

โลกทิพย์ พันโลก โลกสี่ลับ ญาณวิเศษ ทิพย์ เงานกรรม ตายแล้วไปไหน สยอง
หนังสือธรรมะแจกฟรี เดือนละ ๑ ฉบับ
ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๗๓ ประจำเดือนตุลาคม ๒๕๓๕

๑๘ ๑ ๗๑ วธปฏบตกรธมจฺาน

พระนิพนธ์ของ

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร



หน้าว่างสำหรับโฆษณา

เงินที่ได้จากการโฆษณาสินค้าของท่าน ในหนังสือ
ธรรมะแจกฟรีนี้ ช่วยเผยแพร่ธรรมะได้มากขึ้น

สีเดียว : ปกหลังนอก	ครึ่งละ	๕,๐๐๐ บาท
: ปกหน้าใน	ครึ่งละ	๔,๐๐๐ บาท
: ปกหลังใน	ครึ่งละ	๓,๕๐๐ บาท
: เนื้อในเต็มหน้า	ครึ่งละ	๒,๕๐๐ บาท
: เนื้อในครึ่งหน้า	ครึ่งละ	๑,๕๐๐ บาท

สนใจติดต่อฝ่ายโฆษณา : คุณอรมณี นีนอุไร

โทร. ๒๔๘๓๒๙๑-๓, ๒๔๘๕๔๙๖, ๒๔๘๖๔๖๖

วิธีปฏิบัติกรรมฐาน

พระนิพนธ์ของ

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

(เจริญ สุวฑฺฒโน)

วัดบวรนิเวศวิหาร

(ธรรมะเป็นของกลาง ไม่สงวนลิขสิทธิ์)

คำนำ

หนังสือธรรมะแจกฟรี ฉบับนี้ ได้นำเอา วิธีปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งเป็นพระนิพนธ์ของ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก(เจริญ สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร มาพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

เนื่องจาก วันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๓๕ นี้ เป็นวันคล้ายวันประสูติของ พระองค์ท่าน ขออาราธนาอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย ได้โปรดคลบบันดาลให้ พระองค์ท่าน มีพระพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ อยู่เป็นที่พึงพิงทางจิตใจ ของชาวพุทธทั้งหลายตลอดกาลนาน เทอญ.

ในโอกาสพิเศษนี้ จึงได้พิมพ์หนังสือธรรมะแจกฟรีเล่มนี้ เพิ่มอีก ๒๐,๐๐๐ เล่ม เพื่อถวายสมเด็จพระสังฆราช สำหรับแจกเป็นธรรมทานต่อไป

วัดบวรนิเวศวิหาร

กุฎิหลวงกัมปนาทแสนยากร



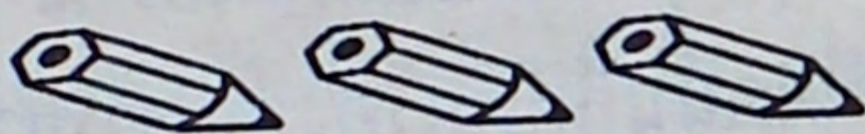
3111102002675

นายคะนอง เนินอุไร (กส.บ., น.บ.)

ประธานกองทุนหนังสือธรรมะแจกฟรี

สารบัญ

กรรมฐาน	๑
ที่พึ่งของจิต	๗
นิเวศน์ ๕	๑๐
กาย เวทนา จิต ธรรม	๑๕
วิปัสสนา	๓๕
ขั้นที่ ๕	๓๗
อายุตนะ	๔๑



กรรมฐาน



สติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่แสดงการปฏิบัติทางจิตใจโดยตรง จนถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสว่า เป็นทางอันเดียวที่จะให้ก้าวล่วงความโศกความคร่ำครวญ ที่จะให้สิ้นความทุกข์โทมนัส ที่จะให้บรรลुธรรมะที่พึงบรรลุ จนถึงที่จะให้ทำให้แจ้งพระนิพพาน

ฉะนั้นสติปัฏฐานนี้จึงให้สำเร็จได้ทั้งสมณะ ทั้งวิปัสสนา แต่ในเบื้องต้นควรทำความเข้าใจให้สัมพันธ์กันก่อน ว่าจะเป็นกรรมฐานได้อย่างไร

คำว่า **กรรมฐาน** แปลว่า **ที่ตั้งของการทำงาน** หมายความว่าเป็นที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ

ตามปกติจิตใจของทุก ๆ คน ย่อมคิดไปต่าง ๆ คิดไปในเรื่องโน้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง และเรื่องทีคิดนั้นก็เป็นเรื่องทีจะชักนำให้เกิดราคะ (ความติด ความยินดี) หรือโลภะ (ความอยากได้) บ้าง ให้เกิดโทสะ (ความโกรธ แค้นขัดเคือง) บ้าง ให้เกิดโมหะ (ความลุ่มหลง) บ้าง

ฉะนั้น จิตใจจึงประกอบด้วยราคะหรือโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ตามเรื่องทีคิดไปนั้น ๆ จิตใจจึงผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยเรื่องต่าง ๆ และผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยราคะ หรือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นอาจิญ จึงเป็นจิตใจทีไม่สงบ ไม่ตั้งมั่น เหมือนอย่างน้ำในทะเลทีเป็นคลื่นอยู่เสมอหาเวลาทีจะสงบได้ยาก

อีกประการหนึ่ง เมื่อจิตใจของบุคคลประกอบด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนั้น ก็เป็นจิตใจที่ลำเอียงไม่รู้อะไรตามความเป็นจริง จะสันนิษฐานอะไรให้ถูกต้องตามความเป็นจริงก็ไม่ได้

กล่าวคือ เมื่อจิตใจมีราคะหรือโลภะอันเป็นกิเลสข้างให้ติดให้ยินดี ให้อยากได้ เป็นไปในฝ่ายที่ชอบ เมื่อชอบในสิ่งใดแล้ว ก็ย่อมลำเอียงไปในสิ่งนั้น เห็นสิ่งนั้นว่าเป็นสิ่งที่ดีทั้งนั้น หรือว่าดีโดยมาก สุดว่าจะชอบมากหรือชอบน้อย ถ้าชอบที่สุดก็ต้องเห็นว่าสิ่งนั้นดีที่สุด ถ้าชอบมากก็ต้องเห็นสิ่งนั้นดีมาก ถ้าชอบน้อยก็จะเห็นสิ่งนั้นว่าดีน้อยตามแต่ชอบ

เมื่อจิตใจลำเอียงไปเช่นนี้ ใจก็ต้องสันนิษฐานว่าสิ่งนั้นเป็นของที่ดี ถึงสิ่งนั้นจะเป็นของที่ไม่ดีแต่ก็เห็นว่าดี เพราะจิตใจมีความลำเอียงไปข้างชอบเสียแล้ว

อีกทางหนึ่ง ถ้าจิตใจประกอบด้วยโทสะอันเป็นข้างไม่ชอบหรือว่าข้างชัง ก็ย่อมจะลำเอียงไปทางนั้น ถ้าชังที่สุด ก็จะต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีที่สุด ถ้าชังมากก็จะเห็นสิ่งนั้นไม่ดีมาก ถ้าชังน้อยก็ต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีน้อย ตามแต่จะลำเอียงไปในทางชังอย่างไร

ถ้าจิตใจประกอบไปด้วยโมหะ (ความลุ่มหลง) ก็ยิ่งจะไม่เห็นความจริงในสิ่งนั้น เหมือนอย่างมีตาอันมืดมัว มองไม่ชัด ไม่อาจสันนิษฐานลงไปให้ถูกต้องได้ ถ้าจะสันนิษฐานลงไปก็จะสันนิษฐานผิดจากความเป็นจริง เพราะว่าจิตใจมืดมัวอยู่ด้วยอำนาจของโมหะ (ความหลง) เสียแล้ว

เพราะฉะนั้น ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ นอกจากจะทำจิตใจให้ไม่สงบไม่ตั้งมั่นแล้วยังบังปัญญา ทำให้ไม่เกิดปัญญา คือความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง

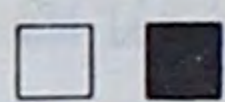
ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนา ท่านจึงแสดงกรรมฐาน คือที่ตั้งของ

การงานทางใจไว้ ๒ อย่าง คือ

สมถกรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการงานทางใจ ซึ่งจะทำใจให้เป็น
สมถะคือให้สงบ

วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการงานทางใจ อันจะทำใจให้
เกิดเป็นวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง

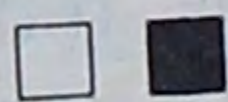
สมถกรรมฐานนั้น เป็นประการแรก เพราะจะต้องทำใจให้สงบจาก
ราคะ หรือโลภะ โมหะ ที่หุ้มห่อจิตใจอยู่เสียก่อน เพื่อให้จิตใจปลอด
โปร่งหลุดพ้นจากเครื่องหุ้มห่อที่มีอยู่อย่างหนาแน่น ต่อจากนั้นจึงดำ
เนินในวิปัสสนากรรมฐาน คือ เมื่อจิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากกิเลสที่
เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่อย่างมากมาย ก็จะเป็นจิตใจที่สิ้นความลำเอียง ดัง
ที่กล่าวมาแล้ว เมื่อจิตใจสิ้นความลำเอียง จะพิจารณาพิจารณาดูอะไร ก็
จะเห็นแจ่มแจ้งตามเหตุผลตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นขั้นวิปัสสนาต่อไป



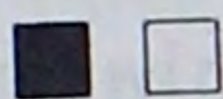
การมองดูคนอื่นนั้น สู้มองตนเองไม่ได้

เพราะตนเองต้องรับผิดชอบต่อตนเองโดยตรง

ส่วนคนอื่นเขาก็ต้องรับผิดชอบต่อตัวเขาเอง



ที่พึ่งของจิต



ในการที่จะปฏิบัติในกรรมฐานทั้ง ๒ นี้ เบื้องต้นก็จำเป็นที่จะต้อง
ต้องมีที่พึ่งของจิตใจ และจะต้องมีที่ตั้ง เหมือนอย่างเป็นพื้นแผ่นดินสำหรับ
เหยียบ ที่พึ่งของจิตใจนี้ ก็คือ พระรัตนตรัย อันได้แก่ พระพุทธเจ้า
พระธรรม พระสงฆ์

ในเบื้องต้นก็ให้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็น
ที่พึ่งของจิตใจอย่างแท้จริง การที่จะถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์
เป็นที่พึ่งของจิตใจอย่างแท้จริงได้นั้น ก็จะต้องระลึกถึงพระคุณของท่าน
ตั้งพระคุณของท่านไว้เป็นเบื้องต้นว่า พระพุทธเจ้านั้นท่านเป็นผู้ตรัสรู้
จริง พระธรรมนั้นเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ได้จริง
พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามพระธรรม จนบรรลุผลได้จริง

การที่จะมีความรู้สึกซาบซึ้งในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระ
สงฆ์ ดังกล่าวนี้อย่างแท้จริง ก็จำเป็นที่จะต้องมีความรู้สึกซาบซึ้งในพระ
ธรรมของพระพุทธเจ้าว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงออกมา
นั้น เป็นข้อชี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ร้อนได้จริง ไม่มีข้อที่จะ

เคลือบแคลงสงสัย เมื่อมีความรู้ซาบซึ่งในพระธรรมเท่าใด ก็ยิ่งจะมีความรู้ซาบซึ่งในองค์พระพุทธเจ้าเท่านั้นว่า พระองค์เป็นผู้ที่ตรัสรู้จริง ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งสำหรับใจ โดยแท้จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย

การมีสรณะดังกล่าวนี้เป็นบุพพภาค คือเป็นส่วนเบื้องต้น ของการปฏิบัติในกรรมฐานเป็นประการแรก

เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ทุกๆ คนได้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งของจิตใจ ตั้งความเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยไม่คลอนแคลน มีความเชื่อมั่นในทางปฏิบัติของตน โดยเฉพาะก็คือในกรรมฐานที่ตั้งใจปฏิบัติอยู่นี้ ว่าเป็นทางปฏิบัติที่จะเป็นทางให้เกิดความสงบ ให้เกิดปัญญา เป็นที่พึ่งของตนได้อย่างแท้จริง

นอกจากเราจะตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งแล้ว เราจะต้องตั้งใจสมาทานศีล อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทานศีล ๕

ศีล ได้แก่ความที่มีจิตเป็นปกติเรียบร้อย ไม่ถูกกิเลสอะไรฉุดชกไปที่จะให้เกิดเจตนา คือ ความจงใจ จะทำหรือจะพูดในทางที่ผิดต่างๆ แม้ในเวลาอื่นอาจจะรักษาความปกติเรียบร้อยของจิตใจไว้ไม่ได้ อันเกี่ยวด้วยธุรกิจที่จะต้องประกอบกระทำต่างๆ

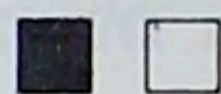
แต่ในเวลาเข้าสู่ที่ปฏิบัติก็ให้ตั้งใจให้มีวิริยเจตนา คือความตั้งใจงดเว้นขึ้นว่า จะไม่ประพฤติกว้างละเมียดในทางที่ผิดต่างๆ เป็นต้นว่าจะไม่ประพฤติกว้างละเมียดในศีล ๕ โดยเฉพาะก็ในเวลานี้ รักษาจิตใจนี้ไว้ให้เป็นปกติ ให้เรียบร้อย ไม่ให้ถูกฉุดชกไปในทางผิดในทางเสียต่างๆ

เมื่อรักษาจิตใจให้เป็นปกติเรียบร้อยดังนี้ได้ ก็ถือว่าเป็น **ศีล** เป็นศีลอยู่ในปัจจุบัน เมื่อเป็นศีลอยู่ในปัจจุบันแล้ว ก็เท่ากับว่ามีแผ่นดินซึ่งเป็นภาคพื้นเป็นที่ตั้งของจิตใจ เมื่อจิตใจมีแผ่นดินคือศีลเป็นภาคพื้นอยู่ดังนี้ พร้อมทั้งมีสระคือที่พึ่งในอันที่จะป้องกันมารต่างๆ ซึ่งจะมาทำลายการปฏิบัติ ก็เป็นโอกาส คือเป็นช่องที่จะปฏิบัติในกรรมฐานดังกล่าว นั้น สืบต่อไป

ควรเลือกเพื่อนธรรม โดยแยกกาย

จะเห็นอรรถแจ่มแจ้ง ได้ด้วยปัญญา

ความหลุดพ้นแห่ง ใจย่อมมี



เหมือนความดับแห่งอัคคีร้อนแรง

อันลูกโพลงจะนั้น

นิวรรณ์ ๕



การปฏิบัติทางจิตใจนั้น มุ่งทำให้สงบตั้งมั่นเป็น สมถะ และ มุ่ง
อบรมให้เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงเป็น วิปัสสนา อาศัยวิธีการปฏิบัติที่
พระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกไว้

เบื้องต้นก็ต้องปฏิบัติให้เป็นสมถะคือให้ใจสงบตั้งมั่นก่อน เมื่อพอใจ
อานาปานสติ ก็ให้ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก และให้คอยรู้เวทนา
รู้จิต เพราะในขณะที่ปฏิบัตินั้น เมื่อจิตยังไม่รวม อายตนะต่าง ๆ ก็ยังรับ
อารมณ์ หูก็ยังได้ยินเสียง กายก็ยังรับสิ่งกระทบต่าง ๆ และใจก็ยังไม่
รวมแน่แน่ จึงมักจะมีอารมณ์มากกระทบ เช่น มีเสียงมากกระทบ มีสิ่งที่
กายถูกต้องมากกระทบอยู่เสมอ และก็รู้สึกเป็นทุกข์บ้าง เป็นสุขบ้าง
หรือเป็นกลาง ๆ บ้าง ที่เรียกว่าเวทนา เวทนานั้นก็เล่นถึงจิตทันที ทุกข์
ก็เล่นถึงจิตทำให้จิตหลงติดอยู่

เพราะฉะนั้นก็ต้องคอยให้รู้เวทนา ให้รู้จิต ปรคองสติคือความกำ
หนดให้ตั้งมั่นแน่แน่

คราวนี้เมื่อปรคองจิตให้ตั้งมั่นแน่แน่อยู่อย่างนี้ ถ้าความตั้งมั่น
แน่แน่ นั้น ไม่เกิด หรือว่าเกิด แต่ว่าคงที่ ไม่ก้าวหน้า คือทำให้เกิด
สมาธิขึ้นไม่ได้ อะไรมาเป็นอุปสรรคทำให้เกิดสมาธิขึ้นไม่ได้ก็ต้องรู้

อุปสรรคอันนี้แหละที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า **นิวรรณ์** แปลว่า เครื่องกั้น คอยกั้นจิตไว้ไม่ให้เป็นสมาธิ ฉะนั้น ก็ควรจะรู้จักหน้าตาของ นิวรรณ์ นิวรรณ์นั้นมี ๕ ข้อ คือ

ข้อ ๑. **กามฉันท** ความพอใจในอารมณ์ข้างนอกที่น่าใคร่ น่าปรารถนา เมื่อยังมีฉันทะในอารมณ์ข้างนอกอยู่ ก็จะทำจิตให้ออกไปข้างนอก รวมเข้ามาข้างในไม่สำเร็จ จึงเป็นอันตรายข้อหนึ่งของสมาธิ

ข้อ ๒. **พยาบาท** ความไม่ชอบ ความไม่ชอบในการปฏิบัติก็ดี ความไม่ชอบในอารมณ์ข้างนอกก็ดี ที่ทำจิตให้ขุ่น เมื่อจิตขุ่นด้วยพยาบาท คือความไม่ชอบ ก็เป็นอันตรายของสมาธิ

ข้อ ๓. **ถีนมิทธะ** ความง่วง ความท้อแท้ ที่ทำให้จิตใจมีนซึม ทำให้ร่างกายซึมเซา ความง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม ท้อแท้ เหล่านี้ เมื่อมีขึ้น ก็ทำให้ใจและกายซึมเซา จึงเป็นอันตรายของสมาธิ

ข้อ ๔. **อุทธัจจกุกกุกจะ** ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ฟุ้งไปในอารมณ์ข้างนอกก็ดี ฟุ้งไปเพราะปีติในผลของสมาธิก็ดี เรียกว่าความฟุ้งซ่าน ความรำคาญที่เจือความไม่ชอบ ทำให้รู้สึกอึดอัดและหงุดหงิด เมื่อเกิดขึ้นก็ทำให้จิตเป็นสมาธิไม่ได้ จึงเป็นอันตรายของสมาธิ

ข้อ ๕. **วิจิกิจฉา** ความสงสัยลังเล สงสัยลังเลในเจตนาปฏิบัติของตนก็ดี ในวิธีปฏิบัติก็ดี ในผลที่จะพึงได้ก็ดี ก็เป็นความสงสัยลังเลทั้งนั้น ในเจตนาที่ปฏิบัตินั้น เช่นสงสัยว่าควรจะปฏิบัติหรือไม่ หรือจะทำไปเพื่ออะไร จะมีประโยชน์อะไร

ในวิธีปฏิบัตินั้น ที่เป็นอันตรายเฉพาะหน้านั้น ก็คือจะกำหนดให้แน่ลงไป ในวิธีไหน ในข้อไหน ดังในวิธีปฏิบัติที่อธิบายมาแล้ว หมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต ก็มีมากหลายข้อหลายประการ จะใช้หมวดไหน

ถ้าสงสัยหยิบไม่ถูก ก็เรียกว่าเป็นอันสงสัยในวิธีปฏิบัติ ทำให้ใจให้สาย เป็นสมาธิไม่ได้

ในผลของการปฏิบัตินั้น คือการปฏิบัติจะมีผลอย่างไร หรือแม้ไม่สงสัยในผล แต่ก็ตั้งความหวังสงสัยว่า จะมีอะไรมาปรากฏบ้าง จะเห็นอะไรบ้าง มุ่งผลข้างหน้า สงสัยอยู่ในผลข้างหน้า สงสัยเหล่านี้ก็เป็นอันตรายของสมาธิ

ฉะนั้น ก็ต้องกำหนดดู ว่าบัดนี้จิตของตนเป็นอย่างไร มีฉันทะอยู่ในอารมณ์ข้างนอก หรือว่ามีฉันทะอยู่ในอารมณ์ของสมาธิบ้างแล้ว ถ้ายังมีฉันทะอยู่ในอารมณ์ข้างนอกมาก ฉันทะในอารมณ์ของสมาธิยังไม่มี ก็ยากที่จะได้สมาธิ

เพราะฉะนั้น เมื่อต้องการจะปฏิบัติอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ถึงฉันทะจะยังไม่เกิดก็ยังไม่เป็นไร เมื่อได้รับผลของสมาธิบ้าง ฉันทะในสมาธิก็จะเกิดขึ้นเอง

ตรวจดูใจว่าขุ่นมัวอยู่ด้วยความไม่ชอบหรือไม่ ติดค้างอารมณ์ข้างนอกที่ไม่ชอบไว้บ้างหรือไม่ ก่อความไม่ชอบขึ้นในการปฏิบัติไว้บ้างหรือไม่ ถ้ารู้สึกว่ามีอยู่ก็ต้องพยายามพักไว้ พักอารมณ์ข้างนอกที่ไม่ชอบไว้ และระงับความไม่ชอบในการปฏิบัติไว้ เพราะเมื่อจะปฏิบัติแล้ว ก็ต้องพยายามระงับความไม่ชอบนั้นไว้ไม่ให้เกิดความลำเอียงเพราะไม่ชอบนั้น

เมื่อปฏิบัติไปจนคุณของสมาธิปรากฏขึ้น ความไม่ชอบก็จะสงบไป อันนี้ก็เหมือนกับไม่ชอบบุคคลหรืออารมณ์ข้างนอก ก็เพราะเห็นแต่โทษของเขาไม่เห็นคุณ เห็นคุณของเขาเมื่อใด ความไม่ชอบก็จะสงบ ในการทำสมาธิก็เหมือนกัน ไม่ชอบสมาธิก็ในเมื่อคุณของสมาธิยังไม่ปรากฏ เมื่อคุณของสมาธิปรากฏขึ้นความไม่ชอบก็จะสงบไปได้

คราวนี้ เมื่อสงบฉันทะในอารมณ์ข้างนอก สงบความไม่ชอบใน
 อารมณ์ข้างนอก หรือแม้ความไม่ชอบในอารมณ์ของสมาธิลงได้ จิตสงบ
 ก็จะเกิดมีขำศึกของความสงบขึ้นอีกอย่างหนึ่งคือความง่วง ง่วงกับ
 สงบนี้ใกล้เคียงกันมาก พึงสังเกตเห็นได้ในเวลาที่ต้องทำความสงบ เช่น
 เวลานั่งฟังเทศน์ ก็มักจะเกิดง่วงขึ้น เพราะว่าจิตที่ไม่ได้อบรมนั้น มักจะ
 มีลักษณะฟุ้ง ถ้าไม่ฟุ้งก็ง่วง

เพราะฉะนั้น จึงต้องคอยระมัดระวังไม่ให้เกิดความง่วง แล้วก็ดับ
 สติไปเสีย ความที่ดับสติลงไปเสียนั้นไม่ใช่สมาธิ สมาธินั้น จะต้องมึทั้งรู้
 ทั้งสติคือความระลึก สมาธิยิ่งละเอียด สัมปชานะคือตัวรู้กับตัวสติ ก็
 ต้องละเอียดและปรากฏชัดขึ้น รู้กับสติชัดขึ้นเพียงใด สมาธิก็แนบแน่น
 ขึ้นเพียงนั้น

เพราะฉะนั้น การทำสมาธิจึงมิได้มุ่งผลว่าต้องการให้ดับหายไป
 หมด วิธีที่จะแก้ง่วงก็คือต้องรู้ว่าทำไมจึงง่วง ง่วงก็เพราะว่าเมื่อทำใจให้
 สงบนั้น ก็ปล่อยตัวรู้ ปล่อยสติ เหมือนอย่างคนที่จะนอนหลับปล่อยตัว
 รู้ ปล่อยสติ และก็หลับผล็อยลงไป ดังนั้นจึงปล่อยไม่ได้ ปล่อยเมื่อใดก็
 เกิดความง่วงเมื่อนั้น

เราต้องทำตัวรู้ไว้ให้เต็มที่ ทำสติไว้ให้เต็มที่ และเมื่อรู้เต็มตัวอยู่ มี
 สติเต็มตัวอยู่ ง่วงก็ไม่เกิด และถ้ารู้สึกง่วงก็ต้องแก้ด้วยวิธีดังกล่าวนี้
 ประกอบกับกำหนดให้เกิดแสงสว่าง เหมือนอย่างเป็นกลางวันในจิตใจ
 คือให้มีตัวรู้สว่าง มีสติความระลึกสว่างไสวอยู่ จิตก็เบิกบานอยู่ ด้วย
 สัมปชานะ คือรู้ ด้วยสติ เต็มที่ ไม่ใช่รีบหรือลงไปเหมือนอย่างหรือตะเกียง
 ในเวลาที่ทำความสงบ ถ้าหรือลงไปๆ เหมือนอย่างหรือตะเกียง ก็หลับ
 เท่านั้น

และอย่าฟุ้งซ่านในวิธีปฏิบัติ เพราะทำให้จิตเป็นสมาธิไม่ได้ ฉะนั้น ก็ต้องกำหนดอารมณ์ที่จะปฏิบัติลงไปเสียให้แน่ เมื่อจะทำอานาปานสติ ก็กำหนดอานาปานสติไว้ให้แน่ แต่ก็ให้รู้ทางของเวทนา รู้ทางของจิต ดังที่กล่าวมาแล้ว สำหรับที่จะคอยแก้ไขไม่ให้จิตเสียสมาธิและบีบใจ หรือ เมื่อทำอานาปานสติก็ไม่อดใจ คือทำให้ผิดปกติไปอย่างไรอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้เกิดความอึดอัดรำคาญ

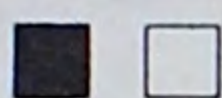
เมื่อได้ผลของสมาธิบ้าง เช่นว่าได้ปิติได้สุข ก็ปล่อยใจให้ยินดีตื่น เต็ม เมื่อยินดีตื่นเต็มขึ้น ก็เป็นฟุ้ง เพราะฉะนั้นก็ต้องคอยระงับความฟุ้ง ซ่านรำคาญใจดังกล่าวนี้ไว้

และก็ต้องคอยระงับความเคลือบแคลงสงสัย ด้วยการสันนิษฐานลงไปให้แน่นอนในวิธีปฏิบัติของตน และไม่ต้องมุ่งผลข้างหน้าว่าจะเห็นอะไร บ้าง จะปรากฏอย่างไรบ้าง จะเป็นอะไร มุ่งทำใจให้ตั้งมั่นแน่วแน่ อยู่ในอารมณ์ของสมาธิ ให้มีตัวรู้มีตัวสติให้สมบูรณ์ สมาธิยิ่งละเอียดขึ้น เท่าใด ก็ต้องมีตัวรู้มีตัวสติให้บริบูรณ์ยิ่งขึ้นเท่านั้น

เมื่อมาคอยดูให้รู้จักตัวลักษณะหน้าตาของนิวรรณ์ ซึ่งคอยกันไม่ให้ จิตเป็นสมาธิ ป้องกันนิวรรณ์ไม่ให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นก็ต้องพยายามระงับ เมื่อคอยระงับนิวรรณ์อยู่ คอยป้องกันนิวรรณ์อยู่ดังกล่าวมานี้ สมาธิถึงจะ ก้าวหน้า

กาย

เวทนา จิต ธรรม



ในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อจะให้ใจมีกรรมฐาน คือใจมีที่ตั้ง ก็จำเป็นที่จะต้องหาที่ตั้งไว้ให้ใจ และที่ตั้งใจไว้ในที่นั้น ที่ตั้งที่จะหาให้ใจตั้งไว้นั้น จะหาที่ไหน คือจะตั้งใจไว้ในที่ไหน ถ้าจะตั้งใจไว้ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมะ คือเรื่องต่างๆ ในภายนอก รูปเสียงเป็นต้น เหล่านั้นก็ไม่นำกิเลสเข้ามาสู่ใจ ใจก็จะประกอบด้วยกิเลสไม่เป็นกรรมฐาน

เพราะฉะนั้น เรื่องที่ตั้งของใจนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญจะต้องหาว่าจะตั้งใจไว้ในที่ไหน หรือว่าจะเอาอะไรเป็นที่ตั้งของใจ

ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ให้ตั้งใจไว้ที่ตัวของเราเอง ที่ตั้งของใจนั้นก็อยู่ที่ตัวของเรา ไม่ให้ไปตั้งไว้ข้างนอก ต้องตั้งไว้ข้างใน ที่ตัวของเราเอง ที่เรียกว่าตัวของเราเองนั้น ก็เป็นการพูดรวมๆ เมื่อจำแนกออกไปก็คือ ตั้งใจไว้ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต และที่ธรรมะในตัวของเราเอง คือทุกๆ คนมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรมะอยู่ในตัวอย่างบริบูรณ์

กาย

เมื่อกลับมาพิจารณาดูที่ตัวของเราเอง ดูข้างนอกเข้าไปข้างใน ใน
ตอนแรกก็จะพบกาย กล่าวคือ จะพบว่าตัวเราเองนี้มีการหายใจเข้า
หายใจออกอยู่เป็นปกติ อันจะขาดเสียมิได้ ทั้งในเวลาตื่นอยู่ ทั้งในเวลา
หลับ ทั้งจะต้องมีอิริยาบถ คือ มีเดิน มียืน มีนั่ง มีนอน อิริยาบถใด
อิริยาบถหนึ่ง

นอกจากนี้ยังมีอิริยาบถย่อยๆ เช่น มีการก้าวไปข้างหน้า ถอยไป
ข้างหลัง ในเมื่อเดิน มีการเหยียดมีการแล และมีการคู้ส่วนขาส่วนแขน
ดังที่นั่นอยู่นี้ ก็ต้องมีการวางเท้าอยู่ในท่าที่นิ่งโดยปกติ และยังต้องมีอา
การอย่างอื่นอีก

ทั้งรูปกายอันนี้ก็ประกอบด้วยอวัยวะทั้งภายใน ทั้งภายนอก
เช่น ที่เป็นส่วนภายนอกก็มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เป็นส่วนภายในก็มี
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ดี ไต หัวใจ เป็นต้น

อวัยวะร่างกายเหล่านี้เมื่อสรูปลงไปแล้ว ส่วนที่แข็งแข็งก็สมมติ
เรียกว่าเป็น **ธาตุดิน** ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่าเป็น **ธาตุน้ำ** ส่วนที่
อบอุ่นก็สมมติเรียกว่าเป็น **ธาตุไฟ** ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่าเป็น
ธาตุลม

เมื่อธาตุทั้งหลายยังคงอยู่โดยปกติ ร่างกายก็เป็นปกติ เมื่อธาตุทั้ง
หลายสลาย เช่นว่าเมื่อธาตุลมดับ ดับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ร่าง
กายนี้ ก็เป็นร่างกายที่ตาย ทั้งไว้ไม่ซำก็จะขึ้นพอง และส่วนต่างๆ ก็
จะสลายไปโดยลำดับ ในที่สุดก็จะเหลือแต่กระดูก และกระดูกนั้นในที่สุดก็
ยุบไปหมด เป็นอันว่าเดิมร่างกายนี้ไม่มี ในที่สุดก็จะกลับไม่มีไปตาม
เดิม นี่เป็นส่วนกาย

เวทนา

เมื่อกายยังมีชีวิตอยู่ ธาตุทั้งหลายยังคุมอยู่โดยปกติ ก็ย่อมมีเวทนา คือ ความเสวยอารมณ์เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุขบ้าง เช่นในทางกาย ประสาทก็รับรู้เย็นร้อนอ่อนแข็ง เป็นต้น

จิต

เมื่อร่างกายยังคุมกันอยู่ ธาตุทั้งหลายยังดำรงอยู่โดยปกติ ร่างกายนี้ก็เป็นทีอาศัยของจิตใจ จิตใจของทุกๆ คนก็มีอาการต่างๆ เป็นจิตใจที่มีราคะ โทสะ โมหะ บ้าง เป็นจิตใจที่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ บ้าง เป็นต้น ซึ่งทุกๆ คนย่อมจะรู้จิตใจของตนเองอยู่เสมอ ว่ามีความคิดอย่างไร และมีอาการอย่างไร

ธรรม

เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ่งเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง ก็จะพบเรื่องทั้งหลายมีประจำอยู่ในจิตใจ เพราะจิตใจจะต้องประกอบด้วยเรื่องต่างๆ ที่เป็นส่วนตัวบ้าง เรียกว่า **กุศลธรรม** ที่เป็นส่วนตัวไม่ดีบ้าง เรียกว่า **อกุศลธรรม** ที่เป็นส่วนตัวกลางๆ บ้าง เรียกว่า **อัพยากตธรรม**

กาย เวทนา จิต และ ธรรม นี้ รวมกันเป็น **ตัวเรา** ในพระสูตรนี้ ท่านสอนให้เอาส่วนเหล่านี้เองเป็นที่ตั้งของจิตใจ ให้ตั้งจิตใจไว้ในส่วนเหล่านี้ แต่ในชั้นปฏิบัตินั้น ให้ตั้งจิตใจไว้เพียงในส่วนหนึ่งก่อน

ลมหายใจ

ในข้อต้น ให้ตั้งจิตใจไว้ในลมหายใจเข้า ในลมหายใจออก คือมีสติกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกนี้ ก็มีอยู่ที่กายเป็นปกติแล้ว แต่ไม่ได้กำหนด ในการปฏิบัติก็ตั้ง

สติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ที่มีอยู่เป็นประจำนี้เอง

ดังที่ท่านสอนไว้ในพระสูตรนี้ว่า ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก คือแทนที่จะส่งใจไปในที่อื่น ก็รวมใจมาไว้ให้อยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออกนี้เท่านั้น มีสติอยู่ที่ลมหายใจเสมอ คราวนี้ก็กำหนดให้ละเอียดลงไป

หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ หายใจออกยาว ก็ให้รู้ หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ ไม่ต้องบังคับลมหายใจ คงให้หายใจอยู่โดยปกตินั่นเอง เป็นแต่เพียงให้รู้ เป็นอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้น ไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องบังคับ ปล่อยให้เป็นไปโดยปกติ แต่ว่าให้รู้

ต่อจากนี้ ในพระสูตรสอนให้ศึกษา คือคอยเอาใจใส่ให้รู้กายทั้งหมด หายใจเข้า ให้รู้กายทั้งหมด หายใจออก คือให้ขยายความรู้สึกตัวออกไปให้ทั่วตัว ทั้งที่เป็นส่วนนามกาย และทั้งที่เป็นส่วนรูปกาย

ที่เป็นส่วนนามกายนั้น คือสติในขณะนี้เป็นอย่างไร จิตในขณะนี้เป็นอย่างไร ความกำหนดในขณะนี้เป็นอย่างไร ก็ให้รู้ตัวทั้งหมด

ในส่วนรูปกายนั้น รูปกายมีอิริยาบถอย่างไร เช่นว่า นั่งอยู่อย่างไร เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงศีรษะเป็นอย่างไร เบื้องต่ำแต่ศีรษะลงไปเป็นอย่างไร ก็ให้มีความรู้ตัวอยู่โดยตลอด

เมื่อมีความรู้ตัวอยู่โดยตลอดทั้งรูปกายและทั้งนามกาย ต่อจากนี้ ในพระสูตรก็สอนให้ศึกษา คือคอยเอาใจใส่ว่า จะผ่อนทำลมหายใจให้สงบ หายใจเข้า จะผ่อนทำลมหายใจให้สงบ หายใจออก

การผ่อนทำลมหายใจให้สงบนั้นไม่ใช่หมายความว่ากลั้นใจ ก็คงหายใจโดยปกตินั่นเอง แต่ว่าเมื่อกำหนดจิตให้ละเอียดเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า

ท่านแสดงว่าเมื่อจิตยังไม่สงบ ลมหายใจก็ย่อมหยาบ แต่ว่าเมื่อจิตสงบเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้าเอง บางทีจนรู้สึกเหมือนไม่หายใจ แต่ก็ไม่ต้องตกใจ เพราะก็คงหายใจอยู่นั่นเอง เป็นแต่เพียงเกิดความสงบขึ้นเท่านั้น

นับ หรือ พุทโธ

ในการปฏิบัติเบื้องต้น ถ้าตั้งจิตกำหนดดังที่สอนไว้ในบาลีไปเฉยๆ ก็อาจจะสำเร็จยาก ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้หาเครื่องผูกจิตช่วยเข้าอีกด้วย คือว่า ท่านสอนให้นับ ในเบื้องต้นสอนให้นับซ้ำ คือเมื่อหายใจเข้าก็นับหนึ่ง หายใจออกก็นับหนึ่ง หายใจเข้าก็นับสอง หายใจออกก็นับสอง หายใจเข้าก็นับสาม หายใจออกก็นับสาม หายใจเข้าก็นับสี่ หายใจออกก็นับสี่ หายใจเข้าก็นับห้า หายใจออกก็นับห้า

เมื่อถึงห้าแล้วก็ให้ย้อนมานับหนึ่งไปใหม่เป็นคู่ๆ ดังนี้ คือ หนึ่งๆ สองๆ สามๆ สี่ๆ ห้าๆ หกๆ เมื่อถึงหกแล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่งๆ สองๆ สามๆ สี่ๆ ห้าๆ หกๆ เจ็ดๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่งๆ เรื่อยไปจนถึงแปดๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่งๆ เรื่อยไปจนถึงเก้าๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่งๆ เรื่อยไปจนถึงสิบๆ เมื่อถึงสิบแล้วก็กลับมาหนึ่งๆ จนถึงห้าๆ ใหม่ แล้วก็หนึ่งๆ หกๆ ใหม่ เป็นต้น

เมื่อนับซ้ำจนจิตตั้งมั่นอยู่พอสมควรแล้ว ท่านก็สอนให้นับเร็ว คือหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับสอง ไปจนถึงห้า แล้วกลับไปนับใหม่ จนถึงหก เป็นต้น

โดยนัยนั้น วิธีนับนี้ ก็สุดแต่ผู้ปฏิบัติจะพอใจ ถ้ารู้สึกว่าใช้วิธีนี้จะได้ผลก็ใช้ และจะแก้ไขวิธีนับใหม่ตามที่จะเป็นสัปปายะคือสะดวกแก่ตนก็ได้ เช่นนับหนึ่งไปถึงสิบทีเดียว แล้วกลับไปหนึ่งถึงสิบใหม่ หรือว่าจะ

ไม่ชอบวิธีนับ จะใช้วิธีนับหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ก็ได้

การนับก็ดี หรือการใช้บทใดบทหนึ่ง เช่น พุทโธ มาช่วยด้วยก็ดี ก็
สำหรับเป็นการฝึกหัดตอนต้น เหมือนอย่างเป็นการหัดเขียนหนังสือต้อง
ดีเส้นบรรทัด เมื่อปฏิบัติจนจิตใจตั้งมั่นพอสมควรแล้ว ท่านก็ให้เลิกนับ
ใช้แต่สติกำหนดอยู่เท่านั้น

นี่เป็นวิธีปฏิบัติ สุดแต่ท่านผู้ปฏิบัติจะพอใจ วิธีที่กล่าวมานี้ เป็น
ฝ่ายสมณะอย่างเดียว คือทำให้จิตสงบตั้งมั่น

ในการปฏิบัติให้เกิดเป็นสมณะ คือจิตใจตั้งมั่นสงบนั้น วิธีที่แสดง
แล้วตามมหาสติปัฏฐานสูตร ก็คืออานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจ
เข้าออก คือ ให้มีสติหายใจเข้า ให้มีสติหายใจออก ยาวหรือสั้นก็ให้รู้
กำหนดให้รู้กายทั้งหมด หายใจเข้าออก กำหนดทำความสงบระงับกอง
ลมหายใจ หายใจเข้าออกนี้ ตามที่ท่านแสดงไว้ในพระสูตร และพระอา
จารย์ได้แสดงวิธีปฏิบัติเพื่อหัดไว้ เป็นต้นว่าให้กำหนดที่จุดลมหายใจ
ผ่าน คือ ที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื้องบน เมื่อหายใจเข้า
ลมก็กระทบที่นั่น เมื่อหายใจออกลมก็กระทบที่นั่น ตามที่เป็นจริง ก็ให้
จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ รู้อยู่ที่จุด
เดียนั้น

คราวนี้ ถ้ากำหนดไปเฉยๆ อย่างนั้น จิตจะไม่สามารถตั้งมั่น ก็ให้
ใช้วิธีนับ เช่นว่าหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เป็นต้นไปจนถึง
ห้า แล้วกลับมาใหม่จนถึงหกเป็นต้นไปจนถึงสิบ หรือว่าจะนับอย่างไรที่
จะเกิดความสะดวกในการปฏิบัติก็สุดแต่ชอบ หรือจะไม่ใช้วิธีนับ จะใช้
หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ก็ได้ และจะยังมีอาจารย์อื่นแนะนำกันด้วย
วิธีต่างๆ แต่รวมความก็เพื่อให้จิตรวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียว

ฉะนั้น เมื่อสามารถทำจิตให้รวมเข้ามาอยู่ที่จุดเดียวได้ก็ใช้ได้ แต่คอยทำสติกำหนดอยู่ เมื่อตั้งใจทำสติกำหนดอยู่ก็สามารถที่จะรวมจิตให้เป็นหนึ่งได้

ลักษณะจิต

โดยปกติจิตมักดิ้นรนกวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก เมื่อมาใช้สติกำหนดอยู่ในที่เดียวก็คอยแต่จะดิ้นรนกวัดแกว่งไปเสมอ ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในที่ไหน ก็ดิ้นรนกวัดแกว่งไปในอารมณ์ คือเรื่องตามที่ใคร่ตามที่ปรารถนาหรือตามที่ชอบ หรือตามที่มีปليโพธคือความกังวล ถ้ายังมีอารมณ์ภายนอกมาก มีปليโพธคือความกังวลมาก จิตก็ยิ่งดิ้นรนกวัดแกว่งไปมาก

อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้น ก็ได้แก่เรื่องต่างๆ ที่คิดถึงที่ดำริถึงหรือที่พัวพันอยู่ในใจ และเมื่อมาพัวพันอยู่ในใจ ก็เป็นปليโพธ คือเครื่องกังวล เครื่องกังวลนี้ ถ้ามีมากและไม่สามารสลัดออกจากใจได้ก็ทำให้สงบไม่ได้ แต่ถ้าสามารถสลัดออกไปจากใจได้ จึงจะทำใจให้สงบได้ และทุกๆ คนก็สามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ ถ้ามีความตั้งใจจริง

วิธีสอบจิต

ในเบื้องต้น ก็จำเป็นจะต้องคอยใช้สติกำกับอยู่เสมอ เมื่อเปลื้องตัวจิตแว็บออกไป มีสติขึ้นก็ต้องรีบนำจิตกลับเข้ามาทันที เมื่อจิตแว็บออกไปนั้น ถ้าลองสอบสวนดูว่าแว็บออกไปเพราะอะไร ก็อาจที่จะจับเหตุได้ เช่นบางที่ได้ยินเสียงรถวิ่ง ได้ยินเสียงคนเดิน ได้ยินเสียงของตก จิตก็แว็บออกไปที่นั่นก่อน แว็บออกไปที่นั่นแล้ว ก็ต่อไปเรื่องโน้นเรื่องนี้ บางที่ตั้งหลายเรื่องกว่าจะกลับมีสติชักเข้ามา และเมื่อชักเข้ามาให้อยู่ที่

ความตั้งใจแล้ว ก็จะกลับเข้ามาได้

แต่ครันมีเสียงกระทบ บางทีก็แว็บออกไปอีก แล้วก็ไปเรื่องโน้น เรื่องนี้หลายเรื่อง บางทีรู้สึกว่าได้เดียวเดียว แต่ว่าเรื่องมากมาย

เมื่อมีสตินำกลับเข้ามาอยู่ในจุดที่กำหนดใจไว้ คอยมีสติอยู่ และ คอยจับจิตมาสอบสวนอยู่เสมอดังนี้ จิตก็จะเชื่องช้า และถ้าถูก สอบสวนในเรื่องหนึ่งแล้ว ก็มักจะไม่แว็บไปในเรื่องนั้น แต่มักแว็บไปใน เรื่องอื่น ก็ต้องคอยจับตัวมาสอบสวนอยู่ แล้วก็จับเข้ามาให้กำหนดอยู่ใน จุดที่ต้องการ จนจิตเชื่องช้าและสงบอยู่ได้ ก็จะเกิดฉันทะ คือความ พอใจ เกิดปีติ คือความซาบซ่านอิมใจ เกิดปราโมทย์ คือความบันเทิง

เมื่อได้ฉันทะได้ปีติได้ปราโมทย์ขึ้น ก็ชื่อว่าได้รับรสของสมาธิ คือ ความสงบเป็นเบื้องต้น ก็จะยิ่งทำให้เกิดความพอใจในสมาธิ คือความ สงบยิ่งขึ้น การกำหนดจิตให้สงบก็ง่ายเข้า

ว่าด้วยอิริยาบถ

ได้อธิบาย อานาปานปัพพะ ข้อที่ว่าด้วยลมหายใจเข้า ลมหายใจ ออกแล้ว ต่อจากนั้น อิริยาบถปัพพะ ข้อที่ว่าด้วยอิริยาบถ คือท่านสอน ให้ทำสัมปชัญญะความรู้ตัว เมื่อเดินก็ให้รู้ เมื่อยืนก็ให้รู้ เมื่อนั่งก็ให้รู้ เมื่อนอนก็ให้รู้ และเมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถทางกายอย่างใด ก็ให้รู้อย่างนั้น มุ่งให้มีสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่เสมอ

เมื่อพิจารณาดูแล้ว ก่อนที่จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะ เปลี่ยนแปลงอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็มักจะมีเจตนาคือความตั้งใจ ก่อน เช่นว่าตั้งใจจะเดิน ตั้งใจจะนั่ง แต่ในขณะที่กำลังเดิน กำลังนั่งนั้น มักจะขาดความรู้ตัว เพราะได้นำจิตไปคิดในเรื่องอื่นต่อไป จึงต้องการที่

จะให้สัมปชัญญะความรู้ตัวควบคุมอยู่ในอิริยาบถที่กำลังดำเนินอยู่นั้น

ว่าด้วยสัมปชัญญะ

อีกปัพพะหนึ่ง คือ **สัมปชัญญะปัพพะ** ข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะคือ ความรู้ตัวเหมือนกัน คือจำแนกอิริยาบถใหญ่ๆ นั้นออกไปอีกเป็นอิริยาบถน้อยๆ คือเมื่อจะก้าวไปข้างหน้า จะถอยไปข้างหลัง จะแล จะเหลียว จะเหยียดกายออก จะคู้กายเข้า อย่างไร ก็ให้รู้ จะนุ่งจะห่มอย่างไร ก็ให้รู้ จะบริโภคน้ำ จะดื่มอย่างไร ก็ให้รู้ จะทำการถ่ายอย่างไร ก็ให้รู้ ตลอดจนถึงจะเดิน จะยืน จะนั่ง จะนอน จะพูด จะนิ่ง จะหลับ จะตื่น มีความรู้อยู่กับตัวเสมอ เป็นการหัดทำสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว เมื่อมีสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่ดังนี้ ก็ทำให้ไม่เผลอตัว เป็นสิ่งที่ไม่มีโทษ มีแต่คุณ

ว่าด้วยปฏิกูล

ปฏิกูลปัพพะ ข้อที่ว่าด้วยสิ่งปฏิกูล คือ ให้พิจารณาร่างกาย

เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ อันเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล ที่น่าเกลียดต่างๆ ได้แก่

อาการที่มีอยู่ในกายนี้ คือ เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ งามตา ฟัน ตา ใจ หนัง มัส เนื้อ นหารู เอ็น อัญฐิ กระดูก อัญฐิมิณซ์ เยื่อในกระดูก, วกกัม ไต ททญ์ หัวใจ ยกนัม ตับ กิโลมกัม พังผืด ปิหกัม ม้าม ปปผาสัม ปอด อนุตัม ใส้ใหญ่ อนุตคณัม ใส้เล็ก อุทริยัม อาหารใหม่ กรีสัม อาหารเก่า ปิตตัม ดี เสมหะ เสลด ปุพโพ น้ำหนอง โลहितัม น้ำเลือด เมโท มันชั้น อสุสุ น้ำตา วสา มันเหลว เชโพ น้ำลาย สิงฆานิกกา น้ำมูก, ลลิกา ไชช้อ มุตตัม มูตร นี้คืออาการ ๓๑

อนึ่งท่านแสดงอีกอาการหนึ่งคือ มตถเก มตถลุงค์ หมายถึง
สมองศีรษะ ก็เป็นอาการ ๓๒

อันที่จริงท่านมุ่งสอนพระ แต่สำหรับคฤหัสถ์นั้น ก็อาจพิจารณาได้
โดยอนุโลม คือถึงท่านจะสอนพระ แต่ท่านก็แสดงความจริงของอาการ
ต่างๆ ในร่างกายเป็นของที่จะต้องเนาเปื่อย ดังที่ปรากฏในเมื่อเป็นศพ
แต่เมื่อเวลายังเป็นอยู่ อาศัยการทะนุบำรุงรักษาที่ยังพอเป็นที่อาศัยเป็น
ไปได้ ความปฏิกูลไมไคร่จะปรากฏ แต่ก็ย่อมจะปรากฏอยู่แก่ตัวเองเสมอ
ในเมื่อพิจารณา

ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะทำจิตใจให้สงบจากความพอใจรักใคร่ในร่างกาย เมื่อ
ประสงค์จะสงบความรู้สึกในด้านนี้ ก็พึงใช้ปัพพะข้อนี้เป็นเครื่องพิจารณา
โดยเฉพาะในเวลาที่ทำจิตให้เป็นสมาธิ ก็จำเป็นที่จะต้องทำใจให้สงบจาก
ความรักใคร่พอใจในร่างกาย ทั้งของตนและของผู้อื่น จึงเป็นอุบายอัน
หนึ่ง ที่จะป็นอุปการะให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นสมณะ

ธาตุกรรมฐาน

จะแสดงอีกวิธีหนึ่ง อันเรียกว่า **ธาตุกรรมฐาน** คือการกำหนดพิ
จารณาโดยความเป็นธาตุ

คำว่า **ธาตุ** ในที่นี้ คือส่วนซึ่งเป็นที่รวมโดยลักษณะที่คล้ายคลึง
กัน ไม่ใช่หมายความว่า เป็นธาตุคือเป็นต้นเดิม กล่าวคือในกายนี้
ส่วนที่แข็งแข็งก็สมมติเรียกว่า **ปฐวีธาตุ** ธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติ
เรียก ว่า **อาโปธาตุ** ธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่า **เตโชธาตุ** ธาตุ
ไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่า **วาโยธาตุ** ธาตุลม

การพิจารณากายโดยอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ดังที่ได้แสดงแล้ว เป็น

การจำแนกออกไปตามอวัยวะภายนอกอวัยวะภายใน ส่วนในการพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ ก็สรุปอาการเหล่านั้นเข้ามากล่าวคือ

ธาตุดิน

เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนฺตา ฟัน ตโจ หนัง มंसฺ เนื้อ นหารู เอ็น อฏฺฐิ กระดูก อฏฺฐิมิณฺขํ เยื่อในกระดูก วกกํ ไต ททญํ หัวใจ ยกนํ ตับ กิโลมกํ พังผืด ปิหกํ ม้าม ปปฺพาสํ ปอด อนฺตํ ไส้ใหญ่ อนฺตคฺคณํ ไส้เล็ก อุทริยํ อาหารใหม่ กรีสํ อาหารเก่า และส่วนใดส่วนหนึ่งที่แข็งแข็ง ในร่างกายนี้ ก็สมมติเรียกว่าเป็น **ปฐฺวีธาตุ** คือธาตุดิน

ธาตุน้ำ

ปีตฺตํ น้ำดี เสมหํ เสลด ปุพฺโพ น้ำหนอง โลหิตํ น้ำเลือด เสโท เหงื่อ เมโท มันทัน อสฺสุ น้ำตา วสา มันทฺลว เชโส น้ำลาย สิงฺฆาณิกา น้ำมูก ลลิกา ไชข้อ มุตฺตํ มูตร และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้ที่เป็นส่วนเหลวเอิบอาบ ก็สมมติเรียกว่าเป็น **อาโปธาตุ** ธาตุน้ำ

ธาตุไฟ

เยน สนฺตปฺปติ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น เยน ชิรยติ ไฟที่ทำให้ร่างกายชำระธาตุทรุตรโทษม เยน ปริทญฺหติ ไฟที่ทำให้ร่างกายเร่าร้อน เยน อสิตปีตขายิตสายิตํ สมฺมาปริณามํ คจฺจติ ไฟที่ทำให้อาหารที่กินที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม ย่อย และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้ที่มีลักษณะอบอุ่น ก็สมมติเรียกว่าเป็น **เตโชธาตุ** ธาตุไฟ

ธาตุลม

อุทฺถงฺคมา วาตา ลมพัดขึ้นเบื้องบน อโธคมา วาตา ลมพัดลงเบื้อง

ดำ กุจฉิสยา วาตา ลมในท้อง โภฏฐุสยา วาตา ลมในไส้ องคฺมงฺคานุสาริโน
วาตา ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ อสุสาโส ปสุสาโส ลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก และส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายนี้ที่มีลักษณะพัดไหวได้
ก็สมมติเรียกว่า เป็น **วาโยธาตุ** ธาตุลม

ธาตุอากาศ

อนึ่ง ได้มีแสดงธาตุที่ห้าในพระสูตรอื่น คืออากาศธาตุ ธาตุคือ
ช่องว่างในร่างกายอันนี้ ได้แก่ กณฺณจฺฉิทฺทํ ช่องหู นาสจฺฉิทฺทํ ช่องจมูก
มฺขทฺวารํ ช่องปาก เยน จ อลิตปีตขายิสายิตํ อชฺโฌหฺรติ ช่องที่อาหาร
ล่องล้าล้าคกลงไป ยตฺถ จ... สนฺติภูฏฺติ และช่องที่อาหารเก็บอยู่ เยน จ...
อโรภาคา นิกฺขมฺติ และช่องที่อาหารออกไปในภายนอก หรือช่องว่าง
เหล่าอื่นในร่างกายอันนี้ สมมติเรียกว่าเป็น **อากาศธาตุ** ธาตุอากาศ คือ
ช่องว่าง

แยกธาตุตัวตน

โดยปกติคนเราย่อมมีความยึดถือร่างกายอันนี้ว่าเป็นเรา เป็นตัว
ตนของเรา เมื่อมาพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือแยกออกไปว่า ส่วนที่
แข็งแข็งก็เป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็เป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็เป็น
ธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็เป็นธาตุลม และส่วนที่เป็นช่องว่างก็เป็นอากาศ
ธาตุ เมื่อเป็นเช่นนี้ ตนหรือของตนที่ยึดถืออยู่นี้ ก็กลายเป็นธาตุ

ถ้าลองพิจารณาแยกธาตุเหล่านี้ออกไปทีละอย่าง คือเมื่อพิจารณา
ดูส่วนที่แข็งแข็งอันเรียกว่าเป็นธาตุดิน แยกเอาธาตุดินออกไปเสีย
จากร่างกายอันนี้ ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุน้ำเป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุน้ำ
ออกไปเสียอีก ก็จะเหลืออยู่แต่ธาตุไฟเป็นต้น เมื่อแยกเอาธาตุไฟออกไปเสีย

ก็จะเหลือแต่ธาตุลมเป็นต้น เมื่อแยกธาตุลมออกไปเสียอีก ก็จะเหลือแต่ช่องว่างไปทั้งหมด

วิธีแยกธาตุ

การพิจารณาโดยความเป็นธาตุนี้ จะพิจารณาตามที่ท่านแสดงไว้ดังกล่าวมานี้ก็ได้ หรือจะพิจารณาโดยวิธีอื่นที่การศึกษาในปัจจุบันนี้ได้กล่าวไว้อย่างละเอียด จนถึงเป็นอนุหรือปรมาณูก็ได้

เมื่อพิจารณาดูดังนี้และแยกเอาธาตุออกไปเสียทีละอย่างๆ ในที่สุดสิ่งที่สมมติที่ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรานี้ก็จะกลายเป็นอากาศธาตุ คือเป็นช่องว่างไปทั้งหมด ไม่มีเรา ไม่มีของเรา ไม่มีตัวตนของเรา

การพิจารณาธาตุกรรมฐานแยกร่างกายออกโดยความเป็นธาตุดังกล่าวมานี้ จึงเป็นอุบายที่จะระงับความยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา และแม้ในภายนอกคือบุคคลอื่น สิ่งอื่น ก็คงมีลักษณะเช่นเดียวกัน

เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้ไม่ยึดถือในบุคคลอื่นสิ่งอื่น ว่าเป็นตัวเป็นตน ทำให้เกิดความปล่อยวาง ทำจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่น นี่ก็เป็นวิธีหนึ่งในฝ่ายสมณะ

แต่ว่าสติที่พิจารณาไปในกายดังที่กล่าวมาแล้วในข้างต้นก็ดี การพิจารณาแยกธาตุดังที่กล่าวในบัดนี้ก็ดี เป็นฝ่ายสมณะคือทำใจให้สงบตั้งมั่นด้วย เจอวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริงด้วย แต่มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งขึ้นโดยที่ไม่ได้แก่งจะให้เห็น เพราะว่าเมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุปรากฏขึ้นอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะเห็นสักว่าเป็นธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ทำให้จิตใจที่เคยหมกมุ่นอยู่ ที่เคยเป็น

ทุกข์อยู่ในความเป็นตน ในความเป็นของตน ตลอดจนถึงในภายนอก
พลอยสงบไปด้วย จึงเป็นเหตุให้ได้ความสงบใจ ความเย็นใจ

นั่งหรือคิด

การกำหนดพิจารณาไปในกายและโดยความเป็นธาตุนี้ จิตไม่ได้
รวมเป็นหนึ่ง เพราะต้องใช้พิจารณา ส่วนอานาปานสตินั้นมุ่งให้จิตรวม
เป็นหนึ่ง ไม่ต้องให้พิจารณา การใช้วิธีไหนนั้นก็สุดแต่ความพอใจ เพราะ
ว่าจิตใจของคนเรานั้น ในบางครั้งก็ชอบหยุดนิ่ง ในบางครั้งก็ชอบคิด

ฉะนั้น ในเวลาที่จิตพอใจในการหยุดนิ่งก็ใช้อานาปานสติ ใน
เวลาที่จิตชอบเที่ยว คิดไปในทางโน้น ชอบคิดไปในทางนี้ แทนที่จะปล่อยให้
จิตเที่ยวคิดไปภายนอก ก็หาที่เที่ยวให้จิตภายในกายนี้ กำหนดว่า
เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่
เป็นที่สุดโดยรอบ ให้จิตเที่ยวอยู่ภายในกายนี้เท่านั้น โดยพิจารณาให้เป็น
ไปในกาย หรือให้เป็นไปโดยความเป็นธาตุ

กำหนดแต่อาการเดียว

วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่นอันเป็นทางสมณะ ได้แสดงแล้ว คือ อานา
ปานสติ กายคตาสติ และธาตุกรรมฐาน เพื่อให้เลือกปฏิบัติตามแต่
ความประสงค์

เมื่อมุ่งที่จะตั้งจิตให้เป็นหนึ่งไม่ให้เที่ยวไป ก็ใช้อานาปานสติ
จิตปรารภจะเที่ยวก็ให้เที่ยวไปในกาย และไปในธาตุ คือให้ใช้กาย
คตาสติและธาตุกรรมฐาน

แต่ในการที่จะให้จิตเที่ยวไปนั้น จะประสงค์เพ่งซ้ำๆ และให้หยุดตั้งสติอยู่ที่อาการอันใดอันหนึ่งให้ปรากฏชัดก็ได้ เช่นทำสมาธิให้เที่ยวไปในกาย พิจารณา เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตโจ หน้ง มังสัง เนื้อ นหารู เอ็น อัญฐิ กระดูก จะหยุดตั้งสติกำหนดดูกระดูกให้เห็นเป็นโครงร่างกระดูกที่ตนเอง เพียงอาการเดี๋ยวดังนี้ก็ได้ เป็นการรวมจิตให้อยู่ที่เช่นเดียวกัน

ว่าด้วยพิจารณาศพ

ตามที่ได้กล่าวมานั้น เป็นการพิจารณากายที่ยังเป็นอยู่ จะพิจารณากายที่เป็นศพ ปราศจากชีวิตแล้วก็ได้ เป็นการเทียบเคียงกันคือ พิจารณากายนี้เทียบเคียงกับศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ให้พิจารณาดังนี้

๑. นึกดูศพที่สิ้นชีวิตไปแล้วหนึ่งวัน สองวัน สามวัน เป็นศพขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล

๒. ต่อไปก็คิดถึงศพที่ถูกสัตว์ทั้งหลายกัดกิน เช่นศพที่ทิ้งไว้ถูกกา ถูกแร้ง ถูกนกตะกรุม ถูกสุนัข ถูกสุนัขจิ้งจอกและสัตว์ต่างๆ กัดกิน

๓. เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็นึกถึงศพที่มีเนื้อหลุด เพราะถูกสัตว์กัดกินดังกล่าวมานั้น แต่ก็ยังไม่หมด ยังเปื้อนเปราะอยู่ด้วยเนื้อและเลือด

และโครงกระดูกยังมีเส้นเอ็นรัด

๔. ต่อไป ก็นึกถึงศพที่ไม่มีเนื้อเหลืออยู่แล้ว แต่ก็ยังเปื้อนเลือด โครงร่างกระดูกก็ยังมีเส้นเอ็นรัด

๕. ต่อจากนั้น ก็นึกถึงศพที่ปราศจากเนื้อ ปราศจากเลือด มีโครงร่างกระดูกยังค่อมกันอยู่ เพราะยังมีเส้นเอ็นรัด

๖. จากนั้น ก็นึกถึงศพที่เส้นเอ็นรัดนั้นหมดไปแล้ว โครงกระดูกที่รวมกันอยู่ก็กระจัดกระจายไปคนละทาง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง

กระดุกมือไปทางหนึ่ง กระดุกขา กระดุกตะโพก กระดุกสันหลัง กระดุก
ซี่โครง กระดุกหน้าอก กระดุกแขน กระดุกหัวไหล่ กระดุกคอ กระดุก
คาง กระดุกฟัน จนถึงกะโหลกศีรษะ ก็หลุดไปคนละทาง ก็กลายเป็นอัฐิ
คือกระดุก

๗. แต่เมื่อยังเป็นกระดุกใหม่อยู่ ก็ยังเป็นสีขาว

๘. ครั้นล่วงปีไปแล้วก็เป็นกระดุกเก่า รวมเป็นกองๆ อยู่

๙. ต่อจากนั้นก็กลายเป็นกระดุกผุ ป่นละเอียด เมื่อถูกลมพัดก็
ปลิวกระจัดกระจายไป จนสิ้นชื่อที่จะเรียกว่ากระดุก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณากายนี้ดูไปที่ละส่วน ดูกายที่มี
ชีวิต และก็ดูคาตไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุกๆ กายก็ต้องเป็นไปอย่าง
นั้น ในการดูนี้ก็อาจจะมีกลัว กลัวนั้นโดยปกติ มักจะเกิดจาก
ความไม่รู้ เกิดจากความว่าเหว และก็นึกว่า จะมีสิ่งที่เป็นภัยอันตราย
แต่ถ้าดูให้รู้ว่าอะไร อย่างไร และสิ่งที่ดูนั้น ความจริงไม่ใช่เป็นภัยอันตราย
เมื่อมีความรู้ดังนี้ก็จะเลิกกลัว ไม่กลัว และเมื่อดูจนเกิดความไม่กลัวดัง
กล่าวนี้ ก็จะทำให้เป็นคนกล้าเผชิญต่อความจริง จะไม่กลัวสิ่งที่เรียก
ว่าผี คือไม่กลัวผี

ตรวจดูบ้าน

การพิจารณาดูกายดังที่กล่าวมานี้ จิตจะท่องเที่ยว แต่ก็คล้ายๆ
กับว่าย้ายไปอยู่บ้านใหม่ ในเบื้องต้น ก็จะต้องเที่ยวดูเสียให้จนทั่ว ว่ามี
อะไรอยู่ที่ไหนบ้าง คราวนี้ถึงคราวที่จะพักจริงๆ จะนอน จะนั่ง ก็จะต้อง
หยุดนั่ง หยุดนอนอยู่แห่งเดียว ไม่ใช่เดินเที่ยวดูอยู่ตลอดเวลา ถ้าเดิน
เที่ยวดูอยู่ตลอดเวลาแล้ว ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพัก

ฉะนั้น ตรวจดูบ้านของเราเห็นตลอดทั้งบ้านแล้ว จะตั้งเก้าอี้หนึ่ง

พักที่ไหน จะตั้งเตียงนอนสำหรับนอนพักที่ไหน อันนี้ก็สุดแต่พอใจ

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสบอกวิธีไว้หลายอย่างดังที่กล่าวมานี้ คือตรัสชี้ให้เขามาดูกายอันนี้แหละ ดูให้ทั่ว แล้วคราวนี้ ใครจะต้องการพักนั่งนอนที่ไหน ก็นั่งพักนอนพักเอาได้ตามชอบใจ จะนั่งพักนอนพักอยู่ที่ลมหายใจ ด้วยตั้งสติกำหนดลมหายใจเพียงจุดเดียวเท่านั้นก็ได้ หรือจะนั่งพักนอนพักอยู่ที่อาการ ๓๒ เช่นว่าจะตั้งจุดพิจารณาอยู่ที่กระดูก ให้โครงกระดูกปรากฏก็ได้ หรือว่าจะพอใจในการพิจารณาศพ อยู่กับศพก็ได้ แปลว่าจะอยู่กับสวนเป็น หรือว่าจะอยู่กับสวนตาย จะอยู่ในจุดไหนสุดแต่จะพอใจ จะพอใจลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งสติกำหนดให้จิตตั้งมั่น แน่วแน่นอยู่ในจุดนี้เพียงจุดเดียว ถ้าจิตจะต้องการเที่ยว ก็ให้เที่ยวไปในสวนอื่น แต่ให้อยู่ภายในกายอันนี้ จะให้เป็นความคิดสองอย่างประกอบไปด้วยกันก็ได้ แต่ก็ยังไม่เป็นสมาธิ เมื่อจะเป็นสมาธินั้น ก็ต้องมาอยู่ในจุดเดียว

สมาธิ ๒ อย่าง

สมาธินั้น กล่าวโดยย่อก็มี ๒ อย่าง คือเป็น **อุปจารสมาธิ** สมาธิเฉียดๆ อย่างหนึ่ง **อัปปนาสมาธิ** สมาธิที่แน่วแน่นอีกอย่างหนึ่ง

สมาธิที่ใช้การพิจารณาให้จิตเที่ยวไป ก็ได้ผลเพียงเฉียดๆ เพราะจิตไม่รวมเป็นหนึ่ง แต่สมาธิที่รวมจิตไว้เป็นอันเดียว เป็นอัปปนาสมาธิ คือสมาธิที่แน่วแน่นได้ เช่น กำหนดลมหายใจเข้า ออก แม้ตั้งสติเป็นไปในกาย แต่ให้รวมอยู่ที่อาการใดอาการหนึ่ง ก็ให้เกิดอัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่นได้เหมือนกัน

อุปกรณ์ปฏิบัติ

อุปกรณ์ในการปฏิบัตินั้น ต้องมี **วิตก** คือกำหนดจิตเข้าสู่อารมณ์

ของสมาธิ **วิचार** คือตั้งจิตไว้ให้แน่วแน่แนบแน่นอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ นั้น ให้คลุกเคล้าไปกับอารมณ์ของสมาธินั้น

เมื่อตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยตั้งจุดไว้ที่ปลายจมูก หรือ ริมฝีปากเบื้องบน ซึ่งเป็นที่ที่ลมผ่านเข้าและเมื่อออก ก็จะต้องใช้วิตก คือกำหนดจิตไปให้จับอยู่ที่จุดนั้น และต้องใช้วิचार คือระคองจิตให้ คลุกเคล้าแน่วแน่นอยู่ที่จุดอันนั้นจุดเดียว

ในเวลาปฏิบัตินั้น เมื่อใช้วิตก คือกำหนดจิตให้จับอยู่ที่จุดนั้น ถ้า เพลอสติเมื่อใดจิตก็แว็บออกไป ก็ต้องใช้วิตก คือจับจิตมายกตั้งไว้ที่ จุดนั้นใหม่ และคอยระคองให้จิตแน่วแน่นคลุกเคล้าอยู่ในอารมณ์นั้น ไม่ให้พลัดตกไปในอารมณ์อื่น

ท่านจึงเปรียบวิตกเหมือนอย่างเสียงตีระฆังที่แรก เสียงระฆังก็ดัง ขึ้น วิचारก็คือเสียงครางของระฆังนั้น ในการปฏิบัติต้องใช้วิตกวิचारดัง กล่าวนี้อยู่เสมอ เพราะจิตนั้นคอยพลัดตกไปจากอารมณ์ของสมาธิ เทียบไปในที่อื่น ก็ต้องใช้วิตก กำหนดจิตเข้าสู่อารมณ์ของสมาธิ และใช้ วิचार คือ ระคองจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธินั้น

เมื่อใช้วิตกวิचारอยู่เสมอจนจิตเชื่องช้าและอยู่ตัวมาก ก็จะเริ่มได้ ผลของสมาธิ คือได้ **ปีติ** ความอิมใจ ให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วตัว หรือมี ความรู้สึกซาบซ่านแรงกว่านั้น และจะได้ **ความสุข** คือสบายกายและ สบายใจ เมื่อมีความสบายกายและสบายใจ จิตก็จะเป็น **เอกัคตา** คือมี อารมณ์เป็นอันเดียวไม่วอกแวก

ในการปฏิบัติ เมื่อยังไม่ได้ปีติ ไม่ได้สุข การทำสมาธิก็ย่อมจะรู้สึก อึดอัดรำคาญ เพราะยังไม่ได้ผล และเมื่อใช้วิตกวิचारอยู่เสมอดังที่กล่าว มา ปีติสุขก็จะเกิดขึ้นเอง และเมื่อสุขเกิดขึ้น เอกัคตาความที่จิตมี

อารมณ์เป็นอันเดียว คือเป็นตัวสมาธิ ก็จะเกิดขึ้น เป็นอันได้ผลของสมาธิเป็นขั้นต้น แม้เพียงเท่านี้ก็ทำให้เกิดความพอใจในการปฏิบัติ และทำให้การปฏิบัติงอกงามยิ่งขึ้น

หลักปฏิบัติ ๔ ข้อ

ในการปฏิบัตินี้ ให้มี **อาตาปะ** คือความเพียร หมายความว่าให้มีความตั้งใจ ประกอบด้วยสังจะ คือความจริง เช่นตั้งใจไว้ว่าจะปฏิบัติเป็นเวลาเท่านั้นเท่านี้ ก็ต้องปฏิบัติให้ครบตามที่ตั้งใจเอาไว้ ไม่ทำเหลวไหล ย่อหย่อน กลับกลอก เรียกว่าให้มีความเพียร แม้จะรู้สึกอึดอัดรำคาญอยากจะเลิก แต่เมื่อตั้งใจว่าจะทำ ก็ต้องทำไปตามที่ตั้งใจไว้ให้จงได้ เมื่อทำจริงเช่นนี้แล้วก็จะเกิดความราบรื่นขึ้นเอง จึงต้องให้มีอาตาปะ **ความเพียร** คือทำจริง

ข้อที่ ๒ ให้มี **สัมปชัญญะ** ความรู้ตัว คือให้มีความรู้อยู่เสมอ ตื่นอยู่เสมอ อย่าเผลอตว์ให้หลับไปหรือดับไป ถ้าหลับไป หรือดับไป สูญไปเช่นนี้แล้ว ก็ขาดสัมปชัญญะ คือความรู้ การปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกับเดินพลัดตกลงไปในเหวหรือในหลุม จะปล่อยให้ขาดความรู้ไปไม่ได้ ต้องคุมความรู้อยู่เสมอให้มั่นคง

ข้อที่ ๓ ให้มี **สติ** คือความระลึกอยู่ที่ที่ตั้งซึ่งกำหนดไว้ นั้นให้แน่วแน่ ไม่ปล่อยให้สติเลื่อนลอยไปในทางโน้นทางนี้ แม้จะมีอารมณ์อื่นแวบเข้ามา ซึ่งทำให้เกิดปิติ หรือทำให้ตื่นเต้น ก็ไม่หลงอยู่ในอารมณ์นั้น ต้องกลับเข้ามาหาที่ตั้งซึ่งได้ตั้งใจไว้ เช่นเมื่อจะเอาลมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง ก็ต้องกลับมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น ทั้งอารมณ์อื่นที่จะมาชักนำให้เขวไปเสียให้หมด

ถ้ามีสติอยู่ดังนี้จะไม่มีโทษในการปฏิบัติ โทษในการปฏิบัตินั้นอยู่ที่

การปล่อยสติออกจากที่ตั้ง ส่งให้เลื่อนลอยไปกับอารมณ์ที่บังเกิดขึ้น
เพลिनไปกับอารมณ์นั้น ถ้าปล่อยสติไปเช่นนั้นบ่อยๆ แล้ว ก็จะทำให้
เป็นคนมักจะเผลอ ใจลอย จึงให้ตั้งสติไว้กับที่ตั้งนั้นให้แน่นแน่ว อย่า
ปล่อยให้หลุดลอยไป

ประการที่ ๔ กำจัดความยินดียินร้ายในโลก อันนี้ก็เป็นประการ
สำคัญ คือเมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินดี ก็ต้องคิดว่านั่น
เป็นสัญญาหรือเป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ใช่ความจริง เมื่อประสบ
อารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินร้าย เช่นปรากฏนิमितเป็นรูปต่างๆ ที่ทำให้
ตกใจ ก็ต้องมีสติรู้ว่านั่นไม่ใช่เป็นของจริง แต่เป็นของหลอกทั้งหมด ไม่
ไปยินดี ไม่ไปยินร้าย ในอารมณ์ที่ได้รับนั้น ให้มีสติกลับมาคอยตั้งอยู่ใน
ที่ตั้งเสมอ กระชับอยู่กับที่ตั้งอันนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ การปฏิบัติที่จะเกิด
สมาธิตลอดจนถึงให้เกิดปัญญา ก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี

ฉะนั้น หลักทั้ง ๔ ประการนี้จึงเป็นข้อสำคัญมาก ที่ผู้ปฏิบัติ
ทุกคนจะทิ้งเสียไม่ได้ ทิ้งเสียเมื่อใดก็เสียกรรมฐาน และก็อาจจะเกิดโทษ
แต่ถ้ารักษาหลักทั้ง ๔ ประการนี้ ให้มั่นคงอยู่เสมอแล้ว การปฏิบัติ
กรรมฐานไม่มีโทษ มีแต่คุณ และก็จะเจริญขึ้น

วิปัสสนา



การจะอบรม วิปัสสนา ก็จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติให้จิตเป็นสมาธิ ก่อน ถ้าจิตยังไม่เป็นสมาธิ จะอบรมให้เกิดปัญญา ก็เป็นการยาก เพราะ ฉะนั้น จึงสมควรอบรมจิตให้เป็นสมาธิก่อน ด้วยวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ ตรัสสอนไว้

เมื่อได้สมาธิจิตพอสมควรแล้ว ก็น้อมจิตที่เป็นสมาธินั้น มาพิจารณา ดูตนเอง คือดูที่ตัวเรา มาดูว่าตัวเรานี่ ที่นั่งอยู่นี้ มีชื่อนี้ อันเป็น สมมติบัญญัติแต่ละคน ค้นหาว่าที่ชื่อเรานั้นอยู่ที่ไหน เพราะที่เข้าใจว่า เรานั้นเป็นความเข้าใจรวมๆ รวมกันอยู่เป็นก้อนเป็นกลุ่ม เบื้องบนแต่ พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ภายในเขตนี้อะไรที่เข้าใจว่าเป็นเรา ค้นหาลงไปว่า เราอยู่ที่ไหน.

เริ่มชื่อว่าด้วยขันธ

ในขั้นนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้แยกลงไป เป็น กอรูป คือรูป ภายทั้งหมดที่ประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ประกอบด้วย

ประสาทต่าง ๆ สำหรับที่จะให้เกิดความรู้สึกต่าง ๆ นี้เอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า **กองรูป**

คราวนี้ ตรวจดูกองเวทนาคือความรู้สึกเป็นทุกข์หรือเป็นสุข หรือไม่ทุกข์ไม่สุขเป็นกลาง ๆ ดังเช่น ความรู้สึกสบายกายสบายใจ ความรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจ หรือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ นี่ยกเอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า **กองเวทนา**

ตรวจดู **กองสัญญา** คือความจำ จำโน่นจำนี่ จำชื่อจำเสียงของตน ได้ จำสิ่งนั้น จำสิ่งนี้ได้ เอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า **กองสัญญา**

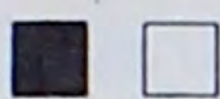
ตรวจดูกองความคิด คือความคิดนึกถึงเรื่องนั้น นึกถึงเรื่องนี้ นี้เป็น **กองสังขาร** ยกเอาไว้เสียกองหนึ่ง

ตรวจดูกองวิญญาน คือความรู้สึกต่าง ๆ ที่รู้สึกอยู่ทางประสาทตา ประสาทหู ประสาทลิ้น ประสาทกาย ตลอดจนถึงমনะหรือมโน คือใจที่ รู้เรื่องต่าง ๆ อยู่ นี่ยกเอาไว้เสียกองหนึ่ง เรียกว่า **กองวิญญาน**

กองรูปนี้ส่วนหนึ่ง กองเวทนานี้ส่วนหนึ่ง กองสังขารคือความคิดนี้ ส่วนหนึ่ง กองความรู้สึกนี้ส่วนหนึ่ง หรือจะเรียกว่ายกเอารูปไว้กองหนึ่ง เวทนาไว้กองหนึ่ง สัญญาไว้กองหนึ่ง สังขารคือความคิดไว้กองหนึ่ง วิญญาน คือ ความรู้สึกต่าง ๆ ไว้กองหนึ่ง

ที่เรียกว่าเราหรือตัวเรา นี้ ก็ประกอบด้วยกองต่าง ๆ เหล่านี้รวมกัน เข้า เป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นอันเดียว แต่ว่าเมื่อแยกออกได้เป็นส่วน ๆ นี้ เป็นการเริ่มต้นวิปัสสนา ซึ่งจะต้องกำหนดดูให้รู้จักลักษณะหน้าตาของ กองรูปว่าเป็นอย่างไร กองเวทนาว่าเป็นอย่างไร กองสัญญาว่าเป็นอย่างไร กองสังขารว่าเป็นอย่างไร กองวิญญานว่าเป็นอย่างไร ให้เห็นหน้า ลักษณะให้แจ่มชัดก่อน

ชั้น ๕



ได้กล่าวถึงการปฏิบัติทางสมณะและวิปัสสนา การปฏิบัติทางวิปัสสนานั้นเริ่มด้วยการพิจารณา **ปัญจขันธ์** กองทั้ง ๕ จะได้กล่าวถึงความที่ได้แสดงแล้วก่อน ขอให้ทุกๆ คนรวมจิตเข้ามาดูตนเอง ดูปัญจขันธ์ของตน

ดูให้รู้กองรูป รูปกายทั้งหมดที่เป็นมหาภูตรูป แปลว่า รูปที่เป็นส่วนใหญ่อันเป็นส่วนรวมของคุณลักษณะต่างๆ ส่วนที่แข็งแข็งเป็น **ธาตุดิน** ส่วนที่เอิบอาบเป็น **ธาตุน้ำ** ส่วนที่อบอุ่นเป็น **ธาตุไฟ** ส่วนที่พัดไหวเป็น **ธาตุลม** และส่วนที่เป็นช่องว่างเป็น **ธาตุอากาศ**

รูปกายนี้มีความแข็งแข็งก็ด้วยธาตุดิน ดูความแข็งแข็งที่เป็นธาตุดินนี้ รูปกายนี้สดชื่นก็ด้วยธาตุน้ำ ดูธาตุน้ำที่รูปกายนี้ รูปกายนี้อบอุ่นก็ด้วยธาตุไฟ ดูความอบอุ่นที่รูปกายนี้ รูปกายนี้มีลมพัดไหวเช่นหายใจเข้าหายใจออกก็ด้วยธาตุลม ดูธาตุลมที่รูปกายนี้ รูปกายนี้มีช่องว่างต่างๆ ก็ด้วยธาตุอากาศ ดูธาตุอากาศที่รูปกายนี้

คุณลักษณะของรูปกายโดยส่วนรวมกันนี้เรียกว่า **มหาภูตรูป** และ

รูปกายนี้ ยังมีประสาทต่างๆ ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย มีภาวะเป็นสตรี เป็นบุรุษ มีความอ่อนไม่แข็งทื่ออย่างศพ แสดงอาการทางวาจาต่างๆ ได้ ลักษณะต่างๆ มีเป็นต้นดังกล่าวนี้เรียก **อุปาทายรูป** รูปอาศัย คืออาศัยอยู่กับมหาภูตรูป

รูปกายซึ่งประกอบด้วยมหาภูตรูปและอุปาทายรูป เหล่านี้ รวมเรียกว่า **รูปขันธ** กองรูปเป็นที่ยึดว่า เป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา

ฉะนั้น จึงเรียกว่า **อุปาทานขันธ** ขันธเป็นที่ยึดถือ

รูปกายนี้ก่อเกิดขึ้นตั้งแต่ก่อกำเนิดในครรภ์ของมารดา และก็เติบโตเจริญขึ้นมาโดยลำดับด้วยอาศัยอาหาร เป็นเครื่องทะนุบำรุงเลี้ยง อาหารนั้น ก็คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม นั้นเอง ซึ่งต้องบริโภคนำมาบำรุงเลี้ยงรูปกายให้เป็นไปได้

เพราะฉะนั้น ความเกิดของรูปขันธจึงมีได้ด้วยอาหารหรือด้วยมหาภูตรูปทั้ง ๔ ความดับของรูปกายก็มีได้เพราะสิ้นอาหาร หรือเพราะเหตุต่างๆ ที่มาประกอบกันเข้าแตกสลายไป ด้วยเหตุปัจจัยเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง

เมื่อตรวจดูให้รู้จักลักษณะของรูปขันธ ความเกิดขึ้นของรูปขันธ ความดับไปของรูปขันธดังนี้แล้ว ก็ตรวจดูสืบเข้ามาถึงเวทนาขันธ กองเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ ความรู้สึกเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข

ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่นั่งอยู่นี้ เมื่อลมพัดมาต้องกายเย็นสบาย ก็เป็นสุขเวทนา ยุงกัดหรือมีความเมื่อยขบก็เป็นทุกข์เวทนา

คราวนี้เมื่อยกเอาทุกขเวทนาและสุขเวทนาดังกล่าวนี้ออกเสีย ก็

เป็นอทุกข์ขมสุขเวทนา ความรู้สึกเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข เวทนาที่เป็นกลางๆ นี้โดยปกติมักมีอยู่เป็นพื้น บุคคลสนใจก็ในเมื่อมีทุกข์มาแทรกหรือมีสุขมาแทรก จนปรากฏ แต่เมื่อไม่มีทุกข์หรือมีสุขมาแทรกก็เป็นกลางๆ เพราะฉะนั้น เวทนาที่เป็นกลางๆ นี้จึงมีอยู่มาก ไม่พิจารณาก็รู้สึกเหมือนไม่มี คุณลักษณะของเวทนา ตรวจไปให้ทั่วกาย ก็จะเห็นว่ามิเวทนาอยู่เป็นส่วนมาก

ความเกิดขึ้นของเวทนามีเพราะผัสสะ คือการกระทบ เช่น ลมมากระทบกาย หรือว่ายุ้งกัด เหล่านี้เป็นผัสสะคือการกระทบ ทั้งต้องมีวิญญาณรับรู้ประกอบด้วยจึงจะเป็นผัสสะสมบูรณ์ เมื่อมีการกระทบ ซึ่งมีวิญญาณประกอบด้วยเป็นผัสสะสมบูรณ์ดังนี้ จึงเป็นเวทนา ถ้าไม่มีผัสสะ เวทนาจักดับ หรือเวทนาเกิดขึ้นก็ดับไปตามธรรมดา กำหนดดูให้รู้ลักษณะของเวทนา ความเกิดของเวทนา ความดับของเวทนา

ต่อจากนี้ ก็ดูสัญญาความจำหมาย จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสิ่งที่กายถูกต้อง จำเรื่องທີ່ใจคิด ดูความจำที่ตนเอง และดูความเกิดของสัญญา สัญญาที่เกิดขึ้นเพราะผัสสะ คือการกระทบสืบมาจากเวทนาดับไปตามธรรมดา หรือเพราะไม่มีผัสสะคือการกระทบดังกล่าวแล้ว ดูลักษณะของสัญญา ความเกิดของสัญญา ความดับของสัญญา

ต่อจากนี้ ก็ดูเข้ามาถึงสังขารคือความคิด คิดถึงรูป คิดถึงเสียง คิดถึงกลิ่น คิดถึงรส คิดถึงสิ่งที่กายถูกต้อง คิดถึงเรื่องທີ່ใจคิด ดูความคิดของตนเอง และดูให้รู้ว่าสังขารคือความคิดดังกล่าวนี้ก็เกิดจากผัสสะคือการกระทบสืบมาจากสัญญา ดับไปตามธรรมดา หรือเพราะไม่มีผัสสะคือการกระทบ

ต่อจากนี้ ก็ดูวิญญาณ วิญญาณนี้หมายถึงความรู้สึกเห็นรูปได้ยิน

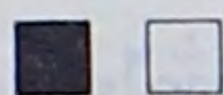
เสียง เป็นต้น กล่าวคือรูปกายอันประกอบด้วยประสาทต่างๆ ซึ่งทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ มีประสาทตา จะมองเห็นรูป ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะเกิดความรู้สึกเห็นรูป มีประสาทหู จะได้ยินเสียง ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกได้ยินเสียง มีประสาทจมูก จะได้กลิ่นก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกกลิ่น มีประสาทลิ้น จะรู้รสก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกรส มีประสาทกาย ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกในสิ่งที่กายถูกต้อง มีมโนะ คือใจ จะรู้ธรรมะคือเรื่องต่างๆ ก็ต้องมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะรู้สึกในเรื่องที่ใจรู้สึกในเรื่องนั้นๆ

วิญญาณจึงเป็นความรู้สึกที่มีควบคุมอยู่ในอายตนะทั้งปวง ถ้าปราศจากวิญญาณเสียแล้ว ถึงจะมีประสาทตา ประสาทหู เป็นต้น ก็ไม่รู้สึกเห็น ไม่รู้สึกได้ยิน เหมือนอย่างซากศพแม้จะตายใหม่ ประสาทตา ประสาทหูก็มองไม่เห็น ฟังไม่ได้ยิน วิญญาณจึงเป็นตัวความรู้สึก ที่กระจายอยู่ทั่วไป เป็นความรู้สึกทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางมโนะ คือใจ

ความเกิดขึ้นของวิญญาณมีเพราะนามรูป อันได้แก่ รูปกายก็มีอยู่บริบูรณ์ นามกายคือเวทนา สัญญา สังขารพร้อมทั้งวิญญาณก็มีอาศัยกันอยู่บริบูรณ์ เป็นกายที่มีชีวิต เป็นกายที่เป็นอยู่เหมือนอย่างที่เป็นอยู่ที่นี่ วิญญาณจึงจะเกิดขึ้น ถ้านามรูปนี้ไม่มีหรือว่าแตกสลายไปวิญญาณก็ไม่มี, คุณลักษณะวิญญาณ ความเกิดของวิญญาณ ความดับของวิญญาณ ที่ตัวของเราเองให้รู้

และเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเหล่านี้ เป็นที่ยึดถือว่าเป็นของเรา ฉะนั้น จึงได้เรียกว่าเป็นอุปาทานันธ์ ันธ์เป็นที่ยึดถือแต่ละอย่าง

อายตนะ



ปกติรูปขันธ์ก็มีอยู่เป็นที่จิตอาศัย และเมื่อจะเกิดนามขันธ์ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็จะต้องมีวิญญาณ คือความรู้สึกเห็น รูปได้ยินเสียง เป็นต้น ขึ้นก่อน แล้วจึงจะมีภาวะที่เรียกว่า ผัสสะ คือการกระทบ ซึ่งเป็นการกระทบอันมีวิญญาณเข้าประกอบ จึงจะเกิดเวทนา เกิดสัญญา เกิดสังขาร คือความคิด เมื่อคิดไปก็รู้สึกไปด้วย ก็เกิดวิญญาณ แล้วก็เกิดเป็นต้น เป็นวงกลม

ฉะนั้น เงื่อนที่จะเกิดนามขันธ์ขึ้น จึงอยู่ที่นามรูป อันเป็นเงื่อนที่จะให้เกิดวิญญาณ นามรูปอันเป็นเงื่อนที่จะให้เกิดวิญญาณนั้น ก็หมายถึง รูปกายอันนี้และนามกายอันนี้ประกอบกันดังกล่าวแล้ว เป็นรูปกาย นามกายที่สมบูรณ์ ไม่บกพร่อง เป็นรูปกาย นามกายที่มีชีวิต มีประสาทต่าง ๆ มีอายตนะต่าง ๆ ปฏิบัติหน้าที่ได้ ฉะนั้นจึงต้องกำหนดดู อายตนะที่เป็นที่ต่อหรือเป็นช่องนามธรรม

อายตนะนั้น ก็ได้แก่ จักขุ ตา อันหมายถึงประสาทตา นี้เป็นภายใน รูปที่ตาเห็น นี้เป็นภายนอก คู่หนึ่ง

โสตะ หมายถึงประสาทหู นี้เป็นภายใน, เสียงที่หูได้ยิน นี้เป็นภายนอก คู่หนึ่ง

มานะ หมายถึงประสาทจมูก นี่เป็นภายใน, กลิ่นที่จมูกได้สุดดม
นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง

ชีวหา ลิ่น หมายถึงประสาทลิ้น นี่เป็นภายใน, รสที่ลิ้นได้ลิ้ม นี่
เป็นภายนอก คู่หนึ่ง

กาย หมายถึงประสาทที่มีทั่วไป นี่เป็นภายใน, สิ่งที่กายถูกต้องนี่
เป็นภายนอก คู่หนึ่ง

มโน หรือ มนะ ที่แปลกันว่าใจ นี่เป็นภายใน

ธรรมะ คือเรื่องต่างๆ เรื่องรูปเรื่องเสียง เป็นต้น ที่ได้ประสบพบ
ผ่านมาแล้ว ที่ใจหยิบเอามาคิดนึก นี่เป็นภายนอก คู่หนึ่ง

เหล่านี้เรียกว่า **อายตนะ** คือที่ต่อ ที่ต่อข้างในกับที่ต่อข้างนอก
อย่างจักขุก็เป็นที่ต่อข้างในหรือภายใน รูปก็เป็นที่ต่อข้างนอกหรือภาย
นอก มาประกอบกัน

ทุกๆ คน ตั้งแต่ตื่นนอนเข้าจนหลับไปใหม่ อายตนะต่างๆ เหล่านี้
ก็ประสานกันอยู่ประกอบกันอยู่เสมอ ถ้าลืมตา ตากับรูปก็ต้องประ
สานกันประกอบกัน หูก็เหมือนกัน ก็จะต้องประสานกันประกอบกันอยู่
กับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสิ่งที่กายถูกต้อง ใจกับเรื่องที่
ใจคิด ต่างก็ประกอบกันอยู่ประสานกันอยู่เสมอ

เมื่อตากับรูปประสานกัน ก็เข้ามาผูกจิตไว้ให้จิตคำนึงอยู่ในเรื่องรูป
เมื่อหูกับเสียงประสานกันประกอบกัน ก็เข้ามาประกอบจิตไว้ตั้งจิตให้
เข้ามาอยู่ในเรื่องเสียง เมื่อกลิ่นกับจมูกประสานกันประกอบกัน ก็เข้า
มาผูกจิตตั้งจิตให้วิ่งไปกับกลิ่นดังนี้ เป็นต้น

ฉะนั้น เมื่อตรวจดูแล้วจิตของทุกๆ คนนี้จึงได้ถูกผูกและถูกตั้งให้
วิ่งไปในเรื่องรูปบ้าง ในเรื่องเสียงบ้าง ในเรื่องกลิ่นบ้าง ในเรื่องรสบ้าง

ในเรื่องโผฏฐัพพะบ้าง ในเรื่องที่ใจคิดนึกถึงรูปเสียง เป็นต้น ในอดีตต่าง ๆ บ้าง จิตถูกดึงให้วิ่งไปในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ถึง ๖ ทาง

เพราะฉะนั้น จึงเป็นจิตที่ไม่สงบ วิ่งไปเรื่องโน้นบ้าง วิ่งไปเรื่องนี้บ้าง แม้ในขณะที่กำลังนั่งเพื่อจะรวมจิตให้เป็นสมาธินี้ आयตนะต่าง ๆ ก็ยังเข้ามาผูกจิตดึงจิตให้วิ่งไปทางโน้น ให้วิ่งไปทางนี้ ให้วิ่งไปทั่ว อันนี้เองที่ทำให้จิตรวมเป็นสมาธิไม่ได้

ดังนั้น ก็ต้องกำหนดดูให้รู้ลักษณะของอายตนะทั้ง ๖ ทางนี้ ดูให้รู้ว่าเมื่ออายตนะเหล่านี้ประสานกันทั้ง ๖ ก็เข้ามาผูกจิตและดึงจิตให้วิ่งพล่านไปต่าง ๆ

ทำไมจึงเข้ามาผูกจิตได้ ก็เพราะขาดสติและขาดญาณ ขาดสติคือ ความระลึกระมัดระวัง ขาดญาณคือความหยั่งรู้ ถ้ามีสติระมัดระวังอยู่เพียงพอ มีญาณคือความหยั่งรู้เพียงพอ อายตนะเหล่านี้ก็เข้ามาผูกจิตให้วิ่งพล่านไปในที่ต่าง ๆ ไม่ได้ แต่จะต้องมีสติให้เพียงพอ ต้องมีความหยั่งรู้ให้เพียงพอ

ในเบื้องต้นก็ยังเป็นสติไม่พอไม่ทัน คือสติกำหนดไม่ทัน ญาณรู้ไม่เท่า แต่เมื่อได้ฝึกหัดปฏิบัติอบรมสติให้เกิดมีให้ทัน และอบรมญาณคือความหยั่งรู้ให้เท่า ก็จะป้องกันไม่ให้อายตนะทั้ง ๖ ทางนี้เข้ามาผูกจิตให้พล่านไปได้รอบ จะทำจิตให้ตั้งมั่นให้สงบเป็นสมาธิลงได้ และสามารถที่จะน้อมจิตที่เป็นสมาธินี้ดูให้เห็นลักษณะหน้าตาของอาการเหล่านี้ดูกริยาของอาการเหล่านี้ที่เป็นไป เมื่อตั้งใจคอยตรวจดูความวิ่งเข้าวิ่งออกของอายตนะด้วยตนเอง และถ้าดูให้เห็นได้แล้ว อายตนะเหล่านั้นก็เข้ามาผูกจิตให้วิ่งไปไม่ได้ แต่จะวิ่งไปเองตามเรื่อง

รหัส รายชื่อหนังสือ	หน่วย	รวมปี ๒๕๕๔		รวมปี ๒๕๕๓		รวมปี ๒๕๕๒		รวมปี ๒๕๕๑		รวมปี ๒๕๕๐		รวมทั้งสิ้น	
		เล่ม	มูลค่า	เล่ม	มูลค่า	เล่ม	มูลค่า	เล่ม	มูลค่า	เล่ม	มูลค่า	เล่ม	มูลค่า
๓๖. ประวัติและธรรมเนียม													
พระอาจารย์มหาธรรมา จิตตภาโร	๕.๐๐	-	-	-	-	๑,๕๕๕	๑๕,๑๒๕.๐๐	-	-	-	-	๑,๕๕๕	๑๕,๑๒๕.๐๐
๓๗. พระประวัติของ													
สมเด็จพระสังฆราช	๑๑.๐๐	-	-	-	-	๕,๐๐๕	๕๕,๐๐๕.๐๐	-	-	-	-	๕,๐๐๕	๕๕,๐๐๕.๐๐
๓๘. สดุดีโลกเพื่อเห็นความจริง นามแพทย์จีนน้อย ศักดิ์บวร	๗.๕๐	๕๗๐	๕,๒๗๕.๐๐	๑,๐๑๑	๗,๕๗๕.๕๐	๑,๕๖๕	๑๖,๗๕๗.๕๐	-	-	-	-	๓,๕๔๖	๓๙,๖๑๒.๕๐
๓๙. ศาสนาใหม่	๓.๐๐	-	-	๕,๖๑๐	๑๖,๖๐๗.๐๐	-	-	-	-	-	-	๕,๖๑๐	๑๖,๖๐๗.๐๐
๔๐. คู่มืออักษร พระมหาวชิธร กัญญาโณ	๒๑.๐๐	-	-	๓,๕๒๖	๗,๕๒๖.๐๐	-	-	-	-	-	-	๓,๕๒๖	๗,๕๒๖.๐๐
๔๑. ศอกอนธิบดินทราศุภ นามแพทย์จีนน้อย ศักดิ์บวร	๕.๕๐	๕๐๐	๓,๕๐๐.๐๐	๒,๒๕๓	๒๑,๖๕๕.๕๐	-	-	-	-	-	-	๒,๒๕๓	๒๕,๕๕๕.๕๐
๔๒. เป้าอันดี ๕ และบังสุกุลเป็น อาจารย์จำนงค์ ชื่อเสฏฐ์	๕.๐๐	๑,๐๒๐	๕,๕๕๐.๐๐	๑,๕๗๕	๗,๗๕๐.๐๐	-	-	-	-	-	-	๒,๕๙๕	๑๓,๓๐๐.๐๐
๔๓. ศักดิ์บวรศุภธรรม นามแพทย์จีนน้อย ศักดิ์บวร	๗.๕๐	-	-	๒,๐๑๕	๑๕,๒๕๕.๐๐	-	-	-	-	-	-	๒,๐๑๕	๑๕,๒๕๕.๐๐
๔๔. พงศาวดารไปสู่อุคความดี นามแพทย์จีนน้อย ศักดิ์บวร	๒๕.๐๐	๒,๑๐๕	๕๗,๗๐๐.๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	๒,๑๐๕	๕๗,๗๐๐.๐๐
๔๕. พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (พ.ศ. ๒๕๐๕)													
และกฎกระทรวงฉบับที่ ๑, ๒	๕.๐๐	๕๕๒	๕,๕๖๐.๐๐	๒,๐๑๑	๑๐,๐๐๕.๐๐	-	-	-	-	-	-	๒,๕๖๓	๑๕,๕๖๕.๐๐
๔๖. แม่ปฐมาพระสงฆ์	๕.๐๐	๑,๕๗๗	๑๗,๗๕๗.๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	๑,๕๗๗	๑๗,๗๕๗.๐๐
๔๗. ศีลธรรมของหลวงปู่โชน อาจาโร	๓.๐๐	-	-	๓,๕๗๖	๑๐,๕๕๕.๐๐	-	-	-	-	-	-	๓,๕๗๖	๑๐,๕๕๕.๐๐
๔๘. เข้าใจหัวใจพระพุทธศาสนา	๕๕.๐๐	๓๒๑	๕,๕๕๕.๐๐	๒,๖๕๑	๑๗,๖๕๕.๐๐	-	-	-	-	-	-	๓,๐๑๒	๒๓,๒๑๐.๐๐
๔๙. ธรรมจากต้นไม้	๑๐.๐๐	๑,๐๑๐	๑๐,๑๐๐.๐๐	๒,๕๖๕	๒๑,๖๕๕.๐๐	-	-	-	-	-	-	๓,๕๗๕	๓๑,๗๕๕.๐๐
๕๐. เมืองธรรมจากถ้ำผาปล่อง สดวกุโณน พุทธสาโร	๕.๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	๓,๕๗๕	๑๗,๖๕๕.๐๐
๕๑. ธรรมธรรม สดวกุโณน พุทธสาโร	๕.๐๐	๒,๕๐๐	๑๕,๕๐๐.๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	๒,๕๐๐	๑๕,๕๐๐.๐๐
๕๒. ข้อปฏิบัติของชาวพุทธ กองบรรณาธิการโสภาทิพย์	๕.๕๐	๗,๕๕๑	๑๕,๕๕๕.๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	๗,๕๕๑	๑๕,๕๕๕.๐๐
๕๓. แนวปฏิบัติของหลวงปู่ฤๅษีจันทา	๕.๐๐	๕,๖๐๕	๒๓,๐๕๕.๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	๕,๖๐๕	๒๓,๐๕๕.๐๐
๕๔. การมรณประจักษ์	๕.๐๐	๕,๕๕๕	๒๖,๕๕๕.๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	๕,๕๕๕	๒๖,๕๕๕.๐๐
๕๕. ธรรมทานกับหลวงปู่ชอบ ฐานสโม	๓.๐๐	๕,๕๕๕	๑๖,๕๕๕.๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	๕,๕๕๕	๑๖,๕๕๕.๐๐
๕๖. กอสนธะท่อนชีวิต พระครูจันทร์ กิตติสัมพันธ์	๑๐.๐๐	๕,๕๕๑	๕๑,๕๕๑.๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	๕,๕๕๑	๕๑,๕๕๑.๐๐
๕๗. พระสมภารใน													
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว	๑๒.๐๐	๑๖,๕๕๐	๑๕๖,๕๕๐	-	-	-	-	-	-	-	-	๑๖,๕๕๐	๑๕๖,๕๕๐
๕๘. ที่พึ่งทางใจ และการสร้างบารมีธรรม อาจารย์ใหญ่บุญ สุนทรโณ	๕.๐๐	๕,๕๕๐	๑๕,๕๕๐.๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	๕,๕๕๐	๑๕,๕๕๐.๐๐
๕๙. วิชาวิชาโรคติดต่อ โรคกรรมแก้กรรม ตำรับพระครูจันทอภ													
สุนทร โสภาทิพย์	๖.๐๐	๖,๕๕๐	๑๗,๕๕๐.๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	๖,๕๕๐	๑๗,๕๕๐.๐๐
๖๐. จตุราศูว์ฐาน (การกำหนดพิจารณาธาตุ ๔)	๖.๐๐	๑๑,๕๕๕	๖๕,๕๕๕.๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	๑๑,๕๕๕	๖๕,๕๕๕.๐๐
๖๑. วิถีปฏิบัติภาวนาให้จิตสงบ พระอาจารย์มณีธรรม อนุโร กิกกุ	๖.๐๐	๕๕,๕๕๑	๑๖๕,๕๕๑.๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	๕๕,๕๕๑	๑๖๕,๕๕๑.๐๐
๖๒. นิยามธรรมเพื่อความหลุดพ้น และธรรมชาตของจิต													
สดวกุโณนธรรม	๖.๐๐	๑๐,๕๕๐	๖๕,๕๕๐.๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	๑๐,๕๕๐	๖๕,๕๕๐.๐๐
๖๓. มงคลชีวิตและบทกถาสอนใจ พระพรหม	๕.๐๐	๑๐,๕๕๕	๕๕,๕๕๕.๐๐	-	-	-	-	-	-	-	-	๑๐,๕๕๕	๕๕,๕๕๕.๐๐

รวมรายจ่าย	๑๖๕,๐๑๕	๑,๑๖๕,๕๖๕.๐๐	๖๑,๖๐๕	๑๗๖,๕๕๐.๐๐	๑๕,๕๕๕	๑๕๕,๕๕๕.๐๐	๑๑๑,๕๕๕	๑๒๑,๕๕๕.๐๐	๑๒๑,๕๕๕	๑๒๖,๕๕๕.๐๐	๑๒๖,๕๕๕	๑๒๖,๕๕๕	๖๒๖,๕๕๕
รวมรายรับ		๒๕๕,๕๕๕.๐๐		๑๕๕,๕๕๕.๐๐		๑๕๕,๕๕๕.๐๐		๑๕๕,๕๕๕.๐๐		๒๕๕,๕๕๕.๐๐		๒๕๕,๕๕๕.๐๐	๑,๕๕๕,๕๕๕.๐๐
รายจ่ายมากกว่ารายรับ		๑๕๕,๕๕๕.๐๐		๑๕๕,๕๕๕.๐๐		๑๕๕,๕๕๕.๐๐		๑๕๕,๕๕๕.๐๐		๑๕๕,๕๕๕.๐๐		๑๕๕,๕๕๕.๐๐	๑,๕๕๕,๕๕๕.๐๐

ค่าใช้จ่ายหนังสือธรรมะแจกฟรี ตั้งแต่ปีพ.ศ.๒๕๓๐-๒๕๓๔ รวม ๕ ปี

รหัส รายชื่อหนังสือ	หน่วยละ	รวมปี ๒๕๓๔		รวมปี ๒๕๓๓		รวมปี ๒๕๓๒		รวมปี ๒๕๓๑		รวมปี ๒๕๓๐		รวมทั้งสิ้น	
		เล่ม	มูลค่า	เล่ม	มูลค่า	เล่ม	มูลค่า	เล่ม	มูลค่า	เล่ม	มูลค่า	เล่ม	มูลค่า
๑. ตัดกรรม พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญญา	๕๒.๐๐	๔๓๐	๕,๑๖๐.๐๐	๕๕๓	๖,๕๑๖.๐๐	๕,๘๒๗	๖๕,๕๒๕.๐๐	๕,๕๕๕	๖๗,๕๕๐.๐๐	๕,๕๗๗	๖๕,๕๗๕.๐๐	๓๓,๒๕๒	๔๑๐,๖๐๕.๐๐
๒. สอนกรรม พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญญา	๕๕.๐๐	๔๗๕	๖,๖๓๖.๐๐	๕๕๗	๗,๒๕๖.๐๐	-	-	๓,๕๐๖	๓๕,๐๖๐.๐๐	๖,๕๕๕	๘๖,๕๕๐.๐๐	๑๐,๕๘๓	๑๓๕,๕๓๖.๐๐
๓. ขำกรรม พระอาจารย์ทูล ขิปปปัญญา	๕๕.๕๐	-	-	๖๒๗	๑๑,๕๕๕.๕๐	-	-	๓,๕๖๕	๖๕,๐๖๕.๕๐	๕,๕๕๖	๕๖,๕๕๖.๐๐	๕,๐๘๕	๑๖๕,๐๕๕.๐๐
๔. บุญอะไรไม่ทำบุญสมาธิ อาจารย์ธีรวิทย์ เหมโก	๒.๐๐	-	-	๑,๐๖๗	๒,๑๓๔.๐๐	-	-	๕,๕๖๕	๑๑,๑๓๐.๐๐	๗,๕๕๕	๑๕,๑๑๑.๐๐	๑๓,๕๗๖	๒๗,๕๕๖.๐๐
๕. อย่างไรที่เรียกว่าปฏิบัติธรรม สมเด็จพระสังฆราช	๒.๕๐	๓๕๕	๘๘๗.๕๐	-	-	๒,๐๕๖	๕,๑๔๐.๐๐	๓,๕๖๐	๘,๘๘๐.๐๐	๕,๑๑๑	๑๒,๖๖๖.๕๐	๑๕,๖๘๒	๓๙,๖๐๐.๐๐
๖. นิกให้รู้แม้ว่าจะ อาจารย์ชาคริ กิกุ	๕.๐๐	๒๕๕	๑,๒๗๖.๐๐	๑,๐๗๕	๕,๓๗๕.๐๐	-	-	๓,๕๕๗	๑๗,๕๕๕.๐๐	๖,๕๖๕	๓๒,๖๖๕.๐๐	๑๖,๖๖๕	๕๖,๕๕๕.๐๐
๗. วิธีทำสมาธิและของสมาธิ อาจารย์สมชาย สุทธิวิไล	๒.๕๐	-	-	๕๗๓	๑,๔๓๒.๕๐	๕๕๐	๒,๓๗๕.๐๐	๓,๕๕๕	๘,๕๕๕.๕๐	๗,๕๕๕	๑๘,๖๖๖.๕๐	๑๖,๕๕๕	๓๑,๕๕๕.๕๐
๘. กายคตธัมมานำ สมาธิ	๕.๐๐	-	-	๖๓๗	๓,๑๘๕.๐๐	-	-	๓,๕๖๕	๑๗,๕๕๕.๐๐	๕,๐๗๕	๒๕,๑๑๑.๐๐	๘,๕๗๕	๔๒,๕๕๕.๐๐
๙. อานปานสติ การน้อม อาจารย์ธีร วิมลโร	๓.๕๐	-	-	๑,๐๕๕	๓,๗๑๓.๐๐	๕๖๖	๒,๐๕๖.๐๐	๓,๕๕๕	๑๒,๕๕๕.๐๐	๖,๕๖๖	๒๓,๕๖๖.๐๐	๑๑,๕๕๕	๔๐,๕๕๕.๐๐
๑๐. แนวทางปฏิบัติภาวนา อาจารย์ทูล ขิปปปัญญา	๕.๕๐	๔๗๕	๖,๖๓๖.๐๐	๕๕๕	๕,๑๑๕.๕๐	๕๕๕	๕,๑๑๕.๐๐	๕,๕๕๖	๑๕,๕๕๖.๐๐	๕,๕๕๖	๒๓,๕๕๖.๐๐	๑๓,๕๕๕	๕๖,๕๕๖.๐๐
๑๑. การฝึกสมาธิขั้นพื้นฐาน อาจารย์ธีรวิทย์ เหมโก	๓.๐๐	-	-	๕๖๕	๑,๕๖๕.๐๐	-	-	๕,๖๕๕	๑๗,๖๕๕.๐๐	๖,๕๕๕	๑๙,๕๕๕.๐๐	๑๑,๕๕๕	๓๖,๕๕๕.๐๐
๑๒. สอนทำสมาธิสมาธิ อาจารย์ธีรวิทย์ ขิปปปัญญา	๒.๕๐	-	-	๖๐๖	๑,๕๑๕.๐๐	๕๖๗	๒,๕๑๗.๕๐	๒,๕๕๕	๖,๕๕๕.๕๐	๖,๖๕๕	๑๖,๖๖๖.๕๐	๑๐,๕๕๕	๒๗,๕๕๕.๕๐
๑๓. แนววิธีทำสมาธิภายในจิต อาจารย์สมชาย สุทธิวิไล	๓.๐๐	-	-	๕๖๖	๑,๕๙๘.๐๐	๗๕๕	๒,๒๖๕.๐๐	๓,๕๕๕	๑๑,๐๕๕.๐๐	๖,๕๕๕	๑๙,๕๕๕.๐๐	๑๑,๕๕๕	๓๕,๕๕๕.๐๐
๑๔. แนววิธีสมาธิ อาจารย์ทูล ฐานโย	๓.๐๐	๕๕๕	๑,๖๖๕.๐๐	๑,๖๕๖	๕,๐๖๖.๐๐	-	-	๕,๕๕๖	๑๖,๐๖๖.๐๐	๖,๕๖๖	๑๙,๕๖๖.๐๐	๑๕,๕๕๖	๕๐,๕๕๖.๐๐
๑๕. จากสมาธิภาวนาถึงปัญญา อาจารย์บุญจันทร์ จันทร์โร	๓.๐๐	-	-	๕๖๕	๑,๕๙๕.๐๐	-	-	๓,๕๕๕	๑๑,๐๕๕.๐๐	๕,๕๕๕	๑๖,๖๖๖.๐๐	๑๑,๕๕๕	๓๖,๕๕๕.๐๐
๑๖. ปฏิบัติธรรมกับปัญญาชีวิต อาจารย์ทูล ธีรวิโร	๕.๐๐	-	-	๘๐๖	๓,๖๒๕.๐๐	-	-	๕,๕๕๖	๑๕,๕๕๖.๐๐	๕,๕๕๕	๑๗,๖๖๖.๐๐	๑๐,๖๕๕	๔๖,๕๕๖.๐๐
๑๗. มุขโดยแนวทางปฏิบัติภาวนาให้หลุดพ้น อาจารย์ธีรวิทย์ สุทธิวิไล	๓.๐๐	-	-	๑,๕๕๕	๕,๕๕๕.๐๐	-	-	๗,๕๕๖	๒๖,๕๕๖.๐๐	๗,๕๕๕	๒๖,๖๖๖.๐๐	๑๗,๖๖๖	๕๖,๕๕๖.๐๐
๑๘. นิกให้รู้แม้ว่าจะพบสมาธิ อาจารย์ธีรวิทย์ เหมโก	๒.๕๐	-	-	๕๕๕	๑,๓๘๕.๕๐	๑,๐๖๖	๒,๖๖๖.๐๐	๒,๕๖๖	๖,๕๖๖.๐๐	๕,๕๕๕	๑๖,๕๕๕.๕๐	๘,๕๕๕	๒๑,๕๕๕.๕๐
๑๙. แบบฝึกหัดไตรธรรมตามฉบับสมาธิภาวนา อาจารย์ธีรวิทย์ ฐานโย	๕.๕๐	-	-	๕๖๕	๒,๕๑๕.๕๐	-	-	๖,๕๕๕	๒๙,๕๕๕.๕๐	๓,๐๕๕	๑๖,๖๖๖.๕๐	๕,๕๕๕	๕๖,๕๕๕.๕๐
๒๐. ฐิติ เห็นจิต ที่เห็นธรรม อาจารย์ธีรวิทย์ สุทธิวิไล	๒.๕๐	-	-	๕๖๕	๑,๔๑๕.๕๐	๑,๐๕๖	๒,๖๖๖.๐๐	๕,๐๖๖	๑๖,๕๕๖.๐๐	๒,๕๕๕	๕,๕๕๕.๐๐	๘,๕๕๖	๒๖,๕๕๖.๐๐
๒๑. นำการปฏิบัติ อาจารย์ธีรวิทย์ เหมโก	๓.๐๐	-	-	๕๕๐	๑,๖๕๐.๐๐	๑,๕๕๕	๕,๕๕๕.๐๐	๓,๕๕๕	๑๑,๕๕๕.๐๐	๓,๐๕๕	๙,๕๕๕.๐๐	๕,๕๕๕	๒๖,๕๕๕.๐๐
๒๒. นิกให้รู้แม้ว่าจะพบสมาธิ อาจารย์ธีรวิทย์ เหมโก	๒.๕๐	-	-	๑,๕๕๐	๓,๘๕๐.๐๐	๕๕๕	๒,๕๕๕.๕๐	๕,๕๕๖	๑๑,๕๕๖.๐๐	-	-	๗,๖๖๖	๑๙,๕๕๖.๕๐
๒๓. ภาวนา แล้วให้รู้รอบ อาจารย์ธีรวิทย์ เหมโก	๓.๐๐	-	-	๕๕๕	๑,๖๕๕.๐๐	๑,๐๖๖	๒,๖๖๖.๐๐	๓,๕๕๕	๑๐,๕๕๕.๐๐	-	-	๕,๐๕๕	๑๕,๕๕๕.๐๐
๒๔. แนวแนวทำภาวนาเมื่อตื่นและภาวนาให้ถึงนิมิต หลวงปู่พระสุรบาทตากผ้า	๓.๕๐	๒๐๐	๗๐๐.๐๐	-	-	๑,๐๕๕	๓,๖๖๖.๐๐	๕,๕๕๕	๑๙,๕๕๕.๕๐	-	-	๑๐,๖๖๖	๓๖,๕๕๕.๕๐
๒๕. สอนสมาธิขั้นสูง หลวงปู่ขาว อนาลโย	๓.๐๐	-	-	๑,๕๕๕	๔,๖๖๕.๐๐	-	-	๓,๐๕๕	๙,๕๕๕.๐๐	-	-	๕,๖๖๕	๑๗,๕๕๕.๐๐
๒๖. ฟังเสียงกัจจายน์ อาจารย์ธีรวิทย์ เหมโก	๒.๕๐	๓๗๐	๙๒๕.๐๐	๑,๐๕๕	๒,๖๖๕.๕๐	๑,๐๕๕	๒,๖๖๕.๕๐	๓,๕๕๕	๗,๕๕๕.๕๐	-	-	๕,๕๕๕	๑๗,๖๖๕.๕๐
๒๗. ขอน้อมน้อม อาจารย์ธีรวิทย์ เหมโก	๕.๐๐	-	-	๑,๐๕๕	๕,๒๖๕.๐๐	๑,๐๕๕	๕,๒๖๕.๐๐	๓,๐๕๕	๑๖,๐๕๕.๐๐	-	-	๕,๕๕๕	๒๐,๕๕๕.๐๐
๒๘. ที่สุดของแห่งสมาธิ อาจารย์ธีรวิทย์ เหมโก	๓.๐๐	-	-	๑,๐๖๖	๓,๑๙๘.๐๐	๑,๐๖๖	๓,๑๙๘.๐๐	๑,๕๕๖	๕,๕๕๖.๐๐	-	-	๕,๐๖๖	๑๖,๐๖๖.๐๐
๒๙. กุศลภาวนา อาจารย์ชา สุภัทโท	๕.๐๐	๑,๒๐๐	๖,๐๐๐.๐๐	๕๖๕	๒,๕๖๕.๕๐	-	-	๓,๕๕๕	๑๖,๕๕๕.๕๐	-	-	๕,๕๕๕	๒๕,๕๕๕.๕๐
๓๐. โห้ ๕ ครั้ง และโอภาสจักขุมนตร	๒.๕๐	๕๕๐	๑,๓๗๕.๐๐	๑,๑๐๐	๒,๗๕๐.๐๐	๕๕๖	๒,๕๕๖.๐๐	๑,๕๖๖	๕,๕๖๖.๐๐	-	-	๕,๖๖๖	๑๐,๖๖๖.๐๐
๓๑. อธิษฐานกรรมฐาน ๕ อาจารย์ทูล ฐานโย	๓.๕๐	-	-	๕๕๕	๑,๙๖๕.๕๐	-	-	๒,๐๖๖	๗,๐๖๖.๕๐	-	-	๒,๕๕๕	๑๐,๕๕๕.๕๐
๓๒. คู่มือสมาธิ	๒.๕๐	-	-	๑,๐๕๕	๒,๖๖๕.๕๐	๒,๐๖๖	๕,๐๖๖.๕๐	๑,๕๕๖	๕,๖๖๖.๕๐	-	-	๕,๕๕๕	๑๖,๕๕๕.๕๐
๓๓. บทภาวนา สมเด็จพระสังฆราช	๒.๕๐	-	-	๒,๕๕๕	๕,๕๕๕.๕๐	๕๕๕	๒,๐๖๖.๕๐	๒,๕๖๖	๖,๕๖๖.๕๐	-	-	๕,๕๕๕	๑๖,๖๖๖.๕๐
๓๔. สมุทสาสนะปฏิบัติ	๕.๐๐	-	-	๗,๕๕๕	๓๗,๕๕๕.๐๐	๒,๐๖๖	๑๐,๖๖๖.๐๐	-	-	-	-	๑๐,๐๖๖	๕๐,๐๖๖.๐๐
๓๕. โสภณธรรมปฏิบัติ นามแพทย์จีนไฮโดร หักบัว	๖.๕๐	๑,๕๕๕	๑๐,๑๑๕.๕๐	๑,๐๖๖	๖,๖๖๖.๕๐	๒,๐๖๖	๑๓,๖๖๖.๕๐	-	-	-	-	๕,๖๖๖	๒๗,๖๖๖.๕๐

รายการส่งหนังสือธรรมะแจกฟรี

(พิมพ์ครั้งแรก ๑๕,๐๐๐ เล่ม)

๑. สมาชิกหนังสือธรรมะแจกฟรี ๗๔๓ เล่ม
๒. ชมรมผู้อาวุโส ม.ก ๗๐ เล่ม
๓. ห้องสมุดประจำจังหวัด ๗๒ จังหวัด
๔. หนังสือพิมพ์ ๒๔ ฉบับ
๕. โรงเรียน ๒๔๖ แห่ง
๖. เรือนจำ ๑๑๔ แห่ง
๗. ศิษย์เก่า ม.ก รุ่น ๒๓ ๓๘๙ คน
๘. ศิษย์เก่า ม.ก รุ่น ๒๗ ๕๕๔ คน
๙. ศิษย์เก่า ต.อ รุ่น ๒๔ ห้อง ๓๒ ๓๗ คน
๑๐. ศิษย์เก่า ต.อ รุ่น ๒๔ ห้อง ๒๔ ๘ คน
๑๑. ผู้ว่าราชการจังหวัด ๗๒ จังหวัด
๑๒. ฐ. กสิกรไทยทุกสาขาทั่วประเทศ ๒๕๙ แห่ง
๑๓. สถานีวิทยุทั่วประเทศ ๒๖๕ แห่ง
๑๔. ทำเนียบรุ่น ว.ท.บ. ๑๓ ๓๗ เล่ม
๑๕. วัดสายหลวงปู่มั่น ๑๗๙ วัด
๑๖. วัดกรรมฐาน ๑๐๘ ๑๓๑ วัด
๑๗. เจ้าคณะจังหวัด - อำเภอ ๖๒๐ รูป
๑๘. ทำเนียบนายตำรวจ ๑๓๗ เล่ม
๑๙. สำนักพระราชวัง ๒๕ เล่ม
๒๐. สมาชิกนิตยสารโลกทิพย์, โลกลีลับ, พันโลก, ญาณวิเศษ, ตายแล้วไปไหน, ทิพย์, เงานกรรม, และสยอง ๘,๑๗๕ เล่ม

รวม ๑๒,๑๔๗ เล่ม

***สำหรับรายชื่อผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือธรรมะแจกฟรี ดูได้จาก นิตยสาร
โลกทิพย์ฉบับปักษ์หลังของทุกเดือน

รายชื่อหนังสือธรรมะที่พิมพ์แจกฟรี

ปี พ.ศ. ๒๕๓๐

๑. ตัดกระแส อ.ทูล จิรปัญญา
๒. ทวนกระแส อ.ทูล จิรปัญญา
๓. ช้ามกระแส อ.ทูล จิรปัญญา
๔. บุญอะไร...ไม่เท่าบุญสมาธิ อ.สังวาลย์ เขมโก
๕. อย่างไม่ที่เรียกว่าปฏิบัติธรรม สมเด็จพระสังฆราช
๖. ฝึกให้รู้...แล้วจงละ อ.ชาคร กิกกุ
๗. วิธีทำสมาธิและผลของสมาธิ อ. สมชาย ฐิตวิริโย
๘. กายคตสลัลำน่า ทอมมา
๙. อานาปานสติ ภาวนามัย อ.ธี ธีมธโร
๑๐. แนวทางปฏิบัติภาวนา อ.ทูล จิรปัญญา
๑๑. การฝึกหัดกรรมฐาน อ.เทศก์ เทสรังสี
๑๒. สามัคคีทำให้มีสมาธิ อ.เบ็ญจัน ปัญญาปฏิบัติ
๑๓. แนววิถีกำจัดกิเลสภายในจิต อ.มหาบัว ญาณสัมปันโน
๑๔. แนวฝึกสมาธิ อ.พุทธ ฐานิโย
๑๕. จากศรัทธาจนถึงปัญญา อ.บุญจันทร์ จันทร์

ปี พ.ศ. ๒๕๓๑

๑๖. ปฏิบัติธรรม...แก้ปัญหาวีชีวิตได้ อ.คุณ ดิกขวิโร
๑๗. มุคโตทัยแนวทางปฏิบัติให้หลุดพ้น อ.มัน ภูริทัตโต
๑๘. ฝึกใจให้สงบแล้วจะพบสุข อ.มหาถาวร จิตตถาวร
๑๙. แบบถึงพระไตรสรณคมน์กับแบบวิธีนั่งสมาธิภาวนา อ.สิงห์ จันทร์ชยาโคโม
๒๐. รู้จิต เห็นจิต ก็เห็นธรรม อ.เพ็ง พุทธธัมโม
๒๑. นำการปฏิบัติ อ.ยันตระ อมโร กิกกุ
๒๒. ฝึกจิตให้เกิดบุญ อ.เหรียญ วรธาดา
๒๓. ภาวนาแล้วรู้ให้รอบ อ.จันทา ถาวร
๒๔. แนะนำการทำทานถือศีล และภาวนาให้ถึงนิพพาน
หลวงปู่พระพุทธรูปตากผ้า
๒๕. สงครามฆ่ากิเลส หลวงปู่ขาว อนาลโย
๒๖. หนึ่งเดียวที่ใจ อ.พันธ์ อาจารย์
๒๗. ชัยชนะกับกิเลส อ.วิชัย เขมิโย
๒๘. ที่สุดยอดแห่งสมณะ อ.มหาบัว ญาณสัมปันโน

ปี พ.ศ. ๒๕๓๒

๒๙. กุญแจภาวนา อ.ชา สุภัทโท
๓๐. ไหว้ ๕ ครั้ง และโอวาทเจ้าคุณนรฯ
๓๑. อารักขกรรมฐาน ๔ อ.พุทธ ฐานิโย
๓๒. คู่มือเล่มน้อย
๓๓. บวชทำไม สมเด็จพระสังฆราช
๓๔. สมุดพกธรรมปฏิบัติ
๓๕. โคลงธรรมปฏิบัติ นายแพทย์จีนโฮสดี หักบำเรอ
๓๖. ประวัติและธรรมะ พระอาจารย์มหาถาวร จิตตถาวร
๓๗. พระประวัติของสมเด็จพระสังฆราช (วาสน์ วาสน์)
และพระสังฆราชโฆวาท เรื่องมรดกชีวิต

๓๘. สะดุดโลกเพื่อรู้เห็นความจริง นายแพทย์จีนโฮสดี หักบำเรอ
๓๙. ดวงดีปีใหม่

ปี พ.ศ. ๒๕๓๓

๔๐. 'คู่มือนักพรต' แนววิถีฝึกสมาธิถอดจิตและทำวิปัสสนา
พระมหาวิเชียร กัลยาโณ
๔๑. หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ นายแพทย์จีนโฮสดี หักบำเรอ
๔๒. คับทุกข์ด้วยพุทธธรรม นายแพทย์จีนโฮสดี หักบำเรอ
๔๓. เป้าอันดีเก่าและบังสุกุลเป็น อ.จำเนียร สีลเสฏฐ์
๔๔. ทางไปสู่ความดับ นายแพทย์จีนโฮสดี หักบำเรอ
๔๕. พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (พ.ศ. ๒๕๐๕) และกฎกระทรวงฉบับที่ ๑, ๒, ๓
๔๖. แก้ว...ปัญหาพระสงฆ์
๔๗. คติธรรมของหลวงปู่ฝั้น อาจาโร
๔๘. เข้าใจถึงหัวใจพระพุทธศาสนา นายแพทย์จีนโฮสดี หักบำเรอ
๔๙. ธรรมะจากต้นไม้
๕๐. เสียงธรรมจากถ้ำมาปล่อง หลวงปู่สิม พุทธาจารย์
๕๑. ธารธรรม หลวงปู่ห้อย จันทสโร

ปี พ.ศ. ๒๕๓๔

๕๒. ข้อปฏิบัติของชาวพุทธ กองบรรณาธิการโลกทิพย์
๕๓. แนวปฏิบัติของหลวงปู่ฤๅษีลิงคำ
๕๔. กรรมฐานประจำวันแกัด
๕๕. ธรรมสนทนากับหลวงปู่ชอบ ฐานสโม
๕๖. กลอนสะท้อนชีวิต พระบุญจันทร์ กิตติสัมปันโน
๕๗. พระสมาธิในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
๕๘. ที่พึ่งทางใจ และการสร้างบารมีธรรม อ.ไพฑูริย์ สุขุมโคโล
๕๙. ยารักษาโรคหืดหอบ โรคกรรมเก่าตามทันตำรับพระตฤณคัมภีร์
สุนทร โสมภักดิ์
๖๐. จตุธาตุววัฏฐาน (การกำหนดพิจารณาธาตุ ๔)
๖๑. วิธีปฏิบัติภาวนาให้จิตสงบ พระอาจารย์ยันตระ อมโร กิกกุ
๖๒. นิยามธรรมเพื่อความหลุดพ้น และธรรมชาติของจิต หลวงพ่ออิสระมุนี
๖๓. มงคลชีวิต และบทกลอนสอนใจ พระเทพกวี

ปี พ.ศ. ๒๕๓๕

๖๔. เส้นทางธรรม สอนทางโลก นายแพทย์จีนโฮสดี หักบำเรอ
๖๕. ประวัติ และกุญแจภาวนา ของ หลวงพ่อชา สุภัทโท
๖๖. ธรรมคำสอน ของ หลวงปู่หล้า เขมปคโต
๖๗. ปกิณกะเทศนา ของ หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี
๖๘. ประวัติ และ พระธรรมเทศนา ของ หลวงปู่ศรี มหาวิโร
๖๙. แนวการสอนกรรมฐาน ของ พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ)
๗๐. โอวาทธรรม และแนวปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์
ของพระอาจารย์เจนนุชธนา จิรยุทโธ (หลวงปู่ภูพาน)
๗๑. ประวัติ และการปฏิบัติเพื่อการรู้ธรรมและเห็นธรรม ของพระอาจารย์
สุทธิ ฐิตวณฺโณ
๗๒. จันโทวาท หลวงปู่หื้อ จันท

คณะผู้จัดทำ

- บรรณาธิการ คະนอง เนินอุไร
- รองบรรณาธิการ มณฑา ศิริบุญย์
- ผู้ช่วยบรรณาธิการ รพีภัสสร จักรแก้ว สมศักดิ์ ตัณฑยกุล
วรวรรณ รัตนาลังการ
- กองบรรณาธิการ วิชชา ขอบวณิชชา สุมนา เกิดสินธุ์ชัย พเยาว์ ครุฑสุธา
สุรพล จันดี สุภาพ หนองพงษ์ รุ่งรัตน์ ภามรพล จันทรเพ็ญ ศรีวิเศษ รมณีย์ เนินอุไร
สุภิน กระเบา ลักขณา โภชนา เบญจมาศ ประวะศรี บรรเจิด สังข์สวน ธนกร
สุรียนต์ บุญสมฤทธิ พึ่งแย้ม วิรัตน์ กฤษบรรณราช
- หัวหน้าฝ่ายศิลป์ วิณา ชนะชัย
- ฝ่ายศิลป์ พฤษทกานต์ ทองดี คมขำ วิทักษบุตร หัตถ์ตรา วิสิษฐ์ยุทธศาสตร์
วรรณศักดิ์ ขำเจริญ
- เรียงคอมพิวฯ นิตยา อยู่เล็ก อนงค์ เนินอุไร พรอนันต์ ธรรมมะ
- ฝ่ายสมาชิก อรทัย ถนอมพงษ์ วาสนา ยอดทองคำ บุญเอื้อ วงษ์จิ้น แสงเดือน
บุญมี พรทิพย์ แปลกไธสง จุลพิลา อุดมะ ไพบูลย์ ตัณฑยกุล
- สำนักงาน ๔๘๓/๙-๑๐ ซ.สุทธิพร ๒ ถ. ประชาสงเคราะห์ ดินแดง ห้วยขวาง
กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๒๔๕๕๔๙๖, ๒๔๘๖๔๖๖, ๒๔๖๖๔๖๓ (แฟกซ์)
- พิมพ์ที่ บริษัท ขอบวณิชชา จำกัด ๔๘๓/๙-๑๐ ซ.สุทธิพร ๒ ถ.ประชาสงเคราะห์
ดินแดง ห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๒๔๕๕๔๙๖, ๒๔๘๖๔๖๖, ๒๔๖๖๔๖๓
(แฟกซ์)



"การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง"

ท่านที่ประสงค์จะได้หนังสือธรรมะแจกฟรี ไปแจกเนื่องในโอกาสต่างๆ เช่น งานครบรอบอายุ งานฌาปนกิจ งานฉลองสมณศักดิ์ งานบวช งานบุญ งานกุศลต่างๆ ฯลฯ เพื่อเป็นการช่วยกันเผยแพร่วรรณธรรมให้มากขึ้น และจักเป็นบุญกุศลอันยิ่งใหญ่

ขอให้แจ้งความประสงค์มาที่...

กองทุนหนังสือธรรมะแจกฟรี ๔๘๓/๙-๑๐ ซ.สุทธิพร ๒
ถ.ประชาสงเคราะห์ ดินแดง ห้วยขวาง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทร.๒๔๕๕๔๙๖, ๒๔๘๖๔๖๖, ๒๔๖๖๔๖๓ (แฟกซ์)

โดยระบุหนังสือฉบับที่ท่านสนใจ (ดูได้จากหนังสือธรรมะแจกฟรีฉบับนี้) และจำนวนเล่มให้ชัดเจน



ร้าน ล้อ ชิน ฮวด

๔๒ หลังโบสถ์พราหมณ์ และ ๑๒๔ ถนนบำรุงเมือง
เสาชิงช้า กรุงเทพฯ โทร.๒๒๑๒๔๓๗, ๒๒๒๒๘๘๕



จัดจำหน่าย

พระพุทธรูป โต๊ะหมู่บูชา
บริหารธุรกิจ กวด
และเครื่องสังฆภัณฑ์ ทุกชนิด

