

ชุดความรู้เรื่องพระพุทธศาสนา

# สมาธิในพระพุทธศาสนา

พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช  
วัดบวรนิเวศวิหาร





# สมาธิในพระพุทธศาสนา

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

## สมาธิในพระพุทธศาสนา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน)

สมาธิในพระพุทธศาสนา.-- พิมพ์ครั้งที่ 5.--

กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2554.

29 หน้า

1. สมาธิ.-- 2. ธรรมเทศนา.

**I. ชื่อเรื่อง**

294.3122

ISBN 974-580-792-3

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

พิมพ์ครั้งที่ ๕/๒๕๕๔ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

**ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา** นายจิรายนต์ สังฆสุวรรณ

**พิมพ์ที่** โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย

๑๒๙ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา

อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

ฝ่ายรับงานพิมพ์ โทร. ๐-๒๒๘๑-๗๗๕๐

ฝ่ายผลิต โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓-๔

**แผนกจำหน่าย** โทร. ๐-๒๒๘๑-๑๐๘๕,

๐-๒๖๒๙-๑๔๑๗ ต่อ ๑๐๖

## คำนำ

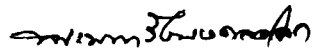
มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีนโยบายที่จะจัดพิมพ์หนังสือทางพระพุทธศาสนาเพื่อประชาชนทุกระดับชั้นสามารถอ่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธศาสนาได้โดยง่าย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดสันติสุขแก่ชีวิตและสังคม ทั้งจะเป็นการช่วยกันดำรงและส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสถาพรสืบไปด้วย

มหามกุฏราชวิทยาลัยได้พิจารณาเห็นว่า พระนิพนธ์ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เหมาะสมเป็นอย่างยิ่งที่จะจัดพิมพ์เผยแพร่ตามนโยบายดังกล่าว เพราะเป็นบทพระนิพนธ์ที่ประกอบด้วยเนื้อหาสาระครบถ้วนบริบูรณ์ และอ่านเข้าใจง่ายสำหรับผู้อ่านทุกระดับ มหามกุฏราชวิทยาลัย จึงได้เลือกสรรมาจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นชุด ๆ เป็นลำดับไป

เรื่องสมาธิที่จัดพิมพ์ขึ้นครั้งนี้ ปรับปรุงมาจากธรรมบรรยายของเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช ที่ทรงสอนพระนวกภิกษุ วัดบวรนิเวศวิหาร ในพระราชกาล ๒๕๓๓ โดยคัดเลือก

## ข

ตัดตอนมาเฉพาะส่วนที่เห็นว่าจะทำให้ผู้อ่านได้ความรู้ความเข้าใจ เรื่องสมาธิ ตามหลักคำสอนและตามความมุ่งหมายทางพระพุทธศาสนา มีเนื้อหาไม่ยาก และไม่ง่ายจนเกินไป ทั้งไม่ยาว และไม่สั้นจนเกินไปด้วย แต่ก็มีเนื้อหาเพียงพอที่จะทำให้ผู้อ่านได้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมาธิเป็นอย่างดี เป็นพื้นฐานที่จะศึกษาในรายละเอียดต่อไปได้



(พระมหารัชชมงคลดิลก)

ผู้อำนวยการ

มหามกุฏราชวิทยาลัย

กุมภาพันธ์ ๒๕๔๑

## สารบัญ

ความหมายของสมาธิ	๑
หลักการปฏิบัติสมาธิทั่วไป	๕
สมาธิภาวนา ๔ อย่าง	๖
สมาธิคือ สมถกรรมฐาน	๗
เครื่องกั้นจิตไม่ให้ได้สมาธิ	๙
กรรมฐานสำหรับแก่นิเวรณ	๑๓
วิธีแก้กามฉันท	๑๕
วิธีแก้พยาบาท	๑๘
วิธีแก้ถีนมิทธะ	๒๐
วิธีแก้อุทธัจจกุกกุกจะ	๒๒
วิธีแก้วิจิกิจฉา	๒๗

# สมาธิในพระพุทธศาสนา

## ความหมายของสมาธิ

ว่าถึงสมาธิ อะไรที่ชื่อว่าสมาธิ **เอกัคคตา** คือความที่จิตอันเป็นกุศลอันเรียกว่า **กุศลจิต** มีอารมณ์เป็นอันเดียวชื่อว่า **สมาธิ** สมาธินั้นจึงได้แก่การตั้งจิตและเจตสิก คือธัมมะที่เกิดขึ้นในจิตในอารมณ์เดียวสม่ำเสมอและชอบ สมาธิมีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ มีการกำจัดความฟุ้งซ่านเป็นรส คือเป็นกิจมีความไม่กระเพื่อมของจิตเป็นเครื่องปรากฏ มีสุขเป็นบรรทัดฐานคือเหตุใกล้ นี่คือลักษณะของสมาธิโดยทั่วไป

จิตหรือสมาธินี้ พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนไว้เป็นอันมาก ยกจิตขึ้นแสดงเป็นที่ตั้งบ้าง ยกสมาธิขึ้นแสดงบ้าง แต่ที่ว่ายกจิตขึ้นเป็นที่ตั้งนั้น บางแห่งมีความหมายถึงสมาธิ หรือสมถะ บางแห่งมีความหมายถึงปัญญา หรือวิปัสสนาด้วย บางแห่งก็แสดงไว้เป็นกลางๆ เป็นทางปฏิบัติได้ทั้งทางสมาธิ และทั้งทางปัญญา

ที่ยกจิตขึ้นเป็นที่ตั้งนั้น ดังเช่นที่ตรัสเอาไว้มีใจความว่า “จิตดีนรณกวัตแก้วงกระสับกกระสาย รักษายากห้ามยาก บัณฑิตผู้ทรงปัญญาย่อมทำจิตให้ตรง เหมือนอย่างช่างศรดัด

ลูกศร” ทุกคนเมื่อพิจารณาดูที่จิตใจของตนเองแล้ว ก็ย่อมจะเห็นได้ตามที่ตรัสไว้นี้ คือจิตดีนรณกวัตแกว่งกระสับกระส่าย รักษายาก ห้ามยาก

และยังได้ตรัสไว้อีกว่า “พึงยกจิตที่ควรยก พึงข่มจิตที่ควรข่ม พึงทำจิตให้ร่าเริง คือทำจิตที่ควรทำให้ร่าเริง ให้ร่าเริง ควรเพ่งเฉยจิตที่ควรเพ่งเฉย” เป็น ๔ ประการ

ประการที่ ๑ **“พึงยกจิตที่ควรยก”** นั้น ก็หมายความว่า จิตที่ย่อหย่อน ไม่เจริญโพชฌงค์จะทำจิตให้ย่อหย่อนยิ่งขึ้น แต่เจริญโพชฌงค์ที่จะยกจิตขึ้น คือจิตที่ย่อหย่อนนั้น ก็คือจิตที่ย่อนความเพียร ตกอยู่ในโกสัชชะ ความเกียจคร้านในการปฏิบัตินั้น ให้เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์องค์แห่งความรู้พร้อม คือการวิจัยเลือกเฟ้นธรรม วิริยสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือวิริยะ ความเพียรพยายามในอันที่จะละอกุศล อบรมกุศลให้บังเกิดขึ้น ปิตีสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือปิติ เมื่อเป็นดังนี้ก็จะยกจิตที่ย่อหย่อนนั้นขึ้นให้หายย่อหย่อนได้ในขณะที่จิตย่อหย่อนนั้น ไม่ควรเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือปัสสัทธิ ความสงบกาย สงบใจ สมาธิสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือสมาธิ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คืออุเบกขา ความเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ เพราะอาจจะทำให้จิตย่อหย่อนยิ่งขึ้น



ประการที่ ๒ **“ฟังข่มจิตที่ควรข่ม ในสมัยที่ควรข่ม”** นั้น ก็คือจิตที่ฟุ้งซ่าน ในขณะที่จิตฟุ้งซ่านนี้ ให้เจริญบໍสัทธิสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือปัสสัทธิ ความสงบ สมาธิสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คือสมาธิ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์คืออุเบกขา แต่ไม่เจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ เพราะจะทำให้ฟุ้งมากขึ้น

ประการที่ ๓ **“ฟังทำจิตที่ควรทำให้ร่าเริง ให้ร่าเริงในสมัยที่ควรทำให้ร่าเริง”** นั้น ก็คือ ในขณะที่จิตที่หมดอัสสาหะ คือความพอใจ ความเพลิดเพลินใจ เพราะว่าบัญญัติประโยค คือการประกอบด้วยปัญญาอ่อน โดยเฉพาะบรรลุปสมุสสุข สุข คือความเข้าไปสงบระงับ ส่วนจิตนี้หมดอัสสาหะคือความพอใจ เมื่อเป็นดังนี้ ให้ปฏิบัติพิจารณาสังเวควัตถุ คือที่ตั้งของความสังเวช คือความรู้สึกร้อมของจิตใจ ได้แก่ให้พิจารณาชาติ ความเกิด ชรา ความแก่ พยาธิ ความป่วยไข้ มรณะ ความตาย ว่าเป็นธรรมดาแก่ชีวิตของทุกคน นี้เป็น ๔ ข้อ

ให้พิจารณาอบายทุกข์ ถึงทุกข์ในอบาย อันหมายความว่าความทุกข์ที่จะต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ที่จะต้องไปเกิดในนรก ที่จะต้องไปเกิดเป็นเปรต ที่จะต้องไปเกิดเป็นอสุรกาย เพราะประกอบบาปกรรม กรรมที่เป็นบาปเป็นอกุศล นี้เป็น ข้อที่ ๕

ข้อที่ ๖ ก็พิจารณาถึงทุกข์ที่มีวิภวภูฏะ คือความเวียนว่ายตายเกิดเป็นมูลในอดีต

ข้อที่ ๗ ก็พิจารณาถึงความทุกข์ที่มีวิภวภูฏะ ความเวียนว่ายตายเกิดเป็นมูลในอนาคตเบื้องหน้า และ

ข้อที่ ๘ ก็พิจารณาถึงทุกข์ที่ต้องแสวงหาอาหารมาบริโภคในปัจจุบันนี้เป็นมูล

ก็รวมเป็น **สังเวควัตถุ** ที่ตั้งแห่งความสังเวช ๘ ข้อ

หนึ่ง ให้พิจารณาเจริญ **พุทธานุสสติ** ระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า **ธัมมานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระธรรม **สังฆานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ อันจะทำให้เกิดปสาทะ คือความฟ่องใสใจ ความเลื่อมใสใจ ในภายใน ซึ่งจะทำให้จิตร่าเริง ลีนความรู้สึกจิตซืด หมดอัสสาทะ ความพอใจ ความเจริญใจ

ประการที่ ๔ “**พึงเพ่งเฉยจิตที่ควรเพ่งเฉย ในสมัยที่ควรเพ่งเฉย**” นั้น ก็คือ เมื่อจิตไม่ย่อหย่อนอันจะต้องยก ไม่ฟุ้งซ่านอันจะต้องข่ม ไม่หมดอัสสาทะคือความพอใจตาม ๓ ข้อข้างต้นนั้น เป็นไปสَمَاเสมอในอารมณ์ของกรรมฐานที่ตั้ง กระทำดำเนินไปในสมถวิถิ คือในทางของสมถะ ความสงบระงับในสมัยเช่นนี้ จึงไม่ต้องยก ไม่ต้องข่ม ไม่ต้องทำให้ร่าเริง แต่เป็นสมัยที่ควรเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ เพ่งดูอยู่ซึ่งจิตที่สงบตั้งมั่นเป็นอันดีแล้วนั้นเฉยอยู่

## หลักการปฏิบัติสมาธิทั่วไป

การปฏิบัติในขั้นนี้ ได้มีพระพุทธรูปที่แสดงไว้ให้ปฏิบัติเป็นหลักของการปฏิบัติสมาธิทั่วไป คือการปฏิบัติสมาธิทั่วไปนั้น เมื่อกล่าวสรุปเข้ามาในที่นี้แล้วก็กล่าวได้ว่า ปฏิบัติเพื่อยกจิตบ้าง เพื่อย่อมจิตบ้าง ทำจิตให้รำเริงบ้างในเบื้องต้น แต่เมื่อทำได้แล้ว ปฏิบัติได้แล้ว ก็มาปฏิบัติในข้อ ๔ คือเข้าไปเพ่งเฉยอยู่ ดังเช่นที่มีแสดงไว้ว่าให้ปฏิบัติในกรรมฐานข้อนั้นข้อนี้ เพื่อกำจัดนิวรณ์ข้อนั้นข้อนี้ หรือเพื่อให้เหมาะแก่จริตของตน อย่างนั้นอย่างนี้เป็นอันมาก เพราะพระพุทธรูปเจ้าทรงให้กรรมฐานก็เหมือนอย่างนายแพทย์ที่ให้ยา ให้ยาอย่างนั้นบ้างให้ยาอย่างนี้บ้างตามสมควรแก่โรค ครั้นโรคหายแล้วก็ไม่ต้องให้ยาอย่างนั้น แต่ว่าให้ยาบำรุงอีกอย่างหนึ่ง เป็นการรักษาความหายโรคนั้นให้คงไม่เป็นโรคและป้องกันไม่ให้เกิดโรค หรือเรียกว่าไม่ต้องให้ยาจำเพาะโรคดังต้องใช้ในเบื้องต้น ก็คือใช้กรรมฐานในข้อ ๔ นี้เพ่งเฉยจิตที่ควรเพ่งเฉย ในสมัยที่ควรเพ่งเฉย เรื่องจิตพระพุทธรูปเจ้าตรัสไว้ที่ควรจะนำมาแสดงในที่นี้ก็ดังที่กล่าวมานี้

และที่กล่าวว่า “จิตตสิกขาหมายถึงสมาธิ” นั้น ก็คือ การปฏิบัติอบรมจิต ดังที่กล่าวมาแล้วว่ามี ๔ อย่างนั้น เมื่อสรุปเข้าแล้วก็คือเพื่อให้จิตเป็นสมาธินั่นเอง และเพื่อให้จิตเกิดปัญญาต่อขึ้นไป

## สมาธิภาวนา ๔ อย่าง

สมาธินั้นพระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า มีอานิสงส์ คือทำให้ได้ปัญญา ดังที่ตรัสไว้แปลความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายจงอบรมสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิคือตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง” และได้ตรัสแสดง **สมาธิภาวนา** ไว้ ๔ อย่างคือ

**หนึ่ง** สมาธิภาวนา การอบรมสมาธิเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

**สอง** สมาธิภาวนา การอบรมสมาธิเพื่อญาณทัสสนะ ความรู้ความเห็น

**สาม** สมาธิภาวนา การอบรมสมาธิเพื่อสติสัมปชัญญะ สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว

**สี่** สมาธิภาวนา การอบรมสมาธิเพื่อสิ้นอาสวะ คือกิเลสที่ดวงจิตสันดานทั้งหลาย

อธิบายโดยย่อ

ข้อ ๑ **สมาธิภาวนาเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน** คือ ทำจิตให้มีอารมณ์เป็นอันเดียว อย่างสูงก็บรรลุถึงฌานทั้ง ๔ คือความเพ่งทั้ง ๔ อันได้แก่ อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แนบแน่นจนเข้าถึงองค์ฌาน

ข้อ ๒ **สมาธิภาวนาเพื่อญาณทัสสนะ** ความรู้ความเห็น นั่นก็คือ มนสิการในอโลกลัทธินุญา ความสำคัญหมายว่าสว่าง อธิษฐานคือตั้งใจกำหนดทิวาลัทธินุญา หรือความสำคัญหมายว่า

กลางวัน คืออิฐฐานความสว่างเหมือนกลางวัน กลางคืนก็เหมือนกลางวัน กลางวันก็เหมือนกลางคืน คือให้สว่างเหมือนกัน ทำจิตภาวนาให้สว่างด้วยใจที่ว่าง ไม่มีอะไรรััดรัึง

ข้อ ๓ **สมาธิภาวนาเพื่อสติสัมปชัญญะ** คือสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว คือระลึกได้รู้ตัวถึงเวทนา ความสุขความทุกข์ความเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข สัมมัญญา ความจำได้หมายรู้ วิตก ความตรึก ให้รู้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เพราะฉะนั้น ในข้อ ๓ นี้ก็อาจจะสัมพันธ์กับข้อที่ ๒ เพื่อรู้เพื่อเห็น คือ เมื่อรู้เมื่อเห็นอะไร นั่นก็เป็นเวทนา นั่นก็เป็นสัมมัญญา นั่นก็เป็นวิตก ให้รู้แล้วว่าเป็นอย่างนั้น และทุกอย่างนั้นก็ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ข้อ ๔ **สมาธิภาวนาเพื่อสิ้นอาสวะ** ก็คือการทำสมาธิภาวนา เพื่อปัญญา ตั้งต้นแต่ให้ตามเห็น พิจารณา เกิดดับในชั้น เป็นที่ยึดถือทั้ง ๕ ประการ ว่ารูป เวทนา สัมมัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นอย่างนี้ ดับไปอย่างนี้ ฉะนั้น สมาธิภาวนา จึงมี ๔ อย่างดังนี้

### สมาธิคือสมถกรรมฐาน

**กรรมฐาน** นั้นหมายถึงอารมณ์ของจิตใจ ที่ยกมาปฏิบัติ อบรมเพื่อทำใจให้สงบระงับ และเพื่อปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริง จึงมีแสดงกรรมฐานเป็น ๒ คือ **สมถกรรมฐาน** กรรมฐานเป็น

อุบายสงบใจ และ **วิปัสสนากรรมฐาน** กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา สำหรับสมถกรรมฐานนั้นก็คือสมาธินั่นเอง และวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็คือ ปัญญานั้นเอง ในไตรสิกขา ซึ่งมี ๓ คือ คีลสมาธิ ปัญญา สมาธินั่นก็คือสมถกรรมฐาน ปัญญานั้นก็คือวิปัสสนากรรมฐาน

สำหรับสมาธิได้แสดงที่นี้มาแล้ว วันนี้จึงจะแสดงเพิ่มเติม โดยยกเอาสมถกรรมฐานมาแสดง ฉะนั้น ในชั้นสมาธินี้ จึงมีคำศัพท์ธัมมะใช้อยู่ ๒ คำ สมถะ คำหนึ่ง สมาธิ คำหนึ่ง โดยความก็มุ่งถึงอันเดียวกัน แต่ว่าโดยพยัญชนะ คือถ้อยคำต่างกัน คำว่าสมถะนั้นแปลว่า สงบ คำว่าสมาธินั้นแปลว่า ตั้งมั่น ฉะนั้น จึงต้องทราบถึงภาวะ คือความเป็นไปของจิตก่อน

จิตนั้นโดยปกติไม่สงบ ดังที่มีพระพุทธภชาษิตตรัสไว้ว่า “ดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย” เพราะอะไร ก็เพราะนิเวรณินั่นเอง ซึ่งแปลว่า กิเลสเป็นเครื่องกั้น คือกั้นจิตไว้ไม่ให้ได้สมาธิไม่ให้ได้ปัญญา ฉะนั้น จึงต้องมีวิธีปฏิบัติ ทำจิตให้สงบ วิธีปฏิบัติทำจิตให้สงบนั้นก็คือกรรมฐานนี้เอง คือสมถกรรมฐาน คือวิธีที่ทำให้จิตให้ตั้งมั่น อยู่ในอารมณ์ของสมาธิหรือของสมถะ เมื่อจิตได้ที่ตั้งดังนี้ จิตจึงสงบลงได้ เพราะฉะนั้น เมื่อมุ่งถึงการตั้งจิตให้มั่น ก็เรียกว่าสมาธิ และเมื่อมุ่งถึงความสงบจากความดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ก็เรียกว่าสมถะดังกล่าวนี จิต

จึงสงบเป็นสมถะด้วยสมาธิ คือตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของความสงบ หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ก็ด้วยจิตมีความสงบจากความตื่นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย สงบกับตั้งมั่นจึงเป็นไปด้วยกัน สงบก็เรียกว่าสมถะ ตั้งมั่นก็เรียกว่าสมาธิ ต้องคู่กันไป เป็นไปด้วยกัน

## เครื่องกั้นจิตไม่ให้ได้สมาธิ

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า จิตตื่นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ก็ด้วยอำนาจ **นิวรณ์** ซึ่งเป็นเครื่องกั้นดังกล่าวแล้ว คือกั้นไว้ไม่ให้จิตได้สมาธิ ไม่ให้ได้ปัญญา นิวรณ์จึงเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิและไม่ได้ปัญญา การที่ทำสมาธิไม่สำเร็จเป็นสมาธิ ก็เพราะข่มนิวรณ์ไม่ลง ถ้าข่มนิวรณ์ลงได้ จิตก็เป็นสมาธิได้ นิวรณ์จึงเป็นเหตุสำคัญอันจำเป็นที่จะต้องข่มให้สงบ นิวรณ์มี ๕ คือ

ข้อ ๑ **กามฉันท์** ความพอใจรักใคร่ในกาม คือกามคุณารมณ์ อารมณ์คือกามคุณ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งถูกต้องทางกาย ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย คำว่า กามคุณารมณ์ นี้เป็นศัพท์ขัมมะ มาจากคำว่า กาม คำหนึ่ง คุณะ หรือคุณ คำหนึ่ง อารมณ์ อีกคำหนึ่ง

คำว่า กาม นั้นแปลว่าความใคร่ อันหมายถึงความรัก

ใคร่ปรารถนาพอใจ รวมทั้งความตั้งใจยินดีเพลิดเพลินทั้งหลาย  
 กามมี ๒ อย่าง คือ **กิเลสกาม** กิเลสเป็นเหตุใคร่อย่างหนึ่ง  
**วัตถุกาม** วัตถุอันเป็นที่ตั้งของความรักใคร่ปรารถนาพอใจ อีก  
 อย่างหนึ่ง กิเลสกามนั้นก็ให้แก่ความรักใคร่ปรารถนาพอใจ ความ  
 เพลิดเพลินตั้งใจยินดี และหมายคลุมถึงกิเลสทั้งหลายใน  
 กองเดียวกันนี้ด้วย เช่น **ราคะ** ความตั้งใจยินดี **นันทิ** ความ  
 เพลิดเพลิน ตลอดจนถึง **โลภะ** ความโลภอยากได้ รวมเข้าใน  
 คำว่ากิเลสกามทั้งหมด วัตถุกาม วัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความรักใคร่  
 ปรารถนาพอใจทั้งหลาย ก็ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ  
 ท่านมักแสดงไว้ ๕ ไม่แสดงขัมมะคือเรื่องราวอันเป็นข้อที่ ๖  
 ไว้ด้วย แต่ว่าโดยอรรถคือเนื้อความ ก็มีขัมมะคือเรื่องราว  
 ทางใจเองที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหมด เป็นข้อที่ ๖ ด้วย  
 เพราะต้องมีเป็นพื้นอยู่แล้วว่าเรื่องทางใจเหล่านั้น โดยปกติก็  
 เป็นเรื่องของรูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง โผฏฐัพพะบ้าง  
 นั้นเองโดยปกติ นี่คือคำว่า กาม

คำว่า คุณ นั้นตรงกันข้ามกับคำว่า โทษ ก็ได้ คือเป็น  
 สิ่งที่ทำให้ความสุข เพราะว่ากามนั้นให้ความสุขเหมือนกัน ให้คุณ  
 เหมือนกัน คือความสุข แต่ว่าให้คุณน้อย ให้โทษมากกว่า แต่  
 เพราะกามมีคุณคือให้ความสุข คนจึงยังติดอยู่ในกามสุข สุขใน  
 กาม ยากที่จะเห็นโทษในกาม แต่เห็นความสุขในกาม ติดอยู่ใน



ความสุขในกาม ฉะนั้น จึงมีคุณของกามคือส่วนที่ให้ความสุขของกามนี้ หรือเรียกว่า กามสุข มาเป็นอารมณ์คือเรื่องของใจ อารมณ์ คือเรื่อง เรื่องที่จิตคิด เรื่องที่จิตดำริ เรื่องที่จิตหมกมุ่นถึง เรียกว่า อารมณ์

จิตของสามัญชนทั่วไปที่เรียกว่าเป็นกามาพจร เทียวไปในกาม จึงมักมีกามคุณหรือกามสุขนี้ผูกอยู่ ทำให้คิดถึง ทำให้ดำริถึง ทำให้หมกมุ่นถึง อยู่เป็นประจำ เพราะฉะนั้นจึงมีกามคุณารมณ์ดังกล่าวนี้เป็นอาลัย คือเป็นที่อาศัยติดอยู่เหมือนอย่างปลาที่มีน้ำเป็นอาลัย คือเป็นที่อาศัยติดอยู่

อันปลานั้นเมื่อยกขึ้นจากน้ำมาวางอยู่บนบก ย่อมจะตื่นเพื่อที่จะลงน้ำ จิตก็เหมือนกัน เมื่อยกจิตนี้ขึ้นมาวางไว้ในอารมณ์ของกรรมฐาน ดังของสมถกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง จิตจึงตื่นรณกวัดแกว่งกระสับกระส่าย ไม่ยอมอยู่ในอารมณ์ของกรรมฐาน กลับไปอยู่กับกามคุณารมณ์เป็นนิตย์ นี่คือลักษณะของจิตสามัญชน กามฉันท์ก็คือความพอใจรักใคร่อยู่ในกาม-คุณารมณ์คือในวัตถุอันเป็นที่ตั้งของกาม ความใคร่ รักใคร่ปรารถนา พอใจ จะแปลกามฉันท์ว่าความพอใจรักใคร่ในวัตถุกามด้วยอำนาจของกิเลสกามก็ได้ กามฉันท์นี้ย่อมมีอยู่เป็นปกติของจิตใจของสามัญชน

ข้อ ๒ พยาบาท ความมุ่งร้ายหมายล้างผลาญ แต่ก็มี

หมายรวมจนถึง **โทสะ** ความโกรธที่เป็นเครื่องประทุษร้ายจิตใจของตนเองให้เดือดร้อน **ปฏิฆะ** ความกระทบกระทั่งต่าง ๆ ทางจิตใจ เพราะว่ากิเลสกองนี้มี ปฏิฆะ คือความกระทบกระทั่งทางจิตใจ นี่เป็นมูลเบื้องต้น แแรงขึ้นจึงเป็น **โกรธ** ความโกรธขัดเคือง เป็นโทสะ ความประทุษร้ายจิตใจตัวเอง แล้วจึงเป็น **พยาบาท** ความคิดประทุษร้ายผู้อื่น อยู่ในกองโทสะนี้ทั้งหมด

ข้อ ๓ **ถีนมิทธะ** ความม่วงงุนเคลิบเคลิ้ม เป็นความท้อแท้ทางกายทางใจ อันสืบเนื่องมาจากความม่วงงุนเคลิบเคลิ้ม ความเบื่อหน่ายต่าง ๆ ทำให้กายใจไม่มีกำลังที่จะประกอบกิจการต่าง ๆ ได้

ข้อ ๔ **อุทธัจจกุกกุจจะ** ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ คือจิตใจนี้ฟุ้งซ่านไปในเรื่องรูปบ้าง เรื่องเสียงบ้าง เรื่องกลิ่นบ้าง เรื่องรสบ้าง เรื่องโผฏฐัพพะบ้าง หรือในเรื่องนั้นเรื่องนี้ต่าง ๆ บ้าง และความรำคาญใจต่าง ๆ เพราะมีความรู้สึกคับแคบหรือคับแค้นต่าง ๆ ใจไม่สงบ

ข้อ ๕ **วิจิกิจฉา** ความเคลือบแคลงสงสัย คือสงสัยไปในเรื่องของตนบ้าง ในเรื่องของของตนบ้าง ในเรื่องของผู้อื่นบ้าง ในเรื่องของของผู้อื่นบ้าง ในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง ในปัจจุบันบ้าง อันสืบเนื่องมาจากมีตัวเราของเราเป็นมูล เพราะเมื่อมีตัวเราของเรา ก็จะต้องมีความสงสัยไปต่าง ๆ ในเรื่องแห่งตัวเรา

ของเรา ตลอดจนในเรื่องของเขา นอกจากนี้ยังรวมถึงความเคลือบแคลงสงสัยไปต่าง ๆ ในพระพุทธเจ้าบ้าง ในพระธรรมบ้าง ในพระสงฆ์บ้าง ในสิกขาหรือในการศึกษาบ้าง รวมความเคลือบแคลงสงสัยทุก ๆ อย่าง ที่ทำจิตใจมิให้บังเกิดความเชื่อ ตั้งมั่นลงได้ ทำให้จิตใจไม่สงบ เหล่านี้รวมเป็นวิจิกิจฉาทั้งหมด

ทั้ง ๕ ข้อนี้เป็นนิวรณ์ ที่แปลว่ากิเลสเป็นเครื่องกั้นจิต เป็นปรัญฐานกิเลส กิเลสที่ปล้นจิต กลุ่มรุ่มจิตใจ มีอยู่เป็นประจำ

## กรรมฐานสำหรับแก้นิวรณ์

นิวรณ์ ๕ เป็นกิเลสที่บังเกิดขึ้นกลุ่มรุ่มจิตใจอยู่เสมอ ทำจิตใจให้ตี้นรณกวัดแกว่งกระสับกระส่าย รักษายากห้ามยาก และจิตของสามัญชนที่เรียกว่าเป็น “กามาวจร” คือท่องเที่ยวไปในกาม ก็คือเป็นไปตามกามฉันท์ข้อแรกและข้ออื่น ๆ นั้นเอง

การทำกรรมฐานอันเรียกว่า **สมถกรรมฐาน** กรรมฐานที่เป็นอุบายสงบใจ ทำใจให้เป็นสมาธิคือตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ทำใจให้สงบอันเรียกว่าสมถะ หรือสมถกรรมฐานนั้น ก็คือทำใจให้สงบจากกามฉันท์นิวรณ์เป็นต้นนั่นเอง แต่เพราะเหตุที่จิตของสามัญชนยังผูกพันอยู่กับกาม มีกามเป็นอาลัยเป็นที่อาศัยเหมือนอย่างปลามีน้ำเป็นที่อาศัย คือปลามีน้ำเป็นอาลัยที่อาศัย

จิตนี้ก็มีความเป็นอาลัยคือเป็นที่อาลัย เพราะฉะนั้น เมื่อยกขึ้นมาตั้งไว้ในกรรมฐาน คือสมถกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งจึงตั้งอยู่ยาก มักจะดิ้นรนไปสู่กาม เป็นกามคุณารมณ์ มีกามเป็นอารมณ์อยู่เสมอ แต่ว่าเมื่ออาศัยการปฏิบัติอยู่ในสมถกรรมฐานที่ถูกต้องกับจริตของตน คือเหมาะแก่กิเลสที่บังเกิดขึ้นแก่จิตใจของตน ที่มีอยู่เป็นประจำ อยู่ในจิตใจของตน อบรมในกรรมฐาน อบรมบ่อย ๆ กระทำให้มาก ก็อาจรักษาจิตนี้ให้ตั้งอยู่ได้ในอารมณ์ของกรรมฐานแทน กามคุณารมณ์

เพราะฉะนั้น จิตของตนนี้จึงสามารถห้ามได้ รักษาได้ แม้จะยาก แต่เมื่อตั้งใจทำ ทำอยู่บ่อย ๆ ทำให้มาก จิตนี้ก็สามารذن้อมมาในกรรมฐานได้ เพราะจิตนี้เป็นธรรมชาติที่น้อมมาได้ น้อมไปได้ แต่ว่าควรจะต้องได้กรรมฐานที่เหมาะสมแก่กิเลสที่บังเกิดขึ้นหรือที่มีอยู่เป็นประจำ พระอาจารย์ได้แสดงสมถกรรมฐานที่เหมาะสมแก่ฉนวนทั้ง ๕ อันหมายความว่าที่สามารถจะแก้ฉนวนทั้ง ๕ ได้ไว้ เหมือนอย่างว่าหมอที่รักษาผู้ป่วยไข้ให้หายโรค ให้ยาที่เหมาะสมแก่โรค คือที่สามารถจะแก้โรคได้ ทำโรคให้หายได้ เมื่อได้ยาที่เหมาะสมแก่โรคดังนี้ โรคก็หายได้ บรรเทาไปได้ ฉะนั้น จะได้แสดงกรรมฐาน อันเป็นส่วนสมถกรรมฐาน สำหรับแก้ฉนวนทั้ง ๕ นี้

## วิธีแก้กามฉันท์

**กามฉันท์** ข้อแรกเมื่อเกิดขึ้น ให้ทำกรรมฐานข้อ **กาย-คตาสติ** คือสติที่ไปในกาย คือกายที่มีชีวิตอยู่นี้ โดยพิจารณาโดยนัยที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงว่า “กายนี้แล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุด โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ คือ เกศ ผม โลมา ขน นขา เล็บ ทันตา ฟัน ตโจ หน้ง มังสัง เนื้อ นหารู เอ็น อัญฉิว กระจุก อัญฉิวมิญชัง เยื่อในกระจุก วิกัง ไต หยง หัวใจ ยกนัง ตับ กีโลมกัง พังผืด ปิหัง ม้าม ปับผาสัง ปอด อันตัง ไล้ใหญ่ อันตคฺฉนัง สายรัดไล้หรือไล้เล็ก อุทริยง อาหาร ไหม่ กรีสัง อาหารเก่า ปิตตัง น้ำดี เสมหัง น้ำเสลด ปุพโพ น้ำหนอง โลหิตัง น้ำเลือด เสโท น้ำเหงื่อ เมโท มันชั้น อัสนุ น้ำตา วสา มันเหลว เขไฟ น้ำลาย สิงฆาณิกา น้ำมูก ลลิกา ไชข้อ มุตตัง มูตร และเติม มัตตเก มัตตลฺลุงคัง ขมองใน ขมองศีระเข้าอีก ๑ ก็เป็นอาการ ๓๒” ดังที่ได้เรียกกันว่า อาการ ๓๒

หรือว่าพิจารณา อสุภะ คือซากศพซึ่งเป็นอสุภะ คือ เป็นของไม่คงงามปรากฏ คือพิจารณาศพที่ขึ้นพอง พิจารณา ศพที่มีสีเขียวน่าเกลียด พิจารณาศพที่มีน้ำเหลืองน้ำหนองไหล พิจารณาศพที่เป็นช่องเล็กช่องใหญ่ พิจารณาศพที่ถูกกัดกิน

พิจารณาศพที่ขาดเป็นท่อน พิจารณาศพที่ถูกตัดเป็นท่อน พิจารณาศพที่มีโลหิตไหล พิจารณาศพที่มีหนอนน่าเกลียด และพิจารณากระดูก ก็เป็นอสุภะ ๑๐ ประการ

การพิจารณากายนี้ว่ามีอาการ ๓๑ หรือเต็มมัตถเกมัตถ-  
 ถลุงคัง ขมอมในขมอมคีระชะ เป็นอาการ ๓๒ ก็ดี การพิจารณา  
 ซากศพที่เป็นอสุภะ ที่เป็นของไม่งดงามต่าง ๆ ดังที่แสดงไว้นี้ก็ดี  
 เป็นเครื่องแก้กามฉันท์ คือความพอใจรักใคร่ในกาม ซึ่งโดย  
 มากก็บังเกิดขึ้นที่กายอันนี้ อันเป็นกายตนบ้าง เป็นกายของผู้  
 อื่นบ้าง จึงมาพิจารณาถึงความปฏิกูลไม่สะอาดของกายนี้บ้าง  
 ที่มีอยู่เป็นธรรมชาติธรรมดา ซึ่งจำแนกออกไปเป็นอาการ ๓๑  
 หรือ ๓๒ ดังกล่าว หรือว่าพิจารณาแค่ว่าตามองเห็น อันเรียกว่า  
 ตจปัญจกกรรมฐาน กรรมฐาน ๕ ข้อ มีหนังเป็นที่สุด คือ ผม  
 ขน เล็บ ฟัน หนัง ดังที่สอนนาคนั้นก็ได้ นี่เป็นส่วนพิจารณา  
 กายที่ยังมีชีวิต หรือว่าพิจารณากายที่สิ้นชีวิตแล้วเป็นศพ เป็น  
 อสุภะคือไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ เพราะว่ากายอันนี้ในเวลา  
 นี้แม้จะมีชีวิตอยู่ แต่เมื่อสิ้นชีวิตแล้วก็ต้องเป็นศพ เป็นอสุภะ ไม่  
 สะอาด ดังที่ยกขึ้นมาเป็นข้อ ๆ นั้น และในที่สุดก็จะถูกเผา  
 หรือถูกฝัง เนาไปหมดในที่สุด ไม่มีอะไรเหลืออยู่

การพิจารณาดังนี้ก็จะเป็นการอุบายวิธีสำหรับแก้กามฉันท์ได้  
 บางทีอาจจะเห็นว่าเป็นการบังคับจิตใจ ให้พิจารณาฝืนความ

รู้สึกที่เป็นสามัญสำนึก หรือฝืนปกติธรรมดา แต่อันที่จริงนั้น  
 สามัญสำนึกบางอย่างที่เป็นส่วนกิเลสก็ควรจะต้องแก้ โดย  
 เฉพาะเมื่อเข้ามาบวช ออกจากเรือนมาเป็นผู้ไม่มีเรือน เว้นจาก  
 กามทั้งหลายอย่างชาวบ้าน ก็จำเป็นที่จะต้องรักษาจิตของตน  
 จากสามัญสำนึกของชาวบ้าน มาให้เป็นสามัญสำนึกของบรรพชิต  
 คือผู้บวช หรือแม่ชาวบ้านเอง แม้จะมีสามัญสำนึกอยู่ในกาม ก็  
 ต้องให้อยู่ในขอบเขต เช่นจำเพาะในคู่ครองของตน จะปล่อยให้  
 ความเป็นไปนอกขอบเขตก็ย่อมทำให้เดือดร้อนไม่เป็นสุข และจะ  
 ทำให้รู้สึกว่าไม่เพียงพอ ทุกอย่างนั้นต้องมีขอบเขตจำกัดอัน  
 สมควร ต้องรู้จักเพียงพออันเรียกว่า สันโดษ ฉะนั้น หากจะมี  
 สามัญสำนึกในทางกามอยู่ในขอบเขตของผู้ครองเรือน ก็เป็นไป  
 ตามขอบเขตนั้น แต่อย่าให้นอกขอบเขตหรืออย่าให้ไม่รู้จักพอ  
 ต้องรู้จักพอ รู้จักขอบเขต

และก็เป็นสิ่งที่ไม่ผิดธรรมดา คือธรรมดานั้นร่างกาย  
 อันนี้เป็นสิ่งปฏิภูลไม่สะอาด แต่เพราะอาศัยการรักษา อาบน้ำ  
 ประดับตบแต่งต่าง ๆ ให้สะอาด จึงดูสะอาดและดูงดงาม แต่  
 ว่าความไม่สะอาดไม่งดงามนั้น ก็ย่อมปรากฏอยู่เสมอ ต้อง  
 ปฏิบัติรักษากันอยู่เสมอ ต้องตบแต่งกันอยู่เสมอ จึงไม่สามารถ  
 ที่จะทำให้สะอาดและให้งดงามจริง ๆ ได้ เพราะธรรมดานั้นเป็น  
 สิ่งไม่สะอาด และเป็นสิ่งไม่งดงามดังกล่าวนั้น อันเป็นธรรมดา

ของร่างกาย และร่างกายนี้เมื่อล่วงวัยอันหมดจดงดงามเบื้องต้นไปแล้ว ก็ย่อมจะทรุดโทรมด้วยความชรา คือความแก่ลง ความไม่งดงามของร่างกายก็ปรากฏโดยลำดับมากขึ้น จะแต่งสักเท่าไร ก็แต่งให้งดงามเหมือนอย่างเมื่อเป็นหนุ่มเป็นสาวไม่ได้ ก็เป็นธรรมดาของร่างกาย เพราะฉะนั้น ก็หัดพิจารณาให้รู้จักธรรมดาตามเป็นจริง เมื่อร่างกายนี้เป็นศพ ความไม่งดงามก็ยิ่งปรากฏเต็มที่ดังที่กล่าวแล้ว ตั้งต้นแต่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียดเป็นต้นไปจนเป็นกระดูกที่ผุกร่อนไปหมดในที่สุด เพราะฉะนั้น การพิจารณาดังนี้ซึ่งเป็นกายคตาสติก็ดี หรือเป็นอสุภกรรมฐานก็ดี จึงเป็นเครื่องแก้กามฉันท์ คือความพอใจรักใคร่ในกาม

## วิธีแก้พยาบาท

ข้อที่ ๒ เมตตา เป็นเครื่องแก้ พยาบาท เมตตานั้นก็ คือความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข การแผ่เมตตานั่นก็แผ่ไปด้วยจิตนี้เอง คิดแผ่ออกไปโดยเจาะจงที่เรียกว่า โอิทิสพรณา และโดยไม่เจาะจงเรียกว่า อโนทิสพรณา โดยเจาะจงนั้น ก็คือแผ่ไปในคนนั้นคนหนึ่งที่ตนปรารถนาจะแผ่เมตตาจิตไปให้

โดยไม่เจาะจงนั้น ก็คือแผ่ไปในสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า การแผ่ไปทั้ง ๒ วิธีนี้มีนัยะอย่างเดียวกัน คือพิจารณาว่า “จงเป็นสุข จงอยู่เป็นสุข จงบรรลู่ถึงความสุข จงไม่มีโรค จงไม่มี



ทุกข์กายทุกข์ใจ จงไม่มีความเบียดเบียน จงมีสุขรักษาตน” ซึ่งท่านผูกไว้เป็นคำบาลีว่า สุขิตา โหนตุ จงมีสุข มีสุขเถิด อโรคา โหนตุ จงไม่มีโรคเถิด อนีมา โหนตุ จงไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจเถิด อพฺยาปชฺฌมา โหนตุ จงไม่เบียดเบียนกันเถิด จงไม่มีความเบียดเบียนเถิด สุขี อตฺตทานํ ปฺริหรณฺตุ จงเป็นผู้มีสุขรักษาตนเถิด ดังที่เราสวดกันอยู่ใน พรหมวิหารทั้ง ๔

ท่านได้แสดงโอทิสพรรณา การแผ่ไปโดยเจาะจงไว้ว่า สพฺพา อิตฺถิโย สตรียํปวํ สพฺเพ บุรียสา บุรุษํปวํ สพฺเพ อริยา ท่านผู้เป็นอริยะทั้งปวง สพฺเพ อนริยา ท่านผู้มีไม่ใช่เป็นอริยะทั้งปวง สพฺเพ เทวา เทพทั้งปวง สพฺเพ มนุสฺสา มนุษย์ทั้งปวง สพฺเพ วินิปาติกา สัตว์ทั้งหลายที่เกิดในภพชาติที่ตกต่ำทั้งปวง สุขิตา โหนตุ จงเป็นผู้มีสุขเถิด นี้โดยเจาะจง

ส่วนโดยไม่เจาะจงนั้น ก็คือแผ่ไปว่า สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งปวง สพฺเพ ปาณา สิ่งมีชีวิตทั้งปวง สพฺเพ ภูตา สิ่งที่เป็นแล้วทั้งปวง สพฺเพ ปุคฺคลา บุคคลทั้งปวง สพฺเพ อตฺตมาว-ปฺริยาปฺนนา สรรพสัตว์ที่นับเนื่องเข้าในอัตภาพทั้งปวง สุขิตา โหนตุ จงเป็นผู้มีสุขเถิด

และท่านสอนให้แผ่ไปใน ๑๐ ทิศ โดยนัยะอันเดียวกันนี้ คือในปรุถิมทิศ ทิศตะวันออก ในปัจฉิมทิศ ทิศตะวันตก ในอุตฺตรทิศ ทิศเหนือ ในทักษิณทิศ ทิศใต้ นี่เป็นทิศใหญ่ทั้ง ๔

และในทิศน้อยทั้ง ๔ คือ ทิศในระหว่างทิศใหญ่ทั้ง ๔ ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ ในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ในทิศเบื้องบน ในทิศเบื้องล่าง ก็รวมเป็น ๑๐ ทิศ

หัดแผ่เมตตาไปทั้งโดยเจาะจง ทั้งโดยไม่เจาะจงใน ๑๐ ทิศ ดังนี้เสมอ ๆ จะทำให้จิตผ่องแผ้วจากพยาบาท แม้จะมีพยาบาทหรือมีความโกรธกระทบกระทั่งเกิดขึ้น ก็ดับได้ง่าย เพราะอำนาจของเมตตา จะทำให้จิตใจประกอบไปด้วยเมตตา ทำให้มีความสุข

## วิธีแก้ถีนมิถะ

กรรมฐาน ๒ ข้อ คือ **อาโลกสัญญา** กับ **พุทธานุสสติ** แก้ถีนมิถะ ความมัวงุ่นเคลิบเคลิ้ม **อาโลกสัญญา** คือการทำสัญญา ความกำหนดหมายว่าแสงสว่าง หรือเรียกว่า **ทิวาสัญญา** ความกำหนดหมายว่ากลางวัน คือตั้งจิตกำหนดนึกถึงความสว่าง แสงสว่างขึ้นในจิตใจ เหมือนความสว่างในกลางวัน หรือความสว่างจากแสงไฟ กำหนดใจในความสว่างในแสงสว่างนั้น ใจก็จะสว่าง อีกอย่างหนึ่งก็คือ เห็นความสว่าง เห็นแสงสว่าง ทำให้จิตใจนี้หายความมัวงุ่นเคลิบเคลิ้ม และหายความท้อแท้ ทำให้จิตใจมีพลังหรือกำลังในอันที่จะประกอบกระทำการงาน การ

ทำให้จิตใจสว่างดังนี้ มีคำเปรียบว่า กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน เป็นข้อที่พึงปฏิบัติได้เรียกว่า อาโลก-  
 สัจญา หรือ ทิวาสัจญา

อีกข้อหนึ่ง **พุทธานุสสติ** ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ว่าพระพุทธเจ้าทรงประกอบด้วยพระคุณเป็นอันมาก ดังเช่น **นวทรคุณ** พระคุณของพระอรหันต์ ๙ ประการ ดังที่เราสวด กันว่า อิติปิโส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ เป็นต้น หรือเมื่อย่อ ลงก็เป็น ๓ ประการ ดังที่เราสวดว่า พุทฺโธ สุตฺพุทฺโธ กรุณฺหา มหณฺณโว พุทฺโธ พระผู้ตรัสรู้ หมายถึงทรงประกอบด้วย พระปัญญาคุณ คุณคือความรู้จริง พระองค์ได้ตรัสรู้ในอริยสัจ ทั้ง ๔ ด้วยพระองค์เอง ดังที่แสดงไว้ในปฐมเทศนา คือเทศน์ ครั้งแรกของพระองค์ สุตฺพุทฺโธ พระผู้บริสุทธิ์จริง แสดงถึงพระ บริสุทธิคุณ กรุณฺหา มหณฺณโว มีพระกรุณาตั้งห้วงทะเลหลวง แสดงถึงพระกรุณาคุณ พระคุณของพระพุทธเจ้า เมื่อย่อลงก็ เป็น ๓ ข้อ คือ พระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ พระกรุณาคุณ ดังกล่าว เมื่อระลึกถึงย่อมาเป็นเหตุทำให้จิตใจผ่องใส ด้วย ความเลื่อมใสในพระคุณ เมื่อจิตใจเกิดความเลื่อมใส ผ่องใส ก็ หายวงเวงหรือวงงุนเคลิบเคลิ้ม ก็ทำให้ใจสว่างได้เหมือนกัน คือปลอดโปร่งด้วยความผ่องใส เลื่อมใส ทำให้จิตใจกระปรี้ กระเปร่ามีพลังในอันที่จะประกอบกิจการงาน ฉะนั้น อาโลกสัจญา

กับพุทธานุสสตินี้ จึงเป็นเครื่องแก้ถีนมิทธะ ความง่วงงุน เคลิบเคลิ้ม

### วิธีแก้อุทัจจกุกุจจะ

**อานาปานสติ** สติระลึกถึงลมหายใจเข้าออก เป็นเครื่องแก้ **อุทัจจกุกุจจะ** ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ อานาปานสตินี้เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ เป็นข้อต้นของกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ในพระสูตรใหญ่แห่งสติปัฏฐาน ดังที่ได้ตรัสสอนไว้ในพระสูตรนั้นว่า เข้าไปสู่ป่า เข้าไปสู่โคนไม้ เข้าไปสู่เรือนว่าง นั่งตั้งกายให้ตรง นั่งขัดสมาธิ หรือขัดสะหมาด หรือขัดบัลลังก์ ก็คือขัดสมาธินั่นเอง ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติจำเพาะหน้า หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ และได้ตรัสสอนวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกไว้ ดังนี้ว่า

“หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกยาว หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็ให้รู้ว่าเราหายใจออกสั้น คีภาคือตั้งจิตสำเนียงกำหนดว่า เราจรรู้กายทั้งหมดหายใจเข้า คีภาคือตั้งจิตสำเนียงกำหนดว่า เราจรรู้กายทั้งหมดหายใจออก คีภาคือตั้งจิตสำเนียงกำหนดว่า เราจรรู้กายทั้งหมดหายใจเข้า คีภาคือตั้งจิตสำเนียงกำหนดว่า

เราจักรับกายสังขาร เครื่องปรุงกาย หายใจออก” ดังนี้

ใน ๒ ประการแรก หายใจเข้าออกยาวก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้าออกยาว หายใจเข้าออกสั้นก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้าออกสั้น พระอาจารย์ได้อธิบายวิธีปฏิบัติเอาไว้ ว่ายาวหรือสั้นนั้นเป็นการกำหนดระยะหรือช่วงของการหายใจ โดยตั้งเขตกำหนดเอาไว้ คือหายใจเข้าออกนั้น นับตั้งแต่จุดที่ลมหายใจกระทบเมื่อเข้าคือปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบนเป็นจุดที่ ๑ และเมื่อเข้านั้นก็ผ่านอุระหรือทรวงอกเป็นจุดที่ ๒ ไปถึงนาภีคือท้องเป็นจุดที่ ๓ ที่กำหนดไว้ว่า ท้องจะพองขึ้น และเมื่อออกจากนั้นท้องก็จะเป็นจุดที่ ๑ คือจากท้องนั้นที่ยุบลงผ่านอุระเป็นจุดที่ ๒ จนถึงมาผ่านปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบนเป็นจุดที่ ๓ ระยะดังกล่าวนี้เป็นระยะของลมหายใจเข้าลมหายใจออกโดยปกติ ท่านกำหนดดังนี้ กำหนดตามจุดที่อาจจะกำหนดได้จากจุดที่ลมกระทบซึ่งเรารู้สึก และจุดนาภีที่พองหรือยุบซึ่งเรารู้สึก เพราะเมื่อรู้สึกจึงกำหนดได้ ไม่ได้กำหนดตามหลักสรีรวิทยา ที่แสดงว่าหายใจเข้าออกไปสู่ปอด แต่นี่กำหนดเพื่อตั้งจิตทำสมาธิ จึงกำหนดเป็น ๓ จุด ดังนี้

การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่เป็นไปโดยปกติธรรมดา ดังที่เราหายใจเข้าออกอยู่โดยปกติดังนี้ เรียกว่า ยาวโดยปกติ ปล่อยให้หายใจเข้าออกไปตามปกติธรรมดา ไม่ต้องทำให้เร็ว

หรือไม่ต้องทำให้ช้า การหายใจเข้าออกโดยปกติดังนี้ เรียกกัน  
 อย่างไม่ไทย ๆ ว่าเป็นการหายใจทั่วท้อง ดังนี้คือยาว และเมื่อ  
 กำหนดให้รู้จุดดังนี้ จนนจิตรวมเข้ามา กายก็จะละเอียดเข้า จิตก็  
 จะละเอียดเข้า การหายใจก็จะสั้นเข้ามาเอง อาการที่ท้องพอง  
 หรือยุบโดยปกตินั้นก็ย่อลง จนถึงท้องเหมือนไม่พองไม่ยุบ  
 เหมือนหายใจเข้ามาเพียงแค่อุระคือทรวงอก ออกก็จากอุระคือ  
 ทรวงอก และเมื่อกายและจิตละเอียดเข้าอีก ก็เหมือนหายใจเข้า  
 หายใจออกอยู่แคริมฝีปากเบื้องบนคือปลายจมูก และเมื่อกาย  
 และจิตละเอียดเข้าอีก ก็เหมือนอย่างไร่หายใจ แต่ความจริงนั้น  
 หายใจ แต่หายใจเข้าออกอย่างละเอียด อาการไม่ปรากฏ ดังนี้  
 เป็นต้น เพราะฉะนั้น ยาวหรือสั้นนี้จึงเป็นความเป็นไปของลม  
 หายใจดังกล่าว ไม่ปฏิบัติ การหายใจก็ทั่วท้องโดยปกติ ก็เป็น  
 ยาวโดยปกติ และเมื่อปฏิบัติ กายและจิตละเอียดเข้า ก็ย่อสั้น  
 เข้า ๆ ดังกล่าวนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อเป็นไปยาวโดยปกติก็ให้  
 รู้ว่ายาว เป็นไปสั้นก็ให้รู้ว่าสั้น ก็เป็นการเป็นไปสั้นตามปกติ  
 เหมือนกัน

มาถึงขั้นศึกษาสำเนียงกำหนดว่ารู้กายทั้งหมด กาย  
 นั้นก็มี ๒ คือ นามกาย ๑ รูปกาย ๑ รูปกายนั้นก็ได้แก่ รูปชั้น  
 ของเราเอง คือชั้นที่เป็นส่วนรูป เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา  
 เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ นี้เป็นกาย

ทั้งหมด หรือว่ากล่าวโดยจำเพาะ พระอาจารย์ท่านก็มุ่งเอาลมหายใจ คือลมหายใจเข้าลมหายใจออก ที่เป็นกายทั้งหมดนั้น เป็นส่วนรูปกาย เพราะฉะนั้น ก็ให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดให้รู้ กายทั้งหมดที่เป็นส่วนรูปกายนี้ หายใจเข้าหายใจออก คือตั้งตัว ผู้รู้หรือความรู้ให้อยู่ที่กายอันนี้ ให้อยู่ที่กองลมนี้ ให้อยู่ที่กายทั้งหมดนี้ ไม่ออกไปข้างนอก ส่วนนามกายนั้นก็ ได้แก่ เวทนา สัญญา เจตนา วิตก ความตรึกนึกคิดเป็นต้น ที่เป็นอาการของใจ ก็ให้รู้ใจของตัวเองด้วยว่า รู้เป็นสุขเป็นทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์สุขอย่างไร กำลังกำหนดหมายอะไร จงใจอย่างไร ตรึกนึกคิดอะไร ให้ใจรู้ใจอยู่เสมอ ดังนี้ก็เป็นการศึกษากำหนด ให้รู้จักนามกาย เพราะฉะนั้น ก็ให้ศึกษาสำเหนียก กำหนดให้ รู้จักรูปกายนามกายดังกล่าวนี้ไปในขณะเดียวกัน จิตก็จะได้ รวมเข้ามาอยู่กับตัวความรู้นี้ ที่รูปกายที่นามกายอันนี้

ข้อสุดท้ายที่ให้ศึกษาสำเหนียกกำหนดว่า เราจักศึกษา สำเหนียกกำหนดว่า เราจักสงบร่างกายสังขาร เครื่องปรุ่รงกาย หายใจเข้าหายใจออก เครื่องปรุ่รงกายนี้ก็คือลมหายใจนั่นเอง ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นกายสังขารเครื่องปรุ่รงกาย ปรุ่รง คือบำรุงรักษาชีวิตของร่างกายนี้ให้ดำรงอยู่ คนเราต้องหายใจ เข้าออกอยู่ ร่างกายอันนี้จึงดำรงชีวิตอยู่ได้ การศึกษาสำเหนียก กำหนดระบ่รงกายสังขารนั้นก็หมายความว่า ไม่ทำลมหายใจเข้า

ออกให้แรง เช่น หายใจฮึดฮาด แต่ว่าให้สงบโดยปกติ ไม่ใช่ ผิดปกติเช่นกลั่นใจ ให้หายใจเป็นปกติ และเมื่อกายละเอียดจิตละเอียด ลมหายใจก็ละเอียดขึ้นเอง ดังที่กล่าวมาในข้อต้น

อีกอันหนึ่งก็คือว่า ระวังตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยากของใจต่าง ๆ แม้ในลมหายใจเองหรือแม้ในการปฏิบัติ ไม่คิดเร่งการปฏิบัติให้ได้ผลเร็วด้วยการกระทำต่าง ๆ แต่ให้เป็นไปโดยปกติ รักษาแต่ตัวสติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัวในลมหายใจเท่านั้น ให้ตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องไปคิดเร่งอะไร เป็นแต่เพียงรักษาสติ รักษาสัมปชัญญะ พร้อมทั้งญาณคือความหยั่งรู้ ให้ตั้งอยู่เท่านั้น เมื่อเป็นดังนี้กายและจิตก็จะละเอียดเข้าเอง ลมหายใจก็จะละเอียดเข้าเอง สงบว่างไปเองโดยการปฏิบัติ แต่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษา คือคอยสำเหนียกกำหนดอยู่ตลอดเวลา ไม่ทิ้งการศึกษาคำเหนียกกำหนดดู แล้วก็ได้อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจ ดังที่พระพุทธรเจ้าได้ตรัสสอนไว้

และเพื่อช่วยในข้อนี้ พระอาจารย์จึงได้สอนวิธีช่วยประคับประคองจิตในครั้งแรก ในเมื่อจิตยังใหม่ต่ออานาปานสติ ยังไม่คุ้นยังควบคุมให้สงบได้ยาก ให้ใช้วิธีนับ คือหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ นับคู่ดังนี้ ไปถึง ๕-๕ แล้วกลับ ๑-๑ ถึง ๖-๖ แล้วกลับใหม่ ๑-๑ ถึง ๗-๗ แล้วกลับใหม่ ๑-๑ ถึง ๘-๘



แล้วกลับใหม่ ๑-๑ ถึง ๙-๙ แล้วกลับใหม่ ๑-๑ ถึง ๑๐-๑๐  
 แล้วก็กลับใหม่ถึง ๕-๕ เป็นต้น เป็นการนับคู่ จนจิตสงบ จึง  
 เลิกนับคู่ มานับ ๑ หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ เป็นต้น  
 แล้วเมื่อจิตสงบได้ที่แล้วก็หยุดนับ แต่เรื่องนับนี้ผู้ปฏิบัติก็ใช้  
 เหมือนกัน แต่ใช้ต่าง ๆ กัน เช่น นับ ๑-๑ ถึง ๑๐-๑๐ เลย  
 ไม่ขยับขย่อน แล้วกลับใหม่ ท่านแสดงว่า ถ้าน้อยกว่านี้ก็  
 ทำให้รู้สึกว่าสั้นไป ถ้ามากกว่านี้ก็ทำให้มีกังวลในการนับมาก  
 จึงเอาแค่นี้

อีกอย่างหนึ่งที่นิยมกันในตอนนี้มาก ก็หายใจเข้า พุท  
 หายใจออก โธ ใช้ พุทโธ ประกอบ แต่เมื่อจิตเป็นสมาธิขึ้นก็จะ  
 สงบหรือหยุด การนับก็ดี หรือพุทโธก็ดีเป็น อุเบกขา คือเข้า  
 พง์เฉยอยู่ แต่ในชั้นที่ยังมีวิตกวิจารณ์ ยกจิตขึ้นสู่อารมณฺ์ และ  
 ประคองจิตไว้ในอารมณฺ์ ก็ใช้นับหรือใช้พุทโธ แต่ในชั้นที่สูงกว่า  
 วิตกวิจารณ์ คือละวิตกวิจารณ์ได้ ก็ละความกำหนดดังกล่าวนี้ได้  
 จิตก็เข้าในอุเบกขา ความวางเฉยอยู่ในลมหายใจเข้าออก

## วิธีแก้วิจิกิจฉา

**ธาตุกรรมฐาน** เป็นเครื่องแก้ **วิจิกิจฉา** คือความเคลือบ  
 แคลงสงสัย ธาตุกรรมฐาน คือการพิจารณาแยกธาตุกายนี้ว่า  
 ประกอบขึ้นด้วยธาตุ ด้วยปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ

เตโชธาตุ ธาตุไฟ วาโยธาตุ ธาตุลม ไม้ใช้สັตว์บุคคลตัวตนเรา  
 เขา ทำให้จิตใจสงบระงับจากความยึดมั่นถือมั่นกายอันนี้ ว่า  
 เป็นตัวเราเป็นของเรา ท่านแสดงกรรมฐานข้อนี้ว่าแก้วิจิกิจฉา  
 ก็เพราะว่าวิจิกิจฉาคือความเคลือบแคลงสงสัยนั้น ส่วนใหญ่  
 บังเกิดขึ้นจากตัวเราของเรา คือเมื่อมีตัวเรามีของเรา ก็ย่อมจะ  
 เกิดความเคลือบแคลงสงสัย ในเรื่องของตัวเราของเราอยู่ต่าง ๆ  
 นานา เพราะฉะนั้น เมื่อสงบความสำคัญหมายว่าตัวเราของเรา  
 เสียได้ ก็เป็นอันว่าระงับวิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยใน  
 เรื่องของตัวเราของเราเองได้

ยังมีอีกข้อหนึ่ง เป็นข้อประกอบทุกข้อคือ โยนิโสมนสิการ  
 ความกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย คือหมายความว่า ความ  
 ฉลาดในการปฏิบัตินั้นเอง อันความฉลาดในการปฏิบัตินั้น ต้อง  
 อาศัยความพิจารณาคอยจับเหตุจับผลในอารมณ์ที่บังเกิดขึ้น  
 ในเรื่องที่บังเกิดขึ้น ในเรื่องกรรมฐานที่กระทำก็ดี ในเรื่องของ  
 นิเวศน์ที่บังเกิดขึ้นก็ดี คอยจับเหตุจับผลให้ทัน เป็นความฉลาด  
 ในการพิจารณา รู้จักการปฏิบัติ รู้จักวิธีปฏิบัติ รู้จักผลที่ได้จาก  
 การปฏิบัติ และรู้จักเหตุที่จะให้เกิดผล ความรู้จักเหตุที่จะให้  
 เกิดผลนี้แหละ เป็นตัวโยนิโสมนสิการ ที่ตามศัพท์ก็คือว่า  
 ความทำไว้ในใจโดยเหตุเกิดผล คือคอยจับเหตุจับผล จับเหตุ  
 เกิดผล คือเมื่อมีผลขึ้นก็จับเหตุได้ ทั้งทางปฏิบัติ ทั้งทางนิเวศน์

ทั้ง ๕ ต้องมีโยนิโสมนสิการข้อนี้ ประจำอยู่ในทุกข้อทั้ง ๕ ข้อคือ

ในข้อ ๑ กายคตาสติ อสุภกรรมฐาน แก้กามฉันท์ ก็ต้องมีโยนิโสมนสิการด้วย

เมตตาแก้พยาบาท ก็ต้องมีโยนิโสมนสิการด้วย

อาโลกสัญญา พุทธานุสสติ แก่ถีนมิทธะ ก็ต้องมีโยนิโสมนสิการด้วย

อานาปานสติ แก่อุทัจจกุกกัจจะ ก็ต้องมีโยนิโสมนสิการด้วย

ชาตุกรรมฐาน แก่วิจิกิจฉา ก็ต้องมีโยนิโสมนสิการด้วย

และโดยเฉพาะข้อโยนิโสมนสิการนี้ จะต้องใช้มากในการแก้ข้อวิจิกิจฉา เพราะเมื่อสงสัยขึ้นมา ก็ต้องพิจารณาโดยแยบคาย จับเหตุจับผล ว่าสงสัยเกิดขึ้นจากอะไร เพราะอะไร ก็จะต้องแก้ความสงสัยนั้นให้ถูกต้อง เหมือนอย่างจับได้ว่าเกิดขึ้นจากปัญหาที่มีตัวเราของเรา จึงมาแก้ด้วยชาตุกรรมฐาน จึงจับพิจารณาชาตุกรรมฐาน ปลงลงไปว่าไม่มีตัวเราของเรา ลักแต่ว่าเป็นธาตุ ความสงสัยนั้นก็ดับตกลงไปหายหมด จะไม่เกิดขึ้นเพราะเหตุนั้น แต่อาจจะมี ความสงสัยอื่น ๆ ก็ต้องใช้โยนิโสมนสิการคอยแก้ให้ถูกต้อง ถูกเหตุถูกผล เมื่อเป็นดังนี้ จึงแก้ได้



2 030010 245755

ราคา 15.00 บาท