



โบราณสังวรธรรม

ธรรมกถาปฏิบัติอบรมจิต

เล่ม ๑



สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

สารบัญ

แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน

ครั้งที่ ๑	กรรมฐาน	๓
ครั้งที่ ๒	สติปัฏฐาน	๖
ครั้งที่ ๓	สรูปและขยายความข้อว่าด้วยลมหายใจ	๑๑
ครั้งที่ ๔	ย้าหลักปฏิบัติ	๑๖
ครั้งที่ ๕	สมณะ ๒ วิธี	๒๐
ครั้งที่ ๖	กำหนดแต่อาการเดียว	๒๕
ครั้งที่ ๗	สรูปหมวดกาย	๒๘
ครั้งที่ ๘	กายภายใน กายนอก เกิด ดับ	๓๓
ครั้งที่ ๙	ย้าความ กาย เวทนา ต่อกัน	๓๗
ครั้งที่ ๑๐	หมวดธรรม ข้อว่าด้วยนิเวศน์	๔๒
ครั้งที่ ๑๑	สรูปปฏิบัติโดยลำดับ	๔๖
ครั้งที่ ๑๒	อธิบายชั้น ๕	๕๒
ครั้งที่ ๑๓	ย้าสติปัฏฐาน ๔ กายนอก ภายใน	๕๗
ครั้งที่ ๑๔	สรูปเข้าทุกขอริยสัจ	๖๒
ครั้งที่ ๑๕	ทุกขธรรมตา และทุกขที่จิตน้อมออกปรุงให้เป็นทุกข	๖๗
ครั้งที่ ๑๖	ทุกขเพราะประจวบและพลัดพราก	๗๒
ครั้งที่ ๑๗	ทุกขเพราะไม่ได้สมหวัง	๗๗
ครั้งที่ ๑๘	สรูปเข้าทุกขชั้น	๘๑
ครั้งที่ ๑๙	หมวดทุกขสมุทัย	๘๗
ครั้งที่ ๒๐	หมวดทุกขนิโรธ	๙๓
ครั้งที่ ๒๑	นิโรธสัจจ์ เชื่อมมรรคสัจจ์	๙๘
ครั้งที่ ๒๒	องค์มรรคสัจจ์	๑๐๓

ธรรมกถาในการอบรมจิต

ครั้งที่ ๑	อาร์มกถา	๑๑๑
ครั้งที่ ๒	อานาปานสติ	๑๑๘
ครั้งที่ ๓	อานาปานสติ (เพิ่มเติม)	๑๒๕
ครั้งที่ ๔	สัทธาจริต-อิริยาปถปัพพะ	๑๓๑
ครั้งที่ ๕	สัมปชัญญะ-พุทธิจริต	๑๓๘
ครั้งที่ ๖	ปฏิกูลปัพพะ	๑๔๔
ครั้งที่ ๗	กายคตาสติ	๑๕๐
ครั้งที่ ๘	ธาตุกรรมฐาน	๑๕๘
ครั้งที่ ๙	นวสีวติกาปัพพะ	๑๖๓
ครั้งที่ ๑๐	พุทธิจริตกรรมฐาน ทางแก้ ๔ อย่าง	๑๖๘
ครั้งที่ ๑๑	กายคตาสติ วิตักกจริต	๑๗๕
ครั้งที่ ๑๒	ป่าช้า ข้อ ๓ : จริต ๖ และทางแก้	๑๗๙
ครั้งที่ ๑๓	ป่าช้า ข้อ ๔ ปฐวิกสิณ	๑๘๕
ครั้งที่ ๑๔	ป่าช้า ข้อ ๕ กสิณอีก ๓	๑๙๑
ครั้งที่ ๑๕	ป่าช้า ข้อ ๖ กสิณอีก ๒ อรูป ๔	๑๙๕
ครั้งที่ ๑๖	ป่าช้า ข้อ ๗ กรรมฐาน ๒ อย่าง	๒๐๓
ครั้งที่ ๑๗	กรรมฐาน เรื่องป่าช้าทั้ง ๙	๒๐๗
ครั้งที่ ๑๘	จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๒๑๓

ธรรมกถาในการอบรมกรรมฐาน

ครั้งที่ ๑	อนุปพิภกถา	๒๒๓
ครั้งที่ ๒	อุเบกขา	๒๒๙
ครั้งที่ ๓	อุเบกขา (ต่อ)	๒๓๕
ครั้งที่ ๔	อุเบกขา (ต่อ)	๒๓๙
ครั้งที่ ๕	อุเบกขา (ต่อ)	๒๔๕
ครั้งที่ ๖	อุเบกขา (ต่อ)	๒๕๑
ครั้งที่ ๗	อุเบกขา (ต่อ)	๒๕๖
ครั้งที่ ๘	อุเบกขา (ต่อ)	๒๖๑
ครั้งที่ ๙	อุเบกขา (ต่อ)	๒๗๐
ครั้งที่ ๑๐	ไตรลักษณ์	๒๗๖
ครั้งที่ ๑๑	ไตรลักษณ์ (ต่อ)	๒๘๒

ครั้งที่ ๑๒	ไตรลักษณ์ (ต่อ)	๒๘๗
ครั้งที่ ๑๓	ไตรลักษณ์ (ต่อ)	๒๙๓
ครั้งที่ ๑๔	พรหมวิหาร ๔ ข้อเมตตาและกรุณาเจโตวิมุตติ	๓๐๐
ครั้งที่ ๑๕	มุทิตาและอุเบกขาเจโตวิมุตติ	๓๐๔
ครั้งที่ ๑๖	ขั้น ๕	๓๑๐
ครั้งที่ ๑๗	ขั้น ๕ (ต่อ)	๓๑๘
ครั้งที่ ๑๘	ขั้น ๕ (ต่อ)	๓๒๔
ครั้งที่ ๑๙	อายตนะ ๖	๓๓๑
ครั้งที่ ๒๐	อายตนะ ๖ (ต่อ)	๓๓๘
ครั้งที่ ๒๑	อายตนะ ๖ (ต่อ)	๓๔๒
ครั้งที่ ๒๒	อายตนะ ๖ (ต่อ)	๓๔๘
ครั้งที่ ๒๓	อายตนะ ๖ (ต่อ)	๓๕๔
ครั้งที่ ๒๔	อายตนะ ๖ (ต่อ)	๓๖๐
ครั้งที่ ๒๕	โพชฌงค์ ๗	๓๖๗
ครั้งที่ ๒๖	โพชฌงค์โดยสรุป	๓๗๔
ครั้งที่ ๒๗	มรรค ๘	๓๘๑
ครั้งที่ ๒๘	มรรค ๘ (ต่อ)	๓๘๙
ครั้งที่ ๒๙	อุปสมานุสติ ขั้นศีล	๓๙๗
ครั้งที่ ๓๐	อุปสมานุสติ ขั้นสมาธิ	๔๐๓
ครั้งที่ ๓๑	อุปสมานุสติ ขั้นปัญญา	๔๐๘
ครั้งที่ ๓๒	อุปสมานุสติ ขั้นวิมุตติ	๔๑๒
ครั้งที่ ๓๓	อุปสมานุสติ ขั้นวิมุตติ	๔๑๗
ครั้งที่ ๓๔	อุปสมานุสติ ขั้นวิมุตติ	๔๒๒
ครั้งที่ ๓๕	อุปสมานุสติ ขั้นวิมุตติ	๔๒๘
ครั้งที่ ๓๖	อุปสมานุสติ ขั้นวิมุตติ	๔๓๓
ครั้งที่ ๓๗	อุปสมานุสติ ขั้นวิมุตติ	๔๓๗
ครั้งที่ ๓๘	อุปสมานุสติ ขั้นวิมุตติ	๔๔๑
ครั้งที่ ๓๙	อุปสมานุสติ ขั้นวิมุตติ	๔๔๗
ครั้งที่ ๔๐	อุปสมานุสติ ขั้นวิมุตติ	๔๕๔
ครั้งที่ ๔๑	อุปสมานุสติ ขั้นวิมุตติ	๔๖๐
ครั้งที่ ๔๒	อุปสมานุสติ ขั้นวิมุตติ	๔๖๕
ครั้งที่ ๔๓	อุปสมานุสติ ขั้นวิมุตติ	๔๗๒
ครั้งที่ ๔๔	อุปสมานุสติ ขั้นวิมุตติ	๔๗๙



โบราณสังวรธรรม

ธรรมกถาปฏิบัติอบรมจิต

เล่ม ๒



สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

สารบัญ

บันทึกกรรมฐาน

บันทึกกรรมฐาน	๑
กายนุปัสสนา	๓
เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา	๑๗
ธัมมานุปัสสนา	๒๐
โพชฌงค์	๒๔
อริยสัจจ ๔	๓๐

หลักธรรมสำหรับการปฏิบัติอบรมทางจิต

จตุสติปัฏฐาน	๓๕
กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓๘
เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔๐
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔๔
ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๔
สรุปลม	๖๐
ทางลม	๖๑
อานาปานสติตามพระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร	๖๒
อธิบายของพระอาจารย์ช่อว่ามีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก	๖๒
ชั้น ๑ หรือ ๒ หายใจเข้าออกยาวหรือสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าออกยาวหรือสั้น	๖๓
ในปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า	๖๓
วิธีฝึกหัด	๗๑
คณนา	๗๒
อนุพันธนา	๗๓
มุสนาและรูปนา	๗๔

กายเบา	๗๕
ลักษณะที่ต่างจากกรรมฐานอื่น	๗๕
นิมิต	๗๕
นิมิตเกิดจากสัญญา	๗๖
ธรรม ๓ ข้อ	๗๖
วิธีเจริญวิปัสสนา	๗๗
อาหารใจ	๗๘
อานาปานสติ ๑๖ ชั้น	๗๘
สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗	๘๒
วิชาวิมุตติ	๘๔
ปริญญา	๘๗
ปณฺญา โลกสุมิ ปชฺโชโต ดวงประทีปอันสว่างไพโรจน์ในโลกคือปณฺญา	๘๗
มูลปริญญา	๘๗
ญาตปริญญา	๘๘
อายตนะ ๑๒ เป็นปัจจัยแห่งวิญญาณ	๘๙
ธาตุ ๑๘ เป็นปัจจัยแห่งนามนอกนั้น	๘๙
อาหารเป็นปัจจัยแห่งรูป	๘๙
ตึรณปริญญา-ปหานปริญญา	๙๐
วิโมกข์	๙๔
อานิสงส์ปริญญา	๙๕
คำสั่ง	๙๗
ธัมมานุปัสสนา	๙๙
นิวรรณ์-ชั้นร์-อายตนะ	๙๙

	แนวปฏิบัติทางจิต	หน้า	หน้า
ครั้งที่ ๑	คอยพิจารณาจับวิตก		๑๐๕
	ความทุกข์ ๒ อย่าง		๑๐๖
	การพิจารณาให้เห็นทุกขสังขจะ		๑๐๗
ครั้งที่ ๒	อบรมจิตให้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา		๑๑๒
	ลักษณะของสภาวะธรรม		๑๑๓
	ขั้น ๕ เป็นอนัตตา		๑๑๔
ครั้งที่ ๓	กาย เวทนา จิต ธรรม		๑๑๗
	จริต ๔ ประเภท		๑๑๙
	อานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔		๑๒๐
	เครื่องมือสำหรับปฏิบัติสติปัฏฐาน		๑๒๐
ครั้งที่ ๔	วิธีนั่งสมาธิ		๑๒๓
	บุพภาคของการปฏิบัติกรรมฐาน		๑๒๓
	อานาปานปัพพะ		๑๒๕
	จุดกำหนดลมหายใจ		๑๒๖
	สงบระงับกายสังขาร		๑๒๖
ครั้งที่ ๕	หลักปฏิบัติ		๑๒๘
	วิธีปฏิบัติให้เกิดเป็นสมณะ		๑๒๙
	ลักษณะจิต		๑๒๙
	วิธีสอบจิต		๑๓๐
	ข้อว่าด้วยอิริยาบถ		๑๓๐
	ข้อว่าด้วยสัมปชัญญะ		๑๓๑
	ข้อว่าด้วยปฏิกุศล		๑๓๑

ครั้งที่ ๖	สมณะ ๒ วิธี	๑๓๓
	ธาตุกรรมฐาน	๑๓๓
	ธาตุดิน	๑๓๔
	ธาตุน้ำ	๑๓๔
	ธาตุไฟ	๑๓๔
	ธาตุลม	๑๓๔
	ธาตุอากาศ	๑๓๕
	วิธีแยกธาตุ	๑๓๕
	สมณะเจิวปีสสนา	๑๓๕
	นั่งหรือคิด	๑๓๖
	กายเป็นตำราการกรรมฐาน	๑๓๗
ครั้งที่ ๗	อภิญาญา ๑ ปริญาญาในนามรูป	๑๓๘
	ชาติ ชรา มรณะ ตามที่เข้าใจกัน	๑๔๑
	ชาติ ชรา มรณะ อย่างละเอียด	๑๔๒
ครั้งที่ ๘	อภิญาญา ๒ ปหานะในอวิชชา ภาวตัณหา	๑๔๔
	สมมติ-บัญญัติ	๑๔๕
	ลักษณะอวิชชาและภาวตัณหา	๑๔๖
	การปฏิบัติเพื่อละอวิชชาและภาวตัณหา	๑๔๗
ครั้งที่ ๙	วิธีทำจิตให้สงบตั้งมั่น	๑๔๙
	ข้อว่าด้วยพิจารณาศพ	๑๔๙
	สมาธิ ๒ อย่าง	๑๕๐
	อุปกรณ์ในการปฏิบัติ	๑๕๐
ครั้งที่ ๑๐	สรูปหมวดกาย	๑๕๒
	ป่าช้า ๙	๑๕๔
	ตรวจดูบ้าน	๑๕๖

ครั้งที่ ๑๑	ดูภายนอก-ดูภายใน	๑๕๗
	กำหนดดูเวทนา	๑๕๙
	อามิสสุข-นiramิสสุข	๑๕๙
ครั้งที่ ๑๒	อภิญา ๓ สัจฉิกรณะในวิชา วิมุติ	๑๖๑
	ปล่อยวางธรรมตาไว้ที่ธรรมตา	๑๖๔
ครั้งที่ ๑๓	ปุฎจิต	๑๖๖
	สัจจะ ๑๖๖	
	ปุฎชน ๓ ประเภท	๑๖๗
	อายตนะ ๑๒	๑๖๘
	อรรณพ โหมะ	๑๖๘
	ผละ ๕	๑๖๙
	ทุกขสัจจะ	๑๗๐
ครั้งที่ ๑๔	จิตเป็นธาตุรู้	๑๗๑
	ภาวนา ๓	๑๗๒
	อัตตานุทีฎฐิ	๑๗๓
ครั้งที่ ๑๕	จิตเป็นธาตุรู้	๑๗๖
	ประมวลสัจจะ	๑๗๖
	ทุกขสัจจะ	๑๗๗
	สมุทัยสัจจะ	๑๗๘
	ปิยรูปสาตรูป	๑๘๐
ครั้งที่ ๑๖	ดวงตาแห่งปัญญา	๑๘๒
	ผงกิเลสเข้าดวงตาแห่งปัญญาของสัตว์โลก	๑๘๓
	การปฏิบัติเพื่อเชี้ยผงกิเลสอันเข้าดวงตา	๑๘๔
ครั้งที่ ๑๗	การปฏิบัติกุศลกรรมบถ	๑๘๗
	การพิจารณาให้รู้จักสมุทัย	๑๘๘

	การพิจารณาปิยรูป สาทรูป	๑๘๙
	สัมผัสทางใจ ๖	๑๘๙
	การพิจารณานามรูปที่หยาบและละเอียด	๑๙๐
ครั้งที่ ๑๘	จิต วิญญาณ มนะ	๑๙๒
ครั้งที่ ๑๙	ชื่อว่าด้วยนิโรธ-กายกับจิต	๑๙๖
	ธรรมฐิติ ธรรมนิยาม	๑๙๗
	ลักษณะของธาตุ	๑๙๘
	ธาตุแท้ ๒ อย่าง	๑๙๘
ครั้งที่ ๒๐	ชื่อว่าด้วยมรรคมืองค์ ๘	๒๐๐
	ศีล สมาธิ ปัญญา	๒๐๐
	อุทาหรณ์เรื่อง คนเจาะไม้และดอกบัว ๔ เหล่า	๒๐๓
ครั้งที่ ๒๑	อย่าเป็นผู้ล่วงขณะ	๒๐๕
	อริยสัจจทั้ง ๔ อยู่ที่ตนเอง	๒๐๖
	ผลสำคัญในพระพุทธศาสนา	๒๐๖
	วิถีของตณหาอุปาทานและทุกข์	๒๐๗
	ทุกข์อย่างละเอียด	๒๐๗
	ตัวการให้อาสวะอนุสัยพุ่งขึ้น	๒๐๘
	นิโรธขั้นศีล	๒๐๘
	นิโรธขั้นสมาธิ	๒๐๙
	นิโรธขั้นปัญญา	๒๐๙
ครั้งที่ ๒๒	กระแสรธรรม-กระแสโลก ชั้นในชั้นนอก	๒๑๐
	กระแสชั้นใน	๒๑๐
	กระแสชั้นนอก	๒๑๐
	สรุปกระแสโลกกระแสรธรรม	๒๑๒

ครั้งที่ ๒๓	ปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม	นรกสวรรค์	๒๑๓
	ยึดถือขันธห้าเหมือนกำไฟไว้ในมือ	นรกสวรรค์	๒๑๔
	การอบรมปัญญาทำให้มองเห็นทุกข์	นรกสวรรค์	๒๑๖
ครั้งที่ ๒๔	ต้นทางของกระแสโลกกระแสธรรม	นรกสวรรค์	๒๑๗
ครั้งที่ ๒๕	ความดับทุกข์ระดับต่าง ๆ	นรกสวรรค์	๒๒๑
	ความดับขั้น สมาธิ ปัญญา	นรกสวรรค์	๒๒๒
	ความดับขั้นสามัญชน	นรกสวรรค์	๒๒๒
	อานาปานสติ	นรกสวรรค์	๒๒๓
	ปฐวิกสิน	นรกสวรรค์	๒๒๔
	จิตรวม นิโรธปรากฏ	นรกสวรรค์	๒๒๕
	การปฏิบัติทางปัญญา	นรกสวรรค์	๒๒๕
	ทางปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์	นรกสวรรค์	๒๒๖
ครั้งที่ ๒๖	จิตตั้งมั่นย่อมรู้ตามเป็นจริง	นรกสวรรค์	๒๒๗
	อวิชชาเป็นเครื่องกำบังสัจจะ	นรกสวรรค์	๒๒๗
	ผลของการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา	นรกสวรรค์	๒๒๘
ครั้งที่ ๒๗	การปฏิบัติเข้าถึงธรรม	นรกสวรรค์	๒๓๑
	สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ	นรกสวรรค์	๒๓๒
	สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ	นรกสวรรค์	๒๓๕
ครั้งที่ ๒๘	การฟังธรรมนำไปสู่สัมมาทิฏฐิ	นรกสวรรค์	๒๓๗
	สัมมาทิฏฐินำไปสู่สัมมาสังกัปปะ	นรกสวรรค์	๒๓๘
	สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ	นรกสวรรค์	๒๓๙
ครั้งที่ ๒๙	ใจมักไปตามกระแสโลก	นรกสวรรค์	๒๔๑
	กระแสโลกที่แรงให้เกิดอกุศลกรรมบถ	นรกสวรรค์	๒๔๒
	ต้นของกระแสโลก-กระแสธรรม	นรกสวรรค์	๒๔๒

	กระแสนรรมนำให้เกิดกุศลกรรมบถ	๒๔๓
	สัมมาวายามะ	๒๔๔
ครั้งที่ ๓๐	ปฏิบัติธรรม	๒๔๖
	สัมมาสติ-สติคู่กับปัญญา	๒๔๗
	วิธีทำสติระลึกถึง	๒๔๘
	วิธีตั้งสติ ๒ อย่าง	๒๔๙
ครั้งที่ ๓๑	สรุปมรรค ๘ - สัมมาทิฏฐิ	๒๕๑
	สัมมาสังกัปปะ	๒๕๒
	สัมมาวาจา	๒๕๒
	สัมมากัมมันตะ	๒๕๒
	สัมมาอาชีวะ	๒๕๓
	สัมมาวายามะ	๒๕๓
	สัมมาสติ	๒๕๔
	สัมมาสมาธิ	๒๕๖
	สรุปมรรค ๘ ลงในไตรสิกขา	๒๕๖
	วิปัสสนาโดยปริยาย	๒๕๘
ครั้งที่ ๑	สมณะ-วิปัสสนา-อนัตตลักษณะ	๒๕๘
	ใจ-โลก	๒๕๙
	สมถกรรมฐานหรือสมาธิภาวนา	๒๖๐
	วิปัสสนากรรมฐาน	๒๖๑
ครั้งที่ ๒	อุปาทานขันธ์ - อนัตตลักษณะ	๒๖๔
	กองรูป - กองนาม	๒๖๕
	อุปาทานขันธ์	๒๖๖
	อุปาทานอาศัยขันธ์ ๕ บังเกิดขึ้น	๒๖๗

ธรรมบรรยายอบรมจิต

ขันติเมตตากถา๑	๒๗๑
อุปสมานุสสติ๑	๒๗๗
อุปสมานุสสติ๑	๒๘๓
วิธีปฏิบัติโพชฌงค์๑	๒๘๘
วิธีปฏิบัติโพชฌงค์๑	๒๙๓
นิวรรณ์ ๕๑	๒๙๙

ธรรมบรรยายพิเศษ จุดสติปัฏฐาน

ครั้งที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน๑	๓๐๗
ครั้งที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน๑	๓๑๒
ครั้งที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน๑	๓๒๑
ครั้งที่ ๔ รัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน๑	๓๒๖