

## ธรรมวิจารณ์

### บทที่ ๑ นิพพิทาและปฏิบัติแห่งนิพพิทา

#### ธรรมวิจารณ์ส่วนปรมาตตปฏิบัติ

ท่านยกข้อธรรมที่เป็นกระทู้ตั้งไว้ ๖ ประการ คือ

๑. นิพพิทา ความหน่าย
๒. วิราคะ ความสิ้นกำหนัด
๓. วิมุตติ ความหลุดพ้น
๔. วิสุทธิ ความหมดจด
๕. สันติ ความสงบ
๖. นิพพาน

#### ๑. นิพพิทา ความหน่าย

นิพพิทา คือความเบื่อหน่ายสังขารว่าเป็นทุกข์ เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายแล้วก็คลายความกำหนัดยินดีในสังขารทั้งปวง โดยเห็นตามความเป็นจริงว่า สังขารเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของไม่ใช่ตัวตน ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น เป็นความเบื่อหน่ายที่ประกอบด้วยปัญญา จิตจึงหลุดพ้นจากกิเลส สะอาดบริสุทธิ์ มีความสงบเย็น เข้าถึงพระนิพพาน

ส่วนความเบื่อหน่ายเป็นครั้งคราวในสิ่งที่ไม่ชอบใจด้วยอำนาจกิเลส เช่นนักเรียนเบื่อหน่ายไม่อยากไปเรียนหนังสือ ภรรยาเบื่อหน่ายนิสัยเจ้าชู้ของสามี คนป่วยเบื่ออาหาร เป็นต้น ไม่จัดเป็นนิพพิทา

#### อุทเทศข้อที่ ๑ (หัวข้อเรื่อง)

เอต ปุสฺสณิมิ โลกิ

จิตฺตํ ราชฺรณฺณปมํ

ยตุถ พาลา วิสีทนุติ                      นตุถิ สงุโก วิชานตัม  
 สุตังหลายจงมาคฺคโลกนึ อั้นตระการคฺจราชรต  
 ที่พวกคนเขลาหมกอยู่ แต่ผู้รู้หาข้องอยู่ไม่

## โลกในบาลี ๒ อย่าง

๑. โลกโดยตรง ได้แก่ แผ่นดินเป็นที่อาศัยอยู่ของหมู่สัตว์ เรียกว่าโอกาสโลก โลกคือแผ่นดิน
๒. โลกโดยอ้อม ได้แก่ หมู่สัตว์ผู้อาศัยอยู่บนโลก เรียกว่าสัตว์โลก โลกคือหมู่สัตว์

## สภาพของโลก

โลกคือชุมชนมนุษย์ มีลักษณะเป็น ๓ คือ

๑. สิ่งอันให้โทษโดยส่วนเดียว เปรียบด้วยยาพิษ
๒. สิ่งอันอาจให้โทษในเมื่อเกินพอดี เปรียบด้วยของมีนเมา
๓. สิ่งอันเป็นประโยชน์ เปรียบด้วยอาหารและยารักษาโรค แต่ใช้ในทางผิดก็อาจให้โทษได้

## พุทธประสงค์ของการดูโลก

สมเด็จพระบรมศาสดา ตรัสชักชวนหมู่ชนให้มาดูโลกอันวิจิตรตระการตา อันเปรียบด้วย  
 ราชรถโบราณที่ประดับด้วยเครื่องอลังการอย่างสวยงามดั่งด้วยทรงมุ่งหมาย ๒ ประการ

๑. มิใช่เพื่อให้หลงชื่นชมอยู่ในสิ่งของอันสวยงามที่อยู่บนโลกนี้
๒. เพื่อปลุกใจหมู่ชนให้เห็นซึ่งลงไปถึงคุณประโยชน์ และมิใช่ประโยชน์ของสิ่งนั้น ๆ

## โลกที่คนเขลาหมกอยู่ ๓ อย่าง

- (๑) ย่อมเพลิดเพลิดในสิ่งอันให้โทษ
- (๒) ย่อมหลงละเลิงจนเกินพอดี ในสิ่งอันอาจให้โทษ
- (๓) ย่อมติดในสิ่งที่เป็นประโยชน์

## บัณฑิตไม่ข้อง ๒ อย่าง

๑. ไม่พัวพันในสิ่งอันล่อใจ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
๒. ใจย่อมเป็นอิสระจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

## อุทเทสข้อที่ ๒

เข จิตต์ สยุมเมตฺตสนฺติ                      โมกฺขนฺติ มารพฺนฺธนา  
 ผู้ใดจักระวังจิต ผู้นั้นย่อมพ้นจากบ่วงแห่งมาร

## การสำรวจจิต

ผู้ใดสำรวจจิต คือ ไม่ปล่อยให้จิตเพลิดเพลิดหลงพัวพันในสิ่งอันล่อใจเหล่านั้น ผู้นั้นย่อมหลุดพ้นจากบ่วงแห่งมารด้วยการสำรวจจิต ๓ ประการ คือ

๑. สำรวจอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิให้ความยินดีครอบงำในเมื่อเห็นรูป ฟังเสียงดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสอันน่าปรารถนาเป็นต้น
๒. มนสิการกัมมัญฐาน อันเป็นปฏิบัติต่อกามฉันทะ คือ อสุภะ กายคตาสติ และมรณสติ
๓. เจริญวิปัสสนา คือ พิจารณาสังขารแยกออกเป็นชั้น ให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสังขาร

## มารและบ่วงแห่งมาร ๒

๑.มาร คือ กิเลสกำม ซึ่งได้แก่ ตัณหา ความทะยานอยาก ราคะ ความกำหนัด อรติ ความไม่ยินดีเป็นต้น กิเลสกำมนี่ได้ชื่อว่าเป็นมาร เพราะเป็นโทษล้างผลาญคุณความดีและทำให้เสียคน

๒.บ่วงแห่งมาร คือ วัตถุกำม ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณัฐพะ อันเป็นที่น่าชอบใจ ที่จัดว่าเป็นบ่วงแห่งมาร เพราะเป็นอารมณ์เครื่องผูกใจให้ติดอยู่ในอารมณ์อันน่าใคร่

## ปฏิบัติแห่งนิพพิทา

### อุทเทส

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญา ย ปสฺสติ

อถ นิพฺพินฺนุติ ทฺวเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา.

สพฺเพ สงฺขารา ทฺวขาติ ยทา ปญฺญา ย ปสฺสติ

อถ นิพฺพินฺนุติ ทฺวเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา.

สพฺเพ ฐมฺมา อนตฺตาติ ยทา ปญฺญา ย ปสฺสติ

อถ นิพฺพินฺนุติ ทฺวเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา.

เมื่อใดเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อนั้นย่อมหน่ายในทุกข์ นั้นทางแห่งวิสุทธิ. เมื่อใดเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ เมื่อนั้นย่อมหน่ายในทุกข์ นั้นทางแห่งวิสุทธิ. เมื่อใดเห็นด้วยปัญญาว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้นย่อมหน่ายในทุกข์ นั้นทางแห่งวิสุทธิ. (ธรรมบท มรรควรรค)

## อธิบายคำว่าสังขาร

คำว่า สังขาร ในบาลีข้างต้นนั้น ได้แก่อันต์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันได้ชื่อว่าเบญจขันธ์ และมีลักษณะเสมอเหมือนกันเป็น ๓ คือ

๑. อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง

๒. ทุกขตา      ความเป็นทุกข์

๓. อนัตตตา      ความเป็นอนัตตา

## อนิจจตา

อนิจจตา ความไม่เที่ยงแห่งสังขาร ย่อมกำหนดรู้ได้ด้วยอาการ ๓ อย่าง คือ

๑. ในทางที่เห็นได้ง่าย มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความแปรปรวนไปในท่ามกลาง และมีความแตกสลายไปในเบื้องปลาย

๒. ในทางที่ละเอียดกว่านั้น ย่อมกำหนดรู้ได้ด้วยความแปรไปในระหว่างเกิดและดับ ในเบื้องต้นแปรมาในฝ่ายเจริญ แต่นั้นหยุดเจริญแต่ขยายตัว แต่นั้นสังขารทรุดโทรมลงไปจนปรากฏ

๓. ในทางที่ละเอียดที่สุด ย่อมกำหนดเห็นความแปรปรวนแห่งสังขารชั่วขณะหนึ่ง ๆ คือ ไม่คงที่อยู่นานเพียงระยะกาลนิดเดียวก็แปรแล้ว

## ทุกขตา

ทุกขตา ความเป็นทุกข์แห่งสังขาร สภาวะที่สังขารทั้งปวงทนได้ยาก ไม่สามารถดำรงอยู่เหมือนเดิมได้ ย่อมกำหนดเห็นด้วยลักษณะแห่งทุกข์ ๑๐ ประการ คือ

๑. สภาวะทุกข์

๒. ปกิณณกทุกข์

๓. นิพัทธทุกข์

๔. พยาธิทุกข์

๕. สันตปาททุกข์

๖. วิปากทุกข์

๗. สหคตทุกข์

๘. อาหารปริเยณฐิตทุกข์

๙. วิวาทมุลกทุกข์

๑๐. ทุกข์ฉันน์ หรือ ทุกข์รวบยอด

## อธิบายลักษณะแห่งทุกข์ ๑๐ ประการ

๑. **สภาวะทุกข์** หรือทุกข์ประจำสังขาร มีอยู่ด้วยกันทุกคน ไม่มีข้อยกเว้น คือ ชาติ ความเกิด ชรา ความแก่ มรณะ ความตาย

๒. **ปภินณฑทุกข์** หรือทุกข์จร มีมาเป็นครั้งคราว คือ โสกะ ความเศร้าโศก ปริเทวะ ความรำไร ทุกขะ ความทุกข์กาย โทมนัส ความทุกข์ใจ อุปายาส ความคับแค้นใจ

๓. **นิพัทธทุกข์** คือทุกข์เนื่องนิตย์ หรือทุกข์เป็นประจำ ได้แก่ความหนาว ร้อน หิว กระจาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ

๔. **พยาธิทุกข์** หรือทุกข์เวทนา ทุกข์เพราะความเจ็บไข้มีประเภทต่าง ๆ ตามสมุฏฐาน คือ อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่ทำหน้าที่โดยปกติ

๕. **สันตাপทุกข์** ทุกข์คือความร้อนรุ่ม หรือทุกข์ร้อน ได้แก่ ความกระวนกระวายใจ เพราะถูกไฟคือกิเลสมีราคะ โทสะ และโมหะแผดเผา

๖. **วิปากทุกข์** หรือทุกข์เพราะผลกรรม ได้แก่ วิปปฏิสาร คือความร้อนใจที่เกิดในปัจจุบันทันตาเห็น จากการได้รับโทษตามความผิดของบ้านเมือง ความฉิบหาย ความตกยากลำบากในการดำเนินชีวิต หรือทุกข์หลังจากความตายคือตกนรก เป็นต้น

๗. **สหคตทุกข์** ทุกข์ไปด้วยกัน หรือทุกข์กำกับกัน ได้แก่ทุกข์อันเนื่องมาจากผลแห่งความสำเร็จในชีวิต คือมีลาภ ก็เสื่อมลาภ มียศ ก็เสื่อมยศ มีสรรเสริญ ก็มีนิินทา มีสุข ก็มีทุกข์ เป็นของมาคู่กัน

๘. **อาหารปริเยณฐิตทุกข์** คือทุกข์ในการทำมาหากิน ได้แก่ อาชีวทุกข์ คือทุกข์เนื่องด้วยการเลี้ยงชีวิต

๙. **วิวาทมูลกทุกข์** คือทุกข์มีวิวาทเป็นมูล ได้แก่ความไม่โปร่งใจ ความกลัวแพ้ ความหวาดหวั่นมีเนื่องมาจากทะเลาะกันก็ดี ผู้ศดิกันก็ดี รบกันก็ดี

๑๐. **ทุกขขันธ** หรือทุกข์รวบยอด หมายถึงทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่นถือมั่นในขันธ ๕

## อนัตตตา

**อนัตตตา** ความเป็นอนัตตตา คือความเป็นของไม่ใช่ตัวตนแห่งสังขาร พึงกำหนดรู้ได้ด้วย  
อาการ ๕ คือ

๑. ด้วยไม่อยู่ในอำนาจ คือไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร ใครก็บังคับบัญชาไม่ได้
๒. ด้วยแย้งต่ออัตตา คือเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความเป็นตัวตน
๓. ด้วยความเป็นสภาพหาเจ้าของมิได้ คือไม่มีใครเป็นเจ้าของที่แท้จริง
๔. ด้วยความเป็นสภาพสูญ คือว่างหรือหายไป เมื่อพิจารณาแยกออกเป็นส่วนๆหาสภาวะที่แท้จริงไม่มี
๕. ด้วยความเป็นสภาวะธรรมเป็นไปตามเหตุปัจจัย คือเป็นเพียงสภาวะธรรมอย่างหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นก็เพราะเหตุ ดับไปก็เพราะความดับแห่งเหตุ

**อนิจจลักษณะ** ย่อมได้ในสังขาร ๒ คือ อุปาทินนสังขาร สังขารที่มีใจครอง และอนุปา  
ทินนสังขาร สังขารที่ไม่มีใจครอง

**ทุกขลักษณะ** ย่อมได้เฉพาะอุปาทินนสังขาร สังขารที่มีใจครองอย่างเดียว เพราะเป็น  
เจตสิกธรรม

**อนัตตลักษณะ** ย่อมได้ทั้งในสังขาร และในวิสังขาร (วิสังขาร คือธรรมอันมิใช่สังขารที่  
ท่านหมายเอานิพพาน)

คำว่า “ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา” ในบาลีอุทเทสที่แสดงปฏิบัติแห่งนิพพานนั้น  
หมายเอาสังขารก็ได้ วิสังขารก็ได้

## สัจจะ ๒

การพิจารณาเห็นสังขารเป็นอนัตตา ต้องประกอบด้วยโยนิโสมนสิการคือพิจารณาโดย  
แบบคาย ถึงจะเห็นสัจจะทั้ง ๒ ประการ คือ

๑. สมมติสัจจะ **จริงโดยสมมติ** เช่นสังขารผู้ให้กำเนิดชายสมมติว่าเป็นบิดา หญิงสมมติ  
ว่าเป็นมารดา เป็นต้น

๒. **ปรมัตตสัจจะ** จริงโดยปรมัตต์ เช่นคน สัตว์ สิ่งของเป็นต้น เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นจากธาตุ ๔ เมื่อแยกออกเป็นส่วน ๆ แล้ว ความเป็นคน สัตว์ สิ่งของก็ไม่มี

### สิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์

๑. **สันตติ** คือความสืบต่อเนื่องกันไปโดยไม่ขาดสาย เมื่อสิ่งหนึ่งหมดไปก็มีสิ่งใหม่เกิดขึ้นมาแทน **ปิดบังอนิจจัง**
๒. **บริหาร** คือการเคลื่อนไหวอริยาบถหรือการบริหารร่างกาย **ปิดบังทุกข์**
๓. **ฉนัตถญา** คือการกำหนดร่างกายว่าเป็นตัวตน เป็นก่อนเป็นต้น **ปิดบังอนัตตา**

### ข้อควรจำ

นิพพิทา หมายถึงความหน่ายในทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยการใช้โยนิโสมนสิการ พิจารณาเห็นโลกอย่างแท้จริง ไม่ติดอยู่ในกิเลสตามและวัตถุกาม เป็นกิริยาที่เป็นไปเพื่อพ้นทุกข์ เรียกว่านิพพิทา ถ้าย้ายจากสิ่งหนึ่งแล้วไปติดอยู่ในอีกสิ่งหนึ่ง อย่างนี้ไม่เรียกว่า นิพพิทา แต่เรียกว่า ถีนะ ท้อแท้ ความหน่ายในทุกข์ซึ่งเกิดด้วยปัญญา เรียกว่า นิพพิทาญาณ ซึ่งจัดเป็นปฏิบัติแห่งวิสุทธิ

### ปัญหาและเฉลยบทที่ ๑

๑. คำว่า “โลก” ในบาลีว่า “เอธ ปสฺสณิม โลก” หมายถึงข้อใด ?

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| ก.แผ่นดินและหมู่สัตว์ | ข.แผ่นดินและจักรวาล    |
| ค.แผ่นดิน น้ำ อากาศ   | ง. หม่อมมนุษย์และสัตว์ |

๒. คำว่า “จงมาดูโลกนี้” พระองค์ตรัสไว้เพื่อพระประสงค์ใด ?

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| ก. เพื่อให้เปลือกละเลิน | ข. เพื่อมิให้หลงชม |
| ค. เพื่อให้สลดใจ        | ง. เพื่อให้เห็นโลก |



๓. ทำอย่างไร จึงจะไม่ถูกเรียกว่า “พวกคนเขลา” ?

ก. ต้องรู้ทันโลก

ข. ต้องรู้โลกตามเป็นจริง

ค. ต้องรู้โลกธรรมดา

ง. ต้องรู้คติโลกคติธรรม

๔. คำว่า “พวกคนเขลา” หมายถึงบุคคลในข้อใด ?

ก. คนอหังการ

ข. คนสมองไม่ดี

ค. คนเสียดสี

ง. คนผู้ไว้วิจารณ์ญาณ

๕. คำว่า “พวกผู้รู้” หมายถึงใคร ?

ก. ผู้รู้โลกธรรมดา

ข. ผู้รู้โลกตามเป็นจริง

ค. ผู้รู้ค่าของความจริง

ง. ผู้รู้ทันเหตุการณ์

๖. คำว่า “หาข้ออยู่ไม่” มีความหมายตรงกับข้อใด ?

ก. ไม่พัวพันในสิ่งล่อใจ

ข. ไม่เกี่ยวข้องกับใคร ๆ

ค. ไม่ให้ความสนใจโลก

ง. ไม่ปรารถนาเกิดในโลก

๗. นักศึกษาควรมองโลก โดยเปรียบเทียบกับอะไร ?

ก. ยาพิษ

ข. ของมีนเมา

ค. อาหารและยา

ง. ถูกทุกข้อ

๘. ในเรื่องนิพพิทา อาการเช่นไร เรียกว่า สำรวมจิต ?

ก. ปิดใจไม่รับอารมณ์

ข. ปิดตาหูไม่ดูไม่ฟัง

ค. มนสิการกัมมัฏฐาน

ง. ทำใจมิให้ขัดเคือง

๙. กิเลสสาม คือเจตสิกอันเศร้าหมอง ได้ชื่อว่า มาร เพราะเหตุไร ?

ก. เพราะเป็นเครื่องผูกใจ

ข. เพราะเป็นคุณเศร้าหมอง

ค. เพราะล่อใจให้หลงระเริง

ง. เพราะล้างผลาญคุณความดี

๑๐. วัตถุประสงค์สามประการของเครื่องผูกใจให้ติดอยู่ เรียกว่าอะไร ?

ก. ขันธมาร

ข. บ่วงมาร

ค. มาร

ง. มัจจุมาร

๑๑. โดยตรง ท่านจัดอะไรเป็นมาร ?

ก.กิเลสกำม

ข.วัตถุกำม

ค.กำมกิเลส

ง.กำมตัณหา

๑๒. คนเช่นไร ควรสงเคราะห์เข้าในคำว่า “มาร” ?

ก.คนเป็นศัตรูกัน

ข.คนขัดขวางการทำดี

ค.คนอันธพาล

ง.คนโกหกหลอกลวง

๑๓. โทษล้างผลาญคุณความดีและทำให้เสียคน เรียกว่าอะไร ?

ก.มาร

ข.ปางมาร

ค.เสนามาร

ง.มัจจุมาร

๑๔. คำว่า บ่วงแห่งมาร หมายถึงข้อใด ?

ก.กิเลสกำม

ข.วัตถุกำม

ค.กำมฉันท

ง.กำมตัณหา

๑๕. ทำอย่างไร จึงจะพ้นจากบ่วงแห่งมาร ?

ก.สำรวมอินทรีย์

ข.มนสิการกัมมัฏฐาน

ค.เจริญวิปัสสนา

ง.ถูกทุกข้อ

๑๖. ข้อใด มิใช่อาการสำรวมจิตตามหลักของนิพพิทา ?

ก.สำรวมอินทรีย์ ๖

ข.พิจารณาปัจจัย ๔

ค.มนสิการกัมมัฏฐาน

ง.เจริญวิปัสสนา

๑๗. ปฏิบัติอย่างไร จึงจะตัดบ่วงแห่งมารได้ เป็นสมุจเฉตปหาน ?

ก.สำรวมอินทรีย์

ข.มนสิการกัมมัฏฐาน

ค.เจริญวิปัสสนา

ง.เข้าฌานสมาบัติ

๑๘. การเห็นสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์แล้วเบื่อหน่าย เรียกว่าอะไร ?

ก.วิราคะ

ข.นิพพิทา

ค.วิมุตติ

ง.นิพพาน

๑๙.นิพพิทานั้นเกิดขึ้นด้วยอะไร จึงเป็นนิพพิทาญาณ ?

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| ก.เกิดด้วยปัญญา   | ข.เกิดด้วยฌาน   |
| ค.เกิดด้วยวิสุทธิ | ง.เกิดด้วยสมาธิ |

๒๐.คำว่า “สังขาร” ในปฏิปทาแห่งนิพพิทา หมายถึงอะไร ?

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| ก.สภาพที่ปรุงแต่งจิต | ข.ปัญญาขั้นต้น |
| ค.อินทรีย์           | ง.อายตนะ       |

๒๑.ความเบื่อน่ายเกิดจากปัญญานั้น ได้แก่เบื่อน่ายอะไร ?

- |                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| ก.เบื่อน่ายทั่วไป       | ข.เบื่อน่ายสังขาร |
| ค.เบื่อน่ายปัญญาขั้นต้น | ง.เบื่อน่ายภพชาติ |

๒๒.เมื่อจิตเบื่อน่าย ย่อมเกิดอะไรขึ้น ?

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ก.ความไม่พึงชาน | ข.ความไม่หลง    |
| ค.ความสิ้นกิเลส | ง.ความสิ้นกำหนด |

๒๓.เบื่อน่ายอะไร จัดเป็นนิพพิทา ?

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| ก.เบื่อน่ายสังขาร   | ข.เบื่อน่ายการงาน |
| ค.เบื่อน่ายการเรียน | ง.เบื่อน่ายสังคม  |

๒๔.คนและสัตว์ จัดเป็นสังขารประเภทใด ?

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| ก.วิสังขาร        | ข.ปุญญาภิสังขาร    |
| ค.อุปาทินนกสังขาร | ง.อนุปาตินนกสังขาร |

๒๕.การพิจารณาสังขารในข้อใด ไม่ใช่ปฏิปทาแห่งนิพพิทา ?

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| ก.ไม่เที่ยง      | ข.เป็นทุกข์      |
| ค.ไม่เที่ยงอึดตา | ง.ไม่อยู่ในอำนาจ |

๒๖.ข้อใด ไม่จัดเป็นสังขารในเรื่องนิพพิทา ?

- |           |          |
|-----------|----------|
| ก.อารมณ์  | ข.นิพพาน |
| ค.ร่างกาย | ง.วิญญาณ |

๒๖. เมื่อรู้ว่า “สังขารเป็นไปตามเหตุปัจจัย” ฟังปฏิบัติอย่างไร ?

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| ก. มีสุขทุกเมื่อ | ข. มีอคติทุกเมื่อ |
| ค. มีสติทุกเมื่อ | ง. วางเฉยทุกเมื่อ |

๒๗. ข้อใดช่วยบรรเทาความเศร้าโศกเสียใจได้ ?

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| ก. ตั้งสติปล่อยวาง | ข. ร้องไห้ดัง ๆ |
| ค. ไปเที่ยวพักผ่อน | ง. ฟังพระเทศน์  |

๒๘. ข้อใด เป็นสมมติสังขะ ?

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ก. สังขารไม่เที่ยง | ข. สังขารเป็นทุกข์ |
| ค. ธรรมเป็นอนัตตา  | ง. มารดาบิดา       |

๒๙. ความขาดแห่งสันตติ ทำให้เห็นอะไร ?

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| ก. ความไม่เที่ยง | ข. ความทุกข์ |
| ค. ความแก่       | ง. ความตาย   |

๓๐. อนิจจลักษณะ ไม่ปรากฏในข้อใด ?

- |            |           |
|------------|-----------|
| ก. ร่างกาย | ข. จิตใจ  |
| ค. ต้นไม้  | ง. นิพพาน |

๓๑. อนิจจตา มีลักษณะเช่นไร ?

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| ก. เกิดแล้วเสื่อมไป | ข. ทนอยู่ไม่ได้   |
| ค. ไม่อยู่ในอำนาจ   | ง. หาเจ้าของมิได้ |

๓๒. ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปแห่งสังขาร เป็นลักษณะแห่งอะไร ?

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| ก. อนิจจลักษณะ | ข. ทุกขลักษณะ     |
| ค. อนัตตลักษณะ | ง. สัมปปริสลักษณะ |

๓๓. ข้อใด เป็นความหมายของทุกข์ ?

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| ก. สภาพที่เบียดเบียนสัตว์ | ข. สภาพอันปัจจัยปรุงแต่ง |
| ค. สภาพไม่มีความยั่งยืน   | ง. ถูกทุกข้อ             |

๓๕. ความหนาว ร้อน หิว กระจาย จัดเป็นทุกข์ข้อใด ?

- |               |                |
|---------------|----------------|
| ก. สภาวะทุกข์ | ข. นิพัตถทุกข์ |
| ค. วิปากทุกข์ | ง. พยathiทุกข์ |

๓๖. อวัยวะไม่ทำหน้าที่ตามปกติจนเกิดความทุกข์ เป็นทุกข์ข้อใด ?

- |               |                |
|---------------|----------------|
| ก. สภาวะทุกข์ | ข. นิพัตถทุกข์ |
| ค. วิปากทุกข์ | ง. พยathiทุกข์ |

๓๗. “พูดโดยไม่คิด ฟันพิษใส่คนอื่น” จัดเป็นทุกข์ข้อใด ?

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| ก. สหคตทุกข์   | ข. วิวาทมมูลกทุกข์ |
| ค. พยathiทุกข์ | ง. นิพัตถทุกข์     |

๓๘. วิปากทุกข์ หมายถึงทุกข์ข้อใด ?

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| ก. ทุกข์เพราะเสวยผลกรรม | ข. ทุกข์เพราะวิวาทกัน |
| ค. ทุกข์เพราะเศรษฐกิจ   | ง. ทุกข์เพราะเจ็บป่วย |

๓๙. สันตปาทุกข์ ทุกข์เพราะใจร้อนรน เกิดจากอะไร ?

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| ก. อารมณ์เคียด       | ข. ความผิดหวัง    |
| ค. ราคะเป็นต้นแผดเผา | ง. วิตกจริตแผดเผา |

๔๐. ข้อใด เป็นสภาวะทุกข์ ?

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| ก. เกิด แก่ เจ็บ ตาย | ข. ร้อน หิว กระจาย |
| ค. โรค ภัย ไข้หวัด   | ง. ยากจน อดอยาก    |

๔๑. ทุกข์ทั้งหมดรวมเรียกว่า **ทุกข์ชั้น** เกิดขึ้นเพราะสาเหตุใด ?

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| ก. ขาดสติ      | ข. ขาดปัญญา       |
| ค. ความยึดมั่น | ง. ความเห็นแก่ตัว |

๔๒. ทุกข์เพราะหาเงินไม่พอใช้ จัดเป็นทุกข์อะไร ?

- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| ก. สภาวะทุกข์ | ข. นิพัตถทุกข์       |
| ค. วิปากทุกข์ | ง. อาหารปริเยฐิทุกข์ |

๔๓. ทุกข์ไปด้วยกัน หรือทุกข์กำกับกัน อันได้ชื่อว่าสหคตทุกข์ตรงกับข้อใด ?

ก. ชั้นที่ ๕

ข. อายุตนะ ๑๒

ค. อคติ ๔

ง. โลกธรรม ๘

๔๔. ปกิณณกทุกข์ ได้แก่ข้อใด ?

ก. เสรีวิสัยเสียใจ

ข. หนาวร้อน

ค. เจ็บไข้ได้ป่วย

ง. หิวกระหาย

๔๕. มองไม่เห็นทุกข์ เพราะมีอะไรปิดบังไว้ ?

ก. สันตติ

ข. อิริยาบถ

ค. ฆนัตถุญา

ง. สุขเวทนา

๔๖. ความไม่อยู่ในอำนาจ จัดเป็นอาการของอะไร ?

ก. อนิจจตา

ข. ทุกขตา

ค. อนัตตตา

ง. สามัญญตา

๔๗. คำว่า “อนัตตา” กล่าวหมายเอาข้อใด ?

ก. ธรรมทั้งปวง

ข. สังขารทั้งปวง

ค. เวทนาทั้งปวง

ง. ทุกข์ทั้งปวง

๔๘. เห็นว่า “นั่นมิใช่เรา นั่นมิใช่ของเรา” จัดเป็นอนัตตาในข้อใด ?

ก. ไม่อยู่ในอำนาจ

ข. แย้งต่ออัตตา

ค. หาเจ้าของมิได้

ง. เป็นสภาพสูญ

๔๙. เพราะถูกระงับไว้ จึงไม่เห็นสังขารเป็นอนัตตา ?

ก. อิริยาบถ

ข. สันตติ

ค. อนิจจัตถุญา

ง. ฆนัตถุญา

### ເລຂຍພກທີ່ ໑

໑. ກ	໒. ທ	໓. ທ	໔. ຈ	໕. ທ
໖. ກ	໗. ຈ	໘. ກ	໙. ຈ	໑໐. ທ
໑໑. ກ	໑໒. ທ	໑໓. ກ	໑໔. ທ	໑໕. ຈ
໑໖. ທ	໑໗. ກ	໑໘. ທ	໑໙. ກ	໒໐. ທ
໒໑. ກ	໒໒. ຈ	໒໓. ກ	໒໔. ກ	໒໕. ກ
໒໖. ທ	໒໗. ກ	໒໘. ກ	໒໙. ຈ	໓໐. ກ
໓໑. ຈ	໓໒. ກ	໓໓. ກ	໓໔. ຈ	໓໕. ທ
໓໖. ຈ	໓໗. ທ	໓໘. ກ	໓໙. ກ	໔໐. ກ
໔໑. ກ	໔໒. ຈ	໔໓. ຈ	໔໔. ກ	໔໕. ທ
໔໖. ກ	໔໗. ກ	໔໘. ກ	໔໙. ຈ	

## บทที่ ๒

### วิราคะ วิมุตติ วิสุทธิ สันติ นิพพาน

#### ๒. วิราคะ ความสิ้นกำหนด

๑. นิพพิณฑิ วิรชชติ.

เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนด. (อนัตตลักขณสูตร)

๒. วิราโค เสฏโฐ ฌมฺมานํ.

วิราคะเป็นสิ่งประเสริฐ แห่งธรรมทั้งหลาย. (ธรรมบทมรรควรรค)

๓. สุขา วิราคตา โลกํ กามานํ สมตักฺกโม.

วิราคะ คือความก้าวล่วงเสียด้วยดี ซึ่งกามทั้งหลาย เป็นสุขในโลก. (วินัย พุทธธูทาน มหาวรรค)

#### ไวยากรณ์แห่งวิราคะ

ในบาลีอัคคัปปสาทสุตร จตุกกนิบาต อังคุตตรนิกาย แสดงวิราคะว่า เป็นยอดแห่งธรรมทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขตธรรม คือธรรมที่ปัจจัยปรุงแต่ง และอสังขตธรรม คือธรรมที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่ง แล้วแจกเป็นไวยากรณ์ คือคำสำหรับใช้เรียกแทนกันแห่งวิราคะ มี ๘ คำ คือ

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| ๑. มทนิมมทโน     | ธรรมยังความเมาให้สร้าง     |
| ๒. ปีปาสวินโย    | ความนำเสียซึ่งความระหาย    |
| ๓. อาลยสมุคฺคาโต | ความถอนขึ้นด้วยดีซึ่งอาศัย |
| ๔. วัฏฺฐูปัจเจโท | ความเข้าไปตัดเสียซึ่งวัฏฏะ |
| ๕. ตัณ्हักขโย    | ความสิ้นแห่งตัณหา          |
| ๖. วิราโค        | ความสิ้นกำหนด              |
| ๗. นิโรโธ        | ความดับ                    |



๘. นิพพานัง

ธรรมชาตินหาเครื่องเสียบแทงมิได้

วิราคะ ได้แก่ ความสิ้นกำหนดปราศจากเสนาหา ฟอกจิตจากน้ำข้อม คือกิเลสสาม

### อธิบายไวพจน์แห่งวิราคะ

๑. มถนิมมทโน ได้แก่ ธรรมอันยังความเมาให้สร้าง คำว่า ความเมา หมายถึงความเมาในอารมณ์ อันช่วยวนให้เกิดความเมา มี ๑๑ ประการ คือ

- |                  |            |           |            |                 |
|------------------|------------|-----------|------------|-----------------|
| ๑.สมบัติแห่งชาติ | ๒.สกุล     | ๓.อิศริยะ | ๔.บริวาร   | ๕.ลาภ           |
| ๖.ยศ             | ๗.สรรเสริญ | ๘.สุข     | ๙.เยาว์วัย | ๑๐.ความไม่มีโรค |
| ๑๑.ชีวิต         |            |           |            |                 |

๒. ปีปาสวินโย ได้แก่ ความนำเสียดซึ่งความกระหาย หมายถึงความกระวนกระวายเพราะความอยาก เปรียบด้วยอาการกระหายน้ำ

๓. อาลยสมุคมาโต ได้แก่ ความถอนเสียด คือระงับเสียดซึ่งความกระวนกระวายนั้นนับเป็นวิราคะด้วย คำว่า อาลัย หมายถึงเอาความติดพัน ความห่วงใยในปียารมณ์ การถอนขึ้นด้วยดีซึ่งอาลัยนั้น พราภจิตออกเสียดจากปียารมณ์นั้น ก็นับเป็นวิราคะด้วย

๔. วัฏฏุปัจเจโท ได้แก่ การเข้าไปตัดเสียดซึ่งวัฏฏะ เฉพาะคำว่า วัฏฏะ ท่านหมายถึงเอาความเวียนว่ายตายเกิด เวียนกันไปไม่รู้จักจบสิ้น มี ๓ อย่าง คือ

- |              |            |
|--------------|------------|
| ๑.กิเลสวัฏฏะ | วนคือกิเลส |
| ๒.กัมมวัฏฏะ  | วนคือกรรม  |
| ๓.วิปากวัฏฏะ | วนคือวิปาก |

กิเลสข้อมเป็นปัจจัยให้กระทำความกรรมข้อมอันวนวิปากดีหรือชั่ว เสวยวิปากเข้า กิเลสข้อมเกิดขึ้นอีก เวียนกันไปจนกว่าอริยมรรคจะตัดให้ขาดลง วัฏฏะนั้นจึงชื่อว่าขาดสาย ความเข้าไปตัดเสียดซึ่งวัฏฏะอย่างนี้ นับเป็นวิราคะด้วย

๕. ตัณหัทธโน ได้แก่ ความปราศจากตัณหา คือความทะยานอยาก ซึ่งมีลักษณะ ๓ อย่าง

คือ ๑.กามตัณหา ความอยากในกามารมณ์

๒.ภวตัณหา ความอยากในภพ

๓.วิภวตัณหา ความอยากเพื่อพ้นจากภพ

เรื่องของตัณหาที่กล่าวมานี้ ท่านอาจารย์บางพวกอธิบายกันไปหลายนัยต่าง ๆ กันในขุททกวัตตวิภังค์แห่งวิภังค์ปกรณ์แก้ไขว่า ภวตัณหา ได้แก่ ราคะ ที่สหระคตด้วยภวทัญญู วิภวตัณหา ได้แก่ ราคะ ที่สหระคตด้วย อัจเฉททัญญู

๖.วิราคะ ได้แก่ ความสิ้นกำหนดปราศจากเสนาหา ฟอกจิตให้หมดจดจากน้ำย้อม คือกิเลส

๗.นิโรธ ได้แก่ ความดับ อันเป็นกิริยาสามัญ หมายถึงเอาดับแห่งธรรมมีเหตุเป็นแดนเกิดได้ในคำเหล่านี้ว่า

๑. เตสญจ โย นิโรโธ จ.

พระตถาคต ตรัสความดับแห่งธรรมเหล่านั้นด้วย

๒.ยงฺกิลฺลิจิ สมุทฺยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ.

สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับเป็นธรรมดา

๓. เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทฺกฺขทฺกฺขนฺนุสฺส นิโรโธ โหติ.

ความดับแห่งกองทุกข์สิ้นเชิงนั้นย่อมมีด้วยอย่างนี้

๘. นิพพาน ได้แก่ธรรมชาติหาเครื่องเสียดแทงมิได้ ในที่นี้ท่านนับเป็นอย่างเดียวกันกับวิราคะ

### วิราคะจัดเป็นอริยมรรคและอริยผล

๑.วิราคะที่มาในลำดับแห่งนิพพิทา จัดเป็นอริยมรรค เช่นในคำว่า นิพฺพินฺทํ วิรชฺชติ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนด

๒. วิราคะที่มาต่อกับวิมุตติ จัดเป็น อริยมรรค เช่น ในคำว่า วิราคา วิมฺลฺลจฺติ เพราะสิ้นกำหนด ย่อมหลุดพ้น

๓. แต่ว่าถ้าในที่ได้วิราคะมาตามลำดับ ในที่นั้น วิราคะ จัดเป็นอริยผล เช่นในคำว่า วิราโค เสฏฺฐโณ ฐมฺมานํ ฯ๒๒ วิราคะ เป็นสิ่งประเสริฐ แห่งธรรมทั้งหลาย ฯลฯ

## ๓.วิมุตติ ความหลุดพ้น

### อุทเทส

๑.วิราคา วิมูจติ.

เพราะสิ้นกำหนด ย่อมหลุดพ้น. (อนัตตลักขณสูตร)

๒.กามาสวาปี จิตต์ วิมูจติตุถ ภวาสวาปี จิตต์ วิมูจติตุถ อวิชชาสวาปี จิตต์ วิมูจติตุถ.

จิตหลุดพ้นแล้ว แม้จากอาสวะเนื่องด้วยกาม จิตหลุดพ้นแล้ว แม้จากอาสวะเนื่องด้วยภพ  
จิตหลุดพ้นแล้ว แม้จากอาสวะเนื่องด้วยอวิชชา. (มหาวิงค์ วินัย)

๓.วิมุตตสุมี วิมุตตมิติ ญาณ โหติ.

เมื่อหลุดพ้นแล้ว ญาณว่าหลุดพ้นแล้ว ย่อมมี. (อนัตตลักขณสูตร)

วิมุตติ คือความหลุดพ้น หมายถึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย จิตเป็นผู้หลุดพ้น

### อาสวะ ๓

อาสวะ คือกิเลสที่คงอยู่ หรือหมักหมมอยู่ในสันดาน ได้แก่ กิเลสที่เป็นเจ้าเรือน เรียกว่า

อาสวะ ในบาลี เรียกว่าอาสวะ ส่วนในอรรถกถา เรียกว่ากิเลส

๑.กามาสวะ เทียบด้วย กามตัณหา

๒.ภวาสวะ เทียบด้วย ภวตัณหา

๓.อวิชชาสวะ ได้แก่ ตัวอวิชชาเอง คือความไม่รู้แจ้งด้วยความเขลา ซึ่งสงเคราะห์เข้าใน

อาการของโมหะ

วิมุตติ ในบาลีอุทเทสข้อที่ ๑ ท่านว่า ได้แก่อริยมรรค เพราะสืบเนื่องมาจากวิราคะ

วิมุตติ ในบาลีอุทเทสข้อที่ ๒ ท่านว่า ได้แก่อริยมรรค เพราะท่านได้แสดงไว้ในลำดับแห่ง  
การรู้แจ้งอริยสัจ ๔

วิมุตติ ในบาลีอุทเทสข้อที่ ๓ ท่านว่าเป็นอริยมรรค เพราะท่านแสดงญาณที่สืบเนื่องมาจาก  
วิมุตติ

## วิมุตติ ๒ ตามบาลี

๑. เจโตวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งใจ เป็นปฏิปทาของพระอรหันต์ผู้สำเร็จ อริยมรรค ด้วยการบำเพ็ญสมณะและวิปัสสนามาโดยลำดับ
๒. ปัญญาวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งปัญญา เป็นปฏิปทาของพระอรหันต์ ผู้สำเร็จอริยผล ด้วยการเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว

## วิมุตติ ๕ ตามอรรถกถา

๑. ตทังควิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยองค์นั้น ๆ
๒. วิขัมภณวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยข่มไว้
๓. สมุจเฉทวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยตัดขาด
๔. ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยสงบราบคาบ
๕. นิสสรณวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยออกไปเสีย

## แดนแห่งวิมุตติ ๕

ในวิมุตตายนตฺตสูตร ปัญจนินฺบาต อังคุตตรนิกาย พระพุทธองค์ทรงแสดงวิมุตตายนตฺตนะ คือแดนแห่งวิมุตติ สิ่งที่ทำแล้วทำให้หลุดพ้นจากกิเลสได้ มี ๕ อย่างคือ

๑. การฟังธรรม
๒. การแสดงธรรม
๓. การสาธยายธรรม
๔. การตรีกตรองพิจารณาธรรม
๕. การทำกรรมฐาน

## วิมุตติที่เป็นอริยมรรคและอริยผล

๑. วิมุตติกับวิมุตติญาณทัสสนะ ถ้ากล่าวถึงพร้อมกันในทีใด พึงเข้าใจว่าวิมุตติ ได้แก่ อริยมรรค วิมุตติญาณทัสสนะ ได้แก่อริยผล
๒. ถ้าเฉพาะวิมุตติอย่างเดียว เป็นได้ทั้งอริยมรรค ทั้งอริยผล

## วิมุตติที่เป็นโลกิยะและโลกุตตระ

- วิมุตติที่สืบเนื่องมาจากนิพพิทาและวิราคะจัดเป็นโลกุตตระและอนาสวะ ถ้าเพ่งถึงวิมุตติ ๕ ก็เป็นได้ทั้งโลกิยะทั้งโลกุตตระคือ
๑. ตทั้งควิมุตติกับวิกขัมภณวิมุตติ จัดเป็นโลกิยะ
  ๒. สมุจเฉทวิมุตติ ปฏิปัสสัทธิวิมุตติและนิสสรณวิมุตติ จัดเป็นโลกุตตระ
- วิมุตติ ของพระอเสขะ มีไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา บริบูรณ์

## ๔. วิสุทธิติ ความหมดจด

วิสุทธิ คือความหมดจดแห่งจิต เพราะเมื่อจิตหมดจดจากกิเลสจากหรือจากอาสวะได้แล้ว ย่อมหลุดพ้นจากความเศร้าหมอง ผ่องแผ้ว คุงผ้าที่ฟอกแล้ว ย่อมหมดจดจากมลทินขาวผ่อง ฉะนั้น ความหมดจดนี้ย่อมเกิดได้ด้วยปัญญา

## อุทเทส

๑. ปญญา ยปริสุชฌติ.  
ย่อมหมดจดด้วยปัญญา. (ยักขสังยุตสคาถาวรรค)
๒. เอส มกุ โค วิสุทฺธิยา.  
นั่นเป็นทางแห่งวิสุทธิ. (ธรรมบทมรรคาวรรค)

## ความบริสุทธิ์ใน ๓ ศาสนา

**หลักศาสนาพราหมณ์** ถือว่าบาปที่ทำแล้วอาจลอยเสียด้วยทำพิธีเมื่ออาบน้ำในแม่น้ำคงคา

**หลักศาสนาคริสต์** ถือว่าสวดมนต์อ่อนนวยพระผู้เป็นเจ้าเพื่อโปรดยกโทษให้  
เช่นเดียวกับพระเจ้าแผ่นดิน ได้พระราชทานอภัยโทษแก่ผู้ทำผิดให้พ้นพระราชอาชญา

**หลักศาสนาพุทธ** ถือว่าความหมกจืดจะมีได้ด้วยปัญญา จะมีได้ด้วยเหตุอื่นไม่ได้  
หมายความว่า บุญบาปจะมีได้เพราะตนเองเป็นผู้กระทำ ไม่มีใครมาช่วยทำให้บริสุทธิ์หรือไม่  
บริสุทธิ์ได้ ดังพระบาลีว่า

อตตนา กตํ ปาปํ      อตตนา สงฺกิลิสฺสตี

อตตนา อกตํ ปาปํ      อตตนา ว วิสุทฺถตี

สุทฺธิ อสุทฺธิ ปจฺจตุตฺตํ      นาณโฏ อณโฏ วิโสธเย.

ทำบาปเอง ย่อมเศร้าหมองเอง ไม่ทำบาปเอง ย่อมหมกจืดเอง ความหมกจืดและความเศร้า  
หมองเป็นของเฉพาะตน คนอื่นยังคนอื่นให้หมกจืดหาได้ไม่.

## ปฏิบัติแห่งวิสุทธิ

ท่านได้แสดงปฏิบัติแห่งวิสุทธิด้วยวิปัสสนาญาณ ๕ ซึ่งมีอยู่ในภาวะเป็นปุถุชนและภาวะ  
เป็นอริยะ **วิปัสสนาญาณ ๕** คือ

๑. อุทฺถัพพญาณ      พิจารณาด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เพราะเพ่งความเกิด  
และความดับแห่งสังขาร
๒. ภัทฺถญาณ      พิจารณาเห็นแต่ความแปรปรวนความดับไปในชั่วขณะ
๓. ภยคุปฺปฐฺฐานญาณ      พิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นอนัตตาเห็นในขณะเดียวกันปรากฏโดย  
เป็นของน่ากลัว
๔. อาทินวญาณ      พิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นทุกข์
๕. นิพพิทาญาณ      ความหน่ายในสังขารซึ่งเกิดด้วยปัญญา

๖. มุญจितุกัมยตาญาณ ความหนายนั้นเป็นปฏิปทา เครื่องนำไปถึงความเป็นผู้จะปลด  
อุปาทานเสีย
๗. ปฏิสังขชาญาณ พิจารณาอุบายเครื่องหลุดพ้น
๘. สังขารุเปกขาญาณ ความวางเฉยในสังขาร
๙. ตัจจานุโลมิกญาณ พิจารณาเห็นอนุโลมในอริยสัจ

### อธิบายวิปัสสนาญาณ ๘

๑. อุท্থัพพญาณ ได้แก่ บุคคลผู้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารไม่เที่ยง เพราะเพ่งความ  
เกิดความดับ นี้จัดเป็น อุท্থัพพญาณ คือเห็นเกิดดับ

๒. รัทกญาณ ได้แก่ บุคคลผู้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารไม่เที่ยง เพราะเพ่งความแปร  
ในชั่วขณะ นี้จัดเป็น รัทกญาณ คือเห็นย่อยยับ

๓. ภยตูปัญฐานญาณ ได้แก่ บุคคลผู้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารเป็นอนัตตาย่อมเห็น  
ในขณะเดียวกัน นี้จัดเป็น ภยตูปัญฐานญาณ คือ เห็นปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว

๔. อาทีนวญาณ ได้แก่ บุคคลผู้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารเป็นทุกข์ นี้จัดเป็นอาทีน  
วญาณ คือเห็นโทษ

๕. นิพพิทาญาณ ได้แก่ บุคคลผู้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารเป็นของน่าเบื่อหน่ายใน  
ลำดับ นี้จัดเป็นนิพพิทาญาณ คือเห็นความหน่าย

๖. มุญจितุกัมยตาญาณ ได้แก่ บุคคลผู้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า นิพพิทานั้น ย่อมเป็น  
ปฏิปทาเครื่องสวไปถึงความเป็นผู้ใคร่จะปลดเปลื้องอุปาทานเสีย นี้จัดเป็น มุญจितุกัมยตาญาณ  
คือเห็นด้วยความใคร่จะพ้นไปเสีย

๗. ปฏิสังขชาญาณ ได้แก่ บุคคลผู้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า เมื่อปรารธนาจะพ้นแล้วก็  
พิจารณาหาอุบาย นี้จัดเป็น ปฏิสังขชาญาณ คือเห็นการพิจารณา

๘. สังขารุเปกขาญาณ ได้แก่ บุคคลผู้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า เมื่อเห็นการพิจารณาแล้ว  
ต่อนั้นก็วางเฉยในสังขาร นี้จัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ คือเห็นการวางเฉยในสังขารโดยลำดับกัน

๕. สัจจานุโลมิกญาณ ได้แก่ บุคคลผู้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า เมื่อเห็นการวางเฉยในสังขารแล้ว แต่นั้นเห็นอนุโลมอริยสัง นี่จัดเป็นสัจจานุโลมิกญาณ คือเห็นอนุโลมอริยสัง ได้แก่ สัจจานุโลมิกญาณ ภาวะเป็นอริยะอยู่ในตัวต่อแห่งภาวะเป็นปุถุชนและภาวะเป็นอริยะ

ญาณนี้ ท่านเรียกว่า โคตรภูญาณ ก็มี หมายความว่า ญาณครอบโคตร คือล่วงภาวะเดิม ต่อขึ้นไปเป็นภาวะแห่งอริยมรรคและอริยผลโดยลำดับกัน นิพพิทา ชื่อว่า เป็นทางแห่งวิสุทธิ

## วิสุทธิ อีกนัยหนึ่ง

### อุทเทส

มกฺคานญฺ  จฺกึโก เสฏฺโ  .....

เอเสว มกฺโก นตฺถญฺ  ทสฺสนสฺส วิสฺสุทฺธิยา.

ทางมีองค์ ๘ เป็นทางประเสริฐสุดแห่งทางทั้งหลาย... ทางนั้นแลไม่มีทางอื่น เพื่อหมดจดแห่งญาณทัสสนะ.

### มรรคมืองค์ ๘

มรรค หมายถึง หนทางหรือวิธีการปฏิบัติสำหรับดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ เป็นหนทางเอกสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามเป็นพระอริยบุคคล มี ๘ ประการ คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ คือเห็นว่า การให้ทานมีผลจริง การบูชามีผลจริง(การยกย่องบูชาบุคคลที่ควรบูชา) การเช่นสรวงมีผลจริง (การสงเคราะห์กัน) ผลของกรรมดีและกรรมชั่วมีจริง โลกนี้มีจริง (มีที่มา) โลกหน้ามีจริง มารดามีคุณจริง บิดามีคุณจริง โอปปาติกสัตว์มีจริง (สัตว์ที่เกิดแล้วโตทันที) สมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบรู้แจ้งเองแล้ว แสดงโลกนี้และโลกหน้าได้แจ่มแจ้งมีจริง

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือคิดที่จะออกจากกาม ไม่พยายาม ไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา การเจรจาชอบ คือไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ



๔. สัมมากำมัมันตะ การงานชอบ คือไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ คือการเว้นจากอาชีพผิดธรรม ๕ ประการ ขายนมนุษย์ ขายอาวุธ ขายสัตว์เป็นเพื่อเอาไปฆ่า ขายน้ำเมา ขายยาพิษ

๖. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือเพียรไม่ให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรยังกุศลธรรมที่ไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น เพียรยังกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้นไป

๗. สัมมาสติ การระลึกชอบ คือสติปัญญา ๔ ได้แก่กายานุปัสสนาสติปัญญา การพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนานุปัสสนาสติปัญญา การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัญญา การพิจารณาเห็นจิตในจิต ชัมมานุปัสสนาสติปัญญา การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

๘. สัมมาสมาธิ การตั้งใจชอบ คือสภาวะที่จิตสงบจากกิเลสกรรมและวัตถุกรรมแล้วเข้าปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

## วิสุทธิ ๗

๑. สีลวิสุทธิ ความหมจดใจแห่งศีล

๒. จิตตวิสุทธิ ความหมจดใจแห่งจิต

๓. ทิฏฐิวิสุทธิ ความหมจดใจแห่งทิฏฐิ

๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ ความหมจดใจแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดใจแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นว่าทางหรือ มิใช่ทาง

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดใจแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติ

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดใจแห่งญาณทัสสนะ

## มรรค ๘ เทียบกับวิสุทธิ ๗

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีพะ สงเคราะห์เข้าในศีลวิสุทธิ

สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สงเคราะห์เข้าในจิตตวิสุทธิ

สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ ได้ในวิสุทธิ ๕ เป็นลำดับ โดยที่สัมมาสังกัปปะ ทำกิจพิจารณา  
สัมมาทิฐิ ทำกิจสันนิษฐาน

## วิสุทธิ ๗ ที่เป็นโลกิยะและโลกุตตระ

๑. วิสุทธิ ๕ ข้อข้างต้น คือศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิฐิวินิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ  
มักคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ จัดเป็นโลกิยะ

๒. วิสุทธิ ๒ ข้อเบื้องปลาย คือปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ  
จัดเป็นโลกุตตระ

## ๕. สันติ ความสงบ

### อุทเทส

๑. สนมติมคฺคเมว พुरुหย.

สูงงพุนทางแห่งความสงบนั้นแล.(ธรรมบท มรรควรรค)

๒. นตฺถิ สนมฺติปริ สุขํ.

สุขอื่นจากความสงบ ย่อมไม่มี (ธรรมบท สุขวรรค)

๓. โลกามีตํ ปชฺเห สนมฺติเปกฺโข.

ผู้เพ่งความสงบ พึงละอามิสในโลกเสีย. (สังยุต สคาถวรรค)

สันติ คือความสงบ หมายถึงสงบกาย สงบวาจา และสงบใจ สงบกายและสงบวาจาจัดเป็น  
สันติภายนอก สงบใจ จัดเป็นสันติภายใน

ทางในอุทเทสข้อที่ ๑ นั้น ทางแห่งความสงบ หมายถึงทวารทั้ง ๓ คือ กายทวาร วจิตทวาร มโนทวาร

ทางที่จะดำเนินไปสู่สันติ คือ สงบกาย วาจา ใจ จากโทษภัยละโลกามิส คือ กามคุณ ๕ เสีย มีสันติเป็นธรรมชาติอยู่ กล่าวคือ การทำ การพูด การคิดเป็นไปเพื่อสันติ เช่น

๑. เว้นจากเบียดเบียนกัน

๒. ชักนำเพื่อการทำสามัคคี

๓. เว้นจากการวิวาทและผรุสวาจา

๔. กล่าวถ้อยคำอันสุภาพไพเราะ

๕. นึกคิดในทางเมตตา กรุณา ในทางที่ถูกทำนองคลองธรรม

๖. ฝึกจิตให้สงบ

การทำ การพูด การคิดอย่างนี้ เรียกว่าปฏิบัติทางแห่งสันติ

### สันติเป็นโลกิยะและโลกุตตระ

๑. สันติที่เป็นโลกิยะ ได้ในบาลีว่า น หิ รุณฺเณน โสเกน สนฺตี ปปโปติ เจตโส บุคคลยอมถึงความสงบแห่งจิตด้วยร้องไห้ ด้วยเศร้าโศก ก็หาไม่

๒. สันติที่เป็นโลกุตตระ ได้ในบาลีว่า โลกามิสฺส ปชฺเห สนฺติเปกฺโข ผู้เพ่งสันติ พึงละโลกามิสเสีย

### เหตุที่ตรัสสอนให้พุทธบริษัทพูนทางแห่งสันติ

พระบรมศาสดาตรัสสอนให้พุทธบริษัทพูนทางแห่งความสงบนั้น เพราะมีพุทธประสงค์ จะให้พุทธบริษัทได้ประสบความสุขอย่างแท้จริง เพราะความสุขที่แท้จริงนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความสงบ ความสงบจัดเป็นความสุขอย่างยิ่ง ดังในอุทเทสข้อที่ ๒ ว่า นตฺถิ สนฺติปริ สฺขํ สฺขอื่นํ จากความสงบ ย่อมไม่มี

## ข้อควรจำ

สันติ ย่อลงเป็น ๒ คือ สันติภายนอก สันติภายใน สงบกาย และสงบวาจา จัดเป็นสันติภายนอก สงบใจ จัดเป็นสันติภายใน

ทางแห่งสันติมี ๓ คือ กายทวาร วจิตวาร และมโนทวาร

สันติ เป็นได้ทั้งโลกียะทั้งโลกุตตระเช่นเดียวกับวิสุทธิ

โลกามิส เครื่องล่อใจให้ติดอยู่ในโลก คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจ

เหตุที่ท่านให้ละโลกามิสเสีย ก็เพราะโลกามิส เป็นเครื่องล่อใจให้ติดอยู่ในโลก คุณเหยื่อที่เกี่ยวข้องเบียดอยู่ ผู้ติดโลกามิส ย่อมหาความสงบไม่ได้

## ๖.นิพพาน

### อุทเทส

๑.นิพพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา”

พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ย่อมตรัสว่านิพพานเป็นเยี่ยม.

๒.นิพพานคมนํ มคฺคํ ชิปฺปเมว วิโสชเย.

พึงรีบชำระทางไปนิพพาน.(ธรรมบท มรรควรรค)

๓.นิพพานํ ปรมํ สุขํ.

นิพพาน เป็นสุขอย่างยอดเยี่ยม.(ธรรมบท สุขวรรค)

### นิพพาน แปลได้ ๒ นัย

๑.นิพพาน แปลว่าดับหรือเย็น หมายถึงการดับเพลิงกิเลส คือราคะ โทสะ โมหะ และการดับเพลิงทุกข์ คือชาติ ชรามรณะ ได้แก่อนุปาติเสสนิพพาน

๒.นิพพาน แปลว่าธรรมชาติหาเครื่องเสียบแทงมิได้ หมายถึงไม่มีต้นหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เป็นเครื่องเสียบแทง ได้แก่อนุปาติเสสนิพพาน

## นิพพาน ๒

๑. สอุปาทิเสสนิพพาน หมายถึงดับกิเลสแต่ขั้นที่ยังทรงอยู่ (นิพพานเป็น)

๒. อนุุปาทิเสสนิพพาน หมายถึงเอาการดับขั้นของท่านผู้หมดกิเลส (นิพพานตาย)

## นิพพานตามมติพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา ถือมูลเหตุอันเกิดแต่สังขารเป็นต้นสาย นิพพานเป็นปลายสาย และปฏิบัติเสขัตตา แต่ยอมรับความเชื่อมถึงกันแห่งจุดในภพนี้ และปฏิสนธิจิตในภพหน้า ยอมรับการตกนรก ขึ้นสวรรค์ ถือเอากำเนิดเป็นมนุษย์ แต่การตกนรกขึ้นสวรรค์นั้นมีที่สุด เช่น พระเวททัต และพระเจ้าอชาตศัตรู เป็นตัวอย่าง กล่าวถึงความบริสุทธิ์ด้วยการสั่งสมบุญบารมีและการปฏิบัติกรรมจนหมดกิเลสบรรลुธรรมเป็นพระอรหันต์โดยอาการอย่างเดียว ต้องสำเร็จด้วยวิริยะกับปัญญา แต่ยอมรับว่าไม่สำเร็จโดยรวดเร็ว เช่น ระยะเวลาบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์เป็นตัวอย่าง แต่คัดค้านการคอยให้บริสุทธิ์เองโดยไม่ต้องทำอะไรเลย เรียกว่า สังสารสุทธิ

## ยกย่องนิพพานเป็น ๒ คือ

๑. ยกย่องว่าเป็นธรรมไม่ตาย ได้ในคำว่า อปฺปมาโท อมตํ ปทํ. ความไม่ประมาทเป็นทางไม่ตาย (ธรรมบท อปฺปมาทวรรค)

๒. ยกย่องว่าเป็นฐานไม่จุติ ได้ในคำว่า เต ынฺติ อจฺจุติ □านํ ынฺถถ คนฺตฺวาน โสจเร. มุนีเหล่านั้น ย่อมไปสู่สถานที่ไม่จุติ ที่ไปแล้วไม่เศร้าโศก (ธรรมบท โกชวรรค)

## บาลีแสดงปฏิปทาแห่งนิพพาน

๑. อปฺปมาทรโต ภิกขุ

ปมาเท ภยทสุสิ วา

อกพฺโพ ปริหานาย

นิพฺพานสุเสว สนฺติเก.

ภิกษุยินดีในความไม่ประมาทแล้ว หรือเห็นภัยในความประมาทโดยปกติ ย่อมเป็นผู้ไม่ควรเพื่อล้อมรอบ ย่อมปฏิบัติใกล้นิพพานเทียว (ธรรมบท อปฺปมาทวรรค)

๒.สตฺถุครุ ฐมฺมครุ	สงฺฆเ จ ติพฺพการโว
สมาธิครุ อาตปิ	สิกฺขาย ติพฺพการโว
อปฺปมาทครุ ภิกฺขุ	ปฺฏิสฺนถารการโว
อภพฺโพ ปรีหานาย	นิพฺพานสุเสว สฺนฺติเก.

ภิกษุหนักในพระศาสนาหนักในพระธรรม มีความเคารพกล้าในพระสงฆ์ มีความเพียรหนักในสมาธิ มีความเคารพกล้าในสิกขาหนักในความไม่ประมาท และเคารพในปฏิสังขาร ย่อมเป็นผู้ไม่ควรเพื่อล้อมรอบ ย่อมปฏิบัติใกล้นิพพานเทียว.(คารวสูตร สัตตกนิบาต อังคุตตรนิกาย)

๓.ขมฺหิ ฌานญจ ปญฺญา จ	ส เว นิพฺพานสฺนฺติเก.
ฌานและปัญญามีในผู้ใด ผู้นั้นปฏิบัติใกล้นิพพาน.(ธรรมบท ภิกฺขุวรรค)	
๔.เต ฌายีโน สาทติกา	นิจฺจํ ทพฺทปรกฺกมา
สุสฺนฺติ ธีรา นิพฺพานํ	โยคกฺเขมํ อนุตฺตรํ.

ธีรชนเหล่านั้น เข้าฌาน มีเพียรติดต่อกัน มีความบากบั่นมั่นคงเป็นนิตย์ ย่อมถูกต้องนิพพานอันเกษมจากโยคะ หาธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้.(ธรรมบท อปฺปมาทวรรค)

๕.สิญฺจ ภิกฺขุ อิมํ นาวํ	ลิตฺตา เต ลหุเมสฺสติ
เฉตฺวา รากญฺจ โทสญฺจ	ตโต นิพฺพานเมหิสิ.

ภิกษุ เธอจงวิดเรือนี้ เรืออันเธอวิดแล้ว จักพลันถึง เธอตัดรากะและ โทสะแล้ว แต่นั้นจักถึงนิพพาน.(ธรรมบท ภิกฺขุวรรค)

เรือหมายเอาอรรถภาพร่างกายของคนเรานี่เอง ส่วนอาการที่วิดนั่นหมายถึงการบรรเทากิเลสและบาปกรรมเสียได้ จนขจัดได้เด็ดขาด จักพลันถึงทำคือนิพพาน

๖.สติ กายคตา อุปฏฺฐา	สิตา
จตุ ผสฺสสายตเนสุ สํวฺโต	
สตุตฺ ภิกฺขุ สมาหิโต	

ชณ □ ๑ นิพพานมตฺตโน.

ภิกษุผู้เข้าไปตั้งกายกตาสติแล้ว สัจวารินบ่อเกิดแห่งผัสสะ ๖ แล้ว มีจิตตั้งมั่นต่อแล้วพึงรู้  
นิพพานแห่งตน. (นันทวรรค อุทาน)

### บาลีแสดงอุปาทิเสสนิพพาน

๑.ตณฺหย วิปฺปหานเนน นิพพานํ อิติ วุจฺจติ.

เพราะละตัณหาเสีย ท่านกล่าวว่า นิพพาน.

(ปัญหาอุทฺตมมาณพ ปารายนวรรค สุตตนิบาต)

๒.สพฺพโส ตณฺหานํ ขยา อเสสฺวิราคฺคิโร โช นิพพานํ.

ความดับด้วยสำรอกโดยไม่เหลือ เพราะสิ้นแห่งตัณหาทั้งหลาย โดยประการทั้งปวงเป็น  
นิพพาน. (นันทวรรค อุทาน)

๓.เอกา หิ ธาตุ อิทฺ ทิฏฺฐํ ฌมฺมิกา

อุปาทิเสสา ภวเนตฺติสงฺขยา.

ธาตุอันหนึ่งแลเป็นไปในธรรมอันแลเห็นแล้วในโลกนี้เป็นนิพพานธาตุ มีอุปาทิยังเหลือ  
เพราะสิ้นธรรมชาติผู้นำไปสู่ภพ.(คือตัณหา) (ทุกกนิบาตอติวุตตะกะ)

### บาลีแสดงอนุอุปาทิเสสนิพพาน

๑.อภิกฺขณฺ อนาทานํ เอตํ ทิปฺป อนาปรี

นิพพานํ อิติ พุรฺรุมิ ชรามจฺจุปริกฺขยํ.

เรากล่าวทวิปन्नมิใช่อื่น หาห้วงมิได้ หาเครื่องยึดมิได้ เป็นที่สิ้นรอบแห่งชราและมัจจุว่า  
นิพพาน.(ปัญหาอัปปมาณพ ปารายนวรรค สุตตนิบาต)

๒.อนุอุปาทิเสสา ปน สมฺปฺปายิกา

ยมฺหิ นินฺรุชฺชนฺตฺติ ภวานิ สพฺพโส.

ส่วนธาตุเป็นไปในธรรมอันจะพึงถึงข้างหน้า ที่ภพทั้งปวงดับแล้ว ด้วยประการทั้งปวงเป็น  
นิพพานธาตุหาอุปาทิเหลือมิได้.(ทุกกนิบาต อิติวุตตะกะ)

๑.เตสํ รูปสโม สุโข.

ความเข้าไปสงบแห่งสังขารเหล่านั้น ย่อมเป็นสุข.(นิทานวรรค สังขุต)

๔.อตุถิ ภิกฺขเว ตทายตณํ ๗เป๗ ตํ เอเสวนุโต ทุกฺขสุสาคิ.

ภิกษุทั้งหลาย อายตนะนั้นมีอยู่ ที่เป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีเลย อากาสนัญญายตนะ

วิญญาณัญญายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ก็มีใช่ โลกนี้ก็มีใช่ โลกอื่นก็  
มีใช่ ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ทั้ง ๒ ก็มีใช่ อนึ่ง ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวเลย ซึ่งอายตนะนั้นว่าเป็น  
การมาเป็นการไป เป็นการขึ้น เป็นการจุติ เป็นการเกิด อายตนะนั้นหาที่อาศัยมิได้มิได้เป็นไป หา  
อารมณ์มิได้ นั่นแลที่สุดแห่งทุกข์.(ปาฏลิกะมิมวรรค อุทาน)

ในสูตรนี้ เรียกนิพพานว่า อายตนะ และส่องให้เห็นเนื้อความว่านิพพานนั้นย่อมมีสภาพ  
ดังนี้ คือ

๑.มิใช่รูปจันท์

๒.มิใช่นามจันท์

๓.มิใช่โลกนี้

๔.มิใช่โลกอื่น

๕.มิใช่เป็นโลกเองพร้อมทั้งสัตว์โลก

๕.อตุถิ ภิกฺขเว อชาตํ อภุตํ อกตํ อสงฺขติ.

ภิกษุทั้งหลาย อายตนะอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว ไม่แต่งแล้ว มีอยู่.(ปาฏลิกะมิมวรรค  
อุทาน)

**บาลีแสดงนิพพานทั้ง ๒ บรรยาย**

๑.เอตํ เอตํ ปณฺธิตํ ยทิตํ สพฺพสงฺขารสมโภ สพฺพุปฺปธิปฺปฏินฺตฺสสุคฺโค ตณฺหฺภฺขโย วิราโค นิโรโธ  
นิพฺพานํ.



ธรรมชาตินั้นสงบแล้ว ธรรมชาตินั้นประณีต ธรรมชาติใดเล่าเป็นที่สงบแห่งสังขารทั้งปวง เป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นแห่งตัณหา เป็นที่สิ้นกำหนด เป็นที่ดับ คือนิพพาน (นวก นิบาต อังคุตตรนิกาย)

### ศัพท์ว่า อุปธิ มี ๒ นัย

๑. เป็นชื่อของกิเลส ด้วยอรรถว่าเข้าไปยึดถือเข้าครอง
๒. เป็นชื่อแห่งเบญจขันธ์ ด้วยอรรถว่าเข้าไปยึดถือหอบไว้ซึ่งทุกข์

### นิพุตศัพท์มี ๒ นัย

๑. ใช้ในอรรถทั่วไป เช่นคำว่า สาลิกูร์ สุนิพพุตม์ ข้าวตังแห่งข้าวสาทิ อันเย็นดีแล้ว
๒. ใช้ในอรรถละเอียดลึกซึ้ง เช่นคำว่า อุดฺธิ นิพฺพุติ น นิพฺพุโต ปุมา ความดับมีอยู่คนผู้ดับ หามิไม่

### ทางไปนิพพาน

ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตร แสดงมัชฌิมาปฏิปทา คือทางสายกลาง โดยไม่ถือนั่นส่วนสุดทั้งสอง คือความสุขัลลิกานุโยค การตามประกอบความเป็นผู้ติดข้องอยู่ในความสุข อันเป็นสายที่ย่อย่อนเกินไป และอตฺตกิลมถานุโยค การบำเพ็ญเพียร ทำตนให้ลำบากอันเป็นทางสายตึงเกินไป แล้วแสดงทางมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น ให้สาธุชนปฏิบัติฝึกหัดกาย วาจา ใจ ไปตามทางนั้น ๆ ให้เป็นส่วนภavana ก็จะบรรลุถึงนิพพานอันจัดว่าเป็นทางหลายสายแห่งพระพุทธศาสนาโดยไม่ยากลำบากนัก

## นิพพานเป็นบรมสุข

ที่ว่า นิพพานเป็นบรมสุขนั้น คือ ดับ สงบ เย็น เป็นสุขที่ไม่มีอามิสเจือปน ซึ่งเรียกว่า นิรามิสสุข

## ข้อควรจำ

นิพพาน แปลว่า ดับหรือเย็น หมายถึงอนุปาติเสส แปลว่า ธรรมชาติหาเครื่องเสียบแทงมิได้ หมายถึงเอา สอุปาทิเสส

อุปธิ ได้แก่ ตัณหา ทิฏฐิ กิเลส กรรม ทุจจริต อาหาร ปฏิมะ อุปาทินนธาตุ ๔ आयตนะ ๖ วิญญาณ ๖

อุปธิ ย่อให้สั้นลงได้ ๓ คือ กิเลส กรรม วิบาก

ตัณหา ทิฏฐิ กิเลส จัดเป็นส่วนกิเลส เพราะเป็นเหตุเศร้าหมองภายในด้วยกัน เรียกโดยชื่อว่า กิเลสอุปธิ

กรรม ทุจจริต อาหาร จัดเป็นส่วนอกิสังขาร เพราะเป็นสภาพปรุงแต่งสังขารเหมือนกันเรียกโดยชื่อว่า อกิสังขารอุปธิ

อุปาทินนธาตุ आयตนะ วิญญาณ จัดเป็นส่วนจันท์ เพราะเป็นวิบากด้วยกัน เรียกโดยชื่อว่า จันทรูปธิ

ปรมัตตะ ในคำว่า ปรมัตตปฏิบัติภา นั้น ท่านหมายถึงนิพพาน เพราะนิพพานเป็นที่ดับจันท์และเหตุแห่งทุกข์โดยสิ้นเชิง เป็นคุณธรรมที่อำนาจประโยชน์อย่างยอดเยี่ยม ไม่มีคุณธรรมอื่นใดจะให้ประโยชน์ถึงเพียงนั้น

## ปัญหาและเฉลยบทที่ ๒

๑. ข้อใด เป็นความหมายของวิราคะ ?

ก. สิ้นอาลัย

ข. สิ้นกำหนด

ค. สิ้นวิญญะ

ง. สิ้นตัณหา

๒. ความหมายในสังขาร เป็นเหตุให้อะไรเกิดขึ้น ?

ก. ความหลุดพ้น

ข. ความท้อแท้

ค. ความฟุ้งซ่าน

ง. ความสิ้นกำหนด

๓. ข้อว่า “ธรรมยังความเมาให้สร้าง” นั้น เมาอะไร ?

ก. เมาสุราเมรัย

ข. เมาสั่งเสพคิดให้โทษ

ค. เมออายุ วัย ยศ

ง. เมากิเลส ตัณหา ราคะ

๔. ข้อว่า “นำเสียซึ่งความระหาย” หมายความว่าอย่างไร ?

ก. กำจัดความหิวได้

ข. กำจัดความทุกข์คร้อนได้

ค. กำจัดตัณหาเสียได้

ง. กำจัดความยากจนได้

๕. ความติดพันห่วงใยในอารมณ์อันเป็นที่รัก เรียกว่าอะไร ?

ก. ความเมา

ข. ความระหาย

ค. อาลัย

ง. ตัณหา

๖. ข้อใด ไม่ใช่ความหมายของตัณหา ?

ก. ความอยาก

ข. ความหงุดหงิด

ค. ความเพลิดเพลีน

ง. ความปรารถนา

๗. ความเวียนเกิดด้วยอำนาจกิเลส กรรม วิบาก เรียกว่าอะไร ?

ก. วัฏฏะ

ข. อาลัย

ค. ตัณหา

ง. วิบาก

๘. ข้อใด ไม่ใช่อารมณ์ช่วยวนให้เกิดความเมา ในเรื่องวิราคะ ?

ก. สุข

ข. ทุกข์

ค. บริวาร

ง. ชีวิต

๙. การถือความศักดิ์สิทธิ์อันเนื่องมาจากเทพเจ้า มีการบวงสรวงขอพรจากพระอินทร์เป็นต้น

สงเคราะห์เข้าในอัสวะข้อใด ?

ก. กามาสวะ

ข. ภาวาสวะ



๑๗. ข้อใด เป็นทางนำไปสู่ความดับทุกข์ อันประเสริฐที่สุด ?

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| ก. อริยทรัพย์ ๘      | ข. มรรคมงคล ๘ |
| ค. บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ | ง. โลกธรรม ๘  |

๑๘. การเลี้ยงชีพโดยงดเว้นทุจริตประกอบสุจริต จัดเป็นวิสุทธิใด ?

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| ก. จิตตวิสุทธิ       | ข. ทิฐิวินิสุทธิ |
| ค. กังขาวิตรณวิสุทธิ | ง. สีลวิสุทธิ    |

๑๙. ธรรมที่ส่งผลต่อกัน โดยลำดับจนถึงนิพพาน เหมือนการเดินทางด้วยรถ ๘ ผลัด ตรงกับข้อใด ?

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| ก. วิสุทธิ ๘     | ข. อริยทรัพย์ ๘ |
| ค. สัมปยุตธรรม ๘ | ง. โพชฌงค์ ๘    |

๒๐. ข้อใด ไม่ใช่สัมมาสังกัปปะ ?

- |                       |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| ก. คิดลด ละ เลิกกาม   | ข. คิดลด ละ เลิกพยาบาท     |
| ค. คิดลด ละ เลิกชีวิต | ง. คิดลด ละ เลิกเบียดเบียน |

๒๑. ข้อใด ไม่ใช่สัมมากัมมันตะ ?

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| ก. เว้นธุรกิจผิดกฎหมาย   | ข. เว้นเจรจาหลอกลวง     |
| ค. เว้นลักขโมยคอร์รัปชัน | ง. เว้นธุรกิจค้าประเวณี |

๒๒. ข้อใด ไม่ใช่สัมมาวายามะ ?

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| ก. เพียรพยายามหนีปัญหา   | ข. เพียรหาวิธีป้องกันปัญหา   |
| ค. เพียรพยายามระงับปัญหา | ง. เพียรพัฒนาสิ่งดีงามขึ้นมา |

๒๓. ข้อใด ไม่นับเข้าในสัมมาสติ ?

- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| ก. เห็นโลกว่าเที่ยง    | ข. เห็นกายว่าเป็นสิ่งไม่งาม |
| ค. เห็นเวทนาว่าแปรปรวน | ง. เห็นจิตว่ามีความเกิดดับ  |

๒๔. สัมมาสติ จัดเข้าในวิสุทธิข้อใด ?

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| ก. สีลวิสุทธิ    | ข. จิตตวิสุทธิ       |
| ค. ทิฐิวินิสุทธิ | ง. กังขาวิตรณวิสุทธิ |

๒๕. ข้อใด มีความหมายสอดคล้องกับศีลวิสุทธิ ?

- |                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| ก. เมื่อนายการอยู่ครองเรือน          | ข. ประกอบอาชีพสุจริต  |
| ค. เห็นว่าทุกขเป็นสิ่งที่มืออยู่จริง | ง. สอดคล้องทั้ง ๓ ข้อ |

๒๖. คนที่เห็นว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” ตรงกับข้อใด ?

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| ก. สัมมาสติ   | ข. สัมมาทิฏฐิ    |
| ค. สัมมาสมาธิ | ง. สัมมาสังกัปปะ |

๒๗. ข้อใด จัดเข้าในจิตตวิสุทธิ ?

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ก. สัมมวาจา    | ข. สัมมากัมมันตะ |
| ค. สัมมาอาชีวะ | ง. สัมมาสติ      |

๒๘. การทำให้สงบเป็นสมาธิ จัดเป็นวิสุทธิใด ในวิสุทธิ ๗ ?

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| ก. ศีลวิสุทธิ   | ข. จิตตวิสุทธิ     |
| ค. ทิฏฐิวิสุทธิ | ง. ญาณทัสสนวิสุทธิ |

๒๙. ข้อใด ไม่จัดเข้าในศีลวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งศีล ?

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ก. สัมมวาจา    | ข. สัมมากัมมันตะ |
| ค. สัมมาอาชีวะ | ง. สัมมาสมาธิ    |

๓๐. ข้อใด เป็นทางแห่งสันติภาพแท้ ?

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| ก. ทำตามกฎหมาย       | ข. เชื่อฟังผู้ใหญ่   |
| ค. เคารพสิทธิผู้อื่น | ง. มีกาย วาจา ใจ สงบ |

๓๑. ผู้ฟังความสงบฟังละ โลกามิส คำว่า โลกามิส คืออะไร ?

- |             |            |
|-------------|------------|
| ก. กามคุณ   | ข. กามฉันท |
| ค. กามกิเลส | ง. กามราคะ |

๓๒. ผู้มีความสงบในการทำ การพูด การคิด เว้นจากการทำร้ายกัน ชื่อว่ามีธรรมใดอยู่ภายใน ?

- |            |            |
|------------|------------|
| ก. วิสุทธิ | ข. วิมุตติ |
| ค. สันติ   | ง. วิจารณ์ |

๓๓. กามคุณ ๕ มีรูปเป็นต้น ได้ชื่อว่าโลกามิส เพราะเหตุใด ?

ก. เพราะเป็นสิ่งน่าปรารถนา

ข. เพราะเป็นเหยื่อตกปลา

ค. เพราะทำให้เกิดในโลกนี้

ง. เพราะล่อใจให้ติดในโลก

๓๔. ข้อใด ไม่ใช่แนวความคิดแบบวิถีพุทธ ?

ก. อยากได้สันติ ควรพอกพูนทางสันติ

ข. ผู้มุ่งสันติ ควรละผลประโยชน์ที่เป็นอามิส

ค. อยากให้เกิดสันติ ควรทำให้คนเลิกจน

ง. สันติภาพภายนอก เกิดจากสันติภาพภายใน

๓๕. ข้อใด จัดว่าสวนทางกับพระนิพพาน ?

ก. วิมุตติ หลุดพ้น

ข. วิสุทธิ บริสุทธิ

ค. อรติ ไม่ยินดี

ง. สันติ สงบ

๓๖. ปฏิบัติอย่างไร จึงจะเข้าใกล้พระนิพพาน ?

ก. ฝึกสมาธิเป็นนิตย์

ข. เห็นภัยในความประมาท

ค. พังกรรมสม่าเสมอ

ง. รักษาศีลเป็นประจำ

๓๗. อุปมาว่า ไฟสิ้นเชื้อแล้วย่อมดับไปเอง กล่าวถึงเรื่องใด ?

ก. ฌาน

ข. สมาบัติ

ค. อภิญญา

ง. นิพพาน

๓๘. ข้อใด กล่าวถึงสอุปาทิเสสนิพพานได้ถูกต้อง ?

ก. ปฏิบัติเพื่อละกิเลส

ข. สิ้นกิเลส มีชีวิตอยู่

ค. สิ้นกิเลส สิ้นชีวิต

ง. สิ้นชีวิต มีกิเลสอยู่

๓๙. ผู้มีจิตเป็นสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมรู้เห็นอะไร ?

ก. สภาพเป็นจริง

ข. ภพชาติ

ค. อารมณ์

ง. ตัวตน

๔๐. คนที่ไม่ประมาทและเห็นภัยในความประมาท จัดเป็นคนเช่นไร ?

ก. รู้จักพระนิพพาน

ข. ใกล้พระนิพพาน

ค. เข้าสู่พระนิพพาน

ง. ถึงพระนิพพาน

๔๑. พระดำรัสว่า “ภิกษุเธอจงวิตเรื่อนี้” เรือในที่นี้ คืออะไร ?

ก. อตภาพ

ข. กามภพ

ค. รูปภพ

ง. อรูปภพ

๔๒. ข้อว่า ดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีในนิพพานนั้น ส่องความว่าอะไร ?

ก. นิพพานเป็นโลกหนึ่ง

ข. นิพพานเป็นนามจันทร์

ค. นิพพานมิใช่รูปจันทร์

ง. นิพพานมิใช่เบญจจันทร์

### เฉลย บทที่ ๒

๑. ข	๒. ง	๓. ก	๔. ก	๕. ก
๖. ข	๗. ก	๘. ข	๙. ก	๑๐. ก
๑๑. ก	๑๒. ข	๑๓. ข	๑๔. ก	๑๕. ก
๑๖. ง	๑๗. ข	๑๘. ง	๑๙. ก	๒๐. ก
๒๑. ข	๒๒. ก	๒๓. ก	๒๔. ข	๒๕. ข
๒๖. ข	๒๗. ง	๒๘. ข	๒๙. ง	๓๐. ง
๓๑. ก	๓๒. ก	๓๓. ง	๓๔. ก	๓๕. ก
๓๖. ข	๓๗. ง	๓๘. ข	๓๙. ก	๔๐. ข
๔๑. ก	๔๒. ก			



## บทที่ ๓ สมถกัมมัฏฐาน

### คำแปลของสมถกัมมัฏฐาน

สมถะ แปลได้ ๓ นัย คือ

๑. ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับของจิต
  ๒. ธรรมอันยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลส
  ๓. ความสงบระงับของจิตภายใน
- กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน คือการทำงานทางใจ

### สมถภาวนา

สมถภาวนา แปลได้ ๓ นัย คือ

๑. กุลบุตรผู้มีศรัทธามาเจริญสมถะ ทำให้เกิดขึ้นด้วยเจตนาอันใด เจตนาอันนั้น  
ชื่อว่า สมถภาวนา
๒. กุลบุตรผู้มีศรัทธา ยังสมถะอันเป็นอุบายเครื่องสงบระงับของจิตให้เกิดขึ้น  
ชื่อว่าสมถภาวนา
๓. เจตนาอันเป็นไปในสมถกัมมัฏฐานทั้งหมดทั้งสิ้น ชื่อว่า สมถภาวนา

### อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ

มีพระพุทธพจน์อยู่บทหนึ่งว่า “สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ”  
แปลว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงยังสมาธิให้เกิด ชนผู้มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้ตาม  
ความเป็นจริง” พระพุทธพจน์บทนี้แสดงให้เห็นว่า บุคคลผู้ต้องการจะบรรลุธรรมขัดเกลา  
ตนเองให้หมดกิเลส เข้าถึงความสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพานนั้นต้องฝึกสมาธิ อารมณ์ของสมถ

กัมมัฏฐานท่านแสดงไว้ ๔๐ ประการ เพื่อให้จิตสงบระงับจากนิวรณ์ โดยจัดไว้เป็น ๗ หมวด ดังนี้

### หมวดที่ ๑ กสิณ ๑๐

๑.ปฐวีกสิณ	เพ่งดินเป็นอารมณ์
๒.อาโปกสิณ	เพ่งน้ำเป็นอารมณ์
๓.เตโชกสิณ	เพ่งไฟเป็นอารมณ์
๔.วาโยกสิณ	เพ่งลมเป็นอารมณ์
๕.นీลกสิณ	เพ่งสีเขียวเป็นอารมณ์
๖.ปีตกสิณ	เพ่งสีเหลืองเป็นอารมณ์
๗.โลहितกสิณ	เพ่งสีแดงเป็นอารมณ์
๘.โอทาทกสิณ	เพ่งสีขาวเป็นอารมณ์
๙.อาโลกกสิณ	เพ่งแสงสว่างเป็นอารมณ์
๑๐.อากาศกสิณ	เพ่งอากาศเป็นอารมณ์

### หมวดที่ ๒ อสุภะ ๑๐

๑.อุทรุมตกอสุภะ	พิจารณาซากศพที่เน่าพองขึ้นเป็นอารมณ์
๒.วินิลกอสุภะ	พิจารณาซากศพที่มีสีเขียวคล้ำเป็นอารมณ์
๓.วิปฺพกอสุภะ	พิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มเป็นอารมณ์
๔.วิจฉิทกอสุภะ	พิจารณาซากศพที่ขาดกลางตัวเป็นอารมณ์
๕.วิขยิตกอสุภะ	พิจารณาซากศพที่สัตว์กัดกินแล้วเป็นอารมณ์
๖.วิกขิตตกอสุภะ	พิจารณาซากศพที่มีมือเท้าและศีรษะขาดเป็นอารมณ์
๗.หตวิกขิตตกอสุภะ	พิจารณาซากศพที่คนมีเวรเป็นข้าศึกกันสับฟันเป็นท่อน ๆ เป็นอารมณ์

๘. โลหิตกอสุภะ      พิจารณาซากศพที่ถูกประหารด้วยศาสตรามีโลหิตไหลออกอยู่  
เป็นอารมณ์
๙. ปุพฺพกอสุภะ      พิจารณาซากศพที่มีตัวหนอนคลานคล้ำไปมาอยู่เป็นอารมณ์
๑๐. อัฏฐิกกอสุภะ      พิจารณาซากศพที่ยังเหลือแต่ร่างกระดูกเป็นอารมณ์

### หมวดที่ ๓ อนุสสติ ๑๐

๑. พุทธานุสสติ      ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์
๒. ธรรมานุสสติ      ระลึกถึงคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์
๓. สังฆานุสสติ      ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์
๔. สีลานุสสติ      ระลึกถึงศีลที่ตนรักษาเป็นอารมณ์
๕. จาคานุสสติ      ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้วเป็นอารมณ์
๖. ทเวตานุสสติ      ระลึกถึงคุณมีศีลเป็นต้นที่ทำบุคคลให้เป็นเทวดาเป็นอารมณ์
๗. มรณัสสติ      ระลึกถึงความตายที่จะมาถึงแก่ตนและคนอื่นเป็นอารมณ์
๘. กายคตาสติ      สติกำหนดพิจารณาภายในให้เห็นเป็นของไม่งามน่าเกลียดโสโครก  
เป็นอารมณ์
๙. อานาปานสติ      ระลึกถึงลมหายใจเข้า หายใจออก ยาว สั้น เป็นต้น เป็นอารมณ์
๑๐. อุปสมานุสสติ      ระลึกถึงพระนิพพานอันเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง  
เป็นอารมณ์

### หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔

๑. เมตตา      คิดให้สัตว์ทุกชนิด ทุกประเภท เป็นสุขทั่วกันไปหมด
๒. กรุณา      คิดให้สัตว์ทั้งสิ้นที่เป็นทุกข์อยู่ให้พ้นทุกข์ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
๓. มุทิตา      คิดให้สัตว์ทั้งสิ้นที่ได้สุขสมบัติแล้ว จะดำรงอยู่ในสุขสมบัติของ  
ตน ๆ อย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ตนได้แล้วเลย

๔.อุเบกขา มีความเพิกเฉยเป็นกลาง ไม่คิใจ ไม่เสียใจ ในเมื่อสัตว์ทั้งสี่ได้  
ทุกข์

### หมวดที่ ๕ อาหารแปฏิกูลสัญญา ๑

อาหารแปฏิกูลสัญญาความสำคัญว่าเป็นของแปฏิกูลน่าเกลียดในอาหาร การพิจารณาอาหาร  
เป็นของแปฏิกูลนี้ ท่านให้พิจารณาด้วยอาการ ๘ คือ

- ๑.แปฏิกูล โดยบริโภคน
- ๒.แปฏิกูล โดยที่อยู่ของอาหาร
- ๓.แปฏิกูล โดยการตั้งสมอยู่นาน
- ๔.แปฏิกูล ในกาลเมื่อยังไม่ได้ย่อย
- ๕.แปฏิกูล ในกาลเมื่อย่อยแล้ว
- ๖.แปฏิกูล โดยผล คือไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญขึ้น
- ๗.แปฏิกูล โดยอันหลังไหลออกมา
- ๘.แปฏิกูล โดยทำให้แปดเปื้อน

### หมวดที่ ๖ จตุธาตุวัตถาน ๑

จตุธาตุวัตถาน กำหนดพิจารณาภายในให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ มาประชุมกันเท่านั้น  
ธาตุมี ๔ อย่าง คือ

- ๑.ปฐวีธาตุ ธาตุดิน
- ๒.อาโปธาตุ ธาตุน้ำ
- ๓.เตโชธาตุ ธาตุไฟ
- ๔.วาโยธาตุ ธาตุลม

## หมวดที่ ๗ อรูป ๔

๑. อากาสนัญญาตนะ เฟ่งพิจารณาอากาศที่มีดวงกสิณเคาะเพิกขึ้นแล้วเหลืออยู่แต่อากาศว่างเปล่า ด้วยบริกรรมว่า อนนุโต อากาโส อากาศหาที่สุคมิได้ เป็นอารมณ์

๒. วิญญาณัญญาตนะ เฟ่งพิจารณาอรูปวิญญาณที่แรก ด้วยบริกรรมว่า อนนุต วิญาน วิญญาณไม่มีที่สุด เป็นอารมณ์

๓. อากิญจัญญาตนะ เฟ่งพิจารณาความไม่มีแห่งอรูปวิญญาณที่แรก ด้วยบริกรรมว่า นตฺถิ กิญจิ หน้อยหนึ่ง นิดหนึ่งไม่มี เป็นอารมณ์

๔. เนวสัญญานาสนัญญาตนะ เฟ่งพิจารณาอรูปวิญญาณที่ ๓ ด้วยบริกรรมว่า สนฺตเมตฺ ปณฺตีตเมตฺ นี้ละเอียดนัก นี้ประณีตนัก จะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ เป็นอารมณ์

## จิตหรือนิสัยของคนในโลกมี ๖ อย่าง คือ

๑. รากจิต ประพฤติไปตามราคะ
๒. โทสจิต ประพฤติไปตามโทสะ
๓. โมหจิต ประพฤติไปตามโมหะ
๔. สัทธาจิต ประพฤติไปตามความเชื่อ
๕. พุทธิจิต ประพฤติไปตามความรู้
๖. วิตกจิต ประพฤติไปตามความรัก

## กัมมัญฐานเป็นที่สบายแก่จิตของคน

บุคคลผู้จะเจริญกัมมัญฐาน ต้องรู้จักเลือกประเภทกัมมัญฐานอันเป็นที่สบายแก่นิสัยของตน เหมือนคนไข้ยา ต้องรู้จักชนิดยาอันสบายแก่โรค ไม่ใช่ว่าเป็นยาแล้วใช้รักษาได้กับทุกโรค บางอย่างอาจเป็นของแผลงแก่โรคบางชนิด การฝึกกัมมัญฐานก็เหมือนกัน ต้องฝึกให้ถูกกับจิต หรือนิสัยของตน คือ

๑. คนที่มีรากจิตเป็นเจ้าเรือน ควรเจริญกัมมัญฐาน ๑๑ ประการ คือ อสุภะ ๑๐

- |                   |   |
|-------------------|---|
| ๑.อุทฺทมาตโกสุภะ  | พิจารณาซากศพที่เน่าพองขึ้นเป็นอารมณ์                            |
| ๒.วินิลกโกสุภะ    | พิจารณาซากศพที่มีสีเขียวคล้ำเป็นอารมณ์                          |
| ๓.วิปฺพพโกสุภะ    | พิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มเป็นอารมณ์                    |
| ๔.วิจฺฉิททโกสุภะ  | พิจารณาซากศพที่ขาดกลางตัวเป็นอารมณ์                             |
| ๕.วิขยิตกโกสุภะ   | พิจารณาซากศพที่สัตว์กัดกินแล้วเป็นอารมณ์                        |
| ๖.วิกขิตตโกสุภะ   | พิจารณาซากศพที่มีมือเท้าและศีรษะขาดเป็นอารมณ์                   |
| ๗.หตวิกขิตตโกสุภะ | พิจารณาซากศพที่คนมีเวรเป็นข้าศึกกันสับฟันเป็นท่อน ๆ เป็นอารมณ์  |
| ๘.โลหิตกโกสุภะ    | พิจารณาซากศพที่ถูกประหารด้วยศาสตรามีโลหิตไหลออก อยู่ เป็นอารมณ์ |
| ๙.ปฺพุกโกสุภะ     | พิจารณาซากศพที่มีตัวหนอนคลานคล้ำไปมาอยู่เป็น อารมณ์             |
| ๑๐.อัญฺญิกโกสุภะ  | พิจารณาซากศพที่ยังเหลือแต่ร่างกระดูกเป็นอารมณ์                  |

และกายคตาสติ ๑

๒. คนที่มีโทสจริตเป็นเจ้าเรือน ควรเจริญกัมมัญฐาน ๘ ประการ คือ

วรรณกสิณ ๔

- |             |                        |
|-------------|------------------------|
| ๑.นิลกสิณ   | เพ่งสีเขียวเป็นอารมณ์  |
| ๒.ปีตกสิณ   | เพ่งสีเหลืองเป็นอารมณ์ |
| ๓.โลหิตกสิณ | เพ่งสีแดงเป็นอารมณ์    |
| ๔.โอทาทกสิณ | เพ่งสีขาวเป็นอารมณ์    |

และพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

๓.คนที่มีโมหจริต กับ วิตกจริต เป็นเจ้าเรือน ควรเจริญกัมมัญฐาน คือ อานาปานสติ

๔.คนที่มีสัทธาจริตเป็นเจ้าเรือน ควรเจริญอนุสสติ ๖ ประการ คือ

- |               |              |
|---------------|--------------|
| ๑.พุทธานุสสติ | ๔.สีลानุสสติ |
|---------------|--------------|

๒.ธัมมานุสสติ

๕.จาคานุสสติ

๓.สังฆานุสสติ

๖.เทวตานุสสติ

๕.คนที่มีพุทธิจริตเป็นเจ้าเรือน ควรเจริญกัมมัฏฐาน ๔ ประการ คือ

๑.มรณัสสติ

๒.อุปสมานุสสติ

๓.อาหารเปฏุกุลตัณญา

๔.จตุธาตววัตถาน

กัมมัฏฐานเป็นที่สบายแก่จิตทุกอย่าง คือ

๑. ภูตกถิณ ๔ คือ

๑.ปฐวีกถิณ

๓.เตโชกถิณ

๒.อาโปกถิณ

๔.วาโยกถิณ

๒. อรูปกัมมัฏฐาน ๔ คือ

๑.อากาศานัญญาตนะ

๒.วิญญาณัญญาตนะ

๓.อาภิญญัญญาตนะ

๔.เนวตัณยานาตัณญาตนะ

นิวรรณ ๕ สงเคราะห์เข้าใจจิต ๖

นิวรรณ แปลว่าธรรมเป็นเครื่องกั้นหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุดีความดี

๑. กามฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในกาม สงเคราะห์เข้าใจใน ราคะจิต

๒. พยาบาท ความคิดร้าย ความผูกโกรธ สงเคราะห์เข้าใจใน โทสะจิต

๓. ถีนมิทตะ ความหดหู่และเซื่องซึม สงเคราะห์เข้าใจใน โมหะจิต

๔. อุทธัจจกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ สงเคราะห์เข้าใจใน วิตกจิต

## ๕. วิจิติจณา ความลึกลับสงสัย สงเคราะห์เข้าใน โมหจริต

### สมาธิ ๓

สมาธิ แปลว่าความตั้งมั่นแห่งจิต สภาวะที่จิตปราศจากนิวรณ์ควรแก่การงาน

๑. **ขณิกสมาธิ** สมาธิช่วงระยะสั้น ๆ หรือสมาธิชนิดน้อย

๒. **อุปจารสมาธิ** สมาธิที่เกือบจะแน่นแน่ สามารถระงับนิวรณ์ได้

๓. **อัปปนาสมาธิ** สมาธิที่แน่นแน่ ปราศจากนิวรณ์ ตั้งอยู่ในฌาน

### นิमित ๓

นิमित แปลว่าเครื่องหมาย เครื่องกำหนด ที่สำหรับเพ่ง

๑. **บริกรรมนิमित** นิमितในบริกรรม หรือเครื่องหมายสำหรับเพ่ง เช่นเพ่งปฐวีกสิณ แล้วบริกรรมว่า ปฐวี ๆ

๒. **อุคคหนิมิต** นิमितติดตา หมายถึงเครื่องหมายที่กำหนดได้หลังจากเพ่งบริกรรมนิमित โดยไม่ต้องอาศัยนิमितเดิม และไม่ต้องบริกรรม หลับตานึกนิमितได้เหมือนกับลืมตาเห็น

๓. **ปฏิภาคนิมิต** นิमितเทียบเคียง หมายถึงเครื่องหมายที่กำหนดได้ในใจอย่างละเอียดลึกซึ้ง ปรากฏชัดใสสว่าง สามารถย่อให้เล็กกลงหรือขยายให้ใหญ่ขึ้นได้

นิमित ๒ อย่าง คือบริกรรมนิमित และ อุคคหนิมิต ได้ทั่วไปในกัมมัฏฐานทุกอย่าง ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้นได้เฉพาะในกัมมัฏฐาน ๒๒ อย่าง คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานัสสติ ๑



## ภาวนา ๓

ภาวนา แปลว่า การอบรม การบำเพ็ญ การเจริญ การทำให้มีให้เป็นขึ้น

๑. **บริกรรมภาวนา** ภาวนาในบริกรรม หมายถึงการสำรวมจิตนึกถึงอารมณ์กัมมัฏฐาน อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นนึกถึงพระพุทธรูป แล้วทำบริกรรมภาวนาในใจว่า พุทโธ ๆ เป็นต้น

๒. **อุปจารภาวนา** ภาวนาเป็นอุปจาร หมายถึงภาวนาจนจะสงบนิ่งอย่างแท้จริง หลับตา ลืมตานิमितปรากฏชัด

๓. **อัปนาภาวนา** ภาวนาเป็นอัปนา หมายถึงภาวนาอย่างแนบแน่น จิตใจสงบนิ่งเป็น หนึ่ง ปราศจากนิวรณ์

ภาวนา ๓ อย่างคือ บริกรรมภาวนา ได้ทั่วไปในกัมมัฏฐานทุกอย่าง ส่วนอุปจารภาวนา นั้นได้เฉพาะในกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง คือ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ อาหารเรปฏิกูลสังขยา จตุธาตุววัตถาน ส่วนอัปนาภาวนานั้นได้เฉพาะในกัมมัฏฐาน ๓๐ อย่าง คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานัสสติ ๑ พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔

## หัวใจสมถกัมมัฏฐาน

กายคตาสติ เมตตา พุทธานุสสติ กสิณ จตุธาตุววัตถาน จัดเป็นหัวใจสมถกัมมัฏฐาน

### ๑. กายคตาสติ

กายคตาสติ แปลว่าสติไปในกาย คือสติกำหนดพิจารณาทั้งกายตนและกายคนอื่นมาเป็น อารมณ์ โดยให้เห็นเป็นของน่าเกลียด โสโครก ผู้ที่เจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน ต้องนั่งสมาธิเอามือ ขวาทับมือซ้าย เท้าขวาทับเท้าซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่นน้อมใจเอาไว้ตรงกลางกายของ เรา กำหนดอาการ ๕ คือ เกสา ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทนุตา ฟัน ตโจ หนัง พิจารณาอาการทั้ง ๕ โดยสี่ เช่นผมสีขาวหรือสีดำ โดยสังขยาน ผมสั้นหรือยาว โดยกลืนคือกลืนเหม็น โดยที่เกิดคือเกิด

บนหนังสือพระ โดยที่อยู่คืออยู่บนศีรษะ จนจิตใจสงบรับจากนิรมล หรือนึกภาวนาว่า เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ โดยอนุโลมและปฏิโลมคือกลับไปกลับมาหลายๆ ครั้ง จนใจเราไม่ ฟุ้งซ่าน หยุคนิ่งสงบ คำภาวนาก็หายไป ดวงธรรมใดๆ ก็ผุดขึ้นมาชัดใสสว่างอยู่ที่กลางกาย หรือว่านึกเส้นผมเอาไว้กลางห้องแล้วภาวนาว่า เกสาๆ หลายๆ ครั้ง จนใจเราไม่ฟุ้งซ่าน หยุคนิ่ง สงบ คำภาวนาก็หายไป ดวงธรรมใดๆ ก็ผุดขึ้นมาชัดใสสว่างอยู่ที่กลางกาย หลังจากนั้นก็ปล่อย ใจไปตามสภาวะธรรมที่เข้าถึงคือได้บรรลุมานต่าง ๆ ไปตามลำดับ

กายคตาสติ เป็นคู่ปรับแก่คนผู้มีกามฉันทะ คือความพอใจรักใคร่ในกาม เป็นเจ้าเรือน ทำให้ผู้เจริญได้บรรลุดังขั้น อุปจารสมาธิ มีอานิสงส์คือทำให้ไม่ติดอยู่ในกายตนและกายของคนอื่น องค์กรประกอบต่างๆ ของฌานมีดังนี้

๑.ปฐมฌานมีองค์ ๕ คือ วิตก ความตรึกคิด วิจาร ความพิจารณา ปิติ เจตสิกอันยังกายและ จิตให้อิ่มให้เต็ม สุข อันเป็นไปในกายและจิต เอกัคคตา ความมีจิตเป็นอารมณ์อันเดียวไม่ฟุ้งซ่าน จัดเป็นองค์ครบ ๕

๒.ทุติยฌานมีองค์ ๓ คือ ปิติ, สุข, เอกัคคตา

๓.ตติยฌานมีองค์ ๒ คือ สุข, เอกัคคตา

๔.จตุตถฌานมีองค์ ๒ คือ เอกัคคตา, อุเบกขา ลักษณะเช่นนี้ จัดเป็นจตุกกนัย ถ้าจัดโดย ลักษณะปัญจกนัย ดังนี้

๑.ปฐมฌานมีองค์ ๕ คือ วิตก, วิจาร, ปิติ, สุข, เอกัคคตา

๒.ทุติยฌานมีองค์ ๔ คือ วิจาร, ปิติ, สุข, เอกัคคตา

๓.ตติยฌานมีองค์ ๓ คือ ปิติ, สุข, เอกัคคตา

๔.จตุตถฌานมีองค์ ๒ คือ สุข, เอกัคคตา

๕.ปัญจฌานมีองค์ ๒ คือ เอกัคคตา, อุเบกขา

เมื่อพระโยคาวจรได้สำเร็จปฐมฌานแล้ว ก็พึงปฏิบัติในปฐมฌานนั้นให้ชำนาญคล่องแคล่ว ด้วยดี ก็ต้องประกอบด้วยวิเสส ๕ คือ

๑. **อวัชชนวสี** คือ ชำนาญคล่องแคล่วในการนึก ถ้าปรารถนานึกถึงองค์ฌานที่ตนได้ก็อาจนึกได้โดยฉับพลันไปจนถึงเบื้องหน้าแต่ชวนจิตที่ครบ ๔ ที่ครบ ๕ ตกลงยังภวังค์จิต ๒ ขณะ ๓ ขณะ

๒. **สมาปัชชนวสี** คือชำนาญคล่องแคล่วในการที่จะเข้าฌาน อาจเข้าฌานได้ในลำดับอวิชชาจิตอันพิจารณาซึ่งอารมณ์ คือปฏิภาคนิมิต

๓. **อธิฐานวสี** คือชำนาญคล่องแคล่วในการที่จะรักษาจะไม่ให้ฌานจิตนั้นตกภวังค์ ตั้งฌานจิตไว้ได้ตามกำหนดปรารถนาจะตั้งไว้เท่าใดก็ตั้งไว้เท่านั้น

๔. **วุฒฐานวสี** คือชำนาญคล่องแคล่วในการจะออกจากฌาน กำหนดไว้ว่าเวลานั้น ๆ จะออกก็ออกได้ตามกำหนด ไม่คลาดไปจากเวลาที่กำหนดไว้

๕. **ปัจจบเวกขณวสี** คือชำนาญคล่องแคล่วในการที่จะพิจารณา ปรารถนาที่จะพิจารณาองค์ฌานที่ตนได้ก็อาจพิจารณาโดยเร็วไม่ได้เนิ่นช้า

เมื่อเห็นว่ามีสมาธิชำนาญแล้ว จึงสามารถเจริญหุตยฌานต่อไปได้ เมื่อชำนาญในหุตยฌาน จึงควรเจริญตยฌาน จตุตถฌาน ปัญจฌาน สืบต่อ ๆ ขึ้นไปได้โดยลำดับ

## ๒. เมตตาทพรหมวิหาร

เมตตา แปลว่าความรักความปรารถนาดีที่ไม่เจือปนด้วยความใคร่ ความมีจิตคิดปรารถนาความสุขแก่ผู้อื่น ผู้ที่เจริญเมตตาก็มีภูมิต้องพิจารณาอย่างนี้

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของความอดทน

๒. เราชักสุข เกลียดทุกข์ ฉันทใคร่ คนอื่นก็รักสุข เกลียดทุกข์ ฉันทใคร่ ตั้งเมตตาจิตในตนก่อน ด้วยวิธีเจริญว่า

- เราจงเป็นสุข ๆ เถิด
- เราอย่ามีความทุกข์เลย
- เราอย่ามีเวรแก่ใครเลย
- เราอย่าป่วยไข้เลย

- เราอย่ามีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
- เราจงเป็นสุข ๆ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

การที่ท่านสอนให้เจริญเมตตาในตนก่อนนั้น ก็เพื่อจะทำตนให้เป็นพยาน คือให้ตนเห็นว่าตนเอง อยากรู้แต่ความสุข เกลียดชังความทุกข์ และภัยต่าง ๆ ฉะนั้นใด สัตว์เหล่าอื่น ก็ปรารถนาความสุข เกลียดชังความทุกข์และภัยต่าง ๆ ฉะนั้น

๑.เมื่อตั้งเมตตาจิตไว้ในตนแล้ว ลำดับนั้น ก็พึงแผ่เมตตาจิตไปในสัตว์ทั้งหลายทั่ว ๆ ไป ไม่มีประมาณดังต่อไปนี้คือ

- สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น จงอย่ามีเวรแก่กันและกันเลย
- สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น จงอย่ามีความพยายามแก่กันและกันเลย
- สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นอย่ามีการป่วยไข้ลำบากกายและใจเลย
- สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น จงอย่ามีอุปัทวะทุกข์ภัยเกิดขึ้นในกายและใจเลย
- สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น จงเป็นสุข ๆ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

เมื่อผู้เจริญเมตตาละโทสะและพยายามได้แล้วจิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิ นั่งสมาธิเอามือขวาทับมือซ้าย เท้าขวาทับเท้าซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่นน้อมใจเอาไว้ตรงกลางกายของเรา นึกแผ่เมตตาความปรารถนาดีให้ตัวเราเองและสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีประมาณ ทำอย่างนี้จิตใจของเราปลอดโปร่งโล่งเบาสบาย ไม่ฟุ้งซ่าน หยุดนิ่งสงบ ดวงธรรมใสๆ ก็ผุดขึ้นมาชัดเจนใสสว่าง หลังจากนั้นก็ปล่อยใจไปตามสภาวะธรรมที่เข้าถึง

เมตตา เป็นคู่ปรับแก่คนผู้มีพยาบาท คือผู้มีความโกรธถึงกับจงล้างจงผลาญคนอื่น เป็นเจ้าเรือน ทำให้ผู้เจริญได้บรรลุถึงขั้นอุปจารสมาธิ มีอานิสงส์ ๑๑ ประการ

๑. กลับเป็นสุข
๒. ตื่นก็เป็นสุข
๓. ไม่ฝันเห็นสิ่งลามก
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดาย่อมรักษา

๗. ไฟไม่ไหม้ ยาพิษหรืออาวุธทั้งหลายไม่สามารถทำอันตรายได้

๘. ผิวพรรณผ่องใสงดงาม

๙. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว

๑๐. ไม่หลงทำกาลกิริยา คือตายแบบมีสติ

๑๑. เมื่อตายแล้วแม้จะเกิดอีก ก็เกิดในสถานที่ดีมีความสุข ถ้าไม่เสื่อมจากฌานก็จะไปเกิดในพรหมโลก

### กรุณาพรหมวิหาร

มีวิธีเจริญต่อไปนี้คือ

๑. เมื่อได้เห็นมนุษย์หรือสัตว์ผู้ประสบกับความทุกข์ยากลำบาก พึงยึดถือเอามนุษย์และสัตว์เหล่านั้นเป็นอารมณ์แล้วแผ่กรุณาจิตไปว่า สัตว์ผู้นี้ถึงความทุกข์ยากลำบากยิ่งนักหนอ ทำอย่างไรจึงจะพ้นจากทุกข์เหล่านี้ได้

๒. ถ้าจะแผ่กรุณาจิตไปในสัตว์ไม่มีประมาณ พึงบริกรรมว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เถิด

เมื่อผู้เจริญทำการบริกรรมไปเนื่อง ๆ ก็จะละวิหิงสาคือการเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายได้ จิตใจก็สงบระงับจากนิรเวรตั้งมั่นเป็นสมาธิตามลำดับ วิธีการทำสมาธิเหมือนกับเมตตาพรหมวิหาร

### มุทิตาพรหมวิหาร

มีวิธีเจริญดังต่อไปนี้คือ

๑. เมื่อได้เห็นหรือได้ยินมนุษย์หรือสัตว์ เป็นอยู่สุขสบาย เจริญรุ่งเรืองอยู่ในสุขสมบัติของตน ๆ แล้ว พึงทำจิตใจให้ชื่นชมยินดี ในสุขสมบัติของมนุษย์และสัตว์เหล่านั้น แล้วแผ่เมตตาจิตไปว่า สัตว์ผู้นี้หนอบริบูรณ์ยิ่งนักมีสุขสมบัติมากมา ยงเจริญยั่งยืนอยู่ในสุขสมบัติของตน ๆ เถิด

๒. เมื่อจะแผ่เมตตาจิตไปในสัตว์ไม่มีประมาณ พึงบริกรรมว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าเสื่อมวิบัติไปจากสุขสมบัติที่ตนได้แล้วเลย หรือว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเจริญยังยืนอยู่ในสุขสมบัติของตน ๆ เกิด

เมื่อทำบริกรรมนี้กอยู่เนื่อง ๆ ก็จะละความยินดีในสมบัติของสัตว์เหล่านั้นได้ จิตใจก็สงบระงับจากนิเวศตั้งมั่นเป็นสมาธิตามลำดับ วิธีการทำสมาธิเหมือนกับเมตตาพรหมวิหาร

### อุเบกขาพรหมวิหาร

มีวิธีเจริญดังต่อไปนี้คือ

๑. พึงทำการแผ่อุเบกขาจิตไปในหมู่สัตว์แบบเป็นกลางๆ อย่าดีใจหรือเสียใจเพราะความสุขหรือความทุกข์ของสัตว์เหล่านั้นทั้งหมด

๒. พึงทำการบริกรรมนึกไปว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นอยู่เช่นใด ก็จงเป็นอยู่เช่นนั้นเกิด

เมื่อทำบริกรรมไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องหยุดในที่สุดก็จะละราคะและปฏิฆะในสุขและทุกข์ของเหล่าสัตว์ได้ จิตใจก็สงบระงับจากนิเวศตั้งมั่นเป็นสมาธิตามลำดับ วิธีการทำสมาธิเหมือนกับเมตตาพรหมวิหาร

### ๓. พุทธานุสสติ

ผู้มีศรัทธาปรารถนาจะเจริญพุทธานุสสติ พึงกำหนดหลักดังต่อไปนี้

๑. พึงทำสติให้บริสุทธิ์เสียก่อน

๒. ตัดปติโพธคือเครื่องกังวลใจเสียให้หมด

๓. อาศัยเสนาสนะที่สงัดอันสมควรแก่การนั่งสมาธิ

๔. พึงนั่งบนอาสนะขัดสมาธิตั้งกายให้ตรง

๕. พึงตรึงระลึกนึกถึงคุณของพระพุทธรเจ้า

อันคุณของพระพุทธเจ้านั้นมีเป็นอนุประการ ยากที่จะพรรณนาให้หมดได้เมื่อนำมา กล่าวโดยย่อแล้วมี ๒ ประการคือ

๑. **พระปัญญาธิคุณ** คือพระปรีชาญาณที่รอบรู้ทั่วไปในสภาวธรรมที่จริงและไม่จริง สภาวธรรมที่ไม่จริงนั้น เช่น สัตว์ มนุษย์ เป็นต้น สภาวธรรมที่เป็นจริงนั้น เช่น ชั้น อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ อริยสัจ และปฏิจาสมุปบาท เป็นต้น ข้อนี้จัดเป็นพระปัญญาธิคุณ

๒. **พระมหากรุณาธิคุณ** คือเมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้ในสภาวธรรมทั้งหลายแล้ว พระองค์มีได้ ย่อหย่อนทอดอภัยแก่จรรยาน ในการที่จะสั่งสอนสัตว์อื่น ข้อนี้จัดเป็นพระมหากรุณาธิคุณ

**พุทธานุสสติ แปลว่า สติระลึกถึงพระพุทธเจ้า** คือระลึกถึงพระคุณความดีของพระองค์ เป็นหลัก มี ๕ ประการ

๑. **อรหัม** มีความหมาย ๒ อย่าง

๑. เป็นผู้ไกลจากกิเลส คือไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ มีระคะโทสะโมหะ เป็นต้น

๒. เป็นผู้ควร คือควรแก่การรับของทำบุญมีปัจจัย ๔ เป็นต้น

๒. **สมุทสาสมุพุทฺโธ** คือพระองค์เป็นผู้ตรัสรู้ริยสัจเองโดยชอบ ไม่มีใครเป็นครู

๓. **วิชชาจรณสมุปฺปนโน** คือพระองค์เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

**วิชา ๓**

๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณระลึกชาติในอดีตทั้งของพระองค์และผู้อื่นได้

๒. จุตูปปาตญาณ ญาณหยั่งรู้การตายและการเกิดของสัตว์ทั้งหลาย

๓. อาสวักขยญาณ ญาณหยั่งรู้ในการกำจัดกิเลสให้หมดสิ้นไป

**วิชา ๘**

๑. วิปัสสนาญาณ ความรู้แจ้งเห็นจริงในทุกสรรพสิ่ง

๒. มโนมยิทธิ มีฤทธิ์ทางใจสามารถรู้ใจผู้อื่นได้

๓. อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ต่างๆได้

๔. ทิพพโสต มีหูทิพย์สามารถฟังเสียงต่างๆทั้งในที่ใกล้และไกลได้

๕. เจโตปริยญาณ กำหนดทายใจผู้อื่นได้

- ๖. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณระลึกชาติในอดีตทั้งของพระองค์และผู้อื่นได้
- ๗. ทิพพจักขุ มีตาทิพย์สามารถเห็นสิ่งต่างๆทั้งในที่ใกล้และไกลได้
- ๘. อาสวักขยญาณ ญาณหยั่งรู้ในการกำจัดกิเลสให้หมดสิ้นไป

#### จรณะ ๑๕

- ๑. สีสัมปทา มีความถึงพร้อมด้วยศีล
- ๒. อินทริยสังวร มีความสำรวมในอินทริย์ ๖
- ๓. โภชเน มัตตัญญูตา รู้จักประมาณในการรับและการบริโภค
- ๔. ชาคริยานุโยค ประกอบความเพียรของผู้ตื่นอยู่
- ๕. สัทธา มีความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ
- ๖. หิริ มีความละอายใจต่อการทำบาป
- ๗. โอตตัปปะ มีความเกรงกลัวต่อผลของการกระทำบาป
- ๘. พาหุสังจาจะ มีการศึกษาและการได้ยินได้ฟังมาก
- ๙. วิริยะ มีความเพียร
- ๑๐. สติ มีความระลึกได้ ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา
- ๑๑. ปัญญา มีความรู้อย่างแท้จริงในเรื่องต่างๆ
- ๑๒. ปฐมฌาน ได้บรรลุฌานที่ ๑
- ๑๓. ทุตติยฌาน ได้บรรลุฌานที่ ๒
- ๑๔. ตติยฌาน ได้บรรลุฌานที่ ๓
- ๑๕. จตุตถฌาน ได้บรรลุฌานที่ ๔
- ๔. สุกโต คือพระองค์เสด็จไปดีแล้ว
- ๑. มีการดำเนินไปสู่ที่อันดี คือพระนิพพาน
- ๒. มีการดำเนินไปไม่ขัดข้อง คือมรรคมืองค์ ๘
- ๓. มีการดำเนินไปบริสุทธิ์ ด้วยไม่ย้อนกลับมาของกิเลสทั้งหลายอีก
- ๔. มีการดำเนินไปโดยชอบ ด้วยการดำเนินไปเพื่อประโยชน์สุขของสัตว์โลกทุกหมู่เหล่า



๕.มีการตรัสโดยชอบ ด้วยเป็นวาจาที่สมควรจริงแท้ประกอบด้วยประโยชน์

**๕.โลกวิทู คือพระองค์เป็นผู้รู้แจ้งโลก ๓ ได้แก่**

- ๑.สังขารโลก โลกคือสังขาร
- ๒.สัตว์โลก โลกคือหมู่สัตว์
- ๓.โอกาสโลก โลกคือแผ่นดิน

**๖.อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ คือพระองค์ไม่มีใครในโลกจะเสมอเหมือนและยิ่งกว่าพระองค์**  
ด้วยคุณคือ สิล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ

**๗.สตุถา เทวมนุสฺसानํ คือพระองค์เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย**

**๘.พฺทฺโธ คือพระองค์เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน**

๑. ทรงเป็นผู้รู้ เพราะตรัสรู้ร้อยสี่
๒. ทรงเป็นผู้ตื่น เพราะตื่นจากกิเลส ตัณหา อวิชชา
๓. ทรงเป็นผู้เบิกบาน เพราะพระทัยเบิกบานจากการตื่นจากกิเลส
๔. ทรงเป็นผู้ปลุก เพราะปลุกสัตว์โลกให้ตื่นจากกิเลสได้บรรลุมรรคผลนิพพาน
- ๕.ภควา คือพระองค์เป็นผู้มีโชค**

๑. ทรงเป็นผู้มีโชค เพราะมีบารมีอย่างยิ่งยวดที่จะอำนวยสุขทั้งที่เป็นโลกิยะและโลกุตตระ
๒. ทรงเป็นผู้หักทำลาย เพราะหักทำลายราคะ โทสะ โมหะ และบาปกรรมทั้งหลาย
๓. ทรงเป็นผู้ประกอบด้วยภคธรรม เพราะถึงพร้อมความเป็นใหญ่ด้วยโลกุตตรธรรม
๔. ทรงเป็นผู้จำแนก เพราะเปิดเผยแสดงธรรมที่ค้นพบนั้น โปรดสัตว์โลก
๕. ทรงเป็นผู้คลาย เพราะคลายจากการเกิดในภพทั้งหลายโดยประการทั้งปวงไม่มีการเกิด

อีกต่อไป

บุคคลผู้ที่จะเจริญพุทธานุสสตินั้นต้องนั่งสมาธิเอามือขวาทับมือซ้าย เท้าขวาทับเท้าซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น น้อมใจเอาไว้ตรงกลางกายของเรา นึกถึงพระพุทธรูป ๕ โดยการนึกภาวนาในใจว่า อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน ไปจนจบ หรือว่านึกภาวนาคำใด คำหนึ่งว่า อรหํ ๆ พุทฺโธ ๆ อย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง ภาวนาอย่างนี้จิตใจของเราไม่ฟุ้งซ่าน หยุดนึ่ง

สงบ ปลอดภัยโล่งโล่งเบาสบาย ดวงธรรมใสๆ ก็ผุดขึ้นมาชัดใสสว่าง หลังจากนั้นก็ปล่อยใจไปตามสภาวะธรรมที่เข้าถึง

**พุทธานุสสติ** เป็นคู่ปรับแก้คนผู้มีถิ่นมิทธะ คือผู้มีความหดหู่และเชื่องซึมเป็นเจ้าเรือน ทำให้ผู้เจริญได้บรรลุถึงขั้นอุปรการสมาธิ มีอานิสงส์ คือทำให้จิตใจของเราเข้มแข็งไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่มาขัดขวางในการทำสมาธิ เป็นคนมีความอดทน

**พระพุทธรูป ๕ จัดลงในสมบัติ ๒ คือ**

๑. ข้อ ๑ - ๕ จัดเป็นอัตตहितสมบัติ
๒. ข้อ ๖ - ๗ จัดเป็นปรहितสมบัติ
๑. ข้อ ๘ - ๙ จัดเป็นอัตตहितสมบัติและปรहितสมบัติ

**พระพุทธรูป ๕ จัดลงในพุทธรูป ๒ คือ**

๑. ข้อ ๑ - ๕ จัดเป็นพระปัญญาธิคุณ
๒. ข้อ ๖ - ๗ จัดเป็นพระมหากรุณาธิคุณ
๓. ข้อ ๘ - ๙ จัดเป็นพระปัญญาธิคุณและพระมหากรุณาธิคุณ

#### ๔. กสิณ

กสิณ แปลว่าวัตถุอันเป็นเหตุจงใจให้เข้าไปผูกอยู่ หรือวัตถุสำหรับเพ่ง วัตถุที่จัดเป็นกสิณนั้น ต้องเป็นของที่ไม่ขาดตา ซึ่งท่านจัดไว้ ๑๐ ประการ คือ

- |            |          |            |              |
|------------|----------|------------|--------------|
| ๑. ปรฐวี   | ดิน      | ๒. อาโป    | น้ำ          |
| ๓. เตโช    | ไฟ       | ๔. วาโย    | ลม           |
| ๕. นีลัม   | สีเขียว  | ๖. ปิตัม   | สีเหลือง     |
| ๗. โลหิตัม | สีแดง    | ๘. โอทาตัม | สีขาว        |
| ๙. อาโลโก  | แสงสว่าง | ๑๐. อากาโส | ที่ว่างเปล่า |

บุคคลผู้ที่จะเจริญกสิณนั้นต้องเตรียมผ้าสีขาวหรือว่าวัตถุอะไรก็ได้ที่เป็นสีขาว ตัดเป็นวงกลมให้มีเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑๖ นิ้ว เอาไปติดที่ฝาผนังหรือว่าวัตถุอย่างอื่นห่างจากที่นั่ง

ประมาณ ๒ ศอก ๑ คืบ พอเพ่งดูถนัดแล้วนั่งสมาธิเอามือขวาทับมือซ้าย เท้าขวาทับเท้าซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น เพ่งดูดวงกสิณสีขาวให้จำได้จนติดตาแล้วน้อมเอาดวงกสิณสีขาว นั้นไว้ตรงกลางกายของเรา นึกภาวนาว่า โอทาตฺ ๑ อย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง ภาวนาอย่างนี้จิตใจของเราไม่ฟุ้งซ่าน หยุดนิ่งสงบ ดวงธรรมใสๆ ก็ผุดขึ้นมาแทนดวงกสิณสีขาว เราก็ทำใจนิ่งๆไม่ต้องนึกถึงคำภาวนา ปล่อยใจไปตามสภาวะธรรมที่เข้าถึง ถ้าต้องการฝึกกสิณอย่างอื่นก็พึงทำ เหมือนกับกสิณสีขาว

กสิณ เป็นคู่ปรับแก้คนผู้มีอุทธัจจกุกกุจจะ คือผู้มีความฟุ้งซ่านรำคาญใจเป็นเจ้าเรือน ทำให้ผู้เจริญได้บรรลุถึงขั้นอัปนาสมาธิ มีอานิสงส์ คือทำให้จิตใจของเรามีสมาธิจดจ่อในการทำงาน ที่ทำ

## ๕. จตุธาตุวัตถาน

จตุธาตุวัตถาน แปลว่าการกำหนดพิจารณาธาตุ ๔ เพื่อให้รู้ตามสภาวะความเป็นจริงของร่างกายว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ ประชุมหรือคูกมกันเข้าเท่านั้น ธาตุ คือสภาวะที่มีอยู่เองโดยธรรมดา ซึ่งจะแยกออกไปอีกไม่ได้ สังขาร คือสิ่งที่ธาตุทั้ง ๔ ประชุมคูกมกันเข้าเองโดยธรรมดา หรือสิ่งที่มนุษย์ปรุงแต่งขึ้น

ธาตุนั้นมีทั้งภายในและภายนอก ธาตุภายนอกเช่น ภูเขา ต้นไม้ แม่น้ำเป็นต้น ธาตุภายในคือสิ่งที่คูกมเข้าเป็นร่างกายของมนุษย์หรือสัตว์ แต่ในที่นี้หมายเอาร่างกายของมนุษย์เป็นที่รวมของธาตุ ๔ คือ

๑. ส่วนที่เป็นของแข็งในร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้น เรียกว่า **ปฐวีธาตุ**

๒. ส่วนที่เป็นของเหลวในร่างกาย เช่น เหงื่อ เลือด ไขมัน น้ำตาเป็นต้น เรียกว่า

### อาโปธาตุ

๓. ส่วนที่เป็นความอบอุ่นในร่างกาย รักษาร่างกายไว้ไม่ให้หนาวหรือร้อนเกินไป หรือ ความร้อนสำหรับเผาอาหารให้ย่อย เป็นต้น เรียกว่า **เตโชธาตุ**

๔. ส่วนที่พัดไปมาเป็นเครื่องค้ำจุนร่างกาย มีลมพัดขึ้นเบื้องบน พัดลงเบื้องล่าง อากาศอันยังอยู่ในช่องว่างของร่างกาย เป็นต้น เรียกว่า **วาโยธาตุ**

บุคคลผู้ที่จะเจริญจตุธาตุวัตถานนั้นต้องนั่งสมาธิเอามือขวาทับมือซ้าย เท้าขวาทับเท้าซ้าย ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น น้อมใจเอาไว้ตรงกลางกายของเรา นี้ก็ภาวนาว่า ปฐวี ๗ อย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง ภาวนาอย่างนี้จิตใจของเราไม่ฟุ้งซ่าน หยุดนึ่งสงบ ปลอดภัยโล่งโล่งเบาสบาย ดวงธรรมใสๆ ก็ผุดขึ้นมาชัดใสสว่าง เราก็ปล่อยใจไปตามสภาวะธรรมที่เข้าถึง

จตุธาตุวัตถาน เป็นคู่ปรับแก่คนผู้มีวิวิจิกิจฉา คือผู้มีความลังเลสงสัยเป็นเจ้าเรือน ทำให้ผู้เจริญได้บรรลุถึงขั้นอุปจารสมาธิ มีอานิสงส์ คือทำให้จิตใจของเราหายสงสัยคลายความลุ่มหลงในสังขาร

**เจริญสมถภาวนา มีประโยชน์หรืออานิสงส์**

๑. เป็นอุบายปิดกั้นนิรวณูปกิเลส มิให้เกิดขึ้นครอบงำจิตสันดานได้

๒. เป็นอุบายข่มขี้สะกดจิต มิให้คืนรนฟุ้งซ่านได้

**ข้อควรจำ**

กายคตาสติ เป็นประโยชน์แก่คนผู้มี กามฉันทะ เป็นเจ้าเรือน ทำให้ผู้เจริญได้บรรลุถึงขั้นอุปจารสมาธิ

เมตตา เป็นประโยชน์แก่คนผู้มี พยาบาท เป็นเจ้าเรือน ทำให้ผู้เจริญได้บรรลุถึงขั้น อุปจารสมาธิ

พุทธานุสสติ เป็นประโยชน์แก่คนผู้มี ถีนมิทธะ เป็นเจ้าเรือน ทำให้ผู้เจริญได้บรรลุถึงขั้นอุปจารสมาธิ

กสิณ เป็นประโยชน์แก่คนผู้มี อุทธัจจกุกกุจจะ เป็นเจ้าเรือน ทำให้ผู้เจริญได้บรรลุถึงขั้นอัปปนาสมาธิ

จตุรธาตุวัตถถาน เป็นประโยชน์แก่คนผู้มี วิจิติจณา เป็นเจ้าเรือน

### ปัญหาและเฉลยบทที่ ๓

๑. กายกตาสติกัมมัฏฐาน กำหนดอะไรเป็นอารมณ์ ?

ก. ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

ข. ซากศพ

ค. ลมหายใจ

ง. ความตาย

๒. ผู้เจริญกายกตาสติ ย่อมได้รับอานิสงส์อย่างไร ?

ก. ไม่กลัวความตาย

ข. มีผิวพรรณผ่องใส

ค. มีจิตใจเบิกบาน

ง. ไม่ยึดติดกายตนคนอื่น

๓. กายกตาสติ เป็นคู่ปรับนิวรรณ์ใด ?

ก. กามฉันท์

ข. พยาบาท

ค. ถีนมิทระ

ง. วิจิติจณา

๔. พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยอาการอย่างไร จึงจัดเป็นกายกตาสติ ?

ก. โดยเป็นของปฏิกุศล

ข. โดยเป็นของนารักษา

ค. โดยเป็นของงดงาม

ง. โดยเป็นของมีสินารัก

๕. กายกตาสติ สติไปในกาย พึงกำหนดเห็นด้วยอาการอย่างไร ?

ก. เห็นอาการ ๓๒

ข. เห็นเป็นของน่าเกลียด

ค. เห็นว่าไม่เที่ยง

ง. เห็นว่าไม่มีตัวตน

๖. ท่านสอนตจปัญจกัมมัฏฐานก่อนกัมมัฏฐานอื่น เพื่ออะไร ?

ก. เพื่อต่อสู้กับกามฉันท์

ข. เพื่อมิให้วังวนอน

ค. เพื่อปฏิบัติได้สะดวก

ง. เพื่อให้บรรลุฌาน

๗. ผู้เจริญเมตตา พึงแผ่ไปในใครก่อน ?

ก. ตนเอง

ข. บิดามารดา

ค. คนทั่วไป

ง. คนเป็นศัตรู

๘. ผู้เจริญเมตตาพึงน้อมนึกถึงคนที่ตนไม่ชอบ ด้วยอาการอย่างไร จึงจะหายเกลียดชัง ?

- |                                |                          |
|--------------------------------|--------------------------|
| ก. ยานึกถึงเขาเลียดดีกว่า      | ข. ยาคบค้าสมาคมด้วย      |
| ค. นึกถึงความดีที่เขาเมื่ออยู่ | ง. หลีกหนีเสียให้ห่างไกล |

๙. ผู้เจริญเมตตา เมื่อจะแผ่โดยเจาะจง พึงน้อมใจนึกถึงใครก่อน ?

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| ก. บิดา มารดา   | ข. ครู อาจารย์ |
| ค. สามเณร ภรรยา | ง. บุตร ธิดา   |

๑๐. ผู้หมั่นเจริญเมตตา ย่อมได้อานิสงส์อะไร ?

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| ก. รักตัวเองมากขึ้น | ข. รักผู้อื่นมากขึ้น      |
| ค. กำจัดโทสะเสียได้ | ง. รู้จักให้อภัยไม่จองเวร |

๑๑. วิธีแผ่กรุณา ท่านสอนให้แผ่อย่างไร ?

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| ก. ขอสัตว์จงเป็นสุขเถิด | ข. ขอสัตว์จงพ้นจากทุกข์เถิด |
| ค. ขอสัตว์อย่าจองเวรกัน | ง. ขอสัตว์อย่าเบียดเบียนกัน |

๑๒. ผู้เจริญกรุณา พึงกำหนดสัตว์ชนิดใดเป็นอารมณ์ ?

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ก. สัตว์เลี้ยง | ข. สัตว์บาดเจ็บ  |
| ค. สัตว์น่ารัก | ง. สัตว์ทุกจำพวก |

๑๓. ผู้เจริญกรุณาอยู่เนื่อง ๆ ย่อมกำจัดอะไรได้ ?

- |            |            |
|------------|------------|
| ก. พยาบาท  | ข. อภิชฌา  |
| ค. กามราคะ | ง. วิหิงสา |

๑๔. ข้อใด เป็นวิธีแผ่เมตตา ?

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| ก. ขอสัตว์จงเป็นสุขเถิด | ข. ขอสัตว์จงมีสุขยิ่งขึ้นไป |
| ค. ขอสัตว์จงพ้นทุกข์    | ง. ขอสัตว์จงอย่ามีเวรกัน    |

๑๕. การบริการภรณ์นี้ว่า “สัตว์ทั้งหลาย จงอย่าเสื่อมวิบัติไปจากสุขสมบัติที่ตนได้แล้วเลย” เป็นลักษณะแห่งพรหมวิหารข้อใด ?

ก.เมตตา

ข.กรุณา

ค.มูทิตา

ง.อุเบกขา

๑๖. ผู้เจริญพุทธานุสสติ ควรระลึกถึงอะไร ?

ก.ประวัติของพระพุทธเจ้า

ข.คำสอนของพระพุทธเจ้า

ค.พระรูปของพระพุทธเจ้า

ง.พระคุณของพระพุทธเจ้า

๑๗. ขณะกราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง ควรระลึกถึงอะไร ?

ก.พระรัตนตรัย

ข.คุณพระรัตนตรัย

ค.พระพุทธคุณ

ง.พระธรรมคุณ

๑๘. การเจริญกสิณ เพื่อข่มนิวรณ์ใด ?

ก.พยาบาท

ข.วิจิกิจฉา

ค.อุทธัจจกุกกุกจะ

ง.ถีนมัทธา

๑๙. การกำหนดรูปกายโดยความเป็นธาตุ ๔ หมายถึงข้อใด ?

ก.จตุธาตุวัตถาน

ข.อสุภกัมมัฏฐาน

ค.กายคตาสติ

ง.อาหารเปป्लीกุลस्थ्यา

๒๐. จตุธาตุวัตถาน ท่านให้กำหนดพิจารณาอย่างไรเห็น...?

ก.เป็นเพียงสมมติว่าธาตุ ๔

ข.เป็นเพียงธาตุ ๔ ประชุมกัน

ค.ธาตุ ๔ เป็นนิพพานบัญญัติ

ง.ธาตุ ๔ เป็นปรมัตถบัญญัติ

๒๑. เป้าหมายสูงสุดของการเจริญสมถกัมมัฏฐานคือข้อใด ?

ก.ข่มตัณหาได้

ข.ข่มนิวรณ์ได้

ค.ละกิเลสอย่างหยาบได้

ง.ละกิเลสอย่างละเอียดได้

๒๒. คำว่า “สมณะ” มีความหมายว่าอย่างไร ?

ก. อยู่ตามลำพัง

ข. ยินดีตามมีตามได้

ค. สงบจากกิเลส

ง. สงบจากนิวรณ์

๒๓. อิริยาบถใด เหมาะแก่ผู้เริ่มเจริญกัมมัฏฐาน ?

ก. ยืน เดิน

ข. ยืน นอน

ค. นั่ง เดิน

ง. นั่ง นอน

๒๔. ผู้ฝึกจิตจนชำนาญแล้ว ควรใช้อิริยาบถใด ?

ก. ยืน

ข. เดิน

ค. นั่ง

ง. ทุกอิริยาบถ

๒๕. อะไรเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้การเจริญกัมมัฏฐานไม่ได้ผล ?

ก. ไม่ตั้งใจจริง

ข. ปฏิบัติไม่ถูกวิธี

ค. มีปเลิโพธมาก

ง. กัมมัฏฐาน ไม่ถูกจริต

๒๖. สถานที่ใด เหมาะแก่ผู้เริ่มเจริญกัมมัฏฐาน ?

ก. ป่าไม้

ข. ป่าช้า

ค. โคนไม้อันสงัด

ง. ถูกทุกข้อ

๒๗. คนชอบง่วงนอน ควรเจริญกัมมัฏฐานอะไร ?

ก. พรหมวิหาร

ข. กสิณ

ค. มุลกัมมัฏฐาน

ง. พุทธานุสสติ

๒๘. ข้อใด ตรงกับคำว่า “จริต” ความประพฤติเป็นไปของสัตว์โลก ?

ก. อุปนิสัย

ข. นิสัย

ค. จิต

ง. อารมณ์

๒๙. คนสัตถาจาริต มีลักษณะเช่นไร ?

ก. เชื่อง่าย

ข. เชื่อเหตุผล

ค. เชื่อมั่นตัวเอง

ง. เชื่ออาจารย์



๓๐.กัมมัญฐานข้อใด เหมาะแก่คนสัทธาจริต ?

ก.พุทธานุสสติ

ข.กายคตาสติ

ค.มรณัสสติ

ง.อุปสมานุสสติ

๓๑.คนโทสจริต มีลักษณะเช่นไร ?

ก.เจ้าระเบียบ

ข.โกรธง่าย

ค.เชื่อคนง่าย

ง.ลืมนง่าย

๓๒.คนโทสจริต ควรเจริญกัมมัญฐานอะไร ?

ก.เมตตา

ข.จาคานุสสติ

ค.อสุภะ

ง.มรณัสสติ

๓๓.คนมีสติไม่มั่นคง หลง ๆ ลืม ๆ ตรงกับจริตใด ?

ก.วิตกกจริต

ข.พุทธิจริต

ค.โมหจริต

ง.สัทธาจริต

๓๔.คนวิตกจริต มีลักษณะเช่นไร ?

ก.คิดฟุ้งซ่าน

ข.กังวลไปทุกเรื่อง

ค.นอนไม่ค่อยหลับ

ง.ถูกทุกข้อ

๓๕.กัมมัญฐานข้อใด เหมาะแก่คนวิตกจริต ?

ก.อานาปานสติ

ข.มรณัสสติ

ค.อสุภะ

ง.พรหมวิหาร

๓๖.สติกำหนดพิจารณาใจที่เส้าหมองหรือฟองแผ่วเป็นอารมณ์ว่า “ใจนี้ตกว่าใจ...” จัดเข้าในสติ  
ปัญฐานข้อใด ?

ก.กายานุปัสสนา

ข.เวทนานุปัสสนา

ค.จิตตานุปัสสนา

ง.ธัมมานุปัสสนา

๓๗.เมื่อกล่าวบทว่า “นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส” ควรมีสติกำหนดอะไร จึงเป็นการเจริญกัมมัฏฐาน ?

ก.พระพุทฺธคุณ

ข.พระธรรมคุณ

ค.พระสังฆคุณ

ง.กำหนดจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน

๓๘.ข้อใด มิใช่ความหมายของคำว่า “พุทฺโธ” ?

ก.ผู้รู้

ข.ผู้ตื่น

ค.ผู้เบิกบาน

ง.ผู้มีโชค

๓๙.การแสดงธรรมโปรดสัตว์ จัดเป็นพุทฺธคุณข้อใด ?

ก.พระปัญญาคุณ

ข.พระวิสุทฺธิคุณ

ค.พระกรุณาคุณ

ง.ถูกทุกข้อ

๔๐.ผู้เจริญมรณัสสติต้องประกอบด้วยองค์อะไรบ้าง จึงจะแยกกาย ?

ก.ระลึกถึงความตาย

ข.รู้ว่าต้องตายแน่

ค.เกิดสังเวชสลดใจ

ง.ถูกทุกข้อ

๔๑.เจริญมรณัสสติอย่างไร ชื่อว่าไม่แยกกาย ?

ก.ไม่กลัวตาย

ข.เกิดความสังเวช

ค.สะอื้นหวาดผวา

ง.กล้าเผชิญความตาย

๔๒.การเจริญมรณัสสติว่า “อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ เราต้องตายแน่” ควรเจริญในขณะใด ?

ก.ขณะรดน้ำศพ

ข.ขณะฟังสวดพระอภิธรรม

ค.ขณะเผาศพ

ง.เจริญได้ทุกขณะ

๔๓.ประโยชน์ของการเจริญอุสุภกัมมัฏฐาน คือข้อใด ?

ก.คลายสงสัย

ข.คลายกำหนด

ค.ตัดกิเลส

ง.ให้เกิดเมตตา

๔๔. การเจริญมรณัสสติ มีประโยชน์อย่างไร ?

ก. ทำให้ไม่ประมาท

ข. ทำให้กล้าหาญ

ค. ทำให้อดทน

ง. ทำให้วางเฉย

๔๕. ข้อใด ไม่ใช่หัวข้อของสติปัฏฐาน ๔ ?

ก. กาย

ข. สัญญา

ค. จิต

ง. ธรรม

๔๖. คนมีสติไม่มั่นคง ควรแก้ด้วยวิธีใด ?

ก. พิจารณาความตาย

ข. กำหนดลมหายใจ

ค. พิจารณาอสุภะ

ง. กำหนดธาตุ ๔

### เฉลยบทที่ ๓

๑. ก	๒. ง	๓. ก	๔. ก	๕. ข
๖. ก	๗. ก	๘. ก	๙. ก	๑๐. ก
๑๑. ข	๑๒. ข	๑๓. ง	๑๔. ข	๑๕. ก
๑๖. ง	๑๗. ข	๑๘. ก	๑๙. ก	๒๐. ก
๒๑. ข	๒๒. ง	๒๓. ก	๒๔. ง	๒๕. ก
๒๖. ง	๒๗. ง	๒๘. ข	๒๙. ง	๓๐. ง
๓๑. ข	๓๒. ก	๓๓. ก	๓๔. ง	๓๕. ก
๓๖. ก	๓๗. ก	๓๘. ง	๓๙. ก	๔๐. ง
๔๑. ก	๔๒. ง	๔๓. ข	๔๔. ก	๔๕. ข
๔๖. ข				

## บทที่ ๔ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

### วิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง สาธุชนมาทำวิปัสสนาปัญญาที่เห็นแจ้งชัด ในอารมณ์ให้เกิดมีขึ้นในจิตด้วยเจตนาอันใด เจตนาอันนั้นชื่อว่า วิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้เจริญพึงศึกษาให้รู้จักกรรม ๓ ประการ คือ

- ๑.กรรมเป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา
- ๒.กรรมเป็นรากเหง้า เป็นเหตุเกิดขึ้น ตั้งอยู่ของวิปัสสนา
- ๓.กรรมคือตัววิปัสสนา

### กรรมเป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

๑. **ขันธ** แปลว่ากอง คือร่างกายของคนเราเมื่อแยกออกเป็นส่วน ๆ แล้วได้ ๕ ขันธหรือ ๕ กอง ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

๒. **อายตนะ** แปลว่าบ่อเกิด หรือที่เชื่อมต่อ คือสิ่งที่เป็นสื่อสำหรับติดต่อกันทำให้เกิดความรู้ขึ้น มี ๑๒ อย่าง ได้แก่ จักขวยตนะ รูปายตนะ โสตายตนะ สัททตนะ ฆานายตนะ คันธตนะ ชิวหายตนะ รสยตนะ กายตนะ โผฏฐัพพายตนะ มนยตนะ ฐัมมายตนะ

๓. **ธาตุ** แปลว่าสิ่งที่ทรงสภาพของตนไว้ไม่เปลี่ยนสภาพอีกต่อไป มี ๑๘ อย่าง ได้แก่ จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ โสตธาตุ สัททธาตุ โสตวิญญาณธาตุ ฆานธาตุ คันธธาตุ ฆานวิญญาณธาตุ ชิวหาธาตุ รสธาตุ ชิวหาวิญญาณธาตุ กายธาตุ โผฏฐัพพธาตุ กายวิญญาณธาตุ มโนธาตุ ฐัมมธาตุ มโนวิญญาณธาตุ

๔. **อินทริย์** แปลว่าสิ่งที่เป็นใหญ่ คือเป็นใหญ่ในกิจของตน มี ๒๒ อย่าง ได้แก่

จักขุนทรีย์ โสคินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ อิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์  
 ชีวิตินทรีย์ สุชินทรีย์ ทุกชินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุเบกชินทรีย์  
 สัทชินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สคินทรีย์ สมาชินทรีย์ ปัญญินทรีย์ อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์  
 อัญญินทรีย์ อัญญาตาวินทรีย์

๕. **อริยธัมม** แปลว่าความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

๖. **ปฏิจจนุปบาท** แปลว่าสิ่งที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้น คือสิ่งนี้เกิดขึ้นก็มีสิ่งนี้ตามมา  
 หรือเมื่อสิ่งนี้ดับไปสิ่งนี้ก็ดับ เกี่ยวโยงกันไปเหมือนลูกโซ่ มี ๑๒ อย่างคือ อวิชชา สังขาร  
 วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามรรณะ

### ธรรมเป็นรากเหง้าของวิปัสสนา

๑. สីลวิสุทธิตี ความหมจดจ่ดแห่งศีล

๒. จิตตวิสุทธิตี ความหมจดจ่ดแห่งจิต

### ธรรมเป็นตัววิปัสสนา

๑. ทิฏฐิวิสุทธิตี

ความบริสุทธิ์แห่งทิฏฐิ คือความเห็น

๒. กังขาวิตรณวิสุทธิตี

ความหมจดจ่ดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้น

ความสงสัย

๓. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตี

ความหมจดจ่ดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นว่าทาง

หรือมิใช่ทาง

๔. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิตี

ความหมจดจ่ดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติ

๕. ญาณทัสสนวิสุทธิตี

ความหมจดจ่ดแห่งญาณทัสสนะ

(ได้แก่ อริยมรรคทั้ง ๔)

## ธรรมเป็นตัววิปัสสนา อีกนัยหนึ่ง

- |           |                       |
|-----------|-----------------------|
| ๑.อนิจจตา | ความเป็นของไม่เที่ยง  |
| ๒.ทุกขตา  | ความเป็นทุกข์         |
| ๓.อนัตตตา | ความเป็นของมิใช่ตัวตน |

## ผู้เจริญวิปัสสนาพึงศึกษาให้รู้จักธรรม ๕ ประการ

- ๑.ลักษณะของวิปัสสนา
- ๒.กิจของวิปัสสนา
- ๓.ผลของวิปัสสนา
- ๔.เหตุเกิดขึ้นและตั้งอยู่ของวิปัสสนา
- ๕.วิภาค ความจำแนกของวิปัสสนา ๖ ประการ

## ลักษณะของวิปัสสนา

สภาพความเป็นเองของสังขาร คือสังขารเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จริงอย่างไร ความรู้แจ้งเห็นจริงว่าสังขารเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ชัดตามที่เป็นจริงอย่างนั้น นี่เป็นลักษณะของวิปัสสนา

## กิจของวิปัสสนา

การกำจัดมืดคือ โมหะอันปิดบังปัญญาไว้ไม่ให้เป็นตามความเป็นจริงของสังขาร เป็นกิจของวิปัสสนา

## ผลของวิปัสสนา

ความรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารทั้งหลายว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันสืบเนื่องมาจากการกำจัดโมหะความมืดเสียได้สิ้นเชิง ไม่มีความรู้ผิดความเห็นผิด นี่เป็นผลของวิปัสสนา

## เหตุของวิปัสสนา

ผู้เจริญวิปัสสนาพึงบำเพ็ญสมาธิให้เกิด จิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่นด้วยสมาธิ เป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนา

## วิภาคทั้ง ๖ ของวิปัสสนา

๑.อนิจจัง	ของไม่เที่ยง
๒.อนิจจลักษณะ	เครื่องหมายบอกให้รู้ว่า เป็นของไม่เที่ยง
๓.ทุกข์	เป็นทุกข์
๔.ทุกข์ลักษณะ	เครื่องกำหนดให้รู้ว่า เป็นทุกข์
๕.อนัตตา	สภาวะมิใช่ตัวมิใช่ตน
๖.อนัตตลักษณะ	เครื่องหมายที่จะให้กำหนดรู้ว่า มิใช่ตัว มิใช่ตน

## การเจริญวิปัสสนาตามนัยแห่งอรรถกถา

การเจริญวิปัสสนาตามนัยแห่งอรรถกถานั้น ท่านได้แสดงประเภทแห่งบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาไว้ ๒ ประเภท คือ

๑.สมถยานิก ผู้เจริญวิปัสสนาได้มานเบื้องต้นมาก่อนแล้ว คือ ได้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้บรรลุฌานมาแล้วนั่นเอง

๒.วิปัสสนายานิก ผู้เจริญวิปัสสนายังไม่ได้ฌานสมาบัติเลย เริ่มเจริญวิปัสสนามาแล้วทีเดียว  
ก็ยังไม่ได้เจริญสมถกัมมัฏฐานมาก่อนเลย

### ธรรมอันเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป

อวิชชา	เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิด	ตัณหา
ตัณหา	เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิด	อุปาทาน
อุปาทาน	เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิด	กรรม
กรรม	เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิด	ชาติคือนามรูป

### เหตุปัจจัยให้เกิดนามรูป คือเบญจขันธ์

- ๑.อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม อาหาร เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดรูป
- ๒.อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ผัสสะ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา
- ๓.อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ผัสสะ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดสัญญา
- ๔.อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ผัสสะ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร
- ๕.อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม นาม และรูป เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ

### ความสงสัยในส่วนอดีต ๕ คือ

- ๑.เราได้มีแล้วหรือหนอในชาติก่อน
- ๒.หรือว่าเราไม่ได้มีแล้ว
- ๓.เราได้มีแล้วในชาติก่อน เราเป็นอะไรหนอ
- ๔.เราได้มีแล้วในชาติก่อน เราเป็นผู้มีสุขทุกข์เป็นอย่างไรหนอ
- ๕.เราได้เป็นอะไรแล้วจึงได้เป็นอะไรอีกเล่าในชาติก่อน



### ความสงสัยในส่วนอนาคต ๕ คือ

- ๑.เรายังมีหรือหนอในชาติหน้า
- ๒.หรือว่าเรายังไม่มี
- ๓.เรายังมีในชาติหน้า เรายังเป็นอะไรหนอ
- ๔.เรายังมีในชาติหน้า เรายังเป็นผู้มีสุขทุกข์เป็นอย่างไรหนอ
- ๕.เรายังเป็นอะไรแล้ว จึงจักเป็นอะไรในชาติหน้าต่อไปอีกเล่าหนอ

### ความสงสัยในส่วนปัจจุบัน ๖ คือ

- ๑.เดี๋ยวนี้เรามีหรือหนอ
- ๒.หรือว่าเราไม่มี
- ๓.เรามีอยู่เดี๋ยวนี้ เราเป็นอะไรหนอ
- ๔.เรามีอยู่เดี๋ยวนี้ เราเป็นอย่างไรหนอ
- ๕.เราเป็นสัตว์มาแต่ไหนหนอ
- ๖.เราจะเกิดที่ไหนอีกเล่าหนอ

### วิปัสสนูปกิเลส

ธรรมอันเป็นเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา เรียกว่า **วิปัสสนูปกิเลส** มี ๑๐ อย่าง คือ

- ๑.โอภาส แสงสว่าง
- ๒.ญาณ ความรู้เห็นนามรูปอย่างแจ่มชัด
- ๓.ปีติ ความอิ่มเอิบใจ
- ๔.ปีสัทธิ ความสงบกายสงบใจ
- ๕.สุข ความสุขอันประณีตที่เกิดจากการบำเพ็ญเพียร
- ๖.อิโมกข์ ความเชื่อมั่นมีกำลังกล้าเป็นที่พึ่งใจของจิต
- ๗.ปักคาหะ ความเพียรในการประคองจิตไว้ในอารมณ์

- ๘.อุปัฏฐาน สติที่ตั้งมั่นรักษาอารมณ์ไม่ให้เลือนหาย
- ๙.อุเบกขา ความวางจิตเป็นกลางในสังขารทั้งสิ้น
- ๑๐.นิกัณฑ์ ความพอใจความอาลัยในวิปัสสนา

### กิจในอริยสัจ ๔ คือ

- ๑.กำหนดรู้ทุกข์สัจ
- ๒.ละสมุทัยสัจ
- ๓.ทำให้แจ้งซึ่งนิโรธสัจ
- ๔.ทำมรรคสัจให้เกิดขึ้น

### ปัจจเวกขณะญาณ ๕ คือ

- ๑.ญาณเครื่องพิจารณามรรค
- ๒.ญาณเครื่องพิจารณาผล
- ๓.ญาณเครื่องพิจารณากิเลสที่ละแล้ว
- ๔.ญาณเครื่องพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่
- ๕.ญาณเครื่องพิจารณาพระนิพพาน

ปัจจเวกขณะญาณทั้ง ๕ ย่อมมีแก่พระอริยเจ้า ๓ จำพวก คือ

พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี ส่วนพระอรหันต์นั้น มีปัจจเวกขณะญาณ ๔ คือ เว้น  
ข้อญาณเป็นเครื่องพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่ เพราะท่านมีกิเลสสิ้นแล้ว

### อานิสงส์การเจริญวิปัสสนา

- ๑.มีสติมั่นคง ไม่หลงทำกาลกิริยา
- ๒.มีคติภพ คือมนุษย์และโลกสวรรค์เป็นที่ไปในภพหน้าด้วย
- ๓.เป็นอุปนิสัยแห่งมรรคผลนิพพานติดสันดานต่อไปในภพหน้าด้วย

๔. ถ้ามีอุปนิสัยจะได้บรรลุผลนิพพานในปัจจุบันชาตินี้ ก็ย่อมจะได้บรรลุมรรคผลให้แจ้งซึ่งพระนิพพานในปัจจุบันชาตินี้ทีเดียว

### ข้อควรจำ

วิปัสสนาภาวนา คือปัญญาพิจารณาเห็นแจ้งชัดในอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต ตามสภาวะความเป็นจริงอย่างไร แล้วไม่ยึดมั่น ถ้อยมั่นในสิ่งนั้น ๆ

ความรู้ความเห็นว่า สังขารเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แจ้งชัดตามที่เป็นจริงอย่างนั้น นี่เป็นลักษณะของวิปัสสนา

ความขจัดมือคือ โมหะอันปิดบังปัญญาไว้ไม่ให้เป็นตามความเป็นจริงของสังขาร เป็นกิจของวิปัสสนา

ความเห็นจริงส่องสว่าง เห็นทั่วไปในเวลาที่สังขาร เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปรากฏเฉพาะหน้า ดังดวงประทีปส่องสว่างอยู่ ฉะนั้นนี้เป็นผลของวิปัสสนา

จิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่นด้วยสมาธิอันใดอันหนึ่ง นี่เป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนา

อนิจจัง ของไม่เที่ยง ๑ อนิจจุลทุกขณฺ์ เครื่องหมายบอกให้รู้ว่า เป็นของไม่เที่ยง ๑ ทุกข์ เป็นทุกข์ ๑ ทุกขลทุกขณฺ์ เครื่องกำหนดให้รู้ว่าเป็นทุกข์ ๑ อนตฺตา สภาวะมิใช่ตัวมิใช่ตน ๑ อนตฺตลทุกขณฺ์ เครื่องที่จะให้กำหนดรู้ว่า มิใช่ตัวมิใช่ตน ๑ ทั้ง ๖ ประการนี้ เป็นวิภาคของวิปัสสนา

ปัจจุเวกขณญาณทั้ง ๕ ย่อมมีแก่พระอริยเจ้า ๓ จำพวก คือ

๑. พระโสดาบัน      ๒. พระสกทาคามี      ๓. พระอนาคามี

ส่วนพระอรหันต์นั้น มีปัจจุเวกขณญาณ ๔ คือ เว้นข้อญาณเป็นเครื่องพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่ เพราะท่านมีกิเลสสิ้นแล้ว

### ปัญหาและเฉลยบทที่ ๔

๑. คำว่า “วิปัสสนา” มีความหมายว่าอย่างไร ?

ก. เห็นแจ้งรูปนาม

ข. เห็นแจ้งอวิชชา

ค.เห็นแจ้งสังขาร

ง.เห็นแจ้งพระนิพพาน

๒.ข้อใด จัดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ?

ก.กำหนดนับลมหายใจ

ข.เจริญเมตตา

ค.กำหนดรู้กายโดยความเป็นธาตุ

ง.บริกรรมกสิณ

๓.เป้าหมายสูงสุดของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานคือข้อใด ?

ก.มนุษยสมบัติ

ข.สวรรค์สมบัติ

ค.พรหมสมบัติ

ง.นิพพานสมบัติ

๔.ความเห็นแจ้งชัดว่า “สังขารทั้งหลายตกอยู่ในอำนาจแห่งไตรลักษณ์” เรียกว่าอะไร ?

ก.สมณะ

ข.วิปัสสนา

ค.สมาธิ

ง.สามัญญลักษณะ

๕.อะไรเป็นกิจของวิปัสสนา ?

ก.ความเห็นแจ้งรูปนาม

ข.ความขจัดนิรณ

ค.ความขจัดโมหะ

ง.ความมีสมาธิ

๖.อะไรเป็นผลของวิปัสสนา ?

ก.จิตถึงอัปปนา

ข.จิตรู้เห็นตามความเป็นจริง

ค.จิตส่องใส

ง.จิตรู้เห็นพระนิพพาน

๗.ข้อใด ไม่ใช่อารมณ์ของวิปัสสนา ?

ก.กสิณ ๑๐

ข.ขั้น ๕

ค.อายตนะ ๑๒

ง.ธาตุ ๑๘

๘.พิจารณาธาตุ ๔ อย่างไร จึงจัดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ?

ก.พิจารณาสักว่าเป็นธาตุ

ข.พิจารณาว่าว่างเปล่า

ค.พิจารณาว่าไม่เที่ยง

ง.ถูกทุกข้อ

๘. ผู้เจริญกัมมัฏฐานไม่ได้ผลตามที่ต้องการ เพราะสาเหตุใด ?

ก. มีเรื่องกังวลใจ

ข. มีทรัพย์สมบัติมาก

ค. ไม่อยู่ในป่าช้า

ง. เป็นคนเจ้าอารมณ์

๑๐. บุคคลเช่นไร เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ได้ผล ?

ก. มีจิตฟุ้งซ่าน

ข. มีศีลไม่บริสุทธิ์

ค. ไม่รู้วิปัสสนาภูมิ

ง. ถูกทุกข้อ

๑๑. ประโยชน์สูงสุดของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คืออะไร ?

ก. พ้นจากสังสารทุกข์

ข. ระงับนิวรณ์

ค. กำจัดความสงสัย

ง. พ้นจากอบาย

#### เฉลยบทที่ ๔

๑. ก

๒. ก

๓. ง

๔. ข

๕. ก

๖. ข

๗. ก

๘. ง

๙. ก

๑๐. ง

๑๑. ก

