



**របៀបវារៈនៃស្រុកស្រីសោយក្រុង  
របៀបវារៈស្រុកស្រីសោយក្រុង**



แบบพิมพ์พระไตรปิฎกผสมกับ  
แบบฉิ่งสุสมาธิภาวนา



พระญาณวิเศษฐิติวีรจารย์  
(พระอาจารย์ สิงห์ ขนุดยาโคโม)  
พระมหาปิ่น ปญฺญาพโล

ชื่อหนังสือ : แบบถึงพระไตรสรณคมน์กับแบบนั่งสมาธิภาวนา  
ผู้แต่งโดย : พระอาจารย์ สิงห์ ขนตยาคโม  
พระมหาปิ่น ปญฺญาพโล  
พิมพ์ครั้งที่ : ๒ เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๒  
จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม  
พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ บริษัท เบญจผล จำกัด  
๐ ๒๓๑๘ ๐๕๕๗, ๐ ๒๗๑๘ ๙๒๒๕-๖  
www.print-at-bp.com



# แบบถึงพระไตรสรณคมณ์ กับแบบนั่งสมาธิภาวนา

โดย พระอาจารย์ สิงห์ ขนุดยากโม  
พระมหาปิ่น ปญญาพล

## คำปรารภ

แบบถึงพระไตรสรณคมณ์กับแบบนั่งสมาธิภาวนานี้ ครั้งแรก  
ข้าพเจ้ากับพระมหาปิ่น ปญญาพล ป.๕ ได้เรียบเรียง และพิมพ์ไว้  
ย่อๆ บัดนี้ได้ขยายเนื้อความให้กว้างขวางขึ้น เพื่อผู้ฟัง ผู้อ่าน และ  
ผู้ปฏิบัติตาม ได้เข้าใจง่าย ๆ เป็นวิธีปฏิบัติตน ถึงพระไตร  
สรณคมณ์แห่งอุบาสก อุบาสิกา และเป็นวิธีไหว้พระโดยย่อๆ



พระบาลีมีมาในคัมภีร์ปฐมสมโพธิกถาปรากฏแจ่มอยู่แล้วว่า สมเด็จพระสัมพันธวงศ์ญาณนันทราชครูเจ้า เมื่อทรงตรัสรู้แล้ว ก็ทรงโปรดพุทธบริษัททั้ง ๔ ด้วยวิธีรับรองประชาชนผู้เลื่อมใส ให้ถึงพระไตรสรณคมณ์เป็นพุทธบริษัท ๔ คือ

เป็นอุบาสกอย่าง ๑

เป็นอุบาสิกาอย่าง ๑

บรรพชา เป็นสามเณรแล้วอุปสมบท เป็นภิกษุอย่าง ๑ และบรรพชาเป็นสามเณริแล้วอุปสมบทในสงฆ์ ๒ ฝ่าย เป็นภิกษุณีอย่าง ๑

เมื่อมีพุทธบริษัท ๔ ครบแล้ว ได้ทรงตั้งพระธรรมวินัย ไว้ในที่ที่เป็นพระบรมครู แล้วจึงทรงเสด็จเข้าสู่พระปรินิพพานล่วงลับไป

แบบถึงพระไตรสรณคมณ์กับแบบนั่งสมาธิภาวนานี้ ได้ขาดคราวมานานจนเกือบจะไม่มีผู้ประกาศปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณคมณ์เป็นอุบาสก อุบาสิกาเสียเลย ถึงแม้มีอยู่บ้างก็เฉพาะเริ่มต้นแห่งการสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ เท่านั้น ไม่ได้นับถือเพื่อปฏิบัติจริงๆ จนประชาชนบางเหล่า กลายเป็นมิจฉาทิฐิ ถือลัทธิภายนอก พระพุทธศาสนาเป็นอันมาก บางพวกถือนักโทษศาสนาผี บางพวกถือศาสนาผีลัทธิพราหมณ์ บางพวกถือนักโทษศาสนาอื่นๆ ยังมีอยู่อีก ไม่ใช่ นับถือพุทธศาสนาทั้งหมด



ส่วนว่า บุคคลที่นับถือพระพุทธศาสนาจริงๆ ก็มีเฉพาะแต่บุคคลที่ได้ประกาศปฏิญาณตนถึงพระไตรสรณคมณ์ และได้บรรพชาอุปสมบทโดยถูกต้องด้วยพระธรรมวินัยเท่านั้น นอกนั้นเป็นศาสนาอื่นทั้งหมด ไม่ใช่นับถือแต่พระพุทธศาสนาอย่างเดียว

ข้าพเจ้าก็เคยได้นำประชาชนชาวไทยให้ถึงพระไตรสรณคมณ์มาแล้วจำนวนมาก ขาดแต่ยังไม่มีตำรับตำราแบบแผนจำแนกแจกจ่ายให้ศึกษาเล่าเรียน ท่องบ่นจดจำ และประพฤติปฏิบัติตามสืบไป

อีกประการหนึ่ง บุคคลผู้ถึงพระไตรสรณคมณ์แล้ว ก็ถึงได้แต่เพียงชั้นโลกียสรณคมณ์ เท่านั้น ไม่ได้ถึงโลกุตตรสรณคมณ์ ส่วนบุคคลที่จะถึงโลกุตตรสรณคมณ์นั้น ต้องเป็นผู้ชำนาญในการนั่งสมาธิภาวนา และแบบวิธีนั่งสมาธิภาวนาก็หาไม่ได้เสียด้วย เป็นการสมควรอย่างยิ่งจะต้องเรียบเรียงและพิมพ์ไว้เป็นแบบปฏิบัติสืบไป

อีกประการที่ ๒ ความสนใจของบุคคลผู้ไม่มีสมาธิภาวนา โดยมากย่อมสนใจอยู่ในข้อที่ว่า ทำบุญล้างบาป ก็ล้างไม่ได้ หรือคำว่าทำบุญแก้บาป ก็แก้ไม่ได้ เมื่อเช่นนี้ บุคคลผู้ที่จะละบาปบำเพ็ญบุญนั้นจะต้องทำอะไรกัน ข้อนี้ตอบได้ง่ายๆ ว่า ต้องนั่งสมาธิภาวนา นอกจากนั่งสมาธิภาวนาแล้ว ไม่มีวิธีอย่างอื่นอีกจะพึงแก้ได้ เพราะเหตุว่าการนั่งสมาธิภาวนานี้มีอานิสงส์มาก เป็นวิธีแก้จิตที่เป็นบาปให้กลับเป็นบุญได้ ตลอดแก้จิตที่เป็นโลกีย์ให้เป็นโลกุตระได้ เมื่อแก้จิตให้บริสุทธิ์ดีแล้ว บาปอกุศลก็หลุดหายไปเองอุทาหรณ์ข้อนี้ พึงเห็นพระองค์สิมมาล เป็นตัวอย่าง



ห้วๅที่ปรารๅณๅเหลๅนี้ทๅงลๅน ช้ๅพเจ้ๅเห็นวๅเปๅนการจ้ๅเปๅน  
และสมคๅรยๅงยๅงในการเรๅบเรๅยง และการพๅมพๅวๅในพระพุทๅ  
ศๅสนๅ เชๅวๅคๅงเปๅนประยๅชนๅแกๅพุทๅธบรๅชๅทๅที่เปๅนน้ๅกปๅกๅบๅดๅลๅด  
ไป

คๅณหา บๅณๅมาช้ๅยๅ ปลๅดชวๅอ้ๅภๅอพลๅบ จ้ๅงหวๅดชๅนแกๅน  
อารๅธๅนๅห้เรๅบเรๅยง แบบถๅงพระๅไตรสรๅณคๅมๅนๅและแบบวๅธๅนๅง  
สมาธิภาวๅนๅ หว้ๅงเพๅื่อประยๅชนๅแห่งพระพุทๅธศๅสนๅเปๅนยๅงดๅยๅง

พระอๅจๅรยๅ สๅงห้ ชๅนตยๅคๅมๅ  
พระมๅหๅปๅน ปๅณๅญาพลๅ  
๒ๅ กๅมๅภๅพๅนๅ ๒ๅ๔๗ๅ



## คำนำการพิมพ์ครั้งที่ ๒

ตามบันทึกที่ปรากฏให้สืบค้นได้ พระญาณวิเศษฐสัมมทธีวราจารย์ (หลวงปู่สิงห์ ขันตยาคโม) เริ่มงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา ด้านการปฏิบัติที่จังหวัดขอนแก่น เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๑ หลวงปู่สิงห์ ขันตยาคโม พร้อมด้วยศิษยานุศิษย์หลายรูปจึงได้เดินทางจากจังหวัดอุบลราชธานี ปักกลดบำเพ็ญภาวนาที่บริเวณป่าช้าโคกเหล่างาซึ่งเป็นป่ารก เหมาะแก่การรุดงค์กรรมฐาน และต่อมาตั้งเป็นวัดป่าเหล่างาขึ้น แล้วก็มีหลวงปู่เทศก์ เทศรังสี หลวงปู่อ่อน ญาณสิริ หลวงปู่ภูมี จิตธัมโม หลวงปู่ฝั้น อาจาโร หลวงปู่กงมา จิรปุญญ์ หลวงปู่คำดี ปภาโส หลวงปู่สีโห เขมโก หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่จาม มหาปุญญ์ หลวงปู่แ่วน ธนปาโล และพระอาจารย์รูปอื่น ๆ อีกมาก มารับการอบรมธรรมปฏิบัติจากหลวงปู่สิงห์ หลังจากนั้น หลวงปู่สิงห์ ฯ จึงได้ส่งครูบาอาจารย์เหล่านี้ไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาสายการปฏิบัติในทิศต่าง ๆ และสร้างวัดป่ากรรมฐานจำนวนมากทั้งในจังหวัดขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียง จึงอาจกล่าวได้ว่าวัดป่าวิเวกธรรมเป็นต้นกำเนิดของพระพุทธศาสนาสายอรัญญวาสีของภาคอีสานตอนกลาง โดยมีหลวงปู่สิงห์ ขันตยาคโม เป็นผู้นำ





ในโอกาสที่จะมีการอัญเชิญฉัตรพร้อมพระบรมสารีริกธาตุขึ้นประดิษฐาน ณ ยอดพระมหาเจดีย์บูรพาจารย์วัดป่าวิเวกธรรมในวันวิสาขบูชา ๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ นี้ นายกิตติ-นางดุษณี ชันติวงวาร และนายประพันธ์-นางจिरายุ เกษมวุฒิ ได้แจ้งว่ามีศรัทธาจะพิมพ์หนังสือ “แบบถึงพระไตรสรณคมณ์กับแบบนั่งสมาธิภาวนา” ซึ่งหลวงปู่สิงห์ ชันตยาคโม และหลวงพ่อมหาปิ่น ปัญญาพโล แต่งขึ้นเมื่อ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๔๗๔ เพื่อแจกเป็นธรรมเนียมบรรณาการในงานนี้จึงเป็นสิ่งที่เหมาะสม ควรแก่การอนุโมทนาอย่างยิ่ง เพราะนอกจากหนังสือดังกล่าวจะเป็นหนังสือที่มีคุณค่าสำหรับพุทธศาสนิกชนโดยเฉพาะนักปฏิบัติภาวนาทั้งหลายแล้ว หลวงปู่สิงห์ ชันตยาคโม ยังเป็นพระบูรพาจารย์ผู้ก่อกำเนิดพระพุทธศาสนาสายการปฏิบัติในพื้นที่ภาคอีสานตอนกลาง สืบต่อจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล และหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต อีกทั้งยังได้อบรมให้เกิดพระบูรพาจารย์ที่มีคุณูปการต่อพระพุทธศาสนาสายการปฏิบัติอีกหลายองค์สืบต่อกันมาจนปัจจุบัน

ขออนุโมทนากับนายกิตติ-นางดุษณี ชันติวงวาร และนายประพันธ์-นางจिरายุ เกษมวุฒิ และครอบครัว ตลอดจนถึงญาติโยมทั้งหลายที่มีส่วนในการจัดทำหนังสือ “แบบถึงพระไตรสรณคมณ์กับแบบนั่งสมาธิภาวนา” เพื่อแจกเป็นธรรมเนียมบรรณาการในครั้งนี้

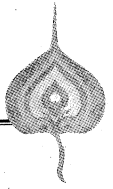


ขออำนาจแห่งคุณพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่งที่ระลึกของท่านทั้งหลาย  
ตลอดถึงอำนาจแห่งธรรมทานบารมี อันเป็นทานที่เลิศกว่าทาน  
ทั้งปวงที่ท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญนี้ จงเป็นผลานิสงส์ให้ท่าน  
ทั้งหลายประสบความสำเร็จในการปฏิบัติกิจทั้งในทางธรรมและทาง  
โลกตามสมควรแก่ฐานะ จงมีความเจริญในอายุ วรรณะ สุขะ พละ  
ปฏิภาณ ธนสารสมบัติตลอดกาลนานตราปถึงพระนิพพาน เทอญ...

พ.ล.โสภณวิสุทธิคุณ

พระโสภณวิสุทธิคุณ  
(พระบุญเพ็ง กปโป)





# แบบถือพระไตรสรณคมน์

พระพุทธเจ้าทรงพระมหากรุณาประดิษฐานพระพุทธศาสนา  
ลงในโลก ย่อมทรงวางระเบียบแบบแผนไว้ครบบริบูรณ์แล้ว

แบบถือพระไตรสรณคมน์ก็มีแล้ว แต่ขาดผู้นำ จึงไม่ได้ถือ  
เป็นหลักปฏิบัติสืบมาจนถึงสมัยปัจจุบันทุกวันนี้ เนื่องด้วยเหตุนี้ จึง  
จำเป็นต้องนำมาลงไว้เป็นแบบปฏิบัติสืบไป

พุทธบริษัททั้ง ๔ คือ

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

ทั้ง ๔ จำพวก เมื่อน้อมตนเข้ามานับถือพระพุทธศาสนา  
ย่อมประกาศปฏิญาณตน ถึงพระไตรสรณคมน์ทุกคนตลอดไป





ตามแบบที่พระองค์ได้ทรงพระมหากรุณาโปรดพระเจ้า  
พิมพิสารกับทั้งบริวาร ๑๑ นหุต และทรงโปรดสิงฆารมาณพ นั้น  
พระองค์ทรงตรัสเทศนาจบลงแล้ว พระเจ้าพิมพิสาร กับทั้งบริวาร  
๑๐ นหุต ได้สำเร็จโสดาปัตติผล อีกนหุตหนึ่งนั้นถึงพระไตรสรณคมณ์  
ส่วนสิงฆารมาณพเมื่อฟังธรรมเทศนาจบลง ก็ได้ประกาศปฏิญาณ  
ตนถึงพระไตรสรณคมณ์ ดังต่อไปนี้ คือ เปล่งวาจาว่า

เอสาหัง ภนฺเต

สุจิริปรินิพฺพุตมฺปิ ตํ ภควนฺตํ สรณํ คจฺจามิ

ธมฺมญฺ จ ภิกฺขุสงฺฆญฺ จ อฺุปาสกํ (อฺุปาสิกํ) มํ สงฺโฆ ธาเรตุ

อชฺชตคฺเค ปาณฺุเปตํ สรณํ คตํ ฯ

ทุติยมฺปิ เอสาหัง ฯล ฯ

ตติยมฺปิ เอสาหัง ฯล ฯ ...

อชฺชตคฺเค ปาณฺุเปตํ สรณํ คตํ ฯ

แปลความว่า

ข้าพเจ้า ขอนึกถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนาน  
ดีแล้ว กับพระธรรม และพระอริยสงฆ์สาวก ว่าเป็นที่พึ่ง ที่  
ระลึก ที่นับถือของข้าพเจ้า ตลอดสิ้นชีวิต

ขอสงฆ์จงทรงจำไว้ ซึ่งข้าพเจ้าว่า เป็นอุบาสก (อุบาสิกา) มี  
วันนี้เป็นต้น トラบเท่าสิ้นชีวิต





ตามแบบที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสแก่พระอรหันต์ ขีณาสพ  
พุทธสาวก ๖๐ องค์ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี  
ที่จะส่งไปประกาศพระพุทธศาสนา เพื่อให้สำเร็จกิจบรรพชา  
อุปสมบทแก่กุลบุตรทั้งปวง ด้วยวิธีให้ถึงพระไตรสรณคมน์นี้ และ  
ในสมัยนี้ก็ได้อธิเป็นแบบถึงพระไตรสรณคมน์ ทั้งอุบาสก อุบาสิกา  
และบรรพชาเป็นสามเณร ๗

พระอาจารย์ผู้นำให้ถึงพระไตรสรณคมน์นั้น พึงแนะนำพร่ำ  
สอนให้รักษาความสัตย์ ความจริงในพระไตรสรณคมน์อย่างยิ่ง  
ดังต่อไปนี้ คือ

๑. สอนให้นั่งคุกเข่า กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง  
แล้วเตือนให้รักษาความจริงว่าเวลานี้เป็นเวลารักษาความสัตย์  
ความจริง คือ ร่างกายที่นั่งคุกเข่า ประณมมีอยู่บัดนี้ พึงทราบว่าเป็น  
ร่างกายที่จะประกาศตน ถึงพระไตรสรณคมน์จริง ๆ

๒. วาจาที่กล่าวถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ใน  
กาลบัดนี้ พึงทราบว่าเป็นวาจาที่ได้ประกาศตนถึงพระไตรสรณคมน์จริง

๓. น้ำใจที่น้อมนึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์  
พึงทราบว่าเป็นน้ำใจจริง

๔. พึงตั้งเป็นความสัตย์ อธิษฐานไว้ในใจว่า ข้าพเจ้าขอ  
นับถือเอา คุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ทั้งสาม เป็นสรณะ  
ที่พึ่ง ที่ระลึก ที่นับถือ ของข้าพเจ้า ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปตราบเท่าสิ้นชีวิต





เมื่อตั้งเป็นความสัตย์แล้ว ฟังนำให้ถึงพระไตรสรณคมณ์  
ดังต่อไปนี้

อรหิ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ภควา พุทฺธั ภควนฺตํ อภิวาเทมิ ฯ (กราบ  
ลงหนึ่งครั้ง)

สุวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม ธมฺมํ นมสฺสามิ ฯ (กราบลงหนึ่งครั้ง)

สุปฏิปนุโน ภควโต สาวกสงฺโฆ สงฺฆํ นมามิ ฯ (กราบลงหนึ่งครั้ง)

นำว่า นโม ๓ จบ

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

### นำว่า ถึงพระไตรสรณคมณ์

พุทฺธั สรณํ คจฺฉามิ

ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ

สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ

ทุติยมฺปิ พุทฺธั สรณํ คจฺฉามิ

ทุติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ

ทุติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ

ตติยมฺปิ พุทฺธั สรณํ คจฺฉามิ

ตติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ

ตติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ





## แปลความว่า

ข้าพเจ้า ขอถึง พระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระอริย  
สงฆ์สาวก ว่าเป็นสรณะ ที่พึ่ง ที่ระลึก ที่หนีถือ ของข้าพเจ้า  
ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ตราบเท่าสิ้นชีวิตของข้าพเจ้านี้แล ฯ

## นำระลึกถึงพุทธคุณ

อิติปิ โส ภควา อรหํ สมมา สมพุทฺโธ วิชฺชา จรณสมปฺปโน สุกฺโต  
โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถาเทวมนุสฺसानํ พุทฺโธ  
ภควาติ ฯ

กราบหมอบลงนั่งอยู่ว่า

กาเยน วาจาเย วเจตสวา พุทฺเธกุกมฺมํ ปกตํ มยาเย พุทฺโธ ปฏี  
คฺคณฺหตุ อจฺจนฺตํ กาลนฺตเร สงฺว วิตํ ว พุทฺเธ ฯ

จบพุทธคุณแล้ว เเงยขึ้น

## นำระลึกถึงคุณพระธรรม

สุวากฺขาทอ ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิ ปสฺสิโก โอิ  
ปน ยิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญฺหิติ ฯ

กราบหมอบลงนั่งอยู่ว่า







กาเยน วาจา ย เวตสวา ฐมฺเมกุกมฺมํ ปกตํ มยายํ  
ฐมฺโฆ ปฏิกคณฺหตุ อจฺจยฺนตํ กาลนฺตเร สงฺว วิตํ ว ฐมฺเม ฯ  
จบธรรมคุณแล้ว เงยขึ้น

### นำระลึกถึงคุณพระ อริยสงฆ์สาวก

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ อสุปฏิปนฺโน ภควโต สาวก  
สงฺโฆ ญายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ สามิจิปฏิปนฺโน ภคว  
โต สาวกสงฺโฆ ยทิทํ จตตาริ ปุริสฺยคฺคานิ อฏฺฐปุริสฺปุคฺคลา  
เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิณฺเยยฺโย  
อณฺชสิกรณฺเยยฺโย อหฺตตริ ปุณฺณกฺเขตฺตํ โลกสฺสาติ ฯ  
กราบหมอบลงนั่งอยู่ว่า

กาเยน วาจา ย เวตสวา สงฺเมกุกมฺมํ ปกตํ มยายํ  
สงฺโฆ ปฏิกคณฺหตุ อจฺจยฺนตํ กาลนฺตเร สงฺว วิตํ ว สงฺเม ฯ  
จบสังฆคุณแล้ว เงยขึ้น  
กราบ ๓ หน

อุบาสก-อุบาสิกา

นั่งพับเพียบประนมมือ ฟังคำสั่งสอนในระเบียบวิธีรักษาและปฏิบัติ  
พระไตรสรณคมนั้นต่อไป ผู้ที่ได้ปฏิบัติญาณตน ถึงคุณพระพุทธรเจ้า





พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ซื่อว่าเป็นพุทธบริษัท ซายเป็นอุบาสก  
หญิงเป็นอุบาสิกาในพระพุทธศาสนา มีหน้าที่จะต้องปฏิบัติพระพุทธ  
ศาสนาสืบต่อไป

วิธีรักษาพระไตรสรณคมณ์ไม่ให้ขาดและไม่ให้เศร้าหมอง  
ดังนี้ คือ

๑. เป็นผู้ตั้งอยู่ในความเคารพ ๖ ประการ คือ

เคารพในพระพุทธเจ้า ๑

เคารพในพระธรรม ๑

เคารพในพระอริยสงฆ์สาวก ๑

เคารพในความไม่ประมาท ๑

เคารพในไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ๑

เคารพในปฏิสันถารการต้อนรับ ๑

ต้องเป็นผู้มีความเลื่อมใสนับถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะที่พึ่ง  
ที่ระลึกของตนจริงๆ ถ้าประมาทเมื่อไร ก็ขาดจากคุณพระรัตนตรัย  
เมื่อนั้น

๒. เว้นจากการนับถือพระภูมิต่างๆ คือ ไม่นับถือภูตผี  
ปีศาจ พระภูมิเจ้าที่ เทวบุตร เทวดา มนต์กัลคาถา วิชาต่างๆ ต่อ  
ไป ถ้านับถือเมื่อไร ก็ขาดจากคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น

๓. ไม่เข้ารีตเดียดริย นิกรนต์ คือ ไม่นับถือลัทธิพิธี ศาสนา  
อื่นภายนอกพระพุทธศาสนา มาเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกของตนสืบ





ต่อไป ถ้านับถือเข้ารีตเตียรถีย์เมื่อไร ก็ขาดจากพระรัตนตรัยเมื่อนั้น

๔. ไม่นับถือ ลัทธิศาสนาพราหมณ์ คือ ไม่ดูไม่ดูหม้อ แต่ง  
แก้แต่งบูชา เสียเคราะห์ เสียเขี้ยว เป็นต้น ถ้านับถือเมื่อไร ก็เศร้า  
หมองในคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น

๕. เป็นผู้เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรม เช่น เชื่อว่าทำชั่วได้ชั่ว  
ทำดีได้ดี เป็นต้น ตลอดจนเชื่อความตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
เป็นที่สุด ไม่เชื่อมงคลตื่นข่าว ต้องเป็นผู้มีสมาธิเสมอ ถ้าขาดสมาธิ  
เมื่อไร ก็ขาดความศรัทธาความเชื่อเมื่อนั้น ถ้าขาดความศรัทธา  
ความเชื่อเมื่อไร ก็เศร้าหมองในคุณพระรัตนตรัยเมื่อนั้น

## ต้องไหว้พระนั่งสมาธิทุกวัน

ท่านสอนให้ปฏิบัติใจของตนเอง เพราะคุณของพระพุทธรเจ้า  
พระธรรม พระสงฆ์ ทั้งสามนี้สำเร็จด้วยใจ ล้วนเป็นคุณสมบัติของ  
ใจทั้งนั้น ท่านจึงสอนให้ปฏิบัติใจของตนให้เป็นคนหมั่นคนขยันไหว้  
พระทุกวัน นั่งสมาธิทุกวัน

ปฐม ยาม จงกมาย นิสฺซชฺช อวารณียะหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปรีโสเธติ  
เวลาก่อนเข้านอนตอนหัวค่ำ ให้เดินจงกรมแล้วทำพิธีไหว้พระเจริญ  
พรหมวิหาร นั่งสมาธิภาวนาทำให้จิตสงบ และตั้งมั่นเป็นสมาธิก่อน  
เข้านอน

อทุฏฺมรตฺตํ จงกมาย นิสฺซชฺช อวารณียะหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปรีโสเธติ





เวลาเที่ยงคืน นอนตื่นขึ้นเป็นเวลาที่ดี ให้เดินจงกรม ทำพิธีไหว้พระเจริญพรหมวิหาร นั่งสมาธิภาวนาทำให้จิตสงบ และตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่นๆ จึงนอนต่อไปอีก

**ปจฺฉิมํ ยามํ จงฺกมาย นิสฺขชฺชํ อวารณฺนิเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธติ**

เวลาปัจจุบันสมัย จวนใกล้รุ่ง ให้ลุกขึ้นแต่เช้า ล้างหน้าเช็ดหน้าเรียบร้อยแล้ว ทำพิธีไหว้พระเจริญพรหมวิหาร นั่งสมาธิภาวนาทำให้จิตสงบ และตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่นๆแล้ว เดินจงกรมต่อไปอีกจนแจ้งเป็นวันใหม่ จึงประกอบการทำงานต่อไป ๗

## เจริญพรหมวิหารทั้ง ๔

### แผ่เมตตาตตน

อหํ สุขิโต โหมิ ขอเราจงเป็นผู้มีความสุขๆ เกิด

นิทุกโข โหมิ ขอเราจงเป็นผู้ปราศจากทุกข์ทั้งปวงเกิด

อเวโร โหมิ ขอเราจงเป็นผู้ปราศจากเวรทั้งปวงเกิด

อพฺยาปชฺโณ โหมิ ขอเราจงเป็นผู้ปราศจากความเบียดเบียนทั้งปวงเกิด

อนิโฆ โหมิ ขอเราจงปราศจากความลำบากเข็ญทั้งปวงเกิด

สุขี อตฺตนาํ ปริหรันตุ ขอเราจงเป็นผู้มีความสุขตลอดทุกเมื่อเกิด

๗ เมตตาตตนจบเท่านี้ ๗





## เจริญเมตตาสัตว์

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย  
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

สุขिता โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เกิด

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย  
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อเวรา โหนตุ จงอย่าได้เป็นผู้มีเวรแก่กัน และกันเลย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย  
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อพยาปชฌา โหนตุ จงอย่าได้เป็นผู้เบียดเบียนแก่กันและกันเลย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย  
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อนีมา โหนตุ จงอย่าได้มีความลำบากยากแค้นทั้งปวงเกิด

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย  
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

สุขี อัตตานัง ปรีหรันตุ จงเป็นผู้มีความสุข ตลอดทุกเมื่อเกิด

ฯ จบเมตตาเท้านี้ ฯ





## เจริญกรุณาแก่สัตว์ทั้งปวง

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย  
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

สัพพะทุกขา ปมฺฤจันตุ จงเป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด  
ฯ จบกรุณาเท่านี้ ฯ

## เจริญมุทิตาแก่สัตว์ทั้งปวง

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย  
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

สัทธ สัมปติโต มาวิคัจฉันตุ จงอย่าได้ ปราศจากสมบัติ อัน  
ตนได้แล้วเถิด  
ฯ จบมุทิตาเท่านี้ ฯ

## เจริญอุเบกขาพรหมวิหาร

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย  
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

กัมมัสสกา เป็นผู้มีการมเป็นของ ๆ ตน  
กัมมทายาทา มีการมเป็นผู้ให้ผล





กัมมโยนี มีกรรมเป็นแดนเกิด

กัมมพันธู มีกรรมเป็นผู้ติดตาม

กัมมปฏิสนธิ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

ยัม กัมมํ กริสฺสัณฺติ จักกัทำกรรมอันใดไว้

กัลยาณํ วา ปาปกํ วา จักกัทำกรรมที่เป็นบุญ หรือเป็นบาป

ตัสสทายาทา ภวิสฺสัณฺติ เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ๆ

ฯ จบอุเบกขาพรหมวิหาร ๕

## แบบวิธีบูชาดอกไม้ รูปเทียน

ยมหํ สมฺมาสมฺพุทฺธํ สรณํ คโต (ผู้หญิงเปลี่ยน คโต เป็น คตา)

พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์เป็นผู้ตรัสรู้ดีแล้วเองโดยชอบพระองค์

โต ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง

อิมีนา สักกาเรณ ตํ ภควันตํ อภิปุชยามิ ๕

ข้าพเจ้าบูชา พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ด้วยเครื่องสักการะ

อันนี้

(กราบลงหนึ่งครั้ง)





**ยมหิ สุวากุชาตํ ภควตา ธมฺมํ สรณํ คโต (ผู้หญิงเปลี่ยน คโต เป็น คตา)**

พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเทศนาไว้ดีแล้วเหล่าใด ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึงกำจัดภัยได้จริง

**อิมินา สักกาเรณ ตํ ธมฺมํ อภิปุชยามิ ฯ**

ข้าพเจ้าบูชา พระธรรมเหล่านั้น ด้วยเครื่องสักการะอันนี้  
(กราบลงหนึ่งครั้ง)

**ยมหิ สุปฺปิปนฺนํ สงฺฆํ สรณํ คโต (ผู้หญิงเปลี่ยน คโต เป็น คตา)**

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้วหมู่ใด ข้าพเจ้าถึงแล้วว่าเป็นที่พึงกำจัดภัยได้จริง

**อิมินา สักกาเรณ ตํ สงฺฆํ อภิปุชยามิ ฯ**

ข้าพเจ้าบูชา พระสงฆ์หมู่นั้น ด้วยเครื่องสักการะอันนี้  
(กราบลงหนึ่งครั้ง)









# เรื่อบงภาวนา

## แบบวิธีนั่งสมาธิภาวนา

ภาวนา เป็นชื่อแห่งความเพียร ที่นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาได้ถือปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอย่างดียิ่ง ไม่มีข้อปฏิบัติอื่นดียิ่งขึ้นไปกว่า

## ที่มาแห่งภาวนา

ภาวนานี้ มีมาในสัมมัตตธาน ๔ ประการ คือ

๑. ปหานปธาน เพียรสละบาปอกุศล ให้ขาดจากสันดาน
๒. สังวรปธาน เพียรสำรวมระวังรักษา ไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน





๓. ภาวนาปธาน เพียรภาวนา ให้บุญกุศลเกิดขึ้นในสันดาน

๔. อหุรัคณาปธาน เพียรรักษาบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อมสูญอันตรธาน

ข้อที่ ๓ แห่งสัมมัตถปธาน ความว่า ภาวนาปธาน เพียรบำเพ็ญบุญกุศลให้เกิดขึ้นในสันดานนี้ เป็นข้อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในพระพุทธศาสนาอย่างยิ่ง ไม่มีข้อปฏิบัติอื่นดียิ่งขึ้นไปกว่า พุทธบริษัททั้ง ๔ จะเว้นเสียมิได้ จำเป็นต้องบำเพ็ญภาวนาปธานทุกคนตลอดไป จึงเป็นไปเพื่อพ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร สำเร็จพระอมตมหานครนฤพาน หรือสำเร็จมรรคผลธรรมวิเศษ บรรลุดุจปฏิบัติสัมปทาญาณ แดกฉานในห้องพระไตรปิฎก ด้วยการบำเพ็ญภาวนาปธานนี้ทั้งนั้น

ถ้าไม่ได้บำเพ็ญภาวนาปธานนี้แล้ว ก็ไม่เป็นไปเพื่อพ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร คือไม่สำเร็จพระนิพพานเลยเป็นอันขาด อนึ่ง ภาวนาปธานนี้ เป็นยอดแห่งข้อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทั้งปวง คือ พุทธบริษัททั้ง ๔ เมื่อมีการบำเพ็ญทาน และรักษาศีลให้บริสุทธิ์ดีแล้ว จำเป็นต้องมีการบำเพ็ญภาวนา หรือเหล่าพระภิกษุและสามเณร เมื่อได้บรรพชา อุปสมบทในพระพุทธศาสนาแล้ว ต้องบำเพ็ญสัมมัตถปธานทั้ง ๔ ประการ มีภาวนาปธานเป็นยอด คือ บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

คำว่า “ภาวนา” แปลว่า ทำให้เกิด ให้มี ให้เป็น คือ ทำกาย วาจา ใจ ให้เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา หรือทำขั้นสันดานของตนที่





เป็นปฏิกุณ ให้เป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา หรือมีฉะนั้น ก็  
กระทำขั้นธสันดานของตน ที่เป็นพระโพธิสัตว์ให้ได้ตรัสรู้ พระ  
อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นในโลก นับว่า  
กระทำให้เป็นไปในพระธรรมวินัยทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์  
ทีเดียว

## ประเภทแห่งการภาวนา

พระอนุรุธาจารย์เจ้า แยกประเภทภาวนาตามลำดับชั้นไว้  
เป็น ๒ ประการ

๑. สมถภาวนา ทำใจให้มีสติสัมปชัญญะสงบจาก  
กามารมณ์ ตั้งมั่นเป็นสมาธิภาวนา

๒. วิปัสสนาภาวนา ทำใจที่มีสติสัมปชัญญะ และมีสมาธิ  
บริบูรณ์แล้ว ให้เกิดมีปัญญา

ในเบื้องต้นนี้ จะกล่าวสมถภาวนาก่อนแล้ว จึงจะกล่าว  
วิปัสสนาภาวนา โดยลำดับเมื่อภายหลัง





## สมถภาวนา

ในพระคัมภีร์ อภิธรรมมัตถสังคหะ พระอนุรุทธาจารย์เจ้าแยกประเภทแห่งสมถภาวนาไว้เป็น ๓ ประการ คือ

๑. บริกรรมภาวนา เวลานั่งสมาธิภาวนา ใช้บริกรรมบทใดบทหนึ่ง
๒. อุปจารภาวนา จิตตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ
๓. อัปนาภาวนา จิตตั้งมั่นเป็น อัปนาสมาธิ

## สมถะคืออะไร

ในเรื่องสมถภาวนาวิธี มีวิธีปฏิบัติละเอียดมาก แต่ในบทเนื้อความย่อนี้จะกล่าวเฉพาะใจความย่อๆ พอให้ทราบล่วงหน้าไว้ว่า สมถะคืออะไร

พระสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการ คือ อุบายภาวนาให้จิตเป็นสมาธิ เมื่อกล่าวถึงเรื่องที่จิตเป็นสมาธิ ดำเนินถูกในหนทางอริยมรรค อริยผลแล้วก็เป็นอันถูกต้องแล้วในพระสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการ





อีกประการหนึ่ง พระสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการเหล่านี้ มีอาจารย์บางจำพวก สอนคณะอนุศิษย์ของตน ให้ขึ้นพระสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการเป็นห้องๆ ไป ครบทั้ง ๔๐ ประการ เป็น ๔๐ ห้อง กระทำให้คณะอนุศิษย์เข้าใจผิดและถือเป็นถูก คือ ถือเอาว่า พระกรรมฐานทั้ง ๔๐ ห้อง ใครได้ขึ้นห้องไหนก็ได้แต่ห้องนั้น ไม่ได้ครบทั้ง ๔๐ ห้อง ถ้าต้องการให้ครบทั้ง ๔๐ ห้อง ต้องขึ้นไปทีละห้อง ๆ จนครบทั้ง ๔๐ ห้อง จึงจะได้พระกรรมฐาน ๔๐ ประการ ดังนี้ เป็นการสอนผิดและเข้าใจผิด ถือผิดเป็นถูก จากพระบรมศาสดาจารย์เป็นอย่างยิ่ง

ความจริง พระธรรมวินัยทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ เป็นธรรมแห่งเดียวกัน สมเด็จพระสัมพันธวงศ์บรมครูเจ้า พระองค์ทรงเป็นวิภังษาที คือ พระองค์ทรงจำแนกขันธ์ ๕ คือ กายกับใจ ในตัวของมนุษย์คนเดียวกันเท่านั้น เป็นทั้งพระธรรม ทั้งพระวินัยครบจำนวนแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์รวมกันเข้า ก็เป็นธรรมแห่งเดียวกัน เมื่อพระธรรมวินัยเป็นธรรมแห่งเดียวกันอยู่แล้ว อาจารย์บางจำพวกมาสอนให้แตกต่างกันออกไป เป็นห้องๆ ไม่สอนให้รวมเป็นแห่งเดียวกัน ซ้ำว่า สอนผิดจากพระบรมศาสดาจารย์เป็นอย่างยิ่ง

อีกประการที่ ๒ นักปฏิบัติใหม่ทั้งหลาย ยังไม่รู้ชั้นภูมิแห่งจิต ตัดสินไม่ได้ว่า สมถกรรมฐานเพียงแค่นี้เมื่อไรจึงจะถึงวิปัสสนากรรมฐานสักที ครั้นได้นั่งสมาธิ บังเกิดมีความรู้ชนิดๆ





หน่อยๆ ก็เข้าใจว่าตนได้ วิปัสสนาญาณเสียแล้ว ก็เป็นผู้หลงผิดติดอยู่ในสมถกรรมฐานตลอดไป

เนื่องด้วยเหตุนี้ จึงจำเป็นต้องกล่าวเนื้อความย่อของสมถะไว้ดังต่อไปนี้

สมเด็จพระสัมพันธวงศ์บรมครูเจ้า เมื่อพระองค์ทรงตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้าขึ้นในโลกแล้ว พระองค์ย่อมทรงรู้แจ้งว่าเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ล้วนเป็นผู้หลงข้องอยู่ในวิภูสงสาร ไม่เห็นหนทางพระนิพพาน จึงเอาตนให้พ้นจากทุกข์ไม่ได้ เมื่อพระองค์ทรงพระมหากรุณา โปรดเวไนยสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากทุกข์ภัยในวิภูสงสาร จึงจำเป็นต้องทะล่อมเอาหัวใจของเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ให้สงบจากเครื่องข้อง รวมเข้าสู่วิถีหนทางพระนิพพาน ซึ่งเป็นหนทางเอกในโลก ไม่มีหนทางอื่นยิ่งขึ้นไปกว่า และเป็นทางอันเกษมจากโยคะทั้งปวง

วิธีที่พระองค์ทรงทะล่อมเอาจิตให้สงบจากเครื่องข้อง รวมเข้าสู่วิถีหนทางพระนิพพานนี้แลเป็นวิธีที่สำคัญ จึงจำเป็นต้องทรงพระมหากรุณาตรัสเทศนาสั่งสอนให้เจริญพระสมถกรรมฐาน ๔๐ ประการบทใดบทหนึ่งเฉพาะเป็นที่สบายแก่จริตหรือนิสัยของตนเท่านั้น ไม่ใช่ให้ขึ้นเป็นห้องๆ ไปจนครบ ๔๐ ห้อง เมื่อได้พระสมถกรรมฐานเป็นที่สบายแก่จริตของตนแล้ว พระองค์ทรงพระมหากรุณา ตรัสเทศนาโปรดให้นั่งสมาธิภาวนาทีเดียว วิธีนั่งสมาธิ





ภาวนา มีแจ้งอยู่ในบทหนึ่งสมาธิข้างหน้า ข้อที่นักปฏิบัติใหม่ทั้งหลายจะพึงวินิจฉัยว่าสมถกรรมฐานเพียงแค่นั้น เมื่อไรจะถึงวิปัสสนากรรมฐานสักที ข้อนี้ให้พึงวินิจฉัยในวิธีหนึ่งสมาธิภาวนา ซึ่งจะกล่าวต่อไปในบทหนึ่งสมาธิข้างหน้า

## ธรรมมีอุปการะมาก

นักปฏิบัติทั้งหลายในพระพุทธศาสนานี้ พึงเป็นผู้มีศีลเป็นที่รัก มีวัตรปฏิบัติพร้อมบริบูรณ์ และมีธรรม ซึ่งมีอุปการะมากเป็นที่เจริญอยู่ จึงเป็นผู้เจริญรุ่งเรือง ธรรมมีอุปการะมาก มีหลายประการ แต่จะกล่าวในที่นี้เฉพาะ ๓ ประการ คือ

๑. อปฺปมาโท อมตํ ปทํ พึงเป็นผู้ไม่ประมาท ซึ่งเป็นบทธรรมอันไม่ตาย

๒. สติมา ปริมุข สดี พึงเป็นผู้มีสติเฉพาะหน้าเสมอ

๓. สมฺปชาโน พึงเป็นผู้มีสัมปชัญญะ รู้จิตเสมอ

ธรรม ๓ ประการเหล่านี้เป็นธรรมมีอุปการะมาก นักปฏิบัติย่อมเจริญอยู่เป็นนิจ







## บุพพภาค (เบื้องต้น) แห่งการปฏิบัติ

นักปฏิบัติฝ่ายคฤหัสถ์พึงประกาศปฏิญาณตน ถึงพระไตรสรณคมน์ เป็นอุบาสก อุบาสิกาก่อน แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ ให้บริสุทธ์ กราบพระหรือไหว้พระเสร็จแล้ว เจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้ว จึงนั่งสมาธิภาวนาต่อไป

นักปฏิบัติฝ่ายบรรพชิตพึงทำการบรรพชาอุปสมบทให้บริบูรณ์ด้วยสมบัตติ ๕ ประการ คือ วัตถุสมบัตติ ญัตติสมบัตติ อนุสาวนสมบัตติ สีมัสสมบัตติ ปริสสมบัตติ ชำระศีลให้บริสุทธ์ ทำวัตรสวดมนต์ เจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้ว นั่งสมาธิต่อไป

## วิธีนั่งสมาธิภาวนา

พระพุทธพจน์ ในโอวาทปาฏิโมกข์ “อิธ อริยสาวโก โว สสุคคารมมณฺเฑ กิริตฺวา ลภติ สมาธิํ ลภติ จิตฺตสฺเสกคฺคตฺนฺติ ฯ” ความว่า พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ กระทำกรรมฐาน คือนั่งสมาธิภาวนา มีการสละลงเป็นอารมณ์ยอมได้สมาธิ ได้ความที่จิตมีธรรมชาติ เป็นหนึ่งดังนี้





วิธีนั่งสมาธิภาวนา ท่านสอนให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาเบี่ยงขวาวางทับขาเบี่ยงซ้าย มือเบี่ยงขวาวางทับมือเบี่ยงซ้าย “อุชฺฐ กายํ ปณิธาย” ฟังตั้งกายให้ตรง คืออย่านั่งให้ก้มนัก เป็นคนหน้าคว่ำ หน้าต่ำไม่ดี และอย่านั่งให้เงยหน้านัก เป็นคนหน้าสูงเกินไป ไม่พอดีพองาม ทั้งอย่าให้เอียงไปข้างซ้ายข้างขวา ข้างหน้า ข้างหลัง ตั้งตัวให้เที่ยงตรงจริงๆ อย่กอดและอย่าข่มอวัยวะร่างกายแห่งใดแห่งหนึ่งให้ลำบากกายเปล่าๆ ฟังวางกายให้สบายเป็นปกติ เรียบร้อย ข้อที่ตั้งกายให้ตรงนี้ ฟังดูรูปพระพุทธเจ้านั่งสมาธิเป็นตัวอย่าง เมื่อนั่งตั้งตัวตรงดีแล้ว

“อุชฺฐ จิตตํ ปณิธาย” ฟังตั้งจิตให้ตรง คือ ตั้งสติลงตรงหน้า กำหนดรู้ซึ่งจิตเฉพาะหน้า ไม่ส่งจิตให้ฟุ้งซ่านไปในเบื้องหน้า อนาคตกาลอันยังมาไม่ถึง และไม่ให้ฟุ้งซ่านส่งไปในเบื้องหลัง อดีตกาลอันล่วงไปแล้ว ก็เป็นอันล่วงไปแล้ว ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องซ้าย เบื้องขวา ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทางใดทางหนึ่ง ฟังเป็นผู้มีสติ กำหนดจิตรวมเข้าตั้งไว้ในจิต จนกว่าจิตจะเป็นเอกัคคตาจิต





## วิธีตั้งสติลงตรงหน้า

(พระอาจารย์ ผู้นำฟังอธิบายตรงนี้ให้แจ้ง)

จิต เป็นผู้รู้โดยธรรมชาติ เป็นแต่เพียงสักว่า รู้ คือ รู้สึก รู้นึก รู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น รู้ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง และรู้ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ถูกต้อง สิ่งสารพัดทั้งปวง แต่จิตนั้นไม่รู้จักพิจารณา วิวินิจฉัย ตัดสินอะไรไม่ได้ทั้งนั้น จึงเป็นอันว่าจิตนี้ ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว ไม่รู้จักผิด ไม่รู้จักถูก

สติ เป็นตัวผู้รู้ มีอำนาจอยู่เหนือจิต สามารถรู้เท่าทันจิต และรู้เรื่องของจิตได้ดี ว่าเวลานี้จิตดี เวลานี้จิตไม่ดี ตลอดมีความสามารถทำการปกครองจิตของเราให้ดีได้จริงๆ นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ ฟังกำหนดเอาตัวผู้รู้มีอำนาจอยู่เหนือจิตนั้น มาตั้งลงตรงหน้าเป็นสติ ทำหน้าที่กำหนดรู้ซึ่งจิต และรวมเอาดวงจิตเข้าตั้งไว้ในจิต พยายามจนกว่าจิตจะรวมเป็นหนึ่ง ท่านจึงจะเป็นผู้มีสติมีสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์ในขณะเดียวกัน





## วิธีรวมจิตเข้าตั้งไว้ในจิต

“มนสา สงวโร สาธุ สาธุ สัพพุตถ สงวโร สัพพุตถ สงวโร  
ภิกขุ สัพพทุกขา ปมุจจติ” แปลความว่า สำรวมเอาจิต เข้าตั้งไว้ใน  
จิตได้เป็นการดี และสำรวม ระวังไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปในที่ที่ทั้งปวงได้  
เป็นการดี ภิกษุผู้สำรวมระวังรักษารอบคอบในที่ที่ทั้งปวงแล้วยอม  
เป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ดังนี้

วิธีรวมจิต ฟังเป็นผู้มีสติ ตั้งไว้เฉพาะหน้า กำหนดรู้ซึ่งจิต  
ซึ่งเป็นตัวผู้รู้โดยธรรมชาติที่รู้สึก รู้นึก รู้คิดอยู่เฉพาะหน้า และฟัง  
พิจารณา หรือระลึกในใจว่า พระพุทธเจ้าอยู่ในใจ พระธรรมอยู่ในใจ  
พระอริยสงฆ์สาวกอยู่ในใจ เมื่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ใน  
ใจของเราแล้ว เราไม่ต้องกังวลวุ่นวายอะไร และไม่ต้องสนใจไปสู่ที่  
อื่น เราจะต้องทำความตกลงกำหนดเอาแต่ใจของเราดวงเดียวเท่านั้น  
ให้ได้ เมื่อตกลงดังนี้ ฟังตั้งสติลงตรงหน้า กำหนดเอาตัวผู้รู้คือจิต  
เฉพาะหน้า นึกคำบริกรรมภาวนากรรมฐานบทใดบทหนึ่ง ซึ่งเป็นที่  
สบายแก่จิตของตนบริกรรมภาวนาสืบไป





## วิธีนึกคำบริกรรมภาวนา

ก่อนแต่จะนึกคำบริกรรมภาวนา ฟังตรวจดูให้รู้แน่เสียก่อนว่าสติได้กำหนดจิตถูกแล้วหรือยัง เมื่อรู้ว่าสติ ได้กำหนดจิตถูกแล้ว แต่จิตยังไม่สงบและยังไม่รวม ฟังตรวจดูจิตต่อไป ว่าจิตที่ยังไม่รวม เป็นเพราะเหตุใด เป็นเพราะจิตของเรายังไม่ตกลงเชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรัยอย่างนั้นหรือ หรือจิตของเรายังฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อะไร ถ้าจิตของเราตกลงเชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรัย ว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจของเรานี้จริงแล้วก็ป็นอันนึกคำบริกรรมภาวนาได้แล้ว แต่ถ้ายังไม่ตกลง และไม่เชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรัย ว่ามีในใจของเราจริง ก็นึกคำบริกรรมภาวนาไม่ได้ ถึงแม้นึกไป ก็ไม่สงบ และไม่รวมเป็นหนึ่งลงได้ จำเป็นต้องพิจารณาให้รู้รอบคอบเสียก่อนว่า จิตของเราคิดไปตามอารมณ์อะไร ในอารมณ์ที่จิตคิดไปนั้น เป็นอารมณ์ที่น่ารัก หรือเป็นอารมณ์ที่น่าเกลียด เมื่อทราบว่าเป็นจิตของเราติดอยู่ในความรักก็ดี หรือติดอยู่ในความเกลียดก็ดี ฟังทราบเถิดว่า จิตของเราลำเอียง จึงไม่ตกลง และไม่สงบ

เมื่อทราบความจริงดังนี้แล้ว ฟังปฏิบัติปฏิบัติชอบดังต่อไปนี้คือ





ตั้งสติลงเป็นกลางกำหนดเอาดวงจิตเข้ามาตั้งไว้เป็นกลาง ทำความรู้เท่าส่วนทั้งสอง คือ รู้เท่าทั้งส่วนความรัก ทั้งส่วนความเกลียด ตั้งตรงแน่วแน่นอยู่ที่เฉพาะหน้า เมื่อมีสติเป็นกลาง จิตก็ยอมเป็นกลาง เมื่อจิตเป็นกลาง และได้ทำความรู้เท่าส่วนทั้งสอง รวมเอาจิตเข้ามาตั้งไว้เฉพาะหน้า ทั้งได้แลเห็นคุณพระรัตนตรัยแล้ว จิตนั้นปราศจากนิวรณ์แล้ว ว่างจากอารมณ์แล้ว นึกคำปริกรรมภาวนา บทใดบทหนึ่ง ซึ่งเป็นที่สบายของตน เป็นต้นว่า “พุทฺโธ ธมฺโม สงฺขโม ะ” ๓ จบ แล้วรวมลงเอาคำเดียวว่า “พุทฺโธ ะ” เป็นต้น เป็นอารมณ์ นึกอยู่แต่ในใจ ไม่ออกปาก คือไม่ให้มีเสียง มีสติจดจ่อต่อจิตจริงๆ จนจิตของเราตกลงสู่ภวังค์เอง ให้หยุดคำปริกรรมนั้นเสียแล้ว มีสติตามกำหนดเอาจิตในภวังค์ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิต่อไป

## วิธีกำหนดรู้จิตตกลงสู่ภวังค์เอง

ในเบื้องต้นนี้ จะกล่าว เรื่องภวังค์ ให้ทราบก่อน แล้วจึงจะกล่าว เรื่องวิธีกำหนดรู้ซึ่งจิตตกลงสู่ภวังค์เองให้ทราบเมื่อภายหลัง คำว่า ภวังค์ แปลว่า จิตดวงเดิม คือ จิตเมื่อแรกเข้าสู่ปฏิสนธิในครรภ์ของมารดาแล้ว จิตตั้งภวังค์ขึ้นเป็นตัวภพ เหตุฉะนั้น จิตที่ตกลงสู่ภวังค์แล้ว จึงเรียกว่า จิตดวงเดิม หนึ่งหน้าที่ของจิตในเวลาอยู่ในภวังค์นี้ จิตมีหน้าที่ทำการสร้างภพ คือ สืบต่ออายุให้เจริญรุ่งเรือง ไม่ทำการรับรู้รับเห็นในทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น





ทางกายภายนอก มนุษย์ทุกคน เมื่อเข้าสู่ปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา จิตตั้งภวังค์ขึ้นเป็นตัวภพแล้ว จึงได้ประสูติเป็นชาติมนุษย์มา

ในที่นี้ประสงค์จะแสดงชื่อของภวังค์ให้ผู้ปฏิบัติได้ทราบไว้ทั้ง ๔ ชื่อ ในลำดับแห่งขณะจิตข้อ ๑-๒-๓ กับข้อที่ ๑๐ แห่งขณะจิต ๑๗ ขณะ ดังต่อไปนี้

๑. อตีตะภวังค์ จิตอยู่ในภวังค์ ปล่อยให้อารมณ์ล่องไปเปล่าๆ ตั้งแต่ ๑ ขณะถึง ๑๕ ขณะจิต

๒. ภวังคจลนะ จิตเคลื่อนไหวตัว จะออกจากภวังค์

๓. ภวังคุปัจเฉท จิตขาดจากความไหวๆ ตัว

๔. ปัญจทวาราวชชนะ จิตออกสู่ทวารทั้ง ๕

๕. สันติริณะ จิตใคร่ครวญในอารมณ์

๖. สัมปฏิจฉินนะ จิตน้อมรับอารมณ์

๗. โวฏฐัพพะณะ จิตที่ตกลงจะถือเอาอารมณ์

๘. กามาพจรชวนะ จิตกามาพจร เล่นเนื่องๆ กันไป ๗ ขณะจิต

๙. ตทาลัมพะณะ จิตรับเอาอารมณ์ได้สำเร็จความปรารถนา

๑๐. ภวังคบาท จิตตกลงสู่ภวังค์เดิมอีก

เรื่อง ภวังค์จิต กับเรื่อง ขณะจิต ที่กล่าวมานี้ เป็นจิตของสามัญมนุษย์ทั่วไปในโลกที่ยังไม่ได้ประพฤติปฏิบัติพระพุทธานุศาสนานะเลย ก็เป็นอยู่อย่างนั้น





หนึ่ง เรื่องจิตที่ออกจากภวังค์และตกเข้าสู่ภวังค์ ดังข้อที่กล่าวแล้วในขณะจิต ๑๗ ขณะ นั้น เป็นเรื่องที่จิตออกเร็ว เข้าเร็วมากที่สุด และออกอยู่ตลอดเวลา เข้าอยู่ทุกเวลาที่กระทบตา จนสามัญมนุษย์ทั้งหลายไม่สามารถตามรู้ทันได้ แม้นัยน์ตาเมื่อดูสิ่งของอันหนึ่งๆ อยู่แล้ว จะส่ายส่ายตาไปดูสิ่งอื่นอีก จิตก็ตกเข้าสู่ภวังค์ก่อน แล้วออกจากภวังค์ จึงดูสิ่งอื่นต่อไปได้เป็นการรวดเร็ว จนเราไม่รู้สึกรว่าออกเมื่อไร เข้าเมื่อไร

นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา มีประสงค์จะทำจิตให้เป็นสมาธิ มีปัญญาปรีชาญาณ รู้แจ้งแทงตลอดในพระธรรมวินัย จึงจำเป็นต้องกำหนดให้รู้จิตที่ตกลงสู่ภวังค์เอง วิธีกำหนดให้รู้จิตที่ตกลงสู่ภวังค์เอง ฟังมีสติกำหนดให้รู้จิต ในเวลาที่กำลังนึกคำบริกรรมภาวนาอยู่นั้น ครั้นเมื่อเรามีสติกำหนดจดจ่อต่อคำบริกรรมจริงๆ จิตของเราก็ย่อมจดจ่อต่อคำบริกรรมด้วยกัน เมื่อจิตจดจ่อต่อคำบริกรรมอยู่แล้ว จิตย่อมตั้งอยู่ในความเป็นกลาง เมื่อจิตเป็นกลาง จิตย่อมวางอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตวางอารมณ์ภายนอกหมดแล้ว จิตย่อมตกลงสู่ภวังค์เอง เมื่อจิตตกลงสู่ภวังค์ ย่อมแสดงอาการให้รู้สึกได้ทุกคนตลอดไป คือ แสดงให้รู้สึกว่ารวม วูบวาบลง ทั้งแรงก็ดี หรือแสดงให้รู้สึกว่า สงบนิ่ง ลงถึงที่แล้วสว่างโล่งเยือกเย็นอยู่ในใจ จนลึมหายกหมดคือ ลึมนอน ลึมตัว หรือลึมคำบริกรรมภาวนาเป็นต้น แต่บางคนก็ไม่ถึงกับลึมหายก แต่ก็ย่อมรู้สึกว่ารวม เยือกเย็น เป็นที่สบายเฉพาะภายในเหมือนกันทุกคน







พระพุทธเจ้าทรงรับรองความเบากาย เบาใจนี้ เรียกว่า พระ  
บุคคละ มี ๖ ประการ คือ

๑. กายลหุตา จิตตลหุตา แปลว่า เบากาย เบาใจ
๒. กายมุกทุตา จิตตมุกทุตา แปลว่า อ่อนหวานพร้อมทั้งกาย  
ทั้งใจ
๓. กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ แปลว่า สงบพร้อมทั้งกาย ทั้งใจ
๔. กายชุกคคตา จิตตชุกคคตา แปลว่า เที่ยงตรงพร้อมทั้งกาย  
ทั้งใจ
๕. กายกัมมัชญุตตา จิตตกัมมัชญุตตา แปลว่า ควรแก่การ  
กระทำพร้อมทั้งกาย ทั้งใจ
๖. กายปาคุญญุตตา จิตตปาคุญญุตตา แปลว่า คล่องแคล่ว  
สะดวกดีพร้อมทั้งกาย ทั้งใจ

และระงับทุกขเวทนาต่างๆ คือ ระงับความเหน็ด ความ  
เหนื่อย ความหิวทั้งปวง ตลอดจนความเจ็บปวดทุกประการ ก็ระงับ  
กลับหายไปพร้อมกัน รู้สึกได้รับความสบายกาย สบายใจ  
ปลอดโปร่งในใจขึ้นพร้อมกันทีเดียว





เมื่อรู้สึกดังข้อที่กล่าวมานี้ทั้งสิ้น หรือแม้แต่อย่างใดอย่างหนึ่ง ฟังรู้ว่าจิตตกภวังค์แล้ว ให้หยุดคำบริกรรมภาวนาที่นี้กอนั้นเสีย ไม่นึกอะไรต่อไปอีก เป็นแต่ให้มีสติตามกำหนดเอาจิตในภวังค์นั้นให้ได้ คือให้กำหนดรู้ว่า จิตของเราเมื่อตกเข้าไปสู่ภวังค์แล้ว ไปตั้งอยู่อย่างไร เมื่อมีสติกำหนดรู้แล้ว ให้มีสติชี้ดวงให้รอบ กำหนดเอาจิตไว้ในขอบเขตบริเวณแห่งสตินั้น จนกว่าจิตนั้นจะหลุดตัวละเอียดเข้าเอง และใสบริสุทธิ์เป็นหนึ่งอยู่เองตลอดประชุมอริยมรรคสมังคี เป็นเอกจิต เอกธรรม เอกมรรคอยู่เอง

เมื่อรู้ว่า จิตประชุมอริยมรรคสมังคีเองแล้ว ฟังเป็นผู้มีสติตรวจดูให้รู้แจ้งว่า สติพร้อมทั้งสัมปชัญญะ และสมาธิ กับองค์ปัญญา ตลอดองค์อริยมรรคทั้ง ๘ ประการ ก็ประชุมพร้อมอยู่ในอริยมรรคสมังคีอันเดียวกัน เมื่อรู้แจ้งประจักษ์ดังกล่าวมาจะนี้ ฟังรักษาความไม่ประมาทเลินเล่อ คือ อย่าเผลอตว์ และอย่าเผลอสติ ทั้งอย่าทอดธุระ ให้มีสติตามกำหนดรู้อยู่อย่างนั้นจนกว่าจะรู้สึกเหนื่อย หรือได้เวลาแล้ว จึงออกจากที่นั้น ภาวนาอย่างทีกล่าวมานี้ เรียกว่า ภาวนาอย่างละเอียด





## วิธีออกจากสมาธิ

เมื่อจะออกจากที่นั่งสมาธิภาวนานั้น ให้ฟังออกในเวลาที่เรารู้สึกเหนื่อย หรือได้เวลาออกแล้วจึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา แต่เมื่อจะออกจากที่นั่งจริงๆ แล้ว อย่าออกให้เร็วนัก จนเปลอเรอลืมสติไม่ดี ฟังออกจากที่นั่งสมาธิภาวนาด้วยความมีสติพิจารณาเหตุผลให้รอบคอบทั้งกิจเบื้องต้น และกิจเบื้องปลายก่อน คือ

กิจเบื้องต้น ให้ระลึกถึงวิธีที่เราได้เข้านั่งสมาธิครั้งแรก ว่าเบื้องต้นเราได้เข้าสมาธิอย่างไร และได้ตั้งสติ กำหนดจิตอย่างไร ได้พิจารณาและนึกคำปริกรรมภาวนาว่าอะไร จิตของเราจึงสละลง และสงบจากอารมณ์ลงได้

กิจเบื้องปลาย คือ เมื่อจิตของเราสงบแล้ว เราได้ตั้งสติ กำหนดจิตอย่างไร ได้พิจารณาจริงๆ เห็นจริงอย่างไร ดวงจิตของเราจึงรวมเป็นหนึ่งอยู่ได้ ไม่ถอนจากสมาธิภาวนา

เมื่อพิจารณา หรือระลึกได้แล้ว ว่าในเบื้องต้น เราได้เข้าสมาธิอย่างนั้น ตั้งสติอย่างนั้น กำหนดจิตอย่างนั้น พิจารณา และนึกคำปริกรรมอย่างนั้น จิตของเรา จึงได้สงบ และรวมลงมาเป็นอย่างนี้ เมื่อจิตของเรารวมลงมาแล้ว เราได้ตั้งสติ กำหนดจิตอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ ได้ความรู้จริง เห็นจริงอย่างนี้ เมื่อได้ความชัดเจนแล้ว ฟังทำโยนิโสมนสิการ คือ กำหนดไว้ในใจว่า ถ้าเราออก





จากที่นั่งนี้แล้ว เราก็จะกำหนดจิตของเราไว้ให้ตั้งอยู่อย่างนี้เสมอ ตลอดไป ไม่ให้เผลอสติได้ ครั้นเมื่อเข้าสมาธิอีกครั้งแล้ว เราก็จะ เข้าให้ถูกตามวิธีที่เราได้ทำมาแล้วนี้ทุกประการ เมื่อได้ทำ โยนิโสมนสิการ คือกำหนดไว้ในใจดีแล้ว จึงออกจากที่นั่งสมาธิ ภาวนา นอนลงไปก็ให้กำหนดใจนั้นไว้จนนอนหลับ ครั้นเมื่อตื่นขึ้น จากหลับ ก็ให้มีสติกำหนดเอาไว้ในใจตลอดวันและคืน ยืน เดิน นั่ง นอน

พึงพยายามทำความเป็นผู้มีสติ กำหนดรู้ซึ่งจิตของตนเสมอ จนกว่าจะชำนาญ คล่องแคล่ว ด้วย วสี ๕ ประการ คือ

๑. **อาวัชชนวสี** ชำนาญในการพิจารณาสมาธิภาวนา
๒. **สมาปัชชนวสี** ชำนาญในการเข้านั่งสมาธิภาวนา
๓. **อธิษฐานวสี** ชำนาญในการตั้งสติ ทำจิตให้เป็นสมาธิไว้ ให้มั่นคง ไม่ให้เคลื่อนคลาดจากที่กำหนดเดิม
๔. **วฏฐานวสี** ชำนาญในการที่จะออกจากสมาธิภาวนา โดยมีให้เคลื่อนคลาดจากที่กำหนดวิธีการออก การเข้า
๕. **ปัจจเวกขณะวสี** ชำนาญในการพิจารณาให้รอบคอบใน เวลาที่จะออกจากที่นั่งสมาธิภาวนานั้น

นักปฏิบัติพุทธศาสนาย่อมเป็นผู้ชำนาญในวสีทั้ง ๕ ประการ เหล่านี้ ครั้นเมื่อ เป็นผู้ชำนาญในวสีทั้ง ๕ ประการ เหล่านี้ แล้ว พึงตรวจดูชั้นภูมิแห่งจิต ว่า ภูมิจิตของเรา เท่าที่เราได้พิจารณา เห็นว่าชำนาญด้วยวสีทั้ง ๕ ประการนั้นภูมิจิตได้สำเร็จอริยมรรค





ในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ พระอนรุทธาจารย์เจ้าสอนให้บำเพ็ญวิสุทธิให้ชำนาญ โดยลำดับชั้นภูมิแห่งอริยมรรค อริยผล ดังต่อไปนี้

เมื่อชำนาญ ในปฐมมรรค หรือ ปฐมฌาน ดีแล้ว จึงกระทำความเพียร เพื่อละเสีย ซึ่งส่วนที่หยาบ มีวิตกเป็นต้นให้ถึงซึ่งความละเอียด มีวิจาร์เป็นต้น โดยสมควรแก่ลำดับแห่งอริยมรรค อริยผล ต่อไปจึงเข้าสู่ทุติยมรรค ทุติยผล หรือทุติยฌาน และตติยฌาน ตติยผล หรือตติยฌานตลอดจตุตถมรรค จตุตถผล หรือจตุตถฌาน โดยสมควรแก่การบำเพ็ญในข้อปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทุกประการ

## อริยมรรคสมังคี

คำพูดที่เรียกว่า อริยมรรคสมังคี เป็นคำพูดเรียกชื่อแห่งภูมิจิตที่นักปฏิบัติได้นั่งสมาธิรวมจิตลงถึงความเป็นหนึ่งแล้ว และในที่ประชุมแห่งอริยมรรคสมังคินั้น เป็นที่ประชุมพร้อมแห่งองค์อริยมรรคทั้ง ๘ ประการประชุมพร้อมอยู่เองด้วย อริยสังขารทั้ง ๔ ประการก็ประชุมพร้อมอยู่เองด้วย ตลอดพระธรรมวินัยทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ก็ประชุมพร้อมอยู่เองในขณะจิตอันเดียวกันนั้นด้วย





นักปฏิบัติ ผู้รู้เร็ว สามารถรู้พร้อมในขณะที่จิตที่รวมลงเป็น  
หนึ่งหนึ่งถึงที่ประชุมแห่งอริยมรรคสมังคีนั้นโดยเร็ว เรียกว่า  
สุขะปฏิบัติ ขิปปาภิญญา

แต่นักปฏิบัติ ผู้รู้ช้า ก็ไม่สามารถจะรู้เร็วพร้อมในขณะที่จิต  
รวมลงถึงความ เป็นหนึ่งแห่งอริยมรรคสมังคี เรียกว่า สุขะปฏิบัติ  
ทันธาภิญญา

อีกโอรหารหนึ่ง โบราณจารย์เจ้า เรียกว่า เอกะวิชาพิสมัย  
แปลว่า ตรัสรู้ได้ในขณะจิตดวงเดียว

บัดนี้จะอธิบาย คำว่า มรรค อริยมรรค ผล อริยผล นั้นต่อไป  
คำว่า มรรค เป็นชื่อ แห่งหนทางทั่วไปในมนุษย์โลก  
เทวโลก พรหมโลก ตลอดเป็นชื่อแห่งหนทางพระนวลโลกุตระ คือ  
ทางพระนิพพาน

คำว่า อริยมรรค เป็นชื่อแห่งหนทางพระนวลโลกุตระ คือ เป็น  
ชื่อแห่งหนทางพระนิพพานอย่างเดียว ไม่ทั่วไปในหนทางอื่น ๆ

คำว่า ผล เป็นชื่อแห่ง ความสำเร็จ หรือ ความบรรลุ ตลอด  
ความตรัสรู้ ว่าโดยเฉพาะในทางโลกีย์ หมายถึง ความสำเร็จผลที่  
ตนต้องการ ในทางโลกุตระ หมายถึงดวงปัญญา

คำว่า อริยผล เป็นชื่อแห่งมรรค ผล ธรรมวิเศษในทาง  
โลกุตระอย่างเดียว ไม่เกี่ยวข้องในทางโลกีย์





บัดนี้ จะอธิบาย เหตุ หรือ ปัจจัยที่ทำให้บังเกิดมีมรรค มีผลขึ้น  
ข้อนี้ นักปฏิบัติ ฟังทราบดังนี้ว่า

มรรค ก็ดี อริยมรรค ก็ดี ตกแต่งเอาเองได้

ผล ก็ดี อริยผล ก็ดี ตกแต่งเอาเองไม่ได้ เป็นของเป็นเอง  
หรือ สำเร็จเองมาจากมรรค และอริยมรรคที่ตกแต่งถูกต้องแล้ว

เมื่อบุคคลต้องการผลประโยชน์ในทางโลกีย์ ก็ให้ฟังตกแต่ง  
มรรคในทางโลกีย์ให้ถูกต้อง คือ ต้องการเดินไปมาสะดวก ก็ให้  
ตกแต่งถนนหนทางให้เรียบร้อย ต้องการมีวิชาความรู้ ก็ให้ศึกษา  
เล่าเรียนวิชาความรู้ต่อครู อาจารย์ ถ้าต้องการความมั่งคั่งบริบูรณ์  
ด้วยทรัพย์สมบัติมากๆ ให้ตกแต่งการค้าขายให้ถูกต้องในทางสุจริต  
ธรรม ถ้าต้องการเป็นคนดี ก็ให้ตกแต่งความประพฤติตนให้เป็นคน  
ซื่อสัตย์ สุจริตธรรม ถ้าต้องการเป็นคนมีชื่อเสียงยศถาบรรดาศักดิ์  
ให้ตกแต่งตนเป็นคนทำราชการแผ่นดินให้ถูกต้องในทางราชการ  
นิยม

เมื่อบุคคลต้องการโลกุตระ ให้ตกแต่งอริยมรรคให้ถูกต้อง  
ตามพระพุทธรพจน์เดิมของพระพุทธเจ้า ซึ่งจะแสดงในข้อต่อไปข้าง  
หน้า

ในที่นี้มีประสงค์จะแสดงรูปเปรียบเทียบไว้พอเป็นนิตินะ

มรรค กับ ผล มีรูปเปรียบเทียบเหมือนบุคคลปลูกต้นไม้ลงใน  
พื้นที่ไร่ ที่สวน หรือปลูกต้นข้าวลงในพื้นที่นา ในเวลากำลังปลูกอยู่





ก็ดี และเวลาบังเกิดเป็นต้น เป็นลำแล้ว แต่ต้นลำยังอ่อนอยู่ก็ดี ย่อมไม่แลเห็นผล อาศัยความเชื่อแน่วในใจว่า ถ้าต้นลำแก่เต็มที่ และถึงฤดูเป็นผล ก็จะต้องเป็นผลแน่ และเป็นผลจริงๆ ด้วย ฉันทิดก็ดี มรรค กับ ผล ก็มีรูปเปรียบเทียบเหมือนกัน ฉันทันั้น

อริยมรรค กับ อริยผล มีรูปเปรียบเทียบเหมือนบुकคอกไฟ หรือ จุดตะเกียงเจ้าพายุ ในเวลากำลังกอกไฟ หรือกำลังจุดตะเกียง เจ้าพายุอยู่นั้น ไฟยังไม่ติด ก็ยังไม่สว่างฉันทิด อริยมรรค ก็เหมือนกัน ฉันทันั้น ต่อเมื่อเวลากอกไฟติดแล้วหรือจุดตะเกียงเจ้าพายุติดแล้ว ย่อมบังเกิดแสงสว่างขึ้นพร้อมกัน ฉันทิดก็ดี อริยผล ก็มีรูปเปรียบเทียบเหมือนกันฉันทันั้น ตรงตามพระพุทธภาษิตว่า นตฺถิ ปญฺญา สมา อภา แปลว่า แสงสว่าง เสมอด้วย ปัญญาไม่มี ดังนี้ ข้อนี้แสดงให้เห็นว่า อริยผล คือ ดวงปัญญาซึ่งบังเกิด ความสว่างไสวขึ้นในเวลา ที่จิตประชุมอริยมรรคแล้ว

## วิธีตกแต่งอริยมรรค

นักปฏิบัติฝ่ายฆราวาส พึงตกแต่งตนให้ถึงพระไตรสรณคมณ์ เป็นโลกียสรณคมณ์ก่อนแล้วปฏิบัติตนให้ถึงโลกุตสรณคมณ์ต่อไป และตกแต่งทาน ตกแต่งศีล ตกแต่งข้อวัตรปฏิบัติให้ถูกต้อง







เรียบร้อยทุกประการ ตลอดจนตกแต่ง สติ สัมปชัญญะ รวมจิตให้สงบ และตั้งมั่นเป็นสมาธิ ประชุมอริยมรรคสมังคี ดังนี้ชื่อว่าตกแต่ง อริยมรรค

นักปฏิบัติฝ่ายบรรพชิต ให้ตกแต่งศีลธรรม ๕ ประการ คือ

๑. ฟังตกแต่ง สมบัติทั้ง ๕ ให้ปราศจากวิบัติทั้ง ๕ คือ

ก. ตกแต่ง วัตถุสมบัติ ให้ปราศจากวัตถุวิบัติ

ข. ตกแต่ง สีมាสมบัติ ให้ปราศจากสีมาวิบัติ

ค. ตกแต่ง ญัตติสมบัติ ให้ปราศจากญัตติวิบัติ

ง. ตกแต่ง อนุสาวนสมบัติ ให้ปราศจากอนุสาวนวิบัติ

จ. ตกแต่ง ปริสสมบัติ ให้ปราศจากปริสวิบัติ

๒. ฟังตกแต่ง กาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ ปราศจากโทษ ๕ โทษ ๘ โทษ ๑๐ โทษ ๒๒๗ ทรงไว้ซึ่งความเป็นผู้มีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ และจตุปาริสุทธศีลทั้ง ๔ ประการให้บริสุทธิ์ เรียบร้อย

๓. ฟังตกแต่ง กิจวัตร ๑๐ ฐตงควัตร ๑๓ ชั้นธวัตร ๑๔ ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

๔. ฟังตกแต่ง สติให้เป็นมหาสติ คือ เบื้องต้น มีสติเฉพาะหน้า กำหนดตัวผู้รู้เฉพาะหน้า รวมจิต ประชุมอริยมรรคได้แล้ว ตรวจค้นร่างกาย พิจารณาเวทนา จิต ธรรม จนเป็นที่ตั้งของสติได้จริง ๆ ตลอดทำสัมปชัญญะให้รู้ตัวและรู้จิตพร้อมทุกขณะตลอดไป





๕. ฟังตกแต่งสมาธิ พร้อมทั้งตกแต่งดวงจิต ความคิด ความเห็น ตลอดความตั้งใจไว้ในที่ชอบให้ถูกต้องเรียบร้อยจริงๆ เมื่อนักปฏิบัติทั้งคฤหัสถ์ บรรพชิต ได้ตกแต่งข้อปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบถูกต้องเรียบร้อยดีแล้ว อัจฉริยคุณมรรคทั้ง ๘ ประการก็เป็นอันตกแต่งถูกต้องไปพร้อมกันอยู่ในตัวเสร็จแล้ว เหมือนหมูนานนาฬิกา เมื่อหมูนถูกต้องเต็มบริบูรณ์แล้วเครื่องจักรอื่นๆ ก็หมุนไปพร้อมกันเอง ฉันทใจก็ดี อัจฉริยคุณมรรคทั้ง ๘ ประการเหล่านี้ ก็เหมือนกันฉันทนั้น

อรรถาธิบาย ข้อนี้มีอรรถาธิบายดังต่อไปนี้ คือ เมื่อตกแต่งสมบัติทั้ง ๕ และตกแต่งกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ ปราศจากโทษทั้งปวงดังกล่าวแล้ว ตลอดได้ตกแต่งกิจวัตร ๑๐ ชุตงควัตร ๑๓ ขันชวัตร ๑๔ ถูกต้องเรียบร้อยดีแล้ว ก็ได้ชื่อว่าตกแต่ง อริยมรรคข้อที่ ๓-๔-๕ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว แปลว่ามีวาจาชอบ มีกิจการงานชอบ มีอาชีพชอบ ประชุมพร้อมอยู่แล้วในความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์เป็นอริศีล ในเมื่อได้ตกแต่ง สติ ให้เป็นสัมมาสติพร้อมทั้งสมาธิและสัมปชัญญะ รู้ตัว รู้จิตทุกขณะตลอดไปนั้น ชื่อว่าได้ตกแต่งอริยมรรคข้อที่ ๖-๗-๘ คือ สัมมาวาจาโมสัมมาสติ สัมมาสมาธิ แปลว่า มีความเพียรชอบ มีสติชอบ มีสมาธิชอบ ประชุมพร้อมอยู่แล้วในความเป็นผู้มีสมาธิสิกขา เป็นอริจิตสิกขา ในเมื่อได้ตกแต่งความรู้ ความคิด ความเห็น ตลอดความตั้งใจไว้ในที่ชอบถูกต้องเรียบร้อยแล้ว ชื่อว่า ได้ตกแต่งอริยมรรคข้อ





ที่ ๑-๒ คือ สัมมาทิจฺฉิ สัมมาสังกัปปो แปลว่า ความเห็นชอบ ความดำริชอบ ประชุมพร้อมอยู่ในความเป็นผู้มีปัญญาสิกขา เป็นอริปัญญา นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา นี้ ฟังเดินมรรคให้ถูก ดังต่อไปนี้ คือ บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็น อริศีล อริจิต อริปัญญา ถึงพร้อมบริบูรณ์อยู่แล้ว ชื่อว่า เป็นผู้เดินตามหนทางอริยมรรคถูกต้องแล้ว

บัดนี้ จักแสดงอริยมรรคสมังคีต่อไป นักปฏิบัติ เมื่อเป็นผู้มีสติบริบูรณ์ มีสัมปชัญญะบริบูรณ์ ได้พยายามทำความเพียร ประกอบกับจิตอยู่เสมอ คือมีสติกำหนดจิต หรือประคับประคองจิต ยังจิตให้ตกลงสู่ภวังค์เองแล้ว ประคับประคองเอาจิตในภวังค์ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ได้ ไม่ไป ไม่มา ไม่ออก ไม่เข้า ไม่ขึ้น ไม่ลง เป็นหนึ่งจริง ๆ ตลอดเป็นนิหารธรรม เครื่องอยู่ของจิตและเป็นเอกวิธา พิศมัย ตรัสรู้ได้ในขณะจิตดวงเดียว ว่า อริยมรรคทั้ง ๘ ประการได้ประชุมพร้อมแล้วในจิตดวงเดียวเมื่อใด เมื่อนั้น นักปฏิบัติย่อมรู้เป็นปัจจุบันตั้งจำเพาะกับจิต ว่าจิตของเราได้ประชุมอริยมรรคสมังคี ครั้งหนึ่งแล้ว หรือสองครั้ง สามครั้ง ตลอดประชุมถึง ๔ ครั้ง ก็ย่อมรู้ตลอดไป ฯ ตามนัยแห่งพระพุทธปฏิภาที่ทรงตรัสเทศนาในสังฆมคฺคาว่า “ยทิทํ จตตาริ บุริสยुकคานิ อญฺญบุริสพुकคลา” แปลว่า น้อย่างไร คู่ของบุรุษ ๔ คู่ นั้นเรียงตามลำดับตัวบุคคลเป็น ๘ บุคคลดังนี้ เมื่อนักปฏิบัติ ได้ปฏิบัติตามพระพุทธปฏิภานี้ถูกต้องแล้ว จิตย่อมประชุม





อริยมรรคถึง ๔ ครั้ง สำเร็จเป็นมรรค ๔ ผล ๔ ดังที่ปรากฏแจ้งอยู่  
แล้วในพระนวโลกุตรธรรมเจ้า ๙ ประการ

บัดนี้ จักแสดงอริยผล พอรู้เงื่อนไขเพื่อเป็นทางปฏิบัติดีปฏิบัติ  
ชอบสืบไป นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ เมื่อเป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติ  
ชอบตามพระธรรมวินัย คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ดำเนินตาม  
หนทางอริยมรรคถูกต้องดังกล่าแล้ว ตลอดจิตประชุมอริยมรรค  
สมังคีเองแล้ว ย่อมบังเกิดอริยผลแจ้งประจักษ์ใจ ดังต่อไปนี้

๑. บังเกิดมี วิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่ พร้อมทั้งมีธรรมจักษุ  
ดวงตาเห็นธรรมแจ้งประจักษ์

๒. บังเกิดมี จักขุกรณี ญาณกรณี คือ เห็นทางปฏิบัติ  
อันเป็นกลาง ซึ่งไม่ลำเอียงเข้าไปใกล้ในความรักและความเกลียด  
กระทำดวงตาภายในให้บังเกิดเป็นตาอริยบุคคล พร้อมทั้งกระทำ  
ญาณ ความรู้วิเศษ ดำเนินตามหนทางอันเกษมจากโยคะทั้งปวงไป  
ได้โดยสะดวก

๓. บังเกิดมี อุปสมาย อภิญญา คือเข้าถึงความเป็นผู้สงบ  
ระงับ และบังเกิดมีอภิญญา ความสำเร็จจริง เห็นจริง ในพระธรรม  
วินัยนี้ทุกประการ

๔. บังเกิดมีอริยผล คือ มีปัญญาจักษุ ดวงตาเป็นดวง  
ปัญญาปรีชาญาณ หยั่งรู้หยั่งเห็นในสารพัดไฉนธรรมทั้งปวง





๕. บ้างเกิดมีพระพุทธเจ้าขึ้นในโลก คือถ้านักปฏิบัติเป็นพระโพธิสัตว์ ผู้ทรงสร้างพระสมเด็จชะบารมีเต็มบริบูรณ์แล้ว ได้มาปฏิบัติพระพุทธานุสสาฎกต้องตามหนทางแห่งความตรัสรู้นี้ เป็นสัพพัญญูพุทธสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นในโลก ทรงทศพลญาณ มีพระสมันตะจักขุ ดวงตาอันแจ่มใสสว่างยิ่ง ไม่มีแสงสว่างอื่นเสมอได้ ทรงทศนาการทั่วไปในพระธรรมวินัยทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรีตลอดได้ทรงทศนาการทั่วไปในไตรโลกธาตุทั้งสิ้นด้วย

อริยผล เท่าที่แสดงมาทั้งสิ้นนี้ เป็นอริยผลที่กล่าวเป็นส่วนรวมและแสดงเป็นกลางๆ ฟังได้ทั้งสมณะ และวิปัสสนา ไม่ได้ชี้ขาดลงไปว่า ผู้นั้นได้สำเร็จมรรคผลธรรมวิเศษชั้นนั้นๆ ข้อนี้เอาไว้ให้นักปฏิบัติผู้ที่ปฏิบัติได้แล้ว ใ้รู้เป็นปัจจุัตตังโดยเฉพาะตนเอง

## วิธีเดินจงกรมภาวนา

วิธีเดินจงกรมภาวนา เป็นวิธีภาวนา เปลี่ยนอิริยาบถ คือเปลี่ยนจากการนั่งสมาธิภาวนา มาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถเดิน เรียกว่า เดินจงกรมภาวนา เปลี่ยนมาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถยืน เรียก ยืนกำหนดจิต เปลี่ยนมาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถนอน เรียก นอนพุทไธยาสน์ หรือ สี่หไธยาสน์ก็เรียก





เมื่อจะเดินจงกรม นักปฏิบัติพึงกำหนดหนทางจงกรมที่เราจะพึงเดิน ว่า เราจะเดินจากที่นี่ไปถึงที่นั่นหรือถึงที่โน้น เป็นระยะทางจงกรมสั้นๆ หรือระยะทางจงกรมยาวๆ แล้วแต่ความต้องการ หรือแล้วแต่สถานที่ พึงกำหนด หรือตกแต่งทางจงกรม ตามสมควรที่เราจะเดินได้โดยสะดวก

วิธีเดินจงกรม ให้ไปยืนที่ต้นทางแห่งจงกรมนั้นแล้ว พึงยกมือทั้ง ๒ ขึ้น ประนมมือทั้ง ๒ ไว้เหนือหว่างคิ้ว ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ ระลึกถึง คุณพระพุทเจ้า คุณพระธรรม คุณพระอริยสงฆ์สาวก ว่า พระพุท พระธรรม พระสงฆ์ ทั้งสาม เป็นสรณะที่พึง ที่ระลึก ที่เคารพนับถือของข้าพเจ้า แล้วตั้งเป็นสัจจอธิษฐานไว้ ในใจว่า บัดนี้ข้าพเจ้าจะตั้งใจปฏิบัติพระพุทศาสนา เพื่อเป็นเครื่องปฏิบัติบูชา พระพุทเจ้า พร้อมทั้งพระธรรม และพระอริยสงฆ์สาวก ด้วยอำนาจแห่งคุณพระพุท พระธรรม พระสงฆ์นี้ ขอจงบันดาลบันดาล ให้นำใจของข้าพเจ้า จงสงบระงับและตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว จงบังเกิดมีปัญญา ปรีชาญาณ รู้แจ้งแทงตลอดในคำสั่งสอนของพระพุทเจ้าทุกประการเทอญ เมื่อตั้งเป็นสัจจะ และอธิษฐานไว้ดีแล้วเอามือทั้ง ๒ วางจากการประนมมือ หย่อนมือทั้ง ๒ ลงมาแล้วเอามือข้างขวาจับมือข้างซ้าย หย่อนมือลงไว้ตรงข้างหน้า ตามแบบพระพุทรำพึง เจริญพรหมวิหารทั้ง ๔ จบแล้วทอดตาลเบื่องต่ำ ตั้งสติกำหนดจิต ตามแบบวิธีนั่งสมาธิที่กล่าว





แล้ว นึกคำบริกรรมภาวนา บทเดียวกันกับนั่งสมาธิภาวนา เสร็จแล้วออกเดินจงกรมตั้งแต่หัวสุดจนกรมข้างนี้ ไปถึงหัวสุดจนกรมข้างโน้น เดินกลับจากหัวสุดจนกรมข้างโน้น มาถึงหัวสุดจนกรมข้างนี้ เพียรพยายามเดินกลับไปกลับมา ไม่ต้องนับเที่ยว ให้นับสติ นับดวงจิต ว่าสติของเราดีหรือไม่ ดวงจิตของเราสงบหรือยัง ถ้ายังไม่สงบ ก็ให้เพียรพยายามเดินอยู่อย่างนั้นจนกว่าจิตของเราสงบลงได้จริงๆ เมื่อจิตสงบครั้งแรก ยังตั้งสติไม่ได้ ก็อย่าเพิ่งเดินต่อไป ให้หยุดยืนกำหนดจิตอยู่ก่อน จนกว่าจิตรวมสงบดีแล้ว เราตั้งสติได้แล้ว จึงเดินต่อไปอีก ด้วยความเป็นผู้มีเพียรเพ่งอยู่ พยายามทำความเพียรให้เป็นไปทางใจ จนกว่าจะชำนาญคล่องแคล่วในสมาธิภาวนา

ในวิธีเดินจงกรมภาวนานี้ มีวิธีกระทำความเพียรให้เป็นไปทางใจ ด้วยใช้สติสัมปชัญญะ นึกคำบริกรรมภาวนาบทเดียวกันกับนั่งสมาธิภาวนา จุดประสงค์ ต้องการให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเหมือนกัน ต่างกันแต่อิริยาบถนั่งกับเดินเท่านั้น นักปฏิบัติในพระธรรมวินัยนี้ ตั้งอยู่ในความเป็นผู้ไม่ประมาท ย่อมสนใจและเอาใจใส่ กระทำความพากเพียร ทั้งยืน ทั้งเดิน ทั้งนั่ง ทั้งนอน ให้ชำนาญคล่องแคล่วจริงๆ จนกว่าจะแตกฉานในห้องพระไตรปิฎก





## นิมิตสมาธิ

บัดนี้ จักได้แสดงเรื่องนิมิตในสมาธิภาวนาและเรื่องวิธีแก่นิมิตต่อไป ๆ ในเบื้องต้นนี้ จะได้แสดงชื่อของนิมิตที่พระอนุรุธาจารย์ เจ้าได้แสดงไว้ในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถะสังคหะว่า ดีถิ นิมิตฺตานิ แปลว่า ในพระสมณะกรรมฐานภาวนาประกอบด้วย นิมิตมี ๓ ประการ คือ

### ๑. บริกรรมนิมิต

### ๒. อุคหะนิมิต

### ๓. ปฏิภาคนิมิต

นิมิตทั้ง ๓ ประการเหล่านี้ พระอนุรุธาจารย์เจ้า แสดงไว้แล้วก็ เป็นอันถูกต้องดีแล้ว คือ เป็นของมีจริงตามที่ท่านกล่าวไว้ทุกประการ นักปฏิบัติในพระพุทธศาสนานี้ โดยมากก็ถือเอาเป็นเครื่องรู้ เป็นเครื่องเล่น เป็นเครื่องพิจารณา แต่ผู้มุงโลกุตระธรรมเป็นเครื่องอยู่อันแท้จริงแล้วย่อมไม่ติดข้องอยู่ในนิมิตทั้งหลายเหล่านี้ คือ เมื่อเห็นแล้ว ก็แก้ไขให้หลุดพ้นผ่านไป ก้าวหน้าสู่โลกุตระธรรมอย่างเดียว

เรื่องนิมิตที่ปรากฏเห็น หรือบังเกิดขึ้นนั้น มีนัยดังจะกล่าวต่อไปนี้คือ

๑. จิตในเวลาอนหลับ ก็บังเกิดนิมิตได้ เรียกว่า ผัน

๒. จิตในเวลานั่งสมาธิ ก็บังเกิดนิมิต เรียกว่า นิมิตสมาธิ

ในที่นี้มีประสงค์ จะอธิบายเฉพาะแต่นิมิตสมาธิเท่านั้น เพื่อไม่ให้หลงไปตามนิมิต จะได้มีปัญญารู้เท่านิมิต และแก่นิมิตต่อไป







เรื่องนิมิตสมาธิ ในเวลานั่งสมาธิภาวนา จิตตกลงสู่ภวังค์ แล้วเปลอสติบังเกิดนิมิตเป็นเรื่องราวใหญ่โตขึ้นก็มี หรือไม่เปลอสติ จิตเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ ย่อมมีนิมิตต่างๆ บังเกิดขึ้น ปรากฏเห็นชัดในจักขุทวาร มโนทวาร ฯ นักปฏิบัติบางจำพวก กระทำบุพพภาคแห่งการปฏิบัติเบื้องต้นไม่ถูกต้อง จะกระทำโลกุตระให้แจ้งก็ทำไม่ได้ เมื่อนั่งสมาธิภาวนา ได้แต่เพียง นิมิตสมาธิภาวนา คือได้เห็นนิมิตต่างๆ มาปรากฏในจักขุทวาร มโนทวารเท่านั้นก็ดีใจ บังเกิดถือทิฐิมานะว่าตนได้รู้ ได้เห็น และได้ สำเร็จมรรคผลธรรมวิเศษขั้นนั้นๆ ไม่รู้เลยว่าตนเป็นผู้หลงติดข้อง อยู่ในชั้นโลกีย์ ไม่ใช่ชั้นโลกุตระฯ นักปฏิบัติผู้ที่มีบุพพภาคแห่งการ ปฏิบัติเบื้องต้นได้กระทำถูกต้องแล้ว เมื่อนั่งสมาธิภาวนาจิตตกลงสู่ ภวังค์ บังเกิดมีนิมิตขึ้นมากก็ดี หรือจิตเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ อันใดอันหนึ่ง บังเกิดมีนิมิตปรากฏเห็นชัดในจักขุทวาร มโนทวาร ย่อมไม่ดีใจ เสียใจ คือ ไม่ยินดี ยินร้าย ในนิมิตนั้นๆ ย่อมเป็นผู้มีสติทำจิตให้เป็นสมาธิตลอดไป ฯ

นิมิตบางประการ เมื่อบังเกิดขึ้นแล้ว เป็นอุปายให้ได้สติ มี ปัญญา พาให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิเรียบร้อยดีก็มี ฯ แต่นิมิตบาง ประการ เป็นนิมิตที่น่ากลัวกระทำให้จิตหวาดเสียวตกใจกลัวก็มี ผู้ ไม่มีสติอาจฟังซ่าน เสียดสีอารมณ์ก็เป็นได้ จึงขอเตือนสติไว้ในที่นี้ ว่า ท่านผู้ปฏิบัติใหม่ทั้งหลาย พึงเป็นผู้มีสติ กำหนดจิตไว้ให้ดี อย่า





ตกใจกลัว และอย่าประหม่า กระดาก ก่อเขิน คืออย่าเป็นผู้กล้า หรือเป็นผู้กลัวจนเกินไป ถ้ากล้าเกินไป ก็ทำให้ใจฟุ้งซ่านได้ หรือกลัวเกินไป ก็ทำให้เสียสติอารมณ์ห่อถอกจากความเพียร ไม่อาจนั่งสมาธิภาวนาอีกได้ เพราะหลงนิมิตเท่านั้น ๕

อนึ่ง นิมิตบางประการแสดงเรื่องมนุษย์ บางประการแสดงเรื่องสวรรค์ บางประการแสดงเรื่องพระนิพพาน นักปฏิบัติบางจำพวก ชอบเล่นนิมิตเกินไปก็หลงเพลินไปเที่ยวเล่นในมนุษยโลก และเที่ยวเล่นในสวรรค์ ตลอดเข้าสู่พระนิพพานตามอาการของนิมิตที่ปรากฏ จนสามารถพูดอวดได้ว่าตนได้สำเร็จสวรรค์ สำเร็จพระนิพพานไปแล้ว ครั้นออกจากสมาธิแล้ว ก็เปล่าๆ หาได้สำเร็จอะไรไม่ นี่แสดงว่านิมิตหลอกให้หลง ก็หลงตามจริงๆ ด้วย ความเข้าใจผิด เห็นผิดจากความจริงทุกประการตลอดไป ๕

นักปฏิบัติในพระธรรมวินัยนี้ที่มุ่งโลกุตระธรรมจริงๆ ย่อมเป็นผู้ไม่หลงไปตามอาการของนิมิต เมื่อนิมิตบังเกิดขึ้น ย่อมมีสติพิจารณาให้รู้แจ้งว่า นิมิตนี้บังเกิดขึ้นจากเหตุแห่งคำบริกรรม เรียกว่า บริกรรมนิมิต และนิมิตนี้บังเกิดขึ้นเป็นอุปายให้มีสติ มีสมาธิยิ่งขึ้นไป เรียกว่า อุกหนิมิต ทั้งอีกนิมิตนี้ บังเกิดขึ้นจากปฏิกิริยาการในร่างกายตัวเรา หรือภายในร่างกายของคนอื่น เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต ย่อมรู้รอบคอบตลอดทุกประการ





นิมิตที่ปรากฏเห็นดวงเดือน ดวงดาว ดวงอาทิตย์ หรือเห็นแสงสว่างภายในดวงใจของเรา นับเข้าในพวกอุกถนิมิต ไม่เป็นของที่น่ากลัว

นิมิตที่ปรากฏเห็นโครงกระดูกในร่างกายเรา หรือเห็นตัวของเรตาย เป็นซากศพ นอนกลิ้งอยู่ต่อหน้า ตลอดเห็นซากศพมนุษย์ทั้งหลายตายเต็มโลก นับเข้าเป็น ปฏิภาคนิมิต ผู้ไม่มีสติย่อมตกใจกลัว แต่ผู้มีสติ ย่อมไม่กลัว ยิ่งได้สติดีขึ้น คือได้ใช้เป็นอุบายพิจารณาอสุภกรรมฐานแยกส่วน แบ่งส่วนซากศพนั้นออกดูให้ตลอดก่อน แล้วน้อมเข้ามาพิจารณาในร่างกายตน จนเห็นจริงแจ้งประจักษ์ แล้วพิจารณาร่างกายของบุคคลผู้อื่น ก็แลเห็นแจ้งแทงตลอดทุกประการ บังเกิดมีนิพพิทาญาณ เห็นอโยหนายสังเวชสลดใจ น้ำใจสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่นแฉดี สติก็มีกำลังดียิ่งขึ้น เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต

## วิธีแก้นิมิตสมาธิ

เหตุจำเป็นที่จะต้องแก้นิมิตสมาธิ เพราะเหตุว่าเรื่องของนิมิตสมาธิทั้งหมด เป็นเรื่องของโลกีย์ ไม่ใช่โลกุตระ จัดว่าเป็นเบญจมาร ๕ ประการ คือ





## กิลีสमार ๑

### เทวบุตรमार ๑

### ชั้นธमार ๑

### อภิสังขารमार ๑

### มัจจุमार ๑

บันดลบันดาลให้บังเกิดมีนิमितขึ้น หลอกล่อให้หลงติดข้องอยู่ในวิภู  
สงสารตลอดไป คือให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้งสามประการ  
คือ กามภพ ๑ รูปภพ ๑ อรูปภพ ๑ นักปฏิบัติผู้ต้องการพ้นทุกข์  
คือต้องการโลกุตระ ไม่ต้องการข้องอยู่ในวิภูสงสาร จึงจำเป็นต้องแก้  
นิमितทั้ง ๓ ประการให้หลุดพ้นไป

บัดนี้จะกล่าววิธีแก้นิमितตามหนทางพระพุทธศาสนาท่าน  
สอนไว้มี ๓ ประการ

วิธีที่ ๑ เจริญญาติปริณญาวิธี แปลว่า ทำความกำหนดรู้  
ทั้งจิต ทั้งนิमितอยู่เฉยๆ หรือมีสติกำหนดจิตนิ่งเฉยต่อนิमित

วิธีที่ ๒ เจริญไตรณะปริณญาวิธี แปลว่า พิจารณาตรวจค้น  
เหตุผลของนิमितให้รอบคอบ

วิธีที่ ๓ เจริญปหานปริณญาวิธี คือสละลงซึ่งนิमितนั้นให้  
ขาดหรือถอนต้นหาเสียทั้งโคน





## ญาติปริณญาวิธี

เป็นวิธีที่นักปฏิบัติใหม่ทั้งหลายจำเป็นต้องใช้ประกอบกับภูมิจิตของตนที่ได้เจริญสมถกรรมฐานใหม่ ๆ และได้ฝึกหัดสมาธิน้อยสติยังอ่อน ไม่มีกำลังพอที่จะต่อสู้กับนิมิตทั้งปวงได้ จึงจำเป็นต้องใช้วิธีที่ ๑ เจริญญาติปริณญาวิธี ทำความกำหนดรู้อยู่เฉย ๆ หรือมีสติกำหนดจิตนิ่งเฉยต่อนิมิตนั้น ๆ ทุกประการ

บัดนี้จะกล่าวถึงภูมิจิตแห่งนักปฏิบัติใหม่ที่ควรเจริญญาติปริณญาวิธี คือ เมื่อนักปฏิบัติใหม่ทั้งหลายได้เจริญสมถกรรมฐานใหม่ ๆ และได้กระทำความเพียร นั่งสมาธิภาวนาใหม่ ๆ ยังไม่ชำนาญคล่องแคล่วดีในวิถีนานทางโลกุตระ ในเวลานั่งสมาธิภาวนาจิตกำลังสงบตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิ หรืออุปปจารสมาธิ แล้วกำลังก้าวหน้าเข้าสู่อัปนาสมาธิ บังเกิดมีนิมิตอันใดอันหนึ่งมาปรากฏเฉพาะหน้า ครั้นจะถือเอานิมิตนั้นเป็นอารมณ์ก็ถือเอาไม่ได้ เพราะเป็นเหตุให้เปลอสติ จิตนั้นก็ถอนจากสมาธิ นิมิตนั้นก็หายไป จำเป็นต้องเจริญญาติปริณญาวิธี คือมีสติกำหนดจิตทำความกำหนดรู้นิ่งเฉยอยู่ตลอดเวลา จนกว่านิมิตนั้นสงบหายไปเอง

ญาติปริณญาวิธีนี้ เป็นวิธีอบรมมโนทริयीให้มีกำลังแก่กล้า คือทำให้จิตของเรามีความเชื่อมั่นและมีความเพียรมากขึ้น มีสติดีขึ้นตลอด ทำให้จิตตั้งมั่นแน่นแท้จริง ๆ จนบังเกิดมีปัญญาเฉลียวฉลาด





มากขึ้นโดยลำดับ ยิ่งมีนิมิตมาปรากฏบ่อยๆ และได้เจริญญาคตปริณญาวิธีนี้บ่อยๆ ก็ยิ่งได้สติและมีปัญญาสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิ ดำเนินตามหนทางอริยมรรคได้ดีมากขึ้นโดยรวดเร็ว ไม่ถอยหลัง

อนึ่ง ความรู้ความเห็นบางประการบังเกิดขึ้น แล้วกลายเป็นสัญญาวิปลาส จิตวิปลาส ทิฐิวิปลาส ความรู้ความเห็นเหล่านั้นไม่ใช่เป็นความรู้จริงเห็นจริงในพระธรรมวินัย เป็นความรู้ความเห็นที่เกิดจากความหวั่นไหวง่อนแง่นไปตามอารมณ์สัญญาและนึกเดา หรือคาดคะเนเอาจากนิมิตต่างๆ เนื่องด้วยเหตุนี้ เมื่อความรู้ความเห็นเกิดขึ้น อย่าพึ่งรู้หน้าเดียวเห็นหน้าเดียว ให้พึงเจริญญาคตปริณญาวิธี ทำความเป็นผู้ไม่ยินดีและไม่ยินร้ายในความรู้ความเห็นเหล่านั้น

การเจริญญาคตปริณญาวิธีมีอานิสงส์มากสามารถทราบจิตให้ละเอียดอันร้ายได้ คือในเมื่อไม่ยินดี ไม่ยินร้ายในความรู้ ความเห็น และในนิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดไม่ส่งจิตให้คิดไปตามเช่นนั้น ตัณหา ความดีนรจนกระวนกระวายย่อมบังเกิดมีขึ้น เป็นพยศอันร้ายแรงแห่งจิต คืออยากเห็นนิมิตนั้นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น หรือมิฉะนั้นเมื่อได้เห็นซึ่งนิมิตที่น่ากลัว ก็อยากให้นิมิตที่น่ากลัวนั้นหายไป เมื่อนิมิตที่น่ากลัวนั้นไม่หายไปตามประสงค์ ก็บังเกิดความเสียใจ และร้อนใจ ไม่อยากพบ ไม่อยากเห็นซึ่งนิมิตที่น่ากลัวนั้นเสียเลย ชื่อว่าพยศอันร้าย





ครั้งเมื่อจิตบังเกิดพยศอันร้ายดังกล่าวแล้ว ปฏิบัติกับความ  
ประมาทก็บังเกิดขึ้นพร้อม เป็นเหตุให้เสื่อมเสียศรัทธา ท้อถอยจาก  
การปฏิบัติ ไม่บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ก็เสื่อมจากทางมรรค ทาง  
ผล ทางสวรรค์ ทางนิพพาน ถ้าได้เจริญญัตตปริญญาวิธีนี้เสมอ ก็  
สามารถทรมาณซึ่งพยศอันร้ายแรงแห่งจิตให้หายได้ กับบังเกิดเป็น  
ผู้มีสติดี กำหนดรู้ซึ่งจิต ทำความสงบนิ่งเฉยอยู่ได้ดี

เมื่อจิตสงบตั้งมั่นลงได้แล้ว ดัชนีทั้ง ๓ คือ กามตัณหา  
ภวตัณหา วิภวตัณหา ก็สงบไปเอง คือ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย และไม่  
ทะเยอทะยานอยาก พร้อมทั้งความไม่อยากก็สงบระงับไปตามกัน  
กลับตั้งใจไว้ได้ในมัชฌิมาปฏิปทา คือตั้งใจไว้เป็นกลาง ไม่ตกใจ  
กลัว และไม่กลัวเกินไป สม่าเสมอ พอเหมาะพอดีเป็นหนึ่งอยู่ได้ ไม่  
เดือดร้อนในเรื่องนิमितจะมีมา หรือไม่มีมา ก็แล้วแต่เหตุผล หรือมีมา  
แล้วจะหายไปหรือไม่หายไป ก็แล้วแต่เรื่องของเรื่อง

“สันทิฏฐิโก” เป็นผู้เห็นเอง

“อกาลิโก” ไม่เลือกกาล

“เอหิปัสสิโก” มีเครื่องแสดงบอกให้รู้เห็นตามเป็นจริงอยู่  
อย่างนั้น

“ปัจจัตต” รู้จำเพาะกับจิตตลอดไป

เมื่อทรมาณจิตให้ละพยศอันร้ายได้แล้ว ย่อมบำเพ็ญสมาธิ  
ดำเนินตามหนทางอริยมรรคได้ดี คือ





๑. ทางดำเนินของสติ ก็ดำเนินได้สะดวกดีขึ้น
๒. ทางดำเนินของสัมปชัญญะ ก็ดำเนินได้สะดวกดีขึ้น
๓. ทางดำเนินของมัชฌิมาปฏิปทา ก็ดำเนินได้สะดวกดีขึ้น
๔. ทางดำเนินของทิวฏฐุชกรรม ก็ทำความเห็นชื่อตรงดีขึ้น
๕. ทางดำเนินแห่งการรวมจิต พร้อมทั้งสติสัมปชัญญะ ทั้ง  
ความเห็นก็รวมได้สะดวกดีขึ้น ชื่อว่าดำเนินอริยมรรคได้ดี เรียกว่า  
ญาณปริณญาวิธี ด้วยประการฉะนี้

## ดิรณะปริณญาวิธี

แปลว่า ใคร่ครวญตรวจตรองเหตุผลแห่งนิमित ในดิรณะ  
ปริณญาวิธีที่ ๒ นี้ เป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติขั้นสมถกรรมฐาน ผู้  
ชำนาญในญาณตปริณญาวิธีมาแล้ว มีหน้าที่จำเป็นต้องเจริญดิรณะ  
ปริณญาวิธีต่อไป ในขณะที่เมื่อเจริญดิรณะปริณญาวิธีนั้น นักปฏิบัติผู้  
ชำนาญ ย่อมเจริญในเวลารวมจิตได้แล้ว และมีนิमितมาปรากฏ  
เฉพาะหน้า ก่อนแต่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน นักปฏิบัติผู้ชำนาญ  
ย่อมเจริญดิรณะปริณญาวิธีให้ชำนาญก่อน คือ พิจารณา  
ปฏิภาคนิमितให้แตกฉาน ดังต่อไปนี้

ปฏิภาคนิमितในที่นี้มี ๒ ประการ คือ

๑. ปฏิภาคนิमितภายนอก ได้แก่ รูปร่างกายของมนุษย์  
ภายนอกจากตัวของเรา







๒. ปฏิภาคนิมิตภายใน ได้แก่ รูปร่างกายของเราเอง

รวมปฏิภาคนิมิตมี ๒ ประการดังกล่าวนี้มีในตัวของมนุษย์ทุกคนตลอดโลก บังเกิดเป็นนิมิตปรากฏขึ้นในเวลานั่งสมาธิ เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต

นักปฏิบัติใหม่ทั้งหลายผู้ไม่ชำนาญ ก็รู้ไม่เท่า และแก้ไม่ได้ ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพราะเหตุว่า ตัวปฏิภาคนิมิตทั้งหมดเป็นตัวกองทุกข์ และอัสวะกองกิเลส

## วิธีแก้ปฏิภาคนิมิตภายนอก

วิธีแก้ปฏิภาคนิมิต นักปฏิบัติผู้ชำนาญ ย่อมแก้ปฏิภาคนิมิตภายนอกก่อน คือในเมื่อเวลากำลังนั่งสมาธิภาวนา รวมจิตได้แล้ว บังเกิดเห็นนิมิตมาปรากฏต่อหน้า เป็นรูปมนุษย์ผู้หญิง หรือรูปมนุษย์ผู้ชาย เป็นรูปเด็กเล็ก หรือรูปหนุ่มสาว แสดงอาการแลบลิ้น ปลิ้นตา หน้าบิดตาเบือน แผลกประหลาด น่าตกใจกลัว อาการอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม หรือแสดงอาการให้เห็นเป็นรูปคนตายก็ตาม ฯ นักปฏิบัติผู้มีสติดี ย่อมพลิกจิตของตน ทวนกลับเข้ามาตั้งสติ กำหนดจิตไว้ให้ดี แล้ววิตกถามด้วยใจว่า “รูปนี้เที่ยง หรือไม่เที่ยง จะแก้เผ่าชรา ตายลงไปหรือไม่” เมื่อวิตกถามด้วยใจตั้งนี้แล้ว พึงหยุดและวางคำที่นึกนั้นเสีย กำหนดจิตให้รวมสนิท นิ่ง





พิจารณาด้วยความวางเฉย จนได้ความรู้แจ้งขึ้นเอง ปรากฏเห็นชัด ซึ่งรูปนิมิตนั้นไม่เที่ยง แก่เฉาะชราไปเอง ตลอดจนเพ่งให้ตาย ก็ตาย ลงเอง ตามอาการที่วิตกในใจนั้นๆ ทุกประการ ต่อแต่นั้นจะวิตกใน ใจให้เห็นซึ่งรูปนิมิตที่ตายแล้ว เปื่อยเน่าตลอดจนแตกทำลาย กระจัดกระจายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ ไปตามธรรมดา ธรรมชาติ ธรรมจิติ ธรรมนิยามย่อมได้ตามประสงค์ตลอด ปลอดโปร่งทุกประการ เว้นแต่จิตถอนจากสมาธิแล้ว หรือนึก คาคะเน หรือนึกเดาเอาเท่านั้น จึงไม่สำเร็จสมประสงค์ อันนี้ กปฏิบัติผู้ชำนาญจริงแล้ว ย่อมไม่ใช้คาคะเนและไม่นึกเดาเอา คือ ย่อมทำตามระเบียบวิธีที่ถูกต้องจริงๆ จึงสำเร็จตามประสงค์

## วิธีแก้ปฏิบัติภาคนิมิตภายใน

ในขณะที่เมื่อพิจารณาปฏิบัติภาคนิมิตภายนอกได้ความชัดแล้ว ชื่อว่าแก้ปฏิบัติภาคนิมิตภายนอกได้แล้ว อย่าหยุดเพียงแค่นั้น หรือ อย่าพึงเป็นผู้ประมาททอดธุระเสีย ให้น้อมเอาจิตของตนทวนกระแส กลับเข้ามาพิจารณาภายในร่างกายของเราเอง ในเบื้องต้น ถ้าจิต ของตนไม่ปลอดโปร่ง คือไม่แลเห็นร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้พึง รวมเอาแต่จิตให้สนิทอยู่ก่อน เมื่อจิตของตนรวมสนิทดีแล้ว พึงใช้ อุบายวิตกดังกล่าวแล้ว ในที่นี้ประสงค์ให้วิตกว่า ศีลของเรา





บริสุทธิ์ดีแล้ว สมาธิของเราก็ตั่งมั่นดีแล้ว เมื่อมีศีลก็ต้องมีสมาธิ เมื่อมีสมาธิก็ต้องมีปัญญา บัดนี้มีศีล สมาธิ แล้วปัญญาเป็นอย่างไร เมื่อวิตกถามด้วยใจตั้งใจนี้แล้วพึงหยุดและวางคำที่วิตกนั้นเสีย กำหนดจิตให้รวมสนิทหนึ่ง พิจารณาด้วยความวางเฉย จนกว่าได้ความรู้แจ้งขึ้นเอง ปรากฏเห็นชัดซึ่งผู้รู้ทั้งหลายมาซึ่งบอกว่า ทางนี้เป็นทางรัก ทางนี้เป็นทางเกลียด ทางนี้เป็นทางมัชฌิมาปฏิปทา พร้อมทั้งแลเห็นเป็นทางโปร่งโล่งทั้ง ๗ ทาง ในขณะที่เดียวกันก็รู้ชัดได้ว่า ปัญญาคือความเห็นชอบ พร้อมทั้งความรู้ก็รอบคอบด้วย ต่อแต่นั้น พึงวิตกถามถึงส่วนของร่างกายภายในร่างกายตนเองเป็นตอนๆ ไป ในตอนแรกพึงวิตกว่า ร่างกายของเราเป็นอย่างไร เทียงหรือไม่เทียง จะแก่เฒ่าชราและแตกทำลายเปื่อยเน่าลงไปเหมือนกันหรือไม่ เมื่อวิตกถามด้วยใจเช่นนั้นแล้วพึงหยุด และวางคำวิตกนั้นเสีย กำหนดจิตให้รวมสนิทหนึ่ง พิจารณาด้วยความวางเฉย จนกว่าได้ความรู้แจ้งขึ้นเอง และแลเห็นชัดแจ้งประจักษ์ว่า ร่างกายของเรา แก่เฒ่าชราและล้มตายลงไปในปัจจุบันทันใจในขณะนั้น สำเร็จสมประสงค์ ตอนที่ ๒ พึงวิตกถามด้วยใจว่า อากาโร ๓๒ ภายในร่างกายเราส่วนไหนตั้งอยู่อย่างไร มีลักษณะอาการเป็นอย่างไร หทัยวัตถุอยู่ที่ไหน ครั้นเมื่อวิตกถามด้วยใจตั้งใจนี้แล้ว พึงหยุด และวางคำวิตกนั้นเสีย กำหนดจิตให้รวมสนิทหนึ่ง พิจารณาด้วยความวางเฉย จนกว่าได้ความรู้แจ้งขึ้นเองปรากฏเห็นชัด ซึ่ง





ดวงหทัยวัตถุตั้งอยู่ทรวงอกข้างซ้ายมีรูปลักษณะคล้ายดอกบัวตูม มีหน้าที่ทำงานฉีดเลือดส่งไปเลี้ยงร่างกาย เมื่อเห็นเครื่องภายใน ก่อนดังนี้ ฟังพิจารณาเครื่องภายในให้ตลอด คือ พิจารณาม้ามว่าตั้งอยู่ที่ไหน มีรูปลักษณะอาการเป็นอย่างไร ให้วิตกถามด้วยใจ แล้ววางคำวิตกนั้นเสีย กำหนดจิตรวมให้สนิทหนึ่ง พิจารณาด้วยความวางเฉย จนกว่ารู้ขึ้นเองว่า ม้ามตั้งอยู่ข้างซ้ายของดวงหทัยวัตถุ มีรูปลักษณะคล้ายด้ามมีสีแดง ส่วนด้ามนั้น ตั้งอยู่ข้างขวาของดวงหทัยวัตถุ มีสีดำคล้ำ ปอดตั้งอยู่ทรวงอกเบื้องบน มีหน้าที่รับลมหายใจเข้าออก และส่งไปเลี้ยงร่างกายทั่วสรรพางค์กาย อันตั้งไล่ใหญ่ ต่อจากลำคองลงไป มีกระเพาะอาหาร สำหรับรับอาหารใหม่ ต่อจากกระเพาะอาหารใหม่ลงไป เรียกว่า ลำไส้ใหญ่ตั้งอยู่ในท้องของเรา เป็นขดๆ มีไส้เนื้อยัดรีดเรียกว่าสายรัดไส้ ต่อจากลำไส้ใหญ่ มีกระเพาะอาหารเก่า สำหรับรับกากของอาหาร ต่อจากกระเพาะอาหารเก่าลงไป เป็นทวารหนักสำหรับถ่ายอุจจาระ เมื่อเห็นแจ้งขึ้นเอง ซึ่งเครื่องภายในชัดเจนตลอดแล้ว ฟังพิจารณาอาการ ๓๒ เป็นอนุโลม ปฏิโลม โดยปัจจัยตั้ง รู้จำเพาะกับจิต ไม่ใช่หนีไปตามตำราที่จำได้ นักปราชญ์ทั้งหลายย่อมนี้กวิตกถามผู้รู้ ในเวลานั่งสมาธิรวมจิตสนิทแล้ว มีสติกำหนดจิตได้แล้ว ฟังวิตกถามด้วยใจว่า

- เกศา แปลว่า ผม ตั้งอยู่ที่ไหน มีรูปพรรณสัณฐานอย่างไร เมื่อวิตกถามแล้ว ฟังหยุดและวางคำถามนั้นเสีย มีสติ รวมจิตให้





สนิทหนึ่ง พิจารณาด้วยความวางเฉย จนปรากฏเห็นชัดขึ้นเองว่าผม  
อยู่บนศีรษะ มีสีดำคล้ำ รูปพรรณสัณฐานเป็นเส้นยาวๆ แก่แล้ว  
หงอกขาว ตายแล้วลงถมแผ่นดิน

-โลมา แปลว่า ขน เกิดอยู่ตามขุมขน มีทั่วร่างกาย ครั้นเมื่อ  
เราตาย ถมแผ่นดินพระธรณี

-นขา แปลว่า เล็บ มีอยู่ที่ปลายนิ้วทั้งเท้าทั้งมือ ทุกคนย่อม  
ถือว่าเล็บของตนสิ้นชีพวายชนม์ลงถมแผ่นดิน

-ทันตา แปลว่า ฟัน ในปากของเรา ครั้นเมื่อแก่เฒ่า ฟันเรา  
โยกคลอน หนักเข้าหลุดถอนลงถมแผ่นดิน

-ตโจ แปลว่า หนัง หุ้มร่างกายเรา ตายแล้วถูกเผา ถมแผ่นดิน  
พระธรณี

ครั้นเมื่อพิจารณาปรากฏเห็นเอง แจ่มประจักษ์ใจตามความ  
เป็นจริงในมूलกรรมฐานนี้แล้ว ชื่อว่าพิจารณาเป็นอนุโลม ฟัง  
พิจารณาย้อนกลับเป็นปฏิโลม กลับไปกลับมาให้ชำนาญดีแล้ว จึง  
พิจารณาเป็นลำดับต่อไปอีกว่า

-มังสัง แปลว่า เนื้อมีหนังหุ้มอยู่ จะแลดูด้วยตาย่อมไม่เห็น  
เมื่อเราจะพิจารณาดูซึ่งเนื้อ จำเป็นจะต้องถลกหนังนี้ออกให้หมด  
เสียก่อน จึงจะพิจารณาดูซึ่งเนื้อให้เห็นจริงแจ่มประจักษ์ได้ แต่จะ  
ต้องถลกออกด้วยอุบายปัญญา ครั้นพิจารณาเห็นดังนั้นแล้ว ฟังทำ  
ในใจด้วยอุบายที่ชอบ คือ มีสติยกจิตขึ้นเพ่งให้หนังเล็กออกไป





ตั้งแต่หนังสือพระไตรสรณคมณ์เป็นต้นไปโดยลำดับ ตลอดถึงหนังสือพื้นเท้าเป็นที่สุด  
เสร็จแล้วเอากองไว้ที่พื้นแผ่นดิน เมื่อพิจารณาให้หนังสือเล็กออกไป  
หมดแล้ว ก็แลเห็นกล้ำมเนื้อเป็นกล้ำมๆ ทั่วสรรพางค์กาย จึงตั้งสติ  
กลับจิตให้รวมสนิท แล้วยกจิตขึ้น พง์ให้กล้ำมเนื้อหลุดออกจาก  
กระดูกหมดทุกกล้ำมตลอดทั่วสรรพางค์กาย ตกลงไปกองอยู่ที่พื้น  
แผ่นดิน เมื่อกล้ำมเนื้อหลุดออกจากโครงกระดูกหมดแล้ว ก็แลเห็น  
เส้นเอ็นอย่างกระจ่างแจ้ง ว่าเส้นเอ็นทั้งหลายรัดรั้งโครงกระดูกให้  
ติดกันอยู่ได้ เมื่อจะพิจารณาให้ เส้นเอ็นหลุดจากโครงกระดูกนั้น จึง  
พลิกจิตให้กลับรวมสนิทดีแล้ว ยกจิตขึ้นพง์ให้เส้นเอ็นทั้งหลายหลุด  
จากโครงกระดูกหมดทุกเส้น เมื่อเส้นเอ็นหลุดจากโครงกระดูกหมด  
แล้ว ก็แสดงให้เห็นโครงกระดูกได้อย่างกระจ่างแจ้ง ๓ เมื่อเห็น  
โครงกระดูกแจ่มแจ้ง แต่เครื่องภายในโครงกระดูกยังมีอยู่ พึง  
กระทำพิธีพิจารณาให้เครื่องภายในโครงกระดูกนั้นหลุดออกไปก่อน  
แล้วจึงพิจารณายกจิตขึ้นพง์ให้โครงกระดูกหลุดออกเมื่อภายหลัง

วิธีพิจารณาให้เครื่องภายในหลุดออกจากโครงกระดูก ให้มี  
สติพลิกจิต กำหนดรวมจิตให้สนิทแน่น แล้วยกจิตขึ้นพง์ให้  
เครื่องภายในหลุดออกจากโครงกระดูกทีละอย่างๆ คือ

พง์ม้าม ให้ม้ามหลุดออกไป

พง์หทัยวัตถุ ให้หทัยวัตถุหลุดออกไป

พง์ตับ ให้ตับหลุดออกไป





เพ่งฟังผิด ให้ฟังผิดหลุดออกไป

เพ่งไต ให้ไตหลุดออกไป

เพ่งปอด ให้ปอดหลุดออกไป

เพ่งลำไส้ใหญ่ ให้ลำไส้ใหญ่หลุดออกไป

เพ่งไส้เล็ก ให้ไส้เล็กหลุดออกไป

เพ่งอาหารใหม่ อาหารเก่า ให้อาหารใหม่ อาหารเก่าหลุด  
ออกไป

เมื่อเครื่องภายในโครงกระดูกหลุดออกไปหมดแล้ว ธาตุน้ำ  
ทั้งหลาย มีน้ำเลือด น้ำเหลืองเป็นต้น มีน้ำมูตร เป็นที่สุด ก็หลุด  
ออกจากโครงกระดูกตกลงไปกองอยู่ที่พื้นแผ่นดิน เมื่อมีสติ เพ่ง  
พิจารณาให้เครื่องภายในภายนอกหลุดออกจากโครงกระดูกหมด  
แล้ว ก็แสดงให้เห็นโครงกระดูกอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งทั้งข้างในข้าง  
นอก จึงพิจารณาโครงกระดูกเป็นอนุโลมปฏิโลมต่อไป

## วิธีพิจารณาโครงกระดูกเป็นอนุโลม

พืงมีสติ กำหนดจิตให้รวมสนิทดีเรียบร้อยแล้ว ยกจิต  
ขึ้นเพ่งพิจารณากำหนดให้รู้โครงกระดูกโดยลำดับตั้งแต่เบื้องบนลง  
ไปถึงที่สุดเบื้องต่ำ คือเพ่งพิจารณากระดูกกระดูกกระดูกศีรษะและ  
กำหนดให้รู้แจ้งว่า กระดูกกระดูกศีรษะนี้เป็นแผ่นโค้งเข้าหากัน





มีพื้นเกาะกันไว้เป็นกระโหลกอยู่ได้ กระจุกคอ เป็นข้อๆ และเป็น  
 ท่อนๆ สวมกันไว้เป็นลำดับลงไป กระจุกหัวไหล่ กระจุกไหปลาร้า  
 ต่อออกจากกระหว่างกระจุกคอทั้ง ๒ ข้าง กระจุกแขนทั้ง ๒ แขน  
 กระจุกศอกทั้ง ๒ ศอก กระจุกข้อมือ กระจุกฝ่ามือ กระจุกนิ้วมือ  
 ทั้ง ๑๐ นิ้ว กระจุกซี่โครงทั้ง ๒๔ ซี่ กระจุกสันหลังเป็นข้อๆ และ  
 เป็นท่อนๆ สวมกันไว้เป็นลำดับลงไปตั้งแต่กระจุกคอ ตลอดถึง  
 กระจุกบั้นเอว กระจุกสะโพก กระจุกโคนขา กระจุกเข่า กระจุก  
 แข้ง กระจุกข้อเท้า กระจุกฝ่าเท้า กระจุกนิ้วเท้าทั้ง ๑๐ นิ้ว

พิจารณาโดยลำดับอย่างนี้ เรียกว่า พิจารณาเป็นอนุโลม  
 เมื่อพิจารณาเป็นอนุโลมโดยลำดับดังนี้แล้ว พึงพิจารณาย้อนกลับ  
 เป็นปฏิโลม ดังต่อไปนี้

## วิธีพิจารณาโครงกระดูกเป็นปฏิโลม

พึงมีสติ กำหนดจิตให้รวมสนิทเป็นหนึ่งตลอดไป ยกจิตขึ้น  
 เฟ่งพิจารณา กำหนดรู้โครงกระดูกย้อนกลับเป็นปฏิโลม ตั้งแต่เบื้อง  
 ต่ำลำดับขึ้นไป จนถึงที่สุดเบื้องบน คือเฟ่งพิจารณาดูให้รู้ให้เห็น  
 กระจุกนิ้วเท้าทั้ง ๑๐ นิ้วตลอด แล้วเฟ่งพิจารณาดูให้รู้ให้เห็น  
 กระจุกฝ่าเท้า กระจุกข้อเท้า กระจุกแข้ง กระจุกเข่า กระจุกโคนขา  
 กระจุกสะโพก กระจุกบั้นเอว กระจุกสันหลัง กระจุกซี่โครง กระจุก







หัวไหล่ กระดูกไหปลาร้า กระดูกแขน กระดูกศอก กระดูกข้อมือ  
กระดูกฝ่ามือ กระดูกนิ้วมือ กระดูกคอ กระดูกกะโหลกศีรษะ  
พิจารณาย้อนกลับ ตั้งแต่เบื้องต่ำตลอดขึ้นไปจนถึงเบื้องบนอย่างนี้  
เรียกว่า พิจารณาเป็นปฏิโลม

## พิจารณารวมศูนย์กลาง

เมื่อพิจารณาโครงกระดูกเป็นอนุโลม ปฏิโลม ถอยลง ถอย  
ขึ้น รอบคอบตลอดแล้ว ฟังพิจารณารวมศูนย์กลางที่ท่ามกลางอก  
ดังต่อไปนี้ ฟังมีสติ รวมจิต พร้อมทั้งความคิดความเห็นที่ได้  
พิจารณาเห็นโครงกระดูกตั้งแต่เบื้องบนลงไปถึงเบื้องล่างย้อนกลับ  
ขึ้นมาจนถึงเบื้องบน รอบคอบตลอดแล้วนั้น ทวนกระแสรวมเข้าตั้ง  
ไว้ในท่ามกลางอก มีสติพิจารณาให้รู้แจ้งว่า ร่างกายนี้ ก็เป็นแต่  
เพียงสักว่า กาย ถ้าไม่มีใจครองก็ไม่รู้สึก รู้นึก รู้คิด และเคลื่อนไหว  
ไปมาไม่ได้ มีวิญญาณจิตดวงเดียวเท่านั้นเป็นใหญ่ในชีวิตของเรา  
ร่างกายทั้งสิ้นนี้ก็อยู่ในใต้อำนาจแห่งจิตดวงนี้ เพราะฉะนั้น จำเป็น  
เราต้องรวมเอาดวงจิตของเราเข้าตั้งไว้ให้เป็นเอกจิต เอกธรรม เอก  
มรรค คือให้เป็นจิตดวงเดียว ตั้งมั่นอยู่ที่ทรวงอก วิธีที่ ๒ ดังกล่าว  
มานี้ เรียกว่า เจริญไตรณปริณญาวิธี จบเท่านี้





## เจริญปหานปริณญาวิธี

แปลว่า ละ หรือ วางนิมิตได้ขาด นักปฏิบัติในพระธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีเพียรเพ่งอยู่และมีประสงค์จะบำเพ็ญตนให้ก้าวสู่โลกุตระธรรม จึงจำเป็นต้องเจริญปหานปริณญาวิธีต่อไป

การเจริญปหานปริณญาวิธีย่อมเจริญด้วยวิปัสสนากรรมฐาน ๓ ประการ คือ

๑. วิปัสสนาอนุโลม ใช้บริการรรมภาวนาอนุโลมเข้าหาวิปัสสนาวิธี
๒. วิปัสสนาสถูญตวิโมกข์ ใช้บริการรรมภาวนาดับสัญญาให้ขาดสูญ
๓. วิปัสสนาวิโมกขปริวัตติ ใช้บริการรรมภาวนาวิปัสสนาญาณวิธีให้เต็มรอบ ระงับนิมิตให้ขาด ถอนอุปาทานขั้นหันธ์ ตลอดถอนตัณหาทั้งโคน

บัดนี้จะกล่าวถึงภูมิจิตแห่งนักปฏิบัติที่สมควรได้เจริญวิปัสสนาทั้ง ๓ ประการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติถูก คือ

๑. นักปฏิบัติบางคนหรือบางองค์เมื่อนั่งสมาธิภาวนารวมจิตสนิทได้ดี แต่มีปิติแรงกล้าบังเกิดขึ้นทับถมกลบเกลื่อนดวงใจ จะยกจิตขึ้นพิจารณาอะไรก็ไม่สะดวก จำเป็นต้องใช้บริการรรมภาวนาวิปัสสนาอนุโลมว่า “ขวยขมุมา สงฺขารา” หรือ “ขยขมุมา วยขมุมา สงฺขารา” เป็นต้น





๒. นักปฏิบัติบางคนหรือบางองค์เมื่อนั่งสมาธิภาวนารวมจิตก็สนิทได้ดีเหมือนกัน แต่เมื่อบังเกิดมีนิมิตขึ้นมากเหลือวิสัยที่จะแก้ไขได้กลายเป็นสัญญาเนื่องอยู่ในจิต ระวังไม่ได้ จำเป็นต้องเจริญวิปัสสนาสัญญตวิโมกข์ ใช้บริการภวณาว่า “สพฺเพ สงฺขารา สพฺพสญฺญา อนตฺตา” เป็นต้น

๓. นักปฏิบัติผู้มีภูมิจิตสูงได้เจริญญาคปริญญาวิธี และได้เจริญไตรณะปริญญาวิธีจนตลอดตั้งกล่าวแล้ว เชื่อว่ามีภูมิจิตสูง ก้าวล่วงวิปัสสนานุโลม และวิปัสสนาสัญญตวิโมกข์แล้ว ควรได้เจริญวิปัสสนาวิโมกขปริวัตต่อไป

## วิธีเจริญวิปัสสนาวิโมกขปริวัต

ในขณะที่เมื่อตรวจค้นปฏิภาคนิมิต เลิกถอนเครื่องภายในภายนอกออกหมดแล้ว ยังเหลือแต่โครงกระดูกเปล่า และได้พิจารณาโครงกระดูกเป็นอนุโลม ปฏิโลม รอบคอบตลอดแล้ว ได้รวมจิตให้สนิท ตั้งมั่นในที่ทรวงอกดีแล้ว มีสติ ยกจิตขึ้นเพ่งซึ่งโครงกระดูกนั้นด้วยอุบายปัญญาซึ่งบังเกิดขึ้นเอง แลเห็นด้วยในใจของตนเองว่าโครงกระดูกทั้งสิ้นนี้ เป็นของไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ชื่อว่าเห็นอนัตตาด้วยในใจของตนเอง และเห็นเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์แน่แท้ใจแล้ว ยกคำบริการภวณวิปัสสนาวิโมกขปริวัตขึ้นบริการภวณาว่า





สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา

สพฺเพ ธมฺมา อนิจฺจา

สพฺเพ ธมฺมา ทุกฺขา

ให้บริกรรมภาวนา นึกอยู่ในใจอย่างเดียวไม่ออกปาก และไม่ให้มีเสียง มีสติกำหนดจิตเพ่งด้วยความนิ่งและวางเฉย จนกว่าจะปรากฏเห็น โคจรกระดูกนั้นหลุดถอนจากกันตกลงไปกองอยู่ที่พื้นแผ่นดิน เมื่อปรากฏเห็นแจ้งชัดว่าโคจรกระดูกนั้นหลุดออกจากกันตกลงไปกองอยู่ที่พื้นแผ่นดินหมดแล้ว ฟังมีสติยกจิตขึ้นเพ่ง และบริกรรมภาวนาวิปัสสนาวิโมกขปริวัตติกว่า

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา

สพฺเพ ธมฺมา อนิจฺจา

สพฺเพ ธมฺมา ทุกฺขา

ให้นึกอยู่ในใจอย่างเดียวจนกว่าจะปรากฏเห็นชัดว่า เครื่องอวัยวะทุกส่วนที่ตกลงไปกองอยู่ที่พื้นแผ่นดินนั้น ได้ละลายกลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟไปเองหมดแล้ว เมื่อจะระงับสัญญาที่หมายพื้นแผ่นดินปรฐพี ฟังมีสติยกจิตขึ้นเพ่งบริกรรมภาวนาวิปัสสนาวิโมกขปริวัตติดังกล่าวแล้ว เมื่อจะระงับเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้บริกรรมภาวนาวิปัสสนาวิโมกขปริวัตติแบบเดียวกันตลอดระงับอรูปรูปมานทั้ง ๔ ก็ใช้คำบริกรรมภาวนาวิปัสสนาวิโมกขปริวัตติแบบนี้ตลอดไป นี้แลชื่อว่า ได้เจริญปหานปริญญาวิธี

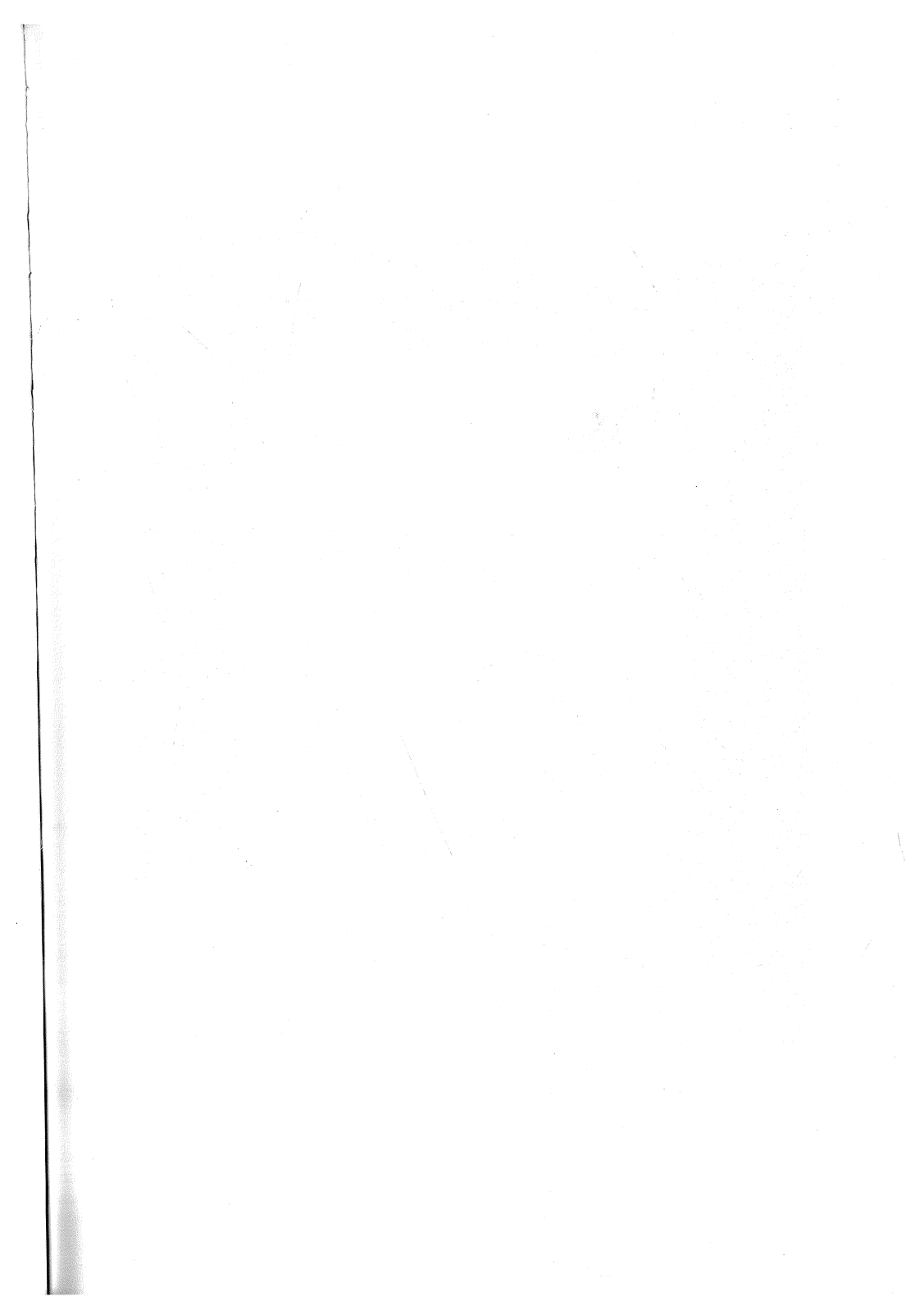




ในตอนสุดท้ายนี้ขอเตือนไว้ว่า ในเวลาที่ใช้คำบริกรรมภาวนาวิปัสสนาวิโมกขปริวัตินี้ พิจารณาให้โครงกระดูกละลายไปเองแล้วก็ดี และได้พิจารณาให้เครื่องอวัยวะต่างๆ ที่ตกลงไปกองอยู่บนพื้นแผ่นดินนั้นละลายกลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นไฟ เป็นลม ไปแล้วก็ดี ตลอดได้ฟังพิจารณาให้พื้นแผ่นดินละลายไปเองแล้วก็ดี ฟังเป็นผู้มีสติบริบูรณ์ กำหนดเอาจิตของตนไว้ให้รวมสนิทเป็นเอกจิต เอกธรรม เอกมรรค คือเป็นหนึ่งอยู่กับที่ตลอดไป อย่าฟังเป็นผู้ประมาททอดธุระ ปล่อยจิตของตนให้ฟุ้งซ่านไป

เมื่อได้บำเพ็ญข้อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบในพระพุทธศาสนาดังกล่าวมาถึงขั้นนี้แล้ว ย่อมแลเห็นอานิสงส์แห่งการปฏิบัติพระพุทธศาสนาที่ไม่มีประมาณ ซื่อว่าได้ถึงพระไตรสรณคมน์อันแท้จริงส่วนที่ยังกว่านี้ยังมีอยู่อีก









# ประวัติศาสตราจารย์ ชันตยาตโม

## ชาติกำเนิดและชีวิตปฐมวัย

พระอาจารย์สิงห์ ชันตยาตโม เกิดที่บ้านหนองขอน ต.หัวทะเล อ.อำนาจเจริญ จ.อุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๔๓๒ ตรงกับวันจันทร์ ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๔ ปีฉลู ท่านมีนามเดิมว่า สิงห์ บุญโท บิดาชื่อ เพี้ย อัครวงศ์(อ้วน) (เพี้ย อัครวงศ์ เป็นตำแหน่งข้าราชการหัวเมืองลาวกาว-ลาวพวน มีหน้าที่จัดการศึกษา และการพระศาสนา) มารดาชื่อน้ำ บุญโท การศึกษาในสมัยที่ท่านเป็นฆราวาส ท่านได้ศึกษาจนเป็นครูสอนวิชาสามัญได้ดีผู้หนึ่ง







## ชีวิตสมณะ การแสวงหาธรรม และปฏิบัติภา

พระอาจารย์สิงห์ ได้บรรพชาเป็นสามเณรเมื่อ พ.ศ.๒๔๔๖ ในสำนักพระอุปัชฌาย์ “ป๋อง” ณ วัดบ้านหนองขอน ต.หัวทะเล อ.อำนาจเจริญ จ.อุบลราชธานี เมื่ออายุครบบวชก็ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ พัทธสีมาวัดสุทัศน์ฯ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๔๕๒ โดยมีสมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (อ้วน ดิสโส) สมัยเมื่อดำรงสมณศักดิ์เป็นพระศาสนดิลก เจ้าคณะมณฑลอีสาน เป็นพระอุปัชฌาย์ นับว่าเป็นสิทธิวิหาริกอันดับ ๒ ของสมเด็จพระมหาธีรวงศ์ ภายหลังอุปสมบท ท่านได้ปฏิบัติและเจริญรอยตามโอวาทแห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงประทานไว้โดยย่อว่า รุกขมูล เสนาสนะ เป็นต้น ท่านได้มุ่งสู่วิชาปฏิบัติตามเยี่ยงพระอรียเจ้าทั้งหลายที่เคยปฏิบัติมา ด้วยความวิริยะอุตสาหะพยายาม ด้วยวิสัยพุทธบุตร พระอาจารย์สิงห์ สามารถรอบรู้เล่ห์เหลี่ยมกลอุบายของกิเลสตัณหา ได้อย่างแยบยล ด้วยสติ ปัญญาและกุศโลบายอันยอดเยี่ยมเข้าพิชิตติดตามฆ่าเสียซึ่งอาสวกิเลสต่างๆที่เข้ามารุ่มรัวจิตใจของท่านได้อย่างภาคภูมิจนสามารถรอบรู้ นำคณะพระกรรมฐานแห่งยุคนั้นออกเที่ยวอบรมสั่งสอนประชาชนผู้เฝ้าเวลาเบาปัญญาให้หันมานับถือพระพุทธศาสนา ยึดมั่นในพระไตรสรณคมน์ น้อมจิตให้หันมาประพฤติปฏิบัติธรรม

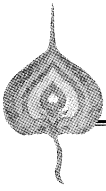




พระอาจารย์สิงห์ ได้เข้าถวายตัวเป็นศิษย์ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และได้ฝึกอบรมสมาธิภาวนากรรมฐานอยู่กับหลวงปู่มั่น จนมีกำลังอันแก่กล้าแล้ว และเนื่องจากท่านเป็นศิษย์ที่ได้รับความไว้วางใจจากท่านหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เป็นอย่างมาก หลวงปู่มั่นจึงได้ให้แยกย้ายไปอบรมสั่งสอนประชาชน พระอาจารย์สิงห์เป็นพระที่สามารถให้อุบายธรรมแก่บรรดาลูกศิษย์ โดยไม่ว่าผู้ใดติดขัดปัญหาธรรมแล้ว ท่านจะแนะนำอุบายให้พิจารณาจนกระจ่างแจ่มใสเลยทีเดียว ด้วยอำนาจญาณวิเศษ สามารถรู้วาระจิตของศิษย์เป็นเยี่ยม บางเวลาที่ศิษย์กลับเข้ามาหาท่านและขออุบายธรรมและขอให้ท่านแก้ไข ฉะนั้นท่านพระอาจารย์สิงห์ จึงต้องรับภาระหน้าที่แทนหลวงปู่มั่น นับว่าหนักหนาพอสมควรทีเดียว

พ.ศ. ๒๔๗๑ พระครูพิศาลอรัญญเขต (จันทร์) เจ้าอาวาสของวัดศรีจันทร์ในขณะนั้นซึ่งเป็นผู้นำคณะธรรมยุติในจังหวัดขอนแก่นเป็นองค์แรก ได้นิมนต์พระอาจารย์สิงห์ มาเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านการปฏิบัติที่จังหวัดขอนแก่น พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม พร้อมด้วยศิษยานุศิษย์หลายรูปจึงได้เดินทางจากจังหวัดอุบลราชธานี พิจารณาเห็นโคกเหล่างา (วัดป่าวิเวกธรรมในปัจจุบัน) ซึ่งเป็นป่ารก เหมาะแก่การรุดงค์กรรมฐาน ท่านจึงปักกลดบำเพ็ญภาวนาที่บริเวณป่าโคกเหล่างานี้และตั้งเป็นวัดป่าเหล่า





งานขึ้น ซึ่งในกาลต่อมาใช้ชื่อว่า วัดป่าวิเวกธรรม อุปมาเป็นกองบัญชาการฝ่ายธรรมปฏิบัติ ส่งสานุศิษย์ทั้งหมดออกเผยแผ่ธรรมไปตามอำเภอต่างๆ จนได้รับความนิยมนิยมอย่างแพร่หลายในกาลต่อมา

พระญาณสิทธิทราชาจารย์ (หลวงปู่สิม พุทธาจาโร) ซึ่งบวชที่จังหวัดขอนแก่นและจำพรรษาที่วัดป่าวิเวกธรรมกับพระอาจารย์สิงห์ตั้งแต่ยังเป็นสามเณรสิม (ในรุ่นนั้นมีสามเณรแวน หรือหลวงปู่แวน และสามเณรจามหรือหลวงปู่จามที่เป็นสามเณรอยู่กับท่านที่วัดป่าวิเวกธรรม) ได้กล่าวถึง พระอาจารย์สิงห์ ซึ่งเป็นพระอาจารย์ของท่านว่า พระอาจารย์สิงห์มักจะฝึกให้ศิษย์ทั้งหลายได้สุกสุกกรรมฐานจากซากศพที่ชาวบ้านเขานำเอามาฝังบ้าง เผาบ้าง หรือไม่ก็ใส่โลงไม้อย่างง่าย ๆ เก็บเอาไว้รอวันเผา บางครั้งท่านจะพาลูกศิษย์ไปเปิดโลงศพหรือขุดขึ้นมาดูเพื่อฝึกพระลูกศิษย์ของท่าน และเมื่อท่านเห็นว่า ศิษย์องค์ใดพอฝึกสมาธิภาวนาแก่กล้าตามวาระความสามารถแล้วท่านจะแยกให้ไปอบรมธรรมเป็นแห่งๆ โดยลำพัง พระลูกศิษย์ที่ติดตามมาในเวลานั้นและในกาลต่อมามีชื่อเสียงโด่งดังมาก ได้แก่ หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี หลวงปู่อ่อน ญาณสิริ หลวงปู่ภูมี จิตตัมโม หลวงปู่ฝั้น อาจาโร หลวงปู่กงมา จิรปุญญ์ หลวงปู่คำดี ปภาโส หลวงปู่สีโห เขมโก หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่จาม มหาปุญญ์ หลวงปู่แวน ธนปาโล และพระอาจารย์รูปอื่น ๆ อีกมาก





ต่อมาหลวงชาญนิคม ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความเลื่อมใสในธรรมของพระพุทธเจ้าและเลื่อมใสในพระรัตนไตรคุณธรรมมาก มีประสงค์เป็นอย่างยิ่งที่จะฟื้นฟูจังหวัดนครราชสีมาให้เป็นศูนย์รวมของพระผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ จึงได้นิมนต์ พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม ให้ไปช่วยสร้างวัดป่าศาลวัน เพื่อเป็นวัดป่าตัวอย่างของฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งพระอาจารย์สิงห์ก็รับนิมนต์ตามคำขอร้องของหลวงชาญนิคมก่อร่างสร้าง “วัดป่าศาลวัน” จนเป็นที่เรียกร้อย เดิมบริเวณวัดป่าศาลวันนั้นเป็นป่ารกและมีต้นไม้ที่เป็นมงคลอยู่ต้นหนึ่งซึ่งมีความสำคัญในทางพระพุทธศาสนา คือ ต้นสาละ ภายหลังสร้างวัดป่าศาลวัน เสร็จสิ้นแล้ว บรรดาลูกศิษย์ที่เป็นยอดขุนพลทางธรรมทั้งหลาย ได้เดินทางมาอยู่จำพรรษาอยู่กับท่าน ต่อมาท่านได้พาคณะออกเดินธุดงค์ภายหลังจากออกพรรษาผ่านป่าเขา ผ่านไปในที่ต่างๆ จนมาถึง อำเภอจตุรัส จังหวัดชัยภูมิ ท่านได้พักปักกลดลง ณ บริเวณป่าช้า รกร้างว่างเปล่า ท่านพระอาจารย์สิงห์ และบรรดาพระลูกศิษย์ต่างก็ออกไปยังหมู่บ้านต่างๆ นำธรรมะของพระศาสดาเจ้ามาสู่ประตูบ้าน ให้ชาวบ้านที่ยังติดขัดในความประพฤติ ยึดถือในสิ่งไร้ประโยชน์ต่างๆ หันมารับพระไตรสรณคมณ์ พระอาจารย์สิงห์ ท่านได้ตั้งใจว่าจะพยายามสร้างวัดป่าขึ้นที่นี่เพื่อเป็นปูชนียสถานสำหรับผู้มีความสนใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม แต่ท่านก็ได้ถูกชาวบ้าน

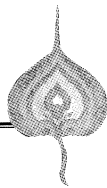




ส่วนใหญ่คัดค้านอย่างรุนแรง และ ช่มชู้ท่านว่า “ถ้าหากมีการสร้างวัดป่าขึ้นพวกเราจะฆ่าท่าน” ท่านมาพิจารณาด้วยสติ ปัญญาอันรอบคอบ ไม่เกรงกลัวต่อคำขู่ ไม่เกรงว่าจะต้องตายด้วยน้ำมือชาวบ้าน ชีวิตนี้พระอาจารย์สิงห์ ได้มอบกายถวายชีวิตไว้กับพระพุทธเจ้าแล้ว และด้วยกระแสแห่ง พรหมวิหารธรรมของท่าน ซึ่งมีพลังอำนาจได้แผ่ไปยังบุคคลที่ประสงค์ร้ายต่อท่านจึงสามารถเปลี่ยนใจเขาเหล่านั้นให้รับฟังธรรมะที่ท่านแสดงยกเหตุผลอันสุขุมอ่อนโยน ป้อนเข้าสู่จิตใจจนระลึกถึงความผิดของตนที่คิดชั่วร้ายต่อพระสงฆ์ ผู้มีความบริสุทธิ์ด้วยศีลธรรม และในที่สุดนอกจากยอมรับธรรมะอันวิเศษแล้ว ยังช่วยกันสร้างสำนักสงฆ์เพื่อถวายแก่พระอาจารย์สิงห์ และคณะด้วยจนสำเร็จ

พระอาจารย์สิงห์ ท่านได้มีโอกาสพบกับพระผู้สหาย ซึ่งต่อมาเป็นพระเถระ ผู้ใหญ่แห่งจังหวัดสุรินทร์ นั่นคือ หลวงปู่ดุลย์ อตุโล หลวงปู่ดุลย์ เองสมัยนั้นท่านก็ยังอยู่ในฝ่ายมหานิกายยังไม่ได้บัญญัติเป็นธรรมยุตินิกาย ดังนั้นพระอาจารย์สิงห์เมื่อได้พบพระสหายคือ หลวงปู่ดุลย์ อตุโลแล้ว ท่านเกิดชอบอัธยาศัยไมตรีของหลวงปู่ดุลย์ และได้เห็นปฏิปทาในการศึกษา ประพฤติปฏิบัติกิจในพระศาสนาอย่างจริงจังจึงมีความตั้งใจจริง ท่านพระอาจารย์สิงห์





จึงได้จัดการช่วยเหลือพระสหาย คือ หลวงปู่ดุลย์ ได้ ญัตติเป็นพระธรรมยุติกนิกายได้เป็นผลสำเร็จเมื่อปี พ.ศ.๒๔๖๑

พระอาจารย์สิงห์ มีน้องชายที่สนใจทางด้านปริยัติธรรมจนสามารถสอบได้เป็นมหา นั่นคือ พระอาจารย์มหาปิ่น ปัญญาพโล แต่ท่านพระอาจารย์สิงห์ มีความประสงค์ให้พระผู้น้องได้ประพฤติในทางปฏิบัติธรรมท่านจึงได้ปรารภเรื่องนี้กับหลวงปู่ดุลย์ และได้เชิญหลวงปู่ดุลย์ให้ช่วยทรมานและชักนำพระมหาปิ่นให้มาสนใจในทางชุดงกรรมฐาน การทรมานมิได้ใช้วิธีอื่นที่เรียกว่า รุนแรง แต่เป็นการทรมานให้เห็นความสำคัญและปฏิบัติในการปฏิบัติ ในที่สุด พระอาจารย์สิงห์และหลวงปู่ดุลย์ ท่านก็สามารถทรมานโน้มน้าวความคิด จิตใจของท่านพระอาจารย์มหาปิ่น ให้เลื่อมใสในกิจชุดงค์ได้จนหมดสิ้น

ต่อมา พระอาจารย์สิงห์ พระอาจารย์มหาปิ่น และบรรดาพระอาจารย์ฝ่ายปฏิบัติต่างๆหลายท่าน เดินชุดงค์ผ่านมาถึงจังหวัดปราจีนบุรี ท่านได้เปิดสำนักปฏิบัติธรรมขึ้นแห่งหนึ่ง ซึ่งบริเวณนั้นเป็นป่าช้า หรือ เรียกว่า ป่ามะม่วง การมาอยู่จำพรรษาที่นี้ท่านได้นำธรรมะปฏิบัติสอนให้บรรดาชาวบ้านโดยทั่วไป ประพฤติปฏิบัติจนปรากฏว่าชื่อเสียงในการสั่งสอนและแสดงพระธรรมเทศนาของท่านลึกลง จับใจ ฟังแล้วเข้าใจง่าย คนที่ได้สดับรับฟังแล้วนำไป





ประพฤติปฏิบัติตามจนเกิดสติ ปัญญารอบรู้ แต่ด้วยเหตุนี้เอง ทำให้สร้างความไม่พอใจแก่คนเลวบางคนเป็นยิ่งนัก ถึงขนาดจ้างมือปืนมาฆ่าท่าน แต่ก็เกิดปาฏิหาริย์ขึ้นในขณะที่มือปืนเล็งปืนขึ้นหมายยิงท่านนั้น ต้นไม้ทุกต้นในบริเวณป่าช้ากว้างไกลเหมือนถูกลมพัดอย่างรุนแรงขนาดต้นไม้โตๆ ล้มระเนระนาดหมดทำให้มือปืนใจชั่วตกใจเหลือกำลังจะวิ่งหนีแต่ซาก้าวไม่ออก ปืนที่หมายจะยิงพระอริยเจ้าผู้ปฏิบัติชอบได้ตกหล่นอยู่บนพื้นดิน มือปืนจึงล้มลงกราบพร้อมกับบกล่าวคำสารภาพผิด พระอาจารย์สิงห์ได้อบรมจิตใจของมือปืนรับจ้างด้วยความเมตตา และปล่อยตัวไป ซึ่งต่อมาผู้มีอิทธิพลซึ่งจ้างมือปืนฆ่าพระอาจารย์สิงห์ได้สำนึก และได้รับฟังธรรมะโอวาทจากพระอาจารย์สิงห์ เกิดปีติในธรรมะอย่างล้นพ้น เลื่อมใสศรัทธาด้วยจิตใจบริสุทธิ์ จึงพร้อมใจกันฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของท่านพระอาจารย์สิงห์ และได้ชักชวนกันสร้างสำนักสงฆ์อันถาวรถวายพระอาจารย์สิงห์ เพื่อเป็นเครื่องระลึกถึงคุณของท่านที่ได้เปิดตาเปิดใจพวกเขาให้ได้รับแสงสว่างใน ธรรมะ และได้ตั้งชื่อว่า “วัดป่ามะม่วง” หรือวัดป่าทรงคุณแห่งจังหวัดปราจีนบุรีในปัจจุบันนี้





ปี พ.ศ. ๒๔๖๓ พระอาจารย์สิงห์ ท่านได้เดินธุดงค์ผ่านมาพักจำพรรษา อยู่ที่วัดบ้านนาสีดา ตำบลกลางใหญ่ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี ท่านได้พบกับเด็กหนุ่มรุ่นๆ คนหนึ่ง มีความเคารพนับถือพระอาจารย์สิงห์มากเป็นพิเศษ เข้ามารับใช้อุปฐากทุกสิ่งอย่าง เด็กหนุ่มคนนั้นคือ หนุ่มเทศก์ เรียวแรง ซึ่งก็คือ พระราชนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์ (หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี) นี้เอง ซึ่งในขณะนั้น มีอายุ ๑๖ ปี พระอาจารย์สิงห์ได้มองเห็นบุญญาธิการของหลวงปู่เทศก์ตั้งแต่แรกพบ เมื่อคณะธุดงค์ของท่านจะออกจากวัดบ้านนาสีดา หลวงปู่เทศก์ (ในขณะนั้น คือ หนุ่มเทศก์ เรียวแรง) ได้ขอติดตามพระอาจารย์ไปด้วย พระอาจารย์สิงห์ จึงได้ให้ไปขออนุญาตบิดามารดาเสียก่อน และก็ได้เป็นไปตามสภาพกุศลเกื้อกูลทุกประการ ท่านได้พาคณะธุดงค์เดินตัดตรงไปทางอำเภอกำบอง จังหวัดหนองคาย ได้พักจำพรรษาโดยปักกลดในบริเวณป่าช้าแห่งหนึ่งซึ่งปัจจุบันได้กลายเป็นแหล่งปฏิบัติสมาธิภาวนาธรรมชื่อว่า “วัดป่าอรัญญวาสี” อำเภอกำบอง จังหวัดหนองคาย ท่านได้พำนักสอนลูกศิษย์รัก คือ หนุ่มเทศก์ เรียวแรง ให้รู้จักเจริญพรหมวิหารธรรม ต่อมาท่านได้มอบหมายให้พระอาจารย์ลุ่ยเป็นอุปัชฌาย์บรรพชาสามเณรเทศก์ ขึ้นที่วัดบ้านเคิ่งใหม่ จังหวัดอุบลราชธานี







ในการทดแทนพระคุณอันสูงล้ำของบิดามารดา พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม ได้เดินทางไปโปรดบิดามารดาจนมีจิตใจแจ่มใสเบิกบานในธรรม ท่านได้ให้บิดามารดาเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยการแนะนำไปที่ละน้อยๆ ซึ่งเป็นหน้าที่ของบุตรพึงกระทำเป็นอย่างยิ่ง

พระอาจารย์สิงห์ ได้รับพระราชสมณศักดิ์ขึ้นเป็น พระราชาคณะชั้น สามัญฝ่ายวิปัสสนาธุระมีนามว่า พระญาณวิศิษฎ์สมิทธิวราจารย์ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๐๐ และเมื่อวันที่ ๘ กันยายน พ.ศ.๒๕๐๗ เวลา ๑๐.๒๐ น.ท่านได้จากไปเพราะอาพาธด้วยโรคมะเร็งเรื้อรังในกระเพาะอาหาร ณ วัดป่าสาละวัน จ.นครราชสีมา รวมสิริอายุ ได้ ๗๓ พรรษา





## พระมหาเจดีย์บูรพาคารยี่วัดป่าวิเวกธรรม วัดป่าวิเวกธรรม จังหวัดขอนแก่น

**พ**พระมหาเจดีย์บูรพาคารยี่ สร้างขึ้นเพื่อบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ และพระอัฐิธาตุของบูรพาคารยี่ และเพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสาขายอร์จนวาสิ ในภาคอีสานตอนกลางซึ่ง หลวงปู่สิงห์ ชนตยาโคโม มาตั้งวัดป่าวิเวกธรรมเป็นศูนย์กลางการเผยแผ่เมื่อปีพ.ศ. ๒๔๗๑ พระมหาเจดีย์ ออกแบบเป็นศิลปะร่วมสมัยปัจจุบัน พนมพลาสนกับวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของภาคอีสาน ความสูง ๓๐ เมตร หมายถึงบารมี ๓๐ กัศมี ๙ ยอด หมายถึงวิปัสสนาญาณ ๙ ยอดสูงสุดบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ยอดลดหลั่นลงมาบรรจุพระอรหันตธาตุ และพระอัฐิธาตุพระบูรพาคารยี่ตามลำดับ ตอนบนประยุกต์ทรงพุ่มข้าวบิณฑ์สมัยสุโขทัยกับรูปทรงเจดีย์ภาคอีสานแบบพระธาตุพนม ชุ่มประติเป็นแบบพระธาตุพนม ฐานมีรูปทรงแปดเหลี่ยมเส้นผ่าศูนย์กลางรวมก้ำแปด กว้าง ๒๕ เมตร หมายถึงพุทธศตวรรษที่ ๒๕ โถงชั้นล่างประดิษฐานพระประธานและรูปเหมือนพระบูรพาคารยี่ ๙ องค์ ใต้เก็จ หลวงปู่สารกัณฑ์สือ หลวงปู่มั่น กุริธกัณฑ์สือ หลวงปู่สิงห์ ชนตยาโคโม หลวงปู่ทาสี เกสรังสี หลวงปู่พิน อาจาริ หลวงปู่สม พุทธาจาริ หลวงปู่ดี้อ อาจาริโม หลวงปู่ล้วน สีลาโม และหลวงปู่บุญเพ็ง กัณฑ์สือ พนมจาริกประวัติการเผยแผ่พระพุทธศาสนาสาขายการปฏิบัติของพระบูรพาคารยี่ ขบประมาณก่อสร้างประมาณ ๒๕ ล้านบาท เริ่มก่อสร้างเมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๑ อนุรักษ์จัดตั้งขึ้นประดิษฐาน ณ ยอดพระมหาเจดีย์ในวันวิสาขบูชา (ตรงกับวันศุกร์ที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๒) ภาควาระเลี้ยวเสร็จในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๓