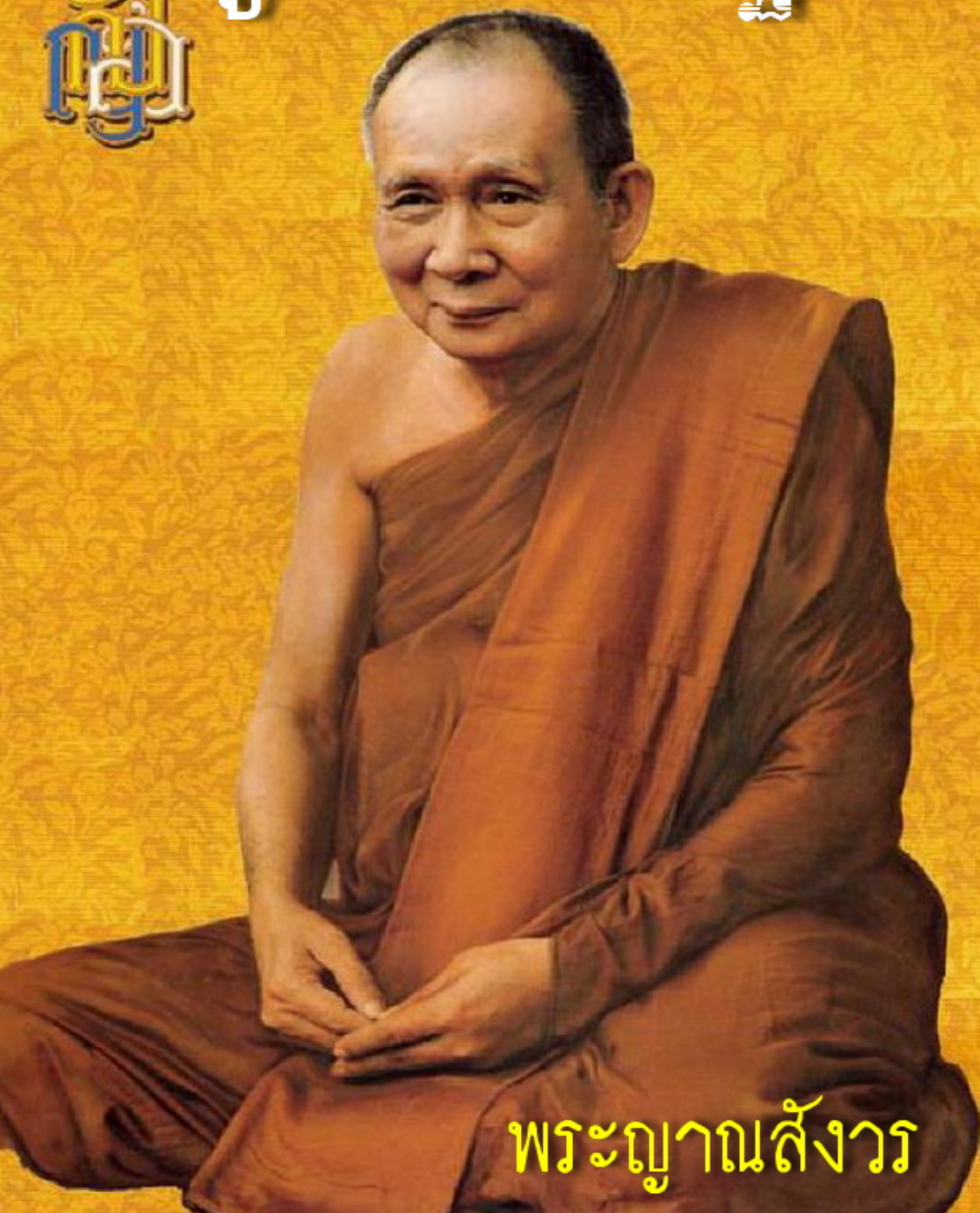




คู่มือกรรมฐาน



พระญาณสังวร



คู่มือ
กรรมฐาน

สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

คู่มือกรรมฐาน

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

เนื่องในวโรกาส

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

สกลมหาสังฆปริณายก

พระชนมายุครบ ๑๐๐ พรรษา

วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

พิมพ์ครั้งที่ ๒

กันยายน ๒๕๕๖

จำนวน ๒๑,๘๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์สวย จำกัด

๕/๕ ถนนเทศบาลรังสิตสุขุมวิทเหนือ แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐-๒๕๕๓-๙๖๐๐

ที่ พ ๑๐๐๒/๒๕๕๖



สำนักเลขานุการสมเด็จพระสังฆราช
วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

๒๔ กันยายน ๒๕๕๖

เรื่อง ประธานอนุญาตให้จัดพิมพ์พระนิพนธ์ และพระรูป
เจริญพร นายณัฐพงษ์ - นางศศิกันต์ ฤทธิธรม์
อ้างถึง หนังสือที่พิเศษ ๒/๒๕๕๖ ลงวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๖

ตามหนังสือที่อ้างถึงกราบทูลสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหา
สังฆปริณายก ขอประธานอนุญาตจัดพิมพ์พระนิพนธ์ เรื่อง " คู่มือกรรมฐาน " และพระรูป
๒ อริยาบถ เนื่องในวโรกาสที่เจริญพระชนมายุ ๑๐๐ พรรษา ในวันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ นี้
เพื่อเป็นสิริมงคล เป็นการร่วมเฉลิมฉลองในวาระอันเป็นมงคลดังกล่าว รายละเอียดแจ้งแล้วนั้น
ได้นำความขึ้นกราบทูลทรงทราบฝ่าพระบาทแล้ว ทรงอนุโมทนาและประธาน
อนุญาต ตามที่กราบทูลขอ

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดทราบ.

ขออำนาจพร

(พระเทพสารเวที)

ผู้ปฏิบัติหน้าที่เลขานุการสมเด็จพระสังฆราช

โทร. ๐-๒๒๕๑-๒๘๓๑-๓

โทรสาร ๐-๒๒๕๐-๐๓๔๓

ที่ พิเศษ ๒/๒๕๕๖

วันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอร้องขออนุญาตจัดพิมพ์บทพระนิพนธ์ และจัดพิมพ์พระรูป

กราบทูล สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

เนื่องในวโรกาสมหามงคลที่เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงเจริญพระชนมายุครบ ๑๐๐ ปี ในวันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ นี้

เกล้ากระหม่อมทั้งหลาย นายฉัฐพงษ์ - นางศศิกานต์ ฤทธิธรม์ พร้อมคณะผู้มีจิตศรัทธา ขอร้องขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือพระนิพนธ์ และจัดพิมพ์พระรูป ดังนี้

๑. พระนิพนธ์ เรื่อง "คู่มือกรรมฐาน"

๒. พระรูป ๒ อิริยาบถ

เพื่อเผยแพร่คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระบรมศาสดา สัมมาพุทธเจ้า ผู้ทรงเป็นพระบรมครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้นำธรรมไปเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติสืบไป

ควรมิควรแล้วแต่จะทรงโปรด

๑/ก๊อกรรมาของฝ่ายพระมหากษัตริย์
ฝ่ายพระมหากษัตริย์
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
๑๕ ก. ค. ๕๖

(นายฉัฐพงษ์ - นางศศิกานต์ ฤทธิธรม์)

ขอขอร้องขออนุญาต

ผู้ดำเนินการ

นางศศิกานต์ ฤทธิธรม์

โทร. ๐๘๕ ๔๘๗ ๕๕๖๗



Dhammaintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน

คำนำ

เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ทรงบำเพ็ญคุณประโยชน์แก่ปวงชนทั่วไป ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ โดยธรรมและโดยสม่าเสมอตลอดมา มิได้เลือกเชื้อชาติ ชนชั้น หรือฐานะใดๆ ทั้งสิ้น โดยเฉพาะสำหรับ พุทธศาสนิกชน แล้วยังได้รับประโยชน์เป็นพิเศษอีกอย่างหนึ่ง คือ การประทานพระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธานุภาพในโอกาสต่างๆ อย่างต่อเนื่องตลอดมา เป็นเวลาอันยาวนาน ทั้งในรูปแบบของพระ โอวาท พระธรรมบรรยาย พระธรรมเทศนา พระวรคดิธรรม และ อื่นๆ อีกนานัปการ ทรงปฏิบัติในหลักที่ว่า “ปฏิบัติชอบตามคำสั่งสอน พระพุทธเจ้าแล้วสอนผู้อื่นให้กระทำตามด้วย” อันเป็นหลักที่ทราบ กันดีอย่างแพร่หลายในหมู่พระภิกษุสงฆ์

เนื่องในวาระโอกาส วันที่ ๓ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๖ นี้ คณะศิษย์ยานุศิษย์ทั้งหลายได้ร่วมกันจัดพิมพ์หนังสือพระนิพนธ์ **“เรื่อง คู่มือกรรมฐาน”** เพื่อน้อมถวายกุศลผลบุญอันจะพึงเกิดจากการจัดพิมพ์พระนิพนธ์นี้เป็นธรรมทาน เป็นพระกุศลและเจตนาบูชา พระคุณแต่เจ้าประคุณ พระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ผู้ทรงเป็นประมุขแห่งพระสงฆ์ องค์ที่ ๑๙ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ผู้ทรงเป็นพระคุณอันประเสริฐ เนื่องในวโรกาสวันคล้ายวันประสูติปีนี้ ขอพระองค์ทรงพระเจริญพระชนมพรรษา ยิ่งยืนนาน

คณะศิษย์ยานุศิษย์

ตุลาคม ๒๕๕๖



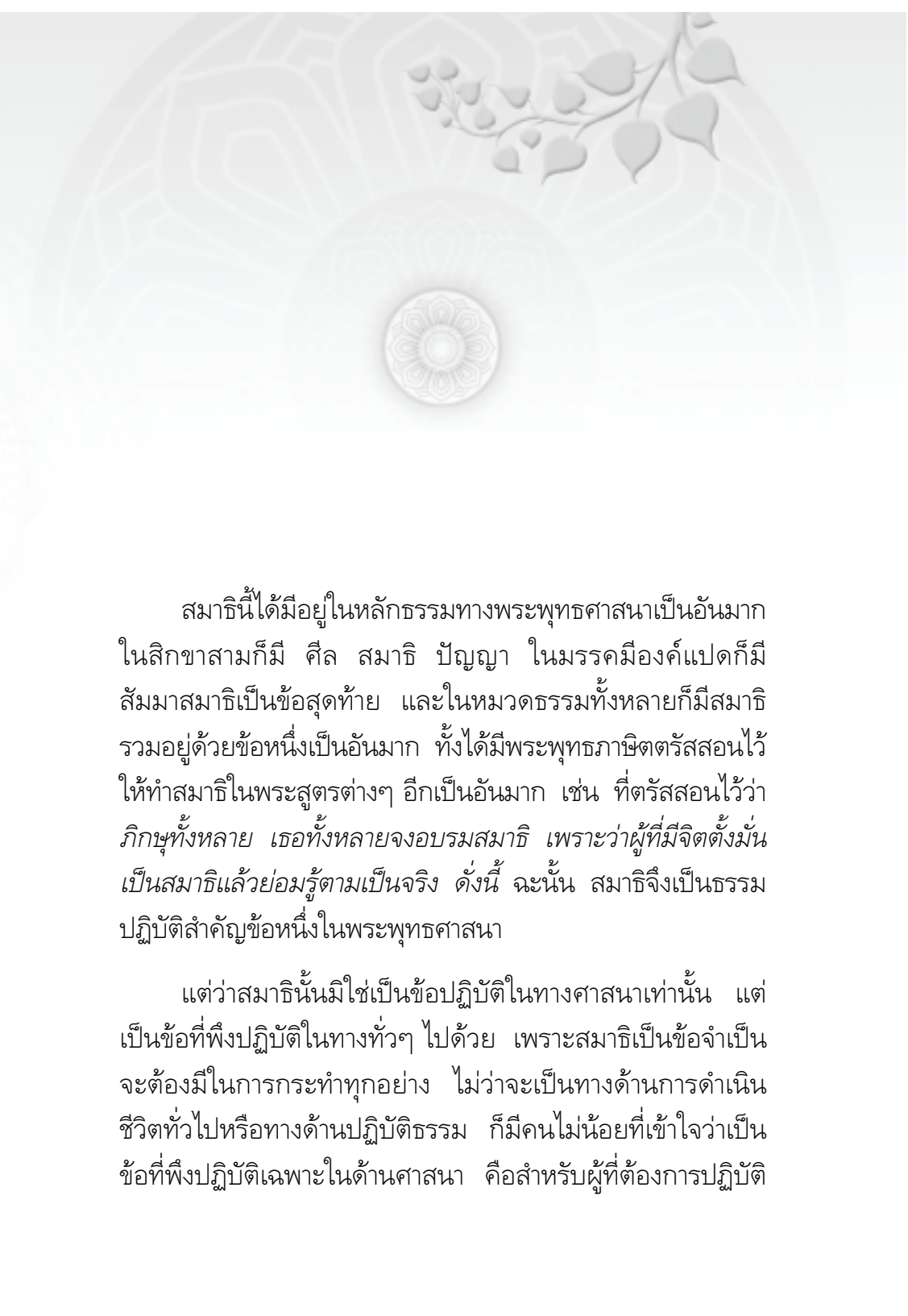
สารบัญ

หลักการทําสมาธิเบื้องต้น	๙
หลักปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน	๒๓
สติปัฏฐาน	๓๐
สรูปและขยายความ ข้อว่าด้วยลมหายใจ	๓๙
อธิบายเรื่องปัญญา	๔๗
ปัญญาสูงสุด	๕๐
นิวรรณ์และกรรมฐานสำหรับแก้	๕๒
หลงตัว ลืมตัว	๕๔





หลักการ
สมาธิเบื้องต้น



สมาธินี้ได้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ในสิกขาสามก็มี คือ สมาธิ ปัญญา ในมรรคมืองค์แปดก็มี สัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิ รวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภชิตรัสสอนไว้ ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่างๆ อีกเป็นอันมาก เช่น ที่ตรัสสอนไว้ว่า ภาษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มีจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง ดังนี้ ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นธรรม ปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา

แต่ว่าสมาธินั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่ เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทางทั่วๆ ไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็น จะต้องมีการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นทางด้าน การดำเนิน ชีวิตทั่วไปหรือทางด้านปฏิบัติธรรม ก็มีคนไม่น้อยที่เข้าใจว่าเป็น ข้อที่พึงปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติ



ธรรมอย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ฉะนั้น ก็จะได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิทั่วไปก่อน

สมาธินั้น ได้แก่ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไป นอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจตั้งนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ และก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือว่าการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง

ในการเล่าเรียนศึกษา จะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง ดังที่เรียกว่าตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง

ในความตั้งใจดังกล่าวนี้ก็ต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่นว่าในการอ่าน ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่นว่าเปิดหนังสือ ตาก็ต้องดูหนังสือ ใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับอยู่ค้ำๆ เท่านั้น เรียกว่าตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง ใจจึงต้องอ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่าน จึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือ

ได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกัน ก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจอ่านนี่แหละคือใจมีสมาธิ คือหมายความว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน

ในการเขียนหนังสือก็เหมือนกัน มือเขียนใจก็ต้องเขียนด้วยการเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียน หรือว่าใจคิดไปถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไปแล้วก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัวใจจึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน

ในการฟังก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากระทบหูก็ไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือ ตั้งใจฟัง

ดังนั้นจะเห็นว่า ในการเรียนหนังสือ ในการอ่าน การเขียน การฟัง จะต้องมีสมาธิ

ในการทำงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการงานที่ทำทางกายทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการงานต่างๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดังนี้จึงทำการงานสำเร็จได้

ตามนัยนี้จะเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมีในการทำงานทุกอย่าง นี่เป็นความหมายของสมาธิทั่วไป และเป็นการแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียน ในการงานที่พึงทำทุกอย่าง



ต่อจากนี้จะได้กล่าวถึงสมาธิในการหัด ก็เพราะว่าความตั้งใจ ให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการหัดประกอบด้วย สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมดา เหมือนอย่าง que ทุกคนมีอยู่ยังไม่เพียงพอ ก็เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นที่ยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับ-กระส่ายได้ง่าย โยกโคลงได้ง่าย ห้วนไหวไปในอารมณ์ คือเรื่องต่างๆ ได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่างๆ ที่เข้าไปเป็น อารมณ์ คือเรื่องของใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นดังนี้จึงได้มีความรักใคร่บ้าง ความซังบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์ที่ห้วนไหว และมี เครื่องทำให้ใจห้วนไหวอันเกิดประกอบขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าว ก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียน ในการทำ การงานตามที่ประสงค์ได้

ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในบางคราวหรือในหลายคราว รวมใจ ให้มาอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังคำสอน ไม่ค่อยจะได้ เพราะ ว่าใจพลุ่งพล่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้าง ในเรื่องนี่บ้าง ที่ชอบบ้าง ที่ซังบ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นดังนี้ ก็ทำให้ ไม่สามารถจะอ่านจะเขียนจะฟัง ทำให้การเรียนไม่ดี

ในการงานก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วย อำนางของอารมณ์ และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ดังจะเรียกว่า **กิเลส** คือ ความรัก ความซัง ความหลง เป็นต้น ดังกล่าวนั้น ก็ ทำให้ไม่สามารถที่จะทำการงานให้ดีได้เช่นเดียวกัน

ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิก็จะเป็นดังนี้ และแม้ว่าจะยังไม่มีความ
 อารมณ์อะไรเข้ามาครอบงำให้เกิดกระสับกระส่ายดังนั้น ความ
 ตั้งใจก็ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้นจึงสู้หัดทำสมาธิไม่ได้

ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คืออย่างหนึ่ง หัดทำ
 สมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อย่างหนึ่ง
 ก็เพื่อฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น

อย่างแรกนั้นก็ถือว่า อารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบันนั้น
 บางคราวก็เป็นอารมณ์รัก เป็นความรักซึ่งจะชักใจให้กระสับกระส่าย
 เสียสมาธิ เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์รัก จากความ
 รักชอบนั้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อการศึกษา ต่อการทำงานที่พึงทำ
 ตลอดจนถึงต่อกุศลสมาบัติต่อศีลธรรม นี่เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้า
 ทรงสอน คือต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์ดังนั้นให้ได้

บางคราวก็เกิดอารมณ์โกรธ ความโกรธอันทำให้ร้อนรุ่ม
 กระสับกระส่าย ก็เป็นอันตรายอีกเหมือนกัน เพราะทำให้
 เสียสมาธิ ฉะนั้นก็ต้องหัดทำสมาธิ คือหัดสงบใจจากอารมณ์โกรธ
 จากความโกรธ ดังนี้

ในบางคราวก็มีอารมณ์หลง ความหลงซึ่งมีลักษณะเป็น
 ความมัวงุนเคลิบเคลิ้มบ้าง มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
 ต่างๆ บ้าง มีลักษณะเป็นความเคลือบแคลงสงสัยบ้าง เมื่อเป็นดังนี้
 ก็ต้องหัดทำสมาธิ หัดสงบใจจากอารมณ์หลง จากความหลงนั้นๆ



คราวนี้หลักของการสอนสมาธิทางพระพุทธศาสนา วิธีที่จะทำสมาธิสงบใจจากอารมณ์รัก โกรธ หลง ดังกล่าว ก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก้ไข

คือว่าเป็นที่ทราบแล้วว่าอารมณ์รักทำให้เกิดความรักชอบ เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รัก ไม่ชอบ

ความโกรธก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธหรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่เป็นเมตตา คือเป็นความรักที่บริสุทธิ์อย่างญาติมิตรสหายรัก ญาติมิตรสหาย มารดาบิดาบุตรธิดารักกัน



ความหลงก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็น
อารมณ์ที่ไม่หลง

เพราะว่าภาวะของใจจะเป็นอย่างไรนั้นสุดแต่ว่าใจตั้งอยู่ใน
อารมณ์อะไร

เมื่อใจตั้งอยู่ในอารมณ์รัก ความรักชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจ
ไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รัก แต่ว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม ก็เกิด
ความสงบ

ใจโกรธก็เหมือนกัน ก็เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โกรธ เมื่อ
เปลี่ยนอารมณ์ให้ใจตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม โกรธก็สงบ





หลงก็เหมือนกัน เมื่อตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ไม่หลง ความหลงก็สงบ

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้เอาไว้ว่า อารมณ์เช่นไรควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน เมื่อเป็นดังนี้แล้วการที่หัดไว้ก็จะให้รู้ถึงทางที่จะสงบใจของตน อย่างนี้ก็จะทำให้สามารถสงบใจของตนเองได้ ดังนั้นเป็นข้อมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่ง ที่จะต้องหัดเอาไว้

ประการที่ ๒ หัดทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น คือให้มีพลังขึ้น

ก็เหมือนอย่างการที่ออกกำลังกายเพื่อให้กายมีกำลังเรียวแรง เมื่อหัดออกกำลังกายบ่อยๆ กำลังร่างกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็เหมือนกัน เมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อยๆ แล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นประจำ สำหรับที่จะหัดใจให้มีพลังของสมาธิเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้พลังของสมาธินี้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้ นี่คือสมาธิในการฝึกหัด

คราวนี้สมาธิในการใช้ก็มี ๒ อย่างเหมือนกัน อย่างหนึ่งก็เพื่อใช้ระงับอารมณ์ ระงับกิเลส ที่เป็นปัจจุบันดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ได้ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้ว จะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ลุ่มลุ่มอำนาจของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรัก ความชัง ความ

หลงทั้งหลาย จะสามารถสงบใจตัวเองได้ รักษาใจให้สวัสดิ์ได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านี้จะไม่มาเป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการทำงาน ต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรมอันดีงาม และอีกอย่างหนึ่ง ก็ต้องการ เพื่อใช้สำหรับประกอบการทำงานที่จะพึงทำทั้งหลาย ตั้งต้นด้วยในการเรียน ในการอ่าน ในการเขียน ในการฟัง จะมีพลังสมาธิในการเรียน ในการงานดีขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้จะทำให้เรียนดี จะทำให้การทำงานดี นี่คือสมาธิในการใช้

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการที่แสดงให้เห็นหลักของการทำสมาธิ ทั่วไป และก็ตั้งต้นแต่ความหมายทั่วไปของสมาธิ การหัดทำสมาธิ และการใช้สมาธิ

จะได้ให้วิธีทำสมาธิย่อๆ ข้อหนึ่ง ก็คือว่าท่านสอนให้เลือกสถานที่ทำสมาธิที่สงบจากเสียงและจากบุคคลรบกวนทั้งหลาย เช่น ในป่า โคนไม้ เรือนว่าง มุ่งหมายก็คือว่า ที่ที่มีความสงบพอสมควรที่จะพึงได้ และเข้าไปสู่สถานที่นั้น

นั่งขัดบัลลังก์หรือที่เรียกว่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือว่ามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือว่าจะนั่งพับเพียบก็ได้ สุดแต่ความพอใจหรือตามที่จะมีความผาสุก

ดำรงสติจำเพาะหน้า คือหมายความว่ารวมสติเข้ามา



กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หากจะถามว่ารู้ที่ไหน ก็คงจะตอบได้ว่า จุดที่รู้งายนั้นก็คือว่า ปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องต้นอันเป็นที่ลมกระทบ เมื่อ หายใจเข้า ลมหายใจเข้าก็จะมากระทบที่จุดนี้ ในขณะที่เดียวกัน ท้องก็จะพองขึ้น ลมหายใจออก ออกที่จุดนี้ ในขณะที่เดียวกัน ท้องก็จะยุบลงหรือว่ายุบลงไป เพราะฉะนั้น ก็ทำความเข้าใจลมหายใจ เข้าจากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง หายใจออกก็จากนาภี ที่ยุบถึงปลายกระพุ้งจมูกก็ได้ ก็ลองทำความเข้าใจในการหายใจเข้า หายใจออกดูตั้งนี้ก่อน หายใจเข้าก็จากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึง นาภีที่พอง ออกก็จากนาภีที่ยุบจนถึงปลายจมูก นี่ท่านเรียกว่า เป็นทางเดินของลมในการกำหนดทำสมาธิ


คราวนี้ก็ไม่ต้องดูเข้าไปจนถึงนาภีตั้งนั้น แต่ว่ากำหนดอยู่ เฉพาะที่ปลายจมูกแห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าเราหายใจออก รวมใจเข้ามาให้รู้ตั้งนี้ และใน การตั้งสติกำหนดนี้ จะใช้นับช่วยด้วยก็ได้ หายใจเข้า ๑ หายใจ ออก ๑ หายใจเข้า ๒ หายใจออก ๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖

๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับ ๑-๑ ถึง ๕-๕ ใหม่ แล้วก็ ๑-๑ ถึง ๖-๖ ใหม่ ดังนี้หลายๆ หน จนจิตรวมเข้ามาได้ดีพอควร ก็ไม่ต้องนับคู่ แต่ว่านับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕, ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ เป็นต้นไป เมื่อจิตรวมเข้ามาดีแล้วก็เลิกนับ ทำความกำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากเบื่องบนเท่านั้น

วิธีนับดังนี้เป็นวิธีนับที่พระอาจารย์ท่านสอนมาในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค แต่ว่าจะใช้วิธีอื่นก็ได้ เช่น นับ ๑-๑ จนถึง ๑๐-๑๐ ที่เดียว แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะเลย ๑๐-๑๐ ไปก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าที่ท่านสอนไว้แค่ ๑๐-๑๐ นั้น ท่านแสดงว่าถ้ามากเกินไปแล้วจะต้องเพิ่มภาละในการนับมาก จะต้องแบ่งใจไปในเรื่องการนับมากเกินไป ฉะนั้น จึงให้นับอยู่ในวงที่ไม่ต้องใช้ภาละในการนับมากเกินไป

อีกอย่างหนึ่ง พระอาจารย์ท่านสอนให้กำหนด หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ พุทโธ พุทโธ หรือ รัมโม รัมโม หรือว่า สังโฆ สังโฆ ก็ได้ เมื่อใจสงบดีแล้วก็เลิกกำหนดอย่างนั้น ทำความรู้อเข้ามาให้กำหนดอยู่แต่ลมที่มากกระทบเท่านั้น ให้ทำดังนี้ จนจิตรวมเข้ามาให้แน่นเหน็ดนานๆ นี่เป็นแบบฝึกหัดขั้นต้นที่ให้ ในวันนี้ ท่านที่สนใจก็ขอให้นำไปปฏิบัติต่อไป





หลักปฏิบัติสมาธิ
กรรมฐาน





กรรมฐาน

คำว่า **กรรมฐาน** แปลว่า ที่ตั้งของการทำงาน หมายความว่า เป็นที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ โดยปกติ จิตใจของทุกๆ คน ย่อมคิดไปต่างๆ คิดไปในเรื่องโน้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง และเรื่อง ที่คิดนั้นก็เป็นเรื่องที่จะชักนำให้เกิดราคะ (ความติด ความยินดี) หรือโลภะ (ความอยากได้) บ้าง ให้เกิดโทสะ (ความโกรธแค้น ขัดเคือง) บ้าง ให้เกิดโมหะ (ความลุ่มหลง) บ้าง ฉะนั้น จิตใจจึง ประกอบด้วยราคะหรือโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ตามเรื่อง ที่คิดไปนั้นๆ จิตใจจึงผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยเรื่องต่างๆ และผูกพัน หุ้มห่ออยู่ด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นอาจिन จึงเป็น จิตใจที่ไม่สงบ ไม่ตั้งมั่นเหมือนอย่างน้ำในทะเลที่เป็นคลื่นอยู่เสมอ หาเวลาที่จะสงบได้ยาก



อีกประการหนึ่ง เมื่อจิตใจของบุคคลประกอบด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนั้น ก็เป็นจิตใจที่ลำเอียงไม่รู้อะไรตามความเป็นจริง จะสันนิษฐานอะไรให้ถูกต้องตามความเป็นจริงก็ไม่ได้ กล่าวคือ เมื่อจิตใจมีราคะหรือโลภะอันเป็นกิเลสข้างให้ติดใจยินดีให้อยากได้ เป็นไปในฝ่ายที่ชอบ เมื่อชอบในสิ่งใดแล้ว ก็ยอมลำเอียงไปในสิ่งนั้น เห็นสิ่งนั้นว่าเป็นสิ่งที่ดีทั้งนั้น หรือว่าดีโดยมาก สู้ว่าจะชอบมากหรือชอบน้อย ถ้าชอบที่สุดก็ต้องเห็นว่าสิ่งนั้นดีที่สุด ถ้าชอบมากก็ต้องเห็นสิ่งนั้นดีมาก ถ้าชอบน้อยก็จะเห็นสิ่งนั้นว่าดีน้อย ตามแต่ชอบ เมื่อจิตใจลำเอียงไปเช่นนี้ ความสันนิษฐานของใจก็ต้องสันนิษฐานว่าสิ่งนั้นเป็นของที่ดี ถึงสิ่งนั้นจะเป็นของที่ไม่ดีแต่ก็เห็นว่าดี เพราะจิตใจมีความลำเอียงไปข้างชอบเสียแล้ว อีกทางหนึ่ง ถ้าจิตใจประกอบด้วยโทสะอันเป็นข้างไม่ชอบหรือว่าข้างชัง ก็ยอมจะลำเอียงไปทางนั้น ถ้าชังที่สุด ก็จะต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีที่สุด ถ้าชังมากก็จะเห็นสิ่งนั้นไม่ดีมาก ถ้าชังน้อยก็ต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีน้อย ตามแต่จะลำเอียงไปในทางชังอย่างไร ถ้าจิตใจประกอบไปด้วยโมหะ (ความลุ่มหลง) ก็ยิ่งจะไม่เห็นความจริงในสิ่งนั้น เหมือนอย่างมีตาอันมืดมัว มองไม่ชัด ไม่อาจสันนิษฐานลงไปให้ถูกต้องได้ ถ้าจะสันนิษฐานลงไปก็จะสันนิษฐานผิดจากความเป็นจริง เพราะว่าจิตใจมืดมัวอยู่ด้วยอำนาจของโมหะ (ความหลง) เสียแล้ว

เพราะฉะนั้น ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ นอกจากจะทำให้จิตใจให้ไม่สงบไม่ตั้งมั่นแล้วยังบังปัญญา ทำให้ไม่เกิดปัญญา คือความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง ฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนาท่านจึงแสดงกรรมฐาน คือที่ตั้งของ کارงานทางใจไว้ ๒ อย่าง คือ

สมถกรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของ کارงานทางใจ ซึ่งจะทำให้ให้เป็นสมถะคือให้สงบ

วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของ کارงานทางใจ อันจะทำให้เกิดเป็นวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง

สมถกรรมฐานนั้น เป็นประการแรก เพราะจะต้องทำให้ให้สงบจากราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ที่หุ้มห่อจิตใจอยู่เสียก่อน เพื่อให้จิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากเครื่องหุ้มห่อที่มีอยู่อย่างหนาแน่น

ต่อจากนั้นจึงดำเนินในวิปัสสนากรรมฐาน คือ เมื่อจิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากกิเลสที่เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่อย่างมากมาย ก็จะเป็นจิตใจที่สิ้นความลำเอียง ดังที่กล่าวมาแล้ว เมื่อจิตใจสิ้นความลำเอียงจะพิจารณาพิจารณาอะไรก็จะเห็นแจ่มแจ้งตามเหตุผลตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นขั้นวิปัสสนาต่อไป



สรณะ

ในการที่จะปฏิบัติในกรรมฐานทั้ง ๒ นี้ เบื้องต้นก็จำเป็นที่
จะต้องมีที่พึ่งของจิตใจ และจะต้องมีที่ตั้ง เหมือนอย่างเป็นพื้น
แผ่นดินสำหรับเหยียบ ที่พึ่งของจิตใจนี้ ก็คือ **พระรัตนตรัย** อัน
ได้แก่ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในเบื้องต้นก็ให้ตั้งใจถึง
พระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของจิตใจอย่าง
แท้จริง

การที่จะถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของ
จิตใจอย่างแท้จริงได้นั้น ก็จะต้องระลึกถึงพระคุณของท่าน ตั้ง
พระคุณของท่านไว้เป็นเบื้องต้นว่า พระพุทธเจ้านั้นท่านเป็นผู้ตรัสรู้
จริง พระธรรมนั้นเป็นทางปฏิบัติให้ถึงความสิ้นกิเลสและกองทุกข์
ได้จริง พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามพระธรรม จนบรรลุผลได้จริง

การที่จะมีความรู้สึกซาบซึ้งในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม
พระสงฆ์ ดังกล่าวนี้อย่างแท้จริง ก็จำเป็นที่จะต้องมีความรู้ซาบซึ้ง
ในพระธรรมของพระพุทธเจ้าว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรง
แสดงออกมานั้น เป็นข้อชี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ร้อนได้
จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย เมื่อมีความซาบซึ้งในพระธรรม
เท่าใด ก็ยิ่งจะมีความซาบซึ้งในองค์พระพุทธเจ้าเท่านั้นว่าพระองค์
เป็นผู้ที่ตรัสรู้จริง ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็น

สรณะ คือที่พึ่งสำหรับใจโดยแท้จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย

การมีสรณะดังกล่าวนี้เป็นอุปพภาค คือเป็นส่วนเบื้องต้นของการปฏิบัติในกรรมฐานเป็นประการแรก เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ทุกๆ ท่านได้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งของจิตใจ ตั้งความเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยไม่คลอนแคลน มีความเชื่อมั่นในทางปฏิบัติของตน โดยเฉพาะก็คือในกรรมฐาน ที่ตั้งใจปฏิบัติอยู่นี้ ว่าเป็นทางปฏิบัติที่จะเป็นทางให้เกิดความสงบ ให้เกิดปัญญา เป็นที่พึ่งของตน ได้อย่างแท้จริง

ศีล

ต่อจากนี้ ก็ให้มีที่ตั้ง ซึ่งเหมือนอย่างเป็นพื้นแผ่นดินของจิตใจ ได้แก่ **ศีล** ศีลนี้ โดยตรง ได้แก่ความที่มีจิตเป็นปกติเรียบร้อย ไม่ถูกกิเลสอะไรจุดชักไปที่จะให้เกิดเจตนา คือความจงใจ จะทำหรือจะพูดในทางที่ผิดต่างๆ แม้ในเวลาอื่นอาจจะรักษาความปกติเรียบร้อยของจิตใจไว้ไม่ได้ อันเกี่ยวด้วยธุรกิจที่จะต้องประกอบกระทำต่างๆ แต่ในเวลาที่เขาปฏิบัติก็ให้ตั้งใจให้มีวิริยเจตนา คือความตั้งใจดเว้นขึ้นว่า จะไม่ประพฤติล่วงละเมิดในทางที่ผิดต่างๆ เป็นต้นว่าจะไม่ประพฤติล่วงละเมิดในศีล ๕



โดยเฉพาะก็ในเวลานี้ รักษาจิตใจนี้ไว้ให้เป็นปกติ ให้เรียบร้อย ไม่ให้ถูกจุดชักไปในทางผิดในทางเสียต่างๆ เมื่อรักษาจิตใจให้เป็นปกติเรียบร้อยดังนี้ได้ ก็ถือว่าเป็นศีล เป็นศีลอยู่ในปัจจุบัน เมื่อเป็นศีลอยู่ในปัจจุบันแล้ว ก็เท่ากับว่ามีแผ่นดิน ซึ่งเป็นภาคพื้นเป็นที่ตั้งของจิตใจ

เมื่อจิตใจมีแผ่นดินคือศีลเป็นภาคพื้นอยู่ดังนี้ พร้อมทั้งมี สรรณะคือที่พึ่งในอันที่จะป้องกันมารต่างๆ ซึ่งจะมาทำลายการปฏิบัติ ก็เป็นโอกาส คือเป็นช่องที่จะปฏิบัติในกรรมฐานดังกล่าว นั้น สืบต่อไป

สติปัฏฐาน

สติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่แสดงการปฏิบัติทางจิตใจ โดยตรง จนถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสว่า เป็นทางอันเดียวที่จะก้าวล่วงความโศกความคร่ำครวญ ที่จะให้สิ้นความทุกข์โศกนั้น ที่จะให้บรรลุธรรมะที่พึงบรรลุ จนถึงที่จะทำให้แจ้งพระนิพพาน ฉะนั้น สติปัฏฐานนี้จึงให้สำเร็จได้ทั้งสมณะ ทั้งวิปัสสนา แต่ในเบื้องต้นควรทำความเข้าใจให้สัมพันธ์กันก่อนว่าจะเป็นกรรมฐานได้อย่างไร





ได้กล่าวแล้วว่า คำว่า กรรมฐาน นั้นแปลว่า ที่ตั้งของการทำงาน คือที่ตั้งของการทำงานทางใจ ฉะนั้น ในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อจะให้ใจมีกรรมฐาน คือใจมีที่ตั้ง ก็จำเป็นที่จะต้องหาที่ตั้งไว้ให้ใจ และที่ตั้งใจไว้ในที่นั้น ที่ตั้งที่จะหาให้ใจตั้งไว้นั้น จะหาที่ไหน คือ จะตั้งใจไว้ในที่ไหน ถ้าจะตั้งใจไว้ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมะ คือเรื่องต่างๆ ในภายนอก รูป เสียง เป็นต้นเหล่านั้น ก็จะนำกิเลสเข้ามาสู่ใจ ใจก็จะประกอบด้วยกิเลสไม่เป็นกรรมฐาน เพราะฉะนั้น เรื่องที่ตั้งของใจนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญ จะต้องหาว่าจะตั้งใจไว้ในที่ไหน หรือว่าจะเอาอะไรเป็นที่ตั้งของใจ

ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ให้ตั้งใจไว้ที่ตัวของเราเอง ที่ตั้งของใจนั้นก็อยู่ที่ตัวของเราเอง ไม่ให้ไปตั้งไว้ข้างนอก ต้องตั้งไว้ข้างในที่ตัวของเราเอง ที่เรียกว่าตัวของเราเองนั้นก็เป็นการพูดรวมๆ เมื่อจำแนกออกไปก็คือตั้งใจไว้ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต และที่ธรรมะ ในตัวของเราเอง คือทุกๆ คนมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรม อยู่ในตัวของเราเองอย่างบริบูรณ์ กล่าวคือ

กาย

เมื่อกลับมาพิจารณาดูที่ตัวของเราเอง ดูข้างนอกเข้าไปข้างใน ในตอนแรกก็จะพบกาย กล่าวคือจะพบว่าตัวเราเองนี้มีการหายใจเข้าหายใจออกอยู่เป็นปกติ อันจะขาดเสียมิได้ ทั้งใน

เวลาที่น้อยอยู่ ทั้งในเวลาหลับ ทั้งจะต้องมีอิริยาบถ คือ มีเดิน มียืน มีนั่ง มีนอน อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง อย่างเช่นในบัดนี้ก็อยู่ในอิริยาบถหนึ่ง นอกจากนี้ยังมีอิริยาบทย่อยๆ เช่น มีการก้าวไปข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง ในเมื่อเดิน มีการเหยียด มีการแล และมีการคู้ส่วนขาส่วนแขน ดังที่หนึ่งอยู่นี้ก็ต้องมีการวางเท้าอยู่ในท่าที่หนึ่งโดยปกติ และยังต้องมีอาการอย่างอื่นอีก ทั้งร่างกาย อันนี้ก็ประกอบด้วยอวัยวะอาการทั้งภายใน ทั้งภายนอก เช่น ที่เป็นส่วนภายนอกก็มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เป็นส่วนภายในก็มี เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ดี ไต หัวใจ เป็นต้น

อวัยวะร่างกายเหล่านี้ เมื่อสรุปลงไปแล้ว ส่วนที่แข็งแข็ง ก็สมมติเรียกว่าเป็น **ธาตุดิน** ส่วนที่เฝืออาบก็สมมติเรียกว่าเป็น **ธาตุน้ำ** ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่าเป็น **ธาตุไฟ** ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่าเป็น **ธาตุลม**

เมื่อธาตุทั้งหลายยังคงอยู่โดยปกติ ร่างกายก็เป็นปกติ เมื่อธาตุทั้งหลายสลาย เช่นว่าเมื่อธาตุลมดับ ดับลมหายใจเข้าลมหายใจออก ร่างกายนี้ ก็เป็นร่างกายที่ตาย ทิ้งไว้ไม่ช้าก็จะขึ้นฟอง และส่วนต่างๆ ก็จะสลายไปโดยลำดับ ในที่สุด ก็จะเหลือแต่กระดูก และกระดูกนั้นในที่สุดก็ผุพังไปหมด เป็นอันว่าเดิมร่างกายนี้ไม่มี ในที่สุดก็จะกลับไม่มีไปตามเดิม นี่เป็นส่วนกาย



เวทนา

อนึ่ง เมื่อกายยังมีชีวิต ธาตุทั้งหลายยังคงอยู่โดยปกติ ก็มีเวทนา คือความเสวยอารมณ์เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง เช่นในทางกายประสาทก็รับรู้อ่อนแข็ง เป็นต้น

จิต

อนึ่ง เมื่อร่างกายยังคงอยู่นอยู่ ธาตุทั้งหลายยังคงดำรงอยู่โดยปกติ ร่างกายนี้ก็เป็นที่อยู่อาศัยของจิตใจ จิตใจของทุกๆ คนก็มีอาการต่างๆ เป็นจิตใจที่มีราคะ โทสะ โมหะ บ้าง เป็นจิตใจที่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ บ้าง เป็นต้น

ธรรม

อนึ่ง เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งเข้าไปอีกชั้นหนึ่งก็จะพบเรื่องทั้งหลายมีประจำอยู่ในจิตใจ เพราะจิตใจจะต้องประกอบด้วยเรื่องต่างๆ ที่เป็นส่วนดีบ้าง ที่เป็นส่วนไม่ดีบ้าง ที่เป็นส่วนกลางๆ บ้าง เข้าหลักที่ว่า กุศล ฆมมา ธรรมทั้งหลายเป็นกุศล อกุศล ฆมมา ธรรมทั้งหลายเป็นอกุศล อพยากตา ฆมมา ธรรมทั้งหลายเป็นอัพยากตคือเป็นกลางๆ ล้วนมีอยู่ในจิตใจทั้งนั้น

เป็นอันว่า กาย เวทนา จิต และ ธรรม นี้เอง รวมกันเป็นตัวเราอยู่ในพระสูตรที่ท่านสอนให้เอาส่วนเหล่านี้เองเป็นที่ตั้งของจิตใจ ให้ตั้งจิตใจไว้ในส่วนเหล่านี้ แต่ในชั้นปฏิบัตินั้น ให้ตั้งจิตใจไว้เพียงในส่วนใดส่วนหนึ่งก่อน

ข้อว่าด้วยลมหายใจ

ในข้อต้นก็คือ ให้ตั้งจิตใจไว้ในลมหายใจเข้า ในลมหายใจออก คือมีสติกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ก็มิได้อยู่ที่กายเป็นปกติแล้ว แต่ไม่ได้กำหนด ในการปฏิบัติก็ตั้งสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่มีอยู่เป็นประจำนั่นเอง ดังที่ท่านสอนไว้ในพระสูตรที่ว่า ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก คือแทนที่จะส่งใจไปในที่อื่นก็รวมใจมาไว้ให้อยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้เท่านั้น มีสติอยู่ที่ลมหายใจเสมอ

คราวนี้กำหนดให้ละเอียดลงไป หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ หายใจออกยาว ก็ให้รู้ หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ ไม่ต้องบังคับลมหายใจ คงให้หายใจอยู่โดยปกตินั่นเอง เป็นแต่เพียงให้รู้เป็นอย่างไรก็ให้รู้เช่นนั้น ไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องบังคับ ปล่อยให้เป็นไปโดยปกติ แต่ว่าให้รู้



ต่อจากนี้ ในพระสูตรสอนให้ศึกษา คือสำเนียงก็ให้รู้กาย ทั้งหมด หายใจเข้า ให้รู้กายทั้งหมด หายใจออก คือให้ขยาย ความรู้สึกตัวออกไปให้ทั่วตัว ทั้งที่เป็นส่วนนามกาย และทั้งที่เป็น ส่วนรูปกาย ที่เป็นส่วนนามกายนั้น คือสติในขณะนี้เป็นอย่างไร ก็ให้รู้ตัวทั้งหมด ในส่วนรูปกายนั้น รูปกายมีอิริยาบถอย่างไร เช่นว่านั่งอยู่อย่างไร เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงศีรษะเป็นอย่างไร เบื้องต่ำแต่ศีรษะลงไปเป็นอย่างไร ก็ให้มีความรู้ตัวอยู่โดยตลอด

เมื่อมีความรู้ตัวอยู่โดยตลอดทั้งรูปกายและทั้งนามกาย ต่อ จากนี้ ในพระสูตรก็สอนให้ศึกษา คือสำเนียงว่า จะผ่อนทำ ลมหายใจให้สงบ หายใจเข้า จะผ่อนทำลมหายใจให้สงบ หายใจออก ความผ่อนทำลมหายใจให้สงบนั้น ไม่ใช่หมายความว่ากลัวใจ ก็ คงหายใจโดยปกตินั่นเอง แต่ว่าเมื่อกำหนดจิตใจให้ละเอียดเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า ท่านแสดงว่าเมื่อจิตยังไม่สงบ ลมหายใจ ก็ย่อมหยาบ แต่ว่าเมื่อจิตสงบเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้าเอง บางทีจนรู้สึกเหมือนไม่หายใจ แต่ก็ไม่ต้องตกใจ เพราะก็คง หายใจอยู่นั่นเอง เป็นแต่เพียงเกิดความสงบขึ้นเท่านั้น



หลักปฏิบัติ ๔ ข้อ

ในการปฏิบัตินี้ ให้มี **อาตาปะ** คือความเพียร หมายความว่า ให้มีความตั้งใจ ประกอบด้วยสัจจะ คือความจริง เช่นตั้งใจไว้ว่าจะปฏิบัติเป็นเวลาเท่านี้เท่านี้ ก็ต้องปฏิบัติให้ครบตามที่ตั้งใจเอาไว้ ไม่ทำเหาะเหาะ ย่อหย่อน กลับกลอก เรียกว่าให้มีความเพียร แม้จะรู้สึกอึดอัดรำคาญอยากจะเลิก แต่เมื่อตั้งใจว่าจะทำ ก็ต้องทำไปตามที่ตั้งใจไว้ให้จงได้ เมื่อทำจริงเช่นนี้แล้วก็จะเกิดความราบรื่นขึ้นเอง จึงต้องให้มีอาตาปะ ความเพียร คือทำจริงนี่ข้อ ๑

ข้อที่ ๒ ให้มี **สัมปชัญญะ** ความรู้ตัว คือให้มีความรู้ตัวอยู่เสมอ ตื่นอยู่เสมอ อย่าเผลอตัวให้หลับไปหรือดับไป ถ้าหลับไปหรือดับไป สูญไป เช่นนี้แล้ว ก็ขาดสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว การปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกับเดินพลัดตกลงไปในเหวหรือในหลุม จะปล่อยให้ขาดความรู้ตัวไปไม่ได้ ต้องคุมความรู้ตัวอยู่ให้มั่นคง สัมปชัญญะคือความรู้ตัวนี้ จึงเป็นประการที่ ๒

ให้มี **สติ** คือความระลึกอยู่ที่ที่ตั้งซึ่งกำหนดไว้ให้แน่วแน่ ไม่ปล่อยให้สติเลื่อนลอยไปในทางโน้นทางนี้ แม้จะมีอารมณ์อื่นแวบเข้ามา ซึ่งทำให้เกิดปีติ หรือทำให้ตื่นเต้น ก็ไม่หลงอยู่ในอารมณ์นั้น ต้องกลับเข้ามาหาที่ตั้งซึ่งได้ตั้งใจไว้ เช่นเมื่อจะเอาลมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง ก็ต้องกลับมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจ



เข้าออกนั้น ทั้งอารมณ์อื่นที่จะมาชักนำให้เข้าไปเสียให้หมด ถ้ามีสติอยู่ดังนี้ ไม่มีโทษในการปฏิบัติ

โทษในการปฏิบัตินั้นอยู่ที่การปล่อยสติออกจากที่ตั้ง ส่งให้เลื่อนลอยไปกับอารมณ์ที่บังเกิดขึ้น เพลินไปกับอารมณ์นั้น ถ้าปล่อยสติไปเช่นนั้นบ่อยๆ แล้ว ก็จะทำให้เป็นคนมักจะทำเฉลวจิลอย โทษอยู่ที่ตรงนี้ จึงให้ตั้งสติไว้กับที่ตั้งนั้นให้แน่น อย่าปล่อยให้หลุดลอยไป เพราะฉะนั้น ความมีสติจึงเป็นข้อที่ ๓

ประการที่ ๔ **กำจัดความยินดียินร้ายในโลก** อันนี้ก็เป็นที่ประการสำคัญ คือเมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินดี ก็ต้องคิดว่านั่นเป็นสัญญาหรือเป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ใช่ความจริง เมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินร้าย เช่นปรากฏนิมิตเป็นรูปต่างๆ ที่ทำให้ตกใจ ก็ต้องมีสติรู้ว่านั่นไม่ใช่เป็นของจริง แต่เป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ไปยินดี ไม่ไปยินร้าย ในอารมณ์ที่ได้รับนั้น ให้มีสติกลับมาคอยตั้งอยู่ในที่ตั้งเสมอ กระชับอยู่กับที่ตั้งอันนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ การปฏิบัติที่จะเกิดสมาธิตลอดจนถึงให้เกิดปัญญา ก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี

ฉะนั้น หลักทั้ง ๔ ประการนี้จึงเป็นข้อสำคัญมาก ที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะทิ้งเสียไม่ได้ ทิ้งเสียเมื่อใดก็เสียกรรมฐาน และก็อาจจะเกิดโทษ แต่ถ้ารักษาหลักทั้ง ๔ ประการนี้ ให้มันคงอยู่เสมอแล้ว การปฏิบัติกรรมฐานไม่มีโทษ มีแต่คุณ และก็จะเจริญขึ้น

สรุปและขยายความ ข้อว่าด้วยลมหายใจ

จะแสดงประมวลหัวข้อที่ได้กล่าวแล้ว **อานาปานสติ** แสดงในพระสูตรว่าให้นั่งคู้บัลลังก์ คือขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ต่อจากนี้ก็แนะวิธีใช้สติกำหนดต่อไปว่า

๑. หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าหายใจออกยาว

๒. หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจออกสั้น

๓. คึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดให้รู้กายทั้งหมดหายใจเข้า คึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดให้รู้กายทั้งหมดหายใจออก

๔. คึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดระงับกองลมหายใจหายใจเข้า คึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดระงับกองลมหายใจ



หายใจออก ท่านซึ่งทางปฏิบัติไว้เรียกว่าเป็น ๔ ชั้น ควรทำความเข้าใจในชั้นทั้ง ๔ เหล่านี้

ชั้นที่ ๑ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้

ชั้นที่ ๒ หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้

คือ เมื่อหายใจอยู่อย่างไรในบัดนี้ คือการหายใจนั้นยาว ก็ให้รู้ หรือว่าสั้นก็ให้รู้ การหายใจยาวหรือสั้นนี้ ก็หมายถึงการหายใจโดยปกติ การหายใจโดยปกติมันไม่ค่อยจะกำหนดให้รู้ แต่ว่าเมื่อคอยกำหนดให้รู้อยู่ ก็จะรู้ว่ามียาว มีสั้น ในเวลาที่เหนือย จะรู้สึกว่ามีอาการหายใจที่เรียกว่าหอบ เป็นอาการที่หยาบ

ในเวลาที่จิตไม่สงบ การหายใจก็ย่อมจะยาวกว่าในเวลาจิตสงบ หรือบางที่อาจจะทำการหายใจเข้าออกให้ยาวได้ อย่างเช่น สูดลมหายใจเข้าให้ยาว และเมื่อออกก็ให้ยาว เป็นการออกกำลัง หรือเป็นการฝึกหัด ในเวลาที่ไม่เหนื่อย ร่างกายสงบเป็นปกติ ลมหายใจก็ละเอียดเข้า ในเวลาที่จิตสงบ ลมหายใจก็ละเอียดยิ่งขึ้น

การที่ตั้งสติกำหนดให้รู้ว่าลมหายใจเป็นอย่างไร ในเบื้องต้น ก็อาจจะไม่มีใครได้ผล แต่เมื่อตั้งใจคอยกำหนดอยู่จริงๆ จนจิตแน่วแน่ขึ้น ก็จะเกิดฉันทะคือความพอใจ เกิดปีติคือความอึดใจ เกิดปราโมทย์คือความบันเทิง เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นอันเริ่มได้รส

ของความสงบหรือของสมาธิ อันจะชักนำให้พอใจในการปฏิบัติ
ยิ่งๆ ขึ้น

ในขั้นที่ ๓ ท่านสอนให้ศึกษา คือสำเนียงหรือกำหนดกาย
ทั้งหมด หายใจเข้า หายใจออก การกำหนดนั้น ก็คือกำหนดกาย
ให้รู้ทั้งรูปกาย ทั้งนามกาย ในขณะที่ปฏิบัตินี้ รูปกายหนึ่งอยู่
อย่างไร วามือวางเท้าอย่างไร ก็ให้รู้ นามกาย คือจิตใจเป็น
อย่างไร สติความกำหนดเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ เมื่อรู้ทั้งรูปกาย
ทั้งนามกายดังนี้ ก็ได้ชื่อว่า มีสติรู้ตัวทั้งหมด

แต่ก็ยังเป็นรู้ที่กว้าง จึงให้รู้แคบเข้ามาอีก ให้รู้กาย อัน
หมายถึงกองลมที่หายใจเข้าและออกนั้น ลมหายใจนั้น ตามที่
สังเกตกำหนดอย่างง่าย ๆ เมื่อหายใจเข้า ต้นทางก็คือจมูก กลางทาง
ก็คือหทัย ปลายทางก็คือนาภี และเมื่อออก ต้นทางก็คือนาภี
กลางทางก็คือหทัย ปลายทางก็คือจมูก นี่คือว่าตามที่ตั้งเกณฑ์
จะกำหนด

แต่การที่ให้กำหนดรู้เช่นนี้ ถ้าส่งจิตใจให้เข้าไปตามลมและให้
ออกไปตามลม ก็ยังเป็นจิตที่ซัดส่าย ไม่ตั้งลงในจุดเดียว ฉะนั้น
ท่านจึงสอนให้ตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือจุดต้นทาง เมื่อหายใจเข้า
หรือว่าปลายทางเมื่อหายใจออก ได้แก่ที่ที่ลมกระทบเมื่อเข้าหรือ
เมื่อออก คือปลายกระพุ้งจมูกหรือว่าริมฝีปากเมื่อบน ให้ตั้งจิต



ไว้ที่จุดนั้นจุดเดียว เรียกว่า **นิมิต** อันหมายถึงที่กำหนดจิต คือให้ใช้ที่ที่ลมกระทบดังกล่าวนั้นเป็นนิมิต คือเป็นจุดสำหรับกำหนดจิต ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจก็จะมากระทบที่ตรงนั้น ก็ให้รู้ เมื่อหายใจออก ลมหายใจก็จะมากระทบที่ตรงนั้น ก็ให้รู้ และเมื่อกำหนดจิตให้ตั้งอยู่ที่แห่งเดียวอย่างนี้ ก็เป็นอันว่าได้รู้กองลมทั้งหมดหรือว่าได้รู้กายทั้งหมด

ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่าคนเลื่อยไม้ด้วยเลื่อย ในขณะที่เขาเลื่อยไม้ด้วยเลื่อยนั้น เขาก็มองกำหนดดูที่ไม้ตรงที่เลื่อยกำลังเลื่อยอยู่เท่านั้น ไม่ได้กำหนดตัวเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อยไปเลื่อยมา เมื่อกำหนดดูอยู่ตรงจุดนั้นก็เห็นอันว่าได้เห็นเลื่อยทั้งหมด นี่ฉันใด

เมื่อตั้งสติกำหนดอยู่ที่นิมิตคือที่ริมฝีปากเบื้องบนหรือที่ปลายกระพุ้งจมูก อันเป็นที่ที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออกอยู่



เพียงจุดเดียว หายใจเข้ามาระทบตรงนั้น ก็ให้รู้ หายใจออกมา
 กระทบตรงนั้น ก็ให้รู้ เมื่อตั้งสติกำหนดแน่วแน่อยู่นี้ เป็นอันว่า
 ได้รู้กายทั้งหมดหรือได้รู้กองลมทั้งหมด ฉะนั้น นี่เป็นขั้นที่ ๓

ขั้นที่ ๔ คึกษา คือสำเหนียก หรือกำหนดระงับกองลมหายใจ
 เข้า หายใจออก ไม่ใช่หมายความว่า พยายามกลั้นลมหายใจทำให้
 ละเอียดเข้า แต่หมายความว่า ทำจิตให้สงบตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น
 เมื่อจิตสงบยิ่งขึ้น ลมหายใจก็จะละเอียดยิ่งขึ้น ฉะนั้น จึงตรงกัน
 ข้ามกับปลุกตัว การปลุกตัวให้ตั้งตั้งนั้น เป็นการที่เร่งให้เกิดการ
 เกร็ง ไม่ใช่เป็นการทำให้สงบ แต่การปฏิบัติสมาธินี้ ไม่ประสงค์
 เช่นนั้น ประสงค์ผ่อนให้เกิดความสงบ ทั้งกายทั้งจิตไปโดยลำดับ
 กายก็สงบ จิตก็สงบ อันนี้ จึงเข้าถึงความประสงค์ของการปฏิบัติ
 แต่ว่าขั้นที่ ๔ นี้ เนื่องมาจากขั้นที่ ๓ ความสำคัญจึงอยู่ในขั้นที่ ๓





นับ หรือ พุทโธ

ในการปฏิบัติเบื้องต้น ถ้าตั้งจิตกำหนดดั่งที่สอนไว้ในบาลีไปเฉยๆ ก็อาจจะสำเร็จยาก ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้หาเครื่องผูกจิตช่วยเข้าอีกด้วย คือว่า ท่านสอนให้นับ ในเบื้องต้นสอนให้นับซ้ำ คือ เมื่อหายใจเข้าก็นับหนึ่ง หายใจออกก็นับหนึ่ง หายใจเข้าก็นับสอง หายใจออกก็นับสอง หายใจเข้าก็นับสาม หายใจออกก็นับสาม หายใจเข้าก็นับสี่ หายใจออกก็นับสี่ หายใจเข้าก็นับห้า หายใจออกก็นับห้า เมื่อถึงห้าแล้วก็ให้ย้อนมานับหนึ่งไปใหม่เป็นคู่ๆ ดั่งนั้นคือ หนึ่งๆ สองๆ สามๆ สี่ๆ ห้าๆ หกๆ เมื่อถึงหกแล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่งๆ สองๆ สามๆ สี่ๆ ห้าๆ หกๆ เจ็ดๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่งๆ เรื่อยไปจนถึงแปดๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่งๆ เรื่อยไปจนถึงเก้าๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่หนึ่งๆ เรื่อยไปจนถึงสิบๆ เมื่อถึงสิบแล้วก็กลับมาหนึ่งๆ จนถึงห้าๆ ใหม่ แล้วก็หนึ่งๆ จนถึงหกๆ ใหม่ เป็นต้น เมื่อนับซ้ำจนจิตตั้งมั่นอยู่พอสมควรแล้ว ท่านก็สอนให้นับเร็ว คือหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับสอง ไปจนถึงห้า แล้วกลับไปนับใหม่จนถึงหกเป็นต้น โดยนัยหนึ่ง

วิธีนับนี้ ก็สุดแต่ผู้ปฏิบัติจะพอใจ ถ้ารู้สึกว่าการใช้วิธีนี้ได้ผลก็ใช้ และจะแก้ไขวิธีนับใหม่ตามที่จะเป็นลัปสาเยคือสะดวกรู้ทันก็ได้ เช่นนับหนึ่งไปถึงสิบทีเดียว แล้วกลับไปหนึ่งถึงสิบใหม่ หรือว่าจะไม่ชอบวิธีนับ จะใช้วิธีนับหายใจเข้า **พุท** หายใจออก **โธ**

ก็ได้ การนับกิติหรือการใช้บทใดบทหนึ่ง เช่นพุทโธ มาช่วยด้วย กิติ ก็สำหรับเป็นการฝึกหัดตอนต้น เหมือนอย่างเป็นการหัดเขียนหนังสือต้องตีเส้นบรรทัด เมื่อปฏิบัติจนจิตใจตั้งมั่นพอสมควรแล้ว ท่านก็ให้เลิกนับ ใช้แต่สติกำหนดอยู่เท่านั้น นี่เป็นวิธีปฏิบัติสุดแต่ท่านผู้ปฏิบัติจะพอใจ

วิธีที่กล่าวมานี้ เป็นฝ่ายสมณะอย่างเดียว คือทำให้จิตสงบตั้งมั่น

ย้าหลัก ๔ ข้อ

ขอย้าหลักของการปฏิบัติที่กล่าวเมื่อคราวก่อนนี้ว่า ต้องยึดหลักคือ

ต้องมี **อาตาปะ** ความเพียร หมายความว่า ให้ตั้งสัจจะว่าจะทำจริง กำหนดเวลาไว้ว่า จะทำเท่าไรก็ต้องทำ ถึงจะอึดอัดรำคาญ ก็ต้องพยายามรักษาสัจจะไว้ให้มั่นคง ไม่ทิ้งสัจจะ

ให้มี **สัมปะชานะ** ความรู้ตัว คือให้มีรู้อยู่เสมอ อย่าให้เพลินตัวไปได้

ให้มี **สติ** คือกำหนดสติไว้ที่อารมณ์ของสมาธิที่กำลังทำอยู่ เช่นเมื่อจะกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ต้องกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ต้องกำหนดอยู่ อย่าปล่อยให้ใจ



ล่องลอยไป จะกลายเป็นใจลอยซึ่งเป็นโทษ แต่หากว่าหัวใจให้หยุดอยู่ที่อารมณ์ได้แล้ว ไม่มีโทษ

และให้ **คอยกำจัดความยินดียินร้ายในอารมณ์** เมื่อประสบความรู้สึกอะไร ให้เกิดความยินดีขึ้นก็ดี ให้เกิดความยินร้ายตกใจไม่ชอบก็ดี ก็ให้คิดว่านั่นไม่ใช่ของจริงทั้งนั้น อย่าไปยินดี อย่าไปยินร้าย ต้องทำใจให้สงบ และกำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิเสมอ

ประโยชน์สมาธิ

การหัดใจให้สงบดังกล่าวนี้ ได้ประโยชน์มาก โดยมากมักไปเสียเวลาอยู่ที่ความไม่สงบ เช่นว่าจะมุ่งประโยชน์ในการศึกษา จะอ่านหนังสือ อ่านหนังสือหน้าหนึ่ง เสียเวลาไปเพราะความฟุ้งซ่านของจิตมาก แต่หากว่าหัดจิตให้ตั้งมั่น สงบอยู่ดังกล่าวนี้ จนเคยแล้วเอาไปใช้ เช่นเอาไปอ่านหนังสือ ก็จะสงบอยู่ที่หนังสือที่อ่านนั้น จะอ่านได้รวดเร็ว เข้าใจดี จำได้ดี

เพราะฉะนั้น การทำจิตให้ตั้งมั่นสงบ จึงเป็นประโยชน์ ทั้งในด้านที่เป็นการศึกษาให้มีความสุข ทั้งในด้านที่ที่จะนำไปใช้ปฏิบัติงานอะไรๆ ให้ได้ผลดี



อธิบายเรื่องปัญญา

“ปัญญาเป็นเรื่องรัตนะของนรชน” นี่เป็นพระพุทธรักษาจิต เพราะนรชนคือคนเรามีรัตนะ คือปัญญาติดตัวมาตั้งแต่เกิดเป็น พิเศษกว่าสัตว์ร่วมโลกทั้งหลาย จึงได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ และสามารถ อบรมปัญญาให้มากขึ้นได้ด้วย ฉะนั้น คนเราจึงมีความฉลาด สามารถเปลี่ยนภาวะจากความเป็นคนป่ามาเป็นคนเมือง มีความ เจริญด้วยอารยธรรม วัฒนธรรม มีบ้านเมือง มีระเบียบ การ ปกครอง มีศาสนา มีเครื่องบำรุงความสุขทางกายทางใจต่างๆ สิ่งทั้งปวงเหล่านี้สัตว์ดิรัจฉานทั้งหลายหาไม่มี ทั้งนี้ด้วยอำนาจ ของปัญญาตัวเอง

พระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็ เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัญญา แต่ปัญญาที่เป็นรัตนะของนรชน ดังกล่าวมานี้ ฟังทราบว่าจะต้องเป็นปัญญาที่ชอบ มีลักษณะเป็น



ความฉลาดรู้ ความชัดเจน การวินิจฉัยถูกต้อง สามัญสำนึกดี มีเหตุผลในสิ่งทั้งหลาย ปัญญาที่ชอบดังกล่าวเป็นผลสืบมาจาก ปัญญาที่มีเป็นพื้นฐานอันได้มาแต่กำเนิดของนรชน อันเรียกว่า สชาติกปัญญา และจากการศึกษาอบรมที่ถูกชอบ

อันสชาติกปัญญานั้นมีพลังอำนาจที่ทำให้ประจักษ์ เรียนรู้ เข้าใจ และตระหนัก เป็นพลังใจทางปัญญาของบุคคล ถ้าอบรม ศึกษาในทางที่ผิด ก็จะเป็นเพิ่มความรู้ในทางฉลาดแกมโกง ในทาง ทำความชั่วร้าย ในทางเบียดเบียนต่างๆ

ฉะนั้น จึงตรัสสอนไม่ให้ประมาทปัญญา คือใช้ปัญญา พิจารณาอบรมศึกษาให้เข้าถึงความจริงตามเหตุและผลในสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้บรรลุถึงความชอบถูกต้องในทุกๆ สิ่ง รวมเข้ากัน ในมรรคมืองค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมาจนได้ตรัสรู้ พระธรรมและทรงสั่งสอนไว้ นั่นเอง คือ **สัมมาทิฐิ** ความเห็นชอบ **สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ (รวมเข้าเป็นปัญญาสิกขา) **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ (รวมเข้าเป็นศีลสิกขา) **สัมมาวายามะ** เพียรชอบ **สัมมาสติ** ระลึกรู้ชอบ **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจชอบ (รวมเข้าเป็นจิตตสิกขา หรือสมาธิ)

มรรคมืองค์ ๘ นี้ ก็เท่ากับ **ปัญญา ศีล สมภา** นั้นเอง อันแสดงว่าปัญญาเป็นหัวหน้า แต่ที่แสดงไว้เป็นข้อปฏิบัติโดยลำดับทั่วไปว่า ศีล สมภา ปัญญา พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองไว้ด้วยว่า สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า เพราะเมื่อมีสัมมาทิฏฐิก็ย่อมรู้เห็นทุกอย่าง ว่าผิดหรือถูกอย่างไร และเมื่อมีความเพียรชอบ ความระลึกรชอบ เข้าประกอบ ก็จะทำให้มีความเพียร มีสติ ละทุกสิ่งผิด ทำทุกสิ่งที่ถูกให้เกิดขึ้น จนถึงเป็นความถูกต้องสมบูรณ์ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยสมภาเป็นหลักเป็นที่ตั้งแห่งทุกๆ ข้อ เพราะจิตที่ไม่มีสมภา ย่อมดิ้นรนกระสับกระส่าย ไม่อาจที่จะใช้ปัญญาอบรมปัญญา ที่มีอยู่ให้เจริญขึ้นได้ เหมือนอย่างไฟฉายที่แกว่งไปแกว่งมา ไม่อาจส่องอะไรให้มองเห็นชัดเจนได้ จึงต้องทำจิตให้สงบด้วยสมภาเป็นหลัก ก็จะปฏิบัติให้มรรคทุกข้อแวดล้อมเข้ามา





ปัญญาสูงสุด

เรื่องกรรมฐานสำหรับแก่นิรวรณ์ เก็บจากคำสั่งสอนของ พระพุทธเจ้าจากที่มาจากต่างๆ และข้อที่ตรัสกำกับไว้ให้มีเป็นประจำ ในการปฏิบัติแก่นิรวรณ์ทุกข้อ หรือในการปฏิบัติกรรมฐานทุกคราว คือ **โยนิโสมนสิการ** แปลว่า การทำไว้ในใจโดยแยบคาย ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณาให้ทราบตระหนักแน่ถึงเหตุผลในการปฏิบัติ นั้น ตามเป็นจริง เมื่อใช้ปัญญาดังนี้ จึงจะไม่ปฏิบัติผิดพลาด ทั้งจะไม่หลงตัวลืมตัว การใช้ปัญญาจึงเท่ากับเป็นการใช้เกราะป้องกันอันตรายอันอาจจะเกิดขึ้นจากความหลงถือเอาผิดดังกล่าว และ การใช้ปัญญาก็เป็นการศึกษาธรรมนั่นเอง

การฝึกหัดปฏิบัติสมาธิอย่างชาดโยนิโสมนสิการ หรือขาดการใช้ปัญญา ก็เท่ากับไม่เป็นการศึกษารธรรม อาจหลงไปผิดทาง เช่นหลงติดอยู่กับนิมิตที่พบเห็นในสมาธิ หรืออำนาจบางอย่างที่ได้จากสมาธิ ทำให้กรรมฐาน (ที่ถูกต้อง) หลุด หรือหลุดจากกรรมฐานได้ง่าย

พระพุทธเจ้าตรัสไว้อีกด้วยว่า “ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก” การใช้ปัญญาอบรมเพิ่มเติมปัญญาให้ส่องสว่างยิ่งขึ้นโดยลำดับ จึงเป็นเหตุให้มองเห็นสิ่งที่จะคือให้รู้แจ้งเห็นจริง ให้บรรลุสุขประโยชน์ ตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสูงสุด เพราะปัญญาขั้นสูงสุด คือปัญญาที่สมบูรณ์เต็มที่ ย่อมทำให้จิตปภัสสร คือผุดผ่องสว่างเต็มที่ ทำให้รู้แจ้งเห็นจริงและบรรลุสุขประโยชน์สูงสุดเหมือนดังพระพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเตือนไว้ว่า “อย่าประมาทปัญญา” คือให้ใช้ปัญญานั้นเอง

การที่ฝึกฝนใช้ปัญญาจนรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ย่อมปฏิบัติตนไปในทางที่ถูกที่ควรตลอดเวลา โดยปราศจากกิเลสตัณหา เป็นไปโดยอัตโนมัติ



นิเวศน์และกรรมฐานสำหรับแก้

จิตที่ไม่มีสมาธิก็เพราะมีนิเวศน์ ทำให้ไม่ได้ความสงบ ไม่ใช่ปัญญา จึงจะแสดงนิเวศน์ ๕ และกรรมฐานสำหรับแก้เพิ่มเติมดังต่อไปนี้

๑. ความพอใจใฝ่ถึงด้วยอำนาจกิเลสกำม เรียกว่า **กาม-ฉันทะ** แก้ด้วยเจริญอสุภกรรมฐาน พิจารณาซากศพ หรือเจริญกายคตาสติ พิจารณาร่างกายอันยังเป็น ให้เป็นของน่าเกลียด

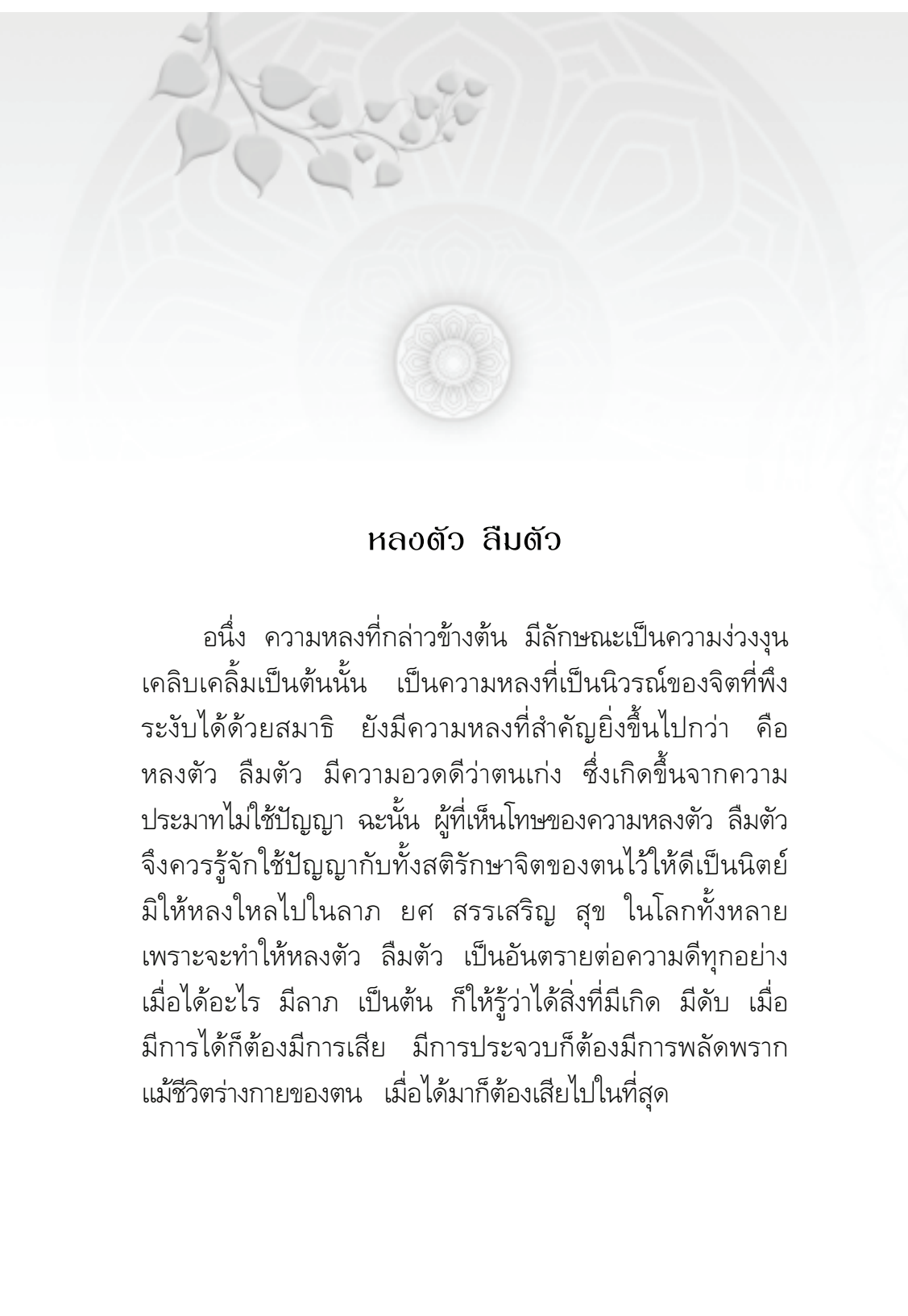
๒. ความงุ่นง่านด้วยกำลังโทสะ เรียกรวมว่า **พยาบาท** แก้ด้วยเจริญเมตตากรุณา มุทิตา อุเบกขา หัดจิตในทางหัดคิดให้เกิดเมตตาสงสาร กรุณา ช่วยเหลือเมื่อมีความสามารถ เกิดความพลอยยินดี ไม่ริษยา เกิดความปล่อยวาง หยุตใจที่คิดโกรธได้

๓. ความท้อแท้หรือคร้าน และความหดหู่ ว่างงุ่น เรียกว่า **ถีนมิทระ** แก่ด้วยเจริญอนุสติกรรมฐาน พิจารณาคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์บ้าง พิจารณาความดีของตนบ้าง เพื่อให้จิตเบิกบาน และมีแก้ไขหวนอุตุสาหะ หรือทำอาโลกสังขญา กำหนดหมายแสงสว่างให้จิตสว่าง

๔. ความฟุ้งซ่านหรือคิดพล่าน และความจิตจางเร็วหรือ ความรำคาญ เรียกว่า **อุทฺธัจจะกุกกัจจะ** แก่ด้วยเพ่งกสิณ กำหนดลมหายใจเข้าออก หัดผูกใจไว้ในอารมณ์เดียว หรือเจริญมรณสติ อันจะทำให้ใจสงบด้วยสังเวช

๕. ความลังเลไม่แนลงได้ เรียกว่า **วิจิกิจฉา** แก่ด้วยเจริญ ธาตุกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อกำหนดรู้สภาวะธรรม ที่เป็นอยู่ตามเป็นจริง

อีกอย่างหนึ่ง ทำความกำหนดรู้จิตที่มีนิรวรณ และนิรวรณ ที่มีในจิตกับทั้งโทษ เมื่อเกิดปัญญาความรู้จักนิรวรณและโทษ ของนิรวรณขึ้น นิรวรณก็จะสงบหายไป



หลงตัว ลืมตัว

อนึ่ง ความหลงที่กล่าวข้างต้น มีลักษณะเป็นความมัวงมุ่นเคลิบเคลิ้มเป็นต้นนั้น เป็นความหลงที่เป็นนิเวศของจิตที่พึงระงับได้ด้วยสมาธิ ยังมีความหลงที่สำคัญยิ่งขึ้นไปกว่า คือ หลงตัว ลืมตัว มีความอวดดีว่าตนเก่ง ซึ่งเกิดขึ้นจากความประมาทไม่ใช้ปัญญา ฉะนั้น ผู้ที่เห็นโทษของความหลงตัว ลืมตัว จึงควรรู้จักใช้ปัญญากับทั้งสติรักษาจิตของตนไว้ให้ดีเป็นนิตย์ มิให้หลงไหลไปในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ในโลกทั้งหลาย เพราะจะทำให้หลงตัว ลืมตัว เป็นอันตรายต่อความดีทุกอย่าง เมื่อได้อะไร มีลาภ เป็นต้น ก็ให้รู้ว่าได้สิ่งที่มีเกิด มีดับ เมื่อมีการได้ก็ต้องมีการเสีย มีการประจวบก็ต้องมีการพลัดพราก แม้ชีวิตร่างกายของตน เมื่อได้มากก็ต้องเสียไปในที่สุด

เมื่อมีปัญญารู้ความจริง เมื่อได้ลาภยศเป็นต้นมา ก็จะไม่หลงใหลในสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ จะไม่หลงตัว ลืมตัว และจะใช้ลาภยศ เป็นต้น ในทางที่ถูก เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น เมื่อถึงคราวจะเสียก็ไม่เสียใจ ไม่ทำลายตัว จะสามารถรักษาความดีและจิตใจให้มีความสงบ มีสุข ได้อย่างสม่ำเสมอ.

