

กรรมฐานตั้งเขม

รจนาโดย พระมหาศรีสยาคอ



กรมงานสังเขป



โดย

พระมหาศรีสยาคอ

วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

กรรมฐานสังเขป

รจนา : พระมหาศรีสยาดอ

แปลไทย : พระอาจารย์เตชินท์ ฐัมมาจริยะ

เรียบเรียงสำนวนไทย : พระพิมลธรรม (อาสภเถร)

รวบรวม : พระมหาศรีสยาดอ

พิสูจน์อักษร : พระมหาธีรโชติ ธีรปญฺโญ ป.ธ.๙

ติดต่อประสานงาน : พระพุทธา จิตโพธิ

พิมพ์ครั้งที่ : ๒/๒๕๕๗

จำนวนพิมพ์ : ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัทแอ็ดวานซ์ อินเตอร์ พรีนติ้ง จำกัด
๔๕ ซ.เพชรเกษม ๖๙ แยก ๑๑ ถ.เพชรเกษม
แขวงหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๐๒๔๕-๗, ๐-๒๘๐๘-๖๑๓๐-๓
แฟกซ์ ๐-๒๔๔๔-๒๔๙๐

E-mail : aipthai@yahoo.co.th

คำนำ

กรรมฐานสังเขปเล่มนี้เป็นหนังสืออ่านและเข้าใจง่าย
ที่รจนาโดยพระมหาศรีสยาตอ วัดสาสนายิสสา กรุงย่างกุ้ง
ประเทศพม่าแปลเป็นไทยโดยพระอาจารย์เตชินท์ ธัมมาจริยะ
วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯและพระเดชพระคุณพระพิมลธรรม
อาสภเถระ อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ เรียบเรียงสำนวน
ภาษาไทย เคยพิมพ์เผยแพร่มาแล้ว ในงานพระราชทานเพลิงศพ
เจ้าคุณพระราชธรรมเสนา(นิสฺสุทฺตเถระ) อดีตเจ้าคณะจังหวัดราชบุรี
ในวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๖ ในนามคณะนิสิตมหาธาตุวิทยาลัย
จัดพิมพ์เผยแพร่ครั้งนั้นนับเป็นการพิมพ์ครั้งที่ ๑

ในการพิมพ์ครั้งนี้ ประรารภการบำเพ็ญบุญอุทิศบูรพ
วิปัสสนาจารย์ มีเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ)
พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ์) เป็นต้น

หนังสือเล่มนี้ จึงเป็นหนังสือที่มีคุณค่าเพราะผู้เขียนมี
ความรู้ ความเข้าใจด้านการปฏิบัติกรรมฐาน นับว่าจะเป็นประโยชน์

แก่ผู้รับไปอ่านศึกษา จึงขอให้ท่านผู้รับหนังสือนี้ไปศึกษาอ่านแล้ว
ให้เข้าถึงสัจจะธรรม นำตนให้พ้นทุกข์ ช่วยกันจรรโลง
พระพุทธศาสนา เพื่อมวลมนุษยชาติสืบไป



(พระครูวิมลธรรมรังสี)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดมหาธาตุฯ

เจ้าคณะ๕

ในนามคณะศิษยานุศิษย์

คำปรารภ

เนื่องด้วยการบำเพ็ญบุญอุทิศถวายอดีตพระวิปัสสนาจารย์
ครั้งนี้ เป็นปีที่ ๒๖/๒๕๕๗ ถือเป็นปีแรกที่พระเดชพระคุณเจ้าอาวาส
วัดมหาธาตุฯ พระธรรมสุธี อนุญาตให้จัดพิธีในเขตพุทธาวาส
ในพระอุโบสถ ปีนี้จัด ๒ วัน คือ ในวันที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗
เป็นการจัดโครงการสัมมนาเชิงปฏิบัติการพระวิปัสสนาจารย์
โดยความร่วมมือของวัดมหาธาตุฯ คือเป็นศูนย์ฝึกอบรม
พระวิปัสสนาจารย์ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และ
มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ร่วมกันจัดเพื่อ
วัตถุประสงค์ อาทิ เพื่อสานปณิธานของบูรพวิปัสสนาจารย์ที่เคย
ปฏิบัติมา เพื่อทบทวนแนวทางการปฏิบัติของแต่ละสำนักตรงตามแนว
มหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อสนองเจตนารมณ์ของมหาเถรสมาคม
ที่ให้ทุกวัด มีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก
มหาสติปัฏฐานสูตร เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการ และพนักงาน
รัฐวิสาหกิจ เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนาแล้วนำไปใช้ให้เกิดประสิทธิภาพ
และประสิทธิผลในการทำงาน

ครั้งนี้ถือเป็นการพิมพ์ครั้งที่ ๒ สำนักงานกลางกองการ
วิปัสสนาธุระ เล็งเห็นความสำคัญของหนังสือเล่มนี้ จึงเลือกพิมพ์

ออกเผยแพร่ เพื่อรักษามรดกกรรมของบูรพจารย์ไม่ให้เสื่อมหายไป
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะเอื้ออำนวยประโยชน์แก่ผู้เฝ้าในการศึกษา
และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเพื่อพระพุทธศาสนาให้มีความ
เจริญมั่นคงเป็นประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติต่อไป



(พระครูวิมลธรรมรังสี)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดมหาธาตุฯ

เจ้าคณะ๕

ในนามคณะศิษยานุศิษย์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
เหตุให้เกิดตัมหา ๒ อย่าง	๑๒
กรรมฐาน ๒ อย่าง	๑๓
สมาบัติ ๘	๑๔
อภิญา ๕	๑๔
สมถยานิก	๑๕
วิปัสสนายานิก	๑๕
สมถกรรมฐาน ๔๐	๑๕
กสิณ ๑๐	๑๖
อสุภะ ๑๐	๑๖
อนุสสติ ๑๐	๑๗
พรหมวิหาร ๔	๑๘
อรุป ๔	๑๘
วิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน	๑๙
อัปปนา ๔	๒๐
ปฐมฌานมีองค์ ๕	๒๐
ทุติยฌานมีองค์ ๓	๒๑
ตติยฌานมีองค์ ๒	๒๑

จตุตถฌานมีองค์ ๒	๒๒
อานาปานสติกรรมฐาน	๒๓
วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๒๕
แนววิปัสสนายานิก	๒๗
สูตรวิปัสสนาสังเขป	๓๐
รูปอารมณ์ ๒ อย่าง	๓๐
วิปัสสนาขณิกสมาธิ	๓๔
จิตตวิสุทธิ	๓๕
นามรูปปริจเฉทญาณ	๓๕
ทิวฏฐิวิสุทธิ	๓๖
ปัจจุยปริคคทญาณ	๓๖
สัมมสนญาณ	๓๖
อุทยัพพญาณ	๓๗
มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ	๓๘
ปฏิบัติทญาณทัสสนวิสุทธิ	๓๘
ภังคญาณ	๓๙
ภยญาณ	๓๙
อาทีนวญาณ	๓๙
นิพพิทาญาณ	๔๐

กรรมฐานสังเขป



“นมตถุ รตนตตยสฺส”

ถาม. ชาวพุทธปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อประโยชน์อะไร ?

ตอบ. ชาวพุทธปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อให้บรรลุถึงซึ่งพระนิพพาน อันเป็นที่พ้นจากชราทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้น

อธิบายว่า คนทั้งหลายในโลกนี้อยากได้ความสุขเป็นนิจ ไม่อยากได้ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้น แต่ว่าไม่ได้สมความปรารถนา บางที่ได้ชราทุกข์ คือความแก่บางที่ได้พยาธิทุกข์ คือความเจ็บ บางที่ได้โสกะ คือความเศร้าโศก บางที่ได้ปริเทวะ คือร้องไห้ บางที่ได้กายิกทุกข์ คือ ทุกข์ทางกาย บางที่ได้เจตสิกทุกข์

กรรมฐานสังเขป



พระมหาศรีสยาดอ

วัดสายนายิสสา กรุงเทพมหานคร
รจนา

พระอาจารย์เตชินท์ ธรรมาจริยะ

วัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ
แปลไทย

พระพิมลธรรม อาสภเถร

อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ พระนคร
เรียบเรียงสำนวนไทย

กรรมฐานสังเขป



“นมตถุ รตนตตยสฺส”

ถาม. ชาวพุทธปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อประโยชน์อะไร ?

ตอบ. ชาวพุทธปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อให้บรรลุถึงซึ่ง
พระนิพพาน อันเป็นที่พ้นจากชราทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้น

อธิบายว่า คนทั้งหลายในโลกนี้อยากได้ความสุขเป็นนิจ
ไม่อยากได้ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้น แต่ว่าไม่ได้
สมความปรารถนา บางที่ได้ชราทุกข์ คือความแก่บางที่ได้พยาธิทุกข์
คือความเจ็บ บางที่ได้โสกะ คือความเศร้าโศก บางที่ได้ปริเทวะ
คือร้องไห้ บางที่ได้กายิกทุกข์ คือ ทุกข์ทางกาย บางที่ได้เจตสิกทุกข์

คือทุกข์ทางใจ ในที่สุดก็ได้มรณทุกข์ คือตาย เมื่อตายแล้ว ถ้ายังมีกิเลสก็เกิดในภพใหม่ แล้วก็ได้ชราทุกข์พยาธิทุกข์มรณทุกข์เป็นต้นต่อไปอีกไม่รู้จักจบสิ้น ฉะนั้น คนทั้งหลายในชาตินี้ก็ตี ในชาติต่อไปก็ตี ย่อมเสวยทุกข์อยู่รำไป

ถาม. คนทั้งหลาย ทำไมจึงเสวยทุกข์อยู่รำไป ?

ตอบ. คนทั้งหลาย ถ้ายังมีภพใหม่ คือยังเกิดอยู่ตราบไต่ ย่อมจะได้เสวยชราทุกข์พยาธิทุกข์มรณทุกข์รำไปอยู่ตราบนั้น ถ้าไม่มีภพใหม่ ทุกข์ทั้งหลายคือชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์เป็นต้น ก็ย่อมไม่มี ฉะนั้น โยคีบุคคลทั้งหลายถ้าปรารถนาจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ก็ต้องพยายามไม่ให้เกิดในภพใหม่อีก

ถาม. ทำไมจึงมีภพใหม่ ?

ตอบ. ถ้ามีตัณหาหรือความรักในภพอยู่ ภพใหม่ย่อมมี คือเกิดอีก ถ้าไม่มีตัณหา ภพใหม่ก็ไม่มี ฉะนั้น โยคีบุคคลทั้งหลาย ถ้าไม่อยากให้มีภพใหม่ ต้องพยายามประหานตัณหาทั้งหลายให้หมดสิ้น

เหตุให้เกิดตัณหา นั้น มี ๒ ประการ คือ

๑. ไม่เห็นโทษของ รูป ของ นาม

๒. ไม่เห็นสภาวะที่พ้นจากรูปนาม คือพระนิพพาน ไม่เห็นคุณค่าหรือความสำคัญของการหลุดพ้นจากรูป นาม คือพระนิพพาน เหตุ ๒ ประการนี้ เป็นเหตุให้ตัณหาเกิด ถ้าเหตุ



๒ ประการนี้ไม่มีแล้ว ตัณหาก็กเกิดมิไม่ได้ อุปมาเหมือนคนเมืองหนึ่ง บ้านเมืองของเขาทุรกันดาร ข้าวยากหมากแพงและมีภัยอันตรายมาก แต่เขาไม่เห็นโทษในบ้านเมืองของตน และไม่เคयरู้จักบ้านเมืองอื่น ซึ่งมีความสุขสมบูรณ์ทุกอย่าง และไม่มีภัยอันตรายใดๆ เขาย่อมไม่อยากจะไปจากบ้านเมืองของเขา แต่ถ้าเขาเห็นโทษในบ้านเมืองของเขา และได้รู้จักบ้านเมืองอื่นที่มีความสุขสมบูรณ์ทุกอย่างและไม่มีภัยอันตรายใดๆ เขาจะไม่ติดใจในบ้านเมืองเขาเลย เขาจะย้ายจากบ้านเมืองของเขาไปอยู่บ้านเมืองอื่นโดยไม่เสียดาย อาลัยบ้านเมืองเก่า ฉันทใด อุปมัย ก็ฉันทนั้น

ฉะนั้น โยคีบุคคล เมื่อใคร่จะพ้นจากตัณหานั้น ต้องรู้โทษของรูปนาม และรู้คุณค่าของความดับทุกข์ คือพระนิพพาน ถ้าพยายามปฏิบัติกรรมฐาน ความรู้ทั้ง ๒ ประการก็จะมีบริบูรณ์ขึ้นได้ แล้วจะมีแต่ความอยากหลุดพ้นจากชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้น ถ้ายเดียว ถ้าปรารถนานิพพาน เพื่อต้องการดับทุกข์ทั้งหลาย มีชราพยาธิมรณทุกข์เป็นต้นนั้น ต้องพยายามปฏิบัติกรรมฐานดังจะแสดงโดยสังเขปต่อไป

กรรมฐานนั้น มี ๒ อย่าง คือ

๑. สมถกรรมฐาน
๒. วิปัสสนากรรมฐาน

อานิสงส์สมถกรรมฐาน มี ๒ อย่าง คือ

๑. สมาบัติ ๘
๒. อภิญญา ๕

สมาบัติ ๘ คือ

๑. รูปฌานสมาบัติ ๔
๒. อรูปฌานสมาบัติ ๔

อภิญญา ๕ คือ

๑. อิทธิวิธี สำแดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ เช่นคนเดียวเนรมิตเป็นหลายร้อยหลายพันคนเป็นต้น
๒. ทิพฺพโสถ มหัทธิพฺย เหมือนเทวดาและพรหม
๓. ประจิตตวิชานน รู้จักจิตใจผู้อื่น
๔. ปุพฺพเพนิวาसानุสฺสติ ระลึกชาติก่อนๆ ได้
๕. ทิพฺพจกฺขุ มิตาทิพฺย เหมือนเทวดาและพรหม

อานิสงค์ของสมถกรรมฐานนี้ ไม่พ้นจากชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์เป็นต้นได้ บุคคลผู้ได้ฌานเมื่อเวลาจุติตายแล้ว ถ้าไม่เสื่อมจากฌาน ย่อมเกิดในพรหมโลกดำรงอยู่ตลอดอายุขัยของตน หลังจากสิ้นอายุขัยนั้นแล้ว อาจจุติมาเกิดในมนุษยภูมิเทวภูมิ เป็นต้นอีก สัตว์ทั้งหลายในภูมิทั้งหมดนี้ ต้องประสบชราทุกข์ พยาธิทุกข์มรณทุกข์เป็นต้น ถ้าทำกรรมไม่ดี ย่อมให้เกิดในอบายภูมิ ทั้ง ๔ แล้วย่อมได้ประสบอบายทุกข์อย่างร้ายแรงก็มี ฉะนั้น

สมถกรรมฐานล้วนๆ จะให้พ้นจากชราทุกข์พยาธิทุกข์มรณทุกข์ เป็น
ต้นไม่ได้

อานิสงส์วิปัสสนากรรมฐาน นั้น ได้แก่การพ้นจาก
ชราทุกข์พยาธิทุกข์มรณทุกข์เป็นต้น คือได้บรรลุพระนิพพาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มี ๒ ประการ คือ

๑. ปฏิบัติมีสมณะเป็นบาทเบื้องต้น
๒. ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ

ในการปฏิบัติทั้ง ๒ ประการนี้ โยคีบุคคลเจริญสมณะ
จนได้ฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อ เรียกว่า สมถยานิก คือถึง
พระนิพพานด้วยการปฏิบัติมีสมณะเป็นฐาน โยคีบุคคลปฏิบัติไม่มี
สมณะเป็นบาทเบื้องต้น ลงมือปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ เรียกว่า
วิปัสสนายานิก คือถึงพระนิพพานด้วยการปฏิบัติมีวิปัสสนาเป็นฐาน

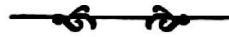
โยคีบุคคลผู้ปรารถนาจะปฏิบัติผ่านทางสมถฌาน ที่เรียก
ว่า สมถยานิกนั้น ต้องปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นเบื้องต้นก่อนดังจะ
อธิบายต่อไปนี้

สมถกรรมฐาน ๔๐ คือ

- | | |
|--------------|----|
| ๑. กสิณ | ๑๐ |
| ๒. อสุภะ | ๑๐ |
| ๓. อนุสสติ | ๑๐ |
| ๔. พรหมวิหาร | ๔ |



กรรมฐานสังเขป



๕. อรูป	๔
๖. อาหาเรปฏิกูลสัญญา	๑
๗. จตุธาตววัตถาน	๑

กสิณ ๑๐ นั้น คือ

๑. ปฐวิกสิณ	เพ่งดูดินเป็นอารมณ์
๒. อาโปกสิณ	เพ่งดูน้ำเป็นอารมณ์
๓. เตโชกสิณ	เพ่งดูไฟเป็นอารมณ์
๔. วาโยกสิณ	เพ่งดูลมเป็นอารมณ์
๕. นิลกสิณ	เพ่งดูสีเขียวเป็นอารมณ์
๖. ปิตกสิณ	เพ่งดูสีเหลืองเป็นอารมณ์
๗. โลहितกสิณ	เพ่งดูสีแดงเป็นอารมณ์
๘. โอทาทกสิณ	เพ่งดูสีขาวเป็นอารมณ์
๙. อาโลกกสิณ	เพ่งดูแสงสว่างเป็นอารมณ์
๑๐. อากาสกสิณ	เพ่งดูความว่างเปล่าเป็นอารมณ์

อสุภะ ๑๐ นั้น คือ

๑. อุทฐมาตกะ	ซากศพพองขึ้น
๒. วินิลกะ	ซากศพมีสีเขียว โดยเป็นของ น่าเกลียด
๓. วิปฺพพกะ	ซากศพมีหนองไหลออก โดยเป็น ของน่าเกลียด

๔. วิจฉิททกะ ซากศพที่ถูกตัดเป็นท่อนๆ โดยเป็น
 ของน้ำเกลียด
๕. วิกขายิตกะ ซากศพที่หมาป่าหมาในกัด โดยเป็น
 ของน้ำเกลียด
๖. วิกขิตตกะ ซากศพที่ถูกทิ้งไว้เรียราด โดยเป็น
 ของน้ำเกลียด
๗. หตวิขิตตกะ ซากศพที่ถูกลับฟันแล้วทิ้งกระจัด
 กระจาย โดยเป็นของน้ำเกลียด
๘. โลहितะ ซากศพที่มีโลหิตไหลออก โดยเป็น
 ของน้ำเกลียด
๙. ปุพฺพวกะ ซากศพที่มีหนองหลังออก โดยเป็น
 ของน้ำเกลียด
๑๐. อัญฺฐิกะ ซากศพที่มีแต่ร่างกระดูก โดยเป็น
 ของน้ำเกลียด

อนุสสติ ๑๐ นั้น คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเนืองๆ
๒. ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรมเนืองๆ
๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เนืองๆ
๔. สีลानุสสติ ระลึกถึงศีลของตนเนืองๆ
๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงการบริจาคเนืองๆ

วิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานสังเขป

กสิณกรรมฐาน ๑๐

ในสมถกรรมฐาน ๔๐ นั้น สำหรับปฐวิกสิณ มีวิธีปฏิบัติดังนี้ เอาปฐวิคือดินธรรมดามาทำเป็นวงกลม แล้วเพ่งดูด้วยตา บริกรรมว่า ดินๆ ดังนี้ตลอดไป โดยเอาใจไปติดอยู่กับดินกสิณนั้น เมื่อบริกรรมไปนานๆ แล้ว หลังจากนั้นกสิณนิมิตก็จะปรากฏ ขึ้นทางใจ เมื่อหลับตาก็เห็นปรากฏเช่นเดียวกับสิมตา ถ้าจิตสันดาน ของโยคีบุคคลเห็นอารมณ์อย่างนี้ เรียกว่า **อุคคหนิมิต** เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏเช่นนี้แล้ว จะไปอยู่ที่ไหน ในอริยาบถใดๆ ก็จะไปปรากฏอยู่อย่างนั้น แล้วให้กำหนดอุคคหนิมิตนั้นบ่อยๆ ต่อไป เมื่อกำหนดอุคคหนิมิตอยู่นั้น จิตอาจไปรับอารมณ์อื่นๆ บางที จิตคิดไปในอารมณ์ที่ชอบใจ เรียกว่า **กามฉันทนิวรรณ์** บางทีจิต คิดไปในอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ เรียกว่า **พยาบาทนิวรรณ์** บางที จิตห่อถอยจากอารมณ์ เรียกว่า **ถีนมิทธนิวรรณ์** บางทีจิตฟุ้งซ่าน และรำคาญใจ คือคิดถึงอารมณ์เก่าเกิดความร้อใจขึ้น เรียกว่า **อุทัจจกุกกุกจนิวรรณ์** บางทีสงสัยในการปฏิบัติว่า ถูกหรือไม่หนอ จะได้ผลหรือไม่หนอ เรียกว่า **วิจิกิจฉานิวรรณ์**

ถ้านิวรรณ์ปรากฏขึ้น ต้องพยายามกำจัดอารมณ์นิวรรณ์นั้น ให้หายไปด้วยการกำหนดเสียก่อน ภายหลังจึงกำหนดอุคคหนิมิต กสิณอารมณ์เก่าอีกต่อไป ถ้าอุคคหนิมิตนั้นหายไป ต้องไปหาที่ปฐวิ กสิณเดิมอีก แล้วเพ่งดูด้วยตาก่อนแล้วก็เพ่งบริกรรมเช่นเดียวกับ

เมื่อก่อน ถ้าอุคคหนิมิตใหม่ปรากฏขึ้นแล้ว ต้องการจะกำหนดที่ไหน ที่อริยาบถใดก็ได้แล้วแต่จะสะดวก แล้วให้กำหนดบ่อยๆ ตลอดไป ถ้ากำหนดบ่อยๆ มากเข้า กลิณนิมิตจะไม่เหมือนกับนิมิตเก่า นิมิตนั้นจะปรากฏส่องใสและมีแสงสว่าง นิมิตเช่นนี้ เรียกว่า **ปฐภาคนิมิต**

ถ้าปฐภาคนิมิตปรากฏขึ้นแล้วเช่นนี้ จิตของโยคีบุคคล ก็ปราศจากนิวรณ์ เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ในปฐภาคนิมิตนั้น เรียกว่า **อุปจารสมาธิ**

ครั้นจิตตั้งมั่นอยู่ในปฐภาคนิมิตอารมณ์นานๆ อุปจารสมาธิแก่ขึ้นแล้ว จิตของพระโยคีบุคคลจะปรากฏคล้ายๆ กับเข้าไป ในปฐภาคนิมิตอารมณ์นั้น เรียกว่า **อัปปนาสมาธิ**

อัปปนา มี ๔ ประการ คือ

๑. ปฐมฌาน
๒. ทุตติยฌาน
๓. ตติยฌาน
๔. จตุตถฌาน

ในฌาน ๔ นั้น ปฐมฌานมีองค์ ๕ คือ

๑. วิตก คิธอารมณ์
๒. วิจาร พิจจณาอารมณ์



๓. ปิติ พอใจอารมณ์
 ๔. สุข สภาวะที่เสวยความสุข
 ๕. เอกัคคตา จิตตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว

ปฐมฌานลาภบุคคล คือบุคคลผู้ได้สำเร็จปฐมฌาน พิจารณาเห็นโทษวิตกและพิจารณาว่ายังเป็นของหยาบอยู่แล้วพยายาม ละวิตกละวิจารณ์ด้วยการภาวนาต่อไป ก็จะได้เข้าถึงซึ่งทุติยฌาน

ทุติยฌานมีองค์ ๓ คือ

๑. ปิติ
 ๒. สุข
 ๓. เอกัคคตา

ทุติยฌานลาภบุคคล พิจารณาเห็นโทษของปิติว่า ไม่ละเอียด แล้วพยายามละปิติด้วยการภาวนาให้ยิ่งขึ้นไปก็จะ ได้เข้าถึงซึ่งตติยฌาน

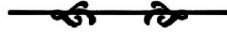
ตติยฌานมีองค์ ๒ คือ

๑. สุข
 ๒. เอกัคคตา

ตติยฌานลาภบุคคล พิจารณาเห็นโทษของสุขว่า ยังไม่ละเอียดแท้ พยายามละสุขด้วยการภาวนาให้ยิ่งขึ้นไปอีกก็จะ ได้เข้าถึงซึ่งจตุตถฌาน



กรรมฐานสังเขป



จตุตถฌานมีองค์ ๒ คือ

๑. อุเบกขา
๒. เอกัคคตา

ตามที่ได้กล่าวมานี้ เรียกว่า ฌานอัปปนาสมาธิในปฐมวิภังคิณ
แม้ภังคิณ ๙ ประการที่เหลือ ก็มีวิธีปฏิบัติทำนองเดียวกันกับ
ปฐมวิภังคิณนั้น

อสุภะ ๑๐

โยคีบุคคลประสงค์จะเจริญอสุภกรรมฐาน พึงเพ่งอารมณ์
คืออสุภะด้วยตา แล้วบริกรรมว่า อุทฺธมาตกะ ชากศพพองขึ้นๆ
เป็นต้น นอกจากนั้นก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับภังคิณ ต่างแต่ในที่นี้
ผู้ปฏิบัติจะได้เพียงปฐมฌานอย่างเดียว

อนุสสติ ๑๐

ในอนุสสติ ๑๐ นั้น กายคตาสติกรรมฐาน ให้สำเร็จเพียง
ปฐมฌานอย่างเดียว กรรมฐาน ๑๐ อย่าง คือ

๑. พุทธานุสสติ
๒. ธัมมานุสสติ
๓. สังฆานุสสติ
๔. สีลานุสสติ
๕. จาคานุสสติ
๖. เทวदानุสสติ



๗. อุปสมานุสสติ
๘. มรณานุสสติ
๙. อาหาเรปฏิกูลสัญญา
๑๐. จตฺธาตฺววัตถาน

ให้สำเร็จเพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น

พรหมวิหาร ๔

ในพรหมวิหาร ๔ นั้น พรหมวิหาร ๓ คือ เมตตา, กรุณา, มุทิตา, ให้สำเร็จปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน เมื่อฌานลาภิบุคคล ได้สำเร็จตติยฌานแล้ว เจริญอุเบกขากรรมฐานต่อไป ก็จะได้ถึงซึ่งจตุตถฌาน

โยคีบุคคล ถ้าเจริญกสิณกรรมฐาน จะได้ถึงซึ่งรูปฌาน ทั้ง ๔ แล้วเจริญรูปกรรมฐานทั้ง ๔ ต่อไป ก็จะได้ถึงซึ่งอรุณฌาน ทั้ง ๔ ตามลำดับ

อานาปานสติกรรมฐาน

โยคีบุคคล ใครจะปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน พึงแสวงหาที่เงียบสงัด แล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวให้ตรง เอาจิตตั้งไว้ที่ปลายนาสิก คือปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากบน เมื่อกำหนดไปก็จะพบลมหายใจที่ปลายนาสิกหรือริมฝีปากบนนั้น ครั้นพบแล้ว ต้องคอยกำหนดลมเข้าออกที่ปรากฏนั้นอยู่เรื่อยไป ระวังอย่าให้จิตตามลมเข้าไป



ข้างในท้อง และอย่าตามลมที่ออกไปข้างนอก ต้องกำหนดที่ปลายนาสิกหรือที่ริมฝีปากบนเท่านั้น เวลากำหนดอยู่อย่างนั้น บางทีจิตก็จะแฉลบออกไปข้างนอก บางทีนิเวศอารมณ์ก็จะ บังเกิดขึ้น ถ้าเป็นเช่นนั้น ต้องพยายามกำหนดอารมณ์นั้นให้หาย เสียก่อนแล้ว จึงกำหนดลมหายใจเข้าออกต่อไป

เมื่อกำหนดที่ปลายนาสิกหรือที่ริมฝีปากบนอยู่อย่างนั้นนานๆ ก็จะได้พบเห็นอาการ ๔ อย่างดังนี้ คือ

๑. รู้อาการปรากฏของลมหายใจ เข้ายาว ออกยาว
๒. รู้อาการปรากฏของลมหายใจ เข้าสั้น ออกสั้น
๓. รู้อาการปรากฏของลมหายใจเข้าออก เบื้องต้นกับเบื้องปลาย
๔. รู้อาการปรากฏของลมหายใจเข้าออก ละเอียดสุขุม
จุดดั่งว่าไม่มีลม

เมื่อเป็นเช่นนี้ บางคนก็อาจจะเลิกการกำหนดเสีย ความจริงจะเลิกการกำหนดไม่ได้ ต้องพิจารณาแสวงหาลมหายใจ คือตั้งใจกำหนดที่ปลายนาสิกหรือริมฝีปากบน ถ้ากำหนดแล้ว ภายหลังลมหายใจเข้าออกก็จะปรากฏขึ้น ถ้าปรากฏขึ้นแล้วต่อไปก็จะได้พบอารมณ์พิเศษต่างๆ

ฉะนั้น ในหนังสือวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ จึงได้แสดงอารมณ์พิเศษไว้ดังนี้ คือ



ลมหายใจของโยคีบุคคล บางทีปรากฏคล้ายกับแสงสว่างของดาว บางทีปรากฏคล้ายกับลูกประคำสีแดงหรือสีขาว บางทีปรากฏเป็นดุษสายสร้อยหรือพวงมาลัยหรือดุษควันไฟ บางทีปรากฏคล้ายกับใยแมลงมุมหรือเมฆหรือล้อรถหรือพระจันทร์หรือพระอาทิตย์ ก็อารมณ์ทั้งหมดนี้ปรากฏไม่เหมือนกัน บางคนปรากฏอย่างหนึ่ง บางคนปรากฏอีกอย่างหนึ่ง เพราะเหตุว่าสัญญาของผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน ฉะนั้นในหนังสือวิสุทธิธรรมรังสีจึงแสดงไว้หลายอารมณ์

ถ้าอารมณ์พิเศษเช่นนั้นปรากฏขึ้นแล้ว เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต หรือปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นแล้ว สมาธิเรียกว่า อุปจารสมาธิ เมื่อได้อุปจารสมาธิแล้ว จงพยายามปฏิบัติต่อไป ก็จะถึงซึ่งอัปปนาสมาธิ ๔ คือ ปฐมฌาน, ทุติยฌาน, ตติยฌาน, จตุตถฌาน, โดยลำดับ

อธิบายวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานสังเขปยุติเพียงนี้

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสังเขป

แนวสมถยานิก

ฌานลาภีบุคคล เมื่อปรารถนาใคร่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พึงศึกษาให้มีความรู้สุตมยญาณ คือ ปริยัติในแนวปฏิบัติ ๓ ประการ โดยสังเขปหรือโดยพิสดารเสียก่อนดังนี้ คือ

๑. ต้องมีความรู้สภาวะของรูปนาม
๒. ต้องมีความรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม
๓. ต้องมีความรู้สภาวะของพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เมื่อมีความรู้สุตมยญาณถูกต้องบริบูรณ์แล้ว เบื้องแรกต้องเข้าฌานก่อน แล้วพิจารณาซึ่งฌานที่ตนได้แล้วนั้นหลังจากพิจารณาฌานแล้ว พึงกำหนดสภาวะอารมณ์ ๖ อันปรากฏเป็นไปในทวาร ๖ ของตน ครั้นกำหนดมากๆ นานๆ เข้า บางทีจิตหรือร่างกายจะเหนื่อยมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น ต้องเข้าฌานสมาบัติใหม่ พึงเข้าอยู่ในฌานสมาบัตินั้นประมาณ ๑๕ นาที หรือ ๓๐ นาที ออกจากฌานสมาบัติแล้วพึงพิจารณาหรือกำหนดในฌานจิตตูปบาท หลังจากพิจารณาฌานจิตตูปบาทแล้ว พึงพิจารณาสภาวะของอารมณ์ ๖ อันปรากฏเป็นไปในทวาร ๖ ของตน ปฏิบัติอย่างนี้เป็นทำนองเดียวกันเรื่อยไป ถ้าเหนื่อยมากขึ้น ต้องเข้าฌานสมาบัติอีก ออกจากฌานสมาบัติแล้ว กำหนดในฌานจิตตูปบาทและอารมณ์ ๖ อันปรากฏเป็นไปในทวาร ๖ ต่อไป

ถ้าสมาธิวิปัสสนาภาวนามีกำลังมากขึ้นแล้วจะไม่เหนื่อยเมื่อเป็นเช่นนี้ การกำหนดก็จะสะดวกดีขึ้น ต่อแต่นั้นพึงกำหนดตลอดวันตลอดคืนเป็นนิจ แล้วรูปนามจะปรากฏขึ้นด้วยอำนาจภาวนา ต่อไปก็จะรู้ เหตุของรูปนาม หลังจากรู้เหตุของรูปนามแล้ว

ก็จะรู้พระไตรลักษณ์ด้วยอำนาจภาวนา ถ้ารู้พระไตรลักษณ์ มาก
ขึ้นแล้ว ต่อไป มัคคญาณผลญาณ ก็จะปรากฏ ซึ่งมี พระนิพพาน
เป็นอารมณ์ ดังที่ได้กล่าวมานี้ เรียกว่า สมถยานิกกรรมฐาน

แนววิปัสสนายานิก

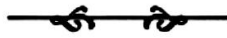
บัดนี้จะแสดงแนวสุทธวิปัสสนายานิกกรรมฐานต่อไป
โยคีบุคคล เมื่อมีความรู้สุตมยญาณดังที่ได้กล่าวแล้วจะปฏิบัติ
วิปัสสนายานิกกรรมฐาน คือปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ พึงแสวงหาที่
เงียบสงัดแล้วนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งตามสบายของอิริยาบถ
เมื่อเรียบร้อยแล้วพึงกำหนด รูปนามคือ อุปาทานชั้น ๕
ที่ปรากฏอยู่ในชั้นธสันดานของตน

อุปาทานชั้น ๕ คือ รูปธรรม นามธรรม ที่ปรากฏในขณะที่
ที่ทวาร ๖ รับรู้อารมณ์ ดังนี้

ขณะที่ได้เห็น รูป ทางตา
ขณะที่ได้ยิน เสียง ทางหู
ขณะที่ได้ กลิ่น ทางจมูก
ขณะที่ได้ รส ทางลิ้น
ขณะที่ได้ ถูกต้อง ทางกาย
ขณะที่ได้ คิดรู้ ทางใจ

ในอารมณ์ ๖ ประการนี้ ขณะเห็น จักขุประสาทและ
 รูปารมณ์ปรากฏชัดเจน จักขุประสาทและรูปารมณ์นั้น เป็นรูปขันธ์
 รูปขันธ์นี้ ไม่เป็นของที่น่ารัก น่าชอบใจ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่
 ใช่ชีวิต ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา แต่ว่าเวลารูปขันธ์ ปรากฏ
 เกิดขึ้น เมื่อไม่ได้ใช้สติกำหนด เวลาหายไป มันเป็นอนิจจังคือไม่
 เทียง ก็ไม่รู้,เมื่อมันหายไปบ่อยๆ ไม่ใช่สติกำหนด มันเป็นทุกขัง
 คือ เป็นทุกข์ ก็ไม่รู้, มันไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน
 เรา เขา เป็นแต่สภาวะหายไปเท่านั้น คือ อนัตตา เมื่อไม่ได้กำหนด
 ก็ไม่รู้, ฉะนั้น เมื่อเวลาเห็นรูปารมณ์ ใจติดในรูปารมณ์ด้วยอำนาจ
 ตัณหาว่า ตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล เป็นต้น ถ้ายินดี
 ในรูปารมณ์ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว รูปารมณ์กับตานี้เรียกว่า
รูปุปาทานขันธ์

นอกจากนี้ เวลาเห็นรูปารมณ์นั้น นามธรรมทั้ง ๔
 ก็ปรากฏขึ้น คือ รู้รูปารมณ์เป็น จักขุวิญญาณ,เสวยอารมณ์
 เป็น เวทนา,จำรูปารมณ์ได้ เป็น สัญญา,พยายามให้เห็นรูปารมณ์
 เป็น สังขาร,ธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นแต่นามขันธ์ ไม่เป็น
 ของที่น่ารัก น่าชอบใจ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ชีวิต
 ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา แต่ว่าเวลารูปารมณ์ปรากฏขึ้น เมื่อไม่ใช่สติ
 กำหนด เวลาหายไปไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง ก็ไม่รู้,เมื่อหายไปบ่อยๆ
 เป็นทุกข์ คือทุกขัง ก็ไม่รู้,ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา
 เป็นแต่สภาวะหายไปเท่านั้น คือ อนัตตา ก็ไม่รู้ ฉะนั้น บุคคล



ทั้งหลายจึงยินดีในนามชั้นร ว่า เราเห็นอารมณ์ เราเสวยอารมณ์ เราจำอารมณ์ได้ เราพยายามดูอารมณ์ ยึดนามชั้นรว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขา ถ้ายินดีในอารมณ์ ทั้ง ๔ ดังกล่าวมานี้ เรียกว่า วิญญาณูปาทานชั้นร เวทณูปาทานชั้นร สัจจนูปาทานชั้นร สังขารูปาทานชั้นร

เวลาได้เห็นรูปอารมณ์ด้วยตา อุปาทานชั้นร ๕ หรือรูปนาม ย่อมปรากฏขึ้น ได้ยินเสียงด้วยหูก็ติ ได้กลิ่นด้วยจมูกก็ติ ได้รสด้วยลิ้นก็ติ ได้ถูกต้องด้วยร่างกายก็ติ ได้คิดรู้อารมณ์ด้วยใจก็ติ อุปาทานชั้นร ๕ หรือรูปนาม ย่อมปรากฏขึ้นทำนองเดียวกับ จักขุทวาร ดังได้กล่าวมาแล้วนั้น

อนึ่ง พึงทราบว่า มโนทวาร รับรู้ได้ซึ่งอารมณ์ทั้ง ๒ คือ รูปอารมณ์และนามอารมณ์

ในทวารทั้ง ๖ ขณะกระทบกับอารมณ์ทั้ง ๖ อุปาทานชั้นร ทั้ง ๕ หรือรูปนาม ย่อมปรากฏอยู่เสมอ แต่ว่าบุคคลผู้ปฏิบัติ ครั้งแรก ไม่สามารถรู้รูปนามทั้งหมดได้ ฉะนั้น ให้วิปัสสนา ยานิกบุคคล กำหนดอารมณ์หยาบๆ ที่ปรากฏชัดเจนก่อน อุปมา เหมือน การเรียนหนังสือ ต้องเรียนที่ง่ายก่อนแล้วเรียนที่ยากภายหลังฉันทใด การปฏิบัติก็ฉันทนั้น



กรรมฐานสังเขป



สูตรวิปัสสนาสังเขป

ในรูปอารมณ์และนามอารมณ์ทั้ง ๒ นี้ รูปอารมณ์ นั้น
ปรากฏชัดเจนมากกว่านามอารมณ์ ฉะนั้น วิปัสสนายานิกบุคคล
จึงกำหนดรูปอารมณ์เป็นเบื้องต้น

รูปอารมณ์มี ๒ ประการ คือ

๑. อุปาทายรูป ได้แก่รูปอารมณ์เป็นต้น
๒. มหาภูตรูป ได้แก่ ปฐวี อาโป เตโช วาโย

เวลาได้เห็นรูปกิติ เวลาได้ยินเสียงกิติ เวลาได้กลิ่นกิติ
เวลาได้รู้รสกิติ เป็นอุปาทายรูปอารมณ์ๆ นี้ ชัดเจนน้อยกว่า
มหาภูตรูปอารมณ์, อารมณ์ที่ถูกต้องได้เรียกว่า มหาภูตรูปอารมณ์
เพราะเป็นอารมณ์ที่หายาบ มหาภูตรูปอารมณ์นี้ชัดเจนมากกว่า
อุปาทายรูปอารมณ์

ฉะนั้น วิปัสสนายานิกบุคคล ต้องกำหนดมหาภูตรูปอารมณ์
ที่กายทวารเป็นเบื้องต้น เมื่อใคร่จะเห็นมหาภูตรูปอารมณ์ชัดเจน
ต้องกำหนดการนั่งนอน ให้ตั้งสติไว้ที่กายของตนแล้ว บริกรรมว่า
นั่งนอน นั่งนอน เรื่อยไป ขณะกำหนดการนั่งนั้น บางทีอารมณ์
ปรากฏขึ้นถูกที่ตะโพกก็มี ถูกที่เท้าก็มี ถ้าอารมณ์ปรากฏชัดเจนแล้ว
ให้กำหนดว่า ถูกหนอๆ บุคคลบางคนกำหนดว่า ถูกหนอๆ ไม่สะดวก
ให้คลุมที่มาถูกต้อง ถ้าพบแล้วให้กำหนดว่า ถูกหนอๆ ถ้าลมหายใจ

ไม่ชัดเจน ให้เอาจิตพร้อมกับสติไปตั้งไว้ที่ท้อง ก็จะได้พบอาการ
สภาวะ พองขึ้น อาการสภาวะ ยุบลง ของท้อง บางคนเอาจิต และ
สติไปตั้งที่ท้องก็ไม่ปรากฏชัดเจน ก็ให้เอามือไปวางไว้ที่ท้อง บาง
คนลมหายใจจะหายไป บางคนลมหายใจจะเร็วขึ้น เมื่อมีอาการ
สภาวะเช่นนี้ ก็จงปล่อยให้เป็นไปตามอาการสภาวะปกติ หลังจาก
สภาวะลมจากที่ปรกติแล้ว อาการพองอาการยุบก็จะปรากฏขึ้นมา
เมื่อพบอาการสภาวะของพอง ก็ให้กำหนดว่า พองหนอ เวลายุบ
ก็ให้กำหนดว่า ยุบหนอ เรื่อยไป

ชื่ออาการพองยุบนั้น ไม่ต้องว่าด้วยปาก ให้นึกในใจให้รู้
อาการพองอาการยุบก็ใช้ได้ ว่าด้วยปากไม่สำคัญ รู้สภาวะด้วยใจ
เป็นสำคัญ แต่ถ้าไม่ว่าชื่อพองยุบ จิตไม่ติดในอารมณ์ หรือไม่รู้
อารมณ์ บางทีวิริยะอ่อนไปก็เกิดโทษได้ ฉะนั้น ครั้งแรกจึงได้
กำหนดด้วยการท่องว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้นไปก่อน

เวลากำหนดพองยุบอยู่นั้น ถ้าจิตออกไปข้างนอก ไปรับ
อารมณ์อื่นแล้ว ให้กำหนดตามสภาวะนั้น เช่นจิตออกไปข้างนอก
ให้กำหนดว่า ออกหนอๆ ถ้าจิตคิดอารมณ์อื่นๆ ให้กำหนดว่า
คิดหนอๆ ถ้าจิตอยากได้ของอื่น ให้กำหนดว่า อยากได้หนอๆ
ถ้าจิตพอใจในอารมณ์อื่น ให้กำหนดว่า พอใจหนอๆ ถ้าจิต
ไม่พอใจในอารมณ์อื่น ให้กำหนดว่า ไม่พอใจหนอๆ ถ้าจิตท้อถอย
ให้กำหนดว่า ท้อถอยหนอๆ ถ้าจิตสนุกในอารมณ์อื่น ให้กำหนดว่า
สนุกหนอๆ เป็นต้น ต้องกำหนดหลายๆ ครั้ง จนอารมณ์นั้นหายไป



ถ้าอารมณ์หายไปแล้ว ให้กำหนดอารมณ์เดิม คือ พองหนอ ยุบหนอ ตลอดไป

เวลากำหนดพองยุบนั้น บางทีในร่างกายจะมีอาการ เมื่อย ให้กำหนดว่า เมื่อยหนอๆ บางทีเกิดอาการร้อน ให้กำหนดว่า ร้อนหนอๆ บางทีเกิดอาการเจ็บขึ้น ให้กำหนดว่า เจ็บหนอๆ เป็นต้นไป ถ้าอาการเจ็บหายไป ก็ให้กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ตามเดิม

บางทีอาการเมื่อยก็ตี อาการร้อนก็ตี อาการเจ็บก็ตี จะมีมากขึ้น ถ้ากำหนดไปและทนไม่ไหวให้เปลี่ยนอิริยาบถเสีย เวลาเปลี่ยนอิริยาบถ ให้กำหนดว่า เปลี่ยนหนอๆ เวลาคู้ ให้กำหนดว่า คู้หนอๆ เวลาเหยียด ให้กำหนดว่า เหยียดหนอๆ เวลาเคลื่อน ให้กำหนดว่า เคลื่อนหนอๆ เวลาย้ายออกจากที่ ให้กำหนดว่า ย้ายหนอๆ เวลายกให้กำหนดว่า ยกหนอๆ เวลาเหยียบ ให้กำหนดว่า เหยียบหนอๆ เป็นต้นไป เมื่ออารมณ์ใหม่หายไปแล้ว ให้กำหนดอารมณ์เดิม คือ พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้นไป

เวลากำหนดอยู่นั้น บางทีเห็นอารมณ์อื่น ให้กำหนดว่า เห็นหนอๆ ไม่ให้ดู เพียงแต่เห็นเฉยๆ จึงให้กำหนดว่า เห็นหนอๆ บางทีฟังเสียง ให้กำหนดว่า ฟังหนอๆ เวลาได้ยิน ให้กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ดังนี้ เป็นต้น เมื่ออารมณ์ใหม่หายไปแล้ว



กรรมฐานสังเขป



ก็ให้มากำหนดอารมณ์เดิมว่า พองหนอ ยุบหนอ อีก เวลานั่งก็ตี เวลายืนก็ตี เวลานอนก็ตี ให้กำหนดอาการทั้งหมดให้ละเอียด เวลาเดิน ให้กำหนดว่า เดินหนอ เวลายก ให้กำหนดว่า ยกหนอ เวลาเหยียบ ให้กำหนดว่า เหยียบหนอ เป็นต้นไป บางทีอาการ พิเศษต่างๆ เกิดขึ้น ให้กำหนดตามอาการนั้นๆ ถ้าอาการพิเศษนั้น หายไปให้กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป

พองหนอ ยุบหนอ กิติ นั้งหนอ กิติ ถูกหนอ กิติ อย่างใดอย่างหนึ่ง ถือเอาเป็นอารมณ์เดิมคืออารมณ์หลัก ได้ทุกอารมณ์

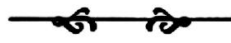
เมื่อกำหนดอารมณ์ชำนาญแล้ว จะกำหนดได้ทันทุกอารมณ์ ฉะนั้น ไม่ต้องกำหนดอารมณ์เดิม คือพองหนอ ยุบหนอก็ได้ ให้กำหนดตามอารมณ์ทั้ง ๖ ดังนี้

เวลาได้เห็น	กำหนดว่า	เห็นหนอๆ
เวลาได้ยิน	กำหนดว่า	ได้ยินหนอๆ
เวลาได้กลิ่น	กำหนดว่า	ได้กลิ่นหนอๆ
เวลาได้รส	กำหนดว่า	ได้รสหนอๆ
เวลาถูกต้อง	กำหนดว่า	ถูกต้องหนอๆ
เวลารู้อารมณ์	กำหนดว่า	รู้หนอๆ

เมื่อชำนาญมากขึ้น สมาธิญาณก็จะมีกำลังมากขึ้นภายใน วิภาที่หนึ่งจะเห็นรูปนามเกิดดับหลายหน อุปมา เหมือน บุคคล



กรรมฐานสังเขป



อ่านหนังสือ ถ้าไม่ชำนาญ ต้องอ่านช้าๆ เมื่อชำนาญแล้ว ก็อ่านเร็วๆ ได้ การกำหนดนี้ก็เช่นเดียวกัน ถ้าชำนาญในอารมณ์แล้ว ก็เห็นความเกิดดับหลายหนได้ในวินาทีเดียว ครั้งแรกพยายามให้เห็นอย่างน้อยที่สุด ๑ หน ภายในหนึ่งวินาที จะเป็นการดี

นี้เป็นแนวการปฏิบัติสูตรวิปัสสนากรรมฐานสังเขป

วิปัสสนาขณิกสมาธิ

ครั้งแรกให้พยายามกำหนดอารมณ์อย่างน้อยที่สุด ๑ หน ต่อ ๑ วินาที แต่บางคนลืมหกำหนดอารมณ์ต่างๆ บางทีลืมหกำหนดอาการของร่างกาย บางทีลืมหกำหนดอาการของจิต

การเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ต้องกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ได้กล่าวมาทั้งหมด ถ้าอารมณ์พิเศษต่างๆ หายไป ให้กำหนด "พองหนอ ยุบหนอ" ตลอดไป ถ้าเป็นสมถกรรมฐานไม่ต้องกำหนดอารมณ์ต่างๆ ดังที่กล่าวมา กำหนดแต่สมถอารมณ์อย่างเดียว

ในสมถภาวนานั้น ตั้งใจกำหนดสมถอารมณ์อย่างเดียว นอกจากสมถอารมณ์ไม่ต้องพยายามกำหนด บางทีอารมณ์อื่นๆ เกิดขึ้นมาก็ไม่ต้องเอาใจใส่ คือ อมนสิการ ถ้าเป็นอย่างนี้ เรียกว่า สมถภาวนา

ส่วนวิปัสสนาภาวนา นั้น ต้องพยายามกำหนดรูปนามเป็นไปในทวารทั้ง ๖ เป็นอารมณ์ ถ้าไม่ได้กำหนดแล้วก็จะเข้าไปยึดถืออารมณ์ว่าเป็น นิจจัง สุขัง อตตะตา ฉะนั้น ต้องกำหนดอารมณ์ต่างๆ



ให้เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเป็นอย่างนี้ เรียกว่า
วิปัสสนาภาวนา

เมื่อกำหนดชานาญมากขึ้นแล้ว จิตจะอยู่ในอารมณ์เดียว หากจิตออกไปรับอารมณ์ข้างนอกก็กำหนดได้ง่าย บางทีกำหนด ๑ ครั้ง ๒ ครั้ง ก็กลับตั้งอยู่ในอารมณ์เดิม บางทีจิตใคร่จะออกไปรับอารมณ์ข้างนอก เมื่อกำหนดก็หายเร็ว กลับตั้งอยู่ในอารมณ์เดิมอย่างง่ายดาย เมื่อเป็นอย่างนี้บ่อยๆ อารมณ์กับจิตจะแยกกันไม่ได้ จะติดอยู่ในอารมณ์อันเดียวกัน นี้เรียกว่า วิปัสสนาขณิกสมาธิ วิปัสสนาขณิกสมาธินี้ พ้นจากกามฉันทะนิเวรณ เป็นต้นได้ ฉะนั้น วิปัสสนาขณิกสมาธิ กับ สมถอุปจารสมาธิ จึงมีกำลังเท่าๆ กัน

เมื่อได้วิปัสสนาขณิกสมาธิแล้ว จิตไม่ประกอบกับนิเวรณธรรม เป็นวิปัสสนาภาวนาล้วนๆ วิปัสสนาภาวนาจิตนี้ บริสุทธิ์จากนิเวรณธรรม ฉะนั้น วิปัสสนาขณิกสมาธินี้ เรียกว่า จิตตวิสุทธิ

เมื่อจิตเป็นจิตตวิสุทธิแล้ว เวลากำหนดพองยุบอารมณ์ต่างๆ ก็รู้เป็นคนละอัน เช่นกำหนดพองยุบ ย่อมรู้ว่าพองยุบเป็นรูป ความรู้พองยุบเป็นนาม ปราภฏชัดเจนขึ้น ถ้าเป็นเช่นนี้แล้ว ญาณเรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ

เมื่อนามรูปปริจเฉทญาณแก่กล้ามากขึ้นแล้ว โยคีบุคคล ย่อมเข้าใจว่า ในร่างกายของตนมีแต่พองยุบซึ่งเป็นรูปและความรู้ซึ่งเป็นนาม ๒ อย่างเท่านั้น อื่นจากรูปนามคือ บุคคล สัตว์ เรา เขา เป็นต้นไม่มี เมื่อกำหนดเวลาใดๆ ก็เห็นเป็นเช่นนี้แล้ว

เรียกว่า ทิฏฐิวิสุทธิ

เมื่อได้ถึงทิฏฐิวิสุทธิแล้ว ถ้าพยายามกำหนดต่อไปก็จะเห็น
 เหตุผลของรูปนาม เช่นเวลาคู่ ก็จะเป็นเหตุผลทั้ง ๒ คือคู่เป็น
 ผล อยากคู่เป็นเหตุ เวลาเหยียด ก็จะเป็นเหตุผลทั้ง ๒ คือ
 เหยียดเป็นผล อยากเหยียดเป็นเหตุ เวลาเปลี่ยนอิริยาบถ ก็จะเป็น
 เหตุผลทั้ง ๒ คือเปลี่ยนอิริยาบถเป็นผล อยากเปลี่ยน เป็นเหตุ เป็น
 ต้น นอกจากนี้เวลาเห็นรูป ก็ารู้เหตุผลทั้ง ๒ คือตากับรูปเป็น
 เหตุ เห็นเป็นผล เวลาได้ยินเสียง ก็ารู้เหตุผลทั้ง ๒ คือหูและเสียง
 เป็นเหตุ ได้ยินเป็นผล เป็นต้น เวลากำหนดพองยุบ ก็ต้องรู้เหตุผล
 ทั้ง ๒ คือพองยุบเป็นเหตุ ความรู้เป็นผล เป็นต้น ถ้าเห็นดังที่ได้
 กล่าวมานี้ ญาณเรียกว่า ปัจจยปริคคหญาณ

เมื่อได้ถึงปัจจยปริคคหญาณแล้ว ก็จะเกิดความรู้ขึ้นว่า
 ในขันธสันดานของเราใน อดีตกาลก็มีเพียงเหตุผลของรูปนาม
 เท่านั้น ในอนาคตต่อไปก็จะมีเพียงเหตุผลของรูปนามเท่านั้น
 เมื่อรู้เช่นนี้ เชื่อว่าได้เข้าถึง กังขาวิตรณวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์
 เพราะหมดความสงสัย

เมื่อพยายามกำหนดต่อไป ก็จะได้ถึง สัมมสนญาณ

สัมมสนญาณ มี ๓ อย่าง คือ

๑. อนิจจสัมมสนญาณ
๒. ทุกขสัมมสนญาณ
๓. อนัตตสัมมสนญาณ



กรรมฐานสังเขป



อนิจจสัมมสนญาณ คือ ญาณพิจารณารูปนามว่า ไม่เที่ยง หมายความว่า กำหนดเวลาใดๆ ก็เห็นรูปนามเกิดแล้วหายไป เท่านั้น ฉะนั้น การพิจารณาเห็นสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า อนิจจสัมมสนญาณ

ทุกขสัมมสนญาณ คือ ญาณพิจารณารูปนามเป็นทุกข์ หมายความว่า กำหนดเวลาใดๆ ก็เห็นแต่รูปนามเกิดดับเท่านั้น การเกิดดับนี้เบียดเบียนสัตว์ตลอดชีวิต จึงไม่เป็นสาระแก่นสาร มีแต่โทษเท่านั้น การพิจารณาเห็นสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า ทุกขสัมมสนญาณ

อนัตตสัมมสนญาณ คือ ญาณพิจารณารูปนามเป็นอนัตตา หมายความว่า กำหนดเวลาใดๆ ก็เห็นแต่สภาวะเกิดดับเท่านั้น สภาวะเกิดดับนี้ เป็นแต่ธรรมชาติ ไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา การพิจารณาเห็นสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า อนัตตสัมมสนญาณ

สัมมสนญาณ นี้ เมื่อแก่กล้ามากขึ้นแล้ว จะขึ้นสู่ **อุทยัพพญาณ** คือ ญาณพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม

อุทยัพพญาณ มี ๒ อย่าง คือ

๑. ตรุณอุทยัพพญาณ คือ อุทยัพพญาณอย่างอ่อน
๒. พลวอุทยัพพญาณ คือ อุทยัพพญาณอย่างแก่



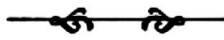
เมื่อโยคีบุคคลเข้าถึงอุท্থัพพญาณอย่างอ่อนแล้ว บางทีไม่กำหนดอารมณ์ ดูเฉยๆ บางทีอารมณ์เกิดมาครั้งแรก กำหนดได้ชัดเจน สุดท้ายไม่ชัดเจน บางทีอารมณ์พิเศษต่างๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ปราภฏขึ้นคือ แสงสว่าง ปิติ ปัสสัทธิ สัทธา วิริยะ สุข ปัญญา สติ อุเบกขา นิกันติ ปราภฏขึ้น โยคีบุคคลมักหลงพอใจในอารมณ์พิเศษต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมา บางทีเข้าใจว่าอารมณ์พิเศษต่างๆ เป็น มัคคญาณผลญาณ ความจริงเป็นอุปกิเลส ไม่ใช่มัคคญาณ ผลญาณ ดังนี้ เรียกว่า **ตรุณอุท্থัพพญาณ**

เมื่อโยคีบุคคลเข้าถึงตรุณอุท্থัพพญาณแล้ว ถ้าเป็นพหูสูต หรือมีครูบาอาจารย์แนะนำ จะตัดสินว่าแสงสว่างเป็นต้นนั้น ไม่ใช่มัคคญาณ เป็นอุปกิเลส ก็เป็นหน้าที่ของโยคีบุคคลนั้น ถ้าอารมณ์ต่างๆ ปราภฏขึ้นมา ก็ต้องกำหนดเท่านั้น เมื่อกำหนดได้แล้ว ก็เป็นวิปัสสนาญาณอย่างถูกต้อง ญาณที่มีลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ**

หลังจากตรุณอุท্থัพพญาณเกิดแล้ว ต่อไปญาณก็จะเกิดตามลำดับดังนี้ คือ ๑.พลวอุท্থัพพญาณ ๒.ภังคญาณ ๓.ภยญาณ ๔.อาทีนวญาณ ๕.นิพพิทาญาณ ๖.มูญจิตุกัมมยตาญาณ ๗.ปฏิสังขาญาณ ๘.สังขารุเปกขาญาณ ๙.อนุโลมญาณ ญาณทั้ง ๙ นี้เรียกว่า **ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ**



กรรมฐานสังเขป



พลวอุท্থัพพญาณ คือ อุท্থัพพญาณอย่างแก่ อธิบายว่า เมื่อโยคีบุคคลตัดสินใจว่า แสงสว่างเป็นต้น เป็นอุปกิเลส หลังจากตัดสินใจแล้ว ถ้าพยายามกำหนดต่อไป แสงสว่างเป็นต้น จะค่อยน้อยลงไป ความรู้ก็จะปรากฏชัดเจนมากขึ้น เช่นเวลาคุณเวลาก้าวไป จะเห็นอาการเกิดดับชัดเจนมากขึ้น ญาณของโยคีบุคคลก็พ้นจากอุปกิเลส ญาณที่พ้นจากอุปกิเลสนี้เรียกว่า พลวอุท্থัพพญาณ

ภังคญาณ คือ ญาณพิจารณาความดับของรูปนาม อย่างเดียว อธิบายว่า เวลาพลวอุท্থัพพญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ความรู้ก็ไวมากขึ้น โยคีบุคคลจะเห็นอารมณ์ดับชัดเจนมากกว่า ความเกิด เมื่อรับอารมณ์ต่างๆ ก็เห็นหายไป หายไปเท่านั้น เช่นเห็นมือก็ดี ศีรษะก็ดี ร่างกายก็ดี ไม่เห็นตัวตน เห็นแต่หายไปหายไปเท่านั้น บางทีเห็นจิตของตนหายไปพร้อมกับอารมณ์ เช่นเวลาเห็นรูปอารมณ์ เห็นจิตกับอารมณ์ดับไปพร้อมกัน ญาณเห็นสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า ภังคญาณ

ภยญาณ คือ ญาณพิจารณาเห็นรูปนามเป็นภัยที่น่ากลัว อธิบายว่า ถ้าภังคญาณแก่กล้ามากขึ้นแล้ว เวลากำหนดเห็นแต่อารมณ์กับจิตหายไปพร้อมๆ กัน โยคีบุคคลจะเข้าใจว่า รูปนามเป็นภัยของสัตว์ ญาณเห็นสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า ภยญาณ

อาทินวญาณ คือ ญาณพิจารณาเห็นรูปนามว่าเป็นโทษ อธิบายว่า ถ้าภยญาณแก่กล้ามากขึ้นแล้ว เวลากำหนดจะเห็น

แต่โทษของอารมณ์ ญาณที่เห็นรูปนามว่าเป็นโทษแก่ตนเช่นนี้ เรียกว่า อาทีนวญาณ

นิพพิทาญาณ คือ ญาณพิจารณาเห็นความเบื่อหน่ายต่อรูปนาม อธิบายว่า ถ้าอาทีนวญาณแก่กล้ามากขึ้นแล้ว เวลากำหนดจะเห็นแต่ความเบื่อหน่ายต่อรูปนาม ญาณที่เห็นว่า รูปนามของเรา ไม่เป็นที่พึง เป็นที่น่าเบื่อหน่าย เช่นนี้เรียกว่า นิพพิทาญาณ

มูญจิตุกัมมยตาญาณ ญาณพิจารณาอยากพ้นจากรูปนาม อธิบายว่า เมื่อนิพพิทาญาณแก่กล้ามากขึ้นแล้ว เวลากำหนด จะเห็นรูปนามเป็นดังที่ได้กล่าวมานั้น มีแต่ลำบากเท่านั้น ถ้ารูปนามไม่มี ก็จะเป็นสุข จึงต้องการพ้นจากรูปนาม ญาณที่เห็นสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า มูญจิตุกัมมยตาญาณ

ปฏิสังขชาญาณ คือ ญาณหวนพิจารณารูปนามครั้งที่ ๒ อธิบายว่า เมื่อมูญจิตุกัมมยตาญาณแก่กล้ามากขึ้นแล้วโยคีบุคคลอยากพ้นจากรูปนาม ต้องกำหนดอารมณ์พิเศษคือ อารมณ์ของ พระไตรลักษณ์ ความรู้จะชัดเจนมากขึ้น ส่วนมากทุกขสภาวะ จะปรากฏชัดเจน ญาณที่เห็นสภาวะเช่นนี้เรียกว่า ปฏิสังขชาญาณ

สังขารุเปกขญาณ คือ ญาณพิจารณารูปนามด้วยความวางเฉย อธิบายว่า เมื่อปฏิสังขชาญาณมีกำลังแก่กล้ามากขึ้น ความรู้ และความกำหนดไม่ต้องพยายามก็เป็นเอง อุปมาเหมือน นาฬิกา ถ้าเครื่องดีแล้วก็เดินเอง นี้ก็ทำนองเดียวกัน เมื่อเป็น

เช่นนี้ จิตไม่ติดในอารมณ์ดีหรือไม่ดีเป็นแต่รู้อารมณ์เฉยๆ ละเอียดมาก อาการชนิดนี้ เมื่อเกิดก็ตั้งอยู่ได้นานๆ บางที ๑ ชั่วโมง หรือ ๒-๓ ชั่วโมง แม้ถึง ๒-๓ ชั่วโมงก็ไม่เหนื่อยและไม่เจ็บ รู้แต่ สภาวะความจริงเท่านั้น ญาณที่เห็นสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า สังขารุเปกขาญาณ

อนุโลมญาณ คือ ญาณที่พิจารณาวิปัสสนาญาณและ มัคคญาณ เรียกว่า อนุโลมญาณ อธิบายว่า เมื่อสังขารุเปกขาญาณ มีกำลังแก่กล้ามากขึ้นแล้ว ความรู้และความกำหนดก็เร็วๆ มากขึ้น ด้วยอำนาจภาวนา ในเวลานั้นความรู้ปรากฏชัดเจน กำหนดอารมณ์ รูปนามก็ชัดเจนอารมณ์ของพระไตรลักษณ์นั้น บางทีอนิจจลักษณะ ชัดเจนบางทีทุกขลักษณะชัดเจน บางทีอนัตตลักษณะชัดเจน ในสภาวะลักษณะทั้ง ๓ นี้ สภาวะสุดท้ายนั้น เรียกว่า อนุโลมญาณ อีกนัยหนึ่ง สังขารุเปกขาญาณและอนุโลมญาณนี้เรียกว่า **ภูฐานคามินีวิปัสสนาญาณ**

ดังที่ได้กล่าวมา ตั้งแต่พลวอุทยัพพญาณจนถึงอนุโลมญาณ ญาณทั้ง ๙ นี้ เรียกว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

โคตรภูญาณ คือ ญาณตัดโคตรปุถุชน อธิบายว่าเวลาหลังจากอนุโลมญาณ จิตและความรู้ของโยคีบุคคลได้ซึ่งพระนิพพาน เป็นอารมณ์ เมื่อได้ซึ่งพระนิพพานเป็นอารมณ์แล้ว โยคีบุคคล เข้าถึงอริยโคตร ฉะนั้น ญาณที่ตัดโคตรปุถุชนนั้น เรียกว่า **โคตรภูญาณ**

เวลาหลังจากโคตรภูญาณ เรียกว่า โสดาปัตติมัคคญาณ และ โสดาปัตติผลญาณ ซึ่งได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ ในญาณทั้ง ๒ ประการนี้ มัคคญาณ เรียกว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ

ปัจจเวกขณญาณ คือญาณพิจารณามรรค ผล นิพพาน อธิบายว่า เวลาเป็นมัคคญาณผลญาณนั้น ไม่นาน ประมาณ ๑ วินาที หลังจากมัคคญาณผลญาณ จิตพิจารณามรรคคือ มรรค ผล นิพพาน ญาณชนิดนี้ เรียกว่า ปัจจเวกขณญาณ

โยคีบุคคลนั้น เมื่อได้สำเร็จตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ จนถึงปัจจเวกขณญาณแล้ว เรียกว่า สำเร็จเป็น พระโสดาบันบุคคล พระโสดาบันบุคคลนั้น ประทานสังโยชน์ได้ ๓ ประการคือ

๑. สักกายทิฏฐิ คือความเห็นผิดในรูปนาม (ทิฏฐิเจตสิก)
๒. วิจิกิจฉา คือความสงสัยในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และสิกขาบทต่างๆ (วิจิกิจฉาเจตสิก)

๓. สิล্পพัตตปรามาส ความเชื่อการปฏิบัตินอกอริยมรรคว่าเป็นทางไปนิพพาน (ทิฏฐิเจตสิก)

นอกจากนี้ ศิล ๕ ประการ ก็บริสุทธ์บริบูรณ์ ฉะนั้น พระโสดาบันบุคคล จึงพ้นจากอบายภูมิตั้ง ๔ ถ้าจะเกิดในมนุษยภูมิ หรือเทวภูมิ ก็เกิดได้มากที่สุดเพียง ๗ ชาติ หลังจาก ๗ ชาติแล้ว ก็จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์

พระโสดาบันบุคคล ถ้าปรารถนาจะเข้าผลสมบัติ ต้องกำหนดวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนาญาณจะค่อยๆ สูงขึ้น จนถึงผลญาณ ถ้าถึงผลญาณแล้ว ก็ตั้งอยู่ได้นานๆ ๕ นาที



หรือ ๑๐ นาที หรือ ๔๐ นาที เป็นต้น ถ้าชำนาญมากขึ้น เข้าผล
สมาบัติเร็วๆ ก็ได้ อยู่หลายๆ ตลอดวันหรือตลอดคืนก็ได้

พระโสดาบันบุคคลนั้น ถ้าปรารถนาใคร่จะได้สกทาคามี
มัคคญาณผลญาณ ต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังที่ได้
กล่าวมาแล้ว เมื่อเข้าปฏิบัตินั้น ลำดับญาณเริ่มตั้งแต่อุท্থัพพญาณ
เป็นต้นไป เมื่อวิปัสสนาญาณและอินทรีย์แก่กล้ามากขึ้น
ถึงสกทาคามีมัคคญาณผลญาณ ก็จะได้พระนิพพานเป็นอารมณ์
สำเร็จเป็น **พระสกทาคามีบุคคล**

พระสกทาคามีบุคคลนั้น ประทานกามราคสังโยชน์และ
พยาบาทสังโยชน์อย่างหยาบ ฉะนั้น พระสกทาคามีบุคคล
จึงเกิดได้เพียง ๒ ชาติ ในมนุษยสภุมิ หรือเทวภุมิ หลังจาก ๒ ชาติแล้ว
ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ พระสกทาคามีบุคคลนี้ ถ้าปรารถนาจะ
เข้าผลสมาบัติ ต้องกำหนดวิปัสสนากรรมฐาน ทำนองเดียวกันกับ
พระโสดาบันบุคคลถ้าปรารถนาใคร่จะได้อนาคามีมัคคญาณผลญาณ
ก็ต้องเข้าวิปัสสนากรรมฐานตามลำดับ เมื่อญาณและอินทรีย์แก่กล้า
มากขึ้นแล้วก็จะถึงอนาคามีมัคคญาณผลญาณ และจะได้
พระนิพพานเป็นอารมณ์ สำเร็จเป็น **พระอนาคามีบุคคล**

พระอนาคามีบุคคลนั้น ประทานกามราคสังโยชน์และ
พยาบาทสังโยชน์อย่างละเอียดได้เด็ดขาด ดังนั้น จะเกิดใน
กามภุมิไม่ได้ เกิดได้แต่รูปภุมิและอรุภุมิ ถ้ามีปฏิสนธิใหม่
ก็จะได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในรูปภุมิหรืออรุภุมินั้น



กรรมฐานสังเขป



พระอนาคามีบุคคล เมื่อปรารถนาจะเข้าผลสมาบัติ ก็ปฏิบัติทำนองเดียวกันกับพระสกทาคามีบุคคล ถ้าปรารถนาใคร่จะได้ อรหัตตมัคคญาณผลญาณ ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามลำดับญาณ เมื่อญาณและอินทรีย์แก่กล้ามากขึ้น ก็จะถึงพระอรหัตตมัคคญาณผลญาณ คือ ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์สำเร็จเป็น พระอรหันต์

พระอรหันต์บุคคลนั้น ประทานสังโยชน์เบื้องสูง ๕ ประการ และกิเลสทั้งหมด

สังโยชน์เบื้องสูง ๕ ประการ คือ

๑. รูปราคะ
๒. อรูปราคะ
๓. มานะ
๔. อุทธัจจะ
๕. อวิชชา

พระอรหันต์บุคคลนั้น ไม่มีภพใหม่ ถ้าหมดอายุแล้วก็ปรินิพพานในชาตินั้น หลังจากปรินิพพานแล้ว ไม่มีภพใหม่ พ้นจากชราทุกข์พยาธิทุกข์มรณทุกข์เป็นต้นอย่างสิ้นเชิง

ฉะนั้น ในเบื้องต้นของเรื่องนี้จึงมีคำถามคำตอบดังนี้ คือ

ถาม. ชาวพุทธปฏิบัติกรรมฐานเพื่อประโยชน์อะไร ?

ตอบ. ชาวพุทธปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อให้บรรลุถึงซึ่งพระนิพพาน อันเป็นที่พ้นจากชราทุกข์มรณทุกข์เป็นต้น



ฉะนั้น บุคคลทั้งหลาย प्रารธนาใคร่จะพ้นจาก สังสาร
วัฏฏทุกข์ ก็จงพยายามลงมือทำตามวิธีปฏิบัติกรรมฐานนี้เถิด ท่าน
ปฏิบัติกรรมฐานดังได้กล่าวมานี้ ขอให้ท่านพ้นจากทุกข์และขอให้
ถึงซึ่งพระนิพพานโดยเร็วพลันเทอญ.

จิรั คิณฺฐคุ สทฺธมฺโม.





กรรมฐานสังเขป



พระอนาคามีบุคคล เมื่อปรารถนาจะเข้าผลสมบัติ ก็ปฏิบัติ
ทำนองเดียวกันกับพระสกทาคามีบุคคล ถ้าปรารถนาใคร่จะได้
อรหัตตมัคคญาณผลญาณ ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ตามลำดับญาณ เมื่อญาณและอินทรีย์แก่กล้ามากขึ้น ก็จะถึง
พระอรหัตตมัคคญาณผลญาณ คือ ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์
สำเร็จเป็น พระอรหันต์



ฉะนั้น บุคคลทั้งหลาย प्रารธนาใคร่จะพ้นจาก สังสาร
วัฏฏทุกข์ ก็จงพยายามลงมือทำตามวิธีปฏิบัติกรรมฐานนี้เถิด ท่าน
ปฏิบัติกรรมฐานดังได้กล่าวมานี้ ขอให้ท่านพ้นจากทุกข์และขอให้
ถึงซึ่งพระนิพพานโดยเร็วพลันเทอญ.

จิรั คิณฺฐคุ สทฺธมฺโม.



คติธรรมของ อาสาสมัคร

ความซื่อในโลกล้วน
รุมรอบรบใจกาย
สิ่งอื่นจักหักหาย
เว้นแต่ความดีแท้

เหลือหลาย
เปลี่ยนแท้
หาห่อน มีฤา
กลับร้ายกลายเป็นดี