

สัญญา ๑๐ ประการ

ธรรมสัญญา ในฐานะแห่งการรักษาโรคด้วยอำนาจสมาธิ

อานนท์ ! ถ้าเธอจะเข้าไปหาภิกษุภิรมานนท์

แล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการ แก่เธอแล้ว

ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้

คือภิกษุภิรมานนท์ ฟังสัญญาสิบประการแล้ว

อาพาธอันเป็นทุกข์หนักของเธอ

ก็จะระงับไปโดยควรแก่ฐานะ

สัญญา ๑๐ ประการ นั้นคือ

อนิจจสัญญา อนัตตสัญญา อสุภสัญญา อาทินวสัญญา

ปหานสัญญา วิราคสัญญา นิโรธสัญญา สัพพโลเกอน

ภิตตสัญญา สัพพสังขารesu-อนิจจสัญญา อานาปานสติ.

อานนท์ ! อนิจจสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในภคินี

ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือสู่เรือนว่าง

พิจารณาอยู่โดยประจักษ์อย่างนี้ ว่า

“รูป ไม่เที่ยง;

เวทนา ไม่เที่ยง;

สัญญา ไม่เที่ยง;

สังขาร ไม่เที่ยง;

วิญญาน ไม่เที่ยง” ดังนี้

เป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงในอุปาทานชั้นทั้งห้า

เหล่านี้ด้วยอาการอย่างนี้ :

นี้เรียกว่า อนิจจสัญญา.

อานนท์ ! อนัตตสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในภคินี

ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือสู่เรือนว่าง

พิจารณาอยู่โดยประจักษ์อย่างนี้ ว่า

“ตา เป็นอนัตตา รูป เป็นอนัตตา;

หู เป็นอนัตตา เสียง เป็นอนัตตา;

จมูก เป็นอนัตตา กลิ่น เป็นอนัตตา;

ลิ้น เป็นอนัตตา รส เป็นอนัตตา;

กาย เป็นอนัตตา โภภุฏัพพะ เป็นอนัตตา;

ใจ เป็นอนัตตา ธรรมารมณฺ์ เป็นอนัตตา” ดังนี้

เป็นผู้เห็นซึ่งความเป็นอนัตตาในอายตนะ

ทั้งภายในและภายนอกหก เหล่านี้อยู่

ด้วยอาการอย่างนี้ :

นี้เรียกว่า อนัตตสัญญา.

อานนท์ ! อสุภสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในภคินี

เห็นโดยประจักษ์ซึ่งกายนี้และ

แต่พื้นเท้าขึ้นไปถึงเบื้องบน

แต่ปลายผมลงมาถึงเบื้องล่าง

ว่า มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ

เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ คือ ;

กายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น

กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด

ลำไส้ ลำไส้สุด อาหารในกระเพาะ อูจจาละ

น้ำดี เสลด หนอง โลหิต เหงื่อ มัน น้ำตา

น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำเมือก น้ำลื่นหล่อซ้อ น้ำมูตร;

เป็นผู้ตามเห็นความไม่งามในกายนี้อยู่

ด้วยอาการอย่างนี้ :นี้เรียกว่า อสุภสัญญา.

อานนท์ ! อาทินวสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในภคินี ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ สู่เรือนว่าง

พิจารณาอยู่โดยประจักษ์อย่างนี้ ว่า

“กายนี้มีทุกข์มาก โทษมาก;

คือในกายนี้มีอาพาธต่างๆ เกิดขึ้น,

กล่าวคือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย

โรคที่ศีรษะ โรคที่หู โรคที่ปาก
โรคที่ฟัน โรคไอ โรคหืด ไข้หวัด ไข้มีพิษร้อน
ไข้เชื่องซึม โรคกระเพาะ โรคลมสลับ ลงแดง จุกเสียด
เจ็บเสียว โรคเรื้อรัง โรคฝี โรคกลาก
โรคมองคร้อ ลมบ้าหมู โรคหืดเปียก โรคหืดค้ำ
คุดทะราด โรคละออง โรคโลหิต โรคคีชาน เบาทวาน
โรคเริม โรคพุพอง ริดสีดวงทวาร
อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน
อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน ไข้สันนิบาต
ไข้เพราะฤดูแปรปรวน ไข้เพราะบริหารกายไม่สม่ำเสมอ
ไข้เพราะออกกำลังเกิน ไข้เพราะวิบากกรรม
ความไม่สบายเพราะความหนาว ความร้อน ความหิว
ความระหาย การถ่ายอุจจาระ การถ่ายปัสสาวะ” ดังนี้;
เป็นผู้ตามเห็นโทษในกายนี้
ด้วยอาการอย่างนี้ : นี้เรียกว่า อาทีนวัตตัญญา.

อานนท์ ! ปหานสัตตัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?
อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้
ไม่ยอมรับไว้ซึ่งกามวิตก ที่เกิดขึ้นแล้ว
ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด
ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป;
ไม่ยอมรับไว้ซึ่งพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้นแล้ว
ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด
ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป;
ไม่ยอมรับไว้ซึ่งวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้นแล้ว
ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด
ถึงความไม่มีอีกต่อไป;
ไม่ยอมรับไว้ซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลาย
อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา
กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป;
นี้เรียกว่า ปหานสัตตัญญา.

อานนท์ ! วิจารณ์สัตตัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?
อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้
หรือสู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์ อย่างนี้ว่า
“ธรรมชาตินั้น สงบ ธรรมชาตินั้น ประณีต :
กล่าวคือ ธรรมชาตินั้นเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง
เป็นที่สลัดคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้น ไปแห่งตัณหา
เป็นความจางคลาย เป็นความดับเย็น” ดังนี้ :
นี้เรียกว่า วิจารณ์สัตตัญญา.

อานนท์ ! นิโรธสัตตัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?
อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ สู่เรือนว่าง
พิจารณาอยู่โดยประจักษ์ อย่างนี้ว่า
“ธรรมชาตินั้น สงบ ธรรมชาตินั้น ประณีต : กล่าวคือ
ธรรมชาตินั้นเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง
เป็นที่สลัดคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง
เป็นที่สิ้น ไปแห่งตัณหา เป็นความดับ
เป็นความดับเย็น” ดังนี้ : นี้เรียกว่า นิโรธสัตตัญญา.

อานนท์ ! สัพพโลเกอนภิตตสัตตัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?
อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ อนุสัย (ความเคยชิน)
ในการตั้งทับในการฝังตัวเข้าไปยึดมั่นแห่งจิตด้วยตัณหา
อุปาทานใดๆ ในโลก มีอยู่,
เธอละอยู่ซึ่งอนุสัยนั้นๆ งคเวณ ไม่เข้าไปยึดถืออยู่ :
นี้เรียกว่า สัพพโลเกอนภิตตสัตตัญญา
(ความสำคัญใน โลกทั้งปวงว่าเป็นสิ่งไม่น่ายินดี).

อานนท์ ! สัพพสังขารเสวนิจจสัตตัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?
อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมอึดอัด ย่อมระอา
ย่อมเกลียดชัง ต่อสังขารทั้งหลายทั้งปวง :
นี้เรียกว่า สัพพสังขารเสวนิจจสัตตัญญา
(ความสำคัญว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง).

อานนท์ ! อานาปานสติ เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ในกรณีนี้ ภิกษุ ไปแล้วสู่ป่า

สู่โคนไม้ หรือสู่เรือนว่าง ก็ตาม

นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า

มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก.

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”,

ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ หายใจเข้า”,

ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า”,

ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า”,

ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า”,

ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า”,

ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า”,

ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก” ;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ หายใจเข้า”,

ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า”,

ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า”,

ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”,

ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ

หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ

หายใจเข้า”,

ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ

หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ

หายใจเข้า”,

ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ

หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”,

ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ

หายใจออก” ; นี้เรียกว่า อานาปานสติ.

อานนท์ ! ถ้าเธอจะเข้าไปหาภิกษุศิโรมันนท์

แล้วกล่าวสัจญาสิบประการเหล่านี้แก่เธอแล้ว

ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้

คือภิกษุศิริมานนท์ฟังสัญญาสิบประการแล้ว

อาพาธอันเป็นทุกข์หนักของเธอก็จะระงับไป

โดยควรแก่ฐานะ.

ลำดับนั้นแล ท่านอนนทจำเอาสัญญาสิบประการเหล่านี้

ในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว

เข้าไปหาท่านศิริมานนท์

แล้วกล่าวสัญญาสิบประการแก่ท่าน

เมื่อท่านศิริมานนท์ฟังสัญญาสิบประการแล้ว

อาพาธก็ระงับไปโดยฐานะอันควร.

ท่านศิริมานนท์หายแล้วจากอาพาธ

และอาพาธก็เป็นเสมือนละไปแล้ว ค้ำยแล.