

ยอดธรรมเพื่อการหลุดพ้น

นฤตตรสุตต พระไตรปิฎก ฉบับหลวง ๐๐/๓๖๔-๔๗๕/๒๕๐-๒๕๕



หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ยอดธรรมเพื่อการหลุดพ้น

สำหรับแจกเป็นธรรมทานุเคราะห์ จัดทำถวายพระศาสนาโดย
มูลนิธิอุทยานธรรม

เนื้อธรรม : พระสารีบุตร | ทศุตตรสูตร

เรียบเรียง : ไชย ณ พล อัครศุภเศรษฐ์

จัดทำและเผยแพร่ : นิตินาถชาติศิริวัฒนา กรรัช วรสถิต

ชัยชาญ รักการงาน

พิสูจน์อักษร : ฌัตยาภรณ์ เจียรวงศ์

ภาพปก : flickr.com

© มูลนิธิอุทยานธรรม

345 หมู่ 3 ต.สามร้อยยอด อ.สามร้อยยอด จ.ประจวบคีรีขันธ์ 77120

Email : info@uttayarndham.org

Website : www.uttayarndham.org

ยอดธรรมเพื่อการหลุดพ้น

ขอนอบน้อมแด่

พระสารีบุตรเถระ

ผู้ยังพระธรรมจักรที่พระผู้มีพระภาคให้เป็นไปแล้ว
ให้เป็นไปตาม

สารบัญ

	หน้า
ธรรมหนึ่ง	6
ธรรมสอง	9
ธรรมสาม	12
ธรรมสี่	16
ธรรมห้า	20
ธรรมหก	25
ธรรมเจ็ด	33
ธรรมแปด	39
ธรรมเก้า	46
ธรรมสิบ	56
ท้ายเล่ม	64

สมัยหนึ่ง

พระผู้มีพระภาคพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ประมาณ ๕๐๐ รูป
ประทับอยู่ ณ ฝั่งสระโบกขรณี ชื่อคัคครา เขตนครจัมปา
ณ ที่นั้น ท่านพระสารีบุตรเรียกภิกษุทั้งหลาย
ภิกษุพวกนั้นรับคำท่านพระสารีบุตรแล้ว
ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวว่า...

“ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย

เราจักกล่าวธรรมอย่างสูง ๑๐ หมวด

สำหรับเปลื้องกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งหมด

เพื่อถึงพระนิพพาน

เพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์

อันเป็นของจริง แท้ แน่นอน ไม่ผิดพลาด

ไม่เป็นอย่างอื่น อันพระตถาคตตรัสรู้แล้วโดยชอบ...”



Image : diamonds

ธรรมหนึ่ง

ธรรมอย่างหนึ่งที่มีอุปการะมาก คือ
ความไม่ประมาทในอกุศลธรรมทั้งหลาย

ธรรมอย่างหนึ่งควรให้เจริญ คือ
กายคตาสติอันประกอบด้วยความสำราญ

ธรรมอย่างหนึ่งควรกำหนดรู้ คือ
ผัสสะที่ยังมีอาสวะมีอุปาทาน

ธรรมอย่างหนึ่งควรละ คือ
อัสมีมานะ

ธรรมอย่างหนึ่งเป็นไปในส่วนข้างเสื่อม คือ
การกระทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย

ธรรมอย่างหนึ่งเป็นไปในส่วนข้างวิเศษ คือ
การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย

ธรรมอย่างหนึ่งแทงตลอดได้ยาก คือ
เจโตสมาธิอันไร้ขอบเขต

ธรรมอย่างหนึ่งควรให้บังเกิดขึ้น คือ
ญาณที่ไม่กำเริบ

ธรรมอย่างหนึ่งควรรู้ยิ่ง คือ
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีอาหารเป็นที่ตั้ง

ธรรมอย่างหนึ่งควรทำให้แจ้ง คือ
เจโตวิมุตติอันไม่กำเริบ



Image : Perfect Little White Things
Artist : Sue H., flickr.com

ธรรมาสอง

ธรรม ๒ อย่างที่มีอุปการะมาก คือ
สติ และสัมปชัญญะ

ธรรม ๒ อย่างควรให้เจริญ คือ
สมณะ และวิปัสสนา

ธรรม ๒ อย่างควรกำหนดรู้ คือ
นาม และรูป

ธรรม ๒ อย่างควรละ คือ
อวิชชา และภวตัณหา

ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนข้างเลื่อม คือ
ความเป็นผู้ว่ายยาก และความเป็นผู้มีมิตรชั่ว

ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนข้างวิเศษ คือ
ความเป็นผู้ว่าง่าย และความเป็นผู้มีมิตรดี

ธรรม ๒ อย่างแทงตลอดได้ยาก คือ
สิ่งใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อความเศร้าหมองของเหล่าสัตว์
และสิ่งใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์

ธรรม ๒ อย่างควรให้บังเกิดขึ้น คือ
ญาณในความสิ้นไป และญาณในความไม่บังเกิดขึ้น

ธรรม ๒ อย่างควรรู้ยิ่ง คือ
สังขตธาตุ และอสังขตธาตุ

ธรรม ๒ อย่างควรทำให้แจ้ง คือ
วิชชา และวิมุตติ



Title : White origami koi pond

Artist : Siphon Mabona

ចំណុច

ธรรม ๓ อย่างที่มีอุปการะมาก คือ

การคบหาสัตบุรุษ ๑

การฟังธรรมของสัตบุรุษ ๑

การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ๑

ธรรม ๓ อย่างควรให้เจริญ คือ

สมาธิมีวิตกมีวิจารณ์ ๑

สมาธิไม่มีวิตกมีแต่วิจารณ์ ๑

สมาธิไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ ๑

ธรรม ๓ อย่างควรกำหนดรู้ คือ

สุขเวทนา

ทุกขเวทนา

อกุทฺทมสุขเวทนา

ธรรม ๓ อย่างควรละ คือ

กามตัณหา

ภวตัณหา

วิภวตัณหา

ธรรม ๓ อย่างเป็นไปในส่วนข้างเสื่อม คือ

อกุศลมูลคือ โลภะ ๑

อกุศลมูลคือ โทสะ ๑

อกุศลมูลคือ โมหะ ๑

ธรรม ๓ อย่างเป็นไปในส่วนข้างวิเศษ คือ

กุศลมูลคือ อโลภะ ๑

กุศลมูลคือ อโทสะ ๑

กุศลมูลคือ อโมหะ ๑

ธรรม ๓ อย่างแทงตลอดได้ยาก คือ

เนกขัมมะเป็นที่ถ่ายถอนกาม ๑

อรูปรเป็นที่ถ่ายถอนรูป ๑

นิโรธเป็นที่ถ่ายถอนสิ่งที่เกิดแล้ว อันปัจจุปัจจัยปรุงแต่งแล้ว อาศัย

เหตุเกิดขึ้นแล้วอย่างใดอย่างหนึ่ง ๑

ธรรม ๓ อย่างควรให้บังเกิดขึ้น คือ

อธิตังสญาณ ๑

อนาคตังสญาณ ๑

ปัจจุปันนังสญาณ ๑

ธรรม ๓ อย่างควรรู้ยิ่ง คือ

กามธาตุ ๑

รูปธาตุ ๑

อรุธาตุ ๑

ธรรม ๓ อย่างควรทำให้แจ้ง คือ

ระลึกถึงชาติหนหลังได้ ๑

รู้ในการจุติและอุปบัติของสัตว์ทั้งหลาย ๑

ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ๑



Title : The Wall
Artist : Nina Kurtela

ઇસ્સુસ

ธรรม ๔ อย่างที่มีอุปการะมาก คือ

การอยู่ในประเทศอันสมควร ๑

การคบสัตบุรุษ ๑

การตั้งตนไว้ชอบ ๑

ความเป็นผู้มีบุญกระทำไว้แล้วในปางก่อน ๑

ธรรม ๔ อย่างควรให้เจริญ คือ

สติปัฏฐาน ๔ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
พึงกำจัดความยึดติดความยึดรัยในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่ ๑

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนือง ๆ อยู่ ๑

พิจารณาเห็นจิตในจิตเนือง ๆ อยู่ ๑

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนือง ๆ อยู่ ๑

ธรรม ๔ อย่างควรกำหนดรู้ คือ

อาหาร ๔ ได้แก่

กวจีงการอาหาร ๑ ผัสสาหาร ๑

มโนสังขเจตนาหาร ๑ วิญญาณาหาร ๑

ธรรม ๔ อย่างควรละ คือ

กาม ๑ ภพ ๑ ทิฐิ ๑ อวิชชา ๑

ธรรม ๔ อย่างเป็นไปในส่วนข้างเสื่อม คือ

กามโยคะ ภวโยคะ ทิฐิโยคะ และอวิชชาโยคะ

ธรรม ๔ อย่างเป็นไปในส่วนข้างวิเศษ คือ

ความปราศจากกาม ๑

ความปราศจากภพ ๑

ความปราศจากทิฐิ ๑

ความปราศจากอวิชชา ๑

ธรรม ๔ อย่างแทงตลอดได้ยาก คือ

สมาธิเป็นไปในส่วนข้างเสื่อม ๑

สมาธิเป็นไปในส่วนข้างทรงอยู่ ๑

สมาธิเป็นไปในส่วนข้างวิเศษ ๑

สมาธิเป็นไปในส่วนข้างแทงตลอด ๑

ธรรม ๔ อย่างควรให้บังเกิดขึ้น คือ

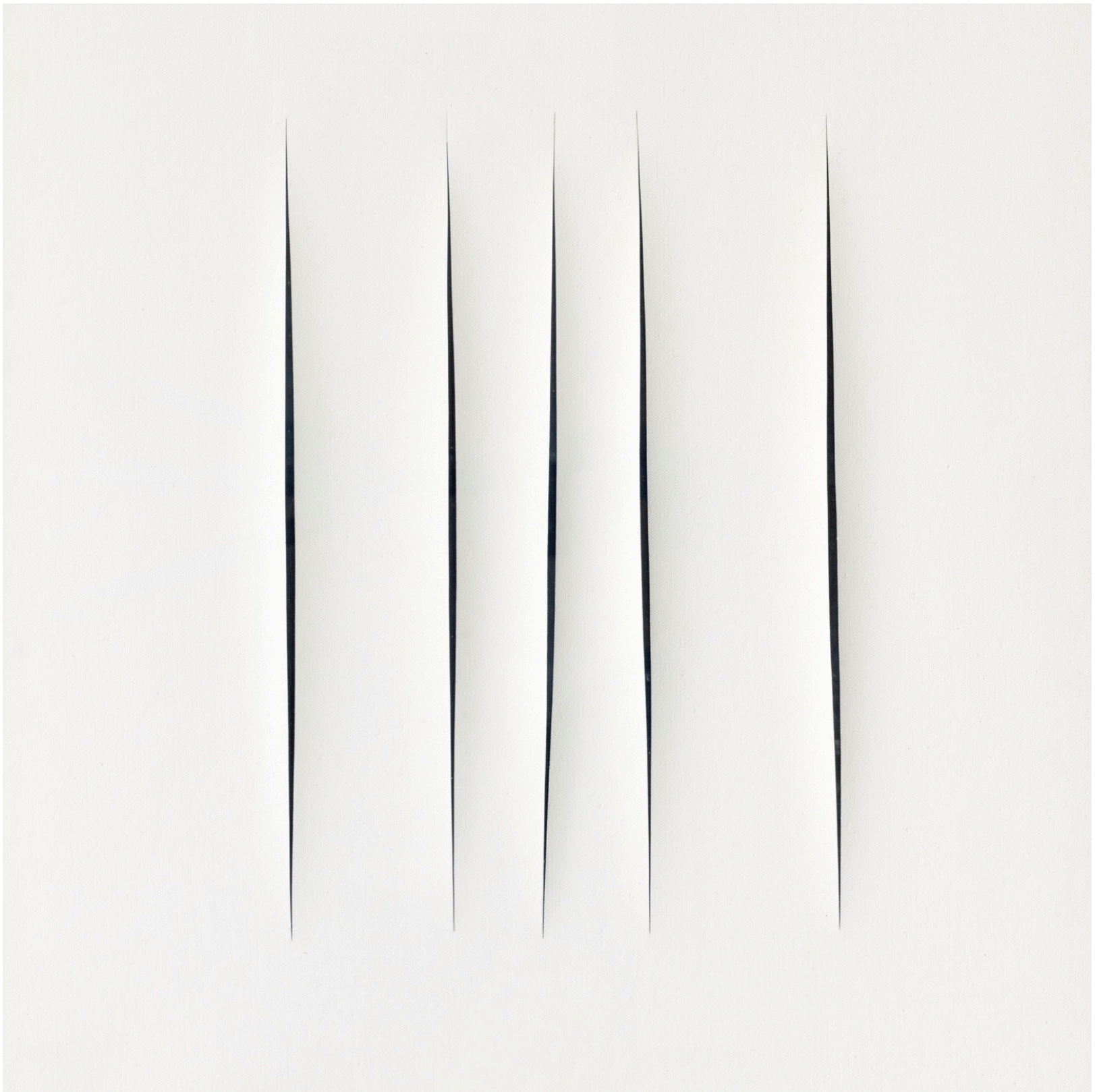
- ญาณในธรรม ๑
- ญาณในความคล้อยตาม ๑
- ญาณในความกำหนด ๑
- ญาณในสมมติ ๑

ธรรม ๔ อย่างควรรู้ยิ่ง คือ

- ทุกขอริยสัง ๑
- ทุกขสมุทัยอริยสัง ๑
- ทุกขนิโรธอริยสัง ๑
- ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง ๑

ธรรม ๔ อย่างควรทำให้แจ้ง คือ

- โสดาปัตติผล ๑
- สกกาคามิผล ๑
- อนาคามิผล ๑
- อรหัตตผล ๑



Title : Concetto Spaziale, Attese
Artist : Lucio Fontana

๕๕๕๕๕

ธรรม ๕ อย่างที่มีอุปการะมาก คือ

เป็นผู้มีศรัทธาเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระศากย ๑

เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย ๑

เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา กระทำตนให้แจ้งตามเป็นจริง ๑

มีกำลัง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม ๑

เป็นผู้มีปัญญา อันเห็นความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ๑

ธรรม ๕ อย่างควรให้เจริญ คือ

สัมมาสมาธิ อันประกอบด้วย

ปีติแผ่ไป ๑

สุขแผ่ไป ๑

การกำหนดใจผู้อื่นแผ่ไป ๑

แสงสว่างแผ่ไป ๑

นิमितเป็นเครื่องพิจารณา ๑

ธรรม ๕ อย่างควรกำหนดรู้ คือ

อุปาทานในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ธรรม ๕ อย่างควรละ คือ

กาม ๑

พยาบาท ๑

ความหดหู่ ๑

ความฟุ้งซ่าน ๑

ความสงสัยลังเล ๑

ธรรม ๕ อย่างเป็นไปในส่วนข้างเสื่อม คือ

ความเคลือบแคลง สงสัย ไม่น้อมใจ ไม่เลื่อมใสในพระศาสดา ๑

ความเคลือบแคลง สงสัย ไม่น้อมใจ ไม่เลื่อมใสในพระธรรม ๑

ความเคลือบแคลง สงสัย ไม่น้อมใจ ไม่เลื่อมใสในพระสงฆ์ ๑

ความเคลือบแคลง สงสัย ไม่น้อมใจ ไม่เลื่อมใสในการศึกษา ๑

เป็นผู้โกรธ มีใจไม่แช่มชื่น ชัดใจ มีใจกระด้าง ๑

ธรรม ๕ อย่างเป็นไปในส่วนข้างวิเศษ คือ

ศรัทธา ๑ วิริยะ ๑ สติ ๑ สมาธิ ๑ ปัญญา ๑

ธรรม ๕ อย่างแทงตลอดได้ยาก คือ
 แนกขัมมะ พรากแล้วจากกามทั้งหลาย ๑
 ความไม่พยาบาท พรากแล้วจากความพยาบาท ๑
 ความไม่เบียดเบียน พรากแล้วจากความเบียดเบียน ๑
 อรูป พรากแล้วจากรูปทั้งหลาย ๑
 ความดับกายของตน พรากแล้วจากกายของตน ๑

ธรรม ๕ อย่างควรให้บังเกิดขึ้น คือ
 สมาธิมีสุขในปัจจุบัน และมีสุขเป็นวิบาก ๑
 สมาธิเป็นอริยะไม่มีอามิส ๑
 สมาธิอันบุรุษผู้ไม่ต่ำช้าเสพแล้ว ๑
 สมาธิสงบ ประณีต มีปฏิปัสสัทธิอันได้แล้ว
 ถึงความเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ๑
 มีสติเข้าสมาธิ มีสติออกจากสมาธิ ๑

ธรรม ๕ อย่างควรรู้ยิ่ง คือ

วิมุตตายนณะ การรู้อรรถ รู้ธรรมทั่วถึง ปราโมทย์ย่อมเกิด
ปีติย่อมเกิด กายย่อมสงบ ย่อมได้เสวยสุข
จิตย่อมตั้งมั่นด้วย

- การได้ฟังธรรมจากพระศาสดา ๑
- การได้ฟังธรรมจากครูอาจารย์ ๑
- การสาธยายธรรม ๑
- การตรึกตาม ครอบงำ เฝงตามธรรม ๑
- การแทงตลอดสมาธินิมิตด้วยปัญญา ๑

ธรรม ๕ อย่างควรทำให้แจ้ง คือ

ธรรมชั้นได้แก่

- ศีลชั้น ๑
- สมาธิชั้น ๑
- ปัญญาชั้น ๑
- วิมุตติชั้น ๑
- วิมุตติญาณทัสสนชั้น ๑



Image : [pinterest.com](https://www.pinterest.com)

ፍፍህአክ

ธรรม ๖ อย่างที่มีอุปการะมาก กระทำให้เป็นที่รัก ให้เป็นที่เคารพ
 เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน
 เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือ
 ตั้งกายกรรมประกอบด้วยเมตตา ในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย
 ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๑

ตั้งวจีกรรมประกอบด้วยเมตตา ในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย
 ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๑

ตั้งมโนกรรมประกอบด้วยเมตตา ในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย
 ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๑

แบ่งปันลาภอันประกอบด้วยธรรม ได้มาโดยธรรม
 กับเพื่อนพรหมจรรย์ ผู้มีศีลทั้งหลาย ๑

มีศีลเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ศีลไม่ขาด
 ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไทย อันวิญญูชนสรสเรศริญแล้ว
 อันตณหาและทิจฐิไม่แตะต้องแล้ว เป็นไปเพื่อสมาธิ
 ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๑

มีทิจฐิอันประเสริฐ นำออกจาทุกุขย์ นำผู้ปฏิบัติตาม
 เพื่อความสิ้นทุกุขย์โดยชอบ เสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย
 ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๑

ธรรม ๖ อย่างควรให้เจริญ คือ

ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ๑

ระลึกถึงคุณพระธรรม ๑

ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ๑

ระลึกถึงศีล ๑

ระลึกถึงทานที่ตนบริจาค ๑

ระลึกถึงคุณที่ทำบุคคลให้เป็นเทวดา ๑

ธรรม ๖ อย่างควรกำหนดรู้ คือ

ตา ๑ หู ๑ จมูก ๑ ลิ้น ๑ กาย ๑ ใจ ๑

ธรรม ๖ อย่างควรละ คือ

ตัณหาในรูป ๑

ตัณหาในเสียง ๑

ตัณหาในกลิ่น ๑

ตัณหาในรส ๑

ตัณหาในโผฏฐัพพะ ๑

ตัณหาในธรรมารมณ์ ๑

ธรรม ๖ อย่างเป็นไปในส่วนข้างเลื่อม คือ
 ไม่มีความเคารพ ไม่เชื่อฟัง

ในพระศาสนา ๑

ในพระธรรม ๑

ในพระสงฆ์ ๑

ในความศึกษา ๑

ในความไม่ประมาณ ๑

ในปฏิสังขาร (การสนทนา) ๑

ธรรม ๖ อย่างเป็นไปในส่วนข้างวิเศษ คือ
 ความเคารพ เชื่อฟัง

ในพระศาสนา ๑

ในพระธรรม ๑

ในพระสงฆ์ ๑

ในความศึกษา ๑

ในความไม่ประมาณ ๑

ในปฏิสังขาร (การสนทนา) ๑

ธรรม ๖ อย่างแทงตลอดได้ยาก คือ

เมตตาเจโตวิมุตติ เป็นที่สลัดออกจากพยาบาท ๑

กรุณาเจโตวิมุตติ เป็นที่สลัดออกจากการเบียดเบียน ๑

มุทิตาเจโตวิมุตติ เป็นที่สลัดออกจากอริ (ความไม่พอใจ) ๑

อุเบกขาเจโตวิมุตติ เป็นที่สลัดออกจากราคะ ๑

เจโตวิมุตติอันหาณิมิตมิได้ เป็นที่สลัดออกจากนิमितทั้งปวง ๑

ความทอนขึ้นซึ่งอัสมีมานะ เป็นที่สลัดออกจากลูกศร คือ
ความเคลือบแคลงสงสัย ๑

ธรรม ๖ อย่างควรให้บังเกิดขึ้น คือ

ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เป็นผู้วางเฉย มีสติสัมปชัญญะอยู่

ในการเห็นรูปด้วยจักขุ ๑

ฟังเสียงด้วยหู ๑

ลิ้มรสด้วยลิ้น ๑

สูดกลิ่นด้วยจมูก ๑

ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ๑

รู้ธรรมารมณด้วยใจ ๑

ธรรม ๖ อย่างควรรู้อย่างยิ่ง คือ

กัสนานุตตรียะ ๑ (การเห็นอันยอดเยี่ยม)

สวานานุตตรียะ ๑ (การฟังอันยอดเยี่ยม)

ลาภานุตตรียะ ๑ (การได้ลาภอันยอดเยี่ยม)

สิกขานุตตรียะ ๑ (การศึกษาอันยอดเยี่ยม)

ปริจรรย์านุตตรียะ ๑ (การบำรุงอันยอดเยี่ยม)

อนุสสทานุตตรียะ ๑ (การระลึกอันยอดเยี่ยม)

ธรรม ๖ อย่างควรทำให้แจ้ง คือ

อภิญาญา ๖

๑. บรรลุอิทธิวิธีหลายประการ คือ

คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้

ทำให้ปรากฏก็ได้ ทำให้หายก็ได้

ทะลุฝา กำแพง ภูเขา ไปได้ไม่ติดขัด เหมือนไปในที่ว่างก็ได้

ผุดขึ้นต่ำลงแม้ในแผ่นดิน เหมือนในน้ำก็ได้

เดินบนน้ำไม่แตก เหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้

เหาะไปในอากาศ เหมือนนกก็ได้

ลูบคลำพระจันทร์พระอาทิตย์ ซึ่งมีฤทธิ์มีอานุภาพมากด้วยฝ่ามือก็ได้

ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้ ๑

๒. ย่อมได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ เสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและใกล้ ด้วยทิพย์โสฬธาตุอันบริสุทธิ์ ล่วงโสฬขของ มนุษย์

๓. ย่อมรู้กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นของบุคคลอื่นด้วยใจ คือ
 จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ
 หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ
 จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ
 หรือจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
 จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ
 หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
 จิตหดหู่ ก็รู้ว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน
 จิตเป็นมรรคต ก็รู้ว่าจิตเป็นมรรคต
 หรือจิตไม่เป็นมรรคต ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมรรคต
 จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
 หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
 จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ
 หรือจิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ
 จิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น
 หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

๔. ย่อมระลึกชาติก่อนได้เป็นอันมาก

๕. ย่อมเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ กำลังอุปบัติ
เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก
ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักขุของมนุษย์
ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม

๖. ทำให้แจ้งเวโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ ด้วย
ปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเทียวเข้าถึงอยู่



Image : pinterest.com

ឥណទាន

ธรรม ๗ อย่างที่มีอุปการะมาก ได้แก่

อริยทรัพย์ ๗ คือ

ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ สุตะ จาคะ ปัญญา

ธรรม ๗ อย่างควรให้เจริญ ได้แก่

โพชฌงค์ ๗ คือ

สติ

ธัมมวิจย

วิริยะ

ปีติ

ปีสัทธา

สมาธิ

อุเบกขา

ธรรม ๗ อย่างควรกำหนดรู้ ได้แก่

วิญญาณฐิติ ๗ คือ

๑. สัตว์พวกหนึ่งมีกายต่างกัน มีสัญญาต่างกัน

เช่น พวกมนุษย์ พวกเทพบางหมู่ พวกเปรตบางหมู่

๒. สัตว์พวกหนึ่งมีกายต่างกัน มีสัญญาอย่างเดียวกัน

เช่น พวกเทพผู้นับเนื่องในพวกพรหม ซึ่งเกิดในภุมิปรฐมณาน

๓. สัตว์พวกหนึ่งมีกายอย่างเดียวกัน มีสัญญาต่างกัน

เช่น พวกเทพเหล่าอาภัสสรพรหม

๔. สัตว์พวกหนึ่ง มีกายอย่างเดียวกัน มีสัญญาอย่างเดียวกัน

เช่น พวกเทพเหล่าสุภกัณพรหม

๕. สัตว์พวกหนึ่ง เข้าถึงอากาศาณัญจายตนะ

ด้วยมนสิการว่า อากาศหาที่สุดมิได้

๖. สัตว์เหล่าหนึ่ง เข้าถึงชั้นวิญญาณัญจายตนะ

ด้วยมนสิการว่า วิญญาณหาที่สุดมิได้

๗. สัตว์เหล่าหนึ่ง เข้าถึงชั้นอากัณญัญจายตนะ

ด้วยมนสิการว่า ไม่มีอะไร ๆ

ธรรม ๗ อย่างควรละ ได้แก่

อนุสัย ๗ คือ

กามราคะ ปฏิฆะ ทิฐิ ความสงสัยลังเล

มานะ ภวราคะ อวิชชา

ธรรม ๗ อย่างเป็นไปในส่วนข้างเสื่อม ได้แก่

อสังกรรม ๗ คือ

เป็นผู้ไม่มีสักธา ๑

ไม่มีหิริ ๑

ไม่มีโอตตปปะ ๑

มีสุตะน้อย ๑

เกียจคร้าน ๑

หลงลืมสติ ๑

มีปัญญาทราม ๑

ธรรม ๗ อย่างเป็นไปในส่วนข้างวิเศษ ได้แก่

สักกธรรม ๗ คือ

เป็นผู้มีสักกา ๑ มีหิริ ๑ มีโอตตปปะ ๑

มีสุตะมาก ๑ ปราบภคความเพียร ๑

เข้าไปตั้งสติไว้ ๑ มีปัญญา ๑

ธรรม ๗ อย่างแทงตลอดได้ยาก ได้แก่

สัมปยุตธรรม ๗ คือ

เป็นผู้รู้เหตุ ๑ รู้ผล ๑ รู้จักตน ๑

รู้ประมาณ ๑ รู้กาลเวลา ๑

รู้ริษัฏ ๑ รู้จักเลือกบุคคล ๑

ธรรม ๗ อย่างควรให้บังเกิดขึ้น ได้แก่

สัญญา ๗ คือ

อนิจจสัญญา ๑ อนัตตสัญญา ๑

อสุภสัญญา ๑ อาทีนวสัญญา ๑

ปหานสัญญา ๑ วิศวคสัญญา ๑ นิโรธสัญญา ๑

ธรรม ๗ อย่างควรรู้ยิ่ง ได้แก่

นิทกสวัตถุ ๗ คือ

- เป็นผู้มีฉันทะกล้าในการสมาทานศึกษา ๑
- มีฉันทะกล้าในการพิจารณาธรรม ๑
- มีฉันทะกล้าในการกำจัดความอยาก ๑
- มีฉันทะกล้าในการหลีกออกเร้นอยู่ ๑
- มีฉันทะกล้าในการปรารภความเพียร ๑
- มีฉันทะกล้าในสติและปัญญาเครื่องรักษาตน ๑
- มีฉันทะกล้าในการแทงตลอดด้วยอำนาจความเห็น ๑

ธรรม ๗ อย่างควรทำให้แจ้ง ได้แก่

กำลังของพระขีณาสพ คือ การเห็นด้วยปัญญา
อันชอบตามเป็นจริงว่า

- ๑. สังขารทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยง
- ๒. กามทั้งหลายเปรียบด้วยหลุมถ่านเพลิง
- ๓. ยินดียิ่งในเนกขัมมะและวิเวก
- ๔. อบรมสติปัฏฐาน ๔ ดีแล้ว
- ๕. อบรมอินทริย์ ๕ ดีแล้ว
- ๖. อบรมโพชฌงค์ ๗ ดีแล้ว
- ๗. อบรมอริยมรรคมีองค์ ๘ ดีแล้ว



Title : R 81-5
Artist : Jon Schoonhoven

၈၈၈၈၈၈

ธรรม ๘ อย่างที่มีอุปการะมาก ได้แก่

เหตุปัจจัย ๘ เพื่อความได้ปัญญาที่ยังไม่ได้ เพื่อความมียิ่ง ๆ
ขึ้นไป เพื่อความไพบุลย์ เพื่อความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์
แห่งปัญญาที่ได้แล้ว คือ

๑. การอาศัยครูหรือสพรหมจรรย์ผู้ตั้งอยู่ในฐานะครู
รูปใดรูปหนึ่ง เข้าไปตั้งไว้ซึ่งหิริโอตตปปะ ความรักและความ
เคารพอย่างแรงกล้าในท่านั้น

๒. เข้าไปหาท่านเสมอ ๆ สอบถามไต่ถามธรรมกับท่าน

๓. ยั้งความหลีกออกห่างกาย และความหลีกออกห่างจิต

๔. เป็นผู้มึศีล สำรวมในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยมรรยาท
และโคจร เห็นภัยในโทษแม้มีประมาณน้อย สมาทานศึกษาอยู่ใน
สิกขาบททั้งหลาย

๕. มีสุตตะมากซึ่งธรรมทั้งหลาย อันงามในเบื้องต้น
งามในท่ามกลาง งามในที่สุด บริสุทธฺิ บริบูรณ์

๖. ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อความถึงพร้อม
แห่งกุศลธรรม

๗. มีสติ ประกอบด้วยสติและปัญญา เครื่องรักษาตน
อันยอดเยี่ยม

๘. พิจารณาเห็นความเกิดความดับในอุปาทานขันธ์ ๕

ธรรม ๘ อย่างควรให้เจริญ ได้แก่

อริยมรรค ๘ คือ

ความเห็นชอบ ๑ ความดำริชอบ ๑ เจรจาชอบ ๑
 การงานชอบ ๑ เลี้ยงชีพชอบ ๑ พยายามชอบ ๑
 ระลึกชอบ ๑ ใจตั้งมั่นชอบ ๑

ธรรม ๘ อย่างควรกำหนดรู้ ได้แก่

โลกธรรม ๘ คือ

ความได้ลาภ ๑ ความเสื่อมลาภ ๑
 ความได้ยศ ๑ ความเสื่อมยศ ๑
 นินทา ๑ สรรเสริญ ๑
 สุข ๑ ทุกข์ ๑

ธรรม ๘ อย่างควรละ ได้แก่

มิจฉัตตะ ๘ คือ

ความเห็นผิด ๑ ความดำริผิด ๑ เจรจาผิด ๑
 การงานผิด ๑ เลี้ยงชีพผิด ๑ พยายามผิด ๑
 ระลึกผิด ๑ ตั้งใจมั่นผิด ๑

ธรรม ๘ อย่างเป็นไปในส่วนข้างเสื่อม ได้แก่
เหตุเป็นที่ตั้งแห่งความเกียจคร้าน
ไม่ปรารถนาคความเพียร ๘ คือ

๑. นอนเพราะจะทำการงาน
๒. นอนเพราะทำการงานเสร็จ
๓. นอนเพราะจะต้องเดินทาง
๔. นอนเพราะเพิ่งเดินทางถึง
๕. นอนเพราะไม่ได้อาหาร
๖. นอนเพราะกินอาหารอิ่ม
๗. นอนเพราะป่วย
๘. นอนเพราะหายป่วย

ธรรม ๘ อย่างเป็นไปในส่วนข้างวิเศษ ได้แก่
เหตุเป็นที่ตั้งแห่งการปรารถนาคือ ๘ คือ

๑. ปรารถนาคือเพราะจะทำการงาน
๒. ปรารถนาคือเพราะทำการงานเสร็จ
๓. ปรารถนาคือเพราะจะต้องเดินทาง
๔. ปรารถนาคือเพราะเพิ่งเดินทางถึง
๕. ปรารถนาคือเพราะไม่ได้อาหาร
๖. ปรารถนาคือเพราะกินอาหารอิ่ม
๗. ปรารถนาคือเพราะป่วย
๘. ปรารถนาคือเพราะหายป่วย

ธรรม ๘ อย่างแทงตลอดได้ยาก ได้แก่

กาลที่มีใช้ขณะ มีใช้สมัยเพื่ออยู่ประพฤติพรหมจรรย์

เมื่อพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จอุบัติในโลกนี้

และพระองค์ทรงแสดงธรรมเป็นไปเพื่อความสงบ

เป็นไปเพื่อความดับ ยังสัตว์ให้ถึงความตรัสรู้ แต่บางบุคคลนี้

๑. เข้าถึงนรกเสีย

๒. เข้าถึงกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานเสีย

๓. เข้าถึงเปตวิสัยเสีย

๔. เข้าถึงเทพนิกายซึ่งมีอายุยืนอย่างใดอย่างหนึ่งเสีย

๕. เกิดในปัจฉิมชนบท ถิ่นของคนผู้ไม่รู้ความ

๖. เกิดในมัชฌิมชนบท แต่เป็นมิจฉาทิฐิ

๗. เกิดในมัชฌิมชนบท แต่เป็นคนมีปัญญาทึบ

โง่เขลา เป็นไข้

๘. เป็นคนมีปัญญา ไม่โง่เขลา ไม่เป็นไข้ รู้ความ

แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังไม่เสด็จอุบัติในโลก

ธรรม ๘ อย่างควรให้บังเกิดขึ้น ได้แก่

มหาปุริสวัตร ๘ คือ

๑. ธรรมนี้ของผู้มีความปรารถนาน้อย
๒. ธรรมนี้ของผู้สันโดษ
๓. ธรรมนี้ของผู้สัจ
๔. ธรรมนี้ของผู้ปรารถนาคความเพียร
๕. ธรรมนี้ของผู้เข้าไปตั้งสติไว้
๖. ธรรมนี้ของผู้มีจิตตั้งมั่น
๗. ธรรมนี้ของผู้มีปัญญา
๘. ธรรมนี้ของผู้ไม่มีธรรมเป็นเครื่องหน่วงให้
เนิ่นช้าเป็นที่มาเย็นดี

ธรรม ๘ อย่างควรรู้อย่างนี้ได้แก่

อภิกายตนะ ๘

๑. สำคัญในรูปภายใน เห็นรูปในภายนอกที่เล็ก
ครอบงำรูปเหล่านั้นแล้วว่า เรารู้ เราเห็น

๒. สำคัญในรูปภายใน เห็นรูปในภายนอกที่ใหญ่
ครอบงำรูปเหล่านั้นแล้วว่า เรารู้ เราเห็น

๓. สำคัญในอรูปภายใน เห็นรูปในภายนอกที่เล็ก
ครอบงำรูปเหล่านั้นแล้วว่า เรารู้ เราเห็น

๔. สำคัญในอรูปภายใน เห็นรูปในภายนอกที่ใหญ่
ครอบงำรูปเหล่านั้นแล้วว่า เรารู้ เราเห็น

๕. สำคัญในอรูปภายใน เห็นรูปในภายนอกสีเขียว
ครอบงำรูปเหล่านั้นแล้วว่า เรารู้ เราเห็น

๖. สำคัญในอรูปภายใน เห็นรูปในภายนอกสีเหลือง
ครอบงำรูปเหล่านั้นแล้วว่า เรารู้ เราเห็น

๗. สำคัญในอรูปภายใน เห็นรูปในภายนอกสีแดง
ครอบงำรูปเหล่านั้นแล้วว่า เรารู้ เราเห็น

๘. สำคัญในอรูปภายใน เห็นรูปในภายนอกสีขาว
ครอบงำรูปเหล่านั้นแล้วว่า เรารู้ เราเห็น

ธรรม ๘ อย่างควรทำให้แจ้ง ได้แก่

วิโมกข์ ๘

๑. บุคคลเห็น รูป ทั้งหลาย

๒. ผู้หนึ่งมีความสำคัญใน อรูปภายใน เห็นรูปภายนอก

๓. บุคคลยอมอ่อนน้อมใจไปว่า สิ่งนี้งาม ที่เดียว

๔. เพราะล่องเสียซึ่งรูปสัญญา เพราะปฏิเสธสัญญาดับไป

เพราะไม่ใส่ใจซึ่งนันทตสัญญา บุคคลยอมเข้าถึง

อากาสนัญจายตนะ ด้วยมนสิการว่า อากาศหาที่สุดมิได้อยู่

๕. เพราะล่องเสียซึ่งอากาสนัญจายตนะ บุคคลยอมเข้าถึง

วิญญาณัญจายตนะ ด้วยมนสิการว่า วิญญาณหาที่สุดมิได้
อยู่

๖. เพราะล่องเสียซึ่งวิญญาณัญจายตนะ บุคคลยอมเข้าถึง

อากิญจัญญายตนะ ด้วยมนสิการว่า ไม่มีอะไร ๆ

๗. เพราะล่องเสียซึ่งอากิญจัญญายตนะ บุคคลยอมเข้าถึง

เนวสัญญายตนะ อยู่

๘. เพราะล่องเสียซึ่งเนวสัญญานาสัญญายตนะ บุคคลยอม

เข้าถึง สัญญาเวทียตนิโรธ อยู่



Paper Illustration & Sculpture
Artist : Owen Gildersleeve

စာပေကံ

ธรรม ๔ อย่างที่มีอุปการะมาก ได้แก่
ธรรมอันมีมูลมาแต่โยนิโสมนสิการ ๔ คือ
เมื่อกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย ปราโมทย์ย่อมเกิด ๑
ปีติย่อมเกิดแก่ผู้ปราโมทย์ ๑
กายของผู้มีใจก่ปรด้วยปีติย่อมสงบ ๑
ผู้มีกายสงบย่อมเสวยสุข ๑
จิตของผู้มีสุขย่อมตั้งมั่น ๑
ผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง ๑
ผู้รู้เห็นตามเป็นจริงย่อมหน่าย ๑
เมื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด ๑
เพราะคลายกำหนัดย่อมหลุดพ้น ๑

ธรรม ๙ อย่างควรให้เจริญ ได้แก่

องค์เป็นที่ตั้งแห่งความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ ๙ คือ

๑. ความหมั่นจดแห่งศีล
๒. ความหมั่นจดแห่งจิต
๓. ความหมั่นจดแห่งกิริยา
๔. ความหมั่นจดแห่งญาณเครื่องข้ามพ้นความสงสัย
๕. ความหมั่นจดแห่งญาณเห็นว่าใช้ทางหรือมิใช่ทาง
๖. ความหมั่นจดแห่งญาณเห็นทางปฏิบัติที่สมควรแก่ธรรม
๗. ความหมั่นจดแห่งญาณที่สนะ
๘. ความหมั่นจดแห่งปัญญา
๙. ความหมั่นจดแห่งวิมุตติ

ธรรม ๔ อย่างควรกำหนดรู้ ได้แก่

สัตตาวาส ๔

๑. มีสัตว์พวกหนึ่ง มีกายต่างกัน มีสัญญาต่างกัน

เช่น พวกมนุษย์ เทวดาบางพวก วินิปาติกะบางพวก

๒. มีสัตว์พวกหนึ่ง มีกายต่างกัน มีสัญญาเดียวกัน

เช่น พวกเทพผู้นับเนื่องในพวกพรหม ซึ่งเกิดในภุมิปรุณณาน

๓. มีสัตว์พวกหนึ่ง มีกายเดียวกัน มีสัญญาต่างกัน

เช่น พวกเทพเหล่าอาภัสสรพรหม

๔. มีสัตว์พวกหนึ่ง มีกายเดียวกัน มีสัญญาเดียวกัน

เช่น พวกเทพเหล่าสุภกัณพรหม

๕. มีสัตว์พวกหนึ่ง ไม่มีสัญญา ไม่รู้สึกเสวยอารมณ์

เช่น พวกเทพเหล่าอสัญญีสัตว์

๖. มีสัตว์พวกหนึ่ง เพราะล่องเสียซึ่งรูปสัญญาโดยประการทั้งปวง

เพราะปฏิกขสัญญาดับไป เพราะไม่ใส่ใจซึ่งนามัตตสัญญา

เข้าถึงอากาสนัญจายตนะ ด้วยมนสิการว่า อากาศหาที่สุดมิได้

๗. มีสัตว์พวกหนึ่ง เพราะล่องซึ่งอากาสนัญจายตนะโดยประการทั้งปวง

เข้าถึงวิญญาณัญจายตนะ ด้วยมนสิการว่า วิญญาณหาที่สุดมิได้

๘. มีสัตว์พวกหนึ่ง เพราะล่องเสียซึ่งวิญญานัญญาตนะโดยประการ
ทั้งปวง เข้าถึงอาภิญญัญญาตนะ ด้วยมนสิการว่า ไม่มีอะไร

๙. มีสัตว์พวกหนึ่ง ล่องเสียซึ่งอาภิญญัญญาตนะโดยประการทั้งปวง
เข้าถึงเนวสัญญานาสัญญาตนะ ด้วยมนสิการว่า นี่สงบ นี่ประณีต

ธรรม ๙ อย่างควรละ ได้แก่

ธรรมอันมีมูลมาแต่ตัณหา ๙ คือ

๑. ความแสวงหาเพราะอาศัยตัณหา

๒. ความได้เพราะอาศัยความแสวงหา

๓. ความตกลงใจย่อมนเพราะอาศัยการได้

๔. ความกำหนัดพอใจเพราะอาศัยความตกลงใจ

๕. ความกล้ำกลืนเพราะอาศัยความกำหนัด

๖. ความหวงแหนเพราะอาศัยความกล้ำกลืน

๗. ความตระหนี่เพราะอาศัยความหวงแหน

๘. การตามรักษาเพราะอาศัยความตระหนี่

๙. อกุศลธรรมอันลามก คือ ถือคัสตรา ความทะเลาะแก่งแย่ง
วิวาทกัน กล่าวส่อเสียด และการพุดเท็จ เพราะอาศัยการรักษา

ธรรม ๔ อย่างเป็นไปในส่วนข้างเสื่อม ได้แก่

เหตุเป็นที่ตั้งแห่งความอาฆาต ๔ คือ

ผู้นี้เคยทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา

ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา

ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา

ผู้นี้เคยทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้เป็นที่รักที่ชอบใจ
ของเรา

ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้เป็นที่รักที่ชอบใจ
ของเรา

ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้เป็นที่รักที่ชอบใจ
ของเรา

ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ
ของเรา

ผู้นี้เคยทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ
ของเรา

ผู้นี้จักทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ
ของเรา

ธรรม ๙ อย่างเป็นไปในส่วนข้างวิเศษ ได้แก่
ความกำจัดความอาฆาต ๙

ธรรม ๙ อย่างแทงตลอดได้ยาก ได้แก่
ความต่าง ๙ คือ

๑. ความต่างแห่งธาตุ
๒. ความต่างแห่งผัสสะ ย่อมบังเกิดเพราะอาศัยความต่างแห่งธาตุ
๓. ความต่างแห่งเวทนา ย่อมบังเกิดเพราะอาศัยความต่างแห่งผัสสะ
๔. ความต่างแห่งสัญญา ย่อมบังเกิดเพราะอาศัยความต่างแห่ง
เวทนา
๕. ความต่างแห่งความดำริ ย่อมบังเกิดเพราะอาศัยความต่าง
แห่งสัญญา
๖. ความต่างแห่งความพอใจ ย่อมบังเกิดเพราะอาศัยความต่าง
แห่งความดำริ
๗. ความต่างแห่งความเร่าร้อน ย่อมบังเกิดเพราะอาศัย
ความต่างแห่งความพอใจ

๘. ความต่างแห่งความแสวงหา ย่อมบังเกิดเพราะอาศัย
ความต่างแห่งความเร่าร้อน

๙. ความต่างแห่งความได้ ย่อมบังเกิดเพราะอาศัย
ความต่างแห่งความแสวงหา

ธรรม ๙ อย่างควรให้บังเกิดขึ้น ได้แก่

สัญญา ๙ คือ

ความกำหนดหมายว่าสังขารไม่งาม ๑

ความกำหนดหมายในความตาย ๑

ความกำหนดหมายในอาหารว่าเป็นของปฏิกูล ๑

ความกำหนดหมายความไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง ๑

ความกำหนดหมายว่าไม่เที่ยง ๑

ความกำหนดหมายในสิ่งไม่เที่ยงว่าเป็นทุกข์ ๑

ความกำหนดหมายในทุกข์ว่าไม่ใช่ตัวตน ๑

ความกำหนดหมายในการละ ๑

ความกำหนดหมายในวิราคะธรรม ๑

ธรรม ๔ อย่างควรรู้ยิ่ง ได้แก่

อนุப்புพวิหาร ๔ คือ

๑. ปฐมฌาน
๒. กุติฌาน
๓. ตติฌาน
๔. จตุตถฌาน
๕. อากาสนัญญายตนฌาน
๖. วิญญาณัญญายตนฌาน
๗. อากิญจัญญายตนฌาน
๘. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน
๙. สัญญาเวทียตนิโรธ

ธรรม ๔ อย่างควรทำให้แจ้ง ได้แก่

อนุப்புพนิโรธ ๔ คือ

๑. เมื่อเข้าปฐมฌาน กามสังขยาดับ
๒. เมื่อเข้าทุติยฌาน วิตกวิจาร์ดับ
๓. เมื่อเข้าตติยฌาน ปีตดับ
๔. เมื่อเข้าจตุตถฌาน ลมอัสสาสะ-ปีสสาสะดับ
๕. เมื่อเข้าอากาสาณัญจายตนฌาน
รูปสังขยาดับ
๖. เมื่อเข้าวิญญาณัญจายตนฌาน
อากาสาณัญจายตนสังขยาดับ
๗. เมื่อเข้าอากิญจัญญาตตนฌาน
วิญญาณัญจายตนสังขยาดับ
๘. เมื่อเข้าเนวสังขยานาสังขยาตตนฌาน
อากิญจัญญาตตนะดับ
๙. เมื่อเข้าสังขยาเวทณิโรธ
สังขยาและเวทนาดับ



Image : diamonds

ธรรม์สู

ธรรม ๑๐ อย่างที่มีอุปการะมาก ได้แก่

ธรรมอันเป็นที่พึง ๑๐ คือ

๑. มีศีลสำรวมระวางในพระปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วย มรรยาทและโคจรอยู่ มีปรกติเห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย
๒. มีธรรมที่งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด อันดับแล้ว ทรงธรรมที่ได้ดับแล้ว
๓. มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี
๔. เป็นผู้ว่าง่าย อดทน
๕. ขยันไม่เกียจคร้าน ประกอบด้วยปัญญาในกรณีะนั้น ๆ
๖. เป็นผู้ใคร่ในธรรม มีความปราโมทย์ยิ่งในอภิธรรม ในอภิวินัย
๗. เป็นผู้สันโดษด้วยปัจจัยสี่
๘. ปราศจากความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม และยังกุศลธรรม ให้ถึงพร้อม
๙. มีสติ ประกอบด้วยสติและปัญญาเครื่องรักษาตน อย่างยอดเยี่ยม
๑๐. เป็นผู้มีความปัญญา ประกอบด้วยปัญญาที่เห็นความเกิด และความดับอันประเสริฐ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์ โดยชอบ

ธรรม ๑๐ อย่างควรให้เจริญ ได้แก่

แดนแห่งกสิณ ๑๐ คือ

๑. ปฐวีกสิณ
๒. อาโปกสิณ
๓. เตโชกสิณ
๔. วาโยกสิณ
๕. นีลกสิณ
๖. ปีตกสิณ
๗. โลหิตกสิณ
๘. โอภาตกสิณ
๙. อากาสกสิณ
๑๐. วิญญาณกสิณ

ธรรม ๑๐ อย่างควรกำหนดรู้ ได้แก่

อายตนะ ๑๐ คือ

- นัยน์ตา - รูป หู - เสียง จมูก - กลิ่น
ลิ้น - รส กาย - โผฏฐัพพะ

ธรรม ๑๐ อย่างควรละ ได้แก่

ความเห็นผิด ความดำริผิด เจรจาผิด

การทำงานผิด เลี้ยงชีพผิด พยายามผิด

ระลึกผิด ตั้งใจผิด ความรู้ผิด

ความหลุดพ้นที่ผิด

ธรรม ๑๐ อย่างเป็นไปในส่วนข้างเสื่อม ได้แก่

อกุศลกรรมบถ ๑๐ คือ

ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม

พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ

อยากได้ของเขา ปองร้ายเขา เห็นผิดธรรม

ธรรม ๑๐ อย่างเป็นไปในส่วนข้างวิเศษ ได้แก่

กุศลกรรมบถ ๑๐ คือ

เว้นจากฆ่าสัตว์ เว้นจากลักทรัพย์ เว้นจากประพฤติผิดในกาม

เว้นจากพูดเท็จ เว้นจากพูดส่อเสียด

เว้นจากพูดคำหยาบ เว้นจากพูดเพ้อเจ้อ

ไม่อยากได้ของเขา ไม่ปองร้ายเขา เห็นชอบ

ธรรม ๑๐ อย่างแทงตลอดได้ยาก ได้แก่

อริยวาสน ๑๐ คือ

๑. ละองค์ ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมัทธา
อุกถัจจกุกกัจจะ ความสงสัยลังเลได้แล้ว

๒. ประกอบด้วยองค์ ๖ คือ ไม่ยินดียินร้าย เป็นผู้วางเฉย
มีสติสัมปชัญญะอยู่ ในการรับรู้ผัสสะทางอายตนะทั้ง ๖

๓. มีธรรมอย่างเดียวเป็นเครื่องรักษา คือ สติ

๔. มีธรรมเป็นพนักพิง ๔ ด้าน คือ พิจารณาแล้วเสพ
พิจารณาแล้วอดกลั้น พิจารณาแล้วเว้น และพิจารณาแล้วบรรเทา

๕. มีสัจจะเฉพาะอันบรรเทาแล้วจากการยึดถือความเป็นจริง
เพียงบางส่วนของสมณพราหมณ์เป็นอันมาก

๖. มีความแสวงหาทุกอย่างอันสละแล้วโดยชอบ
คือ ละการแสวงหากาม ละการแสวงหาภพ ละการแสวงหาพรหมจรรย์

๗. มีความดำริไม่ขุ่นมัว คือ ละความดำริในกาม ความดำริ
ในความพยาบาท ความดำริในความเบียดเบียน

๘. มีกายสังขารอันระงับแล้ว คือ บรรลุจุดตถกถาน ไม่มีทุกข์
ไม่มีสุข และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขา และสติบริสุทธอยู่

๙. มีจิตหลุดพ้นดีแล้ว คือ พ้นแล้วจากราคะ โทสะ โมหะ

๑๐. มีปัญญาหลุดพ้นดีแล้ว ย่อมรู้ชัดว่า ราคะ โทสะ โมหะ
มีรากอันเราก่อนขึ้นแล้ว มีอันไม่เกิดขึ้นต่อไปเป็นธรรมดา

ธรรม ๑๐ อย่างควรให้บังเกิดขึ้น ได้แก่

สัญญา ๑๐ คือ

ความกำหนดหมายว่าสังขารไม่งาม ๑

ความกำหนดหมายในความตาย ๑

ความกำหนดหมายในอาหารว่าเป็นของปฏิกูล ๑

ความกำหนดหมายความไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง ๑

ความกำหนดหมายว่าไม่เที่ยง ๑

ความกำหนดหมายในสิ่งไม่เที่ยงว่าเป็นทุกข์ ๑

ความกำหนดหมายในทุกข์ว่าไม่ใช่ตัวตน ๑

ความกำหนดหมายในการละ ๑

ความกำหนดหมายในวิราคะธรรม ๑

ความกำหนดหมายในความดับ ๑

ธรรม ๑๐ อย่างควรรู้ยิ่ง ได้แก่

นิชฌันวัตถุ ๑๐ คือ

ความเห็นผิด อันบุคคลผู้เห็นชอบยอมละได้ ๑

ความดำริผิด อันบุคคลผู้ดำริชอบยอมละได้ ๑

การเจรจาผิด อันบุคคลผู้เจรจาชอบยอมละได้ ๑

การทำงานผิด อันบุคคลผู้ทำงานชอบยอมละได้ ๑

การเลียงชีพผิด อันบุคคลผู้เลียงชีพชอบยอมละได้ ๑

ความพยายามผิด อันบุคคลผู้พยายามชอบยอมละได้ ๑

ความระลึกลับผิด อันบุคคลผู้ระลึกลับชอบยอมละได้ ๑

ความมีใจตั้งไว้ผิด อันบุคคลผู้ตั้งใจชอบยอมละได้ ๑

ความรู้ผิด อันบุคคลผู้รู้ชอบยอมละได้ ๑

ความหลุดพ้นผิด อันบุคคลผู้พ้นชอบยอมละได้ ๑

อนึ่ง อกุศลธรรมอันลามกมิใช่น้อยที่บังเกิด เพราะปฏิบัติผิด
เป็นปัจจัย เขาก็ละได้

ส่วนกุศลธรรมมิใช่น้อยยอมเจริญบริบูรณ์ เพราะมีปฏิบัติชอบ
เป็นปัจจัย

ธรรม ๑๐ อย่างควรทำให้แจ้ง ได้แก่

อเสขธรรม ๑๐ คือ

ความเห็นชอบ ของพระอเสขะ

ความดำริชอบ ของพระอเสขะ

การเจรจาชอบ ของพระอเสขะ

การทำงานชอบ ของพระอเสขะ

การเลี้ยงชีพชอบ ของพระอเสขะ

ความพยายามชอบ ของพระอเสขะ

การระลึกชอบ ของพระอเสขะ

ความมีใจตั้งมั่นชอบ ของพระอเสขะ

ความรู้ชอบ ของพระอเสขะ

ความหลุดพ้นชอบ ของพระอเสขะ

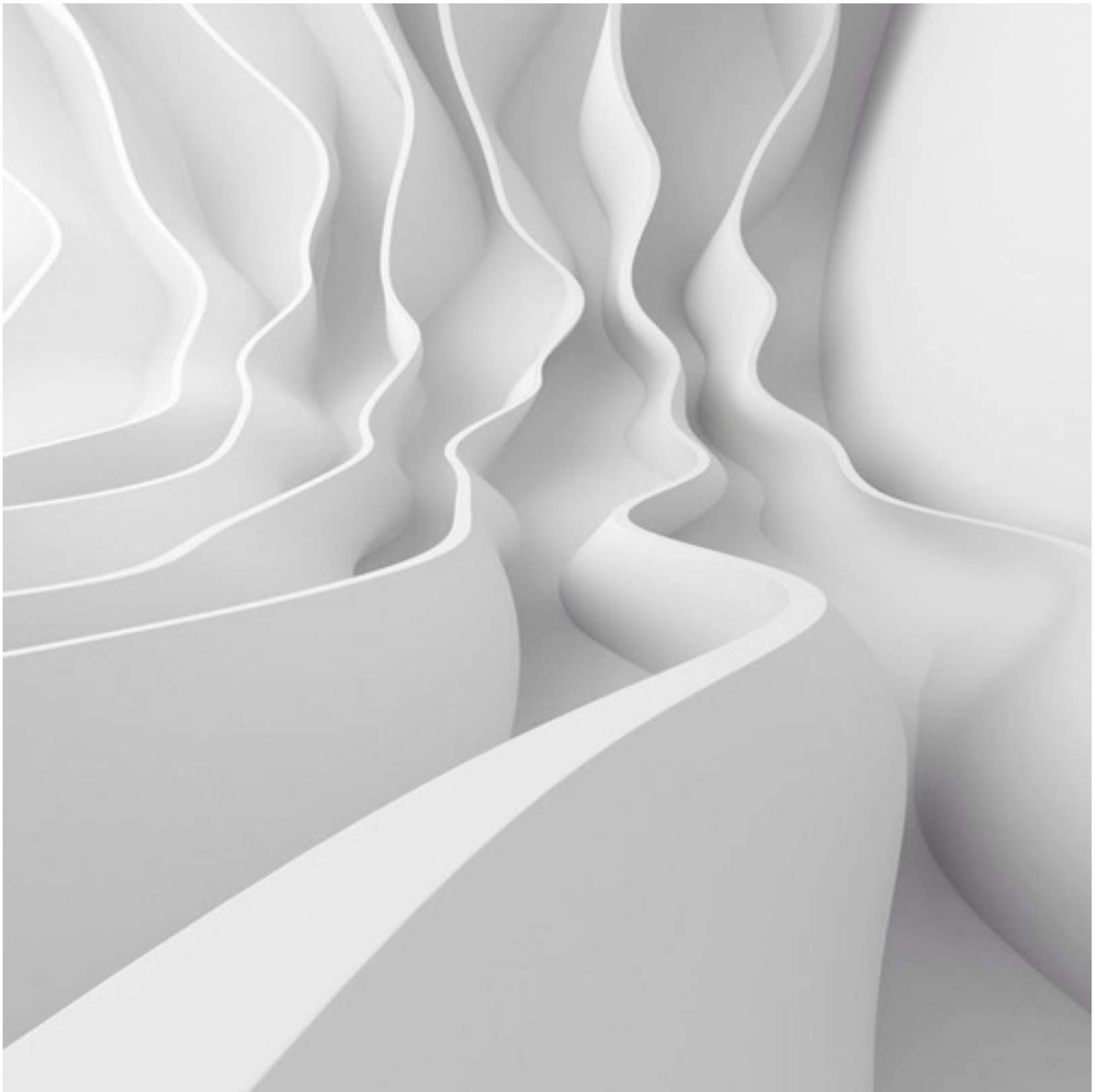


Image : inspired-city.tumblr.com

ท้ายเล่ม

บทส่งท้าย

ขอนอบน้อมเหนือเศียรเกล้า แต่พระผู้มีพระภาคสัมมาสัมพุทธองค์
ศาสดาผู้มีเจ้า ผู้ทรงพระกรุณาธิคุณอนันต์ ที่ทรงเผยพระสัทธรรมอัน
ยอดเยี่ยมที่ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง มาโปรดปวงสัตว์ให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง

ขอนอบน้อมด้วยเศียรเกล้า แต่พระอัครสาวกผู้ทรงรวบรวมและเผยแผ่
แสงพระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระศาสดาอย่างครบถ้วน และสืบทอดมา
จนถึงปัจจุบัน

คณะผู้จัดทำขอขอบคุณ และขออนุโมทนาบุญกับทุกท่านที่ให้การ
สนับสนุนทุกรูปแบบในกิจกรรมกุศล ร่วมเผยแผ่พระธรรมของพระผู้มีพระภาค
สัมมาสัมพุทธโธในรูปแบบหนังสืออิเล็กทรอนิกส์นี้

ขออนุโมทนาบุญกับผู้อ่านทุกท่าน ที่ได้เมตตาการพระธรรมอันยอดเยี่ยมนี้
เข้าสู่ดวงใจ

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ
โดยมูลนิธิอุทก্যানธรรม



พระพุทธรเจ้าโปรดพระโพธิสัตว์



โสฬสปัญญา



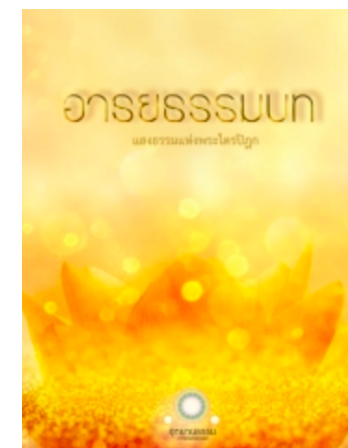
ความไม่ประมาท



สุคติ สุคติ



ฉานุภาพกรรม



อารยธรรมบท ชุดที่ ๑



อรหันตธรรมบท ชุดที่ ๑



อรหันตธรรมบท ชุดที่ ๒

มูลนิธิอุทยานธรรม

Website

www.uttayarndham.org

YouTube

@Uttayarndham

LINE@

@Uttayarndham

Soundcloud

@Uttayarndham

Application

พุทธธรรมเปลี่ยนโลก

iOS : <https://goo.gl/VNDofA>

Android : <https://goo.gl/LBgDUr>

