

## บทที่ 3

### หลักพุทธศาสนาว่าด้วยการทำสมารชี

#### 3.1 บททั่วไป

ได้กล่าวมาแล้วว่า ความชั่วหรือกิเลสของคนมี 3 ประเกต คือ อย่างหยาบ อย่าง ก่อ และอย่างละเอียด ความชั่วอย่างหยาบก้าจัดด้วยศีล ความชั่วอย่างก่อ ก็คือ ความคิด ชั่ว ก้าจัดด้วยการทำสมารชี สำหรับความชั่วอย่างละเอียด คือ ความหลงผิด ก้าจัดด้วยการทำ วิปัสสนา ซึ่งจะได้กล่าวต่อไปในบทที่ 4

สำหรับในบทนี้จะได้พูดถึงการทำสมารชี ซึ่งเป็นหลักในการรำรักษากลไกให้สะอาด ตามปกติ คนเราเมื่อมีศีล ซึ่งรักษาภายในใจแล้ว ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่าจะมีความสุขในการ ดำรงชีวิตในสังคม เพราะเหตุว่าคนเราเมื่อไม่ทำถึงที่จะมีผลต่อตัวเอง และไม่พูดคำพูดที่คนไม่ชอบ เป็นไปได้แล้ว ก็จะไม่มีคนแก้ไข เมื่อไม่มีคนชี้แจงกิ่ง枝 คันที่มีแต่บัวบานเรื่น แต่ความสุข ดังกล่าวนั้นเป็นความสุขภายในอกเท่านั้น เพราะเป็นความจริงว่าคนที่มีศีลนั้น อาจจะมีความริษยา หรืออาจจะมีความอาฆาตคนอื่นก็ได้ ความริษยาและความอาฆาตเมื่อเกิดขึ้นในจิต ย่อมทำให้ ทนไม่ลงและความสุขในด้านจิตใจ คนเราถึงแม้จะมีความสุขภายในอก แต่ถ้าใจไม่มีความสุขเต็ม แล้ว ก็จัดว่ายังห่างความสุขอยู่นั้นเอง พระพุทธเจ้าต้องการให้ทุกคนมีความสุขอย่างสมบูรณ์ เมื่อทรงบัญญัติศีลเพื่อความสุขภายในอกแล้ว ก็ทรงบัญญัติสมารชี เพื่อความสุขภายในคือจิตใจเพิ่ม ขึ้นอีก

ชีวิตของคนเมื่อมีความสุขภายในอกและมีความสุขภายในใจแล้ว จะมีคราวเล่าที่จะดำเนิน ทางเดินชีวิตของผู้นั้น ด้วยเหตุดังกล่าวมานี้ การทำสมารชีจึงเป็นหลักสำคัญหลักหนึ่งของ ทุกศาสนาที่ผู้นับถือพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งควรศึกษาเพื่อหล่อหลอมจิตใจให้สะอาดหมัดด้วย ดังนั้น ในบทนี้จึงมีหลักที่ควรศึกษาเกี่ยวกับสมารชี 3 ประเกต คือ

1. วิธีการทำสมารชี
2. สมารชีที่ผู้ครองเรือนควรปฏิบัติ
3. หลักธรรมที่ตนับสนับสนุนการทำสมารชี

### 3.2 วิธีการท่าเต้นที่

การท่าสมาร์ท่ามเรียกว่าท่ากัมมังกรฐาน การรู้เรื่องสมาร์ทก็คือความรู้เรื่องกัมมังกรฐาน ดังนั้น ในหลักกัมมังกรฐานจึงมีหลักที่ควรศึกษา 4 ประการ คือ

1. ประเภทของกัมมังกรฐาน
2. อาการณ์ของกัมมังกรฐาน
3. จิตของผู้ท่ากัมมังกรฐาน
4. ผลได้ของกัมมังกรฐานแต่ละประเภท

#### ประเภทของกัมมังกรฐาน

การท่าสมาร์ท พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่าท่ากัมมังกรฐาน คำว่า กัมมังกรฐาน แปลว่า ฐาน แห่งการงาน แต่หมายถึงการงานทางจิต พระพุทธเจ้าตรัสกัมมังกรฐานไว้ 2 ประเภท คือ'

1. สมถกัมมังกรฐาน
2. วิปัสสนา กัมมังกรฐาน

- สมถกัมมังกรฐาน หมายถึง การท่าสมาร์ทเพื่อให้เจดงจากความชั่วของจิต ความชั่วของจิต คือ นิวรณ์ 5 ประการ คือ

1. ความโกรในกามคุณหง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส ไหงรู้พะ
2. ความคิดเหยนาหากคนอื่น
3. มิจิตห้อกอยเชื่องซึม
4. มีความคิดฟุ้งสร้าน
5. มีความสังสัยในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

นิวรณ์ แปลว่า กิเลสที่เป็นตัวกั้นคุณงามความดี เมื่อจิตปราศจากนิวรณ์หง 5 ประการนี้ ด้วยอานาจเจริญสมถกัมมังกรฐานแล้ว จิตนี้จะเข้าถึงผ่าน ผ่านเป็นผลได้ของเจริญ สมถกัมมังกรฐาน ซึ่งจะได้กล่าวโดยละเอียดในเรื่องผลได้ของแต่ละสมาร์ท

- วิปัสสนา กัมมังกรฐาน หมายถึง การท่าสมาร์ทเพื่อความรู้แจ้ง ความจริงในกระบวนการของสังขาร สำหรับวิปัสสนาเป็นวิธีการกำจัดกิเลสอย่างละเอียดคือความหลงผิด ความที่ได้กล่าวไว้ใน

เมืองพัน ดังนั้น หลักการในวิปัสสนาภัณฑ์ฐานนี้จะได้กล่าวโดยละเอียดในบทที่ 4 ซึ่งเป็นบทที่กล่าวถึงเรื่องปัญญาอันเป็นหลักสำคัญใน 3 หลักของพุทธศาสนา

### อารมณ์ของสมองกัมมัฏฐาน

การที่จะทำสมองกัมมัฏฐานเพื่อให้ได้ดีๆ จะต้องรักษาจิตให้มีอารมณ์เดียวตลอด จิตที่มีอารมณ์เดียวบ่อยมีกำลังมหาศาลเหมือนน้ำที่ไหลสายเดียวบ่อยมีกำลังมากกว่าน้ำที่ไหลหลายสาย

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติอารมณ์สำหรับทำสมองกัมมัฏฐานไว้ 40 ชนิด ในอารมณ์ 40 นั้น แบ่งออกเป็นหมวดใหญ่ได้ 7 หมวด คือ

1. กติณ 10
2. อสุกะ 10
3. อุบัติ 10
4. พราหมวิหาร 4
5. อรุปสมานติ 4
6. สัญญา 1
7. การกำหนดธาตุต่างๆ ในร่างกาย<sup>1</sup>

### กติณ 10

กติณ คือ นิมิตสำหรับเพื่อให้จิตมีความสงบภายในนิมิตตนนั้น กติณ 10 ประการนั้น คือ

1. กติณคิน (ปฐวีกติณ)
2. กติณน้ำ (อาไปกติณ)
3. กติณไฟ (ເຕໄຊກติณ)
4. กติณลม (ວາໄຍກติณ)
5. กติณศีເບිය (ຝຶກຕິກ)
6. กติณศිເහේອ (ປີກຕິກ)
7. กติณศිແຫງ (ໄໜີຕິກຕິກ)

<sup>1</sup>พระวีรธรรมัญ, วิชชาธรรมกาย เล่ม 2, หนังสือ : โรงพิมพ์ ๕.๘.ธรรมบาลที่, ๒๔๙๘, หน้า ๓๐๕

8. กษิณตีขาว (ไอทากสิณ)
9. แสงสว่าง (อาโอลกสิณ)
10. อากาศ (ปริจฉินนาภากสิณ)

### อธุกะ 10

อธุกะ แบ่งว่า ความไม่งาม โดยความหมายได้แก่ ชาักษพของคนที่ทำแล้ว ตามปกติคน สายเยือนเป็นนิมิตรดีคาดการไว้ได้ร้าย เพราะฉะนั้น ชาักษพเป็นครรช์มือส้าหรับสร้างจิตให้ลงมาได้ อธุกะที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติ เพื่อทำจิตให้ลงบนนั้นมี 10 ประการ คือ

1. ชาักษพที่ขึ้นพอง
2. ชาักษพที่ขึ้นเบีย
3. ชาักษพที่มีน้ำหนอน
4. ชาักษพที่ถูกตัดเป็นห่อน ๆ
5. ชาักษพที่ถูกตัดรื้อกัดกระซูบ
6. ชาักษพเรียราด
7. ชาักษพที่อวัยวะหล่นเรียราด
8. ชาักษพมีไส้ตื้นไหล
9. ชาักษพมีหนอง
10. ชาักษพร่างกระดูก

### อนุสสติ 10

การทำจิตให้ลงบนอกจากเพ่งกสิณและเพ่งอธุกะ ซึ่งเป็นอารามพัญญาณอกแล้ว ยังมีการ ระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสามารถทำใจให้ลงและได้ยานได้เหมือนกัน วิธีดังกล่าวนั้นพระพุทธเจ้า ครั้งเรียกว่า อนุสสติ 10 ประการ คือ

1. ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า
2. ระลึกถึงคุณพระธรรม
3. ระลึกถึงคุณพระอริยสัมปทา
4. ระลึกถึงคุณของศีล
5. ระลึกถึงคุณแห่งการบริจาค
6. ระลึกถึงธรรมของเทวดา

7. ระลึกถึงร่างกาย
8. กำหนดความหมายใจ
9. ระลึกถึงความตาย
10. ระลึกถึงภพปาน

#### พระมหาวิหาร 4

พระมหาวิหาร แม้ล่าว่า ธรรมที่เป็นคุณธรรมซึ่งเป็นที่อยู่ของใจอันประเสริฐ พระมหาวิหาร เป็นอุบາยที่จะทำให้ใจสงบได้ประการหนึ่ง พระมหาวิหาร 4 นั้นมีดังนี้

- |               |                                 |
|---------------|---------------------------------|
| 1. เมตตา      | มีความรักกต่อ กัน               |
| 2. กุณา       | มีความสัมภาระคนอกทุกษ์          |
| 3. มุตติคitta | มีความชื่นชมเมื่อคนอื่นได้ดี    |
| 4. อุเบกษา    | วางเดยในเมื่อหmund คุณทางจะช่วย |

#### อรุปสมานบัติ 4

สำหรับอรุปสมานบัติ เป็นผ่านที่จะเอื้อเชื่อมและลึกซึ้งกันไป จะไม่ขอถ้าถึงในที่นี้

#### ตัญญญา 1

คำว่าตัญญญาในที่นี้ หมายถึง การพิจารณาความน่าเกลียดของอาหารที่กำลังบริโภคอยู่ ในปาก และที่อยู่ในกระเพาะอาหาร

#### การกำหนดธาตุในร่างกาย

การกำหนดธาตุในร่างกายเป็นอุบາຍอย่างหนึ่งซึ่งทำให้ใจสงบจนถึงได้ผ่าน หลักการ ข้อนี้เป็นหลักที่ควรปฏิบัติ เพราะปฏิบัติได้ง่ายเมื่อจะดำเนินชีวิตในเพศครองเรือน ก็ควรหาโอกาส พิจารณาเพื่อให้เห็นความจริงถึงจะจะไม่ได้ผ่านกิมเป็นไว ฉะนั้น หลักการข้อนี้จะได้กล่าวอย่าง ละเอียดในบทที่ 4 เรื่องขันธ์ 5

#### อารมณ์ของวิปัสสนาภัณฑ์ภูฐาน

ผู้ที่จะบำเพ็ญธรรมเพื่อให้ได้ผ่าน จะต้องมีค่าธรรมณ์ 40 ประการ สำหรับสมถกัมมภูฐานตามที่กล่าวมาแล้ว แต่สำหรับผู้ที่จะบำเพ็ญวิปัสสนาเพื่อให้พ้นความหลงผิดจะต้องมีค่าธรรมณ์ 6 ประการเป็นหลักในการปฏิบัติ อารมณ์หรือหลักของวิปัสสนา 6 ประการนั้นคือ

- พิจารณาอย่างตัว 4
- พิจารณาขั้นที่ 5
- พิจารณาอย่างตัว 12
- พิจารณาช้าๆ 18
- พิจารณาอินทรี 22
- พิจารณาปฏิจจสมุปบาท

รายละเอียดในวิธีการพิจารณาวิปัสสนาจะได้กล่าวในบทที่ 4

### จริตของผู้ทำกัมมัฏฐาน

ผู้ทำกัมมัฏฐานหั้ง 2 ประเกาท คือ หั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนา กัมมัฏฐานนี้น มิใช่ว่าเมื่อนิกายจากจะทำกิจกรรมนี้โดยรวมมิหนึ่งในกิจกรรมนี้ของสมถและวิปัสสนาได้เลย เพราความจริงกิจกรรมนี้หลักนั้นพระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ ตามความเห็นของสมถของจริตของแต่ละคน จริตอย่างหนึ่งก็หมายความล้ำทรัพกัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง ดังนั้น ต่อไปนี้จึงควรศึกษาจริตหรือนิสัย ของคนต่อไป โดยสรุปคนเรามีจริตหรือนิสัย 6 ชนิด คือ

- คนมีรากจริต
- คนมีโทสะจริต
- คนมีโไมหจริต
- คนมีสังขารจริต
- คนมีพุทธจริต
- คนมีวิตกจริต<sup>1</sup>

### ลักษณะคนมีรากจริต

ผู้ที่เป็นคนรากจะจริตมีนิสัยดังต่อไปนี้ คือ เป็นคนมากได้ เวลาเดินก็เดินช้อยช้อย ๆ วาง เท้า ขณะยืนก็ยืนส่งงาน ทำงานสะอัดเรียบร้อย เวลารับประทานอาหารไม่รีบเร้อน ติดใจ ในรสอาหาร คือ ได้กินของอร่อยถูกใจก็จ่าไปนานไม่เสิมง่าย เมื่อเห็นของที่ถูกใจจะสนใจ ไปนาน และมีอาการอิ่วรวดเร็วในของที่ตัวชอบ คือแต่กิจกรรมใดของคนอื่นที่เข้าทำแก่ตัว ที่เข้าทำเข้าต่อตัว ไม่ค่อยจะสนใจนัก นิสัยเป็นคนเข้าเพลิด ชื่องค์ ถือตัว ออย่างดัง ໄโลເຊ

<sup>1</sup>พระวิราธรรมบุณี วิถุทัตโนธรรมเดิม ๑. พระนคร : โรงคิมพ์ ต.ธรรมภักดี, ๒๔๙๖, หน้า ๒๗๙

### **ลักษณะคนมีโภสจิตร**

นิตัยของคนโภสจิตร คือ เป็นคนดุร้าย เวลาเดินทางเท้าเร็ว และยกเท้าเร็ว ร้อยเท้า มีปลายเท้าจิกลง เวลาบินก็ยืนแข็งกระถั้ง เวลาทำงานก็ทำอย่างรีบเร็ว ซึ่งชัก งานสะอาดไม่เรียบร้อยนัก เวลารับประทานอาหารก็ชอบอาหารที่มีรสจัด ตักข้าวคำใหญ่ รับประทานเร็ว เมื่อพบสิ่งที่ไม่ถูกใจ มักจะแสดงออกถึงความไม่พอใจ เห็นโภสคนอื่นแม้เล็กน้อยก็จับคิดໄอยไม่คิดถึงคุณที่เขานะเคยทำไว้แล้วแต่เดิม ถึงคราวไกรรหัสผูกไกรรนาณ หล่อผู้มีคุณ ชอบพูดแสลงคนในอุปโภชช์ริษยา และขี้คระหนี่

### **ลักษณะคนมีโนมหอริตร**

คนโนมหอริตรมีนิตัยดังนี้ เป็นคนงมงาย เวลาเดินก็เดินแบบปะซุ่มเมื่อนอกไม่แข็งแรง ร้อยเท้าจิกลงทั้งปลายเท้าและต้นเท้า เวลาบินก็ยืนไม่แน่นอนเปลี่ยนท่าทันทีแล้วเปลี่ยนท่าทันทีอีก เวลาทำงานทำงานไม่สะอาดและไม่เรียบร้อย จับอะไรแต่ละอย่างก็จับหลวม ๆ เว่องอาหารชอบไม่แน่นอนเปลี่ยนง่าย เวลารับประทานตักข้าวคำเล็ก ๆ ข้าวถูกหรืออาหารอื่นกระชาวยเต้มจาน ปากเปรอะมันแพบน กินไปคิดฟังสร้านถ่าง ๆ ไป เมื่อพบเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งจะไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ได้ยินคนอื่นเขาว่าดีก็ว่าดีตามเข้า พอกคนอื่นเขาว่าว่าไม่ดีก็เชื่อความเขาอีก มักเป็นคนจับจด ใจไม่อุ้ยกว่าร่องกะรอบ ขี้ร้าตาญี่ง่าย มีดมันเกินไป

### **ลักษณะของคนมีสักทาราจิตร**

คนสักทาราจิตรมีนิตัยดังนี้ คือ ไม่เห็นแก่ตัว มักมีเมตตาเป็นนักเดือดระ ต้องการพบบันชิตไม่ใจเรื่องศีลธรรม ไม่ข้อวด ไม่มีมายา เป็นคนมีเหตุผล แต่ไม่สับบางอย่างเหมือนกับคนราคริตร

### **ลักษณะคนมีพุทธิจิตร**

พุทธิจิตรมีนิตัยดังนี้ คือ มีปัญญามาก ดุขุม มีเหตุผลยอมรับความเห็นของคนอื่น ไม่ตื้อตัน ชอบคบคนดี เป็นคนชอบทำงานตลอดเวลา รู้จักการอุทิศเวลาที่จะวางแผนในฐานะต่าง ๆ แต่ไม่สับบางอย่างจะเหมือนกับคนโภสจิตร

### **ลักษณะคนมีวิตกอริตร**

คนวิตกอริตร ชอบคุย แต่ไม่อยากพูดคนอื่นคุย ต้องการคุยคนเดียว ชอบอยู่กับเพื่อนฝูง อุปผาณเดียวไม่ได้ ไม่ชอบงานกุศล ถ้าจะทำก็ต้องเว้นใจทำ มีความคิดไม่แน่นอน เปลี่ยนความคิด

ทดลองเวลา ก่อการคืนนอนคิดเพ้อฝันต่าง ๆ พอดีก่อการวันก้ามดูดูดล่า ไปในไปนี้ ทำผู้ท่าน ทำนี่ นัดบ่ายงอย่างจะหนีม่อนกับคนไม่หรือ

การศึกษาเรื่องจริตของคนเป็นประไชน์ส่าหรับอาจารย์ที่จะให้กัมมังกรานถูกศึกษ์ไปปฏิบัติ เพราะในสมัยโบราณที่พระยังปฏิบัติกัมมังกรานกันอยู่ อาจารย์ผู้สอนกัมมังกรานจะต้องรู้จักของถูกศึกษ์ ถูกศึกษ์คนนี้มีจิตหรือโนนต้องบ่นนี้ ต้องให้กัมมังกรานอย่างนี้ ส่าหรับหนังสือ เมื่อนี้มีความประتفاعกเพียงให้นักศึกษาเข้ารับหลักการทำจิตให้ส่งเป็นนาฬครั้งบางคราวโดยใช้หลักหรืออารามณ์กัมมังกรานที่นาราศาสตร์ปฏิบัติได้ มีได้บุ่งให้นักศึกษาไปนินพหาน ดังนั้น นักศึกษาซึ่งต้องรู้จักของคนด้วยตนเอง แล้วก็เลือกกัมมังกรานให้เหมาะสมแก่นี้ด้วยของคน ดันกีร์ วิสุทธิธรรมครั้งเดียวระหว่างอารามณ์กัมมังกราน 40 กันจริตทั้ง 6 ไว้ดังนี้

1. คนราคจริต ควรยึดอารามณ์กัมมังกรานนาน 11 ประการ เป็นอารามณ์ในการทำจิตให้ส่ง คือ อธุภาค 10 และกาบคคลาดี
2. คนไก่จริต ควรยึดอารามณ์กัมมังกราน 8 ประการ เป็นอารามณ์ คือ พราหมวิหาร 4 แห่งกติกา 4 คือ กติกาเตี้ยง ตีเหลือง ตีแคง และเสี้ยว
3. คนไม่หรือและวิคกจริต ควรยึดอานาปานสติ คือ การกำหนดหมายใจเข้าออกเป็นอารามณ์อย่างเดียวเท่านั้น
4. คนสังฆราชจริต ควรยึดอนุสัสดิ 6 ข้อ ข้างต้นเป็นอารามณ์
5. คนพุทธิจริต ควรยึดอารามณ์กัมมังกราน 4 ประการเป็นอารามณ์คือ 1. ระลึกถึงความตาย 2. ระลึกถึงความสูญ 3. ระลึกถึงชาติ 4 ในภาย 4. พิจารณาอาหารเป็นของนำ้เกลือย
6. ส่าหรับกติกาที่เหลือและอรุปสมานบทเหมาะแก่จริตทั้ง 6

### ผลได้ของสมุดกัมมังกราน

การทำสมุดกัมมังกราน เป็นอุบากิธิเพื่อสร้างจิตให้มีอารามณ์เป็นหนึ่งเดียว เมื่อจิตมีอารามณ์เป็นหนึ่งไม่มีอารามณ์อื่นมากกรกเมื่อใด เมื่อนั้นผ่านจะเกิดขึ้น เมื่อได้อ่านที่ 1 จนถึงอ่านที่ 4 จิตก็จะมีกำลังมากขึ้นนี้ ป้อมสามารถทำงานต่าง ๆ ได้ตามที่คุณต้องการ งานของจิตที่กล่าวมานี้ก็คือการแสดงถูกทั้ง ดังนั้น ผลได้ของสมุดกัมมังกรานจึงแบ่งออกได้ 2 ประเภท คือ

1. ผลได้โดยตรง
2. ผลได้โดยอ้อม

#### ผลได้โดยตรงนี 4 คือ

1. ปฐมนิเทศ
2. ทุติยานิเทศ
3. ตติยานิเทศ
4. จตุคติยานิเทศ

#### ผลได้โดยอ้อมจะได้อภิญญา 5 ประการ คือ

1. มีอำนาจและคงทุกข์ต่าง ๆ ได้
2. สามารถพึงเดียงกิทย์ได้
3. สามารถถวายความคิดของคนอื่น
4. สามารถกระลึกษาดีในอดีตได้
5. สามารถถวายจิตและอุบัติของสัตว์ทั่วไป<sup>1</sup>

### ผลได้ของวิปัสสนาภัมมัญฐาน

การทำวิปัสสนา เป็นวิธีเพื่อให้พบความจริงในความเป็นมุขย์ เพราะในหลักหรือ 'อารามณ์' ของวิปัสสนาตนนี้จะนำผู้ปฏิบัติให้รู้จักแยกแยะส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย แล้วสรุปให้เห็นว่าความเป็นคนและสัตว์ เกิดขึ้นมาเพื่อการรวมตัวกันของส่วนต่าง ๆ ในร่างกาย เมื่อใดเมื่อส่วนต่าง ๆ นั้นแยกออกจากกัน เมื่อนั้นความเป็นคนและสัตว์ก็จะหมดไป เมื่อผู้ปฏิบัติได้เห็นความจริงดังกล่าว ด้วยญาณทัศนะ คือ เห็นด้วยปัญญาแล้ว ผู้นั้นจะเปลี่ยนปุถุชนเป็นพระอริยบุคคล ดังนั้น ผลได้ของ การบำเพ็ญวิปัสสนา ก็คือ การบรรลุเป็นพระอริยบุคคล 4 ประเกา พระอริยบุคคล 4 ประเกาหนึ่นนี้มีดังนี้

1. พระไสยาสน์
2. พระสากาคามี
3. พระอนาคตมี
4. พระอรหันต์

ผู้ที่บำเพ็ญสมตะล้วน ๆ โดยมิได้บำเพ็ญวิปัสสนา จะได้เฉพาะมานกับอภิญญาเท่านั้น ส่วนฐานะจะเป็นปุถุชนเหมือนเดิม กิเลสจะสงบชั่วคราวเท่านั้น ไม่สามารถถูกระงับกิเลสได้

<sup>1</sup> พระวีรธรรมบุรี, วิสุทธิธรรมภาคที่ ๑, เพจ ๓, หนังสือ : ใจพิมพ์ ๗, ธรรมชาติ, ๒๔๙๘, หน้า ๓๕๐

ส่วนผู้ที่บำเพ็ญวิบัติคนล้วน ๆ จะได้เฉพาะการเปลี่ยนฐานะจากปุถุชนเป็นพระอริบุคคลและตัดกิเลสได้เดียว แต่ไม่สามารถแสวงถูกหรือป่าโมยบ้างได้

สำหรับผู้ที่บำเพ็ญหั้งสมณะและวิบัติคนจะได้ผลลัพธ์ของประการ ก้าวคือ เป็นพระอริบุคคลที่ตัดกิเลสได้ด้วย และสามารถแสวงถูกหรือป่าโมยได้ด้วย

### ๓.๓ สามารถหรือกรรมมัธฐานที่ผู้ครองเรือนควรปฏิบัติ

กัมมัธฐาน ๒ ชนิด ก้าวคือ สมอกกัมมัธฐานและวิบัติคนกัมมัธฐานล้วนเป็นแนวทางที่มีคุณประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์ทั้งสิ้น สมอกกัมมัธฐานเป็นด้านเหตุให้ได้ด้วยและถูกหรือวิบัติคนกัมมัธฐานเป็นต้นเหตุให้หันกิเลสเป็นพระอริบันชา แต่ผลตามที่ก้าวมาจนจะปฏิบัติได้ผลจะต้องเป็นการะการงานต่าง ๆ ให้หมัดจึงจะทำสำเร็จได้ การที่จะเป็นการะการการคำร่างซึ่พิได้จะต้องเป็นพระภิกขุเท่านั้น เพราะชีวิตของภิกขุนั้นคนอื่นเสียงไห้มาเท่าไรก็เก็บเท่านั้น พอกินแล้วก็ต้องหน้าตั้งค่ากัมมัธฐานอย่างโดยบังเอิญ

สำหรับชีวิตผู้ครองเรือนต้องรับผิดชอบชีวิตตัวเอง และแต่ละครอบครัวด้วย ฉะนั้น จึงหมายเหตุให้ก่อสถานที่จะทำกัมมัธฐานอย่างจริงจังได้ แต่ถึงแม้จะมีโอกาสหรือไม่มีกิจกรรม ฐานะของผู้ครองเรือนก็มีได้บุ่งมากจะไปบุ่งทางอญี่ปุ่นแล้ว มีจุดหมายเพียงเพื่อแสวงหาธรรมะประจำกองชีวิต ให้คำร้องอญี่ปุ่นอย่างสูงสุดในสังคมเท่านั้น เมื่อมีความประสังค์เพียงแค่นี้ก็ควรหาโอกาสเลิก ๆ น้อย ๆ ทำกัมมัธฐานบางอย่างที่จะทำได้ ชีวิตของผู้ครองเรือนต้องเรียนหนังสือห้องวันทำงาน เก็บบ้านทั้งวัน อาจมีผู้ล่วงไห้ดูจะวิบัติอยู่เฉพาะโลก โกรธ หลง ดังนั้น จึงควรฝ่ายบึงที่จะต้องช่วยเหลือของเราก่อนนอน

กัมมัธฐานที่ผู้ครองเรือนพยายามปฏิบัติได้และมีประโยชน์ต่อสภาพการคำร่างซึพิในสังคมได้นั้นมือญี่ปุ่นอย่างเดียว แนวทางสมอกกัมมัธฐานมีดังนี้

1. วาระณกติณ ๔
2. อัญเชิฐ ๕
3. พราหมณวิหาร ๔

### วิธีทำวาระณกติณ<sup>๑</sup>

วาระณกติณ แบ่งว่า กติณมีสี่ ประเภท คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง และสีขาว

<sup>๑</sup>พระวีรธรรมบุน尼, วิถุกัมมราภเมศต์ เล่ม 2, พระนคร : โรงพิมพ์ ค.ธรรมกัลป์, ๒๔๙๘, หน้า ๙๘.

ถ้าต้องการทำใจให้เป็นสมาชิกด้วยกิจि�ณพีเขียว (นิลกิติน) ก็อาจต้องมานาทการะดาษให้เป็นวงกลมกว้าง 1 คืน 4 นิว แล้วติดไว้ที่ฝ่ามือ เมื่อถึงเวลาจะทำสมาชิกต้องอาบน้ำรำระร่างกายให้สะอาด หลังการณ์อัน ๆ ให้หมาดไป แล้วนั่งห่างจากตัวกิจิณปะรณะ 2 หมอก็บ แล้วติดวงกิจิณให้พอดีกับสายตา อย่างใจนักินไป และก็อยู่กันจนกินไป เมื่อเรียบร้อยแล้วก็นั่งขัดสมาธิหนึบตา บังสิ่นตามองนิมิตรหรือมองกิจิณบัง ใจก็เพ่งอยู่ที่ความเขียว ปากก็บริกรรมว่าเขียว ๆ ๆ ตลอดไปถ้าเห็นพากามแม้ นิมิตรพีเขียวจะหายไปก็สิ่นตามมองวงกิจิณใหม่ แล้วก็หนึบตาบริกรรมเรื่อยไป ขันตอนนี้ทำนเรียกว่า ปริกรรมภารนา

ถ้าหนึบตาบริกรรมแล้วนิมิตรพีเขียวติดใจอยู่ไม่เลือนหาย นั่นแสดงว่าจิตเริ่มเป็น สมาชิกแล้ว ขันตอนที่นิมิตรพีเขียวติดใจโดยไม่ต้องสิ่นตามองนี้ทำนเรียกว่า อุคหภารนา

ต่อจากนั้นก็บริกรรมเรื่อยไป ถ้านิมิตรพีเขียวประกูญแจ่มชัดอยู่นอกรวงกิจิณแล้ว การประกูยขันนี้เรียกว่าปฏิภาตภารนาเป็นอันว่าจิตได้ผ่านแล้ว และถ้าพากามจนได้ผ่าน ที่ 4 ก็จะถ้าเรื่อรูปผาน

ในวิถุทธิมรรคท่านก่อร่วมกับว่า ผู้ที่ได้ผ่านจากนิลกิตินสามารถกระดองฤทธิ์ได้ถ่อง ๆ เช่น เนรมิตรูปให้มีสีเขียว และบันดาลให้มีคมนร์ เป็นต้น

ถ้าจะทำกิจิณพีเหลืองก็เตรียมการเหมือนที่กล่าวไว้ในนิลกิติน และฝ่าพันขันตอน 3 เหมือนกันคือ

1. ปริกรรมภารนา
2. อุคหภารนา
3. ปฏิภาตภารนา

ผู้ได้ผ่าน 4 จากกิจิณพีเหลืองสามารถกระดองฤทธิ์ได้เช่นกัน คือ บุราเมติรูป สีเหลือง และอธิฐานให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นทองได้เป็นต้น

การทำกิจิณพีแดง และกิจิณพีขาว ตลอดจนถึงการนั่งบริกรรมในกิจิณทั้ง 2 นี้ ก็เหมือนกับที่กล่าวมาแล้ว กิจิณพีแดงเนรมิตรูปสีแดงได้ ส่วนกิจิณพีขาวและองฤทธิ์ได้หลาย อย่าง เช่น เนรมิตรูปให้ขาว ทำความมีคให้ถ่วง และทำแหงลงว่างเพื่อคุกุปทิพย์ เป็นต้น

### อนุสสติ ๕

อนุสสติ แปลว่า การความระลึกถึง 10 ประเกต เป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน

สำหรับผู้ค้าของเรือน อนุสัตติบางปะนกทำได้ยาก แต่บางปะนกผู้ค้าของเรือนที่เป็นชาวพุทธที่ครองครัวปฏิบัติกันอยู่ประจำจำยอมแล้ว จึงจะขอยกเอกสารเดพะอนุสัตติ ๕ ประการมาอธิบาย เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติของนักศึกษาผู้สอนใจ อนุสัตติ ๕ ประการที่เหมาะสมแก่ชาวราษฎร์นั้นคือ

๑. พุทธานุสัตติ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า
๒. รัมมานุสัตติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม
๓. สังฆานุสัตติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์
๔. อานาปานสัตติ ก้าหนดความหายใจเข้าออก
๕. มารามานุสัตติ ระลึกถึงความตาย

### พุทธานุสัตติ

ชาวพุทธก่อนนอนส่วนมากจะกราบพะและตรัสเรวิญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพะสั่งคุณอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น เพื่อเป็นการปฏิบัติให้ถูกต้องและมีประโยชน์จึงขอแนะนำในเรื่องนี้เพื่อสังเขป

ความจริงการสวดตราเรวิญพระรัตนตรัย หรือพุทธคุณ ธรรมคุณ และสั่งคุณนั้น ก็คือการทำกันมักรูปนั้นเอง แต่ชาวพุทธส่วนใหญ่เคยเชื่อกับการสวดมนต์ ซึ่งนำเอาบทตราเรวิญพระพุทธคุณ ธรรมคุณ และสั่งคุณมาสวดตั้งแต่ต้นจนจบถ้าสวดไปใช้ก็คิดเรื่องอื่นไป บาก็ลวก ใจความว่าอย่างไรก็ไม่เข้าใจ พอดวยจะแม้แล้วก็ภูมิใจว่าได้ทำคนใดที่สุดแล้ว การสวดนั้นหากประโยชน์ มีได้

เมื่อเราทราบว่าการระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นอุบายนทำใจให้สงบได้ จึงควรเปลี่ยนจาก การสวดตั้งแต่ต้นจนจบ เป็นการพิจารณาพระคุณของพระองค์แทน สำหรับการพิจารณา ก็คือนำ พะพุทธคุณที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๑ มาคิด วิธีทำก็คือ นั่งท่ารวมพิจารณาว่าพระพุทธเจ้าทำกันหมวด กิเลสจริง ๆ ในขณะที่ปุตุชนสร้างความเดือดร้อนให้ตัวเอง และคนอื่น เหราะอิทธิพลของโลกะ โภกะ และความแหง ทรงกันข้ามพระองค์มิได้เคยทำความเดือดร้อนให้พระองค์เองและคนอื่น เพราะโลกะ โภกะ และความแหงแบบ ทั้งนี้พราะว่าพระองค์หมดกิเลสแล้ว จึงได้นามว่าพระอรหันต์ แล้วก็พิจารณาบท่อไปว่า พระองค์เป็นผู้ครรชัตย์เองโดยชอบไม่มีครุยสอน พิจารณาไปจนจบบท ว่ากذا แล้วก็ย้อนกลับมาพิจารณาบทกว่าอรหันต์ใหม้อีก การปฏิบัติอย่างนี้เรียกว่าเจริญกัมมัฏฐานมีพุทธคุณเป็นอารามณ์

การนั่งพิจารณาอย่างนิ่มๆ จะทำให้ใจเตื่อนໄส เมื่อใจเตือนໄสบ่อนเกิดปีติ เมื่อเกิดปีติบ่อนจะเกิดความสุข องค์มานกจะเกิดขึ้น แต่การเจริญพระพุทธคุณนี้จิตจะบรรลุแค่ทุปจารณา เท่านั้น เพราะการพิจารณาพระพุทธคุณต้องใช้อารมณ์หลาຍอย่าง ดังนี้ กันมักรู้ว่าตนนี้จึงไม่สั่ง ผลถึงปฐมนิยมแต่จะอย่างไรก็ตามแม้จะได้เพียงความสงบใจชัวร์จะเป็นผลดีแล้ว โดยมีต้อง ประรอดหนึ่งผ่านสูงๆ ขึ้นไป

ผู้ที่เจริญพระพุทธคุณเป็นประจำ จะมีความรู้สึกเหมือนกับว่ามีชีวิตอยู่ร่วมกับพระพุทธเจ้า ตลอดเวลา หรืออิตปะก็จะเกิดขึ้นในใจเป็นประจำ เพราะมีความคิดว่าตนได้อยู่ร่วมกับพระพุทธเจ้า ผู้ที่มีหรืออิตปะประจำซึ่วิตย่อมเป็นคนมีความสุขตลอดเวลา

### ธัมมานุสสติ

การเจริญคุณของพระพุทธ พราหมณ และพระสงฆ์ เพื่อเป็นอุบาയสังบัจจุน ไม่ใช่ว่าจะ ต้องเจริญด้วยพระพุทธคุณอิงพระสังฆคุณ เนื่องจาก การสวดสรรเสริญพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณของชาวนพุทธทุกวันนี้ ความจริงมีหลักการปฏิบัติอยู่ว่าถ้าอารมณ์กันมักรู้ว่าตนได้ ที่เราปฏิบัติแล้วจิตใจสงบก็ควรปิดอารมณ์นั้นเป็นหลักปฏิบัติต่อไป ถ้าอารมณ์กันมักรู้ว่าประ ภากได้ปฏิบัติแล้วจิตไม่สงบหรือสงบช้า ก็ควรทิ้งอารมณ์นั้นเสียแล้วมีคืออารมณ์ใหม่ให้เหมาะสมจิต ของตน

การเจริญอนุสสติก็เหมือนกัน ถ้าเจริญพุทธานุสสติแล้วจิตใจสงบตึํกเจริญเฉพาะพุทธา- นุสสติเทียบอย่างเดียว แต่ถ้าเจริญพุทธานุสสติแล้วจิตใจไม่สงบก็เปลี่ยนมาเจริญหรือปฏิบัติ ธัมมานุสสติบ้าง วิธีการเจริญก็เหมือนกับที่ปฏิบัติในพุทธคุณนั้นเอง กล่าวคือ หากที่สงบหรือจะทำบันเดียบ ก่อนนอนก็ได้ โดยพิจารณาพราหมณคุณทั้ง 6 บทที่ก่อร่างไว้ในบทพราหมณหรับ หลักสำคัญก็คือ อปายพิจารณาเป็นภาษาบาลี เพราะถ้าพิจารณาเป็นภาษาบาลีจะไม่เข้าใจความหมาย เมื่อไม่เข้าใจ ความหมายจิตก็จะไม่เลื่อนໄส เมื่อไม่เลื่อนໄสก็ไม่เกิดปีติ เมื่อไม่มีปีติก็ไม่มีสุขทางใจ เมื่อจิตไม่มี สุขสมารถก็ไม่เกิด เพราะเหตุนั้นควรพิจารณาเป็นภาษาไทยว่าพราหมณที่พระพุทธครั้งไว้ด้วย (ภาษาไทย) ผู้ปฏิบัติจะเห็นเอง (ต้นที่ญี่ปุ่น) เป็นดัง

ผู้ที่เจริญพราหมณคุณเป็นประจำ จะเกิดความรู้สึกว่าร่างกายของตนเป็นที่สักดิบ อยู่ของพราหมณ เมื่อมาสำนึกว่าตัวเราเองอยู่ร่วมกับพราหมณก็จะเกิดความปีติ มีความละอายต่อ ความชั่วสำนึก ผู้ที่มีจิตใจและร่างกายเป็นที่สักดิบแห่งพราหมณ ป้อมเป็นปุชนียบุคคลหั้งขามะนี ชีวิตและหาชีวิตไม่ได้

## สังฆามุสิก

หากว่าการระลึกถึงพระธรรมไม่อ่านว่ายให้จิตสงบ ก็ควรเปลี่ยนเป็นการระลึกถึงคุณของพระองค์บ้าง คุณพระองค์ที่ว่านี้หมายถึงพระอวิบัติที่กล่าวไว้ในบทที่หนึ่ง มิได้หมายถึงพระองค์ปุถุชนเมืองทุกวันนี้ การระลึกถึงคุณพระองค์ก็ควรจะลึกในรูปภาษาไทย เพราะจะทำให้เกิดความเข้าใจและเกิดความมีอนุญาติให้กับผู้ฟัง ไม่ใช่เรื่องหัมมานุสสติ

สำหรับผลของการระลึกถึงคุณของพระอวิบัติจะทำให้ผู้บูรณะมีความรู้สึกเหมือนอยู่ร่วมกับพระอวิบัติ เมื่อถึงคราวจะทำความช้ำป้องจะเกิดความอบอุ่นและความเกรงกลัวต่อกวนช้ำ ซึ่งจะเป็นดันเหตุให้ังดจากการทำชั่วนันได้

การปฏิบัติกับมัธยฐานด้วยการระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม และพระองค์ สามารถทำให้เกิดให้สูงไปด้วยอุปารามกษาทำให้ ทั้งนี้เป็นพระอุปารามกษาที่พยายามในการพิจารณาทั้งสอง

## อาณาปานสี

ถ้าหากว่าระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม และพระองค์ จิตไม่สงบก็ควรกำหนดหมายใจเข้าออกบ้าง ความจริงการกำหนดหมายใจเข้าออกกันเป็นก้มมัธยฐานที่ทำได้ง่าย ไม่ต้องไปแสวงหาสิ่งอื่นมาก่อนก็ได้ นิจจะทำเมื่อไรก็ชาระร่างกายให้สะอุดหนาที่สูงแล้วกันนั่นขั้นมาธิเท้าขวางทันทีที่ร่างกายจะเคลื่อนไหว ตั้งสติไว้ที่ปถายจมูกโดยกำหนดหมายใจเข้าออก ซึ่งมีวิธีทำโดยตั้งเป็นดังนี้

เมื่อันั้นขั้นมาธิแล้วต้องกำหนดหมายใจด้วยการนับลมหายใจออกและเข้าเป็นครั้ง ๔ และนับลมหายใจออกก่อน คือ ลมหายใจออกและลมหายใจเข้าเป็นหนึ่ง แล้วนับต่อไปลมหายใจออกและลมหายใจเข้าเป็น ๒ แล้วกำหนดนับอย่างนี้ไปถึง ๕ แล้วหันกลับมานับหนึ่งใหม่อีก คราวนี้นับไปถึง ๖ แล้วก็กลับไปนับหนึ่งใหม่คราวนี้นับไปถึง ๗ แล้วก็ตับเริ่มต้นใหม่ ทำอย่างนี้ไปจนถึง ๑๐ เมื่อถึง ๑๐ แล้ว ต่อไปนี้ก็นับจากหนึ่งถึงห้าเหมือนเดิมอีก ตัวอย่าง

- 1.2.3.4.5 หายใจกลับไปนับหนึ่งใหม่
- 1.2.3.4.5.6 หายใจกลับไปนับหนึ่งใหม่
- 1.2.3.4.5.6.7 หายใจนับหนึ่งใหม่
- 1.2.3.4.5.6.7.8 หายใจนับหนึ่งใหม่
- 1.2.3.4.5.6.7.8.9 หายใจนับหนึ่งใหม่
- 1.2.3.4.5.6.7.8.9.10 หายใจนับหนึ่งใหม่

จากนั้นก็ขึ้นต้นนับใหม่นับไปปีถัดจะจนกว่าสิ่งดีจะมีนั่นคงอยู่กับสมหายใจเข้าและออก  
คำรามเมื่อจะกล่าวไว้เพียงนี้ ลั่นผู้ใดต้องการทำให้มากไปกว่านี้ ควรไปผู้ช้านาญหรืออาจารย์

อาณาปานสติ เป็นกิจมัธฐานพิเศษกว่ากิจมัธฐานอื่น เพราะสามารถเป็นอารมณ์  
ได้ทั้งสม lokale และวิบัติหนา และส่องผลให้ถึงผ่านที่ 4 แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงใช้อาณาปานสติ  
เป็นอารมณ์จนได้ผ่านที่ 4 ในวันตรัสรู้เช่นกัน

### มรณะมุสสติ

จริงของบุคคลบางคนอาจจะไม่เหมาะสมกับอารมณ์กิจมัธฐานความทึ่กล่าวมาแล้ว  
หากว่าไม่เหมาะสมกับนิสัยของตนแล้วขึ้นก้าวต่อไปก็อาจจะเสียเวลาทางที่ควรเปลี่ยนอารมณ์เสีย  
ให้ไป อารมณ์กิจมัธฐานที่จะเสนอต่อไปนี้ คือ การระลึกถึงความตาย วิธีการระลึกถึงความตาย  
ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิถุทิมรรค ๘ ประการ คือ

1. ระลึกถึงความตายว่า ความตายอยู่ใกล้ชิดเราตลอดเวลา เราอาจจะตายเมื่อไรก็ได้  
เปรียบเหมือนเพชรฆาตอยู่ใกล้ชิดคนถูกประหาร

2. ระลึกถึงความตายว่า ความตายทำลายความสุขของเราหมดตัว เรายังมีความสุข  
จากการได้พบของด้วย ๆ ได้ฟังเสียงเพราะ ๆ และมีสมบัติอันงามมากน่าย แต่เมื่อความตายมาถึง<sup>1</sup>  
ความสุขเราก็ไม่ได้พบอีกต่อไป เสียงเพราะเราก็ไม่ได้ฟังอีกต่อไป หั้งสมบัติและอันจะก้ามดไป  
จากเรา แม้สักครั้งเดียวเราใส่ปากให้เราเก็บเอาไปไม่ได้

3. ระลึกถึงความตายว่า ความตายไม่เคยไว้หน้าใคร มีความบุตธรรมที่สุดไม่ว่าจะไปไหน  
มีอันขาดในหน ความตายไม่เคยเกรงกลัว เมื่อถึงเวลาแต่ละคนต้องทิ้งร้างไว้เป็นสมบัติของ  
แผ่นดิน แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้ยังคงในโลกความตายก็ไม่เคยเกรงกลัว เมื่อพระองค์มีพระชนม์  
ได้ ๘๐ พุทธชา ความตายก็มาคราววิวิตของพระองค์ไปเสีย มีได้วัน

4. ระลึกถึงความตายว่า ขณะเรามีชีวิตอยู่ เราใช้วิรág กายของเรามองหาความสุขตามที่ใจ  
ปรารถนา เมื่อถึงคราวตายร่างนี้มิได้ไปเกิดพร้อมกับเรา ร่างที่เราเคยอาศัยหาความสุขนี้ก็จะ  
กลับกลายเป็นอาหารของหมู่เหล่า หรือไม่ก็ถูกไฟเผาหมดตัวก็ไม่เหลือหนัง เหลือแต่กระดูกไว้ให้  
ถูกหกคนคุยเท่านั้น

5. ระลึกถึงความตายว่า อายุของเรามิได้แน่นแรงเสบ แม้เพียงไม่มีลมหายใจก็ตาย  
แล้ว หรือเพียงหน้าวัดร้อนจัด ชีวิตก็ย่อนถึงความวินาศ

6. ระลึกถึงความตายว่า ลัตว์หั้งหมดศรีไถ่ทุกเวลา ชีวิตไม่มีอนันต์จะต้องมีอายุ  
เท่านี้จึงจะตาย แท้ที่จริงอาจจะตายในท้อง อาจจะคอดมาตรฐาน หรืออาจจะแก่ตายก็ได้

7. ระลึกถึงความตายว่า อาชญากรรมนุษย์เราต้องเห็นใจเกินขีด限น้ออาชญากรรมนุษย์เห็นใจเพียง 75 ปี ชีวิตของเราผ่านไปแล้วเท่านี้อีกไม่เกิน 10 ปี โลกนี้จะไม่ได้เห็นอีกแล้ว

8. ระลึกถึงความตายว่า ความจริงเราตายทุกอย่างจะดี อาชญากรรมพิมพ์ของคนจะดีเดียวท่านนั้น เมื่อใดจิตดวงใหม่ไม่เกิดขึ้น เมื่อนั้นเราจะตาย การของเรานี้มีชีวิตไม่นานและก็จะทับถมแผ่นดิน ให้รู้ญาณ ให้ความรู้สึก "ไม่ต่างจากห่อนไม้ เทบเห็นก็ไม่ได้เห็นอีก เทบทัวเราะก็ไม่สามารถหัวเราะ ได้อีก เคยเดินได้ก็หมดโอกาสที่จะเดิน ชีวิตเราต้องเป็นอย่างนั้นๆ ไม่วันนี้ก็วันหนึ่งข้างหน้า,

ผลของการเจริญมรณะนุสติ ย่อมจะทำให้ผู้นั้นมีความคุ้นเคยกับความตาย เมื่อประสบ กับความตายย่อมจะไม่ครั้นค้างร้านต่อความตาย จะไม่ประมาทในชีวิต หนทางความดีในมี มองเห็น ความเบื้องแป้งของชีวิต และพยายามอย่างมีสติ ผู้เจริญกับมัธยฐานนี้จะได้เพียงอุปจารณาภัยท่านนั้น เพราบมรณะนุสติเป็นสภาวะธรรมอันเป็นเหตุให้เกิดความหล่อสังเวช

### พระมหาวิหาร

พระมหาวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจของพระพุทธ มี 4 ประการ คือ

1. เมตตา ความรัก
2. กุณาน ความแหงสาร
3. มุตติค ความพออยบินดีเมื่อคนอื่นได้ดี
4. อุเบกษา วางแผน

มนุษย์ที่มีความรักคนอื่น ทรงสร้างผู้ที่เดือดร้อน เมื่อคนอื่นได้ดีก็ชื่นชม ไม่มีอิจฉาริษยา และบางคราวสามารถถวายเงินได้ในเมื่อหนทางที่จะช่วยเหลือ ชีวิตจะปลดออกจากศัตรู มีความสุข เป็นบุคคลที่มีกำลังรับทนยอมและสังคม ดังนั้น เพื่อความมุ่งหมายดังกล่าว จึงควรหาโอกาส เจริญกับมัธยฐานในพระมหาวิหารนี้

### เมตตา

ผู้ประดิษฐ์จะเจริญเมตtaga กับมัธยฐาน ต้องรู้บุคคลที่จะเจริญเมตตา 2 จำพวก คือ

1. บุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาในคราวแรก
2. บุคคลที่ควรเจริญเมตตาในคราวแรก

### บุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาในคราวแรก

การเจริญเมตtaga คือ การทำจิตให้เกิดความรักให้กับคนที่ไม่ดี ในบุคคลอื่น ถ้าพัฒนา

ไปบังสูตที่ถูกอัธยาศัยกัน ความรักย่อมจะเกิดได้ง่าย แต่ถ้าแฝงเมตตาไปบังคับที่เป็นศัตรุกัน ความรักย่อมจะไม่เกิดขึ้น เพราะว่าเมื่อนิ กแฝงเมตตาไปบังคับศัตรุคราวใด ความโกรธแค้นจะเกิดขึ้นมาแทน ดังนั้น เพื่อให้เกิดผลในการเจริญเมตตา ในคัมภีร์วิชุลิมนตร์ หานจังระบุบุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาในคราวแรกไว้ 6 จารวักษ์ คือ

1. คนที่เราเกลียด
2. คนที่เรารักมาก
3. คนที่เราชังสีกัน
4. คนที่อยาดของเรากัน
5. คนที่มีเพศต่างกัน
6. คนที่เคยหลัว

เหตุผลที่ไม่ควรแผ่เมตตาในบุคคล ห้า 6 เหล่านี้ มีดังนี้ ถ้าแผ่ไปในคนที่เกลียดเมตตาบ่อมจะเกิดยาก ถ้าแผ่ไปในคนที่เรารักจะทำใจเป็นกลางถ้าหาก เมื่อเราได้รับความทุกข์แม้เล็กน้อย เรา ก็จะร้องไห้ ถ้าแผ่เมตตาไปในบุคคลที่เราชังสีกัน เมตตา ก็จะเกิดยาก ถ้าจะแผ่เมตตาในคนที่อยาดเรากัน เมตتاบ่อมจะไม่สำเร็จ ถ้าหัวบุคคลต่างเพศเมื่อแผ่เมตตาบ่อมจะก่อให้เกิดความไม่ดี แผ่เมตตาในบุคคลที่เคยแล้วสามารถใช้จะไม่เกิด

### บุคคลที่ควรเจริญเมตตาในคราวแรก

เพื่อให้เมตตาเกิดง่าย จึงควรแผ่เมตตาไปในบุคคล 4 จารวักษ์ตามลำดับดังนี้

1. ผู้ที่เราเคารพ
2. เพื่อนสนิท
3. คนที่รามีความชังสีกัน
4. คนที่เป็นศัตรุ

เมื่อรู้ถึงบุคคลที่ควรเจริญเมตtag ก่อนแล้ว ต่อไปนี้ไปเมื่อต้องการแผ่เมตตา ก็ควรหาที่หัวดหรือปฎิบัติก่อนอนบนเดียงก์ได้ วิธีแผ่เมตตาเรา จะต้องนิ กถึงหัวเรางเป็นพยานก่อน ว่าตลอดชีวิตของเรา เราต้องการความสุข เราไม่ประนีดความเป็นศัตรุกับใคร เมื่อนิ กถึงเราอย่างนี้แล้ว ก็นิ กถึงคนที่เราเคารพว่าหานผู้นั้น ก็มีความประนีดความไม่ดีของเราเข่นกัน คือ ต้องการความสุขขอให้ก้ามีความสุขเด็ด หานไม่อยากมีเรวกับกับใครเหมือนเรา ฉะนั้น ขอให้ก้ามอยู่กับใครมีกับกับใคร ๆ เชย ถ้าต้องการแผ่เมตตาให้วางก้างขึ้น ต่อไปนี้ก็แผ่เมตตาไปบังเพื่อน

สนใจ ถัดจากเพื่อนสนิทก็คนที่เรามีความรู้สึกด้วย ๆ ถัดจากคนที่เราเห็น ๆ ก็เป็นในบุคคลผู้จ้อง เวลา กันต่อไป วิธีเจริญกิ่งเมืองกับที่เจริญในบุคคลที่เราเคารพ

การแบ่งเมตตาสามารถตอบรับอุปนิษัทได้ถึงผ่านที่ 4 ในคัมภีร์วิชชาที่มีความสำคัญที่ก้าวสู่ความสำเร็จ คือ เมตตาเป็นประจำจนเป็นนิสัย บ่อมจะได้อานิสงค์ของการเจริญเมตตา 11 ประการ คือ

1. หลับเป็นสุข
2. ตื่นเป็นสุข
3. ไม่ฝันร้าย
4. มีคนรักมาก
5. พากย์อนุชัญรักใคร
6. เหວดาวรักษากา
7. ไฟ ยาพิษ และศาสตราไม่ทำอันตราย
8. จิตสงบเรียบร้อย
9. ใบหน้าเปล่งปลั่ง
10. มีสติเวลาตาย
11. ไปเกิดบนพรหมโลก

### กรุณา

วิธีเจริญกรุณา กับมัธยฐาน ควรหาที่สัง้วจเงยบ หรือจะปฏิบัติก่อนนอนก็ได้ เมื่อได้สถานที่พร้อมแล้ว ก็ติดคำนึงคุณและสัตตว์ที่ตอกทุกข์ให้ยกความลำดับบุคคลที่ก้าวสู่ไว้ในเมตตา ควรนึกถึงสารเร้าย่างเดียวอย่างไปคิดในอารมณ์อื่น เมื่อเจริญจิตในความถงสารอย่างนี้ให้ ก็จะพบเป็นหมาย และสามารถตอบรับอุปนิษัทได้ถึงผ่านที่ 4 และผู้เจริญกรุณา กับมัธยฐานจะได้อานิสงส์ 11 เมื่อเมตตาเข่นกัน

### มุทิตา

วิธีเจริญมุทิตากับมัธยฐาน มีขั้นตอนเหมือนกับในเมตตาและกรุณา แต่ถ้ารูปแบบนี้ เก่านั้นคือ มุทิตานั้นมีความยินดีในความสุขของคนอื่น พยายามนึกถึงความสุขของคนตามลำดับ ที่ก้าวสู่ไว้ในเมตตา คือ คนที่เคารพเป็นต้นก่อนว่าทำผู้นี้มีความสุข แล้วก็ยินดีในความสุขของท่าน พยายามยึดอารมณ์ไว้เฉพาะความยินดีต่อผู้นั้นเท่านั้น อย่าคิดไปในอารมณ์อื่น ถ้าหากเจริญเป็นประจำ มุทิตากับมัธยฐานนี้สามารถตอบรับอุปนิษัทได้ถึงผ่านที่ 4 ส่วนอานิสงส์ก็เหมือนกับเจริญเมตตา

## อุบลฯ

การเจริญอุบลฯ กับมัธยฐานในวิถีชีวิตรายการที่ 4 ให้ได้ ผ่านที่ 4 กล่าวคือ เมื่อเจริญเมตตา กับมัธยฐานได้ผ่านที่ 3 แล้ว ถ้าจะให้ได้ผ่านที่ 4 จะต้องเจริญ อุบลฯ กับมัธยฐาน เมื่ออุบลฯ เป็นหลักการปฏิบัติของผู้ได้ผ่านที่ 3 เช่นนี้ จึงไม่มีประโยชน์ อันใดสำหรับผู้ครองเรือน จึงขอไม่กล่าวถึงอุบลฯ พรมวิหารนี้

พรมวิหารเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อัปปมัญญา แปลว่า การเจริญเมตตาเป็นต้นไม้มี ประมาณความแตกต่างระหว่างพรมวิหาร กับ อัปปมัญญา ก็คือ พรมวิหารมีอารามณ์จำกัด เช่น เมตตาเดชะคนที่ควรพอถ่อมตัว ล่วงอัปปมัญญา มีอารามณ์ไม่จำกัด ก่อตัวคือ เมตตาในสัตว์ ทุกจำพวกดังแต่สัตว์ คน เทวดา พราหม เป็นต้น

### ๓.๔ หลักธรรมที่สนับสนุนการทำสมาริทั้ง ๒ ประนาภา คือ สมาริฝ่ายสมณ และสมาริฝ่าย วินัยสนาน ได้แก่ โพธิบักขิยธรรม ๓๗ ประการ

โพธิบักขิยธรรม แปลว่า ธรรมที่นำไปสู่การตรัสรู้ หรือธรรมที่นำไปสู่การคั้นพบ สัจธรรมอันตามธรรมชาติ ไม่มีความประารณะไปสู่ความหมายใดจุดหมายหนึ่ง จะต้องเดินให้ ถูกทาง ถ้าเดินผิดทาง ก็จะไม่ถึงจุดหมายเหมือนผู้ที่ต้องการจะไปเที่ยวอยุธยา แต่กลับนั่งรถไปทาง นครปฐม ก็เป็นอันว่าอยุธยาไม่มีวันพบเจ้นได ผู้ที่มีความประสงค์จะหาความสงบสุขจากสมาริ ก็ต้อง ดำเนินให้ถูกทางที่นำไปสู่จุดหมายของสมาริตนั้นนั้น

โพธิบักขิยธรรมที่เป็นข้ออปภิบัตินำไปสู่จุดหมายของสมารินั้นนี้ ๓๗ ประการ คือ

1. อดีปีธาราน ๔
2. ตั้มมัปปชาต ๔
3. อิกธินาท ๔
4. อินทีร์บ ๕
5. พระ ๕
6. โพธิบักขิยธรรม ๗
7. บรรค์มีองค์ ๘

#### สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติจิตจะเป็นสมารถใช้ต้องมีท่วงที่เรื่อง เนื่องจะบังคับไม้ ลงจะต้องมีเหตุณลั่นหัวรับบังคับ ดังนั้น สติปัฏฐานจึงเหมือนเหตุณลั่นหัวรับจิตตั้งที่เรื่องบังคับ สติปัฏฐานซึ่งเป็น หลักที่เรื่องหุ่นลั่นหัวรับจิตนั้นมี ๔ ประการ คือ

๑. สติกำหนดพิจารณาภายใน (กາຍານຸບັສສາ)
๒. สติกำหนดพิจารณาภายนอก (ເວທນານຸບັສສາ)
๓. สติกำหนดพิจารณาจิต (ຈິດຕານຸບັສສາ)
๔. สติกำหนดพิจารณาราบร (ຂັ້ມມານຸບັສສາ)

สติกำหนดพิจารณาภายใน มีวิธีปฏิบัติอยู่ ๔ ดังนี้

พิจารณาให้เห็นความจริงว่าร่างกายของคนเราต้องประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ติน น้ำ ไฟ และลม ธาตุคืนหมายถึงอวัยวะที่มีลักษณะแข็งในร่างกาย เช่น ฟัน ขัน เส้น หิน หนัง เป็นต้น กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ลิ้นปัด ปอด เป็นต้น ธาตุน้ำ หมายถึง วัตถุเหลวไหลในร่างกายของเราร เช่น น้ำเงี้ยว มันขัน น้ำมูก น้ำลาย เสือค หนอง ไขข้อ น้ำตา เป็นต้น ธาตุไฟ หมายถึง ลักษณะร้อนในร่างกาย เช่น ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไฟที่ทำร่างกายให้กระวนกระวาย และไฟที่ทำร่างกายให้กรุโกร姆 ธาตุลม คือ ลมหายใจ ลมในท้อง เป็นต้น

เมื่อร่างกายประกอบขึ้นจากธาตุ ๔ แล้ว มิใช่ว่าจะจิรังยังมิได้ถัดไป แท้ที่จริง แล้ว เราผู้เป็นเจ้าของจะต้องเพิ่มชาตุอีก ๔ นั้น ทุกวินาที เช่น จะต้องคุยกากกเพื่อชาตุลม ถ้าไม่คุยก กากเพื่อชาตุอากาศ ต้องกินน้ำทุกวันเพื่อชาตุน้ำ ถ้าเราไม่ดื่มน้ำเราเก็บกาก เพื่อรับประทานอาหารเพื่อ ช่วยเชมอย่างต่อต้าน ๆ ซึ่งเป็นชาตุคิน ถ้าไม่ทานอาหารเราเก็บกาก เราต้องระวังร่างกายของเราให้มี ไออุ่น เมื่อไรร่างกายหมดไออุ่น เมื่อนั้นร่างกายนี้ก็จะเป็นเชื้อ นั้นคือ ความตาย

การพิจารณาอย่างนี้เรียกว่าสติกำหนดพิจารณาภายใน หรือกາຍານຸບັສສາ

สติกำหนดพิจารณาภายนอก มีวิธีปฏิบัติอยู่ ๔ ดังนี้

พิจารณาให้เห็นความจริงในชีวิตประจำวันของเราว่าครัวไคร้มีความสุข ครัวนั้น ความทุกข์และอุเบกษาจะไม่มี ครัวไคร้มีความทุกข์ ความสุข และอุเบกษา จะไม่มี ครัวไคร้ม

มีความรู้สึกเฉย (อุบัติญา) คราวนั้นความดูด และความทุกข์จะไม่มี เวลาหากที่เกิดกับเราอยู่เสมอๆ บุน เวียนแปลสืบกันไปอย่างนี้มีได้ແเนื่องต่อ ก็เป็นเพราะเหตุปัจจัยของเวทนา เหตุที่จะให้เกิดเวทนา ก็คือการสัมผัส ระหว่างอยาหยะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กับอยาหยะภายในอก คือ รูป เพียง กลิ่น รส สัมผัสถทางกาย และอารมณ์ เช่น เมื่อคนเห็นคนสวยก็มีความดูด ถ้าพบคนที่ เป็นศัตรูกันก็เป็นทุกข์ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงครั้งว่าผัสสะระหว่างอยาหยะเป็นปัจจัยหรือตัวเหตุให้ เกิดเวทนาคือ ดูด ทุกข์ และเฉย ๆ

#### สติกำหนดพิจารณาจิต มีวิธีปฏิบัติตั้งนี้

หนึ่นพิจารณาจิตว่ามีกิเลส เช่น โราคะ โภสະ เป็นต้นหรือไม่ เป็นการสำรวจจิตของตน อยู่เสมอและรู้ทันในขณะปัจจุบัน

#### สติกำหนดพิจารณาธรรม มีวิธีปฏิบัติตั้งนี้

หนึ่นพิจารณาธรรมทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลว่ามีอยู่ในตนหรือไม่ ธรรมที่เป็นกุศล เช่น โโพชยงค์ ๗ ที่เป็นอกุศล เช่น นิวรณ์ ๕ ธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ดันไปอย่างไร ให้รู้วิธีกำจัดหรือวิธีดับธรรมที่เป็นอกุศลและวิธีเจริญธรรมที่เป็นกุศล

### สัมมัปปธาน ๔

สัมมัปปธาน แปลว่า การทำความพยายามที่ถูกต้อง หรือการทำความบากบั้นที่เป็น ประโยชน์ ผู้ที่จะทำความหมุดจดทางจิตโดยวิธีสมดุลและวิปัสสนาจะต้องมีความพยายามอย่าง ยิ่งวัด ต้องละเอียดซึ่วิต ก็เมื่อเราต้องปฏิบัติกันอย่างจริงจังแล้วก็ต้องปฏิบัติในทางที่ถูก ถ้าปฏิบัติ ทางผิดก็เห็นอยู่เป็นต่อ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงบัญญัติแนวทางบ้ำเพื่อยุติธรรมทั้ง ๔ ประการนั้นไว้ สำหรับผู้ต้องการ เรียกว่า สัมมัปปธาน สัมมัปปธานมี ๔ ประการ ดังต่อไปนี้

๑. พยายามจะความชั่วที่เกิดขึ้นมาแล้ว เช่น ละความเกลียดครัวเรือนที่เป็นนิสัย ละความ เห็นแก่ตัวที่เกิดเป็นนิสัยเสียให้หมด. (ปทานปธาน)

๒. พยายามระวังไม่ให้ความชั่วที่ยังไม่เคยทำ ไม่เคยพูด และไม่เคยคิด ให้เกิดขึ้น เพราะถ้าเราทำความชั่วครั้งแรกได้ การทำความชั่วครั้งที่ ๒ ก็จะตามมา (สังวนปธาน)

๓. พยายามทำความดีที่เราบังไม่เคยทำเลยให้เกิดขึ้น เช่น การทำใจให้สงบที่ เรียกว่า สมานิ์เรายังไม่เคยทำกิพยายามฝึกหัดวันละเล็กวันละน้อย (ภาวะปธาน)

๔. พยายามรักษาความดีที่เราทำได้แล้วให้คงอยู่ และให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น (อนุรักษานาปธาน)

ເອກະນາກ 4

อิทธินาท แปลว่า ทางเดินไปสู่ความสำเร็จ เช่น ถ้าเราต้องการนำเพญานาคราชเพื่อความสงบใจ เราต้องอาศัยข้อปฏิบัติที่เรียกว่าอิทธินาทนี้ สามารถของเรางึงจะสำเร็จ อิทธินาทมี 4 ประการ คือ

- ความพ่อใจอย่างแรงกล้าในการทำsmith หรือทำงานอื่น ๆ (ฉันทะ)
  - ความพยายามอย่างแรงกล้าในการทำsmith หรือทำงานอื่น ๆ (วิริยะ)
  - ความตั้งใจอย่างแรงกล้าในการทำsmith หรือทำงานอื่น ๆ (จิตตะ)
  - ระดมปัญญาอย่างเต็มที่ในการทำsmith หรือทำงานอื่น ๆ (วิมังสา)

อินทรี ๖

อินกรีด แปลงว่า ความเป็นใหญ่ โดยปกติมนุษย์รวมคุณสมบัติ หรือเครื่องมือสำหรับทำ  
ภารกิจที่สำคัญในหัวทุกคน ถ้าใครปฏิบูรณ์คุณสมบัติเหล่านี้ให้เข้มแข็ง การงานดีๆ ก็ดำเนินเรื่องลงได้  
คุณสมบัติตั้งกล่าวนั้นนี่ ประการ คือ

- ความเชื่อ (ศรัทธา)
  - ความเพียร (วิริยะ)
  - สติ (สติ)
  - ทำใจให้净 (สมารท)
  - ความรู้ (ปัญญา)

ข้อควรสังเกตก็คือ ครัวเรือนกับปัญญาต้องอาศัยกัน ถ้าไม่มีครัวเรือนมากกว่าปัญญา คนผู้นั้นจะเป็นคนงมงาย แต่ถ้ามีปัญญามากกว่าครัวเรือนนั้นก็จะเป็นคนมีความเห็นคิด มี毅力ตามสั่นจะเชื่อเฉพาะที่ตัวเห็น ถ้าไม่เห็นจะไม่เชื่อ ดังนั้น ในการใช้ชีวิตประจำวันควรมีครัวเรือน และปัญญาเสมอ ก็คือ มีครัวเรือนที่ปัญญาประคอง และมีปัญญาที่ครัวเรือนชี้นำ

### พระ ๕

ผู้ที่มีอินทรีย์ ๕ ประการ ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ถ้าพบอยู่ในครรภ์เล็กน้อย คุณธรรม เหล่านี้หายไป เช่น ถ้ามีครัวเรือนพะพุทธเจ้าอยู่แล้ว แต่พอเมื่อคราวพูดเปาหูว่าเชื่อเรื่องเหล่า "เหลพะพุทธเจ้า" ที่ไหนกันพะพุทธเจ้าไม่มี พอพังคำพูดเพียงเท่านี้ ก็ลบหมดครัวเรือนพะพุทธเจ้า ครัวเรือนที่ล้มง่ายอย่างนี้เรียกว่า ครัวเรือนที่เป็นอินทรีย์

คุณธรรม ๕ ประการ คือ ครัวเรือน ความเพียร สมาริ และปัญญาที่มั่นคงสามารถ ปราบศัตรูของตนได้ เรียกว่า พะ ถ้าจะยกของพละมีดังนี้ คือ ครัวเรือน มีความเชื่อยั่งมั่นคงใน พะรักนศรับ ไม่หวนไหวในเหตุที่จะไม่ให้เกิดครัวเรือน ความเพียรเข้มแข็งไม่หวนไหวในเหตุให้เกิด ความแก่ยั่คร้าน สมิมั่นคงไม่หวนไหวในเหตุที่ให้เกิดการหลงลืม สมาริมีความมั่นคงไม่เย่ออิงไป ในความพุ่งสร้าน และปัญญา มีความมั่นคงสามารถต่อสู้กับความหลงไหลในภาวะจอมปลอมได้

ข้อสังเกต อินทรีย์กับพระ มีทั้วข้อธรรมอย่างเดียวกัน ที่ต่างกันก็คือ ครัวเรือน ความ เพียร สมาริ และปัญญา ที่มีกำลังน้อย เรียกว่า อินทรีย์ แต่ถ้ามีกำลังมาก เรียกว่า พะ

ข้อยกห้ารำระดับนายพะ โดยที่จริงแล้วก็น่าจะคำว่าพะนีอย่างไปตั้ง เพราะว่า นายพะ ย่อมไม่หวนไหวในเหตุที่ปกครองลูกน้องของตน ตนย่อมมีอำนาจเหนือลูกน้องทุกคน ซึ่งก็เหมือน ครัวเรือน ความเพียร สมาริ และปัญญา ที่เป็นพะไม่ต้องต่อสู้กับภาวะที่เป็นข้าศึกของตนเหมือนกัน

### โพษมงคล ๗

โพษมงคล แปลว่า องค์คุณที่สนับสนุนให้ครัวเรือน ผู้บริหารงานทำจิตให้สงบด้วยสมาริ จะต้องอาศัยธรรม ๗ ประการนี้ โพษมงคล ๗ ประการมีดังนี้

1. สมาริ
2. การค้นคว้าธรรม (ขั้นมิจฉะ)
3. ความเพียร (วิริยะ)
4. ความอิมใจ (ปิติ)

5. ความสงบภายใน (บัสดัชท์)

6. ความมีจิตมั่นคง (สมารธ)

7. การวางแผน (อุเบกษา)

ขั้นตอนในการปฏิบัติโพธะองค์ 7 มีดังนี้

โดย ต้องใช้ตลอดเวลาในขณะที่ทำสมาธิ หรือวิปัสสนา

เมื่อจิตเกิดห้อกอยในขณะท่าสมาธิจะเป็นพระร่างง่วงนอน หรือเกลี้ยดคร้านกตามในขณะนั้นต้องกำจัดความหลุดด้วยโพธะองค์ทั้ง 3 คือ การคันคัวธรรม ความเพียร และความอ่อนใจ

เมื่อจิตผุ้งสร้าน ต้องกำจัดความผุ้งสร้านด้วยโพธะองค์ 3 คือ ความสงบภายใน ความ มีจิตมั่นคง และการวางแผน

เมื่อต้องการเจริญการคันคัวธรรมควรพิจารณาถึงการทำที่มีคุณและการทำที่มีโทษ เช่น คิดว่าการทำลายชีวิตตัวเองเป็นโทษ การมีชีวิตด้วยอาศัยไฟจากการเป็นไฟ การมีเพศเป็นคุณของชีวิต การพิจารณาอย่างนี้เรียกว่าการคันคัวธรรม

เมื่อต้องการเจริญความเพียร หรือต้องการให้เกิดกำลังใจในการทำสมาธิ ควรพิจารณา ว่า ในตัวเราไม่มีชาติหริ่ม ชาตินากับบัน เรายังปลูกชาติเหต่านี้ขึ้นมาเพื่อประโยชน์ของเรา การพิจารณาอย่างนี้เรียกว่า เจริญความเพียร

เมื่อต้องการเจริญความอ่อนใจ ควรพิจารณาถึงคุณพระพุทธ พระธรรม และพระสัทธรรม เป็นต้น ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วจะเกิดความอ่อนใจ นี้คือการเจริญปิติกำจัดความหลุด

เมื่อต้องการเจริญความสงบภายใน ควรปฏิบัติตั้งนี้ คือ ทานอาหารที่ถูกใจ เปลี่ยน อิริยาบถที่ดันดับ กับคนที่มีจิตมั่นคง

เมื่อต้องการความมีจิตมั่นคง ควรเอาใจใส่ในนิมิตรภัย ทำจิตให้ร่าเริง เป็นต้น

เมื่อต้องการเจริญอุเบกษา ควรวางแผนเป็นกลาง และพยายามมองเห็นประโยชน์ของการ วางแผนเป็นกลางนั้น

## มารคมีองค์ 8

มารค แปลว่า หนทาง มารคมีองค์ 8 คือ หลักปฏิบัติประจ่าวันของผู้มุ่งแสวงหาความ พัฒนา自己จากวัฏสงสาร ลักษณะของมารคมีองค์ 8 เป็นหลักปฏิบัติสายกลาง คือ ไม่เออนไปข้าง

## ทุกกรริยาและไม่เงื่อนไปข้างพัวพันทางกาม บรรณมีองค์ ๘ มีดังนี้

1. มีความเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฐิ)
2. มีความคิดถูกต้อง (สัมมาสั่งกับปะ)
3. พุทธาธิ (สัมมานวาราชา)
4. ทำงานดี (สัมมาภัมมันทะ)
5. มีอาชีพสุจริต (สัมมาอาชีวะ)
6. มีความพยายามดี (สัมมานวายามะ)
7. มีสติถูกต้อง (สัมมาสติ)
8. มีจิตมั่นคง (สัมมาสมารชิ)

## หลักปฏิบัติบรรณมีองค์ ๘

ตั้งได้ก่อสร้างมาแล้วว่าบรรณมีองค์ ๘ คือ หลักปฏิบัติประจำวันของคนทุกคน สำหรับผู้มุ่งไปในพพาน ควรทราบหลักการปฏิบัติบรรณมีองค์ ๘ ดังต่อไปนี้

หลักที่ ๑ ความเห็นถูกต้อง หมายถึง พยายามพิจารณาให้เห็นจริงในหลัก ๔ ประการ คือ

1. เห็นชีวิตเป็นทุกษ (ทุกษา)
2. เห็นเหตุให้เกิดทุกษ (สมุทัย)
3. เห็นคุณของกรรมดับทุกษ (นิโรช)
4. เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติในบรรณมีองค์ ๘

หลักที่ ๒ ผู้ปฏิบัติเมื่อคิดอะไรก็ตาม จะต้องคิดในหลักเป็นธรรม ๓ ประการ คือ

1. ต้องคิดปฏิถกตนออกจากกาม
2. ต้องไม่คิดอยาฆาตพยาบาทให้
3. ต้องไม่คิดเบียดเบียนคนอื่น

หลักที่ ๓ ผู้ปฏิบัติต้องพุฒจาประกอบด้วยลักษณะ ๔ ประการ คือ

1. ไม่พุดเท็จ
2. ไม่พุดส่อเสียด
3. ไม่พุดคำหยาบ
4. ไม่พุดเพ้อเจ้อ

หลักที่ 4 ผู้ปฏิบัติจะต้องมีพฤติกรรมที่ดี 3 ประการ คือ

1. ไม่จาตัว
2. ไม่ลักทรัพย์
3. ไม่เดroganism

หลักที่ 5 ผู้ปฏิบัติจะต้องมีอาชีพสุจริต อาชีพสุจริต คือ อาชีพไม่มีค่าธรรมรวม ไม่มีค่ากฎหมาย

หลักที่ 6 ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความพยายามที่ สักขยณของความพยายามที่ เหมือนกับล่าไว้ ในสัมปชาน 4

หลักที่ 7 ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามระลึกในทางถูกต้อง สักขยณของการระลึก ถูกต้อง คือ ระลึกในสติปัฏฐาน 4 ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว

หลักที่ 8 ผู้ปฏิบัติต้องมีจิตมั่นคงเป็นสมารถ

ตามที่กล่าวมานี้ คือ หลักการปฏิบัติในมารค มีองค์ 8 มารคหั้ง 8 ประการนี้ สรุป ลงได้ 3 ประการ คือ

1. สรุปลงในศีล คือ พุทธ ห้าม อาชีพสุจริต
2. สรุปลงในสมารถ คือ พยายามที่ มีสติถูกต้อง และมีสมารถ
3. สรุปลงในปัญญา คือ มีความเห็นชอบ และมีความคิดชอบ

ในโพธิบักษิธรรม 37 ประการนี้ มีธรรมอยู่ 7 หมวด คือ สติปัฏฐาน 4 สัมปชาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรี 5 พละ 5 โพธิยองค์ 7 และมารค มีองค์ 8 ผู้ประท่องจะทำสมารถต้องมีค หลักการปฏิบัติธรรม 37 ประการนี้ จึงจะสำเร็จสมประسنต์

### สุรุปบทที่ 3

1. ตามที่ เป็นที่เรียบเรียงวิธีการสำหรับศึกษาให้ปลดคลาสกิลเลส ขนาด 1 ถือรวมถึงแนวโน้มเป็นหนึ่งเดียว  
ดังนั้น ตามที่ใช้ในหน้าที่การสอนมีสองกล้อง
  2. ตามที่ มี 2 ประเกต ก็คือ
    1. สมุดกิมมีกรูราน
    2. วิปัสสนา กิมมีกรูราน
  3. ถ้ารวมถึงของกิมมีกรูราน แหล่งประเกต
    1. สมุดกิมมีกรูราน ถือรวมที่ 40
    2. วิปัสสนา กิมมีกรูราน ถือรวมที่ 8
  4. ถ้ารวมถึงกิมมีกรูราน กับชาติกรรมของผู้ปฏิบัติกิมมีกรูราน
    1. ผู้ปฏิบัติชาติกรรม เป็นผู้แนะนำแก่กิมมีกรูราน 11 ชนิด อยู่ละ 10 และภายนอกชาติ  
(พิจารณาภายใน)
    2. ผู้ปฏิบัติชาติไทย เป็นผู้แนะนำแก่กิมมีกรูราน 8 ชนิด ก็คือ พระมหาวิหาร 4 และ  
วรรณภูมิ 4
    3. ผู้ปฏิบัติชาติไทยและชาติอื่น เป็นผู้แนะนำแก่กิมมีกรูรานอย่างเดียวที่ยกการก้าวนคร  
อนหมายไปเรื่องอก
    4. ผู้ปฏิบัติชาติชาติไทย เป็นผู้แนะนำแก่กิมมีกรูราน 8 ชนิดสำหรับ
    5. ผู้ปฏิบัติชาติไทย เป็นผู้แนะนำแก่กิมมีกรูราน 4 ชนิด ก็คือ
      1. ระดึกถึงความตาย
      2. ระดึกถึงความสูญ
      3. ระดึกถึงราศี 4 ในร่างกาย
      4. พิจารณาความไม่สงบของทางการที่กิน
    6. แหล่งของกิมมีกรูรานแหล่งประเกต
      1. การได้ยานและแสดงถูกที่ เป็นผลให้ต้องการป่าเพื่อยุติสมุดกิมมีกรูราน
      2. การเปลี่ยนจากป่าธรรมเป็นพระเครื่องเป็นผลให้ต้องการป่าเพื่อยุติวิปัสสนา

๖. เพศพาราสารสามารถป่าเพื่อแก้ไขภัยธรรมชาติความต้องบ้าชีวกราวได้ ๓ ประเกต ๕๐

1. ธรรมกิจ
2. อนุสติ
3. พรหมวิหาร

๗. ธรรมที่สอนบทบุนการป่าเพื่อ威名 เรียกว่า ไฟฟ้าบักกิลธรรม ๙๗ ประการ มี ๗ หมวด ๕๐

1. สถิตปัจจุบัน ๔
  2. สัมปทาน ๔
  3. ถือธินาก ๔
  4. ถือพิธี ๕
  5. พะ ๕
  6. ไฟฟ้าบัก ๗
  7. ธรรมค ๘
-

### หัวข้อที่ 3

1. กิจกรรมที่แสดงออกทางใจ ซึ่งเป็นกิจกรรมประเภทใด ? ชีวิตประจำวันของคุณมีกิจกรรมประเภทนี้อยู่  
ใช้ในสังกัดการทางธรรมมะหรือไม่ จงอธิบาย
2. จงอธิบายความหมายของคำศัพท์ไปป์
  1. สมถกัมมัฏฐาน
  2. วิปัสสนา กัมมัฏฐาน
3. กิจกัม เป็นกิจกรรมของกัมมัฏฐานประเภทใด และผลให้ของการทำกิจกัมคืออะไร ?  
จงกล่าวมาทั่วๆ ไป
4. คนไทยเชื้อสาย哪 แห่งกัมมัฏฐานชนิดใดบ้าง ? จงบอกรายละเอียด
5. จงบอกว่าคุณที่มีในหมู่เชื้อสายเชื้อชาติใด โภคภัณฑ์ และคุณที่มีเชื้อสายเชื้อชาตินั้น  
หมายความว่ากัมมัฏฐานเชื้อใด ?
6. นาย อ. ก่อนหน้านี้ได้ระลึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ และสัจจคุณโดยย่อ แล้วกราบทูล อ. ก็จะ  
อนุญาตกราบว่าพอดูศึกธรรมของนาย อ. ซึ่งเป็นการปะเพย์กัมมัฏฐานให้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ก็แล้วไป ถ้าได้ก็  
เป็นกัมมัฏฐานอะไร ? เพราะเหตุใด ?
7. จงอธิบายคำศัพท์ไปป์
  1. ธรรม
  2. สัมนาสัมพุทธ
  3. โลกวิญญาณ
8. พราหมณ์ ก็คือ ศาสดอน้ำพราหมณ์เจ้าปัญญาหรือรัตนมาไชหรือไม่ ? เพราะเหตุใด  
ธรรมคุณบันทึกว่า ธรรมที่พราหมณ์น้ำพราหมณ์ภาคครั้งที่แล้วนั้นหมายความอย่างไร จงอธิบาย
9. การศึกษาอย่างไรให้ดี ? จงอธิบาย 4 จงอธิบายเพียงร้อยละ
10. จงอธิบายถึงความต้องที่ไปป์
  1. ระหว่างไปป์ที่ความรู้ในหมู่เกิร์น
  2. พยายามลดความรู้ที่เกิร์นแม้เสื่อม
11. จงอธิบายความแตกต่างที่น้ำพราหมณ์รับรู้ 5 กับพราหมณ์ 5 นาพอย่างไร