อัฏฐมีบูชาเทศนา กัณฑ์ที่ ๘

ภาวนามัย

สมเด็จพระสังฆราช (สา ปุสฺสเทว) วัดราชประดิษฐ์ฯ
กรุงเทพมหานคร

พระธรรมเทศนาในอภิลักขิตกาลทางพระพุทธศาสนา
คณะธรรมยุต
จัดพิมพ์เผยแผ่

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส.

ภาเวติ กุสเล ธมฺเม อาเสวติ วฑฺเฒติ เอตายาติ ภาวนา จตฺตาพีสาย กมฺมกฺจาเนสุ ขนฺธาทีสุ จ ภูมีสุ ปริกมฺม สมฺมสนวสปฺปวตฺตา อปฺปนำ อปฺปตฺตา โคตฺรภูปริสานเจตนา ภาวนา นามาติ.

อนุสนธิพระธรรมเทศนามีบุพพาปรสืบเนื่องตามลำดับมา บัดนี้จะได้วิสัชชนาในกามาพจรกุศลภาวนามัยบุญญกิริยาวัตถุ เพื่อประดับปัญญาบารมี.

ดำเนินความว่า เจตนาที่ไกลความเกียจคร้าน เพิ่มพูนสันดานด้วยกุศลในจิต ที่ยังไม่เกิดมี ให้เกิดให้มีขึ้น ที่เกิดที่มีแล้ว ให้เจริญทวีมากขึ้น ไม่ให้เสื่อมสูญอันตรธานไป ชื่อว่าภาวนา. พระฎีกาจริยเจ้า แดสงโดยนิพพจนนัย ฉะนี้. **“ภาเวติ กุสเล ธมฺเม อาเสวติ วฑฺเฒติ เอตายาติ ภาวนา”** บุคคลผู้นั้น ๆ มาให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมีขึ้น ส้องเสพซึ่งกุศลธรรมทั้งหลาย ให้กุศลธรรมทั้งหลายเจริญทวีมากขึ้นไป ด้วยธรรมชาตินั้นเกิดขึ้นในจิตเป็นเหตุ ธรรมชาตินั้นชื่อว่าภาวนา กุศลธรรมชาติเป็นเครื่องให้กุศลธรรมเกิดมีขึ้น เจริญขึ้น คือเจตนาที่ไกลความเกียจคร้าน มาเพิ่มพูนสันดานด้วยกุศลในจิต เมื่อกล่าวโดยความแล้ว เจตนาอันเป็นไปในสมถกัมมัฏฐาน มีกสิณ เป็นต้น ก็ดี

เป็นไปในวิปัสสนาภูมิ มีขันธ์ เป็นต้น ก็ดี ด้วยอำนาจแห่งปริกรรมและพิจารณา เป็นแต่กามาพจรธรรม จนถึงโคตรภูเป็นที่สุด ส่วนที่ยังไม่บรรลุอัปปนา เจตนาอันเป็นเหตุให้เกิดกุศลในจิตนี้ชื่อว่าภาวนา เจตนาให้กุศลเกิดให้เจริญ แม้ถึงเจตนาที่เป็นเหตุเรียนวิชาศิลปศาสตร์ที่ไม่มีโทษ ก็ถึงซึ่งประชุมลงในภาวนามัยบุญญกิริยาวัตถุนี้นี่แล ข้อซึ่งมาทำกุศลส่วนภาวนามัย

ดังนี้ เป็นต้น แสดงขุมทรัพย์ คือกุศลโดยความว่า สตรีและบุรุษมาฝังขุมทรัพย์ลงไว้ด้วยทาน ๑ ศีล ๒ สัญญมะ ๑ ทมะ ๑ แล้วเป็นผู้ได้ฝังขุมทรัพย์ไว้ด้วยดี สัญญมะ อุบายเครื่องสำรวมอุบายสกัดข่มจิต ดังนายสารถีฝึกม้า ฉะนั้น คือ สมถภาวนา ทมะ อุบายเครื่องทรมาน ดังบุรุษไล่ตะกอนน้ำเสีย ฉะนั้น คือ วิปัสสนาภาวนา.

บัดนี้ จะได้วิสัชชนาในสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติของการกบุคคลทั่วทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต ตามนัยพุทธภาษิตพระโลกุตตมาจารย์ ตรัสประทานเป็นพุทธโอวาทเป็นอาจิณปฏิปทานั้น สมถภาวนาซึ่งเป็นพุทธโอวาททั่วทั้งคฤหัสถ์บรรพชิตสตรีบุรุษนั้น คือ อภิณหปัจจเวกขณวิธีพิจารณาที่ทั้ง ๕ สถาน สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสประทานไว้ว่า

ทั้ง ๓ ให้เกิดขึ้นมีในจิต ชื่อว่าวิปัสสนาภาวนา และภาวนาทั้ง ๒ นี้ สมถภาวนา ชื่อว่า **“สณฺโม”** วิปัสสนาภาวนา ชื่อว่า **“ทโม”** เหมือนในสถานที่มาว่า

“ยสฺส ทาเนน สีเลน สณฺเมน ทเมน จ
นิธิ สุนิหิโต โหติ อิตฺถิยา ปุริสสฺส วา”

“ปณฺจิมานิ ภิกฺขเว ฐานานิ อภิณฺหำ ปจฺจเวกฺขิตพฺพานิ อิตฺถิยา วา ปุริเสน วา คหฏฺเฐน วา ปพฺพชิเตน วา” เป็นต้น มีความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฐานะทั้ง ๕ ประการเหล่านี้ สตรีก็ดี บุรุษก็ดี คฤหัสถ์ก็ดี บรรพชิตก็ดี พึงเห็นลงเฉพาะทุกวัน คือพึงหมั่นพิจารณาคำนึงนึกเนือง ๆ เป็นจิตตภาวนามัยกุศล ฐานะที่ต้น ให้สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต พึงพิจารณาคำนึงเห็น

เนือง ๆ ว่า **“ชรา ธมฺโมมฺหิ ชรำ อนตีโต”** เราเป็นผู้มีชราเป็นธรรมดา ไม่ล่วงความชราไปได้ ฐานะที่ ๒ ให้สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิตพึงพิจารณาคำนึงเห็นลงเนือง ๆ ว่า **“พฺยาธิ ธมฺโมมฺหิ พฺยาธึ อนตีโต”** เราเป็นผู้มีพยาธิความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ได้ ฐานะที่ ๓ ให้สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต พึงพิจารณาคำนึงเห็นลงเนือง ๆ ว่า **“มรณธมฺโมมฺหิ มรณำ อนตีโต”**

เราเป็นผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ไม่ล่วงความตายไปได้ ฐานะที่ ๔ ให้สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต พึงพิจารณาคำนึงเห็นลงเนือง ๆว่า **“สพฺเพหิ เม ปิเยหิ มนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว”** เราจะเป็นต่าง ๆ จะไม่เว้น คือแปรผันและพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งปวง เราจักยักย้ายแปรผันและพลัดพรากไปจากของที่รักใคร่ ให้ใจเจริญทั้งปวง ฐานะที่ครบ ๕ ให้สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต พึงพิจารณาคำนึงเห็นลงเนือง ๆ ว่า **“กมฺมสฺสโกมฺหิ กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ กมฺมพนฺธุ กมฺมปฏิสรโณ ยำ กมฺมำ กริสฺสามิ กลฺยาณำ วา ปาปกำ วา ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสามิ”** เราเป็นผู้มีกรรม คือบุญและบาปที่ตนทำเป็นของ ๆ ตน เป็นทายาทผู้รับมรดก คือผลแห่งกรรมที่เป็นบุญและบาป มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งที่พำนักอาศัย เราจักทำซึ่ง

กรรมใดเป็นส่วนที่ชอบไปจากโทษ หรือเป็นส่วนที่ผิดบาปทุจริตก็ดี เราก็จักเป็นทายาท คือผู้รับมรดก คือผลแห่งกรรมนั้น ฐานะทั้ง ๕ เหล่านี้ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต พึงพิจารณาคำนึงเห็นลงเนือง ๆ เป็นจิตตภาวนาสัมมาปฏิบัติสมเด็จพระผู้มีพระภาค ประทานโอวาททั่วบริษัท ทั้งสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต ให้ดำรงจิตคำนึงในฐานะทั้ง ๕ ด้วยประการฉะนี้ โดยพระประสงค์

จะไม่ให้ผู้ใดคิดเลี่ยงเลี้ยวเป็นอุบาย แล้วทำตนออกเป็นภายนอกจากการพิจารณาคำนึงนั้นเสีย เพราะว่าอันสิ่งซึ่งเป็นบุญกุศลแล้ว ผู้ที่จะสำคัญว่าเป็นกิจของตน ๆ แล้วปฏิบัติตามนั้น น้อยนักทุกสิ่ง ทั้งทานทั้งศีลและภาวนา เมื่อมีผู้รับปฏิบัติประพฤติเล่า ก็ยังหลีกลัดประพฤติแต่บุญกุศลที่ทำง่าย ในกุศลทั้ง ๓ ทาน ศีล ภาวนา นั้น บุคคลทำยากเป็นชั้น ๆ ตามลำดับ ทานทำ

ง่ายกว่าศีล มีผู้บำเพ็ญมาก ศีลแม้ทำยากกว่าทานแล้ว ก็ยังเป็นกุศลที่บุคคลทำง่ายกว่าภาวนา กุศล คือภาวนานั้น บุคคลทำด้วยยากยิ่งกว่าทาน ยิ่งกว่าศีล การพิจารณาฐานะทั้ง ๕ ประการนี้ ก็เป็นกุศล ส่วนภาวนา ผู้ซึ่งจะสมัครพิจารณาเนือง ๆ นั้น จะพึงมีน้อยนัก ผู้นั้น ๆ ก็จะเบือนหน้าหนี ทำตนให้เป็นภายนอก ด้วยเลศอุบายเครื่องอ้างไปต่าง ๆ สตรีก็จะพึงอ้างเหตุว่า ตนมีสติ

ปัญญาอุตสาหะน้อย ไม่อาจหาญ สามารถอยู่เพียงจะบำเพ็ญทาน หรือยิ่งขึ้นไปอีกก็เพียงศีล บุรุษมีสติปัญญาอุตสาหะมาก แกล้วกล้านัก การพิจารณาเนือง ๆ ฉะนั้น เป็นกิจของบุรุษผู้แกล้วกล้า มีสติปัญญาอุตสาหะมาก หาเป็นกิจของเราผู้สตรีอันเป็นคนขลาดนี้ไม่ สตรีจะพึงถ่อมตนอ้างเหตุเป็นต้นฉะนี้แล้ว ประพฤติตนเป็นภายนอกเสียจากการพิจารณานั้น หาสำคัญโดยเป็นกิจที่ตนจะพึงประพฤติไม่ ฝ่ายบรรพชิตเล่าก็จะพึงอ้างเหตุว่า เราเป็นผู้เว้นไปจากความเป็นคฤหัสถ์แล้ว มีอันจะบำเพ็ญปฏิบัติส่วนกุศลให้ยิ่งขึ้นไป ศีล สมาธิ ปัญญา แสวงหาอุตตริมนุษยธรรมวิเศษเป็นเบื้องหน้า ล่วงพ้นกิจพิจารณาข้อนั้นมาแล้ว คฤหัสถ์ที่ยังมีกังวลห่วงใย

เป็นต้น ก็ไม่สยดสยองสะดุ้งหวาดแต่บาปอกุศลนั้นเลย ประพฤติตามปรารถนาไม่ท้อถอย เพราะโทษที่มัวเมาต่อวัยความเป็นหนุ่มนั้นเป็นต้นเหตุ ความเมาต่อวัยเป็นเหตุให้สัตว์ประพฤติทุจริตด้วยกายวาจาใจฉะนี้ ครั้นสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิตผู้นั้น มาหมั่นพิจารณาคำนึงนึกถึงตนว่า เราเป็นผู้มี

เถิด คฤหัสถ์จะพึงอ้างเหตุเป็นต้นฉะนี้แล้ว เบือนหน้าหนีเป็นภายนอกเสียจากจิตตภาวนา หาสำคัญโดยเป็นกิจที่ตนจะพึงประพฤติไม่ ฝ่ายบรรพชิตเล่าก็จะพึงอ้างเหตุว่า เราเป็นผู้เว้นไปจากความเป็นคฤหัสถ์แล้ว มีอันจะบำเพ็ญปฏิบัติส่วนกุศลให้ยิ่งขึ้นไป ศีล สมาธิ ปัญญา แสวงหาอุตตริมนุษยธรรมวิเศษเป็นเบื้องหน้า ล่วงพ้นกิจพิจารณาข้อนั้นมาแล้ว คฤหัสถ์ที่ยังมีกังวลห่วงใย

อาลัยมาก ไกลแต่ความประมาทนักนั่นแล ควรพิจารณาคำนึงนึกเนือง ๆ ในฐานะทั้ง ๕ นั้น เพื่อเป็นอุบายบำบัดความประมาทเสียให้บางเบา บรรพชิตจะพึงอ้างเหตุเป็นต้นฉะนี้แล้ว ก็จะทำตนให้เป็นไป ณ ภายนอกจากการพิจารณานั้นเสีย จะหาสำคัญโดยเป็นกิจที่ตนจะพึงประพฤติบำเพ็ญไม่ ความคิดอ้างเป็นเหตุเลศอุบายเลี่ยงเลี้ยวหลีกตนออกเป็นภายนอกจากการพิจารณาฐานะ

ทั้ง ๕ นั้น ก็จะพึงเกิดขึ้นมีขึ้นแก่ชนนั้น ๆ ต่าง ๆ ฉะนี้ เพราะอาศัยจิตที่คิดจะไม่รับปฏิบัติตามคำสั่งสอนนั้นนั่นแล เป็นเหตุแรงกล้ากว่าเหตุอื่น ๆ เมื่อกิจที่พึงทำมีขึ้นแล้ว ผู้ปรารถนาจะทำแต่กิจที่ง่าย ๆ นั้น มากกว่าผู้จะรับทำกิจที่ทำยาก อันนี้เป็นปกติของผู้ไม่มีความคิด ไม่มีปัญญา สมเด็จพระโลกนาถเจ้าจะไม่ให้ผู้ใดยกตนออกเป็นภายนอกจากการพิจารณา ๕ ฐานะนั้นเสียได้ จึง

ตรัสสอนครบทั้ง สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต ให้มั่นพิจารณาคำนึงนึกฐานะทั้ง ๕ นั้นเนือง ๆ เป็นจิตตภาวนาด้วยประการฉะนี้ แลการพิจารณาฐานะทั้ง ๕ ประการนี้ เมื่อสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต มาบำเพ็ญเป็นจิตตภาวนาอยู่เนือง ๆ แล้ว ก็เป็นอุบายมรรคเพื่อความบริสุทธิ์จากเครื่องเศร้าหมองจิตได้ เป็นอานิสงสคุณเห็นประจักษ์แก่การกบุคคลนั้น ๆ แน่โดยไม่สงสัย ก็แต่การก

บุคคลเล่า ก็มีอันจะคิดอ้างเหตุนั้น ๆ เป็นเลศอุบายหลีกเสียจากจิตภาวนาโดยมากแล้ว ครั้นไม่ได้สดับไม่ได้ทราบอำนาจแห่งประโยชน์อานิสงสคุณจิตตภาวนานั้นด้วยแล้ว ก็จะห่างไกลจากจิตตภาวนานั้นโดยวิเศษนัก ครั้นได้สดับได้ทราบอำนาจแห่งประโยชน์อานิสงสคุณแจ้งประจักษ์ ก็จะเกิดอุตสาหะแล้วหมั่นพิจารณาคำนึงนึกตามนัยที่ตรัสสั่งสอนนั้นเนือง ๆ เป็นอาจิณณปฏิบัติ

เพราะเหตุนั้น สมเด็จพระทศพลเจ้า เมื่อทรงจำแนกฐานะ ๕ นั้นแล้ว จึงทรงแสดงอำนาจแห่งประโยชน์ อานิสงสคุณ ที่บุคคลจะพึงได้ด้วยพิจารณาฐานะทั้ง ๕ นั้นตามลำดับ เมื่อพิจารณาถึงตนว่ามีชราเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นชราได้อยู่เนือง ๆ ก็จะละความเมาในวัยเสียได้ เมื่อพิจารณาถึงตนว่า มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นเจ็บไข้ได้อยู่เนือง ๆ ก็จะละความเมาในความไม่มีโรค

เสียได้ เมื่อมาพิจารณาถึงตนว่า มีมรณะเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นมรณะได้อยู่เนือง ๆ ก็จะละความเมาในชีวิตเสียได้ เมื่อมาพิจารณาถึงความพลัดพรากจากของรัก ของเจริญใจทั้งปวงอยู่เนือง ๆ ก็จะละราคะความกำหนัดนักในของรักเจริญใจเสียได้ เมื่อมาพิจารณาถึงตนว่า มีกรรม คือบุญและบาปที่ทำไว้เป็นของ ๆ ตน ก็จะละทุจจริตกาย วาจา จิตเสียได้เป็นอานิสงสคุณเห็นประจักษ์

แก่ผู้พิจารณาเป็นจิตภาวนานั้น ความเมาแห่งสัตว์ทั้งหลาย ๓ ประการ คือ เมาในวัย เมาเพราะวัย ๑ ความเมาในความเป็นผู้ไม่มีโรค เมาเกิดเพราะความเป็นผู้ไม่มีโรค ๑ ความเมาในชีวิตเมาเพราะชีวิต ๑ สัตว์ทั้งหลายมาอาศัยความเมาในวัยละเลิงจิตว่า เรายังเจริญอยู่ยังไม่ใกล้แต่เจ็บไข้ยังห่างไกลมรณะอยู่ คิดละเลิงจิตเมาในวัยฉะนี้แล้ว ก็กำเริบไปต่าง ๆ ในทางทุจริต ปรารถนาจะทำ

อันใด ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติกามมิจฉาจาร เจรจามุสา เสพสุราเมรัย เป็นต้น ก็ไม่สยดสยองสะดุ้งหวาดแต่บาปอกุศลนั้นเลย ประพฤติตามปรารถนาไม่ท้อถอย เพราะโทษที่มัวเมาต่อวัยความเป็นหนุ่มนั้นเป็นต้นเหตุ ความเมาต่อวัยเป็นเหตุให้สัตว์ประพฤติทุจริตด้วยกายวาจาใจฉะนี้ ครั้นสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิตผู้นั้น มาหมั่นพิจารณาคำนึงนึกถึงตนว่า เราเป็นผู้มี

ชราเป็นธรรมดา ไม่ล่วงชราได้ ดังนี้อยู่เนืองๆ เป็นจิตภาวนาแล้ว ความเมาในวัยซึ่งเป็นเหตุให้ประพฤติทุจจริตอันมีมากอยู่ในสันดานนั้น ผู้นั้นก็จะละเสียได้ ด้วยประการทั้งปวงบ้าง เมื่อละไม่ได้ขาด ก็จะน้อยเบาบางลงกว่าเมื่อยังไม่หมั่นพิจารณาชราธรรมนั้นเป็นมั่นคง สำเร็จเป็นอานิสงส์เห็นประจักษ์อยู่ฉะนี้ สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต มาพิจารณาเห็นอำนาจแห่งประโยชน์อานิสงสคุณ

ด้วยประการทั้งปวงบ้าง เมื่อไม่ละได้ขาด ก็จะน้อยเบาบางกว่าเมื่อยังไม่หมั่นพิจารณาคำนึงนั้นเป็นมั่นคง สำเร็จเป็นอานิสงส์เห็นประจักษ์อยู่ฉะนั้น สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต มาพิจารณาเห็นอำนาจแห่งประโยชน์อานิสงสคุณนี้ จึงควรหมั่นพิจารณาคำนึงถึงตนว่า เราเป็นผู้มีพยาธิความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงความเจ็บไข้ได้ ดังนี้เนืองๆ เป็นจิตภาวนาแห่งตน ๆ. อนึ่ง ความเมา

ถึงตนว่า เราเป็นผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ไม่ล่วงมรณะได้ ดังนี้เนืองๆ เป็นจิต-ภาวนาแห่งตน ๆ. อนึ่ง สาราคะ ความกำหนัดนักในของรักเจริญใจทั้งหลาย มีอยู่แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นเหตุให้ผู้กำหนัดนักนั้นประพฤติทุจริตด้วยไตรทวาร สัตว์ทั้งหลายพัวพันด้วยสาราคะ ความกำหนัดนักในของรักเจริญใจนั้นแล้ว ก็หาเกิดสติระลึกรู้ทุกข์ภัยที่จะมีมาเพราะทุจริตนั้นไม่ เมื่อของรักเจริญใจนั้น

พิจารณาคำนึงนึกว่าเราจะเป็นต่างๆ จะมีเว้นวิโยคพลัดพรากไปจากของรักเจริญใจทั้งปวง ดังนี้เนืองๆ เป็นจิตภาวนาแห่งตน ๆ อนึ่ง ทุจริตทั้งหลายมีอยู่แก่สัตว์ทั้งหลายอยู่โดยปกติ

“สุกรานิ อสาธูนิ อตฺตโน อหิตานิ จ
ยํ เว หิตญฺจ สาธุญฺจ ตํ เว ปรมทุกฺกรํ”

มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งพำนักอาศัย เราจักทำด้วยกาย วาจา ใจ ซึ่งกรรมใด เป็นส่วนชอบไปจากโทษ หรือเป็นบาปลามก เราจักเป็นทายาทผู้รับมรดก คือผลแห่งกรรมนั้น ดังนี้อยู่เนืองๆ เป็นจิตภาวนาแล้ว ก็จะละทุจริตในไตรทวารอันมีมากอยู่เหล่านั้นเสียได้ด้วยประการทั้งปวงบ้าง เมื่อไม่ละได้ขาด ก็จะน้อยเบาบางลงกว่าปกติแต่ก่อน เมื่อยังไม่หมั่นพิจารณา

ความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นจากความเจ็บไข้ได้ **“มรณธมฺโมมฺหิ มรณํ อนตีโต”** เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายได้ **“สพฺเพหิ เม ปิเยหิ มนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว”** เราจะเป็นต่างๆ จะไม่เว้นคือแปรผันและพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งปวง **“กมฺมสฺสโกมฺหิ กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ กมฺมพนฺธุ กมฺมปฏิสรโณ ยํ กมฺมํ กริสฺสามิ กลฺยาณํ วา ปาปกํ**

“เวทนา อนิจฺจา” เวทนา ความเสวยอารมณ์ไม่เที่ยง **“สญฺญา อนิจฺจา”** ความจำได้จำไว้ไม่เที่ยง **“สงฺขารา อนิจฺจา”** สังขารธรรมที่ปรุงใจทั้งหลายไม่เที่ยง **“วิญฺญาณํ อนิจฺจํ”** วิญญาณที่รู้วิเศษซึ่งอารมณ์ไม่เที่ยง **“รูปํ อนตฺตา”** รูปใช่อาตมะตัวตน ใช่แก่นสาร ไม่เป็นไปในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด ไม่มีใครเป็นเจ้าของเป็นใหญ่ครอบครองป้องกัน **“เวทนา อนตฺตา”** เวทนา ความ

อำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด ไม่มีผู้ใดเป็นเจ้าของ เป็นใหญ่ครอบครองป้องกันดังนี้ เมื่อคฤหัสถ์ชนมาเจริญเป็นอารักขกัมมัฏฐานอยู่เนืองๆ ก็เป็นปัญญาสัมปทา เมื่อบรรพชิตมาหมั่นบำเพ็ญให้เป็นไปในสันดานตนอยู่ไม่ขาด ก็เป็นปฏิบัติธรรมอันสามารถเกื้อกูลแก่ปธานะ ความเพียร และบำรุงให้เจโตวิมุตติแก่กล้า เมื่อสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิตมาหมั่นเจริญให้ปัญญานั้น เกิดมี

ประสพอานิสงส์ มีละความเมาในวัยเป็นต้นเสียได้ประจักษ์แก่ตน ทำความประมาทให้เบาบาง และให้เจริญความไม่ประมาทขึ้นในสันดาน.

เมื่อสาธุชนมาหมั่นเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยมุข คืออุทยัตถคามินี-ปัญญาอยู่ไม่ขาด ก็จะได้ความสังเวช และเหนื่อยหน่าย และความไม่ประมาทมากนัก เป็นอเนกคุณสมบัติทางสุคติภพและนิพพาน เพราะเหตุนั้น

ดังกล่าวมานี้ จึงควรหมั่นพิจารณาคำนึงนึกถึงตนว่า เราเป็นผู้มีชราเป็นธรรมดา ไม่ล่วงชราได้ ดังนี้เนืองๆ เป็นจิตตภาวนาแห่งตน ๆ อนึ่ง ความเมาในความเป็นผู้ไม่มีโรค ก็เป็นเหตุให้สัตว์ประพฤติทุจริตประการหนึ่ง สัตว์ทั้งหลายมาละเลิงจิตมัวเมาต่อความเป็นผู้ไม่มีโรคนั้น เห็นลงว่าเรายังผาสุกสบายทั้งกายจิต ไม่ไข้เจ็บ ยังห่างไกลมรณะอยู่ มัวเมาต่อความเป็นผู้

ในชีวิต เมาเกิดเพราะชีวิต มีอยู่แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นเหตุให้ประพฤติทุจริตด้วยกายวาจาใจ สัตว์ทั้งหลายมาอาศัยความเมาในชีวิต ก็ละเลิงจิตมัวเมาว่าเรายังดำรงชีพจะมีชีวิตไปนาน ยังห่างไกลแต่มรณะอยู่ คิดฉะนี้แล้ว ก็ประพฤติทุจริตด้วยกายวาวาจาใจตามปรารถนา ไม่มีความสะดุ้งหวาด ครั้นสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต บัณฑิตชาติผู้นั้น มาหมั่นพิจารณาคำนึงนึกถึงตนว่า

จะมีมา หรือมีมาแล้ว จะมีความสุขด้วยประการใดๆ ก็ประพฤติกายวาจาจิตไปด้วยประการนั้นๆ หาได้คิดว่าทุจริตมีวิบากเป็นทุกข์ทุรพล ควรงดเว้นเสียดังนี้ไม่ ครั้นมาหมั่นพิจารณาคำนึงเนืองๆ หยั่งรู้ว่า อันของรักเจริญใจทุกสิ่งทั้งสัตว์และสังขาร ซึ่งจะคงทนพ้นความวิโยคพลัดพรากนั้นไม่มี เจ้าของพลัดพรากไปจากของรักเจริญใจนั้นก่อนบ้าง ของรักเจริญใจ เป็นสัตว์และ

อันกรรมทั้งหลายที่ไม่ชอบ ไม่ให้ประโยชน์กิจที่สัตว์ประสงค์สำเร็จได้ และไม่เกื้อกูลก่อสุขสมบัติแก่ตนแล้ว สัตว์ทำได้ด้วยง่าย กรรมอันใดที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลให้ประโยชน์คุณ สิ่งที่สัตว์ประสงค์สำเร็จได้ กรรมนั้นสัตว์ทำได้ด้วยยากยิ่งนัก ความเป็นฉะนี้ เป็นปกติของสัตว์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้นส่วนที่เป็นสุจริตสิ่งประพฤติชอบ เป็นไปแก่สัตว์ทั้งหลายน้อยนัก ก็แต่ส่วนที่

นั้นเป็นมั่นคง สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต มาพิจารณาเห็นอำนาจแห่งประโยชน์อานิสงสคุณนี้ จึงควรหมั่นพิจารณาคำนึงถึงตนเนืองๆ ว่า เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของๆ ตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งพำนักอาศัย เราจักทำกรรมใดเป็นส่วนดีไปจากโทษหรือเป็นบาป เราจักเป็นทายาทแห่งกรรมนั้น ดังนี้ เป็นจิตภาวนาแห่งตน ๆ

วา ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสามิ” เรามีกรรม คือบุญและบาปที่ตนทำเป็นของๆ ตน เป็นทายาทผู้รับมรดก คือผลแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งที่พำนักอาศัย เราจักทำกรรมอันใดเป็นส่วนที่ชอบไปจากโทษ หรือเป็นส่วนที่ผิดบาปทุจริตก็ดี เราก็จักเป็นทายาทผู้รับมรดก คือผลแห่งกรรมนั้น การพิจารณาอภิณหปัจจเวกขณะ ๕ ประการนี้ เป็นสมถ-

เสวยอารมณ์ ใช่อาตมะตัวตน **“สญฺญา อนตฺตา”** ความจำได้จำไว้ ใช่อาตมะตัวตน **“สงฺขารา อนตฺตา”** สังขารธรรมที่ปรุงใจทั้งหลายใช่อาตมะตัวตน **“วิญฺญาณํ อนตฺตา”** ใจที่รู้วิเศษซึ่งอารมณ์ ใช่อาตมะตัวตน **“สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา”** สังขารธรรมที่ปัจจัยประชุมแต่ง ปัจจัยปรุงขึ้นทั้งหลายที่เป็นอุปาทินนะ อุปาทานเข้าไปถือเอามั่นมีใจครองก็ดี ที่เป็นอนุปาทินนะ อุปาทาน

ขึ้นในจิตอยู่เนืองๆ แล้ว ก็ให้กุศล คือทานและศีลสถาพรไพศาล นำผู้ปฏิบัติให้เจริญในกุศลสมาทาน ไม่ให้เสื่อมถอย เป็นอปริหานิยธรรมอันพิเศษ มีอานิสงสคุณเป็นอเนกนัก ควรสาธุชนพุทธบริษัทจะเคารพรับปฏิบัติบำเพ็ญให้ไพบูลย์ในสันดาน การกำหนดนามรูปโดยลักษระ ๓ ประการ เป็นอุทยัตถ-คามินีปัญญานี้ เป็นวิปัสสนาภาวนา ซึ่งพระโลกนาถตรัสเทศนาสั่งสอนพุทธ-

บัณฑิชาติพึงทำความไม่ประมาท และอาทรเอื้อเฟื้อในสมถภาวนา วิปัสสนาภาวนามัยบุญญกิริยาวัตถุ ซึ่งมีอานิสงสคุณมาก ดังวิสัชนามา ฉะนี้.

ไม่มีโรค ฉะนี้แล้ว ก็ประพฤติทุจจริตด้วยกายวาจาใจตามปรารถนา ไม่มีความพรั่นจิตสะดุ้งแต่บาปนั้น ครั้นสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิตผู้นั้น มาหมั่นพิจารณาคำนึงนึกถึงตนว่า เราเป็นผู้มีพยาธิความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงความเจ็บไข้ได้ ดังนี้อยู่เนืองๆ เป็นจิตภาวนาแล้ว ความเมาในความไม่มีโรคซึ่งเป็นเหตุให้ประพฤติทุจจริตอันมีมากอยู่ในสันดานนั้น ผู้นั้นจะละเสียได้

เราเป็นผู้มีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงความตายได้ ดังนี้อยู่เนืองๆ เป็นจิตภาวนาแล้ว ก็จะละความเมาในชีวิตอันเป็นเหตุให้ประพฤติทุจริตนั้นเสียได้ด้วยประการทั้งปวงบ้าง เมื่อไม่ละความเมาในชีวิตได้ขาด ก็จะน้อยเบาบางลงกว่าเมื่อยังไม่ได้พิจารณานั้นเป็นมั่นคง เมื่อสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต มาพิจารณาเห็นอำนาจแห่งประโยชน์อานิสงสคุณนี้ จึงควรหมั่นพิจารณาคำนึง

สังขารเหล่านั้น พลัดพรากไปจากเจ้าของเสียก่อนบ้าง เมื่อมาหมั่นพิจารณาคำนึงนึกเนืองๆ อยู่ฉะนี้ ก็จะละความกำหนัดนักในของรักเจริญใจนั้นเสียได้ด้วยประการทั้งปวงบ้าง เมื่อไม่ละความกำหนัดนั้นได้ขาด ก็จะทำให้น้อยเบาบางลงกว่าเมื่อยังไม่หมั่นพิจารณานั้นเป็นมั่นคง เมื่อสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต มาพิจารณาเห็นอำนาจแห่งประโยชน์อานิสงสคุณฉะนี้ จึงควรหมั่น

เป็นทุจริต สิ่งประพฤติทุรพล ย่อมเกลื่อนกล่นเป็นไปแก่สัตว์ทั้งหยายมากโดยวิเศษ ทั้งกาย วาจา จิต เมื่อสัตว์ทั้งหลายประพฤติทุจริตด้วยประการใดก็เพลิดเพลินไปด้วยประการนั้นๆ มาสำคัญบาปที่ตนประพฤติเป็นประหนึ่งน้ำผึ้งก็ประพฤติไปตามปรารถนา ครั้นมาหมั่นพิจารณาคำนึงถึงตนว่า เราเป็นผู้มีกรรม คือบุญและบาปเป็นของตน ตนเป็นทายาทผู้รับมรดก คือผลแห่งกรรม

การพิจารณาฐานะทั้ง ๕ เนืองๆ มีอานิสงสคุณ เห็นประจักษ์เป็นสันทิฏฐิกผลแก่การกบุคคลผู้ประพฤติตามพุทโธวาทนั้น ด้วยประการฉะนี้ เพราะเหตุนั้นพุทธศาสนิกสาธุชน ทั้งสตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิตา พึงหมั่นพิจารณาฐานะทั้ง ๕ เนืองๆ เป็นจิตภาวนาว่า **“ชรา ธมฺโมมฺหิ ชรํ อนตีโต”** เรามีชราเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นชราได้ **“พฺยาธิ ธมฺโมมฺหิ พฺยาธึ อนตีโต”** เรามีพยาธิ

ภาวนา ซึ่งพระโลกนาถ ตรัสสั่งสอนทั่วทั้ง สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ บรรพชิต มีเนื้อความดังวิสัชนามา ฉะนี้.

ฝ่ายวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นพุทธโอวาททั่วทั้งคฤหัสถ์บรรพชิตทุกพุทธ-บริษัทนั้น คือปัญญาที่กำหนดนาม รูป เบญขันธ์ โดยลักษณะ ๓ ซึ่งแสดงในพหุลานุสาสนีคำสอนสาวกมากกว่าเรื่องอื่นว่า **“รูปํ อนิจฺจํ”** รูปไม่เที่ยง

ไม่เข้าไปถือเอามั่น ไม่มีใจครองก็ดี ทั้งปวงล้วนไม่เที่ยง ย่อมมีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา ย่อมเกิดขึ้นแล้วดับไป ย่อมเกิดขึ้นด้วยเสื่อมฉิบหายไปด้วย ย่อมเป็นอย่างอื่นไปด้วย **“สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา”** ธรรมทั้งหลายที่เป็นสังขตะ ปัจจัยประชุมแต่ง และเป็นอสังขตะ ใช่ธรรมที่ปัจจัยประชุมแต่งก็ดี ทั้งปวงล้วนเป็นอนัตตาสิ้น ใช่อาตมะตัวตน ใช่แก่นสาร ไม่เป็นไปใน

บริษัท ทั่วทั้งคฤหัสถ์บรรพชิต มีเนื้อความสังเขปภาษิตดังวิสัชชนามา ฉะนี้.

เจตนาเป็นเหตุให้สมถภาวนา วิปัสสนาภาวนา เกิดมีขึ้นด้วยอำนาจบริกรรมสัมมสนะ ไม่ถึงอัปปนา ส่วนมหรคตและโลกุตร เป็นแต่ภูมิกามาพจรเพียงโคตรภูญาณเป็นที่สุด ชื่อว่าภาวนามัยกุศล ในบุญญกิริยาวัตถุ กามาพจรธรรมนี้ เมื่อสาธุชนมาเจริญฐานะทั้ง ๕ เป็นจิตตภาวนาอยู่เนืองๆ ก็จะได้