



# หัวใจลมตกกรรมฐาน

พระนพนธ์

วงศมเตจพระมหาสมณะเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส

---

หอพระสมุด ฯ พิมพ์

สำหรับถวายพระภิกษุสามเณรที่มาชมหอพระสมุด ฯ

๕ ๗  
เมื่อขายออก พ.ศ. ๒๔๖๕

---

พิมพ์ที่โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร



# หัวใจสมถกรรมฐาน

พระนิพนธ์

ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส

---

หอพระสมุด ฯ พิมพ์

สำหรับถวายพระภิกษุสามเณรที่มาชมหอพระสมุด ฯ

๕ ๗  
เมษายน พ.ศ. ๒๔๖๕

---

พิมพ์ที่โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร

ร  
BQ  
5630

06026

เลขหมู่.....

เลขทะเบียน..... 3798

วัน, เดือน, ปี..... 25 พ.ค. 19

## คำนำ

ถึงนักขัตฤกษ์เข้าพระวัสส์ในปี พ.ศ. ๒๔๖๕ นี้ จะ  
ได้เปิดหอพระสมุดวชิรญาณสำหรับพระนครเป็นการ  
พิเศษ เพื่อพระภิกษุสงฆ์สามเณรจะได้มาชมเหมือน  
หนหลังอีกครั้ง ๑

แต่เมื่อขบถลงมาแล้วนั้นกรรมการหอพระสมุดฯ ได้  
ให้พิมพ์หนังสือเป็นของชำร่วยถวายแก่พระภิกษุสามเณร  
บรรดามาชมหอพระสมุด ฯ ไปเป็นที่รักของคณะเล่ม  
ได้ยินว่าพระภิกษุสามเณรที่ได้ไปพากันชอบโดยมาก  
จึงให้พิมพ์ถวายอีกเล่ม ๑

หนังสือซึ่งพิมพ์ถวายนี้เรียกว่า “หัวใจสมถ  
กรรมฐาน” เป็นพระนิพนธ์ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า  
กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงชี้แจงลักษณะสมถ  
กรรมฐานต่าง ๆ ให้เข้าใจได้โดยง่าย กรรมการ  
หอพระสมุด ฯ เห็นว่าจะประโยชน์ในทางความรู้  
แก่พระภิกษุสามเณรที่ได้ไปอ่าน แลเป็นประโยชน์ใน

(๒)

ทางสัมมาปฏิบัติแก่ท่านผู้ที่ศรัทธายำเพ็ญสมณะธรรม  
ตามที่ทรงแนะนำไว้ในหนังสือ

อนึ่งกรรมกรหอพระสมุท ฯ ขอถือโอกาสนี้ ขอบ  
พระคุณของท่านผู้ที่ได้ช่วยอุปการะแก่หอพระสมุท ฯ  
เช่นได้มีแก่ใจถวายหนังสือแลตู้หนังสือแก่หอพระสมุท ฯ  
เป็นต้น ทั้งที่ได้ช่วยการช่วยประการอย่างอื่นอีกเป็น  
อเนกปริยาย หวังใจว่าการที่ได้มาเห็นหอพระสมุท ฯ  
จะเป็นที่เฉลิมศรัทธาของท่านผู้ที่ได้ช่วยอุปการะนั้น ๆ  
แลจะได้รับอุปการะของท่านผู้ต่อไป

ขอให้ท่านผู้ที่ได้รับหนังสือนี้ จงมีความศุขแล  
ความเจริญรุ่งเรืองในพระศาสนาสืบไปตลอดกาลนาน  
เทอญ ฯ

*ดั่ง ๒๖ พฤษภาคม* สภานายก

หอพระสมุทฯ ธีรญาณ  
วันที่ ๑๒ กรกฎาคม พระพุทธศักราช ๒๔๖๕

# หัวใจสมถกัมมัฏฐาน

นโม พุทธสฺส

มีพระบรมพุทโธวาทประทานไว้ว่า “สมาธิ ภิกขเว  
ภาเวถ สมาหิโต ยถากุตํ ปชานาติ” ดังนี้ แปลความว่า  
ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงยังสมาธิให้เกิด จนผู้  
มีจิตต์เป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้ตามจริง ๆ

เพราะเหตุอะไร พระศาสดาจึงทรงชักนำในอันบำเพ็ญ  
สมาธิ ๆ เพราะใจที่ไ้รับขอบรมดีแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ  
ประโยชน์อันใหญ่ ๆ คนเราจะทำอะไรหรือเสียก็  
เพราะใจ ๆ ถ้าพึงกายเหมือนรูปหุ่น ใจเหมือนคนชัก  
รูปหุ่น จะกระตีกพลิกแพลงไปเท่าไร ก็ส่อใจของคนชัก  
ฉันใด อาการกายแลวเราจะเป็นอย่างไร ก็ส่ออาการ

ของใจ ฉะนั้นอีกอย่างหนึ่ง กายเหมือนเรือ ใจเหมือน  
 นายเรือ ถ้านายเรือไม่ได้รับความฝึกหัดชำนาญ  
 หรือประมาทไป ก็จะพาเอาเรือไปเป็นอันตรายเสีย ต่อเป็น  
 ผู้ที่ศึกษาแลมีสติ จึงจะสามารถพาไปถึงท่า ฉะนั้น  
 ใจก็ฉะนั้น ที่ชั่วแลปล่อยให้ลเลิงก็จะชักจูงให้ประพฤ  
 ติชั่วทางกายทางวาจา มีประการต่างๆ ล้วนแต่เป็นส่วน  
 เสียหาย ถ้าได้รับอบรมในทางดี จึงจะชักจูงในทางดี ๆ  
 ท่านกล่าวว่า ใจที่ไม่ได้อบรม อาจทำคนให้ฉิบหายเสียได้  
 ยิ่งกว่าโจรหรือคนมีเวรจะทำให้เสียอีก ใจที่ได้รับอบรม  
 อาจทำคนให้ดี ยิ่งกว่ามารดาบิดาแลญาติผู้รักใคร่จะพึง  
 ทำให้ได้ ๆ เพราะเหตุนี้ พระศาสดาผู้ทรงพระกรุณา  
 ใหญ่ แสวงหาประโยชน์แก่ประชาชน จึงได้ทรงชักนำ  
 ในอันบำเพ็ญสมาธิ ๆ

สมาธินั้น ฟังรู้อย่างนี้ ๆ ใจนี้อบรมดีแล้ว ย่อม  
 เห็นอรรถเห็นธรรมแจ้งชัด ทำอะไรย่อมจะสำเร็จ ๆ แต่  
 ใจนี้ โดยปกติมีอารมณ์ไม่ตั้งเข้าชัดขวางไม่ให้แน่แน่น

ลงใจ ซึ่งเรียกว่านิวรรณ์ ๑ นิวรรณ์ท่านแจกเป็น ๕ ความ  
 กำหนดด้วยอำนาจกิเลสสาม เรียกกามฉันทะ ๑ ความ  
 งุ่นง่านด้วยกำลังโทษะ อย่างสูงถึงให้ของล้างของผลาญ  
 ผู้อื่น เรียกชอตามอาการถึงที่สุด ว่าพยายาม ๑ ความ  
 ท้อแท้หรือคร้าน แลความง่วงงุน รวมเรียกว่าฉันทะ  
 เพราะเป็นเหตุหกดแห่งจิตต์เหมือนกัน นิจเป็นนิวรรณ์  
 อีก ๑ ความพึงสร้าหรือคิพล่าน แลความจิตจางเร็ว  
 รวมเรียกว่า อทธจกุกกจจ เพราะเป็นเหตุกำเรียบไม่อยู่  
 ที่แห่งจิตต์เหมือนกัน นิจเป็นนิวรรณ์อีก ๑ ความล้งเล  
 ไม่แน่ลงใจ เรียกวิจิกิจฉา ๑ สมัยใด นิวรรณ์ ๕  
 อย่างนี้ แต่อย่างใดอย่างหนึ่งครอบงำจิตต์ บุคคล  
 ย่อมไม่อาจคิดเห็นอรรถธรรม เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมไม่อาจ  
 ประกอบกิจให้สำเร็จประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ๑ การ  
 ทำจิตต์ให้ปลอดจากนิวรรณ์เหล่านี้รักษาให้แน่แน่ว ชื่อว่า  
 สสมาธิ ๑



พระคาสตาประทานพระธรรมเทศนา เพื่อเป็นอธิบาย  
 ขำระจิตต์ให้ปลอดจากนิวรรณ์ มีประการต่าง ๆ พระ  
 ไชยธรรมาจารย์ก็รวบรวมเข้าเป็นหมวด เรียกว่ากัมมัฏ  
 ฐาน มีประเภทต่างกัน โดยสมเป็นอธิบายสำหรับขำระ  
 นิวรรณ์ชนิด ๆ หนึ่ง ๆ คีลานเกสัช เฟ่งเฉพาะกิจคือแก้โรค  
 ย่อมเป็นของมีคุณ แต่โรคมีต่าง ๆ ชนิด เกสัชก็จำมี  
 ต่าง ๆ ขนานให้ดูกัน ฉนโค กัมมัฏฐานก็ฉนนั้น เฟ่ง  
 เฉพาะกิจคือขำระจิตต์จากนิวรรณ์ ย่อมเป็นธรรมอันดี  
 แต่นิวรรณ์มีหลายอย่าง กัมมัฏฐานจึงต้องมีต่างประเภท  
 ให้เป็นคู่ปรับกัน ฯ

อันผู้จะเจริญกัมมัฏฐาน ต้องรู้จักเลือกประเภท  
 อันเป็นสบายของตน ฯ เหมือนคนจะใช้ยา ต้องรู้จัก  
 ชนิดอันเป็นสบายแก้โรค ไม่ใช่ว่าเป็นยาแล้ว เป็นของ  
 สบายทุกขนาน บางอย่างอาจเป็นของแสดลงแก้โรค  
 บางอย่างเช่นยาร้อนเป็นของแสดลงแก้โรคใช้ กัมมัฏฐาน  
 ก็เหมือนกัน ไม่ใช่เป็นธรรมสบายแก่ทุกคน ไม่ถูก

เหมาะจะให้โทษ เช่นคนมีมีโทษ คือ่องวงงนเป็นเจ้าเรือน  
 ก็มีมีฐานที่ให้นกหรือเพ่งเฉพาะอารมณ์อันเดียว ย่อม  
 จะชักให้่งวงหนักเข้า ๆ

บุคคลผู้มีกามฉันทเป็นเจ้าเรือน มักรักสวຍร้งาม  
 ควรเจริญอศุสก็มีมีฐาน พิจารณาทราภคพ หรือเจริญ  
 ภายคตาสติ พิจารณาร่างกายอันยังเป็น ให้เห็นเป็น  
 ของน่าเกลียด ๆ บุคคลผู้มีพยายามเป็นเจ้าเรือน  
 มักโกรธขงเกลียดขัง ควรเจริญ เมตตา กรุณา มุทิตา  
 ๓ พรหมวิหาร หัดจิตต์ให้กลบัคคิดในทางให้เกิดรัก  
 เกิดสงสาร เกิดยินดี ๆ บุคคลมีฉันทก็ มีมีมีโทษก็  
 เป็นเจ้าเรือนมักย่อท้อในกิจการ ควรเจริญอนสัสติ  
 ก็มีมีฐาน พิจารณาความดีของตนข้าง พิจารณาคุณ  
 ของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆขบ่าง เพื่อให้มีแก้ไข  
 หวนอศุส่าหะเป็นอูบายแก้ฉณะ เพื่อใช้ความน้กกวาง ๆ  
 เป็นทางแก้มีมีโทษ ๆ บุคคลผู้มีอหังการก็ มีกุกกจะ  
 ก็ดี เป็นเจ้าเรือน ควรเพ่งกลฉณะเพื่อหัดศุคใจไว้ใ

อารมณ์อันเดียว หรือเจริญกัมมัญฐานอันจะให้ใจเห็นว  
 ด้วยสังเวชนี เช่นมรณะสติถึงถึงความตาย ฯ บุคคล  
 ผู้มีวิจิกิจฉาเป็นเจ้าเรือน ควรเจริญภาตกัมมัญฐาน  
 หรือวิยัสสนากัมมัญฐาน เพื่อกำหนดรู้สภาวะธรรม  
 ที่เป็นอยู่อย่างไร ฯ

ในบุคคลผู้เดียว นิ वर्ณเหล่านี้ อาจเข้าครอบงำ  
 ในต่างคณะ ฯ ในสมัยใดนิ वर्ณชนิดใดครอบงำ ในสมัย  
 นั้นควรเจริญกัมมัญฐาน อันเป็นเครื่องแก่นิ वर्ณชนิด  
 นั้น พึงข่มจิตต์ลง ในสมัยที่เป็นไปพล่าน พึงยกจิตต์  
 ขึ้นในสมัยที่หคห้ พึงประคองจิตต์ไว้ ในสมัยที่เป็นไป  
 สม่่าเสมอ พึงทำจิตต์ให้อาจให้ควรแก่การงาน ฯ

อาการที่รู้จักทำจิตต์ให้ปลอตจากนิ वर्ณเป็นจิตต์อาจ  
 เป็นจิตต์ควรแก่การงาน ในคราวต้องการ ดังนี้ ชื่อว่า  
 สมานิ แปลตามศัพท์ว่าตั้งจิตต์ไว้มั่น ฯ

สมานินเป็นกำลังสำคัญ ในอันจะให้คิดเห็นอรรถ  
 ธรรมแลเหตุผลอันสุขุมลึกถึย พระคาสทาทังตรัสไว้

ในพระบาทว่า “สมาหิโต ยถากตํ ปชานาติ” ผู้มีใจ  
ตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามเป็นจริง ๆ ใจดวงเดียว นึกพรวดไป  
ในอารมณ์ต่าง ๆ ย่อมคิดติดแลไม่เหนทางต่อนึกตั้ง  
ลงไป ในอารมณ์เดียวเป็นสมาธิ จึงจะคิดเห็นปรุโปร่ง  
ทุกสิ่งน้ำยาไปหลายทาง จะใช้กำลังพัดเครื่องจักร  
ไม่ได้แรง เหมือนทำให้ยาลงทางเดียวฉนั้น ๆ สมาธิ  
ก็คือรวมความคิดของใจให้ตั้งลงไปทางเดียว จึง  
เป็นกำลัง อันใหญ่ให้ แทะ ตลอดจนสรรพธรรม แลเหตุผล  
อันสุขุม ๆ

สมาธินั้น ที่เป็นอย่างต่ำไม่แน่แน่นอนจริง ๆ ทำได้  
เป็นอย่างดี ก็เป็นแต่เฉียด ๆ ใกล้ เรียกอุปจาระ  
สมาธิ ที่เป็นอย่างสูง เป็นสมาธิอย่างแน่นแพ้น แน่นแน่นอน  
ลงไปจริง ๆ เรียกอัปปนา สมาธิ ๆ สมาธิอย่างต่ำ  
มีได้แก่สามัญชน ท่านจัดเป็นแต่กามาวจรธรรม คือ  
เป็นอารมณ์ของสัตว์ผู้ห้วงกามคุณ ๆ [สมาธิอย่างสูง  
คืออัปปนาสมาธิ เฉพาะมีแก่บางคนที่เป็นผู้วิเศษ ท่าน

จิตว่ารูปปฐจรรวมคือเป็นอารมณ์ของท่านผู้หนึ่งรูปปฐจรรวม  
 ยกเป็นคุณสูงชั้นอีกชั้นหนึ่ง เรียกว่าฌานโดยมากกว่า  
 อย่างอื่น แจกเป็น ๔ ตามที่นิยมมากในพระพุทธศาสนา  
 เรียกว่ารูปฌาน เพราะมีรูปธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง  
 เป็นอารมณ์ ๑ ฌาน ๔ นั้น เรียกชื่อตามลำดับประ  
 ดับว่า ที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ หรือใช้ศัพท์เช่นนั้น  
 ในภาษามคธว่า ปฐมะ ทตฺติยะ ตตฺติยะ จตุตถะ ท่าน  
 กำหนดด้วยของคสมบัตติดังนี้

๑ ปฐมฌานมีองค์ ๕ คือยังมีตรรก ซึ่งเรียกว่าวิตก  
 แลยังมีตรองซึ่งเรียกว่าวิจารเหมือนอารมณ์แห่งจิตต์ของ  
 คนสามัญ แต่ไม่ประกอบด้วยกิเลสกำมแลอกุศลธรรม  
 ซ้ำมีขันธ์คือความอิมใจ แลสุขคือความสบายใจเกิดแต่  
 วิเวก คือความเงี่ย กับประกอบด้วยจิตต์มีอารมณ์  
 เป็นหนึ่งลงไป ซึ่งเรียกว่าเอกัคคตา ๑

๒ ทตฺติยฌาน มีองค์ ๓ ละวิตกวิจารณ์เสียได้ คงอยู่  
 แต่มี ติแลสุขอันเกิดแต่สมาธิกับเอกัคคตา ๑

๓ ตติยฌาน มีองค์ ๒ คงอยู่แต่สุขกับเอกัคคตา ฯ

๔ จตุตถฌาน มีองค์ ๒ เหมือนกัน ละสุขเสียได้  
กลายเป็นอุเบกขา คือเฉย ๆ กับเอกัคคตา ฯ

ฌาน ๕ นี้ จัดเป็นออตตวิมนุสสธัมมัม ประเภทหนึ่ง  
ในพระพุทธศาสนา ฯ แต่ในเวลาทุกวันนี้ ธรรมอย่าง  
สูงเช่นฌาน ก็เป็นคนที่เกินต้องการของคนทั้งหลาย  
หรือจะเรียกว่า ผลที่เออไม่ถึง แม้เช่นนั้นสมาธิ  
อย่างต่ำ ก็ยังมีประโยชน์มากดังกล่าวแล้ว เป็นคน  
ที่ยังควรปรารถนา ฯ เหตุดังนั้นจึงกล่าวว่ามีพื้นฐาน  
บางอย่าง อันเป็นคู่ปรับแก่นิรวรณทั้ง ๕ เพื่อเป็นอุบาย  
อบรมสมาธินั้น ฯ

### กายคตาสติ

ศัพท์แปลว่าสติไปในกาย ฯ ก็มีพื้นฐานนี้ เป็น  
คู่ปรับแก่กามฉันท์ ฯ กามฉันท์มีปกติให้รักสว  
รักงาม ฯ ก็มีพื้นฐานนี้ มีปกติให้เหินห่างเกลียด  
เหินไสโครก ฯ กุลบุตรผู้มาบรรพชา ย่อมได้รับสอน

ก็มีมัญฐานไว้ก่อน จากพระอุปัชฌาย์ เหมือนดัง  
 ๑ ได้รับมอบศีลศรารวไว้สำหรับต่อสู้กับข้าศึก คือถามฉันท  
 ๒ อันจะทำอันตรายแก่พรหมจรรย์ พวกภิกษุจึงเรียก  
 ๓ ที่มีมัญฐานนี้ว่ามูลกัมมัฏฐาน แปลว่ามีมัญฐานเดิม ๆ  
 ๔ ในที่นี้จักแสดงโดยสังเขป ๆ

๑ สาธุชนผู้จะเจริญกัมมัฏฐานนี้ พึงกำหนดคตขัญญกะ  
 ๒ คือหมวดแห่งอาการ ๕ อย่าง มีหนึ่งเป็นหลัก ให้จำ  
 ๓ ไว้ก่อน ทั้งโดยอนุโลม คือตามลำดับ ทั้งโดยปฏิโลม  
 ๔ คือย้อนลำดับ ๆ อาการ ๕ อย่างนั้น คือเกสา โลมา  
 ๕ นขา ทนฺตา ตโจ นี้เป็นอนุโลม ๆ ตโจ ทนฺตา นขา  
 ๖ โลมา เกสา นี้เป็นปฏิโลม ๆ ท่านสอนให้จำโดยอนุโลม  
 ๗ แลปฏิโลมดังนี้ เพื่อจะให้แม่นยำ ๆ แลพึงรู้จักอาการ  
 ๘ ทั้ง ๕ นั้นด้วย ๆ

๑ เกสานั้น คือสิ่งที่เปื้อนเส้น ๆ งอกอยู่บนคิษะ  
 ๒ เบื้องหน้าเพียงหน้าผาก เบื้องท้ายเพียงปลายคอต่อ  
 ๓ เบื้องขวางเพียงหมวกหูทั้ง ๒ ข้าง

๒ โลมา คือสิ่งที่เป่นเส้น ๆ เหมือนกันอีกส่วน  
หนึ่ง อันมิใช่เกสา เส้นหยายข้าง เลอียดข้าง งอกอยู่  
ตามตัวทุกแห่ง เว้นฝ่ามือฝ่าเท้า ฯ

๓ นขา ได้แก่สิ่งที่เป่นเกล็ดงอกอยู่ตามปลายมือ  
ปลายเท้าทุก ๆ แห่ง ฯ

๔ ทนตา สิ่งที่เป็นซี่ ๆ งอกอยู่ในเหงือก  
เยื้องล่างของบน สำหรับยึดเคี้ยวอาหาร ฯ

๕ ตาใจ ได้แก่สิ่งที่หุ้มอยู่ทั่วสรรพางค์กาย ฯ  
ฟังก์กำหนดรูปร่าง ๆ ดังนี้ ผมนขนเล็บพบนหนึ่ง ฯ

ครนรจกสิ่งทั้ง ๕ อย่างนี้แล้วพึงพิจารณาอันใจ

ให้เห่นเป่นของน่าเกลียดโสโครก โดยปกติของมัน  
ทั้งในกายตน ทั้งในกายผู้อื่น ฯ ถ้ายังไม่เห่นโดยทันที  
พึงพิจารณาขยายออกไป โดยสี่โดยสัณฐาน คืออรปร่าง  
โดยกลันโดยที่เกิด โดยที่อยู่ ฯ อันผมนขนเล็บ  
พบนนั้น มีสีก็ไม่งาม มีสัณฐานก็ไม่น่ารัก มีกลัน  
ก็เหม็น มีที่เกิดที่อยู่ ล้วนแต่เป่นที่โสโครก เพราะเป่น



ของปฏิภูม เขาจึงต้องตกแต่งทำนุบำรุง ไม่เช่นนั้น ก็ระ  
 ปรากฎเป็นของปฏิภูมยิ่งนัก เป็นของน่าสอิดสเอียน ฯ  
 ความเหนน่าเกลียดนั้น มิใช่ไม่ปรากฎแก่สามัญชน  
 เมื่อไร เป็นแต่เมื่อปรากฎแล้ว เขาน้อมใจนึกไปเสีย  
 โดยทางอื่น ปรารภแต่ของที่เขาคตกแต่งไว้แล้ว นึกเหน  
 เป็นงาม ฯ ความนึกเหนเช่นนั้น เป็นเหตุชักนำ  
 กามฉันทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ยั่วยวนกามฉันทที่เกิด  
 ขึ้นแล้วให้แก้กล้า มิใช่อารมณ์ของกัมมัฏฐานนี้ ฯ  
 ความน้อมใจ แลเห็นเป็นข้างไม่งามเป็นของสกปรก  
 สดแต่จะปรากฎได้อย่างไร นี้เป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน  
 นี้ ฯ ผู้เจริญกัมมัฏฐานนี้ ฟังนึกถึงอาการอันหนึ่ง  
 ชนก่อนโดยปกติของมัน หรือโดยสัสถฐฐานกลันที่เกิด  
 ที่อยู่แลโดยอย่างอื่น น้อมใจให้เหนน่าเกลียดแล้วเลือน  
 นึกถึงอาการอื่น ๆ ต่อไป ฯ เมื่อความชำนาญมีขึ้น  
 นึกเพียงซ้อไปตามลำดับแลย้อนลำดับ ความเหนปฏิภูม  
 ย่อมจะปรากฎคุมจิตต์ได้ง่ายเข้า ฯ ในขณะใด ความ

ปฏิภูมปรากฏ ในขณะที่นั้น จักว่าได้ผลที่มุ่งหมายแห่ง  
 ฌัมมัญฐานัน ๑ เพราะเหตุที่นั้นพึงรักษาอารมณ์ไว้  
 อย่าให้จิตวาง จะใดเป็นที่ตั้งแห่งสมาธิ ๑ แต่สมาธิใน  
 ฌัมมัญฐานัน เป็นแต่เพียงอุปจารเพราะเหตุใช้จิตต์  
 ท่องเที่ยวอยู่ ไม่แน่วลงแท้ ๑

ฌัมมัญฐานัน เป็นประโยชน์แก่คนมีกามฉันท  
 ๑ เป็นเจ้าเรือน หรือเรียกว่าวาคจวิต ๑ มีอานิสงส์ไม่ให้  
 ข้องอยู่ในกายตนแลกายผู้อื่น ๑

### เมตตา

คัพพัน์แปลว่า คุณสมบัติเป็นเหตุสนิทสนม ๑  
 ฌัมมัญฐานัน เป็นคู่ปรับแก้พยายาม ๑ พยายามมีปกติ  
 ให้คិតล้างผลาญ ฌัมมัญฐานันมีปกติให้ชอยพอ ๑  
 สาธุชนผู้จะเจริญฌัมมัญฐานัน พึงนถถึงคนอื่นเทียบกั  
 ทนว่า เรายรักสุขเกลียดทุกข์ ฉันทใด คนอื่นก็รักสุข  
 ๑เกลียดทุกข์ ฉันทนั้น สิ่งทีชอยใจของเราย่อมเป็นของ

ที่ชอบใจของคนอื่น สิ่งไม่เป็นที่ชอบใจของเรา ย่อมไม่  
 เป็นที่ชอบใจของคนอื่นด้วยเหมือนกัน เราจะหาผล  
 ที่ชอบใจ ในทางเสียผลเช่นนั้น ของผู้อื่นย่อมไม่เป็น  
 ธรรม ๆ แต่นั่นพึงปราถนาความอยู่ด้วยไม่มีภัยไม่มีเวร  
 กับผู้อื่น ๆ ถ้าคนทุกคนไม่ชอบมีอยู่ ก็พึงนึกน้อมใจ  
 เพื่อให้หายเกลียดชัง โดยโยนิโสมนสิการ คือความ  
 ทำในใจถูกทาง ๆ พึงเลือกความดีอย่างหนึ่งอย่างใด  
 ของเขาขึ้นนึก สุกแต่จะเลือกได้ เป็นความประพฤติ  
 ทางกายก็ตาม ทางวาจาก็ตาม ทางใจก็ตาม ๆ เช่นคน  
 มักพูดขาดหูคนอื่น แต่ไม่ใช่คนทร้ายถึงลงมือด้วย  
 กายก็มี คนมักโกรธ แต่ไม่ทำจริงก็มี คนทร้าย แต่  
 อีกฝ่ายหนึ่งมีน้ำใจเผื่อแผ่ อนุเคราะห์แก่ผู้อื่นก็มี เช่นนี้  
 เป็นต้นอย่าง พึงนึกถึงความดีที่มีอยู่ในเขาอย่างที่จะรังษี  
 ความเกลียดชังให้เขาลง หรือให้หายได้ ๆ ถ้าไม่เห็น  
 ความดีอย่างหนึ่งอย่างใดของเรา ที่จะพึงเอาขึ้นนึก  
 ก็พึงขงกรรณาคือสังสารให้เกิด คนยากจนทวิพชีพ ชาติ

DB  
5630  
๐6๐26



๑๕

กำลังเป็นเครื่อง ท่านบำรุงชีวิตต์แลร่างกายให้ เป็นสุข  
 แลไม่ไต่ช่องที่จะอนเคราะห์คนอื่นด้วยกำลังทรัพย์ ทรัพย์  
 ใ้รับภรรยาของคนมีทรัพย์ ฉันทใด คนไร้คุณสมบัติ  
 ขาดกำลังเป็นเครื่องบำรุงใจให้เป็นสุข ไม่ไต่ช่องที่จะ  
 ชักจูงคนอื่นในความดี ซ้ำกลับเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์  
 ให้ได้รับทุกข์ภัยต่าง ๆ ควรได้รับภรรยาของผู้ประพฤติ  
 ธรรม มีสติสัมปชัญญะ ฉันทนั้น อันจะเกลียดชังคน  
 เช่นนั้น เท่ากับคนตีทะเลาะกับคนเมา ๆ เมื่อนักอย่างนี้  
 บางทีก็จะยังภรรยาให้เกิดขึ้นได้ ๆ ถ้าน้อมใจไม่ลง  
 ก็พึงนึกถึงความทสัต์ตัวมีกรรมเป็นของ ๆ คน ผู้ใด  
 ทำดีหรือชั่ว ผู้นั้นจักปรากฏด้วยกรรมของตนเอง พง  
 วางจิตต์ลงเป็นขอเบกขา ๆ แม้อย่างนั้นก็ไม่สำเร็จ  
 อย่างนี้ก็ปรารถนาถึงผู้นั้นเสียเลย ๆ ถ้าเขาเกลียดชังคน  
 ต่างหาก ก็พึงหาช่องแสดงกายวาจาใจ หรืออนเคราะห์  
 เพื่อผูกไมตรี ๆ เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะไต่อยู่ด้วยไม่มีภัย  
 ไม่มีเวรภัยกับผู้อื่น ๆ แต่นั้นพจนอมจิตต์ให้คิดชอบกับคน

ซึ่งแยกกันอยู่แต่เดิม ด้วยถ้อยทีถ้อยคำสาราณียธรรม  
 แก่กัน พึงทำคนผู้ชอบกันห่าง ๆ ให้สนิทสนม พึงทำ  
 คนผู้ชอบกันสนิทสนมแล้ว ให้มันเข้า ๆ ความปรารถนา  
 แห่งจิตต์ เพื่อชอบพอสสนิทสนมกับคนอื่นดังนี้ ชื่อว่า  
 เมตตา ฯ โดยความก็คือปรารถนาสุขแก่เขา ฯ ความ  
 นกแม่เมตตา นั้น จิตต์ว่าเพนก็มีภูฐานอันหนึ่ง ฯ สาธุชน  
 ผู้เจริญเมตตา พึงแผ่โดยเจาะจงก่อนตั้งต้นแต่คนที่  
 รักใคร่สนิท เช่นบิดามารดา สามิภรรยาบุตรบุตรี  
 แลท่านผู้มีอุปการะ อยุ่ชฌาณะ อาจารย์ เจ้านาย เป็นต้น  
 ไปตลอดถึงญาติมิตร คนรู้จักคุ้นเคยแลคนอื่น ๆ ที่  
 ควรจะไ้รับความปรารถนาอันดีต่อ ฯ เมื่อทำใจให้  
 ชำนาญในการแผ่โดยเจาะจงนั้นแล้ว พึงแผ่โดยไม่  
 เจาะจง เช่นไม้ไ้ไ้ नियमเฉพาะบุคคลชอนั้น ชอนั้น ที่คน  
 รู้จัก ฯ พึงปลุกความรักใคร่ในคนร่วมบ้านร่วมวัด  
 ร่วมเมืองร่วมประเทศร่วมชาติ เพนลำดับไปตลอดถึง  
 เพื่อนมนุษย์ทั่วไป ลงมาจนถึงสัตว์ดิรัจฉานเป็นที่สุก

ความแค้นจะทำไ้เพียงไร ๆ แผลเมตตาโดยเจาะจง เช่น  
 ไปโดยแรงกล้าเป็นเหตุให้ช่วยเหลือกันแข็งแรง แต่  
 เป็นไปในทางที่แคบ ทั้งเขตต์แห่งความไม่มีภัยไม่  
 มีเวร ทั้งเขตต์แห่งความสำเร็จประโยชน์แก่ผู้อื่น ๆ  
 แผลเมตตาโดยไม่เจาะจง เป็นไปโดยเพลา แต่ในทาง  
 ที่กว้าง เช่นคนร่วมบ้านร่วมวัดตลอดถึงร่วมชาติ รักใคร่  
 ปรงทองช่วยเหลือกัน แม้ไม่แข็งแรงเหมือนทำให้  
 แก่ครอบครัว ย่อมมีผลกว้างกว่า พวกคนหมั่นให้ไ้  
 สุขทั่วถึงกัน ๆ เหตุนี้ ในพระพุทธศาสนา จึงนิยมแผล  
 เมตตาโดยไม่เจาะจงว่าเป็นเมตตาอย่างสูงอย่างกว้าง ๆ  
 ในการเจริญกัมมัฐาน ท่านผูกบทไว้ให้ดีกว่าดังนี้  
 “ สพฺเพ สตุตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขิ อตุตฺตานิ  
 ปฺริหรนฺตุ ” แปลว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นผู้ไม่  
 มีเวร ไม่มีความลำบาก ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาคตนเถิด ๆ  
 ในชั้นต้น น้อมใจให้ปราณาคความสุขแก่ผู้อื่นมาไ้แล้ว

นกถึงบทสำหรับบริกรรมนี้ จะคุมจิตทำให้มีเมตตาขึ้นได้  
 ในขณะนั้น ๆ ในขณะใด เมตตาเป็นไปอยู่ ในขณะนั้น  
 จักว่าได้ผลที่มุ่งหมายแห่งกัมมัญฐานนี้ ๆ จิตต์สัมปยุต  
 ทั่วยเมตตา ตั้งมั่นแน่นแน่วลงไป จิตเป็นอุปจารสมาธิ ๓  
 กัมมัญฐานนี้ เป็นประโยชน์แก่คนมีพยาบาทเป็น  
 เจ้าเรือน หรือเรียกว่าโทษจริต ตลอดคนเหล่าอื่นทั่ว  
 ไป ๆ มีอันสงสัให้อยู่ด้วยความไม่มีภัยไม่มีเว  
 รกิใคร่ปรองคองช่วยเหลือกัน ๆ เหตุนี้ จึงควรเจริญ  
 ตามกาล ถึงคราวควรแผ่เมตตาโดยเจาะจง ก็พึงเจริญ  
 โดยเจาะจง ถึงคราวแผ่โดยไม่เจาะจง ก็พึงเจริญ  
 โดยไม่เจาะจง ฯ

### พุทธานุสสติ

ศัพทน์ แปลว่า รลถึงพระพุทธรเจ้า ๆ อธิบายว่า  
 รลถึงปรารภความดีของพระองค์ ไม่ได้รลถึงโดย  
 อาการยกโทษหรือข้อนชอด ๆ กัมมัญฐานนี้ เป็นคู่ปรีย  
 แก่ฉันทนิมิตธรรมนิวรรณ์ ๆ ฉันทนิมิตมีปกติให้తోแท้แล่งวงงุน

กัมมัญฐานัน มีปกติให้อุตสาหะปรารภพระคุณของ  
 พระพุทธเจ้า แลให้จิตต์นึกลั่นอยู่ ฯ สาธุชนผู้จะเจริญ  
 กัมมัญฐานัน ควรอ่านหนังสือแสดงพระพุทธรอยา  
 เป็นต้นว่าเรื่องปฐมสมโพธิ แลใคร่ควรจนถึงพระพุทธร  
 รอยาซึ่งทรงบำเพ็ญเป็นอย่าง ๆ ไป อันส่อพระคุณ  
 สมบัติในพระองค์ แลทรงพระมหากรุณาอุปการะแก่  
 ประชาชน ก็ะหยิ่งเห็นพระคุณทั้ง ๒ ส่วนนี้โดยวิสัย ฯ  
 ในทนต์จะแสดงเฉพาะ พระคุณ ขททันทัน ผูกไว้ สำหรับนี้  
 สำหรับสาธยาย เรียกว่าอนุสรณีย์ คือ “อิติข  
 โส ภควา อรหิ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน  
 สุกโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สกฺถา  
 เทวมนุสฺसानํ พุทฺโธ ภควาติ” ฯ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงรู้แจ้งโลก คือ ปฐพี  
 พรหมด้วยสัตว์ผู้อาศัย แลสังขารอันปรุงแต่งแผ่นดิน  
 แลสัตว์เหล่านั้น ว่ามีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา  
 จึงเจริญในกาลบางครั้ง เลื่อมในกาลบางคราว สุกแต่



เหตุขั้จ็ย ๑ หนึ่งในโลกนี้ ย่อมมีสิ่งต่าง ๆ อันจะล่อ  
 จิตทำให้รักให้ชังให้หลงให้กลัว คนไม่รู้เท่าย่อมจะวิ่ง  
 ไปตามด้วยความทเขอทยานข้าง ด้วยความตกใจกลัว  
 ข้าง แล้วแลเฉไปประพฤติกจากทางอันชอบอันถูก นี้เป็น  
 เหตุแห่งความเลื่อมของโลกใค้อย่างหนึ่ง ๑ ความมี  
 กำลังสามารถต้านทานแต่मार ๒ ประเภทนั้น เป็นขั้จ็ย  
 แห่งความเจริญของโลกใค้อย่างหนึ่ง ๑ พระองค์ทรง  
 รู้แจ้งโลกโดยนั้เป็นอาทิ บัณฑิตจึงได้ถวายพระนาม  
 ตามพระคุณว่า “โลกวิทู” แปลว่าท่านผู้รู้แจ้งโลก ๑  
 เมื่อพระองค์ทรงรู้แจ้งโลกอย่างนั้นแล้ว จึงไม่รักไม่หลง  
 ไม่มีัวเมาในอารมณ์อันขวนจิตต์ ไม่สตั้งหวาดหวั่น  
 เพราะอารมณ์อันคุกคามให้ตกใจกลัว ทรงมันอยู่ ใน  
 ปฏิปทาอันชอบ ยิ่งความเป็นไปของพระองค์ให้ล้ลวง  
 มาโดยสวัสดิค้ตลอดพระชนมายุกาล บัณฑิตจึงได้  
 ชนนานพระนามถวายว่า “สุคโต” แปลว่าท่านผู้ไปค้  
 แล้ว หรือท่านผู้ทำเนริค้แล้ว ๑ ปฏิปทาของท่านผู้

คำเนรคิแลวันน เรียกว่าจรณะ เพราะเป็นเครื่องก้าว  
 ไปหาวิชา คือความรู้พิเศษ ๆ พระองค์ทรงมั่นใน  
 ปฏิปัตตานัน้อย จึงได้บรรลุวิชาความรู้อย่างสูง อันทำ  
 จิตต์ให้พ้นจากหมู่มารคือกิเลส อันคอยนำสัตว์โลก  
 ลงในที่ต่ำ จึงได้พระนามโดยพระคุณธรรมว่า “วิชา  
 จรณสมุปนโน” แปลว่าท่านผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาคือ  
 ความรู้ แลจรณะคือปฏิบัติ ๆ วิชาอันนี้เป็นความ  
 รู้อันชอบเป็นประโยชน์แก่พระองค์แก่ผู้อื่นทั้ง ๒ ฝ่าย  
 พระองค์เสาะหาได้เอง ไม่โตมาแต่สำนักผู้อื่น ๆ  
 พระบัญญัติอย่างสูงนี้ ยิ่งพระองค์ให้ได้รับพระนามว่า  
 “สมมาสมพุทโธ” แปลว่าท่านผู้รู้ชอบเอง ๆ พระ  
 บัญญานัน้ยอมยั้งผลอย่างสูงสักให้สำเร็จแก่พระองค์คือ  
 ทรงบริสุทธิ์ด้วยประการทั้งปวง ควรความนับถือของ  
 ประชาชนทุกหมู่เหล่า บัณฑิตจึงถือเอาพระคุณนี้เป็น  
 ที่ตั้ง ถวายพระนามว่าพระ “อรหัน” แปลว่าท่านผู้ไกล  
 กิเลสอย่าง ท่านผู้ควรได้รับความนับถืออย่าง ๆ คุณยทว่า

“ อรหิ ” นี้ เป็นนามเรียกไต่ทั้งพระสาสดาทังพระสาวก  
แต่มีบทอื่นต่อท้ายให้แปลกกัน พระนามพระสาสดาว่า  
“ อรหิ สมมาสมพุทโธ ” แปลไว้แล้วข้างต้น นาม  
สาวกว่า “ อรหิ ชินาสโว ” แปลว่าพระอรหันต์สัน  
ฉาสะระ ๑ พระคุณเหล่านี้ จัดเป็นอดีตสมบัติ คือความดี  
ส่วนพระองค์ ๑

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงพระคุณที่เป็นอดีตสมบัติ  
เช่นนั้นแล้ว จึงว่ามีภคยะ คือ สมบัติอันชักจูงคนอื่น  
เข้ามาศรัทธา ๑ ผู้ใดเข้ามาศรัทธา พระองค์ย่อมทรงสั่งสอน  
ผู้นั้น แจกธรรมแจกธรรมให้เข้าใจชัด ๑ บัณฑิต  
หมายเอาพระคุณสมบัตินี้ ขนานพระนามไว้ว่า “ ภควา ”  
แปลว่าท่านผู้มีภคยะ หรือว่าท่านผู้มีภาค ๑ พระองค์  
ทรงแจกธรรมสั่งสอนประชาชน ให้ได้บันลือผลอันดี  
อันงาม ทั้งส่วนโลกก็ทั้งส่วนโลกทร ยิ่งคนผู้ไม่เคย  
เข้าใจให้เข้าใจ ยิ่งคนผู้เคยเข้าใจมายังแล้วให้เข้าใจ  
กว้างขวาง นำความหลงอันเป็นเหตุค้นค้นแลหาควหาวัน

ใฝ่ย์ จึงไต่พระนามว่า “ พุทโธ ” แปลว่าท่านผู้ปลุก  
 ให้ตื่น หรือว่าท่านผู้ปลุกใจ ฯ พระองค์ทรงสั่งสอน  
 อย่างนี้ แก่พททเวไนยทกชั้น ตามสมควรแก่ภูมิของ  
 เขา ยกขึ้นในปฏิปทาที่สูงกว่าโดยลำดับ จึงไต่รับ  
 พระนามว่า “ สตฺถาเทวมนุสฺसानิ ” แปลว่าท่านผู้เป็น  
 ครูสอนของเทวคามนุษย์ทั้งหลาย คือของคนทั้งเจ้า  
 ทั้งสามัญ ฯ พระองค์ทรงสั่งสอนคนเป็นอันมากเช่นนั้น  
 ย่อมทรงรู้จักฉันทอิริยาคัยเข้าพระหฤทัยในอุบายชักจูง  
 น้อมคัก เข้าหาทางคิทางงาม ไม่ต้องใช้บังคับขู่เข็ญ  
 เป็นแต่เพียงใช้พระวาจาก็สำเร็จ ถ้าจะเทียบด้วยนาย  
 สारathi ผู้ผูกม้า ก็จัดว่าเป็นเอกอุไม่มีคนสู้ บัณฑิตจึง  
 ไต่ถวายพระนามว่า “ อนุตฺตโรปริสฺทมมฺสਾਰathi ” แปลว่า  
 ท่านผู้เป็นสਾਰathi ผู้บรมครูธรรมารได้ ไม่มีผู้อื่นยิ่ง  
 กว่า ฯ พระคุณนี้จัดเป็นปรหิตปฏิปัตติ คือประพฤติเพื่อ  
 ประโยชน์ผู้อื่น ฯ พระคุณทั้ง ๒ ส่วนนี้ มีในพระผู้มี  
 พระภาคเจ้า ให้สำเร็จพระนาม ๘ ประการ เรียกว่า

นวรหฤคน แลว่าคุณของพระอรหันต์ ๘ ประการ แต่  
เรียกสลับกันมาเป็นนวรหฤคน บัณฑิตผู้เป็นบัณฑิต  
สำหรับระลึกตาม ในเวลาเจริญพทุธานุสสติ ท่านเรียง  
ขทที่เป็นผลไว้ข้างหน้า เรียงขทที่เป็นเหตุไว้ข้างหลัง ๗  
เพื่อให้เข้าใจง่ายในที่นี้ จึงได้อธิบายความแห่งขท  
อันเป็นเหตุถอยหลังเข้ามา ๗

สาธุชนผู้เจริญพทุธานุสสติ ได้อ่านหนังสือแสดง  
พระพทธจริยามามากแล้ว พบแต่ขทแสดงความรู้ไว้สั้นๆ  
ก็จะพึงเข้าใจได้โดยกว้างขวาง ฝ่ายชนผู้ไม่ได้อ่าน  
หนังสือเช่นนั้นมาก คงจะเห็นความแต่เฉพาะขท เช่น  
เคียวกยได้เห็นด้วยตาเอง หรือเห็นแต่รูปถ่ายความ  
กว้างแคบย่อมหดกัน ๗ เมื่อจะเจริญฟังขทครุทธาเลื่อม  
ใสแลเคารพ ให้เกิดในพระพทธเจ้าแล้ว พึงบริกรรม  
นึกขทพระคุณนามเหล่านี้ แต่เพียงคำฟังหรือพร้อมทั้ง  
อธิบาย เลื่อนไปโดยลำดับ หรือเลื่อมใสมากในพระคุณ

ขทใด จะจับเฉพาะพระคุณยทนนชนนกก็ได เช่นเคย  
 บริกรรมกันมาว่า “ อรห ” ๗ หรือ “ พุทโธ ” ๗ ดังนี้  
 แต่พึงระวังว่า กัมมัฏฐานนี้ เป็นคํปรียบแก่มีทระ คือ  
 ความง่วงงุน ต้องการนกายาว ๗ ในสมย์ใด มีทระ  
 ครอบงำ ควรนีกไปโดยลําคับ แม้พร้อมด้วยอธิบาย ๗  
 ในสมย์ใด จิตต์ปลอดไประ่ง จะนีกแต่ขทที่ชนใจก็ได ๗  
 หรือในเวลาไช้หนัก ความนีกสั้น จําคอนนเฉพาะขท  
 แท้ ๗ ในสมย์ใด พระคุณของพระพุททเจ้าปรากฏ  
 แก่จิตต์ เกิดอุตสาหระระประพฤติตาม แลห้ามมีทระ  
 เสียได ในสมย์นั้น เปนอันลําเร็วผลที่ม่งหมายแห่ง  
 กัมมัฏฐานนี้ ๗ เพราะต้งใช้ความนีกเปนเขื่อนนํ  
 กัมมัฏฐานนี้ เจริญไต้ที ก็เปนเพียงอุปจารสมาธิ  
 กัมมัฏฐานนี้ เปนสยายแก่ชนมถีนมีทระเปนเจ้า  
 เรือน แลแก่คนเปนลัทธาจริต ๗ มีอนิสงส์ให้ตั้งใจ  
 ไม่ย่อท้อต่อเหตุขคคอง เพื่อประพฤติความดีความงาม ๗

## กสิณ

ศัพท์นี้แปลว่า วัตถุอันสูงใจ คือจงใจให้เข้าไป  
 อยู่ ๑ เป็นชื่อของกัมมฐาน แปลว่ามีวัตถุที่ชื่อว่า  
 กสิณเป็นอารมณ์ ๑ กัมมฐานนี้ เป็นคู่ปรับแก้  
 อหิริจากกุกกจนีวรรณ ๑ อหิริจะมีปกติให้คิดปล่าน  
 กุกกจะจะมีปกติให้ขยัก ๑ ส่วนกัมมฐานนี้ มีปกติ  
 คุมใจให้มัน ๑ วัตถุที่เป็นกสิณนั้น ต้องเป็นของไม่  
 ยาคตา เป็นของทำให้ใจของผู้แลแซมขึ้น ๑ ท่าน  
 จัดไว้ ๑๐ ประการ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่เป็นอย่างโดย  
 ปกติ หรือบางอย่างจัดทำขึ้นไว้สำหรับเรียกว่ากตกสิณ  
 นั้นเป็น ๔ สีขาว เหลือง แดง ขาว ที่จัดทำขึ้นไว้  
 สำหรับเรียกวรรณกสิณนั้นเป็น ๔ แสงอากาศ แสงไฟ  
 ที่เข้ามาตามช่อง เรียกอากาศกสิณ แลอลโลกกสิณ  
 โดยลำดับ ๑ ในที่นี้ จะแสดงโอทาทกสิณ คือ สีขาว  
 พอเป็นตัวอย่าง ๑

สาธุชนผู้เจริญกสิณชนิกนี้ พึงขบไม้ให้เป็นวงกลม  
 กว้างโดยสัญญาได้สัก ๑๖ นิ้ว หรือรวมนั้น พอตาจับได้  
 หนักอย่าให้เล็กเกินไปจนในตาจับเอาอันด้วย หรือใหญ่  
 เกินไปจนในตาจับไม่ทั่ววง ฯ เอาผ้าขาวอันบริสุทธิ์ หุ้ม  
 หรือเอาดอกไม้ขาวจัดในภาชนะอันกว้างโดยสัญญาได้  
 รวมนั้นก็ได้ แล้วเอามางห่างจากที่นั่งสัก ๒ สอกคืบ  
 หรือรวมนั้น พอเพ่งถนัด อย่าให้ขบเกินไป หรือ  
 ห่างเกินไป จนในตาจับไม่ถนัด แล้วพียงนั่งเพ่งดู โดย  
 อาการตามถนัด ตามกำหนดจากสิณนั้น ใจนึกถึงคำว่า  
 “โอทาต” ๗ แปลว่าขาว ๆ คุมในตาอันแลเห็นกับใจ  
 อันนึกให้อยู่ที่กสิณพร้อมกัน ฯ กิริยาที่ท่านเรียกว่า  
 ขริกรรม ดวงกสิณเรียกว่าขริกรรมนิมิตร กิริยาที่  
 นึกว่า “โอทาต” ๗ เรียกขริกรรมภาวนา ฯ ขริกรรม  
 นี้เป็นขั้นที่ ๓ ฯ ครั้นทำในขั้นนี้ชำนาญแล้ว พึงตั้งใจ  
 จากสิณนั้นให้คิดตา สองหลักตาอยู่ในวาง ๆ ถ้ายัง  
 ไม่คิดตา ลืมดูใหม่ ในสมัยใจทำได้คิดตา หลับตาลง



ดวงกลีธปรากฏในใจ เหมือนแลเห็นในสมัยนั้น นิมิตร  
 ที่ปรากฏในใจนั้น เรียกออกคคหนิมิตร แปลว่านิมิตร  
 ที่จิตต์จำได้ หรือว่านิมิตรที่ติดตา กิริยาที่นั้นนั้น เรียก  
 บริกรรมสมาธิ แปลว่าสมาธิในบริกรรม ฯ นิมิตร  
 อันติดตา ที่กล่าวว่าปรากฏในใจนั้น เช่นกับคนฉลาด  
 ใดพบสิ่งที่น่ากลัวให้ตกใจ หรือคนที่ผูกพัน อยู่ในสิ่ง  
 หนึ่งหลับตาลง ย่อมแลเห็นสิ่งนั้นติดตา แต่ท่านไม่  
 จิตว่าเปนอารมณ์ของกัมมัญฐาน เพราะเปนเหตุตกใจ  
 หรือเปนเหตุติดข้อง ฯ บริกรรมสมาธินี้เป็นชั้นที่ ๒ ฯ  
 ครั้นทำในชั้นนี้ของแล้ว พึงลองหลับตานักถึงนิมิตร  
 นั้น ขยายให้ใหญ่บ้างเล็กบ้าง แต่อย่าให้เสียส่วน  
 ตามสัจฐาน ฯ ตัวอย่างเช่นรูปถ่าย มีขนาดต่างกัน  
 แต่ส่วนแห่งอวัยวะนั้น ๆ ของรูปทั้งปวงทุกชนิดคงสมกัน  
 กับกาย เหมือนคนผู้เป็นเจ้าของรูปนั้น ฯ ในสมัยใด  
 จิตต์จำนิมิตรนั้นได้ จนขยายออกหรือย่อเข้าได้ ใน

สมัยนั้น นิมิตรนั้นเรียกว่าปฏิภาคนิมิตร แปลว่า  
 นิมิตรที่เทียบเคียง ภาวนานั้น เรียกว่าอุปจารภาวนา  
 แปลว่าภาวนาใกล้อุปนาสมานะ ๑ อุปจารสมาธิ เป็น  
 ชั้นที่ ๓ ๑ ผู้ทำไต่มน้ำจนถึงชั้นนี้แล้ว ข้ำเพณู  
 ภาวนาค่อยไปจนเข้าองค์กำหนดชั้นต้น จักว่าได้ขัลล  
 ปฐมฉวนเป็นสมาธิชั้นสูง เรียกอุปนาสมานะ แปลว่า  
 สมาธิแน่นแฟ้น ๑ อุปนาสมานะ เป็นชั้นที่ ๔ ๑ นี้  
 อธิบายตามมติของพระคัมภีร์จนจารย์ ๑ ฝ่ายข้าพเจ้า  
 เองปรารถนาจะเข้าใจว่าชั้นที่ ๒ เป็นอุปจารภาวนา หรือ  
 อุปจารสมาธิ ชั้นที่ ๓ เป็นอุปนาภาวนา หรือเป็น  
 อุปนาสมานะ เพราะละนิวรรณ์ ๕ ได้ ในชั้นที่ ๓ แล้ว  
 ก็เป็นอุปนาอยู่เอง เพราะในปฐมฉวน ก็ยังมีวิตก  
 วิจารณ์อยู่เหมือนกัน ๑

ก็มีมัญฐานที่ท่านพรรณนาว่า ให้ขัลลได้ถึงชั้น  
 อุปนา เพราะคุมจิตทำให้แน่นอยู่ที่เดียว ๑ ผู้ศึกษา  
 ในกัมมัฏฐาน ไม่ควรมุ่งเฉพาะคุณที่สูงอย่างเดียว

ควรมุ่งเฉพาะคุณที่เป็นวิสัยของตน พึงเจริญกัมมัฏฐาน  
อันเป็นสหายแก่ตน ๆ เช่นคนสามัญปรารถนา ฐานันดร  
เป็นมหาอำมาตย์ จะได้สมหวังทั้งนั้นเที่ยวหรือ ถ้า  
ไม่ได้ พยายามนั้นก็ไม่มีผล ใช้ในทางอื่นยังจะดีกว่า  
เพราะเหตุนี้ คนมุ่งจะเป็นมหาอำมาตย์ ต้องรู้จัก  
กำลังของตน แลเห็นช่องทางก่อน อุปมานี้ฉันใด  
ผู้จะเจริญกัมมัฏฐานก็พึงประพฤตินั้นนี้ ไม่ควรจะ  
ละเลยคุณของคำ ซึ่งตนควรจะถือเอาไว้ก่อน ๆ

แม้แต่เพียงในชั้นบริกรรม ในสมัยใด คุมจิต  
ไว้ที่กสิณแห่งเดียวได้ ไม่คิดพล่านในทางอื่น ได้  
ความเข้มข้นไม่ออกอกเขื่อน่าย ในสมัยนั้น จักว่า  
เป็นอันสำเร็จผลที่มุ่งหมายแห่งกัมมัฏฐานนี้ ๆ

กัมมัฏฐานนี้ เป็นสหายแก่คนมีอรรถจักกกจะ  
เป็นเจ้าเรือน หรือเป็นวิตกจริต ๆ มีอันสั่งให้พินิจ  
แลอดทนในการวางที่ปรารถนา ๆ

## จตุรธาตุวาทิตถานะ

ยทน์แปลว่า กำหนดธาตุ ๔ ๆ ก็มีมัญฐานนี้เป็น  
 คู่ปรับแก้วิกิจจฉา ๆ วิกิจจฉามีปกติให้สิ่งเลไม่แนใจลง  
 ใต้ ส่วนก็มีมัญฐานนี้ มีปกติให้กำหนดรู้ โดยสภาวะ ๆ  
 คนผู้ไม่กำหนดรู้โดยสภาวะ ไม่รู้จักสิ่งนั้น ๆ โดย  
 ความเป็นจริงอย่างไร จึงมีสงสัย เมื่อเข้าใจตามจริง  
 แล้ว ก็สิ้นสงสัยไปได้อย่างหนึ่ง ๆ พระอาจารย์เจ้า  
 แสดงก็มีมัญฐานนี้ไว้ ก็เพื่อจะให้เข้าใจความเป็นจริง  
 ของร่างกาย เป็นอธิบายกำหนดรู้สภาวะธรรมอย่างหนึ่ง  
 เป็นเหตุคือออกไปกำหนดสภาวะธรรมอย่างอื่นอีก ๆ

สาธุชนผู้จะเจริญก็มีมัญฐานนี้ ฟังกำหนดรู้จักธาตุ  
 แลสังขารก่อน สภาวะที่มีอยู่โดยธรรมดา อันจะแยก  
 ออกไปอีกไม่ได้ เรียกว่าธาตุ ๆ ธาตุเหล่านั้น คุณกัน  
 เข้าเอง โดยธรรมดา หรือมนุษย์ปรุงขึ้น เรียกว่าสังขาร ๆ  
 แสดงอุทาหรณ์พอเป็นตัวอย่าง เช่นกระดูก เนื้อเลือด

ความอ่อนแอของอากาศ ถ้าไม่ประสงค์จะกล่าวให้ละเอียด  
 ทั่วไป เป็นธาตุละอย่าง ๆ ๑ ร่างกาย คือประสมธาตุ  
 เหล่านี้ เป็นสังขาร ๗ ฝ่ายแลคือเป็นสัมภาระอันหนึ่ง ๆ  
 ตกเกี่ยวกับธาตุ ผ่าที่คนเอาฝ่ายมาขึ้นให้เป็นท้าย ข้อม  
 กล้วยแล้วทอขึ้นนั้น เป็นสังขาร ๗ ธาตุหรือสัมภาระที่  
 แผลงมาเป็นอธาตุหรณนั้น ยังเรียกวาทกกระทำกระจาย  
 กำหนดรู้ยาก นักปราชญ์จึงได้ยื่นให้สิ้นเข้า เพื่อกำหนด  
 รูปร่าง ๗ ครั้งโดยวาทท่านจัดธาตุที่เป็นส่วนรูปเป็น ๔  
 กระตุกกี้ เนื้อกี้ ฝ่ายกี้ ลี้กี้ ดังกล่าวไว้ใน  
 อุตสาหรณข้างต้นนั้น ท่านรวมเรียกเป็นธาตุอันเดียวว่า  
 ปฐวีหรือดิน ด้วยเหตุว่า ธาตุเหล่านี้ แม้จะปรากฏ  
 ว่าต่างกันโดยชนิด ก็ยังจัดว่าเป็นอันเดียวกันเข้าได้  
 โดยลักษณะ คือความเป็นของแค้น ๆ ส่วนเลือดแห่งอัม  
 ท่านจัดเป็นธาตุอันเดียวกันกับน้ำ เรียกฮาโป เพราะ  
 เป็นของเหลวเหมือนกัน ๆ ใ้อ่อนแห่งร่างกาย ความ

ร้อนที่เกิดแต่ของอุกมัน เกิดแต่ไฟฟ้า เกิดแต่แสงแดด  
 แห่งดวงอาทิตย์ ท่านจัดเป็นธาตุอันเดียวกันกับไฟ  
 เรียกว่าเตโช เพราะมีความร้อนเป็นลักษณะเหมือน  
 กัน ๆ ลมอันพัดมาแต่ทิศนั้น ๆ ตามฤดู พายุใหญ่อัน  
 ตึงชันเป็นครั้งเป็นคราว แลลมอันเคียวอยู่ในร่างกาย  
 ของสัตว์ ท่านจัดรวมเข้าเป็นธาตุอันเดียวกัน เรียก  
 วาโย เพราะมีความพัดเป็นลักษณะเหมือนกัน ๆ ครั้ง  
 ไบราณนักปราชญ์จัดธาตุขึ้นเป็นส่วนรูปเป็น ๔ อย่าง  
 ึ่งมาในกายานุขัสสนาสติขัญฐาน หมวกธาตุ ในมหาสติ  
 ขัญฐานสูตร ๆ ต่อขึ้นมา รู้จักธาตุชนิดอีกอย่างหนึ่ง ซึ่ง  
 เรียกว่าอากาศ ๆ ธาตุนี้กำหนดรู้ได้ยาก เพราะเป็น  
 ของสขมิไม่เห็นได้ด้วยจักขุ อาจะรู้ได้ด้วยสัมผัส  
 แต่ก็ยังไม่รู้ได้ยากเหมือนกัน ๆ ในที่ว่างเป็นช่องไม่ว่า  
 เล็กไม่ว่าใหญ่ อากาศย่อมเคียวเข้าซึ่งอยู่เต็มทั้งนั้น  
 แต่เพราะเป็นธาตุเบาแลขยายตัว คนเคียวไม่รู้ ลึกประทะ

ช้าเป็นอุปการะแก่ชีวิตของสัตว์ด้วย ทั้งมนุษย์ทั้ง  
 ดิรัจฉาน สัตว์หายใจสูดอากาศเข้าไปปรงโลहितสำเร็จ  
 เป็นไออุ่น ๆ ถ้าจะใคร่รู้จักอากาศนี้ ฟังเอากระบอกรวง  
 น้ำ ลอกรวงน้ำดูในห้องไอน้ำที่สังคัม ในคราวแรก  
 เหนือมีออกท่อข้างบนกระบอกเล็ก จุ่มปากกระบอกลง  
 ไปในน้ำ คงจะรู้สึกว่่าน้ำเข้าไปได้หย่นหนึ่ง แล้วมี  
 อไประทะอยู่ นั่นคืออากาศนี้เอง อันเข้าข้งอยู่ใน  
 กระบอก น้ำเข้าไปได้หย่นหนึ่งนั้น เพราะอากาศต้อง  
 น้ำประทะ อัดตัวเข้า น้ำเข้าไปอีก ไม่ได้ั้น เพราะ  
 อากาศอัดตัวเต็มที่แล้วประทะอยู่ คราวนี้เขตนวมออกจาก  
 ท่อข้างบน แต่วางไว้ตรงปากท่อ จุ่มกระบอกลงไปอีก  
 คงจะรู้สึกว่่าน้ำเข้าไปได้ อีก ในขณะที่เขยวกับนมอได้  
 รัยสัมผัสเป็นฉิว ๆ ขนมาจากท่อ อากาศที่ขนมาถูกนมอ  
 นี้ คืออากาศ ๆ อีกอย่างหนึ่ง ขณะไปในยานที่แล่น  
 โดยเร็ว ได้สัมผัสลมเป็นอันมาก แต่ข้างทางต้นไม้หนึ่ง

อยู่ไม่ไหว ลมที่กระทบวู ๆ นั้น อากาศนี้เอง ยาน  
เคียวโดยเร็ว ประทะอากาศโดยแรง จึงรู้สึกสัมผัส

หากจะเคียวด้วยเท้าก็คงไม่รู้สัก ๑ ท่านพบอากาศธาตุ  
เขาแล้ว จึงได้เติมชั้นอีกอย่างหนึ่ง เป็นธาตุ ๕ ก็

แสดงไว้ในจุลลวาทสุตต แต่ นักปราชญ์ในชั้น

หลังกล่าวว่าวาโยกับอากาศเป็นธาตุเดียวกัน วาโยที่  
คืออากาศที่เคียวกำลังแรงนั่นเอง ชอนักเป็นความจริง

อุดหนุนการจัดธาตุ ๕ ของเดิมให้มันเข้า ๑ ในที่นี้ จัก  
กล่าวเพียงธาตุ ๕ พอสมแก่ชอกัมมัญฐานยทน์

ธาตุ ๕ คือ ปฐวี อาโป เตโช วาโย นี้ มีทั้งภายใน  
นอกรายใน ๑ ธาตุภายนอกเช่นภูเขาแม่น้ำ กองไฟ  
ลมพัด โดยลำค้ำกับกัน ๑ ธาตุที่เป็นภายในนั้น คือที่  
คุมเข้าเป็นร่างกายของสัตว์ ส่วนที่แค้นที่แข็ง มี ๕  
ชน เล็ก ฟัน หนึ่ง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นปฐวี  
ธาตุ ๑ ส่วนที่เหลือไม่แค้นเหมือนปฐวี เอียบอาบอยู่ใน



ปฐวี รักษาปฐวีให้สถออยู่ เช่นโลหิต มันข้น มันเหลว  
 แลเหงื่อเปียมัน เป็นอาไปธาตุ ๆ ส่วนที่ร้อนอบอู่  
 รักษาปฐวีไม่ให้เนา คือไออุ่นอันเกิดแต่หายใจสก  
 อากาศเข้าไปปรุงโลหิตที่เป็นไปโดยปกติ หรือที่แรง  
 จิตขึ้นในเวลาเป็นไข้ ความร้อนที่เกิดขึ้นเพราะร่างกาย  
 ขกฝนแลแรงในอาไปธาตุสำหรับละลายอาหาร เป็น  
 เตโชธาตุ ๆ ส่วนที่พัดไปมาเป็นเครื่องค้ำขุนปฐวี มีลม  
 พัดขึ้นพัดลง แลอากาศอันซึ่งอยู่ในช่องว่างแห่งร่างกาย  
 แรงชัยโลหิตให้เคิร แลแรงสุขอากาศเข้าไปแลชัย  
 ออก (คือหายใจ) เป็นวาโยธาตุ ๆ ธาตุทั้ง ๕ น  
 คุกมันเข้าเป็นร่างกายฉนี้โต ในส่วนอันหนึ่ง ๆ แห่ง  
 ร่างกายก็มีธาตุเหล่านี้เข้าเจือกันอยู่ เช่นน้ำย่อยมี  
 อยู่ในเนื้อ น้ำมันมีอยู่ในกระดูก แต่เพราะเป็นของมี  
 อยู่น้อย ไม่ถึงซึ่งอันนี้ จึงเรียกแต่ธาตุที่มีมาก ๆ  
 มีคำถามสอดเข้ามาว่า อย่างไรร่างกายนี้ จึงเคิร  
 ไปได้ทุกได้ ทำอะไรได้ต่าง ๆ แปรลกจากรูปคูกตาทที่เขายน

ไว้ ๑ มีคำแก้ว่า จะอธิบายละเอียดก็ยากยาว ขอกล่าว  
 แต่เพียงว่า เกิดเพราะความพร้อมมูลปรองตองกัน ๑  
 ตกตากลยงรู้จักเกิดได้ หีบเสียงยังรู้จักพูดได้ เครื่อง  
 จักรยังเลื่อยไม้หรือสีเข้าได้ เยนอโรสังขารวิญญาณ  
 ครองจะทำไม่ได้ ๑ ความพร้อมมูลปรองตองแห่งธาตุ  
 ทั้ง ๕ นั้น เกิดกำลังหรืออำนาจอันสำคัญขึ้นอย่างหนึ่ง  
 ซึ่งเรียกว่ามโนแลแปลว่าใจ ๑ มโนนี้มีสายอยู่ ๕ สาย  
 เรียกว่าวิถิ ที่ปากหรือที่ปลายแห่งสายเหล่านี้ เรียก  
 ว่าทวาร คือ ในตาเรียกว่าจักขุ ๑ หูเรียกว่าโสตะ ๑  
 จมูกเรียกว่าฆานะ ๑ ลิ้นเรียกว่าชีวกา ๑ กาย ๑ ๑ จักขุ  
 เหนือรูป โสตะฟังเสียง ฆานะสูยกลิ่น ชีวกาล้มรส  
 กายถูกต้องโณฏฐัพพะแล้ว มโนได้รั้ความรู้สึกทาง  
 วิถิทั้ง ๕ นี้ ๑ รูปเสียงกลิ่นรสโณฏฐัพพะ อันเป็นเหมือน  
 เงาฉายมาปรากฏแก่มโน เรียกรรณะหรือธรรมมา  
 รมณ์ ๑ แล้วมโนส่งไปตามวิถิแห่งกาย หรือตามวิถิ

๑. อินให้ช่วยกระทำกิจนั้น ๆ ๑. เฟ่งความรู้ที่มโนได้รับทาง  
 ทวารทั้ง ๕ ท่านเรียกจากขุวิญญาณข้าง โสทวิญญาณ  
 ข้าง ฌานวิญญาณข้าง จีหวาวิญญาณข้าง กาย  
 วิญญาณข้าง เฟ่งความรู้ของมโนเอง เรียกมโนวิญ  
 ญาณ ๑ เหล่านี้เรียกธาตุละอย่าง ๆ ที่เป็นทวาร ๖ ที่  
 เป็นอารมณ์ ๖ ที่เป็นวิญญาณ ๖ รวมเป็น ๑๘ ท่านยื่น  
 ให้สันเข่าอีกเป็นหนึ่ง เรียกวิญญาณธาตุ เต็มเข้ากับ  
 ธาตุ ๕ ซึ่งเป็นรูปรวมเรียกว่าธาตุ ๖ ดังแสดงไว้ใน  
 ธาตุวิงคสูตร ๑ ธาตุ ๖ นี้ สงเคราะห์เข้าทั้งรูปธรรม  
 ทั้งนามธรรม ๑

การแจกธาตุเป็นต่าง ๆ นั้น เป็นไปตามความ  
 เข้าใจของนักปราชญ์ในยุคหนึ่ง ๆ จะเอาเป็นยืนที่ไม่  
 ไปได้ ๑ แต่ผลของการแจกธาตุให้กำหนดรู้นั้น คืออิน  
 ให้เข้าใจว่า สภาวะที่เป็นรูปธรรมน้อย ๆ รวมกันเข้า  
 เป็นรูปใหญ่ขึ้นโดยลำดับ สภาวะที่เป็นนามธรรม เกิด

เพราะความพร้อมมูลปรองดองแห่งรูปธรรม ฯ นี้ควร  
จับเป็นหลักในกัมมัฏฐานนี้ ฯ

สาธุชนผู้จะเจริญกัมมัฏฐานนี้ เข้าใจธาตุแลสังขาร  
โดยลักษณะ แลประเภทอย่างนั้นแล้ว พงกถกถกายน  
อินธาตุทั้ง ๔ คู่กันเข้า โดยขทยาพิที่ว่า “ อตฺถิ อิมสฺมิ  
กาเย ปจฺจิวาตฺตา อายาตฺตา เตโชธาตฺตา วายาตฺตา ” แปล  
ว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ฯ  
ในชั้นแรกถกถกธาตุดิน ควรกำหนดลักษณะหรือแม่  
ประเภทด้วย ครั้นชำนาญแล้ว นี้ก็เพียงแต่ชื่อธาตุ  
ลักษณะแลประเภทก็จะปรากฏเอง ฯ ในสมัยใด ปลง  
ใจเหินลงเป็นแต่ธาตุคู่กัน ในสมัยนั้นเป็นอันได้ผลที่  
มุ่งหมายแห่งกัมมัฏฐานนี้ ฯ

กัมมัฏฐานนี้ เป็นสหายแก่ชนมีวิวิจิตรจินดา เป็นเจ้า  
เรือน ฯ มีอามิสงส์ให้หายหลงในสภาวะธรรม ฯ