



# บันทึกกรรมฐาน

ศด. พระญาณฉัตร

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



# บันทึกกรมงาน

## บันทึกกรมฐาน

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ISBN 978-616-348-607-3

พิมพ์ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ จำนวน ๕๐,๐๐๐ เล่ม

## ที่ปรึกษา

สมเด็จพระวันรัต

พระเทพปริยัติวิมล

## กองบรรณาธิการ

พระศากยวงศ์วิสุทธิ์

รศ.สุเชาวน์ พลอยชุม

## บรรณาธิการสร้างสรรค์และวาดภาพ

ธีรโพธิภิกขุ (อาจารย์ธีระพันธุ์ ลอไพบุตย์)

## ผู้จัดพิมพ์

รัฐบาลในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

พิมพ์โดยเสด็จพระราชกุศลในการพระศพ สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

## พิมพ์ที่

## คำนำ

นับแต่เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลสังฆปริณายก สิ้นพระชนม์เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๖ และเชิญพระศพมาประดิษฐาน ณ พระตำหนักเพชร เมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๖ ได้มีพุทธศาสนิกชนและสาธุชนมาถวายความเคารพพระศพเป็นจำนวนมาก ทั้งกลางวันและกลางคืนต่อเนื่องมาตั้งแต่บัดนั้นจนบัดนี้ แสดงถึงพระบารมีธรรมของเจ้าพระคุณสมเด็จพระที่ปกแผ่ไปยังพุทธศาสนิกชนและสาธุชนทุกหมู่เหล่าและแสดงถึงความเคารพนับถือที่พุทธศาสนิกชนและสาธุชนทุกหมู่เหล่ามีต่อเจ้าพระคุณสมเด็จพระ อันเป็นแรงบันดาลใจให้บุคคลเหล่านั้น ไม่ว่าจะอยู่ใกล้ไกลเพียงไรก็ตั้งใจเดินทางมาถวายความเคารพพระศพอย่างต่อเนื่องแน่นต่อเนื่อง ด้วยความสำนึกในพระเมตตาธรรมและความกรุณาคุณของเจ้าพระคุณสมเด็จพระ

เพื่อให้พุทธศาสนิกชนและสาธุชนผู้มาถวายความเคารพพระศพได้มีสิ่งอนุสรณ์ อันเนื่องด้วยเจ้าพระคุณสมเด็จพระ ไว้เป็นที่ระลึกและปลื้มปิติ ทางวัดบวรนิเวศวิหารจึงได้จัดพิมพ์พระนิพนธ์ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระ พร้อมด้วยพระรูปน้อมถวายพระกุศลและแจกเป็นปฏิการแก่ทุกท่าน ดังที่ปรากฏอยู่ในมือของท่านทั้งหลาย บัดนี้

วัดบวรนิเวศวิหาร

๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

**พระประวัติ**  
**สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช**  
**สกลมหาสังฆปริณายก**  
**(สุวฑฒนมหาเถร เจริญ คชวัตร)**

วันที่ ๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๒ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สถาปนา สมเด็จพระญาณสังวร วัดบวรนิเวศวิหาร เป็น สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก นับเป็นสมเด็จพระสังฆราชพระองค์ที่ ๑๙ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๕๖ นับเป็นสมเด็จพระสังฆราช ที่ทรงดำรงตำแหน่งยาวนานกว่าสมเด็จพระสังฆราชพระองค์ใด ๆ ในอดีตที่ผ่านมา คือ ๒๔ ปี

วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นวันคล้ายวันประสูติของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฒนมหาเถร) ทรงเจริญพระชนมายุ ๑๐๐ พรรษาบริบูรณ์ นับเป็นสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ที่เจริญพระชนมายุยิ่งยืนนานกว่า สมเด็จพระสังฆราชพระองค์ใด ๆ ในอดีตที่ผ่านมา ทั้งทรงดำรงตำแหน่งต่าง ๆ ทางคณะสงฆ์ยาวนานกว่าพระองค์อื่น ๆ คือ ทรงดำรงตำแหน่งเจ้าคณะใหญ่คณะธรรมยุต ๒๕ ปี ทรงดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร ๕๒ ปี นับเป็นบุญบารมีในทางประหิตปฏิบัติ

ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช ซึ่งยากที่จะมีเป็นสาธารณะแก่บุคคลทั่วไป

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฺฒนมหาเถร) มีพระนามเดิมว่า เจริญนามสกุล คชวัตร ทรงมีพระชาติภูมิ ณ จังหวัดกาญจนบุรี เมื่อวันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๕๖ ทรงบรรพชาเป็นสามเณรเมื่อพระชนมายุ ๑๔ พรรษา ณ วัดเทวสังฆาราม กาญจนบุรี แล้วเข้ามาอยู่ศึกษาพระปริยัติธรรม ณ วัดบวรนิเวศวิหาร จนพระชนมายุครบอุปสมบท และทรงอุปสมบท ณ วัดบวรนิเวศวิหารเมื่อวันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๗๖ โดยสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ทรงเป็นพระอุปัชฌาย์ ได้ประทับอยู่ศึกษา ณ วัดบวรนิเวศวิหาร ตลอดมาจนกระทั่งสอบได้เป็นเปรียญธรรม ๙ ประโยค เมื่อพ.ศ. ๒๔๘๔

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงดำรงสมณศักดิ์มาโดยลำดับดังนี้ ทรงเป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ พระราชาคณะชั้นราช และพระราชาคณะชั้นเทพ ในราชทินนามที่ พระโศภนคณาภรณ์ ทรงเป็นพระราชาคณะชั้นธรรมที่ พระธรรมวราภรณ์ ทรงเป็นพระราชาคณะชั้นเจ้าคณะรองที่ พระสาสนโสภณ ทรงเป็นสมเด็จพระราชาคณะที่ สมเด็จพระญาณสังวร และทรงได้รับพระราชทานสถาปนาเป็น สมเด็จพระสังฆราช ในราชทินนามที่ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงเป็นผู้ใคร่ในการศึกษา ทรงมีพระอัจฉริยภาพรู้เฝ้าเรียนมาตั้งแต่ทรงเป็นพระเบญจกษัตริย์ โดยเฉพาะในด้านภาษา ทรงศึกษาภาษาต่าง ๆ เช่น อังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน จีน และ สันสกฤต จนสามารถใช้ประโยชน์ได้เป็นอย่างดี กระทั่ง เจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ พระอุปชฌาย์ทรงเห็นว่า จะเพละในการศึกษามากไป วันหนึ่งทรงเตือนว่า ควรทำกรรมฐานเสียบ้าง เป็นเหตุให้พระองค์ทรงเริ่มทำกรรมฐานมาแต่บัดนั้น และทำตลอดมาอย่างต่อเนื่อง จึงทรงเป็นพระมหาเถระที่ทรงภูมิธรรม ทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงศึกษาหาความรู้สมัยใหม่อยู่เสมอ เป็นเหตุให้ทรงมีทัศนะกว้างขวาง ทันต่อเหตุการณ์บ้านเมือง ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการสั่งสอนและเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก และทรงนิพนธ์หนังสือทางพระพุทธศาสนาได้อย่างสมสมัย เหมาะแก่บุคคลและสถานการณ์ในยุคปัจจุบัน และทรงสั่งสอนพระพุทธศาสนาทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ

ในด้านการศึกษา ได้ทรงมีพระดำริทางการศึกษาที่กว้างไกล ทรงมีส่วนร่วมในการก่อตั้งมหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งแรกของไทย คือ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยมาแต่ต้น ทรงริเริ่มให้มีสำนักฝึกอบรมพระธรรมทูตไปต่างประเทศขึ้นเป็นครั้งแรก เพื่อฝึกอบรมพระธรรมทูตไทย ที่จะไปปฏิบัติศาสนกิจในต่างประเทศ

ทรงเป็นพระมหาเถระไทยรูปแรก ที่ได้ดำเนินงาน พระธรรมทูตในต่างประเทศอย่างเป็นรูปธรรม โดยเริ่มจากทรงเป็น ประธานกรรมการอำนวยการสำนักฝึกอบรมพระธรรมทูตไป ต่างประเทศ เป็นรูปแรก เสด็จไปเป็นประธานสงฆ์ในพิธีเปิดวัดไทย แห่งแรกในทวีปยุโรป คือวัดพุทธปทีป ณ กรุงลอนดอน สหราชอาณาจักร ทรงนำพระพุทธรูปศาสนาเถรวาทไปสู่ทวีปออสเตรเลีย เป็นครั้งแรก โดยการสร้างวัดพุทธรังษีขึ้น ณ นครซิดนีย์ ทรงให้ กำเนิดคณะสงฆ์เถรวาทขึ้นในประเทศอินโดนีเซีย ทรงช่วยฟื้นฟู พระพุทธรูปศาสนาเถรวาทในประเทศเนปาล โดยเสด็จไปให้การ บรรพชาแก่ ศากยกุลบุตรในประเทศเนปาลเป็นครั้งแรก ทำให้ ประเพณีการบวชฟื้นตัวขึ้นอีกครั้งหนึ่งในเนปาลยุคปัจจุบัน ทรง อุปถัมภ์การสร้างวัดแคโรไลนาพุทธจักรวนาราม สหรัฐอเมริกา ทรงเจริญศาสนไมตรีกับองค์คาโกลามะ กระทั่งเป็นที่ทรงคุ้นเคย และได้วิสาสะกันหลายครั้งและทรงเป็นพระประมุขแห่งศาสนจักร พระองค์แรกที่ได้รับทูลเชิญให้เสด็จเยือนสาธารณรัฐประชาชนจีน อย่างเป็นทางการในประวัติศาสตร์จีน

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงเป็นนักวิชาการ และนักวิเคราะห์ธรรมตามหลักการของพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า ธรรมวิจยะ เพื่อแสดงให้เห็นว่า พุทธธรรมนั้นสามารถประยุกต์ใช้ กับกิจกรรมของชีวิตได้ทุกระดับ ตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงระดับ สูงสุด ทรงมีผลงานด้านพระนิพนธ์ทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษา อังกฤษจำนวนกว่า ๑๐๐ เรื่องประกอบด้วยพระนิพนธ์แสดงคำสอน

ทางพระพุทธศาสนาทั้งระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง รวมถึงความเรียงเชิงศาสนคดีอีกจำนวนมาก ซึ่งล้วนมีคุณค่าควรแก่การศึกษา สถาบันการศึกษาของชาติหลายแห่งตระหนักถึงพระปรีชาสามารถและคุณค่าแห่งงานพระนิพนธ์ ตลอดถึงพระกรณียกิจที่ทรงปฏิบัติ จึงได้ทูลถวายปริญญาคุณฐิติบัณฑิตกิตติมศักดิ์เป็นการเทิดพระเกียรติหลายสาขา

นอกจากพระกรณียกิจตามหน้าที่ตำแหน่งแล้ว ยังได้ทรงปฏิบัติหน้าที่พิเศษ อันมีความสำคัญยิ่งอีกหลายวาระ กล่าวคือ ทรงเป็นพระอภิบาลในพระภิกษุพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน เมื่อครั้งทรงพระผนวช เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๔/๙๔ พร้อมทั้งทรงถวายความรู้ในพระธรรมวินัย ตลอดระยะเวลาแห่งการทรงพระผนวช ทรงเป็นพระราชกรรมาจากราจารย์ ในสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช เจ้าฟ้ามหาวชิราลงกรณ สยามมกุฎราชกุมาร เมื่อครั้งทรงผนวชเป็นพระภิกษุ เมื่อพ.ศ. ๒๕๒๑

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ไม่เพียงแต่สร้างศาสนธรรม คือคำสอนมอบไว้เป็นมรดกธรรมแก่พุทธศาสนิกชน และแก่โลกเท่านั้น แต่ยังได้ทรงสร้างวัดอุทธรรณอันนำสุขประโยชน์สู่ประชาชนทั่วไป มอบไว้เป็นมรดกของแผ่นดินอีกเป็นจำนวนมาก อาทิ วัดญาณสังวราราม ชลบุรี วัดศรีชากิเชก กาญจนบุรี วัดวังฟูไทร เพชรบุรี วัดล้านนา ญาณสังวราราม เชียงใหม่ พระบรมธาตุเจดีย์ศรีนครินทราสถิติมหาสันติคีรี เชียงราย โรงพยาบาลสมเด็จพระปิยมหาราชรมณียเขต กาญจนบุรี

ตึกสถกมมหาสังฆปริณายก ในโรงพยาบาลและโรงเรียนในถิ่น  
ศุภกันดาร ๑๙ แห่ง โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราช พระองค์ที่  
๑๙ ท่าม่วง กาญจนบุรี ตึกวชิรญาณวงศ์ โรงพยาบาล  
จุฬาลงกรณ์ ตึกวชิรญาณสามัคคีพยาบาล โรงพยาบาล  
จุฬาลงกรณ์ ตึก ภปร โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงเรียนสมเด็จพระ  
พระปิยมหาราชรมณีย์เขต กาญจนบุรี และวัดไทยในต่างประเทศ  
อีกหลายแห่ง

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงดำรงตำแหน่ง  
หน้าที่สำคัญทางการคณะสงฆ์ในด้านต่าง ๆ มาเป็นลำดับ เป็นเหตุให้  
ทรงปฏิบัติ พระกรณียกิจเป็นประโยชน์ต่อพระศาสนา ประเทศชาติ  
และประชาชน เป็นเอกประการ นับได้ว่าทรงเป็นพระมหาเถระที่  
ทรงเพียบพร้อมด้วยอดีตสมบัติและปรทิตปฏิบัติ และทรงเป็นครู  
ฐานีเยบุคคผลของชาติ ทั้งในด้านพุทธจักรและอาณาจักร

เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร ทรงเป็นที่เคารพ  
สักการะตลอดไปถึงพุทธศาสนิกชนในนานาประเทศ ด้วยเหตุนี้  
ทางรัฐบาลสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ จึงได้ทูลถวาย  
ตำแหน่ง อภิชมหารัฐคุรุ อันเป็นสมณศักดิ์สูงสุดแห่งคณะสงฆ์  
เมียนมาร์ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๔ และที่ประชุมผู้นำสูงสุดแห่งพุทธ  
ศาสนาโลก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๕ ได้ทูลถวายตำแหน่ง “ผู้นำสูงสุด  
แห่งพระพุทธศาสนาโลก”

ถึง พ.ศ. ๒๕๔๓ พระสุขภาพของเจ้าพระคุณสมเด็จพระ  
พระญาณสังวร ถดถอยลง เนื่องจากทรงเจริญพระชนมายุมากขึ้น

ไม่อำนวยความสะดวกให้ทรงปฏิบัติพระศาสนกิจต่าง ๆ ได้โดยสะดวก จึงเสด็จเข้าประทับรักษาพระองค์ ณ ตึกกวีนิพนธ์-สามัคคีพยาบาล โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย เมื่อวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๓ ในช่วงแรก ๆ ยังเสด็จกลับไปประทับ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร เป็นระยะ ๆ ครั้งละ ๓-๔ วัน และเสด็จไปสดับพระปาติโมกข์ ณ พระอุโบสถวัดบวรนิเวศวิหาร ทุกวัน ธรรมสวนะเดือนเพ็ญและเดือนดับ กระทั่งพระสุภาพไม่อำนวยความสะดวกแพทย์ผู้ถวายการรักษาพยาบาลจึงกราบทูลให้งดการเสด็จไปสดับพระปาติโมกข์ดังกล่าว ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๐ เป็นต้นมา

ถึงวันที่ ๑๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ พระอาการประชวรโดยทั่วไปทรุดลง คณะแพทย์จึงได้ถวายการผ่าตัดพระอันตะ (ลำไส้) และพระอันทคุณ (ลำไส้เล็ก) หลังการผ่าตัด ทรงมีพระอาการทั่วไปเป็นที่พอใจของคณะแพทย์ ถึงวันที่ ๒๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ เริ่มมีพระอาการความดันพระโลหิตลดลง แต่มีการกระตือรือร้นเป็นระยะ ๆ กระทั่งถึงวันที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ความดันพระโลหิตลดลงถึง ๒๐ และคงตัวอยู่ระยะหนึ่งถึงเวลา ๑๙.๓๐ น. ความดันพระโลหิตลดลงถึง ๐ ในทันทีทันใด

คณะแพทย์ได้ออกแถลงการณ์ในเวลาต่อมาว่า เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก สิ้นพระชนม์ด้วยการติดเชื้อในกระแสพระโลหิต เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ เวลา ๑๙.๓๐ น. สิริพระชนมายุได้ ๑๐๐ พรรษา กับ ๒๑ วัน



---

รศ. นิคมสวัสดิ์

---

# บันทึกกรรมฐาน



## สารบัญ

กายานุปัสสนา	๑
- อานาปานปัพพะ	๑
- อิริยาบทปัพพะ สัมปชัญญปัพพะ ปฏิกูลปัพพะ	๑๑
- ธาตุปัพพะ	๑๗
- นวสีวลิกาปัพพะ	๒๕
เวทนานุปัสสนา	๓๓
จิตตานุปัสสนา	๓๖
ธัมมานุปัสสนา	๓๙
- นิรวรณั์ ชันธิ์ อายตนะ	๓๙
- โปชฌงค์	๔๗
- อริยสัจจ์ ๔	๕๗



ศต. พหุพุทธชโย

## กายนุปัสสนา อานาปานปัพพะ

การปฏิบัติธรรมเป็นความมุ่งหมายสำคัญของพระพุทธศาสนา เพราะการเรียนเป็นส่วนปริยัติ จะได้ผลก็ต้องมีการปฏิบัติ การปฏิบัติสำหรับบรรพชิต คือผู้บวชในพระพุทธศาสนา เบื้องต้น คือการปฏิบัติพระวินัย ซึ่งเป็นส่วนศีล แต่การปฏิบัติพระวินัยยังมีข้อที่จะต้องปฏิบัติ ซึ่งเป็นส่วนศีลนั้น เป็นสิกขาที่หนึ่ง สืบขึ้นไปอีก คือสมาธิและปัญญา เมื่อมุ่งผลของการปฏิบัติที่สูงขึ้น ก็ต้องปฏิบัติในสมาธิและในปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาอีกด้วย

ฉะนั้น ในบัดนี้จะได้แสดงถึงหลักปฏิบัติสมาธิก่อน สมาธิคือการทำจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์อันเดียว ซึ่งเป็นอารมณ์ของสมาธิ เพราะว่ามีปกติคตินรณกวัตแกว่งรักษา ยาก ห้ามยาก แต่ก็อาจที่จะทำให้สงบได้ อาจที่จะรักษาได้





ศก. พญกมลวชิระ

ห้ามได้ ด้วยใช้สติกำหนดอารมณ์ของสมาธิ อารมณ์ของสมาธิ  
นั้นมีมาก แต่ในบัดนี้จะแสดงเพียงข้อหนึ่ง คือ อานาปานสติ  
สติกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ในสติปฏิฐานสูตรท่าน  
สอนให้ผู้ที่ทำสมาธิข้อนี้ นั่งขัดบัลลังก์คือขัดสมาธิ ตั้งกาย  
ตรง ดำรงสติ มีสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก และ  
ให้ตั้งสติกำหนดเป็นชั้นๆ ไปคือ

๑. หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ หายใจออกยาวก็ให้รู้

๒. หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ หายใจออกสั้นก็ให้รู้

๓. ศึกษาคือสำเนียงกำหนดกายทั้งหมดหายใจ  
เข้า ศึกษา คือสำเนียงกำหนดกายทั้งหมดหายใจออก

๔. ศึกษาคือสำเนียงกำหนดสงบระงับกายสังขาร  
เครื่องปรุงกายอันหมายถึงลมหายใจ หายใจเข้าศึกษาคือสำ  
เนียงกำหนดสงบระงับกายสังขาร เครื่องปรุงกายอันหมาย  
ถึงลมหายใจ หายใจออก





คต. นิสิตพุทธาจารย์

ท่านแสดงไว้เป็น ๔ ชั้น ควรทำความเข้าใจเรื่องลมหายใจทั้ง ๔ ชั้นนี้ โดยสังเขป คือเมื่อยังมีได้ปฏิบัติทำจิตให้สงบ ลมหายใจก็หายาบ มีระยะที่หายใจยาว อีกอย่างหนึ่งต้องการสูดลมหายใจยาว ก็ทำการสูดหายใจให้ยาวได้ สำหรับในชั้นนี้จะทำการสูดลมหายใจให้ยาวอย่างออกก่าดัง หรือหายใจโดยปกติมันแหละ แต่เมื่อยังไม่ทำสมาธิ ก็ยาวคือว่าหายาบ เมื่อเช่นนี้ก็ให้ทำสติให้รู้อยู่ เข้ายาวก็ให้รู้ ออกยาวก็ให้รู้ คราวนี้เมื่อทำสมาธิ จิตละเอียดเข้า ลมหายใจก็ละเอียดเข้า ช่วงหายใจก็สั้นเข้า เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้รู้ คือว่าเข้านี่ก็ให้รู้ ออกสั้นก็ให้รู้

ต่อจากนี้ก็ศึกษา คือลำเนียงกำหนดให้รู้กายทั้งหมดนี้ ในปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า กายมี ๒ คือ รูปกายและนามกาย รูปกายได้แก่รูปชั้นที่ ๓ ที่ให้รู้ว่ารูปชั้นที่มีอิริยาบถในปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร อิริยาบถใหญ่เป็นอย่างไร อิริยาบถน้อยเป็นอย่างไร ตลอดจนให้รู้ลมหายใจ ซึ่งก็จัดว่าเป็นรูปชั้นที่





ศด. พญกมลวิเชียร

เหมือนกัน นี้เรียกว่ารูปกาย และให้รู้นามกาย คือให้รู้ความคิด ให้รู้สัญญาคือความกำหนดในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร คอย กำหนดให้รู้ทั้งรูปกายและนามกายทั้งหมด แต่ว่าในข้อนี้ ใน วิสุทธิมรรคอธิบายแคบเข้ามาว่า กายทั้งหมดนี้หมายถึง กองลมทั้งหมด ซึ่งโดยปกติเมื่อหายใจเข้า ลมก็จะตั้งต้นที่จมูก กลางที่หทัยลงไปถึงนาภี เมื่อขาออกก็จากนาภีมาหทัยแล้วก็ มาจมูก ก็ให้กำหนดรู้ให้ตลอดสายทั้งเข้าทั้งออก

คราวนี้ก็มาถึงขั้นที่ ๔ คือ ศึกษาสำเนียงกำหนด สงบระบบกายสังขาร คือลมหายใจ หายใจเข้า หายใจออก กำหนดลมหายใจที่เป็นไปโดยปกติ ที่เมื่อจิตละเอียด หายใจก็ ละเอียดเข้า เมื่อเป็นเช่นนี้ก็รักษาความละเอียดไว้ และคอย กำหนดจิตให้ละเอียดยิ่งขึ้น และรักษาลมหายใจที่ละเอียดนั้นไว้ ให้ละเอียดยิ่งขึ้น ปล่อยให้เป็นไปตามปกติธรรมดาที่เป็น ไม่ เกร็งตัว ไม่บังคับลม ถ้าไปเกร็งตัว ไปบังคับลม ก็อาจจะทำให้เกิดเกร็งกาย หายใจฮึดขาด เป็นปลุกตัว ทำให้ร่างกายบางที่ก็





คต. ๗๑๗๖๒

เอะอะต้งต้ง ซึ่งนั่นไม่ใช่เป็นวิธีปฏิบัติในอานาปานสติ วิธีปฏิบัติ  
ในอานาปานสตินั้น ต้องกำหนดให้ละเอียดยิ่งขึ้น นี่ก็เป็นสี่ขั้น  
แต่ว่าในทางปฏิบัตินั้น สำหรับขั้นที่หนึ่ง ขั้นที่สอง ก็  
กำหนดไปตามที่เป็น สำหรับในขั้นสี่ที่เป็นผลที่ละเอียดเข้า  
ความสำคัญจึงอยู่ในขั้นที่สาม ขั้นที่สามนั้นในเบื้องต้น ก็อาจ  
จะต้องคอยตามลมเข้า ตามลมออก ตามลมที่เข้าก็คือสังจิต  
จากนาสิกไปอุระ (หรือหทัย) แล้วก็ไปนาภี ฆาออกก็จากนาภี  
มาอุระ แล้วก็ออกนาสิก เช่นนี้ จิตยังไม่สงบ เพราะฉะนั้น  
ท่านจึงสอนให้กำหนดจุดไว้จุดหนึ่งเพียงจุดเดียว ในตำราปฏิบัติ  
สัมภิทามรรคและวิสุทธิมรรค ท่านสอนให้กำหนดจุดที่ลม  
กระทบ ในที่ต้นทางเข้าและในที่ปลายทางออก คือถ้าคนจมูก  
ยาวก็ที่กระพุ้งจมูก ถ้าคนจมูกสั้นก็ที่ริมฝีปากเบื้องบน แต่ว่าที่  
ไหนนั้น ก็สุดแต่ละบุคคล ให้สังเกตดูว่าเมื่อหายใจเข้า ลม  
กระทบที่ไหนก่อน ที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่กระพุ้งจมูก ก็ให้  
กำหนดไว้ที่จุดนั้น และเมื่อออก ลมออกก็จะมากระทบที่นั่น





ศอ. พญานกขันธ์

จุดที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออกนั้น เรียกว่านิมิต แปลว่าที่กำหนดจิต เมื่อกำหนดจิตไว้ที่กำหนดไว้ดังนี้ เมื่อหายใจเข้า ลมกระทบที่นิมิตคือที่กำหนดจิตอันนี้ที่รู้ เมื่อลมหายใจออกมา กระทบที่นิมิตที่กำหนดจิตอันนี้ที่รู้ และเมื่อให้จิตกำหนดอยู่ในจุดนี้ ฐอยู่เสมอดังนี้ ก็ชื่อว่าได้รู้กองลมทั้งหมด เปรียบเหมือนอย่างว่าคนเลื่อยไม้ ก็มองกำหนดศูอยู่ที่ไม้ตรงที่เลื่อยเลื่อยอยู่ ก็เห็นไม้ที่ตรงนั้นด้วย เห็นเลื่อยอยู่ที่ตรงนั้นด้วย กำหนดอยู่ที่จุดนั้นจุดเดียว ไม่ต้องศูเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อยไปเลื่อยมาทำการเลื่อย ศูอยู่จุดเดียว คือที่ไม้ตรงเลื่อยถูกนั้นเพียงจุดเดียว และเมื่อเห็นอยู่ที่จุดนั้นจุดเดียว ก็เป็นอันว่าได้เห็นทั้งหมด กำหนดจิตให้อยู่ตรงนี้จุดเดียว

ในการที่ตั้งสติกำหนดอยู่ที่จุดเดียวนี้ เพื่อจะช่วยให้จิตกำหนดมั่นคง ท่านก็สอนวิธีเป็นอุบายสำหรับช่วยต่างๆ เช่น สอนให้นับ ตั้งในวิสุทฐิมรรคสอนให้นับ นับช้านับเร็ว นับซ้ำก็ คือหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑, เข้า ๒ ออก ๒,





กต. น=อภิปว๑๒

เข้า ๓ ออก ๓, แล้วยก ๔-๔, ๕-๕ แล้วยกกลับไป ๑-๑ จนถึง ๕-๕ แล้วต่ออีกเป็น ๖-๖ แล้วยกกลับไป ๑-๑ จนถึง ๗-๗ แล้วยกกลับไป ๑-๑ จนถึง ๘-๘ แล้วยกกลับไป ๑-๑ จนถึง ๙-๙ แล้วยกกลับไป ๑-๑ จนถึง ๑๐-๑๐ แล้วยกกลับไป ๑-๑ จนถึง ๕-๕ แล้วยกกลับไป ๑-๑ จนถึง ๖-๖ ย้อนไปใหม่ตั้งนี้อยู่เสมอ จนจิตเบื้องเข้าพอจะอยู่ที่ก็เปลี่ยนเป็น นับเร็ว คือไม่นับคู่ แต่ว่านับเดี่ยว หายใจเข้า ๑ หายใจออก ๒ เป็นต้น เมื่อจิตเบื้องเข้าอยู่ที่แล้วก็ตั้งการนับ กำหนดอยู่ที่จุดนั้นเสมอ ไม่ให้คลายเคลื่อนไป แต่ว่าบางอาจารย์ก็สอนอย่างอื่น ให้หายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ แต่ว่าวิธีเหล่านี้เป็นวิธีอุปกรรม์ สุดแต่ว่าใครจะชอบอย่างไร ใครจะใช้วิธีนับ ใช้นับอย่างที่สอนไว้ในวิสุทธิธรรมรค หรือจะใช้อย่างอื่นก็สุดแต่จะชอบ เช่นว่า จะนับ ๑ ไปจนถึง ๑๐ ที่เดียว แล้วกลับนับ ๑ ถึง ๑๐ ใหม่ อย่างนี้ก็ไม่ขัดข้องอะไร เพราะเป็นอุบายเท่านั้น





ศก. พค. ๑๒๖๕

๑. **ต้องมีอาตาปะ** แปลว่ามีความเพียร หมายความว่า ตั้งใจไว้ว่าจะทำสมาธิเป็นเวลาเท่าไร เมื่อไร ก็ต้องทำตามที่ตั้งใจ รักษาสังขะคือความตั้งใจจริงเอาไว้ และก็ทำให้ได้จริงตามที่กำหนดไว้ ไม่ให้เหลวไหล เบื่อก็ต้องทนให้ครบตามที่ตั้งใจไว้

๒. **ต้องมีสัมปชานะ** คือความรู้ตัว คือให้มีความรู้อยู่เสมอ ไม่ให้เผลอตว์ ยิ่งสมาธิละเอียดเท่าไร ก็ต้องให้มีความรู้แจ่มใสขึ้นเท่านั้น ถ้าหลับไปเสียหรือว่าดับไปเสีย เช่นว่าปล่อยใจให้ตกดูบไปก็จะเป็นสัปหงกหรือว่าเป็นหลับไป หรือว่าถ้าเผลอตว์ตังนี้ ก็ชื่อว่าขาดสัมปชานะ ไม่ถูกต้อง ต้องให้มีสัมปชานะคือความรู้ตัว

๓. **สติ** คือความระลึกรกำหนด ต้องมีสติระลึกรกำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธินั้นให้แน่วแน่ อย่าปล่อยให้สติเลื่อนลอย ถ้าปล่อยให้สติเลื่อนลอยไปก็จะกลายเป็นคนใจลอย กลายเป็นมีโทษ เท่ากับว่ามาหัดให้เป็นคนใจลอย เพราะฉะนั้น

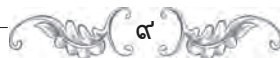




คต. ๗=๑๗๖๒

ต้องตั้งสติกำหนดไว้ที่อารมณ์ของสมาธิให้มั่นคง แพล็บไปข้าง  
ไหนก็ต้องจับเข้ามาเอาไว้ที่อารมณ์ของสมาธินั้น และ

๔. **ไม่ยินดียินร้ายอะไรๆ ในโลกนี้** ในตอนนี้ก็หมายถึง  
เพียงแต่ว่า ไม่ยินดีในอารมณ์ของสมาธิ ไม่ยินดีในนิमितของ  
สมาธิที่ปรากฏ ซึ่งเป็นตัวกิเลส เพราะถ้าไปยินดีในอารมณ์ของ  
สมาธิ ก็อาจที่จะทำเกินพอดี อย่างบางคนนั่งจนไม่รู้เวลาที่  
จะพัก ไม่รู้เวลาที่จะบริโภค ถ้ายิ่งไปติดไปเพลินในนิमितของสมาธิ  
ด้วยแล้ว ก็จะยิ่งไปกันใหญ่ ในค้ำนตรงกันข้ามก็เหมือนกัน  
ต้องไม่ยินดีร้ายในอารมณ์ของสมาธิ ในนิमितของสมาธิ คือเมื่อ  
ตั้งใจจะทำแล้ว ถึงตอนต้นจะไม่ชอบ ต้องพยายามฝืนใจไปทำ  
ไปให้จงได้ และเมื่อประสบนิमितที่ไม่ชอบ ก็ต้องคิดว่าไม่ใช่เป็น  
ของจริง แต่เป็นของที่เป็นสังขยาหระ คือเกิดจากสังขยา หรือ  
เป็นภาพอุปาทานทั้งนั้น ไม่มีความจริงอะไร ไม่ให้เกิดความ  
ยินดีที่ตื่นเต้นในอารมณ์ ในนิमितของสมาธิ ไม่ให้เกิดความ  
ยินดีร้ายตกใจกลัวในอารมณ์ ในนิमितของสมาธิทุกๆ อย่าง





ศด. พระอุปัชฌาย์

ทำความรู้ให้ตั้งมั่น ทำสติให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ  
เท่านั้น จนกว่าจะหมดเวลาที่เรากำหนดไว้

จิตที่เป็นสมาธิท่านว่าเป็นจิตที่ควรแก่การงาน เห็นได้  
ชัดตั้งเช่นในการอ่านหนังสือ จะอ่านหนังสือสักหน้าหนึ่ง ถ้าใจ  
ฟุ้งซ่าน บางทีก็ต้องอ่านหลายเที่ยว และยิ่งจะกำหนดความให้  
เกิดความเข้าใจก็ไม่ค่อยได้ จำก็ไม่ค่อยได้ แต่ถ้าอ่านด้วยจิตใจ  
ที่ตั้งมั่นและแน่วแน่ ก็จะอ่านได้รวดเร็วกว่า และจะเข้าใจได้  
แจ่มแจ้งดีกว่า เพราะฉะนั้น การที่หัดทำสมาธินี้ จึงเป็นกิจที่  
ชอบ อาจจะใช้จิตที่เป็นสมาธินี้ไปเล่าเรียนศึกษา หรือจะไป  
บำเพ็ญประโยชน์อะไรก็ได้เป็นอันมาก ตามที่แสดงมานี้ เป็น  
เรื่องของอานาปานสติ โดยย่อก็เพียงนี้



คต. ๗-๑๗๖๒

## อิริยาบถปัฟพะ สัมปชัญญปัฟพะ ปฏิกุลปัฟพะ

ตามพระสูตร พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ตั้งสติระลึกรู้ไปในกาย ตั้งแต่พื้นเท้ามาจนถึงศีรษะเป็นส่วนเบื้องบน ตั้งแต่ศีรษะลงไปจนถึงพื้นเท้าเป็นส่วนเบื้องต่ำ มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ กำหนดว่าเป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยปฏิกุลน่าเกลียดประการต่างๆ ซึ่งมีอยู่ในกายนี้ คือ เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทนตา ฟัน, ตโจ หนัง, มัส เนื้อ, นหารู เอ็น, อฏฺฐิ กระดูก, อฏฺฐิ มิณขั เยื่อในกระดูก, วุกกั ไต, หทยั หัวใจ, ยกนั ตับ, กิโถมกั พังผืด, ปิหกั ม้าม, ปปผาลั ปอด, อนคั ไล่ใหญ่, อนตคฺคณั สายรัดไส้, อุกฺขริยั อาหารใหม่, กรีสั อาหารเก่า, ปิตตัม ตี, เสมหั เสดด, ปุพฺโพ น้ำหนอง, โลหิตั น้ำเลือด, เสโท น้ำเหลือง, เมโท มันทัน, อสสุ น้ำตา, วสา มันเหลว, เขโพ น้ำลาย, สิงฆาณิกา น้ำมูก, ลลิกา ไขข้อ, มุตตัม มูตร รวมเป็นอาการ ๓๑ กับในที่อื่น ท่านแสดงไว้อีก ๑ คือ มตฺถกเม มตฺถกฺคั



ศต. พระอุบาลี

ชมอง มันสมองในสมองศีรษะ รวมเป็นอาการ ๓๒ การตั้งสติระลึกไปในกาย ซึ่งประกอบด้วยอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ให้เห็นว่าเป็นของปฏิภูมิตังกล่าวมานี้ เป็นเครื่องกำจัดฉันทราคะ ความติด ความยินดี ความกำหนดด้วยอำนาจของความพอใจ ในกาม ทำลายกามฉันทนิเวศน์ให้สงบให้สิ้นไปได้

วิธีตั้งสติกำหนดนั้น อาศัยการพิจารณา คือต้องตั้งสติกำหนดให้เห็นอาการเหล่านี้ทีละอาการในครั้งหนึ่ง จะเพียงอาการเดียวหรือหลายอาการก็สุดแต่ เมื่อสติกำหนดลงไปให้เห็นเหมือนอย่างมองเห็นแล้ว ก็พิจารณาให้ความปฏิภูมิตังกล่าวมานี้ปรากฏตามที่เป็น คือความปฏิภูมิตังกล่าวมานั้นเป็นอย่างไร ก็ให้พิจารณาให้เห็นอย่างนั้น ไม่ใช่ให้เห็นโดยที่ไม่เป็นหรือโดยสัญญา โดยแก่งนี้กเอา อาการเหล่านี้ปรากฏความปฏิภูมิตังกล่าวมานี้ ทั้งโดยสี ทั้งโดยสณฐาน คือทรวงดวง ทั้งโดยกติน ทั้งโดยที่เกิด ทั้งโดยที่อยู่ เห็นได้ง่าย เพราะปรากฏอยู่ที่ตัวเอง เมื่อปล่อยหมักหมมไว้ไม่ชำระล้าง ความปฏิภูมิตังกล่าวมานี้





คต. ๗๑๖๗๖๒๕

ทันที ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ ก็เพราะธรรมชาติธรรมดาของอาการเหล่านี้มีความเป็นของปฏิญุต แต่โดยปกติไม่ได้กำหนด ไม่ได้พิจารณา ซ้ำยังมีการตกแต่งแก้ไข จึงไปติดอยู่ที่การตกแต่งแก้ไข แดงมีฉันทราคะมาประกอบ ก็ทำให้เห็นเป็นที่น่ายินดี แต่เมื่อเพิกอาการตกแต่งแก้ไขที่ปกปิดความปฏิญุตนั้นออกเสีย ความปฏิญุตปรากฏขึ้นแก่ใจ ฉันทราคะก็จะหายไป เพราะความเป็นปฏิญุตนั้นเป็นข้าศึกต่อฉันทราคะ หรือกามฉันท์ ความปฏิญุตปรากฏขึ้นเมื่อใด กามฉันท์หรือฉันทราคะก็หายไปเมื่อนั้น

ในวิธีกำหนดนี้ จะกำหนดยกออกไปทีละอย่างก็ได้ คือ กำหนดให้เห็น *เกสา* ผม แล้วก็ยกเอาผมออกไป กำหนดให้เห็น *โตน* ขน แล้วก็ยกเอาขนออกไป *นขา* เล็บ ก็ให้เล็บออกไป *ทนต์* ฟัน ก็ให้ฟันหลุดออกไป *ตโจ* หนัง ก็ลอกหนังออกไป *มถ* เนื้อ ก็ให้เนื้อหลุดไป *นหารู* เอ็น ก็ให้เอ็นหมดไป *อฏฐิ* กระดูก ในตอนนี้ จะกำหนดกระดูกเอาไว้ให้เห็นแต่โครงร่างกระดูก ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา ตั้งแต่ศีรษะลงไป กำหนดดูกระดูก



ศอ. พระอุบาล์

ที่ปรากฏอยู่เพียงเท่านี้ก็ได้อะไร หรือจะให้กระดูกหายไป เหลือแต่เยื่อในกระดูก ให้หมดที่ละอย่างๆ ในที่สุดก็ไม่มีอะไร ดังนั้นก็ได้แต่ต้องอาศัยตั้งสติกำหนดพิจารณา เมื่อจิตสงบก็จะมีอุปปิฐานะ คือความปรากฏของอารมณ์แจ่มชัด เมื่อมีอุปปิฐานะ คือความปรากฏของอารมณ์แจ่มชัดขึ้น สติที่กำหนดก็จะเป็นอุปปิฐานะ คือแจ่มชัดขึ้นเช่นเดียวกัน และเมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะเหมือนอย่างมองเห็น เท้ากับเป็นการสร้างตาเข็ชเรย์ มองเห็นจนถึงกระดูกเป็นต้น เมื่อเป็นเช่นนี้ กามฉันทหรือฉันทราคะที่เกิดขึ้น ก็จะสงบไปได้ จิตใจก็จะตั้งมั่น

อนึ่ง ท่านสอนให้ทำสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่ คือเมื่อเดิน ก็ให้มีความรู้ตัว เมื่อยืน ก็ให้มีความรู้ตัว เมื่อนั่ง ก็ให้มีความรู้ตัว เมื่อนอน ก็ให้มีความรู้ตัว เมื่อจะนอนกายไปอย่างไร ก็ให้มีความรู้ตัว อย่างนั้นทุกอิริยาบถ และท่านสอนให้ทำสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวในอิริยาบถน้อยๆ ต่างๆ เช่นเมื่อก้าวไปข้างหน้า เมื่อถอยไปข้างหลัง เมื่อคู้แขนเข้า หรือ





คต. ๗-๑๗๗๖๒

อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งเข้า เมื่อเหยียดออก เมื่อนุ่มห่ม เมื่อกิน  
เมื่อค้ม เมื่อเคี้ยว เมื่อถ่าย หรือเมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น  
พูด นิ่ง ก็ให้มีความรู้ตัวอยู่ให้ตลอดด้วยการทำสัมปชัญญะ  
คือความรู้ตัวนี้ ก็เป็นบทประกอบเข้า เพราะประสงค์ให้มีทั้งสติ  
ทั้งสัมปชัญญะตั้งที่กล่าวมาแล้ว

กายคตาสตินี้ควรระหัดพิจารณาอีกข้อหนึ่ง เพราะ  
นอกจากทำจิตใจให้เป็นสมาธิ ยังอาจเป็นเครื่องกำจัดกามฉันท  
หรือฉันทราคะได้ด้วย ส่วนอานาปานสตินี้เป็นสมาธิได้ดี แต่  
ไม่สู้จะกำจัดฉันทราคะหรือกามฉันทที่ได้ถนัดนัก เพราะฉะนั้น ก็  
ให้เจริญสมาธิไว้ทั้ง ๒ ข้อเหล่านี้ ท่านแสดงว่าสมาธิล้วนคือ  
จิตใจตั้งมั่นสงบเพียงอย่างเดียววันนั้น ถ้าไม่เจริญวิปัสสนา เมื่อ  
ออกจากสมาธินั้นแล้ว บางทีกิเลสแรงขึ้น เช่น ราคะ โทสะ  
แรงขึ้น เพราะเป็นจิตที่มีกำลัง แต่ไม่ได้ผ่อนปรนเอากิเลสออกไปบ้าง  
เมื่อจิตมีกำลังและมีกิเลสหนุนอยู่ กิเลสไม่ถูกผ่อนปรน  
ออกเลยบ้าง เมื่อคราวประสบอารมณ์ที่เป็นเหตุยั่วราคะ ราคะ



ศต. พระอุบาลี

ก็เกิดแรง เมื่อประสบอารมณ์ที่เป็นเหตุยั่วโทษะ โทษะก็เกิดแรง  
แรงกว่าไม่ได้ทำสมาธิ

ส่วนกายคตาสตินี้เจือวิปัสสนาไปในตัวด้วย ก็เป็นการ  
ผ่อนปรนกิเลสกองราคะออกไปได้บ้าง เพราะฉะนั้น เมื่อหัด  
เจริญไว้ และออกจากสมาธิอันนี้แล้ว เมื่อถูกอารมณ์ที่เป็น  
เครื่องยั่วราคะมายั่ว ก็จะไม่สู้เป็นอะไรมาก เพราะจิตใจเคย  
กำหนดอยู่ในความปฏิกูล ก็ย่อมจะเห็นปฏิกูลได้ง่าย ฉะนั้น ใน  
เวลาที่บวช พระอุปัชฌายะท่านจึงสอนตจบัญญัติจากกรรมฐาน คือ  
ยกขึ้นสอนเพียง ๕ ข้อ เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ  
สำหรับจะได้พิจารณาเป็นเครื่องมือในเวลาที่ยบวชอยู่ เมื่อมี  
กรรมฐานอันนี้คู่ใจอยู่ ก็จะประพาศิพรหมจรรย์ได้เรียบร้อยดี  
ถ้าขาดกรรมฐานข้อนี้ พรหมจรรย์ก็จะเว้าร้อน เพราะฉะนั้น  
ท่านจึงสอนกรรมฐานข้อนี้ไว้ ตั้งแต่เมื่อบวช ก็ควรที่จะเจริญ  
กายคตาสตินี้เป็นอีกข้อหนึ่งไปด้วย

สำหรับวันนี้ก็ยุติเพียงเท่านี้





คต. นิเวศนพวชิโร

## ธาตุปีพพะ

วิธีทำจิตให้เป็นสมาธิอีกข้อหนึ่ง คือธาตุกรรมฐาน หรือที่เรียกว่าธาตุวิเวกาน การกำหนดธาตุ คำว่าธาตุนั้นแปลว่า ทรงไว้ คล้ายกับคำว่าธัมมะ มาใช้ในภาษาไทยในความหมายว่าราก หรือมูลราก ซึ่งหมายถึงต้นเดิม หรือหมายถึงส่วนที่คงที่ไม่ใช่ส่วนผสม เมื่อมาหมายอย่างนี้ ก็เลยมีความเห็นค่านธาตุในพระพุทธศาสนาว่า ยังไม่ได้เป็นธาตุแท้ เช่น ธาตุดิน ก็ไม่ใช่เป็นธาตุแท้ ธาตุน้ำ ก็ไม่ใช่เป็นธาตุแท้ ดังที่แยกได้ในทางวิทยาศาสตร์ แต่เมื่อก่อนนี้ก็มีแสดงสิ่งที่เรียกว่าธาตุแท้ เป็นอย่างๆ ในบัดนี้สิ่งที่ว่าเป็นธาตุแท้นั้นก็ไม่ใช่เสียแล้ว เพราะทุกๆ อย่างวิทยาศาสตร์ในบัดนี้ก็บอกออกมาจากอะตอม (atom) ซึ่งแยกออกไปได้เป็นส่วนประกอบต่างๆ เพราะฉะนั้น ธาตุแท้ในทางโลกก็ยังไม่แน่นอน ยังเป็นแต่เพียงยุติกันด้วยกำหนดคุณลักษณะอย่างหนึ่งๆ แล้วสมมติกันว่าเป็นธาตุอย่างหนึ่งๆ



ศต. พระอุบาลี

ส่วนธาตุในทางพระพุทธศาสนานั้น มีความหมายถึงว่า คุณลักษณะอย่างหนึ่งๆ ที่เป็นที่สรุปรวมสิ่งที่มีคุณลักษณะอย่างเดียวกันเข้าด้วยกัน และแสดงไว้ในร่างกาย อันนี้ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ปรฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ วาโยธาตุ ธาตุลม และในบางพระสูตรก็แสดงธาตุ ๕ คืออากาศธาตุ ธาตุอากาศ เพิ่มเข้าอีกหนึ่งอะไรบ้างเป็นธาตุเหล่านี้ ท่านก็ชี้ไว้สำหรับให้พิจารณา คือ

ในร่างกายอันนี้ เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทนฺตา ฟัน, ตโจ หนัง, มंस เนื้อ, นหารู เส้น, อฏฺฐิ กระดูก, อฏฺฐิมิญฺขํ เยื่อในกระดูก, วุกกํ ไต, หทยํ หัวใจ, ยกนํ ตับ, กิโถมกํ พังผืด, ปิหกํ ม้าม, ปฺปฺผาสํ ปอด, อนฺตํ ไล่ใหญ่, อนฺตคฺคณํ สายวัดได้, อุทริยํ อาหารใหม่, กรีสํ อาหารเก่า และสิ่งอื่นๆ ที่มีลักษณะแข็งแข็ง เรียกว่าปรฐวีธาตุ ธาตุดิน คือเอาลักษณะแข็งแข็ง





คต. ๗=อภิปุสสะ

ปิณฑุ คี คือ น้ำดี, เสมหะ เสดก, ปุพฺโพ น้ำหนอง, โดหิต์ น้ำเลือด, เสโท น้ำเหลือง, เมโท มันข้น, อสสุ น้ำตา, วสา มันเหลว, เขโฬ น้ำลาย, สิงฺฆาณิกา น้ำมูก, สติกา ไช้ข้อ, มุคฺคิ มูตร และส่วนอื่นที่มีลักษณะเอิบอาบเรียกว่า อาโปธาคู ธาคูน้ำ นี้ก็เอาลักษณะที่เอิบอาบ

ส่วนไฟนั้นก็ ได้แก่ เยน จ สนฺตบฺปติ ไฟทำให้ร่างกายอบอุ่น เยน จ ชิริยติ ไฟที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม เยน ปริทยหติ ไฟที่ทำให้ร่างกายเร่าร้อน เยน อสฺติปิตฺตชายิตฺตสยิตฺต สฺมา ปริณามํ คจฺจติ ไฟที่ทำให้อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ล้มถึงความย่อยได้ และไฟอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความร้อนขึ้นก็เรียกว่า เป็นเตโชธาคู ธาคูไฟ นี้ก็เอาลักษณะที่เร่าร้อน หรือ รุ่มร้อน

ส่วนที่เป็นลมนั้นก็ ได้แก่ อุกฺขณฺคมา วาตา ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน อโรคฺมา วาตา ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ กุจฺฉิสยา วาตา ลมที่อยู่ในท้อง คือในกระเพาะอาหาร โภจฺจสฺยา วาตา ลมที่อยู่ในไส้ องคฺมณฺคานุสฺวาริโน วาตา ลมที่พัดไปตลอดอวัยวะ





ศต. พญ.สุทโธ

น้อยอวัยวะใหญ่ และอสุสาโส ลมหายใจเข้า ปสุสาโส ลม  
หายใจออก หรือว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีลักษณะพัดไหว เรียกว่า  
วาโยธาตุ ธาตุลม นี้ก็เอาลักษณะพัดไหว

อัสสาสะนั้น ในวิสุทธิมรรคแสดงไว้ว่าลมหายใจออก  
ปัสสาสะแสดงไว้ว่าลมหายใจกลับ คือลมหายใจเข้า เพราะ  
อธิบายว่า เต็กเมื่อคลอดออกมาจากครรภ์มารดานั้นหายใจ  
ออกก่อน แล้วจึงหายใจเข้า และคำว่าอัสสาสะ นำหน้า  
ปัสสาสะ เมื่อเป็นเช่นนี้ อัสสาสะจึงได้แก่ลมหายใจออก ซึ่ง  
เป็นลมหายใจครั้งแรกของเต็ก และปัสสาสะจึงเป็นหายใจเข้า  
แต่ก็มีอาจารย์อื่นแปลกลับกันว่า อัสสาสะ หายใจเข้า  
ปัสสาสะ หายใจออก คราวนี้ ถ้าจะพิจารณาว่าเต็กเมื่อคลอด  
ออกมาที่แรกนั้น หายใจเข้าก่อน หรือหายใจออกก่อน อันนี้ก็  
จะต้องศึกษาในทางแพทย์ดู แต่ในทางปฏิบัตินั้นก็ไม่ต้องเป็น  
สำคัญนัก ต้องการให้กำหนดก็แล้วกัน คือให้รู้ของจริงใน  
ปัจจุบัน หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ ส่วนศัพท์ที่เป็น



คต. ๗๑๖๗๖๒๕

สมมติบัญญัตินั้น ก็สุดแต่จะใช้ ถ้าต้องการจะรู้ความจริงเป็น  
อย่างไร ก็ต้องไปค้นทางตำราแพทย์ หรือไปถามแพทย์ผู้ช  
ูกทางหนึ่ง

ส่วนอากาศนั้นก็ ได้แก่ กณณจุลิตุทำ ช่องหู นาตจุลิตุทำ  
ช่องจมูก มุขจุลิตุทำ ช่องปาก เยน อลิตปีตชายิตสายิต์ อชฺโฒหริติ  
ช่องที่อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ล้้มกลืนผ่านลงไป ยตุถ อลิต  
ปีตชายิตสายิต์ คิวสุตติ ช่องที่อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ล้้มตั้งอยู่  
และเยน จ อลิตปีตชายิตสายิต์ อโรภาคา นิภขมติ ช่องที่  
อาหารที่กินที่ดื่มที่เคี้ยวที่ล้้มออกไปภายนอก หรือว่าช่องว่าง  
อย่างใดอย่างหนึ่ง เรียกว่าอากาศธาตุ นี้ก็เอาลักษณะที่เป็น  
ช่องว่าง

การจัดธาตุและระบุอวัยวะ ระบุลักษณะที่เป็นธาตุ  
ดังกล่าวนี้ แสดงตามที่ท่านจัดไว้ในพระคัมภีร์ แสดงความรู้ใน  
ทางกายวิภาคที่จะพึงหยิบยกมาเป็นทางพิจารณาทำธาตุกรรม  
ฐาน ในบัดนี้ ถ้าผู้ที่รู้วิชาแพทย์ รู้วิชากายวิภาค จะมาจัดระบุ



ศอ. พญ.สุทนต์

ขึ้นตามในตำราปัจจุบัน ก็อาจจะได้ความละเอียดพิสดารขึ้นอีก แต่ก็ยังไม่มีใครทำ ถ้าผู้ที่เรียนแพทย์มาทำขึ้นได้ จัดตามตำราแพทย์ในปัจจุบันได้ ก็จะได้เหมือนกัน

ในร่างกายอันนี้ เมื่อไม่พิจารณาแยกธาตุ ดูรวมๆ กันอยู่ ก็เป็นก้อนเป็นแท่งที่ยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน และเมื่อยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน ก็มีเรื่องกระวนกระวายต่างๆ สืบเนื่องกันไป เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้พิจารณาแยกธาตุ คือดูลงไปว่าก้อนที่เรายึดถือกันว่าเป็นตัวเป็นตนนั้น มีอะไรบ้าง และตัวตนอยู่ที่ไหน เมื่อเป็นเช่นนี้ แยกออกไปทีละส่วนก็จะพบว่า เป็นธาตุดินบ้าง เป็นธาตุน้ำบ้าง เป็นธาตุไฟบ้าง เป็นธาตุลมบ้าง เป็นธาตุอากาศบ้าง ในทางสรีรศาสตร์ปัจจุบันนี้ก็มิได้แสดงไว้ว่า ช่องว่างในร่างกายมนุษย์นี้มากมาย ถ้าหากว่าจะยุบให้เป็นก้อนเข้าจริงๆ โดยไม่ให้มีช่องว่างเลย ตัวมนุษย์เรานี้ก็จะเล็กเหลือขีดเดียว ผู้ที่เขาว่าเท่าขนาดหัวไม้ขีด จะเป็นอย่างนั้นหรือไม่ก็ตาม แต่เมื่อพิจารณาดูย่อมจะรู้สึกได้ว่า ช่องว่างใน



คต. นิเวศนพวชิระ

ตัวเรานี้มากมายเหลือเกิน คู่ตัวยกตั้งจึงจะรู้สึก ยิ่งถั่งถั่งนั้น  
ละเอียดเท่าไร ก็ยิ่งจะเห็นโพรงในร่างกายเรามากขึ้นเท่านั้น  
คราวนี้มาพิจารณาดู ถ้าสมมติว่า หยิบออกไปดวงเดียวที่ละ  
อย่าง หยิบเอาธาตุดินไปเสียบก่อน แล้วหยิบเอาธาตุน้ำออกไป  
หยิบเอาธาตุไฟออกไป หยิบเอาธาตุลมออกไป ก็เหลือแต่  
อากาศคือช่องว่างๆ อยู่เท่านั้น เดิมก่อนที่จะมาเป็นร่างกาย  
อันนี้ ก็เป็นอากาศธาตุอยู่ เมื่อธาตุทั้งหลายมาประกอบกันเข้า  
เป็นสังขาร จึงได้เป็นร่างกายอันนี้ และเมื่อธาตุทั้งหลายเหล่านี้  
แยกออกไป ก็มาเป็นอากาศธาตุคือเป็นช่องว่างตามเดิม

การกำหนดธาตุตั้งกล่าวมานี้ จะเห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุ  
ก็จะทำให้เห็นความว่างเปล่าจากตัวจากตน เพราะสิ่งที่ยึดถือ  
ว่าเป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นตัวเป็นตนนั้น เมื่อแยกออกไปแล้วก็  
พบแต่ว่าเป็นธาตุทั้งนั้น ถ้าจะแยกอย่างในสมัยปัจจุบันนี้ก็คือ  
ว่า แยกออกไปๆ ที่เป็นอะตอม (atom) อะตอมทั้งหมดบรรจุ  
อยู่ในอากาศธาตุคือช่องว่าง เมื่อแยกอะตอม (atom) ออกไป



ศก. พ.ศ. ๒๕๖๕

อีกที่หนึ่ง ก็เหลือแต่อากาศธาตุคือช่องว่าง นี้เรียกว่าเป็นธาตุ  
กรรมฐาน ทำให้เกิดสมาธิคือความสงบตั้งมั่นด้วย และแกม  
วิปัสสนา ปัญญาที่เห็นแจ้งด้วย เพราะทำให้ความเห็นเป็น  
อนัตตาประกอบไปด้วยกัน

ในวันนี้ก็ยุติเพียงเท่านี้



คต. นิสฺสํวณนํ

## นวลสวธิกายัพพะ

ได้แสดงวิธีปฏิบัติมาแล้วเรื่องการทำอานาปานสติ การทำสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่ ในอิริยาบถน้อย และ กายคตาสติ สติที่ระลึกไปในกายตามอาการ ๓๑ หรือ ๓๒ ที่นับเป็นปฐวีธาตุและอาโปธาตุ กับได้แสดงธาตุวิตถาน กำหนดธาตุหรือว่าธาตุกรรมฐาน ตามที่กล่าวมาแล้วนั้น พิจารณากายที่ยังมีชีวิต คือกายที่ยังมีลมหายใจ เคลื่อนไหว อิริยาบถต่างๆได้ มีอาการของกายต่างๆ ยังทำงานได้ตามหน้าที่ ธาตุต่างๆก็ยังรวมกันอยู่เป็นอุบาทินนะคือมีใจครอง คราวนี้เมื่อธาตุต่างๆแตกสลาย หยุดหายใจ หยุดเคลื่อนไหว อิริยาบถต่างๆ อาการต่างๆ ของกายหยุดทำหน้าที่ ร่างกายนี้ ก็กลายเป็นศพ ฉะนั้น จึงมีวิธีสอนให้พิจารณาศพ ศพที่ตาย แล้วจริงๆ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า นำมาพิจารณาเทียบกับกายนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอสุภะ หรืออสุภะ แปลว่าไม่งาม ในที่อื่นว่า



ศด. พญ.สุทโธ

ไว้ ๑๐ แต่ในสติปัฏฐานจำแนกไว้ ๙ หมวด คือ

หมวดที่ ๑ พิจารณาศพที่ตาย ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายวันหนึ่ง สองวัน สามวัน ขึ้นฟอง มีสีเขียวน่าเกลียด มี น้ำหนองไหล แล้วเทียบเข้ามาที่ร่างกายอันนี้ว่าก็จะเป็นอย่าง เดียวกัน

หมวดที่ ๒ พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้านั้น ที่ถูก สัตว์ทั้งหลายกัดกิน คือว่าถูกกา ถูกแร้ง ถูกนกตะกรุม ถูก สุนัข ถูกสุนัขจิ้งจอกกัดกิน ถูกปาลณาชาติต่างๆ กัดกิน แล้ว น้อมเข้ามาว่า กายอันนี้ก็ต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๓ พิจารณาศพที่ทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครง กระดูก มีเนื้อ มีเลือด มีเส้นเอ็นวิ่งรัด แล้วก็น้อมเข้ามาเทียบ กับกายนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๔ พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครง ร่างกระดูก ไม่มีเนื้อแต่อย่างเป็อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นวิ่งรัด แล้วก็น้อมเข้ามาเทียบกับกายอันนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น





คต. ๗=อภิปุจฉา

หมวดที่ ๕ พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงร่างกระดูก มีเนื้อและเลือดหมดสิ้นไป แต่ว่าโครงกระดูกนั้นยังมีเส้นเอ็นรั้งรัดให้คุมกันอยู่กับร่าง แล้วก็โน้มนำมาเทียบกับกายอันนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น

หมวดที่ ๖ พิจารณาศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงร่างกระดูกที่ไม่มีเส้นเอ็นรั้งรัด กลายเป็นกระดูกที่กระจัดกระจาย เรี่ยราด กระดูกมือก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกเข่าก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกขาที่หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกอกก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกแขนก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกหัวไหล่ก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกคอก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกคางก็หลุดไปทางหนึ่ง กระดูกฟันก็หลุดไปทางหนึ่ง จนถึงกะโหลกศีรษะก็หลุดไปอีกทางหนึ่ง เรี่ยราดกระจัดกระจาย แล้วโน้มมาเทียบกับกายอันนี้ว่าจะต้องเป็นฉนั้น



คต. พระอุปัชฌาย์

หมวดที่ ๗ พิจารณากระดูกที่หล่นเรี่ยราดอยู่ในป่าช้า  
นั้น มีสีขาว มีสีแสงเหมือนสีสังข์ น้อมมาเทียบกับกายอันนี้ว่า  
จะต้องเป็นฉันนั้น

หมวดที่ ๘ พิจารณากระดูกที่เรี่ยราดอยู่ในป่าช้านั้น  
ซึ่งรวมอยู่เป็นกองๆ เป็นส่วนๆ มีอายุพ้นหนึ่งปีออกไป และ  
พิจารณาเทียบกับกายอันนี้ว่าจะต้องเป็นฉันนั้น

หมวดที่ ๙ ก็พิจารณากระดูกเหล่านั้น ที่เป็นกระดูก  
ปนละเอียด ลิ่นรูปร่าง ลิ่นสมมติบัญญัติว่าเป็นกระดูก หมก  
ลื่นไป แล้วนำมาเทียบกับกายอันนี้ว่าจะต้องเป็นฉันนั้น

รวมเป็นนวลสวธิกาบัพพะ ข้อที่ว่าศพในป่าช้า ๙ ข้อ  
พิจารณาตั้งแต่เป็นศพตายใหม่ๆ จนถึงกระดูกผุปน เป็นอันว่า  
หมดสิ้นไป ร่างกายอันเดิมนี่ก็ไม่มี มีแต่อากาศธาตุ ช่องว่าง  
หรือที่ว่างเปล่าไปทั้งนั้น แต่ครั้นเมื่อก่อเกิดร่างกายอันนี้ขึ้นมา  
ก็เป็นสิ่งหนึ่ง แล้วในที่สุดสิ่งต่างๆ ที่มาก่อขึ้นนั้น ก็จะสลายไป  
หมด กลับเป็นไม่มี ความที่เคยเปลือยเปลือยที่อยู่นั้นก็สิ้นไป ก็กลับ





คต. ๗๑๗๖๒๒

เป็นที่ว่างเป็นอากาษธาตุไปตามเดิม ไม่มีอะไร

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นวิธีพิจารณาภายในกาย อันเรียกว่ากายานุปัสสนาสติปิฏฐาน ที่ตั้งที่ปรากฏของสติที่ใช้เป็นอนุปัสสนา คือดูตามไปซึ่งภายในกาย คำว่าในกายเป็นคำรวม หมายถึงว่าในกายทั้งหมด แต่ว่าในกายทั้งหมดนี้มีส่วนต่างๆ อยู่มาก ก็จะต้องดูไปที่ละอย่าง จะยกส่วนไหนขึ้นมาพิจารณาก็ได้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงว่าพิจารณาภายในกาย คือพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่นว่าลมหายใจเข้าออก หรืออิริยาบถ เป็นต้น แต่ก็พิจารณาอยู่ในกายอันนี้ จะพิจารณาภายในเวทนา ในจิต ในธรรมก็ไม่ได้ เมื่อจะพิจารณาภายในกาย หรือว่าที่กายอันนี้ พิจารณาภายในบ้าง ภายนอกบ้าง ภายในก็คือที่กายของตน ภายนอกก็คือที่กายของผู้อื่น แต่ว่าที่กายของผู้อื่นนั้น ก็เป็นแต่เพียงเทียบเคียงว่า กายของเราฉันใด ของผู้อื่นก็ฉันนั้น ไม่ใช่ทำให้ไปข้องพิจารณาที่ตัวเขาจริงๆ ถ้าไปข้องเขาอย่างนั้น บางทีจะกลับเกิดกิเลส



ศก. พญกมลวิเชียร

ขึ้นอีก แต่ว่าอีกอย่างหนึ่งก็หมายความว่าภายใน ก็คือที่ว่าเป็น ส่วนละเอียด ภายนอกก็คือที่เป็นส่วนหยาบ

ภายในที่เป็นส่วนละเอียดนั้น ก็คือกำหนดให้เป็นนิमित ที่กำหนดขึ้นที่ใจของตัว ส่วนภายนอกนั้นก็คือกายที่เป็นส่วน หยาบ ที่เป็นตัวกายจริงๆ ที่แรกก็ต้องหยาบก่อน จะเรียกว่า ภายนอกก็ได้ เช่น กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ต้อง กำหนดที่ลมหายใจจริงๆ เช่น กำหนดที่ปลายตั้งจมูกหรือที่ ริมฝีปากบน ซึ่งเป็นจุดที่ลมหายใจผ่านเมื่อเข้าและออก แต่ว่า ครั้นลมละเอียดเข้าๆ ก็มากำหนดนิमितขึ้นที่จิต เปรียบเหมือน อย่างว่า เมื่อตีระฆัง เสียงระฆังก็ดังขึ้น ก็กำหนดเสียงระฆัง นั้น ครั้นเสียงระฆังนั้นเงียบไปแล้ว ก็กำหนดนิमितของเสียง ระฆังนั้น เสียงระฆังจริงๆ นั้นเงียบไปแล้ว แต่ว่านิमितของ เสียงระฆังในใจยังไม่เงียบ ยังกำหนดอยู่ เสียงระฆังจริงๆ นั้น เรียกว่าเป็นภายนอก แต่ว่านิमितของเสียงระฆังที่อยู่ในใจเรียก ว่าเป็นภายใน ลมหายใจก็เหมือนกัน ลมหายใจจริงๆ ที่





คต. นิเวศนพวชิระ

กำหนดในตอนแรกเรียกว่าเป็นภายนอก แต่ว่านิมิตของลมหายใจที่เป็นในจิตเรียกว่าเป็นภายใน นี่ก็เรียกว่าเป็นภายนอก ภายในอีกอย่างหนึ่ง ข้ออื่นๆ ก็เหมือนกัน และท่านให้พิจารณาทั้งภายในทั้งภายนอกให้ตรงกัน และก็ให้พิจารณาทั้งเกิดทั้งดับด้วย

เรื่องของเกิดดับนี้ เมื่อสติกำหนดอยู่ที่กายตั้งกล่าวมานี้ ความเกิดก็จะปรากฏขึ้น ความดับก็จะปรากฏขึ้น อย่างเช่น ลมหายใจ หายใจเข้ามา หายใจออกไป นี่ก็เกิดดับกันหนหนึ่ง และก็เกิดที่ดับกันทุกๆ ขณะที่หายใจเข้าหายใจออก อิริยาบถต่างๆ ก็เหมือนกัน เมื่อเดินอยู่ หยุดเดิน ยืน อากาเรเดินนั้นก็ดับ และเมื่อยืน เลิกยืนมานั่ง อากาเรยืนก็ดับมาเป็นนั่ง ก็เกิดดับกันอยู่ดังนี้ จนกว่าชีวิตดับเป็นศพ เมื่อเป็นศพแล้ว ศพนั้นก็จะต้องแตกสลายจนเป็นกระดูกละเอียดปน ก็เป็นอันว่าดับไปหมด แต่ว่าในการพิจารณานั้น ก็จะต้องยกขึ้นมาเป็นอารมณ์ของจิต เพื่อเป็นที่ตั้งของสติ เพื่อเป็นที่ตั้งของความรู้ ในขั้นนี้



ศอ. พญานกขันธ์

ยังไม่ปล่อยให้ว่างไปหมด ยังต้องกำหนดให้เป็นอารมณ์ไว้ในจิต  
แต่ถ้าก็ให้กำหนดสักแต่ว่าเป็นที่ตั้งของสติ และเป็นทีรู้เท่านั้น  
ไม่ให้เกิดความยึดถืออะไรๆ ขึ้นได้ และระวังไม่ให้เกิดความ  
ยินดียินร้ายขึ้นได้

เมื่อปฏิบัติดังนี้ ก็ชื่อว่าได้ทำกายานุสสนาสติปัฏฐาน  
แต่ในขั้นที่ปฏิบัตินั้น ก็ไม่ใช่หมายความว่า จะพิจารณารวด  
เดียวไปทุกประการ เพียงข้อใดข้อหนึ่งที่ตนชอบที่ตนพอใจ ซึ่ง  
เป็นสปปายะของตัวก็ใช้ได้ และเมื่อทำใจให้เป็นสมาธิได้แล้ว จะ  
ยกย้ายไปอย่างอื่นก็เห็นง่ายเข้า เห็นชัดเข้า

ในวันนี้ก็จบเพียงเท่านี้



คต. ๗๑๘๗๖๒๕

## เวทนานุปัสสนา

แสดงวิธีปฏิบัติสืบต่อขึ้นไป การตั้งสติไปในกาย ตั้งกล่าวมาโดยลำดับนั้น เมื่อนั่งปฏิบัติ ก็อาจจะรู้สึกไม่สบาย เช่นว่าเมื่อยขบ เหนื่อยหน่าย ทำให้กระสับกระส่าย เพราะถ้าไม่คุ้นเคยปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติที่แรกจะรู้สึกเช่นนั้น ไม่สบาย ไม่สนุกสนานเหมือนอย่างการปล่อยใจให้เพลิดเพลิดไปทางอื่น เช่นคุณภาพวิเวกที่สวองาม ฟังวิทยุ ดูหนังสือ หรืออะไรทำนองนั้น แต่ว่าเมื่อได้ลองควบคุมใจให้สงบอยู่ในอารมณ์ที่ตั้ง มีความคุ้นเคยเข้าโดยลำดับ ก็จะได้รับความสุขในการปฏิบัติ และเมื่อได้รับความสุขในการปฏิบัติ นั้น ก็จะเริ่มได้รสของสมาธิและก็จะรู้สึกได้ว่า ความสุขที่ได้รับจากความสงบนั้นละเอียดประณีต ยิ่งกว่าความสุขอันเกี่ยวแก่รูป รส กลิ่น เสียง ดังที่กล่าวมา ฉะนั้น เมื่อรู้สึกสบายหรือไม่สบายอย่างไร ก็ให้ตั้งสติ กำหนดรู้ เรียกว่าเลื่อนเข้ามารู้เวทนา คือความเสวยอารมณ์



ศก. พจนานุกรม

เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง เมื่อ  
เลื่อนเข้ามาดูเวทนาครั้งนี้ จะพบว่าในตนของเราที่ เต็มไปด้วย  
เวทนา และเวทนานี้เองเป็นต้นเหตุอันหนึ่ง ที่จะทำให้จิตใจเป็น  
อย่างไร

เวทนาที่กำหนดคุณนี้ ก็ดูที่เวทนาตัวจริงที่ประสบอยู่ ใน  
ขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่ ถ้ารู้สึกว่ามีความสุข ก็ให้รู้ว่าเป็นสุข  
เวทนา ถ้ารู้สึกว่ามีความทุกข์ ก็ให้รู้ว่าเป็นทุกข์เวทนา ถ้า  
เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็ให้รู้ว่าเป็นอทุกขมสุขเวทนา

และแม้ว่าเป็นสุขเวทนา ก็ต้องให้รู้ว่าเป็นสามีสหรือว่า  
เป็นนิรามิส เช่นว่าในขณะที่กำลังนั่งทำสมาธิอยู่ สติหลุดออก  
ไปนึกถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่าใคร่น่าปรารถนา  
พอใจ แล้วเกิดเป็นสุขขึ้น นี้ก็ให้รู้ว่านี่สุขอย่างนี้เป็นสามีสสุข  
สุขที่เกิดจากอามิส ที่มีอามิส แต่ถ้าเป็นความสุขที่เกิดจาก  
ความสังัด เกิดจากสมาธิ นี้ก็เป็นนิรามิสสุข สุขที่ไม่มีอามิส

ทุกข์ก็เหมือนกัน ถ้าขณะที่นั่งอยู่ได้รับความทุกข์ เช่น





คต. ๗๑-๗๒

ว่าเมื่อขบ ถูกยุงกัด กระทบกระส่ายต่างๆ นี้ก็จัดว่าเป็นพวก  
สามีสทุกข์ ทุกข์ที่มีอามิสทั้งนั้น เพราะเกี่ยวแก่รูป เสียง กลิ่น  
รส โผฏฐัพพะ ถ้าเป็นทุกข์ที่เกิดจากความยังไม่ได้ ไม่ถึงสมาธิ  
ต้องการจะให้ได้ให้ถึง ก็ยังไม่ได้ไม่ถึง มีความทุกข์เพราะเหตุนี้  
ก็จัดว่าเป็นนิรามิสทุกข์ ทุกข์ที่ไม่มีอามิส

อทุกขมสุขก็เหมือนกัน ถ้าว่าเฉยๆไป เพราะความคุ่น  
อันเกี่ยวแก่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะข้างนอก นั่นก็เป็น  
สามีส มีอามิส แต่ว่าถ้าเกี่ยวข้องกับอุเบกขาภายในจิตที่เกิดจาก  
สมาธิ นี้ก็เป็นนิรามิส ไม่มีอามิส

ในชั้นปฏิบัตินั้น ทุกข์จะละไปได้ก็ด้วยสุข คือเมื่อที่แรก  
ก็มีทุกข์ในการปฏิบัติดังกล่าว แต่เมื่อการปฏิบัตินั้นได้ประสบผล  
เข้าบ้าง ก็มีความสุข ทุกข์ก็หายไป คราวนี้เมื่อจิตละเอียดเข้า  
สุขก็หายไป เหลือแต่อุเบกขา ซึ่งเป็นอทุกขมสุข เพราะฉะนั้น  
ในชั้นปฏิบัตินั้น อทุกขมสุขเป็นชั้นสูง การที่ตั้งสติพิจารณาให้รู้  
ดังนี้ เรียกว่าเวทนานุปัสสนา



ศก. พจนานุกรม

## จิตตานุปัตสนา

คราวนี้ที่เวทนาจะเป็นอย่างไรนั้น ถ้าจิตไม่เป็นไป  
อย่างนั้น ก็ไม่เป็นอะไร แต่ว่าโดยปกติ เวทนามักจะชักจิตใจให้  
เป็นไปอย่างไรอย่างหนึ่ง คือว่าเมื่อมีสุขเวทนา ก็ชักให้จิตมี  
ราคะ ความติดความยินดี ความกำหนัด ทุกขเวทนา ก็ชักจิต  
ให้มีโทสะ คือความไม่ชอบ ความหงุดหงิด ความรำคาญ  
ความขัดเคือง อทุกขมสุขเวทนา ก็ชักจิตให้มีโมหะ คือความ  
หลง สยบติดอยู่ เพราะฉะนั้น เมื่อพิจารณาให้ละเอียดเข้ามา  
อีก ก็ต้องมาดูที่จิต

จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ ก็ให้รู้

จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ ก็ให้รู้

จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ ก็ให้รู้

นอกจากนี้ก็ให้รู้อาการของจิตปลีกย่อยที่ประกอบอยู่  
กับหัวข้อทั้ง ๓ นี้ คือว่า





คต. ๗๑๗๖๒๕

จิตหดหู่หรือฟุ้งซ่าน ก็ให้รู้  
จิตที่กว้างขวางหรือคับแคบ ก็ให้รู้  
จิตที่ยิ่งไม่ยิ่ง ก็ให้รู้  
จิตที่ตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น ก็ให้รู้  
จิตที่หลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น ก็ให้รู้

โดยปกตินั้น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นจิตที่หดหู่หรือฟุ้งซ่าน เป็นจิตที่คับแคบ เป็นจิตที่ไม่ตั้งมั่น เป็นจิตที่ไม่หลุดพ้น แต่ถ้าจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นจิตที่กว้างขวาง เป็นจิตที่ยิ่ง เป็นจิตที่ตั้งมั่น เป็นจิตที่หลุดพ้น คอยดูจิตของตนว่าเป็นอย่างไร การที่ตั้งสติกำหนดจิตดังกล่าวมานี้ เรียกว่าเป็นจิตตานุปัสสนา

ในขั้นแรกที่ตั้งสติกำหนดกายในกาย ต่อมาก็กำหนดเวทนาในเวทนา เพื่อจะได้รู้ให้ใกล้ชิดเข้ามา เพราะเวทนานี้เป็นตัวร้ายที่จะคอยทำลายการปฏิบัติ ถ้าไม่รู้ให้ดีแล้วก็จะทำลายสมาธิ และเมื่อจะรู้ให้ละเอียดเข้ามาอีก ก็ให้ดูจิต เพราะ



ศด. พญานกขันธ์

สำคัญอยู่ที่จิตนี้เอง แปลว่าดูให้ใกล้ชิดเข้ามาที่สุด

ในการปฏิบัติทั้ง ๓ ชั้นที่กล่าวมานี้ ถ้าในชั้นฝึกหัด  
ตรวจเรื่อย ๆ มา ตรวจกายเรื่อย ๆ มา ตรวจเวทนาเรื่อย ๆ  
มา ตรวจจิตเรื่อย ๆ มา คล้ายกับว่าเราอพยพเข้าไปอยู่ภูมิจใหม่  
ก็เดินดูเสียให้ทั่ว อะไรอยู่ที่ไหนบ้าง กว้างขวางเท่าไร แต่ว่า  
เวลาที่เราจะพักจริงๆ นั้น เราก็พักอยู่เพียงแห่งเดียว เช่นว่า  
จะนอน ก็ตั้งเตียงนอนแห่งเดียว ไม่ใช่ว่าเดินไปรอบๆ อยู่วัน  
ยังค่ำคืนยังรุ่ง ก็เป็นอันว่าไม่ต้องพักกันเท่านั้น เพราะฉะนั้น  
ถึงเวลาที่พักจริงๆ นั้น เราพักอยู่เพียงแห่งเดียว นี้ก็เหมือน  
กัน เราก็พักอยู่เพียงแห่งเดียว คือว่าถ้าชอบอานาปานสติ ก็  
พักอยู่ที่อานาปานสติ เป็นแต่เพียงว่าคอยดูเอาไว้ มีเวทนา  
อะไรโผล่เข้าจะชัดขวาง ก็ให้รู้ มีจิตอะไรโผล่เข้ามา ก็ให้รู้ แล้ว  
ก็ประทับประคองอยู่เพียงแห่งเดียวนั้น ให้แน่นแนบต่อนั้น  
แหละ การปฏิบัติจึงจะดำเนิน

ในวันนี้ก็ยุติเพียงเท่านี้





คต. นิเวศนพวชิระ

## ธัมมานุปัสสนา นิเวศน์ - ชันท์ - อายตนะ

วันนี้จะอบรมธรรมปฏิบัติในหมวดธรรม การตั้งสติ กำหนดใจให้เป็นสมาธินั้น ในสติปัฏฐานให้รวมใจมากำหนดที่ กายอันนี้ ตรวจสอบดูส่วนต่างๆที่กายอันนี้ เหมือนดังที่ได้อธิบาย แล้ว แต่ก็เป็นการตรวจสอบทุกๆไป เหมือนอย่างเข้าไปในบ้าน แห่งหนึ่ง ก็ตรวจสอบในบ้านนั้นทุกๆไป แต่การที่จะนั่งพักนอนพัก ในบ้านเพียงแห่งเดียว ชอบใจจะนั่งพักนอนพักที่ไหน ก็นั่งพัก นอนพักที่นั่น ในกายอันนี้ก็เหมือนกัน เมื่อตรวจสอบทุกๆ ไปแล้ว จะนั่งที่ไหน ก็กำหนดเอาไว้จุดหนึ่ง แต่ให้อยู่ภายในกายอันนี้ เช่นกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออกด้วยตั้งนิมิต คือที่กำหนดไว้ เช่นริมฝีปากเบื้องต้น หรือปลายกระพุ้งจมูก ซึ่งเป็นที่ลมกระทบดังที่กล่าวมาแล้ว



ศอ. พญานกขันธ์

และเมื่อรู้สึกเวทนาอย่างใด ก็ให้รู้ เช่นว่าเมื่อได้รับ  
ทุกข์เวทนา เช่นถูกยุงกัด หรือว่าร้อน หรือว่าสงัดใจนี้กออกไป  
ข้างนอกในเรื่องทำให้เป็นทุกข์ ก็ให้รู้ แล้วก็ต้องให้รู้ด้วยว่า  
มีอะไรเป็นเครื่องล่อให้เกิดเวทนาอันนั้น และเมื่อไม่แพ้  
ทุกข์เวทนา ยังตั้งใจไว้มันต่อไป ทุกข์เวทนาจึงค่อยๆสงบไป

คราวนี้เมื่อได้รับสุขเวทนา คือความสบาย ก็ต้องให้รู้  
แล้วก็ต้องให้รู้ด้วยว่าอะไรมาเป็นเครื่องล่อสุขเวทนา เช่นว่าได้  
รับลมเย็น หรือบางทีใจแฉ่นออกไปข้างนอก ไปพบอารมณ์ที่น่า  
ยินดี ก็เกิดความยินดีขึ้น เมื่อคอยรู้เวทนาอยู่อย่างนี้ เวทนาที่  
มีเครื่องล่อข้างนอกก็จะน้อยลง ใจก็จะสงบเข้าๆ จนถึงสงบ  
มาก ก็จะได้รับเวทนาที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข ที่เรียกว่าเป็น  
อุเบกขา นี้ก็เหมือนกัน บางทีเฉยๆ ด้วยโมหะ ก็ต้องให้รู้ว่า  
ความโง่งนั้นเองมาทำให้เฉยๆ

แต่เมื่อปฏิบัติตั้งใจให้มันต่อไป จนเกิดความรู้สึกเป็น  
อุเบกขา เพราะจิตสงบนั้นแหละ เรียกว่าเป็นอันเจริญการ





คต. ๗๑๗๖๒๕

ปฏิบัติสูงขึ้น คราวนี้ก็ต้องให้ดูเข้ามาถึงจิตใจ จิตใจเป็นอย่างไร  
ก็ต้องให้รู้ และจิตใจนั้นเป็นฝ่ายที่เป็นกิเลส ที่เนื่องมาจาก  
เวทนานั้นเอง สุขเวทนาก็มาปรุงให้จิตมีราคะ ทุกขเวทนาก็มา  
ปรุงให้จิตมีโทสะ อทุกขมสุขเวทนาปรุงให้จิตมีโมหะ แต่ว่า  
ถ้าคอยดูให้รู้อยู่ เวทนาก็ปรุงจิตไม่ได้ จิตก็ปราศจากราคะ  
โทสะ โมหะ ดังนี้เป็นต้น ก็ต้องกำหนดดูให้รู้

แต่ถ้าเพียงเท่านี้ จิตกับกิเลสก็ยังเนื่องกัน ฉะนั้น ก็  
ต้องกำหนดให้ลึกซึ้งเข้าไปอีกชั้นหนึ่ง คือให้ดูเฉพาะกิเลส คือ  
ภาวะในจิตว่าเป็นอย่างไร ไม่ต้องคำนึงถึงตัวจิต แต่ดูภาวะ  
ในจิต กามฉันทมีหรือไม่ พยาบาทมีหรือไม่ ถีนมิทธะ ความ  
ง่วงงุนเคลิบเคลิ้ม มีหรือไม่ อูทัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน  
รำคาญ มีหรือไม่ วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัย มีหรือไม่  
เมื่อทำสมาธิ ตั้งจิตกำหนดกลมหายใจดังกล่าวแล้วอยู่  
ถ้าสติกำหนดมั่นคง นิรณันท์ที่ไม่มีโอกาส แต่ว่าถ้าจิตแลบออกไป  
ก็ต้องคอยดูให้รู้ใจว่า กามฉันทเข้ามาหรือเปล่า พยาบาท





ศอ. พญานาคสีลา

เข้ามาหรือเปล่า เป็นต้น บางทีกามฉันทสังข พยาบาทสังข แต่ก็ยังมีล่อแหลมอยู่อีก ๒ คือ ง่วงกับฟุ้งซ่าน ถ้ากำหนดสติไม่ตั้งมั่น ใจก็ฟุ้งออกไป นี่ก็ให้รับรู้แล้วก็ชักเข้ามา เมื่อชักเข้ามา จิตสงบ บางทีง่วง เพราะว่าความง่วงกับความสงบใกล้เคียง ก็ต้องให้รู้ให้ตื่นอยู่ อย่าให้หลับ อย่าให้เผลอเผลด

บางทีใจตื่นอยู่ด้วยสติและตัวรู้ แต่ก็ไม่เห็นจะได้จะถึงอะไร ก็สงสัยจะไม่มีผลกรรมัง หรือว่าอะไรจะมาปรากฏต่อไป ก็คิดสงสัยไป ดังนี้ ก็เป็นอันตรายแก่สมาธิ ฉะนั้น ก็ต้องอย่าสงสัย หน้าที่ก็คือว่าดำเนินการปฏิบัติต่อไป และผลของการปฏิบัติก็จะมาปรากฏขึ้นเอง การที่คอยกำหนดให้รู้ทันนิรอรณ และคอยระงับนิรอรณดังกล่าวมานี้ เป็นการเลื่อนการปฏิบัติขึ้นอีกชั้นหนึ่ง เข้าในหมวดธรรม

แต่ว่าก็ควรจะไปอีกว่านิรอรณนั้นเดินมาทางไหน อาศัยอะไร นิรอรณนั้นอาศัยเบญจขันธ์เข้ามา คืออาศัยรูป อาศัยเวทนา อาศัยสัญญา อาศัยสังขาร อาศัยวิญญาณ รูปก็

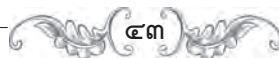




คต. ๗๑๖๗๒๕๖

คือรูป-กายที่ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้ง ๔ เป็นมหาภูตรูป และประกอบด้วยอุปาทายรูป รูปอาศัย รวมกันเป็นรูปกาย เวทนา ก็คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์ ไม่ทุกข์ไม่สุข สัจญานี้ก็คือ ความจำได้หมายรู้ สังขารก็คือความคิดปรุงหรือความปรุงคิด วิญญาณก็คือความรู้สึกเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสิ่งที่กายถูกต้อง และได้รู้เรื่องรูป เรื่องเสียงเป็นต้นในอดีตที่ได้ประสบพบผ่านมาแล้ว เวทนา สัจญา สังขาร วิญญาณนี้เป็นนามธรรม รวมเรียกว่านามรูป นามรูปอันนี้เป็นที่อาศัยเกิดของกิเลส ถ้าไม่มีนามรูป กิเลสก็ไม่มีที่อาศัยเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ก็ต้องดูให้รู้ที่อาศัย เท่ากับว่าให้รู้บ้านของกิเลส

คราวนี้เมื่อรู้บ้านของกิเลสแล้ว ก็ต้องรู้ประตูบ้าน บ้านนั้นถ้าหากปิดประตูหน้าต่างต่างหมด อะไรก็เข้ามาไม่ได้ แต่ว่าเมื่อเปิดประตูหน้าต่างต่างทิ้งไว้ กิเลสจึงจะเข้ามาได้ เพราะฉะนั้น เมื่อรู้จักบ้านของกิเลสคือเบญจขันธ์ อันได้แก่นามรูปนี้แล้ว ก็ต้องรู้ประตูหน้าต่างของบ้าน ซึ่งเป็นทางเข้าของกิเลสด้วย ก็ได้





ศก. พจนานุกรม

แก่อายตนะภายใน ๖ ซึ่งเป็นตัวทวาร ๖ ก็ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมนะ ทั้ง ๖ นี้เรียกว่าทวารก็ได้ คือเป็นประตู สำหรับอารมณ์เข้ามา อารมณ์ก็คืออายตนะภายนอก ๖ อัน ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณวิพพะ และธรรมะคือเรื่อง เมื่อเรียกคู่กับอายตนะภายใน ก็เรียกว่าอายตนะภายนอก แต่เมื่อ เรียกคู่กับทวาร ก็เรียกว่าอารมณ์ จะเรียกอย่างไรก็ได้ อายตนะภายในที่ดี ทวารที่ดี ก็เป็นอันเดียวกัน อายตนะ ภายนอกที่ดี อารมณ์ที่ดี ก็หมายความว่าถึงอันเดียวกัน

อารมณ์เป็นสิ่งที่เข้ามา ทวารเป็นประตูเข้า เบญจขันธ์ นั้นเป็นบ้าน จิตก็เท่ากับว่าเป็นเจ้าของบ้านที่อยู่ข้างใน อารมณ์ที่เข้ามานั้น โดยปกติที่เข้ามาเป็นสังโยชน์ คือมาผูกมัด รัตรึงจิตไว้ เมื่อมาผูกมัดรัตรึงจิตไว้ จึงได้เกิดเป็นนิวรรณ ถ้าหากว่าอารมณ์ไม่เข้ามาผูกมัดจิต นิวรรณก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้น จิตต้องรู้จักว่านี่เป็นบ้านอาศัยของกิเลส นี่เป็นทวารคือประตู บ้านสำหรับกิเลสจะเข้ามา และนี่เป็นอารมณ์คือเป็นสิ่งที่เข้า





คต. ๗๑๗๖๒๕

ถ้ารู้อยู่ดังนี้ อารมณ์ก็จะไม่เข้ามาตรึงจิตได้ คือไม่เข้ามาเป็น  
สังโยชน์ เครื่องประกอบเครื่องรั้งผูกมัดจิต

เพราะฉะนั้น จึงต้องคอยมีสติอยู่เต็มตัว สติต้องให้อยู่  
เต็มบ้าน สติต้องให้อยู่เต็มทุกประตู เมื่อมีสติคอยรับรองอยู่  
ดังนี้ อารมณ์ก็เข้ามาผูกมัดจิตไม่ได้ ก็เกิดนิรวรณขึ้นไม่ได้ แต่  
ถ้าหากว่าเผลอสติเข้าเมื่อใด อารมณ์ก็เข้ามาผูกมัดจิตได้ เมื่อ  
ผูกมัดจิตได้ ก็เกิดเป็นนิรวรณขึ้น เพราะฉะนั้น ก็ต้องให้มีสติรู้  
รู้ทางไว้รอบคอบ

การที่กำหนดให้รู้จักชั้น ๕ ให้รู้จักอายตนะภายใน  
ภายนอก ให้รู้จักสังโยชน์คืออารมณ์ที่เข้ามาผูกมัดจิตไว้ให้  
ตลอดดังนี้ ก็เป็นการรู้ที่เป็นการป้องกันตัวด้วย เป็นการแก้ไข  
ด้วย แต่ถ้าหากว่าไม่รู้ ก็ชื่อว่าไม่รู้การป้องกันการแก้ไข ทำ  
สมาธิที่ไม่สำเร็จ ฉะนั้น ในหมวดธรรมะนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้  
ตรัสสอนให้กำหนดให้รู้จักนิรวรณ ให้รู้จักชั้น ๕ ให้รู้จัก  
อายตนะ ให้รู้จักสังโยชน์ พร้อมทั้งให้รู้ในด้านสงบระงับและวิธี



ศก. พ.ศ. ๒๕๖๕

ปฏิบัติ ก็ตรวจดูดูทางให้รู้ให้ทั่วถึง แต่ว่าการกำหนดใจให้เป็น  
สมาธินั้น ก็กำหนดอยู่ในอานาปานสติเป็นหลัก และเมื่ออะไรจะ  
พลัดบแพ้บเข้ามา ก็ให้รู้รู้ทางแล้วก็แก้ไขได้ทันที่วงที่  
กลับมาทำใจให้ตั้งมั่นแน่วแน่ได้ยิ่งๆ ขึ้นไป  
วันนี้ก็ยุติเพียงเท่านี้





คต. ๗๑๖๗๖๒

## โพชฌงค์

วันนี้จะกล่าวถึงการปฏิบัติทางจิตสืบต่อไป ได้กล่าวมาแล้วในหมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต และหมวดธรรมะ ถึงข้อให้กำหนดกายตนะซึ่งมีแนวการปฏิบัติเนื่องกันมาโดยตลอดด้วย ตั้งจิตให้เป็นสมาธิอยู่ในอารมณ์ข้อหนึ่ง ให้เป็นหลักอารมณ์ที่ให้ตั้งเป็นหลักไว้ นั่น คืออานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก แต่ก็ให้กำหนดตรวจกายให้ทั่วๆ ไปด้วย แล้วมาพักอยู่ที่ส่วนอานาปานะ เมื่อประสบเวทนาอันใด เมื่อจิตเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ เพื่อมิให้เป็นอันตรายแก่สมาธิในอานาปานสติ ประคองอานาปานสตินั้น และก็ให้ตรวจดูอาการของจิต คือว่าแยกออกไปจากจิต คืออนุวิกรม์ในจิต ที่ล่อแหลมอยู่ที่คือองวากับฟุ้งตั้งที่กล่าวแล้ว นอกจากนี้ก็สงสัย แต่ถ้ามีสติตั้งอยู่ ง่วงก็จะไม่เกิด ฟุ้งก็จะไม่เกิด และเมื่อคอยระงับต้นเหตุ คือตัวอยากที่จะประสบผลได้ สงสัยก็ไม่เกิด ประคองอานาปานสติ



ศก. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔

นั้นไว้ และก็สำรวจดูชั้นที่ดูอายคนะสืบต่อไป พอให้รู้ทางเกิด  
ของนิรณัน แต่ในขั้นนี้ก็พอให้รู้ลู่ทางไว้เท่านั้น ต้องการให้  
ประดับประดาอานาปานสติไว้ให้เป็นจุดเดียว ไม่เช่นนั้นก็จะ  
ฟุ้งซ่าน ใจแตกไม่รวม

คราวนี้จะย้อนมาเตือนให้ระลึกถึงหลักของการปฏิบัติที่  
ทิ้งไม่ได้ คือ

อาตมาปี มีความเพียร ไม่เกียจคร้านย่อหย่อน ตั้ง  
สัจจะว่าจะทำก็จะต้องทำ

สมปชานโน มีความรู้ ไม่ให้เผลอตบ ให้รู้ตัวทั้งที่เป็น  
ส่วนรูปรูปร่าง ให้รู้ว่ามีอยู่หรือไม่มีอยู่ อาการอย่างไร ให้รู้  
นามกาย ความคิดเป็นอย่างไร สติเป็นอย่างไร ความกำหนด  
เป็นอย่างไร

สติมา มีสติ คือมีสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้า  
หายใจออก ไม่ปล่อยยให้สติเลื่อนลอย เมื่อจะเลื่อนลอยไป ก็  
ต้องชักกลับเข้ามาคุมสติให้อยู่ที่ และ





คต. ๗๑๗๖๒๕

วินัยย โดเก อภิขณาโทมนสุสํ กำจัดความยินดี ยินร้ายในโลก โดยเฉพาะก็คือเมื่อเกิดความยินดีอะไรขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ เพราะเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ปรากฏนิมิตที่ชอบใจก็ตาม ก็ต้องระงับความยินดี เมื่อเกิดความยินดีร้ายขึ้น เพราะเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เมื่ออึดอัดรำคาญ หรือว่าประสบนิมิตที่ไม่ชอบใจ อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ต้องระงับความยินดีร้ายนั้น ความคิดก็ตาม อารมณ์ก็ตาม นิมิตก็ตาม อันใดอันหนึ่งที่ปรากฏขึ้นที่จะล่อให้ยินดีร้าย ก็ต้องละทิ้งหมด

หลักอันนี้ทิ้งไม่ได้ คนที่ทำการปฏิบัติแล้วสติเสียไป ก็เพราะเหตุว่าทิ้งหลักอันนี้ ทำไม่สำเร็จก็เพราะขาดอาตาปี มักจะสะดุ้งเหมือนอย่างเป็นโรคประสาท ก็เพราะขาดสัมปชานาโนใจลอย คือยังทำสมาธิไปยังเป็นคนใจลอยแผลอไผลก็เพราะขาดสติมา บ้าเป๋ออะไรไปบ้าง ก็เพราะขาดการกำจัดความยินดี ยินร้ายในความคิด ในอารมณ์ ในนิมิตอะไรที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติแล้ว หลักทั้ง ๔ นี้ทิ้งไม่ได้ ยิ่งทำสมาธิละเอียด





ศอ. พระอุปัชฌาย์

ขึ้นเท่าใด หลักทั้ง ๔ นี้ก็ต้องละเอียดยิ่งขึ้นเท่านั้น

และเมื่อได้ปฏิบัติในสมาธิ ในเบื้องต้นที่จะได้อุปจาร คือว่าสมาธิเฉียบตกว่าก่อน แล้วก็จะได้อุปปนา คือแนบแน่นเข้า โดยลำดับ ต้องอาศัยอุปกณ์คือ ๑ วิตก ๒ วิจาร์ วิตกนั้น ได้แก่การนำจิตเข้ามาสู่อารมณ์ของสมาธิ ที่เปรียบเหมือนอย่าง การเคาะระฆังขึ้นทีแรก วิจาร์นั้นได้แก่การนำจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ เหมือนอย่างเสียงคราวของระฆัง

ในตอนต้นจะต้องใช้วิตกวิจาร์อยู่เรื่อย คือเมื่อชักจิต เข้ามาอยู่กับอารมณ์ จิตก็มักจะหลุดออกไป แลบออกไปโน้น แลบออกไปนี้ ก็คอยคอยชักกลับเข้ามาอยู่เสมอ โดยต้องใช้อยู่เสมอ จนจิตค่อยเชื่องเข้า และค่อยแน่วอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ เรียกว่าคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ เมื่อจิตเริ่มคลุกเคล้าเข้ามาดังนี้ ก็เริ่มเป็นวิจาร์ เมื่อค่อยเป็นวิจาร์ขึ้น อันนี้ที่เรียกว่าเริ่มจะได้อุปจาร คือเฉียบตงเข้ามาแล้ว เมื่อเฉียบตงเข้ามาดังนี้ ก็เริ่มจะได้ปีติ ความอึดกายอึดใจ บางทีก็ถึงกับ





คต. ๗=อภิปุจฉา

ชนลุ่มๆ ใต้สุขคือความสบายกายสบายใจ แต่ก็อย่าให้พุ่งไป เพราะปีติ เพราะถ้าสุขพุ่งไปเพราะปีติเพราะสุข ก็เสียสมาธิ ต้องคอยคุมสติไว้ไม่ให้พุ่งไปเพราะปีติเพราะสุข

และเมื่อกายใจเป็นสุข จิตก็จะตั้งมั่นเป็นเอกัคคตา คือ มีอารมณ์เดียว ซึ่งเกิดจากวิเวก คือสังขตจากกาม และจาก อกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะในเวลานั้น กามที่สงบไปจากจิต อกุศลธรรมที่สงบไปจากจิต เมื่อถึงขั้นนี้ จึงชื่อว่าได้อุปบนาสมาธิขั้นแรก เป็นสมาธิที่แน่นอน เรียกว่าได้ปฐมฌาน คือ ความเพ่งที่หนึ่ง เพราะฉะนั้น ปฐมฌานจึงมีองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา

คราวนี้ เมื่อรักษาเอกัคคตาอันนี้ไว้สนิทแนบเนียนยิ่ง ขึ้น วิตก วิจารณ์ ก็เลิกใช้ เพราะว่าจิตก็หนึ่งแล้ว ไม่ต้องคอย ฝ้าซัดจิตเข้ามาสู่อารมณ์ ซึ่งเรียกว่าวิตก ไม่ต้องคอยฝ้า ประคองจิตไว้ให้แน่นอนอยู่กับอารมณ์ ซึ่งเป็นวิจารณ์ เพราะว่า จิตแน่นอนเป็นหนึ่งอยู่ได้แล้ว วิตกวิจารณ์ก็หมดหน้าที่ เอกัคคตา



ศก. พ.ศ. ๒๕๒๕

นั่นก็ละเอียดเข้า เรียกว่าเกิดจากสมาธิ คือความตั้งใจมั่น เป็น  
เอกัคคตาข้างในเข้า เมื่อถึงขั้นนี้ก็เรียกว่าได้*ทุติยฌาน* ความ  
เพ่งที่สอง มีองค์สามคือ ปิติ สุข เอกัคคตา

เมื่อรักษาเอกัคคตาอันนี้ไว้ให้แน่นยิ่งขึ้น ความรู้สึก  
ชุ่มช่ำทางกายทางจิตซึ่งเป็นปิตีก็สงบ เพราะว่าความรู้สึกที่เป็นปิตินี้  
มีในจิตยังไม่เป็นเอกัคคตาเต็มที่ เมื่อเป็นเอกัคคตาเต็มที่ ปิตีคือ  
ความรู้สึกชุ่มช่ำก็กลายเป็นของหายไป ก็สงบไป เมื่อถึงขั้นนี้ก็  
เป็น*ตติยฌาน* ความเพ่งที่สาม ซึ่งมีองค์สองคือ สุข กับ เอกัคคตา

เมื่อรักษาเอกัคคตาอันนี้ให้แน่นยิ่งขึ้น ก็สิ้นความ  
รู้สึกเป็นสุข กลายเป็นอุเบกขา คือไม่ทุกข์ไม่สุข เพราะเมื่อยัง  
รู้สึกเป็นสุขอยู่ จิตก็ยังแย่งมารู้สึก ก็แปลว่าจิตยังเป็นสองง่าม  
คือว่าแน่วอยู่กับอารมณ์ด้วย รู้สึกด้วย เมื่อเอกัคคตาละเอียดเข้า  
จิตที่มารวมอยู่กับเอกัคคตาอันเดียว ไม่ออกมารู้สึกข้างนอก  
ลักษณะอันนี้ก็เป็นอุเบกขา คือไม่ทุกข์ไม่สุข เมื่อถึงขั้นนี้ก็เป็น  
จตุตถฌาน คือฌานที่สี่ มีองค์สอง คือ เอกัคคตา อุเบกขา





คต. ๗๑๗๗๒๒

ในทางปฏิบัตินั้น จะปฏิบัติทำสมาธิให้มากเรื่อยๆ ไป จนถึงฌานชั้นที่สี่ หรือจะเอาแต่ฌานชั้นที่หนึ่งก็ได้ ที่สองก็ได้ ที่สามก็ได้ จิตที่เป็นเอกัคคตาแม้ด้วยฌานชั้นที่หนึ่ง ก็เรียกว่า เป็นจิตที่อ่อนที่ควรแก่การงาน พอที่จะใช้ปฏิบัติในวิปัสสนาสูง ขึ้นไปได้ เพราะฉะนั้น เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว ก็หม่อมจิตที่เป็นเอกัคคตา นั้น ไปจับพิจารณาเบญจขันธ์ที่เคยตรวจดูมาคราวหนึ่งอย่าง คร่าวๆ แล้วให้ชัดเจน ตรวจดูอายตนะ ตรวจดูให้รู้จักหน้าตา ของเบญจขันธ์ว่า รูปมีลักษณะหน้าตาอย่างไร เวทนามี ลักษณะหน้าตาอย่างไร สัตถุญญามีลักษณะหน้าตาอย่างไร สังขารมีลักษณะหน้าตาเป็นอย่างไร และตรวจดูทางเกิดนามธรรม คือทางเกิดของเวทนา สัตถุญญา สังขาร ก็ตรวจสืบไปถึง อายตนะ ดูลักษณะหน้าตาของอายตนะภายใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย มนะ ดูลักษณะหน้าตาของอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมะ คือเรื่องราว นามธรรมเกิดขึ้นอาศัยอายตนะกระทบกัน คือเกิดอายตนะ และเมื่อสิ้นวาระ



ศอ. พระอุบาล์

ที่ดับไปคราวหนึ่งๆ เช่นว่าเมื่อตาเห็นรูป ก็เกิดวิญญาณ  
 ความรู้สึกเห็นรูป เกิดเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์ เป็นสุข หรือ  
 เฉยๆ เกิดสัญญา ความจำได้หมายรู้ในรูป เกิดสังขารคือ  
 ความคิดปรุงหรือความปรุงคิดในรูป ในตอนนี้องค์สังโยชน์คือ  
 เครื่องผูกที่เข้ามาผูกอารมณ์ไว้กับจิต เมื่อผูกอารมณ์ไว้กับจิต  
 ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่ตั้งของฉันทราคะ ที่เกิดกามฉันท์ ถ้า  
 อารมณ์นั้นเป็นที่ตั้งของโทสะ ที่เกิดพยาบาท ถ้าอารมณ์นั้น  
 เป็นที่ตั้งของโมหะ ที่เกิดถีนมิตทธะ อูทธัจจกุกกุกจะ และ  
 วิจิกิจฉา อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอันว่าอายตนะนี้เองทำให้เกิด  
 นามธรรม นำให้เกิดเครื่องผูกจิต คือผูกจิตไว้กับอารมณ์ หรือ  
 ผูกอารมณ์ไว้กับจิต แล้วก็ทำให้เกิดนิรวรณ์

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ตั้งสติมั่นคง ให้เป็นตัวรู้ตัวตื่นอยู่  
 ตามเป็นจริง เมื่อตั้งสติมั่นเป็นตัวตื่นตัวรู้อยู่ตั้งนี้ ก็เป็น  
 สติสัมโพชฌงค์ขึ้น ก็ย่อมจะเกิดปัญญาวิจัย คือว่าแยกออกได้  
 เป็นส่วนๆ ว่า นี่เป็นเบญจขันธ์คือนามรูป นี่เป็นอายตนะ





คต. ๗๑๗๗๒๑๒

ภายในภายนอก นี่เป็นสังโยชน์ผูกใจเข้าแล้ว นี่เป็นนิรวณฺ์ กุ  
จนวิจยออกไปได้ดังนี้ ก็เป็น**ธรรมวิจยสัมโพชฃณค์**

เมื่อวิจยออกไปได้แล้ว ก็ทำหน้าที่ละส่วนที่เป็นกิเลส  
อบรมส่วนที่เป็นสติให้มากขึ้น แต่ว่าในขั้นนี้นั้น ละเป็นลำดับ คือ  
ละส่วนที่เป็นกิเลสออกไปเสีย ด้วยวิธีบ้้องกันอย่างหนึ่ง ละอย่าง  
หนึ่ง คือมีสติวิจยอยู่ อยาตนะก็จะไม่เป็นทางก่อกิเลสตั้งต้น  
แต่สังโยชน์ แต่ว่าถ้าผลอสติ อยาตนะก็จะเป็นทางก่อกิเลสตั้งต้น  
แต่สังโยชน์ ถ้าก่อกั้นในใจ ก็ต้องดู คุให้รู้ว่านี่กิเลส จนกิเลสสงบ  
ก็ชื่อว่าละด้วยการคุให้รู้ อันนี้เรียกว่าเป็น**วิริยสัมโพชฃณค์**

เมื่อละกิเลสออกไป ก็พอกจิตใจให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น ผล  
คือปีติก็เกิดขึ้น เป็นปีติที่ละเอียด คือเป็นความตุดตัมใจอันเกิด  
จากการวิจยการละส่วนที่เป็นกิเลสออกไป เป็นปีติที่ประกอบ  
ด้วยความสุขอยู่ในตัว ทำให้สุขกาย สุขใจ มีความละเอียด  
ยิ่งขึ้น เป็นปีติสุขที่ละเอียดกว่าปีติสุขในสมาธิ อันนี้ก็เป็น**ปีติสัม  
โพชฃณค์**





ศอ. พญานกขันธ์

เมื่อเป็นปิตัสมโพชนงค์ ใจที่ตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ก็  
เป็นสมาธิสมโพชนงค์

เมื่อใจตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น ก็เพ่งดูธรรมะนั้นด้วยจิต  
สมาธินั้น คือดูความจริงที่ปรากฏขึ้น ก็เลศที่อาศัยอายตนะเกิด  
สงบ ความจริงของปัญญาชั้นนี้ไม่ปรากฏก็เพราะไม่ดู หรือว่าดู  
แต่ว่ายังมีผ้าอยู่ในจิตปักบังไว้ เมื่อชำระผ้าในจิตออกไปเสียได้  
และใช้จิตที่บริสุทธิ์นั้นดูปัญญาชั้นนี้ ดูลักษณะหน้าตาของปัญญา  
ชั้นนี้นั้นแหละให้ปรากฏ ความจริงของปัญญาชั้นนี้ก็จะปรากฏ  
ขึ้น อยู่นิ่งเฉยๆ ไม่ต้องไปตกแต่งความจริง เพราะถ้าไปตกแต่ง  
ความจริง เป็นความจริงที่ตกแต่งขึ้นแล้ว ก็ไม่ใช่ความจริงที่  
แน่แท้ ให้ความจริงนั้นให้ปรากฏเป็นความจริงขึ้นเอง ดูที่ไหน  
ก็ดูที่ปัญญาชั้นนี้ เมื่อดูอยู่ด้วยสมาธิจิตที่เป็นสมโพชนงค์  
ก็เป็นอุเบกขาสมโพชนงค์

ฉะนั้น เมื่อการปฏิบัติมาถึงขั้นนี้ ก็เลื่อนจากสมาธิมา  
ปฏิบัติขั้นปัญญา หรือเลื่อนจากขั้นสมถะมาในขั้นวิปัสสนา





คต. ๗=อภิปุจฉา

เมื่อมาถึงขั้นวิปัสสนาแล้ว ก็ต้องยกปัญจขันธ์ขึ้นเป็นอารมณ์ ในขั้นของสมณะนั้น ยกอานาปานสติเป็นอารมณ์ เมื่อมาถึงขั้นวิปัสสนา ยกปัญจขันธ์ขึ้นเป็นอารมณ์ เมื่อยกปัญจขันธ์เป็นอารมณ์ ก็ดำเนินมาตั้งแต่ขั้นสติสัมโพชฌงค์เป็นลำดับจนถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์

พิจารณาตรวจดูแล้ว จะปฏิบัติในสมาธิ หรือจะลงหัดพิจารณาในด้านวิปัสสนาก็ได้ ถ้าพิจารณาในด้านวิปัสสนาก็ยกปัญจขันธ์ขึ้นเป็นอารมณ์ คุปัญจขันธ์ คุอายตะนะภายในภายนอก คุสังโยชน์ คุให้รู้ให้ทั่วถึง แล้วก็วิจัยว่าอันไหนเป็นอะไร เป็นอย่างไร แล้วก็เลื่อนขึ้นไปเป็นวิริยะ คือว่าละ ละด้วย คุให้รู้ ส่วนที่เป็นกิเลสก็จะสงบ แล้วผลก็เป็นปิติ เมื่อเป็นปิติเป็นสุขแล้ว ก็จะเป็นสมาธิเป็นอุเบกขา อุเบกขานั้นก็มีไช้อื่นที่กลับมาคุปัญจขันธ์นั้น ให้ความจริงของปัญจขันธ์ปรากฏนี้เป็นแนวปฏิบัติในขั้นวิปัสสนาตามสติปัฏฐาน



ศก. พญกมลวิเชียร

## อริยสังขัจ ๔

การอบรมในวันนี้ จะสืบต่อจากที่ได้อ่านมาแล้วถึง โขธมฺงคฺ แต่จะย้อนกล่าวเพื่อให้อนุสนธิกันว่า การปฏิบัติใน สติปัฏฐานนั้น ทำทางสมถะและทำทางวิปัสสนา ในหมวดกาย หมวดเวทนา หมวดจิต คำเนนทางสมถะ ครั้นถึงหมวดธรรม ก็เริ่มมาทางวิปัสสนา แต่เมื่อปฏิบัติทางสมถะ ก็อาจพิจารณา ในหมวดนิรณฺฑ์ หมวดชฺนธ์ หมวดอายตนะ ให้รู้รู้ทางเกิดของ สังโยชนฺ์ ของนิรณฺฑ์ แล้วก็ก้กลับมาตั้งจิตไว้ในอานาปานสติ เมื่อจะมีอะไรมาทำให้วอกแวกนั้น แล้วก็ก้กลับมาตั้งจิตไว้ใน สมภาธิ จนจิตตั้งมั่นแน่วแน่ เป็นอัปนาสมภาธิ ซึ่งเมื่อแน่วแน่ มาก ก็เข้าถึงชั้นฌาน ตามลำดับขั้นตามที่กล่าวมาแล้ว

คราวนี้ ในขั้นปฏิบัติต่อไป ก็น้อมจิตที่เป็นสมภาธินั้นมา คำเนนทางวิปัสสนาโดยตรง การคำเนนทางวิปัสสนาโดยตรง นั้น จะต้องพิจารณาชั้นอายตนะ เพราะว่าชั้นอายตนะนี้เป็น





คต. นค.๑๗๖๒๕

ภูมิ เป็นภาคพื้นของวิปัสสนา เมื่อกำหนดขันธุ์ ครอบคณะ สติ  
ที่จะตั้งมั่น เป็นสติสัมโพชฌงค์ และจะสืบต่อมาโดยลำดับ จน  
ถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ได้กล่าวแล้ว

อุเบกขานั้น ก็คือการอุทรธรรมนั้น ก็หมายถึงว่า  
ปัญจขันธ์นั้น คุที่ไหน ก็คุที่จิต จิตที่ตั้งมั่น ฉะนั้นจะกล่าวว่าคุณ  
ที่จิตตั้งมั่นก็ได้ เมื่อจิตตั้งมั่น ตั้งมั่นในอะไร ตั้งมั่นอยู่ใน  
ปัญจขันธ์ ก็จะพบปัญจขันธ์ ความจริงของปัญจขันธ์ก็จะ  
ปรากฏ ความจริงของปัญจขันธ์นั้นคือเกิดดับ รูปขันธ์ในอดีตก็  
เกิดดับมาโดยลำดับ ในปัจจุบันก็เกิดอยู่ในปัจจุบัน ในอนาคตก็  
จะเกิดดับในอนาคต แต่ว่าคุณในปัจจุบันเท่านั้น ลมหายใจเข้าก็  
เกิด ออกก็ดับ อิริยาบถต่างๆ ก็เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เท่ากับ  
เกิดดับอยู่เสมอ อากาโร ๓๑ หรือ ๓๒ รวมเข้าก็เป็นธาตุ  
ธาตุ ๔ หรือธาตุ ๕ นี้ก็เกิดดับอยู่เสมอ แต่เพราะมีสันตติ คือ  
ความสืบต่อตามลำดับ จึงไม่ปรากฏ แต่ถ้าพิจารณาที่อาจ  
ปรากฏได้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เกิดดับอยู่



ศก. พญกมลโชติ

เสมอ เมื่อเห็นความเกิดเห็นความดับชัดเจนขึ้น ทุกขสัจจะ  
ความจริงคือทุกข์ที่ปรากฏขึ้น

เมื่อทุกข์ทุกขสัจจะ สมุทัยสัจจะก็ปรากฏ คืออิตตาหรือ  
เรา ซึ่งยึดอยู่ที่ปัญญาชั้นนี้ ยึดนี้เป็นอุปาทาน ยึดด้วยอะไร ยึด  
ด้วยตัณหา ตัณหาอุปาทานก็ปรากฏ

และเมื่อสมุทัยสัจจะปรากฏหน้าตาขึ้นแก่ปัญญาที่อยู่  
กิเลสนั้นมีปกติต้องหลบหน้าปัญญา เหมือนอย่างของไม่จริง  
หรือของปลอม เมื่อรู้ว่าจริง ความปลอมปรากฏขึ้น ก็ไม่เป็นที่  
ต้องการ เมื่อที่อยู่ รู้หน้าตาของสมุทัย สมุทัยก็จะสงบ นิโรธ  
คือความดับที่ปรากฏขึ้น

สมุทัยปรากฏขึ้นแก่อะไร ปรากฏขึ้นแก่ความรู้ ความรู้  
นั้นก็เป็นที่ปล่อย ความรู้อ่างที่ปรากฏขึ้น เป็นมรรค ซึ่งเมื่อ  
ประมวลงถึงอาการทั้งปวงของมรรค ที่เป็นองค์ ๘ คือเมื่อจะดู  
ความรู้ความเห็นนั้น ก็เป็นสัมมาทิฏฐิ เมื่อจะดูความดำริ ก็  
เป็นสัมมาสังกัปปะ เมื่อจะดูความปกติกายปกติวาจา ก็เป็น



คต. นิสิตพุทธาจารย์

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ คุณความเป็นอยู่ ก็เป็นสัมมาอาชีวะ  
คุณความเพียรที่ปฏิบัติอยู่นั้น ก็เป็นสัมมาวายามะ คุณตัวสติของ  
ตนในเวลานั้นก็เป็นสัมมาสติ คุณความตั้งใจมั่นก็เป็นสัมมาสมาธิ  
ประกอบกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มรรคัสจจะก็ปรากฏขึ้น

เมื่อปฏิบัติให้สัจจะทั้ง ๔ ปรากฏขึ้นเป็นอันหนึ่งอัน  
เดียวกันนี้ ถ้าความปรากฏขึ้นนั้นเป็นกุปปกรรม ก็ชื่อว่าได้รับ  
ผลที่ยังเป็นกุปปกรรม ถ้าความปรากฏขึ้นนั้นเป็นอกุปปกรรม  
ก็ได้รับผลที่เป็นอกุปปกรรม แต่แม้ว่าได้รับผลที่เป็นกุปปกรรม  
ก็ยังสามารถก้าวไปได้ ก็ยังชื่อว่าได้รู้ทางดำเนิน และได้รับความสุขอัน  
เกิดจากการปฏิบัติ

การบรรยายในวันนี้จึงเป็นอันว่าจบสติปัญญาฐาน หมวด  
กาย หมวดเวทนา หมวดจิต และหมวดธรรม สติปัญญาฐานนี้  
เป็นหนทางอันเอก คือเป็นทางดำเนินอันเดียว เพื่อวิสุทธิ คือ  
ความหมดจดซึ่งจะทำให้ล่วงโสกะ ปริเทวะ ตัปทุกซ์โทมนัส  
เป็นทางที่จะให้ดำเนินไปเพื่ออุบายธรรม เพื่อนิพพาน เพราะ





ศอ. พระอุปัชฌาย์

ฉะนั้น จึงเป็นพระสูตรที่ควรจะสนใจ ควรจะเข้าใจและควรที่จะ  
ได้ปฏิบัติ เมื่อได้ปฏิบัติอยู่เสมอ จะทำให้ได้ประสบรสของ  
พระพุทธศาสนา ผู้ที่รู้สึกจี๊ดจ๊าดในพระพุทธศาสนา เกิดความ  
เบื่อหน่ายดังที่เรียกว่า *อนวิรติ* ในพระพุทธศาสนา สงสัยใน  
พระพุทธศาสนา ก็เพราะไม่ได้พิจารณาให้เข้าใจในสติปัญญา  
ไม่ได้ลองปฏิบัติ แต่ถ้าหากพิจารณาให้เข้าใจและลองปฏิบัติคุ  
จนได้รับรสในการปฏิบัติบ้างแล้ว ก็จะไม่เห็นค่าของพระพุทธ  
ศาสนายิ่งนัก

จบการอบรมกรรมฐานเพียงเท่านี้



---

အ. ဟိဂျာဗိဇ

---

---

၁၈

---



સત્ય નિઃશ્વરજીવે



## บันทึกกรรมฐาน

ผู้ที่รู้สึกจิตยึดในพระพุทธรูป  
เกิดความเบื่อหน่ายดังซีเรียกา อนวิริติ  
ในพระพุทธรูป สงสัยในพระพุทธรูป  
ก็เพราะไม่ได้พิจารณาให้เข้าใจในสติปัญญา  
ไม่ได้ลองปฏิบัติ แต่กำหนดพิจารณาให้เข้าใจ  
และลองปฏิบัติ จนได้รับผลในการปฏิบัติบ้างแล้ว  
ก็จะเห็นค่าของพระพุทธรูปยิ่งนัก

ศจ. พระครูพรหมอึ้ง