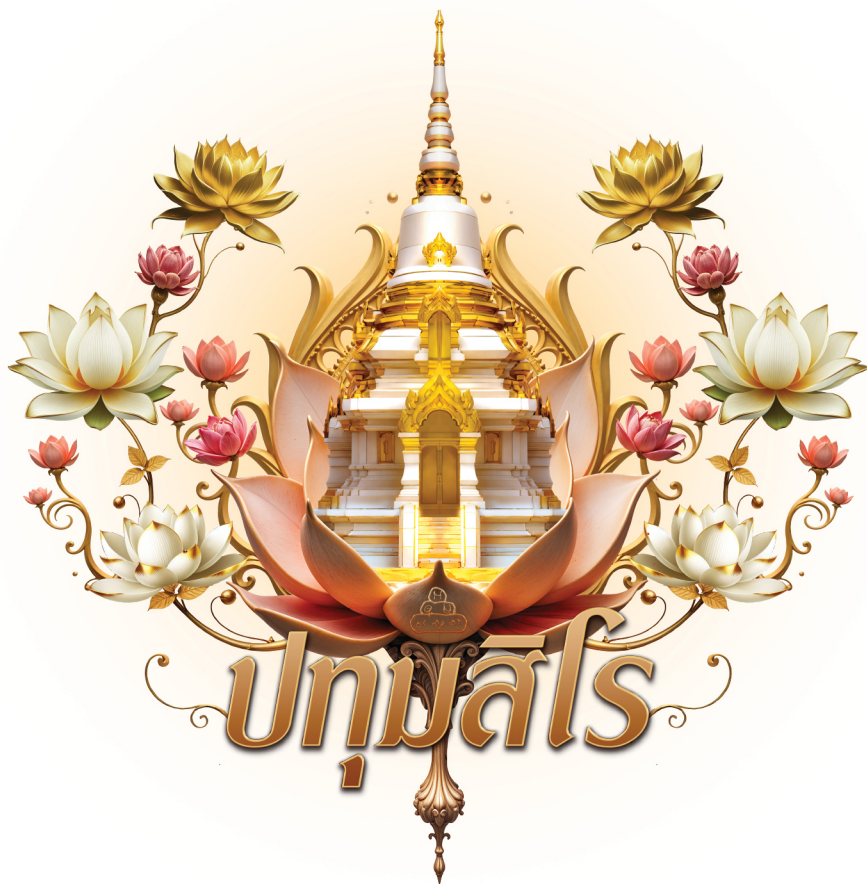


แนวทางการมฐานเบื้องต้น

โดยพระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร)

ฉบับสมบูรณ์



รวบรวมเรียบเรียง ตรวจสอบจากศิลปการแสดงธรรม

ของพระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร)

โดยคณะศิษยานุศิษย์หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร

แนวทางการมฐานเบื้องต้น

โดย

พระราชวัชรปัทมคุณ
(หลวงปู่บัวเกิด ปทุมสีโร)
ฉบับสมบูรณ์



รวบรวมเรียบเรียง ตรวจทาน ถอดเทป
จากคณิการแสดงธรรมของ
พระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกิด ปทุมสีโร)
โดยคณะศิษยานุศิษย์หลวงปู่บัวเกิด ปทุมสีโร

แนวทางกรรมฐานเบื้องต้น
โดยพระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร)
ฉบับสมบูรณ์

เรียบเรียงโดย คณะศิษยานุศิษย์หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร

ISBN : 978-616-93745-3-4

คณะผู้จัดทำ
คณะศิษยานุศิษย์หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร

ติดตามศึกษาธรรมเทศนาของ
พระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร) ได้ที่
Facebook Fanpage : หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร : วัดป่าปางกีดกิตติธรรม

ฉบับแรก : กันยายน ๒๕๖๖ จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม
ฉบับปรับปรุง : กรกฎาคม ๒๕๖๗ จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม
ฉบับสมบูรณ์ : พฤษภาคม ๒๕๖๘ จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดรูปเล่มและพิมพ์ที่ : สำนักพิมพ์พลีธัมม์
ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด
โทร. ๐๒-๗๕๐-๗๗๓๒, ๐๘๙-๖๖๑-๖๓๓๑

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ขอสงวนลิขสิทธิ์ห้ามคัดลอก ตัดตอน
ทำซ้ำ ลอกเลียนแบบ หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
ทั้งเนื้อหา ภาพกราฟิก ภาพการ์ตูน รวมถึงภาพอสุระ ศพ และอวัยวะภายใน
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อสำนักพิมพ์พลีธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด





พระครูวิบูลธรรมาภรณ์

พระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกตต์ ปทุมสีโร)

อ.เมืองอุบลราชธานี

จ.อุบลราชธานี

๓๑ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๖๗

เรื่อง ขอบพระทานอนุญาตจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ ชื่อเรื่อง แนวกรรมฐานเบื้องต้น

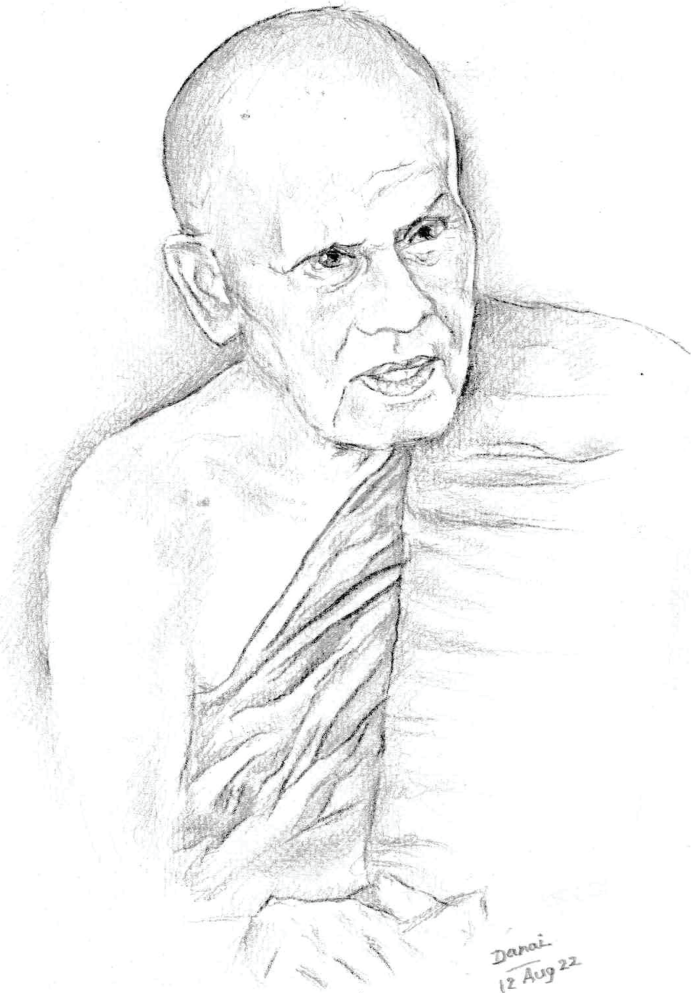
นมัสการกราบเรียน พระราชวัชรปัทมคุณ เจ้าอาวาสวัดปางกืด อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

ด้วยเป็นที่ทราบกันดีว่า พระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกิด ปทุมสิโร) ได้สร้างคุณูปการอย่างยิ่งต่อพระพุทธศาสนา ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ท่านได้พัฒนาวัดในสถานที่ต่างๆ และ ส่งเสริมความเป็นอยู่ของชาวบ้านให้มีธรรม และพัฒนาให้เจริญขึ้นหลายแห่ง ท่านสั่งสอนอบรมพระภิกษุสามเณร และอุบาสก อุบาสิกา ตลอดจนประชาชนทั้งหลายให้มีความรู้ในพระธรรม และ วินัยด้วยดี และ สามารถนำมาประพฤติปฏิบัติตามได้อย่างเป็นขั้นตอน เหตุนี้ ดิฉัน ในนาม พญ.ทัตดาว วิโรจน์อุไรเรือง และ คณะศิษยานุศิษย์ พระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกิด ปทุมสิโร) มีความศรัทธา จึงกราบขอพระทานอนุญาตจากพระคุณท่าน ดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ โดยถอดความจากคัมภีร์บทกวีเสียดรรชนีของหลวงปู่บัวเกิด ปทุมสิโร ในวาระต่างๆ บางช่วง บางตอน รวมกับ บทความธรรมะอันเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติกรรมฐาน จากพ่อแม่ครูบาอาจารย์พระอริยสงฆ์ ต่างๆ รวบรวมทำเป็นหนังสือสอนแนวกรรมฐาน ชื่อว่า **แนวกรรมฐานเบื้องต้น** เพื่อแจกเป็นธรรมทาน แก่พระภิกษุสงฆ์ และพุทธศาสนิกชนทั่วไป และ ถวายเป็นกุศลแด่ หลวงปู่บัวเกิด ปทุมสิโร เพื่อเป็นอาภาริบูชา แสดงความกตัญญูทดแทนคุณ ต่อ พระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกิด ปทุมสิโร)

อ.เมืองอุบลราชธานี
แม่เทพอุบลราชธานี
๑๑ มิ.ย. ๖๗

สุดท้ายแต่พระคุณเจ้าจะเมตตาพิจารณาโปรด

(พญ.ทัตดาว วิโรจน์อุไรเรือง และ คณะศิษยานุศิษย์)



คำนำ



สืบเนื่องจากท่านเจ้าคุณพระราชวรชัยปทุมคุณ (หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร) ได้อนุญาตให้แพทย์หญิงทัศนาว วิจารณ์อุไรเรือง และ คณะศิษยานุศิษย์หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร ดำเนินการจัดโครงการ ปฏิบัติธรรมและเจริญจิตตภาวนา ณ วัดป่าปางกีดกิตติธรรม อำเภอ แม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ พร้อมกันนี้ หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร ได้มีเมตตาอนุญาตให้ถอดเสียง แสดงธรรมเทศนาของหลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร บางส่วนบางตอนที่ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้เริ่มปฏิบัติ โดยแพทย์หญิงทัศนาว ได้จัดทำ รวบรวม และเรียบเรียงเป็นหนังสือ **แนวทางกรรมฐานเบื้องต้น โดยหลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร** ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์จาก คุณพรเทพ ศุภราภรณ์ เป็นผู้ถอดเสียงแสดงธรรม โดยยังคงลักษณะ คำและภาษาที่หลวงปู่แสดงธรรมเทศนาไว้ตามเดิม สำหรับมอบ ให้แก่ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมในโครงการฯ รวมถึงยังได้เผยแพร่ให้แก่ ผู้สนใจทั่วไป ทั้งในรูปแบบเล่มหนังสือ และหนังสือออนไลน์ E-Book อันเกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการฝึกปฏิบัติกรรมฐานทั้งในระดับ เบื้องต้น ระดับกลาง และระดับสูง เป็นจำนวนมาก

ต่อมาหลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร ได้มีเมตตาและมีดำริให้ทาง แพทย์หญิงทัศนาว พร้อมคณะศิษยานุศิษย์ จัดโครงการปฏิบัติธรรม และเจริญจิตตภาวนา เป็นครั้งที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๗ แพทย์หญิงทัศนาว จึงได้ปรับปรุง และจัดทำเป็นหนังสือ

แนวทางการมรณานุเบียงตัน โดยพระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกิดุ ปทุมสิโร) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อประกอบโครงการปฏิบัติธรรมและเจริญจิตตภาวนา ครั้งที่ ๒ ภายใต้การกำกับดูแลของหลวงปู่บัวเกิดุ ปทุมสิโร โดยได้เพิ่มเติมคำบรรยายธรรมะบางช่วง บางตอน อาทิ คำจำกัดความเกี่ยวกับ ปีติ ที่ยกมาจากการปฏิบัติกรรมฐาน พระนิพนธ์ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร และคำบรรยายธรรมะ จากพ่อแม่ครูบาอาจารย์ พระอริยสงฆ์ ทั้งจากหลวงปู่พุทธ ฐานิโย วัดป่าสาลวัน จ.นครราชสีมา และหลวงตามหาบัว วัดป่าบ้านตาด จ.อุดรธานี ตลอดจนปรับปรุงเนื้อหา ขยายความ เพิ่มเติมคำอธิบายภาษาบาลี ซึ่งหนังสือได้ดีพิมพ์เผยแพร่ แจกจ่ายให้แก่พุทธศาสนิกชนในวงกว้าง และได้รับการตอบรับก่อเกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาธรรมะและการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน

ทั้งนี้ เพื่อให้เนื้อหาของหนังสือครบถ้วนสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น แพทย์หญิงทัศนาว จึงได้จัดทำหนังสือ **แนวทางการมรณานุเบียงตัน โดยพระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกิดุ ปทุมสิโร) ฉบับสมบูรณ์** โดยมีการเพิ่มเติมเนื้อหาเกี่ยวกับพรหมวิหาร ๔ และแผนผังภาพรวมสรุปแนวทางการฝึกกรรมฐานเบื้องต้น ร่วมด้วยทางคณะศิษยานุศิษย์ของหลวงปู่บัวเกิดุ ปทุมสิโรหลายๆ ท่านประสานงาน ทั้งเรื่องการพิสูจน์อักษร ออกแบบองค์ประกอบกราฟิก ตลอดจนออกแบบรูปเล่ม เพื่อให้ผู้ศึกษาได้เห็นภาพรวมการฝึกปฏิบัติที่ชัดเจน มีความเข้าใจ และเกิดประโยชน์ต่อการศึกษาธรรมะยิ่งขึ้น

สำหรับเนื้อหาทั้งหมดของหนังสือเล่มนี้ ได้ผ่านการพิจารณาและอนุญาตจากหลวงปู่บัวเกิดุ ปทุมสิโรเรียบร้อยแล้ว รวมทั้งยังได้รับความเมตตาจากพระมหานภวิศ อัมมิโก ช่วยตรวจทานและปรับปรุงให้มีความถูกต้อง สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งภาพรวมยังเป็นการเรียบเรียงข้อ

ธรรมะในระดับสมถกรรมฐาน โดยมีได้ลงรายละเอียดระดับวิปัสสนา
กรรมฐานมากนัก จึงเหมาะสำหรับผู้ศึกษาที่ฝึกปฏิบัติภาวนาใน
ระดับเบื้องต้นเท่านั้น ทั้งนี้ ทางคณะผู้จัดทำ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
หนังสือ **แนวทางกรรมฐานเบื้องต้น โดยพระราชวัชรปัทมคุณ**
(หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร) ฉบับสมบูรณ์ เล่มนี้ จะเกิดประโยชน์
เกิดกุศลอย่างยิ่ง และขออนุโมทนาต่อพุทธศาสนิกชน ผู้ที่สนใจ
ปฏิบัติธรรม และผู้ที่อยากจะศึกษาแนวทางการเจริญจิตตภาวนาตาม
ปฏิปทาของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และหลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร ตลอด
จนพ่อแม่ครูบาอาจารย์ พระอริยสงฆ์ ประโยชน์อันใดจะพึงเกิดแก่
ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ขอกุศลนี้ถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา
สังฆบูชา บังเกิดแก่หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร และคณะผู้จัดทำ
ตลอดจนผู้ร่วมปฏิบัติธรรมทุกท่านยิ่งๆ ขึ้นไป

คณะศิษยานุศิษย์หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร
กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘



กรรมฐานมี ๒ อย่าง เป็นชื่อของการทำงานมี ๒ อย่าง คือ

กรรมฐานเพื่อให้ความสงบใจ ได้แก่ สมาธิ เป็นสมถกรรมฐาน

**กรรมฐานเป็นไปเพื่อความเรืองปัญญา คือ ใช้ปัญญาพิจารณา
ให้กว้างขวางเห็นจริงเห็นแจ้ง เป็นวิปัสสนากถา**

ทั้งสองอย่างนี้ สมาธิกำจัดกิเลสอย่างกลาง

ซึ่งเรียกว่า...ปริยฐานกิเลส คือ นิวรณ์ ๕

ปัญญากำจัดกิเลสอย่างละเอียดซึ่งเรียกว่า...อนุสัยบ้าง สังโยชน์บ้าง

ให้หลุดพ้นขาดไปจากจิตสันดาน ส่วนศีลนั้นกำจัดกิเลสอย่างหยาบ

เมื่อกาย วาจา ใจ มีธรรมะกำจัดกิเลสอย่างหยาบ

อย่างกลาง อย่างละเอียดให้หมดไป จิตก็หลุดพ้น



สารบัญ



คำนำ	ก
บทที่ ๑ ศรัทธาและระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า	๑
พระปัญญาคุณ	๔
พระบริสุทธิคุณ	๖
พระมหากรุณาธิคุณ	๗
บทที่ ๒ ทาน ศีล ภาวนา และ ศีล สมาธิ ปัญญา	๑๓
ทาน	๑๖
ศีล	๑๘
ภาวนา	๒๕
การฝึกกรรมฐานของฆราวาส	๓๑
ศีล สมาธิ ปัญญา	๓๕
บทที่ ๓ สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน	๔๑
สมถกรรมฐาน	๔๑
ปิติ	๔๖
นิรณ ๕	๕๓
๑. กามฉันท	๕๕
๒. พยาบาท	๖๐
๓. ถีนมิทธะ	๖๖
๔. อุทธัจจกุกกุจจะ	๗๑
๕. วิจิกิฉา	๗๓
วิปัสสนากรรมฐาน	๘๒

บทที่ ๔ กรรณฐาน ๔๐

กสิน ๑๐	๘๗
อสุภะ ๑๐	๘๘
๑. อุทธุมาตกะ	๘๔
๒. วินีลกะ	๘๕
๓. วิปุปพะกะ	๘๕
๔. วิจฉิททกะ	๘๗
๕. วิกขายิตกะ	๘๗
๖. วิกขิตตกะ	๘๘
๗. หตวิกขิตตกะ	๑๐๐
๘. โลหิตกะ	๑๐๑
๙. ปุพฺพกะ	๑๐๒
๑๐. อัญญสิกะ	๑๐๓
อนุสติ ๑๐	๑๑๐
๑. พุทธานุสติ	๑๑๑
๒. ัมมานุสติ	๑๒๐
๓. สังฆานุสติ	๑๒๙
๔. สีลานุสติ	๑๔๓
๕. จาคานุสติ	๑๕๐
๖. เทวตานุสติ	๑๕๙
๗. มรณสติ	๑๖๘
๘. กายคตาสติ	๑๗๓
๙. อานาปานสติ	๑๘๔
๑๐. อุปमानุสติ	๑๘๖

อัปมัณฺญา ๔ หรือ พรหมวิหาร ๔	๑๙๑
อาหาเรปฏิกูลสัณฺญา	๒๑๐
จตุธาตววัฏฐาน	๒๑๑
อรูป ๔ หรือ อารูป ๔	๒๑๖
บทที่ ๕ อานาปานสติ และ การบริกรรมพุทโธ	๒๑๙
“จิต” กับ “ใจ”	๒๑๙
การฝึกอานาปานสติ	๒๒๐
การบริกรรมพุทโธ	๒๒๑
อุบายแก้ไขอุปสรรคในการเข้าสมาธิ	๒๓๑
นิมิตในสมาธิ	๒๓๔
เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเกี่ยวกับสมาธิ	๒๔๑
บทที่ ๖ ขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน	๒๔๕
ภาพศพและอวัยวะภายในเพื่อพิจารณากาย	๒๕๙

จิตที่เป็นสมาธิ

พึงรักษาสมาธิไว้ให้เกิดความคล่องตัว
เพื่อไว้เป็นฐานของปัญญาต่อไป

ปัญญาถ้าไม่มีฐาน

ความรู้แจ้งเห็นจริงก็เกิดยาก

ถ้าสมาธิที่เกิดจากการใช้พิจารณา

คือ เกสา โลมา นขา กันตา

พิจารณาว่าไม่งาม พิจารณาว่าเป็นราตุ

พิจารณาว่าไม่ใช่ตัวตน

จนเกิดความสงบและรู้แจ้ง

พิจารณาอยู่อย่างนั้น

ให้เห็นรู้ตามความเป็นจริง

คือ รู้แจ้งแล้ว ดูให้ชัดเจน

แล้วพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง

จนเกิดความหน่าย ซึ่งเรียกว่า วิราคะ

ก็จะคลายความติด

เมื่อจิตคลายความติด ถอนจากความติด

ออกจากความติดเมื่อไร

จิตก็หลุดพ้น

ก็เลิกละไปส่วนหนึ่ง จิตไปส่วนหนึ่ง

ไม่มาเกาะเกี่ยวพัวพันกันอีกต่อไป

นี่เป็นความมุ่งหมาย

ในทางพระพุทธศาสนาที่มีสมาธิแล้ว

ให้ไว้เป็นฐานเป็นที่ตั้งของปัญญา



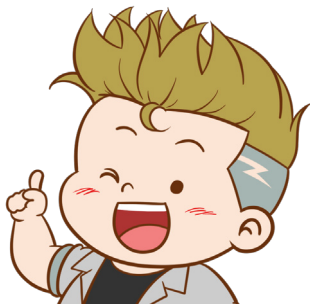


ทำไมพวกเรา
ถึงต้องฝึกกรรมฐาน

นั่นแน่!

คุณกำลังคิดอยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง
ให้ดีขึ้นใช่ไหมล่ะ...

อยากรับมือความเครียด ความทุกข์
ที่เจอในชีวิตได้ดีขึ้นบ้างมั้ย?



หลายๆครั้ง เราอารมณ์เสีย
ระเบิดอารมณ์ออกมาทำร้ายคนอื่น
เหนื่อย เครียด เบื่อหน่าย
สุดท้ายเราทำไม่ได้กับคนอื่น
เราก็มานั่งเสียใจ รู้สึกผิด ที่คุมตัวเองไม่ได้



ลึกๆเราทุกคนต้องการเป็นที่รัก
เป็นที่ยอมรับของสังคม
ไม่มีใครอยากเป็นคนไม่ดี
ในสายตาของคนอื่น

แต่เรา...
จะเริ่มต้นยังไง?
ใครจะให้โอกาส?



ดูยากมากเลย
มองไม่เห็นทาง
มันจะเป็นไปได้
จริงๆหรือ



ไม่มีใครเป็นคนเลว มีแค่คนหลง !

มีวิธีฝึกจิตตภาวนาตามแนวทาง
ของพระพุทธเจ้านี้แหละ
จะช่วยให้เราแก้ไขสิ่งไม่ดีในตัวเราได้



การเปลี่ยนแปลงต้องใช้เวลา
ถ้าตั้งใจจริงผลจะเกิดขึ้น
ตัวเองและครอบครัวจะรับรู้ได้
ขรवासต้องเริ่มจาก...

ทาน ศีล ภาวนา

ทาน มีหลายแบบ ไม่ต้องใช้เงินก็ได้
แต่ต้องมีการหมั่นให้ทานเป็นนิสัย

และรักษา**ศีล** เพื่อเป็นการป้องกัน
การทำชั่วของเรา เมื่อเราละความชั่ว
สิ่งสมความดี ผลจะยิ่งชัดเจน

ส่วนคำว่า **ภาวนา**
คือ การฝึก สติ สมาธิ ปัญญา





การฝึกจิตทาวนา

ฝึกได้ทุกอิริยาบถ

ยืน เดิน นั่ง นอน

การฝึกกรรมฐาน

ไม่ได้หมายความว่า

ต้องเข้าวัด นั่งสมาธิ ทำบุญ

แต่คือการฝึกสติคุมจิต

ได้ในทุกอิริยาบถต่อเนื่อง

นักทาวนาระดับเริ่มต้น

ให้เริ่มจากการฝึกสติ

สมาธิให้มีความชำนาญในระดับหนึ่ง

จึงเข้าสู่การเดินปัญญาวិปัสสนา

ไม่มีกำลังสมาธิเลยไม่ได้

จะไม่สามารถเกิดปัญญาที่แท้จริงได้

หนึ่งมีการฝึกแบบปัญญานำสมาธิ

และสมาธินำปัญญาหรือพร้อมๆกัน

ขึ้นกับจริตผู้ฝึก



ทุกการฝึกต้องอาศัยความอดทน

ใช้เวลาความตั้งใจจริง มุ่งมั่น

ทุกครั้งที่ลงมือปฏิบัติจะสงบหรือไม่

จะได้นานหรือไม่นาน

ล้วนเกิดจากนิสัยสะสมไว้ในจิตเรา

เป็นบุญนำไปถึงภพภูมิหน้า

อย่าท้อถอยล้มเลิกไปก่อน

การฝึกจิตตภาวนา

จะทำให้เราหันมาสนใจตนเอง แก้ไขตนเอง

เหมือนดวงตาพระพุทธรูปมองลงหาตน

เลิกเพ่งโทษคนอื่น

ลดการคาดหวังให้คนอื่นทำอย่างที่เรารอ

เมื่อไหร่ที่เราอยากหรือหวัง

จะตามมาด้วยความผิดหวังและความทุกข์ได้

การวางจิตเป็นกลางๆ

จึงเป็นหลักในการปฏิบัติ



การฝึกปฏิบัติมีภักษยานมิตรมากมาย

และในที่สุด เราจะพบครูบาอาจารย์ของเราเมื่อถึงวาระ

ขอให้มีความตั้งใจจริง มีความมุ่งมั่นไม่ลดละ ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรค

สิ่งขัดขวางย่อมมีแน่ เพราะเรากำลังต้องการได้สิ่งที่มีค่า

คือ การจัดการรับมือกับความทุกข์ได้ด้วยปัญญา ถึงจะยากแต่คุ้มค่าแน่นอน

ขั้นตอนในการปฏิบัติกรรมฐาน



ขั้นที่ ๑ สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย
น้อมนมัสการพระรัตนตรัย
บทสวดอิติปิโส ทำวัตรเช้า หรือทำวัตรเย็น



ขั้นที่ ๒ ระลึกคุณพระรัตนตรัย
การปลุกฝังความศรัทธา
ในพระพุทธ - พระธรรม - พระสงฆ์



ขั้นที่ ๓ การกล่าวสัจจนามี
และการขอมาพระรัตนตรัย



ขั้นที่ ๔ การเดินจงกรม



ขั้นที่ ๕ การนั่งสมาธิ เจริญจิตตภาวนา

*** ทั้งนี้ทั้งนั้น การฝึกสมาธิต้องอาศัยความเพียรที่ต่อเนื่อง ควรฝึกทุกอิริยาบถ
ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน ทั้งในชีวิตประจำวัน และตอนฝึกวัตรปฏิบัติกรรมฐานเต็มรูปแบบ
และการทำสมาธิ อย่าฟุ้งซ่าน อย่าคาดหวังไว้ล่วงหน้าสมาธิจะต้องเป็นเช่นนั้นเช่นนี้
ให้ทำใจให้เป็นกลางๆ ไม่ว่าจะสงบหรือไม่สงบก็ช่าง การทำสมาธิทำไปอย่างไรก็ได้บุญ

เห็นมัยว่าไม่ยาก อย่าท้อและเปิดใจ ปฏิบัติไปพร้อมกัน!



เริ่มเห็นแนวทางแล้ว
ก็ไม่ได้ยากเกินไปนี่นา



พวกเราสามารถเดินไปตามเส้นทางธรรมนี้กันได้
กำจัดความบกพร่องของจิตใจเราเอง
เพื่อให้เราเป็นคนที่ดีขึ้นในทุกวัน :)



ศรัทธา
และระลึกถึงคุณ
ของพระพุทธรเจ้า



การนึกถึง...พระพุทธรเจ้า...
นึกถึง...พระปัญญาคุณ
พระบริสุทธิคุณ
พระมหากรุณาธิคุณ
ให้เกิดความปลื้มใจเสียก่อน
นั่นคือ...

อารมณ์กรรมฐาน
หรืออารมณ์ของ...
พุทธานุสติ

เมื่อทำให้มาก ๆ
ทำให้บ่อย ๆ
และควรทำทุกวัน
ควรนึกถึงทุกวัน
เพราะพระพุทธรเจ้า
เป็นศาสดาของเรา



บทที่ ๑

ศรัทธาและระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า



การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ
เนื่องจากศรัทธา จะนำไปสู่วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ในผละ ๕

❖ พระคุณของพระพุทธเจ้า ที่เราควรนึกถึง คือ พระคุณ
๓ ประการ ได้แก่

๑. พระปัญญาคุณ
๒. พระบริสุทธิคุณ
๓. พระมหากรุณาธิคุณ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก ย่อมยังประโยชน์
ต่อชาวโลกให้เกิดความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ ซึ่งเรียกว่า โลกัตถจริยา
คือทรงประพจน์เป็นประโยชน์แก่ชาวโลกด้วยการอบรมสั่งสอน
พุทธศาสนิกชน หรือปวงชน ไม่ว่าปวงชนเหล่านั้นจะอยู่ในภาวะใด
ยากจน ปานกลาง มั่งมี ประกอบกิจส่วนตัวหรือรับราชการ ไม่มี
อำนาจ หรือมีอำนาจที่บริหารประการใด ก็ทรงสั่งสอนด้วยพระทัย
ที่เอื้อเพื่อเมตตาหวังจะให้ผู้นั้นรู้ดีรู้ชอบ ประพจน์ดี ประพจน์ชอบ
อันจะเป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน จะไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียน
ล้างผลาญซึ่งกันและกัน

พระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้ายากที่จะพรรณนาให้หมดสิ้นได้ ความที่ชาวโลกทั้งหลายอยู่เย็นเป็นสุขก็เพราะคุณธรรมยังมีอยู่แก่บุคคล คุณธรรมที่มีอยู่แก่บุคคลได้ความรักความเมตตาจากพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเป็นพื้นฐาน ถ้าพระองค์ไม่ได้ทรงสั่งสอนคุณธรรมเป็นพื้นฐาน คนทั้งหลายที่ไม่มีสติปัญญาถึงเท่าๆกับพระพุทธเจ้า ก็ถือเอาแต่สิ่งที่เห็นว่าเป็นประโยชน์แก่ตน นึกว่าเป็นทางที่ดี ทำตามๆ กันไปบ้าง ผิดบ้างถูกบ้างไม่สม่ำเสมอ กัน จึงเป็นเหตุให้เกิดความขัดแย้งระหว่างสำนักต่อสำนัก ลัทธิต่อลัทธิ เพราะไม่รู้จริง ความวุ่นวายต่างๆ ก็เกิดขึ้น แต่ความเป็นไปเช่นของปวงชนชาวไทยย่อมอยู่ในความสงบเสียเป็นส่วนใหญ่ และพึงสังเกตว่าที่ส่วนไหนไม่สงบก็เพราะส่วนนั้นไม่มีธรรมไม่มีคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า

เมื่อไม่มีธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ใจก็ไม่มีอะไรคุม เมื่อใจไม่มีอะไรคุมก็ประพตติตามที่ใจนึกคิดตรึงตรงไป ใจของแต่ละบุคคลจะอ่อนโยน จะฮึกเหิม หรือมีคุณธรรม บางทีก็เป็นไปตามวัย เช่น กำลังเป็นวัยหนุ่มก็จะฮึกเหิมกล้าแข็ง เหล่านี้เป็นต้น ถ้าไม่มีคุณธรรมเป็นเครื่องอบรมก็จะกล้าไปในทางที่ผิด แข็งไปทางที่ผิด ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนด้วยประการต่างๆ เพราะฉะนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนคุณธรรมศีลธรรม เพื่อให้บุคคลทั้งหลายนำไปปฏิบัติ ผูกมัดกาย วาจา ใจของตนให้มีความดี “กาย วาจา มีศีล ใจมีธรรม เรียกว่า มีศีลธรรม” ความร่มเย็นเป็นสุขก็จะเกิดขึ้น

ถ้าหากว่าคนทั้งหลายไม่มีคุณธรรมไม่มีศีลธรรม ก็เหมือนกับต้นไม้ แม้มียากแต่ไม่มีใบ ความร้อนกล้ำก็จะส่งถึงพื้นแผ่นดิน สัตว์ทั้งหลายไม่มีที่พึ่งที่อาศัยให้ความร่มเย็นเวลาแดดร้อน ฉันทคนผู้ขาดคุณธรรมก็เหมือนกัน แม้จะมีมากด้วยกันก็ไม่มีอะไรไว้ใจกันได้เลย พร้อมทั้งจะทำร้ายซึ่งกันและกันได้ ดังนั้นคุณธรรมจึงเป็น

คุณภาพทำให้เกิดความค้ำจุนโลก

คำว่า ค้ำจุนโลก หมายถึง ค้ำจุนสัตว์ทั้งหลายให้มีความเป็นอยู่ด้วยคุณธรรม ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อได้ตรัสรู้แล้ว คำสอนของพระองค์ย่อมยังประโยชน์แก่ชาวโลกเป็นอันมาก พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลกจึงเชื่อว่ามีพระคุณอย่างยิ่ง พระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้า ๔๕ ปีหรือ ๔๕ พรรษาที่พระองค์ได้เสียสละเวลานี้เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ปวงชน มีมากมายเหลือที่จะประมาณได้

❖ ถ้าจะระลึกถึงพระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ก็คงจะสรุปได้ ๓ ประการ คือ

๑. **พระปัญญาคุณ** คือ มีปัญญาอันยิ่งเหนือกว่าสามัญชนทั่วไป

๒. **พระบริสุทธิคุณ** คือ มีความบริสุทธิ์หมดจดจากอาสว-กิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง

๓. **พระมหากรุณาธิคุณ** คือ พระองค์มีเมตตากรุณาในสรรพสัตว์ไม่เลือกว่าผู้นั้นมีความเป็นอยู่อย่างไร พอที่จะเสด็จไปโปรดได้ก็ทรงเสด็จไป ไม่ว่าเวลาใดทั้งสิ้น หรือไม่ย่อเกรงทั้งสิ้นว่าผู้นั้นจะมีจิตใจโหดร้าย มีอาวุธคอยประหัตประหารผู้นั้นหรือไม่ ก็ยังคงทรงเสด็จไปโปรดทั้งสิ้น

จึงได้ความว่า พระคุณ ๓ ประการนี้ เป็นพระคุณใหญ่ และเป็นพระคุณฐานแห่งความดีงามทั้งปวง ซึ่งจะขยายความดีเหล่านั้นให้กว้างขวางออกไป เหมือนกับว่าพระคุณ ๓ ประการนี้เป็นแม่บทแห่งมาตรา ส่วนพระคุณที่แบ่งย่อยออกไปเป็นอนุมาตรามีหาประมาณมิได้

สรุปพระคุณของพระพุทธเจ้าโดยสังเขป



พระพุทธคุณของ พระพุทธเจ้า

พระปณิญาคุณ
การระลึกถึง
ความสามารถด้าน
สติปัญญาของพระ
ตถาคตที่เหนือกว่าผู้ใด

พระปริยัติคุณ

พระมหากรุณาธิคุณ

🌸 พระปณิญาคุณ

พระปณิญาคุณ ให้ระลึกถึงความสามารถด้านสติปัญญาของพระตถาคตที่เหนือกว่าผู้ใด จึงสามารถบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณได้โดยพระองค์เอง โดยไม่มีผู้ใดชี้แนะแนวทาง หรือสอน แต่กว่าที่พระองค์จะสามารถบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณได้นั้น พระองค์ต้องสั่งสมบารมีมายาวนานถึง ๔๐สงฆ์แสนมหากัป พระพุทธองค์ทรงค้นหาหนทางพ้นทุกข์ด้วยตนเอง ผ่านความ

ยากลำบาก ลองผิดลองถูกอย่างมากมาย จนในที่สุดพระองค์ทรงนึกย้อนถึงเมื่อยังเยาว์วัย ในขณะที่พระองค์นั่งหลับตาอุลลโมหทัยใจ

ได้ต้นไม้อันสามารถเข้าสมาธิได้ จึงค้นพบหนทางแห่งการพ้นทุกข์ โดยการทำอานาปานสติ สติปัญญาที่เฉียบแหลมของพระองค์เหนือกว่าผู้ใดในสามแดนโลกธาตุ ไม่ว่าจะเป็นการคิดค้นกรรมฐานจากสิ่งที่ผู้คนทิ้ง หรือรังเกียจ เช่น ศพ พระองค์ยังสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการฝึกอสุภกรรมฐาน ภายคตาสติ

พระปัญญาธิคุณนั้น เราจะเห็นได้ชัดเจนว่า ทรงมีพระปรีชา เฉลียวฉลาดมาก การที่พระองค์ตรัสรู้ธรรมอริยสัจ ๔ โดยที่ไม่มีใครเป็นครูอาจารย์สอน แต่ด้วยพระองค์เองก็เพราะพระปัญญาอันยิ่ง ทรงวางหลักการเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยเริ่มจากการสอน พระสาวก โดยเสด็จไปเองด้วยหลักการอันแยบคาย จนพระศาสนา กว้างขวางแพร่หลายในนานาประเทศ ก็เพราะอาศัยพระปัญญาคุณ ทรงเป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาด จัดตั้งพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ด้วยหลักการที่เหมาะสมในความเป็นไป เหล่านี้เป็นต้น ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นจากพระปัญญาคุณของ พระผู้มีพระภาคเจ้าทั้งสิ้น และพระคุณที่แบ่งย่อยออกไป เช่น ต้องตอบปัญหาของเจ้าลัทธิคณาจารย์ต่างๆ หรือเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นใน ยามถูกกลั่นแกล้งควรจะทำอย่างไร เพราะพระพุทธานุภาพนั้นเป็น อหิงสกะ คือ ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ทำร้ายใคร เป็น อนุปวาโท ไม่ว่าร้ายใคร เป็น อนุปฆาโต ไม่ล้างผลาญไม่เบียดเบียนผู้อื่น ถึงแม้ผู้นั้นจะคิดล้างผลาญจะคิดทำลาย ก็ไม่คิดล้างผลาญ ไม่ทำร้ายผู้อื่น แต่อย่างหนึ่งอย่างใด

หลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาคือ เชิดชูเมตตาธรรม กรุณาธรรมด้วยความเอื้อเฟื้อ อนุเคราะห์สงเคราะห์ซึ่งกันและกัน โดยแสดงธรรมโปรดให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เพราะคนเราเมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว ก็จะกลับเนื้อกลับตัวรู้จักผิดชอบได้ด้วยตนเอง การรู้จักผิดชอบกลับตัวได้ด้วยตนเอง กับการถูกบังคับให้

กลับตัวกลับใจนั้นต่างกัน เพราะการกลับตัวกลับใจประพาศดีปฏิบัติ
ชอบด้วยตัวของเราเอง คือ มีปัญญาเป็นเครื่องเห็น มีปัญญาเป็น
เครื่องรู้ ให้ปรากฏรู้กับใจ รู้จากของจริง แต่ส่วนการที่ถูกผู้อื่นบังคับ
นั้นด้วยการจำยอม ครั้นเมื่อหมดอำนาจบังคับก็อาจจะประพาศเสีย
หายได้อีก ส่วนการเห็นด้วยตนเองจึงเป็นการปลดปล่อยสิ่งที่ไม่ดี
ให้ออกไปจากจิตใจของตนตลอดชีวิตตลอดชาติ อันจะเป็นกุศลอัน
ยิ่งใหญ่ เช่นนี้แล้ว เราจึงควรระลึกถึงพระองค์ผู้มีพระปัญญาคุณ
เป็นล้นพ้น



พระบริสุทธิคุณ

พระบริสุทธิคุณ ให้ระลึกถึงการ
ที่พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้บริสุทธิ์
สะอาดหมดจดจากอาสวกิเลสทั้ง
กายและใจ อันเป็นผลมาจากการ
ฝึกฝน และการสั่งสมบารมีของ
พระองค์ การบรรลุซึ่งพระสัมมา-
สัมโพธิญาณ และการกำจัดสิ้น
แล้วซึ่งอุปกิเลสทั้งหลายนั้นไม่ใช่
เรื่องง่าย เราจึงควรระลึกถึงพระ
บริสุทธิคุณของพระองค์



พระมหารุณาธิคุณ

พระมหารุณาธิคุณ ให้ระลึกถึงพระคุณที่พระองค์ทรงมีเมตตา สงสาร อยากให้สัตว์โลกพ้นทุกข์ จึงเสียสละตนเองพบความลำบาก และอุปสรรคมากมายในการประกาศศาสนา อีกทั้งช่วยชี้แนะหนทางแห่งการพ้นทุกข์ ให้กับผู้ที่สามารถถึงธรรมได้ โดยใช้พระสัพพัญญุตญาณ พระตถาคต และสาวกทั้งหลาย ได้เดินทางไปพบผู้คนตามสถานที่ต่างๆ แม้ห่างไกลเพียงใด ท่านก็ตื่นตื่น

เพียรพยายามไปโปรดสัตว์โลกที่ยังมีดมนอยู่เสมอ ตามพุทธประวัติ พระองค์ต้องพบการปราชัย ด่าทอ ใส่ร้ายป้ายสี มุ่งร้ายต่อท่านทั้งกายและใจ เผชิญกับหมู่มารทุกรูปแบบ แต่พระองค์ก็ยังคงใช้ขันติ บารมีและเมตตา อภัยให้ทุกคนด้วยพระมหารุณาธิคุณ

ยกตัวอย่าง ครั้งหนึ่งพระองค์ได้มาโปรดชาวเมืองหนึ่ง แล้วโดนด่าทอด้วยคำหยาบคายจากชาวเมือง จนพระอานนท์ได้เชิญพระตถาคตไปโปรดที่เมืองอื่น แต่พระพุทธองค์ตอบว่า การหนีมิใช่ทางแก้ไข ไป ณ ที่แห่งใดก็ไม่พ้นคำด่าว่า ดังนั้น จึงต้องอดทน ใช้เมตตา และขันติในการสอนธรรม หรือแม้กระทั่งในวาระใกล้ละสังขารสู่นิพพาน พระองค์ทรงเมตตาแสดงธรรมให้แก่ผู้ที่มาขอเข้ากราบด้วยพระองค์ทรงเห็นจากพระญาณแล้วว่า จะยังประโยชน์แก่คนผู้นั้น พระมหารุณาธิคุณอันไม่มีประมาณของพระองค์นั้น ไม่มีใครเสมอ

เหมือน ไฉนเลยที่เราทั้งหลายจะไม่ระลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณของ พระองค์ได้

ด้วยพระเมตตาของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ได้ทรงสั่งสอนไว้ ตั้งไว้ บัญญัติไว้ ดังนั้น เราจึงควรระลึกถึงพระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้าไว้อยู่เสมอ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพุทธศาสนิกชน อย่างน้อยควรระลึกอยู่ในทุก ๆ วัน ตื่นเช้าขึ้นมา ทำให้สงบนึกถึง พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ จิตใจจะได้ตั้งมั่นร่มเย็น มีสติปัญญา เสร็จจากการงานทุกอย่างเรียบร้อยแล้ว จะพักผ่อน ให้อภัยพระสวามนตร์ โดยนึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ส่วนการระลึกถึงพระคุณพระพุทธเจ้า ให้นึกถึงพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และ พระมหากษัตริย์คุณ หรือเวลากราบแต่ละครั้ง นึกถึงพระพุทธเจ้าเสียก่อน เหมือนกับว่าเราจะรับศีลก็นึกถึงนโม ทำจิตใจของเราให้ตั้งมั่นอยู่ในพระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้า จะเป็น ผู้ที่ตั้งมั่น ผู้ที่สงบ และเยือกเย็น

พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จมาในโลกอุบัติขึ้นในโลก ย่อมยัง ประโยชน์แก่ชาวโลกมากมายเหลือที่จะพรรณนา พระคุณทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นการเผยแผ่คำสอนของพระองค์ให้ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายผู้เกิดมาทันพระองค์ก็ดี ไม่ทันพระองค์ก็ดี ก็ย่อมได้รับ ผลแห่งศีลธรรมคุณธรรมที่พระองค์ทรงแสดงไว้สมัยนั้นแล้ว ด้วย พระมหากษัตริย์คุณ คือ เมตตาต่อสรรพสัตว์ที่ได้ฟังธรรมได้บวช เรียนได้บำเพ็ญกุศล

การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คือ การบริกรรม พุทโธ
ซึ่งเป็นนามของพระพุทธเจ้า
ซึ่งก็คือ “พุทธานุสติกรรมฐาน” ในอนุสติ ๑๐ นั้นเอง





พระครูวิบูลธรรมาภรณ์

พระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสีโร)

ท่าน ศील ภาวนา
และ
ศีล สมาริ ปัญญา



บุญ...ทั้งทาน
บุญ...ทั้งศีล
บุญ...ทั้งภาวนา
ให้เกิดขึ้นมีในชีวิต
ชีวิตนี้จะไม่เป็นหมัน..ไม่ว่า
ชีวิตนี้จะมีสารประโยชน์
มีคุณค่า...
จิตวิญญาณของเรา...
เมื่อละโลกนี้ไปแล้ว
จะได้ผู้อุปถัมภ์ คือ บุญนั้น
ไปสู่สุคติดังประสงค์



บทที่ ๒

ทาน ศีล ภาวนา และ ศีล สมาธิ ปัญญา



ทาน ศีล ภาวนา

ทาน ศีล ภาวนา เป็นพื้นฐานของการฝึกกรรมฐานของ
ฆราวาส

พระองค์ทรงสอน **ทาน ศีล ภาวนา** ไว้เพื่อให้รู้จักบาปบุญ
คุณโทษ ประโยชน์หรือมิใช่ประโยชน์ รู้จักอดกลั้น รู้จักละ รู้จักวางสิ่ง
ที่ไม่ดีงาม ระวังความโลภ ระวังความโกรธ ระวังความหลง เพราะ
เห็นตามความเป็นจริงว่าสิ่งนั้นไม่ดี ก็เนื่องจากความเมตตาของ
พระผู้มีพระภาคเจ้า เพราะฉะนั้น เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมี
พระคุณแก่พวกเราชาวโลกหรือพุทธศาสนิกชนอย่างนี้แล้ว เราก็ควร
ที่จะบำเพ็ญตนเป็นคนดี คือกตัญญูทดแทนพระคุณ หรือระลึก
ถึงคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้า การที่จะสนองคุณ ทดแทนคุณท่าน
ไม่มีอะไรดีเท่ากับการปฏิบัติตามที่เรียกว่า **ปฏิบัติบูชา**

การบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อพระองค์ทรงมีชีวิตอยู่ก็ดี
ปรินิพพานแล้วก็ดี มีการบูชาด้วย ๒ อย่างคือ **อามิสบูชา** และ
ปฏิบัติบูชา

อามิสบูชา คือ การบูชาด้วยสิ่งของมีดอกไม้อูปเทียน เป็นต้น
อันเป็นเครื่องแสดงออกถึงซึ่งความคารวะ



จริยมรรคมีองค์ ๘

ภาวนา

ทาน

- ♦ อามิสทาน
- ♦ ธรรมทาน
- ♦ อภัยทาน

ศีล

- ♦ ศีล ๕, ศีล ๘
- ♦ ศีลสงฆ์
- ♦ อริสศีลสิกขา ประกอบด้วย
 - สัมมาวาจา
 - สัมมากัมมันตะ
 - สัมมาอาชีวะ

สมาธิ

- ♦ กรรมฐาน ๔๐
- ♦ อริจิตตสิกขา ประกอบด้วย
 - สัมมาวายามะ
 - สัมมาสติ
 - สัมมาสมาธิ

ปัญญา

- ♦ วิปัสสนาปัญญา
- ♦ อริปัญญาสิกขา ประกอบด้วย
 - สัมมาทิฏฐิ
 - สัมมาสังกัปปะ
- ♦ อริยสัจ ๔



ปฏิบัติบูชา คือ การบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา หรือตั้งตนอยู่ในสุจริตธรรม มีหิริโอตตปปะ - ความละอายเกรงกลัวต่อบาป ปรารถนาถึงความดีคือบุญ ให้เกิดมีขึ้นด้วยการบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา ชื่อว่าบูชาพระองค์ด้วยปฏิบัติบูชา

เราควรที่จะปฏิบัติบูชาต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อระลึกถึงพระคุณท่านที่มีพระคุณต่อชีวิตของเรามากมาย ดังได้กล่าวมาแล้ว ถ้ามีฉะนั้นแล้ว ชีวิตของเราอาจจะเป็นผู้ร้าย เป็นคนบาป หรือเป็นคนหยาบช่าอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ แต่ชีวิตของเราอยู่ในกองบุญกองกุศลได้ เพราะพระคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงควรกตัญญูระลึกถึงคุณท่าน ด้วยการปฏิบัติบูชาที่พระองค์ได้ทรงสั่งสอนไว้

ต่อไปจะกล่าวถึงรายละเอียดของทาน ศีล ภาวนา

ทาน

ทานจัดไว้เป็น ๓ ประเภทคือ

๑. อามิสทานหรือวัตถุทาน การปฏิบัติบูชาหรือทำบุญด้วยทาน หมายความว่า ทำบุญด้วยวัตถุ มีภัตตาหาร ดอกไม้ ธูป เทียน สิ่งต่างๆ หรือ ปัจจัย ๔ ได้แก่ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คิลานเภสัช อันนี้เรียกว่าปฏิบัติบูชาหรือทำบุญด้วยวัตถุ

๒. ธรรมทาน แนะนำกัน พร่ำสอนดูแล รู้จักบอกกล่าว สอนให้ละ เลิก ซึ่งความไม่ดีซึ่งกันและกัน ดูแลลูกหลานของตนให้อยู่ในความรอบคอบดีงาม อย่าไปประพฤตินอบายมุข หรือ หนทางที่ไม่ดีต่างๆ อันจะเกิดการเสื่อมเสียแก่วงศ์สกุล หมู่บ้าน ประเทศชาติ

๓. อภัยทาน อะไรที่เกิดขึ้นด้วยการล่วงเกินซึ่งกันและกัน เป็นเหตุให้เกิดความโกรธหรือความเข้าใจก็พึงรู้จักอภัย เมตตาปล่อยวางสิ่งเหล่านั้น เขาล่วงเกินมา อภัยให้เขา

ผู้ที่ได้บำเพ็ญทานทั้ง ๓ ประการนี้ จะมีความอ่อนใจ มีความมั่นใจ เมื่อมีความตั้งใจจริงแล้ว กุศลแห่งการตั้งใจนั้นเป็นสิ่งที่มีความอันสงส์มาก มีใครพูดอยู่บ่อยๆ ว่าทำบุญอะไรจะได้อันสงส์มาก ทำบุญอะไรก็ได้ แต่ให้ตั้งใจจริง เช่น หญิงคนหนึ่งได้ข่าวว่า พระผู้มีพระภาคเจ้ามาประทับ ณ ใกล้เคียงหมู่บ้านของตน ตนเป็นคนยากจน ชาวบ้านร้านถิ่นต่างๆ เขาเตรียมประดับประดา ตกแต่งดอกไม้ ธูปเทียน และสิ่งของไปถวาย หญิงคนนี้ไม่มีอะไรเลย เก็บดอกไม้ข้างทางไปถวาย พอไปถึงแล้ว คนทั้งหลายบางคนที่ยังไม่มีความรู้สึกดีเพียงพอ เห็นหญิงเก็บดอกไม้ข้างทางแล้วก็รังเกียจ นึกว่าดอกไม้ไม่ได้ประดับประดาตกแต่งบ้าง ไม่สวยไม่งามบ้าง

แต่หญิงคนนั้นนึกถึงพระพุทธเจ้า อยากพบพระพุทธเจ้า อยากเห็นพระพุทธเจ้า อยากเข้าไปบูชาพระพุทธเจ้า อยากมีสิ่งของ

ถวายพระพุทธเจ้า แต่ตนเองไม่มีสมบัติอะไรจึงเก็บดอกไม้ข้างทางไป และในที่สุดด้วยความจริงใจของนางนี้ เมื่อสิ้นชีพไปแล้ว กุศลแห่งความตั้งใจจริงนั้น ได้ไปสู่วิมานอันประเสริฐของเทพธิดา ด้วยเหตุที่มีกุศลเจตนาอันดีงาม

อีกนางหนึ่ง เป็นสหายนางวิสาขา พระนางวิสาขาเป็นมหาเศรษฐี สร้างปราสาทถวายพระพุทธเจ้าและภิกษุสงฆ์ เป็นปราสาทใหญ่สองชั้น ชั้นละ ๕๐๐ ที่ คือภิกษุ ๕๐๐ รูป บรรจุได้ ๒ ชั้น ก็พ้นหนึ่ง วันฉลองปราสาท เพื่อนหญิงคนหนึ่งที่มาร่วมงานกับพระนางวิสาขา นางวิสาขบอกว่า นี่เราได้สละทรัพย์สร้างปราสาทนี้ถวายพระพุทธเจ้า พระภิกษุสงฆ์ นางมีปัดตานโมทนาบุญต่อพระนางวิสาขา มีจิตยินดีอย่างยิ่ง ครั้นเมื่อสิ้นชีพแล้ว ไปสู่สุคติเป็นเทพธิดามีบริวารพັນหนึ่ง พระโมคคัลลานะไปเห็นวิมานและความสง่างามของวิมานนั้น จึงถามว่านางนั้นได้วิมานนี้เพราะอะไร นางบอกว่าไม่เคยทำบุญด้วยวัตถุเลย สิ่งของอะไรก็ไม่มี แต่มีความยินดีต่อพระนางวิสาขาเมื่อวันฉลองปราสาท ด้วยเดชะบุญอันนี้มาส่งผล จึงได้เป็นวิมานของเทพธิดาครั้งนี้

เพราะฉะนั้น บุญทุกอย่างสำเร็จด้วยความตั้งใจ ทานวัตถุมีมาก มีน้อยก็แล้วแต่ ตามกำลังของทานและวัตถุ แต่จะให้เป็นบุญบริบูรณ์สมบูรณ์ บุญอันยิ่งใหญ่คือที่ใจ เพราะฉะนั้นจะทำบุญครั้งคราวใด อย่าคำนึงถึงวัตถุมาก คำนึงถึงด้านจิตใจให้มาก ตั้งจิตใจให้แน่วแน่มั่นคง ให้ใจของเราเกิดความผ่องแผ้ว อย่าไปเทียบของเรากับคนอื่นว่าน้อยกว่าเขา อย่าไปชมว่าทานของเราเหนือกว่าทานของคนอื่น เหนือหรือไม่เหนือ อยู่กับจิตใจ จิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะฉะนั้น การอบรมจิตให้สงบ คือ ทำใจให้สงบ แล้วจะเป็นเหตุให้จิตใจผ่องแผ้ว เมื่อบำเพ็ญทานสิ่งใดครั้งคราวใด ทานนั้นจะประเสริฐทั้งนี้ รายละเอียดเพิ่มเติมของทานจะกล่าวถึงในบทความตอนต่อไป

ศิลมีความสำคัญยิ่ง เพราะเป็นบันไดขั้นแรกเพื่อให้ถึงนิพพาน
 ศิลทำให้เกิดสมาธิ สมาธิหนุนนำให้เกิดปัญญา จึงเพียรรักษาศิล
 ยิ่งชีวิต ไม่หวั่นไหว สำหรับฆราวาส ศิล ๕ หรือ ศิล ๘ หรือ
 กรรมบถ ๑๐ ก็เพียงพอแล้ว อย่างไรก็ตาม ศิลในระดับโลกุตตรธรรม
 จะละเอียดมากขึ้นไปอีกเรียก อธิศิล

การรักษาศิลนี้เป็นบุญอันหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า ไม่ใช่ชีวิต แต่
 น้อมนำพฤติกรรมของตนประพฤติดตามข้อวัตรปฏิบัติที่พระองค์ได้
 ทรงสอนไว้แล้วในศิล ๕ หรือ ศิล ๘ คุณธรรมที่ตรงกับศิล ๕ ได้แก่
 ความเมตตาไม่ฆ่าสัตว์ ความไม่ประกอบความโลภ อนุเคราะห์
 สงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเป็นผู้มีความสันโดษ ความเป็น
 ผู้มีความจริงสัจจะ ความเป็นผู้ไม่ประมาทไม่มัวเมา

ฆราวาสมีศิล ๕ บ้าง อุโบสถศิล คือ ศิล ๘ บ้าง ระหว่าง
 ศิลทั้งสองอย่าง คำว่าศิล ๕ เป็นคุณธรรม เป็นมาตรฐานในชีวิต
 ของบุคคล คนเราที่เรียกในนามว่ามนุษย์ ก็เพราะมีมนุษยธรรม
 มนุษยธรรมก็คือศิล ๕ เป็นหลักที่สำคัญของความเป็นมนุษย์ เพราะ
 ฉะนั้นมนุษย์ที่ไม่เบียดเบียน มนุษย์ที่มีความซื่อตรงไม่ฉ้อโกง มนุษย์
 ที่มีความซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่รังแกครอบครวัผู้อื่น มนุษย์ที่มีความ
 ซื่อสัตย์พูดจริง มนุษย์ที่ไม่ประมาท คือไม่มัวเมา ทั้ง ๕ ประการนี้
 จึงเรียกว่ามนุษย์ พร้อมด้วยคุณธรรม ๕ ประการ ทำให้ไม่มีเวร
 ไม่มีภัย ไม่มีเวรเพราะไม่เบียดเบียนชีวิตเขาไว้ ไม่มีเวรเพราะ
 ไม่ฉ้อโกงเขาไว้ ไม่มีเวรเพราะไม่เบียดเบียนครอบครวัเขาไว้ ไม่มีเวร
 เพราะไม่พูดเท็จกับเขาไว้ ไม่มีเวรเพราะไม่ประมาท เพราะฉะนั้นผู้ที่
 มีศิล ศิลจึงเป็นคุณธรรมแห่งความดีในเบื้องต้น

ศิล เป็นคุณธรรมแห่งพื้นฐาน ศิล เป็นพื้นฐานที่มั่นคง
 ที่ดี เมื่อบุคคลใดอยู่บนศิล บุคคลนั้นก็ย่อมได้รับความอยู่เย็นเป็นสุข

เหมือนคนอยู่ในที่สูง น้ำท่วมมา ที่ต่ำท่วมหมด คนอยู่ที่ต่ำก็เดือดร้อน น้ำท่วมบ้านท่วมคน คนอยู่ในที่สูงก็ปลอดภัยฉันใด ศีลซึ่งเป็นของสูง หมายความว่า ทำให้จิตใจของบุคคลให้สูง ให้เกิดความดีงามฉันนั้น นี่เป็นแต่เพียงศีล ๕ ยังมีคุณมีประโยชน์มากมายถึงระดับนี้ ท่านกล่าวว่าผู้ที่มีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน นั่นคือองค์คุณธรรมของพระโสดาบัน พระโสดาบันอยู่ในชั้นโลกุตตรธรรมเบื้องต้น เป็นผู้ที่มีคติแน่นอน ไม่เวียนว้ายตายเกิดในทุกคติภพ คือในนรก อสุรกาย เป็นต้น มีมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติอย่างเดียว ปิดประตูอบายภูมิ คือ ปิดประตูความชั่วด้วยประการทั้งปวง เมื่อบุคคลใดมีจิตถึงวาระนั้น ผู้ที่จะมีจิตถึงวาระนั้นได้ต้องมีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน

ศีล ๕ จึงเป็นองค์คุณของพระโสดาบัน คือ เป็นองค์คุณของโลกุตตรธรรมเบื้องต้น เพราะฉะนั้นบุคคลผู้มีศีลดีแล้วจึงมีความอุ่นใจ มีความมั่นใจ มีความสุขใจ ถึงชีวิตจะมีความเดือดร้อน นั้นเกิดจากเหตุจากผล ไม่ใช่เกิดจากการเสียศีล ศีลยังประโยชน์ให้สำเร็จ คือยังประโยชน์สุขอันนี้

ศีล ๘ มีคุณสมบัติสูงยิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งเรียกว่า อุโบสถศีล อุโบสถ แปลว่า การเข้าจำ หมายถึงกิริยาที่เข้าไปขัดเกลาคความประพฤติของตนให้เกิดความประณีตขึ้น สูงขึ้น ดีขึ้น มีคุณธรรมมากขึ้น แต่อุโบสถศีลนั้นผู้ที่รักษาต้องประกอบด้วยศรัทธา ต้องมีความอดทนเพราะในศีลข้อที่ ๖ ต้องให้อดอาหารตั้งแต่เที่ยงแล้ว ไปจนถึงรุ่งอรุณวันใหม่อีกวันหนึ่ง คือ สว่างแล้ว ได้แก่ หกโมงไป จึงจะบริโภคได้ ผู้ที่สมาทานศีล ๘ จึงต้องมีความอดทนในข้อนี้

ส่วนข้อ ๗ คือ ไม่ร้องรำทำเพลง ไม่คึกคะนอง ไม่ดูการละเล่น ไม่ประแป้ง ไม่ทำแต่งตัวให้เกิดความสวยงาม ไม่ผูกนาฬิกา ไม่แขวนสร้อยคอ ไม่ใส่ตุ้มหู ไม่ประดับเครื่องแต่งตัวด้วยประการต่าง ๆ เพื่อขัดเกลาคความเป็นไปของตนเพื่อให้เกิดความสวความงาม

เพราะความสวดยความงามเป็นเครื่องล่อใจของบุคคลให้คิดไม่ดี คนที่คิดไม่ดี คือคิดทำร้าย คิดข่มเหง คิดรังแก อย่างใดอย่างหนึ่งได้ เพราะฉะนั้น ในศีลข้อนี้ ฟังกำจัดเสีย

สำหรับข้อ ๘ ให้นั่งนอนที่นอนที่ไม่มีพูก ไม่มีเบาะที่มีนุ่นและสำลีเป็นเครื่องหลับนอน เพราะผู้รักษาศีล ๘ ให้ประกอบความเพียรในหน้าที่ของตน ถ้าที่หลับที่นอนนุ่มมากเกินไป จะทำให้เพลิดเพลินในการหลับนอนนั้น จะเบื่อหน่ายในการนั่งสมาธิ จะเบื่อหน่ายในการประกอบคุณงามความดีต่างๆ เพราะมัวเมาอยู่ในการหลับนอน จะเป็นเหตุให้ไม่ขัดเกลาอัธยาศัยของตนให้ประณีตเพียงพอ จึงได้ทรงบัญญัติในข้อ ๘ ไว้อย่างนี้ เพราะฉะนั้นผู้รักษาศีล ๘ จึงต้องปฏิบัติวัตรที่มีความเคร่งครัดมากยิ่งขึ้น เพื่อขัดเกลาอัธยาศัยของตนให้ประณีตยิ่งขึ้น

ศีล ๘ ที่เรียกว่าอุโบสถศีล คือ ศีลที่สูงยิ่งขึ้น และ ดียิ่งขึ้น อันมีพลาณสงส์มากมาย ในเรื่องของอุโบสถศีลนั้นกว้างขวางมาก ขอชี้แจงว่าศีล ๘ เป็นกุศลธรรมที่สูง มีผลที่ประเสริฐกว่าคุณงามความดีอย่างอื่น เพราะฉะนั้น มีโอกาสจึงควรบำเพ็ญควรรักษาคนทั่วไปที่ยังไม่รู้บาปยังไม่รู้บุญ ยังไม่รู้จักความดี ความชั่ว อยากได้สิ่งใด ทำสิ่งนั้น โดยไม่คำนึงว่าสิ่งนั้นจะดีหรือชั่ว เหมือนเด็กเล็กๆ พอนั่งได้ปล่อยไวกกลางดิน เห็นดินก็จับดินขึ้นมาใส่ปาก เห็นอะไรก็จับสิ่งนั้นไปใส่ปากเพราะเขาไม่รู้ คนที่ไม่รู้บาปบุญก็เช่นเดียวกัน คนที่ไม่ได้สดับตรับฟังคำสอนของพระศาสดาก็เช่นเดียวกัน โดยใจความก็คือ ผู้ที่ยังขาดการอบรมก็จะไม่รู้สิ่งดีสิ่งชั่วที่ประณีตยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นบุคคลที่ไม่รู้จึงอาจทำชั่วนึกว่าไม่ชั่ว อาจทำกรรมที่ไม่ดีนึกว่าดี เหล่านี้เป็นต้น

ต่อมา เมื่อมีศรัทธาอุปาสาทะ คือ มีความเชื่อความเลื่อมใส ความเชื่อความเลื่อมใสในการเรียนในหลักวิชา ก็จะเป็นเหตุให้การ

เรียนการรู้เกิดขึ้น หลักวิชาเกิดขึ้น การเรียนการรู้นั้น ถ้าเราไม่มีความเชื่อก่อน เราก็ไปเรียนไม่ได้ ทำไมพ่อแม่จึงส่งให้ลูกเรียนหนังสือ บางทีก็ต้องบังคับให้ลูกเรียนหนังสือ เพราะพ่อแม่มีความเชื่อว่าการเรียนนั้นให้ประโยชน์ ให้ความรู้ ให้ความฉลาด ให้ทันต่อเหตุการณ์ของโลก และเป็นการประกอบอาชีพให้เหมาะสมกับความ เป็นไป เพื่อให้รู้จักหน้าที่แห่งการงาน เหล่านี้เป็นต้น อันนี้จะทำให้ผู้ที่เล่าเรียนศึกษาแล้ว มีช่องทางทำการงาน มีความรู้ มีความเฉลียวฉลาด บุคคลที่มีความรู้มีความเฉลียวฉลาด ทำงานเป็น ใครก็อยากได้ ใครๆ ก็อยากชักชวนไปทำงาน

ส่วนคนที่ไม่มีความรู้ ทำงานไม่เป็น ใครจะชวนไปก็ยาก ลำบากเพราะเกรงว่าจะไปเป็นภาระ เหล่านี้เป็นต้น เพราะฉะนั้นพ่อแม่จึงมีความเชื่อ คือมีศรัทธาในการเรียน จึงส่งลูกของตนให้เรียน อันนี้พูดถึงทางโลก ส่วนในทางธรรม ได้แก่ ความเชื่อในพระศาสนา ความเชื่อในพระศาสนา นี้ คือว่า ในพระศาสนานั้น ได้ขอให้เว้นจากการประพฤติชั่วด้วยกาย วาจา ใจ สอนให้ประกอบความดีด้วยกาย วาจา ใจ ดังได้กล่าวมาแล้ว ความเว้นจากความชั่ว ประกอบความดีนั้น เป็นที่ปรารถนาของบุคคลทุกๆ ไป โดยใจความ ผู้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ประการแรก มีความเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า ว่า พระพุทธเจ้ามีพระปัญญาธิคุณอันยิ่ง จนสามารถตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยพระองค์เอง ความที่พระองค์ตรัสรู้นั้น แม้เรายังไม่รู้ยังไม่เห็นตามก็จริง แต่เราเชื่อมั่นว่า ความเห็นความรู้ของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นฉลาดถูกต้อง

สิ่งใดที่พระองค์ทรงนำมาสอนแล้ว สิ่งนั้นไม่มีความคลาดเคลื่อน เช่น สอนให้มีสัจจะ สัจจะก็เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป ไม่ว่าที่ใดก็ตาม ในหมู่คนดี ในหมู่บุคคลชั้นนำ หรือในหมู่คนเลวก็ตาม ก็ยังต้องมีสัจจะซึ่งกันและกัน เพราะฉะนั้น เมื่อเห็นคำสอนต่างๆ ถูกต้องตาม

ทำนองคลองธรรมหมด สิ่งใดที่ยังไม่ได้เคยได้ยินได้ฟัง เรื่องกรรม ลึกๆ ของกรรม ความสลับซับซ้อนของกรรม ที่พระองค์ทรงแสดง ไว้อย่าง ว่า “ทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว” ก็ยอมเชื่อตามนั้น ความเชื่อตามนั้นก็จะเป็นเหตุให้ทำความดี เว้นกรรมชั่ว ทำแต่กรรมดี กรรมดีก็อำนวยสุขประโยชน์ให้ผลแก่ ผู้นั้น จะได้เว้นจากกรรมชั่ว ไม่มีทุกข์โทษด้วยประการต่างๆ

ด้วยเหตุนี้ล้วนเกิดขึ้นจากศรัทธาทั้งสิ้น ความมีศีลมีธรรม คู่กันไป ทำให้ชีวิตของตนอยู่เย็นเป็นสุขด้วย ได้ชื่อว่าตอบแทน พระพุทธเจ้าด้วย ยังประเทศชาติ หรือโลกของตน ให้เกิดความสงบ ร่มเย็นเป็นสุขด้วย ธรรมอันใดที่พระผู้มีพระภาคเจ้าสอนไว้แล้ว ไม่ใช่ เพื่อเป็นประโยชน์แก่พระพุทธองค์เลย เป็นประโยชน์แก่ตนและส่วน รวมทั้งสิ้น การสอนให้รักษาศีลก็เพื่อให้ชำระ กาย วาจา ของตน ให้สะอาดให้ดีงาม คือ ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ถ้าหากว่ามีการ เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ก็เกิดขึ้นเนื่องจากกายและวาจานี้เป็นสิ่ง สำคัญ เพราะฉะนั้นกายจัดว่าเป็นอาวุธก็ได้ วาจาเป็นอาวุธก็ได้ เมื่อทำผิด พูดผิด ย่อมเป็นอาวุธเสียดแทงผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน ด้วยประการต่างๆ ฟังทั้งอาวุธ คือ กายทุจริต วาจาทุจริต ประกอบ คุณธรรมที่ดีงาม คือ กายสุจริต วาจาสุจริต ให้เกิดมีขึ้น ด้วยการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ กุศลกรรมบถ ๑๐ ตามความสามารถของตนที่จะทำได้

อนึ่งเล่า ความดีที่เกิดจากการรักษาศีลนั้น นอกจากจะส่งผล ให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขแก่ตน แก่ส่วนรวม แก่วงศ์สกุลแล้ว ยังมี ผลส่งต่อไปในภายภาคหน้า คือ ผู้มีศีล จะเป็นผู้ที่มิทางไปแต่สุดดี ไม่มีทุกข์เป็นทีไป แม้ทุกข์จะมีมากเพียงใด มีหลายขุม หลายนรก หลายลักษณะก็ตาม แต่ผู้มีศีลจะไม่หลงทางไปสู่อบายภูมิแบบนั้นเลย ผู้มีศีลมีแต่ไปทางสุดดี ด้วยผลแห่งความดีที่บุคคลนั้นได้สมาทาน รักษาได้ประพฤติไว้แล้ว

การบำเพ็ญบุญทางศีล ไม่ต้องลงทุนทางวัตถุ ไม่ต้องเสียวัตถุ เป็นแต่เพียงสำรวมกาย กัปปาจาของตน ด้วยความตั้งมั่น ด้วยความตั้งใจ ด้วยความจริงจัง ก็จะเกิดบุญขึ้น เพราะฉะนั้นไปอยู่ที่ไหน มีศีล บุญก็เกิดขึ้น จึงเหมือนว่าบุญนั้นอยู่เต็มโลก แต่ถ้าหากว่าบุคคล ไม่บริโศบุญ ก็ไม่รักษาศีล เหมือนกับน้ำ มีอยู่ทั่วไป แต่บุคคล ไม่ดื่ม แล้วก็บ่นทวน้ำๆ น้ำก็จะไม่มีประโยชน์ ฉะนั้น คนผู้อยู่ กับบุญแต่ไม่บำเพ็ญบุญ อยู่กับศีลไม่รักษาศีลก็เช่นเดียวกัน เพราะ ฉะนั้น การรักษาศีลจึงจัดว่าเป็นบุญ ให้เกิดความอ่อนใจเกิดความ สุขใจ ท่านจึงกล่าวว่า “**สุขัง ยาวะ ชะรา สິลลัง - เมื่อบุคคลมีศีลแล้ว นำสุขมาให้ตราบเท่าชรา**”

สัตว์ทั้งหลายเกิดมาแล้วไม่ว่าอะไร ย่อมปรารถนาซึ่งความสุขเหมือนกันทั้งนั้น ภาษาเดียวกัน ต่างภาษากัน เป็นมนุษย์เหมือนกัน หรือต่างเป็นสัตว์ประเภทอื่นก็ตาม มีความรู้สึกอย่างหนึ่งเหมือนกันคือ รักสุขเกลียดทุกข์ ไม่ต้องดูอื่นดูไกล ดูแต่ว่ายุ่งตัวหนึ่ง หรือ สองตัว หรือหลายตัวมันจะมารุมกัดเรา เวลาเราโบกมือไล่ หรือทำ อย่างใดอย่างหนึ่งมันจะหนี เพราะมันกลัวทุกข์ คือ กลัวเจ็บ กลัวตาย และที่มันมาหาเราก็คือเพื่อหาอาหาร คือจะกินเลือดให้อิ่มอิ่มแล้วเขาก็จะเป็นสุข ความรู้สึกเขามีอยู่เพียงเท่านั้นเพราะเขาเป็นสัตว์ เพราะฉะนั้น จึงสรุปโดยตรงนี้ว่า สัตว์ทั้งหลายแสวงหาความสุขให้เกิดขึ้นกับตน

แต่มนุษย์เป็นผู้ที่ประเสริฐ จะแสวงหาสิ่งความสุขอย่างหนึ่ง อย่างใด เป็นผู้ที่มีปัญญา จึงต้องใช้ปัญญา ชำระสละทางที่จะ แสวงหาประโยชน์หาความสุขนั้น ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนตน และผู้อื่น เป็นไปเพื่อความดีงาม จึงต้องประกอบด้วยศีลธรรม มีศีล มีธรรมประจำจิต ประจำกาย วาจา ใจของตนให้อยู่ในขอบเขต แห่งความดีงาม การกระทำ การพูด การคิดก็จะเป็นไปเพื่อความ ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

การเจริญ จิตตภาวนา

สมถะ สมาธิ

เพ่งจุดเดียว หรือ
เพ่งควบคู่
กับพิจารณา

สมาธินำปัญญา

วิปัสสนา ปัญญา

พิจารณาอเนกจำ
ทุกขัง อนัตตา
(ไตรลักษณ์)

ปัญญานำสมาธิ

เจริญปัญญาและสมาธิควบคู่กันไป

ภาวนา

ภาวนาคือการฝึกสมาธิ (สมณะ) กรรมฐาน และวิปัสสนา (ปัญญู) กรรมฐาน โดยฝึกสติควบคู่ด้วยเสมอ การปฏิบัติมี ๒ วิธี **สมาธินำปัญญา** และ **ปัญญานำสมาธิ** ซึ่งจะกล่าวโดยละเอียดต่อไป

บุญที่เกิดจากภาวนาข้อนี้ก็ยังประณีตลงไป คือบุญเกิดขึ้นจากใจ บุญที่เกิดขึ้นจากใจนั้นเป็นบุญที่สำคัญ “ถ้าบุญเกิดขึ้นที่ในใจแล้ว ทางทานก็มีขึ้น ศีลก็มีขึ้น ถ้าบุญไม่เกิดขึ้นกับใจก่อนแล้ว ทานก็จะมี ศีลก็จะมีหรือไม่เห็นคุณค่าของทาน ไม่เห็นคุณค่าของศีล” ต่อเมื่อมีการอบรมใจ คือภาวนาแล้วใจสงบ ใจเย็น ใจมีคุณธรรม ก็เห็นศีลธรรมเกิดขึ้น เห็นความดีที่เกิดจากศีล เกิดจากทาน ใจนั้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบไว้ง่ายๆ ๒ อย่าง ใจผ่องแผ้ว กับใจเศร้าหมอง ใจผ่องแผ้วแล้วเห็นทางบุญ เห็นทางกุศล เห็นทางความดี และประพฤติดี ใจเศร้าหมองไม่เห็นทางบุญ ไม่เห็นทางกุศล ไม่เห็นทางความดี เห็นแต่ทางที่ทำให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง เห็นแก่ทางที่เห็นแก่ตัว เห็นแก่ทางที่มีความอยากได้ เห็นแก่ทางที่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนผู้อื่นแล้วว่าเป็นสุข มีแต่ทำลายล้างผู้อื่น นึกว่าเป็นสุข มีแต่ถือเอาประโยชน์ของผู้อื่นแล้วว่าเป็นสุข ผู้ที่มีจิตใจเศร้าหมองมีลักษณะอย่างนี้ แม้จะมีใครไปแนะนำในทางที่ดีที่ชอบ อย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม เขาจะไม่เห็นความดีเลย เขาจะไม่เห็นคุณเลย เห็นแต่สิ่งที่ไม่ดีเป็นส่วนดี

เพราะเหตุนี้เองโบราณบัณฑิตท่านจึงกล่าวสอนไว้เป็นคติธรรมว่า บุคคลที่มีใจเศร้าหมอง เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นดอกบัวเป็นกงจักร คือเห็นชั่วเป็นดี เห็นดีเป็นชั่ว เพราะใจเศร้าหมองแล้ว ใจเศร้าหมองแล้วเหมือนใจเสียแล้ว ใจเน่าแล้ว ใจเหม็นแล้ว ทำอะไรก็ทำแต่สิ่งที่เหม็น ทำอะไรก็ทำแต่สิ่งที่เน่า คือทำแต่สิ่งที่ไม่ดี

พูดที่ไม่ดี เพราะฉะนั้นพึงรักษาใจ ใจนี้จะรักษาได้ต้องมีคุณธรรม คือ ภาวนา

❁ ภาวนาที่จะเกิดการรักษาคำนี้มี ๒ ประการ คือ

๑. **อบรมใจให้สงบ** ซึ่งเรียกกันว่าสมาธิบ้าง สมณะบ้าง ภาวนาบ้าง

๒. **อบรมใจให้รู้** ได้แก่ เมื่อทำสมาธิแล้ว พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงบ้าง การศึกษาเล่าเรียนบ้าง สดับตรับฟัง คำสอนบ้าง การใช้สติปัญญา พิจารณาหลักคำสอนของนักปราชญ์ มาพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงบ้าง เหล่านี้เป็นต้น ก็จะจัดความไม่รู้ไม่เข้าใจเหล่านั้นให้เบาบาง และเมื่อพิจารณามากเพียงใด สิ่งเหล่านั้นก็จะหมดไป

รวมเรียกว่า “**ความสงบเกิดขึ้นกับจิต จะทำให้ใจสว่าง เมื่อใจสว่างก็เกิดปัญญา ปัญญาจะชำระสิ่งที่ไม่งาม คือสิ่งที่มัวหมองของจิตให้หมดไป**” เหมือนกับว่าเราอยู่ในที่มืดในบ้านของเรา ไม่เห็นอะไร พอสว่างขึ้น หรือเปิดไฟขึ้น เห็นบ้านของเราสกปรก เราก็จะชำระล้างปัดกวาดเก็บทำเช็ดถูให้เกิดความสะอาด ฉะนั้นจิตของเราเมื่อสงบแล้วเกิดความสุขสว่าง ก็จะหาทางขจัดสิ่งที่เป็นเครื่องเศร้าหมองของจิต ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความทุจริตทางกาย ทางวาจา ทางใจต่างๆ ให้เบาบางและหมดไป อันเป็นไปเพื่อความดีงามแห่งชีวิตของตนและวงศ์สกุล ตลอดจนประเทศชาติที่จะเป็นผลให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข

รวมความว่า **ภาวนามัยบุญ** ที่เกิดการอบรมจิต ได้แก่ การทำใจให้สงบด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง โดยใจความ ถ้าทำใจให้สงบโดยปกติ ก็คือทำใจให้เป็นสมาธิขณะหนึ่ง ชั่วโมงหนึ่ง พักหนึ่ง หรืออีกประการหนึ่ง ทำใจของตนให้สงบ ด้วยความข่มใจในเวลาที่ถูกผู้อื่น

เปิดเผยกันอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เขาว่าร้ายมา ไม่ว่าร้ายตอบ
ชมใจเสีย บาปกรรมทั้งหลายสงบระงับทันที ถ้าหากว่าเขาว่าร้าย
มา โกรธตอบแล้วว่าร้ายตอบ บาปกรรมต่อเนื่องไปอีก ต่างฝ่ายต่าง
ต่อสะพาน ประหัตประหารความบาปซึ่งกันและกัน สร้างความบาป
ซึ่งกันและกัน

ส่วนถ้าหากว่าเขาว่าร้ายมา หรือเขาแกล้งมา ตัดใจสงบเสีย
ไม่ตอบ เราก็ไม่สร้างการทำความบาป บาปกรรมนั้นก็หยุดไม่เกิดขึ้นต่อไป
หรือจะมีฝ่ายเขาก็บาปแต่ฝ่ายเขาเท่านั้น ความหยุดใจ อดกลั้นใจ
อดทนใจ แม้ชั่วขณะหนึ่ง ย่อมมีคุณเป็นมหาศาลหาประมาณมิได้
พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงสรรเสริญในบุญชื่อนี้ของผู้อดกลั้น คือ
ผู้ที่ไม่โกรธ เป็นต้น ดังได้กล่าวมาแล้ว ความรู้จักชมใจให้สงบ คือ
ไม่โกรธ ความรู้จักชมใจให้สงบ คือไม่โลภ ความรู้จักชมใจ คือไม่ให้
หลง ความรู้จักชมใจไม่ทุจริต ความประพฤติดีชมใจให้ใจมีสมาธิมั่นคง
ความรู้จักใช้ปัญญาพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงตามคติของ
สังขารที่เกิดมาแล้วไม่เที่ยง ไม่แน่นอนอนันต์เกิดความไม่ประมาท
ธรรมะเหล่านี้เรารู้จักกันดีด้วยกันทั้งสิ้น ประกอบให้มีขึ้นเป็นบุญ
ทำเมื่อไรเป็นบุญกุศล อันจะเป็นศุภผลในชีวิตของเราเองให้เกิดความ
อุ่นใจ และความร่มเย็นเป็นสุขก็จะเกิดขึ้นด้วยประการฉะนี้

❖ การภาวนาอบรมใจให้สงบ

ประการแรก ปลอยวางอารมณ์ทั้งปวง อารมณ์คือสิ่งที่ใจนึก
อย่าไปนึกถึงบ้าน นึกถึงงาน นึกถึงสิ่งต่างๆ ให้นึกเหมือนกับว่า
เวลานี้เราไม่มีอะไร มีแต่กายกับใจ อยู่ตรงนี้เท่านั้น

ประการที่สอง เมื่อทำใจให้ปลอดโปร่งดังนี้แล้ว นึกถึง
พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เพราะทั้งสามเป็นพระรัตนตรัย
คือเป็นแก้วอันประเสริฐ เมื่อใครนึกถึงแล้วจิตใจจะผ่องแผ้ว จิตใจจะ

หมดหรือเบาบางจากกิเลส คือฟุ้งแว่วเกิดขึ้น ถ้านึกประวัติความเป็นไปไม่ออก นึกไม่ได้ หรือไม่ค่อยได้ศึกษา ก็นึกเพียงว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ไว้ในใจให้หลายๆ เที้ยว จนใจของเรายอมรับ ใจฟุ้งใสแล้วก็เหลือไว้แต่พุทโธอย่างเดียว

❖ สรุปโดยสังเขป

๑. ปล่อยวางอารมณ์
๒. นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
๓. แล้วเหลือแต่ พุทโธ อย่างเดียว

๔. มีสติคุมพุทโธไว้ที่ใจนึก นึกว่า พุทโธ พุทโธ ก็มีสติคุมไว้เท่านี้ ทำได้นานเท่าไรยิ่งดีคือใจจะสงบมากขึ้น ใจสงบมากขึ้น ก็ฟุ้งแว่วมากขึ้น เพราะฉะนั้น เมื่อใจฟุ้งแว่ว ทำบุญอันใด บุญนั้นเป็นกุศลอันประเสริฐ ด้วยเหตุนี้เองสมมุติว่าวันหนึ่งคนเข้าวัด ๑๐๐ คน มีอาหารเหมือนกันหมดหรือมีราคาเท่ากันหมด แต่บุญนั้นย่อมต่างกัน ต่างกันตรงไหน ต่างกันตรงใจ

สามประการที่เราควรแสดงความกตัญญูทเวที่
ตอบแทนความดีแห่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็คือ

- บำเพ็ญทาน
- รักษาศีล
- ภาวนา

ทั้งสามประการนี้ ให้เกิดมีขึ้นในชีวิตของตน
ได้ชื่อว่าเป็นผู้สะสมบุญไว้ตลอดชีวิต
บุญนั้นย่อมอำนวยสุขประโยชน์แก่ตน
ในปัจจุบันและในภายภาคหน้า

❖ สติ การภาวนาให้จิตสงบได้ ต้องอาศัยสติซึ่งสำคัญมาก จึงควรฝึกสติให้มั่นคงในการฝึกกรรมฐานและควรฝึกต่อเนื่องให้มากที่สุดในชีวิตประจำวันและในช่วงปฏิบัติวัตรกรรมฐาน จิตเหมือนเด็กที่ดื้อวิ่งไปมา ต้องมีพี่เลี้ยงคือสติคอยดูแลคอยสอน **หน้าที่ของสติ คือ คมจิตตามดูตามรู้การทำงานของจิต** สติจึงเป็นพื้นฐานของสัมมาสมาธิซึ่งเป็นสมาธิที่สติตามรู้สมบูรณ์ การฝึกสติมีหลายวิธี เช่น จงกรม สวดมนต์ หรือใช้คาบบริกรรมกำหนด เช่น พุทโธ อัมโม สังโฆ อย่างไรก็ดี คาบบริกรรมที่ใช้กันแพร่หลายคือ **“พุทโธ”** จะบริกรรมเพียงอย่างเดียว หรือบริกรรมควบคู่กับลมหายใจ กรรมฐานอานาปานสติก็ได้ ในการฝึกจิตนั้น ตอนแรกต้องมีการบังคับต้องมีการใช้สติคุมฝึกสอนจิตให้เชื่องเสียก่อน เพราะจิตมีสภาพเหมือนเด็กบ้าง ลิงบ้าง วิ่งไปมาไม่อยู่นิ่ง แต่เมื่อจิตเริ่มเชื่องฟังแล้วเราก็จะปล่อย เราจะไม่บังคับฝืนจิตอยู่ตลอด พอเริ่มปล่อยจิตแล้วจึงจะสามารถเข้าไปถึงฝั่งโลกุตตรธรรมได้

การฝึกสติในการปฏิบัติสมาธินั้น บางสิ่งบางอย่าง ต้องฟังซ้ำๆ ฟังบ่อยๆ เพื่อไปประสานกับอารมณ์ที่เราภาวนาให้ขึ้นใจ จะไม่ต้องมีวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย การฟังบ่อยๆ ฟังซ้ำๆ จึงเป็นเหตุให้เกิดความคล่องใจและกำจัดนิรณช้อวิจิกิจฉาดังกล่าวมา เหมือนกับคำภาวนา ที่เราภาวนาบทใดบทหนึ่ง เช่นว่า พุทโธ ก็นึกอยู่ซ้ำๆ นึกให้มาก ๆ เรียกว่าภาวนามากด้วยความมีสติ ภาวนาบทใดจะทิ้งสติไม่ได้ ต้องมีสติคู่กันกับภาวนาอยู่เสมอ จะเป็น พุทโธ อัมโม สังโฆ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม หรือคำอื่นๆ นอกจากนี้ก็ตาม

ตลอดจนผู้ที่ภาวนาทางกสิณ มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ต้องมีสติเหมือนกันหมด ไม่ว่าประเภทไหน แม้แต่สมาธิประเภทพิจารณา กายคตาสติ อสุภกรรมฐาน ก็ล้วนแล้วแต่ต้องมีธรรมะ คือ สติ ถ้าภาวนาไม่มีสติ แม้จะภาวนามากเพียงใดก็ตาม จิตไม่สามารถที่จะ

สงบได้ คือสติที่คุมจิตนั้น เป็นจุดที่สำคัญของการภาวนา เมื่อไม่มีสติคุมจิต จิตก็เลื่อนลอยไปตามอาการต่างๆ ถึงแม้เราอาจจะกล่าวคำว่า พุทโธ พุทโธ อยู่ แต่ตัวผู้รู้ ตัวจิตผู้นึกผู้คิด ไม่ได้อยู่กับพุทโธที่เราว่าอยู่ ที่เราภาวนาอยู่ ไม่มีสติเป็นผู้ควบคุม เมื่อไม่มีสติเป็นผู้ควบคุม ตัวผู้รู้ คือจิตของเรานั้น จะสงบได้อย่างไร เพราะไปอยู่ที่ไหนไม่รู้ ต้องอยู่กับสติในจิตของเราทุกครั้งไป จุดสำคัญๆ อยู่ตรงนี้ไม่ว่าจะภาวนาแบบไหน ทั้งฝ่ายเพ่งและฝ่ายพิจารณา แม้วิปัสสนาก็เหมือนกัน

“สติเป็นธรรม สติเป็นกำลังที่สำคัญอบรมจิต
อบรมปัญญาให้เกิดประสิทธิผล”

ในการที่จะเป็นสมณะหรือวิปัสสนา ต้องควบคุมอยู่ด้วยสติทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น การที่เราภาวนา พุทโธ พุทโธ สติขาดไม่ได้ สติขาดก็ไม่สงบ เมื่อไม่สงบก็มีอาการอื่น การรบกวน การหลับต่างๆ นานาประการ ต้องพยายามมีสติ รู้สึกตัวเองไว้กับพุทโธอยู่เสมอ พุทโธที่เราภาวนา โดยยกพุทโธขึ้นมาเป็นอารมณ์ของจิต ดังได้กล่าวแล้วว่า วันหนึ่งๆ จิตของเรานั้น นึกคิดเรื่องราวร้อยแปดจนจำไม่ได้ว่าวันนี้นึกเรื่องอะไรบ้าง นี่หมายความว่าจิตไม่มีอารมณ์เดียว เมื่อไม่มีอารมณ์เดียว ความสงบก็เกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน จึงต้องพยายามควบคุมจิตให้มีอารมณ์อันเดียว ที่แนะนำว่าให้พยายามปล่อยวางอารมณ์อื่นทั้งหมด ที่จริงจิตนั้น ย่อมต้องรับอารมณ์อยู่เสมอ ขาดอารมณ์ไม่ได้ แต่อารมณ์อื่นๆ ซึ่งไม่ใช่แนวทางของสมณะ จิตก็ไม่สามารถที่จะสงบได้ หรือสงบได้ แต่ความรู้สึกของจิตก็เป็นไปทางโลกไม่เป็นไปเพื่อทางสมณะ

เพราะฉะนั้น จึงต้องยกจิตขึ้นสู่แนวทางที่เป็นสมณะ ที่เราปฏิบัติกัน คือนึกถึงชื่อพระพุทธเจ้าเป็นอย่างดีที่สุด หรือไม่ก็ให้คิดว่าในกายของเรามีกระดูก เป็นต้น เพื่อให้เกิดความสังเวช จิตก็จะสงบได้ การนึกถึงพระพุทธเจ้า ก็คือชื่อพระพุทธเจ้า ว่าเป็นอารมณ์ของจิตนั่นเอง ดังที่กล่าวแล้วว่า จิตนั้นว่างอารมณ์ไม่ได้ จะต้องมีการอารมณ์อันหนึ่งอันใดอยู่เสมอ แต่เพื่อไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน ก็นึกถึงพระพุทธเจ้า คือ พุทโธ มาเป็นอารมณ์ ด้วยความมีสติ นึกถึงชื่อพระพุทธเจ้าแล้วก็ต้องมีสติ ขาดสติเสียไม่ได้ สมาธิและวิปัสสนา จุดสำคัญอยู่ตรงนี้ ภาวนามากน้อยเพียงใดก็ต้องมีสติ

การฝึกกรรมฐานของพราวาส

การฝึกกรรมฐานของพราวาสต้องอาศัยกำลังของ ทาน ศีล ภาวนา สมณะ (สมาธิ) และวิปัสสนา (ปัญญา) ทั้งหมดต้องถึงพร้อมและสมดุลกัน ทานเป็นพื้นฐานให้ฝึกลดความตระหนี่ ลดโลภะ ศีลเป็นบันไดขั้นแรกที่หนุนนำให้เกิดสมาธิ สมาธิหนุนนำให้เกิดปัญญา จึงไม่ควรมุ่งฝึกแต่สมาธิเพียงอย่างเดียว

การฝึกจิตตภาวนา จึงหมายถึงการฝึกทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดในบทถัดไป คนส่วนใหญ่มองว่าการปฏิบัติธรรม หรือการเจริญจิตตภาวนา คือ การสวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือแม้กระทั่งการฝึกสมาธิ ก็มีใช้ว่าทำได้เพียงการนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม หากแต่สามารถทำได้ทุกอิริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง นอน

“สมาธิเหมือนเป็นฐานกำลังของจิต สามารถกำจัดกิเลสอย่างกลางได้ แต่เป็นลักษณะกดไว้จากกำลังของสมาธิ วิปัสสนาเหมือนความเฉียบคมที่ใช้ปราบปรามถอดถอนรากเหง้าของอุปกิเลสทั้งหลาย”

ปกติแล้วเราจะฝึกสมาธิ โดยเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับตนเอง ตามจริตนิสัยเพียงวิธีใดอย่างหนึ่งก่อน เป็นพื้นฐานให้เกิดความชำนาญในการกำหนดเข้าออกสมาธิ ความชำนาญนี้เรียกว่า **วสี** จากนั้นจึงเริ่มเดินปัญญาเข้าสู่วิปัสสนา เนื่องจากวิปัสสนาเป็นธรรมระดับละเอียด การที่เรามีสมาธิไม่ตั้งมั่นเพียงพอจะทำให้เราเพลินจิตแผ่สายออกนอกเส้นทาง หรือหลงในนิมิตของอุปัชฌายาสมาธิได้

การฝึกสมถกรรมฐาน เมื่อจิตเข้าสู่ความสงบ สัมมาสมาธิจะสามารถพัฒนาให้เกิดญาณปัญญาได้ เรียกแนวทางนี้ว่า **สมาธินำปัญญา** ดังที่กล่าวข้างต้น

อีกวิธีหนึ่ง คือ การเดินปัญญาพิจารณากาย กายคตาสติ หรือพิจารณาให้เห็นถึงไตรลักษณ์ เมื่อจิตเริ่มเกิดความสังเวช จิตจะเข้าสู่ความสงบทำให้เกิดสมาธิ แนวทางนี้เรียกว่า ปัญ्यानำสมาธิ วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ฝึกปฏิบัติที่มีจิตฟุ้งซ่านสงบได้ยาก เช่น กำหนดอานาปานสติหรือบริกรรมพุทโธอย่างไร จิตก็ยังฟุ้งซ่านไม่สามารถเข้าสู่ความสงบได้

หากจริตนิสัยของผู้ปฏิบัติไม่ชอบเพ่งอยู่เป็นอารมณ์เดียว การบริกรรมพุทโธหรืออานาปานสติจะทำให้จิตสงบได้ยาก ให้เน้นการทำกรรมฐานกายคตาสติ มองดูอวัยวะตนเอง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อากาโร ๓๒ พิจารณาให้เห็นความเป็นปฏิถูลของร่างกายเรา ดูกายภายนอก ภายใน ดูส่วนประกอบของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ

ธาตุลมในกายเรา มองให้เห็นความน่าเกลียดสกปรก ความเป็นปฏิกูล
เมื่อนานเข้า จิตจะเริ่มเบื่อหน่ายสังเวชในกายนี้ แล้วคลายความ
ยึดติด ความที่ว่าสวยว่างามก็จะค่อยๆ จางออก แบบนี้เป็นการเพ่ง
ไปด้วยพิจารณาไปด้วยอยู่ในขั้นของสมถะ จนกว่าจะพิจารณาพลิก
แพลงไปถึงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงจะก้าวขึ้นสู่การเดิน
ปัญญาหรือวิปัสสนา

บุญที่เกิดจากการภาวนามีอานิสงส์สูงมาก
ไม่ว่าจะเป็นสมาธิ หรือวิปัสสนา
แค่ระยะเวลาที่ซำบโบทุไปกลับก็ยังมีอานิสงส์

เส้นทางการฝึกกรรมฐานสำหรับฆราวาส

ทาน

พื้นฐานการลดความตระหนี่ ลดโลภะ แบ่งเป็น
๑. อามิสทาน ๒. ธรรมทาน ๓. อภัยทาน



ศีล

บันไดขั้นแรกสู่พระนิพพาน ศีลหนุนนำให้เกิดสมาธิ
สมาธิหนุนนำให้เกิดปัญญา จึงเพียรรักษาศีลยิ่งชีวิต



ภาวนา

การฝึกสมถะและวิปัสสนาภาวนา โดยมี ๒ วิธีคือ
๑. สมาธินำปัญญา หรือ ๒. ปัญญานำสมาธิ

สติ - การภาวนาให้จิตสงบต้องอาศัยสติ หน้าที่ของสติ
คือการควบคุมจิต การตามดูตามรู้การทำงานของจิต

ทาน ศีล ภาวนา จึงต้องประกอบเกื้อหนุนกัน
กรรมฐานจึงจะเห็นผลก้าวหน้า

คีล สมาธิ ปัญญา

สำหรับแนวทางการฝึกปฏิบัติของสงฆ์นั้นอาศัย **คีล สมาธิ ปัญญา** หรือไตรสิกขา คือรวบยอดจากอริยมรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วย

- | | |
|------------------|---|
| อธิศีล (ศีล) | เพื่อการกำจัดกิเลสอย่างหยาบ ได้แก่ โทสะ โมหะ โลภะ |
| อธิจิต (สมาธิ) | เพื่อการกำจัดกิเลสอย่างกลางเรียกว่า ปริยฐานกิเลส ซึ่งก็คือ นิวรณ์ ๕ |
| อธิปัญญา (ปัญญา) | เพื่อการกำจัดกิเลสอย่างละเอียดคือ อนุสัย ๗ และสังโยชน์ ๑๐ |

คีล สมาธิ ปัญญา คือ รวบยอดจากอริยมรรคมีองค์ ๘

 อธิศีลสิกขา คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

 อธิจิตตสิกขา คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

 อธิปัญญาสิกขา คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ



อริยมรรคมีองค์ ๘



ศีล

อริยศีลศึกษา

ประกอบด้วย

- สัมมวาจา
- สัมมากัมมันตะ
- สัมมาอาชีวะ

สมาธิ

อริยจิตตศึกษา

ประกอบด้วย

- สัมมวายามะ
- สัมมาสติ
- สัมมาสมาธิ

ปัญญา

อริยปัญญาศึกษา

ประกอบด้วย

- สัมมาทิฏฐิ
- สัมมาสังกัปปะ

❖ การปฏิบัติธรรมให้พ้นทุกข์ตามอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น
มี ๒ แนวทาง

แนวทางที่ ๑ ปัญญาวิมุตติ เป็นการพิจารณาวิญญูณเป็นตัวเกิด ซึ่งก็คือ จิต เพื่อให้เห็นความเกิดเป็นทุกข์ มีความรู้สึกเบื่อหน่าย ซาติปิ ทุกขา - ความเกิดเป็นทุกข์

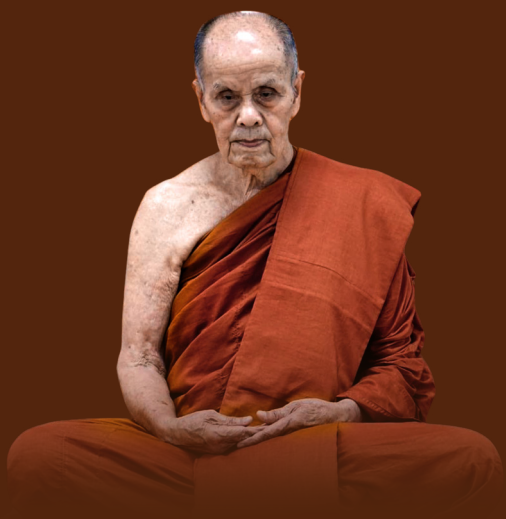
แนวทางที่ ๒ เจโตวิมุตติ เป็นการพิจารณานามรูป จนเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เกิดความเบื่อหน่ายคลายความยึดติด

ปัญญาวิมุตติ และ เจโตวิมุตติ เป็นการพิจารณาให้เห็นเป็น
“อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”
จนเกิดความเบื่อหน่ายคลายความยึดติด



พระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกิด ปทุมสิโร)

สมถกรรมฐาน
และ
วิปัสสนากรรมฐาน



สมถะและวิปัสสนา

จิตของเรา มีธรรมชาติ
ที่ควรใช้ให้เกิดประโยชน์แก่จิตของเรา ๒ อย่าง
คือ สมถะและวิปัสสนา
สมถะ...ได้แก่...สมาธิคือทำให้ใจสงบ
วิปัสสนา...คือ...ทำให้เกิดความรู้แจ้ง
ความสงบกับความรู้แจ้งทั้งสองประการนี้
เป็นธรรมโอสภักขาใจบุคคลให้พ้นจากเครื่องเศร้าหมอง
จากไม่สงบ ให้ถึงซึ่งความสงบ
เมื่อความสงบเกิดขึ้นแล้ว ทำให้รู้แจ้ง
เมื่อพิจารณาไปทั้งสองอย่างจึงมาคู่กัน



บทที่ ๓

สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน



❁ สมถกรรมฐาน

สมณะ หรือ สมาธิ หรืออีกชื่อหนึ่งคือ สมถกรรมฐาน หมายถึง การตั้งใจมั่น คนทั่วไปจะคิดว่า สมาธิ คือ การเดินจงกรม นั่งสมาธิ ที่จริงแล้วสมาธิเกิดได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน

❖ สมาธิแบ่งเป็น

- **ขณิกสมาธิ** หมายถึง สมาธิเกิดช่วงสั้น ๆ เป็นภาวะที่จิตสงบระงับได้ชั่วคราว
- **อุปปจารสมาธิ** หมายถึง สมาธิที่เกิดขึ้นเวลานานขึ้นกว่าขณิกสมาธิ แต่ยังไม่สามารถตั้งมั่นได้นาน
- **อัปปนาสมาธิ** หมายถึง สมาธิที่ตั้งมั่นถึงระดับฌาน



❖ ชนิดของสมาธิอีกรูปแบบหนึ่ง คือ

มิจฉาสมาธิ คือ สมาธิที่ปราศจากสติที่สมบูรณ์ ลักษณะสมาธิแบบนี้จะเด่นในกลุ่มภยาศีที่เน้นกำลังสมาธิ ทำให้เกิดฤทธิ์อภิญาได้ แต่ไม่ทำให้เกิดปัญญาญาณ ขอยกตัวอย่างให้เห็นภาพชัดเจนจากธรรมชาติของหลอดตามหาบัวที่บรรยายเกี่ยวกับสมาธิลักษณะนี้ คือจิตสามารถเข้าสมาธิจนจิตรวมได้ แต่เมื่อจิตลอยออกมาสติสมาธิไม่ตั้งมั่น จึงทำให้จิตแผ่สายส่งออกนอก หลงเพลินไปกับนิมิต สวรรค์ นรก อิทธิฤทธิ์

สัมมาสมาธิ คือ สมาธิที่มีองค์ประกอบของสติตามคัมภีร์ **จิตสมบูรณ์** เกิดในสภาวะที่จิตเป็นกลางๆ ไม่ยินดียินร้าย ละวางบุญและบาป สมาธิลักษณะนี้ สามารถพัฒนาทำให้เกิดปัญญาญาณเพื่อทำลายกิเลสได้ ตัวอย่างสัมมาสมาธิ บรรยายไว้โดย หลวงตามหาบัว คือ หลังจากจิตรวมเข้าสู่ความสงบ เมื่ออิมตัวจิตลอยตัวลงมาจนรับรู้กายได้อีกครั้ง แล้วเริ่มพิจารณาภายในให้เกิดความสังเวช และเห็นไตรลักษณ์ เดินปัญญาในด้านวิปัสสนาเพื่อการหลุดพ้น พอเห็นดีเห็นน้อยเมื่อไหร่ก็เข้าไปพักในสมาธิ มีกำลังก็ลอยออกมาพิจารณาธรรม ให้สมาธิเป็นเพียงที่พักให้จิตมีกำลังในการเดินปัญญา

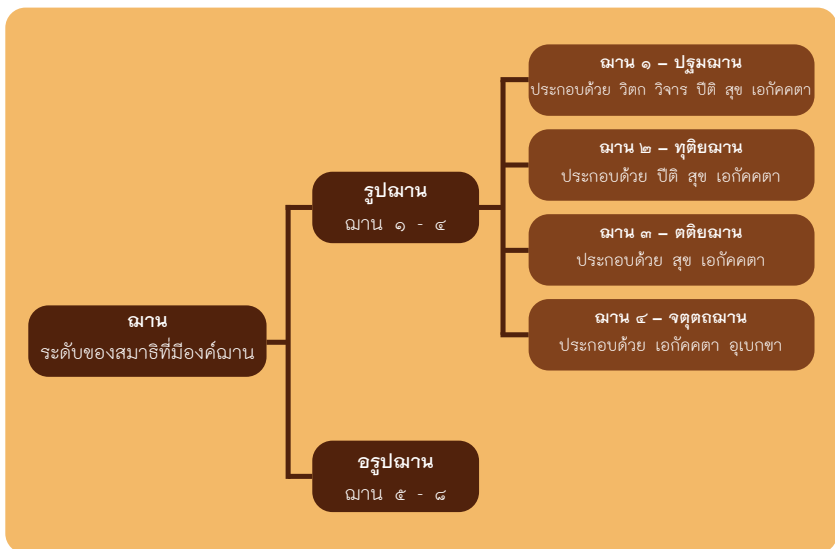
🌸 ระดับสมาธิที่มีองค์ฌาน

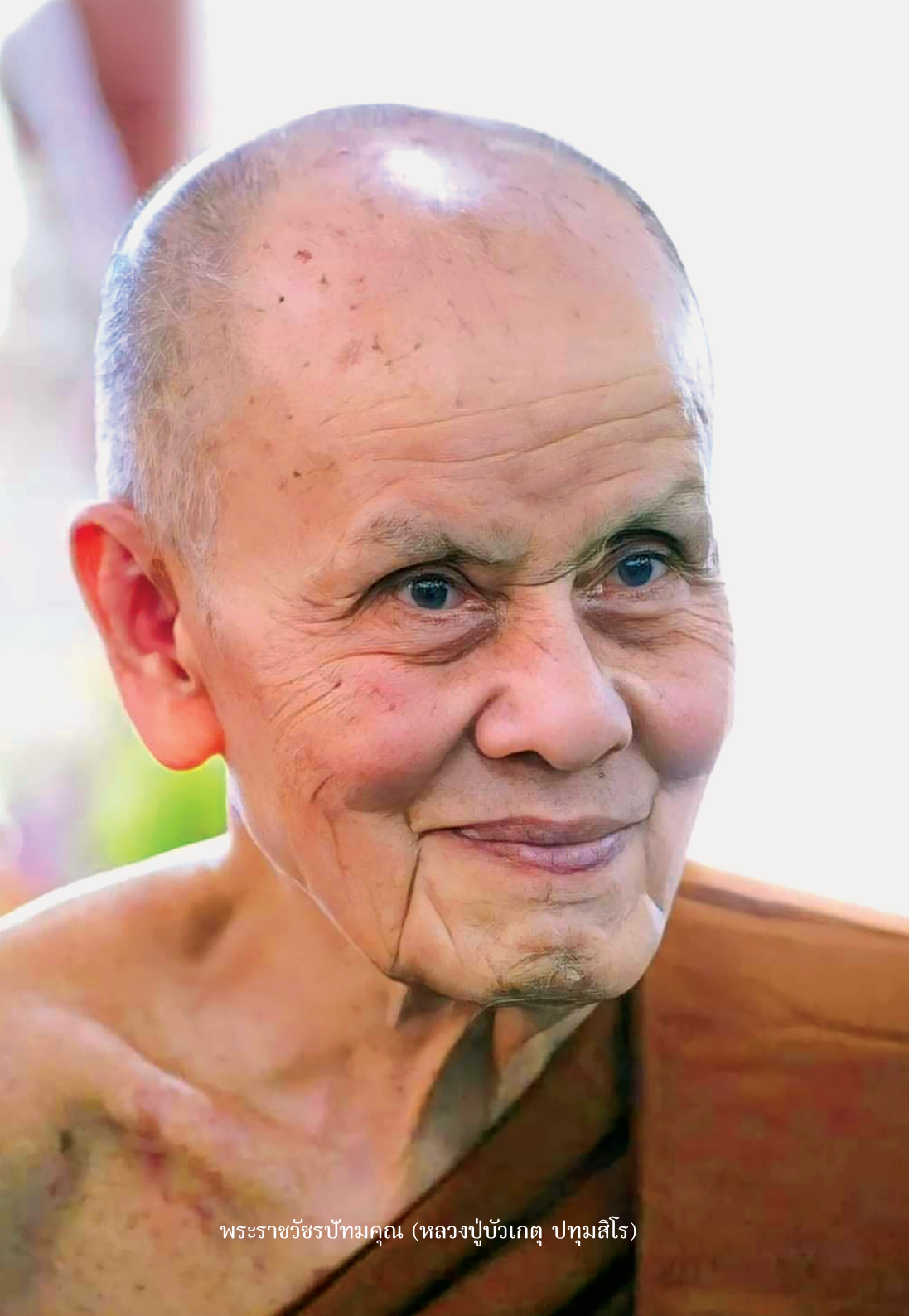
ฌาน คือ ระดับของสมาธิที่มีองค์ฌาน ๕ ประกอบด้วย **วิตก** **วิจารณ์** **ปีติ** **สุข** **เอกัคคตา** สามารถแบ่งเป็น ดังนี้

◆ **รูปฌาน** คือ ฌาน ๑-๔ โดยที่ฌานในแต่ละระดับประกอบด้วยองค์ฌาน ดังนี้

- ฌาน ๑ **ปฐมฌาน** วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา
- ฌาน ๒ **ทุติยฌาน** ปีติ สุข เอกัคคตา
- ฌาน ๓ **ตติยฌาน** สุข เอกัคคตา
- ฌาน ๔ **จตุตถฌาน** เอกัคคตา อุเบกขา

◆ **อรูปฌาน** คือ ฌาน ๕-๘ ในที่นี้จะไม่ลงรายละเอียดและอาการของฌานในระดับนี้





พระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกิด ปทุมสิโร)

ପତ୍ର ୫

ปิติ

ปิติ กล่าวโดยรายละเอียด คือ เป็นอาการของหนึ่งในองค์ฌาน ๕ ซึ่งประกอบด้วย วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา นักภวณาระดับเริ่มต้นจะสามารถพบเจอได้ ควรมีความรู้เบื้องต้นว่าอาการเหล่านี้ที่พบ สามารถเป็นอาการของปิติ ไม่ควรสงสัยหรือไปให้ความสำคัญนั้นหมาย ยินดียินร้าย จะทำให้จิตถอนจากความเป็นกลางถอยตัวออกจากสมาธิได้ แต่เนื่องจากหลวงปู่บัวเกิดไม่ได้กล่าวในรายละเอียดไว้ในธรรมเทศนาจึงขออนุญาตยกคำจำกัดความมาจากการปฏิบัติกรรมฐาน พระนิพนธ์ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร

❖ ปิติ ๕^๑

๑. **ขุพทกัปิตี** ปิติน้อย ปิตินิดนี้ทำให้ขนชูชัน ทำให้น้ำตาไหล

๒. **ชนิกัปิตี** ปิตีชั่วขณะ ปิตินิดนี้ทำให้เกิดความรู้สึกแปลก ๆ เปรียบเหมือนอย่างสายฟ้าแลบ

๓. **โอกันติกัปิตี** ปิตีเป็นพัก ๆ ปิตินิดนี้ทำให้รู้สึกชุ่มซ่าแรงยิ่งกว่าความรู้สึกแปลก ๆ เปรียบเหมือนอย่างคลื่นกระทบฝั่ง

๔. **อุพเพกัปิตี** ปิตีอย่างโลดโผน ปิตินิดนี้ทำให้ใจฟู และทำให้กระทำการอย่างอื่นที่เว้นจากเจตนา เช่น กล่าวคำอุทาน คือ คำที่เปล่งขึ้นมาด้วยอำนาจของปิติ บางทีก็ทำให้กายลอย หรือว่าโลดขึ้นไปได้

๕. **พรรณาปิตี** ปิติซาบซ่าน ปิตินิดนี้ทำให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย

^๑สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณสังวร, การปฏิบัติกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพฯ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), หน้า ๗๕-๗๖.

❖ ปิติเป็นอาการที่จิตดีมีรสพระสัทธรรม

เมื่อปิติบังเกิดขึ้น กายเบาจิตเบา กายสงบจิตสงบ ผู้ใจอ่อน มีปิตีอย่างแรงตัวจะสั่น ตัวจะโยก น้ำตาไหล ขนหัวลุกขนหัวพอง ท่านพ่อลีท่านเตือนให้กำหนดรู้ตัวอย่างเฉยๆ พยายามรักษาสภาพจิต ให้เป็นปกติไม่ต้องห่วงไหวต่ออาการที่เป็นไปเช่นนั้น

โอกาสนี้ จะขอยกเนื้อหาบางส่วนบางตอน เรื่อง การปฏิบัติ ภาวนาจิต ที่เกี่ยวกับอาการของปิติ จากการถาม-ตอบปัญหา ธรรมะของหลวงพ่อพุทธ ฐานิโย วัดป่าสาลวัน จ.นครราชสีมา ดังต่อไปนี้

❖ อาการของปิติ^๑

- คำถาม : เวลาภาวนา น้ำตามันคอยแต่จะออกมา ?
- หลวงพ่อพุทธตอบ : นั้นแหละอาการของปิติ ทำไปเรื่อย ๆ เต็มมันผ่านไปเอง ถ้ามันขึ้นมาอีกก็นั่งอยู่เฉย ๆ อย่างนี้ทำอะไรทั้งสิ้น ที่นี้ถ้ามันจะขึ้นแรงเกินไปก็ถอนหายใจยาวชะเตี้ยวมันก็หายไป ค่อยแก้ไขไปเตี้ยวมันก็ดีเอง ดี! ภาวนามีปิตินั้นแหละดี ถ้าปิติไม่เกิดภาวนาก็ไม่ได้ผลหรอก อาการของปิติเป็นอาการของจิตดีมีรสพระสัทธรรม มีอุปนิสัยภาวนาเกิดปิติ มีอุปนิสัยให้พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตามากๆ เพราะเตี้ยวมันเลยขึ้นปิติไปแล้วก็สบายหรืออาจารย์บางองค์อย่างหลวงปู่แ่น ปิติท่านก็แรงเหลือเกิน สังเกตดูเวลาท่านเทศน์ทีแรกก็สำเนียงธรรมดา พอเทศน์ไปเรื่อยเกิดปิตีขึ้น เสียงจะก้องขึ้น บางทีท่านอธิบายธรรมะจุดไหน ท่านพิจารณาอย่างแนบเนียนปิตีก็จะเกิดแรงขึ้น ท่านตื่นอกตื่นใจท่านปิติ... ท่านปิติ...

^๑Thaniyo.com. ถาม-ตอบ ปัญหารธรรม (๒). ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗. สืบค้นจาก

<http://www.thaniyo.com/news-and-event/---2>.

ออกมาเลย แรงของปีติ และก็อาจารย์มหาอิโงคหนึ่ง พอพูดถึง
ธรรมะตัวสั้นขึ้นมาเลย ปีติมันเกิด คนภาวนามีปีตินี้ได้ผลเร็ว

• **คำถาม :** เวลาภาวนาเมื่อเกิดปีติแล้วหลวงพ่อกเคยถึง
น้ำตาไหลไหม?

• **หลวงพ่อบุญตอบ :** ผมไม่เป็นแรงอย่างนั้น บางที
เวลามันเป็น พอเริ่มมีปีตินิดหน่อยแล้วจิตจะสว่าง สงบละเอียด ๆ ๆ
ลงไปจนกระทั่งตัวหายไปหมด บางช่วงพอสงบละเอียดตัวหาย มันไป
นิ่ง ว่าง สว่างอยู่เฉย ๆ แล้วมันก็ออกมา พอมันออกมาก็เกิดมีความคิด
ขึ้นมาปุด ๆ ๆ ก็ตามรู้มันไปจนสุดช่วงมัน จนกว่าถึงเวลาอันสมควร
แล้วก็เลิก พอเลิกแล้วก็มาทำสติดูอยู่กับปัจจุบันนี้ ยืน เดิน นิ่ง นอน
รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา

เมื่อเรากำหนดสติรู้อยู่กับสิ่งที่เป็นปัจจุบัน เราก็รู้ความจริง
สิ่งที่เราประสบในปัจจุบันนี้แหละ ที่มายั่วให้เราเกิดอารมณ์ดีใจ
เสียใจ เกิดสุข เกิดทุกข์ ตาเห็นรูปไม่ดี รูปน่าเกลียดมันก็เกิดทุกข์
ได้ยินเสียงไม่ดีก็เกิดทุกข์เพราะมันเกิดไม่พอใจอะไรมันเกิดพอใจมันก็
จะเกิดความสุขใจ แต่มันเป็นกิเลสก็รู้ความจริงของมันอยู่ในปัจจุบันนี้
ทีนี้เลยขึ้นเจตนาตั้งใจ พอเรารู้ว่ามันไม่ดี เอ้า ! เราไม่ทำ สิ่งนี้ดี
เป็นบุญเป็นกุศลเราทำ จุดที่เราแต่งอยู่ตรงนี้ การเดินจงกรม
นั่งสมาธิ ภาวนามันชี้แจง เราก็ปรุงแต่งให้มันขยันขึ้น

ส่วนในทางจิตทางใจ มันจะเป็นหรือไม่เป็นนั้นไม่สำคัญ
อย่าไปสนใจกับมันมากนัก การปฏิบัตินี้เป็นเหตุให้เกิดผลอย่างนั้น
เมื่อเราปฏิบัติถูกต้อง ศีลบริสุทธิ์ดี จิตบริสุทธิ์ คือ มุ่งต่อสมาธิเพื่อ
ความบริสุทธิ์ ปัญญาความรู้ความเข้าใจความเห็นมุ่งต่อความบริสุทธิ์
มุ่งต่อความรู้แจ้งเห็นจริง มันก็เป็นความบริสุทธิ์ทั้ง กาย วาจา ใจ
เราปฏิบัติ เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อแลกกับอามิสสินจ้างรางวัลอะไร

เราปฏิบัติเพื่อทำให้บริสุทธิ์ มันก็เป็นความบริสุทธิ์ ถ้าปฏิบัติ
อยากให้คนเคารพนับถือ อยากจะดีเหนือกว่าคนอื่น ใจมันไม่บริสุทธิ์
ปฏิบัติไป ใครจะไหวก็ช่าง ไม่ไหวก็ช่าง ใครจะนับถือก็ช่าง ไม่นับถือ
ก็ช่าง เราปฏิบัติเพื่อดีของเราคนเดียว นี่ถ้าตั้งใจไว้อย่างนี้ ก็จะเป็น
ความบริสุทธิ์ ถึงกิเลสมีอยู่มันก็บริสุทธิ์ เพราะเจตนามันบริสุทธิ์

• **คำถาม :** ภาวนาบางที่ตัวมันใหญ่ ๆ จะทำอย่างไร?

• **หลวงพ่อบุญรอด :** ตัวใหญ่ ๆ นั้นปีติมันเกิด บางที่มัน
ตัวเล็กนิดเดียว บางที่มันคล้าย ๆ กับว่าลอยอยู่บนอากาศ บางที่ตัว
มันหายไปหมด ให้กำหนดรู้อยู่เฉย ๆ อย่าไปรบกับมัน มันจะเป็นไ
ก็ช่างมัน ปล่อยในขณะที่มันเป็น ปล่อยมันไปเลย ที่นี้สิ่งที่มันเป็นตัว
ใหญ่ก็ดี ตัวเล็กก็ดี ตัวเบาก็ดี ตัวหนักก็ดี ตัวลอยก็ดี มันเป็นการ
เปลี่ยนแปลงของสภาวะ เมื่อเรามีสติกำหนดรู้อยู่ สติสัมปชัญญะดีขึ้น
มันจะกำหนดหมายรู้ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้นว่าไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ต้องไปกังวลใดๆ ทั้งสิ้น หน้าที่ของเรา
มีสติกำหนดรู้อย่างเดียว ในตอนแรกๆ ถ้าภาวนาแล้วจิตมันไม่อยู่
มันมีแต่ความคิดฟุ้งๆๆ ขึ้นมา ปล่อยให้มันคิดไปเลยจนปล่อยให้มัน
คิดไปสุดช่วงแล้วมันหยุดเองอย่าไปบังคับมัน อย่างภาวนาพุทโธๆๆ
เพียงแต่นึกพุทโธๆ อย่าไปบังคับจิตให้มันสงบ แต่ว่านึกพุทโธไม่หยุด



ผู้ที่ฝึกถึงระดับฌานส่วนมากจะติดสุขอยู่ในฌานที่ ๓ ทำให้
จิตอยู่ในสมาธิไม่ถอยออกมาเดินปัญญา จึงควรมีครูบาอาจารย์ดูแล
เพื่อให้ออกจากฌานที่ ๓ และก้าวเข้าสู่ฌานที่ ๔

บุคคลที่ปฏิบัติได้ถึงฌานที่ ๔ จนเชี่ยวชาญ จะมีนิมิตกาย

นำมาพิจารณาไตรลักษณ์ได้ หลังจากเข้าไปถึงฌานที่ ๔ เวลา
ถอนจิตออกจากสมาธิ จะต้องค่อยๆ ถอนจิตออกมา ไม่ควรถอนจิต
ออกมาทันที มิเช่นนั้นจะเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เช่น ปวดหัว
หรือมีน้ตึรชะ พอจิตถอยออกมาจนถึงอุปจาระ ให้เริ่มพิจารณาธรรม
จะเห็นชัดขึ้นเพราะจิตอยู่ในสภาวะกำลังว่าง และจิตได้สั่งสมกำลัง
จากสมาธิมาเต็มที พอจิตถอนตัวลงมา จะสามารถใช้ความคิดได้
ต่างจากตอนเข้าลึกถึงฌานที่ ๔ จะไม่สามารถใช้ความคิดใดๆ ได้
เนื่องจากลมหายใจดับ ภายดับ ความคิดทั้งหมดดับ

นอกจากนี้ ฌานสามารถแบ่งได้เป็น

- **ลักขณูปนิขฌาน** เป็นสมาธิที่เน้นเพื่อมรรคผล พิจารณา
สังขารให้เห็นไตรลักษณ์ ทำให้เกิดปัญญาญาณ
- **อาร์ัมมณูปนิขฌาน** เป็นสมาธิที่เน้นความสงบ เพ่ง ทำให้
เกิดฤทธิ์อภิญญาได้ แต่ไม่พัฒนาให้เกิดปัญญาญาณ

ในระหว่างเรากำลังเข้าสู่สมาธิ หากมีอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง
ในนิรณ ๕ เข้ามาขัดขวาง ให้ใช้กรรมฐานที่ปราบนิรณข้อนั้นๆ
เข้ามาแก้ไข ยกตัวอย่างเช่น นึกโกรธ นึกเกลียดคน ในระหว่างกำลัง
นั่งสมาธิ ให้ใช้กรรมฐานพรหมวิหาร ๔ ซึ่งเป็นกรรมฐานที่ใช้แก้
กิเลสโทสะ อาฆาตพยาบาท เมื่อจิตเข้าสู่ความสงบแล้วสามารถเข้า
กรรมฐานอื่นๆ ได้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องทราบว่าเรามีจริต
หรือกิเลสด้านใดเด่น อารมณ์ใดที่เข้ามารบกวนจิตใจในขณะที่กำลังฝึก
กรรมฐาน ให้เลือกใช้กรรมฐานที่เป็นกรรมฐานแก้กิเลส หรือนิรณ
ข้อนั้นๆ

ปิติ ๕

บุทกกาปิติ

ปิติอย่างน้อย
บนชุมชน น้ำตาไหล

ขณิกาปิติ

ปิติชั่วขณะ
รู้สึกแปลบ ๆ
อย่างสายฟ้าแลบ

โศกกันติกาปิติ

ปิติเป็นพัก ๆ
รู้สึกชุ่มซ่า
อย่างคลื่นกระทบฝั่ง

อุพเพกคาปิติ

ปิติโลดโผน
ใจฟู กล่าวคำอุทาน
กายลอย

พรรณาปิติ

ปิติซาบซ่าน
รู้สึกซาบซ่าน
ทั่วสรรพางค์กาย



นิเวศน์ ๕

การปฏิบัติสมถกรรมฐานนั้น สามารถระงับกิเลสอย่างกลาง
คือ อกุศลวิตก กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก
และ นีวรณ ๕ ซึ่งขวางกั้นความผ่องแผ้วของจิต

❀ นีวรณ ๕

นีวรณ ๕

๑. กามฉันท
๒. พยาบาท
๓. ถีนมิทธะ
๔. อุทธัจจกุกกุจจะ
๕. วิจิกิฉณา

นีวรณ ซึ่งแปลว่า ธรรมอันกั้นจิต
ไม่ให้บรรลุความดี โดยใจความ
ก็คือ เป็นอกุศลธรรมขัดขวางจิต
เหมือนกับว่าถ้าเป็นวัตถุ เราจะ
นั่งรถไปสายใด ถนนขาดก็ตี ไม่ล้ม
ขวางทางก็ตี นี่เรียกขวางทาง
นีวรณแต่ละข้อ ความใคร่ในกาม
ความพยาบาทปองร้าย ความง่วง
เหงาหาวนอน ท้อถอย เปื่อหน่าย

ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความลึ้งเลสงสัย แต่ละอย่างๆ ทำให้จิตมาติด
อยู่ตรงนี้ ไม่ข้ามพ้นไปสู่ความสว่าง ความสงบได้ และอาการของ
จิตที่ติดอยู่แต่ละตอนก็ไม่เหมือนกัน วิธีการแก้ก็ต่างกัน เหมือนกับ
ว่านีวรณทั้ง ๕ เป็นโรคอย่างหนึ่งๆ ยาที่จะต้องรักษาโรคกามฉันท
ก็อย่างหนึ่ง รักษาโรคพยาบาทก็อย่างหนึ่ง รักษาโรคถีนมิทธะ
ก็อย่างหนึ่ง รักษาโรคอุทธัจจกุกกุจจะก็อย่างหนึ่ง รักษาโรควิจิกิฉณา
ก็อย่างหนึ่ง โดยใช้ธรรมโอสถ พระธรรม คือยาที่รักษาอกุศลธรรมที่
ขวางทางของจิต

จิตที่จะเป็นสมาธิได้ ก็ต้องปราศจากนีวรณ นีวรณเป็นศัตรู
ของจิต จิตจะมุ่งหาความสงบนีวรณก็เข้าขวาง จึงเรียกนีวรณว่า
เป็นศัตรูของจิต นีวรณ ๕ ประการคือ

๑. กามฉันท	ความพอใจรักใคร่ในกาม
๒. พยาบาท	ปองร้ายผู้อื่น
๓. ถีนมิตะ	ความที่จิตหดหู่และเคลิบเคลิ้ม ง่วง ท้อถอย
๔. อุทธัจจกุกกัจะ	การที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน และรำคาญ
๕. วิวิกิจจา	ความลังเลสงสัย ไม่แน่วแน่รวมลง เป็นหนึ่งได้

ทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นศัตรูของจิตหรือศัตรูของสมาธิ โดยใจความเป็นภาษาไทย ก็คือ ความพอใจในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด ความผูกพยาบาทขัดเคืองผู้อื่น ความท้อถอยหดหู่ เบื่อหน่าย หงอยเหงา เอือมระอา ความฟุ้งซ่านแห่งจิตไม่แน่วแน่ รวมลงเป็นหนึ่งได้ ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจในข้อปฏิบัติ ทั้ง ๕ ประการนี้เป็นอารมณ์แห่งอกุศล

ผู้ปฏิบัติธรรมควรจะรู้จักคำว่าจิต ว่าใจ ว่าอารมณ์ เหล่านี้ให้เป็นพื้นฐานก่อน เพราะต้องพูดถึงอยู่เสมอ คำว่า **จิต** ได้แก่ การนึก การคิด และการนึกการคิดนั้น เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง เวลาจิตนึกคิดอะไร เวลาเรานึกคิดอะไร นั่นคือจิต ส่วน **ใจ** ก็คือจิตนั่นเอง **“ในขณะที่นิ่งเฉยเป็นใจ ในขณะที่คิดเป็นจิต คืออันเดียวกัน”** เหมือนคนคนเดียวกัน นั่งอยู่เฉยๆ ยังไม่พูด กับเมื่อคิดอ่านและพูดขึ้น ก็คืออันเดียวกัน แต่ที่เรียกต่างกันว่าใจบ้าง ว่าจิตบ้าง คือเรียกตามอาการของกิริยาที่เป็นไป ส่วนคำว่าอารมณ์ หมายความว่า สิ่งที่ใจเข้าไปเกาะยึดเหนี่ยว นึกถึงในสิ่งนั้น ได้สัมผัสที่ชอขใจนึกถึงสิ่งนั้น สิ่งนั้นเป็นอารมณ์ ได้ยินได้ฟังอะไร ชอขใจหรือไม่ชอขใจในสิ่งนั้น นึกถึงสิ่งนั้น สิ่งนั้นจัดว่าเป็นอารมณ์ โดยใจความก็คือ รูปเป็น

อารมณ์บ้าง เรียกว่า *รูปารมณ* เสียงเป็นอารมณ์บ้าง เรียกว่า *สัททารมณ* กลิ่นเป็นอารมณ์บ้าง เรียกว่า *คันธารมณ* รสเป็นอารมณ์บ้าง เรียกว่า *รสารมณ* โผฏฐัพพะคือสิ่งที่มาถูกต้องกายเป็นอารมณ์บ้าง เรียกว่า *โผฏฐัพพารมณ* และสิ่งต่างๆ ที่เป็นอารมณ์นั้น มาอยู่กับใจ เรียกว่า *ธรรมารมณ*

สรุปความว่า สิ่งที่เราไปเกาะเกี่ยวนึกถึงอันใด สิ่งนั้นเป็นอารมณ์ นึกถึงบ้าน บ้านเป็นอารมณ์ นึกถึงคนนั้นคนนี้ คนนั้นคนนี้ก็ เป็นอารมณ์ นึกถึงรสอาหารที่อร่อย รสนั้นก็เป็นอารมณ์ จึงรวมความว่าสิ่งที่ใจเข้าไปนึกถึง สิ่งนั้นเป็นอารมณ์ ข้อนี้สำคัญเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติ เพราะเวลาจะปฏิบัติสมาธิ ต้องปล่อยวางให้ใจเป็นกลาง ไม่ให้เกาะเกี่ยวกับอารมณ์ ที่นี้ใจที่เป็นกลางนั้น ที่เป็นของยากก็เพราะว่าศัตรูของใจคือนิรณังกล่าวมา คอยที่จะเป็นตัวอารมณ์แทนความเป็นกลางอยู่เสมอ

นิรณัง ๕

๑. กามฉันท
ความพอใจ
รักใคร่ในกาม

๒. พยาบาท

๓. ถีนมิทตะ

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ

๕. วิจิกิฉณา

นิรณังทั้ง ๕ ข้อ กล่าวโดย
ละเอียด คือ

๑. กามฉันท

กามฉันท หรือ กามฉันท
นิรณัง คำว่า กามะ แปลว่า
ความใคร่ คำว่า ฉันทะ แปลว่า
ความพอใจ โดยใจความก็คือ
ความพอใจในความใคร่ ความใคร่
คือกามะนั้น ต้องคอยสังเกตดูให้ดี
เป็นชื่อเรียกในส่วนดีก็มี แต่ในที่นี้
หมายเอาส่วนเสียคือ อุกุศล ถ้ามี
ส่วนเรียกชื่อว่า อัมมกามะ แปลว่า

ผู้ใคร่ในธรรม อันนั้นเป็นส่วนดี คือเป็นผู้ใคร่ในธรรมที่ชอบ เพราะฉะนั้น คำว่า ความใคร่ ในที่นี้หมายความว่าจิตกำหนดคือราคะ แต่ท่านเรียกว่ากามฉันทะ หมายถึงความพอใจ มีความใคร่ในกาม

คำว่า ความใคร่ในกาม โดยใจความขยายออกก็คือใคร่ในรูปที่สวยงาม ใคร่ในเสียงที่ไพเราะ ใคร่ในกลิ่นที่หอม ใคร่ในรสที่ชอบ ใคร่ในสัมผัสที่นุ่มนวลที่พึงพอใจ แล้วความใคร่เหล่านี้ก็จัดเป็นอารมณ์ นึกถึงเป็นธรรมารมณ์ รวมลงอยู่ที่ใจเป็นผู้รับภาระ เป็นผู้รับรู้

เพราะฉะนั้น คำว่า กามฉันทะ อย่าพึงหมายความว่ามีความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์กับชายหญิงอย่างเดียว หมายถึงความผูกพันอื่นๆ จนเป็นเหตุให้เสียกุศล คือความสงบไม่ให้เกิดขึ้นได้ เรียกว่ากามฉันทะทั้งสิ้น เฉพาะอย่างยิ่ง กามฉันทะซึ่งเป็นกามารมณ์ ซึ่งได้แสดงไว้แล้วว่า ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงหลักธรรมไว้แก่โดยตรง ก็คือ **กายคตาสติ อสุภกรรมฐาน** อันนี้แก้โดยตรงและ**มรณสติ**ก็ได้ เมื่อสิ่งเหล่านี้คือความใคร่ เหล่านี้ล้อมรอบจิตใจอยู่ อยู่เหนือคุณธรรมของจิตคือตัวเอง อยู่เหนือความอดทนของจิตคือตัวเอง อยู่เหนือสติปัญญา คือความขจัดออกไปของตัวเองก็ห่อถอยและพ่ายแพ้ ความใคร่ก็ครอบงำ เพราะฉะนั้นคนทำบาป ทำกาเมสุมิฉฉาจาร แม้เด็กเล็กๆ แม้คนเฒ่าคนแก่ก็ทำได้ เพราะความพ่ายแพ้อย่างรุนแรงต่อกามฉันทะ กลายเป็นกามราคะ คือการทำความพอใจในความอยาก ในความกำหนด กลายเป็นกามตัณหา ความทะเยอทะยานแสวงหาในสิ่งที่ตนกำหนดแล้วนั้น เพื่อให้ได้มาซึ่งรูปเป็นที่พอใจ เสียงเป็นที่พอใจ เป็นต้น

คนเหล่านี้จึงจัดว่าเป็นผู้ร้าย หรือเป็นพาล ทำความเสียหายต่อบุคคล ถ้าคนใด เฉพาะอย่างยิ่งหญิงที่ไปพบปะกับคนกลุ่มนี้ คนเหล่านี้ ก็คล้ายกับว่า พบกับพราณที่ใจร้าย ตกเป็นเหยื่อของ

คนเหล่านี้บ้างหรือเสียชีวิตบ้าง จึงแสดงให้เห็นว่า กามฉันท์ กาม-
ราคะ กามตัณหา แต่ละอย่างๆ นี้ เป็นเรื่องไม่ใช่เบาๆ เป็นเรื่อง
ที่ให้โทษอย่างร้ายแรง เป็นการทำลายบุคคล ทำลายสังคม ทำลาย
ประเพณี ทำลายคุณธรรม จิตใจหายขาดด้วยประการต่างๆ ถ้าพูด
ถึงในด้านสมาธิ ถ้าจิตไปนึกถึงความใคร่ อารมณ์ที่น่าใคร่ จิตจะ
เซไปตามอารมณ์ที่น่าใคร่ อยากนึกถึงบุคคล อยากนึกถึงเรื่องราว
อยากนึกถึงอวัยวะส่วนต่างๆ ที่น่าใคร่ น่าพอใจของหญิง เป็นต้น
แล้วก็ทำให้เพลิดเพลिन ทำให้ติดทำให้ค้ำนิ่งถึง สัมผัสอารมณ์ของพุทโธ
หรืออารมณ์ของพุทโธจะไม่มีเลย เพราะส่วนหยาบเหล่านั้นกลบหมด
บังหมด มืดหมด จิตจึงติดเครื่องขัดขวางอยู่อย่างนั้น

สำหรับบรรพชิตผู้ที่บวชในพระพุทธศาสนา พระศาสดา
ทรงแสดงหลักธรรม ๓ ประการ คือ ไตรสิกขา ได้แก่ ศีลสิกขา
สมาธิสิกขา ปัญญาสิกขา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สมาธิสิกขา สิ่งที่เป็น
อุปสรรคของสมาธิ ก็คือนิวรณทั้ง ๕ เฉพาะข้อแรก คือกามฉันท์
กามฉันท์ในนิวรณ ๕ นี้ ท่านวางหลักไว้เป็นข้อแรก สอนไว้เป็น
ข้อแรกทีเดียว เพราะเห็นว่าเป็นความกระหายของสัตว์ทั้งหลาย
เป็นความอยากได้ในอารมณ์เหล่านี้ของสัตว์ทั้งหลายเป็นที่ตั้ง คนเรา
เป็นต้น พอเกิดมาพอรู้เรื่องราวก็มีความกระหาย สัตว์ทั้งหลายอื่น
ใดก็เช่นเดียวกัน รุนแรงยิ่งไปกว่านั้นก็คือ ไม่รู้จักว่า แม่ พี่ น้อง
ด้วยความกระหายในกามตัณหา ดังได้กล่าวมาแล้ว

ผู้ที่มีจิตหมกมุ่นอยู่ในกามตัณหา กามราคะ กามฉันท์เหล่านี้
เป็นอารมณ์ ตายแล้วลงนรกอย่างเดียว ไม่มีทางอื่นเลย ไม่มีทาง
เลือกเลย ผูกพันอยู่กับนรกเท่านั้น คือไปสู่อบายภูมิ ภูมิที่หาความ
เจริญไม่ได้ด้วยประการต่างๆ เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้มีศีล
มีธรรม เมื่อมีศีลแล้วถึงยังมีความกำหนดอยู่ ก็จะมีความอดกลั้น
พยายามรักษาศีลให้ได้ ก็จะหาวิธีการบรรเทาไม่ให้เกิดความเสียหาย

ไม่ให้เกิดกาเมสุมิจนจาร รักษาศีลไว้ได้ คุมใจไว้ได้ ถึงแม้ไม่หมด
เบาลงแล้วใจอยู่ตามอำนาจของคุณธรรม ไม่อยู่ตามอำนาจของกาม
จึงไปสู่สุคติได้ ที่ได้ในคำว่า

สีเลนะ สุตะติง ยันติ โดยใจความว่า เพราะข่มกาม ทำให้
ให้พ้นจากกาม ท่านแสดงไว้อย่างนี้ ภิกษุที่แสดงธรรมเพื่อละราคะ
ละโทสะ ละโมหะ ท่านเรียกผู้นั้นว่า **“ธัมมวาที”** คือผู้กล่าววาทา
เป็นธรรม แต่ถ้าผู้ใดปฏิบัติเพื่อละราคะ ปฏิบัติเพื่อละโทสะ ปฏิบัติ
เพื่อละโมหะ ท่านเรียกผู้นั้นว่า **“สุปฏิปันโน”** ผู้ปฏิบัติเพื่อละอกุศล
ถ้าผู้ใดปฏิบัติละอกุศล ละราคะได้แล้ว ละโทสะได้แล้ว ละโมหะ
ได้แล้ว ท่านเรียกว่า **“สุคติ”** ผู้ไปดีแล้ว หรือ ผู้มาดีไปดีแล้ว

ราคะนำพาให้สู่नรก โทสะพาให้สู่นรก โมหะพาให้สู่นรก
หรืออบายภูมิ ภูมิอันหาความเจริญไม่ได้ มี ๔ สถาน คือ ๑) นรก
ต่ำที่สุด ๒) เปรต ทรมานในความเป็นอยู่ ๓) อสุรกาย เที้ยวเร่รอน
หาที่เกิดหาที่อยู่ ๔) เเดรัจฉาน สามอย่างแรกเราอาจจะไม่เห็น แต่
เห็นในอีกอย่างหนึ่งคือ เเดรัจฉานเห็นโดยทั่วไป สัตว์เล็กน้อย ช้าง ม้า
โค กระบือ เป็นเเดรัจฉานทั้งสิ้น เเดรัจฉานเหล่านั้น มนุษย์อยากไป
เกิดเป็นอย่างนั้นไหม อยากเกิดเป็นควายหรือไม่ ก็ไม่มีใครอยากเกิด
เป็นควาย เพราะไม่มีอิสระในตัวเอง ตัวใหญ่แต่ยังถูกเขาใช้ ถูกเขา
กินเนื้อ เป็นมนุษย์ดีกว่า ดีกว่ามากมาย มีกฎหมายคุ้มครอง แม้ถ้า
หากว่าควายมันพูดได้มันก็ไม่อยากมาเป็นควาย อยากมาเป็นมนุษย์
ดีกว่า แต่มันพูดในภาษาเราไม่ได้ เหมือนกับคนเราถามว่า เป็นมนุษย์
กับเป็นเทวดาเอาอย่างไหน เราก็ต้องเลือกว่าเป็นเทวดาดีกว่า แต่เรา
ก็ไปบอกกับเทวดาไม่ได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นเหตุเหล่านี้เกิดเพราะ
ราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงไว้มาก จิตของ
ผู้มีราคะ ย่อมติดย่อมกังวลในอารมณ์ที่น่าใคร่ น่าพอใจ เพราะเหตุ
นั้นจึงเป็นทางมืด ปิดขวางสมาธิไม่ให้เกิดขึ้น เมื่อเรารู้ตามความ

เป็นจริงเหล่านี้แล้ว มีทั้งโทษ เป็นบาปเป็นกรรม นำพาให้สู่ทุกข์ทรมาน ไม่ไปสู่สุคติภพ ตลอดจนขวางจิตไม่ให้ถึงซึ่งความดี ก็ควรหาวิธีการ รักษาหรือขจัด

ดังเช่นพระพุทธองค์ทรงสอนนางโกกิลาให้เข้าใจถึง อสุกกรรมฐาน นางโกกิลาเป็นหญิงคนหนึ่งมาชอบหลงรักพระ อานนท์ ตามพระอานนท์มาวัด พระอานนท์บอกว่าจะเข้าเฝ้า พระศาสดาแล้ว อย่าเข้ามา นางก็จะยังตามเข้าไปอีก เกียกกันไต่ยีน ไปถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าถามว่า “อะไรอานนท์” พระอานนท์ ก็กราบทูลความจริงว่า มีหญิงคนหนึ่งตามเข้ามาชื่อนางโกกิลา พระพุทธเจ้าบอกว่า “อานนท์ ให้เขาเข้ามาเลย เขามาหาตถาคต” นางได้โอกาสก็เข้าไปหาพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าถามว่า มีความพึงพอใจในพระอานนท์มากหรือนางก็บอกว่ามีความพึงพอใจมาก “พอใจตรงไหน” พระพุทธเจ้าถาม นางก็บอกว่าพอใจที่จมูก สันจมูกสวยงามดี พระพุทธเจ้าก็บอกว่า “จมูกก็มีขี้จมูก ชอบหรือ สวยหรือ” นางเปลี่ยนบอกว่า ชอบที่ตา พระพุทธเจ้าบอกว่า “ที่ตาก็มีขี้ตา” ไม่ว่าตรงไหนพระพุทธเจ้าตรัส แสดงให้เห็นเป็นอสุภะ เป็นกายคตาสติ จนนางต้องถอยหลังออกไป เพราะฉะนั้นใช้ปัญญาพิจารณาดูให้ดี ในร่างกายนี้เต็มไปด้วยของ ไม่สะอาด อันนี้เป็นอุปายชำระจิต ถ้าวันใดจิตของเรามีกามฉันท์ พึงพิจารณาอย่างนี้ให้มากๆ ให้บ่อยๆ จิตก็จะถอนจากกามฉันท์ แล้วจึงค่อยภาวนา พุทโธ พุทโธ

พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงสอนเรื่องการทำจิตกามราคะหรือ กามฉันท์นี้ โดยที่ย่ำบ่อยๆ มากๆ ก็เป็นธรรมะสองอย่างด้วยกัน โดยตรง คือ ๑) กายคตาสติ ๒) อสุกกรรมฐาน ซึ่งจะกล่าวอย่างละเอียดในบทกรรมฐาน ๔๐

นิวรรณ์ ๕

๑. กามฉันท์

๒. พยาบาท การปองร้ายผู้อื่น

๓. ถีนมิทระ

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ

๕. วิจิกิจฉา

๒. พยาบาท

พยาบาท ซึ่งเป็นเครื่องขวางจิตไม่ให้บรรลุความดี คือ พยาบาท ความโกรธแค้น ชัดเคือง ไม่ชอบใจจนจิตผูกพยาบาท พยาบาท คือ ความไม่หายโกรธ ติดอยู่กับใจเสมอ และยิ่งไปกว่านั้นหวังทำร้ายให้สาสมกับที่จิตใจของตนโกรธไว้ จิตมุ่งร้าย คิดทำร้ายเขา เพื่อให้สมกับตนเองโกรธไว้ นี่เรียกว่า พยาบาท เป็นเหตุให้จิตนั้นข้องอยู่กับอารมณ์

หาความร่มเย็นเป็นสุขได้ไม่ พยาบาทกลุ่มนี้ก็มีชื่ออกุศลธรรม ซึ่งเป็นขบวนการในกลุ่มเดียวกันซึ่งเรียกว่า

โทสะ โทสะถึงจะร้ายกาจ แต่ก็ชั่วแล่น ชั่วครู่ ชั่วขณะทำครั้นเลยเวลาก็หายโกรธ จิตผู้ไม่อาฆาตนี้ เรียกว่า โทสะ

โกรธ ได้แก่ ความโกรธ เวลาโกรธเต็มที่ ก็อาจจะทำร้ายบุคคล ทำร้ายสิ่งของให้เสียหายได้ ความโกรธนี้เบาบางกว่าโทสะ แต่ว่าอารมณ์จะขุนเคืองอยู่นานกว่ากัน แต่ก็ไม่ถึงกับปองร้ายอย่างพยาบาท

อุปนาหะ ผูกโกรธไว้อย่างนี้ คือมีความโกรธแบบอ่อนๆ ไม่รุนแรง ไม่คิดทำร้ายอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เจ็บใจแล้วก็ไม่ได้มีอะไรรุนแรง แต่ไม่ค่อยลืมในอาการที่เคยเจ็บใจแล้วนั้น อย่างนี้เรียกว่าผูกโกรธ

ปฏิกะ ความที่จิตได้รับกระทบกระทั่งจากการทำบ้าง จากการพูดบ้าง ทำให้เกิดความไม่พอใจ หงุดหงิด หรือไม่ชอบใจ แต่

ไม่ได้เก็บไว้ ไม่ได้ผูกไว้ เป็นแต่เพียงชั่วขณะหนึ่ง ย่อมมีแก่สามัญชน โดยทั่วๆ ไป

เหล่านี้ถ้าจะรวมแล้ว ก็รวมลงอยู่ในพยาบาล เพราะพยาบาล นั้นร้ายกาจ ด้วยเพราะคิดประหารเขา คิดทำร้ายเขา และความโกรธ ไม่จิตจางด้วย เรียกว่าผูกโกรธไว้ ยิ่งอะไรไปกระทบเข้ามาเพียงใด ก็เหมือนดังคำสุภาชิตที่ว่าเอาน้ำมันราดบนกองเพลิง ซึ่งจะมี ความรุนแรงยิ่งขึ้น จิตของบุคคลผู้มีความโกรธ ความพยาบาล ดังได้กล่าว มาแล้วนี้ ทำให้จิตใจของบุคคลนั้นกระเพื่อมอยู่เสมอ ไม่มีโอกาสที่จะ สงบได้ อนึ่ง ความโกรธ ความพยาบาล หรือความร้ายกาจคือโทสะ มักจะกล่าวในพระสูตรบ่อยๆ เช่นในอาทิตตปริยายสูตรได้แสดงถึง

- **ราคคคิ** คือ ไฟราคะ ได้แก่ ความติดใจ กระสัน อยากได้
- **โทสคคิ** คือ ไฟโทสะ ได้แก่ ความขัดเคือง ไม่พอใจ คิดประทุษร้าย และ
- **โมหคคิ** คือ ไฟโมหะ ได้แก่ ความหลง ไม่รู้ ไม่เข้าใจ สภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นอย่างจริง

ส่วนในอุปกิเลส แสดงถึง โธสะ ความโกรธ อุปนาหะ ผูกโกรธไว้ ทั้งหมดนี้ล้วนแล้วแต่เป็นอกุศลธรรมที่ไปคลุกเคล้าจิตใจ ของบุคคลไม่ให้ความสงบได้ ไม่มีอะไรที่จะเป็นความดีแก่จิตเลย เมื่อพยาบาลก็ดี ความโกรธก็ดี เกิดขึ้นกับจิตใจของบุคคลแล้ว เป็น อกุศล พึงหาทางทำให้เบาบางลงและสงบระงับ จนหมดไปในที่สุด ความโกรธความพยาบาลเหล่านี้ มิใช่แต่ว่าจะเป็นโทษทางจิตใจ อย่างเดียว เป็นโทษทางสรีระร่างกายด้วย คนเป็นจำนวนมากที่ตาย เพราะโกรธ คือเส้นโลหิตแตก และคนอีกเป็นจำนวนมากที่ผูกโกรธไว้ คิดล้างผลาญเขา เขาก็ล้างผลาญเอาบ้าง คิดทำร้ายเขา เขาก็ทำร้าย เอาบ้าง ขาดไมตรีจิต เพิ่มพูนศัตรู เพิ่มพูนอกุศลธรรมให้กับตัวเอง เพิ่มความเลวร้ายให้กับตัวเอง จึงต้องมองเห็นโทษของอกุศลตระกูลนี้

ให้เด่นชัดปรากฏกับใจ แล้วหาทางระงับและทำลายเสีย

ทางที่ระงับ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ได้แสดงไว้หลาย อย่างเช่นเดียวกัน โดยตรงได้แสดงไว้ในพรหมวิหาร คือเมตตา และกรุณา ความรักใคร่ที่ปราศจากราคะ เช่น บิดามารดาร์ก ลูก ครูบาอาจารย์รักศิษย์ ความกรุณาสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ ทั้งสอง ประการนี้เป็นธรรมะโดยตรงสำหรับปราบพยาธิหรือตระกูลของ พยาบาทดังได้กล่าวมาแล้ว พยายามรักษาอารมณ์แห่งเมตตาธรรม ไว้ให้เป็นวิหารธรรมไว้ในใจ เหมือนกับน้ำที่หล่อเลี้ยงไว้ในสิ่งใด สิ่งหนึ่ง แม้ไฟจะอยู่ใกล้ก็ติดในที่นั้นไม่ได้เพราะน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ฉันทใจของบุคคลที่เจริญเมตตาธรรมอยู่เป็นนิจ กรุณาธรรมอยู่เป็น ประจำเป็นวิหารธรรมแล้ว ความโกรธ ความพยาบาท ความร้ายกาจ เหล่านั้นก็จะไม่เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นทันทีก็ดับทันที เพราะคุณธรรม คือเมตตาอยู่กับจิตใจอยู่เสมอ ดังได้กล่าวมา

พระผู้มีพระภาคเจ้านอกจากจะแสดงธรรม คือเมตตากรุณา เป็นเครื่องแก้พยาบาทแล้ว ยังได้สอนวิธีการต่างๆ เช่น คราวหนึ่ง เปรียบเทียบให้กับพราหมณ์ผู้หนึ่งฟังว่า สมมติว่าเราไปบ้านใคร บ้านหนึ่ง เจ้าของบ้านนำอาหารมาต้อนรับน้ำมาต้อนรับ ถ้าเราไป เราไม่ดื่ม เราไม่บริโภค เราไม่ขบฉันอาหาร อาหารนั้นจะตกเป็น ของใคร พราหมณ์ก็ทูลว่าเป็นของเจ้าของนั่นเอง พระพุทธองค์ทรง เปรียบเทียบนี้ฉันทิ เขาโกรธมา หรือเขาด่ามา เพื่อจะให้เราโกรธก็ดี ให้เราได้รับความอับอายก็ดี ถ้าเราไม่ยินดียรับ เราไม่โกรธตอบ เราไม่ ทำร้ายตอบ คำร้ายเหล่านั้น คำด่าเหล่านั้น ก็จะเป็นของผู้ที่กล่าวมา นั้นเอง ไม่ใช่เป็นของคนอื่น

ยิ่งไปกว่านั้นพระองค์ได้ทรงแสดงสั่งสอนภิกษุไว้ในสาราณีย- ธรรมสูตร ที่สวดกันอยู่ทุกวันนี้ว่า เมตตากายกรรม เมตตาวจี- กรรม เมตตามโนกรรม การช่วยเหลือสิ่งใดสิ่งหนึ่งประกอบไปด้วย

จิตเมตตา การว่ากล่าวแนะนำ สนทนาพูดจาปราศรัยซึ่งกันและกัน ด้วยจิตเมตตา การนึกคิดระลึกถึงซึ่งกันและกันด้วยจิตเมตตา ก็จะเป็นไปเพื่อมิตรจิตอันดีงาม ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ทั้งยังเป็นอารมณ์ที่ดีงามของผู้นึกคิดผู้กระทำนั้นด้วย พระศาสดาทรงแนะนำให้มอชยาศัยประกอบไปด้วยเมตตา กายกรรม -วจีกรรม -มโนกรรมต่อเพื่อนภิกษุสามเณรไว้เป็นนิจ ไม่ใช่ชั่วขณะ ไว้ให้เป็นนิสัยเป็นนิจ เพื่อจะได้เป็นกุศลธรรม เมตตาธรรมรักษาจิตใจของบุคคลเมื่อเวลาที่ประสบสิ่งที่ไม่พึงพอใจ

ปฤชชนคนเรานั้น ความพลั้งพลาด ความพลั้งเผลอต่าง ๆ อาจเกิดมีขึ้นได้ ในสติสัมปชัญญะของบุคคล ย่อมไม่เที่ยงตรง และสม่ำเสมอทุกครั้งไป เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าจิตของเราหรือทุก ๆ คน ผังไว้ด้วยเมตตาธรรม กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ครั้นเมื่อเวลาประสบสิ่งที่ไม่พึงพอใจ แต่อาศัยเมตตาเป็นวิหารธรรมอยู่ในใจแล้ว ก็จะระงับดับอกุศลธรรมนั้นเสียได้ พร้อมทั้งพระพุทธองค์ก็ได้ทรงสรรเสริญพระสงฆ์บางรูปที่มีจิตใจเป็นพื้นฐานเมตตาธรรม คือเขาร้ายมา ไม่ร้ายตอบ เขาต่ำมา ไม่ต่ำตอบ เขาโกรธมา ไม่โกรธตอบ เขาคิดทำร้าย ไม่คิดทำร้ายตอบ

ดังเช่นสมัยหนึ่ง พระปุณณะ ท่านเข้าไปลาพระศาสดาเพื่อจะไปปฏิบัติธรรม ณ เมืองสุนาปรัตะ เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าเมืองสุนาปรัตะนั้นมีแต่คนดุร้าย หยาบช้า ใคร ๆ ก็ไปอยู่ยาก อยู่ไม่ได้ ครั้นเมื่อพระปุณณะไปกราบทูลลาพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ก็ได้ทรงท้วงโดยถามว่า พระปุณณะ เธอจะไปอยู่ได้หรือ เพราะเมืองสุนาปรัตะนั้นมีแต่คนดุร้าย พระปุณณะก็กราบทูลว่า กระผมจะไปและอยู่ได้

พระพุทธองค์ก็ทรงตั้งปัญหาขึ้นแก่พระปุณณะทันทีว่า เมื่อเธอไปอยู่แล้วชาวเมืองสุนาปรัตะเขาต่ำเธอ เธอจะอย่างไร

พระปुณณะก็ทูลตอบว่า เมื่อเขาตำผม ผมก็จะคิดว่าดีกว่าเขาตีผม พระศาสดาตรัสถามต่อไปว่า เมื่อเขาตีเธอ เธอจะอย่างไร พระปุณณะก็ทูลตอบว่า ถ้าเขาตีผม ผมก็จะทำใจว่าดีกว่าเขาตำผม พระศาสดาก็ตรัสถามต่อไปว่า เมื่อเขาตำเธอ เธอจะอย่างไร ผมก็จะคิดว่ายังดี ผมไม่ต้องฆ่าตัวเอง เพราะคนในโลกนี้มีจำนวนมาก ต้องฆ่าตัวเองด้วยอาการต่างๆ นี่เราไม่ต้องฆ่าตัวเราเอง เขาฆ่าให้เรา เราไม่ต้องไปหาศาดตรา ไม่ต้องไปลงมือ เขามาเราเอง ผมก็คิดว่าดีกว่าคนบางคนที่ต้องฆ่าตัวเอง

พระศาสดาทรงตรัสชมว่า ถ้าเธอมีความรู้ลึกอย่างนี้เธอจะไปอยู่ในเมืองสุนาปรั้นตะนันได้ อาศัยพื้นฐานที่เป็นผู้ที่มีเมตตาจิต มิได้คิดโกรธใครโดยทั่วไป ผู้นั้นจะร้ายจะดี จะเป็นมิตรเป็นศัตรู อย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม รักษาจิตของตนไว้ด้วยเมตตาธรรม บุคคลผู้รักษาจิตของตนไว้ด้วยเมตตาธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ประเสริฐสุด ดังที่พระองค์ตรัสไว้ในสูตรหนึ่งในเมตตานิสังสสูตร ผู้ที่มีจิตเมตตาย่อมมีอานิสงส์ ๑๑ ประการ หลักก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นต้น และในที่สุดเมื่อล่วงลับดับขันธแล้ว จิตของผู้ที่มีเมตตาย่อมไปสู่พรหมโลก เพราะฉะนั้น มีจิตเมตตาถือว่ามิเครื่องค้าจุน มีผู้ดูแลรักษาให้ได้รับความร่มเย็นเป็นสุขเสมอ ดังคาถาสภาอิติว่า

“โลโกปตถัมภิกา เมตตา - เมตตาเป็นเครื่องค้าจุนโลก”

คำว่าโลกในที่นี้หมายถึงตัวเรา โลกคือหมู่สัตว์ โลกคือแผ่นดิน ธรรมะต้องเข้าใจ โลกคือแผ่นดิน โลกคือหมู่สัตว์ก็มี หมายถึงตัวเรา

อีกบทหนึ่งว่า **“สุขัง สุขะติ พุทโธ จะ เยนะ เมตตา สุภาวิตา - บุคคลผู้มีเมตตาย่อมอยู่เป็นสุขเสมอ”**

อีกบทหนึ่งคาถาว่า **“ขันติโก เมตตะวา ลาลิ ยะสัสสี สุขะ-สึละวา ปิโย เทวะมะนุสสานัง มะนาโป โหติ ขันติโก - ผู้ที่มีขันติและเมตตาย่อมเป็นผู้ที่มีลาภและยศเสมอ...”** เมตตาในหมวดนี้มาคู่

กับขันติด้วย

รวมความว่าถ้าจิตของบุคคลมีเมตตากรุณาธรรมอยู่ อกุศลคือพยาบาทกัฏฐิ โทสะกัฏฐิ โกรธกัฏฐิ อุปนาหะกัฏฐิ ปฏิฆะกัฏฐิจะไม่เกิดขึ้น ความเย็นที่เหนือความร้อน ความร้อนก็ครอบงำไม่ได้ เมตตาธรรมที่เกิดขึ้นอยู่กับจิต พยาบาทก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมต้องมองโทษของพยาบาทและกลุ่มแห่งพยาบาทนั้นว่า มิได้ให้ผลดีกับจิตใจของเราเลย หรือมิได้ให้ผลดีกับความเป็นไปในชีวิตของเรา มีแต่เพิ่มศัตรู และมีโอกาสทำบาป จิตห่างไกลจากความสงบ ห่างไกลจากกุศลธรรม เมื่อดับจิตในขณะที่โกรธที่พยาบาท ย่อมไปสู่นรกสู่อบายภูมิจิต

ส่วนจิตของผู้ใดที่ปราศจากตระกูลแห่งพยาบาท ย่อมเป็นจิตที่ผ่องแผ้ว ย่อมใกล้ชิดกับสมาธิ ได้สมาธิเป็นสหายของจิต จิตย่อมผ่องแผ้ว ชีวิตความเป็นอยู่ก็ย่อมมีความสุขทั้งกลางวันกลางคืน ทั้งหลับและตื่น และยังได้มีคุณธรรมคือเมตตาอุปกัมภัก เมื่อยังไม่สิ้นอาสวะ ไปสู่ภพสุชาติที่สุดดีคือพรหมโลกตามที่พระศาสดาได้แสดงไว้ เมตตาธรรมจึงเป็นกุศลธรรมอันพิเศษ คนที่มีจิตเมตตาอยู่เสมอย่อมเป็นที่รัก ที่เคารพ ที่นับถือ พึงเห็นตัวอย่างคนใจดี ย่อมเป็นที่รักของคนทั่วไป ไม่เหมือนกับคนที่ดู คนที่ดูร้าย ใจร้าย ย่อมเป็นที่รังเกียจและกลัวของคนทั้งหลายด้วย

เมตตาธรรม ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขหรือเรียกว่าความรักใคร่ที่จิตปราศจากราคะ เช่นดังบิดามารดารักลูก บิดามารดาย่อมอุปัฏฐักคำชูลี้อย่างและดูแลลูกของตน ห่มเทชีวิตทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อลูกของตนให้เกิดความเจริญ จิตที่มีเมตตาก็เช่นเดียวกัน ป้องกันความร้ายกาจของความโกรธทั้งหลายไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ที่มีเมตตาดีแล้ว ทั้งเย็นและเป็นสุข และสบาย เพราะฉะนั้นพึงหาอุบายทำจิตใจของตนให้เข้มขึ้นด้วยเมตตาธรรม มีสติกำหนด

รู้ไว้ว่าเราจะไม่เปลวในเมตตาคิจิต ใครจะคิดร้ายทำร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่หวั่นพรั่นพรึงและไม่ร้ายตอบ ไม่โกรธตอบ

พระศาสดาทรงแสดงไว้ว่า ภิกษุถ้ามีจิตโกรธผู้อื่นในขณะใดขณะนั้นความเป็นภิกษุของบุคคลนั้นหมดไป ถึงแม้เขาจับเรา แล้วเอาเลื่อยมาเลื่อยให้ขาดสองท่อน ในขณะที่ถูกเลื่อยเรายังไม่ตายนั้น ถ้าโกรธเขาในขณะใดขณะหนึ่ง ความเป็นภิกษุนั้นก็ไม่สมบูรณ์ พระศาสดาจึงไม่ทรงโปรดจิตของบุคคลที่มีโทสะ มีพยาบาท มีตระกูลอกุศล ดังได้กล่าวมาแล้วนี้ พึงพยายามรักษาจิตของตนให้มั่นคงด้วยเมตตาดรรมไว้อยู่เป็นนิจ จิตของผู้ที่มีเมตตาดรรมอยู่เป็นนิจต้องใกล้ชิดกับสมาธิกับฌาน เพราะปิตักิเป็นกุศลธรรมที่อยู่กับฌานเป็นองค์ของฌาน ปิตักิกับเมตตาก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ผู้ที่มีปิตักิหรือมีเมตตาคิจิตใกล้ชิดกับสมาธิ ใกล้ชิดกับฌาน ผู้หวังความเจริญจะให้สมาธิเกิดขึ้น จึงรักษาจิตของตนไว้ด้วยเมตตาดรรมดังกล่าวมา

นิรณัน ๕

๑. กามฉันท

๒. พยาบาท

๓. ถีนมิทระ

ความที่จิตหดหู่และ
เคลิบเคลิ้ม ง่วง ท้อถอย

๔. อุทธัจจกุกกุจระ

๕. วิจิกิฉณา

๓. ถีนมิทระ

ถีนมิทระ ความที่จิตหดหู่เคลิบเคลิ้ม เปื่อหน่าย ท้อถอย อิดหนาระอาใจในลักษณะของความเกียจคร้าน เป็นอกุศลธรรมชื่อว่า ถีนมิทระ ตลอดถึงความง่วงด้วยประการต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นกับบุคคลทุก ๆ คนที่ได้ปฏิบัติในสมาธิภาวนา คือ ความง่วงนอน ความที่จิตมีดมน คตินึกอะไรมองไม่เห็น ท้อถอย เปื่อหน่าย อาการเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วจิตก็ท้อถอย ไม่มีความ

พากเพียร ไม่มีอารมณ์แห่งความยินดี ไม่มีกำลังใจให้ตื่น มีแต่เชื่องซึม และทอดลอยไปในที่สุด อารมณ์ของดินมีฤทธิ์ที่เกิดขึ้นแล้วนี้ ทำให้ใจมีดมน พระศาสดาได้ทรงสอนธรรมแก่อารมณ์นี้ไว้หลายอย่าง

แต่ก่อนอื่นขอแสดงตัวอย่างที่พระศาสดาได้แสดงแก้ดินมีฤทธิ์ให้กับพระโมคคัลลานะ พระมหาโมคคัลลานะอัครสาวกเบื้องซ้ายได้บรรลุลोकุตตรธรรมขั้นต้นคือพระโสดาบัน ด้วยอุบติสสะเป็นผู้ไปบอก แล้วก็พากันมาเข้าเฝ้าพระศาสดาที่เวฬุวัน ได้บวชแล้วฟังธรรม แล้วออกไปปฏิบัติธรรมที่บ้านกัลลวาลมุตตคามในเขตกรุงราชคฤห์นั้น ท่านไปบำเพ็ญเพียรเท่าไรๆ ก็ยังไม่ได้ผล คือถูกดินมีฤทธิ์ครอบงำ นั่งง่วงโง่งอยู่ พระศาสดาทรงทราบวาระจิตของท่าน แล้วได้เสด็จไปโปรด พระศาสดาทรงแสดงธรรมแก้อาการง่วงเหงาหาวนอนต่างๆ คือความง่วงของพระโมคคัลลานะ

โดยใจความก็คือ ต้องเจริญอนุสติ นึกถึงพระพุทธเจ้าให้ซาบซึ้งลงไปในชีวิตใจ นึกถึงพระธรรมให้ซาบซึ้งลงไปในชีวิตใจ นึกถึงพระอริยสงฆ์ให้ซาบซึ้งลงไปในชีวิตใจ นึกถึงทานที่ตนเองได้เคยทำเคยบริจาคไว้แล้ว นึกถึงปิตีแห่งทานที่ได้บริจาค ครั้นคราวใดเกิดปิตีเกิดความอึดใจใจว่าเราได้ทำบุญ นึกถึงอารมณ์แห่งปิตีของใจในคราวนั้น นึกถึงศีลที่ตนได้รักษาดีแล้วจนเกิดความอึดใจ นึกถึงอารมณ์อันเกิดจากความอึดใจของศีลมาเป็นอารมณ์เพื่อปลุกใจให้พ้นจากขีดแห่งความง่วงเหงาหาวนอน นึกถึงคุณธรรมที่ให้เป็นที่เกิดเรียกว่าเทวดาอนุสติ นึกถึงโลกุตตรธรรมที่จิตของผู้ถึงแล้วย่อมพ้นจากกิเลสทั้งปวง โดยพุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติ จาคานุสติ สีลานุสติ เทวดาอนุสติ และ อุปमानุสติ ซึ่งธรรมเหล่านี้เป็นไปเพื่อแก้ดินมีฤทธิ์ ซึ่งจะกล่าวในรายละเอียดบทที่ ๔ กรรมฐาน ๔๐ เรื่อง อนุสติ ต่อไป

พระศาสดาทรงสอนต่อไปว่า ถ้าปฏิบัติอย่างนี้แล้วไม่หายให้

เดินจงกรม ให้ใช้ไม้ยอนหู ไม่ใช่ว่าไม้ที่มีอันตรายนะ เอาที่สะอาด เพื่อให้ใจเกิดสว่าง ให้ใช้น้ำลูบหน้า ให้มองดูดาวนักษัตรที่โล่งที่โปร่ง มองท้องฟ้าโล่งๆ โปร่งๆ ว่างๆ ให้ใจสว่างอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าแก่เหล่านี้อันแล้วไม่ตก ให้ฟังพักพอนเสียด้วยกำหนดหมายว่า จะลุกขึ้น สีหไสยา พอถึงกำหนดเวลาลุกขึ้น เมื่อได้พักพอนตามนั้นแล้วรีบลุกขึ้นตามกำหนดนั้น ปฏิบัติตนให้สะอาดแล้วตั้งใจทำความเพียรต่อจิตจะได้พ้นจากภาวะแห่งความท้อถอย ง่วงเหงาหาวนอนอย่างใดอย่างหนึ่งที่แสดงมานี้ เพราะฉะนั้นการนี้ถึงธรรมดังได้กล่าวมา นึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ดังกล่าวมา ล้วนแล้วแต่ละอย่างๆ เป็นเครื่องแก้ดินมิทธะ ตลอดจนการปฏิบัติดังได้กล่าวมาแล้ว เหล่านี้เป็นขบวนการแห่งการแก้ดินมิทธะ

แสดงว่านิรณคือดินมิทธะนี้ มีภาวะแห่งความรุนแรงไม่เบาทีเดียว สามารถสยบจิตของบุคคลให้ซึมเซา ง่วงเหงาหาวนอน กดให้หลับ ไม่ให้ตื่นอยู่เสมอ ต้องจิตใจมีความเข้มแข็ง ต่อสู้ทุกๆ วิถีทางคิดให้ตกกว่าเราจะไม่ยอมแพ้ ง่วงให้ง่วง แก้ความง่วงให้ได้ สับหنگก็ให้สับหنگ แก้ความสับหنگให้ได้ ถ้าตราบโดนั้งแล้วยังไม่หายง่วงจะไม่ยอมลุกจากที่นั้น ต่อสู้ให้ใจเด็ดเดี่ยวเด็ดขาดไป อุกุศลเหล่านั้นจะสู้กำลังใจแห่งความตั้งใจพากเพียรของเราไม่ได้

เพราะฉะนั้น สิ่งที่สำคัญ อุบายที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้นั้นเป็นสิ่งที่ดีแล้ว แต่จะทำอุบายนั้นให้เกิดขึ้นเป็นผลได้สมบูรณ์นั้นต้องขึ้นกับกำลังใจของเราผู้ปฏิบัติ ใจความก็คือต้องสู้อย่าท้อถอย ถ้าหากว่าท้อถอยแล้ว แม้จะมีอุบายอะไรมากมายประการใดก็ตาม ก็ไม่สามารถจะข้ามพ้นดินมิทธะไปได้ อนึ่ง คำสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา ความง่วงเกิดขึ้น เมื่อเพียรหนักเข้าความง่วงก็ต้องหายไปเหมือนกัน ตั้งอยู่ไม่ได้ถ้าเมื่อเรามีกำลังใจเข้มแข็งเพียงพอดีแล้ว

ดังนั้นอนุสตรธรรม คือนิเวรณดังกล่าว จะเป็นข้อใดก็ตาม จะพ่ายแพ้ แก่จิตใจของเรา เมื่อมีความเข้มแข็งจะสามารถข้ามพ้นอารมณ์ของ นิเวรณให้ถึงซึ่งความดี คือจิตใจเป็นสมาธิได้ด้วยภาวะจิตแห่งความ เข้มแข็ง

การต่อสู้กับอารมณ์ต่างๆ นั้น ถ้าหากว่าเราไม่เข้มแข็ง เช่น นั่งสมาธิไป พอเกิดความง่วง คนเราพอเกิดความง่วงแล้ว จิตใจ ก็อ่อนแอ เมื่อจิตใจอ่อนแอก็นึกถึงที่นอน อยากจะนอน เมื่อนอน ตามอารมณ์นั้นๆ ถึงแม้ว่าการง่วงนอนจะเป็นความต้องการของ บุคคลก็จริง แต่เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วแพ้ความง่วงนอนย่อมเป็นการ อ่อนแอ สมมุติว่านั่งได้ชั่วโมงหนึ่ง ง่วงแล้วไปนอนเสีย ก็เลยยอม ได้ใจ และลุกขึ้นมาเรื่อยๆ วันต่อไปนั่งได้ ๔๕ นาที ง่วงแล้วก็ไปนอน วันต่อมาเหลือครึ่งชั่วโมง ง่วงแล้วก็ไปนอน วันต่อมาเหลือ ๑๕ นาที ง่วงแล้วก็ไปนอน วันต่อมาเหลือ ๕ นาที ง่วงแล้วก็นอน วันต่อมา พอเริ่มหายใจ พุทโธ หายใจเข้า หายใจออกก็ง่วงทันที

ความง่วงคือถิ่นมีโทษ รุกเร้าจิตของผู้อ่อนแออยู่เสมอ ถ้าหาก ว่าไม่เข้มแข็ง ไม่มีทางที่ชนะได้ ต้องเข้มแข็งอย่างเดียว ถ้าเข้มแข็ง แล้ว สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น คือความง่วงเกิดขึ้น ความท้อถอยเกิดขึ้น ปลุกใจให้อิมด้วยการนึกถึงพระพุทธรูปเจ้าของเรา เป็นผู้เลิศกว่าศาสดา ทั้งปวง หรือเป็นศาสดาเอกในโลก ทรงรู้เห็นตามความเป็นจริง ไม่มี อะไรที่พระองค์จะไม่รู้จะไม่เห็น ไม่มีอะไรที่พระองค์จะทรงตรัสว่า ดีแล้วไม่ดี ชั่วแล้วไม่ชั่วไม่มี ทรงตรัสอย่างใดเป็นอย่างนั้น

ทรงเห็นว่านิเวรณธรรมทุกข้อนั้น มีข้อแก้ได้ ทรงแสดงหาทาง แก้ไว้ เพียงแต่ว่าถ้ายังไม่ถึงก็เพียงเพราะจิตใจเราอ่อนแอเท่านั้นเอง เมื่อเรานึกถึงพระบรมครูที่ได้ทรงประทานหนทางแก้ไขไว้อย่างนี้แล้ว นึกถึงพระองค์ให้เกิดปิติ ให้เกิดความอิมใจ แล้วใช้สติปัญญา พิจารณาธรรมที่พระองค์ทรงแสดงไว้แล้วนั้น ตั้งใจปฏิบัติด้วยความ

เด็ดเดี่ยว ไม่มีอะไรที่จะต้านทานคำสั่งสอนของพระองค์ที่ทรงแนะนำไว้ดีแล้วได้เลย เพียงแต่กำลังใจของเราเท่านั้น

นิวรรณ์คือดินมิทธะนี้ จะสงบหรือหายไปจากจิตก็ขึ้นอยู่กับกำลังใจของเราดังได้กล่าวมา เมื่อเป็นเช่นนี้การปฏิบัติธรรม เมื่อเวลาประสบนิวรรณ์ จึงต้องพยายามเข้มแข็ง และแก่นิวรรณ์ที่ถูกแก๊ถูกปราบจนราบคาบแล้ว ถึงแม้ในวันต่อไปจะเกิดอีกก็จริง แต่ก็เกิดอย่างพิการ คือไม่เข้มแข็งเหมือนก่อนแล้ว ถูกปราบไปครั้งหนึ่งแล้ว ถึงจะมีมาอีกก็แก้ไม่ยาก แต่ถ้าหากว่าเรายอมแพ้ เราก็ต้องถอยหลังอยู่เรื่อย และเขาจะมีกำลังใจเข้มแข็ง เราก็จะพิการ เพราะฉะนั้นพยายามทำใจของตนให้เข้มแข็งอย่าพิการ พยายามปราบนิวรรณ์ให้เกิดความพิการให้ได้ เขาจะไม่รังแกจิตใจของเรา หรือรังแกของเขา ก็ไม่มีความหมายอะไร เราก็จะแก้ตกได้ไม่ยากนัก นิวรรณ์ธรรมอันนั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีที่พระศาสดาทรงได้แสดงไว้แล้วนี้ จึงเป็นหนทางที่จะทำให้จิตใจของบุคคลเกิดสงบได้ด้วยการทำให้จิตพ้นจากอำนาจของนิวรรณ์

ดังนั้น นิวรรณ์ข้อที่ ๓ ดินมิทธะ พึงใช้ความเข้มแข็งของจิตของเราดังได้กล่าวมาแล้วนี้ ต่อไป พึงน้อมจิตนึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีแล้ว นึกถึงคุณงามความดีต่างๆ นึกถึงที่เราได้มีศรัทธาอุปาสาทะ ได้บวชเรียนมาในพระพุทธศาสนา ในขณะนี้โอกาส เป็นलगอันประเสริฐ เป็นบุญอันล้ำเลิศในชีวิตของเรา ไม่มีโอกาสอื่นใดที่จะดีเหมือนกับจะได้บุญมากมายดีเหมือนอย่างกับการบวชนี้ พึงตั้งใจปราบปรามกิเลส คือนิวรรณ์เหล่านั้นให้สงบเบาบาง และหมดไปจากจิตของตน แล้วตั้งใจภาวนา พุทโธ พุทโธ ด้วยความมีสติ อย่าลืมนั่นสติเป็นที่ตั้งสติคุมใจ ใจย่อมอยู่ใต้อำนาจของสติเท่านั้น เมื่อสติคุมใจได้แล้ว ใจก็จะเกิดความสงบได้



๔. อุทธัจจกุกกุกจะ

อุทธัจจจะ-ความฟุ้งซ่าน และ
กุกกุกจะ-ความรำคาญ ทั้งสอง
อย่างนี้เป็นอารมณ์ให้ใจคิดพล่าน
ไม่มีจุดหยุด และมักจะปรุงแต่ง
เรื่องนั้นให้รุนแรงขึ้นบ้าง ยืดยาว
บ้าง หรือโศกเศร้าขึ้นจนอาลัย
อาวรณ์บ้าง หรือไม่ก็คิดเรื่องราว
ต่าง ๆ พอเรื่องนี้จะจบก็กระโดดไป
อีกเรื่องหนึ่ง พอเรื่องนั้นยังไม่ทัน
จบ ก็โดดไปอีกเรื่องหนึ่ง จิตที่
ฟุ้งซ่าน ส่ายไปส่ายมา กระโดดไป

กระโดดมา นี่เรียกว่า อุทธัจจกุกกุกจะ

ประการที่ ๑ มรณานุสติ ใช้เพื่อแก้อุทธัจจกุกกุกจะเมื่อเกิด
ขึ้นในจิตใจของบุคคลใด ก็ไม่สามารถที่จะถึงซึ่งความดีคือสมาธิได้
ตามหลักที่ท่านสอนให้ปฏิบัติก็คือ มรณานุสติในอนุสติเหมือนกัน
นึกถึงความตายให้มาก ๆ นึกถึงความตายให้ใกล้ชิดกับจิต หรือนึกถึง
ความตายของบุคคลที่น่าอนาถ เช่น ภูธรชน แขนขาด ขาขาด
เลือดท่วมถนน ที่ได้พบได้เห็นภาพอย่างนั้นแล้ว นึกถึงภาพเหล่านั้น
ใจจะฝ่อ ใจจะสลด ใจสลดลงก็ลดอุทธัจจกุกกุกจะคือความฟุ้งซ่านลง
หรือนึกถึงตัวเราเองที่เป็นโรคร้ายแรงจะต้องตายอีกไม่กีวันนั้น ก็จะ
ทำให้เกิดความสลดขึ้น หรือนึกว่าตัวเองกำลังอยู่ในป่าที่ดุร้าย มีสัตว์
ต่าง ๆ ดุร้าย เป็นต้น

สมัยหลวงปู่มั่น ซึ่งท่านมักจะให้พระไปอยู่ในที่มีเสือชุกชุม
บางทีความฟุ้งซ่านของจิตพอได้ยินเสือครางหรือเสือร้องคำรามขึ้น
ก็จะเกิดความกลัวและนึกถึงคำครูบาอาจารย์สอนให้รับสงบใจ ใจก็จะ

เกิดความสงบได้ง่าย เพราะมีความมั่นใจว่าเมื่อใจสงบแล้วไม่มีอันตรายใดๆ อันนี้ส่วนหนึ่งคือนึกถึงความตายอันจะมีแก่ตน ได้แก่นิพพานสุตินั่นเอง

ประการที่ ๒ อานาปานสติ ใช้เพื่อแก้อุทธัจจกุกกัจะ ข้อนี้นี้คือการข่มใจด้วยอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นต้นว่าเมื่อใจไม่ยอมหยุดมีแต่นึกคิดให้ฟุ้งส้างเกิดความที่คิดมาก ๆ นึกมาก ๆ ส่งสายไปมา ไม่มีจุดหยุดนั้น จะสังเกตได้โดยทั่วไปว่าลมหายใจเข้าออกนี้แรงหยาบ ถ้าประคองลมทั้งเข้าออกนี้ให้เบาลง ให้ประณีตลง ความฟุ้งซ่านก็จะลดลงไปตาม ถ้าให้ลมหายใจเข้าออกนี้จะเอื่อยลงหรือหยุดตัวขึ้น ความคิดเหล่านั้นก็จะหยุดตัวทันที เราลองสังเกตดูก็ได้เวลาเราฟุ้งซ่านอะไรมา ๆ กลับลมหายใจเข้าออกสักขณะหนึ่งเวลากลับลมหายใจความคิดก็หยุดทันที เพราะฉะนั้น ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ จึงเป็นเครื่องปรุงแต่ง ปรุงแต่งสังขารคือความคิดให้เป็นไปในอาการต่าง ๆ

ท่านจึงสอนให้มีความข่มใจ คือข่มใจไว้ เช่นข่มใจไว้เป็นพัก ๆ เป็นขณะ ๆ ไม่ให้ลมหายใจเข้าออก แล้วก็ค่อยผ่อนหายใจ แล้วก็หายใจเรื่อยดีแล้ว ก็ข่มใจใหม่ ทำอยู่อย่างนี้สักครู่หนึ่ง สักพักหนึ่ง แล้วก็ค่อยสังเกตดูว่า ความฟุ้งซ่านของเรานั้นเบาลงหรือยัง ถ้าหากว่ายังไม่เบาก็ทำในลักษณะเดียวกันอีก หรือไม่เช่นนั้นหายใจเข้ายาว ๆ มีสติรู้อยู่แล้วก็หยุด แล้วก็หายใจออกยาว ๆ มีสติรู้อยู่แล้วก็หยุด คือไม่ให้หายใจปกติ หายใจเข้าออกยาว ๆ โดยมีสติคุมอยู่เสมอ จะมีอาการเหนื่อยหน่อย ๆ หรือไม่สะดวกหน่อย ๆ แต่ที่รู้อยู่ ให้มีสติรู้อยู่จะลดความฟุ้งซ่านต่าง ๆ นานาประการที่ฟุ้งซ่านมีอยู่ได้

หรือมิฉะนั้น นึกในใจเร็ว ๆ นึกว่า พุทโธ นึกเร็ว ๆ พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธในใจเร็ว ๆ พอให้ใจนึกอยู่อย่างเดียวแล้วอย่างอื่นก็แทรกไม่ได้ มีสติรู้อยู่ที่ใจนึกว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธเร็ว ๆ แล้วสิ่ง

อื่นก็แทรกเข้ามาไม่ได้ ทำให้เป็นพัก ๆ ทำให้เป็นนาน ๆ หน่อย แล้วก็ค่อย ๆ ผ่อนให้ช้าลง ช้าลง ช้าลง ช้าลงจนเหลือปกติของการหายใจ แล้วคอยสังเกตดูว่าความฟุ้งซ่านลดลงหรือยัง อย่างใดอย่างหนึ่งก็ดีแล้วแต่สะดวก อันนี้เป็นอุบาย ครั้นทำได้พักครู่หนึ่งแล้วพึงสังเกตดูใจที่ฟุ้งซ่านคิดมาก ๆ นั้นลดลงหรือยัง หรือแก้ทั้งสองวิธี การหายใจเข้าออก กลั่นลมหายใจบ้าง กลั่นลมหายใจแล้ว ก็พิจารณาถึงความตายบ้าง กลับกันไปกลับกันมาก็ได้ นี่เป็นเครื่องแก้อุทธัจจกุกกูจะ



๕. วิจิกิจจา

วิจิกิจจา คือ ความล่งเลงสัย ความล่งเลงสัยนั้นอาจจะมิได้หลายอย่างด้วยกัน เป็นต้นว่านึกว่าจริตของเราเป็นอย่างไร ภาวนาพุทโธ นี้อย่างไม่สงบสักทีหนึ่ง หรือเราภาวนาไม่ถูก หรืออันนี้ไม่ใช่จริตของเรา เราควรใช้อย่างอื่น ความล่งเลงสัยที่ยังไม่แจ่มแจ้งลงไปนี้เป็นวิจิกิจจา ทำให้ใจค้างติดอยู่แค่นั้น ตลอดจนการสงสัยสิ่งต่าง ๆ สงสัยในพระพุทธรเจ้า สงสัยในพระธรรม

สงสัยในพระสงฆ์ สงสัยในสิกขาบท สงสัยในข้อปฏิบัติต่าง ๆ นานาประการเป็นวิจิกิจจาทั้งสิ้น ข้อปฏิบัติในขณะที่นั่งสมาธิอยู่คงถามใครไม่ได้ จึงควรปล่อยวางอารมณ์ที่สงสัยนั้นไว้ก่อน ปล่อยทิ้งไว้ก่อน แล้วก็ทำใจให้ผ่องแผ้วเหมือนไม่มีอะไรสงสัยแล้วก็ตั้งใจภาวนาไป

ถ้าเมื่อนิยามปกติแล้วก็ถามใครก็ได้ที่พอจะตอบปัญหาให้

เราทำได้ ให้หายสงสัยได้ แต่ท่านสอนให้ปฏิบัติในทางวิปัสสนา คือ พิจารณากายนี้ออกเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม มองดูธาตุดิน คือ กระดูก เกสา โลมา นขา ทันตา ตะใจ มั่งสัง อัฐฐิ เหล่านี้จนถึง มัตตะเก มัตตะลุงคัง หรือเพียง ๕ ข้อแรก คือ เกสา โลมา นขา ทันตา...ก็ได้ หรือไล่ไป นี่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง นี่กระดูก นี่เอ็น นี่ตับ ไต ไข่ พุงต่างๆ นานา เหล่านี้เป็นธาตุดินทั้งสิ้น

หรือจะแยกโดยย่อๆ เป็นหลักที่สำคัญก็คือ เนื้อ เอ็น กระดูก ผม ขน เล็บ ฟัน หนังนี้เป็นธาตุดิน นึกแยกออกไปจากกายนี้ กองไว้เป็นส่วนหนึ่ง แล้วก็ธาตุน้ำ เลือด เหงื่อ น้ำเหลือง น้ำมูก น้ำตาต่างๆ นี่เป็นธาตุน้ำแยกไว้ส่วนหนึ่ง ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ไม่มีตัวไม่มีตนรู้สึกอยู่แยกความอบอุ่นไว้ส่วนหนึ่ง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก และลมทั่วร่างกายเป็นธาตุลมนี้แยกไว้ส่วนหนึ่ง แล้วก็มาพิจารณาว่า ถ้าเหลือแต่ธาตุดินตรงไหนเป็นตัวเป็นตน ตรงไหน เป็นเราเป็นเขา ถ้าเหลือแต่ธาตุน้ำตัวไหนเป็นตัวเป็นตน ตัวไหนเป็น เราเป็นเขา หรือร่างกายนี้มีเป็นอยู่ด้วยเพราะธาตุทั้ง ๔ ประชุมกัน ถ้าธาตุใดธาตุหนึ่งผ่านไป หหมดไป ร่างกายนี้ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เช่น ธาตุลม หหมดไป ก็ตัดสินใจกันว่า ชี้อัดลงไปว่า ตายทันที เป็นสภาพอยู่อย่างนี้

ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน คือ เป็นธาตุแต่ละอย่างๆ มาประชุมกันเข้า เหมือนกับบ้านหลังหนึ่ง คำว่าบ้านนั้นไม่ใช่บ้าน ไม่ใช่เรือน ไม่ใช่กระต๊อบ ไม่ใช่ตึก ไม่ใช่อาคาร สิ่งที่เราเรียกเหล่านี้เป็น สมมติขึ้นเพราะเมื่อแยกอาคาร กระต๊อบ กระต๊อบ บ้านเรือนเหล่านี้ ออกแล้ว เอาไม้ไว้ส่วนหนึ่ง เอาเหล็กไว้ส่วนหนึ่ง เอาหินเอาทรายไว้ ส่วนหนึ่ง เอากระเบื้องไว้ส่วนหนึ่ง ไปดูตรงไหนคำว่าบ้าน คำว่าเรือน คำว่าตึก คำว่ากระต๊อบ คำว่ากระต๊อบ เป็นต้น ก็ไม่มีคำเหล่านั้น เลย คำเหล่านั้นจึงสมมุติเรียกชื่อขึ้น ไม่ใช่เป็นบ้าน ไม่ใช่เป็นเรือน เป็นวัตถุธาตุ ซึ่งเรียกว่า วัสดุต่างๆ ไม่ใช่บ้าน ไม่ใช่เรือน แต่ที่

เรียกว่าบ้าน เรียกรือน เพราะสิ่งเหล่านี้มาประกอบกัน ฉันทิ กายนี้ ก็เหมือนกัน แยกออกไปเป็นส่วนๆ ให้เห็นตามสภาวะธรรมที่เป็นจริง ว่ากายเป็นอย่างนี้ๆ การพิจารณาแยกส่วนกายเหล่านี้ให้มากเข้าๆ จะทำให้หมดความสงสัยในความเป็นไปในสรีระร่างกาย และในที่สุด พิจารณาว่าธาตุดินก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ธาตุน้ำก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ธาตุลม ธาตุไฟก็เป็นเช่นเดียวกัน

- รูปร่างที่มีชีวิต ซึ่งเรียกกันว่าสังขารที่มีวิญญาณ สิ่งนี้ ประชุมตั้งขึ้นเป็นรูปร่าง เป็นสัตว์ เป็นบุคคลด้วยธาตุที่มีชีวิต เรียกว่า “**สังขารที่มีวิญญาณ**” เรียกตามศัพท์ สังขารที่มีวิญญาณ เรียกว่า **อุปาทินนสังขาร**
- รูปร่างแบบต้นไม้ บ้านเรือน ภูเขา เป็น “**สังขารที่ไม่มีวิญญาณ**” สังขารที่ไม่มีวิญญาณเรียกว่า **อนุอุปาทินนสังขาร**

สังขารทั้งสองประการนี้ ทั้งมีวิญญาณและไม่มีวิญญาณ ทั้งตัวเราและคนอื่น ทั้งมนุษย์และดิรัจฉาน ไม่ว่าอะไรทั้งหมดเป็น **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา**

- **อนิจจัง** คือต้องเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ ไม่คงที่อยู่กับที่
- **ทุกขัง** ต้องแตกสลายไม่ยั่งยืน (คำว่า ทุกขัง แปลว่า ต้องแตกสลาย อย่างนี้กว่าเป็นทุกข์อย่างเดียว)
- **อนัตตา** ห้ามกันความแตกสลาย ห้ามกันความเปลี่ยนแปลง บังคับบัญชาไว้อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เกิดขึ้นมาแล้วเปลี่ยนแปลงไป เสื่อมไป แตกสลายไปในที่สุดเป็นสภาพไปอย่างนี้

พระพุทธเจ้าจึงเรียกจุดนี้ว่า “**ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา**” ที่เรียกว่าคนนั้นคนนี้อย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะสมมติไว้เหมือนกับบ้าน เหมือนกับเรือน คนนั้นชื่อนั้น นายดำ นายแดง

นาย ก นาย ข สมมุติไว้เท่านั้นเอง ชื่อนั้นไม่ได้มีปรากฏมาตั้งแต่ครั้งแรก มาตั้งชื่อขึ้นในภายหลังเพื่อสำหรับเรียกชื่อไว้ให้รู้เรื่องกัน เป็นสภาพอยู่อย่างนี้ เป็นไปตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้นใครก็ตาม เกิดมาในสกุลสูง ปานกลางหรือตระกูลต่ำก็ตาม เป็นมนุษย์ก็ตาม ตีรัจฉานก็ตาม ก็จะมีสภาพเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกันหมด เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ตัวตน พิจารณาอันนี้ให้มาก ๆ จะเกิดปัญญา มาก แล้วเกิดความสงบด้วย เกิดปัญญาเกิดความสงบแล้วความที่เคยสงสัย เรื่องราวอะไรต่าง ๆ ก็หายไป เพราะมาพบความเป็นจริง มาเห็นจริง นี่คือการแก้วิกิจจนา

กล่าวสั้น ๆ ว่า **วิกิจจนา**แก้ด้วยการพิจารณาธาตุและเจริญ **วิปัสสนา** นี่หมายความว่าตอบเป็นแบบนักเรียนตอบ คือวิกิจจนา เกิดขึ้นแก้ด้วยอะไร แก้ด้วยการพิจารณากายให้เห็นเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน นี่หมายความว่าตอบเอาคะแนน ถ้าตอบเอาให้รู้ ให้แจ้ง ให้กิเลสมันถอยไปเบาไป ก็ต้องพิจารณาดังได้กล่าวมา ยิ่งละเอียดมากเพียงใด ชัดเจนมากเพียงใด ก็จะลดราวาศอกกิเลสต่าง ๆ ให้เบาบางลงไป จนคลายความยึดมั่นถือมั่น เมื่อความยึดมั่นถือมั่นไม่มีแล้ว **จิตก็หลุดพ้นอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นซึ่งเปรียบเหมือนเชือก**

ชนิดของอุปาทาน กล่าวคือ

- **กามอุปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่นในกาม
- **ทิฏฐูปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่นในทิฏฐิไม่ยอมฟังใคร
- **สิลัพพตูปาทาน** ความยึดมั่นในข้อที่เคยปฏิบัติมาว่าถูกว่าแท้
- **อัตตวาทุปาทาน** ความยึดมั่นถือมั่นในตัวในตนไม่ยอมผู้อื่น

ความยึดมั่นถือมั่นในตัวเองเหล่านี้ เป็นเครื่องผูกมัดใจของบุคคลให้ติดอยู่ในสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นนั้น ต่อเมื่อได้พิจารณาจนเห็น เช่นพิจารณาโทษของกามจนเห็นโทษของกาม พิจารณาให้เห็นความสวयाว่าไม่ยั่งยืน พิจารณาอารมณ์ของกามว่าไม่ใช่สุขอย่างแท้จริงจนรู้จนเห็นปรากฏขึ้นกับใจ สิ่งนั้นก็สลายไปหายไป เพราะมารู้แจ้งตามความเป็นจริง เหมือนกับที่เราเข้าไปในที่มืด มองอะไรก็ไม่ชัด เห็นเงาหุ่นข้างนี้บ้าง เห็นนั่นข้างนี้บ้าง ก็นึกว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าในป่าเห็นเงาดำๆ ก็จะนึกว่าเป็นเสือ เป็นหมี หรือเป็นอะไรต่างๆ ถ้าในป่าซำก็จะนึกว่าเห็นเงาดำๆ นั้นเป็นผี เป็นนาง เป็นเปรต เป็นปีศาจ นั้นเพราะอะไร ความยึดทางจิตใจ ยึดมั่นถือมั่นจึงคิดเป็นไปอย่างนั้น

ครั้นเมื่อเปิดไฟสว่างขึ้นแล้วสิ่งใด ๆ ที่ยึดมั่นถือมั่นนั้นก็หายไป ผิดก็ไม่มี ปีศาจก็ไม่มี อะไรก็ไม่มี จิตที่ขาดจากอุปาทานแล้ว ไม่ยึดมั่นถือมั่นในกามุปาทาน ในทิฏฐุปาทาน ในสิลัพพตูปาทาน ในอัตตวาทูปาทานก็ไม่มี คือความยึดมั่นในอารมณ์ที่น่าใคร่ ความยึดมั่นในความเห็นทิฏฐิ ความยึดมั่นในข้อที่เคยปฏิบัติมาว่าถูกว่าแท้ ความยึดมั่นถือมั่นในตัวในตนไม่ยอมผู้อื่นก็จะหมดไป เมื่อหมดไปใจก็สงบ เมื่อใจสงบธรรมะก็เกิดขึ้นกับใจ คือความรู้แจ้งเห็นจริง คือพิจารณาอนิจจังอยู่ อนิจจังก็จะปรากฏแจ้งเห็นจริง ความยึดมั่นถือมั่นก็หมดไป จิตใจก็พ้นจากกิเลสตามอำนาจของคุณธรรมนั้น ๆ เป็นพระโสดาบันบ้าง สกทาคามีบ้าง อนาคามีบ้าง อรหัตผลบ้าง อรหันต์บ้างตามกำลังที่ได้พิจารณาธรรมนั้น ๆ เพราะฉะนั้น นิเวศน์ทั้ง ๕ ประการที่แสดงมานี้เป็นเครื่องขวางจิตคือสมาธิสมาธิที่เกิดขึ้นได้แล้ว เป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา ดังได้อธิบายมา

สรุปความในการแก่นิรณ ๕ ได้ว่า

- กามฉันท์ พึงพิจารณากายคตาสติและ
อสุภกรรมฐาน
- พยาบาท พึงเจริญเมตตากุรณา
- ถีนมิทธะ พึงเจริญอนุสติ พุทธานุสติ เป็นต้น
- อุทธัจจกุกกุจจะ พึงเจริญมรณานุสติ นึกถึงความตาย
อันจะมีแก่ตนแล้วข่มใจไว้
- วิจิกิจา พึงเจริญธาตุกรรมฐาน
วิปัสสนากรรมฐาน

ดังกล่าวมานี้เป็นคู่ปรับกับนิรณทั้ง ๕ นิรณทั้ง ๕ ประการนี้
เกิดขึ้นแล้วท่านมีอุปมา ดังนี้ กามฉันท์อุปมาเหมือนน้ำที่ผสมกับ
สีต่าง ๆ ยากที่จะสารถสีให้ออกได้ ย่อมให้เป็นสีนั้นสีนี้ตามความชอบ
จิตที่ชอบใจในอารมณ์ก็เหมือนกัน พยาบาทเหมือนน้ำที่เดือดพล่าน
ถูกความร้อนหรือน้ำต้ม ย่อมเป็นเม็ดเป็นฟองและมีไอน้ำแห่งความร้อน
ถูกต้องใครก็ทำให้เจ็บเป็นอันตรายได้ จิตที่มีพยาบาทก็เช่นเดียวกัน
ตามอาการแห่งความร้อนแรง ไม่รุนแรง ซึ่งเรียกว่า โทสะบ้าง โกธะ
บ้าง อุปนาหะบ้าง ดังได้แสดงมาแล้ว ถีนมิทธะเหมือนน้ำที่มีจอกและ
แหวนปิดอยู่หน้าน้ำ ซึ่งไม่สามารถที่จะมองลึกลงไปใต้น้ำให้เห็นชัดได้
เพราะถูกจอกและแหวนปิดบังหน้าน้ำอยู่ อุทธัจจกุกกุจจะเหมือนน้ำ
ที่มีระลอกคลื่นซึ่งทำให้กระเพื่อม หวั่นไหวและชุ่นอยู่เสมอ ใจก็
เช่นกัน วิจิกิจาเหมือนน้ำที่ผสมด้วยโคลนและตมคือทำให้น้ำนั้นชุ่น
มองไม่เห็นสภาพแห่งความเป็นจริงของน้ำ

ทั้ง ๕ ประการนี้ โดยสรุปแล้ว กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ
อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจา จึงเป็นเครื่องขวางกั้นจิตของบุคคล
ไม่ให้ถึงซึ่งความดี คือ สมาธิ ต้องปฏิบัติธรรมที่ตรงกันข้ามดังกล่าว

มาแล้ว ใจของเราจะเป็นอารมณ์อันไหนผู้นั้นย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง
นั่งอยู่ด้วยกันหลาย ๆ องค์ องค์หนึ่งอาจจะมีนิรณชข้อหนึ่ง อีกองค์
หนึ่งอาจจะไม่เหมือนกันก็ได้ เพราะฉะนั้น ใจของเรามีนิรณชข้อไหน
พึงใช้ธรรมะที่แสดงมาแล้วเป็นเครื่องแก้ให้ถูกต้อง นิรณชจึงจะสงบ
ลงได้ เมื่อนิรณชสงบลงได้แล้ว จิตก็จะเป็นกลางและเป็นสมาธิ ด้วย
ประการฉะนี้

ดังนั้น ต่อไปนี้ไป พึงตรวจตราสภาพจิตใจของตนแล้วปล่อยวาง
อารมณ์นั้นเสีย หรือถ้าหากว่ามีความผูกมัดอยู่ก็ต้องแก้ด้วยธรรมะ
ที่ตรงกันข้ามกับนิรณช เมื่อจิตสงบดีแล้วจึงตั้งใจภาวนาพุทโธ พุทโธ
พุทโธ ด้วยความมีสติจนกว่าใจของเราจะสงบเป็นสมาธิภาวนา

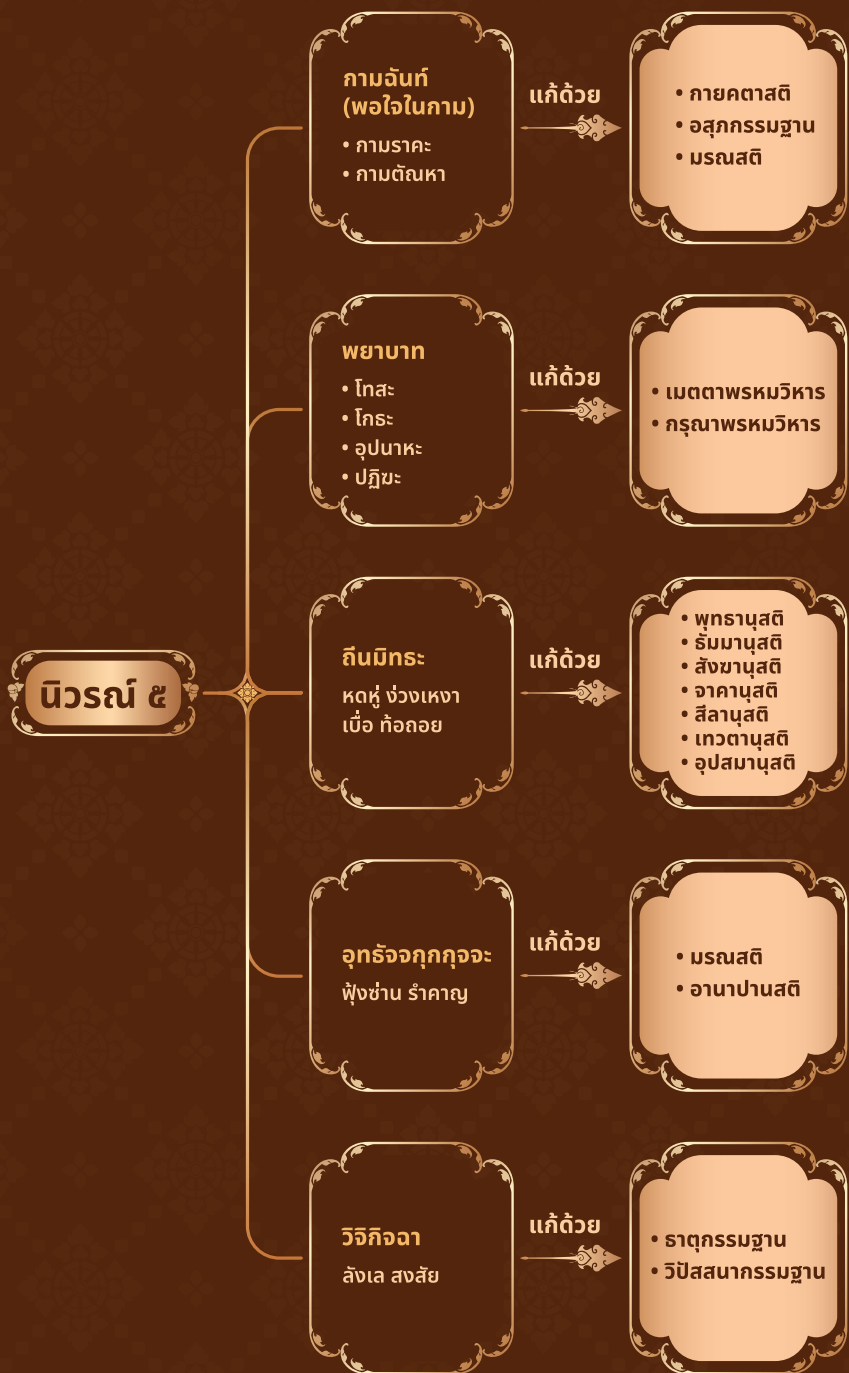
สรุปนิรณช ๕ และกรรมฐานที่ใช้แก้นิรณช ๕

- **กามฉันท** (พอใจในกาม - กามราคะ กามตัณหา) :
กายคตาสติ อสุภกรรมฐาน หรือ มรณสติ ก็ได้
- **พยาบาท** (ปองร้าย - โทสะ) : เมตตา-กรุณาพรหมวิหาร
- **ถีนมิทธะ** (หดหู่ ง่วงเหงา ท้อถอย) : พุทธานุสติ อัมมานุสติ
สังฆานุสติ จาคานุสติ สีลานุสติ เทวตานุสติ อุปमानุสติ
- **อุทธัจจกุกกุจะ** (ฟุ้งซ่าน รำคาญ) : มรณสติ อานาปานสติ
(หรือนึกคำบริกรรมก็ได้)
- **วิจิกิจฉา** (ลังเล สงสัย เช่น สงสัยในวิธีปฏิบัติที่ทำอยู่) :
ปล่อยวางอารมณ์ที่สงสัยไว้ก่อน หรือเจริญธาตุกรรมฐาน
(พิจารณากายแยกลงในธาตุ ๔) และวิปัสสนากรรมฐาน
(พิจารณาลงสู่นิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

หากไม่สามารถแก้นิรณชในระหว่างการนั่งสมาธิได้
ให้เปลี่ยนมาเดินจงกรม



พระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกิด ปทุมสิโร)



❁ วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนา เป็นธรรมชั้นละเอียดในการใช้ปัญญาพิจารณาตามความเป็นจริง ให้เห็นถึงไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) การที่สรรพสิ่งแปรปรวน เปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ มีทุกข์ และควบคุมไม่ได้ ไม่อยู่ใต้อำนาจของใคร โดยปกติแล้วการจะเริ่มเข้าถึงการวิปัสสนา หรือเรียกอีกชื่อว่า **การเดินปัญญา** ต้องอาศัยกำลังสมาธิที่มีความชำนาญ (วสี) เช่น กำหนดจิตให้สงบช่วงใดก็ได้ กำหนดออกจากสมาธิได้ เพราะถ้ากำลังสมาธิเรายังไม่พอ จิตไม่ตั้งมั่น เวลาเดินปัญญาจิตจะฟุ้งซ่านได้บ่อย ไขว้เขว ออกนอกเส้นทาง ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ยาก และมีจิตปรุงแต่งได้ง่าย

❖ วิปัสสนากรรมฐานสามารถระงับกิเลสอย่างละเอียด คือ สังโยชน์ ๑๐ ได้แก่

• โอรัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ได้แก่

- | | |
|------------------|-------------------------|
| ๑. สักกายทิฏฐิ | ความเห็นว่าเป็นตัวของตน |
| ๒. วิจิกิจฉา | ความลังเลสงสัย |
| ๓. สีลัพพตปรามาส | ความถือมั่นศีลพรต |
| ๔. กามราคะ | ความติดใจในกามคุณ |
| ๕. ปฏิฆะ | ความกระทบกระทั่งในใจ |

• อุทัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องสูง ๕ ได้แก่

- | | |
|-------------|-----------------------------|
| ๖. รูปราคะ | ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต |
| ๗. อรูปราคะ | ความติดใจในอรูปธรรม |
| ๘. มานะ | ความถือว่าตนเป็นนั่นเป็นนี่ |
| ๙. อุทธัจจะ | ความฟุ้งซ่าน |
| ๑๐. อวิชชา | ความไม่รู้จริง |



❖ วิปัสสนากรรมฐาน ยังสามารถระงับกิเลสชั้นละเอียดที่ ตกตะกอนนอนนิ่งอยู่ในจิต ได้แก่

- ๑) กามราคะ ความกำหนัดในกาม
- ๒) ปฏิฆะ ความหงุดหงิดไม่พอใจ
- ๓) ทิฏฐิ ความเห็นผิด
- ๔) วิจิจจนา ความลังเลสงสัย
- ๕) มานะ ความถือตัว
- ๖) ภวราคะ ความติดใจในภพ
- ๗) อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง



สมณะให้สงบ วัปัสสนาให้รู้

ภาวนาแปลว่า ทำให้มี ให้เป็น ในสองประการ คือ

ประการที่ ๑ ทำให้มีให้เป็น ได้แก่ ทำให้ใจสงบ เรียกว่า สมถภาวนาหรือสมถกรรมฐาน
ประการที่ ๒ ทำให้มีให้เป็นด้วยความรู้ ความฉลาดความเข้าใจธรรมชาติที่ถูกต้อง
เรียกว่า วัปัสสนาภาวนา หรือ วัปัสสนากรรมฐาน

ภาวนาทั้งสองประการนี้เป็นเครื่องอบรมจิตใจของบุคคล

สมณะให้สงบ วัปัสสนาให้รู้ตามความเป็นจริง บุคคลเมื่อมีใจสงบ ใจย่อมผ่อนคลาย
ใจย่อมผ่อนคลาย คนที่มีจิตใจผ่อนคลายจะเป็นคนใจดี คือ ใจเป็นกุศล ใจอยู่ในทางที่ดี
เพราะใจผ่อนคลายไม่มัวหมอง เมื่อใจไม่มัวหมอง การทำการ ที่ใจไปสั่งให้ทำการ
ก็ทำแต่สิ่งที่ เป็นสุจริตในทางที่ชอบ วาจาจะพูดก็ต้องด้วยอำนาจของใจที่ผ่อนคลายแล้ว
ให้กล่าววาจาแต่สิ่งที่ดีงาม ที่เป็นคุณภาพ ให้เป็นสุจริต และใจนึกคิดสิ่งต่าง ๆ
เพื่อเป็นมูลฐานเป็นพื้นฐานที่สงบอยู่แล้ว ก็จะนึกคิดแต่สิ่งที่ถูกต้อง ที่ดีงาม ที่เป็นกุศล

កម្រិត ៥០



ข้อปฏิบัติในเรื่องสมาธิ
ที่มีอยู่ในคำสอนทั้ง ๔๐ อย่าง
ก็เพื่อให้ศึกษาและปฏิบัติ
ในการแก้ไขจิตที่ถูกละเมิด
มาครอบงำอย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่งจริตของบุคคล
ไม่เหมือนกัน ย่อมเป็นไปต่าง ๆ กัน
จึงต้องมีธรรมะข้อปฏิบัติ
เกี่ยวกับอุบายที่จะทำให้ใจสงบนั้น
มีไว้หลายอย่าง
คือ ถ้าจริตไม่ถูกกับอย่างนี้
ก็อาจถูกกับอย่างนั้น
ไม่ถูกอย่างนั้น ก็อาจถูกกับอย่างนี้
และในที่สุดก็จะพบคือความสงบ
เช่นเดียวกัน

ที่จริงในกรรมฐาน ๔๐ นี้
จะเป็นแบบไหนก็ตาม
ที่เหมือนกันไม่มีผิดเพี้ยนกัน
ก็คือ ต้องมีสติ
ด้วยกันทุก ๆ บท

บทที่ ๔

กรรมฐาน ๔๐



วิธีการที่จะเข้าสมาธิ หรือ สมถกรรมฐานมีหลายแบบ ตามที่ท่านได้แสดงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมี ๔๐ อย่าง จัดแบ่งตามวิธีปฏิบัติได้ ๒ วิธี คือ

๑) เฟ่งอย่างเดียว

๒) เฟ่งไปด้วยพิจารณาไปด้วย

ในที่นี้ จะขอกล่าวถึงเฉพาะกรรมฐานที่หลวงปู่บัวเกิดุ เน้นสอน กรรมฐานมีหลายแบบไม่จำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนกรรมฐานไปมา หรือเรียนกรรมฐานทุกกอง ถ้าเรานัดการภาวนาพุทโธ ก็จำบทนั้น บทใดบทหนึ่ง จำหลักไว้ให้มั่นคง แล้วจึงศึกษาเพิ่มเติมให้รู้กว้างขวางมากขึ้น และเรามีจริตนิสัยอย่างไรหรือกิเลสอะไรเด่น ก็เลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตหรือที่ใช้แก้กิเลสนั้น

กรรมฐาน ๔๐

กรรมฐาน ๔๐ ประกอบด้วย

- กสิณ ๑๐
- อสุภะ ๑๐
- อนุสติ ๑๐
- อัปปมัญญา หรือพรหมวิหาร ๔
- อาหาเรปฏิกูลสัญญา
- จตุธาตุววัฏฐาน
- อรูป หรือ อารูป ๔

โดยขอกล่าวในรายละเอียด ดังนี้

กรรมฐาน ๔๐

• กลิน ๑๐

• อสุภะ ๑๐

• อนุสติ ๑๐

• อัปมัฌญา ๔

• อาหาเรปฏิกูลสัญญา

• จตุธาตุววัฏฐาน

• อรูป ๔

กลิน ๑๐

เนื่องจากหลวงปู่บัวเกิดุ ไม่ได้มีการแสดงธรรมเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติ โดยการเพ่งกลิน ๑๐ แต่เพื่อให้ผู้เริ่มต้นฝึกปฏิบัติมีความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับกรรมฐาน ๔๐ ได้ครบถ้วน ผู้เขียนจึงได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการเพ่งกลิน ๑๐ จากแหล่งอื่นมาแสดงไว้ ดังนี้

กลิน^๗ แปลว่า วัตถุอันจูงใจ หรือวัตถุที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญสมถกรรมฐาน หรือสำหรับเพ่งเพื่อจูงใจให้จิตเป็น

สมาธิหรือจิตรวมเป็นหนึ่งเดียว โดยแบ่งเป็น ๑๐ อย่าง ได้แก่

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ๑) กลินสำเร็จด้วยดิน | ๒) กลินสำเร็จด้วยน้ำ |
| ๓) กลินสำเร็จด้วยไฟ | ๔) กลินสำเร็จด้วยลม |
| ๕) กลินสำเร็จด้วยสีเขียว | ๖) กลินสำเร็จด้วยสีเหลือง |
| ๗) กลินสำเร็จด้วยสีขาว | ๘) กลินสำเร็จด้วยสีแดง |
| ๙) กลินสำเร็จด้วยแสงสว่าง | ๑๐) กลินสำเร็จด้วยช่องว่าง |
| | ที่กำหนดขึ้น |

^๗เอกสารประกอบการสอนรายวิชา BU๕๐๐๘ การปฏิบัติกรรมฐาน (Meditation Practice), พระมหาไพจิตร อุดมธมโม (สามเณร), ดร., มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลง-กรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๖๔ หน้า ๒๙-๓๑.

กรรมฐาน ๔๐

• กลิน ๑๐

• อสุภะ ๑๐

• อนุสติ ๑๐

• อัปปมัญญา ๔

• อาหาเรปฏิกูลสัญญา

• จตุราตุววัฏฐาน

• อรูป ๔

❀ อสุภะ ๑๐

อสุภะ คือ การพิจารณา
ร่างกายของตนและผู้อื่นให้เห็นว่า
เป็นของไม่งาม คำว่า **อสุภะ** หมายถึง
ความว่างาม หมายถึงความว่าสวย
ถ้า **อสุภะ** หมายถึงความว่าไม่งาม
ไม่สวย สิ่งที่ไม่งาม ไม่สวยในที่นี้
ท่านหมายถึงเอาสรีระร่างกายของ
คนและสัตว์ที่ตายแล้ว ร่างของ
คนและสัตว์ที่ตายแล้วย่อมเปลี่ยนแปลง
ทันที เช่น ตาที่ลืมอยู่ก็ปิดลง
ถ้าเราจะเปิดหนังตาที่ปิดอยู่นั้น
แล้วดูตา ตานั้นจะเหลือกกลับ

ไม่ใช่ตาธรรมชาติ คือก่อนจะสิ้นลม เลือดลมตีกลับ ตานั้นก็จะกลับ
ผิวหนังที่เลือดเคยวิ่งวนเวียนเปลี่ยนแปลงไป ด้วยการฟอกของหัวใจ
เลือดที่ไม่ได้แล่น ไม่ได้วิ่งไป ผิวหนังร่างกายนี้จะค่อยๆ ซีดลงๆ
กิริยาท่าทางของการเป็นคือทุกสิ่งทุกอย่างยังมีธาตุลมทำให้กายขยับ

แต่ครั้งเมื่อธาตุลมหมดแล้ว ร่างกายที่ขยับไม่ได้แล้วก็จะแข็ง
ถึงยังไม่แข็งทีเดียว แต่ก็อยู่นิ่งๆ การนิ่งของคนตาย กับการนิ่งของ
คนอยู่เฉยๆ ต่างกัน เหมือนกับว่า ต้นไม้ไม่มีใบ มีแต่กิ่ง ถูกลมพัด
มีลักษณะอย่างหนึ่ง ถ้าต้นไม้มีใบถูกลมพัด ใบไม้ก็จะไหว มีลักษณะ
อีกอย่างหนึ่ง ต้นไม้ไม่มีใบถูกลมพัด เหมือนกายของคนที่ตายไปแล้ว
คือแข็งๆ ทื่อๆ ต้นไม้ที่มีใบถูกลมพัด เหมือนคนที่เป็นอยู่ แม้อยู่
เฉยๆ ก็พอจะมองออกว่าร่างกายนั้นมีความเคลื่อนไหว เพียงว่า
ละเอียดหรือหยาบเท่านั้น คือผิวพรรณบอกลักษณะให้เห็น

บางทีเรานั่งบนรถเห็นสุนัขมันนอนอยู่บนถนน มองไกลๆ

สุนัขที่ถูกรถชนตายแล้วมันจะมีอีกลักษณะหนึ่ง หรือสุนัขที่มันนอนเพื่อหาความอุ่นบนถนนก็มีอีกลักษณะหนึ่ง มันไม่เหมือนกัน คนนี้ก็เหมือนกัน ลักษณะของความตายเป็นสัญลักษณ์บอกให้รู้ว่า ตายแล้ว ไม่มีชีวิตแล้ว ถ้าคนนั้นรู้จักกันก็ไม่ได้พูดกันอีกแล้ว ไม่ได้เที่ยวร่วมกันอีกแล้ว ไม่ได้สทำงานร่วมกันอีกแล้ว ไม่ได้สังสรรค์ร่วมกันอีกแล้ว ไม่ได้ทำบุญทำทานร่วมกันอีกแล้ว เหล่านี้เป็นต้น แสดงให้เห็นว่าจะต้องพลัดพรากจากกันไปแล้ว และก็รู้ไปตามความรู้สึกว่า กายของเขาจะซีดลงและขึ้นพองอืดเน่าตามลำดับ

อาการของร่างกายที่ขึ้นอืดพองตามลำดับมีอาการต่างๆ กัน ร่างกายที่ขึ้นอืดพองตามลำดับนั้น ท่านแบ่งไว้เป็น ๑๐ ลักษณะ เรียกว่า **อสุภะ ๑๐ ประการ** แต่ละประการเมื่อนึกถึงแล้ว เห็นสภาพว่าไม่งามทั้งสิ้น ไม่มีส่วนไหนว่างาม นึกแล้วก็จะเกิดความสังเวชและรู้ตามความเป็นจริงว่า

อะนิจจา วะตะ สังขารา

อุปาทะวะยะธัมมิโน

อุปปัชชิตวา นิรุชฌันติ

เตสัง ฐปะสะโม สุขโ

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

มีความเกิดขึ้นและมีความดับไปเป็นธรรมดา

เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับไป

ความสงบระงับแห่งสังขารเหล่านั้น เป็นสุข

ความทะเยอทะยานเหมือนอย่างก่อนไม่มีอีกแล้ว เหลือแต่ธาตุ คือกระดูกอันเป็นธาตุดิน สภาพที่แท้จริงของสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นอย่างนี้ ท่านสอนให้พิจารณาอย่างนี้ ย่อมดับกามฉันทเมื่อกามฉันทหมด ไม่มีอะไรมารบกวนจิตก็จะเกิดปัญญา เมื่อเกิด

ปัญญา มากๆ เขาก็เกิด **“นิพพิทาญาณ”** คือความหน่าย

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงลักษณะธรรมะที่ว่านี้หลายอย่าง ครบทุกอย่างบ้าง ไม่ครบทุกอย่างบ้าง เช่น แสดงธรรมะนี้กับพระนันทกุมาร ท่านบวชด้วยความจำใจ ด้วยเกรงใจพระศาสดา แต่บวชแล้วก็ระวนกระวายใจ อยากจะสึก พระศาสดาพาให้เที่ยวไปดูตามป่าช้าบ้าง ตามหลุมศพบ้าง ให้เห็นนางฟ้านางสวรรค์สวยงามขนาดไหนบ้าง แล้วในที่สุดก็มาเป็นหลุมศพ เป็นซากศพอย่างนี้ ขึ้นกองอืดเน่าบ้าง เหลือแต่กระดูกบ้าง อะไรบ้าง จนเห็นเป็นอสุภะดับกามฉันทได้ ความรักความใคร่ก็หายไป จิตก็สงบ เกิดนิพพิทาญาณความเบื่อหน่าย แล้วในที่สุดคลายความติด จิตก็หลุดพ้นจากอัสวกิเลสได้ เพราะพิจารณาสิ่งที่ชนทั้งหลายเห็นว่าไม่มีประโยชน์แล้ว ไม่มีอะไรแล้ว ชนทั้งหลายไม่ยอมมอง ไม่อยากเห็น ไม่อยากนึกถึง

แต่พระผู้มีพระภาคเจ้ามีญาณหยั่งรู้อย่างละเอียดลอบว่าสิ่งนั้นยังมีประโยชน์ คือทำให้เกิดนิพพิทาญาณ ให้รู้ตามสภาพของความเป็นจริง ดับกิเลสได้ ถอนกิเลสได้ ทำลายกิเลสได้ มีคุณอย่างวิเศษที่ไม่มียาชนิดไหนในโลกแก้โรคะ โทสะ โมหะได้ ไม่เหมือนกับซากศพที่ตายไปแล้ว ขึ้นอืดพองเน่า เป็นต้น คนที่มีความรักสวยงาม มีความกระหายในความสวยงามของตนเองก็ดี และของผู้อื่นก็ดี จึงมีอารมณ์อันเป็นเหตุให้เกิดความใคร่ ใคร่ในความรักสวยงามของตัวเองบ้าง ใคร่ในความรักสวยงามของผู้อื่นบ้าง อยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตนบ้าง เหล่านี้เป็นต้น

พระนางเขมา อันเป็นพระชายาของพระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้าพิมพิสารเป็นพระโสดาบัน ยังเป็นกษัตริย์อยู่ ครองราชสมบัติในเมืองราชคฤห์ ได้พยายามส่งเสริมให้ทุกคนเข้าวัด แต่พระนางเขมาซึ่งมีรูปร่างงามที่สุดในเมืองราชคฤห์ ไม่ยอมเข้าวัด ที่ว่าไม่ยอม

เข้าวัด ก็เพราะว่าได้ยินว่าพระพุทธเจ้าทรงมีคนสวย ไม่นิยมคนสวย คนที่สวยพระศาสดาจะมาเปรียบเทียบกับซากศพ นางก็เลยไม่พอใจ ไม่เข้าวัด พระเจ้าพิมพิสารหาอุบายหลายอย่าง เพื่อจะให้นางเข้าวัด ให้เกิดประโยชน์ จึงได้ให้พวกนักวรรณศิลป์ แต่งกลอน แต่งกาพย์ แต่งโคลงเป็นเพลง แล้วให้เปิดทั่วพระนครราชคฤห์ ชมว่าวัดเวฬุวัน มีสภาพสงบ มีสภาพงดงามตามธรรมชาติ ความเป็นอยู่ของภิกษุทั้งหลายสงบ มีศีลอันงดงาม น่าทึ่งนาทุกสิ่งทุกอย่าง พระศาสดาแสดงธรรมไพเราะในเบื้องต้น ในท่ามกลาง และในที่สุด บุคคลเข้าไปวัดแล้วจะเกิดความสบายใจ เกิดความสุขใจ เกิดความร่มเย็นเป็นสุขหาสิ่งอื่นเปรียบเทียบกับไม่ได้ จนพระนางขึ้นมาเห็นคล้อยตามนั้น

วันหนึ่งพระนางพร้อมด้วยสาวกียานี้ ได้พากันไปเข้าวัด ขณะนั้นพระศาสดาทรงแสดงธรรมอยู่ ณ ที่วิหาร พระนางเห็นแล้วว่า พระศาสดาทรงแสดงธรรมอยู่ เมื่อแลใกล้ๆ จึงเข้าไปใกล้ๆ ก็นึกว่าคนที่ฟังธรรมคงจะมีแต่คนแก่ทั้งผู้ชายทั้งผู้หญิง แต่บังเอิญเหลือบไปมองข้างหลังของพระศาสดา มีหญิงงามคนหนึ่งงามมาก งามมากกว่านาง สวยกว่านาง สาวกว่านาง และนั่งโบกพัดอยู่เบื้องหลังพระผู้มีพระภาคเจ้า เกิดแปลกใจ ไหนว่าไม่มีหญิงคนใดที่จะเข้าใกล้พระศาสดา หญิงที่สวยพระศาสดาทรงดี

นางเพ่งมองอยู่ว่า ใครหนอในเมืองราชคฤห์สวยปานนี้ สวยยิ่งกว่าเรา เมื่อมองไปในเบื้องต้นครั้งแรก เห็นหญิงคนนั้นเป็นดรुณสาวรุ่นสวยมาก แล้วร่างกายนั้นก็ค่อยเปลี่ยนแปลงไปเป็นสาวใหญ่ แล้วร่างกายนั้นก็ค่อยเปลี่ยนแปลงไปเป็นสาวกลางคน นางไม่ปล่อยวางสายตา มองติดตามอยู่เรื่อย ๆ เมื่อเปลี่ยนแปลงเป็นสาวกลางคน ก็เริ่มแก่ แก่มากเข้าๆ เป็นเฒ่าหนึ่งก็เหี่ยวยุบ นัยน์ตาก็มีแต่ขีดตาขี้มูก ทุกสิ่งทุกอย่างกึ่งๆ เงินๆ ไม่เห็นเหมือนที่แรกเลย แล้วในที่สุดร่างกายนั้นก็ล้มพับ เกิดเน่าอืดเหม็น ณ ที่นั้น

นางเห็นแล้วก็ปลงสังเวช อันนี้เป็นอิทธิวิธีของพระศาสดา
ที่แสดงธรรมด้วย แล้วก็เนรมิตกายทิพย์ให้เกิดขึ้นประกอบการแสดง
ธรรมด้วย ผู้ที่มีกิเลสหนา กิเลสมาก ทิฐิมากซึ่งต้องอาศัยพระธรรม-
เทศนาในระดับนั้น ถ้าในยุคปัจจุบันนี้ คนประเภทนั้นก็คงหมดโอกาส
เพราะไม่มีพระสงฆ์ที่สามารถที่จะแสดงธรรมแก่คนประเภทนั้นด้วย ๒ วิธี
คือทั้งอิทธิฤทธิ์เนรมิตกายด้วย แล้วก็พระธรรมเทศนาด้วย เพราะ
เหตุนี้ใครเกิดทันพระพุทธเจ้า เป็นลาภนักลาภหนา เป็นโชคดีอย่าง
สูงสุด

พระนางเห็นแล้วคลายความยึดถือว่าตัวสวยกว่าตัวงาม ตั้งใจ
สดับรับฟังพระธรรมเทศนาด้วยความสงบ อาศัยว่าพระนางเป็นผู้ที่
มีสติปัญญามาก เมื่อจบพระธรรมเทศนาลง ก็ได้บรรลुพระโสดาบัน
เลื่อนใสในพระรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อย่างยิ่ง
และในที่สุดในวันต่อมาได้เข้าวัดเป็นประจำ ได้ฟังพระธรรมเทศนา
จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ ขอบวชเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนา มีสติ
ปัญญามากเทียบกับพระสงฆ์ชายคือพระสารีบุตรที่เดียว ฝ่ายหญิง
คือฝ่ายพระเถรีที่มีปัญญามากคือพระนางเขมา

การที่ได้พิจารณาเห็นสภาวะ ๑๐ อย่าง ซึ่งเรียกว่าอสุภ-
กรรมฐานนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อกำจัดกามฉันท ราคะ หรือกามารมณ์
แต่ในอสุภะ ๑๐ ประการนี้ อันไหนข้อไหนจะสะดวกแก่การขจัด
อารมณ์ของบุคคลย่อมต่างกัน เมื่อได้ฟังดังนี้แล้ว ข้อไหนที่เรานึกถึง
แล้วสังเวชที่สุดพิจารณาข้อนั้นให้มาก เพื่อดับกามฉันทประเภทลึกๆ
ที่มีความยึดถือ ที่มีความห่วงใยไว้เป็นอารมณ์ นึกให้มากๆ แล้ว
จิตใจจะสะอาดมากยิ่งขึ้น ปลอดจากอารมณ์มากยิ่งขึ้น นึกอยู่อย่างนี้

อสุภกรรมฐาน กล่าวโดยสังเขปคือการพิจารณาร่างกาย
ของตนและผู้อื่นให้เห็นว่าเป็นของไม่งาม กล่าวคือ พิจารณา
ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายแล้ว ขึ้นอืดแล้ว พองแล้ว เน่าแล้ว ดูให้

เห็นหรือนึกให้เห็นสภาพที่ขึ้นอืดเน่าของสัตว์ เห็นแล้ว รู้แล้ว น้อมมาพิจารณากายของเรา คนตายปากเขียว นึกถึงปากของเราต้องเขียวอย่างนั้นบ้าง หน้าอืดบวม ตาชำโปน นึกว่าเราตายแล้วก็เป็นอย่างนั้นบ้าง ท้องขึ้นอืดเขียว แมลงวันไต่ตอม นึกว่าเราตายแล้วก็เป็นอย่างนั้นบ้าง ไม่พ้นจากสภาพเหล่านั้นไปได้ นึกเห็นตรงไหนเป็นสิ่งปฏิกูลน่าไสโครก นึกเห็นแล้วมาเปรียบเทียบกับตัวเราทุกครั้ง และเวลามาเปรียบเทียบกับตัวเราให้เห็นเหมือนปฏิกูลหรือน้ำขยะแขยง เหมือนกับสิ่งที่เห็นภายนอกฉะนั้น ทั้งนี้ ก็เพื่อให้จิตของเราคลายจากความติด

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงคำว่า อสุระ ในความไม่งามของสัตว์ทั้งหลายที่ตายไปแล้ว เช่นตัวเราหรือมนุษย์ด้วยกัน มีอาการ ๑๐ ประการ ได้แก่

- | | |
|----------------|--------------|
| ๑. อุทุมตกะ | ๒. วินิลกะ |
| ๓. วิปุปพะกะ | ๔. วิจฉิทกะ |
| ๕. วิกขายิตกะ | ๖. วิกขิตตกะ |
| ๗. หตวิกขิตตกะ | ๘. โลหิตกะ |
| ๙. ปุพฺพกะ | ๑๐. อัมมฐิกะ |

โดยขอกล่าวรายละเอียด ดังนี้

๑. อุทุมตกะ

ร่างกายตายแล้ว
๑-๓ วัน ขึ้นพอง
อืดเน่า แขนขาต่าง
กางออก

๑. อุทุมตกะ

ร่างกายที่ตายแล้ววัน สองวัน สามวัน ย่อมขึ้นพองอืดเน่า เขียวชำ ดำเหม็นทั้ง สรีระร่างกาย แขนขาต่างกาง นิ้วกางออกไป เพราะความขึ้นอืดขึ้นบวม ตาโปนออกไป ลักษณะนี้เรียกว่า อุทุมตกะ คือ ร่างกายตายไปแล้ว เมื่อนึกถึงอย่างนั้นแล้วก็นึกถึง

ตัวเราก็จะไม่พ้นสภาพจากภาวะเหล่านั้นไปได้ น้ำเลือดน้ำเหลือง ซึ่งตายแล้วหยุด ไม่มีธาตุไฟให้ความอบอุ่น น้ำเลือดน้ำเหลืองต่าง ๆ ก็ เน่า ตายยังขึ้นอืดพอง กายของเราก็เหมือนกัน พิจารณาเปรียบเทียบ ดูให้เห็น นึกถึงสภาพนั้นเพื่อจำ ทำให้ใจของเราเกิดความสลด เพราะ เมื่อใจเกิดความสลดแล้ว จิตก็จะไม่ยินดีในกามารมณ์ สมาธิก็จะ เกิดขึ้น

๒. วินีลกะ

ซากศพขึ้นอืดเน่า
หลายวัน ร่างกาย
เขียวช้ำดำ
ในอาการต่าง ๆ
ทั่วร่างกาย
เพราะเลือดเน่า

๒. วินีลกะ

ซากศพที่ขึ้นอืดเน่าหลายวันเข้า เนื้อตัวร่างกายก็เขียวช้ำดำในอาการต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ไม่ว่าในส่วนไหนก็จะมีสีเขียว สีดำสีช้ำไปหมด ที่สีเขียวสีดำที่ช้ำเพราะ เลือดมันเน่า หมดสภาพในความเป็นสีแดง ไม่สดใส เพราะความหยุดตัวไม่มีอะไรอบอุ่น คือ ตายนั่นเอง พิจารณาเห็นอาการเช่นนั้น

เราก็นึกได้ทันทีว่า ถ้าคนและสัตว์ตายแล้ว มีอาการเช่นนั้น นี่คือนวินีลกะ พิจารณาเห็นแล้วก็เกิดความสลด ลดอารมณ์ที่นำใครในรูป เสียง กลิ่น รส ให้เบาบางและหมดไป จิตจะได้เกิดความผ่องแผ้ว

๓. วิปุปพะกะ

ร่างกายตายหลาย
วัน ขึ้นอืดเขียวช้ำ
แตกทะลุจุดนั้นจุดนี้
น้ำเหลืองไหลออก
มาจากจุดเหล่านั้น
และจากทวารต่าง ๆ

๓. วิปุปพะกะ

ร่างกายที่ตายไปแล้วหลายวันเข้า ขึ้นพองอืดเน่าเขียวช้ำแล้ว แตกทะลุ จุดนั้นบ้าง จุดนี้บ้าง แตกทะลุฉีกตรงไหน น้ำเลือดน้ำเหลืองเน่าก็ไหลออกมา น้ำเลือด น้ำเหลืองเน่า ออกมาจากตา ออกมาจาก จมูก ออกมาจากทางปาก ออกมาจากทางหู

ทางทวารต่าง ๆ ถ้าร่างกายนั้นเกิดการฉีกแตกอย่างหนึ่งอย่างใด น้ำเลือดน้ำเหลืองก็ไหลออกมา กายของเรานี้ก็เช่นเดียวกัน ทั้งไว้ก็จะมีสภาพเหมือนกันไม่มีอะไรพิเศษกว่ากัน **พิจารณาดูให้ดีแล้วก็จะเกิดความสังเวช สลด จงพิจารณาอย่าให้เกิดความกลัว ถ้าเกิดความกลัว เรียกว่าไม่มีปัญญา คือไม่มีโยนิโสมนสิการ ไม่มีอุบายพิจารณาให้แยบคาย คือ ไม่มีปัญญาคิดให้เกิดประโยชน์กับจิตใจของตน** ถ้าหากว่าเกิดความกลัว เพราะถ้าเป็นแต่เพียงนึกถึงสภาพนั้นแล้วกลัว แสดงว่าจิตหวั่นไหวจิตไม่มั่นคง ถ้านึกว่าพบสิ่งเหล่านั้นแล้วมีสติปัญญาพิจารณาจะเป็นกุศล และกุศลนั้นมีผลไกลมาก

อย่างเช่น กลุ่มพระยสะ ทำไมพระยสะจึงเดินออกจากปราสาทของตน แล้วก็บ่นว่าที่นี้ร่นวาย ที่นี้ขัดข้อง ในอดีตชาติของท่านกับเพื่อนอีก ๔ คนไปเที่ยวงานนักขัตตร ชากลับมาเห็นหญิงนอนตายขึ้นอืดอยู่ จึงช่วยกันหาฟืนมาเผา ครั้นเมื่อไฟเผาจนร่างกายพระยสะเป็นคนเฉยศพ เห็นหนังฟุ้งฟิดที่ขาดแล้วต่างเหมือนกับโคต่าง จิตก็เกิดอสุภะว่าไม่งาม อารมณ์เกิดอสุภะขึ้น แต่ไม่ได้เล่าเรียนมาทางนี้ จึงไม่ได้พิจารณาต่อ เพียงอารมณ์ที่เกิดอสุภะขึ้นนั้นทำให้จิตเป็นกุศล ตายไปแล้วในภพนี้เกิดเป็นเทพดาเกิดมาเป็นมนุษย์กลับไปกลับมา จนชาติสุดท้ายเกิดมาในสกุลเศรษฐีแล้วพบพระศาสดา เป็นพระอรหันต์ในที่สุดเพราะกุศลที่ได้เห็นอสุภะจากศพนั้น อันนี้หมายความว่า ผู้เห็นแล้วเกิดปัญญา

๔. วิจิติทกะ

ซากศพขึ้นอืดมาก ๆ
จนฉีกขาดเห็น
เนื้อเน่า น้ำเลือดน้ำ
หนองไหลออกมา
สัตว์ทั้งหลายมาตอม
กินเพราะกลิ่นเหม็น
ฟุ้งขจรออกไป

๔. วิจิติทกะ

ซากศพที่ขึ้นอืดมาก ๆ จนปริฉีกขาด
ออกจากกันทำให้เห็นเนื้อเน่า น้ำเลือด น้ำ
เหลืองเน่าไหลออกมา สัตว์ทั้งหลายที่มา
ตอมกินก็มากขึ้นเพราะกลิ่นฟุ้งขจรออก
ไป พุดถึงกลิ่นแล้ว ไม่มีอะไรเหม็นเน่า
เท่ากับกลิ่นซากศพมนุษย์ เพราะมนุษย์
เป็นซากศพที่มีกลิ่นเหม็นมาก โดยใจความ
ก็น่าจะเป็นได้ที่ว่ามนุษย์กินทุกอย่างไม่ว่าผัก

ไม่ว่าใบไม้ ไม่ว่าหัวเหง้า ไม่ว่าหัวมัน หัวเผือก ตลอดจนเนื้อจนปลา
ไส้หนอนไส้ใหญ่ของปลาของสัตว์บกสัตว์น้ำ กินทุกอย่าง เพราะเหตุนี้
น้ำเลือด น้ำเหลืองของคนจึงผิดปกติ เมื่อตายแล้วจึงเหม็นผิ
ปกติ น่าเกลียดผิดปกติ น่าโสโครกผิดปกติ ภายที่เน่าจนฉีกขาด
ก็เช่นเดียวกันมีสภาพเป็นอย่างนั้น น้อมไปว่า ถ้าเราเป็นอย่างนั้น
ก็จะมีสภาพเช่นเดียวกัน ก็จะทำให้เกิดความสังเวช เกิดความสลด
จิตหยุดนึกถึงอารมณ์อันนั้น จะเป็นผลให้เกิดสมาธิ เกิดความสงบ
เกิดปัญญาพิจารณา ทำลายราคะกิเลสให้เบาบางและหมดไป

๕. วิชยิตกะ

ซากศพที่เน่านั้น
ถูกสัตว์ทั้งหลาย
รุมกันทิ้งกิน โดย
แรงบ้าง กาบ้าง
สุนัขบ้าง สัตว์อื่น ๆ
ที่กินเนื้อบ้าง เป็น
อาหารของสัตว์
ต่าง ๆ

๕. วิชยิตกะ

ซากศพที่เน่านั้นถูกสัตว์ทั้งหลาย
รุมทิ้งแย่งกิน โดยแรงบ้าง กาบ้าง สุนัขบ้าน
บ้าง สุนัขป่าบ้าง สัตว์อื่น ๆ บ้าง สัตว์ที่กิน
เนื้อหนังเน่า ๆ เหล่านี้ สุนัขก็กิน นกก็กิน
เฉพาะอย่างยิ่งว่า วัวนี้ชอบนักซากศพคนที่
เน่า ๆ ถ้าคนตายแล้วก็ใส่โลงไปฝังไว้ไม่ลึก
พอโลงเก่ามันผุ ซากศพที่เน่าเหม็นขึ้น

ออกมาได้กลิ่น ถ้าหากวิ่งไปหาหญ้ากินแฉะนั้นมันจะตะกุกแล้วก็กิน
ซากศพเนื่อเน่า ๆ ของคนนั้น

เพราะฉะนั้น วิชชายิตกะ ซากศพที่เป็นอาหารของสัตว์ต่าง ๆ
มารุมกินกัน เปรอะเปื้อนไปด้วยน้ำเลือดน้ำเหลืองด้วยประการต่าง ๆ
สรีระร่างกายก็เละเทะ นึกถึงสภาพอย่างนั้น ก็จะทำให้เกิดความ
สังเวช จิตก็จะหลุดจากความฟุ้งซ่านในอารมณ์ที่น่าใคร่ น่าพอใจ
หรือมาเปรียบเทียบกับชีวิตของคน เมื่อเป็นอยู่มีอาการอย่างนั้น ๆ
ครั้นตายแล้ว ก็ต้องทิ้งร่าง ไม่มีใครเขาไยดี ไม่มีใครเขาแยแส เป็น
อาหารของสัตว์ทั้งหลาย ย่อมสลายไป พิจารณาให้มาก ๆ จิตก็จะ
เกิดความสงบ เพราะสังเวช อารมณ์ของสมาธิก็เกิดขึ้น สมาธิ
เกิดขึ้นในขณะที่ของอารมณ์อันใดพึงจำวิธีการอันนั้นไว้ ต่อไป
เวลาฟุ้งซ่านหรือไม่สงบครั้งคราวใด นึกถึงอารมณ์อันนั้นที่ทำให้
เกิดความสังเวช แล้วจิตก็จะสงบเป็นสมาธิอีกได้ วิชชายิตกอสุภะ
จึงเป็นประโยชน์แก่การพิจารณาดังนี้

๖. วิชชิตตกะ

ซากศพที่ตายหมู่
จากอุบัตเหตุ
จากอุบัติเหตุรถ
เรือ เครื่องบิน
ตึกถล่ม จมน้ำตาย
เขาเอาซากศพมา
เรียงกันไว้เป็นแถว
อุบัติเหตุแขนขาหัก
ขาดท่อน เอามา
เรียง ๆ กันไว้

๖. วิชชิตตกะ

ซากศพที่ตายหมู่จากอุบัตเหตุบ้าง
จากอุบัติเหตุรถบ้าง เรือบ้าง เครื่องบินบ้าง
ตึกถล่มบ้านช่องถล่มทับกันบ้าง เขาเอา
ซากศพมาเรียง ๆ กันไว้เป็นแถว ๆ มีอาการ
ต่าง ๆ กัน บางศพถูกทับมาจากบ้านถล่ม
ห้วยบุบ้าง บางศพที่จมน้ำตายท้องอืดบ้าง
บางศพที่เกิดอุบัติเหตุแขนขาหักขาดท่อน
บ้าง เอามาเรียง ๆ กันไว้ ก็จะทำให้เกิด
ความสังเวช นึกคิดไปว่า คนเหล่านี้เมื่อมี
ชีวิตอยู่บำเพ็ญกุศลบ้าง อกุศลบ้าง ถ้าใคร

บำเพ็ญกุศลแล้วตายไปก็ยังอุ่นใจว่ามีที่พึ่ง

บางคนก็ไม่เคยบำเพ็ญกุศลเลยเพราะประมาทมัวเมาด้วย
ประการต่าง ๆ กำลังหลงติด หลงเพลินกับเบญจพิธกามคุณ คือ
รูป.. เสียง.. กลิ่น.. รส.. โผฏฐัพพะอารมณ์ หลงติดอยู่ในรส ในพวก
ในกลุ่มที่ส้องเสพอบายมุข หลงติดอยู่กับการเที่ยวเตร่สนุกสนาน
หาความสนุกสนานให้เพลิดเพลินไปแต่วันหนึ่งๆ ไม่รู้ความตาย ครั้น
ความตายมาถึงเข้า ไม่มีโอกาสได้ทำบุญสุนทานเป็นเสบียงเดินทาง
แห่งปรภพได้เลย จึงต้องมีทุกข์ จึงต้องเดินทางไปสู่อบายในทางที่
ไม่มีบุญ คนมีบุญตายไปแล้วอยู่ภพหนึ่ง คนไม่มีบุญตายไปแล้วก็
อยู่อีกภพหนึ่งต่างกัน ผู้ที่มีบุญทำไว้ก็ไปสู่สุคติภพ ผู้ที่ไม่มีบุญก็ไปสู่
ทุคติภพ แล้วใครจะช่วยเหลือให้พ้นจากภพนั้นไปได้

มีคนประเภทหนึ่งพูดว่า เรื่องภพต่างๆ นั้นมองไม่เห็นและก็
ตัวเองทำอะไรไว้ก็ไม่รู้ เหมือนกับว่าชาตินี้เราเกิดมา เราก็มารู้ว่าชาติ
ก่อนเราทำอะไรไว้ แต่ความเป็นจริงภพอื่น คือเทพยดาก็ดี เขารู้ว่า
เขาทำอะไรไว้เมื่อเป็นมนุษย์ พวกเปรตอสุรกายก็ดี เขารู้ว่าเขาทำ
อะไรไว้เมื่อเป็นมนุษย์ สัตว์นรกทั้งปวงรู้ ภพมนุษย์นี้แหละไม่รู้
ซึ่งมีภาวะแห่งการบำเพ็ญบุญ อาศัยสติปัญญา แต่เมื่อตายไปแล้วรู้
เราจะสู่สุคติหรือทุคติเพราะอะไรเรารู้

เพราะตามตำนานที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้เล่าถึง
คนตกทุกข์ได้ยาก อย่างเช่น ญาติพระเจ้าพิมพิสาร ขอบุญจาก
พระพุทธเจ้ามาจากสมัยพระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆ โน้น แล้วท่านก็ผิด
มาเรื่อยคือตามกรรม นางพ้านางสวรรค์ที่ได้สู่ภพอันดีงามแล้วก็ย่อม
รู้ว่าตนเองได้ภพนั้นเพราะอะไร มีแต่มนุษย์นี้แหละไม่รู้ คือเขาปิดไว้
คล้ายๆ กับว่า เขาปิดไว้เพื่อให้ใช้สติปัญญา คนไหนเป็นบัณฑิตมีสติ
ปัญญา มีความฉลาด รู้จักบำเพ็ญตนให้เกิดบุญ คนไหนเป็นพาลชน
แม้มีผู้บอกกล่าวแล้วก็ยังไม่เชื่อ หาความเพลิดเพลินสนุกไปตามอารมณ์

ง่ายกว่าสะดวกกว่า แต่แล้วผลที่สุดก็เป็นไปตามกรรม

ดังนั้น สัตว์ทั้งหลายเกิดมาแล้วต้องตาย ตายต่างกัน ไม่เหมือนกัน คือตายตามปกติสิ้นอายุขัย หรือว่าตายด้วยอุบัติเหตุ อย่างหนึ่งอย่างใด แต่ก็ต้องตาย สิ่งที่จะช่วยเมื่อตายแล้วก็คือบุญ อย่างเดียว อย่างอื่นก็ช่วยอะไรไม่ได้ และบุญที่จะช่วยได้ไม่ใช่ทำ ตอนตาย ต้องทำไว้ก่อนตาย พิจารณาให้เห็นแล้ว ชากศพที่เขา มาเรียง ๆ ไว้หลาย ๆ คนจะเกิดความรู้สึกหลายอย่างเมื่อเป็นบัณฑิต มีปัญญา และจะเกิดความไม่ประมาทในชีวิตของตนเป็นที่สุด วิกขิตตกะ จึงเป็นอารมณ์อสุภะเพื่อให้จิตของเราเกิดความสลด และสงบ

๗. หตวิกขิตตกะ

ชากศพที่ตายด้วย
ถูกอาวุธฟันศีรษะ
ตัดแขน ตัดขา
ถูกระเบิดขาดท่อน
และ ถูกยิง ถูกแทง
กินยาตาย

๗. หตวิกขิตตกะ

ชากศพที่ตายด้วยถูกอาวุธ ถูกฟัน ศีรษะบ้าง ตัดแขน ตัดขาบ้าง ถูกระเบิด ขาดท่อนและทะทะบ้าง ถูกรังบาดบ้าง ถูกรังแทงบ้าง สัตว์ที่ถูกฆาตกรรมบ้าง กินยาตายบ้าง ย่อมมี อากาการต่าง ๆ กัน พิจารณาถึงอากาการเช่นนั้น แล้ว ก็จะทำให้เกิดความสังเวชเช่นเดียวกัน ย้อนมาถึงชีวิตของตนเอง ถ้ามีสติปัญญา ไม่ประมาทก็ต้องระวัง คือหนึ่ง ถ้าเห็นว่าศพนั้นตายด้วยอาวุธด้วยมี ศัตรูอาฆาตมาดร้าย ก็พึงเจริญเมตตาอยู่ด้วยความดี อย่าเบียดเบียน กัน อย่าปองร้ายกัน ไม่เหลือปากว่าแรง อะไรที่ล่วงเกินมาพึงพ้อพัน อภัยซึ่งกันและกัน อย่ามีเวร อย่ามีภัยกัน ให้อยู่เย็นเป็นสุข ก็จะ บรรเทา หรือหลีกเลี่ยงภาวะแห่งความเป็นศัตรูอาฆาตมาดร้ายกัน เสียได้

อีกประการหนึ่งก็จะเห็นว่า สรีระร่างกายของบุคคลนี้

ประกอบไปด้วย ดิน น้ำ ไฟ ลม เมื่อถูกเจาะ ถูกฟัน ถูกแทง เป็นต้น ธาตุแต่ละอย่างๆ มีธาตุน้ำ คือ เลือด ก็จะไหลออกมา ธาตุน้ำ คือ เลือดที่เคยหมุนเวียนในร่างกายก็จะขาดลง ร่างกายก็ตั้งอยู่ไม่ได้ มีสภาพเป็นอย่างนี้ **อย่าประมาทในชีวิตพึงบำเพ็ญความดีให้เกิดขึ้น นี่คือผลแห่งอสุภะ และจิตใจก็จะสงบระงับจากกามารมณ์**

๘. โลหิตกะ

สรีระถูกทำร้ายมี
เลือดไหลออกมา
มาก เช่นนักโทษ
ถูกประหารโดยการ
ตัดคอ ให้พิจารณา
เลือดที่ออกมาจาก
ร่างกาย

๘. โลหิตกะ

สรีระร่างกายที่ถูกทำลายนั้น มีเลือด ไหลออกมามาก เช่น สมัยก่อนนักโทษ ประหารถูกตัดคอ ตัดแขน เลือดก็จะพุ่ง กระฉูดออกมาทันที หรือผู้ถูกอาวุธ เลือด ก็จะไหลออกมาตามช่องที่อาวุธทำร้ายนั้น ไหลออกมาเป็นทาง เขาเรียกว่า **โลหิตกะ (โล-หิ-ตะ-กะ)** ในอสุภกรรมฐาน ดูเลือด เห็นเลือดที่ออกมาจากร่างกายของคน

ร่างกายของคนเราที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า **ปุโร นานัปการัสสะ อะสุจิโน** เต็มไปด้วยของไม่สะอาด เลือดไหลออกมาก็เหม็นคาว เตี้ยวเตี้ยวแมลงวันทั้งหลายก็มาตอมแล้ว มดทั้งหลายก็มากินแล้ว **เพราะความเหม็นคือเหม็นคาว เป็นอสุภะ** ทำให้เห็นว่าแม้ร่างกายของเราที่มีอยู่ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นอสุภะ เป็นของไม่งาม ด้วยเหตุนี้เอง เราจะชำระสสารร่างกายนี้สักเท่าไรก็ไม่หมดกลิ่นเหม็น เพราะสิ่งที่อยู่ภายในกายเป็นของปฏิกูลเป็นของเหม็นทั้งสิ้น นึกแล้วจะได้ คลายอารมณ์ถึงซึ่งความสงบเป็นสมาธิได้ โลหิตกะเป็นประโยชน์แก่ การพิจารณา

๙. ปุพฺพกะ

ร่างกายที่ตายแล้ว
ถูกหมกทิ้งไว้ในที่
ที่ไม่มีใครไปพบ
จนขึ้นพองอืดเน่า
หนอนไต่ต่อมคลุม
เต็มไปหมดเหมือน
เอาเหไปคลุมไว้
ทุกส่วนมีแต่หนอน

๙. ปุพฺพกะ

ร่างกายที่ตายแล้วถูกหมกทิ้งไว้ใน
ป่าข้าง ในที่ลับข้าง จนขึ้นพองอืดเน่า ไม่มี
ใครไปพบ จนผู้ใดกลิ่นเหม็นกระจายออกมา
จึงตามหากลิ่นและพบคนตายแล้ว เน่าแล้ว
และพวกหนอนทั้งหลายไต่ต่อมคลุมร่างกาย
เต็มไปหมด เหมือนกับว่าร่างกายนั้นเอาเห
ไปคลุมไว้ ทุกส่วนสัสมิแต่หนอนด้วยยาวบ้าง
ตัวสั้นบ้าง ตัวดำบ้าง ตัวเหลืองบ้าง ตัวขาว
บ้าง ผุดเข้าผุดออกลงไปในป่าตาบ้าง

ออกมาทางปากบ้าง ลงไปทางจมูกบ้าง ตรงไหนเนื้อฉีกขาดเป็นแผล
เหวอะหะเป็นรูก็มุดเข้าไป โพล่ขึ้นมาตัวก็เปรอะเปื้อนด้วยน้ำเลือด
น้ำหนองที่เน่า เขาเรียกว่า **ปุพฺพกะ** ชากศพที่หนอนรุมกินกันอยู่
นึกถึงอารมณ์เช่นนี้แล้วก็จะทำให้หมดความใคร่ ความอยากได้

แม้คนนั้นจะเป็นที่พึงพอใจมาก่อน เมื่อพบในสภาพนี้ความ
พึงพอใจก็จะหายไป หรือเมื่อพิจารณาเพ่งศพนั้นไว้จนติดตา
ติดใจ เห็นร่างกายคนอื่นก็จะหมดความพึงพอใจเช่นเดียวกัน เพราะ
จิตใจอนาถจากอารมณ์ของกามารมณ์ เห็นอะไรก็เป็นอสุภะหมด
ดังเช่นบางคนเห็นศพแล้วรับประทานอาหารไม่ลง แต่นั่นเพราะไม่มี
ปัญญาจึงเกิดความเกลียด แต่ถ้ามีปัญญาเห็นเป็นอสุภะดังกล่าว
มาแล้ว แต่ไม่ใช่รับประทานอาหารไม่ได้ ปรากฏรู้อยู่กับใจ **ใจเห็น**
ชากศพนั้นอยู่เสมอ ช่วงที่ใจเห็นชากศพอยู่นานเท่าไร กามฉันท
ไม่มี กามฉันทหมดไป ทำจิตให้สงบได้ง่าย ปุพฺพกอสุภะเป็น
ประโยชน์แก่การบำเพ็ญสมาธิอย่างนี้

๑๐. อัมฤตีกะ

ร่างกายที่ตายไปแล้ว
อะไรๆ ถูกกินหมด
แล้ว เหลือแต่โครง
กระดูก ทำให้เห็น
ว่ากระดูกเป็นโครง
ใน เป็นที่เกาะของ
เอ็น เส้นเลือด
เส้นประสาท หุ้ม
ห่อด้วยเนื้อหนัง
และร่างกายที่หุ้มห่อ
อยู่นั้น ฉาบทาด้วย
น้ำเลือด น้ำเหลือง
เมื่อหมดเนื้อหนัง
ก็เหลือแต่โครง
ซึ่งไม่ได้เป็นสิ่งที่
มันคง พร้อมทั้งจะ
แตกสลายได้

๑๐. อัมฤตีกะ

ร่างกายที่ตายไปแล้ว อะไรๆ ถูกกิน
หมดแล้วแห้งหมดแล้ว เหลือแต่โครงกระดูก
อย่างเดียว โครงกระดูกในจอมูกถึงกะโหลก
ภายใน กระดูกคอ กระดูกซี่โครง กระดูก
ไหปลาร้า กระดูกแขน กระดูกมือ กระดูก
ซี่โครงที่โค้งๆ ออกไปตามกระดูกสันหลัง
กระดูกสะโพก กระดูกขาส่วนบน กระดูกเข่า
กระดูกแข้ง กระดูกนิ้ว กลายเป็นข้อยาวๆ
เพราะเมื่อยังมีเนื้อหนังหุ้มอยู่นั้นแลเป็น
ข้อสั้นๆ แต่พอเนื้อหนังที่หุ้มอยู่นั้นหมดไป
ก็เหลือแต่ละอย่างเป็นข้อยาวๆ นิ้วยาวๆ
กระดูกยาวๆ เหลือแต่โครงร่าง ทำให้เห็น
ประโยชน์ในข้อนี้ก็คือความรู้แจ้งเห็นจริงว่า

ประการที่หนึ่ง คือร่างกายของคน
เรานั้นมีกระดูกเป็นโครงใน กระดูกเป็น
โครงในนี้เป็นที่เกาะของเอ็น ของเส้นเลือด
ของเส้นประสาท หุ้มห่ออยู่ด้วยเนื้อหนัง

ประการที่สอง ร่างกายที่หุ้มห่ออยู่นั้น เป็นที่ฉาบทาไว้ด้วย
น้ำเลือดน้ำเหลือง ภายในเป็นอยู่อย่างนี้ เมื่อหมดเนื้อ หมดหนัง
หมดน้ำเลือดไป ก็เห็นโครงในเหมือนบ้านที่เขาปลูกขึ้น เขาจะตั้ง
เสา ตีโครงเรือน ยังไม่มุงหลังคา ยังไม่ตีฝา เราก็คะเห็น แปะ กลอน
สิ่งต่างๆ อันเป็นเครื่องของเรือน ไม้เคร่า ไม้ฝาที่ตั้งๆ อยู่ ครั้นเมื่อ
ตีฝาเสร็จเรียบร้อยแล้วมุงแล้ว สิ่งนั้นก็ไม่ได้เห็น เห็นแต่รูปของเรือน
แต่เมื่อรื้อออกมาก็จะเห็นโครงอย่างนี้อีก ฉันทใด กายนี้ก็เหมือนกัน
เมื่อเป็นอยู่ เนื้อหนังปิดบังไว้ แต่ภายในก็เป็นโครงร่างคือกระดูก

เหมือนกันหมดไม่ว่าใคร มีกระดูกเป็นโครงร่างเหล่านี้

ดังนั้น เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้วก็จะรู้ตามความเป็นจริงว่า ในร่างกายของเรามีแต่กระดูกเป็นโครงร่างและกระดูกเป็นโครงร่างนั้นไม่ใช่เหล็กแท่งเดียว แต่ต่อๆ กันไว้ ต่อกันไว้โดยอาศัยเส้นเอ็นเนื้อมัดไว้ประกอบไว้ จึงเชื่อว่าเป็นสิ่งที่มั่นคงแข็งแรงทนทานหาได้ไม่เป็นของพร้อมที่จะแตกสลาย ตกมาจากที่สูงเสียหน่อยแข้งขาหักก็ทนไม่ไหวเพราะต่อกันไว้ โดนความร้อนมาก ๆ ก็ทนไม่ไหว เย็นมาก ๆ ก็ทนไม่ไหว หรือพอมีอายุมากขึ้นก็อ่อนเรียวอ่อนแรง แล้วในที่สุดก็ทนไม่ไหว โรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นก็ทนไม่ไหว เพราะร่างกายไม่ใช่เหล็ก ไม่ใช่หิน ไม่ใช่ปูน เป็นกระดูก เนื้อหุ้มกระดูกอยู่เท่านั้นเอง ความเป็นจริงเป็นอย่างนี้ เมื่อรู้อย่างนี้แล้วนึกถึงร่างกายก็นึกถึงโครงกระดูก

ถ้าจินตนาการถึงโครงกระดูกหรือได้เห็นโครงกระดูกบ่อย ๆ แล้วพิจารณาว่าในกายนี้ก็เป็น **อวัฐฐิ อวัฐฐิกัง** คือร่างกายนี้มีแต่กระดูก มีแต่โครงกระดูก นี้นี้ก็คือกระดูก แขนก็คือกระดูก หัวก็คือกระดูก คอก็คือกระดูก ตัวก็คือกระดูก ขาก็กระดูก เหล่านี้เป็นต้น พิจารณาดูให้ทั่วกาย จิตที่ดูในกายเป็นอารมณ์ย่อมจะเกิดกรรมฐาน คือความรู้จริง และสงบ ความสงบด้วยรู้ด้วย ไถ่ถอนกิเลส คือกามราคะ เบญจพิธกามคุณ ความพึงพอใจในรูปเป็นต้น ออกไปจากจิตใจเสียได้ ทำให้จิตใจเกิดความสะอาด เกิดความผ่องแผ้ว

พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงอสุภกรรมฐาน แต่ละอย่างๆ ไว้เป็นชื่อเดียวแต่แยกออกเป็นชื่อน้อยชื่อใหญ่ถึง ๑๐ ชื่อ ในบรรดา ๑๐ ชื่อนี้เหมาะกับจริตที่เป็นของคนที่มีกามฉันท์ แต่จะผูกกับจริตในชื่อไหนพึงพิจารณา ดูเห็นชื่อไหน พิจารณาชื่อไหน แล้วจิตสลดง่าย สงบง่าย เป็นสมาธิง่าย หมายความว่าผูกจริตกับชื่อนั้น พึงพิจารณาชื่อนั้นไว้บ่อยๆ ไว้นานๆ จนเกิดความสงบเป็นสมาธิ สมาธิเมื่อ

เกิดความชำนาญมากขึ้นแล้วพึงพิจารณาสิ่งเหล่านั้นกระดูท่อนนั้น
สิ่งเหล่านั้นเป็นอนิจจังไม่เที่ยง วันนี้อยู่เท่านี้ วันหน้าก็ผุพังออกไป
สลายไปจนเป็นผุยผง ปลิวไปตามลม ชิมซาบไปในแผ่นดินหมด ไม่มี
อะไรเหลือ

พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงว่า ร่างกายนี้ไม่มีอะไรเป็นของ
ของตน จำจะต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวง ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตา
บังคับบัญชา ห้ามกัน หวงแหนอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ ย่อมแตก
สลายไปเป็นในที่สุด ไม่มีใครเป็นเจ้าของทั้งสิ้น ย่อมเป็นไปตาม
ธรรมชาติ ดังนี้

การพิจารณากายของเราเป็นอารมณ์ดังได้กล่าวมาแล้ว
เป็นไปเพื่อชำระใจให้หมดจดจากอารมณ์ คือกามฉันท์ หรือราคะ
เป็นไปเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง เป็นไปเพื่อให้รู้คติของชีวิตสัตว์
ทั้งหลาย เกิดมาแล้วเป็นอย่างนี้ เพื่อถ้ายังมีชีวิตอยู่ จะได้ประพฤติ
ปฏิบัติตนให้ถูกต้อง ไม่ประกอบบาปกรรมชั่วช้าลามกด้วยประการ
ต่างๆ เป็นไปเพื่อให้เกิดแสวงหาบุญ คือความดีสั่งสมในจิตใจไว้
จะได้ปฏิบัติธรรมให้พ้นทุกข์ในที่สุด ตามคำสอนของพระศาสดา
อสุกกรรมฐานย่อมมีประโยชน์ดังกล่าวมานี้

ต่อไปนี้ เมื่อได้ตั้งอารมณ์พิจารณาตามฟังตามอันนี้แล้ว จิต
เกิดความสังเวชสลด เพ่งดูอารมณ์นั้นให้เป็นกลางแล้วตั้งใจอบรมจิต
ของตน ภาวนาด้วยนึกถึงข้อนั้นให้นานๆ นานที่สุดเท่าที่จะนานได้
ถ้านึกแล้วหายไป ก็พึงรักษาจิตของตนด้วยกรรมฐานเดิม โดยมีจิตที่
ถูกสำรอกด้วยอสุภะแล้วเพื่อความสงบ

กรรมฐานกายคตาสติ และอสุกกรรมฐาน
ทั้ง ๒ อย่างนี้พระศาสดา พระสาวกแสดงมาก แสดงบ่อย ๆ

เมื่อผู้นำไปปฏิบัติ หมั่นพิจารณากายของตนและกายผู้อื่น ให้เห็นเป็นอสุภะแล้ว ก็จะขจัดอารมณ์อันเป็นเครื่องทำให้ใจเศร้าหมอง คือ ราคะ ออกไปจากจิตใจหรือสงบระงับได้ แต่ที่จริงการที่จะพิจารณารธรรมนี้ ฟังฟังดูกายเปรียบเทียบจากกายของตนให้มากให้แน่นหนัก โดยกายของผู้อื่น เพียงแต่เห็น เห็นแล้วก็มาพิจารณากายของเรา เห็นคนตายมีสีหน้าเป็นอย่างไร ลักษณะเป็นอย่างไร

ในยุคนี้เราจะไม่เห็นคนตายที่ขึ้นอืดเน่า ก็อาจจะเห็นสัตว์อื่นที่ขึ้นพองอืดเน่า เช่น สุนัขข้างถนน เป็นต้น ก็มาเปรียบเทียบ แม้คนเราตัวเราก็ก็นั่น ที่ตายไปแล้วเกิดทิ้งไว้ก็มีอาการเช่นเดียวกัน ความคิดดังได้กล่าวมาแล้วนี้ เขาเรียกกันว่าทวนกระแส คือกระแสของจิตย่อมไหลไปตาม ราคะ โทสะ โมหะ แต่การนึกถึงความโสโครกความไม่งามของกายเป็นการทวนกระแส เพื่อให้จิตปล่อยวางอารมณ์ที่จะนำไปให้เกิดราคะ โทสะ โมหะ จึงเรียกกันว่าทวนกระแส ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดใจสงบ

คือจิตใจของเราที่เป็นไปตามกระแส อยู่ใต้อำนาจของราคะ เป็นต้น ถูกกิเลสเหล่านั้นรัดรั้ง ผูกมัด นำพาไป ทำให้เกิดความพอใจ ทำให้เกิดความพอใจ ความพอใจในสิ่งเหล่านั้นก็ทำให้ใจไม่สงบโดยง่ายแม้จะทำอย่างไรก็ตาม ที่พระพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ว่า เหมือนไม้ที่แช่ด้วยน้ำ ชุ่มด้วยยาง ให้คนมีกำลังกล้าแข็งแรงสักเพียงใดเอามาสีกันให้เกิดเป็นไฟย่อมเกิดไม่ได้ จิตที่มีราคะก็เช่นเดียวกัน ทำอย่างไรให้ราคะนั้นเกิดความสงบเป็นไปไม่ได้ ต้องลอกคราบขจัดราคะออกไปเสียก่อนจากใจ จึงจะสงบได้ เหมือนไม้ที่แห้งวางอยู่บนบกไม่ได้แช่น้ำ บุคคลพอมีกำลังก็อาจมาสีกันให้เกิดเป็นไฟได้ จิตนี้ก็เหมือนกัน

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงวิธีละอารมณ์ราคะ กามราคะ ความกำหนัด ความใคร่ ความเพลิน ในอารมณ์ของราคะนั้นไว้

หลายวิธีหลายอย่างด้วยกัน โดยใจความที่เป็นหลักก็คือ กายคตาสติ อสุภะ มรณสติ และให้เห็นความโสโครกในกิริยาต่างๆ หรือในอาการต่างๆ ของสรีระร่างกายนี้ ทั้งนี้ ก็เพื่อให้จิตใจที่เคยไหลไปตามกระแสหยุด เปลี่ยนแปลงความไหลไปตามกระแสนั้น เพราะได้รู้ตามความเป็นจริงแล้วก็จะเกิดความสงบได้

อสุภกรรมฐาน คือพิจารณาซากศพ หรือคนที่ตายแล้ว กายคตาสติ คือระลึกถึงคนที่เป็นอยู่ แต่นึกถึงสิ่งที่เป็นปฏิกุลในร่างกาย ต่างกันอย่างนี้ แต่ทั้งสองอย่างเป็นไปเพื่อกำจัด กามฉันท ราคะ หรือกามตัณหาทั้งสิ้น พึงพิจารณาให้มาก ๆ ในข้อนี้ จะทำให้จิตเกิดความผ่องแผ้ว จิตไม่เศร้าหมอง



พระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกตต์ ปทุมสิโร)

ວບຸສຕີ ໑໐

กรรมฐาน ๔๐

• กสิณ ๑๐

• อสุภะ ๑๐

• อนุสติ ๑๐

• อัปปมัญญา ๔

• อาหาเรปฏิกูลสัญญา

• จตุธาตุววัฏฐาน

• อรูป ๔

🌸 อนุสติ ๑๐

คำว่า อนุสติ แปลว่า “ตามระลึก” คือการระลึกถึงอารมณ์อันควรระลึกถึง ๑๐ อย่าง ดังนี้

๑. พุทธานุสติ

๒. ธัมมานุสติ

๓. สังฆานุสติ

๔. สีลानุสติ

๕. จาคานุสติ

๖. เทวदानุสติ

๗. มรณสติ

๘. กายคตาสติ

๙. อานาปานสติ

๑๐. อุปสมานุสติ

ผู้เจริญกรรมฐาน พึงรู้จักอารมณ์ในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ไว้ให้มั่นคง เป็นพื้นฐานให้มั่นคง เพราะต้องผ่านอารมณ์อันนี้ก่อน เราไม่ผ่านอารมณ์แห่งพระรัตนตรัยไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเบื้องต้นของผู้เริ่มฝึก ส่วนผู้ที่ชำนาญแล้วเวลาภาวนาจิตก็ถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์โดยปกติอยู่แล้ว

อนุสติทั้ง ๑๐ ข้อนั้น ส่วนใหญ่เป็นไปเพื่อแก้ถีนมิทธนิรardini ข้อ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖ : พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวदानุสติ, ๑๐. อุปสมานุสติ ส่วนกายคตาสติ แก้ข้อกามฉันท ส่วนอานาปานสติ แก้ได้หลายอย่าง ถ้ากำหนดเพ่งลมหายใจเข้าออกให้อยู่ในอารมณ์เดียวก็แก้อุทธัจจกุกกจะ-ความฟุ้งซ่านได้ ถ้ากำหนดรู้ตามความเป็นจริงของลมเข้าออกว่ากายนี้อาศัยลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าไม่มีลมหายใจเข้าออก

เมื่อไรก็ตามเมื่อนั้น หรือลมหายใจเข้าแล้วไม่ออกก็ตาย ลมหายใจออกแล้วไม่มีเข้าก็ตาย ความรู้อย่างนี้นี้ก็ถึงความตายก็จะเป็นการแก้อุทธัจจกุกกุกจะ-ความฟุ้งซ่านรำคาญได้ ตลอดจนอื่นๆ ถ้าจิตสงบอยู่ในอารมณ์เดียว ยังมีผลเกี่ยวแก่การแก้กามฉันทได้อีกด้วย เพราะฉะนั้น ในกรรมฐานเหล่านี้จึงเป็นไปเพื่อแก้วัณณทั้งสิ้น

กล่าวในรายละเอียดอนุสติ ๑๐ ดังนี้

อนุสติ ๑๐

๑. พุทธานุสติ
๒. อัมมานุสติ
๓. สังฆานุสติ
๔. สีลानุสติ
๕. จาคานุสติ
๖. เทวตานุสติ
๗. มรณสติ
๘. กายคตาสติ
๙. อานาปานสติ
๑๐. อุปสมานุสติ

๑. พุทธานุสติ

พุทธานุสติ คือการระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ โดยการนึกถึงพระคุณของพระองค์ ก่อนที่เราจะนั่งสมาธิ เมื่อปล่อยวางอารมณ์อื่นๆ เสียแล้ว นึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า ทางพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ ให้ใจสว่างดีเสียก่อน อิมฺมํดีเสียก่อน แล้วจึงกำหนดรู้ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ด้วยความมีสติ ทำอย่างนี้ใจจะสงบง่าย นี่เป็นอุบายข้อต้นในอนุสติ เพราะ

ฉะนั้น ต่อไป จงพากันน้อมจิตน้อมใจนึกถึงพระพุทธเจ้า จนให้จิตผ่องแผ้ว จิตอิมฺมํในปิตฺติในพระคุณของพระพุทธเจ้า แล้วตั้งใจภาวนา พุทโธ พุทโธ พุทโธ ด้วยความมีสติ ระวังอยู่อย่างนี้ ถ้าเพลอสิมไปเมื่อไร เริ่มต้นใหม่ ฝึกงานเวียนอยู่อย่างนี้ ภาวนาให้มากๆ ภาวนาบ่อยๆ ย้ำให้มากๆ ย้ำบ่อยๆ จิตก็จะสงบได้ ดังที่เปรียบเทียบไว้ว่า เหมือนบุคคลจะตีตะปูให้ไม้ติดกัน เขาต้องตีหลาย ๆ ที จึงจะทะลุให้

ไม่ติดกัน ผู้ทำสมาธิต้องภาวนาซ้ำ ๆ มาก ๆ ด้วยความมีสติ สมาธิจึงจะเกิดขึ้น พระพุทธเจ้านั้นมีพระคุณมากมาย ยากที่เราจะนึกให้หมดสิ้นได้ แต่เพื่อเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน มีอยู่ใน ๒ ลักษณะที่จะพึงนึกถึง คือ

ประการที่ ๑ นึกถึงชื่อพระพุทธเจ้า คือ พุทโธ ไว้เป็นอารมณ์ของใจ ให้ใจนึกแต่ พุทโธ พุทโธ หรือจะสัมพันธ์กับลมหายใจเข้าออก เวลาหายใจเข้านึกว่า พุท เวลาหายใจออกนึกว่า โธ ในข้อนี้คณาจารย์ต่างๆ ก็สอนต่างๆ กันไป แล้วแต่ว่าใครพบความสงบในลักษณะใด บางท่านก็สอนว่าหายใจเข้าแล้วไปสุดที่ไหน สุดที่สะดือแล้วเวลาออกก็สุดที่ปลายจมูกอย่างนี้ก็มี แต่โดยทั่วไปมักจะกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก เพราะลมจะปะทะปลายจมูกก่อนลงหายใจเข้าแรงๆ ก็จะทำให้รู้ลมปะทะปลายจมูก ความรู้สึกอยู่ตรงนั้น แล้วก็มีสติอยู่ตรงนั้น ซึ่งเป็นวิธีการง่าย ๆ

ถ้าเราจะปฏิบัติในกรรมฐานอื่น เช่นพวกกสิณ ๑๐ ปฐวีกสิณ เป็นต้น ก็ต้องปั้นดิน เอาดินมาตั้งไว้ หรืออาโปกสิณก็ต้องตักน้ำมาใส่ไว้ เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งจะต้องหาวัตถุภายนอก ส่วน พุทโธ ไม่ต้องหาวัตถุภายนอกให้ยุ่งรัง คือ มีอยู่ในใจของเรา อยู่ในตัวของเราลมปะทะที่ปลายจมูกแล้วจำตรงนั้นไว้ แล้วหายใจเข้าก็นึกว่า พุท หายใจออกก็นึกว่า โธ นี่เรียกว่านึกถึงพระพุทธเจ้าแบบสั้นๆ ไม่ต้องพิจารณาอะไรมาก คือ พุทโธ พุทโธ พุทโธ

ประการที่ ๒ นึกถึงพระพุทธเจ้าแบบพิจารณา เมื่อพิจารณาแล้วพระพุทธเจ้าถึงจะมีพระคุณมากมายเพียงใดก็ตามก็จะรวมลงอยู่ในพระคุณใหญ่ ๓ ประการ คือ พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ

- **พระปัญญาคุณ** ความที่พระองค์มีพระสติปัญญาเฉลียวฉลาดพระปัญญาคุณนั้นพึงสังเกตในลักษณะ ๓ ประการ

ตอนที่ ๑ เมื่อสมัยทรงเป็นพระกุมารได้รับการศึกษา ศิลปวิทยาการทางโลก ก็ปรากฏว่าทรงมีพระปัญญาเฉลียวฉลาด มากกว่าพระกุมารอื่นที่เรียนในสำนักเดียวกัน ซึ่งในสำนักเรียนนั้น พวกกษัตริย์ทั้งหลายได้ส่งกุลบุตร บุตรหลานของตนมาเล่าเรียน ศึกษาในสำนักครุวิศวามิตร แต่ไม่มีพระกุมารใดที่จะมีความเฉลียวฉลาดเท่ากับพระพุทธเจ้า หรือสิทธัตถกุมาร นี่ความเฉลียวฉลาดที่เป็นพื้นเพเดิมในตอนต้น

ตอนที่ ๒ ออกปฏิบัติธรรม ในสมัยนั้นพวกพราหมณ์ เขาชอบบำเพ็ญการทรมานกายหรือเรียกว่า ทุกรกิริยา และวิธีปฏิบัติอื่น ๆ อีกหลายสิ่งหลายประการ ตลอดจนมานสมาบัติ พระพุทธเจ้าทรงทดลองในพิธีกรรมเหล่านั้น ในวิธีการเหล่านั้น ทุกอย่าง แล้วทรงเห็นว่าแต่ละอย่างไม่ใช่เป็นทางพ้นทุกข์ เป็นแต่เพียงระงับกิเลสเครื่องเศร้าหมองชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็เกิดขึ้นอีก นี่ก็เป็นเพราะความฉลาดของพระองค์ ซึ่งไม่มกมายในข้อวัตรปฏิบัติ นั้น จึงได้ไปทรงทดลองปฏิบัติด้วยพระองค์เอง ในที่สุดก็พบทาง คือการเจริญสมาธิ แล้วเจริญวิปัสสนาต่อ โดยแยกกายออกเป็น ส่วน ๆ เป็นชั้น ๆ เป็นธาตุ เพื่อให้มองเห็นว่าไม่ใช่ตัวตน ให้เห็น ความเปลี่ยนแปลงเป็นอนิจจัง ความต้องแตกสลาย เป็นทุกข์ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนได้ จนพ้นทุกข์หรือดับทุกข์ดับกิเลสได้สิ้นเชิง ซึ่งเรียกว่าได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด จึงได้มีคำกล่าวว่า ไม่มีใครสั่งสอนพระองค์เลยในวิธีการนี้ พระองค์ตรัสรู้เองด้วยพระปัญญาอันยิ่ง นี้เป็นพระปัญญาของพระองค์อีกตอนหนึ่ง

ตอนที่ ๓ คือการประกาศเผยแผ่พระธรรมคำสอน ที่พระองค์รู้แล้วก็ด้วยพระปัญญาอันยิ่ง เมื่อตรัสรู้แล้ว ทรงเห็นว่า ธรรมะที่ตรัสรู้มานั้นเป็นของยากเหลือเกิน ยากที่คนจะรู้ได้ จึงต้อง พิจารณาถึงบุคคลที่มีสติปัญญา โดยเห็นว่าคนทั้งหลายที่เกิดมาแล้ว

เป็นจุดดอกบัว ๔ เหล่า เหล่าหนึ่งพ้นจากน้ำแล้วรอพระอาทิตย์ก็จะบาน เหล่าหนึ่งกำลังอยู่ปริ่มน้ำพอจะไหลพ้นน้ำวันต่อไป เมื่อพ้นน้ำแล้วก็ได้รับแสงอาทิตย์ก็จะบาน เหล่าหนึ่งอยู่ใต้น้ำ ต้องอีกหลายวันจึงจะพ้นจากน้ำ พ้นจากน้ำแล้วรับแสงอาทิตย์ก็บาน และอีกเหล่าหนึ่งกำลังจะขึ้นจากน้ำ แต่ถูกปลาและเต่ากัดกินเสียก่อน

คนในโลกนี้ก็เหมือนกัน บางคนมีความเฉลียวฉลาดมาก บางคนมีความเฉลียวฉลาดใช้ได้ บางคนมีความเฉลียวฉลาดน้อย บางคนไม่มีความเฉลียวฉลาดเลย หรืออีกลักษณะหนึ่ง บางคนมีศรัทธามากพอได้ฟังธรรมก็บรรลุทีเดียว บางคนมีศรัทธาถึงจะมากก็ตาม ไม่มากก็ตาม แต่ชอบคิด ในลำดับต่อไปจึงจะบรรลุมรรคผล บางคนมีศรัทธาไม่มาก แต่เมื่อได้ฟังบ่อยๆ เข้าจนเกิดศรัทธามาก จึงได้บรรลุมรรคผล บางคนแนะนำอย่างไรๆ ก็ไม่ยอมรับเลย ไม่มีศรัทธาเลย ซึ่งเปรียบเหมือนดอกบัวที่ถูกปลาและเต่ากัดกิน

ดังนั้น เมื่อพระองค์รู้ตามความเป็นจริงดังกล่าวนั้นแล้วจึงทรงแสดงธรรม ครั้งแรกๆ จึงหาบุคคลที่มีกิเลสเบาแล้ว ได้แก่ผู้ที่ฝึกในเรื่องสมาธิ ที่แรกก็นึกไปถึงอาหารดาบสและอุกดาบส แต่ก็เห็นว่าทั้งสองสิ้นชีพวายชนม์เสียก่อนแล้ว หหมดโอกาสที่จะรู้ ก็มาพิจารณาถึงปัญจวัคคีย์ที่เคยอยู่ร่วมกับพระองค์ และหนีไปอยู่ป่า อสิปัตตมฤคทายวัน ทรงมีเมตตากรุณาดำเนินไปสอนแก่ปัญจวัคคีย์ เมื่อปัญจวัคคีย์ได้ดวงตาเห็นธรรมแล้วก็ให้บวชและสอนจนกว่าบรรลุพระอรหันต์ และมีผู้อื่นเข้ามาบวชในระยะแรก เช่น ยสกุลบุดรและพวกพ้อง จนในพรรษาแรกมีสาวกอรหันต์ถึง ๖๐ รูป พอออกพรรษาแล้วก็ส่งพระสาวกเหล่านี้ออกไปประกาศพระศาสนา ให้พระสงฆ์ออกประกาศพระศาสนาด้วย โดยแนะนำว่า สอนกุลบุตรให้รู้ในเบื้องต้น ท่ามกลางและในที่สุด

ซึ่งมีคำกล่าวว่า *อาทิกัลยานัง มัชฌะกัลยานัง ปะริโยสานะ-*

กัลยาณัง คือคำสอนนั้นโดยอรรถโดยธรรมไพเราะในเบื้องต้น ไพเราะในท่ามกลาง ไพเราะในที่สุด หรือจะเปรียบเทียบกับก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้พระสงฆ์เหล่านั้นกระจายออกไปเผยแผ่ธรรม ส่วนหนึ่ง ส่วนพระองค์ทรงไปเผยแผ่กับบุคคลสำคัญ ที่มีทิวที่มี การถือตัวอย่างเช่นพวกกษัตริย์ เช่น พระเจ้าพิมพิสาร พวกเจ้าลัทธิ-คณาจารย์ใหญ่ ๆ ยากที่พระสงฆ์จะไปประกาศได้ นอกจากจะไป ถกเถียงกันพระองค์จึงได้ทรงไปโปรดเอง อย่างเช่น ขฎิล ๓ ฟัน้อง และบริวารอีกพันหนึ่ง เหล่านี้เป็นต้น

พระองค์ทรงพระเฉลียวฉลาดในการวางแผนเผยแผ่พระ ศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การที่ทรงไปโปรดพระเจ้าแผ่นดินก่อน เพราะคนนับถือพระเจ้าแผ่นดินมาก เมื่อพระเจ้าแผ่นดินนับถือแล้ว คนอื่นก็จะนับถือตาม ไปโปรดบุคคลที่เป็นหัวหน้าคน หัวหน้าสำนัก ซึ่งมีบริวารมาก ๆ เมื่อหัวหน้าสำนักยอมรับแล้ว ผู้ที่เข้ามาในสำนัก นั้นก็ยอมตาม จึงพาให้บุคคลเข้ามาในพระพุทธศาสนาอย่างรวดเร็ว นี่ก็เป็นปัญญาอีกตอนหนึ่ง ทุกตอนล้วนแล้วแต่เป็นพระปัญญาคุณ ทั้งสิ้น

• **พระบริสุทธิคุณ** พระองค์ทรงมีพระทัยที่บริสุทธิ์ ตลอด พระชนม์ชีพของพระองค์ที่มีชีวิตอยู่ ก็เลสราคะ โลภะ โทสะ โมหะ น้อยใหญ่ไม่เคยเกิดขึ้นในพระทัยของพระองค์ จิตของพระองค์ พ้นจากกิเลส อยู่เหนือกิเลส ถึงแม้จะถูกยั่ววนสักปานใดก็ตาม ไม่ว่า ทางราคะ ไม่ว่าทางโทสะ ไม่ว่าทางโมหะ ล้วนแต่ไม่สามารถที่ จะทำพระทัยของพระองค์ให้กลับคืนมีกิเลสขึ้นได้ ที่เราเห็นรูป ในภาพมีหญิง ๓ คนมาพ้อนให้พระผู้มีพระภาคเจ้า ยั่ววนพระผู้มี พระภาคเจ้า หญิง ๓ คนนั้น ชื่อนางคันหา นางราคา นางอรดี เป็นธรรมาธิษฐาน บุคลาธิษฐานเปรียบเทียบ ที่จริงก็คืออารมณ์ นางคันหา ก็คือกามคันหา ภวคันหา วิภวคันหา นางราคา ก็คือ

ราคา-ความกำหนด นางอรดี ก็คือความไม่ยินดี ความอิจฉาริษยา เป็นตัวกิเลสทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น เมื่อจิตของพระองค์พ้นแล้ว กิเลสเหล่านี้ถึงใครจะมายั่ววนอย่างไรก็ไม่เกิดขึ้น นี่เรียกว่า พระบริสุทธิ์คุณ ดังที่สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าไปประกาศพระศาสนาในเมืองเวสาลี พราหมณ์คนหนึ่ง เห็นพระพุทธเจ้ามีพระมหาบุริสลักษณะอันประเสริฐต้องตำราพราหมณ์ จึงยกบุตรสาวให้ ซึ่งบุตรสาวของพราหมณ์ผู้นี้สวยงามมาก จนใคร ๆ ก็ส่งผู้แทนของตนเองมาขอพราหมณ์ยกลูกสาวให้พระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบว่า มูตรคุณเฒ่า หรือถ้าหากว่าเป็นภาษาไทยก็ว่า บุตรสาวที่สวยงามอันนี้ อย่าว่าแต่มือที่จะไปแตะต้องเลย แม้แต่เท้ายังไม่อยากจะแตะ นางโกรธมาก โกรธพระพุทธเจ้ามาก เพราะใคร ๆ ก็ชมว่านางสวยตามวิสัยของหญิง แต่พระพุทธเจ้าคนเดียวเท่านั้นกลับตำหนิว่าเป็นของสกปรก เป็นมูตรเป็นคูด คุณคืออุจจาระ มูตรคือน้ำปัสสาวะ เป็นของสกปรก เป็นของเฒ่า นางโกรธมาก จึงอาฆาตพระพุทธเจ้าด้วยประการต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่าเขายกนางให้พระพุทธเจ้า ราคาก็ไม่เกิด นางโกรธด่าว่าพระพุทธเจ้า จ้างคนด่าว่าพระพุทธเจ้าทุกวัน ๆ พระองค์ก็ไม่โกรธ จนพระอรหันต์ทนต์ไม่ไหวทูลให้พระพุทธเจ้าหนี พระพุทธเจ้าก็ไม่หนี เพราะพระทัยของพระองค์นั้นบริสุทธิ์เสียแล้ว เหมือนกับว่านางได้ด่าว่าต้นไม้หรือหิน นี่คือ พระบริสุทธิ์คุณ

• **พระมหากรุณาธิคุณ** มีพระทัยประกอบไปด้วยเมตตา กรุณาในสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า ไม่ว่าผู้ใดจะเกิดในชาติตระกูลใด ทรงโปรดด้วยพระธรรมเทศนาทั้งสิ้น ในสมัยที่พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลกนั้น คนในชมพูทวีปเขาแบ่งไว้เป็น ๔ พวก พวกกษัตริย์ พวกพราหมณ์ พวกทำการค้าขาย พวกกรรมกร ต่างฝ่ายต่างถือ

วรรณของตน พวกกษัตริย์พวกพราหมณ์ ก็ถือเป็นวรรณสูง แม้พวกเหล่านี้จะอาบน้ำก็อาบน้ำในที่บน ๆ หรือต้น ๆ น้ำตอนปลาย ๆ น้ำก็ให้พวกวรรณต่ำ ๆ อาบ เดียวนี้ที่ตโปทาราม ยังมีที่อาบน้ำแบบนี้ของวรรณทั้ง ๔ เขาก็ยอมรับกันได้

พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้แล้วสั่งสอนธรรม ไม่ได้ทรงรังเกียจในวรรณทั้ง ๔ นี้เลย ใครสูงใครต่ำ โดยเห็นว่าคนจะดีเพราะความประพฤติดี ถ้าประพฤติไม่ดีแม้เกิดอยู่ในสกุลสูง ก็หาชื่อว่าเป็นคนดีไม่ พระองค์จึงรับทั้งหมดเหล่านั้นมาเป็นพระสาวก จนมีคำสอนในบางตอนซึ่งแปลเป็นไทยแล้วว่า พระสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นย่อมมีที่เป็นมาต่าง ๆ กัน ดูกอบัวที่เกิดอยู่ใต้น้ำเป็นเลนเป็นตม แต่แล้วชูต้นให้พ้นจากน้ำ สามารถชูก้านชูดอกของตนให้พ้นจากน้ำรับแสงตะวัน พระสาวกเกิดในสกุลต่าง ๆ กัน มีความรู้ต่าง ๆ กัน แต่เมื่อมารู้ธรรมรู้วินัยแล้ว สามารถพ้นจากกิเลสเป็นพระอริยบุคคลได้ทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น คนเกิดในสกุลต่ำก็ไม่ใช่อำพพะ คือ ไม่อำพพ สามารถรู้ธรรมได้ คนที่เกิดในสกุลสูงก็สามารถรู้ธรรมได้ คนทั้งหลายจึงมีสภาวะเดียวกัน การที่ได้ดิบได้ดีเกิดมาก็อยู่ในสกุลที่ดีเกิดมาไม่ได้ดิบได้ดี เกิดมาในสกุลที่ยากจน ต้องลำบาก นั้นเป็นผลของกรรมที่ทำไว้แต่ปางก่อนไม่เหมือนกัน ทาน ศีล ภาวนา บำเพ็ญมาไม่เหมือนกัน คือบำเพ็ญบ้าง ไม่บำเพ็ญบ้าง บำเพ็ญมากบ้าง น้อยบ้าง จึงเป็นกฎของกรรมที่ปรุงแต่งสัตว์ทั้งหลายให้เป็นไปต่างกัน

พระพุทธเจ้าทรงเห็นอย่างนี้ จึงได้ทรงแสดงธรรมโปรดโดยไม่เลือก พระศาสดาทรงโปรดพระสาวก โปรดพระปัญจวัคคีย์ โปรดพวกขฤฬ โปรดพระเจ้าพิมพิสาร โปรดพระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ พระมหากัสสปะ พระอานนท์ ได้แก่ พระอานนท์ เป็นต้น จนกษัตริย์แคว้นต่าง ๆ ได้รู้เห็นธรรมหมดด้วยพระมหากรุณาธิคุณ

ทรงเสด็จไปโปรดบ้าง พวกเหล่านั้นมาฟังธรรมโดยตรงบ้าง หน้าที่ของพระพุทธเจ้าที่ทรงปฏิบัติ ในฐานะที่ทรงเป็นพระศาสดาหรือพระพุทธเจ้านั้น เข้ามีดี ทรงตรวจดูเวไนยสัตว์ ว่าพรุ่งนี้จะไปโปรดใคร ใครจะได้บรรลุธรรมผล พระองค์เห็นก่อนแล้ว เข้าออกบิณฑบาต ตอนเย็นแสดงธรรมกับชาวบ้าน ตอนค่ำแสดงธรรมกับภิกษุ ตอนกลางคืนแสดงธรรมกับเทพยดา เป็นวิหารธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่อย่างนี้ ให้ประโยชน์แก่ผู้อื่นทั้งสิ้น พระคุณเหล่านี้จึงชื่อว่า พระมหากุณาธิคุณ

ถ้าพระองค์ไม่มีพระมหากุณาธิคุณ ธรรมะที่พระองค์ตรัสรู้ ครั้นเมื่อพระองค์นิพพานแล้วก็จะหายไป แต่ที่พระองค์ได้ทรงสั่งสอน พระสาวกไว้ บอกไว้ แนะนำไว้ พระสาวกก็นำมาสอนต่อ ธรรมและวินัยจึงอยู่คู่กับโลกได้ไม่สูญหายไปจากโลก ด้วยอาศัยพระมหากุณาธิคุณที่ทรงสั่งสอนพระสาวกจนเป็นตัวแทนของพระองค์ได้เป็นอย่างดี นี่คือ พระมหากุณาธิคุณ เมื่อนึกถึงพระพุทธเจ้าครั้งใด นึกถึง พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากุณาธิคุณ หรือตามบทพุทธคุณที่เราสวดว่า

* **อิตปิ โส ณะกะวา** พระผู้มีพระภาคเจ้าของเรา

* **อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ** เป็นพระอรหันต์, สัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสรู้เองโดยชอบ

* **วิชชาจะระณะสัมปันโน** เป็นผู้พร้อมด้วยวิชาและจรณะ คือมีความรู้ดีด้วย ปฏิบัติดีด้วย

* **สุคะโต** เป็นผู้มาดีไปดี เกิดมาในโลกนี้ก็ให้ประโยชน์แก่ชาวโลก เมื่อเสด็จไปแล้วนิพพานไปแล้วชาวโลกก็คิดถึงไม่มีใครรังเกียจ

* **โลกะวิทู** เป็นผู้รู้แจ้งโลก คือสั่งสอนได้ทุกแบบ ทุกรูป ทุกอย่าง ไม่ว่าในปัจจุบันหรือย้อนในอดีตเรื่องราวต่าง ๆ ซึ่งจะมา

ชักจูงให้บุคคลรู้เห็นธรรมได้ เรียกว่าเป็นผู้รู้แจ้งโลก

* **อนุตตะโร ปุริสทัมมะสาระถิ** พระศาสดาทรงเป็นเหมือนนายสารถิที่เป็นผู้ชำนาญในการฝึกม้า แต่พระศาสดาทรงชำนาญในการฝึกมนุษย์และเทวดา จึงได้คำว่า

* **สัตตา เทวมะนุสสานัง** (เป็นครูของเทวดาและมนุษย์)

* **พุทโธ** เป็นผู้ตื่นแล้ว เป็นผู้เบิกบาน เป็นผู้พ้นภัย

* **กะคะวาติ** เป็นผู้มิใช่คน เป็นผู้ทำลายกิเลส

ที่เราสวดกันอยู่ทุก ๆ วัน ที่ว่าเป็นคำสรรเสริญพระพุทธเจ้า เมื่อนึกถึงเรื่องราวเหล่านี้มาเป็นอารมณ์ เวลาจิตที่หงอยเหงา เวลาจิตที่เซื่องซึม หรืออารมณ์ที่ง่วงนอนเกิดขึ้น หยุดคำภาวนาว่า พุทโธ นึกถึงพระพุทธเจ้าในเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ นึกให้ใจเกิดปิติก่อน ถ้าใจยังไม่เกิดปิติอย่าหยุดนึก นึกไปก่อน เมื่อใจปิติดีแล้ว จึงค่อยภาวนา พุทโธ พุทโธ ใหม่ ความว่างก็จะไม่เกิดขึ้น

ถ้าหากว่างแล้ว ปล่อยให้ว่างมากเข้า ก็จะสับสนหงและหลับ บางทีบางคนก็หลับด้วย กรนด้วย ก็เป็นการรำคาญต่อผู้อื่นอีก เวลาหลับนั้น เวลาว่างนั้น ล้วนแล้วแต่ตกเป็นทาสของนิรณฺโณ คือ ถีนมิทธะ จิตมัวหมองไม่ผ่องแผ้ว จิตที่เป็นสมาธิกับจิตที่ว่างนั้น คูก็จะใกล้เคียงกัน แต่ไม่เหมือนกัน **“จิตที่ว่างนั้นไม่มีสติ จิตที่เป็นสมาธินั้นมีสติ”** สงบเหมือนกัน แต่ฝ่ายหนึ่งไม่มีสติ ฝ่ายหนึ่งมีสติ ถ้าง่วงซึม ไม่มีสติ เดียวก็หลับ ถ้าอยู่นิ่งมีสติปรากฏอยู่กับใจ ข้างนอกถึงจะหลับตา แต่ใจสว่าง มีสติ นั่นคือสมาธิ สงบเดี่ยวเดี่ยวเป็นขณิกสมาธิ สงบได้เป็นพักๆ เป็นอุปจารสมาธิ สงบได้แน่นเป็นอัปปนาสมาธิ ด้วยการภาวนาพุทโธ พุทโธ พุทโธ มีโอกาสที่จะเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิได้

อนุสติ ๑๐

๑. พุทธานุสติ
๒. ัมมานุสติ
๓. สังฆานุสติ
๔. สีลानุสติ
๕. จาคานุสติ
๖. เทวตานุสติ
๗. มรณสติ
๘. กายคตาสติ
๙. อานาปานสติ
๑๐. อุปमानุสติ

๒. ัมมานุสติ

ัมมานุสติ การตามระลึกถึงพระธรรม การตามระลึกถึงคุณของพระธรรมคือคำสอนอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้วที่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ เป็นศาสดา (ครูผู้สอน) แทนพระองค์เมื่อเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว เพราะพระธรรมคำสอนยังคงอยู่ เราทั้งหลายจึงได้เรียนรู้หนทางแห่งการพ้นภัยในวัฏสงสาร

คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเรียกว่า พระธรรม ทั้งหมดในที่นี้

ไม่ได้แยกเอาพระวินัยเอาพระธรรม คำสอนทั้งหมดเรียกว่าพระธรรม ในพระรัตนตรัย คำสอนที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงสอนเรื่องธรรมะในที่นี้ ขอบุद्ధเฉพาะแต่ธรรมะ คำว่า ธรรมะ คือ คำสอนหรือสภาวะในความเป็นจริง ธรรมะมีทั้งส่วนที่เป็นกุศล เป็นอกุศล และเป็นส่วนกลางๆ เหมือนดัง คำว่า *กุสะลา ัมมา อะกุสะลา ัมมา อัพยา-กะตา ัมมา* ธรรมะเป็นส่วนกุศลอย่างหนึ่ง ส่วนอกุศลอย่างหนึ่ง ส่วนกลางๆ อย่างหนึ่ง คำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่สอนนั้น ไม่ได้สอนเรื่องกุศลอย่างเดียว “สอนเรื่องอกุศล เช่น บาปก็สอนแล้ว แต่สอนให้ละ ส่วนบุญก็สอน สอนให้เจริญ” ถ้าสอนให้เจริญอย่างเดียว ก็ไม่รู้ว่าจะเจริญมาเพื่ออะไร ก็ต้องชี้ให้เห็นว่า บาป คือ สิ่งที่เป็นอกุศลนั้นมีอยู่ ถ้าเราไม่สร้างสรรค์จิตของเราให้ตั้งมั่นอยู่ในกุศล เดี่ยวส่วนอกุศลก็จะมาครอบงำจิตเอาไป พระศาสดาจึงทรงสอนทั้งส่วนที่เป็นกุศลและอกุศลในธรรมะ

คำสอนในพระพุทธศาสนานี้ บางสิ่งบางอย่างเราใช้กัน ติดปาก แต่ความหมายไม่เข้าใจ เช่น เห็นคนทำความชั่วก็บอกว่า ทำกรรม ที่จริงคนทำดี ทำชั่ว ก็ทำกรรมทั้งนั้น คนเข้ามาบวชเรียน ในพระศาสนา หวังบุญกุศล ก็ชื่อว่าทำกรรม แต่เป็น “กุศลกรรม” คนไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเบียดเบียนสัตว์ ก็ชื่อว่าทำกรรม แต่เป็น “อกุศลกรรม” แต่ส่วนใหญ่คนทั่วไปจะเรียกคนทำบาปว่า ทำกรรม แต่คนทำบุญตักบาตร วันพระก็เข้ามารักษาศีล ไม่ได้เรียกว่าทำกรรม กลับเรียกว่าผู้รักษาศีลบ้าง มาทำบุญวันพระบ้าง ที่จริงแล้วทำกรรมทั้งนั้น เพียงแต่ว่า กรรมส่วนดี หรือ กรรมส่วนชั่ว คำว่า ธรรมะ ก็เหมือนกัน เป็นธรรมทั้งกุศล ทั้งอกุศล ต้องดูเจตนาารมณในการพูด ในการแสดงในที่นั้น ๆ ว่ากล่าวถึงคำที่เป็นกุศล หรือ อกุศล จะได้ชัดเจนในการฟังธรรม

พระธรรม ที่เรียกว่าคำสอนนี้ พระพุทธเจ้าไม่ได้บัญญัติขึ้น เหมือนพระวินัย แต่เป็นสภาวะธรรมที่มีความจริงอยู่กับโลก สภาพแห่งความเป็นจริงมีอยู่อย่างนี้ แต่ไม่มีใครหยิบยกขึ้นมาสอน เพราะรู้ไม่ถึง ศึกษาไม่ถึง ปฏิบัติไม่ถึง เหมือนกับแร่ธาตุต่างๆ ที่มีอยู่ในโลก คนในยุคก่อน จะนำแร่ธาตุมาใช้เพียงเล็กน้อย ในการใช้ทำเป็นเหล็กตีมีด เป็นต้น แต่ในปัจจุบัน มีการค้นคืนนำแร่ธาตุเหล่านั้นไปประดิษฐ์กรรมต่างๆ จนเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ที่สำคัญ ตลอดจนอาวุธต่างๆ ก็มาจากแร่ธาตุอันผู้ที่ได้ศึกษาดีแล้ว มีความเข้าใจในการใช้ ที่จริงแล้วแร่ธาตุเหล่านั้นมีอยู่ก่อนแล้ว หาประมาณหากาลเวลาไม่ได้

ธรรมะก็เหมือนกัน สิ่งที่เป็นธรรมชาติตามความเป็นจริง ทั้งฝ่ายถูก และ ฝ่ายผิดนั้น มีอยู่ก่อนแล้ว แต่ไม่มีใครนำขึ้นมาใช้ พวกเจ้าลัทธิต่างๆ ต่างก็พยายามเน้นคำสอนเพื่อจะให้เกิดความเป็นจริง เกิดความถูกต้องที่สุด แต่ไม่สามารถจะมีจิตหยั่งรู้ลึกลงไปได้

เพราะอย่างมากมายคนเหล่านั้นก็อยู่แค่สมาธิและฌาน ไม่มีใครมีจิตเข้าสู่โลกุตตรธรรม ไม่สามารถจะรู้ความจริงในด้านนี้ให้กระจ่างได้ เพราะฉะนั้น เมื่อปรารถนาสิ่งใดจึงต้องบัญญัติ บัญญัติให้เป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้ โดยความเห็นของตนเองเป็นพื้นฐาน

ส่วนพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงปฏิบัติธรรม สมาธิ และยกขึ้นสู่วิปัสสนาจนรู้จิตของตนเองหมดกิเลสเป็นอรหันต์แล้ว ความรู้ในจิตของตัวเองนั้นสำคัญอย่างยิ่งซึ่งจะเป็นการเปิดประตูธรรมะ ถ้าจิตของตนไม่พ้นจากกิเลส ธรรมะที่คลุกคลีอยู่นั้น ก็ไม่มีใครมองเห็น จะมองเป็นอกุศลไปหมด เหมือนเพชรนิลจินดา ก้อนกรวดก้อนทราย ผสมไว้ด้วยสี คลุกคลีไว้ด้วยสิ่งต่างๆ ที่เปื้อนเปื้อน คนไม่เข้าใจก็นึกว่าเป็นก้อนกรวดก้อนทรายธรรมดา แต่ช่างผู้ชำนาญในการดูก็จะเห็นว่าส่วนหนึ่งมีเพชรนิลจินดาที่มีมูลค่า จึงหยิบยกขึ้นมาเป็นเครื่องประดับเป็นต้น ฉันทิ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงค้นคว้าธรรม จนพบหลักธรรม เช่น ค้นพบอริยสัจ ๔ ค้นพบคำสอนทั่วไป จนแสดงออกมาได้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ธรรมะ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้น มีอยู่แล้วในโลก แต่ไม่มีใครสามารถหยิบยกขึ้นมาสอนได้ เพราะวาระจิตไม่ถึง ฉันทิ

พระธรรมจึงมีมาก่อนตามธรรมชาติ พระผู้มีพระภาคเจ้ามาปฏิบัติแล้วพบขึ้น จึงได้นำมาเผยแผ่ พระธรรมจึงละเอียด ประณีต และทรงสภาพความเป็นจริงอยู่อย่างนั้น ไม่มีใครไปตัดแปลง แก้ไขอย่างหนึ่งอย่างใดได้ เช่น ธรรมฝ่ายดี ซึ่งเรียกว่า กุศล ก็เป็นกุศลอยู่อย่างนั้น ธรรมฝ่ายชั่ว เช่น บาป ก็เป็นบาปอยู่อย่างนั้น ไม่กลับเปลี่ยนกัน ไม่วิปริต ไม่แปรผัน เป็นสภาพแห่งความเป็นจริงอยู่อย่างนั้นเอง

คำสอนของพระองค์ที่สอนอะไรไว้ ถึงแม้กาลเวลาล่วงไปเป็นพันๆ ปียังมาใช้ ก็ยังทันสมัยอยู่เสมอเพราะเป็นของจริง ไม่ใช่เป็น

ของคิดขึ้น บัญญัติขึ้น เป็นของที่มีสภาพตามความเป็นจริงอยู่อย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าของเรา เป็นพระศาสดาเอกในโลก พระองค์ไม่ต้องเคารพผู้ใด แต่พระองค์เคารพพระธรรม เพราะพระธรรมนั้น เป็นสภาพแห่งความเป็นจริงมีอยู่ก่อนนานแล้ว พระองค์ไปพบขึ้นด้วยการประพจน์ปฏิบัติ เพราะฉะนั้น พึงเข้าใจว่าพระธรรมคำสอนของ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ไม่ใช่บัญญัติ แต่เป็นของจริงตามธรรมชาติ ที่พระองค์ปฏิบัติโดยจิตถึงแล้ว เห็นแล้ว แจ่มประจักษ์แล้ว จึงได้นำ มาสั่งสอน นี่คือพระธรรมคำสอนของพระองค์

พระธรรมคำสอนของพระองค์นั้น ใจความสั้น ๆ แบ่งไว้ เป็น ๒ ส่วน คือ

๑) ธรรมะชั้น “ศีลธรรม”

๒) ธรรมะชั้น “ปรมัตถธรรม”

การสอนให้บุคคลเว้นจากบาป ประพจน์ความดี หรือเว้น จากทุจริต ประพจน์สุจริตด้วยกาย วาจา ใจ นั้นยังไม่พ้นจากกิเลส แต่ประพจน์ดี ไม่ทำบาป เรียกว่าคำสอนนั้น เป็นชั้นศีลธรรม ส่วน คำสอนที่สอนให้ปฏิบัติเพื่อให้พ้นทุกข์ ให้ดับกิเลส ให้ดับหรือตัดราคะ โลภะ โทสะ โมหะ อวิชชาให้หมดไป เป็นคำสอนชั้นปรมัตถธรรม คือ ธรรมอันยิ่ง ธรรมอันสูงสุด ที่ทำให้บุคคลพ้นจากอาสวกิเลสได้ พระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนอยู่ใน ๒ ลักษณะนี้

• **ธรรมะชั้นต้น คือ ชั้นศีลธรรม** ปฏิบัติแล้วย่อมเป็นความดี ของบุคคลนั้น ครั้นสิ้นชีพย่อมไปสู่สุคติ มีมนุษย์สมบัติและ สวรรค์สมบัติ

• **ธรรมะชั้นปรมัตถธรรม** ถ้ายังไม่ถึงขั้นอรหัตต์ ก็สู่สุคติใน ภพที่สูงตามอาการของธรรมะนั้นๆ เช่น พระอนาคามี ในภพอวิหา อดตปา สุทัสสา สุทัสสี อกนิฏฐา แล้วได้นิพพาน ณ ที่นั้น ส่วนพระ

อรหันต์นั้นพ้นจากกิเลสทั้งปวง

พระโสดาบัน พระสกทาคามี ก็อีกส่วนหนึ่งในสุคติภูมิ ซึ่งเรียกว่าสวรรค์ ซึ่งก็แบ่งเป็นหลายชั้น จึงรวมความว่า การปฏิบัติธรรมย่อมให้ผลความดีทั้งในชาตินี้และในชาติหน้า การเวียนว่ายตายเกิด พระพุทธศาสนายอมรับ แต่ไม่ได้เวียนว่ายตายเกิดแบบในบางศาสนาเชื่อว่าผู้ที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ตายไปก็ไปเกิดเป็นมนุษย์อีก หรือบางพวกว่าตายแล้วสูญ ไม่เกิดอีกแล้ว บาปไม่มี บุญไม่มี เพราะตายแล้วสูญ เป็นต้น แต่ทางพระพุทธศาสนา ยอมรับการเวียนว่ายตายเกิดของบุคคล ที่ยอมรับการเวียนว่ายตายเกิดนั้น เพราะเห็น เพราะรู้ด้วยบุพเพนิวาสานุสติญาณและจุตูปปาตญาณ คือ ระลึกชาติได้ว่า คนนั้นชาติก่อนได้เกิดเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ทำบุญอย่างนั้นอย่างนี้ไว้ จุตูปปาตญาณ รู้จักสัตว์ทั้งหลายตายไปแล้วไปเกิดในที่ใด รู้เห็นอย่างแจ่มแจ้งก่อนแล้ว จนรู้ในที่สุดว่าเพราะเหตุไรสัตว์ทั้งหลายจึงเวียนว่ายตายเกิดแบบนี้ ในที่สุดก็ลงมาด้วยกรรม ทำไมคนนี้ตายไปแล้วไปเกิดอย่างนั้น ทำไมคนนั้นตายไปแล้วไปเกิดอย่างนี้

สาเหตุก็คือ เมื่อมีชีวิตอยู่ทำอะไรไว้ สรีระร่างกายที่เราอาศัยอยู่นี้ เป็นเพียงบ้านชั่วคราวหนึ่งเท่านั้นเอง เมื่อบ้านหลังนี้เก่า ผุพัง จิตวิญญูณอาศัยไม่ได้ จิตวิญญูณก็ออกไปหาบ้านใหม่ ดังพุทธภาษิตที่เปรียบเทียบไว้ว่า

“*ทฺร้งคะมัง เอกะจะรัง อะสะร้ง คฺหาสะยัง*” จิตนั้นมีดวงเดียวเที่ยวไปไกล มีถ้าเป็นที่อยู่อาศัย ถ้าคือกายนี้ พุทธภาษิตนั้น เปรียบกายนี้ว่าเป็นถ้า เพราะฉะนั้นเมื่อจะเปรียบเทียบ กายนี้ก็เหมือนบ้านเป็นที่อยู่อาศัย บ้านเก่ามากก็พังได้ เมื่อบ้านพังเจ้าของก็อยู่ไม่ได้ต้องหาบ้านใหม่ จิตนั้น เมื่อกายนี้พังคือบ้านกายนี้พังก็หาร่างใหม่ การไปหาร่างใหม่ไปด้วยอะไร ? ไปด้วยกระแสของกรรม ที่ทำไว้ ไปด้วยอำนาจของกรรมที่ทำไว้ เมื่อยังมีชีวิตอยู่ทำกรรม

อันใดไยย่อมได้ผลอย่างนั้น เหมือนดังที่เราสวดในอธิณทปัจจเวกขณะ
ที่ว่า

“ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา” “ยัง กัมมัง”
หมายความว่า กรรมอันใด “กะริสสามิ” ที่ทำให้ “ตัสสะ ทายาทो
ภะวิสสามิ” จะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น กรรมดีก็มีผล กรรมชั่วก็มีผล
ทำอะไรไว้ “กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา” เป็นบุญหรือเป็นบาป
ดีหรือชั่ว ถูกหรือผิด บาปหรือบุญ จะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น
สภาพความเป็นจริงอยู่อย่างนี้ เพียงแต่ความสับสนในระหว่างทาง
อาจจะต่างกันบ้าง แต่ต้นเหตุกับปลายเหตุ ไม่มีใครรอดพ้นจาก
สภาพนี้ นี่ก็เป็นธรรมะที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสรู้ สรุบเข้าใน
ข้อปฏิบัติว่า เราจะนึกถึงพระธรรมนั้น นึกอย่างไร ก่อนอื่นก็นึกถึง
คำบูชาพระธรรมหรือสรรเสริญพระธรรม

- **สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม** พระธรรมอันพระผู้มี
พระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

- **สันทิฏฐิโก** จะพึงเห็นได้ด้วยตนเอง ที่ว่าจะพึงเห็นได้ด้วย
ตนเองนั้น คือใช้ปัญญาพิจารณา “เราได้สุข สุขเกิดขึ้นเพราะเราทำ
อะไร เราได้ทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นเพราะทำอะไร” พิจารณาดูให้เห็นเหตุ
ที่ทำและผลที่รับ เมื่อพิจารณาเหตุที่ทำผลที่รับปรากฏชัดแจ้งแก่ใจ
แล้วเรียกว่า สันทิฏฐิโก พึงเห็นได้ด้วยตนเอง ต่อจากนั้นก็ไม่ต้องเชื่อ
ใครก็ได้ เพราะบาปบุญนี้เห็นแล้วว่าเป็นอย่างนี้ สุขทุกข์นี้เห็นแล้ว
ว่าเป็นอย่างนี้ อย่าไปโทษคนอื่นว่าเขาให้ทุกข์แก่เรา เขาจะให้ทุกข์
แก่เราเท่าไรก็ทุกข์ไม่ได้ ถ้าเราไม่ทำสิ่งที่ชั่วให้เกิดเป็นทุกข์ อีกอย่าง
หนึ่ง พึงศึกษาให้รู้แจ้งแทงตลอดให้เข้าใจ จึงเกิดความรู้ลึกซึ้งอย่าง
แท้จริงกับจิตใจ นี่เรียกว่า สันทิฏฐิโก

- **อะกาลิโก** พระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ใคร
ปฏิบัติเมื่อใดก็ได้เมื่อนั้น เช่น ใครสมาทานศีลเมื่อไร ก็ถือว่าเป็นผู้มีศีล

ใครทำสมาธิเมื่อไรก็ชื่อว่าทำสมาธิ พระธรรมเหล่านี้ไม่ประกอบด้วยกาล ไม่เหมือนผลไม้ มีมะม่วง เป็นต้น เมื่อถึงฤดูกาลก็จะออกดอกออกผล แต่พระธรรมนั้นให้ผลทุกฤดูกาล เมื่อได้ปฏิบัติ ไม่ใช่ว่านั่งสมาธิต้องฤดูนั้นจึงจะเป็นสมาธิ รักษาศีลต้องเป็นปีนั้นหรือฤดูนั้นจึงจะมีศีล ไม่ใช่อย่างนั้น “รักษาเมื่อไรก็ได้ศีล ทำสมาธิเมื่อไรก็ได้สมาธิ ทำบุญเมื่อไรก็ได้บุญ ทำบาปเมื่อไรก็ได้บาป” พระธรรมจึงชื่อว่าเป็นอกาลิโก-ไม่ประกอบด้วยกาลเวลา ซึ่งเปรียบว่าไม่เหมือนผลไม้มีมะม่วงดังกล่าวมาแล้ว ออกดอกออกผลเฉพาะฤดูกาลของเขา ถ้าไม่ถึงฤดูกาลของเขา เขาก็ยังไม่ออก แต่พระธรรมนั้นออกผลทุกฤดูกาล จึงชื่อว่า อกาลิโก

• **เอหิพัสสโก** บทต่อไป ควรเรียกให้มาดู คือหมายความว่าเรารักษาศีล เช่น เราสมาทานศีลรักษาศีลแล้ว คราวก่อนนี้กายวาจาของเราไม่เรียบร้อย ชอบยิงนกตกปลา ชอบเบียดเบียนผู้อื่น ชอบว่าร้ายผู้อื่น เป็นเรื่องสนุกเป็นเรื่องพึงพอใจ แต่ผลของสิ่งเหล่านั้นในที่สุดก็ทำให้ใจเราร้อน จึงเลิกละสิ่งเหล่านั้นมาประพฤติอยู่ในศีลไม่ว่าร้ายใคร ไม่เบียดเบียนใคร ความสุขที่เกิดจากความไม่เบียดเบียนก็เกิดมีขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นพึงรู้กับจิตของตนเอง เห็นด้วยปัญญาของตนเอง รู้เห็นอย่างนี้จึงควรเรียกให้มาดู เช่น เรียกให้มาดูว่าถ้าใจของเราเป็นอกุศลมีความโลภเป็นต้น

“เมื่อความโลภเกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นเหตุให้ทำทุจริต เมื่อทุจริตเป็นเหตุเกิดขึ้นแล้ว มีผลก็เป็นทุกข์ เมื่อทุกข์มีผลขึ้นแล้ว ก็พาไปสู่อบายภูมิ” มีเหตุมีผลๆ ต่อเนื่องๆ กัน ที่ว่าควรเรียกให้มาดู ดูให้เห็นเหตุเห็นผล คือ เอหิพัสสโก - ควรเรียกให้มาดู หรืออย่างง่าย ๆ เช่นในฝ่ายปริยัติธรรม คราวก่อนนี้เรายังไม่ได้บวชได้เรียน ทำวัตรเช้าวัตรค่ำเราก็นอนสบายไม่เป็น ถ้าจะสวดก็ต้องกางตำรา ครั้นเมื่อเราท่องได้แล้ว จำได้แล้ว เราก็นอนสบายได้ ดุสิเราสวดปากเปล่าได้ ไม่

ต้องทางหนังสือเหมือนก่อนแล้ว นี่ก็เป็นเอหิภัสสิโก-ควรเรียกให้ดูว่า เมื่อเราจำได้แล้วเราก็จะสวดได้ เป็นต้น อันนี้ฝ่ายปริยัติธรรม

ฝ่ายปฏิบัติธรรม เอหิภัสสิโก ก็ตั้งได้กล่าวมาแล้ว สมาธิทำแล้วให้เกิดขึ้นกับจิต จิตของเราสงบ นี่ควรดูควรรู้ควรเห็น จิตสงบแล้วเป็นอย่างนี้ จิตสงบแล้วเย็นอย่างนี้ จิตสงบแล้วมีความสุขอย่างนี้ จิตสงบแล้วผ่องแผ้วอย่างนี้ จิตสงบแล้วเกิดภูมิปัญญาอย่างนี้ นี่เป็น “เอหิภัสสิโก” ควรเรียกไปดู

• **โอปนียโก** ควรน้อมเข้ามา คือหมายความว่า เราควรนำธรรมะนั้นมาปฏิบัติ อย่าไปดัดแปลงแก้ไขธรรมะ ควรจะปลดเปลื้องจริตของตนที่ขัดต่อคำสอน เช่น เรามีราคะเป็นเจ้าเรือน พยายามลดราวาสกลดราคะเข้าปฏิบัติธรรมให้เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น จึงกล่าวว่า ควรน้อมเข้ามา น้อมเข้ามาปฏิบัติเพื่อให้ราคะลดลง โลภะลดลง โทสะลดลง โมหะลดลง หรือราคะหมดไป โลภะหมดไป โทสะหมดไป โมหะหมดไป เรียกว่า

“โอปนียโก ควรน้อมเข้ามา” จิตเป็นสถานที่กลาง ถ้ากิเลสเข้าครอบงำ จิตก็เป็นกิเลสด้วย สิ่งทำทางกายทางวาจาก็เป็นกิเลสด้วย ถ้าโอปนียโก น้อมธรรมะเข้ามา ความสงบเข้ามา ความผ่องแผ้วเข้ามา ความมีปัญญาเข้ามา จิตก็มีปัญญาด้วย มีความผ่องแผ้วด้วย สิ่งให้ทำทางกาย ก็ทำในทางที่ถูก พุดทางวาจา ก็พูดในทางที่ถูก นี่เรียกว่า โอปนียโก - ควรน้อมเข้ามา น้อมเข้ามารักษากาย วาจา ใจของเราให้มีศีลมีธรรม น้อมเข้ามารักษากาย วาจา ใจของเราให้พ้นจากกิเลส

• **ปัจจุตัง เวทิตัพโพ วิญญูติ** ปัจจุตัง คือหมายความว่า ธรรมะนั้นที่จะเกิดขึ้นเป็นของเฉพาะตัว ผู้ใดปฏิบัติก็เกิดขึ้น ผู้ใดไม่ปฏิบัติก็ไม่เกิดขึ้น คนผู้ปฏิบัติแล้วจะยกภูมิธรรมจิตให้กับผู้ที่ไม่ปฏิบัติให้เป็นอย่างนั้นบ้าง ก็เป็นไม่ได้ เป็นปัจจุตัง เป็นส่วนพิเศษเฉพาะตัว

คือ บัณฑิตตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ธรรมที่เกิดขึ้น ชื่อว่าผู้นั้นเป็น วิญญูชน ผู้ใดเป็นวิญญูชนย่อมได้ธรรมพิเศษนั้น ธรรมพิเศษย่อมเกิดขึ้นกับวิญญูชน ผู้ที่ไม่ใช่วิญญูชนไม่สามารถจะรู้ ไม่สามารถจะสัมผัส ไม่สามารถจะรับได้ ต่อเมื่อปฏิบัติให้เป็นวิญญูชนขึ้น จึงจะรู้เห็นตามความเป็นจริง จึงจะรู้ธรรมะนั้น เพราะฉะนั้น บทพระธรรมที่เรา สวดนี้ แต่ละอย่างเป็นคำสรรเสริญพระธรรม

จึงสรุปความว่า เราน้อมนึกว่า พระธรรมคำสอนของพระผู้มี พระภาคเจ้า พระผู้มีพระภาคเจ้าสอนไว้ดีแล้ว ถูกลดแล้วทุกสิ่ง ทุกอย่าง สอนให้ปฏิบัติอย่างไรควรทำอย่างนั้น สอนให้ละอย่างไร ควรทำเหล่านั้น เมื่อเราทำตามได้อย่างนี้ จิตที่ตามระลึกถึง พระธรรมอยู่บ่อยๆ จิตก็จะเป็นกุศล ถึงยังไม่ได้ทำอะไรเป็นกุศล แต่นึกถึงพระธรรมไว้จิตก็เป็นกุศลอยู่ในความดี ถ้าจิตไม่นึกถึง พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ จิตก็จะไปนึกเรื่องราวอื่นๆ อันจะเป็นบ่อเกิดแห่งการเกิดกิเลสได้ ถ้าจิตตั้งอยู่ในพระธรรม นึกถึงพระธรรมอยู่ อย่างน้อยนึกถึงความสงบที่เกิดขึ้นกับจิตเป็น อุปमानุสติก็ดี ใจของเราก็กสงบด้วย

พระธรรมจึงมีคุณอันประเสริฐที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ ถ้าเป็นของไม่ดีแล้วพระผู้มีพระภาคเจ้าจะไม่สอน ถ้าเป็นของที่ดีคนจะ ปฏิบัติตามไม่ได้ เหลือวิสัยเหลือเกินพระองค์ก็ไม่สอน แต่ทรงเห็นว่า พระธรรมที่สอนมานี้เป็นไปตามวิสัยของสัตว์โลกที่จะรู้ได้ ปฏิบัติได้ เห็นได้ ฟันได้ จึงได้สอนไว้ พระธรรมมีอยู่กับผู้ใด ผู้นั้นย่อมมีความสุข มีความสบายใจ เพราะผู้มีธรรมก็ไม่ทำบาป ไม่ถูกบงการด้วยประการต่างๆ ไม่ถูกจับกุม ไม่ถูกลงโทษ ไม่ถูก สังคมรังเกียจ เพราะเหตุแห่งตนมีความประพฤติดี คือ อยู่ในธรรม การนึกถึงคุณแห่งพระธรรมทำให้ใจอบอุ่น ทำให้ใจเกิดความยินดี เมื่อใจเกิดความยินดีแล้ว ชื่อว่าพระธรรมเกิดขึ้นกับใจ เมื่อพระ

ธรรมเกิดขึ้นกับใจแล้ว เราก็ภาวนาได้ เพราะจิตผ่องแผ้วไม่่วงเหงา หวานอน เป็นต้น

อัมมานุสติ เป็นการระลึกถึงพระธรรมที่ควรระลึก ดังได้กล่าวมาแล้วนี้เป็นแนวทาง ต่อไปพึงพยายามสะสมจิตของตนให้ว่างจากอารมณ์อื่น น้อมนึกถึงพระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ให้ผ่องแผ้ว แล้วจะภาวนาว่า อัมโม ก็ได้ แต่ที่จริงควรภาวนา พุทโธ พุทโธ อย่างเดิม เพราะว่าจะเป็นพุทโธ อัมโม สังโฆ ก็ตาม ย่อมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อิงอาศัยซึ่งกันและกัน ขาดจากกันไม่ได้ นึกถึงพระธรรมให้เกิดความปิติ อิ่มใจ แล้วตั้งใจภาวนาด้วยความมีสติ

อานุสติ ๑๐

๑. พุธานุสติ
๒. อัมมานุสติ
๓. **สังฆานุสติ**
๔. สีลानุสติ
๕. จาคานุสติ
๖. เทวตานุสติ
๗. มรณสติ
๘. กายคตาสติ
๙. อานาปานสติ
๑๐. อุปमानุสติ

๓. สังฆานุสติ

สังฆานุสติ คือการระลึกถึงพระสงฆ์ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า คือ คู่สัตบุรุษ ๔ คู่ คู่ที่หนึ่ง คือพระโสดาปัตติมรรค และพระโสดาปัตติผล คู่ที่สอง คือพระสกทาคามีมรรคและพระสกทาคามีผล คู่ที่สาม คือพระอนาคามีมรรคและพระอนาคามีผล คู่ที่สี่ คือพระอรหัตตมรรค และพระอรหัตตผล พวกเรายังได้ถึงพระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ก็ด้วยการที่

พระสงฆ์คือพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ได้ถ่ายทอดพระธรรมนั้นที่ท่านได้รู้แล้วแก่เรา หากปราศจากท่าน คงยากที่เราจะปฏิบัติได้ถูกทางและก้าวหน้าในธรรมได้ ดังนั้น เราจึงควรระลึกถึงพระคุณของพระสงฆ์

สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ถ้าเราสามารถศึกษาประวัติ ปฏิปทา ของพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าได้ก็จะเพิ่มความศรัทธา หรือ ศึกษาประวัติการบากบั่นทุ่มเทเพื่อให้ได้เห็นธรรม ของครูบาอาจารย์ ที่เราศรัทธา ก็สามารถเป็นแนวทางการระลึกถึงพระคุณของพระสงฆ์ ได้เช่นกัน

ในการเจริญกรรมฐาน ควรรู้หลักสำคัญในพระศาสนา ก่อน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทั้งสามประการนี้ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดใน พระพุทธศาสนา หรือของพุทธศาสนิกชนที่เรียกว่า นับถือพระพุทธศาสนา ต้องมีความมั่นใจในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ใจของเราต้องมีที่พึ่งคือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ใจของเราต้องมีหลักคือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ใจของเราต้องมีปิตุคือความ อิ่มใจ ดีใจ ยินดีในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยความมั่นคง จิตใจของเราจึงจะเกิดความมั่นคง ถ้าใจของเราไม่มีหลักอยู่ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็จะรวนเรและไม่มั่นคงในการที่นับถือพระพุทธเจ้า ก่อนทำสมาธิที่ดี ต้องนึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้จิตรับรู้จนอิ่มใจสบายใจเสียก่อนจึงภาวนา

ในข้อที่ ๓ คือ สังฆานุสติ การตามระลึกถึงพระสงฆ์ จิตระลึกถึงพระสงฆ์ นั้น คำว่า “สังโฆ” หรือ “สังฆะ” หมายถึง หมู่ ได้แก่ หมู่คณะสงฆ์ สงฆ์ในที่นี้หมายถึงเอาพระสงฆ์ที่บวชอยู่ในพระศาสนา อันเป็นสาวกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสงฆ์ในที่นี้มีอยู่ ๒ พวกหรือ ๒ ลักษณะ คือ

- **สมมติสงฆ์** ได้แก่ พวกเราที่ยังไม่ได้บรรลุโลกุตตรธรรม จะมีศีลเรียบร้อยก็ดี จิตมีสมาธิก็ดี แต่จิตยังไม่สู่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี หรือพระอรหันต์ ภายใต้อำนาจแต่พระโสดาบันลงมา ยังเรียกว่าสมมติสงฆ์

- **พระสงฆ์ที่เป็นอริยสงฆ์** ตั้งแต่พระโสดาบัน พระ

สกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ทั้ง ๔ อย่างนี้ เรียกว่าพระอริยสงฆ์ สมมติสงฆ์ คือผู้ที่กำลังดำเนินตามธรรมะด้วยการศึกษาดำเนินการปฏิบัติตามในองค์อริยมรรค อริยสงฆ์ คือผู้ที่ปฏิบัติในองค์อริยมรรคถึงขั้นตัดกิเลสได้ขาดเป็นขั้น ๆ ดังได้กล่าวมาแล้ว โดยกิเลสเหล่านั้นจะไม่กำเริบกลับมาอีก เขาเรียกตามธรรมะว่าเป็นอภุปปธรรม กิเลสต่างๆ ที่ละได้แล้วไม่กำเริบแล้ว พระโสดาบันละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจจา สัสสพตปรามาสได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีก นี่เป็นต้นจึงเรียกว่า อริยสงฆ์ ผู้ห่างไกล ผู้ตัดขาดจากกิเลสตามความที่ได้บรรลุในขั้นนั้น ๆ

การระลึกถึงพระสงฆ์ ก่อนอื่นพึงพิจารณาถึงบทสังฆคุณที่เราสวดอยู่ทุกวัน ๆ ที่จริง พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เราระลึกอยู่ทุกวัน แต่บางทีระลึกเป็นภาษาบาลี เราแปลไม่ได้ ก็ไม่เข้าใจเนื้อความ ในบทสังฆานุสติที่เราสวดนั้น มีคำว่า

*** สุปะฏิปันโน ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ** พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดี คำว่า ปฏิบัติดี หมายความว่าปฏิบัติตามแนวทางพระธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว ตั้งไว้ดีแล้ว สอนไว้ดีแล้ว ปฏิบัติเป็นมัชฌิมาปฏิปทา ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ไม่ตึงเป็นอัตตakilมถานุโยค นอกทาง ไม่หย่อนเป็นกามสุขัลลิกานุโยค นอกทาง ปฏิบัติตามมัชฌิมาปฏิปทา คือ ธรรมและวินัย ชื่อว่าปฏิบัติดี ในการปฏิบัติดีนั้นอย่างสม่ำเสมอทั้งต่อหน้าและลับหลัง หรืออยู่องค์เดียวหรืออยู่ในหมู่ก็ปฏิบัติดีอย่างสม่ำเสมอ โดยมีพระธรรมวินัยของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นแนวทาง จนปฏิบัติในพระธรรมวินัยนั้นสนิทกับกาย วาจา ใจ หรือธรรมวินัยของพระพุทธเจ้ามาเป็นอุปนิสัยในกายวาจาใจของตน จะทำจะพูดจะคิดประการใด พระธรรมวินัยเป็นธรรมะที่อยู่ในใจของผู้นั้น ทำให้ผู้นั้นสนิทสนมกับธรรมและวินัย เพราะฉะนั้นปฏิบัติอย่างไร แม้จะมีกิริยา

อย่างใดก็ตาม ย่อมเป็นไปตามพระธรรมวินัยนั้นอยู่อย่างสม่ำเสมอ
นี้เรียกว่าปฏิบัติดี ซึ่งเรียกว่า สุปฏิบัติ-ปฏิบัติดี พระผู้ปฏิบัติดีเป็น
สาวกสังโฆ คือเป็นสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

*** อุชุปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ** พระสงฆ์สาวก
ของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติตรง คำว่า ปฏิบัติตรง ก็คือ
ปฏิบัติตรงตามพระธรรมวินัยนั่นเอง ไม่เป็นผู้วาดติบัญญัติธรรมของ
พระผู้มีพระภาคเจ้าให้เพิ่มขึ้น ไม่เป็นผู้ย่อหย่อนตัดลดคำสั่งสอน
มีพระวินัยเป็นต้นให้ออกไปตามความถนัดของตน ไม่ได้ทำอย่างนั้น
ศึกษาตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติไว้ ปฏิบัติตามที่พระผู้
มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติไว้ ไม่แะไม่ข้องอื่น ปฏิบัติตรงไปตรงมา
ผู้ปฏิบัติตรงไปตรงมาตามธรรมวินัยที่ถูกต้อง ชื่อว่าสาวกขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือเป็นพระสงฆ์สาวก

*** ญายะปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ** พระสงฆ์สาวก
ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติเป็นธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อความ
ดับทุกข์ เพื่อความตัดกิเลส เพื่อความหมดจด ถึงซึ่งความบริสุทธิ์
บริบูรณ์ตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรียกว่า
ญายะปะฏิปันโน ฉะนั้นการที่พระสงฆ์ผู้บวชแล้วมีศีล ปฏิบัติกายวาจา
เรียบร้อย มีธรรมตั้งมั่น ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ มีจิตเป็นสมาธิ มี
ความเห็นเป็นสัมมาทิฐิ มีปัญญาเห็นชอบ มีปัญญาอันเฉลียวฉลาด
สามารถขจัดกิเลสอย่างละเอียดให้เบาบางและหมดไป หรือกิเลส
ทั้งหลายต่าง ๆ ที่มีอยู่ จะเป็นราคะ โสกะ โทสะ โมหะ อวิชชา ก็ค่อย ๆ
เบาบางและหมดไป ด้วยความเฉลียวฉลาด เรียกว่าเป็นผู้ที่ปฏิบัติ
เพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อความขจัดทุกข์คือกิเลสให้หมดไป ปฏิบัติเป็น
ธรรม เป็นญายะปะฏิปันโน เป็นพระสาวกขององค์สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า

*** สามิจิปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ** พระสงฆ์

สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ที่มีความปฏิบัติเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระศาสดาและหมู่พระสงฆ์สาวกที่ดีด้วยกัน ไม่เป็นผู้ที่มีความคดในข้องอในกระดุก หรือต่อหน้าปฏิบัติอย่างหนึ่ง ลับหลังปฏิบัติอย่างหนึ่ง เหล่านี้เป็นต้น พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า จะไม่เป็นผู้ที่มีความปฏิบัติคดเคี้ยวอย่างนั้น ไม่เป็นผู้ที่มีความไม่ตีปิดบังอำพรางอยู่ ไม่ใช่เป็นผู้ที่มีข้อปฏิบัติเบื้องหลังไม่งามอยู่ เป็นผู้ที่มีความปฏิบัติงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด “งามในเบื้องต้นคือมีศีล งามในท่ามกลางคือมีสมาธิ งามในบั้นปลายคือมีปัญญา” ทั้งต่อหน้าและลับหลัง นี่เรียกว่า สามิทธิปฏิบัติโน นี่เป็นสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

ในบทสังฆคุณที่แสดงหลักในความเป็นพระสงฆ์ ชี้แนะให้เห็นในหลักทั้ง ๔ ประการว่า นี่แหละ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้ามีลักษณะอย่างนี้ ผู้ที่เคารพนับถือในพระสงฆ์แล้วจึงไม่มีความจิตจางในการเคารพนับถือนั้น พระศาสนาจึงเจริญสืบต่อๆ มาเหมือนนางวิสาขามหาอุบาสิกาของพระพุทธเจ้า ที่ได้กล่าวกับพ่อผัวของนาง เพราะเศรษฐีผู้เป็นพ่อผัวนั้น นับถือศาสนาอื่น ซึ่งมีพวกชีเปลือย เป็นต้น มีอาการไม่เรียบร้อย ลูกลี้ลูกลอน ไม่สะอาด ซึ่งนางได้พูดกับพ่อผัวของนางว่า พระสงฆ์ที่ฉันนับถือนั้น ท่านจะเดินก็มีความสงบสงัด จะพูดก็พูดแต่พอควร มีความสงบสงัด แม้เดินไปภิกขาจารบิณฑบาต จะเหลียวซ้ายแลขวา ก็มีลักษณะที่สำรวมอยู่ระวังอยู่ ไม่ให้เกิดความพลั้งเผลอผิดพลาดพระธรรมวินัย

ลักษณะของพระสงฆ์จึงงามนำดูทั้งเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด นี่เรียกว่า สาวกสังโฆ คือสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า มีลักษณะดังกล่าวมาแล้วนี้ เพราะฉะนั้น พระสงฆ์เหล่านี้ซึ่งได้จัดแล้วก็คือ ได้แก่ พระสงฆ์ ๔ คู่ ๘ พวก พระสงฆ์เหล่านี้เรียกว่า

*** ยะทิทั้ง จัตตาริ ปุริสสะยุดานิ อังฎฐะ ปุริสสะปุคคะลา**

พระสงฆ์ ๔ คู่ ๘ พวก คือ

๑. โสตาปัตติมรรค-โสตาปัตติผล ได้แก่ พระโสดาบัน
คู่หนึ่ง

๒. สกทาคามิมรรค-สกทาคามิผล ได้แก่ พระสกทาคามี
คู่หนึ่ง

๓. อนาคามิมรรค-อนาคามิผล ได้แก่พระอนาคามีคู่หนึ่ง

๔. อรหัตตมรรค-อรหัตตผล ได้แก่ พระอรหันต์คู่หนึ่ง

ทั้งสี่อย่างนี้ ที่เรียกว่ามรรคและผล ผู้ที่กำลังดำเนินตามเพื่อให้ขาดจากกิเลส เรียกว่าดำเนินตามมรรค ครั้นเมื่อกิเลสขาดแล้ว ก็เป็นผล อย่างอรหัตตมรรคกำลังตัดสังโยชน์ ชื่อว่า ผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตมรรค เมื่อตัดได้แล้วก็เป็นผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตผล คืออรหันต์ จึงมาเป็นคู่กันว่ามรรคและผล มาเป็นคู่กันทั้ง ๔ อย่าง พระสงฆ์ ๔ คู่ ๘ พวกนี้แหละ เป็นสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ในคำว่า

*** เอสสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ** นี่คือสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

*** อาหุเนยโย** ผู้ควรต้อนรับ หมายความว่าไม่พึงรังเกียจ ท่านเหล่านี้มีความเรียบร้อยดีแล้ว ไม่ล่วงเกินไม่ล่วงละเมิด มีแต่ความยินดี นำพบ นำเห็น นำมอง ใครได้พบ ได้เห็น ได้มองแล้ว ชื่อว่า **ทัสสนานุตตริยะ** คือได้เห็นอันเยี่ยม ได้มองอันเยี่ยม ได้พบบุคคลอันเยี่ยมในข้อปฏิบัติ

*** ปาหุเนยโย** ผู้ควรแก่การต้อนรับ ไม่พึงตั้งความรังเกียจ

*** ทักขิเนยโย** ผู้ควรแก่การบำเพ็ญทักษิณาทาน บำเพ็ญทักษิณาทานต่อพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ท่านนั้นไม่เสียหาย ท่านนั้นเป็นบุญ ท่านนั้นมีพลาณภาพ อำนวยสุขประโยชน์ให้แก่บุคคลที่ได้บำเพ็ญทานด้วยความดีแล้ว พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

จึงควรแก้ทักษิณาทาน

* **อัญชลีกระระณียะ** ควรแก้การยกมือไหว้ แสดงความเคารพ แสดงความนอบน้อมต่อพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

* **อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสะ** พระสงฆ์ดังกล่าวมาแล้วนี้เป็นเนื่อนาบุญของโลก

ที่ว่าเป็นเนื่อนาบุญ เขาเปรียบเทียบกับ ถ้าชาวนาผู้มีพินนาที่ดี ได้แก่ ดินดี มีปุ๋ยดี มีน้ำดี น้ำไม่มากเกินไปจนท่วม น้ำไม่น้อยจนแห้งแล้ง และพื้นที่มีปุ๋ยมีคุณภาพดี ไม่จืด ไม่เปรี้ยว ไม่เค็ม มีคุณภาพทางดินดี ใครหว่านพืชคือข้าวเปลือกลงไป พืชจะเกิดขึ้นด้วยความมั่งคั่งงามเจริญไพบูลย์ ฉะนั้น บุคคลที่บำเพ็ญบุญกับพระอริยสงฆ์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนั้น แม้น้อยแต่ก็ได้บุญมาก เหมือนกับเทพยดาสององค์ ที่เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า เทพยดาองค์หนึ่งทำบุญกับพระสารีบุตร ได้เข้าไปนั่งใกล้พระผู้มีพระภาคเจ้าและมีสง่างาม เทพยดาองค์หนึ่งทำบุญตั้งโรงงานไว้มากมาย บำเพ็ญบุญแก่คนทั่วไป ได้ขึ้นสวรรค์เป็นเทพยดาชั้นเดียวกันก็จริง แต่มีศักยานาพน้อยกว่าอีกองค์หนึ่งซึ่งทำบุญกับพระสารีบุตร

การทำบุญต่อพระสงฆ์ซึ่งเรียกว่า “ทักษิณายบุคคล-บุคคล เบื้องขวา” ไม่มีทานในบุคคลอื่นที่จะเหนือพระสงฆ์ พระสงฆ์จึงเป็น **ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสะ**-เป็นเนื่อนาบุญของโลก บำเพ็ญบุญต่อบุคคลทั้งหลายนั้นได้บุญเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าได้บุญ แต่บำเพ็ญบุญต่อพระสงฆ์ เพราะพระสงฆ์มีศีล มีธรรม เฉพาะอย่างยิ่งมีธรรมปฏิบัติเพื่อขจัดราคะ โทสะ โมหะ อวิชชา ส่วนบุคคลอื่นจะเป็นคนดีก็อย่างมากเพียงศีลธรรม หรือดังในสมัยปัจจุบันนี้ เราจะเห็นว่าถ้าทำบุญกับวัด เฉพาะอย่างยิ่งหมายถึงวัดนั้นมีพระที่ดี มีพระปฏิบัติเพื่อขจัดราคะ โทสะ โมหะ อวิชชา ตัณหา ล้วนแล้วแต่เป็นกลุ่ม เป็นพวกเป็นหมู่ที่มุ่งทำลายกิเลส มุ่งทำลายกิเลส คือล้างผลาญความไม่ดีให้

หมดไปจากจิตตสันดาน แล้วสอนให้ผู้อื่นทำเช่นเดียวกัน

บางท่านก็นิยมในการบำเพ็ญบุญต่อคนขอทานบ้าง ผู้ยากจน บ้าง โรงเรียนบ้าง โรงพยาบาลบ้าง สาธารณประโยชน์บ้าง เหล่านี้ก็เป็นความดี ไม่ใช่ว่าไม่ดี แต่ในสถานที่เหล่านั้นไม่มีใครปฏิบัติตนเพื่อขจัดราคะ โทสะ โมหะ อวิชชา ตัณหา โรงเรียนก็ดี โรงพยาบาลก็ดี ไม่ใช่เป็นสถานที่ภาวนา ไม่ใช่เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม แต่เป็นกุศลในการศึกษาเล่าเรียนของกุลบุตรให้มีความเฉลียวฉลาด อ่านออก เขียนได้จนมีความรู้สูงขึ้นไป และเป็นบุญในการรักษาบุคคลให้พ้นจากทุกข์ที่เกิดจากการเจ็บป่วย คือโรงพยาบาล มีบุญ มีกุศล มีความดีอีกมุมหนึ่ง แต่มุมในทางพระพุทธศาสนาได้บุญทางตัดกิเลสดับทุกข์ เพราะกิเลสนั้นเป็นต้นเหตุของทุกข์ทั้งปวง ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความไม่รู้ก็ดี ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากพยาธิ-การเจ็บก็ดี มาจากการเกิดคือมีกิเลสได้แก่ราคะ โลภะ โทสะ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ถ้าต้นเหตุเหล่านี้หมดไปแล้ว อย่างอื่นก็จะไม่มี

ท่านจึงกล่าวในที่นี้ว่าพระสงฆ์เป็น *บุญญักเขตตัง โลกัสสะ* -เนื้อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นที่จะมีพละนุภาพเท่ากับพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้พระศาสดายังได้ยอมรับ ฟังเห็น คราวที่พระนางปชาบดีโคตมี พระนางมีศรัทธาปสาทะในพระพุทธเจ้ามาก ทอผ้าด้วยฝีมือของนางเอง ตัดเย็บเป็นจีวรด้วยฝีมือของนางเอง ย้อมผ้าให้เป็นผ้ากาสาवสีด้วยฝีมือของนางเอง แล้วนำไปทูลถวายพระผู้มีพระภาคเจ้า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบเจตนาของนางปชาบดีโคตมีก็ไม่ทรงรับ แนะนำให้ถวายแก่สงฆ์ เพราะการถวายแก่สงฆ์เป็นมหาบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ ถวายแก่พระพุทธเจ้าถึงจะเป็นพระศาสดาก็จริงแต่เป็นปาฏิบุคคลิกทานเป็นส่วนบุคคล ให้ถวายแก่สงฆ์ บุญกุศลจะมากกว่าถวายแก่พระพุทธเจ้า แล้วก็ทรงแสดงอานิสงส์บุญแห่งทานตามลำดับ ขอสรุปสั้น ๆ ว่า

“ทำบุญกับสามเณรสิบองค์ ก็ไม่เท่ากับ
 ทำบุญกับภิกษุสามเณรหนึ่งองค์
 ทำบุญกับภิกษุสามเณรสิบองค์ ก็ไม่เท่ากับ
 ทำบุญกับพระที่ได้ฌาน ได้สมาธิหนึ่งองค์
 ทำบุญกับพระได้ฌานสมาธิสิบองค์ ก็ไม่เท่ากับ
 ทำบุญกับพระโสดาบันหนึ่งองค์
 ทำบุญกับพระโสดาบันสิบองค์ ก็ไม่เท่ากับ
 พระสกทาคามีหนึ่งองค์
 พระสกทาคามีสิบองค์ ก็ไม่สู้พระอนาคามีหนึ่งองค์
 พระอนาคามีสิบองค์ ก็ไม่สู้พระอรหันต์หนึ่งองค์
 ทำบุญกับพระอรหันต์สิบองค์ ก็ไม่สู้เท่า
 ถวายพระพุทธรูปเจ้าหนึ่งองค์
 แต่ถวายพระพุทธรูปเจ้า ก็สู้ถวายต่อสงฆ์
 อธิษฐานทานนั้นให้เป็นสงฆ์ สู้ถวายแก่สงฆ์ไม่ได้”^๔

ในบทที่ว่า อนุตตตัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสะ พระสงฆ์
 สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นทักษิณียบุคคล เป็นเนื่อนาบุญ
 ของโลก เป็นบุคคลเบื่องขวา เป็นหมู่คณะเบื่องขวา ที่จะยังบุญกุศล
 ให้สมบูรณ์ตามเจตนาของทนายผู้ถวาย พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี
 พระภาคเจ้าที่แสดงมานี้โดยตรงตามหลักของพระสงฆ์ ๔ ข้อ ดังได้
 กล่าวมาเป็นแบบเบื่องต้น เป็นลักษณะของภิกษุ ตอนท้ายของสังฆคุณ
 เป็นการสรรเสริญชี้ให้เห็นว่า พระสงฆ์มีลักษณะอย่างนี้ การทำบุญ

^๔พรเทพ ศุภราภรณ์. (๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๖). หลวงปู่บัวเกิด ปทุมสิโร : อนุสติข้อที่ ๓ สังฆานุสสติ
 [Video]. Youtube. (วันที่ ๒๘.๑๘). <https://www.youtube.com/watch?v=224kol6ET1k&t=1713s>.

ต่อพระสงฆ์จึงเป็นบุญกุศลอย่างมหาศาล ข้อความที่ควรปฏิบัติระลึกถึงในสังฆคณนี้ก็คือ *สุปฏิปันโน-ปฏิบัติดี* *อุสุปฏิปันโน-ปฏิบัติตรง* *ญายปฏิปันโน-ปฏิบัติเป็นธรรมเพื่อความพ้นทุกข์* *สามิจิปฏิปันโน-ปฏิบัติเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระศาสดาและพระอรหันต์ทั้งหลาย* เป็นไปเพื่อตัดกิเลส ตัดทุกข์ให้เบาบางจนหมดไป จนเข้าสู่ภูมิ อริยสงฆ์ ทั้งสี่ประเภทนี้เป็นลักษณะของความเป็นพระสงฆ์ที่ดี

การระลึกถึงพระสงฆ์ดังกล่าวมาแล้วนี้ คือนึกถึงคุณสมบัติ เราจะระลึกถึงพระสงฆ์ที่เราเคารพนับถือบูชาเห็นว่าประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ในสมัยพระพุทธองค์ เช่น พระสารีบุตร พระมหาโมคคัลลานะ พระมหากัสสปะ พระอานนท์ พระอุบาลี พระมหากัจจายนะ เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งเป็นพระสงฆ์ที่มีคุณภาพ ที่พระศาสดาทรงยกย่องสรรเสริญในความสามารถต่าง ๆ ของท่านเหล่านั้น ถ้าเราได้เรียนรู้ประวัติของท่านเหล่านั้นเราก็จะเกิดความรู้สึก ความอึ้งใจมีปิติธรรม เช่น พระสารีบุตรเป็นต้น ซึ่งมีสติปัญญาเฉลียวฉลาดมากเป็นพิเศษ จะเป็นรองก็เพียงแต่พระศาสดาเท่านั้น ไม่มีสาวกอื่นที่จะเทียบได้กับพระสารีบุตรเลยในด้านเชิงปัญญาด้วยกัน ส่วนพระโมคคัลลานะ ในทางฤทธิ์จิตตานุภาพ ความพิสดารในทางแสดงปาฏิหาริย์ก็ไม่มีพระสงฆ์อื่นเทียบเท่าเช่นเดียวกัน จะเป็นรองก็เพียงแต่พระศาสดาเท่านั้นในทางฤทธานุภาพ เป็นต้น

ความระลึกถึงพระสงฆ์ที่มีคุณภาพ ที่มีความดีเด่นเป็นพิเศษ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น นึกแล้วเกิดความอ่อนใจ เกิดปิติ เกิดความยินดี ชื่อว่าสังฆานุสติเกิดมีขึ้น เมื่อมีความยินดีเช่นนี้แล้วจิตจะสว่าง จะเปรียบเทียบกับวัดได้ด้วยตัวเองว่ามีความถูกต้องแล้วหรือยัง หรือยินดีแล้วหรือยัง หรือควรแก่การภาวนาแล้วหรือยัง ถ้านึกถึงพระสงฆ์เป็นหมู่คณะก็ดี องค์ใดองค์หนึ่งก็ดี นึกแล้วเกิดปิติธรรมอยู่ในจิต ชื่อว่าเป็นผู้ควรแก่การภาวนาแล้ว ถ้านึกแล้วจิตยังเฉยเมยอยู่ หรือยัง

ว่างเหงาหาวนอนอยู่ คุณอันนั้นยังไม่เกิด ยังไม่ควรภาวนา เพราะภาวนาไปก็จะเป็นการเพิ่มพูนความว่างเหงาหาวนอนนั้นมากขึ้น ต้องนึกถึงคุณพระสงฆ์ให้จิตสว่าง เพราะความอึดคือปิติเสียก่อน เมื่อปิติเกิดขึ้นจึงจะสามารถชำระถิ่นมิถะ คือความว่างเหงาหาวนอนเสียได้ จึงควรแก่การปฏิบัติ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่เราสดสรวลเสริญที่เราระลึกถึง เป็นผู้ที่มีความประพฤติดี ปฏิบัติชอบดังกล่าวนั้น จึงเป็นพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทั้งสามเป็น
สิ่งที่สำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา
ผู้จะรักษาศีล ก็ต้องถึงไตรสรณคมน์
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก่อน
ผู้จะทำความดีและนั่งสมาธิภาวนา
ก็ต้องตั้งใจถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก่อน
ผู้ที่จะบวชเรียนในพระพุทธศาสนา ตั้งแต่ “เอสาทัง” ไป
ก็ต้องปฏิญาณตนถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก่อน

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จึงเป็นหลักที่สำคัญเป็นอารมณ์ที่ควรระลึกถึง คือนึกถึงพระพุทธกิติ พระธรรมกิติ พระสงฆ์กิติ หรือทั้งสามกิติ นึกแล้วจึงจะแช่มชื่น เบิกบาน เป็นเขตแดนที่ปลอดภัย หมายความว่า ปลอดภัยจากกิเลสและปลอดภัยจากอบายภูมิ เมื่อจิตของผู้ใดถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เวลาจะดับจิต เวลาจะตาย ถ้าจิตของเราตั้งมั่นอยู่ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นอันรับประกันได้ว่าจิตจะไม่ไปสู่ออบายภูมิหรือไม่เกิดในภพที่ชั่วคือทุคติภพ

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จึงเป็นสรณะที่พึ่ง จึงเรียกว่าเป็น
สรณะ

* **พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ** ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า
เป็นสรณะที่ระลึกที่พึ่ง

* **ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ** ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็น
สรณะที่ระลึกที่พึ่ง

* **สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ** ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็น
สรณะที่ระลึกที่พึ่ง

ที่พึ่งทั้งสามประการนี้ ซึ่งเป็นพระรัตนตรัย เป็นหลักของ
พุทธศาสนิกชน ของผู้ที่ประกอบความดี เป็นหลักที่สำคัญอันจะ
นำพาจิตใจของบุคคลให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข เป็นแดนอันเกษมที่
ปลอดภัย เป็นแดนที่ทำให้เกิดความอบอุ่น เกิดความมั่นใจ เป็นแดนแห่ง
ความดีงามที่จะให้เรากลัวบาปบำเพ็ญบุญได้อย่างสนิทใจ

การระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จึงเป็นกำลังใน
การภาวนา ก่อนที่เราจะภาวนา พุทโธ พุทโธ พึงนึกถึงพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์ ให้นั่นคงในจิตใจของเราให้มากๆ เมื่อใจอึด
ดีแล้วในบทใดบทหนึ่งก็ดี หรือทั้งสามบทก็ดี แล้วพึงตั้งใจภาวนา
ไปเถิด จิตใจจะสงบได้ง่าย ดังนั้น ต่อไป น้อมจิตของตนดังกล่าว
มาแล้ว ตั้งใจภาวนาพุทโธ พุทโธ หายใจเข้านึกว่า พุท หายใจออก
นึกว่า โธ ด้วยความมีสติอยู่ทุกครั้ง ทำอยู่อย่างนี้ และพยายาม
หายใจเบาๆ หายใจเข้าเบาๆ ออกเบาๆ เพื่อลดความเมื่อย พยายาม
ให้จิตเป็นหนึ่งเพื่อลดอาการง่วง ตั้งไว้ให้คงที่ อย่าให้หวั่นไหว ต่อไป
พึงตั้งใจภาวนาดังกล่าวมา



พุทธานุสสติ

ระลึกถึงพระนามของพระพุทธเจ้า “พุทโธ”

บริกรรมโดยคิดในใจ หรือ
บริกรรมโดยหายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โธ”

ระลึกถึงพระพุทธเจ้า แบบพิจารณา

๑. พระปัญญาคุณ :

- พระปรีชาในทุกศิลปวิทยา
- พระปัญญาตรัสรู้ชอบเอง
- พระปัญญาในการประกาศศาสนา

๒. พระบริสุทธิคุณ

๓. พระมหากรุณาธิคุณ



ธัมมานุสสติ

ศีลธรรม

ปรมัตถธรรม



สังฆานุสสติ

สมมติสงฆ์

อริยสงฆ์



สีลानุสติ

ระลึกถึงศีลที่เรารักษาอย่างสม่ำเสมอเป็นอารมณ์

ศีลมีความหมายได้หลายนัย แปลโดยความหมายดังนี้

ศีล ปกติ ทางกาย วาจา ไม่ยังตนและผู้อื่นให้เดือดร้อน

ศีล เย็น ใจผู้รักษาศีลจะมีความสงบร่มเย็น

ศีล แข็ง ผู้รักษาศีลจะมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงในความดี
ศีลที่รักษาไว้ดีแล้วแข็งแกร่งเหมือนศิลา

ศีล ของสูง ผู้รักษาศีลต่อเนื่องจะมีจิตใจดี จิตใจสูง

ศีล ของวิเศษ ปราบปรามสิ่งไม่ดีทางกายวาจา ขจัดอกุศล บาปกรรม

ศีล เกราะป้องกัน ผู้รักษาศีลไม่ทำร้ายใคร จึงยากที่ใครจะทำร้าย
เว้นแต่เป็นเวรกรรมที่สร้างกันมา

ศีล บันไดขั้นต้น ศีลเป็นพื้นฐานในการฝึกสมาธิและวิปัสสนากถา



อนุสติ ๑๐

๑. พุทธานุสติ
๒. อัมมานุสติ
๓. สังฆานุสติ
๔. **สีลानุสติ**
๕. จาคานุสติ
๖. เทวตานุสติ
๗. มรณสติ
๘. กายคตาสติ
๙. อานาปานสติ
๑๐. อุปสมมานุสติ

๔. สีลानุสติ

สีลानุสติ การตามระลึกถึงศีลที่เรารักษามาแล้วเป็นอารมณ์ การรักษาศีล คือการรักษากาย วาจาให้เป็นปกติคือให้เป็นสุจริต ศีลที่จะเป็นไปเพื่อโลกุตตรธรรม เรียกว่า อธิศีล เกิดจากศีลที่เรารักษามาแล้ว ศีลที่รักษามาย่อมนำไปสู่สมาธิ จิตสงบได้ง่าย เป็นไปเพื่อปัญญา การบรรลुरुธรรมที่สูงขึ้นไปจึงขาดศีลไม่ได้

สีลानุสติ ความระลึกถึงศีลของตนนั้น ย่อมจะเป็นประโยชน์

แก่การปฏิบัติธรรม คือการปฏิบัติธรรมทั้งปวง มีศีลเป็นปทัฏฐาน ข้อต้น การปฏิบัติธรรมต่างๆ ที่สูงขึ้นไป ถ้าไม่มีศีลเป็นพื้นฐานที่ดีงามแล้ว ความวิปริสาธ คือความเดือดร้อนใจด้วยประการต่างๆ ก็จะเกิดมีขึ้น ศีลเป็นข้อปฏิบัติให้เกิดความมั่นคง ส่งเสริมให้คุณธรรมมีสมาธิเป็นต้นเกิดขึ้นง่ายแล้วก็ราบรื่น ศีลจึงเป็นข้อวัตรปฏิบัติที่สำคัญมาก เพราะศีลนั้นเป็นการห้ามกันการทำความชั่วทางกาย ทางวาจาให้หมดไป

❖ **คำว่าศีลมีความหมายได้หลายนัย แปลโดยความหมาย**

• **ศีล แปลว่า ปกติ** คือหมายความว่า ปกติกายวาจากายวาจา กายที่ทำ-คำที่พูด เป็นปกติ ไม่ยังตนและผู้อื่นให้เกิดความเดือดร้อน คือให้ผิดปกติ ที่ผิดปกติหมายความว่ารังแก ทำร้ายหรือว่าร้าย ให้ร้ายผู้อื่น ความเป็นไปก็จะผิดปกติขึ้น คือมีการต่อสู้กัน

มีการโต้แย้งกัน ทำให้เกิดความโกรธ แต่เมื่อมีสติแล้วการทำ การพูดก็จะอยู่ในขอบเขต เพราะทุกคนเมื่อมีความรักศีลของตน อยู่ในใจเป็นที่ตั้งแล้ว จะทำอะไร พูดอะไร ก็จะระวังไม่ให้ศีลของตน ขาด ไม่ให้ศีลของตนทะเลาะ ไม่ให้ศีลของตนต่างพร้อย เหมือนมารดา ที่อุ้มทารกน้อยอันเป็นบุตรของตน เมื่อจะเดินจะทำอะไรในขณะเมื่อ ลูกน้อยยังอยู่ในอกของตนก็ทำอย่างรอบคอบ ทำอย่างระมัดระวัง เพื่อไม่ให้เป็นที่ทุกข์เป็นที่โทษเป็นภัยหรือพลัดตก ซึ่งจะเป็นอันตรายแก่ ลูกของตนได้ ฉะนั้น บุคคลผู้รักษาศีลใดๆ คือศีล ๕ กัณธี ศีล ๘ กัณธี ศีลของสามเณรของภิกษุก็ดี เมื่อมีความเคารพรักในศีลดีแล้ว ก็มี ความระมัดระวัง เหมือนมารดาอุ้มลูกน้อยของตนฉะนั้น

ดังนั้น การทำการพูดอะไร จึงอยู่ในขอบเขตแห่งศีลที่ได้ สนิทานไว้ ทำให้บุคคลนั้นทำกิจการต่างๆ เป็นปกติ ไม่ให้ร้ายใคร ไม่ให้ใครเดือดร้อน มีปกติเป็นอยู่อย่างนี้ อนึ่ง ความเป็นปกติของ บุคคลย่อมไม่เหมือนกัน “บัณฑิตย่อมมีปกติอิงอาศัยศีล พาลชน มีปกติในการชอบเบียดเบียนผู้อื่นให้ร้ายผู้อื่น” เป็นต้น เพราะฉะนั้น ผู้ที่มีศีลจึงเป็นปกติของบัณฑิตชน ศีลจึงชื่อว่าปกติ

• **ศีล แปลว่า เย็น** คือหมายความว่าบุคคลผู้รักษาศีล จนเป็นปกติดีแล้ว ใจของผู้ที่ย่อมมีความสุข มีความเย็น คือไม่ เดือดร้อน เพราะว่าไม่ได้ทำผิด ไม่ได้ให้ร้าย หรือไม่ทำบาปกรรม อันหนึ่งอันใดให้เกิดขึ้น เพราะอยู่ในขอบเขตของศีล บุคคลนั้นย่อมมี ความสบายใจ โจรกับคนดี ในใจย่อมต่างกัน คนดีย่อมไม่เดือดเนื้อ ร้อนใจ ไม่เกรงกลัวถูกจับกุม โจรไม่มีอย่างคนดี คือมีความเดือด ร้อนใจอยู่เป็นนิจ และเกรงกลัวต่อเจ้าหน้าที่ที่จะตามมาจับกุม หรือ มิฉะนั้น เกรงว่าที่ตนลักทรัพย์หรือทำร้ายผู้อื่นไว้ เขาจะติดตาม มาทำร้ายตอบ เป็นต้น ย่อมมีความร้อนอยู่เสมอ หนีไปอยู่ในป่า ก็ร้อน อยู่ในที่ไหนด อยู่ในถ้ำก็ร้อน หรืออยู่ในบ้านเมืองใหญ่โต

รโหฐานเพียงใดก็ตาม ก็ยังมีความร้อนอยู่เสมอ เพราะเหตุแห่งการทำความชั่ว ใจจึงเราร้อนด้วยประการต่างๆ ไม่เหมือนคนผู้มีศีล มิได้มีความประพฤติดังได้กล่าวมาแล้ว ใจจึงเย็น อยู่ที่ไหนก็เย็น อยู่กลางแจ้งถึงแม้แดดจะเผากาย ก็ร้อนเพียงกายแต่ใจก็เย็น อยู่ในถ้ำ อยู่ในป่า อยู่ในบ้าน อยู่ในเมือง อยู่ในวังก็เย็น เพราะความเป็นผู้มีศีล

• **ศีล แปลว่า แข็ง** ซึ่งเปรียบเทียบกับด้ายหิน เพราะว่าบุคคลที่รักษาศีล มีศีลเป็นที่รัก มีศีลเป็นที่เคารพ มีศีลเป็นที่พึ่ง มีศีลเป็นข้อปฏิบัติด้วยความเต็มใจสมบูรณ์ดีแล้ว ย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง ใครจะชวนไปทำบาป ใครจะชวนไปทำอย่างหนึ่งอย่างใดแล้วเป็นไปเพื่อความเสียศีล ผู้ที่มีศีลรักศีลดีแล้วจะไม่ยอมไป ถึงแม้จะถูกยั่วชวนด้วยทรัพย์ก้อนใหญ่หรือสิ่งอื่นๆ เป็นเครื่องตอบแทนอย่างมหาศาลก็ดี คนผู้มีศีลดีแล้ว ย่อมไม่ทำอย่างนั้น จิตใจย่อมตั้งมั่นอยู่ในศีลแห่งความดีงาม ผู้ที่มีศีลจึงชื่อว่า เป็นผู้ที่มีใจแข็งเหมือนกับพระนางหนึ่ง ซึ่งเป็นพระมารดาของพระโสณกุฏิกัณณะ ขณะฟังธรรมต่อพระโสณกุฏิกัณณะบุตรชายอยู่ที่วัด ทางบ้านโจรเข้าปล้นรื้อสิ่งของออกมาเพื่อที่จะนำไป คนใช้มาตามให้นางกลับบ้านเพื่อช่วยกันขับไล่โจร นางบอกว่าอย่าทำให้เสียโอกาสในการฟังธรรม นางรักการฟังธรรมมากกว่ารักสมบัติที่จะเสียไปกับโจร จนโจรรู้เรื่องนี้เข้า ก็เกิดความละอายใจ นำของที่ขโมยออกมาแล้วนั้นกลับคืนบ้านของนางจนหมดสิ้น นี่เป็นตัวอย่างผู้ที่มีใจรักคุณงามความดีอย่างมั่นคงแล้ว จะเป็นผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งในคุณงามความดี ถึงจะถูกยั่วชวนอย่างไรก็ไม่ทิ้งความดี คือศีลที่ได้รักษาไว้แล้ว ศีลจึงแปลว่าแข็งคือเหมือนกับศีลา

• **ศีล แปลว่า ของสูง** คือหมายความว่า คนที่จะมีจิตใจตั้งใจรักษาศีลนั้น เป็นคนที่มีจิตใจสูง คนที่มีจิตใจต่ำๆ จะมองเห็นว่าศีลนั้นไม่มีค่าหรือไม่พึงพอใจ ไม่เลื่อมใส ไม่ยินดีในการปฏิบัติในศีล ถือว่าอยู่ดี ๆ แล้วไม่ชอบ ไปหาสิ่งต่างๆ มาเป็นเครื่องมัด

ตัวเอง เหล่านี้เป็นต้น และอื่น ๆ อีกเพราะสภาพจิตใจต่ำ อีกประการหนึ่ง คนจิตใจต่ำจะทำอะไรตามชอบใจเมื่อไรก็ได้ โดยไม่รู้บาปบุญ คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ คนจิตใจต่ำจึงรักษาศีลไม่ได้ ถึงแม้ใครจะชวนไปก็ไม่อยากไป ถึงเกรงใจจะไป ก็เป็นแต่เพียงสมานทานไป อย่างนั้นเอง ใจไม่มีเจตนาวิริติในการรักษาศีล เพราะสภาพของใจต่ำ บุคคลที่รักษาศีลได้ ยินดีในศีล ปฏิบัติในศีลด้วยความต่อเนื่องเพราะเป็นผู้ที่มีใจสูง มีความเห็นดี มีใจผ่องแผ้ว มีความสะอาดกาย สะอาด วาจา สะอาดใจอยู่เป็นนิจ จึงปรารถนาที่จะรักษาศีล ครั้นรักษาศีล แล้วก็ดำรงอยู่ในศีลนั้นอย่างต่อเนื่อง ไม่ทำให้ศีลขาด ศีลต่างพร้อย โดยง่ายด้วยความจงใจเจตนา มีแต่พยายามรักษาศีลให้ดีขึ้น ในชีวิต ของตนมีความสุขเพราะศีล ในชีวิตของตนมีความอุ่นใจเพราะศีล มีความมั่นใจเพราะศีล มีความยินดีอยู่กับศีล เพราะฉะนั้น บุคคลใด มีศีล จึงเป็นผู้ที่มีจิตใจสูง มีจิตใจดี ศีลจึงแปลว่าของสูง

• **ศีล แปลว่า ของวิเศษ** ธรรมดาโดยทั่วไปใครมีของ วิเศษ มีคาถาวิเศษ มีอาวุธวิเศษ มีอำนาจวิเศษ เป็นต้น สามารถ ที่จะทำอะไร ให้ผู้อื่นพ่ายแพ้ย่อยยับไปได้ ส่วนศีลที่แปลว่าวิเศษ นั้น คือหมายความว่า เป็นเครื่องขจัดกิเลสอย่างหยาบ ปราบปราม กิเลสอย่างหยาบ ทำลายกิเลสอย่างหยาบ ให้ถึงซึ่งความดีงามคือ ความบริสุทธิ์ทางกาย ทางวาจา “ไม่มีอะไรที่จะปราบความไม่ดี ทางกายเท่ากับศีล ไม่มีอะไรที่จะปราบความไม่ดีทางวาจาเท่ากับศีล” พวกพราหมณ์เขาถือว่า เขาทำบาปตอนกลางคืน พอรุ่งเช้าขึ้น ก็อาบน้ำชำระบาปกลางคืน ถ้าทำบาปตอนกลางวัน พอเย็นลงก็ไป อาบน้ำเพื่อชำระบาปตอนกลางวัน ถึงซึ่งความบริสุทธิ์ พระพุทธเจ้า ทรงเทศนาสอนว่า พระองค์ทรงมีศีล อาบศีล ศีลไม่ต้องมีท่าลงไป อาบน้ำ ไม่ต้องไปอาบ อาบศีลกายไม่เปียก แต่ใจชุ่มชื้นได้รับความ ร่มเย็นเป็นสุข เป็นต้น ผู้ที่มีศีลจึงเป็นเครื่องขจัดอกุศลบาปกรรม

ต่าง ๆ ที่เกิดจากทางกาย ทางวาจาให้หมดไป ไม่มีอะไรที่จะเป็นของดีปราบความชั่วทางกายทางวาจาได้เหมือนกับศีล เพราะฉะนั้นศีลจึงเป็นดุจของวิเศษ สำหรับปราบปรามสิ่งที่ไม่ดีทางกายทางวาจาให้เป็นคนดี คนที่จะดีมีความร่มเย็นเป็นสุขอย่างแท้จริง เพราะเป็นผู้มีศีล ปราบความไม่ดีหมดไปแล้วความร่มเย็นเป็นสุขก็เกิดขึ้น

• **ศีล แปลว่า เกราะป้องกัน** หมายความว่านักบวชหรือผู้ที่ระวางตัวเตรียมตัว มีเกราะป้องกันอกของตน สมัยก่อนที่รบกันด้วยดาบด้วยทวน เขาก็มีแผ่นโลหะ เมื่อเวลาเข้าศึกแทงมาถูกอกก็ติดเกราะ เพื่อป้องกันอันตรายในชีวิตของตน ศีลที่ว่าเป็นเกราะในที่นี้ก็หมายความว่าผู้รักษาศีลดีแล้ว เพราะไม่เคยไปเบียดเบียนใคร จึงไม่มีผู้อื่นมาเบียดเบียน เพราะไม่เคยไปทำร้ายใคร ผู้อื่นจึงไม่มาทำร้าย เพราะไม่เคยไปฆ่าใคร ผู้อื่นจึงไม่มาฆ่า เหล่านี้เป็นต้น

ศีลจึงเป็นเหมือนเกราะป้องกัน ไม่ให้คนมาทำร้าย แท้จริงผู้ที่มีศีลดีแล้ว ยากมากที่คนจะเข้ามาทำร้าย เว้นไว้แต่ว่าเป็นเวรกรรมแต่ในปางก่อนที่เคยสร้างกันมาไว้ คนมีศีลจึงถูกฆ่าตาย นาน ๆ เราจะได้ยินพระสงฆ์ที่มีศีลดีแล้วถูกทำร้าย ถูกอันตราย หรือถูกฆ่าตายนาน ๆ จะมีสักครั้งหนึ่ง ส่วนใหญ่จะปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวงไปอยู่ที่ไหนก็ปลอดภัย

พระสงฆ์ที่ปฏิบัติในศีลดีแล้วออกธุดงค์ไปอยู่ป่าอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็รอดพ้นจากสิงสาราสัตว์และสัตว์ร้ายต่าง ๆ ไปอยู่ในหมู่คนที่ดุร้ายก็พ้นจากอันตรายต่าง ๆ เช่น พระปุนณะ เป็นต้น ซึ่งได้ทูลลาพระศาสดาไปอยู่สุนาปรันตะ (เมืองท่าสุปปารกะ แคว้นสุนาปรันตะ) ซึ่งเป็นเมืองคนดุร้าย พระศาสดาได้ทรงถามด้วยอาการต่าง ๆ ทานก็ทูลตอบเป็นอหิงสกะเป็นอหิงสาธรรม คือไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันทั้งสิ้น เช่น เขาว่ามาดีดีกว่าเขาดี เขาดีดีกว่าเขาฆ่า เขาฆ่าไม่ตายดีกว่าเขาฆ่าตาย เขาฆ่าตายก็ดีกว่าบางคนที่จะต้องฆ่าตัวเอง นี่มีผู้อื่น

เป็นผู้มาให้ พระศาสดาทรงอนุโมทนาสรรเสริญแล้วท่านก็ไปอยู่ในเมืองที่มีคนดูร้ายได้ด้วยควมมีศีล ศีลเป็นเดช ศีลเป็นตบะที่ยังเป็นการคุ้มครองบุคคลให้พ้นจากอันตรายต่าง ๆ ศีลจึงชื่อว่า เป็นเกราะป้องกันอันตราย

ศีลเป็นบันไดขั้นต้นที่จะนำบุคคลให้ขึ้นไปสู่ที่สูงได้ตามความประสงค์ เวลาให้ศีล พระท่านจึงบอกตอนท้ายว่า

*** สีเลนะ สุคะติง ยันติ** ผู้ที่ขึ้นสู่สุวรรค์ก็เพราะความเป็นผู้มีศีล

*** สีเลนะ โภคะสัมปะทา** ผู้ที่จะมีความเป็นอยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุขมีโภคทรัพย์ก็เพราะความเป็นผู้มีศีล

*** สีเลนะ นิพพุติง ยันติ** บุคคลผู้มีศีลก็อาจเข้าไปปฏิบัติธรรมถึงซึ่งความดับทุกข์ โดยใจความ สมาธิภาวนา วิปัสสนาภาวนา ความตัดกิเลสและกองทุกข์ทั้งสองอย่างนี้จะปฏิบัติได้ต้องมีศีลมาเป็นแม่บทเบื้องต้น หรือเป็นบันไดขั้นต้นเสียก่อน จึงจะปฏิบัติในธรรมนั้นได้

ศีลจึงเป็นดุจบันไดก้าวขึ้นสู่ที่สูง ศีลมีคุณานิสงส์มากมาย ดังได้กล่าวมาแล้วโดยสังเขปส่วนหนึ่งเท่านั้น บุคคลผู้มีศีลดีแล้วมีความสุข มีความสบายใจ มีความสุขใจ จำอารมณ์ที่มีความสุขใจที่เกิดจากการรักษาศีลดีแล้วนั้น มาตรีนึกคิดพิจารณาเพื่อขจัด ถินมิทธะให้หายไป เพราะเมื่อนึกถึงศีลครั้งคราวใด ใจย่อมเกิดปีติ ย่อมมีความสุขใจ ย่อมมีความอบอุ่นใจ อาการเช่นนั้นจะเป็นเครื่องปราบถินมิทธะ เพราะถินมิทธะเป็นจิตใจที่หงอยเหงา ไม่มีความสุข ไม่มีความเบิกบาน ส่วนการนึกถึงศีลที่ได้ปฏิบัติดีแล้ว ไม่มีวิปัสสารเดือดร้อนอะไร ย่อมได้รับความชุ่มชื้น ได้รับความเบิกบาน ได้รับความสุขใจ ศีลจึงชื่อว่า เป็นข้ออบรมจิตใจของตนให้พ้นจากนิรณด้วยประการฉะนี้

ท่านจึงจัดลีลานุสติ-การตามระลึกถึงศีล ไว้เป็นอารมณ์ของ
กรรมฐานในข้อนี้เป็นข้อที่ ๔ ต่อจากสังฆานุสติ สรุปความว่า การ
นึกถึงศีลนอกจากจะเป็นอารมณ์ของสมาธิปราบนิวรณ์ข้อถิ่นมิตะ
แล้ว ยังเป็นการตรวจตราพฤติกรรมของตนเองว่า วันหนึ่งๆ ที่เรา
รักษาศีลอยู่นี้ ศีลของเราบริสุทธิ์หรือเศร้าหมองประการใด สิ่งใดที่
ดีแล้วควรรักษาไว้ สิ่งใดที่ยังไม่ดี ควรแก้ไขให้ศีลดีขึ้น เมื่อได้ตรวจ
ตราดูแลอยู่บ่อยๆ ไม่ปล่อยปละละเลยในการรักษาศีล ศีลก็จะสะอาด

รักษาศีลดีแล้ว กาย วาจา ใจก็จะสะอาด เป็นเหตุให้เกิด
ความผาสุกและเป็นอารมณ์แห่งกรรมฐานดังได้กล่าวมา เพราะฉะนั้น
จึงพิจารณาศีลของตนอยู่ทุกวันๆ เพื่อให้เกิดความสะอาด ดังใน
ทศธรรมในข้อ ๔ ข้อ ๕ ท่านยังแสดงไว้ว่า บรรพชิตควรพิจารณา
อยู่เนื่องๆ ว่าเราติเตียนตัวเองด้วยศีลได้หรือไม่ และข้อ ๕ สอนว่า
บรรพชิตควรพิจารณาอยู่เนื่องๆ ว่าท่านผู้รู้จะติเตียนตัวเราด้วยศีล
ได้หรือไม่ ทั้งสองข้อนี้ ก็เป็นการสอนให้พิจารณาดูในศีลของตน
ในบางครั้งตนเองไม่รู้ ก็ให้ผู้อื่นที่รู้ที่เห็นได้บอก ได้แนะนำ เมื่อล่วง
ละเมิดศีลอันหนึ่งอันใด เพราะการล่วงละเมิดศีลแล้ว ถึงแม้จะเป็นศีล
ประเภทเบาหรืออาบัติเบา แสดงได้ก็จริง แต่ก็ไม่ควรล่วงละเมิดนั้น
เพราะจะเป็นการย่ำยีพระธรรมวินัย พึงรักษาศีลของตนให้สะอาด
กาย วาจา ใจของตนก็จะสะอาดไปตาม

“ศีลถึงจะเป็นข้อบังคับทางกาย ทางวาจาก็จริง แต่ผู้ที่มี
ศีลที่แท้จริงต้องมีเจตนาวิริติ คือมีความตั้งใจรักษาศีล ศีลจึงจะ
เกิดมีขึ้น” ถ้าหากว่าไม่ตั้งใจรักษาศีล ถึงแม้จะอยู่ตามปกติ ไม่ได้
เบียดเบียนใครก็หาชื่อว่าเป็นผู้มีศีลไม่ เพราะไม่แน่ว่าเมื่อเวลาถูก
ยั่ววนอย่างใดอย่างหนึ่งที่จะให้เกิดความโลภหรือให้เกิดความ
โกรธนั้น อาจจะไม่สามารถขังที่ไว้ได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจตั้งเจตนาวิริติ
ไว้แล้ว แม้จะถูกยั่ววนอย่างหนึ่งอย่างใด ก็ไม่ล่วงละเมิดในศีล

เพราะได้รับศีลดีแล้วดั่งกล่าวมา ศีลจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ควรระลึกถึง ควรพิจารณา ควรรักษาศีลให้สะอาด ศีลที่รักษาด้วยสะอาดดีแล้ว เป็นเหตุให้จิตใจเกิดสมาธิได้ง่าย เหมือนดั่งคำว่า

*** สีละปะริภาวิโต สมาธิ มะหัพพะโล โทติ มะหานิสังโส**
บุคคลผู้มีศีลดีแล้วย่อมมีสมาธิเป็นอันสงสั่นยิ่งใหญ่ ดังนี้

ต่อไปนี้ เมื่อพิจารณาถึงศีลดีแล้ว ทำจิตใจให้เข้มแข็งเบิกบาน น้อมจิตนึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ให้ดีแล้ว ทำอารมณ์ให้ โปร่งใสตั้งใจภาวนา พุทโธ พุทโธ ตามที่เคยปฏิบัติมา ผึกฝนให้ บ่อยๆ ผึกฝนให้มากๆ ทำให้มากขึ้น ภาวนาแล้วใจก็จะสงบ เมื่อใจ สงบแล้วอกุศลธรรมทั้งปวงก็สงบ เหลือแต่คุณธรรมแห่งความดี คือ ปิติ ความสงบ และความเป็นเอกัคคตารมณ์-จิตใจมีอารมณ์อันเดียว จะทำให้จิตใจแน่วแน่และมีปัญญาเห็นอรรถเห็นธรรมในที่สุด

อนุสติ ๑๐

๑. พุทธานุสติ
๒. ธัมมานุสติ
๓. สังฆานุสติ
๔. สีลानุสติ
- ๕. จาคานุสติ**
๖. เทวตานุสติ
๗. มรณสติ
๘. กายคตาสติ
๙. อานาปานสติ
๑๐. อุปमानุสติ

๕. จาคานุสติ

คำว่า จาคะ หมายถึง ทาน ที่ได้สละให้ผู้อื่น ให้วัตถุสิ่งของ เพื่อจะลดความตระหนี่ถี่เหนียว อีกอย่างหนึ่ง จาคะ หมายถึง ความสละอารมณ์อันทำให้เกิด โลภะ โทสะ โมหะ จาคานุสติ การระลึกถึงทานที่ได้บริจาคแล้ว เป็นอารมณ์ ความจริงจาคานุสติ ที่ให้นึกถึงทานที่บริจาค่นั้น แท้จริง ก็เพื่อให้จำอารมณ์ที่ได้บำเพ็ญ กุศลเกิดปิติเกิดความสุขปลื้มใจ เกิด ความอิ่มใจ จิตที่เกิดปิตีด้วยการ

ปฏิบัติธรรมในข้อใดก็ตาม จำอารมณ์นั้นไว้ นำมานึกถึง จิตก็จะฟูขึ้นให้เกิดปีติ ถีนมิทธะก็จะหายไป แต่ความหมายของคำว่าจาคะนั้น ไม่ใช่เฉพาะเป็นทานอย่างเดียว เป็นการสละอารมณ์ เรียกว่าสละสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ ก็คือสละกิเลสด้วย เพราะฉะนั้น จาคะจึงมีความหมายได้ ๒ นัย

ประการที่ ๑ จาคะ หมายถึง ทาน ที่ได้บริจาควัตถุสิ่งของ ด้วยการทอดกฐินทอดผ้าป่าก็ดี อีกนัยหนึ่ง บำเพ็ญกุศลอื่น ๆ ก็ได้ แล้วเกิดความสุขใจ เกิดความสบายใจ จำอารมณ์นั้นไว้มาระลึกถึง

ประการที่ ๒ จาคะโดยตรง ที่บอกแล้วว่า จาคะ คือ ความสละสิ่งที่ เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ ข้อนี้เป็นสิ่งสำคัญ ทั้งทางโลกและทางธรรม เช่น อภัยทาน ถ้าเราจะมีอภัยทานได้ ต้องมีจาคะก่อน เขาล่วงเกินมา เราไม่ถือสา คือปล่อยวาง นั่นแหละคือจาคะ เขาเรียกว่าบริจาคอารมณ์หรือปล่อยวางอารมณ์ ละอารมณ์ที่โกรธ ทั้งอารมณ์ที่โกรธเสีย ปล่อยวางอารมณ์ที่โกรธเสีย หรือจะเกิดความโลภ ปล่อยวางความโลภเสีย ละความโลภเสีย ทั้งอารมณ์แห่งความโลภนั้นเสีย แต่ละอย่าง ๆ เป็นจาคะทั้งนั้น

❖ จาคะ หมายถึง “ทาน” ทานแยกออกไปเป็น ๓ อย่าง คือ

๑) อามิสทาน ได้แก่ การให้สิ่งของวัตถุต่าง ๆ และการให้เงิน ก็ยังเป็นประเภท

ทานให้เพื่ออนุเคราะห์-สงเคราะห์ เมื่อเห็นผู้อื่นตกทุกข์ได้ยาก หรือเกิดอุบัติเหตุขึ้นอย่างหนึ่งอย่างใด ช่วยเหลือเขาในยามทุกข์ มีน้ำท่วม ไฟไหม้บ้าน เป็นต้น ช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้เขาพ้นทุกข์ หรือบรรเทาทุกข์ เมื่อได้ช่วยเขาแล้ว เห็นเขาไม่ลำบากก็จะทำให้เราเกิดความอ่อนใจ เขากำลังอดอยาก ไม่มีกิน ช่วยเขาให้มีกิน มีใช้ตามสมควร ก็เกิดความอ่อนใจ เห็นเขาเจ็บป่วย ทุกข์ยาก ลำบาก ช่วยเขา

ให้พ้นหายเจ็บ หายป่วย ก็เกิดความอุ่นใจ เหล่านี้เรียกว่า เป็น อามิสทาน เป็นอารมณ์ที่ควรจำไว้ ไม่ใช่ห่วงแหน แต่จำกุศลที่เกิด จากจิต จิตเกิดความเสียสละดีแล้ว ช่วยเขาแล้ว ให้เขาแล้ว ผลที่ ให้ เขาเห็นเขามีความสุขก็ดี พ้นจากหรือบรรเทาทุกข์ก็ดี แล้วเกิดความ สุขใจ อันนั้นเป็นคุณ เรียกว่า จาคะ จาคารมณ์ คืออารมณ์ที่จำได้ ในการที่ได้บริจาคช่วยเหลือ ที่เป็นทานก็คือวัตถุทาน ทานที่ให้ดังได้ กล่าวมาแล้วนี้ เป็นการให้เพื่อสงเคราะห์ และทานที่ให้เพื่อประโยชน์ แก่สาธารณชน เช่น ทำศาลาที่พักกลางทาง ถนนหนทาง โรงเรียน โรงพยาบาลต่างๆ เป็นต้น เพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวม

ทานที่ให้เพื่อบูชาคุณ ได้แก่ เห็นว่าบิดามารดาเลี้ยงดูเรามาแล้ว เมื่อท่านมีอายุพอสมควรให้พักผ่อน เราเลี้ยงดูแลกท่าน ให้อาหาร ที่อยู่อาศัย ดูแลรักษารักษาโรค เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ไม่ให้เกิดอึดขัดขัดสน ให้ท่านมีความสุขใจ ถ้าเป็นพระเพณีชาวพุทธ เปิดโอกาสให้ท่านได้เข้าวัดวาอาราม รักษาศีล ฟังธรรม นี่เรียกว่า การให้เพื่อบูชาคุณ

ทานที่ให้เพื่อบุญ ได้แก่ ปุชนียบุคคล บุคคลดีมีศีลมีธรรม โดยใจความ ได้แก่ ภิกษุสามเณร การทำบุญตักบาตรในเวลาเช้าอยู่ กับบ้านก็ดี วันพระมาวัดทำบุญตักบาตรก็ดี และนิมนต์พระสงฆ์ไป เจริญพระพุทธมนต์ ถวายภัตตาหารก็ดี การบำเพ็ญเหล่านี้ เรียกว่า ทานบำเพ็ญบุญ คือ หวังบุญหวังกุศลให้เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญทาน นั้นๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์คือความสุขใจ

ทานที่ให้ดังได้กล่าวมาแล้ว จะเป็นบุญจริง ๆ ก็ต้องประกอบ ไปด้วยคือ ๑) ก่อนจะให้ก็มีความยินดี ๒) ในขณะที่ให้ก็มีความ ยินดี ๓) เมื่อให้แล้วถวายแล้วก็มีความยินดีไม่เสียดาย กาลเวลา ทั้งสามมีความยินดี เต็มใจ นี่เรียกว่าเป็นบุญที่เกิดจากการให้นั้น บุญย่อมเกิดแก่ผู้ที่บำเพ็ญบุญนั้น อีกประการหนึ่ง การให้สิ่งของใด

สิ่งของนั้นเป็นของดี ไม่ใช่ของที่ทิ้งเสีย ของที่จะทิ้งแล้วจึงไปให้หรือไม่เอาแล้วไปให้ ท่านนั้นก็ไม่มีสมบูรณ์ ต้องเป็นของดี ของที่แม่อยู่กับเรา เราก็บริโภคได้ใช้ได้ และเมื่อให้แล้วก็ไม่ใช่ตาย ท่านจะฉันทมด ฉันทไม่หมด หรือสิ่งต่างๆ ที่ให้ไป เมื่อให้ไปแล้ว ก็ตัดใจ ไม่ใช่ตาย ไม่หวงแหน ยินดีในการให้นั้น ให้ลักษณะนี้จึงจะเกิดบุญ เกิดคุณเต็มทีแก่การที่ให้แล้วนั้น เพราะฉะนั้น ท่านมัย บุญสำเร็จ ด้วยการบริจาคทาน ก็มีลักษณะความเป็นไปดังกล่าวมา

๒) **ธรรมทาน** ได้แก่ การให้ด้วยการแนะนำ สั่งสอน ให้โอวาท หรือชี้ถูก ชี้ผิด หรือเห็นผู้อื่นกระทำไม่ดี แนะนำให้เขากระทำให้ถูกต้อง อย่าทำความเสียหาย หรือเป็นบาปอย่างใดอย่างหนึ่งก็ดี จัดว่าเป็นธรรมทาน การให้ในข้อนี้ก็เหมือนกัน คือต้องมีเจตนาเมตตา ไม่ใช่สั่งสอนด้วยลบหลู่ดูหมิ่นว่าเขาโง่เง่าเต่าตุ่น หรืออย่างหนึ่งอย่างใด เป็นต้น แต่อนุเคราะห์ด้วยความสงสาร สอนด้วยความสงสาร สอนด้วยเมตตาธรรม มีเมตตากรุณาเป็นวิหารธรรม อยู่ในใจ แม้จะเหนื่อยยากหรือลำบากก็เต็มใจให้ ดังพระศาสดาทรงแสดงธรรมกับสุภัททปริพาชกก่อนจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ซึ่งทรงอาพาธอย่างหนักอยู่แล้วจนพระอานนท์ไม่ให้เข้าเฝ้า แต่เมื่อท่านทราบจึงให้สุภัททปริพาชกเข้าเฝ้า ได้ฟังธรรม และจนเป็นปัจฉิมสาวกองค์สุดท้ายในพระพุทธศาสนาของพระองค์ ให้ด้วยเมตตาจิตดังที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นวิหารธรรมอยู่ในใจ คำสอนนั้นแม้นาน้อยประการใดก็ตาม ก็ย่อมมีคุณมีประโยชน์ ท่านกล่าวไว้ว่า

“ในบรรดาทานทั้งปวง ธรรมทานถือว่าเป็นสูงสุด
หรือเป็นยอดของทานทั้งหลาย ไม่มีทานอื่นเทียบได้
เพราะเป็นเหตุให้คนเว้นจากความประพฤติน่าตำหนิ
มาประพฤติให้ดี ให้ถูกต้อง และการแสดงไปนั้นเป็นการ
ประกาศคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ปรากฏอยู่กับโลก
อันจะเป็นเหตุให้สืบต่อ ๆ กันไป คนนี้ได้ฟังมาแล้ว
คนที่ฟังจำไว้สอนกันต่อไป แนะนำกันต่อไป
คนนี้จะความชั่วได้แล้ว คนนั้นก็แนะนำผู้อื่นให้ละได้อีกต่อไป
จะเป็นเหตุให้คำสอนเป็นประจักษ์แจ้งประทีปแห่งความสว่าง
ของสัตว์โลกสืบต่อ ๆ กันไป ท่านจึงจัดว่าเป็นยอดของทาน
ไม่มีทานอื่นที่จะเทียบเท่ากับคำสอนได้”

๓) อภัยทาน ได้แก่ การอภัยซึ่งกันและกัน ในเมื่อผู้อื่น
ล่วงเกินด้วยกาย ด้วยวาจาหรือด้วยอาการอย่างหนึ่งอย่างใด ทั้ง
ต่อหน้าก็ดี ลับหลังก็ดี รู้จักมีเมตตา อภัย อดโทษ ไม่ถือโกรธ
ด้วยอาการอย่างหนึ่งอย่างใด นี้เรียกว่า อภัยทาน ซึ่งอภัยทานนั้น
ก็มีคุณ มีประโยชน์มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ จะไม่เป็นเวร
ไม่เป็นภัยซึ่งกันและกัน ไม่ทำให้เกิดความอาฆาต พยาบาท ปองร้าย
จะเป็นเหตุให้เกิดความที่มีจิตใจฟุ้งแผ้ว ปลอดโปร่ง ผ่องใสในจิตใจ
การรู้จักอภัยให้กันและกันจึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ทานนั้นจะเป็นทางวัตถุก็ดี จะเป็นทางคำสอนก็ดี ก็มีคุณ
สำคัญมากสำหรับโดยทั่วไป ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใด ทานเป็นสิ่งที่
สำคัญ ในสมัยปัจจุบันนี้เราจะเห็นได้ว่า บางที่บ้านใดบ้านหนึ่ง
จะทำงานมงคล เขาออกการ์ดแจกเพื่อมาร่วมในงานมงคลกัน แต่ใน
บางครั้ง เพื่อน ญาติสนิท หรือผู้ใดผู้หนึ่งก็ไม่สามารถจะมาด้วย

ตนเองได้ ก็นำสิ่งของมาให้แทน ก็เหมือนกับตัวมาได้ สิ่งของจึงเป็นการเชื่อมน้ำใจซึ่งกันและกัน ให้มีมิตรไมตรี ให้ระลึกถึงซึ่งกันและกัน จะเป็นเหตุไม่ให้อาตมาคิดโกรธเคืองพยาบาทผู้อื่น ตลอดจนจะไม่เป็นเหตุให้เกิดความอิจฉาริษยา เมื่อเขาได้ดีกว่าที่ดี หรือจะเป็นเหตุไม่ให้เกิดการขัดแย้งเรื่องผลประโยชน์ต่อการอาชีพต่าง ๆ เป็นเหตุให้เกิดความหลีกเลี่ยง ไม่ให้ไปตรงกันหรือไม่ให้ไปก้ำก่ายกัน ไม่ให้เสียผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน เพราะความที่เคยมีน้ำใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จึงเป็นเหตุให้ผูกมิตรผูกไมตรี **“ทานจึงเป็นเหมือนสะพานไมตรี ที่ให้ข้ามไปมาหาสู่กันด้วยความสนิทสนมใจ”**

ทานจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก วันเกิดเราจะเห็นเขานำของขวัญไปให้ นั่นก็คือทาน เป็นเหตุให้ผู้ที่ได้รับนั้นมีความปิติ มีความยินดี นอกจากสิ่งของแล้ว ยังเห็นเจ้าตัวมาเอง เห็นหน้าเห็นตา ก็จะเกิดมีความยินดีมาก เป็นเหตุให้มีมิตรไมตรีซึ่งกันและกันอีกกาลนานหาที่สุดมิได้ **“ทานจึงเป็นการเชื่อมไมตรี ทานเป็นการลบล้างสิ่งที่มีหมองดำต่าง ๆ ให้เกิดความผ่องใสขึ้น ทานเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เกิดการทำร้ายรบบรามาพันกันขึ้น”** ถ้าบุคคลใช้ทานให้ถูกต้องดีแล้ว ก็จะกลับเป็นประโยชน์แก่ผู้นั้น

ดังในสมัยก่อน ประเทศไทยเรามีโจรอยู่คณะหนึ่ง ซึ่งเรียกกันว่าสุภาพบุรุษเสือไทย เมื่อจะปล้นบ้านใคร เขาต้องไปประกาศให้รู้ก่อนว่า คืนนี้ฉันจะมาปล้น เขามีความกล้าหาญ มีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติงานของเขาถึงระดับนี้ คราวหนึ่งคิดจะไปปล้นบ้านยายคนหนึ่งซึ่งมีความร่ำรวย โจรผู้นี้มีความแปลกอย่างหนึ่ง คือปล้นคนที่รวยแล้วไปแจกคนจน ก็ไปประกาศให้รู้ก่อนว่าจะมาปล้นคืนนี้ ยายคนนั้นก็ใจเด็ด หาแม่ครัวอย่างมากมาย มาหุงข้าว หาปลา ทำอาหารไว้ แล้วก็หาคนมาเตรียมต้อนรับโจรเหมือนกับต้อนรับเจ้านาย พอโจรมาถึงก็เชิญเข้าไปข้างใน เลี้ยงดูอาหารกันอย่าง

อัมหนาสำราญ โจรเห็นพระคุณของยาย จึงประกาศปกป้องไม่ให้ใครมารังแกมาทำร้ายยาย การที่คิดจะปล้นยายก็เลิกไปด้วยความดีดังได้กล่าวมา แม้เรื่องอื่นๆ เล็กๆ น้อยๆ ที่มีการเชื่อมโยงในลักษณะทานก็จะเป็นสะพานไมตรีดังกล่าวมาเหมือนกัน

ทานจึงมีคุณอันสงส์มาก องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบำเพ็ญทานอย่างประเสริฐทุกสิ่งทุกอย่าง เช่น ในประวัติพระเวสสันดร บริจาคถิ่นฐานพระราชวังที่อยู่อาศัย บริจาคลูก บริจาคภรรยา แต่ละอย่างๆ เป็นมหาทานอันประเสริฐ เพื่อหวังโพธิญาณ ได้แก่ ความตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทานจึงเป็นข้อแรกในบารมี ๑๐ ที่เราสวดกันว่า **“ทานะปาระมีสัมปันโน, อิติปิ โส ภะคะวา”** เพราะเมื่อมีทานเป็นพื้นฐานเบื้องต้นแล้วก็จะทำให้คุณธรรมอื่นๆ ที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้นตาม คือทานเมื่อทำแล้ว ทำให้จิตเกิดปิติ

เมื่อจิตเกิดปิติ ก็เห็นคุณข้ออื่นได้ง่ายขึ้น อันจะบำเพ็ญต่อไปในที่นี้ บริจาคอันใด ทำอะไร แล้วใจเกิดปิติ เกิดความยินดี จำอารมณ์ในปิตินั้นไว้มาแก้ไขจิตใจของเราที่เวลามีถิ่นมิทธะ หรือนึกขึ้นก่อนเพื่อมิให้ถิ่นมิทธะเกิดขึ้นในจิตของเรา ทานย่อมมีประโยชน์ดังกล่าวมา จึงจัดว่าเป็นอารมณ์ของการเจริญสมาธิด้วย

โดยใจความทานมีวัตถุเป็นเครื่องให้ จาคะมีอารมณ์อันเป็นอกุศลเป็นที่ละทิ้ง เป็นที่บริจาค จาคะจึงเป็นคุณธรรมทั้งฝ่ายทางโลกและทางธรรม ถ้าทางโลกใครไม่มีจาคะ ก็จะเกิดเรื่องบ่อย ไม่พอใจ คนโน้นบ้าง คนนี้บ้าง ทางธรรมก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่มีจาคะการอยู่ร่วมหมู่คณะไม่มีโอกาสที่จะปล่อยวาง ไม่ละ ไม่ปล่อย ไม่ทิ้ง ไม่วางบ้าง สิ่งใดที่ไม่ถูกใจ ก็จะไม่พอใจอยู่เรื่อยไป โดยที่ไม่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น เพราะขาดจาคะธรรม ขาดความเสียสละ ขาดความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน



จาคานุสตี

ระลึกถึงทานที่ได้บริจาคแล้วเป็นอารมณ์

จาคะ หมายถึง ทานที่ให้

๑. อามิสทาน

ให้เพื่ออนุเคราะห์-สงเคราะห์

ให้เพื่อบูชาคุณ แต่บุพการี

ให้เพื่อบุญ แต่ปุชนิยบุคคล

๒. ธรรมทาน

ถือว่าเป็นทานที่สูงสุด

๓. อภัยทาน

จาคะ หมายถึง

ความสละ

สิ่งที่เป็นข้าศึก

แก่ความจริงใจ

คือสละกิเลส



พระราชวรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกิด ปทุมสิโร)

จาคะจึงเป็นอาภรณ์ที่ควรระลึก เพราะจะเกิดประโยชน์ทั้งในความเป็นอยู่ ในหน้าที่การงาน เป็นอาภรณ์ของกรรมฐานเพื่อขจัดดินมิหะได้ เมื่อรู้สึกว่าร่าป่อยวางอาภรณ์นั้นแล้ว เราเกิดความสุขสบายใจ ถ้านึกว่าวันนั้นเราไม่ร่าป่อยวางอาภรณ์นั้น ก็ต้องทะเลาะกัน มีเรื่องมีราวกัน แต่เมื่อเราป่อยวางอาภรณ์นั้นได้ ไม่ถือโทษ ไม่ถือโกรธ ทำให้เราไม่มีเรื่องไม่มีราวกับเขา ทำให้เราอยู่เย็นเป็นสุขถึงในปัจจุบันนี้ นึกถึงอาภรณ์นั้นแล้วก็จะเกิดความสุขสบายใจ ความอึดใจจำอาภรณ์นั้นไว้ เป็นอาภรณ์เพื่อขจัดดินมิหะที่จะเกิดขึ้นเพราะความหงอยเหงา ความไม่แช่มชื่น หรือความไม่เบิกบานของจิต ให้เบาบางและหมดไป

ทาน หรือ จาคะ มีคุณประโยชน์ดังได้กล่าวมาแล้วนี้ จึงจัดว่าเป็นอาภรณ์ที่ควรระลึกเป็นข้อที่ ๕ เรียกว่า **จาคานุสติ** ระลึกถึงทานที่เราได้บริจาคแล้วไว้เป็นอาภรณ์เพื่อรักษาจิตใจของเราให้มั่นคงต่อไป

อนุสติ ๑๐

๑. พุทธานุสติ
๒. อัมมานุสติ
๓. สังฆานุสติ
๔. สีลานุสติ
๕. จาคานุสติ
๖. เทวตานุสติ
๗. มรณสติ
๘. กายคตาสติ
๙. อานาปานสติ
๑๐. อุปสมานุสติ

๖. เทวตานุสติ

การระลึกถึงธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดา ข้อนี้ต้องฟังให้นึกถึงธรรม ไม่ใช่ นึกถึงเทวดา นึกถึงธรรมที่บุคคลได้ปฏิบัติดีแล้ว ทำให้เป็นเทวดา ในพระพุทธศาสนาได้พูดถึงเรื่องเทวดานี้ไว้มากมาย โดยหลักที่สำคัญก็คือ เทวดาแบ่งเป็น ๓ ประเภท

๑) **สมมติเทวดา** ได้แก่ พระราชา พระเจ้าแผ่นดิน ดังคำที่พวกกษัตริย์กราบทูลว่า

ข้าแต่ท่านสมมติเทพ เพราะฉะนั้น พระราชา พระเจ้าแผ่นดิน เป็นสมมติเทวดา

๒) อุปัตติเทวดา ผู้ได้ธรรมะ มีสมาธิ มีฌาน เป็นต้น ย่อมไปบังเกิดในกามาวจรสวรรค์บ้าง รูปาวจรภูมิบ้าง อรูปาวจรภูมิบ้าง เป็นเทวดาโดยกำเนิด

๓) วิสุทธิเทวดา พระสาวกผู้ได้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา ถึงวิมุตติความหลุดพ้น จัดว่าเป็นวิสุทธิเทวดา คือเทวดาโดยบริสุทธิ์

พระพุทธศาสนาจัดเทวดาไว้เป็น ๓ ชั้น หมายเอาคุณธรรมเรื่องของเทวดาในพระพุทธศาสนา แยกไว้มากมาย ตามคุณธรรมของบุคคล ในเทวดานุสติจึงกล่าวว่า ระลึกถึงธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดา โดยใจความก็คือ เป็นเทวดาในชาตินี้ เช่น พระราชา เป็นต้น เป็นเทวดาในชาติหน้า ขอกล่าวให้กว้างๆ ไว้อีกหน่อยพอสมควรว่า ในโลกนี้ของเรา มีสัตว์ทั้งหลายที่เกิดอยู่บนโลกนี้ ที่มองเห็นก็มี มองไม่เห็นก็มี ที่มองเห็นได้แก่มนุษย์และเดรัจฉานต่างๆ ไป ยังมีที่มองไม่เห็นอยู่อีกมาก เพราะพวกนั้นมีกายเป็นทิพย์ ผู้ที่จะมองเห็นพวกนั้นจึงต้องมีจิตเป็นทิพย์ ทั้งที่สูงกว่า ทั้งที่ต่ำกว่า คือ สูงกว่ามนุษย์ เช่นพวกเทวดา ต่ำกว่ามนุษย์ ได้แก่พวกอสุรกาย เป็นต้น โดยใจความ สัตว์ทั้งหลายทำกรรมอันใดไว้ย่อมเป็นไปตามคติของกรรม ไม่มีใครที่จะชักจูงให้คนนั้นไปเกิดเป็นอย่างนั้น คนนี้ไปเกิดเป็นอย่างนี้ ไม่สามารถจะทำได้เช่นนั้นได้นอกจากกรรมที่บุคคลทำได้

❖ โลกนี้แบ่งออกเป็น ๓ ภูมิ หรือ ๓ ภพ ได้แก่ กามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ และ อรูปาวจรภูมิ

สัตว์โลกในโลกนี้ แบ่งออกเป็น ๓๑ ชั้น ได้แก่ กามาวจรภูมิ ๑๑ รูปาวจรภูมิ ๑๖ และ อรูปาวจรภูมิ ๔ ดังนี้^๕

• กามาวจรภูมิ ๑๑ ประกอบด้วย

* อบายภูมิ ๔ ได้แก่ นรก เปตติวิสัย อสุรกาย และ กำเนิดเดรัจฉาน

* มนุษย์ ๑

* กามาวจรสวรรค์ ๖ ได้แก่ จาตุมหาราชิกา ดาวดึงสายามา ดุสิต นิมมานรดี และปรนิมมิตวสวัตดี

• รูปาวจรภูมิ ๑๖ คือ จิตของผู้ได้ฌาน : ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ไปเกิดเป็นเทวดาที่สูงกว่า มีชื่อตามภพนั้นๆ ของผู้ที่ได้ฌานทั้ง ๑๖ ชั้น ดังนี้

* ปฐมฌานภูมิ ๓ ได้แก่ พรหมปาริฉชชา พรหมบุโรหิตา และ มหาพรหมมา

* ทุติยฌานภูมิ ๓ ได้แก่ ปริตตภา อัมปมาณภา และ อาภัสสรา

* ตติยฌานภูมิ ๓ ได้แก่ ปริตตสุภา อัมปมาณสุภา และ สุภิกินหา

^๕พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), [162] ภูมิ 4 หน้า 127 และ [351] ภูมิ 4 หรือ 31 หน้า 270; พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), คำว่า ปิตติวิสัย หน้า ๒๖๕ และคำว่า ภูมิ หน้า ๓๑๘.

* จตุตถฌานภูมิ ๗ ได้แก่ เวทปฬลา อสฺสณฺฐิสฺสํ
และ สุทธาวาส ๕ คือ ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ ที่เกิด
ของพระอนาคามี ได้แก่ อวิหา (ท่านผู้ไม่ละไปเร็ว)
อตัปปา (ท่านผู้ไม่เดือดร้อนกับใคร) สุทฺธสฺสา (ท่านผู้
งดงามน่าทัศนา) สุทฺธสฺสี (ท่านผู้มีทัศนาแจ่มชัด)
และ อกนิฏฺฐา (ท่านผู้ไม่มีความด้อยกว่าใคร)

• อรูปาวจรภูมิ ๔ คือ ชั้นของผู้ได้อรูปฌานหรืออรูปพรหม
อันได้แก่ อากาสาณัญจายตนภูมิ วิญญานัญจายตนภูมิ อาภิญญ-
ญายตนภูมิ และ เนวสัณญานาสนัญจายตนภูมิ

ใน ๓๑ ชั้นนี้ เราจะรู้เห็นได้ด้วยสายตาของมนุษย์ก็เพียง
ทุกติคือได้แก่ประเภทสัตว์เดรัจฉาน และมนุษย์ เท่านั้น นอกนั้นที่
สูงขึ้นไปต้องมีความเป็นทิพย์ทางจิต จึงจะสามารถรู้เห็นได้ ส่วน
อบายภูมิชั้นต่ำที่เราไม่สามารถจะเห็นได้ ต้องอาศัยความเป็นทิพย์
เช่นเดียวกัน เพราะความเป็นอยู่ของพวกเหล่านี้เป็นกายละเอียด
พุดถึงกายละเอียดนั้น เราก็พอพิสูจน์ได้ว่าในตัวเราเองมีเชื้อโรคต่าง ๆ
เช่นเชื้อไวรัส เราไม่สามารถจะมองเห็นได้ด้วยตา จะต้องนำมา
พิสูจน์ด้วยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์หรือทางเคมีต่าง ๆ ส่วนในทาง
พระพุทธศาสนา ต้องอาศัยความเป็นทิพย์ทางจิต เราจึงจะรู้เห็น
สิ่งเหล่านั้นได้ ซึ่งเรียกว่า อภิญญา และก็เป็นที่ไปโดยเฉพาะตามหลัก
ธรรมะที่ได้นั้น ที่แสดงมานี้เพียงเพื่อให้เห็นว่าในพระพุทธศาสนานี้
กล่าวถึงเทวดาเป็นจำนวนมาก

ที่นี้ชั้นที่ดีกว่ามนุษย์เรียกว่าเทวดานี้ เขาทำอะไรไว้ เคยเกิด
มาเป็นมนุษย์หรือไม่ พวกเทวดาเหล่านั้น เมื่อเขาเกิดมาเป็นมนุษย์
เคยทำอะไรไว้จึงได้เกิดเป็นเทวดา โดยใจความมนุษย์นี้เป็นชั้นกลาง
ดังจะเห็นแล้วว่าอบายภูมิ ๔ แล้ว ๕ ก็คือมนุษย์ แล้วอีก ๖ ชั้นเป็น

เทวดา ชั้นมนุษย์นี้เป็นชั้นกลาง ส่วนใหญ่สัตว์ทั้งหลายจะต้องผ่าน
พฤติกรรมในชั้นมนุษย์ ผู้ที่ไปรูปาจารภูมิ ได้แก่ พวกได้ฌาน ผู้ที่
ได้ฌานนั้น ก็ต้องผ่านความเป็นมนุษย์ ผู้ที่ได้ฌานก็ต้องรักษาศีล
ต้องเจริญสมาธิจนได้ฌาน ได้รูปฌาน คือ ฌานที่มีการเพ่งเป็น
อารมณ์ มีวัตถุที่เพ่งเป็นอารมณ์ เช่น ปฐวิกสิณเพ่งดิน อาโปกสิณ
เพ่งน้ำ เป็นต้น จิตของผู้ที่มีความเพ่งจนจิตเป็นหนึ่ง เบื้องต้นมีวิตก
วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา เขาเรียกว่ามืองค์ ๕ เรียกว่าปฐมฌาน
ส่วนทุติยฌาน ละวิตก วิจารณ์ได้ เหลือแต่ปีติ สุข เอกัคคตาเป็น
ฌานที่ ๒ สำหรับฌานที่ ๓ ละปีติเสียได้ มีแต่สุขกับเอกัคคตา และ
ฌานที่ ๔ ละสุขได้ เป็นเอกัคคตาและอุเบกขา

จะเห็นได้ว่า วาระจิตของผู้ที่ได้ฌานทั้งสี่แตกต่างกัน เมื่อ
บุคคลเหล่านี้บำเพ็ญแล้วก็ถือว่าเป็นกุศลกรรมความดีของบุคคลนั้น
ย่อมไปได้ภพได้ชาติใหม่ในลักษณะที่ต่างกัน ไม่เหมือนกัน แต่จัดว่า
เป็นเทพชั้นสูงเช่นเดียวกัน ส่วนผู้ที่บำเพ็ญสมาบัติเบื้องต้นพลาย คือ
อากาสนัญญายตนฌาน วิญญานัญญายตนฌาน เป็นต้น อีก ๔ อย่าง
พวกเหล่านั้นไม่มีรูปเป็นเครื่องเพ่ง เมื่อจิตถึงระดับนั้นแล้วเขา
เรียกว่าอรุพฌาน จึงไปเกิดตามอาการของคุณธรรมที่ให้ไปเกิด คือ
อรุปาจารภูมิ ตามหลักนัยแห่งพระศาสนาได้แสดงแยกออกไปเป็น
จำนวนมาก แต่หลักใหญ่ที่สำคัญก็อยู่ใน ๓๑ ชั้น เราจะมองได้
เพียงมนุษย์และเดรัจฉาน วัตถุมิถันไม่เป็นต้น ส่วนที่เกิดก็มีมนุษย์
กับเดรัจฉานเท่านั้น ภูมิอื่นๆ ต้องเป็นผู้ที่มีจิตทิพย์ เพราะพวกนั้นมี
กายทิพย์ จึงจะเห็นได้

ที่ได้กล่าวไว้ตอนต้นว่า พวกนี้เคยเกิดมาเป็นมนุษย์หรือไม่
เคยทำอะไร ทั้งที่อยู่ในนรก และที่อยู่ในสวรรค์ ต่างล้วนเคย
เกิดมาเป็นมนุษย์ แต่พวกที่อยู่ในนรกเคยเกิดมาเป็นมนุษย์ที่มี
จิตใจบาปหยาบเข้า ประกอบด้วยโลภะโทสะโมหะเป็นมูล ตายแล้ว

ไปสู่อบายภูมิ ความจริงพวกที่ประกอบอกุศลธรรมเหล่านี้ เมื่อเป็น
อยู่ก็ไปสู่อบายภูมิแล้ว ต้องถูกคุมขังบ้าง ถูกลงโทษบ้าง หาดความ
เป็นอิสระไม่ได้บ้าง ครั้นเมื่อสิ้นชีพไปแล้วทั้งร่างนี้ไว้ วิญญาณก็ไป
ต้องโทษตามผลของกรรม คือไปเกิดในภพภูมิที่หาความเจริญไม่ได้
เรียกว่าอบายภูมิมีนรกเป็นต้น ตามแต่กรรมที่ทำกันไว้

คนที่เป้นเทพ คือคนที่เกิดมาแล้วประพตติดีปฏิบัติชอบ มีทาน
ศีล ภาวนา ๓ อย่างนี้ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เรียกว่าเป็นธรรมที่ทำให้
บุคคลเป็นเทวดา “บุคคลผู้มีทาน มีศีลได้มนุษย์สมบัติ บุคคลผู้มีศีล
มีภาวนาได้สวรรค์สมบัติ” หรือ ทาน ศีล ภาวนาพร้อมกัน แต่ว่า
มีกำลังอ่อนไม่สมบูรณ์ ถ้าหากว่าภาวนาได้มาน ได้สมบัติก็เป็น
รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ ดังนั้น บุคคลผู้ประกอบด้วยทานศีลเป็นนิสัย
เมื่อจิตออกจากร่าง คือตายไปแล้ว ย่อมไปสู่สุคติอย่างน้อยมีมนุษย์-
สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ ตามกำลังที่ได้ทำไว้แล้วนั้น

ทาน ศีล ภาวนา นี้แหละ ที่เรียกว่า ระลึกถึงธรรมทำให้
บุคคลเป็นเทวดา ถ้านึกถึงวิสุทธิเทวดา ก็ต้องนึกถึงศีล สมาธิ
ปัญญา การบำเพ็ญสมาธิในข้อภาวนาหรือวิปัสสนาจึงจัดว่า เป็นการ
ระลึกถึงธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดา ที่จริงชื่อว่าเทวดานั้น
เป็นอุบายเครื่องปลื้มใจเท่านั้นเอง เพราะในสมัยนั้นพวกพราหมณ์
เป็นอันมาก ที่อ่อนวอนบวงสรวงเทพยดาทำมหาพรหมต่างๆ ให้
บันดาลให้ความเป็นไปในชีวิตของตนเกิดความราบรื่น ร่มเย็นเป็นสุข
สิ่งทั้งปวงที่จะหมายได้ เขาถือว่าต้องมีเทพ มีพรหมมาบันดาล
แต่ในพระพุทธศาสนาถือเรื่องกรรม แต่ที่เอ่ยอ้างถึงเทวดานั้น ไม่ใช่
ว่าไม่มีจริง มีจริงรับรอง แต่เพียงเพื่อให้เป็นอุบายแห่งความปลื้มใจ
ของบุคคลในยุคนั้น อันจะประกาศพระสัทธรรม ให้เกิดความสะดอก
ขึ้นง่ายขึ้น แต่ไม่ได้สอนให้อ่อนวอนบวงสรวง สอนให้ประพตติธรรม
ที่จะทำให้เป็นเช่นนั้น คือมีทาน มีศีล มีภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

ถ้าต้องการวิสุทธิเทวดาก็ต้องมีไตรสิกขา ๓ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ อริยมรรคมีองค์ ๘ หลักที่สำคัญเป็นอย่างนี้

ข้อเทวนานุสตินี้ เราจะนึกอย่างไร จึงจะว่าเป็นเทวนานุสติ ก็นึกถึงธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนไว้ นึกถึงทานที่เราได้ บริจาคแล้วเกิดความอุ่นใจว่าพระพุทธรูปเจ้าสอนให้บำเพ็ญทาน เราก็ บำเพ็ญทานไว้แล้ว ทานที่เราได้ให้ไว้แล้วนั้นเป็นความดีของเรา เราได้มีกุศลในข้อนี้แล้ว จะทำให้เกิดความปลื้มใจมากน้อยตามกำลัง แก่ที่ความตั้งใจ นึกถึงศีลที่ได้รักษา ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ เป็นต้น นึกถึงศีลที่รักษาได้ดีแล้วจิตใจผ่องแผ้ว ไม่วิปถิหารเดือดร้อน นึกถึงคุณของศีลที่เกิดจากการประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ให้ความเย็นใจ ให้ความอุ่นใจ ให้ความสุขใจ มีสุคติเป็นไปในเบื้องหน้าอย่างแน่นอน ถ้าไม่แน่นอนแล้วพระท่านไม่ให้ศีลว่า สีเลนะ สุคะติง ยันติ ผู้ที่มีศีล เท่านั้น จึงจะไปสู่สุคติ คนอื่นแม้จะอยากไปสู่สุคติแต่ไม่มีศีล ก็หมด สิทธิ์ที่จะไป นึกได้ถึงคุณแห่งศีลแล้วเกิดความปลื้มใจ เป็นกำลังใจ ในการขจัดถิ่นมิตถนิรณเช่นกัน นึกถึงภาวนา ภาวนาจัดเป็น ๒ คือ สมถภาวนา-การทำให้สงบ แบ่งเป็น ๒ สาย คือสายสมาธิกับ สายฌาน วิปัสสนาภาวนา-การพิจารณาแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย แต่ละอย่างให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาจนคลายความติด จิต พ้นจากกิเลส เรียกว่าถึงซึ่งวิมุตติ วิมุตติเป็นชื่อของธรรมะของผู้จบ พรหมจรรย์ บุคคลผู้ได้ถึงวิมุตติ หมายความว่า ไต่มาจากศีล สมาธิ ปัญญา ผู้ถึงวิมุตตินั้นแหละคือวิสุทธิเทวดา

สมาธิเป็นคุณอันประเสริฐ นอกจากจะกำจัดนิรณได้แล้วยังเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ให้ความรู้แจ้งเห็นจริง ธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนไว้ เช่น อนุสติ ๑๐ กายคตาสติ หรือการภาวนา พุทโธ เป็นบ่อเกิดเบื้องต้นแห่งสมาธิทั้งสิ้น สมาธิตั้งกล่าวนี ชื่อว่า ธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดาในอนุสติข้อ ๖ ดังนี้



พระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกตต์ ปทุมสิโร)



เทวตานุสติ

ระลึกถึงธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดา



อนุสติ ๑๐

๑. พุทธานุสติ

๒. อัมมานุสติ

๓. สังฆานุสติ

๔. สีลानุสติ

๕. จาคานุสติ

๖. เทวदानุสติ

๗. มรณสติ

๘. กายคตาสติ

๙. อานาปานสติ

๑๐. อุปสมานุสติ

๗. มรณสติ

มรณสติ การระลึกถึงความตายที่จะมีแก่ตนเป็นอารมณ์ โดยความตายมี ๒ ชนิด ได้แก่

- ตายยังไม่หมด (ตายในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่)

การเปลี่ยนแปลงของสภาวะร่างกายเกิดอยู่เสมอ เช่น ตายจากสภาพทารกกลายเป็นเด็ก ตายจากเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมลงเรื่อย ๆ ไม่สามารถย้อนกลับเป็นสภาพเดิมได้ หรืออีกแบบคือ ตายบางส่วน

ตายบางอย่างในอวัยวะของกายเรา เช่น อัมพาต ตาบอด หูหนวก ขาขาด สภาวะบางอย่างสามารถรักษาให้ฟื้นกลับมาเป็นปกติด้วยการรักษาของแพทย์ในยุคสมัยปัจจุบัน นอกจากนั้น ยังมีการตายของอวัยวะบางส่วน เช่น ผมที่เคยดำก็กลายเป็นขาว เคยดกหนากลายเป็นผมบาง หรือ ฟันซึ่งเป็นอวัยวะที่เกิดขึ้นที่หลัง แต่กลับหักหลุดร่วงตายไปก่อนอวัยวะอื่นก็มี ให้พิจารณาว่ากายนี้มีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่อยู่เสมอ

• ตายหมด สิ้นชีวิต

มรณสติ เป็นไปเพื่อดับอารมณ์ต่างๆ บรรเทาความมัวเมา ประมาท บรรเทาความฉันท์ ถีนมิทธะ อุทัจจกุกกุจจะและวิจิจิฉา ให้อารมณ์เหล่านั้นเบาบางลงไปในตั้งสติได้ ผู้ที่ภาวนามรณสติพืงนี้กว่า ตาย ทุกลมหายใจเข้าออกจนใจสงบ หรือนึกถึงอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่ค่อยๆ ตายไป ไล่ไปตามที่นึกขึ้นได้ เมื่อพิจารณาใน

กายของเราจะรู้เห็นอย่างนี้ พอนึกถึงกายผู้อื่นก็จะรู้เห็นอย่างเดียวกัน เมื่อได้ความสงบแล้วจะก้าวไปสู่ปัญญา เห็นสภาวะธรรมตามเป็นจริง ก็จะรู้สึกไปว่านั่นอีกว่าความตายนี้มาจากอะไร

การเกิด เป็นต้นเหตุของการแก่ เมื่อแก่แล้วก็ต้อง เจ็บป่วย เมื่อเจ็บป่วยก็นำสู่ความตาย หากมองให้ละเอียดลงไป คนเราก่อนจะแก่ก็สามารถเจ็บหรือตายแม้ในวัยหนุ่มสาว ความเกิด ก็เกิดขึ้นอยู่เสมอ สลับสับเปลี่ยนกับความตาย เช่น เกิดมาอยู่ใน ครรภ์มารดา เกิดเป็นทารก เกิดเป็นเด็กเล็ก เด็กโต เป็นวัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่ และมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ตามมาเป็นลำดับ ดังในปฏิจจสมุปบาท พระพุทธเจ้าทรงเห็นแล้วว่าการเกิดคือต้นเหตุ (ชรามรณะ มาจากชาติ) ในขณะที่บางศาสนาสอนว่า ตายแล้วสุญ จะทำดีทำชั่วก็ไม่มีผลอะไร บางศาสนาสอนว่าตายแล้วเกิด แต่เกิด เป็นคนเช่นเดิมไม่เป็นอย่างอื่น แต่ในพระพุทธศาสนายอมรับความ เวียนว่ายตายเกิด ไม่ยอมรับคำว่าตายแล้วสุญ แม้นิพพานก็ไม่ใช่ว่า สุญ แต่ยอมรับว่าเป็นไปตามอำนาจกรรม สรรพสัตว์มีความเป็นไป ขึ้นอยู่กับบุญและบาปที่สั่งสม ความสั่งสมนี้เป็นตัวที่เรียกว่า สมุทัย เหตุให้เกิด ก็คือตัณหา-ความทะยานอยาก ตัณหานี้พร่องอยู่เสมอ ทำให้เต็มไม่ได้ สัตว์ทั้งหลายจึงเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้น

การเกิดมาจากไหน เมื่อพิจารณาโดยหลักอริยสัจ ๔ แล้ว การเกิดย่อมมาจากสมุทัยเป็นเหตุ ทุกข์จึงเป็นผล ตายมาจากความ เจ็บป่วย การเจ็บป่วยแบ่งเป็นระดับทนไหว ซึ่งอาจจะสามารถ เยียวยารักษาให้ทุเลาลงได้ หายได้ และการเจ็บอีกระดับหนึ่ง คือ เจ็บแบบทนไม่ไหว ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ จึงต้องตายอย่าง แน่นนอน เมื่อเราเกิดความฟุ้งซ่าน ก็เกิดสติระลึกได้ว่า ถึงอย่างไร เราก็ตายอยู่ดี จิตจะเกิดความรู้สึกในชีวิตของเราทันที ที่ฟุ้งซ่านก็ จะลดลงและหันมาดูแลตัวเอง หยุดความฟุ้งซ่านเพราะมาระวังตัวเอง

เหมือนธรรมชาติของคนทั่วไปที่เมื่อคิดทำร้ายผู้อื่น พอรู้ว่าตัวเองจะ
ถูกทำร้ายหรือมีภัยร้าย ก็ต้องหันมาปกป้องตัวเองก่อน

การนึกถึงความตาย เป็นเหตุให้เกิดการพิจารณาภายใน
การพิจารณาภายใน เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน
ความเจ็บมาจากความแก่ ความแก่แปลอีกอย่างว่า
อยู่นาน เช่น นิ่งนาน ๆ ก็เจ็บ ยืนนาน ๆ ก็เจ็บ
ความแก่ก็มาจากการเกิด สมดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ตรัสว่า “ถ้าไม่ ‘เกิด’ แล้ว ‘แก่’ จะมีได้อย่างไร”

❖ ความแก่มี ๒ ระยะ

- แก่แบบปกปิด แก่จากเด็กเล็กเป็นเด็กโต จากเด็กโต
เป็นวัยรุ่น จากวัยรุ่นเป็นผู้ใหญ่ จากผู้ใหญ่เป็นคนชรา
- แก่แบบเปิดเผย คือ การเห็นประจักษ์ด้วยสายตาว่า
สภาพของกายเปลี่ยนแปลง ทรวดโทรมไป ผมหงอก
เป็นผมขาว ฟันโยกคลอน ผิวหนังเหี่ยวยุ่น

❖ การตายของคนเราจึงมี ๒ ระยะ

- การตายก่อนหมดอายุขัย
- การตายเมื่อหมดอายุขัยแล้ว โดยอายุของแต่ละคน
ถูกกำหนดมาให้ได้อยู่ได้ไม่เท่ากัน ตามแต่บุญกุศล
แต่ปางก่อน นอกจากนี้ ทั้งนามธรรม คือความนึกคิด
จิตใจ และรูปธรรม คือรูปร่าง หน้าตา สีสัน ก็ถูก
กำหนดมาจากบุญกุศลเช่นเดียวกัน

“อภินิหารปัจจุเวกขณะ ๕” ข้อที่ว่าด้วยความแก่ เจ็บ
 ตาย เป็นต้น อันเราควรพิจารณาเนื่อง ๆ
 ชะราธัมโมมฺหิ ชะรัง อะนะตฺตีโต,
 เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้,
 พยาธธัมโมมฺหิ พยาธัง อะนะตฺตีโต,
 เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้,
 มะระณะธัมโมมฺหิ มะระณัง อะนะตฺตีโต,
 เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้,
 สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว,
 เราจะมีละเหี่ยเป็นต่าง ๆ คือว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของรัก
 ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง,
 กัมมัสสะโกมฺหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธฺว
 กัมมะปะฏิสระระโณ,
 เรามีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็น
 แดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย,
 ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา
 ตัสสะ ทายาโท กะริสสามิ,
 เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะเป็นทายาท
 คือว่าเราจะต้องได้รับผลของกรรมนั้นสืบไป,
 เอวํ อัมहेหิ อะภินิหารัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพัง.
 เราทั้งหลายควรพิจารณาอย่างนี้ทุกวัน ๆ เกิด.

การนึกถึงความตายอันจะมีแก่ตน เป็นกรรมฐานอบรมจิต ให้ฟ่องใสสำหรับผู้ที่มีสมาธิฐาน มีโยนิโสมนสิการคือรู้จักพิจารณา ให้เกิดประโยชน์ ถ้านึกแล้วกลัว เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ไม่เป็น ประโยชน์ ควรใช้สติปัญญาให้รู้เท่าทัน ควรปล่อยวางความกลัวมา พิจารณาตามความเป็นจริงว่า เกิดมาแล้วก็ต้องแก่เจ็บตายด้วยกัน ทุกคน แก่เจ็บตายมาจากเกิด เกิดมาจากต้นหา ฉะนั้นเมื่อไม่ ต้องการแก่เจ็บตายก็อย่าให้เกิด จะไม่ให้เกิดก็ต้องทำต้นหาให้สิ้นไป

การระลึกถึงความตายอยู่เสมอ จะทำให้เรามีสติ มีสมาธิ มากขึ้น ใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท การพิจารณาความตายเป็นเนื่องๆ จะทำให้จิตลดอคตความยึดมั่น ถือมั่น เมื่อรู้เห็นตามความเป็นจริง แล้ว ทุกชีวิตที่เกิดมาไม่สามารถล่วงพ้นความตายไปได้ ภายเรามี การเปลี่ยนแปลงเสมอ เทียบได้กับการดับการตายของแต่ละสภาวะ ที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อเราเกิดเป็นทารกเติบโตเป็นเด็ก ก็ถือว่าเรา ตายจากความเป็นทารกแล้ว จากเด็กเล็กเวลาผ่านไปกลายเป็นเด็กโต เป็นวัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยกลางคน เป็นคนแก่ ในที่สุดก็มีความ เจ็บป่วย มีความตายเป็นธรรมดา ทุกขั้นตอนจะเห็นว่าเรามีการตาย ดับจากสภาพเดิมเป็นสภาพใหม่อยู่เสมอ การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่อยู่ได้ อาณัติบัญชาของใคร มีสภาพตามความเป็นจริงดังนี้ เมื่อมีเกิด จึงมี แก่ เมื่อมีแก่จึงมีเจ็บ เมื่อมีเจ็บจึงมีตาย หากเราย้อนเส้นทางจากเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็น ตาย เจ็บ แก่ เกิด ก็จะเริ่มเห็นว่า การเกิดเป็น ทุกข์ที่แท้จริง

อนุสติ ๑๐

๑. พุทธานุสติ

๒. อัมมานุสติ

๓. สังฆานุสติ

๔. สีลानุสติ

๕. จาคานุสติ

๖. เทวตานุสติ

๗. มรณสติ

๘. กายคตาสติ

๙. อานาปานสติ

๑๐. อุปमानุสติ

๘. กายคตาสติ

การพิจารณากายคตาสติ ให้เริ่มต้นจากการพิจารณา รูปร่าง ลักษณะ ของอวัยวะที่เราเห็นภายนอก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จากนั้นเลื่อนเข้าไปดูอวัยวะภายใน เมื่อนึกถึงอวัยวะใด สิ่งนั้นก็จะเป็นอารมณ์ของจิตในขณะนั้น เมื่อนึกถึงอวัยวะใหม่ ก็เป็นเครื่องรู้ของจิตในขณะนั้น เคลื่อนที่เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ไม่ใช้การเพ่งนิ่งจุดเดียว พิจารณาตามอาการ ๓๒ โดยให้สติคอยคุมจิตดูอวัยวะต่าง ๆ

ให้เป็นอารมณ์ของจิต ธรรมเนียมนี้เป็นตัวปราบกามฉันท์ (ความยินดีพอใจในกาม) ซึ่งเป็นหนึ่งในนิวรณ์ ๕ สามารถเป็นพื้นฐานของสมถะ และพลักเป็นวิปัสสนาขึ้นมาได้

ชื่อที่เราเรียกอวัยวะต่างๆ ล้วนเป็นสมมุติทั้งสิ้น แท้ที่จริงสิ่งเหล่านั้น คือ ธาตุธรรมชาติที่มารวมกัน ถ้าแยกอาการ ๓๒ ออกเป็นส่วนๆ การพิจารณากายคตาสติ สามารถพิจารณาความเป็นปฏิรูปของกายนี้ หรือ พิจารณาธาตุไปพร้อมกันได้ โดยเราก็จะเห็นตามความเป็นจริงว่า กายนี้ประกอบไปด้วยธาตุต่างๆ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ธาตุทั้ง ๔ เกื้อกูลเพื่อก่อให้เกิดสมดุลงอกันและกัน

เมื่อจิตพิจารณาจนเกิดสังเวชแล้ว จิตจะสงบลงไม่ไปไหน รับรู้อารมณ์อยู่ด้วยความมีสติ คลายอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น เราจะไล่ส่วนที่เป็นธาตุดินก่อน จากนั้นส่วนที่เป็นธาตุน้ำ แล้วถอยกลับมา

ถึงผมอีกครั้ง ในวิธีการเจริญกายคตาสติ ให้พิจารณาอวัยวะต่างๆ เป็นช่วงๆ และย้อนกลับไปมา โดยที่ไม่ให้แต่ละช่วงชุดนั้นยาวเกินไป ถ้ายาวเกินไปจะเพลอได้ง่าย

โดยแท้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านแสดงวิธีปฏิบัติไว้ดังนี้ วิธีการพิจารณากายคตาสติให้เป็นสมาธิ คือ จิตนึกถึงคำว่า “ผม” ด้วยความมีสติ ตามด้วย “ขน” “เล็บ” “ฟัน” “หนัง” จากนั้นย้อนกลับเป็น หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม จากนั้นเดินหน้าไปใหม่เป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ต่อด้วยเนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต ถอยกลับมาถึงผมอีกรอบหนึ่ง ท่องไปอีกรอบหนึ่ง พอถึงวักกั (ไต) แล้วก็ต่อไปจนถึงปอดนับว่าเป็นอีก ๕ อวัยวะ วนกลับขึ้นมาจนถึงเส้นผมใหม่ แล้วถอยเริ่มต้นไปข้างหน้าอีกจนมาถึง มัตถะเก มัตถะลุงคัง (มันสมอง) เพื่อให้เรามีสติ นับเป็นชุดได้ คือ ๕ ๕ ๕ ต่อมาข้ามไปถึงธาตุน้ำ อีกครั้งละ ๖ ๖ ปิตตัง (น้ำดี) เสมหะ น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น แล้ววนกลับมาถึงเส้นผมใหม่ จากนั้น เพิ่มไปจนถึงสังขาริกา (น้ำมูก) ถอยกลับมาถึงเส้นผมใหม่ ย้อนไปข้างหน้าอีก

❖ ธาตุดิน ประกอบไปด้วย

๑. เกสา	ผม
๒. โลมา	ขน
๓. นະชา	เล็บ
๔. ทันตา	ฟัน
๕. ตะโจ	หนัง
๖. มังสั	เนื้อ
๗. นະหารู	เอ็น
๘. อัญฐี	กระดูก
๙. อัญฐิมิณูชัง	เยื่อในกระดูก
๑๐. วักกั	ไต

๑๑. หะทะยัง	หัวใจ
๑๒. ยะกะนั่ง	ตับ
๑๓. กิโละมะกัง	พังผืด
๑๔. ปิทะกัง	ม้าม
๑๕. ปัปผาสั่ง	ปอด
๑๖. อันตัง	ไส้ใหญ่
๑๗. อันตะคุนัง	ไส้เล็ก
๑๘. อุทะริยัง	อาหารใหม่
๑๙. กะรีสั่ง	อาหารเก่า
๒๐. มัตตะเก มัตตะลุงคัง	มันสมองในศีรษะ

❖ ธาตุน้ำ ประกอบด้วย

๒๑. ปิตตัง	ดี
๒๒. เสมหัง	เสม็ด / เสมหะ
๒๓. ปุพฺโพ	น้ำเหลือง
๒๔. โลหิตัง	เลือด
๒๕. เสโท	เหงื่อ
๒๖. เมโท	มันชั้น
๒๗. อัสนุ	น้ำตา
๒๘. วะสา	มันเหลว
๒๙. เขโผ	น้ำลาย
๓๐. สิงฆาณิกา	น้ำมูก
๓๑. ละสิกา	น้ำไขข้อ
๓๒. มุตตัง	มูตร

ชุดที่ 1 → ชุดที่ 2 → ชุดที่ 3 → ชุดที่ 4

ชุดที่ 1 ธาตุดิน

- ❶ เกสา ผม
- ❷ โลมา ขน
- ❸ นະชา เล็บ
- ❹ กันตา ฟน
- ❺ ตะโง หนัง

จากนั้นพิจารณา
ถอยกลับขึ้นไป
จาก 5 - 1

ชุดที่ 2 ธาตุดิน

- ❶ เกสา ผม
- ❷ โลมา ขน
- ❸ นະชา เล็บ
- ❹ กันตา ฟน
- ❺ ตะโง หนัง
- ❻ มังสัจ เนื่อ
- ❼ นະหารู เอ็น
- ❽ อัญฐิ กระดุก
- ❾ อัญฐิมิณชัง
เยื่อในกระดุก
- ❿ วักกัง ไต

จากนั้นพิจารณา
ถอยกลับขึ้นไป
จาก 10 - 1

ชุดที่ 3 ธาตุดิน

- ❶ เกสา ผม
- ❷ โลมา ขน
- ❸ นະชา เล็บ
- ❹ กันตา ฟน
- ❺ ตะโง หนัง
- ❻ มังสัจ เนื่อ
- ❼ นະหารู เอ็น
- ❽ อัญฐิ กระดุก
- ❾ อัญฐิมิณชัง
เยื่อในกระดุก
- ❿ วักกัง ไต
- ⓫ หะกะยัง หัวใจ
- ⓬ ยะกะนัง ตับ
- ⓭ กิโละมะกัง พังผัด
- ⓮ ปิยะกัง ม้าม
- ⓯ ปิยะผาสัง ปอด

จากนั้นพิจารณา
ถอยกลับขึ้นไป
จาก 15 - 1

ชุดที่ 4 ธาตุดิน

- ❶ เกสา ผม
- ❷ โลมา ขน
- ❸ นະชา เล็บ
- ❹ กันตา ฟน
- ❺ ตะโง หนัง
- ❻ มังสัจ เนื่อ
- ❼ นະหารู เอ็น
- ❽ อัญฐิ กระดุก
- ❾ อัญฐิมิณชัง
เยื่อในกระดุก
- ❿ วักกัง ไต
- ⓫ หะกะยัง หัวใจ
- ⓬ ยะกะนัง ตับ
- ⓭ กิโละมะกัง พังผัด
- ⓮ ปิยะกัง ม้าม
- ⓯ ปิยะผาสัง ปอด
- ⓰ อันตัง ไล่ใหญ่
- ⓱ อันตะคุณัง
ไล่น้อย
- ⓲ อุทะริยัง
อาหารใหม่
- ⓳ กะริสัง อาหารเก่า
- ⓴ มัตตะเก
มัตตะลุงคัง
มันสมอง
ในศีรษะ

จากนั้นพิจารณา
ถอยกลับขึ้นไป
จาก 20 - 1

ชุดที่ 5

ชุดที่ 5

ธาตุดิน

- ๑ เกสา ผม
- ๒ โลมา ขน
- ๓ นขา เล็บ
- ๔ ก้นตา ฟัน
- ๕ ตะไจ่ หนิง
- ๖ มั่งสัง เนื้อ
- ๗ นหารู เอ็น
- ๘ อักขี กระดุก
- ๙ อักขีมีญชัง
เยื่อในกระดุก
- ๑๐ วักกัง ไต
- ๑๑ หะทะยัง หัวใจ
- ๑๒ ยะกะนัง ตับ
- ๑๓ กิโละมะกัง พังผืด
- ๑๔ ปิยะกัง ม้าม
- ๑๕ ปิพาสัง ปอด
- ๑๖ อันตัง ไล่ใหญ่
- ๑๗ อันตะคุนัง
ไล่ย่อย
- ๑๘ อุทะริยัง
อาหารใหม่
- ๑๙ กะริสัง อาหารเก่า
- ๒๐ มัตตะเก
มัตตะลุงคัง
มันสมอง
ในศีรษะ

ธาตุน้ำ

- ๒๑ ปิตตัง ดี
- ๒๒ เสมหัง เสลด
- ๒๓ ปุพโพ น้ำเหลือง
- ๒๔ โลหิตัง เลือด
- ๒๕ เสโท เหงื่อ
- ๒๖ เมโท มันทัน

จากนั้นพิจารณา
ถอยกลับขึ้นไป
จาก 26 - 1

ชุดที่ 6

ชุดที่ 6

ธาตุดิน

- ๑ เกสา ผม
- ๒ โลมา ขน
- ๓ นขา เล็บ
- ๔ ก้นตา ฟัน
- ๕ ตะไจ่ หนิง
- ๖ มั่งสัง เนื้อ
- ๗ นหารู เอ็น
- ๘ อักขี กระดุก
- ๙ อักขีมีญชัง
เยื่อในกระดุก
- ๑๐ วักกัง ไต
- ๑๑ หะทะยัง หัวใจ
- ๑๒ ยะกะนัง ตับ
- ๑๓ กิโละมะกัง พังผืด
- ๑๔ ปิยะกัง ม้าม
- ๑๕ ปิพาสัง ปอด
- ๑๖ อันตัง ไล่ใหญ่
- ๑๗ อันตะคุนัง
ไล่ย่อย
- ๑๘ อุทะริยัง
อาหารใหม่
- ๑๙ กะริสัง อาหารเก่า
- ๒๐ มัตตะเก
มัตตะลุงคัง
มันสมอง
ในศีรษะ

ธาตุน้ำ

- ๒๑ ปิตตัง ดี
- ๒๒ เสมหัง เสลด
- ๒๓ ปุพโพ น้ำเหลือง
- ๒๔ โลหิตัง เลือด
- ๒๕ เสโท เหงื่อ
- ๒๖ เมโท มันทัน
- ๒๗ อัสนุ น้ำตา
- ๒๘ วะสา มันทเลว
- ๒๙ เขโฟ น้ำลาย
- ๓๐ สิงขานิกา น้ำมูก
- ๓๑ ละสิกา น้ำไขข้อ
- ๓๒ มุตตัง มูตร

จากนั้นพิจารณา
ถอยกลับขึ้นไป
จาก 32 - 1

การพิจารณาอวัยวะแต่ละส่วน ให้พิจารณาว่า อวัยวะแต่ละส่วน มีลักษณะอย่างไร มีกลิ่นเป็นอย่างไร มีสีเป็นอย่างไร มีความสกปรกน่ารังเกียจอย่างไร ตำแหน่งที่อยู่ อยู่ที่ไหน ให้พิจารณาอนุโลม ปฏิโลม ย้อนไปย้อนมาแบบนี้ พิจารณาไปข้างหน้าเรียก **“อนุโลม”** ย้อนกลับมาเรียก **“ปฏิโลม”** ให้รู้อวัยวะแต่ละอย่างด้วยความมึสติขณะกำลังพิจารณา และต้องทำจิตให้เป็นกลางๆ เมื่อไหร่ที่จิตเราเป็นกลางพอดี เมื่อเราคิดพิจารณาถึงอวัยวะใดจะเกิดภาพอวัยวะนั้นขึ้นมาในสมาธิ หรืออาจจะเป็นลักษณะแสงสว่าง จิตจะนิ่งอยู่ในที่เดียว พอเห็นภาพนิมิตลักษณะนี้ ก็เพ่งดู ในภาพนั้น พอได้อวัยวะที่สามารถเข้าสู่ความสงบได้ ก็ให้พิจารณาแต่เฉพาะอวัยวะนั้นนี้เรียก **“อุคคหนิมิต”** เมื่อชำนาญแล้วจะสามารถขยายภาพนิมิตนั้นหรือหมุนไปมาก็ได้ตามใจนึก อากาโร ๓๒ จะมียารมณ์อยู่ ๓๒ อย่าง โดยมีจิตเป็นผู้ดูอารมณ์นั้น

กิริยาที่เราโน้มจิต มึสตินึกถึง ว่าสิ่งใดนึกถึงสิ่งนั้น ก็เหมือนกับภาวนา พุทโธ นั่นเอง นึกว่า พุท ก็มีสติรู้อยู่ นึกว่า โธ ก็มีสติรู้อยู่ นึกว่า บัพผาสัง-ปอด ก็มีสติรู้อยู่ นึกว่า หะทะยัง-หัวใจ ก็มีสติรู้อยู่ ดำเนินเบื้องต้นเป็นสมาธิ มุ่งให้เป็นสมาธิ ครั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว นึกข้อไหนจะเห็นตรงนั้น เช่น ภาวนาไป หะทะยัง-หัวใจ วักกั-ไต บัพผาสัง-ปอด เมื่อนึกถึงตอนไหนสว่างตรงนั้น สงบทันที อันนี้เป็นของจริงนะ ไม่ใช่ว่าไล่ว่าเล่นแบบนั้น เป็นของจริง ถ้านึกถึงข้อไหนสงบตรงนั้นก็สว่างทันที เมื่อสว่างก็เห็น ถ้าสว่างตรง หะทะยัง-หัวใจ ก็เห็นหัวใจ ถ้าสว่างตรง บัพผาสัง-ปอด ก็เห็นปอด รักษาอารมณ์นั้นไว้ ทำให้ชำนาญชำนาญมากเข้าๆ ในที่สุดเมื่อมองเห็นคน พบเห็นคนก็จะรู้ความปฏิโลมเกิดขึ้นก่อน เห็นตาก็รู้ว่าตานี้มีขี้ตา เห็นจมูกก็ว่าจมูกนี้มีขี้มูก

กายคตาสติ ก็คือพิจารณาให้ตรงกันข้ามกับกามฉันทะ เพราะ

กามฉันท์นั้น จะมองเห็นว่า ตรงนั้นสวย ตรงนี้งาม ตรงนั้น น่าชอบใจ กามฉันท์เห็นอย่างนี้ มองอย่างนี้ ส่วนกายคตาสติ ตรงกันข้ามสวนทางกัน ให้มองเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นปฏิกูล เกสา-ผม เป็นปฏิกูล โลมา-ขน เป็นปฏิกูล นखा-เล็บ เป็นปฏิกูล ทันตา-ฟัน เป็นปฏิกูล ตะโจ-หนัง เป็นปฏิกูล ซึ่งก็ถูกต้องตามพระบาลี ที่สวดว่า **ปุโร นานัปประการัสสะ อะสุจิโน** ทั้งผม ทั้งขน เต็มไปด้วย ความไม่สะอาด มีประการต่างๆ เลอะเทอะ เประอะเปื้อน กลิ่นเหม็น ปฏิกูล ส่วนเล็บเกิดขึ้นที่ปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า ถ้าไม่ตัดไม่ทำ เล็บก็ยาว น่าเกลียด ไปหยิบอะไรก็ซังอยู่ในเล็บ ติดอยู่ในเล็บ ย่อมเล็บให้ ดำทั้งเล็บมือเล็บเท้า ถ้าตัดเล็บนี้ออกไปแล้ว สมมติว่าตัดตกลงไปใน ขามข้าว เราเห็นเล็บแม่เป็นของเราเอง เราก็ทานข้าวไม่ลงเพราะเกิด ความขยะแขยงนั่นเอง

ท่านสอนให้หาอุบายวิธี พิจารณามองดูเล็บให้เห็นว่าไม่งาม สิ่งที่ว่างาม เขาตัดไว้ เขาทาสีไว้ เขาขัดถูไว้ นั่นเป็นแต่เพียงแต่ง ไม่ใช่ของจริง เป็นของปลอม เคลือบไว้ด้วยสีต่างๆ ท่านสอนให้มอง ของจริง สภาพจริง คือ สภาพดั้งเดิม จึงจะเห็นเป็นปฏิกูล ยิ่งพิน ก็ยิ่งเห็นชัดขึ้น ไม่แปร่งพิน พินก็เปลี่ยนแปลงสี สกปรก มีคราบ อาหาร มีกลิ่นเหม็น ชัดเจนมาก นึกถึงสภาพเหล่านั้น แม้พินของเราเอง ถูกหมอลงออกไปแล้ว เอามาใส่น้ำแกง น้ำข้าว เอามา ใส่ขามข้าว และใส่ในบาตร หรือเอาไปอมแบบทอฟฟี่ เราก็ทำไม่ได้ เกิดความขยะแขยง แม้หนังก็นั่นเหมือนกัน ไม่ได้อาบน้ำมาสิบวันจะเป็นอย่างไร ซึ่งแต่ละอย่างนี้เป็น **ปุโร นานัปประการัสสะ อะสุจิโน** เต็มไปด้วยของไม่สะอาดด้วยประการต่างๆ ทั้งสิ้น

ยิ่งมองให้ลึกลงไป ด้วยความเป็นธรรมชาติที่แท้จริง ก็ จะเห็น ความไม่สะอาด เฉพาะอย่างยิ่ง อวัยวะภายใน จะเป็นไส้สั้น ไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร ซึ่งถูกใส่อาหารลงไปทุกวัน ๆ กระเพาะอาหารลำไส้

ท่านเปรียบเหมือนได้ คือ ทุงที่มีปากสองข้าง อีกข้างหนึ่งผูกไว้แล้วก็ใส่ของปากบน ครั้นเมื่อเวลาจะเปิดเอาของออก ก็เปิดที่ผูกไว้ข้างล่าง อาหารที่บริโภคเข้าไปก็เช่นเดียวกัน ซึ่งไว้ในกระเพาะ ย่อยไปลงลำไส้หน่อย ลำไส้ใหญ่ แล้วก็ถ่ายออกไปทางช่องอุจจาระ เหมือนได้ที่เปิดทุงออก ธรรมชาติสุดท้ายของช่องอุจจาระ คือเป็นส่วนที่ปิดไว้ ถึงเวลาสิ่งสกปรกโสโครกจึงออกมาจึงเปิดขึ้นเป็นธรรมชาติอย่างนี้ เมื่อภายในเป็นสิ่งโสโครกปฏิกุล จากอาหารเป็นเศษอาหารเป็นของบูดเน่า กลายเป็นของที่น่ารังเกียจ คือ อุจจาระ ซึ่งเรียกกันว่า “จี้” สิ่งที่ว่า “จี้” นั้นออกมาจากกายหลายอย่าง อุจจาระก็เรียกว่าจี้ ชี้อาหาร ฟันไม่แปรงไว้ก็เรียกชีฟัน น้ำมูกไหลออกมาก็เรียกชีมูก น้ำตาไหลออกมาก็เรียกชีตา หูกก็เรียกว่าชีหู ตลอดจนชีอะไรต่ออะไรในร่างกายอีกเยอะแยะ ชีเต้า ชีรังแค แต่ละอย่างๆ เป็นของสกปรก เป็นสิ่งปฏิกุล ไม่สะอาดโดยทั่วทุกอย่าง

ร่างกายนี้จึงไม่ต่างอะไรกับถังขยะของเทศบาล ถังขยะนั้นเขาจัดเป็นรูปเป็นทรงตามแบบที่เขาต้องการ ทาสีไว้สวยงาม แต่ข้างในถังเศษขยะมูลฝอย ของบูด ของเน่า ของเสียแล้ว อะไรเสียๆ อะไรเน่าๆ ไม่รู้ที่จะเอาไปทิ้ง ก็ทิ้งในถังขยะของเทศบาล ปิดฝาไว้คนเดินไปเดินมาก็ว่าดีนี่สวย ฉันทิด กายนี้ก็เหมือนกัน แต่งไว้อาบน้ำไว้ ไม่รู้ก็ว่ากายนี้สวย ส่วนข้างในก็เหมือนกับถังขยะมีของบูดของเน่าเหมือนกันฉะนั้น ความเป็นจริงเป็นอย่างนี้

เมื่อเราพิจารณาสิ่งเหล่านี้ให้มากเข้าๆ ก็จะเห็นของจริง คือ สิ่งปฏิกุล ส่วนธาตุน้ำไม่ต้องพูดถึง แต่ละอย่างๆ ที่ออกมา ที่ไหลออกมา เหนือออกมาก็โสโครก น้ำลายออกมาก็โสโครก น้ำเสลดออกมาก็โสโครก น้ำเลือดน้ำเหลืองทุกอย่างทุกอย่างที่ออกมา ก็จัดว่าเป็นของโสโครกทั้งสิ้น ดังนั้น ในสรีระร่างกายของคนเราแท้จริงเป็นสภาพเป็นอย่างนี้ ท่านสอนให้รู้อย่างนี้

การพิจารณาให้เป็นปฏิกูล ไม่ใช่แค่ท่องคำว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง แต่ต้องพิจารณาคิดให้เห็นถึงความสกปรกตามความจริง เมื่อเราไม่ได้มีการทำความสะอาด หรือ ประดูแต่งร่างกาย ตัวอย่าง เช่น ผมตัดออกมารวมกันมากๆ หมักหมมไว้ก็เหม็น ผมไม่ได้สระก็เหม็น เอาผมนี้ไปอยู่ในอาหารก็ไม่น่าทาน เล็บถ้าไม่ตัด ไม่แคะก็ยาวน่าเกลียดม้วนตัวไปมา คำสกปรก ฟันก็เลอะเทอะเปรอะเปื้อนไปด้วยมูลอาหาร ไม่แปรงฟันก็เหม็นเน่า มีเศษอาหาร มีคราบเหลือง ผิวน้ำที่ต่าง เทียว่น ไขมันส่วนเกิน ลอกหนังออกเห็นแต่เนื้อแดงขาว อวัยวะภายในแต่ละอย่างไม่มีความสวยงาม ถูกหลอกว่าสวยจากหนังที่หุ้มอยู่ด้านนอก ให้พิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เห็นความสกปรกน่ารังเกียจ น่าขยะแขยงให้ได้ เมื่อจิตเป็นกลางอย่างแท้จริง ก็จะเห็นนิมิตที่มีความสกปรกน่ารังเกียจขึ้นมาในจิต

อนึ่ง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง แต่ละอย่างบางที่ส่วนน้อยๆ เรามองไม่เห็น หรือบางที่ส่วนนั้นติดอยู่ในร่างกาย ยังมองไม่เห็น เช่น ผมอยู่บนศีรษะ อาจจะมองไม่เห็น ถ้าผมมันถูกตัด ถูกโกน ถ้าคนมาก ๆ คนทั้งหมู่ คนทั้งตำบลโกนผม โกนขน แล้วก็เอามารวมไว้กองเดียว จะเห็นกองผมใหญ่ ๆ ทั้งไว้หลายวัน กลิ่นกองผมก็จะปฏิกูลออกให้ได้กลิ่นสาบ ได้ปฏิกูล มองจากใหญ่ ๆ ไปหาน้อย และมองจากน้อย ๆ ไปหาใหญ่ ๆ นี่คืออุบายแห่งปัญญาที่จะทำให้เกิดเห็นเป็นปฏิกูล

แม้สิ่งอื่นก็เช่นเดียวกัน เล็บที่ดำของเราเอง อาจจะไม่ได้เกิดปฏิกูล แต่เมื่อมองเล็บของผู้อื่นเขาดำ แม้จะปลายเล็บจิ้มลงในน้ำแฉะก็ไม่อยากจะกินน้ำแฉะ แต่ถ้าของเราเอง เรียกว่าเข้ากับตัวเอง หรือเคยชินกับเห็นตัวเองก็ไม่เกิดความรู้สึก บางที่ต้องมองของผู้อื่นเห็นปฏิกูลแล้วก็มองตัวเองบ้าง หรือมองตัวเองแล้ว เห็นแล้ว ก็มองผู้อื่นบ้าง อันนี้เป็นอุบาย คำว่า อุบาย คือ หมายความว่าพิจารณาให้เกิดปัญญา ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสิ่งที่ เป็นปฏิกูล แต่ละอย่าง ๆ

รวมใจความว่า ใครจะใช้ปัญญาพิจารณาในรูปไหนให้เห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ทั้งหมดนี้เป็นของปฏิภูลใช้ได้ทั้งนั้น

การพิจารณาอาการ ๓๒ หรือ กายคตาสติ ยังนับว่าเป็นสมณะ ต่อให้พิจารณาเห็นความเป็นปฏิภูลแล้วก็ตาม เห็นเป็นธาตุแล้วก็ตาม แต่สามารถก้าวขึ้นสู่ภูมิปัญญาเป็นวิปัสสนาโดยใช้ กายานุปัสสนา พิจารณาให้เห็นถึงไตรลักษณ์ได้ จิตเห็นตามความจริง ละความยึดมั่นถือมั่นในกายได้

❖ การพิจารณาป่าช้า ๔ (นวสีวิธิกาบรพ)

ป่าช้า ๔ นับว่าเป็นวิธีการพิจารณากาย ให้เห็นถึงความไม่สวยงามความเป็นปฏิภูลอีกแบบหนึ่ง โดยการพิจารณาซากศพในป่าช้าทั้ง ๔ อันปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ตอนว่าด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีความคล้ายคลึงกันกับอสุภกรรมฐาน แต่ไม่ใช่อย่างเดียวกัน **อสุภกรรมฐาน และ ป่าช้า ๔ ต่างกันตรงระยะเวลาในการพิจารณาซากศพ**

- **ป่าช้า ๑** ร่างกายที่ตายไปแล้ว ๑ วัน ๒ วัน ๓ วัน ย่อมอืดพองเน่า เขียวช้ำ ดำเหม็น แม้กายของเรานี้ก็จะเป็นอย่างนั้น

- **ป่าช้า ๒** ร่างกายที่พองอืดเน่านั้นนานวันไปก็แตกฉีกขาด สัตว์ทั้งหลายก็มาแย่งกันกิน ทั้งสุนัข ทั้งแร้ง ทั้งกา แมลงวัน หมูเหอน กัดกินซากศพ เละเทะ เประอะเปื้อน กายของเราก็เป็นแบบเดียวกัน

- **ป่าช้า ๓** ร่างกายที่ถูกสัตว์กัดกินเประอะเปื้อนนั่น เลอะเทอะ ไปด้วยน้ำเลือดน้ำหนอง หมูเหอนทั้งหลาย ตัวยาวตัวสั้น ตัวเล็กตัวใหญ่ สีดำสีเหลือง ต่างก็เกาะกลุ่มกินน้ำเลือดน้ำเหลืองในร่างกายตามอวัยวะ ตามซอกโพรงต่างๆ รวมกันเป็นก้อนเป็นกลุ่มของหนอน ร่างกายเราตายทิ้งไว้ก็เป็นสภาพนั้น ไม่ล่วงพ้นไปได้

• **ปาฐา ๔** ร่างกายที่มีหนอนเป็นต้นรุ่มกักกิน รุ่มทะนนวนันไปเลือดเนื้อทั้งหลายก็แห้งเหือดลง คราบน้ำเลือด น้ำเหลืองติดโครงกระดูก มีแต่กลิ่นเหม็นสาบ เหม็นสาบ เหม็นเน่า กายของเรานี้ก็เหมือนกัน

• **ปาฐา ๕** ร่างกายที่เหลือแต่โครงกระดูก หุ้มห่อด้วยคราบน้ำเลือดน้ำเหลืองนั้น นานวันไปคราบน้ำเลือดน้ำเหลืองก็แห้งหลุดออกไป กายเรานี้ก็เหมือนกัน

• **ปาฐา ๖** ร่างกายที่มีแต่กระดูกแต่ไม่มีเส้นเอ็น นานวันเข้าก็หลุดลุ่ยออกไป สึกกร่อนออกไป กระจัดกระจายออกไป หาขึ้นดีไม่ได้ เหมือนเรารื้อบ้านออก ขึ้นส่วนของบ้านต่างๆ ก็ไปคนละที่ ไม่เกาะติดกัน เสาทางหนึ่ง กระเบื้องทางหนึ่ง ฝาไปทางหนึ่ง กายเรานี้ก็เหมือนกัน

• **ปาฐา ๗** ร่างกายที่เป็นกระดูกหลุดกระจัดกระจายไปนั้น นานวันไปก็สึกกร่อน เป็นสีขาว ทำให้เห็นความไม่ยั่งยืน ไม่คงที่เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นอริขัง ไม่ยั่งยืน เป็นทุกขัง ต้องสลายไป เป็นอนัตตา ห้ามกันบังคับบัญชาไว้อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ กายเราก็คือเป็นแบบนี้เป็นธรรมดา

• **ปาฐา ๘** เมื่อกระดูกสึกกร่อนเป็นสีขาวแล้ว ถูกทอดทิ้งไม่มีใครเหลียวแลดูจท่อนหิน ไม่นานก็จะถูกพื้นดินทับถม บางส่วนจมดิน บางส่วนยังเห็นอยู่ได้ไม่กี่ขึ้น จะเห็นได้ว่าร่างกายนี้ ไม่ว่าจะเป็นยังมีชีวิตอยู่หรือเมื่อตายไปแล้ว ก็ล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งสิ้น

• **ปาฐา ๙** ร่างกายที่เหลือกระดูกอยู่ไม่กี่ขึ้นนั้น นานวันไปก็แตกสลายผุพังไป จากท่อนหนึ่ง หักเป็น ๒ - ๓ ท่อน แตกออกเป็นกระดูกชิ้นน้อยชิ้นใหญ่ ผุพังออกไปกลายเป็นกระดูกผงหยาบๆ ผงละเอียด จนกลายเป็นฝุ่นละออง ลมพัดมาก็ปลิวไปตามลม ฝนตก

มากี่ซิมไปกับพื้นดิน เป็นไปตามสภาพของธรรมชาติ ไม่มีอะไรยับยั้งไว้ได้ นี่คือธรรมะที่เป็นความจริง กายของเราก็ไม่พ้นที่จะเป็นแบบเดียวกันนี้

การฝึกพิจารณาเพ่ง ไม่ว่าจะเพ่งกระดูกของตนเอง หรือดูตามอาการ ๓๒ ในกายคตาสติ ให้สังเกตดูว่า พิจารณาดูไปถึงอวัยวะใด จิตเกิดสังเวช เกิดความสงบสว่าง เกิดนิมิตขึ้นเห็นได้ด้วยจิต ก็ให้พิจารณาอวัยวะนั้นให้บ่อยจนชำนาญ ในการฝึกกรรมฐานถ้าเพ่งในอารมณ์ของสมณะแล้วไม่สงบ ให้เปลี่ยนวิธีมาเป็นการพิจารณา ส่วนต่างๆ ของร่างกายเรา ให้เห็นเป็นอสุระบ้าง เห็นเป็นกายคตาสติบ้าง ให้เห็นเป็นกระดูกบ้าง อย่างหนึ่งอย่างใด เมื่อได้รับการแก้ไขจิตย่อมได้รับความสงบ

อนุสติ ๑๐

๑. พุทธานุสติ
๒. อัมมานุสติ
๓. สังฆานุสติ
๔. สีลานุสติ
๕. จาคานุสติ
๖. เทวตานุสติ
๗. มรณสติ
๘. กายคตาสติ
๙. อานาปานสติ
๑๐. อุปสมมานุสติ

๙. อานาปานสติ

อานาปานสติ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก โดยกำหนดรู้ลมที่ผ่านเข้าออกที่ปลายจมูก รู้อยู่ จุดเดียว จะตามลมลงไปพื้นฐานอื่นหรือไม่ก็ได้ แต่ในผู้ฝึกปฏิบัติเบื้องต้น กำหนดรู้ที่ปลายจมูกเพียงจุดเดียวก็เพียงพอ กำหนดรู้ลมหายใจโดยเอาสติคุม เมื่อใดจิตฟุ้งซ่านให้หายใจเร็ว ๆ สติจะกลับมาจดจ่อกับลมหายใจ ทำจนกว่าความฟุ้งซ่านจะเบาบางลง จึงหายใจตามปกติ

อานาปานสติ สามารถเข้าสมาธิได้ลึกถึงระดับฌาน หรือ อรุปฌาน สิ่งที่คุณปฏิบัติมักจะยึดติด คือ ต้องการฝึกกรรมฐานให้ถึงระดับฌาน จึงจะถือว่ามีความก้าวหน้า จริงอยู่กำลังของสมาธิมีความสำคัญช่วยในการเดินปัญญาในระดับวิปัสสนา แต่ความอยากให้ถึงฌาน จะเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้จิตเข้าถึงความสงบ เพราะจิตไม่เป็นกลาง แม้ในผู้ที่ฝึกสมถกรรมฐานไม่ถึงระดับฌาน ก็ยังสามารถเดินจิตในแนวทางปัญญานำสมาธิได้ โดยอาศัยกำลังสมาธิระดับอุปปจารสมาธิก็เพียงพอ เป้าหมายของการฝึกกรรมฐานไม่ใช่การได้ฌานระดับสูง

แต่เป้าหมายที่แท้จริง คือ “การกำจัดอาสวกิเลส” ซึ่งสมาธิเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องอาศัยวิปัสสนาร่วมด้วย สมาธิ (สมถะ) และ วิปัสสนา (ปัญญา) จึงต้องคู่กัน แต่สามารถสลับสับเปลี่ยนกันได้ เพราะมีความเชื่อมโยงกันเสมอ สำหรับรายละเอียดขั้นตอนในการฝึกอานาปานสติ จะกล่าวถึงในบท อานาปานสติ และการบริการรรมพุทโธ

อนุสติ ๑๐

๑. พุทธานุสติ
๒. อัมมานุสติ
๓. สังฆานุสติ
๔. สีลานุสติ
๕. จาคานุสติ
๖. เทวตานุสติ
๗. มรณสติ
๘. กายคตาสติ
๙. อานาปานสติ
๑๐. อุปสมมานุสติ

๑๐. อุปสมมานุสติ

อุปสมมานุสติ คือ การคิดถึง ความสงบของนิพพาน ได้แก่

- การนึกถึง จิตที่เป็นสมาธิ อารมณ์ของสมาธิมีความสงบ ปราศจากนิวรณ์ ๕

- การระลึกถึงจิตที่เป็น นิพพาน ต้องปฏิบัติโดยผ่านมรรค มืองค์ ๘ เห็นอริยสัจ ๔ เห็นทุกข์ เห็นความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ ให้กำหนดรู้กายที่เสื่อม สันขารก็มีความอ่อนแอ ความเจ็บปวด เมื่อเกิดย่อมมีการเจ็บป่วย

ตามมา เป็นเรื่องธรรมดา การที่ระลึกถึงจิตของเรา เข้าไปถึงความสงบ ตั้งอยู่ในความสงบเป็นอารมณ์ มีโลกุตตรธรรม ได้แก่มรรคผล นิพพานธรรม ที่ปราศจากกิเลสและกองทุกข์ เป็นอารมณ์

ความจริงอุปสมมานุสติ คือ ความนึกถึงความสงบเป็นอารมณ์ นั้น ก็เพื่อให้ใจมีปิติ มีความยินดีในอารมณ์ที่เคยผ่านความสงบ มาแล้ว อารมณ์ที่ผ่านความสงบมานี้ มีทั้งโลกียะ มีทั้งโลกุตตระ แต่ความมุ่งหมายของธรรมนี้ หมายเอาธรรมที่เป็นโลกุตตระ แต่ความจริงโลกียะก็มีคุณ เช่น นึกถึงจิตที่เคยสงบแล้วความสงบนั้น เป็นอย่างไร มีปิติ มีสุข มีเอกัคคตารมณ์ คือ อารมณ์อันเดียวเป็น อย่างไม่รู้จำความรู้สึกของเอกัคคตารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นในขณะที่จิตว่าง

จิตว่าง คือหมายความว่าไม่มีกิเลส ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ หรือ นิวรณ์ หรืออกุศลวิตกความตรึกในกามเป็นต้น ไม่มีกับ จิตในขณะนั้น เป็นความสุขที่บริสุทธิ์ เพราะจิตถึงซึ่งความผ่อนคลาย

สะอาด อุกุศลทั้งปวงในขณะนั้นไม่เข้าไปครอบงำและไม่เป็นตัวนำของจิต กลับหายหน้าหายตา หายอารมณ์ไปหมด จิตจึงเกิดการแผ่แผ้ว นึกถึงอารมณ์อันนั้นก็ทำให้จิตเกิดความยินดี เกิดปิติ เมื่อปิติเกิดขึ้น ก็จะระงับดินมิทธะ นิรวรณในข้อ ๓ เสียได้ ท่านจึงสอนให้ระลึกถึงความสงบ

อีกประการหนึ่ง ความสงบที่นึกถึงขึ้นแล้ว จะเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกรู้ว่า ความสงบเป็นความดี คือทำให้จิตใจขึ้นบานไม่เศร้าสร้อยหงอยเหงา ความสงบเป็นความดี คือ ให้นึกคิดตริตระตรองต่อสิ่งที่เป็นกุศลหรือสุจริตเป็นที่ตั้ง จิตที่สงบแล้วเหมือนกับทุกสิ่งทุกอย่างราบรื่นไปหมด ไม่มีศัตรู ไม่มีเวร ไม่มีภัย ความปรารถนาซึ่งจิตในขณะนั้นก็ปรารถนาแต่ความดี กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม มุ่งแต่ทางถูก ทางชอบ ทางดี ทางเป็นกุศล จิตที่สงบแล้วมีผลดีทั้งภาวณา ทั้งอารมณ์ปกติ ส่วนที่ท่านสอนให้นึกถึงธรรมชั้นสูง คือ **โลกุตตรธรรม** ได้แก่ ผล ๔ นิพพาน ๑ หรือ **โลกุตตรธรรม ๔ ประการ** ก็คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นั่นเอง **โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค-สกทาคามีผล อนาคามีมรรค-อนาคามีผล อรหัตตมรรค-อรหัตตผล** สามอย่างข้างต้น คือ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามียังละกิเลสไม่หมดแต่เป็นโลกุตตรธรรมเหมือนกัน มีพระอรหันต์จึงจะละได้หมด

นึกถึงจิตที่ละกิเลสได้แล้ว จะเป็นเหตุให้เกิดความปลอดโปร่ง เกิดความมั่นใจ เหมือนกับว่าเรากำลังศึกษาเล่าเรียนในวิชาใดวิชาหนึ่ง ยังไม่จบปริญญา ก็ต้องมีความหวัง มีความกังวล มีความตั้งใจ มีความเหนื่อยยากในการดูตำรับตำรา ฝึกฝนตำรา และหมั่นตริตระตรองพิจารณา ครั้นเมื่อจบแล้ว ความรู้สึกโล่ง โปร่งใจ มีความสุข มีความสบายใจความมั่นใจก็เกิดขึ้นในขณะที่เรียนในระดับปริญญาแต่ยังไม่จบ ก็เหมือนกับว่าอยู่ในโลกุตตรธรรมที่ยังต้องละต้องเจริญ เมื่อจบแล้ว

ก็สมมติเหมือนกับว่าพ้นจากกิเลสแล้วทั้งปวง จิตใจก็ปลอดโปร่ง ว่างใส งดงาม อารมณ์ที่เกิดจากความดีต่างๆ อันเป็นอารมณ์ ที่สูงสูดนั้นควรระลึกถึง เมื่อระลึกถึงแล้ว มี ๓ ประการ

ประการที่ ๑ ถึงจิตยังไม่ได้ ยังไม่ถึงภวะนั้น ก็จะทำให้เกิดมี ความยินดีเพื่อให้ถึงในวาระจิตนั้น

ประการที่ ๒ เมื่อระลึกถึงอารมณ์เช่นนั้น จะเป็นเหตุให้ ไม่ประมาท ว่าเรายังอยู่ไม่จบพรหมจรรย์ ยังต้องมีการละ การเจริญ ขึ้นอีก เพื่อให้พ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง

ประการที่ ๓ การระลึกถึงอารมณ์ที่เป็นไปเพื่อความพ้นจาก กิเลส นั้น ก็จะทำให้จิตเกิดความผ่อนคลาย ที่ไม่สงบก็จะสงบได้ง่าย แลเห็นคุณแห่งความสงบนั้นเกิดขึ้นกับจิต

ผู้ที่มองเห็นคุณดังได้กล่าวมาแล้ว จะเป็นเหตุให้มีความ พากเพียรพยายามปฏิบัติตามหลักธรรมนั้นๆ เพื่อให้ถึง อย่างแท้จริง ผลแห่งความดีงามในการระลึกจึงเกิดมีขึ้น และประการที่สำคัญ ก็คือ จะทำให้จิตของเราเป็นสมาธิได้ง่าย เมื่อนึกถึงอารมณ์ที่ปลอดโปร่ง เช่นนั้น จิตใจจะปลอดโปร่งว่างใส ภavana ไปจิตก็จะสงบง่าย เพราะ มีแดนอันเกษมคือความว่างจากกิเลสเป็นที่ตั้ง จะพาให้จิตเกิดความ สงบระงับได้ง่าย ท่านจึงสอนให้พิจารณาเจริญไว้เป็นอารมณ์ จิตที่ นึกถึงอารมณ์แห่งความพ้นจากกิเลสดังได้กล่าวมา เมื่อเกิดปิติขึ้นก็ จะเป็นการดับนิวรณ์ในข้อ ๓ คือถีนมิทธะให้ออกไปจากจิต ได้แก่ ความท้อถอย ความเบื่อหน่าย ความง่วงเหงาหาวนอน

รวมความว่า การนึกถึงธรรมะชั้นสูง หรือนึกถึงจิตที่พ้นจาก กิเลส เป็นอุบายของกรรมฐานชนิดหนึ่งเพื่อปราบนิวรณ์ข้อ ๓ ดัง กล่าวมา อาการที่นึกถึงอารมณ์ที่เป็นไปเพื่อความพ้นจากกิเลส นั้น เป็นไปเพื่อแก้ไขจิตที่ข้องอยู่ในนิวรณ์ คือ ความท้อถอยเบื่อหน่าย อันเป็นเครื่องขวางจิตไม่ให้ถึงซึ่งความดี

❖ รวมความในอนุสติ ๑๐

ข้อ ๑ พุธานุสติ ข้อ ๒ ธัมมานุสติ ข้อ ๓ สังฆานุสติ ข้อ ๔ สีลानุสติ ข้อ ๕ จาคานุสติ ข้อ ๖ เทวตานุสติ และข้อ ๑๐ อุปमानุสติ ใน ๖ - ๗ ข้อนี้ ล้วนแล้วแต่เป็นเครื่องแก้ถิ่นมิตถนิวรณ์ข้อเดียว อันนี้โดยตรง ถิ่นมิตถนิวรณ์จึงเป็นนิวรณ์ที่กว้างขวาง เมื่อเข้าครอบงำจิตใจของบุคคลแล้ว ต้องใช้สติปัญญาในการแก้ไข และปฏิบัติตาม อย่าปล่อยให้เป็นที่อาศัยของอารมณ์อันนั้น หรือทอดยงสู้ไม่ได้ ควรหาทางแก้ไข นั่งหลับตาไม่ได้เดี๋ยวจะง่วงก็นั่งลืมตาภาวนา นั่งลืมตาภาวนาแล้วยังง่วงก็เดินภาวนา ด้วยอาการต่างๆ พึงพยายามหาทางแก้ไข อย่าปล่อยให้ถิ่นมิตถะชนะใจ

เราต้องพยายามแก้ไขให้ใจของเราชนะถิ่นมิตถะ ใจที่จะชนะถิ่นมิตถะได้ คือแก้ไขด้วยบทใดบทหนึ่งนั้น ต้องทำให้ปิตติเกิดขึ้น เช่น นึกถึงพระพุทธเจ้า หรือพระธรรมก็ดี ต้องให้มีปิตติเกิดขึ้น จึงจะแก้ความง่วงเหงาหาวนอนต่างๆ นั้นเสียได้ เพราะเมื่อจิตตื่นอยู่ กำลังกายกำลังใจปฏิบัติก็มีอยู่ เป็นเหตุให้เกิดความปลอดโปร่ง ถ้าจิตขบเซา หงอยเหงา เชื่องซึม นึกถึงธรรมะก็พาให้หงอยเหงาไม่เจริญไม่รุ่งเรืองไปด้วย ตามอำนาจของนิวรณ์นั้น เพราะฉะนั้น ทำจิตให้ชนะนิวรณ์ เมื่อจิตชนะนิวรณ์ด้วยอุบายที่แนะนำดังกล่าวข้างต้น ข้อปฏิบัติก็จะเข้มแข็ง และถึงซึ่งสมาธิได้ ต่อนี้ไปจงตั้งใจอบรมจิตของตนให้เป็นสมาธิภาวนา

ถ้าเพ่งแล้วเกิดความง่วงเหงาหาวนอน ก็พึงพิจารณานึกถึงพระพุทธเจ้าบ้าง พระธรรมบ้าง หรือไม่เช่นนั้นก็พิจารณากายนี้ ท่องไว้ในใจ เกสา โลมา นะขา ทันตา กลับไปกลับมา ไม่เพ่งอยู่ในที่เดียว หรือใช้ปัญญาพิจารณากายของเราว่าประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เมื่อธาตุทั้ง ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งแปรปรวนไป กายนี้ก็ตั้งอยู่ไม่ได้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ หรืออาจเสียชีวิตได้ก็กลายเป็น

หากศพไป สภาวะความเป็นจริงของกายเป็นอย่างนี้ พิจารณาให้
บ่อยๆ พิจารณาให้เห็น จะเป็นได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนา-
กรรมฐาน ข้อสำคัญคือ ต้องแก้อารมณ์ อย่าปล่อยให้เป็นอารมณ์
ของนิรณันท์ นิรณันท์เป็นอกุศล ถ้านิรณันท์เกิดขึ้นเราไม่แก้หรือสู้ไม่ไหว
เราก็ตกเป็นทาสของกิเลส ตามอาการของกิเลสในข้อนั้นๆ เช่น

- ถ้าวตกเป็นทาสของกามฉันท์ ก็ทำให้มีความกระสัน ทำให้
มีความกำหนัด

- ถ้าวตกเป็นทาสของพยาบาท ก็จะเป็นคนโกรธง่าย โมโห
ง่าย ชี้ใจน้อย

- ถ้าวตกเป็นทาสของถีนมิทธะ ก็จะท้อถอย เบื่อหน่าย
อดทนارهอาใจ

- ถ้าวตกเป็นทาสของอุทธัจจกุกกุกจะ ก็จะทำให้เกิดใจ
ฟุ้งซ่านไม่สงบ กิริยาทำอะไรก็ฟุ้งซ่านคึกคะนอง กิริยาที่พูดก็พูด
ฟุ้งซ่านเพื่อเจ้อ

- ถ้าวตกเป็นทาสของวิจิกิจจา ทำอะไรก็จะเกิดความสงสัย
ไม่แน่ใจไปหมด ไม่มั่นใจไปหมด มีอาการอย่างนี้

เพราะฉะนั้น จึงต้องแก้ภาวะจิตเหล่านั้น อย่าให้นิรณันท์ต่างๆ
ดังกล่าวมาเข้าครอบงำจิตใจ ถ้านิรณันท์เข้าครอบงำจิตใจในทางใด
ทางหนึ่ง ข้อใดข้อหนึ่ง ทำให้ใจของเราเสียหาย คือ เป็นไปตาม
อำนาจของนิรณันท์นั้น ย่อมเป็นไปตามอาการของนิรณันท์นั้น คือ
นิรณันท์เป็นเครื่องจูงจิตก็ไปในทางที่ผิด ถ้าวรรณะเป็นเครื่องอบรม
จิตจูงจิตก็ไปในทางที่ถูกต้อง

กรรมฐาน ๔๐

• กสิณ ๑๐

• อสุภะ ๑๐

• อนุสติ ๑๐

• อัปปมัญญา ๔

• อาหาเรปฏิกูลสัญญา

• จตุธาตุวักขณ

• อรูป ๔

🌸 อัปปมัญญา ๔ หรือ พรหม- วิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การเข้า กรรมฐานวิธีนี้สามารถเข้าได้ถึง ฌานที่ ๔ (จตุตถฌาน) ในสมัย พุทธกาล มีผู้ฝึกกรรมฐานนี้ จนสามารถบรรลุอรหัตผลได้ กรรมฐานประกอบด้วยการระลึก ถึงอารมณ์ ๔ ข้อดังนี้

๑) เมตตา หวังให้เขามีความสุข

๒) กรุณา प्रारब्धनाให้เขาพ้น ทุกข์

๓) มุทิตา ยินดีเมื่อเขามีสุขหรือ ประสบผลสำเร็จ

๔) อุเบกขา ปล่อยวาง

พรหมวิหาร ๔ เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้มีโทสะจริต รุนแรง เมื่อระลึกไว้ในอารมณ์ให้สมำเสมอ สามารถทำให้จิตเข้าสู่สมาธิได้ การแผ่เมตตาสามารถแผ่ให้ได้ทั้งคน และสัตว์ที่ยังมีชีวิตอยู่ ส่วนผู้ล่วงลับไปแล้วให้ใช้วิธีอุทิศบุญกุศลกรวดน้ำแทน

❖ การแผ่เมตตา มีขั้นตอน ดังนี้

ในขั้นแรกให้แผ่เมตตาให้ตนเองก่อน เพราะโดยธรรมชาติ คนเรารักตัวเองมากที่สุด อย่าเร่งแผ่ให้คน ๔ กลุ่มถ้าจิตยังไม่ มีเมตตาธรรมมากพอ คือ

๑) คนที่เรารัก เพราะจิตยังเจือด้วยราคะ จิตจะยึดติดทำให้ ว่างมากขึ้น

- ๒) **คนที่เราเกลียด** เพราะจิตยังมีโทสะ อาฆาต จิตไม่บริสุทธิ์ จะไม่สามารถเมตตาอย่างแท้จริง
- ๓) **คนที่เราเฉย ๆ กลาง ๆ** เพราะเขาไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับเรา เราไม่มีเวรไม่มีภัยกับคน ๆ นี้ จิตจะไม่ได้เมตตาแท้จริง
- ๔) **คนที่เป็นคนไม่ดี** เพราะเราจะยังเพ่งโทษติเตียน ควรฝึกฝนให้จิตจรตินิสัยเรามีเมตตาธรรมให้มากขึ้นก่อน

❖ ขั้นตอนเมื่อพร้อมแผ่เมตตาให้กับบุคคลอื่น

ตัวเราจะรู้เองว่าพร้อมในการแผ่ให้ผู้อื่นเมื่อไร เมื่อพร้อมแล้วให้เริ่มแผ่เมตตาสู่บุคคลอื่น โดยแบ่งออกเป็น ๒ วิธีดังนี้

๑) **โอทิสสภรรณา** แผ่โดยเจาะจงบุคคล วิธีนี้สามารถทำได้ในระดับสมาธิเบื้องต้น จะสามารถส่งถึงรายบุคคลได้

๒) **อนทิสสภรรณา** แผ่โดยไม่เจาะจงบุคคล แผ่โดยไม่มีประมาณ วิธีนี้ต้องอาศัยกำลังสมาธิที่ถึงระดับฌานจิต ถ้ากำลังสมาธิไม่พอ ก็จะส่งผลได้ไม่มาก วิธีนี้จะถึงบุคคลได้กว้างกว่าแบบแรก แต่กำลังจิตจะไม่แรงเท่าส่งถึงรายบุคคล ส่วนการแผ่เมตตาแบบ **ทิสาพรรณา** คือการแผ่เฉพาะทิศใดทิศหนึ่ง เช่น เพื่อคนในภาคเหนือ

พรหมวิหาร คือ **ธรรมของท่านผู้ใหญ่** คำว่า ธรรมของท่านผู้ใหญ่นี้ก็ตั้งแต่ท่านผู้ปกครอง บิดามารดา ครูอาจารย์ ตลอดถึงประเทศชาติ หรือผู้ที่ยังเป็นผู้น้อยยังไม่ได้เป็นผู้ใหญ่ ก็พึงไว้ปฏิบัติไว้ จำไว้ เพื่อจะได้ระงับอารมณ์ที่เป็นปฏิปักษ์ เช่น ความโกรธเกิดขึ้น ถึงแม้เรายังไม่ได้เป็นผู้ใหญ่ ก็ดับความโกรธให้กับตัวของเราเอง

“พรหมวิหาร ๔” จึงจำเป็น เป็นธรรมะที่จำเป็นทั้งบรรพชิต คฤหัสถ์ และคนทั่วไป เพราะจะเป็นเครื่องระงับดับกิเลส และเครื่องเศร้าหมอง ในเรื่องโทสะ เป็นต้น **โทสะ** คือ ความโกรธนี้เป็นปัญหาไม่ค่อยจบ เพราะเป็นความละเอียดอ่อน ที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน ในเมื่อเวลาไปกระทบ คือเห็นการกระทำของผู้อื่นไม่ถูกตาไม่ถูกใจ หรือกระทบเราในการพูด เป็นต้น ก็จะเกิดเก็บอารมณ์นั้นไว้ในใจของเรา คิดต่างๆ นานาประการ การคิดในลักษณะเก็บอารมณ์นั้น จะเป็นไปทางอกุศล ไม่ได้คิดถึงมุมที่เขาเกิดความปรารถนาดีต่อเรา บางทีความปรารถนาดีต่อเราของเขา เพื่อหวังสงเคราะห์เรา แต่เราไม่เข้าใจในความเป็นไป ก็จะมีว่าเขาถูกเหยียดหยามหรืออย่างหนึ่งอย่างใดขึ้นได้ ถ้าผู้ที่มีสติมีปัญหา เจริญธรรมคือเมตตาได้ดีพอสมควรแล้ว จะเข้าใจ และจะเกิดความรอบคอบ จะให้ครอบครัวผู้นั้นอยู่ดีมีสุข อยู่กับเพื่อนบ้าน หมู่ใด คณะใด ก็จะไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ตลอดจนอยู่ในสังคมใดก็จะเอื้อเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยน้ำจิตที่มีเมตตา เมตตาเป็นธรรมที่สำคัญมาก เป็นที่ปรารถนาของคนทั้งปวง

วิธีการปฏิบัติในเมตตา ให้พึงเข้าใจว่า พรหมวิหาร คือ **ธรรมของท่านผู้ใหญ่ ๔ ประการ** คือ เมตตา-ปรารถนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข กรุณา-เพื่อให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ สองอย่างนี้จะสังเกตโดยความเป็นของใกล้ๆ กัน **“เมตตาหวังจะให้ผู้อื่นเป็นสุข แต่กรุณาให้เขา**

พันทุกข์” หมายความว่า **เมตตา** คือให้คนอื่นโดยทั่วไป มีความสบายกาย มีความสบายใจ มีความสุขใจ ส่วน **กรุณา** หมายความว่า ในเมื่อผู้อื่นมีความเดือดร้อนประการหนึ่งประการใด หาอุบายหาหนทางช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ นี่คือการกรุณา ข้อนี้จะต้องจำให้เข้าใจให้ถูกต้องว่าเป็นเมตตาหรือกรุณา ในธรรมะแสดงไว้มาก แต่ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะให้เห็นถึงเรื่องการปฏิบัติโดยตรง ซึ่งความจริงแล้วไม่ยากนัก ในการภาวนาบางหมวดยิ่งยากกว่ากัน และมีประโยชน์แก่ตนเป็นประการแรกก่อน การที่เราจะเจริญเมตตาภาวนา เมตตาภาวนานี้มีพลังถึงสมาธิถึงฌานอย่างน้อยที่ ๓ ถ้าหากว่าพออุเบกขาถึงฌานที่ ๔ ผู้ที่มีจิตได้สดับดีแล้วจะเป็นคนที่มีจิตใจอารมณ์รุ่มเย็นมีเมตตากุณากับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน และเป็นผู้ที่มีความอภัยและอดทนด้วยดีเสมอ

บุคคลที่จะเจริญเมตตาได้ต้องรู้ ดังนี้

๑. โทษของความโกรธ

๒. คุณของความดี คือขันติ ได้แก่ความอดทน

ทั้งสองประการนี้ เมตตานี้เป็นเครื่องระงับดับความโกรธ เราจะดับความโกรธให้ได้ง่ายๆ และสะดวกสบายขึ้น ก็ต้องเห็นโทษของความโกรธก่อน ถ้าเราเคยโกรธมาแล้ว ในครั้งคราวใดรุนแรงลองสังเกตดูว่าในขณะนั้น ถ้าเราจำได้ว่าทำอะไรไป เราพูดอะไรไป เราแสดงอะไรไป แล้วมาคิดในขณะที่เราไม่โกรธ ว่าที่ทำไปนั้นดีหรือไม่ดี มีทุกข์ มีโทษอย่างไร ที่พูดไปนั้น กิริยาที่แสดงไปนั้น ก็เช่นเดียวกัน หาเหตุแห่งความไม่ดีให้เห็นชัดว่า ความโกรธขึ้นแล้วมีอาการเป็นอย่างไร ทำไม่ตัวอย่างนี้ พูดไม่ตัวอย่างนี้ คิดไม่ตัวอย่างนี้ มีกิริยาวาจาไม่ตัวอย่างนี้ เมื่อมีความไม่ดีแล้วก็ทำให้เกิดความเศร้าหมองกัน แม้อยู่ด้วยกันก็เศร้าหมอง ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ขัดแย้งกัน อยู่ร่วมกับเพื่อนบ้านก็ทำให้เป็นเหตุเกิดการขัดแย้ง

กับเพื่อนบ้าน อยู่ร่วมชาติร่วมประเทศก็เป็นเหตุให้เกิดการแตกแยก
ต่างๆ นานาประการ เพราะฉะนั้น คนโกรธกันนั้นไม่ดีเลย ไม่ได้มี
ประโยชน์อะไรที่จะให้เกิดความดีงามขึ้น หาความสุขใจความราบรื่น
อย่างแท้จริงไม่ได้

ถ้าลองมาฟังดู พิจารณาอีกมุมหนึ่งของการไม่มีโกรธกับ
ใครๆ เราไม่มีโกรธกับใครๆ เลย ไปที่ไหนก็รู้จักกัน หมู่บ้านเดียวกัน
ก็รู้จักกันด้วยน้ำจิตน้ำใจอันดีงาม ความสุขจะเกิดขึ้น ความสบายใจ
จะเกิดขึ้น ความผ่อนคลายจะเกิดขึ้น ไม่มีเวร ไม่มีศัตรูกับใครๆ ย่อม
เป็นความผาสุกอย่างยิ่ง เพราะเหตุแห่งเมตตาธรรม ตรงกันข้าม
ถ้าหากว่าไม่มีเมตตา ก็จะมีโทสะ มีความโกรธ มีความประทุษร้าย
มีพยาบาท มีปฏิฆะ คือ ความหงุดหงิดทางด้านจิตใจ มีการเก็บ
อารมณ์แห่งความโกรธไว้ เหล่านี้เป็นต้น ล้วนแล้วแต่เป็นเครื่องเผา
ภายในจิตใจของตนเองให้เกิดความมัวหมอง ให้เกิดความเดือดร้อน
เปล่าๆ

บางทีเราไปเข้าใจผิด เห็นการกระทำ การพูดของเขา นึกว่า
เขาเบียดเบียนเรา แต่ความจริงเขาไม่ได้เบียดเบียนเรา เรามาคิดเอง
เลยเป็นทุกข์เอง แล้วมาเดือดร้อนเอง เมื่อโกรธเอง และมากระวน-
กระวายเอง ไม่ดีเอง เมื่อพยาบาทเอง ความโกรธ ความประทุษร้าย
ความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ความพยาบาทซึ่งกันและกัน ที่เกิด
ขึ้น เพราะใจของเราไปยึดถือเอาในสิ่งนั้นไว้ อันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ
เพราะฉะนั้น เครื่องเศร้าหมองต่างๆ เหล่านี้ จะพึงพยายามฝึกฝน
อบรมจิตของตนเองนั้นไม่ยากเกินไป เป็นของที่ไม่ยาก แต่พึงรู้จัก
วิธีการ

ประการแรกที่เราจะเจริญเมตตา ต้องพึงเข้าใจก่อนว่า คำว่า
“เมตตา ปรารถนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข” มี ๒ อย่างด้วยกัน คือ

โอทิสสภพณา แผ่เมตตาโดยเจาะจงให้คนนั้น ให้หมู่นั้น ให้คณะนั้น เรียกว่าเลือกบุคคล

อโนทิสสภพณา แผ่ให้โดยไม่เจาะจง แผ่ให้กับสัตว์ทั้งหลายโดยทั่วไป ในบางแห่ง ประเพณีเขาเรียกว่า **อัมปมัญญา** แต่เมตตาอัมปมัญญา และกรุณาอัมปมัญญาทำยาก คือว่าต้องเข้ามานแผ่เมตตา ต้องเข้ามานแผ่กรุณา แต่ส่วนเมตตาพรหมวิหาร ไม่ต้อง คือตั้งใจตั้งใจ ผูกพันอบรมใจของเราให้สงบดีแล้วก็แผ่เมตตา

❖ **ประการแรก** ที่เราจะแผ่เมตตาานั้น เราต้องทำให้ถูกต้อง มีปัญหา คือว่าครั้งแรกที่เราเจริญเมตตาานั้น ควรแผ่เมตตาให้กับใครเป็นคนแรกก่อน ในข้อนี้ที่เราสวดกันอยู่ทุกวันว่า **อะหัง สุขิโต โทมิ** ขอให้เราเป็นสุข ก็เป็นอันว่า **“การแผ่เมตตาครั้งแรกนั้น คือแผ่ให้กับตัวเองก่อนคนอื่น”**

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงธรรมกับพระเจ้าปเสนทิโกศล ที่เห็นว่าพระเจ้าปเสนทิโกศลมีความเคารพ มีความรักในพระผู้มีพระภาคเจ้ามาก เมื่อจะไปไหน เยี่ยมเยียนประชาชน ออกรบทัพจับศึก ต้องแวะวัดพระเชตวัน กราบฝ่าพระบาทของพระศาสดาก่อน คราวหนึ่งพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงถามถึงความที่บุคคลทั้งหลายว่า “บุคคลทั้งหลายนั้น ใครที่จะเป็นที่รักของเรา” ในที่สุดก็ได้ความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า “สิ่งที่เรารักมากที่สุดไม่ใช่คนอื่น คือตัวเราเอง”

ถึงแม้เราจะมีผู้อื่นเป็นคนรักทะนุถนอมเพียงใดก็ตาม แต่ยังมีความรักน้อยกว่าตัวของเรา ลองคิดดูให้ดี นึกดูให้ดี เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้ว่า เรารักตัวเราเองมาก เราเกลียดอะไร เราก็เกลียดคนที่ทำให้เราเดือดร้อน คนที่มาเบียดเบียนเรา คนที่กลั่นแกล้งเรา คนอิจฉาเรา คนที่เคยให้ร้ายต่อเรา คนที่มาทำมิดีมิร้ายแก่เรา ตลอดจนจิตใจที่มามีปณิธานอะไรสิ่งต่างๆ จากเรา คนเหล่านี้เรา

ไม่ชอบทั้งนั้น ที่ไม่ชอบเพราะอะไร? ก็เพราะเราต้องการความสุข ไม่ต้องการความทุกข์

ข้อนี้จึงเป็นจุดที่สำคัญ เมื่อเรารักสุข เกลียดทุกข์ ก็ต้องพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่าใครทั้งนั้นย่อมรักสุขเกลียดทุกข์ แม้มดตัวเล็กน้อย เหลือบยุงรินไร ถึงแม้มันจะมาเบียดเบียนบางสิ่งบางประการ เพราะมันรักสุขเกลียดทุกข์ เวลามันหิวมันทุกข์ มันก็ต้องมาหากิน เช่นยุงก็ต้องมากัดมดต่าง ๆ ก็มารบกวนอาหารและอื่น ๆ เป็นต้น เพราะมันทุกข์ จึงต้องเที่ยวแสวงหา มนุษย์เราก็ก็นั่นแหละ เมื่อพิจารณาเห็นว่าเรารักสุขอย่างนี้ ผู้อื่นเขาก็นั่นแหละรักสุขอย่างนี้เหมือนกัน เราเกลียดทุกข์อย่างนี้ ผู้อื่นเขาเกลียดทุกข์อย่างนี้เหมือนกัน พิจารณาดูเพียงเท่านี้ ไม่ต้องไปเฟ่งหรือภาวนาอะไร ให้เห็นชัดในการเรารักสุขเกลียดทุกข์ ให้เห็นชัดผู้อื่นเขารักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน นี่คือมูลเหตุต้นเหตุของเจริญเมตตา

เมื่อมูลเหตุเจริญเมตตา ในครั้งแรกที่สุดอย่าเพิ่งทำแก่ผู้อื่น ให้เมตตากับตัวเองก่อน การเมตตากับตัวเอง มีคำภาวนาว่าอย่างไรง่าย ๆ เราก็ก็นั่นแหละทุกคนแล้ว คือ **อะหัง สุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ** เป็นต้น เพียงคำสองคำก็ได้ ขอให้เรามีความสุข ขอให้เรายามีความทุกข์ แค่นี้ก็พอใจในใจ แล้วก็พิจารณาไปให้เห็นว่า เรารักสุขเกลียดทุกข์ และเราไม่ต้องการเบียดเบียนต่อใคร ขอให้เรามีความสุข เรายามีความสุข เราจึงมีความสุข เรายามีความสุข และเราก็นั่นแหละพอใจไว้ว่า เราจะไม่เบียดเบียนใคร ไม่ทำร้ายใครและอื่น ๆ อีก เป็นต้น เพราะเรารักสุข เราเกลียดทุกข์ คนอื่นเขาก็นั่นแหละ

พิจารณาดูให้ดี ๆ ดูให้บ่อย ๆ ทำให้มาก ๆ เข้า จิตเมื่อถูกฝึกมาก ๆ เข้า ก็จะประณีตขึ้น เห็นแจ้งชัดขึ้น ถึงแม้เรายังไม่ภาวนาในเรื่องเหล่านี้เลย เพียงแต่กล่าวขึ้น เราก็นั่นแหละรู้ได้ทันทีว่า แม้เราก็นั่นแหละ

ปรารถนาอย่างนั้นเหมือนกัน แต่ยังไม่ประณีต บางครั้งบางทีเผลอขึ้น ก็อาจจะมัวอารมณ์ตรงกันข้าม จนลืมนึกว่าที่เรารักสุขเกลียดทุกข์ คนอื่น เขาก็รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน บางทีเราก็อปลั่งพลาดไป แต่ถ้าหาก เรากาวนาแล้วนำมาพิจารณาไว้บ่อยๆ ให้มาก ๆ ขึ้น จิตใจของเรา จะดีขึ้น จิตใจดีขึ้น มีเมตตาขึ้น มีความสงสารขึ้น มีความเอ็นดูขึ้น และมีความปรารถนาซึ่งกันและกันในความเป็นมิตร มีความ ปรารถนาทำดีซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียน ซึ่งกันและกัน ค่อยๆ เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เมตตาเป็นอย่างนี้

ในลักษณะดังกล่าวมานี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะเป็นเหตุให้ผู้อื่น เมตตาต่อเราด้วย เราก็จะไม่มีเวรไม่มีภัยกับใครๆ เพียงแต่ว่า

อะหัง สุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ “ขอให้เรามีความสุข, อย่าให้มีความทุกข์” แต่ละบทๆ บทไหนก็ได้ **สุขี อัตตานัง ประทีรหามิ** ก็ได้ บทไหนก็ได้ แต่ขึ้นต้นว่าเป็นเราก่อน เพราะการแผ่เมตตาต้องเป็นเรา ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า แท้จริงคนทั้งหลายนั้นรักตนเองมากที่สุด ห่วงตนเองมากที่สุด และปรารถนาจะหาความสุขให้กับตนมากที่สุด จึงเป็นอันว่า **การแผ่เมตตาต้องแผ่ให้เราก่อน คือ ตัวของเราเองก่อน**

ถ้าเรานั่งไปบนเครื่องบินเคยเห็นเจ้าหน้าที่บอกว่า ถ้าอากาศเกิดวิปริตหายใจไม่ค่อยออก เครื่องที่จะช่วยทำอากาศตกลงมาให้เพียงพออย่าทำให้แก่ตัวเราเองก่อน แม้มีลูกน้อยก็ทำให้ทีหลัง ทำให้ตัวเองก่อน แล้วค่อยช่วยลูก เหมือนกับบทเมตตาที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ เพราะเมื่อทำให้ตัวเองก่อนแล้ว เราก็จะมีกำลัง ถ้าหากว่าไปทำให้คนอื่นก่อน เราไม่มีกำลัง และอาจจะพลั่งพลาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ นี่เป็นข้อเปรียบเทียบ การแผ่เมตตาให้กับตนเองก็คือการสร้างสมคุณงามความดี ได้แก่เมตตาจิต จะไม่เกลียดผู้อื่น จะไม่รังแกผู้อื่น จะไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน มาจาก

เมตตาธรรม เพราะฉะนั้น เราปรารถนาให้ผู้อื่นมีเมตตาต่อเรา เราต้องทำตัวเราเองให้มีเมตตาก่อน เมื่อเรามีเมตตาก่อนแล้ว จะเป็นเหตุให้เกิดความอนุเคราะห์ สงเคราะห์ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังกล่าวมา อันนี้เป็นประการต้น

❖ **ประการที่สอง** เมื่อเราจะเริ่มแผ่เมตตา ที่แรกเมื่อเรายังไม่รู้ว่าแผ่ใครก่อนนั้น ห้ามแผ่เมตตากับคนเหล่านี้ คือ

๑) คนที่เราเกลียด

๒) คนที่เรารัก

๓) คนที่เป็นกลาง

๔) คนที่เบียดเบียน

อย่าเพิ่งแผ่ให้กับบุคคลเหล่านี้ แต่ไม่ใช่รังเกียจ เพราะว่าถ้าเราไม่มีเมตตาฝังอยู่ในตัวเราเลย ไม่มีคุณธรรมที่เมตตาไปแผ่ให้คนที่เราเกลียด คิดไปคิดมา พิจารณาไปพิจารณามา เดี่ยวเห็นว่าคนคนนี้เคยทำไม่ดีกะเรามาก ไม่น่าที่จะแผ่เมตตาให้เขาเลย

มีเรื่องเล่าอยู่ในหนังสือกฎของกรรม บทหนึ่ง มีครอบครัวหนึ่ง เหลือบิดากับลูกชายอายุประมาณสัก ๑๓-๑๔ ปี ภายหลังไม่มีเงินทอง นำที่ไร่นาที่บ้านของตนไปจำนองกับบ้านกำนัน ต่อมาขาดอายุความ กำนันเข้ายึดที่ดินที่ต้องรับขนย้ายออกไป สมบัติตอนนี้ก็มีสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เครื่องนุ่งห่มและเรือแจวลำน้อยๆ ลำหนึ่ง ไม่รู้จะทำอย่างไรก็เก็บของเหล่านั้นลงเรือไป แจวไปที่บ้านญาติที่อยู่ไกลแล้วไปขออาศัยญาติอยู่ ก็ช่วยงานทางบ้านญาติพอสมควร

วันหนึ่งแจวเรือไปทำกิจ เขาแจวเรือริมๆ ฝั่ง ในขณะนั้นเกิดลมพายุรุนแรงขึ้น แต่ตัวเขาเองอยู่ใกล้ฝั่งก็ไม่เป็นไร ในท้องน้ำ คือในแม่น้ำใหญ่เกิดมีระลอกคลื่น ในขณะนั้นเรือโดยสารลำหนึ่ง มีคนมาเต็มและสิ่งของเต็มเพียบ ครั้นเมื่อโดนพายุแรงๆ เข้า เรือก็คว่ำเรือก็จม เมื่อเรือคว่ำ เรือจม คนผู้พอก็บอกกับลูกว่า เราเสี่ยงออกไป

กลางแม่น้ำเพื่อช่วยเหลือคน

พอไปถึงกลางแม่น้ำ เด็กลูกชายก็บอกว่า “พ่อ! อ้ายเจ้ก้านั้น นั้นจะจมน้ำตายอยู่แล้ว ปล่อยให้มันจมนะอย่าไปช่วยมัน มันเคยเหยียบโหดกับเรามากแล้ว”

พ่อบอกว่า “ลูก นั้นมันคนละเรื่องกัน เวลานี้ หน้าที่ของเรา ต้องช่วยไม่ใช่ไปรังเกียจกัน เขาจะเป็นใครก็ตาม หน้าที่ที่ต้องช่วย” แล้วในที่สุดก็ช่วยก้านั้นเข้าฝั่ง

อันนี้ก็แสดงให้เห็นว่า ถ้าหากว่า การไปพิจารณาถึงคนที่เกลียด คนที่ไม่ชอบกันนั้น จะมีอุปสรรคทางด้านจิตใจ ถ้าหากไม่มีสติปัญญาพอ กลับจะปล่อยชั่วร้ายทั้บถมอะไรหนักไปอีกก็ได้ ท่านจึงกล่าวว่า ในเบื้องต้นอย่าเพิ่งแผ่เมตตาอยู่กับคนเหล่านั้น เพราะจิตของคนเราย่อมแปรปรวน ส่วนสำหรับพ่อนั้น เป็นคนใจดีแล้ว เป็นคนที่ปลงตกในความเป็นไปทั้งปวงได้แล้ว จึงตัดใจได้ นี่เป็นข้อเปรียบเทียบมายกให้ดู

ส่วนคนที่รักกัน ถ้าหากว่าไปแผ่เมตตาให้คนเหล่านั้นก่อน ไม่แผ่ให้ตัวเราเองก่อน จิตของเรายังไม่รู้ความละเอียดลออของเมตตา เมื่อเห็นคนที่เรารักมีทุกข์อะไรก็จะเกิดความเสียใจตามเขาไปด้วย อยู่ดี ๆ ก็เสียใจตามเขาไปด้วย ไม่ใช่เรื่องราวของเราก็เสียใจตามเขาไปด้วย เหล่านี้เป็นต้น

❖ **ประการที่สาม** อย่าเพิ่งแผ่ไปให้คนที่ เป็นกลาง ๆ คือคนเหล่านั้น อาจจะยังไม่รู้ไม่ชี้ หรือว่าเขาจะไม่คิดอะไรกับเราก็ตี ยังไม่จำเป็นอย่างยิ่ง และแผ่กับคนที่ไม่ดีในเบื้องต้นก็อย่างเพิ่งทำ จึงควรเว้นคนเหล่านี้

❖ **ประการที่สี่** คือห้ามแผ่ก่อนเด็ดขาดหรือบางอย่างห้ามแผ่ตลอดไป คือ

๑) **คนตายไปแล้ว** อย่าไปแผ่เมตตา ส่วนทำบุญนั้น

อุทิศบุญไปให้ ไม่ใช่แผ่เมตตา มีภิกษุรูปหนึ่ง เมื่อได้เรียนเมตตาธรรมจากอาจารย์แล้ว ก็นึกถึงอาจารย์เก่า แต่อาจารย์เก่านั้นตายไปแล้ว จึงตั้งใจแผ่เมตตาจิต ปรารณาดีกะอาจารย์เก่าของตน ก็ปรารณาดีกะอาจารย์เก่าจะมีผลอะไรเพราะท่านตายไปแล้ว ทำไปเท่าไรๆ ก็ไม่ได้ผล คือไม่ได้ความเข้มข้นใจ ไม่ได้ทำให้จิตใจมีเมตตาเลย จึงไปถามอาจารย์ที่ให้กรรมฐาน อาจารย์ให้กรรมฐานก็ถามว่า เราแผ่ไปให้ใครบ้าง ? แท้จริง ภิกษุรูปนั้นก็ไม่ได้แผ่ให้ตัวเองก่อนเลย ด้วยความนึกถึงอาจารย์จึงแผ่ให้อาจารย์ก่อน ถามว่า อาจารย์ของเธอไปไหน? ก็บอก ตายไปแล้ว

การแผ่ให้คนที่ตายไปแล้วไม่ได้ ถ้าเป็นการแบ่งส่วนบุญกุศล ที่อุทิศให้นั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ถ้าแผ่เมตตาจิตเพราะเมตตาท่าน เพื่อหวังให้เขาพ้นทุกข์ เขาจะพ้นทุกข์ไปได้อย่างไร เขาตายไปแล้ว

๒) แผ่ไปให้กับคนต่างเพศที่รักกัน ยิ่งไปกันใหญ่ คือหมายความว่า กลับเกิดกิเลสราคะเข้าแทรกแซง ทำให้จิตใจเกิดความเร่าร้อน และมุ่งเอาอกเอาใจกันอีกต่าง ๆ นานาประการ จนในที่สุดก็คือไม่เป็นธรรม ไม่เป็นเมตตาที่บริสุทธิ์ เป็นเมตตาที่อิงราคะ เป็นเมตตาที่อิงอกุศลธรรม ท่านจึงกล่าวว่าบุคคลเหล่านี้ ยังไม่ควรแผ่เมตตา

ดังนั้น อย่าแผ่เมตตาให้กับคนใน ๒ จำพวก คือ **คนต่างเพศที่รักกัน** เหตุเพราะอกุศลกรรมจะแทรกแซง และ **คนตาย** เหตุเพราะความไร้ผล และส่วนคนอีก ๔ ประเภทดังได้กล่าวมาแล้วนั้น เมื่อแผ่เมตตาให้กับตนเองดีแล้ว จึงค่อยแผ่เมตตาให้กับคนเหล่านั้น จะเป็นคนที่เราเกลียดก็ตาม จะเป็นคนที่เรารักก็ตาม จะเป็นคนที่ เป็นกลางๆ ก็ตาม จะเป็นคนที่เคยประทุษร้ายก็ตาม แผ่ให้คนเหล่านั้นเมื่อเรามีจิตใจมั่นคงดีแล้ว จิตใจของเราจะไม่แปรปรวน จะเกิดความมั่นคง นั้นแผ่เมตตาให้ในภายหลัง

การแผ่เมตตาในครั้งแรก จึงต้องแผ่เมตตาให้กับตัวเอง

แล้ววิธีการก็ง่าย ๆ

“อะหัง สุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ”

ขอให้เรามีความสุข, ขอให้เราพ้นจากทุกข์

อันนี้ไม่ใช่บวงสรวงอันวอน แต่นึกไว้ที่ว่า ขอให้มีความสุขนั้น

เราต้องรู้ความจริงว่า เราอย่าไปทำทุกข์ให้กับคนอื่นเขา

อย่าไปเบียดเบียนเขา อย่าทำร้ายเขา

หรือเขามาทำร้ายเรา เราอย่าทำร้ายเขาตอบ

ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนภิกษุว่า เขาด่ามา อย่าด่าตอบ เขาทำร้ายมา อย่าทำร้ายตอบ เมื่อเขาด่ามา ไม่ด่าตอบ เขาทำร้ายมา เราไม่ทำร้ายตอบ มันก็จบเรื่องแค่นั้น ถ้าหากว่าเราไปทำตอบ เรื่องก็บานปลายใหญ่โตออกไปอีก จะเป็นการสร้างเวรสร้างกรรม ซึ่งกันและกัน และอื่นๆ อีกมากมายในการที่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน นั้น

เมื่อจิตใจของเรามีความมั่นคงดีแล้ว แผ่ไปให้คนที่เคยเกลียด ก็อย่าไปนึกถึงสิ่งที่ทำให้เราเกลียด นึกถึงสิ่งที่เขาเคยทำดีกับเรา หรือดีแก่ส่วนรวม หรือดีกับคนอื่นก็ได้ ให้เกิดความรู้สึกว่า คนคนนี้เขาก็มีความดี เมื่อคิดถึงเขา เมื่อมีความดีสิ่งใด ความที่เคยเกลียด ก็จะหายไป ส่วนคนที่ว่าแผ่ไปให้คนรัก หมายความว่ารักนับถือ เช่น ผู้ใหญ่ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ครูบาอาจารย์ เมื่อมีจิตระลึกถึง แผ่เมตตาระลึกถึงกับบุคคลเหล่านั้นด้วยเมตตาจิต ท่านผู้นั้นไปอยู่ที่ไหนขอให้เขาเป็นสุข ครูอาจารย์อยู่ที่ไหนขอให้ครูอาจารย์เป็นสุข ขอให้ครูอาจารย์อย่าเป็นทุกข์ เหล่านี้เป็นต้น เรียกว่า แผ่เมตตาในระดับต่อไป

เมตตาศรรม มีคำสอนว่า เป็นธรรมคุ้มครอง คำจุนสัตว์โลก ไม่ให้เกิดความเดือดร้อนและหวั่นไหวด้วยประการต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา พระศาสดาทรงสอนภิกษุที่เข้าไปอยู่ในป่าที่มีอันตรายจากสัตว์บ้าง และอื่น ๆ บ้าง เช่น พระปุนณสูนาปรันตเถระ ท่านลาพระผู้มีพระภาคเจ้าไปอยู่เมืองท่าชื่อสุปปารกะ ในแคว้นสุนาปรันตะ เป็นเมืองที่คนดุร้าย พอพระปุนณะไปกราบเรียนพระพุทธเจ้าว่าจะออกธุดงค์ไปอยู่สุนาปรันตะ พระพุทธองค์ทรงตรัสถามว่า ชาวเมืองนั้นได้ทราบว่าเขาดุร้ายไม่ใช่หรือ ท่านก็ทูล อย่างนั้นจริง

พระพุทธเจ้าจึงตั้งปัญหาถามว่า “ถ้าคนเหล่านั้นเมื่อเธอไปถึงแล้ว เขาძაเธอ เธอจะอย่างไร”

ท่านก็บอกว่า “เขาคძาเรา ก็ดีกว่าเขาดีเรา” พระปุนณะตอบ พระพุทธเจ้าตรัสถามว่า “ถ้าเขาดีเธอ เธอจะอย่างไร”

พระปุนณะก็ตอบว่า “เมื่อเขาดีเรา เราก็ตัดว่า ดีกว่าเขาคძาเรา”

พระพุทธเจ้าตรัสถามต่อไปอีกว่า “เมื่อเขาคძาเธอ เธอทำอย่างไร”

พระปุนณะก็ทูลตอบว่า “เมื่อคძาเราไม่ตาย ก็ดีกว่าเขาคძาตาย”

พระพุทธเจ้าตรัสถามต่อไปอีกว่า “เมื่อเขาคძาเธอตาย เธอทำอย่างไร”

พระปุนณะก็ทูลตอบว่า “เมื่อคძาเราให้ตาย เราก็ตัดถึงว่า คนอีกเป็นจำนวนมากต้องคძาตัวเองตาย นี่ตัวเองไม่ต้องคძาตัวเองเลย คนอื่นเขาคძาให้ตาย ดีนักหนาแล้ว”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ถ้าเช่นนั้น เธอจะไปอยู่เมืองเช่นนั้นได้ ถ้ามีความดำริ คิดอ่านแบบนี้ ไม่ผูกเวรกับใคร ๆ” เหล่านี้เป็นต้น

ดังนั้น เมตตา ถึงแม้จะอยู่ในภาวะใดๆ ควรเรียนรู้ ควรภาวนาอบรมไว้ ให้จิตของเราซาบซึ้งด้วยเมตตา แล้วเราก็เมตตาอนุเคราะห์ และเมื่อชำนาญใน โอทิสสภพณา สงเคราะห์ลูก สงเคราะห์หลาน สงเคราะห์ปู่ ย่า ตา ยาย หรือพวกญาติมิตร คนใกล้ชิด ต่อไปมีกำลังแก่กล้ามากยิ่งขึ้นก็แผ่เป็น โอทิสสภพณา คือ แผ่ไปให้คนต่างๆ ห่างไกลมากยิ่งขึ้น รู้จักมาก รู้จักน้อย หรือไปเห็นใครแล้วสงสาร อย่างใดอย่างหนึ่งก็แผ่เมตตา เหล่านี้จะทำให้จิตใจของเราดีขึ้นกว้างขวางขึ้น การแผ่เมตตาโดยเจาะจง (โอทิสสภพณา) มีกำลังแรงแต่แคบเพราะอยู่ในกลุ่ม ผู้ที่ยังไม่ถูกแผ่เมตตา อาจจะเป็นศัตรูกันก็ได้ แต่ถ้าหากว่าแผ่โดย โอทิสสภพณา คือ หมายความว่าโดยทั่วไป ก็จะเป็นเหตุให้จิตใจกว้าง แต่มีกำลังอ่อนกว่ากัน แต่ให้ผลประโยชน์ก็คือ ทำอยู่บ่อยๆ จะทำให้ไม่เป็นศัตรูกับใครๆ

ทั้งสองประการนี้ ควรฝึกฝนเบื้องต้นในโอทิสสภพณา-แผ่ โดยเจาะจงดังได้กล่าวมาแล้ว เฉพาะอย่างยิ่งอย่าลืมแผ่เมตตาให้กับตัวเองก่อน ให้ตัวเองสำนึกในความสุข ให้ตัวเองสำนึกในความทุกข์ ให้ตัวเองสำนึกในความไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เราเกลียดคนเบียดเบียนเรา เราเกลียดคนที่กล่าวโทษ หาเรื่องใส่เรา คนอื่นเขาก็เหมือนกัน เขาก็เกลียดเหมือนอย่างเราเหมือนกันฉะนั้น เพราะฉะนั้น จะให้ได้เห็นคุณ เห็นทุกข์ เห็นโทษต่างๆ นานาประการ แล้วก็จะทำให้จิตใจเกิดความมั่นคง

จึงรวมความว่า เมตตาธรรม เป็นธรรมะที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง พระในยุคสมัยพุทธกาล ถึงแม้จะมีคำภาวนาอย่างอื่น ปฏิบัติอย่างอื่น เขาก็ต้องมีเมตตาธรรมไว้เป็นวิหารธรรม คือทำไว้เป็นประจำ ทำไว้บ่อยๆ จิตใจจะเอื้อเพื่อซึ่งกันและกัน พึงเห็นในสาราณียธรรมสูตร เมตตากายกรรม เมตตาวาจกรรม เมตตามโนกรรม พระพุทธเจ้า

ทรงสอนให้ภิกษุทั้งหลายมีเมตตาซึ่งกันและกัน เพราะการมีเมตตา
ร่วมกันจะอยู่ด้วยกันอย่างผาสุกดังกล่าวนมา

การฝึกเมตตาธรรม คือมุ่งเอาตัวเราเองก่อน สิ่งที่เป็นคาถา
หรือเป็นอารมณ์ที่นึกถึงคือ “อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้เราเป็นสุข”
“นิททุกโข โหมิ ขอให้เราย่ำมีทุกข์” เพียงสั้น ๆ เท่านั้นก่อน พิจารณา
บ่อย ๆ พิจารณาลึก ๆ ให้สูงขึ้น แล้วคุณธรรมคือเมตตาก็จะเกิดขึ้น
ต่อจากนั้นจึงแผ่ให้บุคคลอื่นในกาลต่อไป ดังนี้

เมตตาพรหมวิหาร เป็นธรรมที่ควรศึกษาและควรเจริญไว้
เพื่อเป็นวิหารธรรม หรือเพื่อเป็นคุณธรรมประจำไว้ในชีวิตของเรา
เราจะอยู่ในฐานะใด ถ้าอยู่ในฐานะพ่อแม่ เราก็จะมีเมตตาที่ถูกต้องกับลูก
ถ้าหากว่าเป็นฐานะผู้นำ เราก็จะมีเมตตากับผู้ที่เป็นบริวารด้วยความ
ปรารถนาดี เหล่านี้เป็นต้น จึงนับว่าเมตตาธรรม เป็นธรรมที่ควร
ปลูกฝังให้เกิดไว้เป็นนิมิตใจของตน จะได้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข
ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

พลาณภาพแห่งบุคคลผู้มีเมตตานั่น ที่ท่านกล่าวไว้มีอันสงส์
๑๑ ประการคือ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย ไฟไม่ไหม้
ไม่เดือดร้อนด้วยประการต่างๆ และจิตใจที่มีเมตตาขึ้น ตายแล้วเกิด
ในพรหมโลกเป็นที่สุด ผู้ที่มีเมตตาจึงมีคุณสมบัติในจิตใจอันประเสริฐ
ดังนี้

โอกาสนี้ จะขอยกพุทธคำรัสในสมัยหนึ่ง ที่องค์สมเด็จพระ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ทรงประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี
ได้ทรงตรัสปรารภเมตตาสูตร โดยขอยกเนื้อหาบางส่วนบางตอนของ
พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๑ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๒๓ [ฉบับมหาจุฬาฯ]
ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ในส่วนของเมตตากถา ว่าด้วยเมตตา
ดังนี้

เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสรวัดี^๖

ภิกษุทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลปฏิบัติแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นอุชยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่องๆ สัมผัสแล้ว ปรารรณสมอดีแล้ว ฟังหวังได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ

อานิสงส์ ๑๑ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. กลับเป็นสุข

๒. ตื่นเป็นสุข

๓. ไม่ฝันร้าย

๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย

๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย

๖. เทวดาทั้งหลายรักษา

๗. ไฟ ยาพิษ หรือศัสตราภยันตรายไม่ได้

๘. จิตตั้งมั่นเร็ว

๙. สีนหน้าสดใส

๑๐. ไม่หลงลืมสติตาย

๑๑. เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณวิเศษอันยอดเยี่ยมย่อมเข้าถึง
พรหมโลก

เพราะฉะนั้น ท่านสาธุชนที่ได้ฝึกกรรมฐานบทใดก็ตาม ฟังรู้จักฝึกเมตตาจิตให้กับตนไว้ในใจด้วย ไว้เป็นพื้นฐาน มากบ้าง น้อยบ้างพอสมควร จึงค่อยฝึกกรรมฐานที่เป็นหลักที่เป็นประจำ เพื่อหาความสงบสุขให้ยิ่งขึ้นและต่อไป ความที่จิตมีเมตตาเป็นพื้นเพก็จะมีพลังมากยิ่งขึ้นตามอีกด้วย ที่ได้กล่าวไว้แล้วว่า พระรูปหนึ่งซึ่งเวลา

^๖พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๕, เล่มที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), ๔๖๐ - ๔๖๑.

ท่านออกบิณฑบาต ท่านเจริญเมตตาจิต เขาเรียกว่าเมตตาฆาน

คำว่า **เมตตาฆาน** นี้ก็ไม่ใช่ว่าจะยากเกินไป คือเพียงแต่ว่าท่านปรารถนาดี หวังจะให้ผู้ที่ใส่บาตรนั้นได้บุญมากขึ้น ท่านก็ทำจิตของตนเองให้ผ่องแผ้ว แล้วเมื่อจิตของท่านผ่องแผ้วสงบดีแล้ว ใช้ความสงบนั้นแผ่เมตตาจิตถึงกับผู้ที่ใส่บาตรท่าน ก็จะเป็นเหตุให้ **ปฏิกาก** คือผู้รับ ได้แสดงคุณงามความดีตอบด้วยน้ำจิตน้ำใจ ถึงแม้ไม่ได้กล่าวอะไรออกมา แต่ด้วยอำนาจทางจิต ก็จะเป็นเหตุให้ท่านได้รับความเคารพ ได้รับความนับถือจากผู้ที่ร่วมทำบุญกับท่าน เหล่านี้เป็นต้น

อีกประการหนึ่ง ถ้าหากว่าท่านฝึกจิตอย่างเดี่ยวด้วยเมตตาธรรม จนจิตของท่านชุ่มอímเปี่ยมไปด้วยเมตตาแล้ว เป็นสมาธิเกิดขึ้นใหม่ ๆ จิตที่นึกถึงความสุขที่ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เป็นอารมณ์เกิดขึ้นใหม่ ๆ จะมีความสุขกับจิตของเราเองเป็นอันมาก ความสุขที่เกิดขึ้นนั้น นั่นคือคุณธรรมที่ทำให้เกิดฉาน ได้แก่ ความนึกถึงความสุข อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้เรามีความสุข นิททุกโข โหมิ อย่าให้มีความทุกข์ ฉานเกิดขึ้นแล้วให้มีความสุข ไม่มีความทุกข์ แล้วเมื่อเกิดขึ้นจนมีความชำนาญมาก ๆ แล้ว ก็แผ่ออกไปยังผู้อื่น ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังกล่าวมา

พระภิกษุเป็นจำนวนมาก ที่ได้ฝึกฝนอบรมในเรื่องเหล่านี้ไว้ เป็นวิหารธรรม แม้เบื้องต้นจะยังไม่ชำนาญ หรือชำนาญแล้วก็ตามการแผ่เมตตาจิตสำหรับพระ เช่นจะออกบิณฑบาตเป็นต้น ตั้งจิตของตนเองปรารถนาเอาไว้อย่างนั้น อย่าให้เปลอ สำรวมอยู่ในเมตตาจิต และถ้าหากว่าถึงคราวจะให้พร ก็ให้พรด้วยความตั้งใจที่มีเมตตา เมื่อให้พรเสร็จแล้ว จะเดินก็เดินด้วยเมตตา เมื่อจะรับก็รับด้วยเมตตา เมื่อจะให้พรก็ให้พรด้วยเมตตา นับว่าฝึกทำไว้อย่างน้อย ๆ ใจย่อมเย็นขึ้น สบายขึ้น แล้วอímขึ้น ตลอดจนตั้งมั่นเป็นฉานต่าง ๆ

ถ้าเป็นได้เดียวเดียว ก็เรียกว่า **ตถังคณาน** หรือ **ขณิกณาน**
ถ้าหากว่าชำนาญมากขึ้น ก็เป็น **อุปจารณาน**
ถ้าหากว่าชำนาญโดยแน่น ก็เป็น **อัปปนาณาน**

เหล่านี้ ล้วนแล้วแต่เป็นปทัฏฐานที่จะให้เกิดวิปัสสนา
ความเห็นแจ้งรู้จริง ตามความเป็นจริงอีกต่อไป เป็นทางไปเพื่อ
ความหลุดพ้น เป็นไปเพื่อกำจัดกิเลสและกองทุกข์ เฉพาะอย่างยิ่ง
เหมาะมากที่สุดกับผู้ที่มิโทสจริตเป็นพื้นฐาน หรือผู้ที่ไม่มีเป็นพื้นฐาน
แต่คนเราทุกคนนั้นย่อมมีอะไรขัดข้องในจิตใจไว้บ่อย ๆ เสมอ
เพื่อไม่ให้สิ่งนั้นมี ให้เห็นว่าสิ่งนั้นเป็นทุกข์ ไม่ควรมี จึงควรฝึกจิต
ของตนไว้ **อะหัง สุขิโต โหมิ** ขอให้เรามีความสุข **นิททุกโข โหมิ**
อย่าให้มีความสุขทุกข์ แล้วก็พิจารณาไว้เรื่อย ๆ บ่อย ๆ ทำไว้บ่อย ๆ นึก
ถึงความสุขไว้เป็นอารมณ์

เมื่อนึกถึงความสุขเป็นอารมณ์ ก็คือเพ่งสุขนั้นเองเป็น
อารมณ์ ก็สุขนั้นเป็นองค์หนึ่งของณาน เมื่อเพ่งสุขอยู่นาน ๆ ไป
ความสุขก็ทำให้จิตนิ่งและเกิดความสุขนั้น จิตก็อยู่กับสุขนั้นจึง
เป็นณานได้ เพราะฉะนั้นได้แนะนำเรื่องพรหมวิหาร ๔ ในข้อแรก
คือ **เมตตา** เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน เราจะทำ
บำเพ็ญข้อนี้ไว้เพื่อให้ธรรมสูงขึ้นไปได้ เราจะรักษารธรรมข้อนี้ให้เป็น
วิหารธรรม เพื่อจะได้เป็นแม่ที่ดี เป็นพ่อที่ดี เป็นครูอาจารย์ที่ดี
เป็นพระที่ดี ที่น่าเคารพน่านับถือ ตลอดจนเป็นผู้นำที่ดี เป็นต้น

ดังนั้น พึงตั้งจิตตั้งใจ อบรมจิตของตนเอง เจริญภาวนาใน
เมตตาให้กับตนเอง ที่ยังไม่เคยลองเลย ก็ลองฝึกหัด พอสมควรแล้ว
ก็จะไปอบรมจิตสมถกรรมฐานที่เคยปฏิบัติมาแล้วอีกก็ได้ ส่วนเมตตา
ก็เพื่อปลูกฝังให้เป็นพื้นฐาน หรือถ้าหากว่าคุณธรรมที่เราฝึก เมตตา
นี้เกิดสูงกว่าที่ฝึกมาแล้วและง่ายกว่าที่ฝึกมาแล้ว ก็เจริญเมตตาธรรม
ไว้เป็นวิหารธรรม ก็จะเป็นสิ่งที่ดียิ่ง

แผนผังสรุปขั้นตอนในการแผ่เมตตา

ขั้นที่ ๑ – แผ่เมตตาให้ตนเอง ขอให้เรามีความสุข ขอให้ไม่มีความทุกข์



ขั้นที่ ๒ – แผ่เมตตาแบบเจาะจงรายบุคคล (โอทิสสภพณา)

เมื่อจิตมีเมตตาธรรมมากพอที่จะแผ่ให้บุคคลอื่น ให้เริ่มแผ่แบบเฉพาะเจาะจงรายบุคคล (โอทิสสภพณา) ใช้กำลังสมาธิเพียงขณิกสมาธิหรืออุปจารสมาธิก็เพียงพอ โดยเริ่มจากบุคคลที่เรารักเราศรัทธา เช่น พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ จากนั้น เป็นครอบครัว ผู้มีพระคุณ ผู้ที่เรารัก ลำดับถัดไปคือ บุคคลที่เราเกลียดหรือที่เขาเกลียดเราไม่พอใจเรา ผู้ที่เคยเบียดเบียนกันมาทั้งทางกายวาจาใจ ขาดินนี้หรืออดีตชาติ อันดับสุดท้ายคือ แผ่ไปยังเหล่าเทวดา พรหม เทวดาประจำตัวที่คอยปกป้องรักษาเรา



ขั้นที่ ๓ – แผ่เมตตาแบบไม่เจาะจง (อโนทิสสภพณา)

หรือแบบไม่มีประมาณ (เมตตาอัปมัณญา)

แผ่แบบไม่เจาะจง (อโนทิสสภพณา) ไม่ระบุตัวบุคคล แผ่ไปทุกสารทิศ ทั้งสามแดนโลกธาตุ คือ เทวดาในสวรรค์ทุกชั้นฟ้า ไปจนถึงพรหมโลก ภูมิเทวดา มนุษย์โลก และอบายภูมิ ได้แก่ นรก เปตติวิสัย อสุรกาย กำเนิดเดรัจฉาน ให้ทุกสรรพชีวิตไม่มีเวรต่อกัน ไม่เบียดเบียนกัน เมตตาอภัยให้กัน มีความสุขกายสุขใจ พ้นจากความทุกข์ ความปรารถนาที่ตีความเป็นกุศล ขอจงสำเร็จดังหวัง การแผ่ในลักษณะนี้ เรียกอีกอย่างว่า เมตตาอัปมัณญา ซึ่งควรมีระดับจิตที่ถึงฉานจิต จึงจะได้ผลดี ผู้ที่ยังฝึกไม่ถึงก็สามารถทำได้ แต่ผลจะไม่ชัดเจนมากเท่า การแผ่แบบเจาะจง จะเห็นได้ว่า บทสวดแผ่เมตตาภาษาบาลี เมื่อแปลออกมา ก็จะมีเนื้อหาในทำนองเดียวกันนี้ ถ้าสวดมนต์บทแผ่เมตตา และระลึกถึงอารมณ์ของเมตตาพรหมวิหาร จะทำให้สามารถเข้าสมาธิได้ละเอียดขึ้น จิตใจจะค่อย ๆ เปลี่ยนจากโทสะเป็นเมตตามากขึ้นเรื่อย ๆ

กรรมฐาน ๔๐

- กสิณ ๑๐
- อสุภะ ๑๐
- อนุสติ ๑๐
- อัปมัณญา ๔
- อาหาระปฏิกุลสัญญา
- จตุธาตุนวฐาน
- อรูป ๔

🌸 อาหาระปฏิกุลสัญญา

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของอาหาระปฏิกุลสัญญา ดังนี้คือการกำหนดหมายความเป็นปฏิกุลในอาหาร ความสำคัญหมายในอาหารว่าเป็นปฏิกุล พิจารณาให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียดโดยอาการต่างๆ เช่น ปฏิกุลโดยการบริโภค โดยที่อยู่ของอาหาร โดยสั่งสมอยู่นาน เป็นต้น^๗

จึงกล่าวได้ว่า อาหาระปฏิกุลสัญญา หมายถึงการพิจารณา

ให้เห็นว่าอาหารคือคำข้าว (กวมิงการาหาร) ได้แก่ ของกิน เครื่องดื่ม ของขบเคี้ยว ของลิ้มรส นั้นเป็นสิ่งปฏิกุล คือไม่สวยงาม ไม่สะอาดเป็นสิ่งโสโครก น่ารังเกียจขยะแขยง ดังนี้ เพื่อลดละต้นหาความเพลิดเพลินหลงใหลในรสชาติของอาหาร ให้เห็นว่าเป็นเพียงสิ่งที่เราบริโภคเพื่อยังอัตภาพร่างกายให้คงอยู่ ไม่ใช่เพื่อให้มันเมาลุ่มหลง^๘

^๗พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), คำว่าอาหาระปฏิกุลสัญญา หน้า ๖๑๓.

^๘เอกสารประกอบการสอนรายวิชา BU๕๐๐๘ การปฏิบัติกรรมฐาน (Meditation Practice), พระมหาไพจิตร อุตตมธมโม (สาข้อง), ดร., มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๖๔ หน้า ๖๑.

กรรมฐาน ๔๐

- กสิณ ๑๐
- อสุภะ ๑๐
- ขนุสติ ๑๐
- อัปปมัญญา ๔
- อาหาเรปฏิกูลสัญญา
- จตุธาตุววัฏฐาน
- อรูป ๔

🌸 จตุธาตุววัฏฐาน

จตุธาตุววัฏฐาน คือ การพิจารณากายเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม สามารถทำได้ทั้งระดับสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน



❖ ธาตุนี้เกิดขึ้นตามธรรมชาติ พิจารณาอวัยวะส่วนต่างๆ ตามลักษณะของธาตุนั้นๆ ดังนี้

- **ธาตุดิน** มีลักษณะเป็นกลุ่มเป็นก้อน เป็นขึ้นเป็นอัน มีความแข็งแรง ได้แก่ อวัยวะที่จับต้อง มองเห็นได้ เช่น หนัง กระดูก เอ็น ตับ ปอด
- **น้ำ** อาการของธาตุน้ำ คือ การไหลไปมา ในอาการ ๓๒ คือตั้งแต่หน้าตาคือเป็นต้นไป เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำเหงื่อ ธาตุน้ำมีบทบาทที่สำคัญ คือ ให้ความเหมาะสม พอดีกับธาตุดิน ถ้ามีดินมากเกินไป ก็จะแข็งเกินไป และร่วนมากเกินไป
- **ธาตุไฟ** ทำให้ร่างกายมีความอบอุ่น ทำให้อวัยวะของเราไม่บูดเน่า และเผาผลาญ ย่อยสลายอาหารที่เราทาน

- **ธาตุลม** ได้แก่การหายใจเข้า หายใจออก ลมที่ออกทาง ทวารต่าง ๆ ลมนี้แม้ไม่สามารถมองเห็นแต่สามารถสัมผัส ได้ ธาตุลมทำให้ร่างกายอ่อนไหว สามารถเคลื่อนไหวได้ ขางอ ขาเหยียด เดินได้ ก้าวได้ ข้อต่อของร่างกาย สามารถงอได้ หันซ้าย หันขวาได้ ดังกล่าวเป็นหน้าที่ การทำงานของธาตุลม

ธาตุทั้ง ๔ นั้น ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันอย่างสมดุล ถ้าเกิดความไม่สมดุลของธาตุใดธาตุหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดอาการ เจ็บป่วย ถ้าเกิดมีธาตุดินเยอะ มีธาตุน้ำน้อย ก็จะทำให้เกิดการ แข็งเกร็งของร่างกาย และต้องอาศัยธาตุไฟเพื่อรักษาความอบอุ่น เฝာผลาญอาหารต่างๆ ไม่ให้ธาตุดินธาตุน้ำต้องเน่า ถ้ามีธาตุน้ำเยอะ เกินไป ก็เกิดอาการบวมขึ้นมา ถ้าไม่มีธาตุลม ก็ไม่สามารถ เคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องแคล่ว

พึงพิจารณาให้เข้าใจว่า การรวมตัวของธาตุทั้ง ๔ เกิดขึ้น ตามธรรมชาติ มิได้เกิดจากการสร้างของผู้ใดผู้หนึ่ง พึงพิจารณา ให้เห็นว่า ร่างกายของเรา มีใช้คน สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาใดๆ เป็นเพียงแต่การรวมตัวของธาตุทั้ง ๔ เท่านั้น ความรู้เห็นว่ากายนี้ เป็นธาตุนั้น ยังถือว่าเป็นระดับสมณะ เมื่อพิจารณาลงถึงแต่ละธาตุ จะมองเห็นความเป็นจริงว่า แต่ละธาตุไม่มีความหยุดนิ่งใดๆ มีการ เปลี่ยนแปลงตลอด

ยกตัวอย่าง การพิจารณาธาตุ ๔ ดังนี้ การเห็นสัตว์ต่างๆ เราก็ตี๋งชื่อกันว่ เป็นงู เป็นกระปือ เป็นสุนัข เป็นแมว ทั่วๆ ที่จริง แล้วก็เป็นเพียงธาตุ ๔ อวัยวะภายนอก ภายในของคนเราก็ดังกัน มีการตั้งชื่อเพื่อเรียกให้ถูก ให้เข้าใจตรงกัน แม้กระทั่งการเรียกชื่อ ว่าเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ถูกสมมติไว้ทั้งสิ้น โคที่มีสีต่างๆ

โคดำ โคแดง โคขาว เป็นเพียงชื่อสมมติตั้งขึ้นในภายหลัง หลักการพิจารณาแยกตัวอย่าง เช่น โคดำถูกฆ่าแล้ว แบ่งชิ้นส่วนของโคนั้นไปสี่ทิศ เพื่อไปขาย เวลาที่เห็นแต่อวัยวะ เช่น อวัยวะภายใน ขาหน้า ขาหลัง ผิวหนัง ก็ไม่สามารถบอกได้แล้วว่า นี่คือโคดำ เพราะสิ่งต่างๆ ที่ประกอบเป็นตัวโคก็ไม่มีอะไรนอกจาก ธาตุ ๔ มาประชุมกัน

คนเรายึดติดกับสมมติมานาน จึงทำให้เกิดตัวเราของเรา ตัวเขาของเขา อย่างไรเล่า มนุษย์เราเมื่อตายไปแล้วขึ้นพองอืดเน่า ก็มีได้เรียกว่ามนุษย์ แต่เรียกว่า “ศพ” เมื่อเห็นความเน่าเหม็นของศพ ก็จะเห็นได้ว่าธาตุทั้ง ๔ ของเรามีการแปรปรวน ขณะมีชีวิตก็มีการเปลี่ยนแปลง แม้กระทั่งตายไปแล้ว ก็ยังคงเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ อาจเลือกธาตุใดธาตุหนึ่งขึ้นมาพิจารณาก่อน ถ้าจะพิจารณาธาตุดินก็ให้แบ่งดูอวัยวะใดอวัยวะหนึ่งที่เป็นธาตุดิน เช่น กระดูก หรือจะบริกรรมคำว่า “**ปฐวีธาตุ**” ก็ได้ ให้พิจารณาร่างกายโดยรอบว่าส่วนใดประกอบด้วยธาตุดินบ้าง จากนั้นเลือกมาเพียงอวัยวะเดียว ที่จะสามารถพิจารณาความเป็นธาตุดินได้ เช่น โครงกระดูก

หากจะพิจารณาธาตุลม ซึ่งมองไม่เห็น อาจใช้การสังเกตตุลมที่พัดต้นไม้ ใบไม้ไหว และปลิวร่วงตกลงมา หรือ การที่ตัวเรายืนอยู่แล้วมีลมพัดผิวหนัง เราารู้สึกได้ แต่มองไม่เห็น สิ่งที่ยังมองไม่เห็นนี้เรียกว่า “**โผฏฐัพพะ**” ซึ่งสามารถมากระทบกับกายนี้ได้ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็มีการตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลง และดับไป

ส่วนธาตุไฟให้ใช้ความรู้สึก เมื่อบริโภคอาหารแล้ว หากธาตุไฟมีความแปรปรวน อาหารก็จะไม่ย่อย หมักหมม อยู่ในลำไส้ และกระเพาะอาหาร

**อัปปมัญญา ๕
(พรหมวิหาร ๕)**

- เมตตา
- กรุณา
- มุทิตา
- อุเบกขา

อรุป ๕

- อากาสนัญญายตนะ
- วิญญานัญญายตนะ
- อากิญจัญญายตนะ
- เนวสัญญานาสัญญายตนะ

**กรรมฐาน
๔๐**

อาหาเรปฏิกูลสัญญา

จตุราตฺตวฏฺฐาน

อสุภะ ๑๐

- อุกฺขมาตกะ
- วินีลกะ
- วิปฺพพกะ
- วิฉิทฺตกะ
- วิทกขิตฺตกะ
- หตวิกขิตฺตกะ
- โลหิตกะ
- ปุพฺพกะ
- อํกุฏฐิกะ

กสิณ ๑๐

- ปฐวีกสิณ
- อาโปกสิณ
- เตโชกสิณ
- วาโยกสิณ
- นีลกสิณ
- ปิต्तกสิณ
- โลหิตกสิณ
- โอทาทกสิณ
- อาโลกกสิณ
- อากาสกสิณ

อนุสติ ๑๐

- พุทฺธานุสติ
- รัชมมานุสติ
- สังฆานุสติ
- สีลानุสติ
- จาคานุสติ
- เทวตานุสติ
- มรณสติ
- กายคตาสติ
- อานาปานสติ
- อุปสมมานุสติ

หากอาศัยการเพ่งเป็นธาตุอย่างเดียว ก็สามารถเข้าสมาธิได้ถึงอัปปนาสมาธิ หรือ ฌาน ซึ่งเป็นกรรมฐานฝ่ายสมถะ หลังจากสมถะชำนาญมากขึ้น มันคงดีแล้ว ให้พิจารณาธาตุทั้ง ๔ ให้เห็นถึงความเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดูทุกส่วนของร่างกายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทุกส่วนของร่างกาย มีความแปรปรวน มีความไม่แน่นอน ควบคุมไม่ได้ ในส่วนของธาตุดิน หนึ่งต่าง ๆ อวัยวะต่าง ๆ ที่จับต้องได้ก็ล้วนแต่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งสิ้น เวลาคนเกิดมาเริ่มต้นจาก ดิน น้ำ ไฟ ลม แต่เวลาคนตายจะย้อนกลับเป็น ลม ไฟ น้ำ ดิน เช่นนี้เป็นการพิจารณาธาตุฝ่ายวิปัสสนา

“**ลมหยุด ไฟดับ น้ำเน่า ดินพัง**” เราทุกคนจะเป็นเช่นนี้หนีไม่พ้น ดังนั้น กายนี้ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพราะถ้าหากเป็นของเราของเขา เราก็ต้องบังคับลมไม่ให้หยุด บังคับไฟไม่ให้ดับ น้ำไม่ให้เน่า ดินไม่ให้พังได้ แต่เราบังคับไม่ได้ มันเป็นเพียงธาตุที่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งก็คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เหมือนทุกสรรพชีวิต พิจารณาให้มาก ๆ ก็จะปรากฏเป็นนิमितเป็นสรีระร่างกายที่ตายแล้วบ้าง เห็นของเสียของเน่าบ้าง ถ้าหากว่าพิจารณาเป็นอสุภะก็จะเห็นเป็นของเน่า ถ้าหากพิจารณาเป็นเพียงกระดูกก็จะเห็นกระดูกที่แห้ง เหล่านี้เป็นต้น ดังนั้น การพิจารณากายให้เป็นธาตุ ควรทำให้มากจะเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็จะเข้าหลักในการวิปัสสนา รู้เห็นตามความเป็นจริง ถอดถอนความยึดมั่นถือมั่น และสามารถทำลายกิเลสได้ต่อไป

กรรมฐาน ๔๐

- กสิณ ๑๐
- อสุภะ ๑๐
- อนุสติ ๑๐
- อัปมัณญา ๔
- อาหาเรปฏิกูลสัญญา
- จตุธาตุววัฏฐาน
- อรูป ๔

🌸 อรูป ๔ หรือ อารูปปี ๔

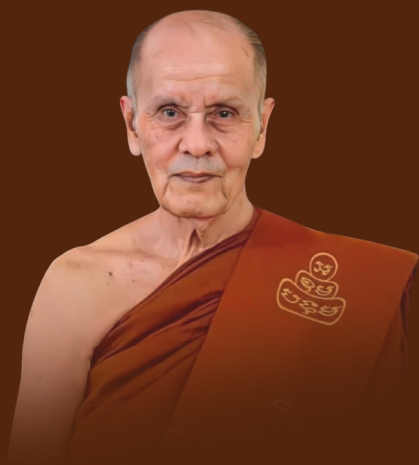
อรูป หรือ อารูปปี หมายถึง ฌานที่กำหนดอรูปธรรม คือธรรมที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์ โดยผู้ที่จะเจริญกรรมฐานนี้ ต้องใช้กสิณ ๔ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง ยกเว้นอากาศกสิณ มาตั้งขึ้นแล้วเข้าจตุตถฌาน แล้วเพิกนิมิตในกสิณนั้น กำหนดอรูปธรรม คือ อากาศ... วิญญานหาที่สุดมิได้ ความไม่มีอะไร ความมีสัญญา ก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ เป็น อารมณ์ ผู้ที่เจริญกรรมฐานนี้

สำเร็จ เมื่อตายไปแล้วจะไปเกิดในชั้นอรูปพรหม เป็นพรหมไม่มีรูป มีแต่จิต อรูปฌานนี้มี ๔ อย่างตามอารมณ์ที่กำหนด ได้แก่^๔

- อากาสนัญญาตนะ ฌานกำหนดอากาศหรือช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์
- วิญญานัญญาตนะ ฌานกำหนดวิญญานหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์
- อากิญจัญญาตนะ ฌานกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์
- เนวสัญญานาสัญญาตนะ ฌานเข้าถึงภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

^๔เอกสารประกอบการสอนรายวิชา BU๕๐๐๘ การปฏิบัติกรรมฐาน (Meditation Practice), พระมหาไพจิตร อุตตมธมโม (สาฆ้อง), ดร., มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๖๔ หน้า ๖๘-๗๐.

อานาปานสติ
และ
การบริกรรมพุทโธ



อานาปานสติ ตามระลึกถึงลมหายใจเข้าออก

ลมหายใจเข้าออกของเรามีโดยธรรมชาติของชีวิตอยู่แล้ว
ลมหายใจเข้าออกเป็นเครื่องปรนเปรอให้ชีวิตมีอยู่ได้ สรีระร่างกายตั้งอยู่ได้
ถ้าลมหายใจเข้าออกนี้หมดไปอย่างหนึ่งอย่างใดก็ดี...ชีวิตนี้ก็ตั้งอยู่ไม่ได้
แท้จริงชาวโลกทั้งปวงมองเห็นลมหายใจเป็นสิ่งที่มิประโยชน์แก่ชีวิต

แต่มุมมองอีกอย่างหนึ่ง คือ ลมหายใจเข้าออกนั้น
เป็นอุบายเป็นที่ตั้งของอารมณ์ เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปในที่อื่น

พระพุทธเจ้าท่านบัญญัติสิ่งใดโดยมากจะใช้สิ่งที่ง่ายที่สุด
และไม่ต้องยุ่งยากในการแสวงหา หรือสิ่งนั้นที่คนเขาไม่สนใจแล้ว
เขารู้คุณค่าเพียงแต่ว่าลมหายใจเข้าออก ทำให้สิ่งที่มีชีวิตอยู่
เป็นเครื่องปรากฏให้สัตว์ทั้งหลาามีชีวิตอยู่ได้
แต่พระพุทธเจ้าได้ทรงใช้ให้เป็นพิเศษยิ่งขึ้น
โดยนำลมหายใจเข้าออกนี้มาเป็น...อารมณ์ของจิต

บทที่ ๕

อานาปานสติ และการบริหารมพุทธโธ



การทำสมาธิจะเร่งรีบมิได้ จะต้องมีลำดับของจิต

๑. ตั้งใจให้แน่วแน่ ตั้งใจให้เด็ดเดี่ยว

๒. มีศรัทธา หยั่งลงในพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง เมื่อมีความตั้งใจเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ และมีศรัทธาในพระรัตนตรัยเต็ม จะนำไปสู่วิริยะ ความพากเพียร ตามด้วย สติ สมาธิ ปัญญา นั่นคือ พละ ๕

ความเพียรเป็นเรื่องดี แต่ต้องอยู่ในทางสายกลาง เพียรแต่พอดี ความเพียรที่มากเกินไป เกร่งเกินไป เรียกว่า **อัตตกลิมานุกโยค** ส่วนความเพียรที่หย่อนยานเกินไป เกียจคร้าน หรือรักสบาย เรียกว่า **กามสุขัลลิกานุโยค** ความเพียรที่พอดีแต่ละคนไม่เท่ากัน ขอให้ไม่รบกวนชีวิตประจำวัน ไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น และมีความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ

“จิต” กับ “ใจ”

ในการทำสมาธิ จะต้องรู้ว่าคุณคิดของเราออกมาจากตัวนึกตัวคิด ซึ่งแบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ คำว่า “จิต” กับ “ใจ”

๑. **จิต** เป็นตัวปรุงแต่ง ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ลิ้นได้รับรส กายถูกต้องสัมผัส จิตก็ปรุงแต่ง จิตเปรียบเหมือนคลื่น ในทะเล

มีคลื่นเยอะ น้ำก็ขุ่น จิตเมื่อคิดโน้นคิดนี้ ก็มีความฟุ้งซ่าน ทำให้จิตขุ่นมัว

๒. **ใจ** ไม่ได้มีการปรุงแต่ง เป็นธรรมชาติที่ “รู้” อยู่เฉยๆ ใจเปรียบเหมือนน้ำในทะเล เมื่อน้ำนิ่งก็จะใส สามารถเห็นตามความเป็นจริง ไม่มีอะไรขุ่นมัวปิดบังใจได้ แต่อย่างไรเสีย เมื่อเวลามีลมพัด ก็ย่อมเกิดคลื่น คลื่นนี้ ก็ทำให้น้ำที่เคยนิ่งใสกลับขุ่นมัวได้เช่นกัน

จิตกับใจจึงมีลักษณะต่างกัน จิตที่ฟุ้งซ่านเมื่อสงบแล้วก็เปลี่ยนสภาพเป็นใจ เมื่อจิตไม่วุ่นวายคิดฟุ้งซ่าน ใจจึงจะเริ่มเห็นตามความเป็นจริงเพราะปราศจากความขุ่นมัว ดังที่เรียกกันว่า **“ผู้รู้นั้นไม่ใช่จิต แต่เป็นใจ จิตที่สงบนั้นแหละ คือ ใจที่ว่าง”** ใจจึงรู้เห็นตามความเป็นจริง การฝึกสมาธินั้นคือการฝึกจิตให้นิ่งอยู่ในที่เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ใจจึงจะเกิดความสงบได้ ใจที่ผ่องใสจึงจะเห็นตามความเป็นจริงได้ เห็นกิเลส เห็นทุกข์ เห็นโทษ ที่ควรจะต้องละและทำลาย

วิธีการที่จะรู้ว่จิตอยู่ที่ไหนจะต้องทำใจให้นิ่งก่อน มีอุบายคือ ให้ลองกลั่นลมหายใจ เพราะเวลาเรากลั่นลมหายใจความคิดจะหายไป สติก็จะคมไวที่จิต พอกลั่นหายใจจนสงบแล้ว ก็ลองนึกคำว่า “พุทโธ” ให้สังเกตตำแหน่งว่า ตำแหน่งไหนเป็นผู้ภาวนาคำว่า “พุทโธ” เมื่อไหร่ที่หาตำแหน่งนี้เจอ ก็จะรู้ได้ว่านั้นแหละคือหา “จิต” เจอ ให้จำตรงนั้นไว้ นึกถึงตรงนั้นไว้

การฝึกอานาปานสติ

อานาปานสติ เป็นกรรมฐานกลาง ที่สามารถฝึกได้ทุกจริตนิสัย ขณะที่กรรมฐานบางกอง เช่น กสิณ มีอันตรายต้องอาศัยครูบาอาจารย์ที่ชำนาญควบคุมดูแล มิฉะนั้นจะหลงนิมิต บางรายอาจวิปلاسได้

การฝึกอานาปานสติเริ่มจากการตั้งสติรับรู้ลมเข้าออกที่ผ่าน

โพรงจมูก หรือริมฝีปากบน ลมหายใจเข้าออกก็รู้ เบาแรง สั้นยาว หยาบละเอียดให้รู้เฉยๆ ไม่ต้องพยายามบังคับปรับเปลี่ยนลมหายใจ บางคนพยายามข่มลมหายใจจนเบาบาง หรือ ประทุษร้ายว่าลมหายใจหาย ในผู้เริ่มฝึกปฏิบัติระดับเริ่มต้น อาจจะแค่กำหนด รู้ว่าลม เข้า ออก ก็เพียงพอ

ต่อมา หายใจเข้าออกเป็นชุด นับเข้า ๑ ออก ๑ เป็นชุดที่ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ แล้วถอยหลังใหม่ ย้อน ๕ ๔ ๓ ๒ ๑ ไล่ไปใหม่ ๑-๖ กลับหลัง ๖-๑ ไปเรื่อย ๆ จนครบ ๑๐ ชุด จะพบจุดที่สงบจุดใดจุดหนึ่ง เมื่อเกิดความสงบขึ้นให้หยุด แล้วดูที่จุดนั้น ยืนนานยิ่งดี

บางคนสติหลุดง่ายเพราะลมหายใจที่เบาบางลง บางครั้งเราสัมผัสได้น้อยลง สติไม่มั่นคง จิตจะหนีการคุมของสติไปคิดนอกเรื่อง ฟุ้งออกจากฐาน จึงต้องมีการฝึกสติให้มั่นคง และมีเทคนิคการควบ คำบริกรรมพุทโธ ซึ่งเป็นเทคนิคที่ถ่ายทอดโดยหลวงปู่มั่น หลวงปู่เสาร์ เพื่อเป็นเหมือนหลัก ปักให้จิตมีสติ มีฐาน ทำให้ไม่คิดเรื่องอื่น นอกจากพุทโธ

การบริกรรมพุทโธ

การบริกรรมพุทโธหรือภาวนาพุทโธ วิธีการที่ง่ายที่สุดคือ คิดในใจว่า พุทโธ ไม่ต้องควบลมหายใจก็ได้

การระลึกถึงพุทธประวัติ การบากบั่นเพื่อบรรลุพระอนุตตร-สัมมาสัมโพธิญาณของพระพุทธเจ้า ถือว่าเป็นหนึ่งในพุทธานุสติที่ควรระลึกถึง ทำให้จิตใจของเรามีศรัทธา มีความเข้มแข็งเบิกบานปิติ ดังนั้น การภาวนา พุทโธ จึงควรระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าอยู่ในใจให้มั่นคง

หลักการคือ จิตจะคิดอะไรได้ที่ละอย่าง ดังนั้น หากเรายึดตรึงความคิดไว้ที่พุทโธ ก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น เปรียบ “พุทโธ”

คือ “บ้าน” “จิต” คือ “เด็ก” ถ้าจิตเราอยู่ในบ้านก็จะไม่เจออันตรายใดๆ “สติ” ก็เหมือน “พี่เลี้ยงเด็ก” คอยคุมเด็กให้อยู่ในบ้าน สติคอยอบรมสั่งสอนจิตให้เชื่อฟัง ให้จิตนุ่มนวลขึ้นเรื่อย ๆ จนว่านอนสอนง่าย

อารมณ์ในการภาวนา จะคิดแค่พุทโธอย่างเดียวก็ได้ แต่ในความเป็นจริง ยังมีการภาวนาอีกหลายวิธี แต่ให้เลือกทำอย่างเด็ดเดี่ยวเพียงวิธีเดียวก่อน การภาวนาถึงคำว่า “พุทโธ” เป็นการระลึกถึงพระพุทธเจ้า จิตจะต้องเลื่อมใสพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ทำให้มันคงบ่อย ๆ เข้า จิตจะเข้าสู่ความสงบกลายเป็นใจ ใจเป็นผู้รู้ ผู้เห็น ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ใจจะเห็นตามความเป็นจริง ให้มีสติตามคุณจิต อยู่เสมอ สติเปรียบเสมือนพี่เลี้ยงติดตามเด็ก สั่งสอนอบรมเด็ก ทำไปเรื่อย ๆ ในที่สุดเด็กซึ่งก็คือจิต ก็จะเข้าสู่ความสงบได้เอง

หลายคนถนัดคลุมหายใจควบคู่การบริกรรมพุทโธก็สามารถทำได้ นอกจากนั้น ยังสามารถกำหนดบริกรรมพุทโธ ควบคู่กับการเดินจงกรม หรือการเดินปกติในชีวิตประจำวันก็ได้

การภาวนาพุทโธ เป็นการฝึกทั้งสติและสมาธิให้ตั้งมั่น **เป้าหมายสำคัญ คือ ให้ทรงสติ และ สมาธิได้ต่อเนื่องยาวนานที่สุด** ยิ่งทำบ่อย ๆ ทำมาก ๆ และต่อเนื่อง จะยิ่งทำให้กำลังของจิตเข้มแข็งขึ้น สมาธิจะตั้งมั่นทรงตัวได้นาน การเข้าสมาธิจะง่ายขึ้นและเป็นสัมมาสมาธิ

สิ่งสำคัญที่สุดของการภาวนาพุทโธก็คือ “สติ” ความตั้งมั่นจดจ่ออยู่กับจิตที่นึกว่าพุทโธไม่ขาดสาย เป็นการฝึกจิตให้อยู่กับอารมณ์อันเดียว เพราะถ้าจิตไม่มีหลักเพื่อยึดสำหรับการมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว จิตจะท่องเที่ยวไปตามอารมณ์ต่างๆ หรือ อารมณ์ในปัจจุบัน เช่น ได้ยินอะไรก็น้อมนึกไปตามนั้น ได้เห็นอะไรก็น้อมนึกไปตามนั้น นึกคิดถึงเรื่องราวในอดีตเก่า ๆ ก็นำมาปรุงแต่ง ท่องไปตาม

อารมณ์นั้น จิตของคนเราจึงแผ่สายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ

ผู้ฝึกสมาธิต้องมีอารมณ์เป็นฐานที่มั่นคงของจิต คือ การนำคำว่า พุทโธ เป็นอารมณ์ของจิตเป็นเป้าหมาย เป็นที่ตั้งของจิต ให้จิตระลึกลอยแต่พุทโธไว้อย่างเป็นประจำ และหนักแน่น ทำอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ถ้าเรามีความแน่วแน่เพียงพอจะเข้าสู่ความสงบได้ง่าย

ถ้าหากว่าจิตของเราภาวนาไปแล้วมักจะเผลออู้อยู่เรื่อย ๆ หรือ ลืมอยู่เรื่อย ๆ ที่แนะนำไปว่า ให้ภาวนาว่า พุทโธ หรือนับว่าหายใจ เข้านับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง เข้านับสอง ออกนับสอง ไปเรื่อย ๆ แล้วก็ให้มีสติ คอยติดตามว่า เราจะเผลอตอนไหน เวลาก่อนจะเผลอ มีอะไรมาให้นึกคิด จึงเผลอ ถ้าทำใหม่ๆ บางทีเผลออย่างไม่รู้ตัว ถ้าคอยจับคอยตามสังเกตดู แล้วเราก็จะรู้ว่า ตรงนี้เองที่จะเกิดความเผลอ ถ้าหากว่าเราเป็นคนง่วงนอนง่าย ภาวนาหนอยก็จะหลับ จะง่วงนอน เหล่านี้เป็นต้น ฟังรู้ด้วยควมมีสติว่า ตอนที่เราจะเกิด ง่วงนอนแล้วหลงไป หลับไปนั้น เพราะขาดสติ คือ สติไม่ติดต่อเนื่อง มาอยู่ที่จิต จิตถูกปล่อยโดดเดี่ยว ไม่มีอะไรที่จะมาเป็นเครื่องประดับ ประคอง ไม่มีธรรมะที่จะทำให้เกิดความรู้สึกโปร่งโล่งใจ จึงเกิดการหลับขึ้น เพราะเมื่อไม่มีสติคุมแล้ว ก่อนที่จะหลับตรงไหนก็เป็นความละเอียดอีกตอนหนึ่งเหมือนกัน คือว่า พยายามฝึกให้รู้ว่าจะหลับ จะเผลออย่างใดอย่างหนึ่งให้ได้ ถ้าได้ตรงนี้จะดีมาก ความจริงแล้ว นั่นคือการที่เรากำลังเพ่งจับผู้ร้ายที่จะทำให้เราเผลอนั่นเอง

เราเพ่งจิตไปนาน ๆ เข้า บางทีผู้ร้ายไม่ได้มา แต่ผู้ดีมา ผู้ดี คือความสงบเป็นสมาธิขึ้นก็มี เพราะในขณะนั้นจิตของเราเพ่งอยู่ เหมือนที่ภิกษุรูปหนึ่งนั่งภาวนาอยู่ขอบสระ เห็นนกกระยางตัวหนึ่ง มันบินอยู่สูง แล้วหย่อนตัวลงมากลางสระ ฉะแวบเอาปลาติดที่เท้าที่ ขาของมันแล้วก็ลากบินหนีขึ้นไป ภิกษุนกกระยางฉะแวบปลา ไม่ได้

นึกถึงพุทโธ ธัมโม สังฆโอะอะไรเลย หรือไม่ได้อยู่กับคำบริกรรมบทใด บทหนึ่ง แต่จิตมองอย่างเดียวในนกกระยางตัวนั้น จนกระทั่งนกบิน ไปไกลเข้า เห็นตัวเล็กเข้าๆ แล้วก็หายไป พอนกหายไป จิตก็สงบเป็นสมาธิ ครั้นเมื่อจิตท่านสงบเป็นสมาธิแล้วมีสติรู้อยู่ที่จิตให้สม่ำเสมอ รักษาอารมณ์ที่ความสงบเกิดขึ้นนั้นให้ต่อเนื่อง

ถ้าหากว่าจิตยังไม่ลึกไม่สูงกว่านั้น ไม่มีนิมิตอันใด แต่มีอารมณ์คือความสุข ปิติ หรือความสุข เอกัคคตา (จิตเป็นหนึ่ง) เกิดขึ้น กับจิต อันไหนหนักแน่น จำลักษณะอารมณ์นั้นไว้ เมื่อจะออกจากสมาธิแล้ว อย่าเพิ่งปล่อยวางอะไรไปหมด ถ้าหากว่าจะปล่อยวางในขณะที่จิตนั้นเป็นไปตามธรรมชาติ ก็ปล่อยวางไป แต่พอรู้สึกตัวขึ้น ก็มีสติไว้ หรือจะทำการงานอย่างใดก็ตาม ให้มีสติอยู่กับงานนั้นๆ อย่าให้สติเกิดพลั้งเกิดเผลอ

สตินี้เป็นธรรมที่ควรอบรมให้เกิดขึ้นมีขึ้น อบรมให้เกิดขึ้นที่เรียกว่า “อินทริย์” หมายความว่า ทำให้เกิดความเข้มแข็ง อินทริย์แปลว่า ความเป็นใหญ่ สติคือความเป็นใหญ่ในการคุมจิต เมื่อจะทำสติให้เป็นใหญ่ในทางคุมจิต ก็ต้องทำใจให้เป็นกลาง ไม่ยินดีในส่วนที่น่ายินดี ไม่ยินร้ายในส่วนที่น่ายินร้าย คือ หมายความว่า ทำจิตให้สบายๆ สงบๆ เรียบๆ แต่มีสติรู้สึกตัวอยู่เสมอ รักษาความรู้สึกตัวอยู่นั้น คือ มีสัมปชัญญะไว้ให้เป็นปกติไว้ให้บ่อยๆ นั่นแหละคือการฝึกสติให้เกิดความมั่นคง การฝึกสติ ก็คือการฝึกสมาธินั่นเอง เพราะเมื่อเวลาจิตสงบแล้ว ก็เพราะเหตุที่มีสติฝึกอารมณ์นั้นไว้ดี ไม่ให้พลั้งเผลอนั่นเอง

จึงรวมความว่า **การภาวนาต้องมีสติหนักแน่น และมั่นคง** อย่าให้ไขว่เขวไปตามอารมณ์ ระวังใจที่ภาวนาอย่าให้เผลอ ถ้าเผลอก็ย้อนขึ้นมาใหม่ ถ้าหากว่าเมื่อนับตรงไหนแล้วจำได้ว่า ตรงนี้เป็นจุดที่จะมีอาการเปลี่ยนแปลงอย่างนั้นคือจะไม่สงบ ก็จำอารมณ์นั้นไว้

พอมีสติสมบูรณ์มาจำอารมณ์ความรู้สึกที่จิตจะแยกออกไป ก็ให้เหลือแต่ความสงบเกิดขึ้นก็ได้ หรือจำทางต่อไปอีกก็ได้

อย่างไรก็ดี ทั้งหมดจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้จัก **จิต** และ **ใจ** ทั้งสองอย่าง ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เพราะทั้งสองอย่างนี้ มีหน้าที่ต่างกัน จิตมีหน้าที่ คิดเรื่องราวต่าง ๆ มีหน้าที่รู้ มีหน้าที่นึกคิด มีหน้าที่ทั้ง ๒ ประการ ทุกคนต้องเคยคิด ทุกคนต้องเคยนึกอยู่ อย่างนั้นอย่างนั้น นั่นคือตัวของจิต แต่เมื่อนึกเมื่อคิดแล้วเราไม่ทำอะไร ก่อบรมความนึกความคิดนี้ เป็นไปตามรูปของการงานหรือของอารมณ์นั้น ๆ ถ้าหากว่าในการภาวนา ให้มีสติคอยควบคุมผู้นึกผู้คิด คือจิตตัวนี้ ไว้อย่างใกล้ชิด คอยจับตาดูอยู่แบบที่เรียกว่าอย่างกะพริบตา คือติดตามอยู่เสมอ เพราะถ้าหากว่าปล่อยน้อยเดียว จิตเป็นธรรมชาติที่ไวเหมือนกัน ก็จะออกหาความอิสระนอกทางที่ไม่ใช่ภาวนานั้น ทำให้จิตใจเลื่อนลอยไปตามที่ต่าง ๆ นานาประการได้ ความเป็นผู้ที่มีความสำคัญในการควบคุมจิตให้อยู่กับอารมณ์คือ พุทโธนี้ เป็นจุดหมายที่สำคัญมาก

อนึ่ง จิตนั้นจะรู้อะไรได้ก็ต่อเมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รับรส กายถูกต้องสัมผัส รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ยามใดเราภาวนาไป ถ้าอายตนะเหล่านี้ช่องใดช่องหนึ่งตั้งแต่ช่อง ๑ ถึงช่อง ๖ อาจจะเกิดความรู้สึกแล้วเข้ามาแทรกการภาวนา ทำให้พุทโธหายไปเพราะสติที่อ่อนก็เป็นได้ ตรงนี้จึงต้องระวัง อาศัยที่เคยตาเห็นรูป หูฟังเสียงต่าง ๆ นานาประการนั้น เวลาภาวนาไป ยามใดสติอ่อนแอ ยามนั้น อารมณ์เหล่านั้นจะเข้ามาแทรกแซงที่จิตของเรา เพราะฉะนั้นจึงต้องมีสติคอยระวัง เหมือนกับผู้ที่เลี้ยงเด็กเล็ก เมื่อเด็กพอจะหัดยืน หัดเดิน ผู้ที่เป็นผู้เลี้ยงดู ต้องคอยตามดูอยู่อย่างใกล้ชิด เพราะเด็กยังไม่แข็งแรงจะล้มเป็นอันตรายหรือเจ็บได้ เมื่อเห็นว่าล้มก็ต้องคอยประคองไว้ เหล่านี้เป็นต้น ฉะนั้นก็เหมือนกัน

มีสติคอยเป็นตัวประคองไว้ คอยระวังไว้ให้จิตอยู่กับพุทโธ พุทโธ อยู่เสมอ ถ้าผู้ที่ภาวนาลม ก็ให้จิตอยู่กับลมอย่างสม่ำเสมอ ด้วยความ มีสติเหมือนกัน

ที่ว่า จิต กับ ใจ ต่างกันนั้น เพราะใจนั้นมีหน้าที่ คือ รู้ผู้รู้ อย่างเดียว ไม่ได้คิดปรุงแต่งเหมือนกับจิต จิตคิดปรุงแต่งทั้งกุศล ทั้งอกุศล ทั้งกลางๆ แต่ใจรู้อย่างเดียวต่อสิ่งที่จิตคิดแล้วนั้น ไม่ได้ เป็นผู้ปรุงแต่ง เพราะฉะนั้นที่ท่านเปรียบเทียบไว้ว่า “จิตเหมือนคลื่น ใจเหมือนน้ำ ถ้าเวลาลมมา น้ำก็มีคลื่น คลื่นก็ไม่ใช่อะไร ก็คือน้ำ และ เมื่อลมหยุดแล้วคลื่นก็หายไปเหลือแต่น้ำ” จึงรวมความว่าเมื่อเวลาที่เราทำใจของเราให้สงบปราศจากคลื่น จิตกับใจนี้จึงรวมเป็นอันหนึ่ง อันเดียวกัน ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าสอนว่า **“จิตอันใดใจอันนั้น ใจอันใดจิตอันนั้น”** นี่หมายความว่าสงบแล้ว แต่ผู้ปฏิบัติเบื้องต้น ต้องรู้จักแยกให้เห็นตามความจริง มิฉะนั้นจะเกิดความสับสนต่าง ๆ นานาประการ จึงต้องรู้ทั้งสองประการนี้ให้ชัดเจน และมีสติคอยคุม ในการภาวนาไว้ตามที่ได้กล่าวมานั้นได้

ย้อนไปอีกหน่อยหนึ่งว่าในขณะที่เราภาวนาอยู่นั้น ที่นึกถึง พุทโธนั้นไว้เป็นหลัก เวลาจิตจะเกิดความสงบ จะเกิดขึ้นเองโดยที่เรา นึกไม่ถึงก็ได้ หรือบางคนสงบแล้ว ก็ไม่รู้จักความสงบก็ได้ เพราะ สมาธินี้ละเอียดอ่อนประณีต แต่บางที่เมื่อสงบไปแล้ว รู้ด้วย สว่างด้วย แปลกใจด้วย พร้อมทั้งมีปิติมีสุขเข้ามาเกิดที่จิต ก็จะทำให้เกิดความ ดีใจ ความดีใจนี้ต้องคุมอย่างหนึ่งด้วยการข่มไว้ให้เป็นปกติ อย่า ปล่อยให้เกิดความดีใจมากเกินไป ซึ่งจะทำให้จิตส่งออกนอกไป ทำให้ ทั้งอารมณ์ของการภาวนาเสีย ถ้าหากว่ามีความเพลิน ความสนุก ความยินดีต่อความสงบนั้น ที่จริงความสงบเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้อง ภาวนา แต่ต้องมีสติดูจิตอย่างเดียว เมื่อแคล้วคล่องและชำนาญแล้ว ก็จะเกิดเป็นธรรมสนับสนุนให้เกิดปัญญา คือ ความเฉลียวฉลาด รู้ตาม

ความเป็นจริง สามารถทำลายอุปาทานต่างๆ เหล่านั้นเสียได้ เพราะฉะนั้นจึงรวมความว่า

๑. ต้องรู้จักจิตและใจ หน้าที่ของจิต ของใจ จิตมีหน้าที่นึก มีหน้าที่คิด คิดที่เป็นกุศลก็มี เป็นอกุศลก็มี จึงต้องมีสติคอยควบคุม

๒. ใจเมื่อสงบแล้ว ใจจะเห็น จะรู้ผู้รู้ คือใจเป็นผู้รู้ จะเห็น ผู้รู้ คำว่าผู้รู้นี้ หมายความว่ารู้พุทโธนั่นเอง คือจิตที่อยู่กับพุทโธก็รู้ กับพุทโธ แต่ที่เราภาวนาว่า พุทโธ พุทโธ น้อมเข้ามานี้นั้นยังไม่ใช่ว่าต้องอีกขั้นหนึ่งซึ่งเป็นความประณีต ความละเอียดต่อจากนั้น ในขั้นนี้เป็นแต่เพียงว่าเพ่งดูพุทโธเท่านั้น แต่ยังไม่เห็นพุทโธที่แท้จริง พุทโธ ไม่มีตัวไม่มีตน แต่เมื่อจิตเข้าถึงความสงบอันประณีตแล้วจะเกิดรู้สึก ขึ้นด้วยตนเอง และอื่นๆ อีก ส่วนประกอบคือความสุขบ้าง ปิติบ้าง เป็นต้น ดังได้กล่าวมา

❖ วิธีการบริกรรมพุทโธในชีวิตประจำวัน

๑. ในวันที่เรามีกงานเยอะ คิดเยอะ จิตก็จะฟุ้งซ่าน จิตจะไม่ค่อยอยู่กับการบริกรรมพุทโธ ดังนั้นต้องปล่อยวาง ให้เห็นทุกข์ เห็นโทษในการคิดฟุ้งซ่าน เมื่อถึงเวลาที่ตั้งใจจะภาวนา ให้ปล่อยวาง ความวุ่นวายทั้งหมดลง วางไว้ก่อน เวลานี้เราจะทำจิตให้สงบก่อน

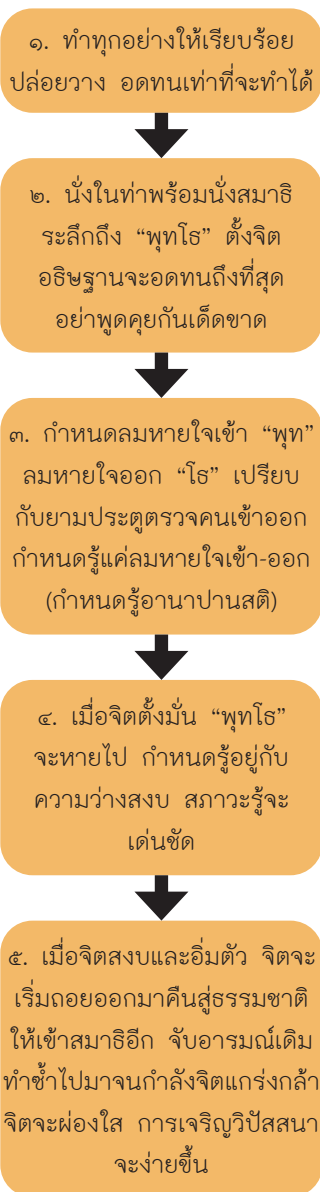
๒. เวลาทำงานให้ใส่ใจกับงานหรือการสนทนาที่เราากำลังทำในเวลาปัจจุบัน หากมีเรื่องให้คิดเกี่ยวกับงาน ให้ทำตามปกติ เพราะการตั้งใจมั่น ทำอะไรก็เป็นการฝึกสติสมาธิในระดับหนึ่ง พอมีเวลาวางแทนที่จะนึกฟุ้งซ่านเรื่อยเปื่อยไปก็บอติดบ้าง ปัจจุบันบ้าง กุศลบ้าง อกุศลบ้าง ก็ให้ย้อนกลับมาที่บ้าน คือ “พุทโธ” ที่เป็นฐานของจิต ให้ต่อเนื่องยาวนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน



๓. เวลาภาวนาสงบบ้าง หรือไม่สงบ บ้าง ก็ล้วนแล้วแต่เป็นบุญ ให้สังเกตเวลาเรา สวดมนต์บทที่คล่องๆ เราสวดไปแต่จิตเราคิดเรื่องอื่น ให้จับจิตตัวนี้แหละเข้ามาอยู่กับ พุทโธ มีสติคอยคุมไว้อย่าให้พลอ ให้ผูกติดกับพุทโธไว้ตลอดเวลา ตอนเริ่มต้นฝึกใหม่ๆ จิตจะดิ้นรน ครั้นเมื่อจิตอยู่ติดกับพุทโธบ่อย มากเข้าๆ จิตจะเริ่มเคยชิน ทำให้จิตอยู่กับ พุทโธโดยมีสติคุมรู้อยู่ เมื่อนั้นจิตจะแน่วแน่ เป็นสมาธิ

๔. เมื่อใดที่จิตพลอก็ให้ดึงกลับเข้ามา หาคำบริกรรมพุทโธใหม่ และให้รู้ตัวทุกครั้ง ที่จิตออกไปคิดเรื่องอื่น เมื่อฝึกบ่อยๆ เข้า จะรู้ตัวเร็วขึ้นเรื่อยๆ ตามความเข้มแข็งของสติ ในบางครั้งเราตั้งใจบริกรรมพุทโธได้แค่ครั้ง สองครั้ง จิตก็คิดไปเรื่องอื่นฟุ้งซ่านไปแล้ว ต่อเมื่อเราพยายามฝึกให้พุทโธอยู่กับจิต นานๆ อย่างสม่ำเสมอ หนัก เบา พอดีๆ จิตจะละเอียด ทำให้เกิดความสงบได้ง่าย

๕. ฝึกบริกรรมพุทโธให้เป็นนิสัย ตั้งแต่รู้ตัวตื่นนอนให้เริ่ม บริกรรมพุทโธ จนถึงเวลาเข้านอน



❖ วิธีบริกรรมพุทโธขณะนั่งสมาธิ

๑. ก่อนที่จะเริ่มต้นภาวนา ถ้ามีกิจอะไร หรือจำเป็นต้องทำอะไร ก็ทำให้จบเสียก่อน จากนั้นปล่อยวางทุกอย่าง ให้มีความเด็ดเดี่ยว มุ่งมั่น อดทนเท่าที่จะทำได้

๒. นั่งในท่าพร้อมนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิให้นั่งท่าที่ถนัด นั่งตัวตรง ดำรงสติมั่น จิตใจเด็ดเดี่ยว มุ่งระลึกแต่คำบริกรรมพุทโธ ให้ตั้งจิตอธิษฐานกับตนเองว่า เราจะอดทนจนถึงที่สุด แม้เมื่อย แม้เป็นเหน็บก็จะยอม แม้ว่าง ก็ต้องหาอุบายแก้ไขให้หายง่วง และที่สำคัญที่สุด คืออย่าพูดคุยกันเป็นอันขาด จิตจะแกร่ง แล้วการภาวนาจะไม่ได้ผล

๓. ลมหายใจเข้า “พุท” ลมหายใจออก “โธ” เปรียบกับยามประตูดตรวจคนเข้าออก ยามจดจ่อที่ประตูคนที่ผ่านประตูเท่านั้น เปรียบเหมือนสติเฝ้าดูลมหายใจที่ปลายจมูก จังหวะเข้าออกเท่านั้น นี่คือการกำหนดรู้อานาปานสติ ลมหายใจเป็นชุด ไม่เกิน ๑๐ ครั้ง วิธีเหมือนอานาปานสติ แต่บริกรรม

พุทโธควบคู่ไป จะจับตัวสติและตัวจิตนี้ได้ โดย ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ จากนั้น ๕ ๔ ๓ ๒ ๑ และไปต่อ ๑ ถึง ๖ วกกกลับ ๖ ถึง ๑ ทำเช่นนี้ไป

เรื่อย ๆ ๑-๗ ๑-๘ ๑-๙ ๑-๑๐ อนุโลม ปฏิโลม จากนั้น ให้ตั้งมั่นดู
ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก กำหนดได้ไม่นานก็เป็น “ขณิกสมาธิ”
นานขึ้นมาหน่อยเป็นพัก ๆ ก็เป็น “อุปจารสมาธิ” ถ้าตั้งมั่นได้นาน
แน่วแน่ก็เป็น “อัปปนาสมาธิ”

ให้ฝึกดูว่าจิตจะอยู่กับพุทโธได้นานเท่าไร นับดูว่าพุทโธได้
กี่รอบแล้วหลุดลืมนไป ก็กลับมาใหม่ นับใหม่ หรือเมื่อนับเป็นชุด
หายใจเข้าออกนับ ๑ นับดูว่าได้ที่ชุด ถึงจะเริ่มหลงคิดเรื่องอื่น
ให้จดจำรายละเอียดว่าสิ่งที่ทำให้หลงคิดเรื่องอื่นนั้นเป็นเรื่องอะไร
ให้ดูรายละเอียดตรงนี้ให้ดี เราก็จะสามารถควบคุมจิตเราให้สงบ
ได้ ถ้าจิตอยู่กับสติไม่เพเลที่ตั้งมั่นนุ่มนวลจะเหมือนกับไม่มีลมหายใจ
คนทั่วไปจะกลัวเมื่อลมหายใจหมด เนื่องจากกลัวขาดอากาศหายใจ
แต่แท้ที่จริงเรายังมีลมหายใจอยู่ แต่เป็นลมที่ละเอียดประณีตอากาศ-
ธาตุที่น้อยมาก เป็นธรรมชาติของจิตที่เข้าสมาบัติ ให้กำหนดรู้แค่ลม
เข้าออกปลายจมูก

๔. เมื่อจิตตั้งมั่นดีแล้ว คำบริกรรมพุทโธจะหายไปเองโดย
ไม่ได้หายจากการพลั้งเผลอหรือไม่มีสติ ให้กำหนดรู้อยู่กับความว่าง
ความสงบนั้น สภาวะรู้จะเด่นชัดมากขึ้น

๕. เมื่อเราภาวนาจนจิตสงบดี การสงบนั้นมีจุดอึดตัวเป็น
ธรรมชาติของจิต จิตที่จะเริ่มถอยตัวออกมา ให้มีสติดูการถอยของ
จิตนั้น ให้รู้ตัวว่าจิตของเรากำลังถอยคืนลงสู่ธรรมชาติตามเดิม
ร่างกายเริ่มมีการเคลื่อนไหวก็ให้มีสติรับรู้การเคลื่อนไหวต่าง ๆ
จากนั้นให้เข้าสมาธิใหม่อีกครั้ง จับอารมณ์เดิมของขาเข้าและขาออก
สมาธิให้แน่น ใช้วิธีการเดิมของการกำหนดจิตในการเข้าสมาธิ
เดินหน้าใหม่อีกรอบ จนจิตเข้าถึงความสงบถึงขีดสุดเหมือนครั้งก่อน
ให้กำหนดรู้ขณะจิตกำลังถอยกลับ ทำแบบนี้ซ้ำไปซ้ำมาจนกำลังจิต
แกร่งกล้า จิตจะมั่นคง ผ่องใส การเจริญวิปัสสนาจะง่ายขึ้น

❁ อูบายแก้ไขอุปสรรคในการเข้าสมาธิ

๑. เมื่อจิตฟุ้งซ่านมากๆ คิดอย่างอื่นนอกเหนือจากลมหายใจ ให้เราข่มใจ กลั้นลมหายใจ ในขณะนั้น จิตจะไม่คิดอะไร เหลือแต่ “รู้” เพียงอย่างเดียวคือ ใจ ก็ให้ดูใจที่รู้นั้น ลมหายใจนั้นไม่ได้เพียง แค่ผ่านจมูก แต่ยังสามารถผ่านออกทางรูขุมขน หรือ รูหนังศีรษะได้ เป็นลมละเอียด ให้รู้ว่าจิตที่ถูกข่มไว้อยู่เฉยๆ นั้น อยู่ตรงไหน เมื่อเรารู้แล้ว เราก็กาวนาที่จุดนั้น ดูตรงนั้น เมื่อปล่อยการข่มใจเริ่มกลับมาหายใจอีกครั้ง ยิ่งหายใจเข้าออกแรง จิตจะฟุ้งมาก หายใจเบาๆ จิตก็จะฟุ้งน้อยลง ดังนั้น เวลาทำการกาวนา หากจิตฟุ้งซ่านกำลัง คิดมากอยู่ ก็ให้ลองกลั้นลมหายใจสักพัก หรือหายใจเข้าออกช้าๆ เบาๆ นึกว่าพุทโธเบาๆ จิตก็จะอ่อนตัวลงตาม จนจิตที่ฟุ้งซ่าน หายไป เกิดธาตุรู้ขึ้นมา ซึ่งก็คือ “ใจ” นั่นเอง

๒. เวลานั่งหลับตาภาวนาพุทโธ แล้วเราเกิดฟุ้งซ่านไม่สงบ ก็ให้ลืมตา อย่าฝืน ลืมตาให้กว้าง มีสติ แล้วเริ่มภาวนาใหม่ จิตจะสงบง่าย ฝึกบ่อยๆ สมาธิจะเกิดเพราะความเพียรเป็นสำคัญ

๓. การแก่งว่งในทางธรรมแก้ไขโดยการหยุดภาวนา แล้วให้ มาระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ หรือนึกถึงพุทธประวัติของพระพุทธเจ้าในช่วง ที่เรามีความประทับใจ และถูกกับจริตของเรา หรือคำสอนของ พระองค์ส่วนใดเรามีความตั้งใจ จะทำให้จิตเราสว่างสบายขึ้น ให้จำ อารมณ์นั้นไว้ เมื่อรู้สึกง่วงให้นึกถึงอารมณ์นั้น

อีกประการหนึ่ง ในการแก้ไขอาการง่วง คือการเปลี่ยน อิริยาบถ แต่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถอย่างเจียมๆ สติตั้งไว้ในขณะที่ จิตกำลังเปลี่ยนอิริยาบถ ค่อยๆ ขยับอย่าให้จิตเพลอ ให้กำหนดรู้ กำหนดสติคุมอยู่ที่จิต อย่าไปกำหนดการขยับนั้น การขยับนั้นเรา เพียงรู้ การปรับเปลี่ยนอิริยาบถแบบนี้ จะไม่ทำให้จิตเคลื่อนออก

จากสมาธิ แต่จิตจะตั้งอยู่ที่เดิม หากปฏิบัติตามแล้วแต่ยังคงว่างอยู่ ให้แก้ไขโดยลุกขึ้นอย่างเงียบๆ เดินมองท้องฟ้าโปร่งๆ สูดอากาศที่บริสุทธิ์ ล้างหน้า หรือเดินจงกรม พระกรรมฐานสายหลวงปู่มั่น เน้นการเดินจงกรมเป็นหลัก เพื่อแก้ไขการว่าง ให้เห็นจิตสงบขณะเดิน ซึ่งสมาธิที่เกิดขึ้นขณะเดินจงกรมจะทรงตัวอยู่ได้นาน และมั่นคง สติละเอียด หนาแน่น คมจิตได้เป็นอย่างดี ไม่ใช่แค่เพียงนั่งสมาธิ หรือนอนสมาธิ นี่คือนิเวศในการแก้ไขความว่างที่พระพุทธเจ้า ทรงสอนพระโมคคัลลานะ

ถ้าเร่าง่วงมาก เรายังต้องมีสติอยู่กับจิตไม่ให้เพลา ใช้สติคุมไว้ให้แน่นหนา ไม่ย่อท้อ ถ้าเราแพ้แค่ความว่างเราจะชนะกิเลสได้อย่างไร ต้องหาอุบายให้ใจสู้ มีความอดสาหะพากเพียรขึ้นมา อนึ่ง การหาทำได้ แต่ฝันไม่ให้มีเสียง ให้รู้ตัวว่าความว่างเกิดขึ้น และตั้งสติดูจิตให้ระวังความว่าง

๔. ความเมื่อยเป็นธรรมดาของสังขาร ให้ขยับเปลี่ยนท่าได้ ไม่ต้องทรมาณสังขารมากจนเกินไป จะมีโทษต่อร่างกาย ทำให้เป็นอุปสรรคในการใช้ร่างกายภาวนาต่อไป การฝืนมากอาจทำให้บาดเจ็บเรื้อรัง

๕. ครูบาอาจารย์บางองค์สอนว่าให้เขียนคำว่าพุทโธลงในกระดาษ ๕ ข้อ วรรคแต่เพียงเล็กน้อย ตาอ่านตัวหนังสือ รู้ตาม อ่านไปตามนั้น เพื่อให้ใจได้ปรากฏคำว่าพุทโธ ด้วยที่เห็นด้วยตา ในใจรู้ แต่ไม่ได้อ่าน แล้วเราก็อ่านคำว่าพุทโธนั้น ๕ คำ ให้สม่ำเสมอที่สุด พออ่านเข้านั้นคือทางสำหรับจิตเข้าสู่ความสงบ

๖. การบริกรรมพุทโธที่ได้ผลดีที่สุด คือ ให้จิตหรือใจเราเป็นผู้นึก โดยไม่ต้องผสมไปกับลมหายใจเข้าออกก็ได้ ถ้าเราไม่เคยสงบ เราก็อ่านพุทโธเร็วๆ หลายๆ ครั้ง อ่านไปทุกวันสม่ำเสมอมากเข้าๆ จิตจะค่อยๆ ราบเรียบและสงบลง ความสงบก็มีหลายระดับ อาจจะ

เป็นแค่ ขณิกสมาธิ สงบได้ชั่วคราวก็พุ่งชานขึ้นมาอีกได้ อย่างไรเสีย ขณิกสมาธิที่เกิดขึ้นแม้เพียงไม่นานก็มีประโยชน์มาก ทำบ่อยๆ ก็เกิด คุณธรรมสูงขึ้นได้

๗. ถ้ายังไม่สงบ ให้หาวิธีอื่น เช่น ถ้าเดิมเคยภาวนากลางๆ ไม่เร็วไม่ช้า ให้ลองภาวนาให้เร็วขึ้น หรือภาวนาให้ช้าลงกว่าเดิม ดูว่า แบบไหนที่เหมาะสมกับเรา คำภาวนาจะเป็นคำไหนก็ได้ แต่ที่เราอ่อน นึกถึงพุทโธก็เพราะเป็นชื่อของพระพุทธเจ้า ทำให้หมดความสงสัย ว่าบุคคลนี้เป็นใคร เป็นอย่างไร จิตจึงปล่อยวาง คำบริกรรมพุทโธ จึงเป็นที่นิยมกัน

๘. สมาธิมีทั้ง โลภียะ และ โลกุตตระ ถ้าเราภาวนาพุทโธ สม่่าเสมอ จิตจะรวมได้ง่าย การทำสมาธิครั้งคราวใด อย่าอยาก สงบ และอย่าพุ่งชานเมื่อไม่สงบ **ทำใจของเราให้เป็นกลางๆ เพราะ สมาธิที่แท้ คือ สัมมาสมาธิ เกิดขึ้นในขณะจิตของเราที่เป็นกลางๆ ในขณะที่เราไม่ยึดถือ ในขณะจิตของเราว่างบุญและบาป**

๙. เมื่อเราเข้าสมาธิได้ อย่ายินดียินร้าย ทำจิตให้เป็นกลางๆ จะเข้าสู่ความสงบง่าย แม้สงบไม่ได้นาน ก็ให้ฝึกต่อเนื่องบ่อยๆ และ พยายามฝึกทุกอิริยาบถ ตั้งพุทโธในอารมณ์ จิตจะมีกำลังมากขึ้น เรื่อยๆ อย่าท้อถอย อย่างน้อยใจว่าบุญน้อย หรืออยากสงบ จิตเป็น กุศลแม้ว่าสงบหรือไม่สงบ เมื่อยามป่วย แก่ ถึงตาย จิตที่อยู่กับพุทโธ จะนำสุคติภูมิมาให้

๑๐. เมื่อความสงบของจิตถึงที่สุดแล้วก็คือ อปัณณาสมาธิ จิตจะถอนตัวออกมาสู่สภาวะปกติก็ให้ลองกลับเข้าไปใหม่เหมือนดัง กล่าวก่อนหน้านี้นี้ แต่บางคนสมาธิทำได้เพียงแค่ขณิกสมาธิ อยู่ได้ เพียงชั่วคราวก็ถอยออกมา ฝึกใหม่ หาหนทางใหม่ แต่ให้พึงระวัง ความอยากที่จะให้เกิดความสงบ อยากที่จะเข้าสู่ฌาน ให้ทำจิตให้

เป็นกลาง พยายามลดการอยากรู้ อยากเห็น เพราะถ้ามีความอยาก ก็จะมี โลภะ เข้าแทรก

๑๑. สภาพจิตคนเราไม่เหมือนกัน บางคนพยายามอย่างไร ก็ไม่สามารถใช้พุทธโธเพื่อนำเข้าสู่ความสงบได้ อาจจะต้องเปลี่ยนวิธี ในการเข้าสมาธิ เป็นการใช้อนุญาพิจารณากาย เช่น การดูให้เห็นว่า กายนี้เป็นที่รวมของธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม และธาตุทั้ง ๔ ก็ไม่ใช่ ของที่มั่นคง มีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ร่างกายนี้จึงเป็นเพียงแค่อำนาจที่อาศัย เพื่ออบรมกาย วาจา ใจ ทาน ศีล ภาวนา บำเพ็ญบุญให้เกิดขึ้นจากการใช้กายนี้

๑๒. เวลาเข้าสมาธิไม่ว่าจะเห็นนิมิต ภาพ แสง สี เสียง อะไร ก็อย่าใส่ใจ ให้ตั้งจิตให้มั่นคงอยู่ที่ลมหายใจ และคำบริกรรมพุทธโธ สมาธิในระดับ อุปจารสมาธิ จะมีแสง มีภาพมากมายเกิดขึ้น ถ้าจิต เราไม่มั่นคงแผ่สายออกไป สมาธิก็จะถอนออกไม่สามารถก้าวข้ามไป อปัณณาสมาธิได้ อีกอาการที่เป็นได้คือ อาการของปีติ ขนลุกขนพอง ตัวชา ตัวบวม คันยุบยิบ ตัวโคลงเคลง ให้เราคงตรึงสติคุมจิตให้อยู่ กับพุทธโธและลมหายใจตามเดิม นิมิตที่ควรสนใจคือ นิมิตกาย ที่ ผุดขึ้นเป็นอวัยวะ หรือ ร่างอสุภะ เพราะจะใช้พิจารณาให้เกิดความ เบื่อหน่ายสังเวชได้ เป็นประโยชน์ในการฝึกทั้งสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐาน

❁ นิมิตในสมาธิ

เราภาวนาว่า พุทธโธ คือ นึกถึงพระพุทธเจ้าที่เป็นผู้รู้ คือ รุโธริยสัง ๔ เป็นเครื่องดับกิเลสและกองทุกข์ให้หมดสิ้นไป ผู้ตื่น แล้ว คือ ผู้ที่มีสติมีปัญญายู่อเสมอ ผู้เบิกบาน คือ ผู้ชนะกิเลสทั้งหลายทำให้จิตใจเกิดความผ่องแผ้วไม่มัวหมองแต่ประการใด จิตใจ จึงเบิกบานด้วยคุณธรรมคือพุทธโธ เพราะฉะนั้นคำว่า พุทธโธ จงตั้งใจ

พิจารณาให้ละเอียด ให้เห็นว่าเป็นคำที่ควรแก่การเป็นอารมณ์ของจิต อารมณ์ของจิตที่ควรแก่การพิจารณาก็คือ พุทโธ

พุทโธ เป็นพระนามขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรานับถือพระพุทธเจ้า เมื่อใช้พระนามของท่านอันเป็นคำภาษาบาลี นำมาปฏิบัติ หรือ นำมาเป็นอารมณ์ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกลมดิก ความลึกลับสงสัย เราภาวนาไปโดยมีพุทโธเป็นหลัก จะสงบหรือไม่สงบ ก็อย่าไปนึกดีใจ หรือเป็นทุกข์ ทำใจของตนเองให้เป็นกลาง อยู่เสมอ เพราะจิตที่จะเป็นสมาธิได้นั้น เกิดขึ้นจากที่เราตั้งใจภาวนาไป ตั้งใจให้แน่วแน่จับอารมณ์ คือ พุทโธที่ภาวนาไว้ให้มั่นคง มีสติคอยตรวจตราดูจิตอย่างกระชั้นชิด ถี่ถ้วน ไม่ห่างไกล เพื่อไม่ให้จิตพลอย เมื่ออบรมทำอย่างนี้ได้โดยบ่อยและมาก จนเกิดความชำนาญ ผลที่เกิดขึ้นคือสมาธิจะเกิดขึ้นเอง บางทีเกิดขึ้นอย่างไม่รู้ตัว อย่างที่ไม่นึกไม่ฝันว่าสมาธิจะเกิดก็เกิดขึ้นได้

• สมาธิที่วามานี้ เวลาจะเกิดขึ้นกับจิต จะมีอาการต่างๆ ดังนี้ เช่น

ประการที่หนึ่ง จิตนี้เบามาก่อนและก็เกิดความสงบขึ้น ความสงบอาจจะไม่มีแสงสว่างก็ได้

ประการที่สอง ความสงบที่มีแสงสว่าง

ประการที่สาม ความสงบที่มีแสงสว่างหรือมีนิมิตที่จิตภาวนาลงลึกๆ แล้วก็มี นิมิตติดอยู่ที่จิตอยู่ที่ใจ

ประการที่สี่ หากว่าเราเพ่งพิจารณาใจให้รู้ว่าใจของเรา คือ ดวงหทัยอยู่ที่หน้าอก และ นึกถึงอยู่ตรงนั้น ว่าใจของเราอยู่ตรงนี้ บางทีความสงบลึกๆ เกิดขึ้น แล้วจะมีนิมิตติดอยู่ตรงนี้

ประการที่ห้า ภาพนิมิตภายนอกก็จะเป็นรูปนางฟ้า นางสวรรค์ เทพยดาหรืออะไรต่างๆ นานาประการนั้น

ประการที่หก ภาพนิมิตภายในกายคือการเห็นตัวเราเอง จะเป็นลักษณะเห็นว่ายังมีชีวิตก็ดี เห็นว่าตายแล้วก็ดี หรือ เห็นเป็นซากศพก็ดี เห็นว่ากำลังผูกกำลังพัง

สมาธิที่ลงลึกๆ หนักแน่น และแน่วแน่จะเกิดนิมิตติดอยู่ในภายในนี้เป็นเวลานาน เป็นเดือน หรือหลายๆ เดือน ก็ได้ แต่ต้องรักษาไว้ คือรักษาอารมณ์ของนิมิตไว้อย่างสม่ำเสมอ การรักษาอารมณ์ของนิมิตจะภาวนาว่า พุทโธ ก็ได้ แต่ถ้าหากว่าจิตสงบตลอดไปรင့်ดีแล้ว คำว่าพุทโธควรหยุดเสีย รู้จิตของตนว่าสงบแล้วอย่างเดียวด้วยความมีสติ อันนี้ย่อมเป็นไปต่างๆ กันไม่เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น ความสงบที่เกิดขึ้นไม่มีแสงสว่างก็มี มีแสงสว่างก็มี มินิมิตก็มี แต่อย่างไรก็ดี ความสงบที่เกิดจากสมาธิที่เราฝึกฝนนั้น ถ้าสมาธิเป็นนิมิตที่เห็นอะไรต่างๆ ภายในอก คือ จะเป็นรูปร่างนางฟ้า นางสวรรค์ เทพยดา หรือ อะไรต่างๆ นานาประการนั้น ก็ควรรู้สึกแต่เพียงว่าสักว่าเห็นเพราะไม่ได้มีประโยชน์อะไรกับที่เราจะจดจำมาดุจิตของตนให้เป็นปกติไว้อย่างนั้น สิ่งนั้นจะเกิดขึ้น ในขณะที่จิตของเราเกิดความผ่อนคลาย

บางคนอาจจะเคยได้ยินเขาเล่าให้ฟังว่า ใจสงบแล้วเห็นอย่างนั้นเห็นอย่างนี้ เห็นอะไรต่อมิมอะไรต่างๆ นานาประการ ให้พึงพิจารณาดูว่านั่นล้วนแต่ภายนอกทั้งนั้น ถ้าเห็นภายในน่าสนใจ เช่น เห็นตัวเราเอง ค่อยๆ แก่ ค่อยๆ เจ็บ ค่อยๆ ตาย และเป็นซากเป็นกระดูก เป็นต้น อันนี้เห็นแล้วน่าจดจำ เพราะว่าเป็นคำสอนอสุภกรรมฐานบ้าง มรณสติบ้าง **ธรรมใดสิ่งใดที่ปรากฏขึ้นกับจิตตรงกับคำสอนอันใด อันนั้น ควรรักษา ควรภาวนาไว้**

ส่วนภาวนาแล้วเห็นนางฟ้า นางสวรรค์ เทพยดาอะไรต่างๆ ไม่มีที่จะเป็นกรรมฐานบพใด ไม่มีเลย สิ่งเหล่านั้นเป็นอารมณ์ของจิต

ที่เคยนึกคิด หรือใครเขาเล่าเรื่องอะไรให้ฟัง พอจิตของเราเกิดความปลอดภัย โปรง เกิดเห็นนิมิตในสิ่งนั้นก็ได้ ไม่ใช่เป็นของเที่ยงแท้แน่นอน แต่ประการใด

ส่วนการเห็นตัวเราเอง ไม่ว่าจะเป็นลักษณะที่ยังมีชีวิตอยู่ เห็นว่าตายไปแล้ว เห็นว่าเป็นขากศพ หรือ เห็นว่ากำลังพุ กำลังพังก็ดี ควรถือเป็นนิมิตได้ เพราะเป็นอารมณ์ที่จะทำให้ลายกามฉันท์ ทำลายอารมณ์ราคะ ทำลายตัณหาคือกามตัณหา และ ภวตัณหา เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ลายได้ หรือ ทำลายได้มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับกำลังของสมาธิ จิตมันจะสว่างไปทางไหนไม่ต้องตามไปดู ดูอยู่ต้นเหตุของจิตอย่างเดียว เมื่อเป็นเช่นนี้ทำนาน ๆ บ่อย ๆ เข้าจนเกิดความชำนาญ สมาธิก็จะแก่กล้ำมากยิ่งขึ้น สมาธิอันใดที่มีนิมิตดังกล่าวแล้ว เมื่อสักครู่นี้ พึงเพ่งดูนิมิตของตนให้หนึ่งอยู่กับนิมิตนั้น ไม่ต้องใช้คำภาวนาก็ได้ แต่ให้มีสติดูจิตดูที่นิมิตนั้นอย่างสม่ำเสมอ ที่เห็นครั้งแรก สว่างขนาดไหน มีจุดอะไรบ้างในนิมิตนั้น ให้จดจำอารมณ์นั้นไว้แล้วมาเพ่งนิมิตอันนั้นอีกทีหนึ่ง เพื่อไม่ให้จิตไปทีอื่นก็ได้ และยังเป็นเหตุให้จิตเป็นสมาธิ ด้วยความเป็นอุปจารสมาธิบ้าง ชณิกสมาธิบ้าง อย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ทั้งนั้น

หลวงปู่มั่นตอนอยู่ถ้ำสาริกาหลังจากท่านป่วยหนัก แล้วได้พยายามภาวนาจนจิตลงดิ่งลึกถึงขั้นอัปปนาสมาธิเรียกว่า กั้นเบาของสมาธิ ทำให้จิตนิ่งลึกอยู่ในนั้นเป็นเวลานาน ครั้นออกจากสมาธิแล้ว ความรู้สึก และภาพต่าง ๆ ที่นิ่งอยู่นั้นยังปรากฏอยู่กับจิตของท่าน อันนี้ก็ทำให้เกิดความสะดว ความง่ายขึ้น กับ การปฏิบัติ คือได้เครื่องหมายแห่งอารมณ์มาเป็นทีระลึก เมื่อได้เครื่องหมายแห่งอารมณ์มาเป็นทีระลึก ก็พึงพิจารณาตรงนั้น จะทำให้จิตเกิดสมาธิได้ง่าย สมมติว่า เราจะนั่งสมาธิตรงไหน พอนึกถึงนิมิตของอารมณ์ของสมาธิ นิมิตนั้นก็เกิดทันที สว่างหรือไม่สว่างขึ้นอยู่กับกำลัง

ของจิตในขณะนั้น ว่าปลอดโปร่ง หรือ มัวหมองอยู่ ถ้าหากว่า มัวหมองอยู่ เราก็พยายามทำจิตให้ผ่องแผ้ว นิமிตต์นั้นก็สว่างขึ้นเป็นปกติ ดังนี้ เป็นต้น

จึงรวมความว่า การภาวนาที่เป็นสมถะ และเป็นสมาธินี้ ต้องรู้จิต รู้ใจ และรู้พุทโธ ว่าเป็นอารมณ์ที่ควรแก่การภาวนา พร้อมทั้งมีสติ ไม่พลั้ง ไม่เผลอ ไม่พลาด เพราะจิตนี้ เป็นเสมือนลมที่ลอยไปอยู่เสมอ ถ้าหากว่าไม่มีสติคุม ก็จะลอยไปตามอารมณ์ หรือเหมือนกับว่า จิตนี้เหมือนปุยนุ่น ปุยสำลี มันเบาตึงไวกลางแจ้ง ลมพัดเพียงเบาๆ มันก็ปลิวไป จะต้องมีอะไรทับ มีอะไรผูก มีอะไรกอดไว้ ถ้าไม่มีอะไรทับกอดไว้อย่างใดอย่างหนึ่ง ลมเพียงเบาๆ มันก็ปลิว จิตนี้ก็เหมือนกัน เมื่อไม่มีสติกำหนดรู้ไว้ ครั้นเมื่อความรู้สึกทางตาเห็นรูป จิตก็จะเปลี่ยนแปลงไปดุรูปทำให้เสียอารมณ์ของสมาธิ

แต่ถ้ามีสติดี ก็จะรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่พลั้งไม่เผลอจนเกิดความสงบขึ้นได้ ฉะนั้น การรู้คำภาวนา และรู้หลักของความสงบที่จะเกิด มีขึ้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ แต่ว่าอย่าให้มากเกินไป หมายความว่า อย่านึกถึงสิ่งภายนอก อย่าไปเอาสิ่งภายนอกมาเป็นอารมณ์ เช่น เขาเล่ากันว่า มีสมาธิแล้ว มีใจสบายไปเห็นนุ่นเห็นนี่อะไรต่างๆ นานาประการนั้น ก็อย่าไปสนใจ สนใจอยู่ในจิตของเราที่กำลังว่าพุทโธนั้น เป็นสิ่งสำคัญ ด้วยความมีสติ ดังนี้ เพราะฉะนั้นต่อไป พึงตั้งใจฝึกอบรมจิตของตน ถ้ายังจับตัวที่เผลอไม่ได้ ให้พยายามหาทางจับให้ได้ ด้วยการนับ หรือด้วยการภาวนาพุทโธอย่างมั่นคงไม่พลั้งเผลอ ถ้าจับตัวนี้ได้แล้ว จนความเผลอไม่มีแล้ว ความสงบก็อยู่ใกล้ชนิดเดียว

❖ การแก้ไขเวทนาทางกายขณะนั่งสมาธิ

การทำสมาธิ เมื่อเมื่อย ก็เพราะเรานั่งอยู่นิ่งๆ ทำเดียว การฝึกหัดใหม่ๆ นั่งนิ่งๆ อยู่ทำเดียวนั้น ไม่ขยับเขยื้อนนั่นดีที่สุด เพราะ

ยังไม่มีปัญญาคุมจิต แต่เมื่อนั่งนิ่งๆ อยู่นานๆ ก็เกิดความเมื่อย ปวดเท้า ปวดเข่า แล้วก็ลามขึ้นมา อย่างกับเป็นสายขึ้นมาลำตัว ปวดเส้นกระดูกสันหลัง เอ็นสันหลัง บางทีปวดท่วมถึงศีรษะ ให้อดทนต่อสู้ว่า ความปวดเมื่อยนี้ เป็นทุกข์ที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ ร่างกายของคนเรานี้ไม่มีอะไร เกิดมีแต่ทุกข์ นั่งนานๆ ก็ทุกข์เมื่อย ยืนนานๆ ก็ทุกข์เมื่อย เดินนานๆ ก็ทุกข์เมื่อย เหล่านี้เป็นต้น

ทุกข์นั้นหนีไม่พ้นอยู่ในตัวเรา เพียงแต่เราแก้ทุกข์ เปลี่ยนวิธีการนั่งหรือยืนเสียบ้าง ความทุกข์อันนั้นก็จะหายไป แล้วก็มาอีก ความสุขที่เกิดขึ้นจากการแก้ทุกข์ จึงเป็นสุขเดียวเดียว และทุกข์นี้ ไม่ใช่จรมมาจากไหน มีอยู่ในร่างกายนี้ เหมือนกับหนอนที่อยู่ในดอกไม้ เห็นดอกไม้สวยงามอย่างไรก็ตาม ที่จริงมีหนอนอยู่ภายใน ภายนี้ก็เหมือนกัน มีหนอนคือทุกข์ ทุกข์อยู่ในกายนี้ ทุกข์อยู่ในกาย โดยเป็นธรรมชาติบ้าง โดยเป็นโรคบ้าง พึงแนะนำให้ใช้ปัญญาพิจารณา

❖ วิธีบำบัดทุกข์ในการนั่งสมาธิ ก็คือ

๑. ปล่อยวางตรงที่ปวด ตรงที่เมื่อย อย่าไปนึกถึง ปล่อยให้จิต เพราะจิตไม่ได้ปวดไม่ได้เมื่อย ปล่อยให้จิต ปล่อยวางอันนั้นเสีย

๒. พิจารณาว่าความปวดเมื่อยนั้น ไม่ใช่ตัวตน เป็นอาการ เกิดขึ้นในลักษณะที่อยู่สภาพท่าเดียว

๓. ใช้ความอดทน ปล่อยวางโดยใช้ความอดทน ความเมื่อยนั้น เมื่อยมากเข้าๆ ลามมากเข้า มากเข้าแล้ว ในที่สุดสมกับคำที่ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมมีความดับเป็นธรรมดา” คือเมื่อนานๆ เข้า ทนมากๆ เข้า ทนจนเหมือนกายนี้จะแตกแล้ว ที่สุดความปวดนั้นจะดับไป ถ้าเรมมีกำลังอดทนที่เหนือกว่า พร้อมด้วยการคุมจิตได้ อดทนได้ แน่นอนที่สุด ความปวดเมื่อยนั้นจะดับหายไป ทีนี้เมื่อดับหายไปแล้ว สมาธิก็จะเกิดขึ้น ให้เห็นคุณ

ของสิ่งเหล่านี้ว่า เมื่อนั่งไปแล้วเกิดความเมื่อยนั้น ความเมื่อยนี้มีคุณ คือ

- ๑) แสดงให้เห็นว่า เรานั่งมานานพอสมควรแล้ว จนถึงร่างกายนี้เมื่อยแล้ว
- ๒) รู้ตามความเป็นจริงว่าร่างกายของเรานี้ชอบทุกซอกอยู่ ปกติมันไม่โผล่ให้เห็น ครั้นเมื่อนั่งนาน ๆ มันยังโผล่มาให้เห็น จึงเห็นชัดว่าร่างกายนี้มีทุกข์
- ๓) เมื่อเห็นส่วนเหล่านี้ของร่างกายว่ามีทุกข์แล้ว พึงปล่อยวางเสียและอย่าประมาณ ความทุกข์ของร่างกายนั้นไม่ใช่มีแต่เพียงเท่านี้ ยิ่งแก่เข้าก็มีมากขึ้น ๆ จนทุกข์ท่วมทั้งตัว ทนไม่ไหวก็คือตายเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นทุกข์ที่เกิดขึ้น สัญญาณบอกว่าหน่วยงานหนึ่งของความตายเกิดขึ้นแล้ว พึงอย่าประมาณในชีวิตนี้ พึงรีบบำเพ็ญเพียรเสีย พระพุทธเจ้าสอนว่า **โก นุ ทาโส กิमानันโท** จะมัวรำเริง มัวเมา มัวเพลิดเพลินอะไรอยู่ในเมื่อโลกถูกไฟไหม้ คือ ภายนี้ ถูกทุกเขวทนาบีบคั้น ทำให้ไม่จึงไม่แสวงหาประทีปเล่า คือความสว่าง ได้แก่ ความสงบความสว่าง มีสภาพเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นอาการเหล่านี้เกิดขึ้น อดทน ปล่อยวาง แก้ไขด้วยสติปัญญา

พระพุทธเจ้าและพระสาวกผู้ปฏิบัติธรรม ทำกันมาแล้วทั้งนั้น ด้วยกันแบบนี้ พระพุทธเจ้าท่านบำเพ็ญทรมานกายยิ่งกว่าเรา ประเทศอินเดียนั้นร้อนมาก ตรงไหนร้อนมากไปอยู่ตรงนั้น เพื่อให้ความร้อนนั้นฆ่ากิเลส แต่ก็ไม่สำเร็จ เอาความหนาว ความเย็นบ้าง ประเทศอินเดียอยู่ตอนเหนือใกล้หิมาลัยเย็นมาก ตรงไหนเย็นมากไปอยู่ตรงนั้น แห่อยู่ในน้ำเพื่อให้ความเย็นฆ่ากิเลส แต่ก็ไม่เป็นผล

จนถึงกับสลบไปจากการอดอาหาร จนต้องเลิกความเพียรเหล่านั้นหันมาบำเพ็ญทางจิตอย่างที่ว่านี้ จิตสงบแล้ว ใช้ปัญญาพิจารณาจิตที่สงบได้ ต้องผ่านความเมื่อย ผ่านความง่วง จนข้ามพ้นไปแล้ว จิตสว่าง จิตเบา กายนี้ก็เบา ความเมื่อยต่างๆ ก็หายไป ความสว่างเกิดขึ้น ความสงบเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น เมื่อเวลาเมื่อยมาก ๆ นั้นเป็นสัญลักษณ์บอกแล้วว่า อีกไม่นานจะถึงความสงบ ถ้าความง่วงเกิดขึ้นมาก ๆ หาทางแก้ รู้ว่าถ้าแก้ตกเมื่อไร สงบเมื่อนั้น นี่เป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นทั้งสองอย่าง เมื่อย ง่วง เกิดขึ้นอย่างกลัว ให้ถือว่าสิ่งเหล่านี้ มาบังปัญญาเราเบื้องต้น บังปฏิปทาการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น เท่านั้นเอง เมื่อชนะแล้ว ข้ามไปได้แล้ว จะถึงซึ่งแดนแห่งความสว่างและความสงบ

🌸 เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเกี่ยวกับสมาธิ

- สมาธิที่เป็นระดับโลกุตตระ ของพระอริยะ มีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น ในรตนสูตร สมาธิที่เรียกว่า **“สมาธิ-มานันตริกัญญะมาหุ”** เป็นสมาธิของพระอริยะหรือพระอรหันต์ เป็นสมาธิที่ไม่เสื่อม ตามอริยมรรคอรียผลนั้นไป ด้วย สมาธินอกนั้นยังถือว่าเป็นระดับโลกียะ มีความเสื่อมไปได้ ยังคงเวียนว่ายตายเกิด
- สมาธิในศาสนาอื่นเช่น ฤาษี ซี้ พรหมณ์ แตกต่างจากสมาธิในพุทธศาสนา ตรงที่พุทธศาสนานั้นพื้นฐานในการฝึกจิตให้รู้เห็นตามความเป็นจริง หรือ ทำให้เกิดปัญญาเพื่อละราคะ โทสะ โมหะ เกิดอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นหนทางถอดถอนกิเลส
- สัมมาทิฐิเห็นถูกชอบ บุคคลที่จะเห็นอนัตตาได้ ต้องมีสัมมาปัญญา สัมมาปัญญา ก็คือ สัมมาทิฐิในอริยมรรค

มืองค์ ๘ ปัญญาระดับนั้นจำเป็นต้องฝึกฝนจิตให้มีสมาธิ จิตที่มีสมาธิจะทำให้เยือกเย็นสบาย มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ จึงขอให้ทุกท่านฝึกสมาธิโดยบริกรรมพุทโธให้สม่ำเสมอ ความสม่ำเสมอทำให้เกิดความสงบไม่พลั้งเพลอ จิตเป็นสมาธิ

- สภาพะจิตของบางคนอาจจะเหมาะกับการใช้ปัญญานำสมาธิ เช่น การพิจารณากายคตาสติ พิจารณาอาการ ๓๒ จนจิตเข้าสู่ความสงบแล้วเกิดนิมิตขึ้น จิตก็จะนิ่ง ความสงบก็จะเท่ากันเช่นเดียวกับผู้ที่ภาวนาพุทโธจนจิตสว่าง ดังนั้น ธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้า ไม่ว่าจะเริ่มต้นต่างกัน แต่ลงท้ายปลายทางเดียวกันคือ จิตเป็นหนึ่ง

“ความสำคัญของการฝึกกรรมฐานนั้นจะต้องมีจิตใจที่แน่วแน่ อดทน เด็ดเดี่ยว เป็นจิตใจของนักสู้

อย่าท้อถอย ภาวนาพุทโธเหมือนการสะสม สักวันจิตเราก็จะถึงพุทโธ ถึงความสงบเมื่อสติตั้งมั่น ยิ่งทำมาก และทำอย่างต่อเนื่อง ยิ่งเข้าใจเป้าหมาย การฝึกกรรมฐานต้องอาศัยความพากเพียรพยายาม เมื่อเรายังมีกำลังมีความสามารถอยู่ ให้สร้างพื้นฐาน พุทโธไว้ในใจของเราเป็นดีที่สุด ค่อย ๆ ฝึกภาวนาจนใจเข้าสู่ความสงบอีกขั้นหนึ่ง กายเหมือนบ้านที่นับวันต้องเสื่อมโทรม จนเราอยู่ไม่ได้ หากดวงจิตเราออกจาก ร่างนี้ไปพร้อมกับพุทโธ ก็จะมีสุคติภูมิรออยู่ ในขณะที่ดวงจิตที่ไม่มีพุทโธ ก็จะเป็นไปตาม แรงบุญ แรงกรรมที่ก่อไว้”

ขั้นตอนในการฝึก
ปฏิบัติกรรมฐาน



สมาธิเป็นหลักธรรมที่สำคัญต่อจิต

ฟังตั้งใจฝึกสมาธิโดย

๑. ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง

๒. นึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

ให้จิตเกิดปิติ เพราะปิติเกิดขึ้น

ก็จะเกิดกำลังใจจัดนิวรณได้

๓. แล้วตั้งใจภาวนาพุทโธ พุทโธ พุทโธ

หรือหายใจเข้า-ออก พุทโธ รัมโม สังโฆ

พุทโธ รัมโม สังโฆ พุทโธ รัมโม สังโฆ

ให้หลาย ๆ เทียบก่อนก็ได้

จนโปร่งใจดีแล้ว จึงเหลือพุทโธไว้อย่างเดียว

ด้วยความมีสติ แล้วคุมไว้อย่างนี้

ฝึกให้อยู่อย่างนี้ ยังไม่ต้องไปพิจารณาอะไรมาก

เพียงแต่ว่าแก้ไข ถ้าว่าพุทโธแล้วไม่ค่อยอยู่เลย

จิตยังฟุ้งซ่านอยู่เรื่อยก็พยายามหาอุบาย

เช่น นึกพุทโธเร็ว ๆ พุทโธ พุทโธ พุทโธ

ให้เร็ว ๆ บ้าง นึกช้า ๆ บ้าง

หายใจเข้ายาว ๆ บ้าง หายใจออกยาว ๆ บ้าง

จนกว่าจะหายฟุ้งซ่าน

จิตสงบก็ว่า...พุทโธธรรมดาไป

เมื่อว่าพุทโธธรรมดาไปจิตปกติไม่ฟุ้งซ่าน

เรียกว่า...จิตเป็นกลางแล้ว

จิตก็จะสงบเอง



บทที่ ๖

ขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติกรรมฐาน



ขั้นที่ ๑ - สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย น้อมนมัสการพระรัตนตรัย
บทสวดอิติปิโส ทำวัตรเช้า หรือ ทำวัตรเย็น ตามปกติ

การสวดมนต์ก่อนนั่งสมาธิ จะเป็นการเตรียมจิตใจให้ระลึกถึง
คุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ คำสอนในบทสวดมนต์
ที่เป็นภาษาบาลี บางทีเราแปลไม่ออกแต่ก็รู้ว่า นั่นคือคำสอนของ
พระพุทธเจ้า ซึ่งนำสวดโดยพระสงฆ์ ก็จะทำให้จิตของเราเกิดความ
วิเวก ความสงบ สงบ และเกิดความตั้งใจ พอสวดมนต์ทำวัตร
บ่อยๆ เข้า เมื่อถึงเวลาทำวัตร จิตเคยชินกับการปฏิบัติเช่นนี้ ก็
จะทำให้จิตเข้าสู่ความสงบได้ง่าย

โดยปกติ หากเราไปวัด หลังสวดมนต์ได้ฟังธรรมเทศนา ซึ่ง
จะสามารถทำให้เราเข้าใจธรรมได้แจ่มแจ้งมากยิ่งขึ้น เพราะเป็นภาษา
ที่เราฟังออก ความลังเลสงสัยก็จะหายไป ทำให้เรารู้แจ้งแทง
ตลอดได้ จิตจะมุ่งต่อการฟังและจดจำพระธรรมคำสอนได้ดีมากขึ้น
ยิ่งฟังบ่อยยิ่งได้อานิสงส์มาก

ขั้นที่ ๒ - ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย การปลุกฝังความศรัทธาใน พระพุทธ-พระธรรม-พระสงฆ์

ผู้ที่จะทำสมาธิได้ดี ต้องปลุกฝังความศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อเราปฏิบัติไปจะรู้ว่าพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น สามารถกำจัดกิเลสได้จริง ทั้งกำจัด ราคะ โทสะ โมหะ สามารถพ้นจากทุกข์ได้จริง รวมถึงพระอรหันต์ พระอริยบุคคลนั้นมีอยู่จริง ผู้ที่เห็นผลจากการปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว จะเกิดศรัทธาอย่างแน่วแน่ขึ้นมาเอง

๑. พระพุทธ : พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ ตามที่กล่าวในบทที่ ๑ ศรัทธาและระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า จากนั้น น้อมจิตก้มลงกราบคุณของพระพุทธเจ้า



๒. พระธรรม : พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ เป็นแนวทางแห่งการพ้นทุกข์ เป็นธรรมที่พระองค์ทรงตรัสไว้ดีแล้ว ธรรมเป็นอกาลิก เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด พระธรรมเปรียบเสมือนองค์ศาสดา เป็นตัวแทนของพระตถาคต ที่เสด็จปรินิพพานแล้ว จากนั้นน้อมจิตก้มลงกราบคุณของพระธรรม



๓. พระสงฆ์ : สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า คือ องค์สัตบุรุษ ๔ คู่ เราได้มีโอกาสเรียนรู้ธรรมะของพระพุทธองค์ ผ่านทางคำสอนของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย จากนั้น ให้นึกถึงปฏิบัติของครูบาอาจารย์ หรือพระสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่เราศรัทธา หากปราศจากพ่อแม่ครูบาอาจารย์ เราคงไม่สามารถก้าวหน้าในธรรมได้ จากนั้น น้อมจิตกราบระลึกคุณพระสงฆ์



หลังจากจบขั้นตอนนี้ จิตจะสะอาดขึ้น มีสติ
สมาธิในระดับหนึ่ง สามารถไปได้ถึงระดับอุปปจารสมาธิ



ขั้นที่ ๓ – การกล่าวสัจจวาจาและการขอขมาพระรัตนตรัย

ขั้นตอนการกล่าวสัจจวาจา และขอขมาพระรัตนตรัย มีวัตถุประสงค์เพื่อกล่าวสิ่งที่มุ่งมั่นตั้งใจจะทำในสิ่งที่ตนเป็นกุศล และขอขมาพระรัตนตรัย รวมถึงขอขมาสรรพชีวิตที่เราเคยเบียดเบียน มาทั้งหมด ตั้งแต่อดีตชาติจนมาถึงปัจจุบันชาติ การกล่าวสัจจวาจา หรือขอขมาพระรัตนตรัยด้วยวิธีการใดนั้น ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติสามารถสวดบทสวดภาษาบาลีเพื่อขอขมาพระรัตนตรัย หรือเพียง น้อมจิตคิดขอขมาก็ได้ ขั้นตอนนี้ เป็นการปรับสภาพจิตให้เข้าสู่สมาธิ ระดับเบื้องต้น



ขั้นที่ ๔ – การเดินจงกรม

การเดินจงกรมโดยเอาสติคุมจิตให้อยู่กับการก้าวอย่าง
ซ้าย-ขวา จะทำให้กำลังของสติเข้มแข็งขึ้น สมาธิที่เกิดจะทรงตัวอยู่
ได้นาน



🌸 วิธีเดินจงกรม และ นั่งสมาธิภาวนา ตามแบบพระอาจารย์ มั่น ภูริทัตตเถระ^{๑๐}

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน แสดงพระธรรมเทศนาว่า
ท่านอาจารย์มั่นกำหนดดูตามอริยประเพณี ทราบโดยละเอียดและ
ได้ปฏิบัติตามที่กำหนดทราบแล้วเรื่อยมา คือ

๑. การเดินจงกรม ท่านสอนให้เดินไปตามตะวันหรือ
เยื้องตะวันไปทางทิศเหนือหรือทิศใต้ ท่านว่าการเดินตามตะวันเป็น
ที่หนึ่ง เยื้องตะวันทั้งสองสายเป็นอันดับรองลงมา ส่วนการเดิน
ตัดตะวันหรือไปตามทิศเหนือได้ไม่เห็นท่านเดินเลย นอกจากไม่เห็น
ท่านเคยเดินแล้ว ยังได้ยืนยันท่านว่าไม่ควรเดิน

๒. การเดินจงกรมกลับไปกลับมา ไม่ช้านัก ไม่เร็วนัก พอ
งามตา งามมรรยาท ตามเยี่ยงอย่างประเพณีของพระผู้ทำความเพียร
ในท่าเดิน ในครั้งพุทธกาลเรียกว่าเดินจงกรมภาวนา เปลี่ยนจาก
วิธีนั่งสมาธิภาวนา มาเป็นเดินจงกรมภาวนา เปลี่ยนจากเดินมายืน
เรียกว่ายืนภาวนา เปลี่ยนจากยืนมาเป็นท่านอน เรียกว่าท่า
สีหไสยาสน์ภาวนา

๓. ก่อนเดินจงกรมพึงกำหนดหนทางที่ตนจะพึงเดินสั้นหรือ
ยาวเพียงไรก่อน ว่าเราจะเดินจากที่นี่ ไปถึงที่นั้น หรือถึงที่โน้น หรือ
ตกแต่งทางเดินจงกรมไว้ก่อนเดินอย่างเรียบร้อย สั้นหรือยาวตาม
ต้องการ

๔. วิธีเดินจงกรม ผู้เดินกรุณาไปยืนที่ต้นทางจงกรมที่ตน
กำหนดหรือตกแต่งไว้แล้วนั้น พึงยกมือทั้งสองประนมไว้เหนือ
ระหว่างคิ้ว ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม

^{๑๐}สมาธิภาวนา โดย หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี, พิมพ์ครั้งที่
๑๐, (กรุงเทพฯ: บริษัท ศิลปสยามบรรณภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด, มีนาคม ๒๕๖๓), หน้า ๑๑-๑๓,
ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๓๖๑-๔๘๓-๔

และพระสงฆ์ ที่ตนถือเป็นสรณะ คือที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวของใจและระลึกถึงคุณของบิดามารดา อุปัชฌาย์อาจารย์ ตลอดท่านผู้เคยมีพระคุณแก่ตน จบลงแล้วรำพึงถึงความมุ่งหมายแห่งความเพียรที่กำลังจะทำได้ด้วยความตั้งใจเพื่อผลนั้น ๆ เสร็จแล้ว ปลอยมือลง

๕. เอามือขวาทับมือซ้าย ทาบกันไว้ได้สะดวกตามแบบพุทธรำพึง เจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้ว ทอดตาลลงเบื้องต่ำท่าสำหรับตั้งสติกำหนดจิตและธรรมที่เคยนำมาบริกรรมกำกับใจ หรือพิจารณาธรรมทั้งหลายตามแบบที่เคยภาวนาในท่าอื่น ๆ เสร็จแล้วออกเดินจงกรมจากต้นทางถึงปลายทางจงกรม ที่กำหนดไว้

๖. เดินกลับไปกลับมาในท่าสำหรับ มีสติอยู่กับพุทธรูป หรือสิ่งที่พิจารณาโดยสม่ำเสมอ ไม่ส่งจิตไปจากงานที่กำลังทำอยู่ในเวลานั้น การเดินไม่พึงเดินไกวแขน ไม่พึงเดินเอามือขัดหลัง ไม่พึงเดินเอามือกอดอก ไม่พึงเดินมองโน้นมองนี่อันเป็นท่าไม่สำหรับ

๗. การยืนกำหนดรำพึงหรือพิจารณาธรรมนั้น ยืนได้โดยไม่กำหนดว่าเป็นหัวทางจงกรมหรือย่านกลางทางจงกรม ยืนนานหรือไม่ ตามแต่กรณีที่เหมาะสมอยู่หรือก้าวต่อไป เพราะการรำพึงธรรมนั้นมีความลึกตื่นหยابละเอียดต่างกันที่ควรอนุโลมตามความจำเป็น จนกว่าจะเข้าใจแจ่มแจ้งแล้วก้าวเดินต่อไป บางครั้งต้องยืนพิจารณาร่วมชั่วโหม่งก็มี ถึงจะเข้าใจแจ่มแจ้งแล้วก้าวเดินต่อไป

๘. การเดินกำหนดคำบริกรรมหรือพิจารณาธรรม ไม่นับก้าวเดิน นอกจากว่าจะถือเอาก้าวเดินนั้นเป็นอารมณ์แห่งความเพียรก็นับก้าวได้ การทำความเพียรในท่าใด สติเป็นสิ่งสำคัญประจำความเพียรเท่านั้น ๆ การขาดสติไปจากงานที่ทำ เรียกว่าขาดความเพียรในระยะนั้น ๆ ผู้บำเพ็ญพึงสนใจสติให้มากเท่ากับสนใจต่อธรรมที่นำมาบริกรรม การขาดสติ แม้คำบริกรรมภาวนาจะยังติดต่อกันไปเพราะความเคยชินของใจก็ตาม แต่ผลคือความสงบของจิตจะไม่

ปรากฏตามความมุ่งหมาย

๙. การเดินจงกรมจะเดินเป็นเวลานานหรือไม่เพียงไร ตามแต่จะกำหนดเอง การทำความเพียรในท่าเดินก็ดี ท่ายืนก็ดี ท่านอนก็ดี ท่านั่งก็ดี อาจเหมาะกับนิสัยในบางท่านที่ต่างกัน การทำความเพียรในท่าต่าง ๆ นั้นเพื่อเปลี่ยนอริยาบถไปในตัวด้วย ไม่เพียงมุ่งกำจัดกิเลสโดยฝ่ายเดียว เพราะธาตุขันธ์เป็นเครื่องมือทำประโยชน์ จำต้องมีการรักษา เช่นการเปลี่ยนอริยาบถท่าต่าง ๆ ตามความเหมาะสมสำหรับธาตุขันธ์ที่ใช้งานอยู่เป็นประจำ ถ้าไม่มีการรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ ธาตุขันธ์ต้องกลับมาเป็นข้าศึกแก่เจ้าของจนได้ คือต้องพิกลพิการไปต่าง ๆ สุดท้ายก็ทำงานไม่ถึงจุดที่มุ่งหมาย

๑๐. ท่านที่เริ่มฝึกหัดใหม่ กรุณากำหนดเวลาในการเดินจงกรมเอาเอง แต่กรุณากำหนดเพื่อไว้บ้าง เวลากิเลสตัวร่อยเลห์พันลงมาแอบขโมยเอาสิ่งของ จะได้เหลือคำภาวนาติดตัวไว้บ้าง

๑๑. ขณะเดินจงกรมพึงกำหนดสติกำกับคำบริกรรมให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ประคองความเพียรด้วยสติสัมปชัญญะ มีใจแน่วแน่ต่อธรรมที่บริกรรม เช่น กำหนดพุทโธ ให้จิตรู้อยู่กับพุทโธ ทุกขณะที่ก้าวเดินไปและถอยกลับมา เชื่อว่าผู้มีความเพียรในท่านั้น ๆ ไม่ขาดวรรคขาดตอนไปในระหว่างทางตามที่ตนเข้าใจว่าบำเพ็ญเพียร ผลคือความสงบเย็น ถ้าจิตไม่เผลอตัวไปสู่อารมณ์อื่นในระหว่างทางเสียก่อน ผู้ภาวนาต้องหวังได้ครองความสุขใจในขณะนั้นหรือขณะใดขณะหนึ่งแน่นอน ข้อนี้กรุณาเชื่อไว้ก่อนก็ได้ว่า พระพุทธเจ้าและครูอาจารย์ที่ท่านสอนจริง ๆ ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ ท่านไม่โกหกให้เสียเวลาและเปล่าประโยชน์แน่นอน ก่อนท่านจะได้ธรรมะมาสั่งสอนประชาชน ท่านก็คือผู้ล้มลุกคลุกคลานมาด้วยความลำบากทรมานผู้หนึ่งมาก่อน เราผู้กำลังฝึกหัดจึงไม่ควรสงสัยท่านว่า เป็นผู้ล้างมือคอยเปิบมาก่อนทำเดียวไม่ลงทุนลงรอนมาก่อน

ทุนของพระพุทธเจ้า ก็คือความสละสลไปสามหน ทุนของพระสาวกบางองค์ ก็คือฝ่าเท้าแตกและเสียจักขุไปก็มีต่าง ๆ กัน แต่ได้ผลที่พึงใจทั้งเลิศประเสริฐ ทั้งอัครรรยเหนือโลก เป็นเครื่องสนองตอบแทนสิ่งที่เสียไปเพราะความเพียรอันแรงกล้านั้น ๆ ท่านข้ามโลกไปได้โดยตลอดปลอดภัยไร้ทุกข์ทั้งมวล ควรฝึกหัดคิดอ่านตัวเองบ้างในขณะที่พอคิดได้อ่านได้ เมื่อเข้าสู่ที่คับขันและสุดความสามารถจะตื่นรนได้แล้ว ไม่มีใครสามารถเข้าไปนั่งทำบุญให้ท่านรักษาศีลทำสมาธิภาวนาอยู่ในกองพินกองพอนในเตาแห่งเมรุได้ เห็นมีแต่ไฟทำงานแต่ผู้เดียวจนร่างกายเป็นเถ้าถ่านไปถ่ายเดียวเท่านั้น เราเคยเห็นอยู่ต่อหน้าต่อตาด้วยกัน ซึ่งควรสลดสังเวชและน่าฝังใจไปนาน

การเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา คือ การกลั่นกรองหาสิ่งที่เป็นสารคุณในตัวเรา ซึ่งเป็นงานสำคัญและมีผลเกินคาดยิ่งกว่างานอื่นใด จึงไม่ยอมให้ กิเลส ตัณหา อวิชชา มาหลอกล่อให้เห็นงานลุล่วงลุ่มจมบ่นบ่นไม่มีขึ้นดี การกลั่นกรองจิตด้วยสมาธิภาวนา ก็คือการกลั่นกรองตัวเราออกเป็นสัต์เป็นส่วน เพื่อทราบว่อันไหนจริงอันไหนปลอม อันไหนจะพาให้เกิดทุกข์ อันไหนจะพาให้เกิดสุขอันไหนจะพาไปนรก อันไหนจะพาไปสวรรค์ และอันไหนจะพาไปนิพพานสิ้นทุกข์ทั้งมวลนั่นเอง

การกำหนดจิตตั้งสติในเวลาเดินจงกรม กรุณาทำเป็นล่ำเป็นสัน สมที่เจตนามุ่งหน้าหาของดี การเดินจงกรมภาวนาเป็นการแสวงหาของดีที่ถูกทาง ไม่มีข้อควรตำหนิ นักปราชญ์ชมเชยกันทั่วโลก ควรพยายามทำจิตใจให้สงบในเวลานั้นจนได้ อย่าสักแต่ว่าทำ จะเห็นความประเสริฐอัครรรยของตัวเอง

การเดินจงกรมจึงเป็นวิธีหนึ่ง ที่จะสามารถทำกิเลสให้หลุดลอยออกจากใจได้ เช่นวิธีทั้งหลาย มีการนั่งสมาธิภาวนา เป็นต้น จึงควรสนใจฝึกหัดทำแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ขั้นที่ ๕ – การนั่งสมาธิ เจริญจิตตภาวนา

การนั่งสมาธิโดยนั่งขัดสมาธิในท่าขาขวาทับขาซ้าย มือประกอหงายที่หน้าขากลางลำตัวมือขวาทับมือซ้าย ทั้งนี้ สำหรับสตรี ในบางกรณีที่ครูบาอาจารย์เห็นไม่สมควรในการนั่งขัดสมาธิ ต่อหน้าท่าน อาจนั่งพับเพียบแทนได้



หลังตั้งตรง คอตั้งตรง ถ้านั่งตัวอ คอพับ นั่งนานๆ จะทำให้เกิดอาการปวด



ให้อยู่ในอิริยาบถที่สบายๆ ผ่อนคลาย หลับตา หายใจเบาๆ
ไม่บังคับลมหายใจ ให้กายหายใจไปตามธรรมชาติ



“ทั้งนี้ทั้งนั้น การฝึกสติ สมาธิ ต้องอาศัยความเพียรที่ต่อเนื่อง
ควรฝึกทุกอิริยาบถทั้งยืน เดิน นั่ง นอน ทั้งในชีวิตประจำวัน
และตอนฝึกวัตรปฏิบัติกรรมฐานเต็มรูปแบบ และการทำสมาธิ
อย่าฟุ้งซ่าน และอย่าคาดหวังไว้ล่วงหน้าว่า สมาธิจะต้องเป็น
เช่นนั้นเช่นนั้น ให้ทำใจให้เป็นกลางๆ ไม่ว่าจะสงบ หรือ
ไม่สงบก็ช่าง การทำสมาธิทำไปอย่างไรก็เป็นบุญ”

ให้พึงระลึกสำรวจจิตใจตนเองว่า มีนิรณขอใดเด่น ให้เลือก
กรรมฐานตามจริตนั้นมาแก้ไข เพื่อให้นิรณเบาบาง อนึ่ง กรรมฐาน
ในกลุ่มอนุสติบางอย่างสามารถเข้าสมาธิได้ต้นลึกต่างกัน หลังจาก
นิรณ ๕ เบาบางลงแล้ว สามารถเลือกใช้กรรมฐานหลักอื่นๆ ทั้ง
สมถะและพิจารณาทางด้านปัญญา โดยเป็นไปตามแต่จริตของผู้ฝึก



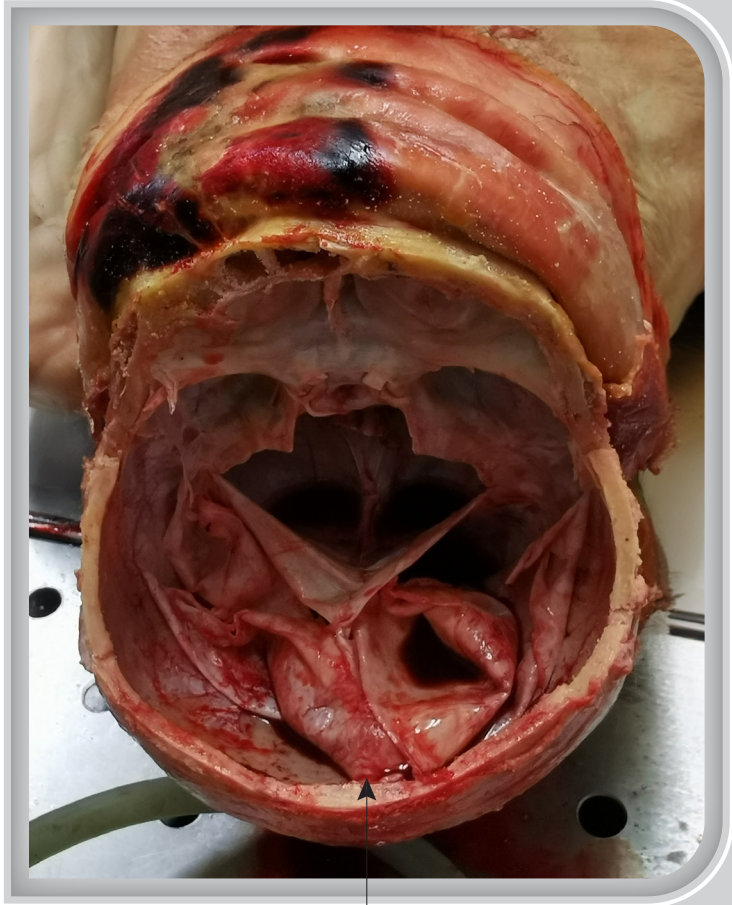
พระราชวัชรปัทมคุณ (หลวงปู่บัวเกิด ปทุมสิโร)



**ภาพศพ
และอวัยวะภายใน
เพื่อพิจารณากาย**

ภาพต่อจากนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีพื้นฐานการฝึกอสุภกรรมฐานและกายคตาสติ
ซึ่งอาจไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีจิตใจอ่อนไหวกับภาพที่มีความสลดสังเวช น่ากลัว

อนึ่ง คณะผู้จัดทำได้รับความอนุเคราะห์ และการอนุญาตจากญาติของผู้วายชนม์
รวมถึงหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง ให้สามารถตีพิมพ์ภาพดังกล่าวในหนังสือเล่มนี้
เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทานเรียบร้อยแล้ว



กะโหลกศีรษะถูกผ่า



เยื่อหุ้มสมอง



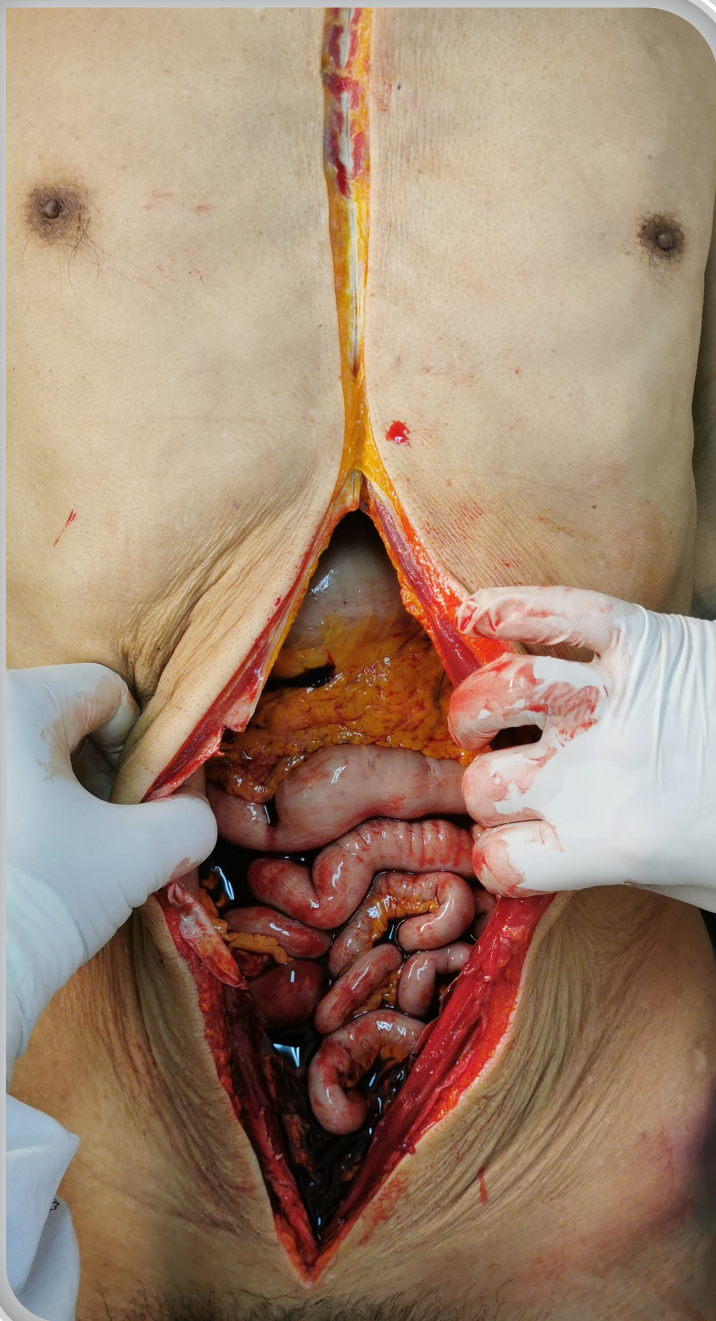
สมองผ่าเป็นแฉ่ง ๆ

สมองใหญ่

เยื่อหุ้มสมอง



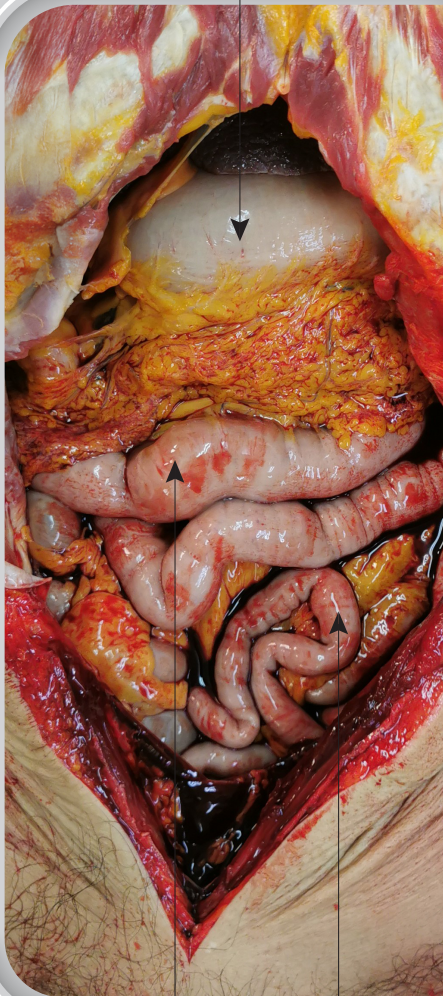
สมองเล็ก



ปอด

กระดูกซี่โครง

กระเพาะอาหาร



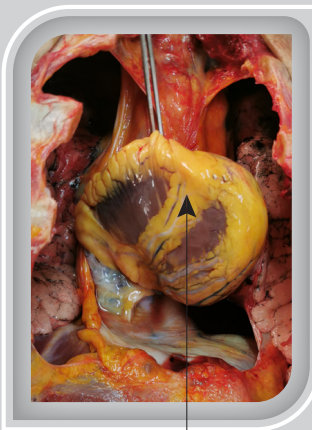
กะบังลม

ลำไส้ใหญ่

ลำไส้เล็ก



หัวใจ



หัวใจ



หัวใจหั่นเป็นแว่น ๆ



ปอด

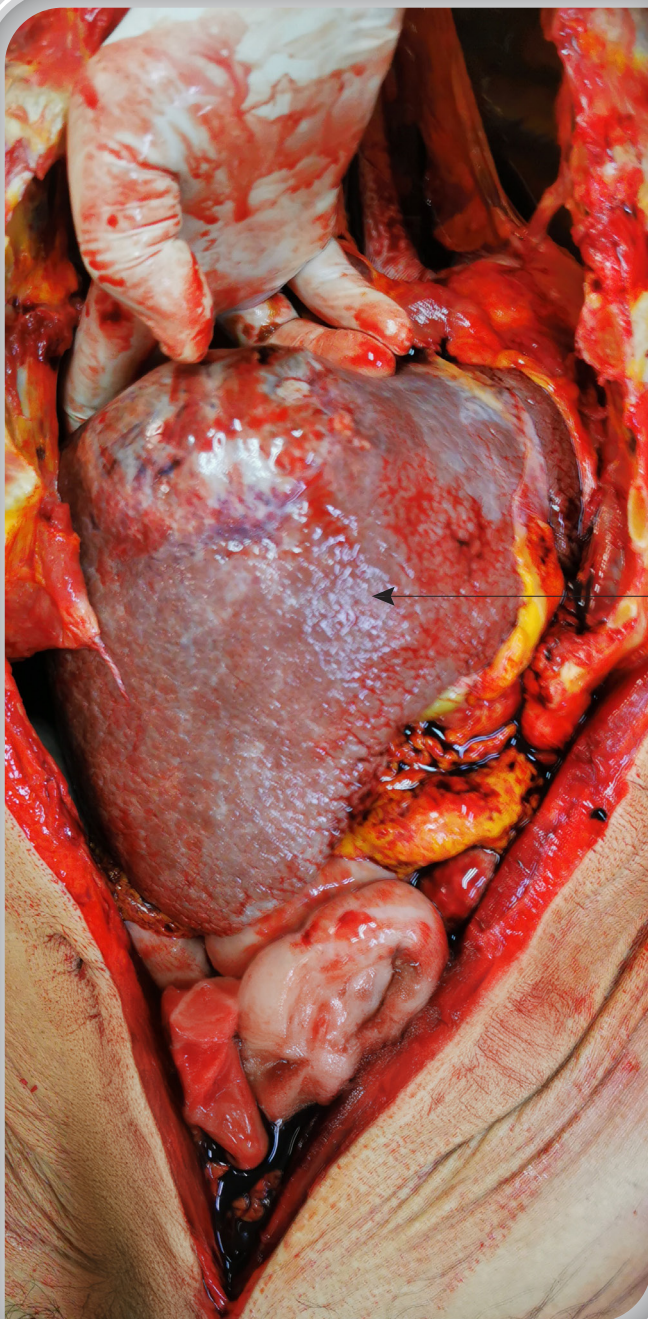


ปอดถูกผ่า



ปอดขวา

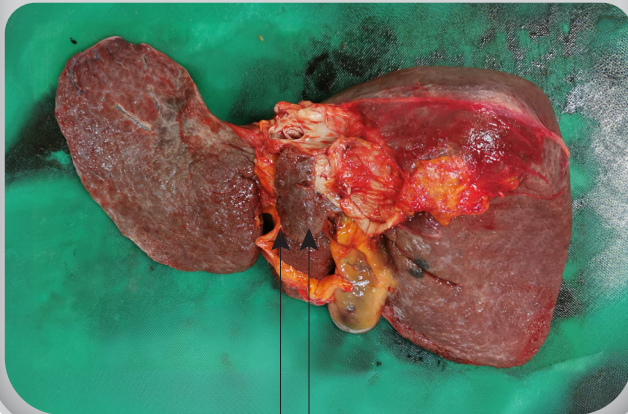
ปอดซ้าย



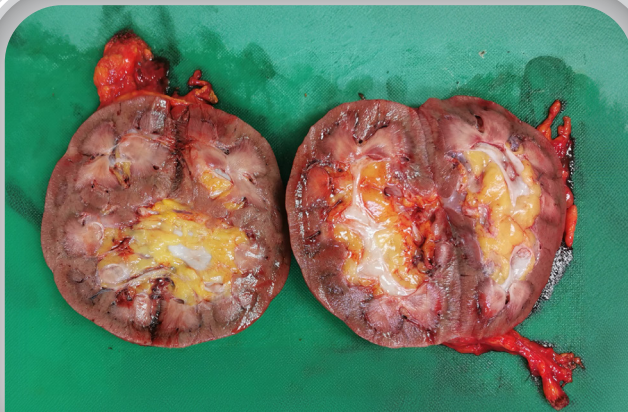
• ຕັບ

ก้อนเนื้อมะเร็ง

ตับ (ตับมีลักษณะเป็นปุ่ม คล้ายตับแข็ง)



ตับ (มองจากด้านหลัง)



โตทั้งสองข้าง



เต้ากระดูก



สัพเพ ธมมา นาส อภินเวส่าย
สิ่งทั้งปวงไม่ควรรยึดมั่นถือมั่น



สัมพฬานํ ปรรณํ สุขํ
"นิทานปเตกขุททกปาฐ"



จตุตา ทิ อตุลน นวโด ตมเลเป็นทักทึงแท่งตน



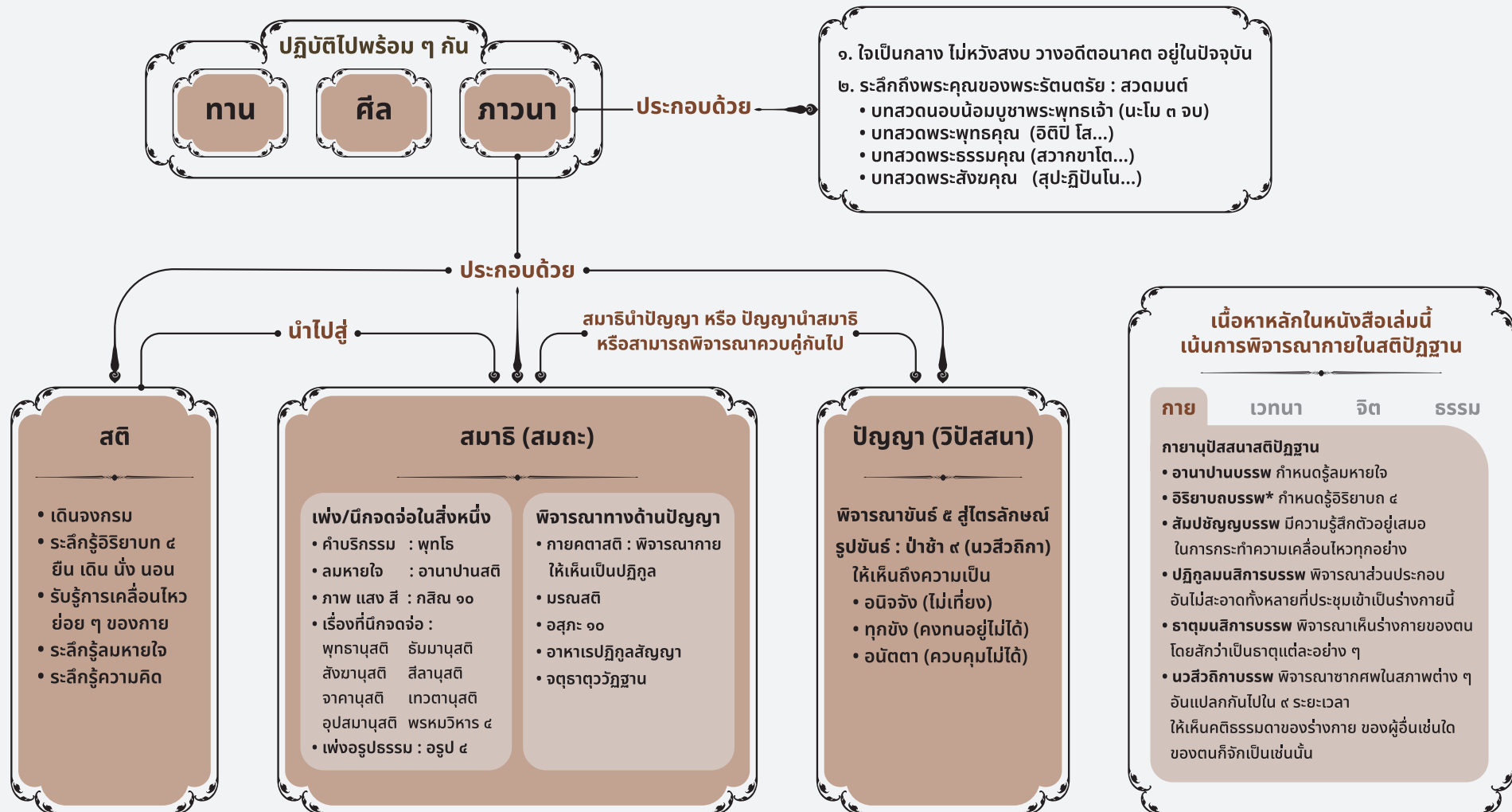
สัพเพ ธมมา นาส อภินเวส่าย
สิ่งทั้งปวงไม่ควรรยึดมั่นถือมั่น



ปทุมสิโร
ปจจุตถ เวกิตตโพ วัณญญูทิ พระธรรมาวุธยุทธานุสวโร

แผนผังสรุปแนวทางการฝึกกรรมฐานเบื้องต้น

ก่อนฝึกภาวนาให้สำรวจจิตตนเองว่า มีนิวรณ์ข้อใดเด่น ให้เลือกใช้กรรมฐานที่ปราบปรามนิวรณ์นั้นให้สงบลงก่อน
จึงเข้าสู่กรรมฐานหลัก เช่น อานาปานสติร่วมกับบริกรรมพุทโธ โดยสามารถใช้ปัญญานำสมาธิ หรือสมาธินำปัญญาแล้วแต่จริตผู้ฝึก



*ในพระไตรปิฎกแปลบางฉบับเขียนว่า อิริยาบถบรพพ, คำนี้คำบาลีเขียนว่า อิริยาบถบรพพ.



จิตใจสงบเพียงครั้ง สองครั้ง
อย่าเพิ่งไปวิปัสสนา
คือ ยังไม่ต้องไปพิจารณากายอะไรมาก

ความสงบเกิดขึ้น พึงพยายามรักษาความสงบให้มาก
ให้นาน ๆ ให้เกิดความคล่องแคล่ว ให้เกิดได้ทุกวัน ๆ
ก็คือตามความประสงค์ที่จะเกิดขึ้น ที่เราต้องการให้เกิดขึ้น
ต้องการอบรมจิตให้เกิดขึ้นเมื่อไหร่ ความสงบก็เกิดขึ้น
ให้เกิดความคล่องแคล่วเสียก่อน

อารมณ์ของสมาธิ
จึงจะเป็นเครื่องส่องปัญญา
ให้เป็นวิปัสสนาได้

เหมือนบุคคลทำทางตัดเลาะหนทาง
จากป่าทึบให้ไปทะลุอีกแห่งหนึ่ง
เมื่อทำยังไม่ทะลุ จะดันป่าไปก็กรงรัง
พร้อมด้วยสิ่งขัดขวางต่าง ๆ
มีหนามและอื่นๆ เป็นต้น เขาย่อมไม่สะดวกฉันใด
จะสะดวกเพียงแต่ทางตรงที่เราทำไว้เสร็จแล้ว
ต่อนั้นก็ต้อนบุกป่าฝ่าดงไป ย่อมไม่สะดวก ฉันใดก็ดี
ทำสมาธิยังไม่มั่นคง อย่าเพิ่งรีบไปพิจารณา
ฝึกอบรมสมาธิให้มั่นคง

หลวงปู่บัวเกตุ ปทุมสิโร

พิมพ์เป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย