



វាណិមឫថា

២៥៤០

វាណិមជ្ជា

២៤៤០



คำอวยบอกรา

ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาที่ท่านทั้งหลาย
ได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อแจกเป็น
ธรรมทาน เนื่องในงานครบรอบวันเกิดปีที่ครบ
๗๖ ปี ขอท่านที่จะแสดงออกซึ่งน้ำใจอันเป็นกุศล
จงเจริญยิ่งเทอญ

หลวงพ่อเทียน



สารบัญ

พระปฏิบัติสัทธิธรรม เล่ม ๑ หน้า

พระปฏิบัติสัทธิธรรม

พระญาณวิเศษสุเมธวิริยารักษ์ (สิงห์ ขนุญาคโม)

หมวดที่ ๑

นมัสการพระไตรสรณาคมน์

- | | |
|---------------------------------|----|
| ๑. แบบวิธีนมัสการพระไตรสรณาคมน์ | ๑๑ |
| ๒. ทำวัตรเช้า | ๑๑ |
| ทำวัตรค่ำ | ๒๑ |

หมวดที่ ๒

แบบถึงพระไตรสรณาคมน์

- | | |
|-------------------------------------|----|
| ๓. แบบวิธี ถึงพระไตรสรณาคมน์ | ๓๐ |
| ๔. แบบวิธี เจริญพรหมวิหารทั้ง ๔ แปล | ๓๔ |
| ๕. แบบวิธี บูชาดอกไม้ธูปเทียน | ๓๗ |

หมวดที่ ๓

บทจำเป็น

- | | |
|-----------------|----|
| ๖. เรื่อง ภาวนา | ๔๐ |
|-----------------|----|



หมวดที่ ๔

บทแห่งสมาธิภาวนา

๗. แบบวิธี นั่งสมาธิภาวนา	๔๖
๘. แบบวิธี ตั้งสติลงตรงหน้า	๔๗
๙. แบบวิธี รวมจิต เข้าตั้งไว้ในจิต	๔๘
๑๐. แบบวิธี นึกคำบริกรรมภาวนา	๔๙
๑๑. แบบวิธี กำหนดรู้ จิตตกลงสู่กวางค์เอง	๕๐
๑๒. แบบวิธี ออกจากสมาธิ	๕๓
๑๓. แบบวิธี อริยมัคคสมังคี	๕๖
๑๔. แบบวิธี วิธีเดินจงกรมภาวนา	๖๒
๑๕. แบบวิธี นิमितตสมาธิ	๖๔
๑๖. แบบวิธี แก่นิมนิตตสมาธิ	๖๘
๑๗. วิธีที่ ๑ ชื่อญาติปริณญาวิธี	๖๙
๑๘. วิธีที่ ๒ ชื่อตริณปริณญาวิธี	๗๑
๑๙. วิธีที่ ๓ เจริญปหานปริณญาวิธี	๗๙

ภาคอาธรร

พระราชนิพนธ์ (พุทธ ญาณิยา)

วิถีจิตสู่การตรัสรู้	๙๓
ต้นสายพระพุทธรูปกรรมฐาน	๑๑๓
พลังจิต-พลังจักรวาล	๑๒๑

พระปฎิบัติสักกธรรม เล่ม ๑

โดย



พระญาณวิศิษฏ์สมิทธิวีราจารย์ (สิงห์ ขนฺตยาคโม)



ถ้าปรารถนาครั้งที่ ๑

แบบถึงพระไตรสรณาคมน์ กับแบบนั่งสมาธิภาวนานี้ ครั้งแรก ข้าพเจ้ากับพระมหาปิ่น ปญฺญาพโล ป.๕ ได้เรียบเรียง และพิมพ์ไว้อย่าง บัดนี้ได้ขยายเนื้อความให้กว้างขวางขึ้น เพื่อผู้ฟัง ผู้อ่าน และผู้ปฏิบัติตาม ได้เข้าใจง่าย ๆ เป็นวิธีปฏิบัติญาณตนถึงพระไตรสรณาคมน์แห่งอุบาสก อุบาสิกา และเป็นวิธีไหว้พระโดยย่อ ๆ ๫

พระบาลีมีมาในคัมภีร์ปฐมสมโพธิกถาปรากฏแจ่มอยู่แล้วว่า สมเด็จพระสัมพันธัญญะบรมครูเจ้าเมื่อทรงตรัสรู้แล้ว ก็ทรงโปรดพุทธบริษัททั้ง ๔ ด้วยวิธีรับรองประชาชนผู้เลื่อมใส ให้ถึงพระไตรสรณาคมน์ เป็นพุทธบริษัท ๔ คือ เป็นอุบาสกอย่าง ๑ เป็นอุบาสิกาอย่าง ๑ บรรพชาเป็นสามเณร แล้วอุปสมบทเป็นภิกษุอย่าง ๑ และบรรพชาเป็นสามเณรี แล้วอุปสมบทในสงฆ์ ๒ ฝ่าย เป็นภิกษุณีอย่าง ๑ เมื่อมีพุทธบริษัท ๔ ครบแล้ว ได้ทรงตั้งพระธรรมวินัยไว้ในที่เป็นพระบรมครู แล้วจึงทรงเสด็จเข้าสู่พระปรินิพพานล่วงลับไป ๫

แบบถึงพระไตรสรณาคมน์ กับแบบนั่งสมาธิภาวนานี้ ได้ขาดคราวมานานจนเกือบจะไม่มีผู้ประกาศปฏิบัติญาณตนถึงพระไตรสรณาคมน์ เป็นอุบาสก อุบาสิกาเสียเลย ถึงแม้มีอยู่บ้างก็เฉพาะเริ่มต้นแห่งการสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ เท่านั้น ไม่ได้นับถือเพื่อปฏิบัติจริงๆ จนประชาชนบางเหล่ากลายเป็นมิจฉาทิฎฐิ ถือลัทธิภายนอก พระพุทธศาสนาเป็นอันมาก บางพวกถือลัทธิศาสนาผี บางพวกถือลัทธิพราหมณ์ศาสนา บางพวกถือลัทธิศาสนาอื่นๆ ยังมีอยู่อีก ไม่ใช่นับถือพุทธศาสนาทั้งหมด ๫



ส่วนว่าบุคคลที่นับถือพระพุทธศาสนาจริง ๆ ก็มีเฉพาะแต่บุคคลที่ได้ประกาศปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณาคมน์ และได้บรรพชาอุปสมบทโดยถูกต้องด้วยพระธรรมวินัยเท่านั้น นอกนั้นเป็นศาสนาอื่นทั้งหมด ไม่ใช่นับถือแต่พระพุทธศาสนาอย่างเดียว ๆ

ข้าพเจ้าก็เคยได้นำประชาชนชาวไทยให้ถึงพระไตรสรณาคมน์มาแล้วจำนวนมาก ขาดแต่ยังไม่มีตำรับตำราแบบแผนจำแนกแจกจ่าย ให้ศึกษาเล่าเรียน ท่องบ่นจดจำ และประพฤติปฏิบัติตามสืบไป ๆ

อีกประการหนึ่ง บุคคลผู้ถึงพระไตรสรณาคมน์แล้ว ก็ถึงได้แต่เพียงชั้นโลกียสรณาคมน์เท่านั้น ไม่ได้ถึงโลกุตตรสรณาคมน์ ส่วนบุคคลที่จะถึงโลกุตตรสรณาคมน์นั้น ต้องเป็นผู้ชำนาญในการนั่งสมาธิภาวนา และแบบวิธีนั่งสมาธิภาวนาก็กหาไม่ได้เสียด้วย เป็นการสมควรอย่างยิ่งจะต้องเรียบเรียงและพิมพ์ไว้เป็นแบบปฏิบัติสืบไป ๆ

อีกประการที่ ๒ ความสนใจของบุคคลผู้ไม่มีสมาธิภาวนา โดยมากย่อมสนใจอยู่ในข้อที่ว่า ทำบุญล้างบาปก็ล้างไม่ได้ หรือคำว่า ทำบุญแก้บาป ก็แก้ไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ บุคคลผู้ที่จะละบาปบำเพ็ญบุญนั้นจะต้องทำอะไรกัน ข้อนี้ตอบได้ง่าย ๆ ว่าต้องนั่งสมาธิภาวนา นอกจากนั่งสมาธิภาวนาแล้วไม่มีวิธีอย่างอื่นอีกจะพึงแก้ได้ เพราะเหตุว่าการนั่งสมาธิภาวนานี้มีอันสงฆ์มาก เป็นวิธีแก้จิตที่เป็นบาปให้กลับเป็นบุญได้ ตลอดแก้จิตที่เป็นโลกีย์ให้เป็นโลกุตระได้ เมื่อแก้จิตให้บริสุทธิ์ดีแล้วบาปอกุศลก็หลุดหายไปเอง อุทาหรณ์ข้อนี้พึงเห็นพระองค์สุทิมมาลเป็นตัวอย่าง ๆ

หัวข้อที่ปรารภมาเหล่านี้ทั้งสิ้น ข้าพเจ้าเห็นว่าเป็นการจำเป็นและสมควรอย่างยิ่งในการเรียบเรียงและการพิมพ์ไว้ในพระ



พุทธศาสนา เชื่อว่าคงเป็นประโยชน์แก่พุทธบริษัทที่เป็นนักปฏิบัติ
ตลอดไป ฯ

คุณหา บุญมาไชย์ ปลัดขวา อำเภอพลับ จังหวัดขอนแก่น
อาราธนาให้เรียบเรียง แบบถึงพระไตรสรณาคมน์ และแบบวิธีนั่ง
สมาธิภาวนา หวังเพื่อประโยชน์แห่งพระพุทธศาสนา เป็นอย่างดียิ่ง ฯ

พระอาจารย์สิงห์ ขนดะยากโม

พระมหาปิ่น ปญฺญาพล

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๔๗๔



คำปรารภครั้งที่ ๒

ข้าพเจ้าได้ปรารภถึงพระพุทธศาสนา ว่าฝ่ายคันถธุระ มีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติสัทธรรม ก็มีตำรับตำราแบบแผนไว้สอนกันต่อไป กุลบุตรผู้เกิดในภายหลัง เมื่อได้ศึกษาเล่าเรียนแล้ว ก็ได้สืบต่ออายุพระพุทธศาสนาต่อไปอีก แต่ฝ่ายวิปัสสนาธุระมีหน้าที่ประพฤติปฏิบัติพระพุทธศาสนา เมื่อปฏิบัติถูกหนทางก็ก้าวล่วงจากโลกีย์ บรรลุโลกุตระได้ แต่กับบรรลุได้โดยเฉพาะตัวบุคคลผู้เดียวเท่านั้น เมื่อผู้นั้นไม่ได้สอนผู้อื่นต่อไปแล้ว ผู้อื่นก็ไม่รู้ต่อไป ครั้นเมื่อสอนเพื่อให้รู้ ในสมัยนี้ก็ต้องมีตำรับตำราแบบแผน จึงจะรู้ทั่วถึงกันได้ แต่ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเอง พระองค์ทรงเป็นตำรับตำราแบบแผนเองดีพออยู่แล้ว ในสมัยนี้ พระพุทธเจ้าเสด็จเข้าสู่พระปรินิพานล่วงไปแล้ว จะไม่มีตำรับตำราแบบแผนย่อมไม่ได้อยู่เอง แต่แบบแผนฝ่ายปริยัติมีเพียงพอแล้ว ฝ่ายปฏิบัติยังไม่มี การแนะนำพร่ำสอนกัน ก็แนะนำพร่ำสอนด้วยปากเปล่า ตามแบบพุทธกาล ทั้งนี้ต้องอาศัยมีพระอาจารย์ผู้ชำนาญในทางสมาธิภาวนา จึงจะสอนได้ ถ้าขาดพระอาจารย์ผู้ชำนาญเสียแล้วก็สอนไม่ได้ แต่ถ้ามีแบบวิธีถึงพระไตรสรณาคมน์ กับแบบวิธีนั่งสมาธิภาวนา ก็มีหนทางพอที่จะประพฤติปฏิบัติและสั่งสอนกันต่อไปได้ ถ้าหากไม่มีแบบแผนเสียเลย เมื่อหมดอายุของพระอาจารย์ผู้ชำนาญเสียแล้ว กุลบุตรผู้เกิดในภายหลัง ไม่มีแบบแผนศึกษาเล่าเรียน ก็ประพฤติปฏิบัติไม่ได้ พระพุทธศาสนาก็มีแต่ทางที่จะเสื่อมสูญอันตรธานเท่านั้น จึงตกลงใจเรียบเรียงขยายความแบบถึงพระไตรสรณาคมน์ กับแบบวิธีนั่งสมาธิภาวนา ให้เป็นหลักฐานแก่นักปฏิบัติ



สืบไป ฯ

นายวัน คมนามูล พร้อมด้วย นางทองสุข คมนามูล เจ้าของ
โรงแรมสุทธิผล สถานีนครราชสีมา มีความเลื่อมใส บริจาคทรัพย์
๑,๕๐๐ บาท (หนึ่งพันห้าร้อยบาทถ้วน) และได้อาราธนาให้แก้ไข
เพิ่มเติม ขยายความให้กระจ่าง วางระเบียบแบบแผนฝ่ายพระปฏิบัติ
สังฆกรรมต่อไป ฯ

ข้าพเจ้าได้ขอเอารูปพิมพ์ไว้ในหนังสือนี้ด้วย

พระอาจารย์สิงห์ ขนดะยาโคโม

๕ กุมภาพันธ์ ๒๔๙๔

คำปรารภครั้งที่ ๓

หนังสือพระปฏิบัติสัทธรรมนี้เป็นหลักฐานแห่งการประพฤติปฏิบัติพระพุทธานุศาสนเป็นอย่างไรยิ่ง พุทธบริษัทในสมัยปัจจุบันทุกวันนี้ มีระเบียบและมีวิธีต่างๆ กัน แต่ทุกท่านทุกคนก็ถือว่าตนเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติถูกแล้ว ดีแล้ว ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้เป็นอย่างอื่นอีก

เมื่อเป็นเช่นนี้ จะเอาอะไรเป็นข้อตัดสิน นอกจาก พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ ไม่มีแล้ว

พุทฺโธ แปลว่า รู้ หรือ ตรัสรู้ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในพระพุทธานุศาสน ต้องบำเพ็ญความรู้

ธมฺโม แปลว่า เที่ยงตรง ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในพระพุทธานุศาสน ต้องบำเพ็ญ กาย วาจา ใจ ให้เที่ยงตรง ไม่ให้ลำเอียง เข้าตน หรือเข้าคนอื่น

สงฺโฆ แปลว่า ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ผู้ปฏิบัติพระพุทธานุศาสน ต้องเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามแบบ พุทธชาติ พุทธโคตร พุทธवास พุทธวงศ์ พุทธประเพณี จริงๆ หรือ อริยชาติ อริยโคตร อริยवास อริยวงศ์ อริยประเพณี จริงๆ เป็นข้อตัดสินว่าถูกแล้ว ดีแล้ว

หนังสือพระปฏิบัติสัทธรรมนี้ เป็นหนังสือที่แสดงข้อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตามแบบพุทธชาติ พุทธโคตร พุทธवास พุทธวงศ์ พุทธประเพณี นั้น จึงจัดว่าเป็นหลักฐานแห่งการปฏิบัติประพฤติปฏิบัติพระพุทธานุศาสนสำคัญยิ่ง ควรพิมพ์ไว้ให้เป็นหลักฐานของนักปฏิบัติพระพุทธานุศาสนาสืบไป



บัดนี้ วัดป่าสาละวันได้ลงมือก่อสร้างอุโบสถมาตั้งแต่วันที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๙ แต่มีทุนน้อยไม่เพียงพอแก่การก่อสร้าง จึงได้จัดการพิมพ์หนังสือพระปฏิบัติดีศีลธรรมนี้ขึ้น เป็นครั้งที่ ๓ เพื่อเป็นเครื่องช่วยแก่ท่านที่บริจาคทรัพย์ และเป็นนักปฏิบัติพระพุทธศาสนา จะได้ถือเป็นเครื่องมือ ทั้งเป็นพระบรมครู แนะนำพร่ำสอนให้ประพฤติปฏิบัติถูกในหนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นทางโลกุตตรธรรมนั้น ไม่ให้ผิดพลาด ทั้งให้เห็นผลแจ้งประจักษ์ในปัจจุบันและเบื้องหน้า

เพราะฉะนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือพระปฏิบัติดีศีลธรรมฉบับนี้แล้ว ขอท่านจงตั้งใจเป็นนักปฏิบัติพระพุทธศาสนาที่แท้จริง และขอท่านจงร่วมใจเป็นเจ้าภาพบริจาคทรัพย์ สร้างอุโบสถวัดป่าสาละวันให้เป็นผลสำเร็จ

หวังว่าคงได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี

พระครูญาณวิเศษ

หมวดที่ ๑

แบบวิธีนัมัสการพระไตรสรณาคมน์

พุทธบริษัท ฟังนัมัสการพระไตรสรณาคมน์ทุกวันๆ ละ ๒ เวลา
คือเวลาเช้า ๑ เวลาเย็น ๑

วิธีนัมัสการ เวลาเช้า เรียกว่า ทำวัตรเช้า เวลาเย็น เรียกว่า
ทำวัตรเย็น มีวิธีทำดังต่อไปนี้ ๕

ทำวัตรเช้า

ฟังกราบพระ ด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้งก่อน แล้วนั่ง
คุกเข่าประณมมือ เปล่งวาจากล่าวคำนัมัสการพระไตรสรณาคมน์
ดังต่อไปนี้

อรหํ สมมาสมพุทฺโธ ภควา, พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ ๕

กราบลงครึ่งหนึ่ง

สวากุขาโต ภควตา ธมฺโม, ธมฺมํ นมสฺสามิ ๕

กราบลงครึ่งหนึ่ง

สุปฏิปนุโน ภควโต สวากสงฺโฆ, สงฺฆํ นมามิ ๕

กราบลงครึ่งหนึ่ง

สวต นโม ดังต่อไปนี้

คำนำ ว่า

หนุตทานิ มยํ ตํ ภควนฺตํ วาจาเย อภิกายิตุํ ปุพฺพภาค-
นมการํ กโรเม เส ๕



รับพร้อมกันว่า

นโม ตสส ภควโต อรหโต สมฺมาสมพุทฺธสฺส. ๗ ๓ จบ ๗
(ขอนอบน้อม แต่พระผู้มีพระภาค อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น)

สวด พุทธาภิถุตี ดังต่อไปนี้

คำนำ ว่า

หนฺต มยํ พุทธาภิถุตี กโรมฺ เส ๗

รับสวดพร้อมกันว่า

โย โส ตถาคโต	(พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด)
อรหํ	(เป็นผู้ไกลกิเลส เป็นผู้ควรไหว้ ควร บูชา)
สมฺมาสมพุทฺโธ	(เป็นผู้รู้ชอบเอง)
วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน	(เป็นผู้บริบูรณ์แล้วด้วยวิชาและจรณะ)
สุคโต	(เป็นผู้ไปดีแล้ว)
โลกวิทู	(เป็นผู้รู้แจ้งโลก)
อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ	(เป็นผู้ฝึกบุรุษที่ควรฝึก ไม่มีผู้อื่นยิ่ง กว่า)
สตฺถา เทวมนุสฺसानํ	(เป็นผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้ง หลาย)
พุทฺโธ	(เป็นผู้เบิกบานแล้ว)
ภควาติ	(เป็นผู้จำแนกธรรม)
โย	(พระองค์ใด)



อิม โลกํ สเทวกํ สมารกํ	(ทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้ว
สพฺรหมกํ, สสฺสมณพฺรหฺมณิ	สอนโลกนี้ กับทั้งเทวดา มาร พรหม
ปชํ สเทวมนุสฺสํ สยํ	และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์
อภิณฺเฑฯ สจฺฉิกิตฺวา ปเวเทสิ	และเทวดา มนุษย์ ให้รู้ตาม)
โย	(พระองค์)
ธมฺมํ เทเสสิ	(ทรงแสดงแล้วซึ่งธรรม)
อาทิกุลฺยาณํ	(ไพเราะในเบื้องต้น)
มชฺฌกคฺคกฺกุลาณํ	(ไพเราะในท่ามกลาง)
ปรีโยสานกคฺคกฺกุลาณํ	(ไพเราะในที่สุด)
สาตถํ สพฺยุณชนํ เกวลปรี-	(ประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถ
ปุณฺณํ ปรีสุทฺธํ พฺรหฺมจริยํ	พร้อมทั้งพยัญชนะ บริสุทธบริบูรณ์
ปกาเสสิ;	สิ้นเชิง)
ตมหํ ภควนฺตํ อภิปฺชยามี	(ข้าพเจ้า ขอบูชาโดยยิ่ง ซึ่งพระผู้มี
	พระภาคเจ้าพระองค์นั้น)
ตมหํ ภควนฺตํ สิริสา นมามิ.	(ข้าพเจ้า ขอนอบน้อมซึ่งพระผู้มี
	พระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเศียร
	เกล้า)

กราบลงครั้งหนึ่ง

สวต ธัมมาภิกฺขุตี ดังต่อไปนี้

คำนำ ว่า

หนฺต มยํ ธมฺมาภิกฺขุตี กโรมิ เส ฯ

รับสวดพร้อมกันว่า

โย โส สุวากุขาโต

ภควตา ธมฺโม

(พระธรรมนั้นอันใด อันพระผู้มี
พระภาคเจ้า ตรัสดีแล้ว)



สนทสิฏฺฐโก	(เป็นของอันบุคคลพึงเห็นเอง)
อกาลโก	(เป็นของไม่มีกาลเวลา)
เอหิปสฺสโก	(เป็นของจะร้องเรียกผู้อื่นให้มาดูได้)
โอปนยโก	(เป็นของอันบุคคลพึงน้อมเข้ามาใส่ใจ)
ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ	(เป็นของอันวิญญูชนทั้งหลาย พึงรู้ แจ้งเฉพาะตัว)
ตมห์ ธมฺมํ อภิปุชยามิ	(ข้าพเจ้า ขอบูชาโดยยิ่ง ซึ่งพระธรรม อันนั้น)
ตมห์ ธมฺมํ สिरสา นมามิ.	(ข้าพเจ้า ขอนอบน้อมซึ่งพระธรรม อันนั้น ด้วยเศียรเกล้า)

กราบลงครึ่งหนึ่ง

สวด สังฆาภิธุตี ดังต่อไปนี้

คำนำว่า

หนฺต มยฺ สงฺฆาภิธุตี กโรมฺ เส ฯ

รับสวดพร้อมกันว่า

โย โส สุปฺภิปนโน	(พระสงฆ์สาวก ของพระผู้มีพระภาค
ภควโต สาวกสงฺโฆ	เจ้านั้น หมูใด เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว)
อุชฺฐุปฺภิปนโน ภควโต	(พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค
สาวกสงฺโฆ	เจ้า หมูใด เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว)
ณายปฺภิปนโน ภควโต	(พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค
สาวกสงฺโฆ	เจ้า หมูใด เป็นผู้ปฏิบัติถูกแล้ว)
สามิจิปปฺปนโน ภควโต	(พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค
สาวกสงฺโฆ	เจ้า หมูใด เป็นผู้ปฏิบัติชอบแล้ว)



ยทิท (คือ)
 จตตาริ ปุริสยุดานิ (คู่แห่งบุรุษทั้งหลาย ๔)
 อฏฐ ปุริสปุคฺคลา (บุรุษบุคคลทั้งหลาย ๘)
 เอส ภควโต สวากสงโฆ (นี่พระสงฆ์สาวก ของพระผู้มีพระ
 ภาคเจ้า)

อาหุเนยโย (ท่านเป็นผู้ควรสักการะที่เขานำมา
 บูชา)

ปาหุเนยโย (ท่านเป็นผู้ควรของต้อนรับ)

ทกฺขิเนยโย (ท่านเป็นผู้ควรทักษิณาทาน)

อณฺชลิกรณียโย (ท่านเป็นผู้ควรอัญชลีกรรม)

อนุตฺตรํ ปุณฺณกฺเขตฺตํ โลกสฺส (ท่านเป็นนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญ
 อื่นยิ่งกว่า)

ตมहिํ สงฺฆํ อภิปรุชยามิ (ข้าพเจ้า ขอบูชาโดยยิ่ง ซึ่งพระสงฆ์
 หมู่ นั้น)

ตมहिํ สงฺฆํ สิริสา นมามิ. (ข้าพเจ้า ขอนอบน้อมซึ่งพระสงฆ์
 หมู่ นั้น ด้วยเศียรเกล้า)

กราบลงครึ่งหนึ่ง นั่งพับพแนงเชิงประณมมือ

สวด คาถาประณตคุณพระไตรสรณาคมน์ ดังต่อไปนี้

คำนำ ว่า

หนฺท มยํ รตนตฺตยปณามคาถาโย ภณาม เส ฯ

รับสวดพร้อมกันว่า

พุทฺธो สุตฺตฺธो กรุณา-	(พระพุทธรเจ้าพระองค์ใด เป็นผู้ หมดจดดีแล้ว มีพระกรุณาจุฑาหวั มหรรณพ มีพระปัญญาจักขุหมด จดแล้ว โดยส่วนเดียว)
มหนฺตโน โยจจฺจนตฺสฺสฺสฺสพฺพ-	
ญาณโลจโน	



โลกสฺส ปาปูปกิเลสฆาตโก	(ฆ่าบาปและอุปกิเลสแห่งโลก)
วนฺทามิ พุทฺธํ อหมาทเรน ตํ	(ข้าพเจ้าขอไหว้พระพุทธรเจ้าพระองค์ นั้น โดยความเคารพ)
ธมฺโม ปทีโป วีย ตสฺส สตฺถุโน	(พระธรรมของพระศาสดาจารย์เจ้า พระองค์นั้น รวากับประทีป)
โย มคฺคปากามตเภทภินฺโนโก	(พระธรรมอันใดต่างโดยประเภท คือ มรรคผลและนิพพาน)
โลกุตฺตโร โย จ ตทตถทีปโน	(เป็นธรรมข้ามโลก และธรรมอันใด ส่องเนื้อความแห่งโลกุตตรธรรมนั้น)
วนฺทามิ ธมฺมํ อหมาทเรน ตํ	(ข้าพเจ้าขอไหว้พระธรรมอันนั้น โดย ความเคารพ)
สงฺโฆ สุเขตตาภยติเขตต- สณฺณโต โย ทิฏฺฐสฺสโนโต สุคตานุโพโก	(พระสงฆ์หมู่ใด จัดเป็นนาตียิ่งกว่า นาที่ดี มีความระงับอันประจักษ์แล้ว รู้ตามเสด็จพระสุคตเจ้า)
โลลปฺปทีโน อริโย สุเมธโส	(มีกิเลสโลเลอันละได้แล้ว เป็นอริย- เจ้ามีปัญญาดี)
วนฺทามิ สงฺฆํ อหมาทเรน ตํ	(ข้าพเจ้า ขอไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น โดย ความเคารพ)
อิจฺเจวเมกนตฺติပ္ปชเนยฺยกํ วตฺถุตฺตมํ วนฺทตฺตภาสิสฺสขตํ ปฺญญํ มายํ มม สพฺพปทฺทวา มา โหนฺตุ เว ตสฺส ปภาวสิทฺธิยา.	(บุญอันใด ที่ข้าพเจ้าไหว้วัตถุ ๓ ซึ่ง เป็นของควรบูชาโดยส่วนเดียวสั่งสม แล้วอย่างนี้ๆ ขอสรรพอุปัทวะทั้ง หลายจงอย่ามี ด้วยความประสิทธิธา- นาภาพแห่งบุญนั้นแล)



สังเวคปริกิตตนปาฐ

ปาฐต่อไปนี่ ถ้าสามเณรสวดให้เปลี่ยนตัวว่า

“ภิกขุณฺ สิกขาสาชีวสมปนฺนา” เป็นคำว่า

“สามเณรานํ สิกขาสชีวสมปนฺนา” ดังนี้

สวด สังเวคปริกิตตนปาฐ ดังต่อไปนี้

คำนำ ว่า

หนฺท มยํ สังเวคปริกิตตนปาฐํ ภณาม เส ฯ

รับสวดพร้อมกันว่า

อิธ ตถาคโค โลเก

อุปฺปนฺโน อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ

ธมฺโม จ เทสิโต

(ในโลกนี้ พระตถาคตอรหันตสัมมา
สัมพุทฺธเจ้าได้เกิดขึ้นแล้ว)

(และธรรมอันพระตถาคตเจ้าทรง
แสดงแล้ว)

นียยานิโก

อุปสมฺมิโก

ปรินิพฺพานิโก

สมฺโพธคามิ

สุคฺคตปฺปเวทิตโต

มยฺหนฺตํ ธมฺมํ สุตฺวา เอวํ

ชานาม

(เป็นไปเพื่อนำสัตว์ออก)

(เป็นไปเพื่ออันสงบระงับ)

(เป็นไปเพื่ออันดับรอบ)

(ให้ถึงความตรัสรู้)

(พระสุคตประกาศแล้ว)

(เราได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงรู้อย่าง
นี้ว่า)

ชาติปิ ทุกฺขา

ชราปิ ทุกฺขา

มรณมฺปิ ทุกฺขํ

โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุ-

ปายาสาปิ ทุกฺขา

(แม้ความเกิด เป็นทุกข์)

(แม้ความแก่ เป็นทุกข์)

(แม้ความตาย เป็นทุกข์)

(แม้ความแค้นใจ ความรำไรเพื่อ
ความทุกข์ ความเสียใจ ความ
คับแค้นใจ เป็นทุกข์)



อบปิเยหิ สมปโยโค ทุกฺโข

(ความประจวบสิ่งอันไม่เป็นที่รักเป็น
ทุกข์)

ปิเยหิ วิปปโยโค ทุกฺโข

(ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก
เป็นทุกข์)

ยมปิจุณฺํ น ลภติ

(ปรารถนาอยู่ย่อมไม่ได้ แม้อันใด
แม้อันนั้นเป็นทุกข์)

ตมปิ ทุกฺโข

สงฺฆิตฺเตน ปณฺจุปาทานกฺขนฺธา
ทุกฺขา

(โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์)

เสยฺยถิํ

(กล่าวคือ)

รูปฺปาทานกฺขนฺโ

(อุปาทานชั้น ๑ คือ รูป)

เวทฺฐปาทานกฺขนฺโ

(อุปาทานชั้น ๒ คือ เวทนา)

สณฺณปาทานกฺขนฺโ

(อุปาทานชั้น ๓ คือ สัญญา)

สงฺขารูปาทานกฺขนฺโ

(อุปาทานชั้น ๔ คือ สังขาร)

วิญฺญาณฺูปาทานกฺขนฺโ

(อุปาทานชั้น ๕ คือ วิญญาณ)

เยสํ ปริณฺณาย ธรรมานํ

(เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ยังดำรงพระ
ชนม์อยู่ ย่อมแนะนำสาวกทั้งหลาย

โส ภควา เอวํ พหุลํ

เพื่อให้กำหนดรู้อุปาทานชั้น ๕ อย่าง
นี้โดยมาก)

สาวเก วิเนติ

เอวํ ภาคา จ ปนสฺส ภควโต

(ก็แลอนุสาสนีเป็นอันมากของพระ
ผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นเป็นไป
ในสาวกทั้งหลาย มีส่วนอย่างนี้)

สาวเกสฺส อนุสาสนี พหุลา

ปวตฺตติ

รูปํ อนิจฺจํ

(รูป ไม่เที่ยง)

เวทนา อนิจฺจา

(เวทนา ไม่เที่ยง)

สณฺญา อนิจฺจา

(สัญญา ไม่เที่ยง)

สงขารอ อนิจจา	(สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยง)
วิญญาณ อนิจจา	(วิญญาณ ไม่เที่ยง)
รูป อนตตา	(รูป เป็นอนัตตา)
เวทนา อนตตา	(เวทนา เป็นอนัตตา)
สญญา อนตตา	(สัญญา เป็นอนัตตา)
สงขารอ อนตตา	(สังขารทั้งหลาย เป็นอนัตตา)
วิญญาณ อนตตา	(วิญญาณ เป็นอนัตตา)
สพเพ สงขารอ อนิจจา	(สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง)
สพเพ ธมมา อนตตาดิ	(ธรรมทั้งหลายทั้งปวง เป็นอนัตตา ดังนี้)
เต มย โอตินณามห ชาติยา	(เราทั้งหลายเป็นผู้อัน ชาติ ชรา
ชรามรณน โสเกหิ ปรีเทเวหิ	มรณะ โสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส
ทุกเขหิ โทมนสเสหิ อุปายาสเสหิ	อุปายาส ครองจำแล้ว)
ทุกโขติณณา	(ชื่อว่าเป็นผู้มีทุกข์ครอบงำแล้ว)
ทุกขปรเตตา	(มีทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว)
อปเปวณามิมสส เกวลสส	(ใน ความทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้ง
ทุกขกฺขนธสส อนตกิริยา	มวลนี้ จะพึงปรากฏ)
ปญญาเยถาติ	
จิรปริณิพพุตมปิ ตํ ภควนตํ	(เราถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าแม่
สรณํ คตา	ปริณิพพานานแล้ว พระองค์นั้นเป็น
	สรณะ)
ธมมญจ	(ซึ่งพระธรรมด้วย)
ภิกขุสงฺขมญจ	(ซึ่งภิกษุสงฆ์ด้วย)



ตสฺส ภควโต สาสนํ ยถาสติ

ยถาพลํ มนสิกโรม

อนุปฺปฏิปชฺชาม

สา สา โน ปฏฺิปปตฺติ

อิมสฺส เกวลสฺส ทฺวขกฺขณธฺสส

อนตฺตกิริยายํ สํวตฺตตุ.

(กระทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่ง
คำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าพระ
องค์นั้น ตามสติกำลัง)

(ขอความปฏิบัตินั้นๆ ของเรา)

(จงเป็นไปเพื่ออันกระทำที่สุดแห่งกอง
ทุกข์ทั้งมวลนี้ เทอญ.)

(ถ้าสตรียสวด “เต มยํ” เปลี่ยนเป็น “ตา มยํ”)

ถ้าเป็นภิกษุสวดถึง ปณฺญาเยถาติ แล้วเปลี่ยนสวด ดังนี้

จิรปริณิพฺพุตมฺปิ ตํ ภควนฺตํ

อุทฺทิสฺส อรหฺนํ สมนฺมา-

สมฺพุทฺธํ

สทฺธา อคารสฺมา อนคาริยํ

ปพฺพชิตา

ตสฺมี ภควติ พุรฺหมจฺริยํ

จราม

ภิกฺขุโน ลิกฺขาสาชีวสฺมาปฺนฺนา

ตํ โน พุรฺหมจฺริยํ

อิมสฺส เกวลสฺส ทฺวขก-

กฺขณธฺสส อนตฺตกิริยายํ สํวตฺตตุ

ทุกฺขํทั้งมวล เทอญ)

(เราอุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคอรหันต-
สัมมาสัมพุทธเจ้า แม้ปริณิพพาน
นานแล้ว พระองค์นั้น)

(มีศรัทธาออกจากเรือน บวชหา
เรือนมิได้)

(ประพฤติพรหมจรรย์ ในพระผู้มี
พระภาคเจ้า พระองค์นั้น)

(ถึงพร้อมแล้วด้วยสิกขาอาชีพของ
ภิกษุทั้งหลาย)

(ขอพรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น)

(จงเป็นไปเพื่ออันกระทำที่สุดแห่งกอง
ทุกข์ทั้งมวล เทอญ)

ทำวัตรคำ

ฟังกราบพระ ด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้งก่อน แล้วนั่ง
คุกเข่าประณมมือ เปล่งวาจากล่าวคำนมัสการพระไตรสรณาคมน์
ดังต่อไปนี้

อรหํ สมมาสมพุทฺธो ภควา, พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ ฯ
กราบลงครั้งหนึ่ง

สวากุขาโต ภควตา ธมฺโม, ธมฺมํ นมสฺสามิ ฯ
กราบลงครั้งหนึ่ง

สุปฏิปนโน ภควโต สาวกสงฺโฆ, สงฺฆํ นมามิ ฯ
กราบลงครั้งหนึ่ง

สวด นโม กับ พุทธานุสสติ ต่อกัน
คำนำ ว่า

หนุตทานิ มยํ ตํ ภควนฺตํ วาจาเย อภิกายิตุํ ปุพฺพภาค-
นมการณเจว พุทธานุสฺสตินยฺยจ กโรมิ เส ฯ
รับสวดพร้อมกันว่า

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส. ฯ ๓ จบ ฯ
พร้อมกันสวด พุทธานุสสติ ต่อกัน

ตํ ไช ปน ภควนฺตํ เอว
กลยาเณ กิตติสทฺโท
อพฺภุคฺโคโต
อิติปิ
โส ภควา
อรหํ

(ก็กิตติศัพท์อันงาม ของพระผู้มีพระ
ภาคเจ้า พระองค์นั้นแล ฟังเพื่องไป
ดังว่านี้)
(แม้เพราะเหตุนี้)
(พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น)
(เป็นผู้ไกลกิเลส เป็นผู้ควรไหว้ ควร
บูชา)



สมุมาสมพุทโธ

(เป็นผู้รู้ชอบเอง)

วิชาจรณสมปนโน

(เป็นผู้บริบูรณ์แล้วด้วยวิชาและจรณะ)

สุคโต

(เป็นผู้ไปดีแล้ว)

โลกวิทู

(เป็นผู้รู้แจ้งโลก)

อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ

(เป็นผู้ฝึกบุรุษที่ควรฝึก ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า)

สตุถา เทวมนุสสานิ

(เป็นผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย)

พุทโธ

(เป็นผู้เบิกบานแล้ว)

ภควาติ.

(เป็นผู้จำแนกธรรม ดังนี้)

หฤตระลิกถึงคุณพระพุทเจ้า

สวด พุทธาภิคีติ

คำนำ ว่า

หนท มยํ พุทธาภิคีตี โกโรมเส ฯ

รับสวดพร้อมกันว่า

พุทฺธวาทนตวรตาทิคุณา-

ภียุตโต

(พระพุทเจ้า เป็นผู้ประกอบแล้วด้วยพระคุณ มีความเป็นพระอรหันต์เป็นต้น)

สุทฺธธาภิญาณกรุณาหิ

สมาคตโต

(มีพระอรรถาศัย ประกอบด้วยพระบริสุทธิ์คุณ พระปัญญาคุณ และพระกรุณาคุณ)

โพเธสิ โย สุขนตํ กมลํ

สุโร

(พระองค์ใด ยังประชุมชนดีให้เบิกบานแล้ว ดังดวงพระอาทิตย์ยังดอกบัวให้บานฉะนั้น)

วนทามหิ ตมรณิ สิริสา ชินเนหิ	(ข้าพเจ้า ขอไหว้พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ผู้ไม่มีข้าศึก ผู้เป็นจอม ชนะ ด้วยเศียรเกล้า)
พุทฺโธ โย สพุทฺปาณินิ สรณิ เขมมุตตมํ	(พระพุทธรเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะ อันเกษมสุด ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย)
ปจฺมานุสฺสติภฺจฺจํ วนทามิ ตํ สิริเนหิ	(ข้าพเจ้า ขอไหว้พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ผู้เป็นที่ตั้งแห่งอนุสสติ ที่ ๑ ด้วยเศียรเกล้า)
พุทฺธสฺสหาสมิ ทาโสว (ทาสี)	(ข้าพเจ้า ขอเป็นทาส (ทาสี) ของ พระพุทธรเจ้าเทียว)
พุทฺโธ เม สามิกิสฺสโร	(พระพุทธรเจ้าเป็นนายของข้าพเจ้า)
พุทฺโธ ทฺวขสฺส ฆาตา จ	(พระพุทธรเจ้าเป็นผู้กำจัดทุกข์ด้วย)
วิธาทา จ หิตสฺส เม	(เป็นผู้ทำซึ่งประโยชน์เกื้อกูลแก่ข้าพเจ้า ด้วย)
พุทฺธสฺสหา นิยฺยาเทมิ สรีริณชีวิตณฺจิหิ	(ข้าพเจ้า ขอมอบกายถวายชีวิตอันนี้ แก่พระพุทธรเจ้า)
วนทนฺโดหิ (ตีหิ) จริสฺสามิ	(ข้าพเจ้าไหว้อยู่ จักประพาศซึ่งความ ตรัสรู้ดี ของพระพุทธรเจ้าทีเดียว)
พุทฺธสฺสเว สฺสโณติ	(สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี)
นตฺถิ เม สรณิ อณฺณํ	(พระพุทธรเจ้า เป็นสรณะอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า)
พุทฺโธ เม สรณิ วรํ	(ด้วยความกล่าวสัตย์นี้)
เอเตน สจฺจวชฺเชน	(ขอข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของ พระศาสดา)
วทฺธเมยฺยํ สตฺถุ สาสเน	



พุทฺธ เม วนุทมาเนน
(วนุทมานาย) ยํ ปุณฺณํ
ปสฺสํ อิทํ

สพฺเพปิ อนฺตรายา
เม มาเหสฺสุ ตสฺส เตชสา.

(บุญใด อันข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้า
ชวนชวายเป็นแล้วในที่นี้)

(แม้สรรพอันตรรายทั้งหลาย อย่าได้มี
แก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชบุญนั้น)

กราบลง หมอบบอญ์ว่า

กาเยน วาจา ย เวตสา วา
พุทฺธเก กุกุมมํ ปกตํ มยา ยํ

(กรรมน่าเกลียดอันใดที่ข้าพเจ้าได้
กระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า ด้วย
กาย หรือวาจา ใจ)

พุทฺธโร ปฏิกุณฺโหนดุ อจฺจนฺตํ
กาลนฺตเร สํวริตฺตํ ว พุทฺธเจ.

(ขอพระพุทธเจ้าจงทรงดโทษนั้น
(เพื่อระงับต่อไปในพระพุทธเจ้า)

สวด ธัมมานุสสติ

คํานํ ว่า

หนฺต มยํ ธมฺมานุสสติณํ กโรม เส ฯ

รับสวดพร้อมกันว่า

สวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม

(พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า
ตรัสดีแล้ว)

สนฺทิฏฺฐิโก

(เป็นของอันบุคคลพึงเห็นเอง)

อกาลิโก

(เป็นของไม่มีกาลเวลา)

เอหิพัสสิโก

(เป็นของจะร้องเรียกผู้อื่นให้มาดูได้)

โอปนยิโก

(เป็นของอันบุคคลพึงน้อมเข้ามาใส่ใจ)

ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิติ.

(เป็นของอันวิญญูชนทั้งหลาย พึงรู้
แจ้งเฉพาะตัว ดังนี้)

หยุดระลึกถึงคุณพระธรรม

สวด ธรรมภาณิตี

คำนำ ว่า

หนุท มย ธรรมภาณิตี กโรม เส ๙

รับสวดพร้อมกันว่า

สวากุขาดตาทีคุณโยควเสน เสยโย	(พระธรรม เป็นของอันประเสริฐ ด้วยอำนาจอันประกอบด้วยคุณ มี ความเป็นแห่งสวากุขาดะเป็นต้น)
โย มคคปากปรียตติ- วิโมกฺขเกโท	(อันใด ต่างด้วยมรรคผล ปรียติ และ วิโมกฺข)
ธมฺโม กุโลกปตนา ตทธาริธาริ	(พระธรรมกันผู้ทรงธรรมนั้นจากความ ตกไปในโลกที่ชั่ว)
วณฺฑามหิ ตมหรํ วรธมฺเมตํ	(ข้าพเจ้า ขอไหว้พระธรรมอันขจัด ความมืดมนนั้น)
ธมฺโม โย สพฺพปาณินํ สรณํ เขมมุตฺตมํ	(พระธรรมอันใด เป็นสรณะอันเกษม สุด ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย)
หุติยานุสฺสติภูจฺจํ วณฺฑามิ ตํ สิเรนหิ	(ข้าพเจ้า ขอไหว้พระธรรมอันนั้น ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งอนุสสติที่ ๒ ด้วย เศียรเกล้า)
ธมฺมสฺสหาสมิ ทาโสว (ทาสีว)	(ข้าพเจ้า ขอเป็นทาส (ทาสี) ของพระ ธรรมเทียว)
ธมฺโม เม สามิกิสฺสโร	(พระธรรมเป็นนายของข้าพเจ้า)
ธมฺโม ทุกฺขสฺส ฆาตา จ	(พระธรรมเป็นธรรมกำจัดทุกข์ด้วย)
วิธาดา จ หิตสฺส เม	(เป็นธรรมทำซึ่งประโยชน์เกื้อกูลแก่ ข้าพเจ้าด้วย)



ธมฺมสฺสาคํ นิยฺยาเทมิ	(ข้าพเจ้า ขอมอบกายถวายชีวิตอันนี้
สํริณฺชิตฺตญฺจิํ	แด่พระธรรม)
วนฺทนฺโตหํ (ดีหํ) จริสฺสามิ	(ข้าพเจ้าให้อยู่ จักประพฤติ ซึ่งความ
ธมฺมสฺสเสว สฺสุมฺมตํ	เป็นธรรมดี แห่งพระธรรมทีเดียว)
นตฺถิ เม สรณํ อญฺณํ	(สรณะอันอื่นของข้าพเจ้าไม่มี)
ธมฺโม เม สรณํ วรํ	(พระธรรม เป็นสรณะอันประเสริฐ
เอเตน สจฺจวชฺเชน	ของข้าพเจ้า)
วทฺเตมฺยํ สตฺถุ สาสเน	(ด้วยความกล่าวสัตย์นี้)
	(ขอข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของ
	พระศาสดา)
ธมฺมํ เม วณฺทมาเนน	(บุญใด อันข้าพเจ้าไหว้พระธรรม
(วนฺทมานายา) ยํ ปุญฺณํ	ชวนชวายเป็นในที่นี้)
ปสฺสํ อิท	
สพฺเพปิ อนฺตรายา เม	(แม้สรรพอันตรายทั้งหลายอย่าได้มีแก่
มาเหสุํ ตสฺส เตชสา.	ข้าพเจ้า ด้วยเดชบุญนั้น)

กราบลง หมอบอยู่ว่า

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา	(กรรมนำเกลียดอันใดที่ข้าพเจ้าได้
ธมฺเม กุกฺกมฺมํ ปกตํ มยา ยํ	กระทำแล้ว ในพระธรรม ด้วยกาย
	หรือวาจา ใจ)
ธมฺโม ปฏิกฺคณฺหตฺถุ อจฺจยฺนตํ	(ขอพระธรรมจงทรงงดโทษนั้น)
กาลนฺตเร สํวริตฺถํ ว ธมฺเม.	(เพื่อระวางต่อไปในพระธรรม)



สวด สังฆานุสสติ

คำนำ ว่า

หนฺต มยฺ สงฆานุสสติณํ กโรมิ เส ๗

รับสวดพร้อมกันว่า

สุปฏิปันโน ภควโต	(พระสงฆ์สาวก ของพระผู้มีพระภาค
สาวกสงฺโฆ	เจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว)
อุชุปฏิปันโน ภควโต	(พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค
สาวกสงฺโฆ	เจ้า เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว)
ฉายุปฏิปันโน ภควโต	(พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค
สาวกสงฺโฆ	เจ้า เป็นผู้ปฏิบัติถูกแล้ว)
สามิจิปฏิปันโน ภควโต	(พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค
สาวกสงฺโฆ	เจ้า เป็นผู้ปฏิบัติชอบแล้ว)
ยทิตฺ	(คือ)
จตตาริ ปุริสยฺคานิ	(คู่แห่งบุรุษทั้งหลาย ๔)
อภฺจ ปุริสบุคฺคลา	(บุรุษบุคคลทั้งหลาย ๘)
เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ	(นี้พระสงฆ์สาวก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า)
อาหุเนยฺโย	(ท่านเป็นผู้ควรสักการะที่เขานำมาบูชา)
ปาหุเนยฺโย	(ท่านเป็นผู้ควรของต้อนรับ)
ทกฺขิณเณยฺโย	(ท่านเป็นผู้ควรทักษิณาทาน)
อณฺชลิกรณฺเณยฺโย	(ท่านเป็นผู้ควรอัญชลีกรรม)
อนฺุตตโร ปุณฺณกเขตฺโต	(ท่านเป็นนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญ
โลกสฺสชาติ.	อื่นยิ่งกว่า ดังนี้)

หยุดระลึกถึงคุณพระสงฆ์



สวด สังฆาภิกษิตี

คำนำ ว่า

หนุท มยฺ สังฆาภิกษิตี กโรม เส ฯ

รับสวดพร้อมกันว่า

สทฺธมฺโข สุปฏิปัตติ-
คุณาธิยตุโต

(พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค
เจ้า เป็นผู้เกิดจากสัทธรรม ประกอบ
แล้วด้วยคุณ มีสุปฏิบัติคุณเป็นต้น)

โยภูจฺพฺพิโร อริยบุคคล-
สงฺฆสฺสเฏโ

(พวกใดเป็นหมู่แห่งอริยบุคคลอัน
ประเสริฐสุด ๘ จำพวก)

สีลาธิมฺมปวราสยกายจิตฺโต

(มีกายและจิต อาศัยธรรมอันประเสริฐ
มีศีลเป็นต้น)

วนฺทามหํ ตมรียาน คณํ
สุสุทฺธํ

(ข้าพเจ้า ขอไหว้หมู่พระอริยะทั้ง
หลายพวกนั้น ซึ่งหมดจดสะอาด)

สงฺโฆ โย สพฺพปาณินํ
สรณํ เขมมุตฺตมํ

พระสงฆ์หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษม
สุดของสรรพสัตว์ทั้งหลาย)

ตติยานุสฺสติภูจฺจํ

(ข้าพเจ้า ขอไหว้พระสงฆ์พวกนั้น ผู้
เป็นที่ตั้งแห่งอนุสสติที่ ๓ ด้วยเศียร

วนฺทามิ ตํ สีเรนหํ

เกล้า)

สงฺฆสฺสาหสมิ ทาโสว (ทาสีว)

(ข้าพเจ้า ขอเป็นทาส (ทาสี) ของ
พระสงฆ์เทียว)

สงฺโฆ เม สามิกิสฺสโร

(พระสงฆ์เป็นเจ้านายของข้าพเจ้า)

สงฺโฆ ทฺวขสฺส ฆาตา จ

(พระสงฆ์เป็นผู้กำจัดทุกข์ด้วย)

วิธาตา จ หิตสฺส เม

(เป็นผู้ทำซึ่งประโยชน์เกื้อกูลแก่ข้าพเจ้า
ด้วย)



สงฆสสาคัม นิยยาเทมิ

สรีรณชีวิตมัจจิ

วณฺหนโตหิ (ตีหิ) จริสสามิ

สงฆสโสปปนิพนฺตํ

นตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ

สงฺโฆ เม สรณํ วรํ

เอเตน สจฺจวชฺเชน

วทฺเตมยํ สตฺถุ สาสเน

สงฺฆํ เม วณฺทมานเน

(วณฺทมานาย) ยํ ปุณฺณํ

ปสฺสํ อิท

สพฺเพปิ อนฺตรายา

เม มาहेสุํ ตสฺส เตชสา.

กราบลง หมอบอยู่ว่า

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา

สงฺฆเม กุกุมมํ ปกตํ มया ยํ

สงฺโฆ ปฏิกคณฺหตุ อจฺจยณฺตํ

กาลนฺตเร สํวริตุํ ว สงฺฆเม.

(ข้าพเจ้า ขอมอบกายถวายชีวิตรับ
นี้ แต่พระสงฆ์)

(ข้าพเจ้าไหว้อยู่ จักประพาศซึ่ง
ความปฏิบัติแห่งพระสงฆ์)

(สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี)

(พระสงฆ์ เป็นสรณะอันประเสริฐ
ของข้าพเจ้า)

(ด้วยความกล่าวสัตย์นี้)

(ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของ
พระศาสดา)

(บุญใด อันข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์
ชวนชวายเป็นแล้วในที่นี้)

(แม้สรรพอันตรายทั้งหลาย อย่าได้มี
แก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชบุญนั้น)

(กรรมน่าเกลียดอันใดที่ข้าพเจ้าได้
กระทำแล้ว ในพระสงฆ์ ด้วยกาย
หรือวาจา ใจ)

(ขอพระสงฆ์จงทรงตบโทษนั้น)

(เพื่อระวังต่อไปในพระสงฆ์)



หมวดที่ ๒

แบบถึงพระไตรสรณาคมน์

พระพุทธเจ้าทรงพระมหากรุณาประดิษฐานพระพุทธศาสนา
ลงในโลก ย่อมทรงวางระเบียบแบบแผนไว้ครบบริบูรณ์แล้ว แบบถึง
พระไตรสรณาคมน์ก็มีแล้ว แต่ขาดผู้นำ จึงไม่ได้ถือเป็นหลักปฏิบัติ
สืบมาจนถึงสมัยปัจจุบันทุกวันนี้

เนื่องด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นต้องนำมาลงไว้เป็นแบบปฏิบัติสืบ
ไปของพุทธบริษัททั้ง ๔ คือ :-

๑. พระภิกษุ และสามเณร
๒. พระภิกษุณี และสามเณรี
๓. อุบาสก
๔. อุบาสิกา

ทั้ง ๔ จำพวก เมื่อน้อมตนเข้ามานับถือพระพุทธศาสนานี้ ย่อม
ประกาศปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณาคมน์ ทุกคนตลอดไป

วิธีถึงพระไตรสรณาคมน์

ตามแบบที่พระองค์ได้ทรงพระมหากรุณา โปรดพระเจ้า
พิมพิสาร กับทั้งบริวาร ๑๑ นหุต และทรงโปรดสิงคาลมาณพนั้น
พระองค์ตรัสเทศนาจบลงแล้ว พระเจ้าพิมพิสาร กับทั้งบริวาร ๑๐
นหุต ได้สำเร็จโสดาปัตติผล อีกนหุตหนึ่งนั้นถึงพระไตรสรณาคมน์
ส่วนสิงคาลมาณพ เมื่อฟังธรรมเทศนาจบลง ก็ได้ประกาศปฏิญาณ
ตนถึงพระไตรสรณาคมน์ ดังต่อไปนี้ คือ เปล่งวาจาว่า



เอสาหัง ภนฺเต สุจิรปริณิพพุตมปิ ตํ ภควนฺตํ สรณํ คจฺฉามิ
ธมฺมญฺจ ภิกฺขุสงฺฆญฺจ อุปาสกํ (อุปาสิกํ) มํ สงฺโฆ ฐาเรตุ
อชฺชตคฺเค ปาณฺุเปตํ สรณํ คตํ ฯ

พุทฺธมปิ ฯล ฯ ตตฺถมปิ ฯล ฯ อชฺชตคฺเค ปาณฺุเปตํ สรณํ คตํ ฯ

แปลความว่า

ข้าพเจ้า ขอถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปริณิพพานนานนัก
หนาแล้ว กับทั้งพระธรรมและพระอริยสงฆ์สาวก ว่าเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก
ที่นับถือของข้าพเจ้า ตลอดสิ้นชีวิต ขอสงฆ์จงทรงจำไว้ ซึ่งข้าพเจ้า
ว่าเป็น อุปาสก (อุปาสิก) มีวันนี้เป็นต้น ตราบเท่าสิ้นชีวิต ฯ

แบบถึงพระไตรสรณาคมนในสมัยนี้

ตามแบบที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่พระอรหันตชีณาสพพุทธ
สาวก ๖๐ องค์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี ที่จะ
ส่งไปประกาศพระพุทธศาสนา เพื่อให้สำเร็จกิจบรรพชาอุปสมบทแก่
กุลบุตรทั้งปวง ด้วยวิธีให้ถึงพระไตรสรณคมนั้น และในสมัยนี้ ก็ได้
ถือเป็นแบบถึงพระไตรสรณคมน์ ทั้งอุปาสก อุปาสิก และบรรพชา
เป็นสามเณร ฯ

วิธีถึงพระไตรสรณาคมนในสมัยนี้

พระอาจารย์ผู้ นำ ให้ถึงพระไตรสรณคมน์นั้น พึงแนะนำ
พรา้สอนให้รักษาความสัตย์ ความจริงในพระไตรสรณาคมนอย่าง
ยิ่ง ดังต่อไปนี้ คือ :-

๑. สอนให้นั่งคุกเข่า กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง
แล้วเตือนให้รักษาความจริงว่า เวลานั้นเป็นเวลารักษาความสัตย์ความ



จริง คือ ร่างกายที่นั่งคุกเข่า ประณมมือ อยู่บัดนี้ ฟังทราบว่าเป็น
ร่างกายที่จะประกาศตนถึงพระไตรสรณาคมน์จริงๆ ๕

๒. วาจาที่จะกล่าวถึงคุณพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์
ในกาลบัดนี้ ฟังทราบว่าเป็นวาจาที่ได้ประกาศตนถึงพระไตรสรณา-
คมน์จริงๆ ๕

๓. น้ำใจที่น้อมนึกถึงคุณพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์
ฟังทราบว่าเป็นน้ำใจจริงๆ ๕

๔. ฟังตั้งเป็นความสัตย์ อธิษฐานไว้ในใจว่า ข้าพเจ้าขอนับถือ
เอาคุณพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ทั้งสาม เป็นสรณะ ที่พึ่ง ที่
ระลึก ที่นับถือของข้าพเจ้า ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ตราบเท่าสิ้นชีวิต ๕

เมื่อตั้งเป็นความสัตย์แล้ว ฟังนำให้ถึงพระไตรสรณาคมน์ ดัง
ต่อไปนี้

อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา, พุทฺธํ ภควนฺตํ อภิราเทมิ ๕

กราบลงครั้งหนึ่ง

สวากขาโต ภควตา ธมฺโม, ธมฺมํ นมสฺสามิ ๕

กราบลงครั้งหนึ่ง

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ, สงฺฆํ นมามิ ๕

กราบลงครั้งหนึ่ง

นำว่า นโม ๓ จบ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ๕

นำว่า ถึงพระไตรสรณาคมน์

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ,

ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ,

สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ,



หุติยมปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺณามิ,
 หุติยมปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺณามิ,
 หุติยมปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺณามิ,
 ตติยมปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺณามิ,
 ตติยมปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺณามิ,
 ตติยมปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺณามิ,

แปลความว่า

ข้าพเจ้า ขอถึง พระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระอริย-
 สงฆ์สาวก ว่าเป็นสรณะ ที่พึ่ง ที่ระลึก ที่นับถือ ของข้าพเจ้า ตั้งแต่
 บัดนี้เป็นต้นไป ตราบเท่าสิ้นชีวิตของข้าพเจ้านี้แล ฯ

นำ ระลึกถึงพุทธคุณ ว่า

อิติปิ โส ภควา อรหํ สมมาสมพุทฺธो, วิชชาจรณสมปนโน
 สุคโต โลกวิทู, อนุตฺตโร ปุริสทมมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺसानํ พุทฺธो
 ภควาติ ฯ

กราบหมอบลง นิ่งอยู่ ว่า

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา,
 พุทฺธเ กุกุมมํ ปกตํ มยา ยํ,
 พุทฺธो ปฏิกฺคณฺหตุ อจฺจยณฺตํ,
 กาลนฺตเร สํวริตฺตํ ว พุทฺธเ ฯ

จบพุทธคุณแล้ว เเงยขึ้น

นำ ระลึกถึงคุณพระธรรม ว่า

สุวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม, สันทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก,
 โอปนยิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิติ ฯ



กราบหมอบลง นิ่งอยู่ ว่า

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา,

ธมฺเม กุภมฺมํ ปกตํ มया ยํ,

ธมฺโม ปฏิกคณฺหตุ อจฺจยณฺตํ,

กาลนฺตเร สํวริตฺตํ ว ธมฺเม ฯ

จบธรรมคุณแล้ว เงยขึ้น

นำ ระลึกถึงคุณพระอริยสงฆ์สาวก ว่า

สุปฏิปนโน ภควโต สาวกสงฺโฆ,

อุชุปฏิปนโน ภควโต สาวกสงฺโฆ,

ฌายปฏิปนโน ภควโต สาวกสงฺโฆ,

สามิจิปฏิปนโน ภควโต สาวกสงฺโฆ,

ยทิทํ จตฺตาริ ปุริสยฺศานิ อญฺญ ปุริสปุคฺคลา เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ,

อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิณฺเนยฺโย อณฺชลิกรณฺเณยฺโย, อนุตฺตรํ

ปุณฺณกฺขเขตฺตํ โลกสฺสชาติ ฯ

กราบหมอบลง นิ่งอยู่ ว่า

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา,

สงฺฆे กุภมฺมํ ปกตํ มया ยํ,

สงฺโฆ ปฏิกคณฺหตุ อจฺจยณฺตํ,

กาลนฺตเร สํวริตฺตํ ว สงฺฆे ฯ

จบสังฆคุณแล้ว เงยขึ้น

แบบวิธีเจริญพรหมวิหารทั้ง ๔ แปล

อหํ สุขิโต โหมิ

ขอเราจะเป็นผู้มีความสุขเกิด ฯ

นิทุทุกฺโข โหมิ

ขอเราจะเป็นผู้ปราศจากทุกข์ทั้งปวงเกิด ฯ

อเวโร โหมิ ขอเราจงเป็นผู้ปราศจากเวรทั้งปวงเกิด ฯ
 อพฺยาปชฺโณ โหมิ ขอเราจงเป็นผู้ปราศจากความเบียดเบียน
 ทั้งปวงเกิด ฯ
 อนิโฆ โหมิ ขอเราจงปราศจากความลำบากยากเข็ญ
 ทั้งปวงเกิด ฯ
 สุขี อุตฺตานํ ปรีหรามิ ขอเราจงบริหารตนให้มีความสุขตลอดทุก
 เมื่อเกิด ฯ

เมตตาดน จบเท้านี้ ฯ

เจริญเมตตาสูตร

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ
 ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น
 สุขิตา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เกิด ฯ
 สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ
 ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น
 อเวรา โหนตุ จงอย่าได้เป็นผู้มีเวรแก่กันและกันเลย ฯ
 สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ
 ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น
 อพฺยาปชฺฌา โหนตุ จงอย่าได้เป็นผู้เบียดเบียนแก่กันและกัน
 เลย ฯ
 สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ
 ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น
 อนิฆา โหนตุ จงอย่าได้มีความลำบากยากแค้นทั้งปวง
 เกิด ฯ



สพฺเพ สตฺตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ
ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

สุขี อุตฺตานํ ปิหรนฺตุ

จงบริหารตนให้มีความสุขตลอดกาลทุกเมื่อ
เถิด ฯ

เมตตาสัตว์จบท่านี้ ฯ

เจริญกรรณาแก่สัตว์ทั้งปวง

สพฺเพ สตฺตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่
เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

สพฺพทฺฐา ปมฺจุจฺจนฺตุ

จงเป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด ฯ
จบกรรณาเท่านี้ ฯ

เจริญมุทิตาแก่สัตว์ทั้งปวง

สพฺเพ สตฺตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่
เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

ลทฺธสมฺปติโด มาวิคจฺจนฺตุ ฯ จงอย่าได้ปราศจากสมบัติ อันตนได้
แล้วเถิด ฯ

จบมุทิตาเท่านี้ ฯ

เจริญอุเบกขาพรหมวิหาร

สพฺเพ สตฺตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่
เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

กมฺมสฺสกา

เป็นผู้มีกรรม เป็นของ ๆ ตน

กมฺมทายาทา

มีกรรมเป็นผู้ให้ผล

กมฺมโยนี

มีกรรมเป็นแดนเกิด



กมฺมพนฺธุ มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
 กมฺมปฏิสสรณา มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
 ยํ กมฺมํ กริสฺสนฺติ จักทำกรรมอันใดไว้
 กลฺยาณํ วา ปาปํ วา ที่เป็ญบุญ หรือเป็นบาป
 ดสฺส ทายาทา ภวิสฺสนฺติ จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ๆ
 จบอุเบกขาพรหมวิหาร ฯ

แบบวิธี บุชาดอกไม้รูปเทียน

ยมหํ สมมาสมพุทฺธํ สรณํ คโต ปุริํจค์ ชายว่า
 คตา อิตถิลิํจค์ หญิงว่า

พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ผู้ตรัสรู้ดีแล้วเองโดยชอบ พระองค์ใด
 แนะ ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

อิมีนา สกกาเรน ตํ ภควนฺตํ อภิพูชยามิ ฯ

ข้าพเจ้าบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเครื่อง
 สักการะอันนี้ ฯ

กราบลงครึ่งหนึ่ง

ยมหํ สุวากฺขาตํ ภควตา ธมฺมํ สรณํ คโต ปุริํจค์ ชายว่า
 คตา อิตถิลิํจค์ หญิงว่า

พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเทศนาไว้ดีแล้ว เหล่าใดแนะ
 ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

อิมีนา สกกาเรน ตํ ธมฺมํ อภิพูชยามิ ฯ

ข้าพเจ้าบูชาพระธรรมนั้น ด้วยเครื่องสักการะอันนี้ ฯ

กราบลงครึ่งหนึ่ง



ยมหิ์ สุปฏิปนัน สงฆ์ สรณิ คโต ปุลังค์ ชายว่า
คตา อิตถิลิงค์ หญิงว่า

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว หมูไฉนจะ
ข้าพเจ้าถึงแล้วว้า เป็นที่พึง ก่าจัดภัยได้จริง

อิมินา สกกาเรน ตั สงฆ์ อภิปุชยามิ ฯ

ข้าพเจ้าบูชาพระสงฆ์หมู่นั้น ด้วยเครื่องสักการะอันนี้ ฯ

กราบลงครั้งหนึ่ง

แบบวิธีไหว้พระ อีกแบบหนึ่ง

ยมหิ์ สมฺมาสมพุทฺธิ ภควนฺตํ สรณิ คโต ปุลังค์ ชายว่า
คตา อิตถิลิงค์ หญิงว่า

พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ตรัสรู้ดีแล้วเองโดยชอบ พระองค์ไฉน
จะ ข้าพเจ้าถึงแล้วว้าเป็นที่พึง ก่าจัดภัยได้จริง

ตั ภควนฺตํ อภิวาเทมิ ฯ

ข้าพเจ้ากราบไหว้พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ฯ

กราบลงครั้งหนึ่ง

ยมหิ์ สุวากุชาตํ ภควตา ธมฺมํ สรณิ คโต ปุลังค์ ชายว่า
คตา อิตถิลิงค์ หญิงว่า

พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเทศนาไว้ดีแล้ว เหล่าไฉนจะ
ข้าพเจ้าถึงแล้ว ว้าเป็นที่พึง ก่าจัดภัยได้จริง

ตั ธมฺมํ นมสฺสามิ ฯ

ข้าพเจ้ากราบไหว้พระธรรมนั้น ฯ

กราบลงครั้งหนึ่ง



ยมหํ สุปฺปิบนํ สงฺฆํ สรณํ คโต ปุฬิงค์ ขายว่า
คตา อิตถิลิงค์ หมิงว่า

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ปฏิบัติดีแล้ว หมู่ใดแนะ
ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึงกำจัดภัยได้จริง

ตํ สงฺฆํ นมามิ ฯ

ข้าพเจ้ากราบไหว้พระอริยสงฆ์สาวกนั้น ฯ

กราบลงครั้งหนึ่ง ฯ

แบบคำประกาศทานมัยกุล

อิหํ เม ทานํ อาสวกุขยาวหํ นิพพานปจฺจโย โหตุ.

เรายินดีในทาน การให้ของ ของงได้สำเร็จอาสวชัย สิ้นไป
แห่งเครื่องดองสันดาน ของงเป็นปัจจัยแก่พระนิพพานเกิด.



หมวดที่ ๓

บทจำเป็น

เรื่อง กาวนา

กาวนา เป็นชื่อแห่งความเพียร ที่นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาได้ถือเป็นข้อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอย่างยิ่ง ไม่มีข้อปฏิบัติอื่นดียิ่งขึ้นไปกว่า

ที่มาแห่งกาวนา

กาวนาคือ มีมาในสัมมปปธาน ๔ ประการ คือ :-

๑. ปหานปธาน เพียรสละบาปอกุศล ให้ขาดจากสันดาน
๒. สังวรปธาน เพียรสำรวมระวังรักษา ไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน
๓. กาวนาปธาน เพียรกาวนา ให้บุญกุศลเกิดขึ้นในสันดาน
๔. อนรักขนาปธาน เพียรรักษาบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อมสูญอันตรธาน

ข้อที่ ๓ แห่งสัมมปปธาน ความว่า กาวนาปธาน เพียรบำเพ็ญกุศลให้เกิดขึ้นในสันดานนี้ เป็นข้อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในพระพุทธศาสนาอย่างยิ่ง ไม่มีข้อปฏิบัติอื่นดียิ่งขึ้นไปกว่า พุทธบริษัททั้ง ๔ จะเว้นเสียมิได้ จำเป็นต้องบำเพ็ญกาวนาปธานทุกคนตลอดไป จึงเป็นไปเพื่อพ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร สำเร็จพระอมตมหานครนฤพาน หรือสำเร็จมรรคผลธรรมวิเศษ บรรลุจุติปฏิสัมภิตาญาณแตกฉานในห้วงพระไตรปิฎก ด้วยการบำเพ็ญกาวนาปธานนี้ทั้งนั้น

ถ้าไม่ได้บำเพ็ญภาวนาปธานนี้แล้ว ก็ไม่เป็นไปเพื่อพ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร คือไม่สำเร็จพระนิพพานเลยเป็นอันขาด ฯ

อนึ่ง ภาวนาปธานนี้ เป็นยอดแห่งข้อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งปวง คือ พุทธบริษัททั้ง ๔ เมื่อมีการบำเพ็ญทานและรักษาศีลให้บริสุทธิ์ดีแล้ว จำเป็นต้องมีการบำเพ็ญภาวนา หรือเหล่าพระภิกษุและสามเณร เมื่อได้บรรพชา อุปสมบท ในพระพุทธศาสนาแล้ว ต้องบำเพ็ญสัมมัตตปธานทั้ง ๔ ประการ มีภาวนาปธานเป็นยอด คือ บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

คำว่า “ภาวนา” แปลว่า ทำให้เกิด ให้มี ให้เป็น คือ ทำกาย วาจา ใจ ให้เป็นศีล สมาธิ ปัญญา หรือทำขันธสันดานของตนที่เป็นปุถุชนให้เป็นพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนา หรือมิฉะนั้นก็กระทำความสันดานของตน ที่เป็นพระโพธิสัตว์ ให้ได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นในโลก นับว่ากระทำให้เป็นไปในพระธรรมวินัยทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ทีเดียว ฯ

ประเภทแห่งการภาวนา

พระอนุรุธาจารย์เจ้า แยกประเภทภาวนาตามลำดับขั้นไว้ ๒ ประเภท คือ :-

๑. สมถภาวนา ทำใจให้มีสติสัมปชัญญะสงบจากกามารมณ์ ตั้งมั่นเป็นสมาธิภาวนา

๒. วิปัสสนาภาวนา ทำใจให้มีสติสัมปชัญญะและมีสมาธิบริบูรณ์แล้ว ให้เกิดมีปัญญาในเบื้องต้น จะกล่าวสมถภาวนาก่อนแล้ว จึงจะกล่าววิปัสสนาภาวนา โดยลำดับ เมื่อภายหลัง



ประเภทสมถภาวนา

ในพระคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ พระอนุรุทธาจารย์เจ้า แยกประเภทแห่งสมถภาวนาไว้ เป็น ๓ ประการ คือ :-

๑. บริกรรมภาวนา เวลานั่งสมาธิภาวนา ใช้บริกรรมบทใดบทหนึ่ง

๒. อุปะจารภาวนา จิตตั้งมั่น เป็นอุปะจารสมาธิ

๓. อัปปนาภาวนา จิตตั้งมั่น เป็นอัปปนาสมาธิ

สมถภาวนาวีธี

บทเนื้อความย่อ

ในเรื่องสมถภาวนาวีธี มีวิธีปฏิบัติละเอียดมาก แต่ในบทเนื้อความย่อนี้ จะกล่าวเฉพาะใจความย่อๆ พอให้ทราบลวงหน้าไว้ ว่าสมถะคืออะไร ๕

พระสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการ คือ อุบายภาวนาให้จิตเป็นสมาธิฯ เมื่อกล่าวถึงเรื่องที่จิตเป็นสมาธิ ดำเนินถูกในหนทางอริยมรรคอริยผล แล้วก็เป็นอันถูกต้องแล้ว ในพระสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการ

อีกประการหนึ่ง พระสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการ เหล่านี้มีอาจารย์บางจำพวก สอนคณะสานุศิษย์ของตน ให้ขึ้นพระสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการ เป็นห้องๆ ไป ครบทั้ง ๔๐ ประการ เป็น ๔๐ ห้อง กระทำให้คณะสานุศิษย์เข้าใจผิดและถือผิดเป็นถูก คือถือเอาว่า พระกรรมฐานทั้ง ๔๐ ห้อง ใครได้ขึ้นห้องไหน ก็ได้แต่ห้องนั้น ไม่ได้ครบทั้ง ๔๐ ห้อง ถ้าต้องการให้ครบทั้ง ๔๐ ห้อง ต้องขึ้น

ไปที่ละห้องๆ จนครบทั้ง ๔๐ ห้อง จึงจะได้พระกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการ ดังนี้ เป็นการสอนผิดและเข้าใจผิด ถู้อผิดเป็นถูก จากพระบรมศาสดาจารย์ เป็นอย่างยิ่ง ๕

ความจริง พระธรรมวินัยทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ เป็นธรรมแห่งเดียวกัน สมเด็จพระสังฆราชเจ้า พระองค์ทรงเป็นวิภังคชาบดี คือ พระองค์ทรงจำแนกขันธ์ ๕ คือ กายกับใจ ในตัวของมนุษย์คนเดียวเท่านั้น เป็นทั้งพระธรรม ทั้งพระวินัย ครบจำนวนแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์รวมกันเข้าก็เป็นธรรมแห่งเดียวกัน ๕

เมื่อพระธรรมวินัยเป็นธรรมแห่งเดียวกันอยู่แล้ว อาจารย์บางจำพวกมาสอนให้แตกต่างออกไปเป็นห้องๆ ไม่สอนให้รวมเป็นแห่งเดียวกัน ชื่อว่าสอนผิดจากพระบรมศาสดาจารย์ เป็นอย่างยิ่ง ๕

อีกประการที่ ๒ นักปฏิบัติใหม่ทั้งหลายยังไม่รู้ชั้นภูมิแห่งจิต ตัดสินไม่ได้ว่าสมถกรรมฐานเพียงแค่นี้ เมื่อไรจะถึงวิปัสสนากรรมฐานสักที ครั้นได้นั่งสมาธิ บังเกิดมีความรู้นิดๆ หน่อยๆ ก็เข้าใจว่าตนได้วิปัสสนาญาณเสียแล้ว ก็เป็นผู้หลงติดอยู่ในสมถกรรมฐานตลอดไป ๕

เนื่องด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นต้องกล่าวเนื้อความย่อของสมถะไว้ดังต่อไปนี้

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า เมื่อพระองค์ทรงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นในโลกแล้ว พระองค์ย่อมทรงรู้แจ้งว่า เวไนยสัตว์ทั้งหลาย ล้วนเป็นผู้หลงข้องอยู่ในวิภังสสาร ไม่เห็นหนทางพระนิพพาน จึงเอาตนให้พ้นจากทุกข์ไม่ได้ ๕



เมื่อพระองค์ทรงพระมหากรุณา โปรดเวไนยสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากทุกข์ภัยในวัฏสงสาร จึงจำเป็นต้องทะล่อมเอาน้ำใจของเวไนยสัตว์ทั้งหลายให้สงบจากเครื่องข้อง รวมเข้าสู่วิถีนทางพระนิพพาน ซึ่งเป็นหนทางเอกในโลก ไม่มีหนทางอื่นยิ่งขึ้นไปกว่า และเป็นทางอันเกษมจากโยคะทั้งปวง ๒

วิธีที่พระองค์ทรงทะล่อมเอาจิตให้สงบจากเครื่องข้อง รวมเข้าสู่วิถีนทางพระนิพพานนี้แล เป็นวิธีที่สำคัญ จึงจำเป็นต้องทรงพระกรุณาตรัสเทศนาสั่งสอนให้เจริญพระสมณกรรมฐาน ๔๐ ประการ บทใดบทหนึ่ง เฉพาะเป็นที่สบายแก่จริตหรือนิสัยของตนเท่านั้น ไม่ใช้ให้ขึ้นเป็นห้องๆ ไปจนครบ ๔๐ ห้อง ๒

เมื่อได้พระสมณกรรมฐานเป็นที่สบายแก่จริตของตนแล้ว พระองค์ทรงพระมหากรุณาตรัสเทศนาโปรดให้นั่งสมาธิภาวนาทีเดียว วิธีนั่งสมาธิภาวนา มีแจ้งอยู่ในบทนั่งสมาธิข้างหน้า ๒

ข้อที่นักปฏิบัติใหม่ทั้งหลายจะพึงวินิจฉัยว่า สมณกรรมฐานเพียงแค่นี้ เมื่อไรจะถึงวิปัสสนากรรมฐานสักที ข้อนี้ให้พึงวินิจฉัยในวิธีนั่งสมาธิภาวนา ซึ่งจะกล่าวต่อไปในบทนั่งสมาธิข้างหน้า ๒

บทธรรมมีอุปการะมาก

นักปฏิบัติทั้งหลายในพระพุทธศาสนานี้ พึงเป็นผู้มีศีลเป็นที่รัก มีวิัตตะปฏิบัติพร้อมบริบูรณ์ และมีธรรมซึ่งมีอุปการะมากเป็นที่เจริญอยู่ จึงเป็นผู้เจริญรุ่งเรือง ๒

ธรรมมีอุปการะมาก มีหลายประการ แต่จะกล่าวในที่นี้เฉพาะ ๓ ประการ คือ :-



๑. อปปมาโท อมตํ ปทํ พึงเป็นผู้ไม่ประมาท ซึ่งเป็นบท
ธรรมอันไม่ตาย

๒. สติมา ปริมุขํ สติ อุกฺกุชฺสเปติ พึงเป็นผู้มีสติเฉพาะหน้า
เสมอ

๓. สมฺปชาโน พึงเป็นผู้มีสัมปชัญญะ รู้จิตเสมอ
ธรรม ๓ ประการเหล่านี้ เป็นธรรมมีอุปการะมาก นักปฏิบัติ
ย่อมเจริญอยู่เป็นนิตย์ ฯ



หมวดที่ ๔

บทนั่งสมาธิภาวนา

บุพพภาคแห่งการปฏิบัติ

นักปฏิบัติ ฝ่ายคฤหัสถ์ พึงประกาศปฏิญาณตน ถึงพระไตรสรณคมน์ เป็นอุบาสกอุบาสิกาก่อน แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ ให้บริสุทธิ กราบพระหรือไหว้พระเสร็จแล้ว เจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้ว จึงนั่งสมาธิภาวนาต่อไป ฯ

นักปฏิบัติ ฝ่ายบรรพชิต พึงทำการบรรพชา อุปสมบท ให้บริบูรณ์ ด้วยสมบัตติ ๕ ประการ คือ วัตถุสมบัตติ ญัตติสมบัตติ อนุสาวนาสมบัตติ สีมาสมบัตติ ปริสสมบัตติ ฯ

ชำระศีลให้บริสุทธิ ทำวัตร สวดมนต์ เจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้ว นั่งสมาธิต่อไป ฯ

๑. วิธีนั่งสมาธิภาวนา

พระพุทธพจน์ ในโอวาทปาฏิโมกข์

อิธ อริยสาวโก โวสุสศคารมมณฺเฑ กริตฺวา ลภติ สมาธิ ลภติ จิตฺตสฺเสกคฺคตฺตนฺติ ฯ ความว่าพระอริยสาวก ในพระธรรมวินัยนี้ กระทำกรรมฐาน คือนั่งสมาธิภาวนา มีการสละละวางอารมณ์ ย่อมได้สมาธิ ได้ความที่จิตมีธรรมชาติเป็นหนึ่ง ดังนี้ ฯ

วิธีนั่งสมาธิภาวนา ท่านสอนให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาเบื้องขวาวางทับขาเบื้องซ้าย มือเบื้องขวาวางทับมือเบื้องซ้าย ฯ

อุชฺฐ์ กาย ปณิธาย พึงตั้งกายให้ตรง คืออย่านั่งให้ก้มนักเป็นคนหน้าค่อม หน้าต่ำไม่ดี และอย่านั่งให้เงยหน้านัก เป็นคนหน้าสูงเกินไป ไม่พอดีพองาม ทั้งอย่าให้เอียงไปข้างซ้าย ข้างขวา ข้างหน้า ข้างหลัง ตั้งตัวให้เที่ยงตรงจริงๆ อย่ากอดและอย่าข่มอวัยวะร่างกายแห่งใดแห่งหนึ่งให้ลำบากกายเปล่าๆ พึงวางกายให้สบาย เป็นปกติเรียบร้อย ฯ

ข้อที่ตั้งกายให้ตรงนี้พึงดูรูปพระพุทธเจ้านั่งสมาธิเป็นตัวอย่าง เมื่อนั่งตั้งตัวตรงดีแล้ว อุชฺฐ์ จิตต ปณิธาย พึงตั้งจิตให้ตรง คือ ตั้งสติลงตรงหน้า กำหนดรู้ซึ่งจิตเฉพาะหน้า ไม่ส่งจิตให้ฟุ้งซ่านไปในเบื้องหน้า อนาคตกาล อันยังไม่มาถึง และไม่ให้ฟุ้งซ่านส่งไปในเบื้องหลัง อดีตกาล อันล่วงไปแล้วก็เป็นอันล่วงไปแล้ว ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องซ้าย เบื้องขวา ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปใน ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทางใดทางหนึ่ง พึงเป็นผู้มีสติ กำหนดจิตรวมเข้าตั้งไว้ในจิต จนกว่าจิตจะเป็นเอกัคคตาจิต ฯ

๒. วิธีตั้งสติลงตรงหน้า

(พระอาจารย์ผู้นำพึงอธิบายตรงนี้ให้แจ้ง)

จิต เป็นผู้รู้โดยธรรมชาติ เป็นแต่เพียงสักว่ารู้ คือรู้สึก รู้นึก รู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น รู้ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง และรู้ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ถูกต้องสิ่งสารพัดทั้งปวง ไม่รู้จักพินิจพิจารณา วินิจฉัยตัดสินอะไรไม่ได้ทั้งนั้น จึงเป็นอันว่า ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว ไม่รู้จักผิด ไม่รู้จักถูก ฯ

สติ เป็นตัวควบคุม มีอำนาจอยู่เหนือจิต สามารถรู้เท่าทันจิตและรู้เรื่องของจิตได้ดี ว่าเวลานี้จิตดี เวลานี้จิตไม่ดี ตลอดถึง



มีความสามารถทำการปกครองจิตของเราให้ดีได้จริง ๆ ๕

นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ พึงกำหนดเอาตัวสติที่มีอำนาจอยู่เหนือจิตนั้นมาตั้งลงตรงหน้า ทำหน้าที่กำหนดรู้ซึ่งจิต และรวมเอาดวงจิตเข้าตั้งไว้ในจิต พยายามจนกว่าจิตจะรวมเป็นหนึ่ง ท่านจึงจะเป็นผู้มีสติมีสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์ในขณะเดียวกัน ๕

๓. วิธีรวมจิต เข้าตั้งไว้ในจิต

มนสา สัมโห สาทู

สาทู สัพพตถ สัมโห

สัพพตถ สัมโห ภิกขุ

สัพพทุกขา ปมฺจุจติ

แปลความว่า

สำรวมเอาจิตเข้าตั้งไว้ในจิตได้เป็นการดี และสำรวมระวังไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปในที่ทั้งปวงได้เป็นการดี ภิกษุผู้สำรวมระวังรักษารอบคอบในที่ทั้งปวงแล้ว ย่อมเป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงดังนี้ ๕

วิธีรวมจิต พึงเป็นผู้มีสติตั้งไว้เฉพาะหน้า กำหนดรู้ซึ่งจิต ซึ่งเป็นตัวผู้รู้โดยธรรมชาติ ที่รู้สึก รู้นึก รู้คิด อยู่เฉพาะหน้า และพึงพิจารณา หรือระลึกอยู่ในใจว่า พระพุทธเจ้าอยู่ในใจ พระธรรมอยู่ในใจ พระอริยสงฆ์สาวกอยู่ในใจ เมื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่ในใจของเราแล้ว เราไม่ต้องกังวลลุ่นวายอะไร และไม่ต้องสนใจไปที่อื่น เราต้องทำความตกลง กำหนดเอาแต่ใจของเราดวงเดียวเท่านั้นให้ได้ เมื่อตกลงดังนี้ พึงตั้งสติลงตรงหน้า กำหนดเอาตัวผู้รู้คือจิต เฉพาะหน้า นึกคำบริกรรมภาวนากรรมฐานบทใดบทหนึ่ง ซึ่งเป็นที่สบายแก่จิตของตน บริกรรมภาวนาสืบไป ๕

๔. วิธีนึกคำบริกรรมภาวนา

ก่อนแต่จะนึกคำบริกรรมภาวนา พึงตรวจดูให้รู้แน่เสียก่อน ว่าสติได้กำหนดจิตถูกแล้วหรือยัง เมื่อรู้่ว่าสติได้กำหนดจิตถูกแล้ว แต่จิตยังไม่สงบและยังไม่รวม พึงตรวจดูจิตต่อไป ว่าจิตที่ยังไม่รวม เป็นเพราะเหตุใด เป็นเพราะจิตของเรายังไม่ตกลงเชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรียอย่างนั้นหรือ หรือจิตของเรายังฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อะไร ถ้าจิตของเราตกลงเชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรัยว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจของเราจริงแล้ว ก็เป็นอันนึกคำบริกรรมภาวนาได้แล้ว แต่ถ้ายังไม่ตกลงและไม่เชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรัย ว่ามีในใจของเราจริง ก็นึกคำบริกรรมภาวนาไม่ได้ ถึงแม้นึกไป ก็ไม่สงบและไม่รวมเป็นหนึ่งลงได้ จำเป็นต้องพิจารณาให้รู้รอบคอบเสียก่อนว่า จิตของเราคิดไปตามอารมณ์อะไร ในอารมณ์ที่จิตคิดไปนั้น เป็นอารมณ์ที่น่ารัก หรือเป็นอารมณ์ที่น่าเกลียด เมื่อทราบ่ว่าจิตของเราติดอยู่ในความรักก็ดี หรือติดอยู่ในความเกลียดก็ดี พึงทราบเถิดว่า จิตของเราลำเอียง จึงไม่ตกลงและไม่สงบ ฯ

เมื่อทราบความจริงดังนี้แล้ว พึงปฏิบัติตบปฏิบัติชอบดังต่อไปนี้ คือ ตั้งสติลงเป็นคนกลาง กำหนดเอาดวงจิตเข้ามาตั้งไว้เป็นกลาง ทำความรู้เท่าส่วนทั้ง ๒ คือรู้เท่าทั้งส่วนความรัก ทั้งส่วนความเกลียด ตั้งตรงแน่วแน่อยู่ที่เฉพาะหน้า ฯ

เมื่อมีสติเป็นคนกลาง จิตก็ย่อมเป็นคนกลาง เมื่อจิตเป็นคนกลาง และได้ทำความรู้เท่าส่วนทั้ง ๒ รวมเอาจิตเข้ามาตั้งไว้เฉพาะหน้า ทั้งได้แลเห็นคุณพระรัตนตรัยแล้ว จิตนั้นปราศจากนิวรณ์แล้วว่างจากอารมณ์ นึกคำบริกรรมภาวนาบทใดบทหนึ่ง ซึ่งเป็นที่สบายของ



ตน เป็นต้นว่า “พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ” ๓ จบแล้ว รวมลงเอาจำเดียว ว่า “พุทฺโธ” เป็นต้น เป็นอารมณ์ นึกอยู่แต่ในใจไม่ออกปากคือไม่ให้มีเสียง มีสติจดจ่อต่อจิตจริงๆ จนจิตของเราตกลงสู่ภวังค์เอง ให้หยุดคำบริกรรมนั้นเสียแล้ว มีสติตามกำหนด เอาจิตในภวังค์ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิต่อไป ๫

๕. วิธีกำหนดรู้ จิตตกลงสู่ภวังค์เอง

ในเบื้องต้นนี้ จะกล่าวเรื่องภวังค์ให้ทราบก่อน แล้วจึงจะกล่าวเรื่อง วิธีกำหนดรู้ ซึ่งจิตตกลงสู่ภวังค์เอง ให้ทราบเมื่อภายหลัง ๫

คำว่า “ภวังค์” แปลว่า จิตดวงเดิม คือจิตเมื่อแรกเข้าสู่ปฏิสนธิในครรภ์ของมารดาแล้ว จิตตั้งภวังค์ขึ้นเป็นตัวภพ เหตุนั้น จิตที่ตกลงสู่ภวังค์แล้ว จึงเรียกว่า จิตดวงเดิม อนึ่ง หน้าที่ของจิตในเวลาอยู่ในภวังค์นี้ จิตมีหน้าที่ทำการสร้างภพคือสืบต่ออายุให้เจริญรุ่งเรือง ไม่ทำการรับรู้รับเห็นในทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ภายนอก ๫

มนุษย์ทุกคน เมื่อเข้าปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา จิตตั้งภวังค์ขึ้นเป็นตัวภพแล้ว จึงได้ประสูติเป็นชาติมนุษย์มา ๫

ในที่นี้มีประสงค์จะแสดงชื่อของภวังค์ ให้ผู้ปฏิบัติได้ทราบไว้ ทั้ง ๔ ชื่อ ในลำดับแห่งขณะจิตข้อ ๑-๒-๓ กับข้อที่ ๑๐ แห่งขณะจิต ๑๗ ขณะดังต่อไปนี้

๑. อดีตภวังค์ จิตอยู่ในภวังค์ ปล่อยให้อารมณ์ล่องไปเปล่าๆ ตั้งแต่ ๑ ขณะ ถึง ๑๕ ขณะจิต,

๒. ภวังคจลนะ จิตเคลื่อนไหวตัว จะออกจากภวังค์,



๓. ภาวังกุปัจจัยเหตุ จิตขาดจากความไหวตัว,
๔. ปัญจทวาราวชชนะ จิตออกสู่ทวารทั้ง ๕,
๕. สันติริณะ จิตใคร่ครวญในอารมณ์,
๖. สัมปฏิจฉันนะ จิตน้อมรับอารมณ์,
๗. ไวกุจฉพพะ จิตที่ตกลงจะถือเอาอารมณ์,
๘. กามาพจรชนะ จิตกามาพจร เล่นเนื่องๆ กันไป ๗
ขณะจิต

๙. ตทาลัมพะนะ จิตรับเอาอารมณ์ได้สำเร็จความปรารถนา,
๑๐. ภาวังกปาต จิตตกลงจากภาวังก์เดิมอีก
เรื่องภาวังกจิต กับ เรื่องขณะจิต ที่กล่าวมานี้ เป็นจิตของ
สามัญมนุษย์ทั่วไปในโลก ที่ยังไม่ได้ประพฤติปฏิบัติพระพุทธศาสนา
เลย ก็เป็นอยู่อย่างนั้น ๕

อนึ่ง เรื่องจิตที่ออกจากภาวังก์ และตกเข้าสู่ภาวังก์ ดังข้อที่
กล่าวแล้วในขณะจิต ๑๗ ขณะนั้น เป็นเรื่องที่จิตออกเร็ว เข้าเร็วมาก
ที่สุด และออกอยู่ทุกเวลา เข้าอยู่ทุกเวลา ที่กระพริบตา จนสามัญ
มนุษย์ทั้งหลายไม่สามารถตามรู้ทันได้ แม้นัยน์ตาเมื่อดูสิ่งของอัน
หนึ่งๆ อยู่แล้ว จะส่ายส่ายตาไปดูสิ่งอื่นอีก จิตก็ตกเข้าสู่ภาวังก์ก่อน
แล้วออกจากภาวังก์ จึงดูสิ่งอื่นต่อไปได้เป็นการรวดเร็ว จนเราไม่รู้สึกรู้
ว่าออกเมื่อไร เข้าเมื่อไร ๕

นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ มีประสงค์จะทำจิตให้เป็น
สมาธิ มีปัญญาปรีชาญาณ รู้แจ้งแทงตลอดในพระธรรมวินัย จึง
จำเป็นต้องกำหนดให้รู้จิตที่ตกลงสู่ภาวังก์เอง ๕

วิธีกำหนดให้รู้จิตที่ตกลงสู่ภาวังก์เอง พึงมีสติกำหนดให้รู้จิต
ในเวลาที่กำลังนึกคำบริกรรมภาวนาอยู่นั้น ครั้นเมื่อเรามีสติกำหนด



จัดจ่อต่อคำบริกรรมจริงๆ จิตของเราที่ย่อมจัดจ่อต่อคำบริกรรมด้วยกัน เมื่อจิตจัดจ่อต่อคำบริกรรมอยู่แล้ว จิตย่อมตั้งอยู่ในความเป็นกลาง เมื่อจิตเป็นกลาง จิตย่อมวางอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตวางอารมณ์ภายนอกหมดแล้ว จิตย่อมตกลงสู่ภวังค์เอง เมื่อจิตตกลงสู่ภวังค์ ย่อมแสดงอาการให้รู้สึกได้ทุกคนตลอดไป คือแสดงให้รู้สึกว่าร่มวูบวบลงทั้งแรงก็ดี หรือแสดงให้รู้สึกว่างบึงแน่นลงถึงที่ แล้วสว่างโล่งเยือกเย็นอยู่ในใจ จนลึมภายนอกหมด คือลึมตนลึมตัว หรือลึมคำบริกรรมภาวนา เป็นต้น แต่บางคนก็ไม่ถึงกับลึมภายนอก แต่ก็ย่อมรู้สึกว่าง เบากาย เบาใจ เยือกเย็น เป็นที่สบายเฉพาะภายในเหมือนกันทุกคน ฯ

พระพุทธเจ้าทรงรับรองความเบากาย เบาใจ นี้ เรียกว่า พระยัคคละ มี ๖ ประการ คือ :-

๑. กายลหุตา จิตตลหุตา แปลว่า เบากาย เบาใจ
๒. กายมุทุตา จิตตมุทุตา แปลว่า อ่อนหวานพร้อมทั้งกายทั้งใจ
๓. กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ แปลว่า สงบพร้อม ทั้งกายทั้งใจ
๔. กายชุกตา จิตตชุกตา แปลว่า เที่ยงตรงพร้อมทั้งกายทั้งใจ
๕. กายกัมมัณฺญตา จิตตกัมมัณฺญตา แปลว่า ควรแก่การกระทำ พร้อมทั้งกายทั้งใจ
๖. กายปาคุณฺญตา จิตตปาคุณฺญตา แปลว่า คล่องแคล่ว สะดวกดีพร้อมทั้งกายทั้งใจ และระงับทุกขเวทนาต่างๆ คือระงับความเหน็ดความเหนื่อย ความเมื่อย ความหิวทั้งปวง ตลอดความ

เจ็บปวดทุกประการ ก็ระงับกลับหายไปพร้อมกัน รู้สึกได้รับความสบายกาย สบายใจ ปลอดภัยในใจขึ้นพร้อมกันทีเดียว ๆ

เมื่อรู้สึกดังข้อที่กล่าวมานี้ทั้งสิ้น หรือแม้แต่อย่างใดอย่างหนึ่ง ฟังรู้ว่าจิตตกง่วงแล้ว^๑ ให้หยุดคำบริกรรมภาวนาที่นึกอยู่นั้นเสีย ไม่นึกอะไรต่อไปอีก เป็นแต่ให้มีสติตามกำหนดเอาจิตในภวังค์นั้นให้ได้ คือให้กำหนดรู้ว่า จิตของเราเมื่อตกเข้าไปสู่ภวังค์แล้ว ไปตั้งอยู่อย่างไร เมื่อมีสติกำหนดรู้แล้ว ให้มีสติขี้ตวงให้รอบ กำหนดเอาจิตไว้ในขอบเขต บริเวณแห่งสตินั้น จนกว่าจิตนั้นจะหดตัวละเอียดเข้าเอง และใสบริสุทธิ์เป็นหนึ่งอยู่เอง ตลอดประชุมอริยมัคคสมังคีเป็นเอกจิต เอกธรรม เอกมรรคอยู่เอง ๆ

เมื่อรู้ว่า จิตประชุมอริยมัคคสมังคีเองแล้ว ฟังเป็นผู้มีสติตรวจดูให้รู้แจ้งว่า สติพร้อมทั้งสัมปชัญญะ และสมาธิ กับองค์ปัญญาตลอดองค์อริยมรรคทั้ง ๘ ประการ ก็ประชุมพร้อมอยู่ในอริยมัคคสมังคีอันเดียวกัน ๆ

เมื่อรู้แจ้งประจักษ์ดังกล่าวมานะนี้ ฟังรักษาความไม่ประมาท คืออย่าเผลอตัวและอย่าเผลอสติ ทั้งอย่าทอดธุระ ให้มีสติตามกำหนดรู้อยู่อย่างนั้น จนกว่าจะรู้สึกเหนื่อย หรือได้เวลาแล้ว จึงออกจากที่นั่งภาวนา อย่างที่กล่าวมานี้ เรียกว่า “ภาวนาอย่างละเอียด” ๆ

๖. วิธีออกจากสมาธิ

เมื่อจะออกจากที่นั่งสมาธิภาวนานั้น ให้ฟังออกในเวลาที่เราารู้สึกเหนื่อย หรือได้เวลาตามที่กำหนดไว้แล้วจึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา

๑ จิตในภวังค์เป็นจิตมืด เพราะมีอวิชชาหม่อม ครั้นมีสติตามทันในขณะนั้น จิตย่อมหายมืดและเป็นสมาธิ ถ้าสติตามไม่ทันย่อมหลับไปชั่วขณะหนึ่งแล้วสะดุ้งตื่นขึ้น และออกจากภวังค์ เพราะฉะนั้นต้องทำสติให้แข็งแรง.



แต่เมื่อจะออกจากที่นั่งจริงๆ นั้น อย่าออกให้เร็วนักจนเผอเรอเสียสติไม่ดี ฟังออกจากที่นั่งสมาธิภาวนาด้วยความมีสติ พิจารณาเหตุผลให้รอบคอบทั้งกิจเบื้องต้นและกิจเบื้องปลายก่อน คือ :-

กิจเบื้องต้น ให้ระลึกถึงวิธีที่เราได้เข้านั่งสมาธิครั้งแรก ว่าเบื้องต้นเราได้เข้าสมาธิอย่างไร และได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร ได้พิจารณาและนึกคำบริกรรมภาวนาว่าอะไร จิตของเราจึงสงบลง และสงบจากอารมณ์ลงได้ ฯ

กิจเบื้องปลาย คือ เมื่อจิตของเราสงบแล้ว เราได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร ได้พิจารณา รู้จริง เห็นจริงอย่างไร ดวงจิตของเราจึงรวมเป็นหนึ่งอยู่ได้ ไม่ถอนจากสมาธิภาวนา ฯ

เมื่อพิจารณาหรือระลึกได้แล้วว่า ในเบื้องต้น เราได้เข้าสมาธิอย่างนั้น ตั้งสติอย่างนั้น กำหนดจิตอย่างนั้น พิจารณาและนึกคำบริกรรมอย่างนั้น จิตของเราจึงได้สงบ และรวมลงเป็นอย่างนี้ เมื่อจิตของเรารวมลงแล้ว เราได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ ได้ความรู้จริง เห็นจริงอย่างนี้ ฯ

เมื่อได้ความชัดเจนแล้ว ฟังทำโยนิโสมนสิการ คือกำหนดไว้ในใจว่า ถ้าเราออกจากที่นั่งนี้แล้ว เราก็จะกำหนดจิตของเราไว้ให้ดีอยู่อย่างนี้เสมอตลอดไป ไม่ให้เผลอเสียสติได้ ครั้นเมื่อเข้าสมาธิอีกครั้งหลัง เราก็จะเข้าให้ถูกตามวิธีที่เราได้ทำมาแล้วนี้ทุกประการ ฯ

เมื่อได้ทำโยนิโสมนสิการ คือกำหนดไว้ในใจดีแล้ว จึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา นอนลงไป ก็ให้กำหนดใจนั้นไว้จนนอนหลับ ครั้นเมื่อตื่นขึ้นจากหลับ ก็ให้มีสติกำหนดเอาใจไว้ตลอดวันและคืน ยืน เดิน นั่ง นอน พยายามทำความเป็นผู้มีสติ กำหนดรู้ซึ่งจิตของตนเสมอจนกว่าจะชำนาญ คล่องแคล่ว ด้วยวิธี ๕ ประการ คือ :-



๑. อาวัชชนวสี ชำนาญในการพิจารณาอารมณ์ของสมาธิภาวนา

๒. สมาปัชชนวสี ชำนาญในการเข้าสมาธิภาวนา

๓. อธิภูฐานวสี ชำนาญในการตั้งสติ ทำจิตให้เป็นสมาธิไว้ให้มั่นคง ดำรงไว้ได้นานตามต้องการ ไม่ให้เคลื่อนคลาดจากที่กำหนดเดิม

๔. วุฏฐานวสี ชำนาญในการออกจากสมาธิภาวนา โดยเคลื่อนจิตออกจากที่กำหนดเป็นสมาธิภาวนานั้นโดยลำดับ ออกมาตามระยะที่เข้าไป

๕. ปัจจเวกชนวสี ชำนาญในการพิจารณาองค์ของฌานให้รอบคอบ ในเวลาที่จะออกจากที่นั่งสมาธิภาวนานั้น

นักปฏิบัติพระพุทธศาสนา ย่อมเป็นผู้ชำนาญในวสีทั้ง ๕ ประการเหล่านี้ ๒

ครั้งเมื่อเป็นผู้ชำนาญในวสีทั้ง ๕ ประการเหล่านี้แล้ว พึงตรวจดูชั้นภูมิแห่งจิต ว่าภูมิจิตของเรา เท่าที่เราได้พิจารณา เห็นว่าชำนาญด้วยวสีทั้ง ๕ ประการนั้น ภูมิจิตได้สำเร็จอริยมรรค ๒

ในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ พระอนุรุธาจารย์เจ้า สอนให้บำเพ็ญวสีให้ชำนาญ โดยลำดับชั้นภูมิ แห่งอริยมรรคอริยผลดังต่อไปนี้ ๒

เมื่อชำนาญในปฐมมรรคหรือปฐมฌานดีแล้ว จึงกระทำความเพียรเพื่อละเสียซึ่งส่วนที่หยาบมีวิตกเป็นต้น ให้ถึงซึ่งความละเอียดมีวิจาร์ณเป็นต้น โดยสมควรแก่ลำดับแห่งอริยมรรคอริยผล ต่อไปจึงเข้าสู่ทุติยมรรค ทุติยผล หรือทุติยฌาน และตติยมรรค ตติยผล หรือตติยฌาน ตลอดจนจตุตถมรรค จตุตถผล หรือจตุตถฌาน โดยสมควรแก่การบำเพ็ญ ในข้อปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทุกประการเทอญ ๒



๗. อริยมัคคสมังคี

คำที่เรียกว่า “อริยมัคคสมังคี” เป็นคำพูดเรียกชื่อแห่งภูมิจิตที่นักปฏิบัติได้นั่งสมาธิ รวมจิตลงถึงความเป็นหนึ่งแล้ว และในที่ประชุมแห่งอริยมัคคสมังคีนั่น เป็นที่ประชุมพร้อมแห่งองค์อริยมรรคทั้ง ๘ ประการ ประชุมพร้อมอยู่เองด้วย อริยสัจธรรมทั้ง ๔ ประการ ก็ประชุมพร้อมอยู่เองด้วย ตลอดพระธรรมวินัยทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ก็ประชุมพร้อมอยู่เองในขณะจิตอันเดียวกันนั้นด้วย ฯ

นักปฏิบัติผู้รู้เร็ว สามารถรู้พร้อมในขณะจิตที่รวมลงเป็นหนึ่ง ถึงที่ประชุมแห่งอริยมัคคสมังคีนั่นโดยเร็ว เรียกว่า สุขปฏิบัติทา-
ขิปปาภิญญา ฯ

แต่นักปฏิบัติผู้รู้ช้า ก็ไม่สามารถจะรู้เร็วพร้อมในขณะจิตที่รวมลงถึงความเป็นหนึ่งแห่งอริยมัคคสมังคีนั่น เรียกว่า สุขปฏิบัติทา-
ทันธาภิญญา ฯ

อีกโอรสหนึ่ง โปธกษัตริย์เจ้า เรียกว่า “เอกวิธามิสมัย” แปลว่า ตรัสรู้ได้ในขณะจิตดวงเดียว ฯ

บัดนี้จะอธิบาย คำว่า “มรรค อริยมรรค ผล อริยผล” นั้นต่อไป

คำว่า “มรรค” เป็นชื่อแห่งหนทางทั่วไปในมนุษย์โลก เทว-
โลก พรหมโลก ตลอดเป็นชื่อแห่งหนทางพระนวลโลกุตตระ คือทางพระนิพพาน ฯ

คำว่า “อริยมรรค” เป็นชื่อแห่งหนทางพระนวลโลกุตตระ คือเป็นชื่อแห่งหนทางพระนิพพานอย่างเดียว ไม่ทั่วไปในหนทางอื่นๆ ฯ

คำว่า “ผล” เป็นชื่อแห่งความสำเร็จ หรือความบรรลุตลอดความตรัสรู้ ฯ ว่าโดยเฉพาะในทางโลกีย์ หมายถึงความสำเร็จผลที่

ตนต้องการ ในทางโลกุตตระ หมายดวงปัญญา ๗

คำว่า “อริยมล” เป็นชื่อแห่งมรรคผล ธรรมวิเศษ ในทางโลกุตระอย่างเดียว ไม่เกี่ยวข้องกับทางโลกีย์ ๗

บัดนี้ จะอธิบาย เหตุ หรือ ปัจจัย ที่ให้บังเกิดมีมรรค มีผลขึ้น ๗

ข้อนี้ นักปฏิบัติพึงทราบดังนี้ว่า “มรรคก็ดี อริยมรรคก็ดี” ตกแต่งเอาเองได้ “ผลก็ดี อริยผลก็ดี” ตกแต่งเอาเองไม่ได้ เป็นของเป็นเอง หรือสำเร็จเอง มาจากมรรคและอริยมรรคที่ตกแต่งถูกต้องแล้ว ๗

เมื่อบุคคลต้องการผลประโยชน์ในทางโลกีย์ ก็ให้พึ่งตกแต่งมรรคในทางโลกีย์ให้ถูกต้อง เช่น ต้องการเดินไปมาสะดวกก็ให้ตกแต่งถนนหนทางให้เรียบร้อย ต้องการมีวิชาความรู้ก็ให้ศึกษาเล่าเรียนวิชาความรู้ต่อครูอาจารย์ ถ้าต้องการความมั่งคั่งบริบูรณ์ด้วยทรัพย์สมบัติมากมาย ให้ตกแต่งการค้าขายให้ถูกต้องในทางสุจริตธรรม ถ้าต้องการเป็นคนดี ก็ให้ตกแต่งความประพฤติปฏิบัติของตนให้เป็นคนซื่อสัตย์สุจริตธรรม ถ้าต้องการเป็นคนมีชื่อเสียงยศถาบรรดาศักดิ์ ให้ตกแต่งตนเป็นคนทำราชการแผ่นดินให้ถูกต้องในทางราชการนิยม ๗

เมื่อบุคคลต้องการโลกุตตระ ให้ตกแต่งอริยมรรคให้ถูกต้องตามพระพุทธพจน์เดิมของพระพุทธเจ้า ซึ่งจะแสดงในข้อต่อไปข้างหน้า ๗

ในที่นี้มีประสงค์จะแสดงรูปเปรียบไว้พอเป็นนิทสนะ ๗

มรรค กับ ผล มีรูปเปรียบ เหมือนบุคคลปลูกต้นไม้ลงในพื้นที่ไร่ที่สวน หรือปลูกต้นไม้ลงในพื้นที่นา ในเวลากำลังปลูกอยู่ก็ดี และเวลาบังเกิดเป็นต้นเป็นลำแล้ว แต่ต้นลำยังอ่อนอยู่ก็ดี ย่อมไม่



แลเห็นผล อาศัยความเชื่อแน่วในใจว่าถ้าต้นลำแก่เต็มที และถึงฤดู
เป็นผล ก็จะต้องเป็นผลแน่ และเป็นผลจริง ๆ ด้วย ฉันทไคก็ดี มรรค
กับผล ก็มีรูปเปรียบเทียบเหมือนกัน ฉะนั้น ๕

อริยมรรค กับอริยผล มีรูปเปรียบเทียบเหมือนบุคคลก่อไฟ หรือ
จุดตะเกียงเจ้าพายุ ในเวลากำลังก่อไฟ หรือกำลังจุดตะเกียงเจ้าพายุ
อยู่นั้น ไฟยังไม่ติด ก็ยังไม่สว่างฉันทไค อริยมรรค ก็เหมือนกันฉันทนั้น
ต่อเมื่อเวลาก่อไฟติดแล้ว หรือจุดตะเกียงเจ้าพายุติดแล้วย่อมบังเกิด
แสงสว่างขึ้นพร้อมกัน ฉันทไคก็ดี อริยผลก็มีรูปเปรียบเทียบเหมือนกันฉันท
นั้น ๕

ตรงตามพระพุทธภาษิตว่า นตถิ ปญญาสมา อาภา แปลว่า
แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี ดังนี้ ข้อนี้แสดงให้เห็นว่า อริยผล
คือดวงปัญญาซึ่งบังเกิดสว่างไสวขึ้น ในเวลาที่จิตประชุมอริยมรรค
แล้ว ๕

วิธีตกแต่งอริยมรรค

นักปฏิบัติฝ่ายฆราวาส พึงตกแต่งตนให้ถึงพระไตรสรณคมน์
เป็นโลกียสรณคมน์ก่อนแล้ว ปฏิบัติตนให้ถึงโลกุตตรสรณคมน์ต่อไป ๕
และตกแต่งทาน ตกแต่งศีล ตกแต่งข้อวัตรปฏิบัติให้ถูกต้องเรียบร้อย
ทุกประการ ตลอดตกแต่งสติสัมปชัญญะ รวมจิตให้สงบแลตั้งมั่น
เป็นสมาธิ ประชุมอริยมัคคสมังคีดังนี้ ชื่อว่าตกแต่งอริยมรรค ๕

นักปฏิบัติฝ่ายบรรพชิต ให้ตกแต่งศีลธรรม ๕ ประการ
คือ :-

๑. พึงตกแต่งสมบัติทั้ง ๕ ให้ปราศจากวิบัติทั้ง ๕ ประการ
คือ



- ก. ตกแต่ง วัดอุสมบัตินี้ ให้ปราศจากวัดอุวิบัติ
- ข. ตกแต่ง สีมัสมบัตินี้ ให้ปราศจากสีมาวิบัติ
- ค. ตกแต่ง ญัตติสมบัตินี้ ให้ปราศจากญัตติวิบัติ
- ฌ. ตกแต่ง อนุสาวนสมบัตินี้ ให้ปราศจากอนุสาวนวิบัติ
- ง. ตกแต่ง ปริสสมบัตินี้ ให้ปราศจากปริสวิบัติ

๒. พึงตกแต่ง กาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ปราศจากโทษ ๕ โทษ ๘ โทษ ๑๐ โทษ ๒๒๗ ทรงไว้ซึ่งความเป็นผู้มีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ และจตุปาริสุทธศีลทั้ง ๔ ประการ ให้บริสุทธิ์เรียบร้อย ๫

๓. พึงตกแต่ง กิจวัตร ๑๐ ธุตงควัตร ๑๓ ขันธวัตร ๑๔ ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ๫

๔. พึงตกแต่ง สติ ให้เป็นมหาสติ คือเบื้องต้น มีสติเฉพาะหน้า กำหนดตัวผู้รู้เฉพาะหน้า รวมจิต ประชุมอริยมรรคได้แล้ว ตรวจค้นร่างกาย พิจารณาเวทนา จิต ธรรม จนเป็นที่ตั้งของสติได้จริงๆ ตลอดทำสัมปชัญญะให้รู้ตัวและรู้จิตพร้อมทุกขณะตลอดไป ๫

๕. พึงตกแต่งสมาธิ พร้อมทั้งตกแต่งดวงจิต ความคิด ความเห็น ตลอดความตั้งใจไว้ในที่ชอบ ให้ถูกต้องเรียบร้อยจริงๆ

เมื่อนักปฏิบัติ ทั้งคฤหัสถ์ บรรพชิต ได้ตกแต่งข้อปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบถูกต้องเรียบร้อยดีแล้ว อภิวรรคทั้ง ๘ ประการ ก็เป็นอันตกแต่งถูกต้องไปพร้อมกันอยู่ในตัวเสร็จแล้ว เหมือนหั่นลานนาฬิกา เมื่อหั่นถูกต้องเต็มบริบูรณ์แล้ว เครื่องจักรอื่นๆ ก็หันไปพร้อมกันเอง ฉะนั้นใดก็ดี อภิวรรคทั้ง ๘ ประการเหล่านี้ ก็เหมือนกันฉนั้น ๫



ข้อนี้ มีอรรถาธิบายดังต่อไปนี้ คือ :-

เมื่อตกแต่งสมบัติทั้ง ๕ และตกแต่งกาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ ปราศจากโทษทั้งปวงดังกล่าวแล้ว ตลอดได้ตกแต่งกิจวัตร ๑๐ ฤกษ์ควัตร ๑๓ ขันวัตร ๑๔ ถูกต้องเรียบร้อยดีแล้ว ก็ชื่อว่าตกแต่งอริยมรรคข้อที่ ๓-๔-๕ คือสัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว แปลว่า มีวาจาชอบ มีกิจการงานชอบ มีอาชีพชอบ ประชุมพร้อมอยู่แล้วในความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ เป็นอริศีล ฯ

ในเมื่อได้ตกแต่ง สติ ให้เป็นสัมมาสติ พร้อมทั้งสมาธิ และสัมปชัญญะ รู้ตัว รู้จิตทุกขณะตลอดไปนั้น ชื่อว่าได้ตกแต่งอริยมรรคข้อ ๖-๗-๘ คือสัมมาวาจาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ แปลว่า มีความเพียรชอบ มีสติชอบ มีสมาธิชอบ ประชุมพร้อมอยู่แล้ว ในความเป็นผู้มีสมาธิศึกษา เป็นอริจิตตสิกขา ฯ

ในเมื่อได้ตกแต่งความรู้ ความคิด ความเห็น ตลอดความตั้งใจไว้ในที่ชอบถูกต้องเรียบร้อยแล้ว ชื่อว่า ได้ตกแต่งอริยมรรคข้อที่ ๑-๒ คือสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปो แปลว่า ความเห็นชอบ ความดำริชอบ ประชุมพร้อมอยู่ในความเป็นผู้มีปัญญาสิกขา เป็นอริปัญญา ฯ

นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ พึงเดินมรรคให้ถูก ดังต่อไปนี้ คือ บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็น อริศีล อริจิต อริปัญญา ถึงพร้อมบริบูรณ์อยู่แล้ว ชื่อว่าเป็นผู้เดินตามหนทางอริยมรรคถูกต้องแล้ว ฯ

บัดนี้ จักแสดงอริยมัคคสมังคีต่อไป

นักปฏิบัติ เมื่อเป็นผู้มีสติบริบูรณ์ มีสัมปชัญญะบริบูรณ์ ได้พยายามทำความเพียร ประกอบกับจิตอยู่เสมอ คือมีสติ กำหนด

จิตหรือประทับประคองจิต ยังจิตให้ตกลงสู่ภวังค์เองแล้ว ประคับ-
ประคองเอาจิตในภวังค์ ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ได้ ไม่ไป ไม่มา ไม่
ออก ไม่เข้า ไม่ขึ้น ไม่ลง เป็นหนึ่งจริง ๆ ตลอดเป็นวิหารธรรม
เครื่องอยู่ของจิต และเป็นเอกวิธามิสมัย ตรัสรู้ได้ในขณะจิตดวง
เดียว ว่าอริยมรรคทั้ง ๘ ประการได้ประชุมพร้อมแล้วในจิตดวงเดียว
เมื่อใด เมื่อนั้น นักปฏิบัติย่อมรู้ เป็นปัจจุตัง จำเพาะกับจิต ว่าจิต
ของเราได้ประชุมอริยมัคคสมังคีครั้งหนึ่งแล้ว หรือสองครั้ง สามครั้ง
ตลอดประชุมถึง ๔ ครั้ง ก็ย่อมรู้ตลอดไป ฯ

ตามนัยแห่งพระพุทธปฏิภาณ ที่ตรัสเทศนาในสังฆคณฺวา “ยทิทํ
จตตาริ ปุริสยุคานิ อฏฺฐปุริสปุคฺคลา” แปลว่า น้อย่างไร คู่ของบุรุษ
๔ คู่ นับเรียงตามลำดับตัวบุคคลเป็น ๘ บุคคลดังนี้ ฯ

เมื่อนักปฏิบัติได้ปฏิบัติตามพระพุทธปฏิภาณนี้ถูกต้องแล้ว จิต
ย่อมประชุมอริยมัคคสมังคีถึง ๔ ครั้ง สำเร็จเป็นมรรค ๔ ผล ๔
ดังที่ปรากฏแจ้งอยู่แล้ว ในพระนวโลกุตตรธรรม ๙ ประการ ฯ

บัดนี้ จักแสดงอริยผลพอรู้เงื่อนไข เพื่อเป็นทางปฏิบัติดีปฏิบัติ
ชอบสืบไป ฯ

นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ เมื่อเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
ตามพระธรรมวินัย คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ดำเนินตามหนทาง
อริยมรรคถูกต้องดังกล่าแล้ว ตลอดจิตประชุมอริยมัคคสมังคีเอง
แล้ว ย่อมบังเกิดอริยผล แจ้งประจักษ์ใจ ดังต่อไปนี้ ฯ

๑. บังเกิด มีวิหารธรรม เป็นเครื่องอยู่ พร้อมทั้งมีธรรมจักร
ดวงตาเห็นธรรมแจ้งประจักษ์ ฯ

๒. บังเกิดมี จักขุกรณี ญาณกรณี คือ เห็นทางปฏิบัติ อันเป็น
กลาง ซึ่งไม่ลำเอียงเข้าไปใกล้ในความรักและความเกลียด กระทำ



ดวงตาภายใน ให้บังเกิดเป็นตาอริยบุคคล พร้อมทั้งกระทำญาณ ความรู้วิเศษ ดำเนินตามหนทางอันเกษมจากโยคะทั้งปวงไปได้โดยสะดวก ฯ

๓. บังเกิดมี อุปสมาย อภิญญา คือเข้าถึงความเป็นผู้สงบบำรุง และบังเกิดมีอภิญญาญาณ ความรู้ยิ่ง เห็นจริง ในพระธรรมวินัยนี้ ทุกประการ ฯ

๔. บังเกิดมีอริยผล คือ มีปัญญาจักขุ ดวงตาเป็นดวงปัญญาปริชาญาณ หยั่งรู้หยั่งเห็นในสารพัดไฉยธรรมทั้งปวง ฯ

๕. บังเกิดมีพระพุทธเจ้าขึ้นในโลก คือถ้านักปฏิบัติเป็นพระโพธิสัตว์ ผู้ทรงสร้างพระสมมติสภารมีเต็มบริบูรณ์แล้ว ได้มาปฏิบัติ พระพุทธศาสนาถูกต้องตามหนทางแห่งความตรัสรู้นี้ เป็นสัพพัญญุ พุทธะ สัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นในโลก ทรงทศพลญาณ มีพระสมันตจักขุ ดวงตาอันแจ่มใสสว่างยิ่ง ไม่มีแสงสว่างอื่นเสมอได้ ทรงทศนาการทั่วไปในพระธรรมวินัย ทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ตลอดได้ทรงทศนาการทั่วไปในไตรโลกธาตุทั้งสิ้นด้วย ฯ

อริยผล เท่าที่แสดงมาทั้งสิ้นนี้ เป็นอริยผลที่กล่าวเป็นส่วนรวม และแสดงเป็นกลางๆ ฟังได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา ไม่ได้ชี้ขาดลงไปว่า ผู้นั้นได้สำเร็จมรรคผลธรรมวิเศษขั้นนั้นๆ ขอนี้เอาไว้ให้นักปฏิบัติผู้ปฏิบัติได้แล้ว ได้รู้เป็นปัจจัยตั้ง โดยเฉพาะตนเอง ฯ

๘. วิธีเดินจงกรมภาวนา

วิธีเดินจงกรมภาวนา เป็นวิธีภาวนา เปลี่ยนอิริยาบถ คือเปลี่ยนจากการนั่งสมาธิภาวนา มาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถเดิน เรียกว่า เดินจงกรมภาวนา ฯ



เปลี่ยนมาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถยืน เรียก ยืน
กำหนดจิต ๒

เปลี่ยนมาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถนอน เรียก นอน
พุทฺธไสยาสน์ หรือสีหไสยาสน์ ก็เรียก ๒

เมื่อจะเดินจงกรม นักปฏิบัติพึงกำหนดหนทางจงกรมที่เรา
จะพึงเดิน ว่าเราจะเดินจากที่นี่ไปถึงที่นั่นหรือถึงที่โน้น เป็นระยะทาง
จงกรมสั้นๆ หรือระยะทางจงกรมยาวๆ แล้วแต่ความต้องการ หรือ
แล้วแต่สถานที่พึงกำหนด หรือตกแต่งทางจงกรมตามสมควรที่เรา
จะเดินได้โดยสะดวก ๒

วิธีเดินจงกรม ให้ไปยืนที่ต้นทางแห่งที่จงกรมนั้นแล้ว พึงยก
มือทั้ง ๒ ขึ้น ประณมมือทั้ง ๒ ไว้เหนือหว่างคิ้ว ระลึกถึงคุณพระ
รัตนตรัย คือระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พร้อมทั้งคุณพระธรรม และ
คุณพระอริยสงฆ์สาวก ว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทั้งสาม
เป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึก ที่เคารพนับถือของข้าพเจ้า แล้วตั้งเป็นความ
สัตย์อธิษฐานไว้ในใจว่า บัดนี้ ข้าพเจ้าจะตั้งใจปฏิบัติพระพุทฺธศาสนา
เพื่อเป็นเครื่องปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า พร้อมทั้งพระธรรมและพระ
อริยสงฆ์สาวก ด้วยอำนาจแห่งคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
นี้ ขอจงดลบันดาลให้น้ำใจของข้าพเจ้า จงสงบรำงับและตั้งมั่นเป็น
สมาธิแล้ว จงบังเกิดมีปัญญา ปริชาญาณ รู้แจ้งแทงตลอด ในคำสั่ง
สอนของพระพุทธเจ้าทุกประการเทอญ ๒

เมื่อตั้งเป็นความสัตย์และอธิษฐานไว้ดีแล้ว เอามือทั้ง ๒ วาง
จากการประณมมือ หย่อนมือทั้ง ๒ ลงมาแล้ว เอามือข้างขวาจับมือ
ข้างซ้าย หย่อนมือลงไว้ตรงข้างหน้าเจริญพรหมวิหารทั้ง ๔ จบแล้ว
ทอดตาลเบื่องต่ำ ตั้งสติกำหนดจิต ตามแบบวิธีนั่งสมาธิ ที่กล่าว



แล้ว นึกคำบริกรรมภาวนาบทเดียวกันกับนั่งสมาธิภาวนา เสร็จแล้ว
ออกเดินจงกรม ตั้งแต่หัวส้นจงกรมข้างนี้ ไปถึงหัวส้นจงกรมข้าง
โน้น เดินกลับจากหัวส้นจงกรมข้างโน้น มาถึงหัวส้นจงกรมข้างนี้
เพียรพยายามเดินกลับไปกลับมาไม่ต้องนับเที่ยว ให้นับสติ นับดวง
จิต ว่าสติของเราดีหรือไม่ ดวงจิตของเราสงบหรือยัง ถ้ายังไม่สงบ
ก็ให้เพียรพยายามเดินอยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตของเราสงบลงได้จริงๆ
เมื่อจิตสงบครั้งแรก ยังตั้งสติไม่ได้ ก็อย่าเพิ่งเดินต่อไป ให้หยุดยืน
กำหนดจิตอยู่ก่อน จนกว่าจิตรวมสนิทดีแล้ว เราตั้งสติได้แล้ว จึง
เดินต่อไปอีก ด้วยความเป็นผู้มีเพียรเพ่งอยู่ พยายามทำความเพียร
ให้เป็นไปทางใจ จนกว่าจะชำนาญคล่องแคล่ว ในสมาธิภาวนา ฯ

ในวิธีเดินจงกรมภาวนานี้ มีวิธีกระทำความเพียรให้เป็นไป
ทางใจด้วยใช้สติสัมปชัญญะ นึกคำบริกรรมภาวนาบทเดียวกันกับนั่ง
สมาธิภาวนา จุดประสงค์ต้องการให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเหมือนกัน
ต่างกันแต่อิริยาบถนั่งกับเดินเท่านั้น ฯ

นักปฏิบัติในพระธรรมวินัยนี้ ตั้งอยู่ในความเป็นผู้ไม่ประมาท
ย่อมสนใจและเอาใจใส่ กระทำความพากความเพียร ทั้งยืน ทั้งเดิน
ทั้งนั่ง ทั้งนอน ให้ชำนาญคล่องแคล่วจริงๆ จนกว่าจะแตกฉานใน
ห้องพระไตรปิฎก ฯ

๙. นิมิตตสมาธิ

บัดนี้ จักได้แสดงเรื่องนิมิตในสมาธิภาวนาและเรื่องวิธีแก่นิ
มิตต่อไป ฯ

ในเบื้องต้นนี้ จะได้แสดงชื่อของนิมิต ที่พระอนุรุธาจารย์
เจ้าได้แสดงไว้ในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถกถาสังคหะว่า “ตึณิ นิมิตฺตานิ”



แปลว่าในพระสมถกรรมฐานภาวนา ประกอบด้วยนิมิตมี ๓ ประการ คือ :-

๑. บริกรรมนิมิต

๒. อุกคหนิมิต

๓. ปฏิภาคนิมิต

นิมิตทั้ง ๓ ประการ เหล่านี้ พระอนุรุธาจารย์เจ้าแสดงไว้แล้ว ก็เป็นอันถูกต้องดีแล้ว คือเป็นของมีจริงตามที่ท่านกล่าวไว้ทุกประการ ๕

นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ โดยมากก็ถือเป็นเครื่องรู้ เป็นเครื่องเล่น เป็นเครื่องพิจารณา แต่ผู้มุ่งโลกุตตรธรรมเป็นเครื่องอยู่ อันแท้จริงแล้ว ย่อมไม่ติดข้องอยู่ในนิมิตทั้งหลายเหล่านี้ ๕ คือ เมื่อเห็นแล้ว ก็แก้ไขให้หลุดพ้นผ่านไป ก้าวหน้าสู่โลกุตตรธรรมอย่างเดียว ๕

เรื่องนิมิตที่ปรากฏเห็น หรือบังเกิดขึ้นนั้น มีนัยดังจะกล่าวต่อไปนี้ คือ :-

๑. จิตในเวลานอนหลับ ก็บังเกิดนิมิตได้ เรียกว่า ผัน

๒. จิตในเวลานั่งสมาธิ ก็บังเกิดนิมิตได้ เรียกว่า นิมิตตสมาธิ ๕

ในที่นี้มีประสงค์จะอธิบายเฉพาะแต่นิมิตตสมาธิเท่านั้น เพื่อให้ไม่หลงไปตามนิมิต จะได้มีปัญญารู้เท่านิมิตและแก่นิมิตต่อไป ๕

เรื่องนิมิตตสมาธิ ในเวลานั่งสมาธิภาวนา จิตตกลงสู่ภวังค์แล้วเฟลอสติ บังเกิดนิมิตเป็นเรื่องราวใหญ่โตขึ้นก็มี หรือไม่เฟลอสติ จิตเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ ย่อมมีนิมิตต่างๆ บังเกิดขึ้น ปรากฏเห็นชัดในจักขุทวาร มโนทวาร ๕



นักปฏิบัติบางจำพวกกระทำบุพพภาคแห่งการปฏิบัติเบื้องต้น ไม่ถูกต้อง จะกระทำโลกุตตระให้แจ้งก็ทำไม่ได้ เมื่อนั่งสมาธิภาวนา ได้แต่เพียงนิมิตตสมาธิภาวนา คือได้เห็นนิมิตต่างๆ มาปรากฏใน จักขุทวาร มโนทวารเท่านั้น ก็ดีใจ บังเกิดถือทิฏฐิมานะ ว่าตนได้รู้ ได้เห็น และได้สำเร็จมรรคผล ธรรมวิเศษขั้นนั้นๆ ไม่รู้เลยว่าตน เป็นผู้หลงติดข้องอยู่ในชั้นโลกีย์ ไม่ใช่ชั้นโลกุตตระ ๕

นักปฏิบัติผู้ที่มีบุพพภาคแห่งการปฏิบัติเบื้องต้นได้กระทำ ถูกต้องแล้ว เมื่อนั่งสมาธิภาวนา จิตตกลงสู่ภวังค์ บังเกิดมีนิมิตขึ้น ก็ดี หรือจิตเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิอันใดอัน หนึ่ง บังเกิดมีนิมิตปรากฏเห็นชัดในจักขุทวาร มโนทวาร ย่อมไม่ ดีใจ เสียใจ คือ ไม่ยินดียินร้ายในนิมิตนั้นๆ ย่อมเป็นผู้มีสติทำจิตให้ เป็นสมาธิตลอดไป ๕

นิมิตบางประการ เมื่อบังเกิดขึ้นแล้ว เป็นอุปายให้ได้สติ มี ปัญญา พาให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิเรียบร้อยแล้วก็มี ๕

แต่นิมิตบางประการเป็นนิมิตที่น่ากลัว กระทำให้จิตหวาด เสียวตกใจกลัวก็มี ผู้ไม่มีสติอาจพุ่งชาน เสียดติอารมณ์ไปก็เป็นได้ จึงขอเตือนสติไว้ในที่นี้ว่า ท่านผู้ปฏิบัติใหม่ทั้งหลาย พึงเป็นผู้มีสติ กำหนดจิตไว้ให้ดี อย่าตกใจกลัว และอย่าประหม่า กระดากก่อกเฮิน คืออย่าเป็นผู้กล้า หรือเป็นผู้กลัวจนเกินไป ถ้ากลัวเกินไปก็ทำให้ใจ พุ่งชานได้ หรือกลัวเกินไปก็ทำให้เสียดติอารมณ์ท้อถอยจากความ เพียร ไม่อาจนั่งสมาธิภาวนาอีกได้ เพราะหลงนิมิตเท่านั้น ๕

อนึ่ง นิมิตบางประการแสดงเรื่องมนุษย์ บางประการแสดง เรื่องสวรรค์ บางประการแสดงเรื่องพระนิพพาน ๕

นักปฏิบัติบางจำพวกชอบเล่นนิมิตเกินไป ก็หลงเพลินไป
เที่ยวเล่นในมนุษยโลก และเที่ยวเล่นในสวรรค์ ตลอดเข้าสู่พระ
นิพพานตามอาการของนิมิตที่ปรากฏ จนสามารถพูดอวดได้ว่า ตน
ได้สำเร็จสวรรค์ สำเร็จพระนิพพานไปแล้ว ครั้นออกจากสมาธิแล้ว
ก็เปล่าๆ หาได้สำเร็จอะไรไม่ นี่แสดงว่านิมิตหลอกให้หลง ก็หลง
ตามจริงๆ ด้วยความเข้าใจผิด เห็นผิดจากความจริงทุกประการ
ตลอดไป ๒

นักปฏิบัติในพระธรรมวินัยนี้ ที่มุ่งโลกุตตรธรรมจริงๆ ย่อม
เป็นผู้ไม่หลงไปตามอาการของนิมิต เมื่อนิมิตบังเกิดขึ้น ย่อมมีสติ
พิจารณาให้รู้แจ้งว่า นิมิตนี้บังเกิดขึ้นจากเหตุแห่งคำบริกรรม เรียก
ว่าบริกรรมนิมิต และนิมิตนี้บังเกิดขึ้นเป็นอุบายให้มีสติ มีสมาธิยิ่งๆ
ขึ้นไป เรียกอุคคหนิมิต ทั้งอีกนิมิตนี้ บังเกิดขึ้นจากปฏิกายภายใน
ร่างกายตัวเรา หรือภายในร่างกายของคนอื่น เรียกว่าปฏิกายนิมิต
ย่อมรู้รอบคอบตลอดทุกประการ ๒

นิมิตที่ปรากฏ เห็นดวงเดือน ดวงดาว ดวงอาทิตย์ หรือ
เห็นแสงสว่างภายในดวงใจของเรา นับเข้าในพวกอุคคหนิมิต ไม่
เป็นของที่น่ากลัว ๒

นิมิตที่ปรากฏ เห็นโครงกระดูกในร่างกายเรา หรือเห็นตัว
ของเราตาย เป็นซากศพนอนกลิ้งอยู่ต่อหน้า ตลอดเห็นซากศพมนุษย์
ทั้งหลายตายเต็มโลก นับเข้าเป็นปฏิกายนิมิต ผู้ไม่มีสติย่อมตกใจ
กลัว แต่ผู้มีสติย่อมไม่กลัว ยังได้สติดีขึ้น คือได้ใช้เป็นอุบายพิจารณา
อสุกกรรมฐานแยกส่วน แบ่งซากศพนั้นออกดูให้ตลอดก่อน แล้ว
น้อมเข้ามาพิจารณาในร่างกายตน จนเห็นจริงแจ้งประจักษ์แล้ว



พิจารณาร่างกายของบุคคลผู้อื่น ก็แลเห็นแจ้งแทงตลอดทุกประการ บังเกิดมีนิพพิทาญาณ เห็นอภัยสงเวชสลใจ น้ำใจสงบตั้งมั่น เป็นสมาธิแน่วแน่ดี สติก็มีกำลังดียิ่งขึ้น เรียกว่า ปฏิภาณนิมิต ๕

วิธีแก่นิมิตตสมาธิ

เหตุจำเป็นที่จะต้องแก่นิมิตตสมาธิ เพราะเหตุว่าเรื่องของ นิมิตตสมาธิทั้งหมดเป็นเรื่องของโลกียไม่ใช่โลกุตตระ จัดว่าเป็น เบญจมาร ๕ ประการ คือ กิเลสมาร ๑ เทวบุตรมาร ๑ ชนธมาร ๑ อภิสังขารมาร ๑ มัจจุมาร ๑ บันดลบันดาลให้บังเกิดมีนิมิตขึ้น หลอกล่อให้หลงติดข้องอยู่ในวัฏสงสารตลอดไป คือให้เวียนว่าย ตายเกิดอยู่ในภพทั้ง ๓ ประการ คือ กามภพ ๑ รูปภพ ๑ อรูป-ภพ ๑ ๕

นักปฏิบัติผู้ต้องการพ้นทุกข์ คือต้องการโลกุตตระ ไม่ ต้องการข้องอยู่ในวัฏสงสาร จึงจำเป็นต้องแก่นิมิตทั้ง ๓ ประการให้ หลุดพ้นไป ๕

บัดนี้ จะกล่าววิธีแก่นิมิตตามหนทางพระพุทธศาสนา ท่าน สอนไว้มี ๓ ประการ คือ :-

วิธีที่ ๑ เจริญญัตปริณญาวีธี แปลว่าทำความกำหนดรู้ ทั้ง จิต ทั้งนิมิต อยู่เฉยๆ หรือมีสติกำหนดจิตนิ่งเฉยต่ออนิมิต ๕

วิธีที่ ๒ เจริญตีรณปริณญาวีธี แปลว่าพิจารณาตรวจัน เหตุผลของนิมิตให้รอบคอบ ๕

วิธีที่ ๓ เจริญปหานปริณญาวีธี คือสละลงซึ่งนิมิตนั้นให้ ขาดหรือถอนค้นหาเสียทั้งโคน ๕



วิธีที่ ๑

ชื่อ ญาตปริณญาวิธี

เป็นวิธีที่นักปฏิบัติใหม่ทั้งหลายจำเป็นต้องใช้ประกอบกับ
ภูมิจิตของตน ที่ได้เจริญสมถกรรมฐานใหม่ๆ และได้ฝึกหัดสมาธิ
น้อย สดียังอ่อน ไม่มีกำลังพอที่จะต่อสู้กับนิมิตทั้งปวงได้ จึงจำเป็น
ต้องใช้วิธีที่ ๑ เจริญญาตปริณญาวิธี ทำความกำหนดรู้อยู่เฉยๆ หรือ
มีสติกำหนดจิตนิ่งเฉยต่อนิมิตนั้นๆ ทุกประการ ๕

บัดนี้จะกล่าวถึงภูมิจิตแห่งนักปฏิบัติใหม่ ที่ควรเจริญญาต-
ปริณญาวิธี คือ เมื่อนักปฏิบัติใหม่ทั้งหลายได้เจริญสมถกรรมฐานใหม่ๆ
และได้กระทำความเพียร นั่งสมาธิภาวนาใหม่ๆ ยังไม่ชำนาญ
คล่องแคล่วดีในวิถีนทางโลกุตตระ ในเวลานั่งสมาธิภาวนา จิต
กำลังสงบตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิหรืออุปจารสมาธิแล้ว กำลังก้าวหน้า
เข้าสู่อุปปนาสมาธิ บังเกิดมีนิมิตอันใดอันหนึ่งมาปรากฏเฉพาะหน้า
ครั้งจะถือเอานิมิตนั้นเป็นอารมณ์ก็ถือเอาไม่ได้ เพราะเป็นเหตุให้
พลอสติ จิตนั้นก็ถอนจากสมาธิ นิมิตนั้นก็หายไป จำเป็นต้องเจริญ
ญาตปริณญาวิธี คือมีสติกำหนดจิตทำความกำหนดรู้นิ่งเฉยอยู่ตลอด
เวลา จนกว่านิมิตนั้นสงบหายไปเอง ๕

ญาตปริณญาวิธีนี้ เป็นวิธีอบรมมโนอินทรีย์ให้กำลังแก่กล้า
คือทำให้จิตของเรามีความเชื่อมั่นและมีความเพียรมากขึ้น มีสติดี
ขึ้น ตลอดทำให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่จริงๆ จนบังเกิดมีปัญญาเฉลียว
ฉลาดมากขึ้นโดยลำดับ ยิ่งมีนิมิตมาปรากฏบ่อยๆ และได้เจริญ
ญาตปริณญาวิธีนี้บ่อยๆ ก็ยิ่งได้สติและมีปัญญสามารถทำจิตให้
เป็นสมาธิ ดำเนินตามหนทางอริยมรรคได้ดีมากขึ้นโดยรวดเร็ว ไม่
ถอยหลัง ๕



อนึ่ง ความรู้ความเห็นบางประการบังเกิดขึ้นแล้วกลายเป็น
สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิวิปลาส ความรู้ความเห็นเหล่านั้น
ไม่ใช่เป็นความรู้จริงเห็นจริงในพระธรรมวินัย เป็นความรู้ความเห็น
ที่เกิดจากความหวั่นไหวง่อนแง่นไปตามอารมณ์สัญญา และนึกเอา
หรือคาดคะเนเอาจากนิमितต่างๆ เนื่องด้วยเหตุนี้ เมื่อความรู้ความ
เห็นเกิดขึ้นอย่าพึงรู้หน้าเดียวเห็นหน้าเดียว ให้พึงเจริญญาติปริญา
วิธีทำความเป็นผู้ไม่ยินดีและไม่ยินร้ายในความรู้ความเห็นเหล่านั้น ฯ

การเจริญญาติปริญาวิธี มีอานิสงส์มาก สามารถทราบ
จิตให้ละพยศอันร้ายได้ คือในเมื่อไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ในความรู้ความ
เห็น และในนิमितต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดไม่ส่งจิตให้คิดไปตามเช่นนั้น
แล้ว ตัณหา ความดิ้นรนกระวนกระวาย ย่อมไม่บังเกิดมีขึ้นเป็น
พยศอันร้ายแรงแห่งจิต คืออยากเห็นนิमितนั้นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น หรือ
มิฉะนั้นเมื่อได้เห็นซึ่งนิमितที่น่ากลัว ก็อยากให้นิमितที่น่ากลัวนั้นหาย
ไป เมื่อนิमितที่น่ากลัวนั้นไม่หายไปตามประสงค์ ก็บังเกิดความ
เสียใจและร้อนใจไม่ยากพบ ไม่อยากเห็นซึ่งนิमितที่น่ากลัวนั้นเสีย
เลย ชื่อว่าพยศอันร้าย ฯ

ครั้นเมื่อจิตบังเกิดพยศอันร้ายดังกล่าวแล้ว ปฏิพัทธ์กับความ
ประมาทก็บังเกิดขึ้นพร้อม เป็นเหตุให้เสื่อมเสียศรัทธา ท้อถอยจาก
การปฏิบัติ ไม่บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ก็เสื่อมจากทางมรรค ทาง
ผล ทางสวรรค์ ทางนิพพาน ถ้าได้เจริญญาติปริญาวิธีนี้เสมอ ก็
สามารถทราบซึ่งพยศอันร้ายแรงแห่งจิตให้หายได้ กับบังเกิดเป็นผู้
มีสติดีกำหนดรู้ซึ่งจิต ทำความสงบนิ่งเฉยอยู่ได้ดี เมื่อจิตสงบตั้งมั่น
ลงได้แล้ว ตัณหาทั้ง ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ก็สงบ
ไปเอง คือ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย และไม่ทะเยอทะยานอยาก พร้อมทั้ง



ความไม่อยาก ก็สงบระงับไปตามกัน กลับตั้งใจไว้ได้ในมัชฌิมาปฏิ-
ปทา คือตั้งใจไว้เป็นกลาง ไม่ตกใจกลัว และไม่กล้าเกินไป สม่่าเสมอ
พอเหมาะพอดีเป็นหนึ่งในอยู่ได้ ไม่เดือดร้อนในเรื่องนิमितจะมีมาหรือ
ไม่มีมา ก็แล้วแต่เหตุผลหรือมีมาแล้วจะหายไปหรือไม่หายไป ก็
แล้วแต่เรื่องของเรื่อง “สันทิฏฐิโก” เป็นผู้เห็นเอง “อกาลิโก” ไม่
เลือกกาล “เอหิภัสสิโก” มีเครื่องแสดงบอกให้รู้เห็นตามเป็นจริงอยู่
อย่างนั้น “ปัจจุตตัง” รู้จำเพาะกับจิตตลอดไป ๕

เมื่อทราบมาจิตให้ละพยศอันร้ายแล้ว ย่อมบำเพ็ญสมาธิ
ดำเนินตามหนทางอริยมรรคได้ดี คือ :-

๑. ทางดำเนินของสติ ก็ดำเนินได้สะดวกดีขึ้น
๒. ทางดำเนินของสัมปชัญญะ ก็ดำเนินได้สะดวกดีขึ้น
๓. ทางดำเนินของมัชฌิมาปฏิปทา ก็ดำเนินได้สะดวกดีขึ้น
๔. ทางดำเนินของทิวชุกรม ก็ทำความเห็นชัดตรงดีขึ้น
๕. ทางดำเนินแห่งการรวมจิต พร้อมทั้งสติสัมปชัญญะ ทั้ง
ความเห็นก็รวมได้สะดวกดีขึ้น เชื่อว่าดำเนินอริยมรรคได้ดี เรียกว่า
ญาณตปริญญาวิธี ด้วยประการฉะนี้ ๕

วิธีที่ ๒

ชื่อ ตีรณปริญญาวิธี

แปลว่า ใคร่ครวญตรองตรวจสอบเหตุผลแห่งนิमित

ในตีรณปริญญาวิธีที่ ๒ นี้ เป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติขั้นสมถ-
กรรมฐาน ผู้ชำนาญในญาณตปริญญาวิธีมาแล้ว มีหน้าที่จำเป็นต้อง
เจริญตีรณปริญญาวิธีต่อไป ๕

ในขณะเมื่อเจริญตีรณปริญญาวิธีนั้น นักปฏิบัติผู้ชำนาญย่อม
เจริญในเวลารวมจิตได้แล้ว และมีนิमितมาปรากฏเฉพาะหน้าก่อนแต่



จะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน นักปฏิบัติผู้ชำนาญย่อมเจริญไตรนิ-
ปริณญาวิธีให้ชำนาญก่อน คือพิจารณาปฏิภาคนิมิตให้แตกฉาน ดัง
ต่อไปนี้

ปฏิภาคนิมิตในที่นี้มี ๒ ประการ คือ :-

๑. ปฏิภาคนิมิตภายนอก ได้แก่รูปร่างกายของมนุษย์ภาย
นอกจากตัวของเรา

๒. ปฏิภาคนิมิตภายใน ได้แก่รูปร่างกายของเราเอง

รวมปฏิภาคนิมิตมี ๒ ประการ ดังกล่าวนี มีในตัวของผู้คน
ทุกคนตลอดโลก บังเกิดเป็นนิมิต ปรากฏขึ้นในเวลาหนึ่งสมาธิ เรียก
ว่าปฏิภาคนิมิต นักปฏิบัติใหม่ทั้งหลาย ผู้ไม่ชำนาญ ก็รู้ไม่เท่าและ
แก้ไม่ได้ ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพราะเหตุว่า ตัวปฏิภาคนิมิต
ทั้งหมด เป็นตัวกองทุกข์และอาสวะกองกิเลส ๕

วิธีแก้ปฏิภาคนิมิต นักปฏิบัติผู้ชำนาญ ย่อมแก้ปฏิภาคนิมิต
ภายนอกก่อน คือในเมื่อเวลากำลังนั่งสมาธิภาวนา รวมจิตได้แล้ว
บังเกิดเห็นนิมิตมาปรากฏต่อหน้าเป็นรูป เป็นรูปมนุษย์ผู้หญิงหรือ
รูปมนุษย์ผู้ชาย เป็นรูปเด็กเล็ก หรือรูปหนุ่มสาว แสดงอาการแลบ
ลิ้นปลิ้นตา หน้าบิดตาเบือน แผลงประหลาด นาดกใจกลัว อาการ
อย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม หรือแสดงอาการให้เห็นเป็นรูปคนตายก็
ตาม ๕

นักปฏิบัติผู้มีสติดี ย่อมพลิกจิตของตน ทวนกลับเข้ามาตั้งสติ
กำหนดจิตไว้ให้ดี แล้ววิตก ถามด้วยใจว่า “รูปนี้เที่ยง หรือไม่เที่ยง”
จะแก่เฒ่าชรา ตายลงไปหรือไม่ เมื่อวิตกถามด้วยใจดังนี้แล้ว พึง
หยุดและวางคำที่นึกนั้นเสีย กำหนดจิตให้รวมสนิทหนึ่งพิจารณาด้วย
ความวางเฉย จนได้ความรู้แจ้งขึ้นเอง ปรากฏเห็นชัดซึ่งรูปนิมิตนั้น

ไม่เที่ยง แก่เผ่าชราไปเอง ตลอดเฟื่องให้ตาย ก็ตายลงเอง ตาม
อาการที่วิตกในใจนั้นๆ ทุกประการ ต่อแต่นั้นจะวิตกในใจให้เห็นซึ่ง
รูปนิมิตที่ตายแล้ว เปื่อยเน่า ตลอดแตกทำลายกระจัดกระจายเป็น
ดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ไปตามธรรมดา ธรรมดาตุ ธรรมลัทธิ
ธรรมนิยาม ย่อมได้ตามประสงค์ตลอดปลอดโปร่งทุกประการ เว้น
แต่จิตถอนจากสมาธิแล้ว หรือนึกคาดคะเนหรือนึกเดาเอาเท่านั้น
จึงไม่สำเร็จสมประสงค์ อันนักปฏิบัติผู้ชำนาญจริงแล้ว ย่อมไม่ใช้
คาดคะเน และไม่นึกเดาเอา คือย่อมทำตามระเบียบวิธีที่ถูกต้องจริงๆ
จึงสำเร็จตามประสงค์ ๘

วิธีแก้ปัญหานิมิตตภายใน

ในขณะที่พิจารณาปัญหานิมิตตภายนอกได้ความชัดแล้ว
ชื่อว่าแก้ปัญหานิมิตตภายนอกได้แล้ว อย่าหยุดเพียงแค่นั้น หรืออย่า
พึงเป็นผู้ประมาททอดธุระเสีย ให้น้อมเอาจิตของตนทวนกระแสกลับ
เข้ามาพิจารณาภายในร่างกายของเราเอง ๘

ในเบื้องต้น ถ้าจิตของตนไม่ปลอดโปร่ง คือไม่แลเห็นร่างกาย
ส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้พึงรวมเอาแต่จิตให้สนิทอยู่ก่อน เมื่อจิตของตน
รวมสนิทดีแล้ว พึงใช้อุบายวิตกดังกล่าแล้ว ในที่นี้ประสงค์ให้วิตก
ว่า ศีลของเราก็บริสุทธิ์ดีแล้ว สมาธิของเราก็ตั้งมั่นดีแล้ว เมื่อมีศีล
ก็ต้องมีสมาธิ เมื่อมีสมาธิก็ต้องมีปัญญา บัดนี้ ศีล สมาธิ มีแล้ว
ปัญญาเป็นอย่างไร เมื่อวิตกถามด้วยใจดังนี้แล้ว พึงหยุดแลวาง
คำที่วิตกนั้นเสีย กำหนดจิตให้รวมสนิท นิ่งพิจารณาด้วยความวาง
เฉยจนกว่าได้ความรู้แจ้งขึ้นเอง ปรากฏเห็นชัด ซึ่งผู้รู้ทั้งหลาย
มาซึ่งบอกว่าทางนี้เป็นทางรัก ทางนี้เป็นทางเกลียด ทางนี้เป็นทาง



มัชฌิมาปฏิปทา พร้อมทั้งแลเห็นเป็นทางโปร่งโล่ง ทั้ง ๗ ทางในขณะเดียวกัน ก็รู้ชัดได้ว่าปัญญาคือความเห็นชอบ พร้อมทั้งความรู้ก็รอบครอบด้วย ฯ

ต่อแต่นั้น ฟังวิตกถามถึงส่วนของร่างกาย ภายในร่างกายตนเองเป็นตอนๆ ไป ในตอนแรกฟังวิตกว่า ร่างกายของเราเป็นอย่างไร เที่ยงหรือไม่เที่ยง จะแก่เฒ่าชรา และแตกทำลาย เปื่อยเน่าลงไปเหมือนกันหรือไม่ เมื่อวิตกถามด้วยใจเช่นนั้นแล้ว ฟังหยุดและวางคำวิตกนั้นเสีย กำหนดจิตให้รวมสนิทหนึ่งพิจารณาด้วยความวางเฉย จนกว่าได้ความรู้แจ้งขึ้นเอง และแลเห็นชัดแจ้งประจักษ์ว่า ร่างกายของเรา แก่เฒ่าชรา และล้มตายลงไปในปัจจุบันทันใจในขณะนั้น สำเร็จสมประสงค์ ฯ

ตอนที่ ๒ ฟังวิตกถามด้วยใจว่า อากาโร ๓๒ ภายในร่างกายเราส่วนไหนตั้งอยู่อย่างไร มีลักษณะอาการเป็นอย่างไร หทัยวัตถุอยู่ที่ไหน ครั้นเมื่อวิตกถามด้วยใจดังนี้แล้ว ฟังหยุด และวางคำวิตกนั้นเสีย กำหนดจิตให้รวมสนิทหนึ่ง พิจารณาด้วยความวางเฉย จนกว่าได้ความรู้แจ้งขึ้นเองปรากฏเห็นชัดซึ่งดวงหทัยวัตถุตั้งอยู่ทรวงอกข้างซ้าย มีรูปลักษณะคล้ายดอกบัวตูม มีหน้าที่งานฉีกเลือดส่งไปเลี้ยงร่างกาย เมื่อเห็นเครื่องภายในก่อนดังนี้ ฟังพิจารณาเครื่องภายในให้ตลอด คือ พิจารณาม้าม ว่าตั้งอยู่ที่ไหน มีรูปลักษณะอาการเป็นอย่างไร ให้วิตกถามด้วยใจ แล้วหยุดวางคำวิตกนั้นเสีย กำหนดจิตรวมให้สนิท หนึ่งพิจารณาด้วยความวางเฉย จนกว่ารู้ขึ้นเองว่า ม้ามตั้งอยู่ข้างซ้ายของดวงหทัยวัตถุ มีรูปลักษณะคล้ายตับมีสีแดง ส่วนตับนั้น ตั้งอยู่ข้างขวาของดวงหทัยวัตถุ มีสีดำคล้ำ ปอดตั้งอยู่ทรวงอกเบื้องบน มีหน้าที่รับลมหายใจเข้าออก แล

ส่งไปเลี้ยงร่างกายทั่วสรรพางค์กาย อันตั้ง ไล่ใหญ่ ต่อจากลำคลอง
ไปมีกระเพาะอาหาร สำหรับรับอาหารใหม่ ต่อจากกระเพาะอาหาร
ใหม่ลงไป เรียกว่า ลำไส้ใหญ่ ตั้งอยู่ในท้องของเรา เป็นขดๆ มีไส้
น้อย รัตรัง เรียกว่า สายรัดไส้ ต่อจากลำไส้ใหญ่ มีกระเพาะอาหาร
เก่าสำหรับรับกากของอาหาร ต่อจากกระเพาะอาหารเก่าลงไป เป็น
ทวารหนัก สำหรับถ่ายอุจจาระ ๕

เมื่อเห็นแจ้งขึ้นเองซึ่งเครื่องภายในชัดเจนตลอดแล้ว พึง
พิจารณาอาการ ๓๒ เป็นอนุโลมปฏิโลม โดยปัจจัยตั้ง รู้จำเพาะกับ
จิต ไม่ใช่หนีไปตามตำราที่จำได้ นักปราชญ์ทั้งหลาย ย่อมนึกวิตก
ถามผู้รู้ ในเวลานั่งสมาธิ รวมจิตสนิทดีแล้ว มีสติกำหนดจิตได้แล้ว
พึงวิตกถามด้วยใจว่า เกสา แปลว่า ผม ตั้งอยู่ที่ไหน มีรูปพรรณ
ลักษณะอย่างไร เมื่อวิตกถามแล้ว พึงหยุดและวางคำถามนั้นเสีย มี
สติ รวมจิตให้สนิท นิ่งพิจารณาด้วยความวางเฉย จนปรากฏเห็นชัด
ขึ้นเอง ว่าผมอยู่บนศีรษะ มีสีดำคล้ำ รูปพรรณลักษณะเป็นเส้นยาวๆ
แก่แล้วหงอกขาว ตายแล้วลงถมแผ่นดิน โลมา แปลว่า ขน เกิดอยู่
ตามขุมขน มีทั่วร่างกาย ครั้นเมื่อเราตายถมแผ่นดินพระธรณี นขา
แปลว่า เล็บ มีอยู่ที่ปลายนิ้ว ทั้งดินทั้งมือทุกคนย่อมถือว่าเล็บของ
ตน สิ้นชีพวายชนม์ลงถมแผ่นดิน ทันดา แปลว่า ฟัน ในปากของ
เรา ครั้นเมื่อแก่เฒ่า ฟันเราโยกคลอนหนักเข้าหลุดถอน ลงถมแผ่นดิน
ดิน ตโจ แปลว่า หนัง หุ้มร่างกายเรา ตายแล้วถูกเผา ถมแผ่นดินพระ
ธรณี ๕

ครั้นเมื่อพิจารณา ปรากฏเห็นเอง แจ่มประจักษ์ใจตามความ
เป็นจริง ในมูลกรรมฐานนี้แล้ว ชื่อว่า พิจารณาเป็นอนุโลม พึง
พิจารณาย้อนกลับเป็นปฏิโลม กลับไป กลับมา ให้ชำนาญดีแล้ว จึง



พิจารณาเป็นลำดับต่อไปอีก ว่า มังสั แปลว่า เนื้อมีหนังหุ้มอยู่รอบ จะแลดูด้วยตาย่อมไม่เห็น เมื่อเราจะพิจารณาดูซึ่งเนื้อจำเป็นจะต้อง ถลกหนังนี้ออกให้หมดเสียก่อน จึงจะพิจารณาดูซึ่งเนื้อให้เห็นจริง แจ่มประจักษ์ได้ แต่จะต้องถลกออกด้วยอุบายปัญญา ครั้นพิจารณา เห็นดังนั้นแล้ว พึงทำในใจด้วยอุบายที่ชอบ คือมีสติยกจิตขึ้นเพ่งให้ หนังเลิกลอกไป ตั้งแต่หนังศีรษะเป็นต้นไปโดยลำดับ ตลอดถึงหนัง ฟันเท้าเป็นที่สุด เสร็จแล้วเอากองไว้ที่พื้นแผ่นดิน เมื่อเพ่ง พิจารณาให้หนังเลิกลอกไปหมดแล้ว ก็แลเห็นกล้ามเนื้อเป็นกล้ามเนื้อๆ ทั่วสรรพางค์กาย จึงตั้งสติ กลับจิตให้รวมสนิท แล้วยกจิตขึ้นเพ่งให้ กล้ามเนื้อหลุดออกจากกระดูก หมดทุกกล้ามเนื้อ ตลอดทั่วสรรพางค์ กาย ตกกลงไปกองอยู่ที่พื้นแผ่นดิน เมื่อกล้ามเนื้อหลุดออกจาก โครงกระดูกหมดแล้ว ก็แลเห็นเส้นเอ็นอย่างกระจ่างแจ้ง ว่าเส้นเอ็น ทั้งหลายรัดตรึงโครงกระดูกให้ติดกันอยู่ได้ เพื่อจะพิจารณาให้เส้นเอ็น หลุดจากโครงกระดูกนั้น จึงพลิกจิตให้กลับรวมสนิทแล้ว ยกจิตขึ้น เพ่งให้เส้นเอ็นทั้งหลายหลุดจากโครงกระดูกหมดทุกเส้น เมื่อเส้น เอ็นหลุดจากโครงกระดูกหมดแล้ว ก็แสดงให้เห็นโครงกระดูกได้ อย่างกระจ่างแจ้ง ๕

เมื่อเห็นโครงกระดูกแจ่มแจ้ง แต่เครื่องภายในโครงกระดูกยังมีอยู่ พึงกระทำพิธี พิจารณาให้เครื่องภายในโครงกระดูกนั้นหลุด ออกไปก่อนแล้ว จึงพิจารณายกจิตขึ้นเพ่งให้โครงกระดูกหลุดออก เมื่อภายหลัง ๕

วิธีพิจารณาให้เครื่องภายในหลุดออกจากโครงกระดูก ให้มี สติพลิกจิต กำหนดรวมจิตให้สนิทแน่วแน่ แล้วยกจิตขึ้นเพ่ง ให้ เครื่องภายในหลุดออกจากโครงกระดูก ทีละอย่างๆ คือเพ่งม้าม ให้



ม้ามหลุดออกไป เฟ่งหทัยวัตถุ ให้หทัยวัตถุหลุดออกไป เฟ่งดับ
ให้ดับหลุดออกไป เฟ่งพังผืด ให้พังผืดหลุดออกไป เฟ่งโต ให้โต
หลุดออกไป เฟ่งปอด ให้ปอดหลุดออกไป เฟ่งลำไส้ใหญ่ ให้ลำไส้
ใหญ่หลุดออกไป เฟ่งไส้เล็ก ให้ไส้เล็กหลุดออกไป เฟ่งอาหารใหม่
อาหารเก่า ให้อาหารใหม่ อาหารเก่าหลุดออกไป เมื่อเครื่องภายใน
โครงกระดูกหลุดออกไปหมดแล้ว ธาตุน้ำทั้งหลายมีน้ำเลือด น้ำเหลือง
เป็นต้น มีน้ำมูตรเป็นที่สุด ก็หลุดออกจากโครงกระดูก ตกลงไป
กองอยู่ที่พื้นแผ่นดิน ฯ

เมื่อมีสติ เฟ่งพิจารณาให้เครื่องภายในภายนอกหลุดออกจาก
โครงกระดูกหมดแล้ว ก็แสดงให้เห็นโครงกระดูกอย่างชัดเจนแจ่ม
แจ้งทั้งข้างในข้างนอก จึงพิจารณาโครงกระดูก เป็นอนุโลมปฎิโลม
ต่อไป ฯ

วิธีพิจารณาโครงกระดูกเป็นอนุโลม

พืงมีสติ กำหนดจิตให้รวมสนิทดีเรียบร้อยแล้ว ยกจิต
ขึ้นเฟ่งพิจารณา กำหนดให้รู้โครงกระดูกโดยลำดับ ตั้งแต่เบื้องบนลง
ไปถึงที่สุดเบื้องต่ำ คือเฟ่งพิจารณาดูกระดูกกะโหลกศีรษะ แลกำหนด
ให้รู้แจ้งว่า กระดูกกะโหลกศีรษะนี้เป็นแผ่นโค้งเข้าหากัน มีฟันเกาะ
กันไว้เป็นกะโหลกอยู่ได้ กระดูกคอ เป็นข้อๆ และเป็นท่อนๆ สวม
กันไว้เป็นลำดับลงไป กระดูกหัวไหล่ กระดูกไหปลาร้าต่่อออกจาก
ระหว่างกระดูกคอทั้ง ๒ ข้าง กระดูกแขนทั้ง ๒ แขน กระดูกศอก
ทั้ง ๒ ศอก กระดูกข้อมือเป็นกระดูกฝ่ามือ กระดูกนิ้วมือทั้ง ๒๐ นิ้ว
กระดูกซี่โครงทั้ง ๒๔ ซี่ กระดูกสันหลังเป็นข้อๆ และเป็นท่อนๆ
สวมกันไว้เป็นลำดับลงไปตั้งแต่กระดูกคอ ตลอดถึงกระดูกบั้นเอว
กระดูกตะโพก กระดูกโคนขา กระดูกเข่า กระดูกแข้ง กระดูกข้อเท้า



เป็นกระดูกฝ่าตีน กระดูกนิ้วเท้าทั้ง ๑๐ นิ้ว พิจารณาโดยลำดับอย่าง
นี้ เรียกว่าพิจารณาเป็นอนุโลม เมื่อพิจารณาเป็นอนุโลมโดยลำดับ
ดังนี้แล้ว พึงพิจารณาย้อนกลับเป็นปฏิโลมดังต่อไปนี้ ๗

วิธีพิจารณาโครงกระดูกเป็นปฏิโลม

พึงมีสติ กำหนดจิตให้รวมสนิทเป็นหนึ่งตลอดไป ยกจิตขึ้น
เพ่งพิจารณา กำหนดรู้ โครงกระดูก ย้อนกลับเป็นปฏิโลม ตั้งแต่
เบื้องต่ำลำดับขึ้นไป จนถึงที่สุดเบื้องบน คือเพ่งพิจารณาดูให้รู้ให้เห็น
กระดูกนิ้วตีนทั้ง ๒๐ นิ้วตลอดแล้ว เพ่งพิจารณาดูให้รู้ให้เห็นกระดูก
ฝ่าเท้า กระดูกข้อเท้า กระดูกแข้ง กระดูกเข่า กระดูกโคนขา กระดูก
ตะโพก กระดูกสันหลัง กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกหัวไหล่
กระดูกไหปลาร้า กระดูกแขน กระดูกศอก กระดูกข้อมือ กระดูกฝ่า
มือ กระดูกนิ้วมือ กระดูกคอ กระดูกกะโหลกศีรษะ พิจารณาย้อน
กลับ ตั้งแต่เบื้องต่ำตลอดขึ้นไปจนถึงเบื้องบน อย่างนี้เรียกว่า
พิจารณาเป็นปฏิโลม ๗

พิจารณารวมศูนย์กลาง เป็นจุดหมายที่ตั้งมั่น

เมื่อพิจารณาโครงกระดูก เป็นอนุโลม ปฏิโลม ถอยลง ถอย
ขึ้น รอบคอบตลอดแล้ว พึงพิจารณารวมศูนย์กลาง ที่ท่ามกลางอก
ดังต่อไปนี้ ๗

พึงมีสติ รวมจิต พร้อมทั้งความคิดความเห็นที่ได้พิจารณา
เห็นโครงกระดูกตั้งแต่เบื้องบนลงไปถึงเบื้องล่าง ตั้งแต่เบื้องล่างย้อน
กลับขึ้นมาจนถึงเบื้องบน รอบคอบตลอดแล้วนั้น ทวนกระแสรวม
เข้าตั้งไว้ในท่ามกลางอก มีสติพิจารณาให้รู้แจ้งว่า ร่างกายนี้ก็เป็น
แต่เพียงสักว่ากาย ถ้าไม่มีใจครองก็ไม่มีรู้สึก รู้นึก รู้คิด และเคลื่อนไหว

ไหวไปมาไม่ได้ มีวิญญาณจิตดวงเดียวเท่านั้น เป็นใหญ่ในชีวิตของเรา
ร่างกายทั้งสัณนี้ก็อยู่ในใต้อำนาจแห่งจิตดวงนี้ ๕

เพราะฉะนั้น จำเป็นเราต้องรวมเอาดวงจิตของเราเข้าตั้งไว้
ให้เป็นเอกจิต เอกธรรม เอกมรรค คือให้เป็นจิตดวงเดียว ตั้งมั่นอยู่
ที่ทรงออก

วิธีที่ ๒ ดังกล่าวมานี้ เรียกว่าเจริญไตรณปริณญาวิธี จบเท่า
นี้ ๕

วิธีที่ ๓

เจริญปหานปริณญาวิธี

แปลว่า ละ หรือ วาง นิमितได้ขาด

(อาจารย์อธิบายดังนี้)

นักปฏิบัติในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มิเพียรเพ่งอยู่ และมี
ประสงค์จะบำเพ็ญตนให้ก้าวสู่โลกุตตรธรรม จึงจำเป็นต้องเจริญ
ปหานปริณญาวิธีต่อไป

การเจริญปหานปริณญาวิธี ย่อมเจริญด้วยวิปัสสนากรรมฐาน
๓ ประการ คือ

๑. วิปัสสนาธุโลม ใช้บริกรรมภาวนาอนุโลมเข้าหาวิปัสสนา
วิธี ๕

๒. วิปัสสนาสุญญตวิโมกข์ ใช้บริกรรมภาวนาดับสัญญาให้
ขาดสูญ ๕

๓. วิปัสสนาวิโมกขปริวติ ใช้บริกรรมภาวนา วิปัสสนาญาณ
วิธีให้เต็มรอบ ระงับนิमितให้ขาด ถอนอุปาทานขันธ์ ตลอดจน
ค้นหาทั้งโคน ๕



บัดนี้ จะกล่าวภูมิจิตแห่งนักปฏิบัติที่สมควรได้เจริญวิปัสสนา ทั้ง ๓ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติถูก คือ :-

๑. นักปฏิบัติบางคนหรือบางองค์ เมื่อนั่งสมาธิภาวนารวม จิตสนิทได้ดี แต่มีปิติแรงกล้า บังเกิดขึ้นทับถมกลบเกลื่อนดวงใจ จะ ยกจิตขึ้นพิจารณาอะไรก็ไม่สะดวก จำเป็นต้องใช้บริกรรมภาวนา วิปัสสนาธุโลมว่า “ขวยธมฺมา สงฺขารา” หรือ “ขยธมฺมา วยธมฺมา สงฺขารา” เป็นต้น

๒. นักปฏิบัติบางคนหรือบางองค์ เมื่อนั่งสมาธิภาวนา รวม จิตก็สนิทได้ดีเหมือนกัน แต่เมื่อบังเกิดมีนิมิตขึ้นมาก เหลือวิสัยที่จะ แก่ไขได้ กลายไปเป็นสัญญาเนื่องอยู่ในจิต ระวังไม่ได้ จำเป็นต้อง เจริญวิปัสสนาสุญญตวิโมกข์ ใช้บริกรรมภาวนาว่า “สพฺเพ สงฺขารา สพฺพสญฺญา อนตฺตา” เป็นต้น ฯ

๓. นักปฏิบัติผู้มีภูมิจิตสูง ได้เจริญญัตปริญญาวิธี และได้ เจริญตริณปริญญาวิธี จนตลอดดังกล่าวแล้ว ชื่อว่ามีภูมิจิตสูง ก้าว ล่วงวิปัสสนาธุโลมและวิปัสสนาสุญญตวิโมกข์แล้ว ควรได้เจริญวิปัส สนาวิโมกขปริวัตติต่อไป ฯ

วิธีเจริญวิปัสสนาวิโมกขปริวัตติ

ในขณะเมื่อตรวจค้นปฏิภาคนิมิต เลิกถอนเครื่องภายในกาย นอกออกหมดแล้ว ยังเหลือแต่โครงกระดูกเปล่า และได้พิจารณา โครงกระดูกเป็นอนุโลม ปฏิโลม รอบคอบตลอดแล้ว ได้รวมจิตให้สนิท ตั้งมั่นในที่ทรงออกดีแล้ว มีสติ ยกจิตขึ้นเพ่งซึ่งโครงกระดูกนั้นด้วย อุบายปัญญา ซึ่งบังเกิดขึ้นเอง แลเห็นด้วยในใจของตนเอง ว่าโครง กระดูกทั้งสิ้นนี้ เป็นของไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ชื่อว่า

เห็นอนาคตด้วยในใจของตนเอง และเห็นเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ แน่แก่ใจแล้ว ยกคำบริกรรมวิปัสสนาวิโมกขปริวติ ขึ้นบริกรรม
ภาวนาว่า

สพเพ ธมฺมา อนตตา

สพเพ ธมฺมา อนิจฺจา

สพเพ ธมฺมา ทุกฺขา

ให้บริกรรมภาวนา นึกอยู่ในใจอย่างเดียวไม่ออกปาก และไม่
ให้มีเสียง มีสติกำหนดจิต พังด้วยความนิ่งและวางเฉย จนกว่าจะ
ปรากฏเห็นโครงกระดูกนั้นหลุดออกจากกัน ตกลงไปกองอยู่ที่พื้น
แผ่นดิน ฯ

เมื่อปรากฏเห็นแจ้งชัดว่า โครงกระดูกนั้นหลุดออกจากกัน
ตกลงไปกองอยู่ที่พื้นแผ่นดินหมดแล้ว พึงมีสติยกจิตขึ้นพังและบริ-
กรรมภาวนาวิปัสสนาวิโมกขปริวติอีกว่า

สพเพ ธมฺมา อนตตา

สพเพ ธมฺมา อนิจฺจา

สพเพ ธมฺมา ทุกฺขา

ให้นึกอยู่ในใจอย่างเดียว จนกว่าจะปรากฏเห็นชัดว่า เครื่อง
อวัยวะทุกส่วนที่ตกลงไปกองอยู่ที่พื้นแผ่นดินนั้น ได้ละลายกลายเป็น
ดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟไปเองหมดแล้ว ฯ

เมื่อจะระงับสัญญาที่หมายพื้นแผ่นดินปฐพี พึงมีสติยกจิตขึ้น
พังบริกรรมภาวนาวิปัสสนาวิโมกขปริวติ ดังกล่าวแล้ว ฯ

เมื่อจะระงับเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ให้บริกรรม
ภาวนาวิปัสสนาวิโมกขปริวติแบบเดียวกัน ตลอดระงับอรูปรูปร่างทั้ง ๔
ก็ใช้คำบริกรรมภาวนาวิปัสสนาวิโมกขปริวติแบบนี้ตลอดไป ฯ นี่แล



ชื่อว่าได้เจริญพหวนปริณญาวิธี ๕

ในตอนสุดท้ายนี้ ขอเตือนไว้ว่า ในเวลาได้ใช้คำบริกรรมภาวนาวิปัสสนาวิโมกขปริวัตินี้ พิจารณาให้โครงกระดูกละลายไปเองแล้วก็ดี และได้พิจารณาให้เครื่องอวัยวะต่างๆ ที่ตกลงไปกองอยู่พื้นแผ่นดินนั้นละลายกลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม ไปแล้วก็ดี ตลอดได้ฟังพิจารณาให้พื้นแผ่นดินละลายไปเองแล้วก็ดี ฟังเป็นผู้มีสติบริบูรณ์ กำหนดเอาจิตของตนไว้ ให้รวมสนิทเป็นเอกจิต เอกธรรม เอกมรรค คือเป็นหนึ่งอยู่กับที่ตลอดไป อย่าฟังเป็นผู้ประมาททอดธุระ ปล่อยจิตของตนให้ฟุ้งซ่านไป ๕

เมื่อได้บำเพ็ญข้อปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบในพระพุทธศาสนาดังกล่าวมาถึงขั้นนี้แล้ว ย่อมแลเห็นอานิสงส์แห่งการปฏิบัติพระพุทธศาสนาว่า ไม่มีประมาณ ชื่อว่าได้ถึงพระไตรสรณคมน์อันแท้จริงส่วนที่ยิ่งกว่านี้ยังมีอยู่อีก ๕

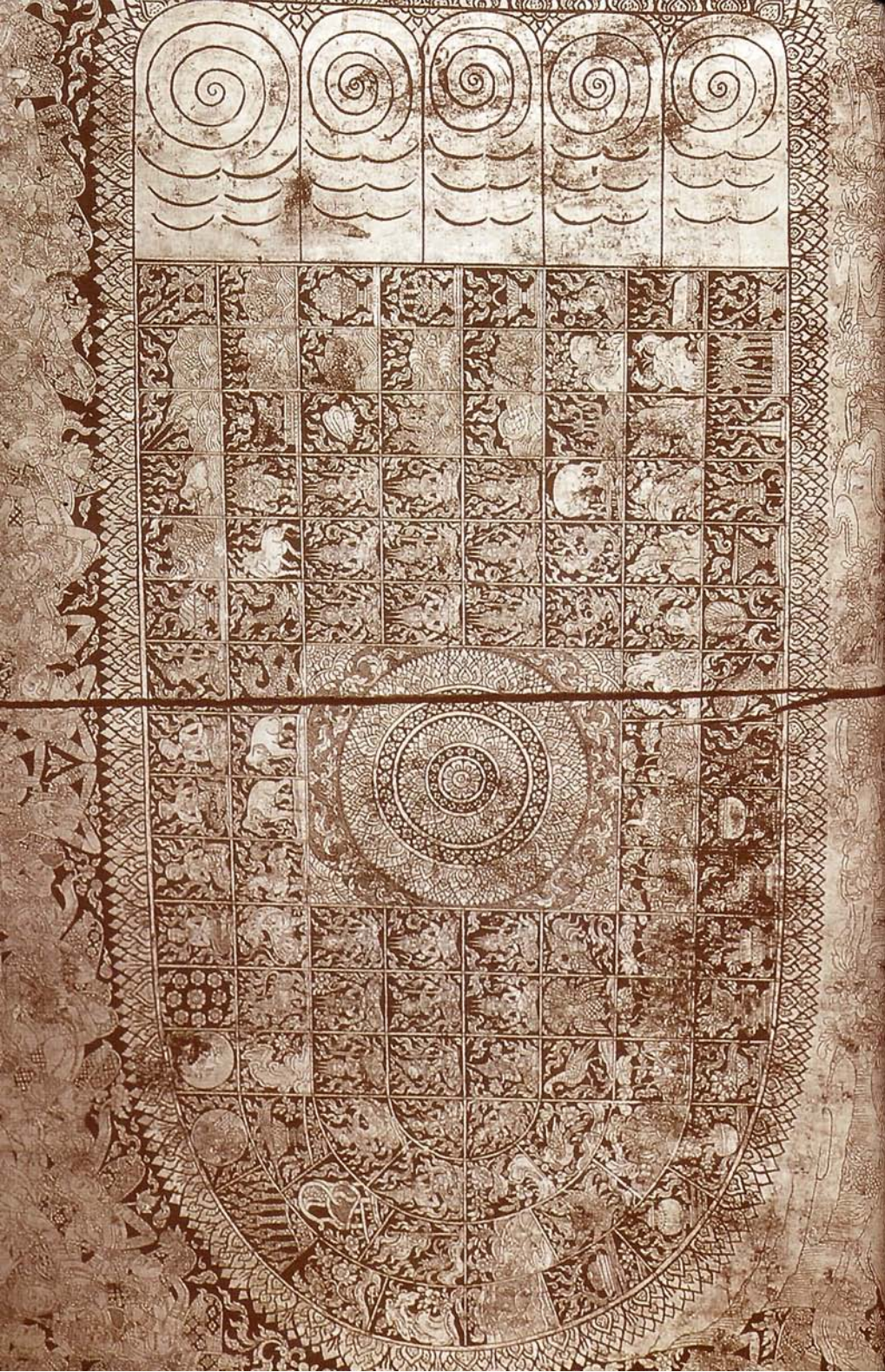
พระไตรสรณคมน์โดยย่อเล่ม ๑ จบเท่านี้ ๕

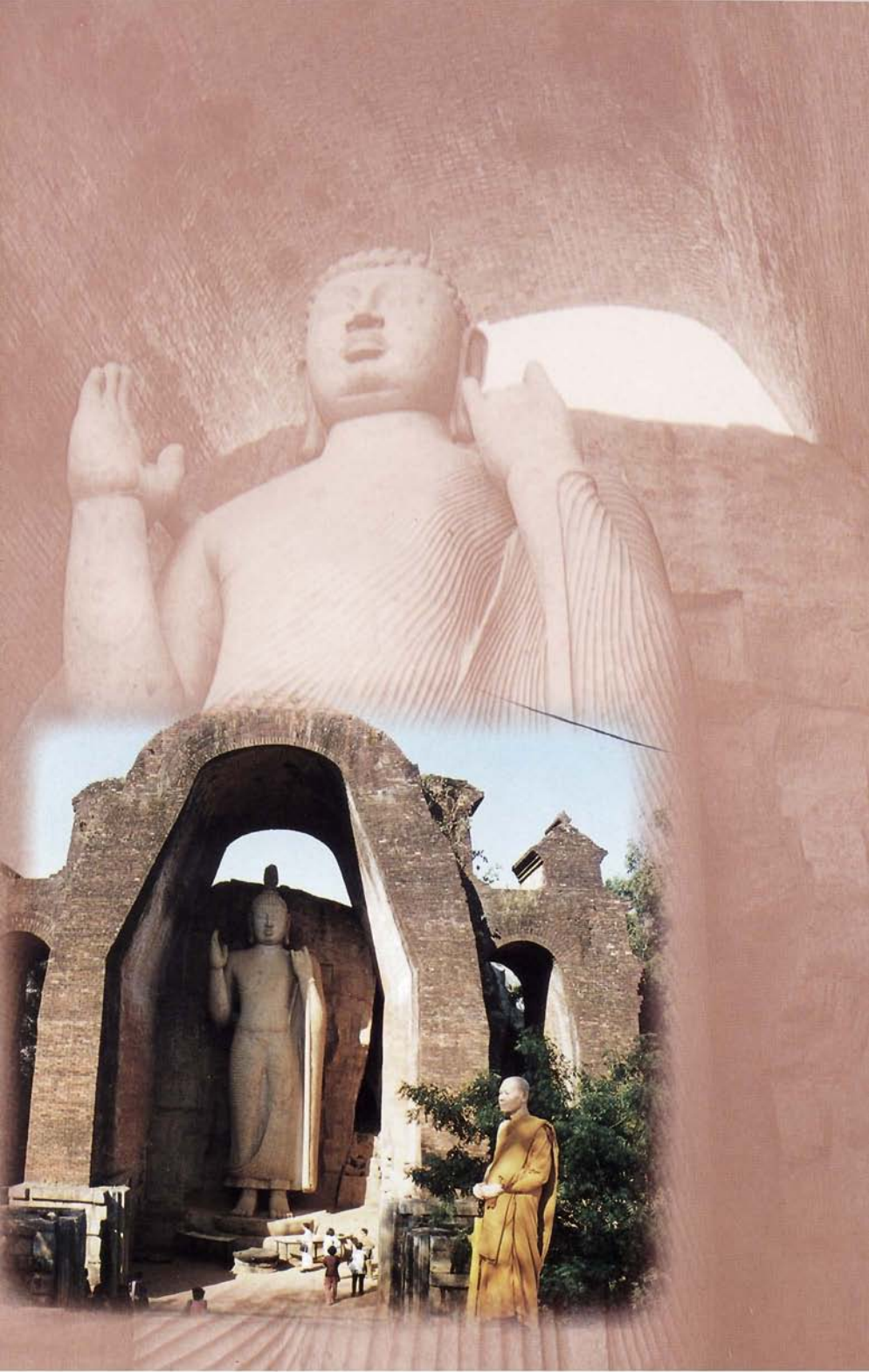
เทศนาธรรม

โดย

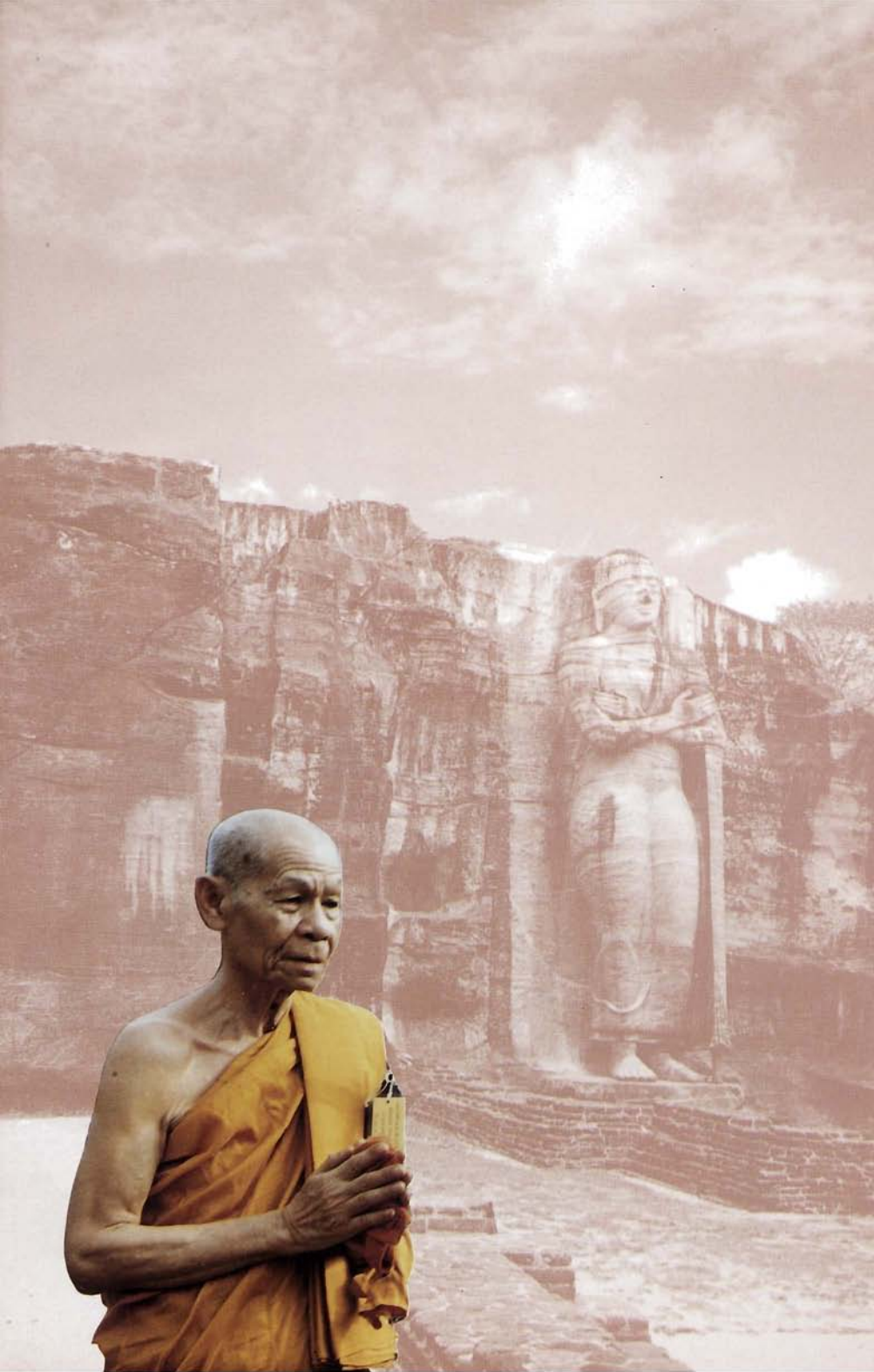


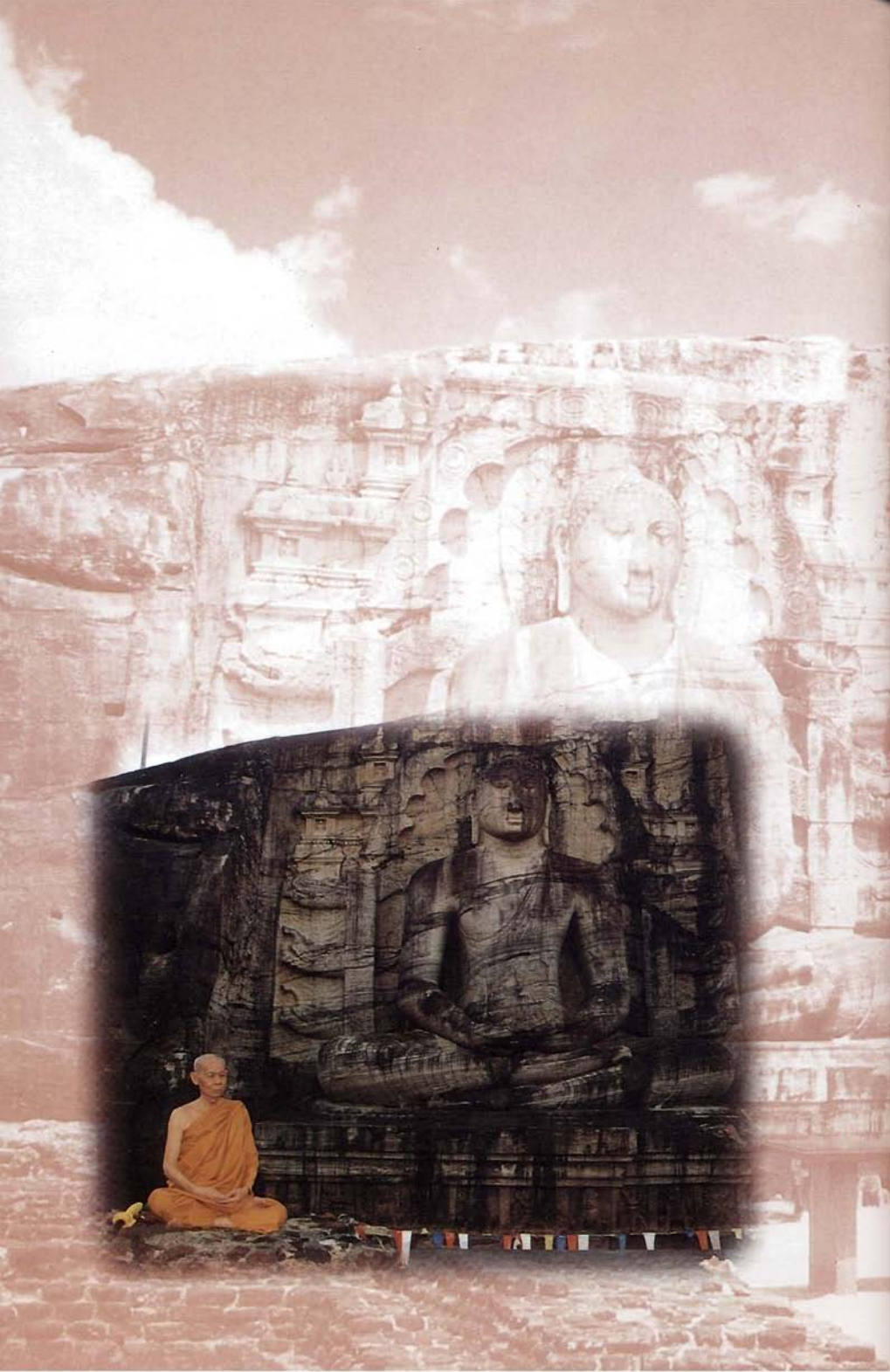
พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย)



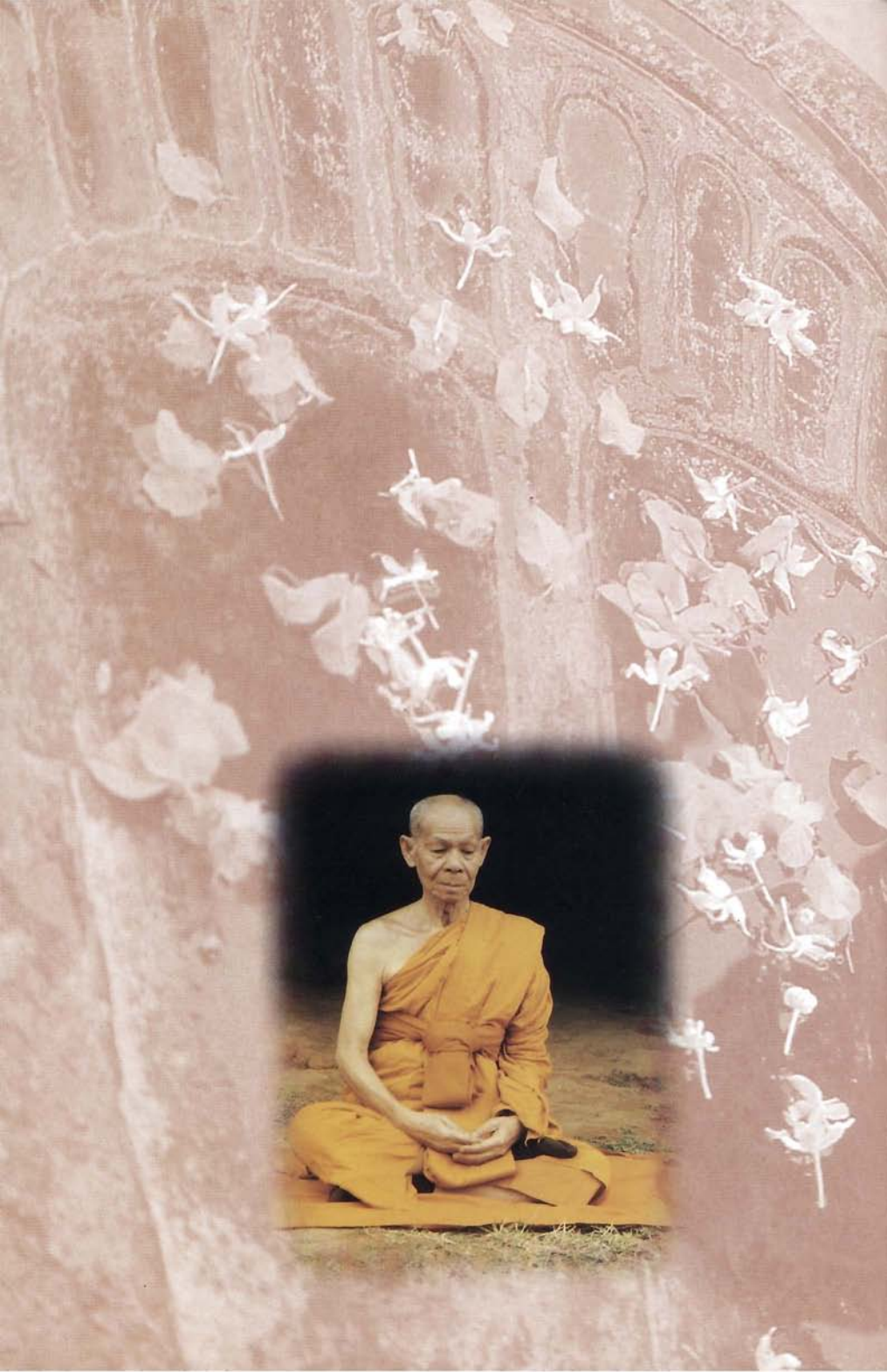












วิถีจิตสู่การตรัสรู้

แสดงพระธรรมเทศนาที่พุทธคยา ประเทศอินเดีย

วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๓๘

ณ สถานที่แห่งนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ภายหลังจากที่พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยามาทุกแบบทุกรูป และได้ไปศึกษาในสำนักอาจารย์ต่างๆ สำนักอาจารย์ใด ฤๅษีตนใดที่มีชื่อเสียงโด่งดังและเก่งที่สุดในสมัยนั้น พระองค์ทรงไปศึกษาหมดทุกแห่ง จนจบหลักสูตรของคณาจารย์นั้นๆ ซึ่งคณาจารย์สมัยนั้นนิยมการบำเพ็ญสมาธิเพื่อให้ได้ฌาน ได้อภิฌาน คือบำเพ็ญสมาธิแบบฌานสมาบัติ มุ่งให้จิตสงบ นิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน อยู่ภายในจิตเพียงอย่างเดียว แล้วจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติก็เพื่อสร้างชื่อเสียงเป็นอันว่าคณาจารย์หรือนักปฏิบัติในสมัยนั้นยังถูกโลกธรรมหรือเอาโลกธรรมเทอดไว้บนศีรษะ เพราะยังติดอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข การปฏิบัติก็มุ่งที่จะสร้างบารมีให้มีลูกศิษย์ลูกหามากมาย เป็นที่นิยมนับถือของปวงชนในยุคนั้นสมัยนั้น จึงอยู่ในลักษณะการปฏิบัติเพื่อแสวงหาลาภ ผล แสวงหาบารมี ไม่ได้มุ่งเพื่อความหลุดพ้นโดยตรง

แต่จะด้วยประการใดก็ตาม การปฏิบัติของท่านเหล่านั้นก็เป็นการสร้างบารมี เพราะความเข้าใจของคนในยุคนั้น ความสำเร็จที่เขาพึงประสงค์อยู่ตรงที่ว่า ในเมื่อปฏิบัติเคร่งครัด บำเพ็ญตบะแก่กล้า พระพรหม พระศิวะ พระนารายณ์ หรือพระเจ้าที่เขานับถือจะประทานพรให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งสุดแท้แต่เขาจะตั้งปณิธานความปรารถนาไว้อย่างไร ก็เป็นอันว่าการปฏิบัติก็เพื่อมุ่ง



ลาม ผล ชื่อเสียง ให้เป็นที่ประทับใจของคนในยุคนั้นสมัยนั้น การปฏิบัติของท่านเหล่านั้นจึงได้ชื่อว่าปฏิบัติเพื่อสร้างกิเลส เขาเอาโลก-ธรรมเทอดไว้บนศีรษะ

แต่เมื่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราได้ทรงศึกษาในสำนักของคณาจารย์นั้นๆ เข้าไปศึกษาในสำนักอาจารย์ใด อาจารย์นั้นก็หมดภูมิ คือหมดภูมิที่จะสอนพระองค์อีกต่อไป เช่นอย่างไปศึกษาในสำนักของอาฬารดาบส อุทกดาบส ก็สอนพระองค์ได้เพียงมาน ๔ คือ ปฐมมาน ทุตติยมาน ตติยมาน จตุตถมาน เท่านั้น เมื่อถึงมานขั้นนี้แล้ว อาจารย์ทั้งสองก็บอกว่าหมดภูมิแล้ว ไม่มีอะไรจะสอนท่านอีกต่อไป ขอให้ท่านอยู่ในสำนักเพื่อช่วยสั่งสอนประชาชนนอกระบบศิษยานุศิษย์ต่อไปเกิด

เมื่อพระองค์ท่านได้พิจารณาโดยรอบคอบแล้ว คือพระองค์สังเกตอย่างนี้ ในขณะที่จิตของพระองค์อยู่ในสมาธิ มานขั้นที่ ๔ ร่างกายตัวตนหายไปหมด มีแต่จิตดวงเดียว หนึ่ง สว่าง ลอยเด่นอยู่ในท่ามกลางแห่งความว่าง แต่จิตอาศัยความสว่างเป็นอารมณ์ ความรู้สึกยินดีไม่มี ความรู้สึกยินร้ายไม่มี คณาจารย์เหล่านั้นจึงถือว่าเขาหมดกิเลสแล้ว แต่เมื่อพระพุทธองค์ได้ไปศึกษาจนจบหลักสูตรของอาจารย์ดังกล่าว ในขณะที่จิตอยู่ในสมาธิก็มองหากิเลสตัวใดไม่มี เป็นจิตบริสุทธิ์สะอาดแท้จริง แต่ยังไม่เป็นอมตะ เพราะเมื่อออกจากสมาธิมาแล้ว เมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้สัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ ธรรมารมณ์ ความยินดียินร้ายมันยังมีปรากฏอยู่ในจิต พระองค์จึงพิจารณาอย่างรอบคอบว่ามันยังไม่ถึงที่สุด ถ้าหากว่าเราหมดกิเลสอย่างแท้จริง อยู่ในสมาธิเป็นอย่างไร กิเลสไม่มี เมื่อออกจากสมาธิแล้ว กิเลสก็ต้องหมดไป สิ่งที่สื่อแสดงให้เห็น

พระองค์รู้ว่าพระองค์ยังมีกิเลสอยู่ก็คือ พระองค์ยังมีความยินดีในร้าย พอใจไม่พอใจ แล้วก็ยังยึดมั่นอยู่ในสังขารร่างกายว่าเป็นเราเป็นเขา เป็นของเราของเขา ดังนั้น พระองค์จึงตัดสินใจพระทัยอย่างแน่วแน่ว่ายังทรงไม่สำเร็จ

ภายหลังจากที่พระองค์ทรงรับหย้าคา ๘ กำของโสถถีย-
พราหมณ์ กุสะ แปลว่า หย้าคา คา แปลว่า ข้อง ติด มาตอนนี้
พระองค์ทรงเอาหย้าคา ๘ กำมาขดเป็นบัลลังก์ประทับนั่ง มุ่งหน้า
ประพฤติปฏิบัติโดยไม่มุ่งผลประโยชน์อันใดในด้านวัตรธรรม มุ่งแต่
เพียงจะดำเนินไปสู่การตรัสรู้ คือความหมดกิเลส สู่ความเป็นพระ
อรหันต์เท่านั้น จึงได้ชื่อว่าเอาโลกธรรม ๘ มารองนั่ง แทนที่จะเอา
เทอดไวยนศีระดังก่อน คราวนี้เอาโลกธรรมมารองนั่ง

พระองค์ประทับนั่งอย่างไร เราเคยเห็นพระพุทธรูปนั่งขัด
สมาธิอย่างไร พระองค์ก็ประทับนั่งอย่างนั้น อันนี้ไม่ต้องอธิบาย ที่นี้
เมื่อพระองค์ประทับนั่งขัดสมาธิเป็นที่เรียบร้อยแล้ว พระองค์ตั้งกายให้
ตรง ดำรงสติให้มั่น คือกำหนดรู้ที่จิตของพระองค์เพียงอย่างเดียว ไม่
ได้สนใจกับสิ่งใดๆ แต่ในช่วงขณะจิตนั้นเอง พอพระองค์มาวิตกว่า
เราจะเริ่มกันที่จุดไหน อติदारมณฺคืออารมณ์ในอดีตได้ผุดขึ้นมาใน
พระทัยของพระองค์ ทำให้พระองค์ทรงรำลึกถึงเมื่อสมัยยังเป็นพระ
กุมาร พระบิดาทำพิธีแรกนาขวัญ พระพี่เลี้ยงนางนมผูกพระอุ้งให้
บรรทมอยู่ใต้ต้นหว้า ในช่วงที่พี่เลี้ยงนางนมหรือคนทั้งหลายเขา
เปล็ดเปล็นในการดุมหรัสพ ดูพิธีแรกนาขวัญ พระองค์ถูกปล่อยให้
บรรทมในพระอุ้งใต้ต้นหว้าแต่เดียวดาย

ณ โอกาสที่ว่างจากการคลุกคลี จากผู้คนนั่นเอง พระองค์ผู้
เป็นพระกุมารน้อยๆ ทรงวิตกถึงลมหายใจ กำหนดรู้ลมหายใจเป็น



อารมณ์ นับว่าพระองค์ได้สำเร็จปฐมฌานตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ เมื่อพระองค์มารำลึกถึงที่ตรงนี้ พระองค์ก็ได้ความรู้ตัวขึ้นมาว่า จุดเริ่มของการปฏิบัติอยู่ที่ตรงนี้ คือเรากำหนดลมหายใจเป็นอารมณ์ เพื่อกำหนดให้รู้ความเป็นจริงของร่างกาย แล้วพระองค์ก็มีพระสติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้า หายใจออก

วิธีการของพระองค์นั้น เพียงแต่มีพระสติกำหนดรู้อยู่เท่านั้น แต่เพราะอาศัยที่กายกับจิตของพระองค์ยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ เมื่อจิตอยู่ว่างๆ สิ่งที่จะปรากฏเด่นชัดก็คือลมหายใจ เพราะอาศัยที่พระองค์เคยบรรลุปฐมฌานมาแล้ว จิตของพระองค์จึงจับลมหายใจ เข้า ลมหายใจออก แต่พระองค์เพียงมีพระสติกำหนดรู้ลมหายใจ ไม่ได้บังคับลมหายใจ ไม่ได้บังคับจิตให้สงบ ปล่อยไปตามธรรมชาติ แต่พระองค์กำหนดเอาพระสติอย่างเดียวรู้ที่จิต บางครั้งลมหายใจ ปรากฏว่าหายาบ คือหายใจแรงขึ้น พระองค์ก็ปล่อยไปตามธรรมชาติ ในบางครั้งลมหายใจค่อยๆ ละเอียดยื่นๆ คล้ายๆ กับจะหยุดหายใจ พระองค์กลัวว่ามันจะเลยเถิด เมื่อกระตุ้นเตือนจิตให้มีความหายาบ ขึ้น ลมหายใจก็เด่นชัดขึ้น เมื่อกำหนดรู้ลมหายใจอย่างไม่ลดละแล้ว พระองค์ไม่ได้นึกว่า ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว ลมหายใจหายาบ ลมหายใจละเอียดยื่น เพียงแต่กำหนดรู้เฉยอยู่เท่านั้น ปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปเองตามธรรมชาติของจิต เมื่อหนักๆ เข้า จิตยึดลมหายใจอย่างเหนียวแน่น ในบางครั้งพระองค์จะมองเห็นลมหายใจ วิ่งออกวิ่งเข้าเป็นท่อยาว สว่างเหมือนหลอดไฟนีออน หนักๆ เข้า พอจิตสงบละเอียดยื่นไปในระหว่างอุปจารสมาธิ จิตของพระองค์วิ่งเข้าไปสว่างนิ่งอยู่ในท่ามกลางของร่างกาย ไปรวมตัวอยู่ในท่ามกลางระหว่างทรวงอก ความสว่างไสวแผ่สร้านออกมาทั่วร่างกาย พระ

องค์มีความรู้สึกประหนึ่งว่าความสว่างได้ครอบคลุมพระกายของ
พระองค์อยู่ ในช่วงนั้น พระองค์เกิดความรู้ความเห็น เห็นอาการ
๓๒ ที่เรายึดมาเป็นบทสวดมนต์ในปัจจุบันนี้

อะยัง โข เม กาโย กายของเราแน่

อุทธัง ปาหะตะลา เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อะโห เกสมะตตะกา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป

ตะจะปะริยันโต มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ

ปุโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน เต็มไปด้วยของไม่สะอาด

มีประการต่างๆ

อตถิ อิมัสมิง กาเย มีอยู่ในกายนี้

เกสา คือผมทั้งหลาย โลมา คือขนทั้งหลาย

นะชา คือเล็บทั้งหลาย ทันดา คือฟันทั้งหลาย

ตะโจ คือหนัง มังสัง คือเนื้อ

นะหารู คือเอ็นทั้งหลาย อัญฐิ คือกระดูกทั้งหลาย

อัญฐิมิณุชัง เยื่อในกระดูก วักกัง ม้าม

หะทะยัง หัวใจ ยะกะนัง ตับ

กิโลมะกัง พังผืด ปิหะกัง ไต

ปัปผาสัง ปอด อันตัง ใสใหญ่

อันตะคุณัง ใส่น้อย อุทะริยัง อาหารใหม่

กะรีสัง อาหารเก่า มัตตะเก มัตตะลุงคัง เยื่อในสมอง

ปิตตัง น้ำดี เสมหัง น้ำเสลด

ปุพฺโฟ น้ำเหลือง โลหิตัง น้ำเลือด

เสโท น้ำเหงื่อ เมโท น้ำมันชั้น

อัสสุ น้ำตา วะสา น้ำมันเหลว



เขโผ น้ำลาย สิงขานิกา น้ำมูก

ละสิกา น้ำไขข้อ มุตตัง น้ำมูตร

เอวะมะยัง เม กาโย ภายของเราเป็นอย่างนี้

อุทฺธัง ปาทะตะลา เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อะโธ เกสมะตตะกา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป

ตะจะปะริยันโต มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ

ปุโร นานัปเปการัสสะ อะสุจิโน เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมี
ประการต่างๆ อย่างนี้แล

ความรู้อันนี้พระพุทธองค์ได้รู้เห็นก่อนการตรัสรู้ แล้วก็กลายเป็นกายคตาสติสูตร ที่เราผู้ปฏิบัติยึดเป็นแนวทางแห่งการพิจารณา
อสุกกรรมฐาน เมื่อจิตของพระองค์ไปสงบนิ่งสว่างอยู่ในท่ามกลาง
ของร่างกาย ทำให้พระองค์รู้ความเป็นจริงของร่างกายทั้งหมดใน
ขณะจิตเดียว คือพระองค์มองเห็นหัวใจกำลังเต้น นิดโลहितไปเลี้ยง
ส่วนต่างๆ ของร่างกาย มองเห็นปอดกำลังสูดอากาศเข้าไปเลี้ยง
ร่างกาย มองเห็นตับกำลังแยกเก็บอาหารส่วนละเอียดไว้ไปเลี้ยง
ร่างกาย มองเห็นตับอ่อนกำลังทำหน้าที่ช่วยย่อยอาหารและนำเอา
กรดมาช่วยย่อยอาหาร ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ พระ
องค์รู้ทั่วถ้วนหมดทุกสิ่งทุกอย่างในขณะจิตเดียว แล้วพระจิตของ
พระองค์ก็วิตรอกอยู่กับสิ่งเหล่านี้ กำหนดรู้อยู่กับสิ่งเหล่านั้นจนกระทั่ง
จิตละเอียดลงไปๆ กายจางหายไป ยิ่งเหลือแต่จิตนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น
เบิกบาน เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ในจักรวาลนี้รู้สึกว่ามีแต่จิตของ
พระองค์ดวงเดียวเท่านั้นสว่างไสวอยู่

ในตอนนี้อัตตของพระองค์เป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิต
เป็น อตตาทิปะ มีตนเป็นเกาะ เป็น อตตสรณา มีตนเป็นที่ระลึก



คือระลึกอยู่ที่ตน รู้อยู่ที่จิต อตฺตา หิ อตฺโน นาโถ จิตมีตนเป็น
ตนของตน เมื่อพระจิตของพระองค์ไปดำรงอยู่ในสมาธิขั้นจตุตถฌาน
นานพอสมควร ต่อไปนี้จะได้ลำดับองค์ฌาน

ปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา วิตก หมายถึง
จิตไปรู้อยู่กับสิ่งๆ หนึ่ง หรือบางทีรู้เฉพาะในจิตเพียงอย่างเดียว
แล้วก็มีปีติ มีความสุข ความเป็นหนึ่ง คือจิตรู้อยู่ที่จิต อันนี้เป็น
ปฐมฌาน

ทุติยฌาน จิตไม่ได้ยึดสิ่งรู้ แต่รู้อยู่ที่ตัวเอง แต่ก็ยังรู้สึกว่ามี
ปีติมีสุขแล้วก็มีเอกัคคตา

เมื่อจิตสงบละเอียดลงไป ปลอยวางปีติ ยังเหลือแต่ความสุข
ก็อยู่ในฌานที่ ๓ ตอนนี้จะรู้สึกว่าการละเอียด ค่อยจางไป แต่ยัง
ปรากฏอยู่ จิตจะเสวยสุขในปิต้อย่างล้นพ้น ซึ่งจะหาความสุขใด
เปรียบเทียบไม่ได้

แล้วในที่สุดกายก็หายไป ความสุขก็พลอยหายไปด้วย ยัง
เหลือแต่จิตนิ่งสว่างไสวอยู่อย่างนั้น จิตเป็นหนึ่งคือ เอกัคคตา แล้ว
ก็เป็นกลางโดยเที่ยงธรรม ซึ่งเรียกว่า อุเบกขา ขอย้ำอีกทีหนึ่งว่า

ฌานที่ ๑ ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข
เอกัคคตา

ฌานที่ ๒ ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๓ ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุข กับเอกัคคตา

ฌานที่ ๔ ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ เอกัคคตา กับอุเบกขา

เป็นอันว่าในช่วงนั้นจิตของพระองค์ดำรงอยู่ในจตุตถฌาน
เมื่อเข้าถึงจตุตถฌานแล้ว แทนที่จะก้าวหน้าไปอาภาสานัญญาตนะ
วิญญาณัญญาตนะ อากิญจัญญาตนะ เนวสัญญานาสัญญาตนะ



แต่พอขยับจะเคลื่อนจากฌานที่ ๔ วกเข้าไปสู่สัญญาเวทยิตนิโรธ คือ
เข้านิโรธสมาบัติ จิตอยู่ในนิโรธสมาบัติ ดับความสว่าง จิตรู้อยู่ในจิต
อย่างละเอียด สัญญาเวทนาดับไปหมด แต่ก็ยังมีเหลือรู้อยู่เพียงนิด
เดียวเท่านั้น สัญญาเวทยิตนิโรธเป็นฐานสร้างพลังจิต คือพลังสมาธิ
พลังสติปัญญา เพื่อเตรียมก้าวขึ้นสู่ภูมิธรรมชั้นโลกุตระ

เมื่อจิตของพระองค์ดำรงอยู่ในสัญญาเวทยิตนิโรธ สร้างพลัง
เพียงพอแล้ว จิตเบ่งบานออกมาอีกทีหนึ่ง สามารถแผ่รัศมีสว่างไสว
ครอบคลุมจักรวาลทั้งหมด ไม่มีสิ่งใดจะปิดบังจิตดวงนี้ พระจันทร์
พระอาทิตย์แม้จะส่องแสงลงมาสู่โลก ก็ส่องไปได้เฉพาะที่ไม่มีสิ่งกำบัง
แต่จิตของพระพุทธองค์นั้นส่องสว่างไปทั่วหมดทุกหนทุกแห่ง ไม่มี
สิ่งกำบัง ไม่มีอะไรที่จะปิดบังดวงจิตดวงนี้ได้ มองทะลุจนกระทั่ง
บาดาลถึงพิภพพญานาค มองทะลุจนกระทั่งผืนแผ่นดิน พระองค์
สามารถกำหนดความหนาของแผ่นดินได้ ๘๔,๐๐๐ โยชน์ ในช่วง
นั้นทำให้พระองค์ตรัสรู้เป็นโลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก

โลก ตามความหมายในทางธรรมะ มีอยู่ ๓ โลก
ยมโลก ได้แก่ โลกเบื้องต่ำ คือต่ำกว่าภูมิมนุษย์และสัตว์
เดรัจฉานลงไป ได้แก่ภพของภูตผีปีศาจ เปเรต อสุรกาย สัตว์นรก
อันนั้นเรียกว่า ยมโลก

มनुสสโลก ได้แก่ แดนเป็นที่อยู่ของมนุษย์และสัตว์ผู้มีกาย
มีใจ

เทวโลก ได้แก่ แดนเป็นที่อยู่ของเทวดา ตั้งแต่เทวดาชั้น
จาตุส สูงสุดจนกระทั่งพรหมโลกชั้นอนิษฐาพรหม

พระองค์รู้พร้อมในขณะจิตเดียว ทั้งยมโลก มनुสสโลก เทว-
โลก แล้วเกิดความรู้ต่อไปอีก ทำไมสัตว์ทั้งหลายจึงมีประเภทต่างๆ

กัน อันนี้พระองค์ยังไม่ได้คิดเช่นนั้น เป็นแต่มองเห็นความแตกต่างของสัตว์และมนุษย์ เทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ ภูตผีปีศาจเปรต อสุรกายทั้งหลายเท่านั้น แล้วก็รู้กฎของกรรมเป็นสิ่งจำแนกสัตว์ให้มีประเภทต่างๆ รู้กิเลสคืออวิชชาที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้สัตว์ทั้งหลายต้องทำกรรม แต่ในขณะที่รู้นั้น พระองค์รู้นิ่งอยู่เฉยๆ ทรงรู้จนกระทั่งเหตุ รู้ทั้งปัจจัย รู้ทั้งความเป็นไปของมวลหมู่สัตว์ทั้งหลายในจักรวาลนี้ แต่จิตดวงนี้คิดไม่เป็น พุดไม่เป็น สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น รู้เห็นแล้วก็สามารถบันทึกข้อมูลต่างๆ เอาไว้พร้อมหมดทั้งเรื่องของปุพเพนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ อาสวักขยญาณ บันทึกไว้พร้อมไม่มีขาดตกบกพร่อง ตามนิสัยของพระสัพพัญญู

อันนี้เป็นการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ตรัสรู้ในขณะที่จิตไม่มีร่างกายตัวตน ซึ่งแม้ไม่มีร่างกายตัวตน จิตสามารถรู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่ว่าพุดไม่เป็น คิดไม่เป็น ทำไม่จึงเป็นเช่นนั้น จิตของเราจะคิดได้ต่อเมื่อยังสัมพันธ์อยู่กับร่างกาย เมื่อแยกจากกายออกไปแล้วไม่มีเครื่องมือจึงคิดไม่เป็น ความคิดมันเกิดจากประสาทสมอง จิตไม่มีร่างกายตัวตน ไม่มีรูปไม่มีร่าง จึงไม่มีมันสมองที่จะใช้ความคิด เพราะฉะนั้นรู้เห็นอะไรก็ได้แต่นิ่ง แต่สามารถบันทึกข้อมูลต่างๆ ไว้พร้อมหมดไม่มีขาดตกบกพร่อง

เมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้เป็นโลกวิทูละเอียดถี่ถ้วนดีแล้ว จิตของพระองค์ถอนจากสมาธิขั้นนี้มา พอมารู้สึกว่ามีกาย ตอนนี้ได้เครื่องมือแล้ว จิตของพระองค์จึงมาพิจารณาทบทวนถึงสิ่งที่รู้เห็นนั้นซ้ำอีกทีหนึ่ง เรียกว่าเจริญวิปัสสนา ทรงพิจารณาเรื่องปุพเพนิวาสานุสติญาณ การระลึกชาติหนหลังได้ ตั้งแต่ชาติหนึ่ง ชาติสอง ชาติร้อย ชาติพัน ชาติหมื่น ชาติแสน ชาติล้าน...ไม่มีที่สิ้นสุด ว่าพระ



องค์เคยเกิดเป็นอะไรมาบ้าง กว่าจะได้มาถึงการตรัสรู้

นอกจากพระองค์จะรู้เรื่องของพระองค์เองแล้ว ยังสามารถรู้เรื่องของคนอื่นสัตว์อื่นได้ด้วย ว่ามวลสัตว์ทั้งหลายในจักรวาลนี้ได้เกิดมาแล้วกี่ภพกี่ชาติ เคยเป็นอะไรมาบ้าง อันนี้ความรู้เรื่องปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จิตพระองค์พิจารณาเรื่องปุพเพนิวาสานุสสติญาณในปฐมยาม และในมัชฌิมยามพระองค์ได้พิจารณาเรื่องการจุติและเกิดของสัตว์ทั้งหลาย จุติก็คือตาย เกิดก็คือเกิดนั้นแหละ ทำไมสัตว์ทั้งหลายจึงมีประเภทต่างๆ กัน อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัย เพราะกรรมเป็นเหตุเป็นปัจจัย จึงเป็นภาสิตขึ้นมาจาก กัมม สุตเต-วิภขณติ กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้มีประเภทต่างๆ กัน เกิดขึ้นตั้งแต่ในสมัยนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อพระองค์มาสอนธรรมแก่มวลสัตว์ทั้งหลาย พระองค์จึงสอนให้พิจารณากรรมเป็นส่วนใหญ่ว่า เรามีกรรมเป็นของๆ ตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย กฎของกรรมนี้เกิดจากการทำการพูด โดยอาศัยความคิดเป็นผู้ตั้งเจตนาว่าจะทำอะไรจะพูดจะคิด ในเมื่อทำอะไรลงไปโดยเจตนา สิ่งนั้นสำเร็จเป็นกรรม เรื่องนี้พระองค์พิจารณาจบลงในมัชฌิมยาม

แล้วก็ทรงคำนึงต่อไปอีกว่า อะไรเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้สัตว์ทั้งหลายต้องทำกรรม ก็มาได้ความเป็นภาษาสมมติบัญญัติว่าเพราะอวิชชาความรู้ไม่จริง ความรู้ไม่จริงนี้เป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายทำกรรมตามที่ตนเข้าใจว่ามันถูกต้อง แต่สิ่งที่สัตว์เข้าใจและมีความเห็นว่าถูกต้องนั้น บางอย่างมันก็ถูกต้องตามใจของตนเอง แต่ขัดกับกฎธรรมชาติ บางอย่างมันก็ถูกต้องตามใจของตนเอง และถูกต้องกับกฎธรรมชาติด้วย ดังนั้น สัตว์ทั้งหลายผู้รู้ไม่จริง จึงทำกรรมดีทำ



กรรมชั่วคละเล้ากันไป หมายถึงทำกรรมที่เป็นบาป ทำกรรมที่เป็นบุญ ทำกรรมที่ชั่ว ทำกรรมที่ดี ภาษาบาลีว่า กุศลกรรมคือกรรมดี อกุศลกรรมคือกรรมชั่ว ทำไปตามความเข้าใจของตนเอง ในเมื่อทำแล้วก็ย่อมได้รับผลของกรรม ได้รับผลของกรรมแล้วก็ต้องเกิดอีก เกิดมาอีกก็ต้องอาศัยกิเลสคืออวิชชาตัวเดียวนั้นแหละ ทำกรรมแล้วทำกรรมเล่า เกิดแล้วเกิดเล่าไม่รู้จักจบจักสิ้น เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร เรื่องนี้พระองค์พิจารณาจบลงในปัจจุบันยาม

ในเมื่อพระองค์ได้พิจารณา ๓ เรื่อง ตามลำดับยามทั้ง ๓ จบลงแล้ว จิตของพระองค์ยอมรับสภาพความเป็นจริงว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้ตรัสรู้นี้เป็นความจริงแท้ไม่แปรผัน ในช่วงขณะจิตนั้น อรหัตตมัคคญาณจึงบังเกิดขึ้น ตัดกิเลสอาสวะขาดสะบั้นไปในปัจจุบันยาม จึงได้พระนามว่า อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ด้วยประการฉะนี้ อันนี้คือลักษณะการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระพุทธองค์อาศัยกายกับใจเป็นหลักในการปฏิบัติ กำหนดจิตให้มีสติรู้เรื่องของกายคือลมหายใจเข้าหายใจออก การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก ทำให้พระองค์รู้ความจริงอย่างหนึ่งว่า ร่างกายนี้เป็นอยู่ด้วยลมหายใจ หยุดหายใจเมื่อไรตายเมื่อนั้น ลมหายใจเมื่อเข้าไปแล้วไม่กลับออกมาก็ตาย เมื่อออกไปแล้วไม่กลับเข้ามาอีกก็ตาย นอกจากจะทำให้พระองค์รู้ความจริงของร่างกายแล้ว ก็ยังรู้ความจริงอีกอันหนึ่งคือมรณานุสติ รู้ความตาย

ทีนี้ในขณะที่จิตของพระองค์อยู่กับลมหายใจ พระองค์ก็ให้มันอยู่ไป ในบางครั้งจิตปล่อยวางลมหายใจไปเกิดความรู้ความคิด



ขึ้นมา พระองค์ก็มีพระสติกำหนดรู้ความจริงของใจ รู้ความจริงว่า ธรรมชาติของใจมันจะต้องคิด เพราะความคิดเป็นอาหารของใจ ความคิดเป็นการบริหารใจให้เกิดมีพลังงาน ความคิดเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของใจ ความคิดนี้แหละเป็นสิ่งที่ เป็นสภาวะ ให้เรากำหนดรู้ว่าอะไรไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดดับ ความคิดนี้แหละมันมายั่วให้เราเกิดกิเลส อารมณ์ยินดียินร้าย พอใจไม่พอใจ แล้วก็เกิดสุขเกิดทุกข์ ในเมื่อสุขทุกข์ปรากฏ พระองค์กำหนดพระสติ รู้ความสุขและความทุกข์อย่างไม่ลดละ เมื่อพระจิตของพระองค์มีพลังแก่กล้าขึ้น ก็เกิดปัญญารู้เห็นความจริงว่านี่คือทุกข์ในอริยสัจ ทุกข์อริยสัจจ์ ทุกข์เป็นความจริงอันประเสริฐ เมื่อรู้ความจริงอันประเสริฐแล้ว พระองค์ก็ย้อนพิจารณาว่าความทุกข์นี้เกิดมาจากไหน มันเกิดมาจากตัณหา คือความทะเยอทะยาน ที่นี้การกำหนดรู้ตัณหาของพระพุทธองค์ พระองค์กำหนดรู้เพียงแค่ว่าภายในจิตเท่านั้น โดยกำหนดว่าความยินดีคือกามตัณหา ความยินร้ายคือวิภวตัณหา ความยึดมั่นถือมั่นคือภวตัณหา ในเมื่อมีความยึดมั่นถือมั่น มันก็เกิดก่อภพ เรียกว่าความมีความเป็น เมื่อมีภพแล้วก็มีชาติ จิตมันก็ปรุงแต่งเรื่อยไป ชาติปี ทุกขา ถ้าไปยึดความปรุงแต่งก็เป็นทุกข์ แต่ถ้าจิตเป็นกลางโดยเที่ยงธรรมไม่อคติลำเอียง รู้แล้วปล่อยวาง ก็ไม่มีความทุกข์ ขราปี ทุกขา ถ้าไปยึดอยู่ในความรู้ ความคิดนั้นนานๆ ก็กลายเป็นความแก่ ถ้าถอนจิตไม่ขึ้นยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ตลอดไป มรณัมปี ทุกขัง ตายติดแห่งก่ออยู่ที่ตรงนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เกิดความโศกเศร้าเสียใจปริเทวนาการ ในเมื่อทุกสิ่งทุกอย่างมันพลัดพรากจากเราไป กฎของธรรมชาติคือสภาวะธรรมทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกนี้นับตั้งแต่กายกับใจของเรา สถานการณ์

และสิ่งแวดล้อม รูป เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์ ทุกสิ่งที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ กฎธรรมชาติของเขาก็คือ เกิดขึ้น ทรงอยู่ ดับไป ๆ ภาษาพระพุทธเจ้าท่านบัญญัติว่า อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่เป็นตัวของตัวเอง แล้วสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทำไมมันจึงทำให้มนุษย์เราต้องเป็นทุกข์เพราะสิ่งเหล่านั้น ที่เราต้องเป็นทุกข์เพราะสิ่งเหล่านั้น เพราะเราสำคัญมันหมายความว่าเราเป็นมนุษย์ผู้มีใจสูง เราดันทุรังไปเบ่งอำนาจ คือว่าไปเบ่งทับสิ่งที่มันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ อยากให้มันเป็นไปตามความต้องการของเรา ในเมื่อมันไม่เป็นไปตามความต้องการของเรา มันขัดใจเรา เราก็เกิดความทุกข์ นี่สาเหตุมันก็อยู่กันที่ตรงนี้

พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้แล้ว ท่านพิจารณารู้แจ้งเห็นชัดทุกสิ่งทุกอย่าง สภาวะทั้งหลายทั้งปวงซึ่งบัญญัติว่าเป็นสภาวะธรรมนั้นเขามีกฎตายตัวอยู่ อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ อนัตตตา ความเป็นตัวของตัวเอง ดังนั้น วิถีทางการปฏิบัติเพื่อจะแก้ปัญหาคิดใจในตอนนี้ ศีล สมาธิ ปัญญา นั้นแหละพระองค์สอนให้อบรมมากๆ กระทำมากๆ ทำจนคล่องตัว จนชำนาญ จนถึงความเป็นเองโดยธรรมชาติ ศีลที่เป็นไปโดยธรรมชาติ เป็นอธิศีล สมาธิที่เป็นไปโดยธรรมชาติ คือจะกำหนดก็ตามไม่กำหนดก็ตาม สมาธิมันมีอยู่ทุกกลมหายใจคือสตินั่นเอง ปัญญาคือสติความรู้พร้อมก็มีอยู่ทุกขณะจิตทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ท่านจึงว่าเป็นไปตามธรรมชาติของสมาธิ

สมาธิตามความเข้าใจของนักปฏิบัติในปัจจุบันนี้ เช่นอย่างเราบริกรรมภาวนาอะไรก็ตาม พอเริ่มบริกรรมภาวนา เราก็ข่มจิตลงไปๆ อาศัยการฝึกจนคล่องตัวชำนาญ เราสามารถจะให้จิต



หนึ่งเมื่อไรเราก็ทำได้ แต่อันนั้นอย่าไปเข้าใจผิดว่าสมาธิ มันเป็นแต่เพียงความสงบที่เราแต่งเอาได้เท่านั้น สมาธิที่เป็นไปโดยธรรมชาติ เมื่อจิตของเราหยุดนิ่ง ปล่อยวางอารมณ์เดิม คือوبرกรรมภาวณา จิตมันจะสงบวูบ วูบๆ ลงไป ไปจนกระทั่งถึงจุดสุดท้าย คือไปนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ร่างกายตัวตนหายหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวเท่านั้น อันนี้เป็นสมาธิตามธรรมชาติของสมาธิสมถกรรมฐาน

สมาธิสมถกรรมฐาน จิตสงบนิ่งลงไปแล้วไปรู้อยู่ในจิตเพียงอย่างเดียว ความรู้อื่นไม่เกิดขึ้น สมาธิในสมถะนี้แหละ นักปฏิบัติในบ้านเมืองเรากลัวนักกลัวหนา กลัวว่ามันจะไปติดสมถะ พอเริ่มปฏิบัติแล้วเราจึงกลัว กลัวในสิ่งที่ยังไม่มีในตัวเรา เราไปกลัวเสียก่อนแล้วสมาธิมันก็ไม่เกิด สมาธิขั้นสมถะนี้มันเป็นฐานสร้างพลังงาน แม้ว่าในขณะที่อยู่ในสมาธิอาจจะไม่เกิดภูมิความรู้อะไรก็ตาม แต่ถ้าหากว่าจิตของเราผ่านสมาธิขั้นสมถะบ่อยๆ เข้า เมื่อออกจากสมาธิแล้วจิตของเราจะมีสติสัมปชัญญะเตรียมพร้อมอยู่ทุกขณะจิต สติตัวนั้นมันจะมาวิ่งตามสิ่งที่เป็นเรื่องชีวิตในปัจจุบัน คือ การยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่ม ทำ พูด คิด หรือการทำ การพูด การคิด ไม่ว่าเราจะขยับไปทางไหน สติมันจะมาทำหน้าที่ของมันพร้อมทุกขณะจิต เมื่อเรามีสติเตรียมพร้อมอยู่ทุกขณะจิต ศีล สมาธิ ปัญญา มันรวมพร้อมกันอยู่ที่ตรงนี้ เอกายโนมคโค สมมตทุกขาโต ความประชุมพร้อมแห่งอริยมรรครวมลงเป็นหนึ่ง เหลืออยู่แต่ สติวินโย สติเป็นผู้นำ เมื่อเรามีสติเป็นผู้นำรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิต ทุกกลมหายใจเราก็ประหนึ่งว่ามีสมาธิรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา จิตของเรามั่นคงต่อการกำหนดรู้ เราก็ได้สมาธิ ความรู้เท่าเอาทัน ไม่หลงในสิ่งที่เราสัมผัสรู้ มันก็เป็นปัญญา วิชชา ความรู้แจ้งเห็นจริง อันนี้สมาธิขั้นสมถะนี้

มันจะให้ผลต่อเมื่อเราออกจากที่นั่งสมาธิมาแล้ว

ที่นั่งสมาธิบางอย่าง พอจิตสงบนิ่งลงไปปั๊บเพียงแค่อุปจารสมาธิ มันเกิดความคิด เกิดความรู้ผุดขึ้นยังกับน้ำพุ แล้วสติสัมปชัญญะมันจะรู้พร้อมอยู่ทุกขณะจิต และพร้อมๆ กันนั้นจะเกิดมีปีติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่ง คือจิตรู้อยู่ตรงจุดที่เกิดความคิด แต่ไม่วิ่งตามความคิดนั้นๆ อันนี้เรียกว่าสมาธิมีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา สมาธิในสมณะกัฏฐี สมาธิในวิปัสสนากัฏฐี ย่อมอาศัยองค์ฌาน คือในเวลาเราปฏิบัติที่นั่งสมาธิ บางทีเราภาวนาพุทโธ สัมมา อะระหัง ยุบหนอพองหนอ หรือพิจารณาอะไรก็ตาม ในเมื่อจิตมันเริ่มมีสมาธิขึ้นมา พอจิตสงบๆ ลงไป พอเกิดความสุขสว่าง ร่างกายตัวตนยังปรากฏในความรู้สึก แต่จิตเข้าสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ ในช่วงนี้ถ้าหากว่าจิตของเราส่งกระแสออกนอกจะเกิดมโนภาพซึ่งเราเรียกว่านิมิต บางทีก็มองเห็นคนเห็นสัตว์เห็นภูตผีปีศาจเปรตอสุรกาย มาปรากฏอยู่ต่อหน้า อันนี้จิตของเราส่งกระแสออกไปข้างนอกแล้ว มันก็เกิดมโนภาพ จิตมันสร้างมโนภาพขึ้นมาทำไม สร้างขึ้นมาเพื่อสอนตัวเองตามสมรรถภาพกำลังความสามารถของจิต ในเมื่อเกิดนิมิตขึ้นมาแล้ว ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถประคองจิตให้รู้เฉยอยู่ในที่นิมิตนั้นจะปรากฏให้เรามองเห็นได้นาน ถ้าหากว่าเกิดเอะใจหรือตกใจขึ้นมา สมาธิถอน ภาพนิมิตนั้นมันจะหายไป ถ้าหากว่าเราไม่ตกใจไม่เอะใจ จิตของเรากำหนดรู้เฉยอยู่เท่านั้น อย่าไปนึกพิจารณาอะไรเป็นอันขาด พอเราตั้งใจคิดขึ้นมาเท่านั้น จิตถอนจากสมาธิ นิมิตหายไปเพราะสมาธิถอน ถ้าหากว่าเราสามารถประคองจิตให้รู้เฉยอยู่ คือรู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว แล้วไม่ต้องไปนึกคิดอะไร ดูอยู่เฉยๆ ถ้าหากว่าจิตของเราสงบแน่วแน่ขึ้น นิมิตมันชัดเจนขึ้น



เป็นภาพหนึ่งไม่ไหวติง นิमितนั้นเป็นอุคคหนิमित เรียกว่านิमितติดตา บางทีออกจากสมาธิมาแล้วก็ยังมองเห็นอยู่ในส่วนลึกๆ ของจิต เมื่อจิตได้อุคคหนิमित สมาธิได้อุคคหนิमित สมาธิในขั้นนี้เรียกว่าสมถกรรมฐาน สมาธิที่ได้อุคคหนิमितเรียกว่าสมถกรรมฐาน เพราะดูภาพหนึ่ง รู้ภาพหนึ่ง แต่หากว่าภาพนิमितนั้นมีการขยายตัวใหญ่ขึ้น ย่อตัว เล็กลงหรือสลายตัวไป แล้วก็ตั้งขึ้นมาใหม่ กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา สมาธิอันนี้เป็นสมาธิวิปัสสนา นิमितเป็นปฎิภาคนิमत การภาวนาได้นิमत ได้อุคคหนิमत จิตเป็นสมาธิสมถกรรมฐาน ถ้าได้ปฎิภาคนิमत จิตเป็นสมาธิขั้นวิปัสสนากรรมฐาน ขอให้ท่านทั้งหลายพึงทำความเข้าใจอย่างนี้

ทีนี้ถ้าหากว่าจิตของท่านไม่วิ่งออกไปข้างนอก พอสงบละเอียดดีแล้วตามลมเข้ามา มาหนึ่งสว่างอยู่ในท่ามกลางของร่างกาย ทำให้เราผู้ปฏิบัติมองเห็นอวัยวะส่วนต่างๆ ในร่างกายดังที่กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น ถ้าหากว่าจิตไม่ไปในทางสองอย่างนั้น พอสงบแล้วก็ไปรู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว แล้วจะรู้เห็นสิ่งที่เกิดดับอยู่กับจิตอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเราเรียกว่ารู้การเกิดและการดับ การเกิดและการดับเพียงแคเกิดดับๆ สลับกันไปนี่แหละ เมื่อจิตของเรามีสมาธิมั่นคง มีสติแน่วแน่กำหนดรู้ความเกิดและความดับอยู่ตลอดเวลา ขณะที่กำหนดรู้อยู่นั้น เป็นการปฏิบัติภาควิปัสสนากรรมฐาน แต่เมื่อจิตถอนจากสมาธิมาแล้ว พอมาเกิดความรู้ว่า อ้อ..ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ไม่เที่ยง แม้แต่ความคิดมันก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ความรู้แจ้งเห็นชัดอย่างนี้เรียกว่าวิปัสสนา ความรู้ความเห็นอันใดที่เกิดในสมาธิจิต แต่ถ้าหากว่าเพียงรู้เพียงเห็นอยู่เท่านั้น เป็นแต่เพียงภาคปฏิบัติเท่านั้น ยังไม่ใช่วิปัสสนา แต่เมื่อจิตเกิดภูมิความรู้ขึ้น



มาว่าสิ่งนี้เป็นอย่างนี้ๆ นี่ทุกข์ นี่สมุทัย นี่นิโรธ นี่มรรค นี่อนิจจัง
นี่ทุกขัง นี่อนัตตา ความรู้ดังที่กล่าวนี้เป็นความรู้แจ้งเห็นจริง เรียก
ว่าความรู้ขั้นวิปัสสนา

ที่นี้ขอให้ท่านพึงกำหนดเอาสมณะกับวิปัสสนาอย่างง่าย ๆ
เมื่อท่านสามารถทำจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน
อันนี้เป็นสมณะ แต่ความรู้ว่านี่คือสมาธิ นี่ปิติ นี่ความสุข นี่ความ
เป็นหนึ่ง นี่เอกัคคตา อันนี้เป็นความรู้เรื่องวิปัสสนา เพราะเมื่อก่อน
เราอาจจะสงสัยว่าสมาธิคืออะไร แต่ในเมื่อเราปฏิบัติได้สมาธิแล้ว
เรารู้ทันทีว่านี่คือสมาธิ จิตสงบนิ่งเป็นสมาธิ ความรู้ว่านี่จิตสงบ
เป็นสมาธิ นั่นเป็นวิปัสสนา ถ้ากำหนดหมายรู้เอากันอย่างนี้มันง่าย
ดี ไม่ต้องไปเถียงกัน

ที่นี้ข้อที่ควรระวัง ในเมื่อจิตของเราเข้าถึงสมาธิโดยธรรม-
ชาติแล้ว ให้ปล่อยไปตามธรรมชาติของสมาธิ ระวังอย่าให้ความ
ตั้งใจหรือความคิดที่จะให้จิตเป็นอย่างนั้นอย่างนี้เกิดขึ้นมาแทรกใน
ขณะนั้น ถ้าหากว่าความคิดที่จะตั้งใจว่าจะให้จิตเป็นอย่างนั้นอย่าง
นี้แล้ว สมาธิมันจะถอน ในเมื่อสมาธิถอนแล้วเราก็ต้องเริ่มต้นใหม่
เพราะฉะนั้น ขณะที่เรากำลังปฏิบัติอยู่นั้น อะไรมันจะเกิดขึ้น อะไร
มันจะมีขึ้น อะไรมันจะดับไป อะไรมันจะเป็นไปอย่างไร ปล่อยไป
ตามธรรมชาติ เราเอาสติตัวเดียวเท่านั้นตามรู้ไปทุกระยะ

การทำสมาธิคือการทำให้มีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก จะเป็นอะไร
ก็ได้ และขอทำความเข้าใจอีกในตอนหนึ่งว่า เคยมีคำกล่าวว่า ทำ
สมาธิให้ได้สมาธิแน่นแน่ แล้วน้อมจิตไปสู่การพิจารณาวิปัสสนา
กรรมฐาน อันนี้อย่าไปเข้าใจผิด ถ้าหากเพียงแค่บังคับจิตให้หยุด
นิ่งได้ อันนี้สามารถน้อมจิตไปพิจารณาอะไรก็ได้ แต่ถ้าหากว่าสมาธิ

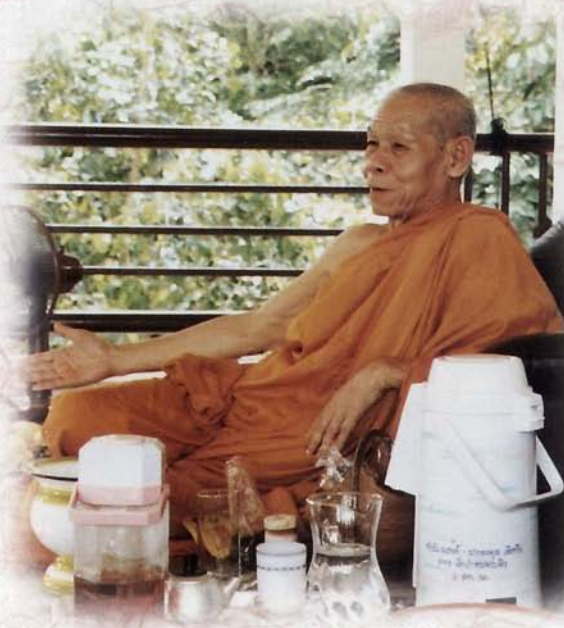


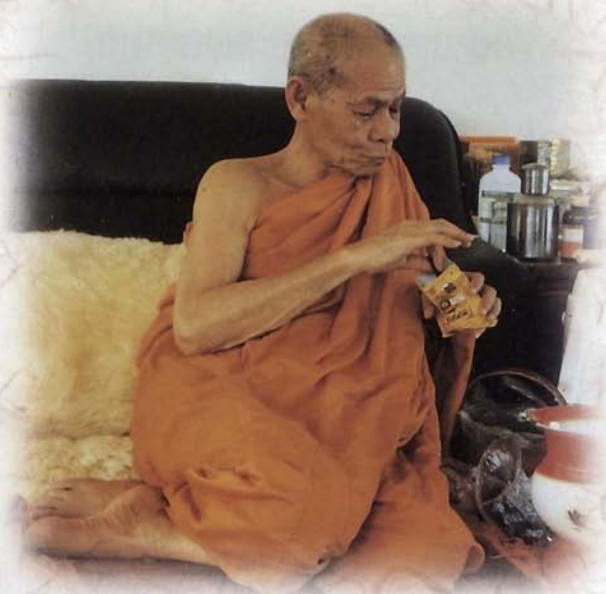
มันเกิดเป็นเองโดยธรรมชาติแล้ว ถ้ามันลึกลงไปแนวโน้มลงไป ไปถึงขั้นสมณะหรือขั้นฌาน เราไม่มีสัญญาเจตนาที่จะโน้มจิตไปทางใดทั้งสิ้น จิตจะเป็นไปอย่างไรจะลึกลงไปแค่ไหน ละเอียดแค่ไหน จะเกิดภูมิความรู้อะไรขึ้นมา จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติตามพลังของศีล สมาธิ ปัญญาที่เราบำเพ็ญมาพร้อมแล้ว จะเป็นพลังหนุนส่งให้จิตของเราปฏิบัติไปตามขั้นตามภูมิตามขั้นตอนของสมาธิและวิปัสสนา

การปฏิบัติธรรมที่เราจะเอาดีกับสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ศีลสิกขาบทวินัย อย่างต่ำแม้แต่ศีล ๕ ต้องให้บริสุทธิ์สะอาด ถ้าหากศีลยังบกพร่อง เราก็พยายามปฏิบัติกันเรื่อยไปจนกว่าจะสมบูรณ์ในตอนแรกๆ นี่เราใส่เสื้อขาดไปก่อน เรามีเสื้อขาดใส่มันก็ยังดีกว่าคนที่ไม่มีเสื้อจะใส่ ดังนั้น ศีลนี้เราอาจจะขาดตกบกพร่องบ้าง พริ้วบ้าง ทะลุบ้าง มันก็ยังดี ดีกว่าไม่ได้ตั้งใจรักษาศีลเสียเลย เมื่อเรารักษาศีลแล้วก็บำเพ็ญสมาธิภาวนาเรื่อยไป สร้างพลังจิตให้มีความเข้มแข็งมั่นคง มันคงต่อการที่จะตั้งใจอะไรและเจริญอะไร

วันนี้ขอให้ธรรมะเป็นคติเตือนใจเพียงแค่นี้ ต่อไปขอให้ตั้งใจนั่งสมาธิจนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร









ถนนสายพระอุดมการณ์กรบฏ

แสดงพระธรรมเทศนา เนื่องในวันบูรพาจารย์

ที่วัดป่าสาละวัน จังหวัดนครราชสีมา

วันที่ ๒ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๓๙

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมมาสมพุทฺธสฺส

สตฺติวินโย ติ อิมสฺส ธมฺมปริยายสฺส

อตฺถุ สาธายสฺส มนฺเตหิ สกุกฺกจํ โสตพฺโพ ติ*

ณ โอกาสต่อไปนี้ จะได้แสดงพระธรรมเทศนาพรรณนาศาสน-
ธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นประโยชน์แก่
เราพุทธบริษัททั้งหลาย

วันนี้ เราทั้งหลายได้พร้อมใจกันมาบำเพ็ญกถาการกุศลเพื่อ
อุทิศถวายพระบูรพาจารย์ “บูรพาจารย์” หมายถึง อาจารย์ผู้เกิด
ก่อนเรา ท่านเกิดก่อนเรา ท่านบวชก่อนเรา ท่านสอนเรามาก่อน
จึงได้ชื่อว่า พระบูรพาจารย์

อันดับของพระบูรพาจารย์ในภาคอีสาน อันดับแรก ท่าน
อริยกวี (อ่อน) ได้ไปอุปสมบทในสำนักของพระบาทสมเด็จพระเจ้า
อยู่หัว รัชกาลที่ ๔ ซึ่งสมัยนั้นพระองค์ยังอุปสมบทอยู่ ยังไม่ทรงลา
ผนวชออกมาครองเมือง แล้วท่านผู้นั้นก็ได้ศึกษาพระปริยัติธรรม

* สำนวนของเจ้าพระคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจันทะ จันทร์)



เรียนรู้พระธรรมวินัย แล้วก็นำธรรมวินัยซึ่งถอดแบบจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ ไปประดิษฐานคณะพระธรรมยุตลงที่วัดสีทอง จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อสิ้นบุญบารมีของท่านอริยวิ (อ่อน) ก็ตกทอดมาถึงท่าน พันธุละ ซึ่งเป็นสภธรรมมิกของท่าน

ถัดจากนั้น ก็มาถึงยุคของพระเดชพระคุณ เจ้าพระคุณอุปาสีคุณูปมาจารย์ (สิริจนโท จันทร) เจ้าพระคุณอุปาสีคุณูปมาจารย์ ท่านบริหารกิจการพระศาสนาทั้งฝ่ายปริยัติและทั้งฝ่ายปฏิบัติ ภาษากฎหมายเขาว่า คันถุระ และ วิปัสสนาธุระ คันถุระ มีหน้าที่จัดการบริหาร ปกครองคณะสงฆ์ ตามพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นผู้ตราเป็นกฎหมายสงฆ์ขึ้นมา เรียกว่า พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ และก็จัดการศึกษาพระปริยัติธรรม คือ สอนนักธรรม สอนบาลี สอนทั้งการปฏิบัติรุดงคกรรมฐาน

พระคุณเจ้า พระมหาเถระรูปนี้ เรียกว่า เป็นพระเถระที่ครบเครื่อง มีทุกอย่าง ถ้าจะพูดถึงสำนวนโวหารของท่าน ท่านเป็นผู้ชำนาญ ชำนาญ นอกจากจะชำนาญในหลักวิชาการทางศาสนาแล้ว ยังเป็นกวี นักแต่งกลอน แต่งโคลง อ่านแล้วฟังซาบซึ่ง อาตมายังได้จำคำสอนซึ่งเป็นคำกลอนของท่าน ท่านว่าเป็นภาษาอีสาน ท่านบอกว่า

“กัมมัญฐานใจแก้วแถวทำบ่เตื่องต่อ

กัมมัญฐานพ่อว่อมาซีให้หมู่เหม็น

เขาก็ลือมันแล้วกัมมัญฐานหมู่เถื่อน

ได้อาหารอิมท้องนอนมั่งนั้งธรรม”*

*คำแปล : กรรมฐานด้วยแก้วขาดความสนใจในพระธรรมวินัย

กรรมฐานไปโผล่ตรงนั้นตรงนี้แล้วไปประพาศเสียหายให้หมู่เหม็นเบื่อ

คนเขาเล่าลือว่าเป็นกรรมฐานเดินป่าเดินดง

กินแล้วนอนไม่สนใจข้อวัตรปฏิบัติ

อันนี้ จำติดตาติดใจ บ่ลืมหึกเทื่อ

อีกอันหนึ่งท่านว่า

“อัครรรยปลาไหลลลลลลลลล

นำอนาถหนีหน้ายวังตม

ผู้เป็นสมณีสืบวงศ์ปมัว”*

มาถึงยุค “ผู้เป็นสมณีสืบวงศ์ปมัว” แล้วกระมัง

อาตมาไปเยี่ยมไข้ หลวงปู่ฝั้น ก่อนหน้าที่ท่านจะมรณภาพ
เพียง ๓ วันเท่านั้น ท่านกำลังนอนคลุมโปงอยู่ พอไปกราบ ท่าน
ก็โบกมือห้ามพระไม่ให้รบกวนท่าน ท่านบอกว่า “เฮอลูก เฮอลูก เฮา
ลูก” ถึง ๓ ครั้ง พระขัดไม่ได้ ก็พยุ่งท่านลุกขึ้นมา พอท่านลุกขึ้นมา
แล้ว ก็มองเห็นมือสั้นๆ ยกขึ้นมาอย่างนี้

“นี่ อะไรครูบาอาจารย์ก็ถ่ายทอดให้หมดแล้ว ทำเก่ง
ด้วย เสียตายอย่างเดียว มันยังชี้เกียจอยู่เท่านั้น
ต่อไปขยันๆ เข้าหน่อย กรรมฐานในสายนี้ ถ้าหมด
รุ่นพวกเธอแล้ว มันจะหมดนะ”

คำพูดของครูบาอาจารย์นี้ย่อมเป็นประกาศิต พุดคำไหนเป็น
คำนั้น วันนีจึงได้นำคำเตือนของครูบาอาจารย์มาเล่าให้สู่ท่านทั้ง
หลายฟัง เพื่อเราจะได้จดจำเอาไว้ว่า ครูบาอาจารย์บอกว่า “กรรม-
ฐานในสายนี้ หมดรุ่นพวกเธอแล้ว มันจะหมดนะ จะไม่มีใครสืบต่อ
ต่อไปขยันๆ เข้าหน่อย” อันนี้เป็นคำเตือนของหลวงปู่ฝั้น

* คำแปล : ปลาไหล ปลาหลด ปลาหลด นำอนาถเบื้อหน้ายโคลนตม

ผู้เป็นสมณะ ไม่ปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ทั้งจารีตประเพณีต่างๆ หมด



ส่วนในเหตุการณ์ปัจจุบันนี้ จะมีอันเป็นไปอย่างไรนั้น ไม่ค่อยได้สนใจ เกิดมาเป็นหลวงพ่อ หลวงพี่ ไม่เคยหวั่นวิตกว่า ใครเขาจะลงนรก กลัวแต่ตัวเองจะลงนรก เราดูหน้าใครแล้ว ก็ไม่เหมือนหน้าพ่อหน้าแม่เรารู้สึกคน ใครจะสร้างบาปกรรมลงนรก เราก็ไม่อัศจรรย์ เราจะสร้างแต่ความดี สร้างแต่ความดี ถ้าไม่สำเร็จ มรรคผลนิพพาน ตายแล้วไปเกิดบนสวรรค์ สมบัติบนสวรรค์เป็นของเราคนเดียวหมด นางฟ้า นางเทวดา ไม่มีใครแย่ง อยู่ในเมืองมนุษย์นี้มันอัศจรรย์อะไร เพียงแต่เป็นสมภารเขาก็ยังมีผู้อยากมาแย่งเป็นใหญ่ ให้ลองคิดดูสิ ญาติโยมทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น ได้พูดมาถึงตอนนี้ว่า เจ้าพระคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์เป็นพระเถระที่ทรงคุณวุฒิ ทั้งฝ่ายคันถธุระและวิปัสสนาธุระ เจ้าพระคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ทำหน้าที่สองทาง สอนหนังสือธรรมะ สอนนักธรรม สอนบาลี สอนจนกระทั่ง สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน เป็นนักปฏิบัติที่ยอดเยี่ยม ขนาดขึ้นนั่งบนธรรมาสน์ พอขยับตัว ขาหัก ยังนั่งเทศน์เฉย เอาชี จนกระทั่งเทศน์จบแล้ว ไม่ยอมลงธรรมาสน์

“อ้าว พระเดชพระคุณทำไมไม่ลงธรรมาสน์เสียที”

“มันจะลงได้อย่างไรเล่า ขาหักแล้ว”

ดูซิ ถ้าเป็นอย่างเราจะว่าอย่างไร ขาหักทั้งขานี้ ไม่ร้องโอ๊ยๆ นี่แสดงว่า คุณสมบัติความเข้มแข็งของจิตใจของนักต่อสู้เช่นเจ้าพระคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์นี้ หาได้ยากที่สุดในโลกนี้

ท่านผู้นี้แหละ ท่านมีลูกศิษย์สององค์ องค์หนึ่ง คือ สมเด็จพระมหาวิรรวงศ์ (ติสฺสสมหาเถระ) ตอนนี้มาแยกสายกัน สมเด็จพระมหาวิรรวงศ์ (ติสฺสสมหาเถระ) เป็นผู้ทำธุระในฝ่ายคันถธุระ แล้วลูก

ศิษย์อีกองค์หนึ่ง คือ พระเดชพระคุณ หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล นี้ ทำหน้าที่เฉพาะฝ่ายปฏิบัติฝ่ายเดียว

พระรุดงค์ในภาคอีสานที่ออกเดินรุดงค์ไปตามหัวเมืองน้อยเมืองใหญ่ ตามป่าตามชนบทเป็น องค์แรก เท่าที่รู้มา คือหลวงปู่เสาร์ กนตสีโล หลังจากที่ท่านอุปสมบทเป็นพระภิกษุสงฆ์แล้วประมาณ ๖ พรรษา ก็มาได้ลูกศิษย์องค์สำคัญ คือ พระอาจารย์ มั่น ภูริทตฺโต พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต นี้ เป็นกำลังสำคัญ

ถ้าจะเปรียบเทียบผู้สอนหนังสือ หลวงปู่เสาร์สอนได้เฉพาะแต่ระดับประถมและมัธยม แต่หลวงปู่มั่นสอนถึงระดับมหาวิทยาลัยจนถึงปริญญาเอก ที่แรกหลวงปู่มั่นมาเรียนกรรมฐานกับหลวงปู่เสาร์ แต่บุญบารมีของหลวงปู่มั่นนั้น บุญวาสนาของท่านมีปฏิภาณรวดเร็ว การปฏิบัติธรรมก้าวหน้าได้ดี แล้วลงผลสุดท้าย ขึ้นสมณะ พระอาจารย์เสาร์สอนพระอาจารย์มั่น ขึ้นวิปัสสนา พระอาจารย์ม้าย้อนกลับมาสอนพระอาจารย์เสาร์ อาจารย์กลับเป็นลูกศิษย์ ลูกศิษย์กลับเป็นอาจารย์ แต่ท่านก็ยังคงมีความเคารพต่อกันอย่างสุดซึ้ง ซึ่งหาความเคารพของพระภิกษุ สามเณรปัจจุบันนี้ไม่ค่อยพบอาจารย์นั้น จะเปรียบเทียบอย่างท่านไม่ได้เลย แม้ว่าท่านจะเก่งกว่าอาจารย์ในทางภูมิจิต ภูมิธรรม ท่านก็ไม่เคยลบหลู่ดูหมิ่นอุปชฌาย์อาจารย์ของท่าน เคารพปรนนิบัติอยู่จนกระทั่งมรณภาพตายจากกันไป อันนี้คือจุดเริ่มของพระรุดงค์กรรมฐานในสายภาคอีสาน

อยู่มาภายหลัง พอมาได้ลูกศิษย์คือพระอาจารย์มั่นเป็นกำลังสำคัญ มาภายหลัง พระอาจารย์สิงห์ ขนดฺยาคโม หลวงปู่ดุลย์ อตุโล ไปเรียนหนังสืออยู่ที่วัดสุทัศน์ จังหวัดอุบลราชธานี พอถึงในพรรษานั้น พระอาจารย์มั่นไปจำพรรษาที่วัดบูรพา ซึ่งอยู่ในเมือง



เดียวกัน ไม่ทราบว่าเป็น พ.ศ. เท่าใด ที่นี้พระอาจารย์ดุลย์ อดุล กับพระอาจารย์สิงห์ ขนดฺยาคโม เวลาว่างจากเรียนพระปริยัติธรรม ว่างจากการสอนหนังสือ (เมื่อก่อนนี้ โรงเรียนชั้นประถมนี้อยู่ในวัด) พอตกตอนคำก็ไปเฝ้าพระอาจารย์มั่น ไปเรียนกรรมฐาน ไปฟังเทศน์ ฟังธรรมพระอาจารย์มั่น ในทางปฏิบัติสมาธิ สมถภาวนา แล้วมา ปฏิบัติตาม เกิดผลจิตสงบเป็นสมาธิ มีสมาธิรู้ ตื่น เบิกบาน มีปิติ มีความสุข ทั้งสององค์ท่านก็เลยตัดสินใจเลิกเรียนปริยัติธรรมติดตามพระอาจารย์มั่นไปเป็นลูกศิษย์ เดินธุดงค์ไปทั่วภาคอีสาน ไม่ทราบว่ามีเริ่มต้นแต่เมื่อใด จำได้ว่าเคยไปกราบพระอาจารย์มั่น ในงานศพอาจารย์สอน ที่วัดบ้านหนองดินดำ ตอนนั้นอาตมาอายุเพียง ๘ ขวบ แต่ไม่ทราบว่าเป็นปี พ.ศ. เท่าใด คงจะประมาณ ๒๔๗๑-๒๔๗๒ อยู่ในระยะนี้

ที่นี้ ในเมื่อได้ หลวงปู่ดุลย์และพระอาจารย์สิงห์มาเป็นลูกศิษย์ พระอาจารย์สิงห์นี้ ถ้าจะเปรียบเทียบ ก็เหมือนกับว่าเป็นเสนาธิการ ทหารบก ทหารอากาศ ทหารเรือ เป็นกำลังในการเผยแพร่พระธรรมวินัยในสายพระธุดงค์กรรมฐาน เริ่มจัดตั้งแต่จังหวัดสกลนคร นครพนม อุบลราชธานี จังหวัดเลยจนกระทั่งไปถึงเชียงใหม่ จนกระทั่งมีลูกศิษย์ลูกหาตั้งวัดตั้งวา กันมากมายก่ายกอง

เมื่อก่อน วัดคณะธรรมยุตในประเทศไทยมีเกือบจะไม่ถึงร้อยวัด แต่เวลานี้เรามีวัดคณะธรรมยุตมากมาย ก็เนื่องมาจากผลงานของพระเถระทั้งหลายดังที่กล่าวมา เมื่อสมัยที่เป็นสามเณร เด็กๆ ไปธุดงค์ เดินตามหลังครูบาอาจารย์ ห่มผ้าจีวรต่างๆ ไปที่ไหนเพื่อนเขาถุยน้ำลาย อาจารย์บางองค์ท่านไปธุดงค์ ท่านชอบเอาแม่ขาว แม่ชีเดินตามหลังไปด้วย เดินไปห่างๆ ที่นี้ ชาวไร่ชาวนา เขาไม่



เคยเห็นพระแบกกอลดสะพายบาตร เขาก็ตะโกนถาม “เจ้ากูเอ๋ย จะพาลูกพาเมียไปสร้างบ้านสร้างเมืองที่ไหนหนอ” เขาว่าอย่างนี้ ผ่าจิวรต่ำๆ อย่างที่เห็นอยู่นี้ เมื่อก่อนนี้ เดินไปที่ไหน เขาถุยน้ำลาย แต่มาปัจจุบันนี้ ผ่าจิวรต่ำนี้กลับมีราคา เสียตายที่อาตมาไม่ได้เอาจิวรผืนที่เคยห่มแล้วโดนเขาด่า แล้วก็ถุยน้ำลายรด เก็บไว้เป็นอนุสรณ์

เออละ เอากันเพียงแค่นี้ พุดมากไปเดี๋ยวมันจะออกนอกลู่นอกทาง ก็เป็นอันว่า เราจะนับอันดับของพระรัตนตรัยฐานซึ่งเป็นผู้นำในการเดินรัตนคติในป่าในเขานี้ อันดับหนึ่ง หลวงปู่เสาร์ อันดับสอง หลวงปู่มั่น อันดับสาม หลวงปู่สิงห์ อันดับสี่ หลวงปู่ขาว หลวงปู่ชอบ หลวงปู่ฝั้น ที่นี้ ครูบาอาจารย์ท่านว่า รุนของพวกอาตมานี้ เป็น อันดับห้า แล้วก็ยังเป็นห่วงวิตกอยู่ที่ครูบาอาจารย์ท่านทักว่า “ต่อไปนี้ กรรมฐาน ถ้าหมดรุ่นพวกเธอแล้ว มันจะหมด” อันนี้ขอฝากให้เพื่อนสธรรมิกและญาติโยมทั้งหลาย เอาไว้พิจารณา

เออละ วันนี้ เรามาทำบุญอุทิศถวายพระบูรพาจารย์ “บูรพาจารย์” ได้ทราบแล้วว่า บูรพาจารย์ของเราเป็นนักปฏิบัติกรรมฐาน ปฏิบัติกรรมฐานก็คือ นั่งสมาธิภาวนา นั่นเอง ดังนั้น เพื่อเป็นการรำลึกถึงพระบูรพาจารย์ของเรา อาตมาจึงขอเชิญท่านทั้งหลายเตรียมนั่งสมาธิ

(พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา และประชาชน บนศาลา นั่งสมาธิพร้อมกัน)



อธิบายวิธีปฏิบัติของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เรา
ศึกษาและปฏิบัติกันอยู่ในปัจจุบันนี้ พระองค์สอนให้เรา
สร้างจิตของเราเองให้มีพลังพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
จนกระทั่งจิตของเรามีสภาวะสะอาด บริสุทธิ์ ปราศจาก
กิเลสอาสวะทั้งปวง แล้วจิตของเราจะกลายเป็นจิตที่มี
พลังเหนือพลัง

พลังจิต - พลังจักรวาล

แสดงพระธรรมเทศนาที่กระทรวงศึกษาธิการ

วันที่ ๓ กันยายน ๒๕๓๔

บัดนี้ จะได้แสดงพระธรรมเทศนา พรรณนาศาสนธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าด้วยพลานุภาพของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ที่นำเรื่องนี้มาแสดงก็เพราะเหตุว่า ในปัจจุบันนี้ ชาวพุทธของเราที่กำลังพากันตื่นพลังใหม่ ซึ่งมีชาวต่างประเทศเขานำมาเผยแพร่ พลังที่เขานำมาเผยแพร่นั้นเรียกว่า พลังจักรวาล

ที่อะไรเป็นพลังจักรวาล ในจักรวาลนี้มีสิ่งที่เป็นวัตถุซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีอยู่ ๔ อย่าง ๔ อย่างนี้ ทางภาษาศาสนาพุทธท่านบัญญัติว่าเป็นธาตุ ๔ ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ในจักรวาลนี้มีธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ และในกายในใจของเรานี้ก็มีธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เราอาศัยกายกับใจของเราเป็นหลัก แล้วมาปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เราสามารถที่จะสร้างพลังซึ่งเกิดจากส่วนผสมของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ให้เกิดมีพลังมหาศาลขึ้นมาได้ เรียกว่า พลังพุทธะ พลังพุทธะนี้ก็หมายถึง สภาวะจิตของเรามีสมรรถภาพ มีความเข้มแข็ง เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เมื่อท่านผู้ใดสามารถทำจิตของตนเองให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หมายถึง จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีปิติ มีความสุข มีความเป็นหนึ่ง ผู้นั้นสามารถสร้างพลังขึ้นภายในจิตในใจของตนเองได้



การสร้างพลังตามแนวทางของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นอุบายวิธีสร้างสมรรถภาพทางจิตของตนเองให้มีพลังเหนือพลัง ที่ว่าจิตของเรามีพลังเหนือพลัง หมายถึงจิตที่บริสุทธิ์สะอาด ปราศ จากกิเลสอาสวะทั้งหลายทั้งปวง บรรลุถึงพระนิพพานสำเร็จเป็นพระอรหันต์ สภาพจิตของพระอรหันต์เป็นสภาพจิตที่มีพลังเหนือพลัง ที่เรียกว่าเหนือพลังก็เพราะเหตุว่าไม่มีพลังแห่งธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ใดๆ สามารถที่จะดึงดูดจิตของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ให้ มาตกอยู่ในอำนาจของสิ่งนั้นๆ ได้ จึงได้ชื่อว่าจิตของพระอรหันต์

พระพุทธเจ้าเป็นพลังเหนือพลัง เพราะฉะนั้น อุบายวิธี ปฏิบัติของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เราศึกษาและปฏิบัติกันอยู่ในปัจจุบันนี้ พระองค์สอนให้เราสร้างจิตของเราเองให้มีพลังพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จนกระทั่งจิตของเรามีสภาวะสะอาด บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสอาสวะทั้งปวง แล้วจิตของเราก็กลายเป็นจิตที่มีพลังเหนือพลัง

อุบายวิธีการที่เราจะสร้างจิตของเราให้มีพลังงาน ต้องมีจุดยืน คือ เราจะต้องมีศรัทธา เชื่อมั่นในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ปัญหาที่ว่าคุณของพระพุทธเจ้าตามตำรับตำรา ได้แก่ บท สวดมนต์ที่เราใช้สวดกันอยู่ทุกวัน บางท่านอาจจะยังไม่เข้าใจหรือ แปลไม่ออก

“อิติปิ โส แม้เพราะเหตุนี้” ภาควา พระผู้มีพระภาคเจ้า อระรัง เป็นพระอรหันต์ ไกลจากกิเลส ดับเพลิงกิเลสและเพลิง ทุกข์สิ้นเชิง สัมมาสัมพุทธโธ ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง วิชชา- จระณะสัมปันโน สมบูรณ์ด้วยวิชา และจระณะคือข้อวัตรปฏิบัติที่ถูกต้อง สุกะโต เสด็จไปดีแล้ว โลกะวิทู เป็นผู้รู้แจ้งโลก อะนุตตะโร



ปฐะทัมมะสาระถิ เป็นผู้ฝึกบรูษที่ยอดเยี่ยมไม่มีใครอื่นเสียยิ่งไป
กว่า สัตถาเทวะมะนุสสานัง เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์
ทั้งหลาย พุทโธ เป็นผู้รู้แล้ว เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้ตื่นแล้ว
ภะคะวา เป็นผู้จำแนกธรรมะคำสั่งสอนให้เป็นประโยชน์แก่ประชุม
ชน อันนี้คือคุณของพระพุทธเจ้าที่เราสวดอิติปิโสเป็นต้นนั่นเอง

ทีนี้เราจะสร้างจิตของเราให้มีพลังงาน จะต้องมีความยึดมั่น
ในพระพุทธเจ้าเป็นหลัก ทีนี้พระพุทธเจ้านี้อยู่กันที่ตรงไหน ใครๆ
เรียนพุทธประวัติแล้วก็ว่า พระพุทธเจ้าเกิดที่ประเทศอินเดีย เวลานี้
พระองค์ก็ปรินิพพานไปนานแล้ว เราจะไปยึดเอาพระองค์ที่ไหนเป็น
ที่พึ่งที่ระลึก เราเคยกล่าวคำบูชาพระพุทธองค์ว่า ข้าพเจ้าขอบูชาคุณ
ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้ว แต่ยัง
ปรากฏอยู่โดยพระคุณ อาศัยเหตุผลดังกล่าวนี้ คุณความเป็นพุทธะ
ไม่ได้หายสาบสูญไปจากโลก และเป็นคุณธรรมที่ทุกคนสามารถที่จะ
สร้างขึ้นให้มีในจิตใจของตนเองได้ โดยที่เรามายึดมั่นในพระคุณ
ของพระองค์ ดังที่กล่าวแล้ว อย่างน้อยเราก็มีศรัทธาตั้งมั่นในคุณ
ของพระพุทธองค์อย่างมั่นคง มีความรักในพระพุทธองค์อย่างมั่นคง
มีศรัทธาไม่คลอนแคลน

ในเมื่อเรามีศรัทธาเชื่อมั่นและตั้งมั่นในสิ่งไหน จิตที่เชื่อมั่นนั้น
ย่อมเกิดมีพลัง พลังที่จะปรากฏเด่นชัดก็คือ วิริยะ ความแก่งกล้า
อาจหาญ กล้าเสียสละกายและใจของตนเอง เพื่อบูชาข้อวัตรปฏิบัติ
เช่น การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้น เมื่อเรามีวิริยะความพาก
ความเพียร ความพยายาม สติที่จะระลึกถึงสิ่งที่ผิดชอบชั่วดีก็ย่อมมี
ปรากฏขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตใจมั่นคงเพราะอาศัยความมีศรัทธา
ตั้งมั่น จิตใจมั่นคงนั้นคือสมาธิ ทีนี้เมื่อมีสมาธิแล้วก็มีสติ ปัญญา



เมื่อจิตสงบ ตั้งมั่น นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน อย่างน้อยเราก็นึก มี ปัญญาว่า จิตแท้ จิตดั้งเดิมของเราเป็นอย่างไร เมื่อจิตสงบ นิ่ง ว่าง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ขึ้นมาเมื่อไร เราสามารถรู้ความจริง ของจิตแท้ จิตดั้งเดิมของเราเมื่อนั้น เราจะมีความรู้สึกว่านี่แหละคือ จิตแท้ จิตดั้งเดิมของเรา

เมื่อจิตสงบ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน นอกจากจะรู้ความจริง ของจิตของตนเอง เรายังจะได้รู้ว่าคุณธรรมที่ทำให้เป็นพุทธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ได้บังเกิดขึ้นในจิตของเราแล้ว เพราะฉะนั้น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ในเมื่อเรามาปฏิบัติให้ถึงพร้อม จิตสงบ นิ่ง มีสติ รู้ตัวอยู่ มีความมั่นคง เมื่อจิตมีความมั่นคง แม้ว่า เราจะเคลื่อนไหวไปมาทางใด เรายังมีสติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ทุก ขณะ การทำ การพูด การคิด เรามีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะ ความมีสติรู้ ตัวนั้นแหละคือธรรมะแท้แห่งพุทธะที่เกิดขึ้นที่จิตของเรา เราจะต้อง สังเกตดูความเป็นไปของจิตของเราอย่างนี้

ทีนี้ในเมื่อในขณะใดที่เราสามารถทำจิตให้นิ่ง ว่าง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน แล้วก็มีความสุข จิตของเราได้สัมผัสกับคุณธรรม ที่ทำให้เป็นพุทธะ เมื่อเราสามารถสร้างจิตให้เป็นพุทธะ ให้ บังเกิดขึ้นพร้อมที่จิตของเราแล้ว ธรรมะก็ปรากฏขึ้น ธรรมะก็คือ คุณธรรม ได้แก่ สภาวะจิต รู้ ตื่น เบิกบาน นั้นเอง เมื่อเป็นเช่นนั้น ธรรมชาติของความเป็นพระสงฆ์ก็ย่อมบังเกิดขึ้นพร้อมกัน เพราะ ธรรมชาติของผู้ที่มีสภาพจิตเป็นเช่นนั้น เขาจะต้องมีความรู้สึกสำนึก เสมอว่า เราจะต้องละความชั่ว ประพฤติความดี ทำจิตของตนเองให้ บริสุทธิ์ สะอาด อันนี้เป็นจุดเริ่มของความมีพุทธะ เป็นจุดเริ่มของ พลังจิต เป็นจุดเริ่มของพลังจักรวาล

ในเมื่อท่านผู้ใดปฏิบัติได้อย่างนี้ แม้แต่เพียงเชื่อมั่นในคุณพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อย่างมั่นคง อธิษฐานจิตของตนเองให้แน่วแน่ ขอบารมีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจงจัดบัดเป่าโรคร้ายไข้เจ็บและอันตรายทั้งหลายทั้งปวงให้ไปปราศจากกาย วาจา และจิตของข้าพเจ้าโดยเด็ดขาด และปลุกความเชื่อมั่นลงในคุณพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อย่างมั่นคง สามารถที่จะรักษาโรคร้ายไข้เจ็บของตนเองและคนอื่นให้หายได้ แต่ความจริงการใช้พลังจิตรักษาโรคร้ายไข้เจ็บ ในเมืองไทยเรานี้มีมาแต่เก่าแก่โบราณสมัยที่โรงพยาบาลยังไม่มีในประเทศไทย เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย หมอชาวบ้านทั้งหลายเขาก็อาศัยอมยาพ่น ผนยาทา ตามประสาจน ไข้เวทย์มนต์คาถาเสกเป่า กระตุกแตก กระตุกหัก ใช้มนต์เสกน้ำมัน หรือน้ำ หรือน้ำมัน แล้วก็เอามาทา เป่า กระตุกมันก็สามารถต่อกันได้ อันนี้คือตัวอย่างที่คนโบราณรักษาโรคด้วยพลังจิต

แม้ว่าในปัจจุบันนี้ ครูบาอาจารย์บางท่านเวลาท่านเจ็บป่วย ท่านไม่ได้คำนึงถึงมดหมอ หรือคิดจะไปโรงพยาบาล พอรู้สึกว่าจะไม่สบาย ท่านก็เข้าสมาธิ นั่งสมาธิภาวนาของท่าน ทำจิตให้สงบ นิ่งสว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน บางทีสภาพจิตของท่านมีความรู้สึกสว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ร่างกายตัวตนหาย ในเมื่อร่างกายตัวตนหาย โรคร้ายไข้เจ็บมันก็ไม่มีปรากฏ เพราะมันไม่มีที่เกิด โรคร้ายไข้เจ็บมันเกิดที่กาย แต่ที่ใจมันไม่มีโรคอะไรที่จะไปบังเบียดมันได้ นอกจากกิเลสเท่านั้นเอง ในเมื่อท่านปฏิบัติอย่างนี้ก็สามารถรักษาโรคร้ายไข้เจ็บให้หายได้

เพราะฉะนั้น ท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย จุดเริ่มที่เราสามารถสร้างพลังจิตพลังใจของเราให้เกิดมีเพื่อประโยชน์แก่ชีวิต



ของเราได้ หนึ่ง เราจะต้องมีศรัทธาตั้งมั่นในคุณพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ มีความรัก ตั้งมั่นในคุณพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และมีความเชื่อมั่นว่าคุณพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คือคุณธรรมที่อยู่ในจิตใจของเรา เมื่อเราทำสมาธิให้จิตใจสงบ หนึ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ได้เมื่อไร เมื่อนั้นคุณของพระพุทเจ้าก็ปรากฏแก่เราได้อย่างชัดเจน จิตของเราก็คือจิตพุทธร ในเมื่อจิตของเราเป็นจิตพุทธร หนึ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ถ้าจิตของเราจะก้าวหน้าไปในทางปฏิบัติ ทางไปของจิตจะมีอยู่ ๓ ทาง ขอให้ท่านทั้งหลายพึงสังเกตเอาไว้

ถ้าหากว่าในช่วงนั้นกระแสน้ำจิตส่งออกนอก จะเกิดมโนภาพได้แก่ภาพนิมิต ในเมื่อภาพนิมิตปรากฏ อย่าไปเอะใจ อย่าตกใจ กำหนดสติ รู้จิตเฉยอยู่เท่านั้น เพราะนิมิตอันนั้นเป็นจิตของเราสร้างมโนภาพขึ้นมาเท่านั้น อย่าไปสำคัญมันหมายความว่าสิ่งอื่นมาแสดงตัวให้เราดู เราเห็น จิตของเราเองแท้ๆ เป็นผู้แสดงขึ้นมา แต่ในช่วงที่เราภาวนาแล้วเกิดนิมิตเกิดมโนภาพขึ้นมา ถ้าหากมีใครมาชักจูงว่าเมื่อเห็นนิมิตแล้วให้น้อมเข้ามาในจิตใจของเรา ให้ผู้วิเศษทั้งหลายเหล่านั้นมาช่วยพลังสมาธิ สติ ปัญญาให้แก่กล้า ถ้าน้อมมโนภาพนั้นเข้ามาถึงตัวได้เมื่อไร เมื่อนั้นจะกลายเป็นการทรงวิญญาน เพราะเมื่อนิมิตเข้ามาถึงตัวแล้ว สมาธิที่ปลอดโปร่ง สบาย เบา จะรู้สึกว่ายืดอืด หนักหน่วงไปทั้งตัว หัวใจเหมือนถูกบีบ จิตซึ่งเคยเป็นอิสระจะตกอยู่ในอำนาจของสิ่งที่เข้ามาแทรกสิง ในที่สุดกลายเป็นการทรงวิญญาน นี่ ในจุดนี้นักปฏิบัติต้องระมัดระวังให้ดี

ทีนี้ทางหนึ่ง ถ้าหากว่าจิตไม่ออกนอก วิ่งเข้ามาข้างใน มาสงบ หนึ่ง สว่างอยู่ภายในของร่างกาย เมื่อจิตสงบ สว่างในท่ามกลาง

ของร่างกาย ถ้าหากว่ามีครูบาอาจารย์มาแนะนำ ว่าให้รวมเอาความสว่างเป็นดวงแก้ว สร้างดวงกลมให้กลายเป็นพระพุทธรูป เฟ่งให้ใส บริสุทธิ์สะอาด แล้วจะเห็นดวงธรรมปรากฏเด่นชัดขึ้นมา ถ้าหากมีใครแนะนำชักจูงให้เป็นไปอย่างนั้น ก็จะเป็นไปตามคำแนะนำชักจูงนั้นๆ แต่ในทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ในเมื่อมีปรากฏการณ์เช่นนั้น ปรากฏขึ้น นักปฏิบัติต้องกำหนดรู้ เฝ้ายู้อยู่เท่านั้น ไม่ต้องไปนึกปรุงแต่งให้ดวงหรือความสว่างนั้นเป็นอะไร ถือแต่เพียงว่าสิ่งนั้นเป็นอารมณ์สิ่งรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติเท่านั้น

แล้วในขณะที่จิตนิ่ง สว่างอยู่ในท่ามกลางของร่างกาย ความสว่างของจิตจะพุ่งออกมารอบๆ เราจะรู้สึกว่ามันอยู่ในท่ามกลางแห่งความสว่าง แต่ภายในดวงจิตนั้นสามารถมองเห็นอวัยวะต่างๆ ภายในทั้งหมด ในขณะที่จิตเดียว เรียกว่ารู้อาการ ๓๒ จนกระทั่งจิตสงบละเอียดยิ่งลงไป จนถึงขนาดร่างกายตัวตนหาย ยังเหลือจิตดวงเด่น นิ่ง สว่างใสอยู่เท่านั้น ถ้าหากว่าจิตจะเดินไปในทางสมถะทางสายमानสมาบัติ จิตก็จะมีแต่สงบ นิ่ง สว่าง ละเอียดยิ่งขึ้นไปตามลำดับขั้นของमानสมาบัติ แต่ถ้าหากว่าจิตไม่ไปเช่นนั้น เมื่อร่างกายตัวตนหายไปแล้วจะย้อนกลับมามองร่างกายของตัวเอง จะปรากฏว่าร่างกายของตัวเองตาย ขึ้นอืด เน่าเปื่อยผุพัง สลายตัวไป ไม่มีอะไรเหลือ เมื่อจิตถอนจากสมาธิ จะได้ความรู้ขึ้นมาว่า นี่แหละคือการตาย ตายแล้วก็ต้องเน่าเปื่อยผุพัง สลายตัวไป ไม่มีอะไรเหลืออยู่ เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไหนเล่าสัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา มีที่ไหน ถ้ามองเห็นความตาย จิตก็รู้นี้แหละคือความตาย มองเห็นความเน่าเปื่อยผุพัง นี่แหละอสุภกรรมฐาน มองเห็นร่างกายสลายตัวไปเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ารู้ธาตุ



สมณะ รู้ว่ากายของเราสักแต่เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไหนเล่า
สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา มีที่ไหน อันนั้น อนัตตานุปัตสณาญาณ
ความรู้ว่าร่างกาย ตัวตน ไม่มีอัตตาตัวตน เป็นอนัตตาเท่านั้น เรา
จะได้ความรู้ตามลำดับขั้นตอน อย่างนี้

ในขณะที่จิตมองดูเห็นว่าร่างกายเน่าเปื่อยผุพัง สลายตัวไป
ความรู้ความเห็นอันนั้นเป็นสมาธิขั้นสมถกรรมฐาน แต่เมื่อจิตถอน
ออกมาแล้ว สิ่งรู้เห็นทั้งหลายหายไป จิตมาสัมพันธ์กับร่างกายเมื่อไร
เกิดความรู้ เป็นภาษาอธิบายซ้ำเติมสิ่งที่รู้นั้นอีกทีหนึ่ง ตอนนี้เรียก
ว่า เจริญวิปัสสนา เพราะฉะนั้น ในคำที่บางท่านกล่าวว่า ถ้าไม่มี
สมาธิก็ไม่มีญาณ ไม่มีญาณก็ไม่มีวิปัสสนาคือปัญญา ไม่มีวิปัสสนา-
ปัญญา ก็ไม่มีความรู้แจ้งเห็นจริง เมื่อไม่มีความรู้แจ้งเห็นจริง ก็ไม่
มีวิมุตติความหลุดพ้น ท่านผู้กล่าวอย่างนี้กล่าวถูก แต่ท่านผู้ที่
กล่าวว่าสมาธิขั้นสมถะไม่เกิดภูมิรู้อะไรนั้น เป็นการกล่าวผิด เราจะ
บอกตรงๆ ว่าท่านเหล่านั้นภาวนาไม่ถึงขั้น อันนี้ขอฝากท่านนัก
ปฏิบัติผู้สนใจทั้งหลาย ลองๆ จดจำเอาไว้พิจารณา ตามที่อาตมา
กล่าวมานี้ อย่าเพิ่งเชื่อ ให้รับฟังเอาไว้ก่อน สิ่งใดที่เรายังไม่รู้ไม่เห็น
ยังปฏิบัติไม่ถึง ให้รับฟังเอาไว้ก่อน อย่ารับรองแล้วก็อย่าปฏิเสธทันที
จนกว่าเราจะพิสูจน์ให้รู้ได้ด้วยตนเอง อันนี้คือทางไปของจิตเมื่อ
มีสมาธิตามธรรมชาติแล้ว

อีกทางหนึ่งจิตไม่ไปอย่างนั้น เมื่อจิตสงบแล้ว กระแสจิตไม่
ส่งออกนอก แล้วไม่วิ่งเข้ามาภายในกาย แต่ไปกำหนดรู้อยู่ที่จิตเพียง
อย่างเดียว ก็จะรู้เห็นอารมณ์ที่เกิดดับกับจิตอยู่ตลอดเวลา เมื่อผู้
ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา ในเมื่อความรู้มันเกิด
ขึ้น ผุดขึ้นมาๆ อย่างกับน้ำพุ ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้เองโดยอัตโนมัติ

เมื่อไปถึงจุดๆ หนึ่ง จิตจะหยุดนิ่ง สว่างไสว รู้ ตื่นเบิกบาน สภาวะทั้งหลายที่เป็นอารมณ์จะไปวนรอบจิตอยู่ตลอดเวลา แต่จิตหาได้หวั่นไหวต่อเหตุการณ์นั้นๆ ไม่ มีแต่ทรงอยู่ในความเที่ยงตรง รู้ ตื่นเบิกบาน เป็นจิตพุทธะแท้ ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ ในจุดนี้ ท่านอาจารย์มั่นท่านบัญญัติศัพท์ของท่านเรียกว่า วุฏฐิตัง วุฏฐิตีคือจิตสงบนิ่ง เด่น สว่างไสว ภูตัง มีสภาวะที่เป็นปรากฏการณ์ให้จิตรู้เห็นเกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นแล้วดับไปอยู่ตลอดเวลา อันนี้ทางหนึ่งที่จิตสมาธิธรรมชาติแล้วจะพึงเป็นไป

แต่สิ่งที่กล่าวทั้งหลายนี้ ในขณะที่จิตสงบเป็นสมาธิ นิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ความรู้สึกที่จะโน้มจิตไปทางใดนั้นย่อมไม่มี จิตจะออกนอกไปเกิดนิमित ก็จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ จะวิ่งเข้ามารู้ภายในกายก็เป็นไปเองโดยอัตโนมัติ จะไปรู้ที่จิตก็เป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ถ้าหากว่าเราสามารถยังมีสัญญาเจตนา โน้มจิตให้เป็นไปอย่างไรนั้น จิตดวงนั้นยังไม่ใช้สมาธิตามธรรมชาติ เป็นแต่เพียงความสงบที่เราตกแต่งเอาได้เท่านั้น ถ้าเป็นสมาธิตามธรรมชาติจริงๆ สัญญาเจตนาที่จะไปควบคุมบังคับจิตใดๆ นั้นย่อมไม่มี มีแต่ความเป็นเองตามธรรมชาติของสมาธิ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทรงตรัสรู้เรื่องอดีตคือ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ รู้เรื่องปัจจุบันคือควรประพฤติดังไรจึงจะได้ถึงคุณงามความดี ร้อนาคต ผู้ทำดี ทำชั่วแล้ว เมื่อตายแล้ว วิถีชีวิตของเขาจะเป็นไปอย่างไร จึงได้ชื่อว่า รู้อดีต รู้ปัจจุบัน ร้อนาคต

ท่านพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ความแตกต่างของลัทธิศาสนา มีเฉพาะในภพภูมิของมนุษย์เท่านั้น ในเมื่อมนุษย์ทั้งหลายและสัตว์ทั้งหลายตายไปแล้ว ไปเกิดเป็นวิญญูณในโลกอื่น มีแต่กฎของกรรม



อย่างเดียวนั่นเป็นศาสนา ท่านผู้ใดได้รับการเลี่ยมสอนมาว่า ช่าสัตว์ไม่บาป เพราะสัตว์เกิดมาเป็นอาหารของมนุษย์ อันนี้ก็เพียงความเข้าใจของศาสดาของเขา มันไม่ใช่กฎธรรมชาติของกรรม แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราเนี่ย พระองค์ตรัสรู้เรื่องอดีตเป็นเรื่องสำคัญ พระองค์ระลึกชาติได้ พระองค์ไปเกิดแต่ละภพแต่ละชาตินั้น เพราะกรรมอะไร พระองค์รู้ละเอียดหมด ในเมื่อพระองค์รู้แล้ว จึงนำมาสอนพวกเราทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ความแตกต่างของศาสนามีเฉพาะในภพภูมิของมนุษย์ แต่เมื่อมนุษย์ทั้งหลายตายไปแล้ว มีแต่กฎของกรรมเท่านั้นเป็นศาสนา ผู้ที่ถูกเลี่ยมสอนว่า ช่าสัตว์ไม่บาป เพราะสัตว์เกิดมาเป็นอาหารของมนุษย์ แต่เมื่อเขาตายปุ๊บลงไป เขาได้รับผลของกรรมเกิดจากการฆ่าสัตว์ เขาจะได้รับความรู้สึกขึ้นมาทันทีว่า อ้อ! พระสมณโคดมสอนถูกต้อง ศาสดาเราสอนผิด อันนี้เป็นเรื่องกฎของกรรม

วันนี้ขอบรรยายธรรมะพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านผู้ฟังพอสมควรแก่กาลเวลา ในท้ายที่สุดนี้ ขออารมย์ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจงดลบันดาลให้ท่านทั้งหลายมีจิตใจสงบตั้งมั่น ยึดมั่นในคุณพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นจุดยืนตลอดไป แล้วก็ยึดมั่นในข้อวัตรปฏิบัติที่พระองค์สอนให้เราบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอุบายสร้างความรัก ความเมตตาในสังคมของมนุษย์ เมื่อเรามีความรัก ความเมตตาปราณีต่อกัน เราจะได้ฝึกกำลังกัน ช่วยกันสร้างสรรค์ประเทศชาติศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป



พิมพ์ครั้งที่ ๑

กุมภาพันธ์ ๒๕๔๐

จำนวนพิมพ์ ๔๐,๐๐๐ เล่ม

ท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดพิมพ์ได้โดยไม่ต้องขออนุญาต
หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนสิทธิ์



ห้องหุ้นส่วนเจ้าอธิ
ราชพิมพ์

ชวนพิมพ์

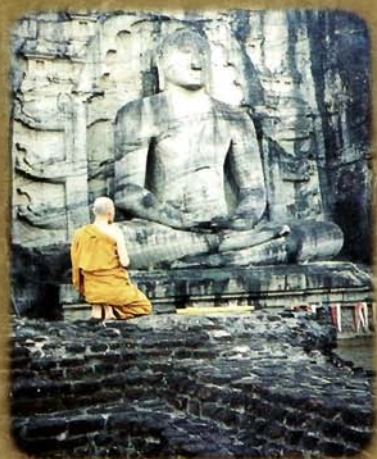
2803542, 2810541

2813180, 2822114

แฟกซ์ 2813181

469 ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศน์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

นายจิโรจน์ ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2540



“บัลลังก์ใจของชาวพุทธซึ่งเคยเป็นที่ประทับของ
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์เดียว
กำลังคลอนแคลน เพราะชาวพุทธปันใจให้กับภูตผีปีศาจ
และผู้วิเศษอื่นๆ ทำให้จิตใจของชาวพุทธไม่มั่นคงต่อ
พระพุทธเจ้าซึ่งเคยเป็นที่พึ่งมาก่อน
ดังนั้นชาวพุทธควรจะได้กลับใจมายึดพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ให้มั่นคงตามเดิมเสียก่อนที่จะทุกอย่างจะสายเกินไป”