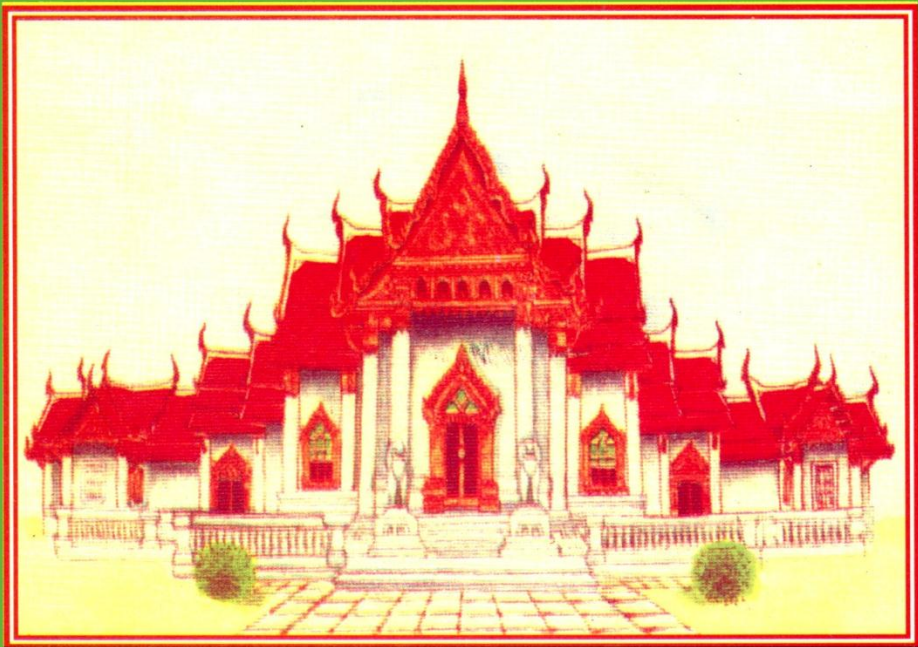


# อุโบสถศีล

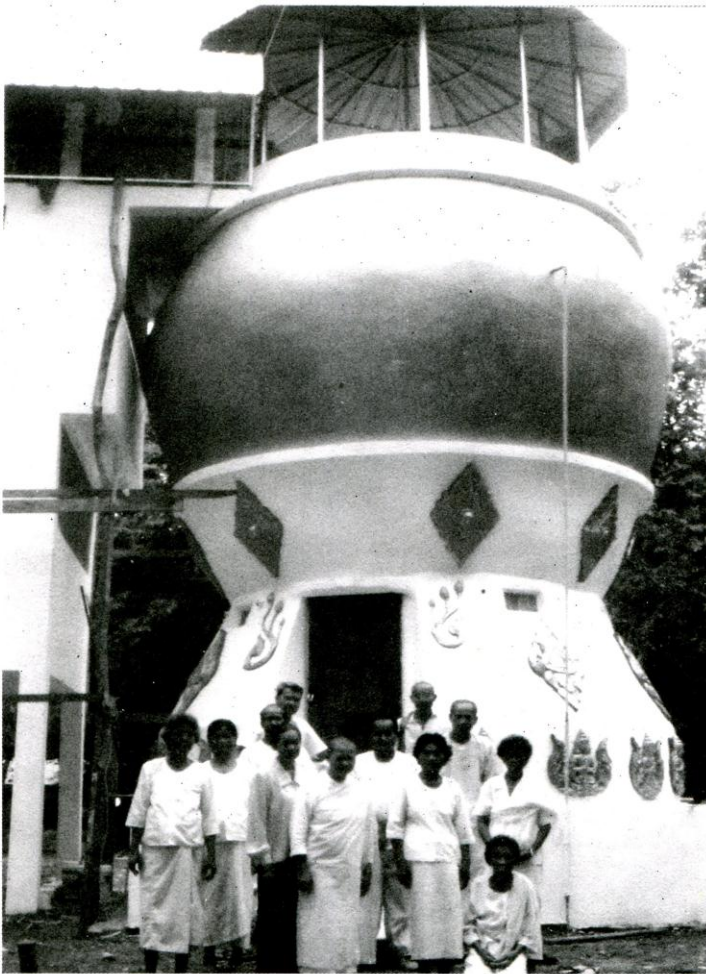
แนวปฏิบัติเพื่อมรรคผลของคนไม่ได้บวช



แปลง สุวรรณกาญจน์



# อุโบสถศิลป์



โดย. แปลง สุวรรณกาญจน

สำนักปฏิบัติธรรมวัดดงยางเดี่ยว  
บ้านยาง หมู่ที่ 4 ต.หนองหาน อ.หนองหาน จ.อุดรธานี  
กม. 29 ถ.อุดร-สกล เลี้ยวซ้าย 3 กม.

อนุญาตเผยแพร่เป็นธรรมทานเท่านั้น

Download a free copy at:

[www.mongkolvisarn.org/dhamma](http://www.mongkolvisarn.org/dhamma)

**Dhammaintrend** รวมเผยแพร่

## คำนำ

เกือบสามสิบปีมาแล้ว คือประมาณ พ.ศ. 2511 บุญวาสนาได้ผลักดันให้ ผู้เขียนเข้าวัดปฏิบัติธรรมรักษาศีลภาวนา คือ รู้จักรักษารวมไตรสรณคมน์และ รู้จักรักษาศีลแปดในวันพระ รู้จักนั่งสมาธิภาวนา รู้จักเดินจงกรมภาวนา โดยมี พระครูดงค์กรรมฐานสายพระอาจารย์มั่น เป็นอาจารย์แนะนำพร่ำสอน ด้วยนิสัย เป็นผู้ทำอะไรทำจริง วันหยุดเสาร์-อาทิตย์ วันหยุดเทศกาลต่างๆ รวมทั้งวันปิด ภาคเรียน ผู้เขียนชอบที่จะหลบไปรักษาศีลภาวนาตามวัดต่างๆ ที่เป็นสำนักปฏิบัติ ธรรมเสมอ การปฏิบัติธรรมเจริญก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับ

หลายปีผ่านไป บุญบารมีแก่กล้าขึ้น เกิดปัญญาธรรมเห็นธรรมละเอียด ลึกซึ้งขึ้น ครั้งสุดท้ายระยะเข้าพรรษาปี พ.ศ.2538 ผู้เขียนไปรักษาศีลภาวนาที่ วัดชำขาวถ้ำยาว บ้านดงเย็น อำเภอป่าพอง จังหวัดขอนแก่น 15 วัน จิตสงบเป็น สมาธิแล้ว ได้พิจารณาธรรมอันเป็นที่สุดแห่งทุกข์ที่สุดแห่งการศึกษาทางธรรม พิจารณาได้ความแยกคายจนหายล้างเลสงสัยก่อนที่จะครบกำหนด 1 วัน ได้ พิจารณาว่า การบำเพ็ญจิตมาถึงปานนี้แล้วกลับไปจะปฏิบัติอย่างไรจึงจะสมควร แก่ธรรม คำตอบเกิดขึ้นว่า ทรงไว้และสงเคราะห์ ได้พิจารณาข้ายลงไปอีกว่า ทรง ไว้คืออย่างไร สงเคราะห์คืออย่างไร ก็ได้คำตอบชัดเจนหายล้างเลสงสัย

หนังสืออุโบสถศีลเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของการสงเคราะห์ ผู้เขียนได้ พยายามรวบรวมความรู้จากการศึกษาและประสบการณ์ทั้งหมด พยายามเรียบ เรียงเรื่องซึ่งหลายคนมองข้ามความสำคัญขึ้น รวมทั้งเสนอแนะแนวทางประพฤติ ปฏิบัติธรรม เพื่อสร้างสมบารมี เพื่อความพ้นทุกข์ บรรลุมรรคผลนิพพาน ตั้งแต่ ระดับต้นจนถึงระดับสูงสุด ตามกำลังทรัพยากรอันมีจำกัด

ผู้เขียนขอกราบรำลึกถึงพระคุณของบูรพาจารย์ ทั้งทางโลก ทางธรรม ที่  
ประสิทธิประสาทวิชาความรู้แก่ผู้เขียน จนสามารถนำความรู้มาเผยแพร่แก่  
มหาชนผู้อยากรู้อยากเห็น ได้ค้นคว้าศึกษาเล่าเรียนกัน ส่วนความบกพร่อง  
ผิดพลาด ซึ่งอาจมีอยู่นั้น ผู้เขียนขอวิงวอนท่านผู้รู้ช่วยเสนอแนะเพื่อการแก้ไขใน  
โอกาสต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณอย่างสูง

แปลง สุวรรณกาญจน์

หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอไชยวาน

9 กันยายน 2539

## คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ 4

หนังสืออุโบสถศีลเล่มนี้ อาจารย์เปล่ง สุวรรณกาญจน์ ได้รวบรวมและเรียบเรียงขึ้นจากประสบการณ์การถือศีลปฏิบัติธรรมของตนเอง ซึ่งการได้รับการศึกษาอบรมจิตใจจาก หลวงปู่บุญจันทร์ กมโล (พระครูศาสนูปการณ์) วัดป่าสันติกาวาส บ้านหนองคูม ต.ไชยวาน อ.ไชยวาน จ.อุดรธานี โดยได้เริ่มปฏิบัติภาวนารักษาศีลอุโบสถในวันพระและตลอด 3 เดือนขณะเข้าพรรษาตั้งแต่ปี 2511 เป็นต้นมา

หนังสือเล่มนี้ได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานมาแล้วดังนี้

|  |                         |
|--|-------------------------|
| ครั้งที่ 1 วันที่ 9 กันยายน 2539                           | จำนวน 1,000 เล่ม        |
| ครั้งที่ 2 วันที่ 4 มีนาคม 2547                            | จำนวน 2,000 เล่ม        |
| ครั้งที่ 3 วันที่ 20 กรกฎาคม 2549                          | จำนวน 2,000 เล่ม        |
| <b>และครั้งนี้เป็นครั้งที่ 4 วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2554</b> | <b>จำนวน 5,000 เล่ม</b> |

การจัดพิมพ์ครั้งนี้ได้แก้ไขปรับปรุงเพิ่มเติมให้มีเนื้อหาสาระกว้างขวางครอบคลุมยิ่งขึ้น โดยตั้งใจว่าจะให้พุทธศาสนิกชน อุบาสก อุบาสิกา ผู้ไม่ได้บวชซึ่งมากด้วยการงานศึกษาด้วยตัวเองที่บ้าน แล้วปฏิบัติรักษาศีลแปลให้บริสุทธิ์และทำความเพียร เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ พิจารณาสภาวะธรรม จนรู้ธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรม บรรลุธรรมเป็นอริยบุคคลได้ เหมือนอย่างเช่น สมัยพุทธกาลซึ่งอริยบุคคลมีอยู่ทุกฐานะ เป็นอกาลิโกไม่จำกัดกาลเวลา

การจัดพิมพ์ครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจัดพิมพ์จากคณะศิษย์ สำนักปฏิบัติธรรมวัดคงยางเดี่ยว บ้านม่วง บ้านยาง ต.หนองหาน อ.หนองหาน จ.

อุดรธานี และผู้สนใจฝึกฝัในธรรมที่ต้องการสะสมบุญบารมี ให้ธรรมเป็นทานที่  
รู้จักคุ้นเคยกับผู้เขียน

ขอนุโมทนาส่วนบุญกับทุกท่านทุกคน ขอให้ทุกๆคนจงสมปรารถนา  
บรรลุมรรคผลและพ้นทุกข์ได้ ในเร็ววันด้วยเทอญ.....สาธุ

ด้วยความปรารถนาดี

ผู้เขียน โทร. 086-8548018



## สารบัญ

| เรื่อง   | หน้า |
|--|------|
| บทนำ ความมหัศจรรย์ของอุโบสถศีล _____                                     | 1    |
| เทวดากับอุโบสถศีล _____  | 4    |
| เป้าหมายสำคัญของการรักษาอุโบสถศีล _____                                  | 5    |
| วิธีการรักษาอุโบสถศีล _____  | 8    |
| การรักษาอุโบสถศีลกับการภาวนา กสิณ 10 _____                               | 10   |
| อสุภ 10 อนุสติ 10 _____  | 12   |
| พรหมวิหาร 4 อรุณ 4 _____   | 13   |
| อรุณ 4 หมวดย่อย 2 _____  | 14   |
| วิธีเดินจงกรม วิธีนั่งสมาธิ อุปสรรคสำคัญที่ทำให้จิตไม่รวมเป็นสมาธิ _____ | 15   |
| วสี 3 วิปัสสนูปกิเลส 10 _____  | 20   |
| วิปัสสนาญาณ 9 การพิจารณากรรม _____                                       | 21   |
| สังโยชน์ 10 อุปกิเลส 16 _____  | 24   |
| ปริโพธ 10 อนุสัย 7 _____   | 27   |
| ลักษณะของจิต _____   | 29   |
| สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน _____   | 30   |
| รูปฌาน 4 สมาธิ 3 วิชชา 3 _____   | 31   |
| อภิญาญา 6 ปฏิสัมภีญา 4 ภาวังคจิตกับสมาธิ _____                           | 34   |
| นิमितและความรู้ _____  | 35   |
| ญาณ วิปัสสนา มรรคสมังคี _____  | 36   |
| การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ _____  | 39   |

| เรื่อง  | หน้า |
|---|------|
| พิธีกรรมในการถือศีล _____                               | 40   |
| เจตนาวิริติ สัมปัตวิริติ สมุจเฉทวิริติ _____            | 42   |
| นักปฏิบัติธรรมกับครูบาอาจารย์ _____                     | 44   |
| พระไตรสรณคมร์กับนักปฏิบัติธรรมที่เป็นฆราวาส _____       | 45   |
| นักปฏิบัติธรรมกับองค์ประกอบของศีลแปดแต่ละข้อ _____      | 46   |
| บุญและบาปที่เกิดขึ้นจากการรักษาศีล และไม่รักษาศีล _____ | 48   |
| นักปฏิบัติธรรมกับการพิจารณาอริยสัจ 4 _____              | 55   |
| วิโมกข์ วิมุตติ _____                                   | 58   |
| นักปฏิบัติธรรมกับการพิจารณาขั้น 5 _____                 | 59   |
| นักปฏิบัติธรรมกับมรรคญาณ และ ผลญาณ _____                | 60   |
| อาสวักขญาณ และ การรักษาความบริสุทธิ์แห่งจิต _____       | 63   |
| วิสุทธิ 7 _____   | 64   |

## อุโบสถศีล

โดย. แปลง สุวรรณกาญจน์

### บทนำ

โบราณว่า “ชีวิต คือ การต่อสู้ ศัตรู คือ ยากำลัง สิ่งมุ่งหวัง คือ ความสุข” อีกนัยหนึ่ง “ชีวิต คือ ความฝัน สิ่งสำคัญ คือ เงินตรา ยอดปรารถนา คือ ความสุข” สำหรับผู้เขียน “ชีวิต คือ ความใฝ่ฝัน (ทะเยอทะยาน) สิ่งสำคัญ คือ การศึกษา สิ่งแสวงหา คือ ความสุข การศึกษาเล่าเรียนเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิต” พระพุทธองค์ตรัสว่า อวิชชา ปาปกา รัมมา แปลว่า คนเรายอมทำบาปทำกรรมเพราะไม่รู้ โบราณว่า “ไม่เรียนไม่รู้ไม่ดูไม่เห็น ไม่ทำไม่เป็น ไม่เว้นไม่พ้น” หนังสือเล่มนี้ หยิบยื่นสิ่งดีๆ ให้กับท่าน ท่านจะพบกับความสุขเป็นนิรันดร์ ความใฝ่ฝันของท่านจะเป็นจริง เมื่อท่านยอมให้ออกาสแก่ตนเอง

อุโบสถศีล เป็นศีลที่สำคัญยิ่งสำหรับฆราวาสผู้ครองเรือน ซึ่งปรารถนาความสุขอันยอดเยี่ยมในกาลปัจจุบันและอนาคต ผู้ต้องการสะสมบุญบารมีเพื่อการรู้ธรรมเห็นธรรมและบรรลุมรรคผลนิพพาน ต้องใส่ใจศึกษาหาความรู้เอาไว้พร้อมกับการประพฤติปฏิบัติธรรม ก็จะเกิดผลานิสงส์อันยิ่งใหญ่แก่ตนเองและไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

ความมหัศจรรย์ของอุโบสถศีล พ.อ.(พิเศษ) สฤษฏี สิทธิเดช (2536: 7-16) นางเอกโปสถิกาภิกษุณี ออกบวชเมื่ออายุได้ 7 ปี บวชแล้วไม่ทันถึงครึ่งเดือน นางก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ หมดสิ้นอาสวะกิเลสไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป หลายคนสงสัยว่าเหตุใดนางจึงได้บรรลุธรรมรวดเร็วยังนั้น

นางเล่าประวัติการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารว่า เมื่อ 91 กัปที่ผ่านมา

มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลกมาแล้ว 7 พระองค์คือ พระวิปัสสีพุทธเจ้า พระสิขีพุทธเจ้า พระเวสสุพุทธเจ้า พระกุกสันโธพุทธเจ้า พระโกนาคมโนพุทธเจ้า พระกัสสปะพุทธเจ้า และพระโคตรมะพุทธเจ้า

ในสมัยพระเจ้าวิปัสสีพุทธเจ้า นางเอกุโปสติกาภิกษุณี เกิดเป็นหญิงรับใช้ของพระเจ้าพันธุมมะ ผู้ครองนครพันธุมมิ นางได้เห็นพระเจ้าพันธุมมะพร้อมด้วยอำมาตย์ ข้าราชการ ทรงแสดงราชกิจมาสมาทานรักษาอุโบสถศีลในวันพระ นางคิดว่าอุโบสถศีลน่าจะเป็นของดีของวิเศษ เข้าพามหาภคตริยจึงสนใจสมาทานรักษาเป็นประจำ นางคิดได้ดังนี้จึงศึกษาและทำใจร่าเริงสมาทานรักษาอุโบสถศีลเป็นประจำทุกวันพระ

**ผลของการรักษาอุโบสถศีล** ทำให้นางได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์มีวิมานอันสวยงาม มีนางฟ้าแสนนางเป็นบริวาร มีผิวพรรณผุดผ่อง ดั่งทองคำ มีความงามยิ่งกว่านางฟ้าอื่นๆ ระหว่างที่นางเอกุโปสติกาภิกษุณี ยังท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้งสาม นางได้เป็นอัครมเหสีของพระอินทร์ 64 พระองค์ ได้เป็นอัครมเหสีของพระเจ้าจักรพรรดิ 63 พระองค์ ไม่ว่าจะเกิดในภพใด ชาติใด นางจะเป็นผู้ประเสริฐในที่ทุกสถานทุกภพทุกชาติ ได้ที่อยู่อาศัยเป็นเรือนยอดปราสาทมณฑป ได้ดอกไม้เครื่องหอม เครื่องลูบไล้ ของกินของใช้ ไม่เคยอดอยาก ภาชนะเครื่องใช้ทำด้วยเงินทองแก้วผลึก แก้วปทุมราช ผ้าไหมผ้าฝ้ายผ้าเปลือกไม้ ล้วนแต่งามวิจิตรมีราคาสูง พาหะช้าง ม้า รถ มีครบบริบูรณ์ ทุกอย่างเป็นผลบุญที่เกิดขึ้นจากการรักษาอุโบสถศีลในวันพระของนาง ตลอดระยะเวลา 91 กัป นางมิได้ไปเกิด ในทุกติภูมิเลย พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อุโบสถศีลประกอบด้วยองค์แปดที่บุคคลสมาทานรักษาแล้วย่อมมีผลยิ่งใหญ่ มีอานิสงส์มหาศาล มีความเจริญรุ่งเรืองยิ่งนัก มีผลานิสงส์แผ่ไพศาลมาก” พระอรชยสาวผู้เป็นพระอรหันต์ พระอนาคามีย่อมประพฤตินั่งอยู่ในอุโบสถศีล 8 ดำเนินตาม

อย่างพระอรหันต์ ชั่วโมงหนึ่งกับคืนหนึ่ง

อุโบสถศีล เลิศกว่าสมบัติพระเจ้าจักรพรรดิ บรรดาคนร่ำรวยที่สุดในโลก มหาเศรษฐี มีทรัพย์สินเงินทองมากมายมหาศาลเพียงใดก็ตาม ความร่ำรวย เหล่านั้น เมื่อเปรียบเทียบกับทรัพย์สมบัติของพระเจ้าจักรพรรดิแล้วย่อมเป็นของ เล็กน้อย ทรัพย์สมบัติของเศรษฐีทุกคนในโลกรวมกัน ก็ไม่เท่าทรัพย์สมบัติของ พระเจ้าจักรพรรดิ ทรัพย์สมบัติของพระเจ้าจักรพรรดิเมื่อเปรียบเทียบกับผลของ การรักษากุโบสถศีล ย่อมเป็นของเล็กน้อย คือไม่ถึงเสี้ยวที่ 16 ของผลบุญที่เกิด จากการรักษากุโบสถศีล เพราะสมบัติของพระเจ้าจักรพรรดิเป็นสมบัติของมนุษย์ เป็นสมบัติหยาบๆ ความสุขหยาบๆ ใช้เวลาเสวยอย่างมากไม่เกินร้อยปี แต่ผล ของการรักษากุโบสถศีลเป็นเหตุให้ได้สมบัติทิพย์ความสุขก็เป็นทิพย์ด้วย การ เสวยสมบัติทิพย์กินเวลายาวนานเป็นกัปเป็นกัลป์ บางที่เป็นนิรันดร์

ชายหญิงทั้งหลาย ผู้ได้สมาทานรักษากุโบสถศีลย่อมได้ชื่อว่า ทำความดี อันมีความสุข เป็นกำไร ไม่มีคนคิดที่ไหนจะติเตียนได้ เมื่อสิ้นชีพตักษัยไปแล้ว ย่อมเข้าถึงสวรรค์หกชั้น ชั้นใดชั้นหนึ่งดังนี้

ถ้าได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นจาตุมหาราชิกา จะได้เสวยทิพย์สมบัติตลอด อายุขัย 9 ล้านปีมนุษย์

ถ้าได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ จะได้เสวยทิพย์สมบัติตลอดอายุขัย 36 ล้านปีมนุษย์

ถ้าได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นยามา จะได้เสวยทิพย์สมบัติตลอดอายุขัย 144 ล้านปีมนุษย์

ถ้าได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต จะได้เสวยทิพย์สมบัติตลอดอายุขัย 576 ล้านปีมนุษย์

ถ้าได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นนิมมานนรดี จะได้เสวยทิพย์สมบัติตลอด

ประการตลอดชีวิต ชาวบ้านผู้สมานรักษาศุภโศกศีลได้ชื่อว่าเป็นผู้อายุขัย 2,304 ล้านปีมนุษย์

ถ้าได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นปรนิมมิตวสวัตติ จะได้เสวยทิพย์สมบัติตลอดอายุขัย 9,216 ล้านปีมนุษย์

**เทวดากับอุโบสถศีล** ท้าวสักกะเทวราชประมุขเทวดา ผู้ปกครองสวรรค์ชั้นดาวดึงส์องค์ปัจจุบัน เป็นผู้บรรลุดุณฺฑกรรมเป็นพระอริยบุคคลโศดาบัน เป็นผู้ปิดประตูนรกได้แล้ว แม้ยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ก็ไม่ได้ไปเกิดในเมืองนรก ได้ให้ความสำคัญแก่อุโบสถศีลเป็นอย่างมาก เมื่อวันพระเวียนมาถึงพระองค์ไม่เคยลืมที่จะรักษาศุภโศกศีลเลย ไม่ใช่ว่ารักษาแต่พระองค์เท่านั้น ยังชักชวนเทวบุตร เทวธิดาทั้งหลายให้รักษาศุภโศกศีลด้วย พระพุทธเจ้าได้ทรงเล่าเรื่องอุโบสถศีลกับเทวดาชั้นจาตุมหาราชิกา ให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่า เทวดาชั้นจาตุมหาราชิกาได้แบ่งหน้าที่กัน ตรวจดูว่าในวันพระ ได้มีหมู่มนุษย์รักษาศุภโศกศีลมากน้อยเพียงใด โดยแบ่งหน้าที่กันดังนี้

วันขึ้น-แรม 8 ค่ำ เป็นหน้าที่ของบริวารท้าวจาตุมหาราชิกาเป็นผู้ตรวจ

วันขึ้น-แรม 14 ค่ำ เป็นหน้าที่ของโอรสท้าวจาตุมหาราชิกาเป็นผู้ตรวจ

วันขึ้น-แรม 15 ค่ำ เป็นหน้าที่ของท้าวจาตุมหาราชิกาเป็นผู้ตรวจ

เมื่อทราบว่ามีหมู่มนุษย์ พวกมันรักษาศุภโศกศีลมากน้อยเพียงใด จะนำข่าวไปแจ้งแก่เทวดาชั้นดาวดึงส์เพื่อทราบต่อไป ถ้าปรากฏว่าหมู่มนุษย์รักษาศุภโศกศีลกันเล็กน้อย เทวดาชั้นดาวดึงส์จะพากันเสียใจเพราะหมู่มนุษย์ที่จะมาเกิดเป็นเทวดามีจำนวนน้อยลง ถ้าปรากฏว่าหมู่มนุษย์รักษาศุภโศกศีลกันมาก เทวดาชั้นดาวดึงส์จะพากันดีใจ เพราะหมู่มนุษย์ที่จะมาเกิดเป็นเทวดามีจำนวนมากขึ้น หมู่มนุษย์ที่ไม่ได้รักษาศุภโศกศีล ในวันพระ ส่วนใหญ่จะไปเกิดในอบายภูมิทั้งสิ้น คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดียรฉาน

**การรักษาอุโบสถศีล** เป็นการปฏิบัติบูชาเพื่อให้เข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาของผู้ไม่ได้บวช ผู้รู้จักรักษาศีลแปลในวันพระและทำภาวนาสมาธิ เรียกว่า นักปฏิบัติธรรม เพราะศีลแปลจัดเป็นอธิศีลคือศีลอันยิ่งใหญ่ ซึ่งเป็นแนวทางให้เกิดอริจิต อธิปัญญา คือจิตอันยิ่งใหญ่และปัญญาอันยิ่งใหญ่ เกิดฉาน ฉฺญาณ ซึ่งสามารถละกิเลสอาสวะให้ขาดจากจิตได้

การรักษาอุโบสถศีลช่วยกำจัดนิวรณ์ เครื่องกั้นทางความดีเบื้องต้นได้ จึงช่วยให้อจิตสงบเป็นสมาธิง่ายเมื่อทำภาวนาสมาธิ จิตที่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิดีแล้ว เมื่อพิจารณาทางปัญญารู้ธรรมเห็นธรรมอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด ขึ้นไปเป็นลำดับ คือรู้เห็นทุกข์ รู้เห็นเหตุของทุกข์ รู้เห็นความดับทุกข์ และรู้เห็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ ทุกข์แต่ละอย่างแต่ละประเภท หยาบกลางละเอียดจะถูกภาวนามยปัญญารู้เห็น และประหารจนหมดสิ้น

**เป้าหมายสำคัญของการรักษาอุโบสถศีล** คือสะสมบุญบารมีให้แก่กล้า เป็นการฝีกออกจากกามกิเลส ดันเหตุใหญ่ที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายติดข้องอยู่ในสังสารวัฏ คือ การเวียนว่ายตายเกิด และเป็นทุกข์ไม่สิ้นสุด พระพุทธเจ้าท่านให้คฤหัสถ์ผู้ยุ่งยากอยู่กับครอบครัว การทำมาหากิน ฝีกออกจากความยุ่งยากวุ่นวายนั่นทีละน้อย ด้วยการรักษาอุโบสถศีลในวันพระ สะสมบุญบารมี 7-8 วันครั้งหนึ่ง ถ้าใครทำทุกครั้งไม่ขาด เดือนหนึ่งจะได้ 4 ครั้ง ปีหนึ่งจะได้ 52 ครั้ง หลายปีไปบุญบารมีเนกขัมมะ คือ การออกบวชก็จะเพิ่มพูนขึ้นไปเรื่อยๆ เมื่อบุญเจริญเต็มทีก็จะบรรลุธรรมสูงสุด คือ มรรคผลและนิพพาน ผู้ไม่ได้สะสมบุญบารมีให้แก่กล้าต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้งสาม ภพใดภพหนึ่งหรือทั้งสามภพ แล้วแต่ผลบุญบาปที่ตนทำไว้แล้วจะปรุงแต่งให้เป็นไป ภพต่ำได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดียรฉาน ภพกลางได้แก่ มนุษย์ ภพสูงได้แก่ เทวดา อินทร์ พรหม ซึ่งแต่ละภพจะมีวิมานน้อยใหญ่ หยาบ ละเอียด ประณีต สวยงาม แตกต่างกันไป

ความสุขความทุกข์ของดวงจิตในแต่ละภพก็แตกต่างกันไป เมื่อสิ้นอายุขัยในภพหนึ่ง ก็จะไปจุติในอีกภพหนึ่ง วนไปเวียนมาเหมือนมดไต่ขอบภาชนะที่เป็นวงกลม หลวงปู่มั่นภูริทัตตะเถระ ท่านเทศนาไว้ว่า “แก้บ่ตกคาพกเจ้าไว้แก้บ่ได้ แขนงคอต่องแต่ง แก้บ่พั้น แขนงกั้นอย่างยาย แขนงอย่างยายเวียนตายเวียนเกิด เวียนเอากำเนิด ในภพทั้งสาม ภพทั้งสามเป็นเรือนเจ้าอยู่”

ผู้คนคนหนาปัญญาหาบ แยกไม่ออกว่าอะไรบุญอะไรบาป ไม่รู้จักละบาปบำเพ็ญบุญ ไม่รู้จักทำจิตใจให้ผ่องใส จึงมองไม่เห็นผลบุญผลบาปที่ปรุงแต่งให้สัตว์ทั้งหลายเป็นไปต่างๆ นานา จึงถูกผลกระทบซัดไปตกในภพภูมิต่างๆ กัน ถ้าได้ไปเกิดในภพต่ำก็จะได้เสวยทุกข์เวทนา ถ้าได้ไปเกิดในภพสูงก็จะได้ไปเสวยสุขเวทนา ถ้าได้มาเกิดในภพกลางคือมนุษย์ ก็จะมีทั้งสุขทั้งทุกข์คละเคล้ากันไป แล้วแต่กรรมในอดีต และกรรมปัจจุบันจะพาให้ เป็นไป สิ่งพิเศษสุดในภพกลาง คือ สามารถที่จะเลือกสร้างบุญสร้างบาปได้ การได้เสวยสุขในภพสูงก็เป็นบุญที่ได้กระทำไว้ตั้งแต่อยู่เมืองมนุษย์ ผู้ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ นับว่าเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะมนุษย์ทุกคนที่เกิดมามีอาการครบสามสิบสองอย่าง สามารถที่จะสร้างบุญบารมีได้เสมอกัน จะให้ทานก็สามารถทำได้ จะรักษาศีลก็สามารถทำได้ จะทำภาวนาฝึกรวมจิตใจให้ฉลาดแหลมคมจนบรรลุผลนิพพาน ก็สามารถทำได้ตอนเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ ภพอื่นๆ เป็นเพียงที่เสวยผลเท่านั้น

ปรัชญาชีวิตของผู้เขียนมีว่า “ชีวิตคือความใฝ่ฝัน สิ่งสำคัญคือการศึกษา สิ่งแสวงหาคือความสุข” ทุกคนที่เกิดมาปรารถนาความสุข การศึกษาที่ถูกทางจะนำความสุขมาให้ การศึกษาทางโลกช่วยให้สะดวกในการทำมาหากิน มีทรัพย์สินเงินทอง มีความสุขระดับหนึ่งแต่ไม่แน่นอนเป็นโลกียสุข การศึกษาทางธรรมเป็นการกระทำที่มุ่งต่อผลคือ ความพ้นทุกข์ ผู้ศึกษาทางธรรมจนได้มีปัญญาแก้กล้าบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์บุคคลขั้นต้น คือ โสดาบัน จะเกิดอีกไม่เกิน 7 ชาติ ก็ได้



บรรลอรหัตตผล ผู้บรรลุพระอริยบุคคลสภิกาคามี จะเกิดอีกเพียงชาติเดียวก็จะได้นิพพาน ผู้บรรลุพระอริยบุคคลอนาคามี จะได้เกิดในชั้นสุทธาวาสพรหมแล้วก็ได้นิพพานในพรหมโลกนั้น ผู้บรรลุพระอรหันต์ก็จะได้นิพพานในชาติปัจจุบันละสังขาร แล้วไม่กลับมาเกิดอีก การรักษาอุโบสถศีลของภคฤหัสถ์ผู้ครองเรื่องมีจุดมุ่งหมายสูงสุดคือพระนิพพาน สภาวะที่มีแต่ความสงบสุขเป็นนิรันดร์

ตอนที่ผู้เขียนทำภาวนาสมาธิใหม่ๆ เคยพิจารณาเรื่องความทุกข์ ของมนุษย์หลังจากจิตเป็นสมาธิแล้วได้ความว่า มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาไม่ว่าจะยากดีมีจน หรืออยู่ในฐานะใดล้วนแต่เป็นทุกข์คือ ดุระก่าลำบากเพราะ 3ก. ยุ่งยากเพราะ 3ห. กล่าวคือ ก. ที่หนึ่งคือ กิณ ก. ที่สองคือ กาม ก. ที่สามคือ เกียรติ 3ก. เป็นเหตุให้เกิด 3ห. ได้แก่ ห. ที่หนึ่งคือ หา ห. ที่สองคือ ห่วงหรือหวง จะว่าอะไรก็ได้เพราะมันเป็นเหตุและปัจจัยซึ่งกันและกัน ห่วงก็เพราะหวง หวงก็เพราะหวง ส่วนห. ที่สามนั้นแยกเป็นสองฝ่าย ถ้าเป็นชายใส่สระอิ ถ้าเป็นหญิงใส่สระอา 3ก. และ 3ห. ทำให้ทุกชีวิตสับสนวุ่นวายเป็นทุกข์เป็นร้อนไม่สงบสุข หากตั้งแต่เกิดจนตายก็ไม่รู้จักพอ หาได้แล้วก็ห่วงก็หวง การหาการหวงทำให้เกิดการแย่งชิงประหัดประหารเป็นศัตรูกันเพราะขัดผลประโยชน์แย่งผลประโยชน์เป็นเหตุให้เกิดพยาบาล เบียดเบียนจองกรรมจองเวรวนไปเวียนมาไม่มีที่สิ้นสุด

ได้พิจารณาถึงแนวทางที่จะทำให้พ้นทุกข์ ได้ความว่า เบื้องต้นจะต้องรู้จักบำเพ็ญออกจาก ห. ตัวที่สามก่อน เพราะ ห. ตัวที่สามเป็นเหตุให้มีภาระมากและเหน็ดเหนื่อย ทำให้ไม่มีเวลาทำสมาธิภาวนา โอกาสที่จิตจะสงบเกิดอธิจิตอธิปัญญาไม่มี การรู้ธรรมเห็นธรรม บรรลุธรรมก็หมดโอกาสไปด้วย จึงให้กุลบุตรกุลธิดา ผู้มีอุปนิสัยวาสนายังไม่แก่กล้า ปฏิบัติบำเพ็ญสะสมเนกขัมมะบารมี โดยการรักษามุขโสดศีลในวันพระ คือ 7-8 วันทำครั้งหนึ่ง เป็นการสะสมบารมีให้แก่กล้าสามารถออกบวชบำเพ็ญตนให้หลุดพ้นไปได้

วิธีการรักษาอุโบสถศีลนั้น เมื่อวันพระเวียนมาถึง ให้ทำความตั้งใจว่า วันนี้เราจะรักษาอุโบสถศีล วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือตั้งแต่เช้าวันพระจนถึงเช้าวันรุ่งขึ้น (ทูล ขิปปปัญโญ 2525:93) การเจตนาละเว้นจากความชั่วทางกายวาจา นั้นแลคือตัวศีล โดยปกติวันพระ อุบาสก อุบาสิกา จะพากันไปสมาทานอุโบสถศีลที่วัด พักอาศัยอยู่ที่วัดวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ถ้าไม่ได้ไปวัดก็ให้สมาทานศีลวิริติ หรือเจตนาวิริติอุโบสถศีลเอาเอง (ทูล ขิปปปัญโญ 2534:34-35) สมาทานวิริติ คือ ตั้งใจสมาทานศีลด้วยตนเอง จะรักษาที่วันกำหนดเอาเอง เว้นจากข้อห้ามของศีลเสียเอง เจตนาวิริติเพียงแต่มีเจตนาเว้นจากข้อห้ามที่ใจเท่านั้นก็เป็นศีลแล้ว ไม่ต้องใช้เสียงก็ได้

ผู้เขียนเคยรักษาอุโบสถศีลมาร่วม 30 ปี ส่วนใหญ่ทำแบบสมาทานวิริติ และบางครั้งก็แบบเจตนาวิริติ ถ้าอยู่ในภาวะไม่เหมาะสมก็ใช้แบบเจตนาวิริติ ถ้าพอมีเวลาก็ใช้แบบสมาทานวิริติ ดังนี้

เจตนาหัง ภิกขเว สีลวันทาமி สาธุ สาธุ สาธุ คุณพระพุทฺธ คุณพระธรรม คุณพระอริยสงฆ์ ตั้งแต่เวลานี้ไปจนถึง..... ข้าฯ จะตั้งใจรักษาอุโบสถศีล อันประกอบไปด้วยองค์แปดประการคือ

1. ปานาติปาตา เวรมณี ข้าฯ จะเว้นจากการฆ่าสัตว์ คือไม่ทำชีวิตสัตว์ให้ตกลงไป เป็นการลดการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน
2. อทินนาทานา เวรมณี ข้าฯ จะเว้นจากการลักทรัพย์ คือไม่ถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ เป็นการลดการเบียดเบียน ทรัพย์สินของผู้อื่น
3. อพรหมจริยา เวรมณี ข้าฯ จะเว้นจากการประพฤติดันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ คือไม่เสพเมถุนล่วงมรรคใดมรรคหนึ่ง ถ้าไม่แตะต้องกายเพศตรงข้าม และไม่จับสิ่งของต่อมือกันจะช่วยให้การฝึกสติสัมปชัญญะดียิ่งขึ้น
4. มุสาวาทา เวรมณี ข้าฯ จะเว้นจากการพูดปด คือ พูดไม่ตรงกับความจริง

จริง

5. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวรมณี ข้าฯ จะเว้นจากการดื่มสุราเมรัยของมีนเมาเสียดิ อันเป็นเหตุของความประมาทมัวเมา

6. วิกาลโภชนา เวรมณี ข้าฯ จะเว้นจากการดื่มกินอาหารในเวลาหลังเที่ยงไปแล้วจนถึงเช้าวันรุ่งขึ้น เป็นการลดราคาจะกำหนด และลดความง่วงเหงาหาวนอน

7. นัจจกิตวา ทิตตะวิสุกะทัสสะนะ มาลาคันชวิเลปานะ ธารณะมัณทะนะ วิภูสะนัฏฐานา เวรมณี ข้าฯ จะเว้นจากการดูแลครุภัณฑ์รับร้องประโคมดนตรี ทัดทรงดอกไม้ธูปเทียนหอม เครื่องข้อมเครื่องทา เครื่องประดับตกแต่งต่างๆ อันปลูกเร้าราคาจะกำหนดให้กำเริบ

8. อุจจา สะยะนะ มะหาสะยะนา เวรมณี ข้าฯ จะเว้นจากการนั่งนอนบนเครื่องปลูก อันสูงใหญ่ ภายในขัดด้วยนุ่นหรือสำลี และวิจิตรงดงามต่างๆ เป็นการลดการสัมผัสอันอ่อนนุ่มน่าหลงใหล ลดความติดอกติดใจสิ่งสวยงาม มีกิริยาอันสำรวมระวังอยู่เสมอ

ข้าฯ สมทาน (เจตนา) วิรติเอาซึ่งอุโบสถศีล อันประกอบไปด้วยองค์แปดประการดังได้สมทาน (เจตนา) วิรติมาแล้วนี้ เพื่อจะรักษาไว้ให้ศมิให้ขาด มิให้ทำลาย สิ้นวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ณ เพลาววันนี้ ของกุศลส่วนนี้ จงเป็นอุปนิสัยเป็นปัจจัยแก่พระนิพพานในอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้นเทอญ สาธุ

เมื่อวิรติศีลแล้ว พึงรักษา กายวาจา เว้นการกระทำ ตามที่ตั้งสัตย์ปฏิบัติเอาไว้จนสิ้น กำหนดเวลา พยายามรักษา กาย วาจา มั่นอยู่ในศีล อย่าให้ศีลข้อใดข้อหนึ่งขาดหรือทะลุฉ่างพร้อมมัวหมอง ถ้ากระทำบ่อยๆ และต่อเนื่องยาวนาน ศีลจะอบรมจิตใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมาธิจะอบรมปัญญาให้แก่กล้า สามารถรู้ธรรมเห็นธรรม บรรลุมรรคผลนิพพาน

ปัญหาหนึ่งซึ่งเป็นเหตุให้คนไม่กล้ารักษาสิลมเปดคือ กลัวไม่ได้รับประทานอาหารในยามวิกาล กลัวเป็นโรคกระเพาะ แล้วรักษาไม่ได้จะยิ่งบาปที่จริงแล้วผู้รักษาสิลมเปด สามารถรับประทานน้ำปานะ คือ น้ำที่ทำจากผลไม้มีขนาดเล็กเท่าเล็บเหยี่ยว ขนาดใหญ่ไม่เกินมะตูม ตำหรือคั้นผสมน้ำกรองด้วยผ้าขาวบางให้ถี่ 8 ครั้ง ผสมเกลือและน้ำตาลพอได้รส หรือรับประทานเภสัช 5 อย่าง คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (น้ำตาล) นอกจากนี้ยังรับประทานสิ่งที่เป็นยารักษาได้โดยไม่จำกัดกาล คือ รับประทานเป็นยา ซึ่งได้แก่รากไม้ เช่น ขมิ้น จิง ข่า ตะไคร้ ว่านน้ำ แผลก หัวหมู น้ำฝาด เช่น น้ำฝาดสะเดา ใบมุขมัน ใบกระดอม ใบกะเพราและแมงลัก ใบฝ้าย ใบชะพลู ใบบัวบก ใบส้มลม ผลไม้ เช่น ลูกพลิงกาสา ดีปลี พริก สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ผลแห้งโกศ รวมทั้งยางไม้จากต้นหิงค์ และเกลือต่างๆ ผู้สนใจศึกษารายละเอียดได้จากผู้มีประสบการณ์การรักษาสิลมเปดแล้ว

**การรักษาอุโบสถศีลกับการภาวนา** โดยปกติการทำภาวนาฝึกอบรมจิตใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จะกระทำควบคู่กันไปกับการรักษาอุโบสถศีล เพราะอุโบสถศีลคือศีลเปด เป็นศีลที่ช่วยให้เกิดอธิจิต อธิปัญญา

การภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ถูกกับจริตนิสัย ด้วยอิริยาบถเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการทำความเพียรให้ทำให้มากๆ จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เรียกว่าอธิจิต อธิจิตจะมีพลังอันยิ่งใหญ่เป็นมหาสติ การพิจารณาธรรม จะเกิดอธิปัญญา คือ มีญาณ ฌาน เกิดขึ้น อธิปัญญา คือ ปัญญาอันยิ่งใหญ่ ทำให้รู้ธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรมตรงตามความเป็นจริง ทำให้ละกิเลสได้ วางกิเลสได้ ทำให้ถึงวิมุตติ หลุดพ้น และวิมุตติญาณทัตสสนะ คือ รู้ว่าตนหลุดพ้นแล้ว

เหนือปัญญาของมนุษย์ปุถุชนคนธรรมดา วิชชา 3 อภิญญา 6 ปฏิสัมภทา

4 ความรู้พิเศษจะเกิดขึ้น ทำให้รู้ธรรมเห็นธรรมอย่างละเอียดลึกซึ้ง ศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใสที่มีต่อพระพุทธศาสนาจะมั่นคงไม่คลอนแคลน จะเชื่อกรรมและเชื่อผลของกรรม รู้เห็นความเป็นไปของหมู่สัตว์ในภพทั้งสามสามารถแยกแยะได้ว่าอะไรบาป อะไรบุญ อะไรคุณ อะไรโทษ อะไรประโยชน์ อะไรควรละเว้น อะไรควรทำ ที่ไหนควรไป ที่ไหนไม่ควรไป อะไรดี อะไรชั่ว รู้จนหมดสิ้น สามารถละเว้นไม่ทำบาปทั้งปวง สามารถทำกุศลให้ถึงพร้อม และสามารถทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส บรรลุจุดหมายสูงสุดอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาได้ ตามควรแก่ฐานะของตน

อารมณ์กรรมฐาน ซึ่งนำมาอบรมจิตใจให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นอริจิต อธิปัญญา มี 40 อย่าง ดังนี้

หมวดกสิณ 10 (พระราชวรมณี 2528:272) ดังนี้

- |               |     |                        |
|---------------|-----|------------------------|
| 1. ปฐวีกสิณ   | คือ | เพ่งธาตุดินเป็นอารมณ์  |
| 2. อาโปกสิณ   | คือ | เพ่งน้ำเป็นอารมณ์      |
| 3. เตโชกสิณ   | คือ | เพ่งไฟเป็นอารมณ์       |
| 4. วาโยกสิณ   | คือ | เพ่งลมเป็นอารมณ์       |
| 5. นิลกสิณ    | คือ | เพ่งสีเขียวเป็นอารมณ์  |
| 6. ปิตกสิณ    | คือ | เพ่งสีเหลืองเป็นอารมณ์ |
| 7. โลหิตกสิณ  | คือ | เพ่งสีแดงเป็นอารมณ์    |
| 8. โอทากสิณ   | คือ | เพ่งสีขาวเป็นอารมณ์    |
| 9. อโลกกสิณ   | คือ | เพ่งแสงสว่างเป็นอารมณ์ |
| 10. อากาสกสิณ | คือ | เพ่งที่ว่างเป็นอารมณ์  |

### หมวดดอกสุภะ 10 (พระราชวรมุณี 2528:295) ดังนี้

1. อุทฐุมาทกะ คือ เฟ่งซากศพที่เน่าพองขึ้นอืดเป็นอารมณ์
2. วินิลกะ คือ เฟ่งซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆเป็นอารมณ์
3. วิปูปพะกะ คือ เฟ่งซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มตามที่แตกปริเป็นอารมณ์
4. วิณิทกะ คือ เฟ่งซากศพที่ขาดเป็นสองท่อนเป็นอารมณ์
5. วิกขาิตกะ คือ เฟ่งซากศพที่สัตว์จัดทิ้งกัดกินเป็นอารมณ์
6. วิกขิตตกะ คือ เฟ่งซากศพที่มีมือเท้าศิระหลุดออกไปเป็นอารมณ์
7. หตวิกขิตตะกะ คือ เฟ่งซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนๆ กระจายออกไปเป็นอารมณ์
8. โลहितกะ คือ เฟ่งซากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่เป็นอารมณ์
9. ปพฺพกะ คือ เฟ่งซากศพที่มีหนอนคลาคลำเต็มไปหมดเป็นอารมณ์
10. อัฏฐิกะ คือ เฟ่งซากศพที่เหลืออยู่แต่ร่างกระดูกเป็นอารมณ์

### หมวดอนุสติ 10 (พระราชวรมุณี 2528:293)

1. พุทธานุสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พุทธโศ พุทธโธฯฯฯ เป็นอารมณ์
2. ธรรมานุสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระธรรม ชัมโม ชัมโมฯฯฯ เป็นอารมณ์
3. สังฆานุสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ สังโฆ สังโฆฯฯฯ เป็นอารมณ์

4. สីลานุสติ คือ การระลึกถึงคุณของศีลที่ตนรักษาแล้วเป็นอารมณ์
5. จาคานุสติ คือ การระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้วเป็นอารมณ์
6. เทวदानุสติ คือ การระลึกถึงเทวดา หรือธรรมที่ทำให้เกิดเป็นเทวดา เป็นอารมณ์
7. มรณานุสติ คือ การระลึกถึงความตายอันจักต้องมีแก่เรา เป็นอารมณ์
8. กายคदानุสติ คือ การระลึกพิจารณากายว่าเป็นสิ่งปฏิกูลน่ารังเกียจ เป็นอารมณ์
9. อานาปานุสติ คือ การระลึกพิจารณาลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์
10. อุปสมานุสติ คือ การระลึกถึงคุณพระนิพพาน ธรรมที่สงบระงับกิเลสเป็นอารมณ์

#### หมวดพรหมวิหาร 4 (พระราชวรมนี 2528:183) ดังนี้

1. เมตตา คือ รักใคร่ปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข
2. กรุณา คือ สงสารคิดอยากจะช่วยเขาให้พ้นทุกข์
3. มุทิตา คือ ยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีความสุข
4. อุเบกขา คือ ความวางเฉยเมื่อเขามีกรรมมีเวร ไม่ซ้ำเติมหรือวิตกเป็นทุกข์ตามเขา

#### หมวดอรุรูป 4 (พระราชวรมนี 2528:183) ดังนี้

1. อากาสนัญญาตนะ คือ การกำหนดอากาศอันหาที่สุคมิได้เป็นอารมณ์
2. วิญญานัญญาตนะ คือ การกำหนดวิญญานอันหาที่สุคมิได้เป็นอารมณ์

3. อากิญจัญญายตนะ คือ การกำหนดสภาวะไม่มีอะไรเป็นอารมณ์
  4. เนวสัญญานาสัญญายตนะ คือ การกำหนดสภาวะที่มีสัญญาที่ไม่ใช่  
ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่เป็นอารมณ์
- ผู้เขียนเห็นว่า อรูป 4 เป็นกรรมฐานที่ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นอรูปฌาน

## หมวดย่อย 2

1. อาหารเรปฏิกูลสัญญา (พระราชมุนี 2528:325) คือ ระลึกพิจารณาอาหารให้เป็นสิ่งปฏิกลน่าขยะแขยง มิให้หลงใหลยินดีในอาหารจนเกินไปเป็นอารมณ์

2. จตุธาตวัญฐาน (พระราชมุนี 2528:325) คือ ระลึกพิจารณาธาตุสี่ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบเป็นกาย และสังขารปรุงแต่งทั้งหลายเป็นอารมณ์

การทำภาวนาให้ยกเอาอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน 40 อย่างมาเป็นอารมณ์ อันไหนชอบ คิดว่าจะทำจิตสงบเป็นสมาธิง่ายให้เอาอันนั้นลองพิจารณาดู คนราคะจริตให้ใช้สุกะและกายคตานุสสติ คนโทสะจริตให้ใช้พรหมวิหารและอานาปานสติ คนโมหะจริตให้ใช้อานาปานสติ คนสรีทธาจริตให้ใช้อนุสสติ 6 ข้อต้น พุทธิจริตให้ใช้หมวดย่อยและอนุสสติ 4 ข้อท้าย วิตกจริตใช้กสิณและอานาปานสติ จะใช้กรรมฐานบทใดก็เหมือนกัน คือ ช่วยให้จิตเป็นสมาธิ เห็นกาย เห็นจิต เห็นเวทนา เห็นธรรม จะใช้อย่างเดียวหรือหลายอย่างก็ได้ ให้ลองใช้ดูอย่างไหนช่วยให้จิตสงบเป็นสมาธิง่ายให้ใช้อย่างนั้น

พฤติกรรมกรรการรักษาศีลภาวนา ปกติเป็นเรื่องของนักบวช คือ พระ เณร แม่ชี พ่อขาว ซึ่งละบ้านเรือนออกไปอยู่วัด ทำกิจนี้เป็นประจำ ส่วนคฤหัสถ์ที่ต้องการรักษาศีลภาวนาอาจมีผู้สงสัยว่า รักษาอุโบสถศีลโดยมิต้องไปอยู่วัดจะได้หรือไม่ (ทูล จิปปีปัญโญ 2535:30) “การเจตนาละเว้นจากความชั่วทางกายและ



วาทันนั้นแลเป็นตัวศีล” เมื่อมีการวิวัติศีลแปลในวันพระอยู่ที่ไหนก็น่าจะเป็นอุโบสถศีลเหมือนกัน แต่อยู่ที่วัดบวรราชาศติกว่ เพราะเครื่องขัดข้องยั่วชวนมีน้อยกว่า การรักษาศีลแปลในวาระอื่นๆ เป็นระยะ 3 วัน 5 วัน 7 วัน 15 วัน ก็สามารทำให้มีอานิสงส์เช่นเดียวกัน

การทำความเพียร คือ การอบรมจิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิ ทำได้ 2 อย่าง คือ เคนจงกรมและนั่งสมาธิ

**วิธีเคนจงกรม** การรักษาศีลแปลนั้นจะให้ดีต้องเคนจงกรมและนั่งสมาธิฝึกอบรมจิตด้วยวิธีเคนจงกรมนั้น ให้ยื่นหัวทางเคนจงกรมข้างใดข้างหนึ่งหันหน้าสู่ทางเคนแล้วพนมมืออธิษฐานว่า “สาธุ สาธุ ต่อไปนี้ ข้าฯ จะเคนจงกรมภาวนา ปฏิบัติบูชาขอให้จิตของข้าฯ ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ด้วยเถิด ขอเทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ พระภูมิเจ้าที่ แม่พระธรณี แม่พระคงคา พระยายมราช นายนิรยบาล ท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่ นาค ครุฑ มนุษย์ทุกจำพวก เปรต อสุรกาย สัตว์เดียรฉาน ที่อยู่ในบริเวณนี้ จงสนับสนุนการปฏิบัติบำเพ็ญของข้าฯ ให้ดำเนินไปโดยสะดวกด้วยเถิด” อธิษฐานเสร็จก้าวเท้าออกเคน เท้าถูกพื้นว่า พุท อีกข้างถูกพื้นว่า โธ พุทโธ พุทโธ ตามที่เท้าถูกพื้น เช่นนั้นตลอดไปจนกว่าจะหยุดเคน หรือจิตรวมวางคำบริกรรมเอง เมื่อจิตวางคำบริกรรมแล้วให้รักษาสติดูจิตไว้ให้ดี ปัญญาจะเกิดขึ้น

เมื่อจะหยุดให้ยื่นที่หัวทางเคนจงกรมข้างใดข้างหนึ่ง หันหน้าสู่ทางเคนพนมมืออธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ บุญกุศลที่ข้าฯ ได้เคนจงกรมภาวนาปฏิบัติบูชาในครั้งนี้ จงเป็นอุปนิสัยเป็นปัจจัยแก่พระนิพพานในกาลข้างหน้า ขออุทิศส่วนกุศลนี้ให้กับ บิดามารดา ครูอาจารย์ เจ้ากรรมนายเวร ผู้มีพระคุณ ตลอดจนเทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ พระภูมิเจ้าที่ แม่พระธรณี แม่พระคงคา พระยายมราช นายนิรยบาล ท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่ นาค ครุฑ มนุษย์ทุกจำพวก เปรต อสุรกาย สัตว์

เดียรถาน ที่อยู่บริเวณนี้ จงมารับส่วนบุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญในครั้งนี้ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกัน อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จง อโหสิกรรม ให้แก่ข้าพเจ้าทุกคนทุกคนเถิด จงสนับสนุนการปฏิบัติบำเพ็ญของ ข้าพเจ้าให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป จนถึงพระนิพพานนั้นเถิด สาธุ” ทางเดินจงกรมที่ พอเหมาะเดินได้ประมาณยี่สิบถึงยี่สิบห้าก้าว เดินจากทิศตะวันออกไปทิศ ตะวันตก หรือเฉียงเหนือ เฉียงใต้ก็ได้ ไม่จำเป็นจริงๆ ไม่ควรเดินทิศเหนือทิศใต้ จิตเป็นสมาธิยาก

**วิธีนั่งสมาธิ**นั้น ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรง สติให้มั่นก่อนบริกรรมภาวนากรรมฐาน ให้พนมมืออธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ ต่อไปนี้ข้าฯ จะนั่งสมาธิภาวนาปฏิบัติบูชา ขอให้จิตของข้าฯ ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในธรรมะของพระพุทธองค์ด้วยเถิด ด้วยเดชแห่งศีลที่ ข้าฯ รักษาแล้ว (ตรวจศีลว่าบริสุทธิ์หรือไม่) จงกำจัดอันตรายที่จะเกิดขึ้นแก่ข้าฯ ขอเทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ พระภูมิเจ้าที่ แม่พระธรณี แม่พระคงคา พระยา ยมราช นายนิรยบาล ท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่ นาค ครุฑ มนุษย์ทุกจำพวก เปเรต อสุรกาย สัตว์เดียรถานที่อยู่บริเวณนี้ จงสนับสนุนการปฏิบัติบูชาของข้าฯ ในครั้ง นี้ ให้เป็นไปโดยสะดวกด้วยเถิด” อธิษฐานเสร็จก็บริกรรมภาวนา กรรมฐานที่ ตนชอบ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ไปจนกว่าจะหยุดหรือจิตรวมวางคำบริกรรมเอง

ก่อนจะออกจากสมาธิให้พนมมืออธิษฐานจิตว่า “สาธุ สาธุ บุญกุศลที่ ข้าฯ ได้นั่งสมาธิภาวนาปฏิบัติบูชาในครั้งนี้ จงเป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัยแก่พระ นิพพานในการต่อไป ขออุทิศส่วนกุศลนี้ให้แก่ บิดามารดา ครูอาจารย์ เจ้ากรรม นายเวร ผู้มีพระคุณ ตลอดจนเทวดา อินทร์ พรหม ยม ยักษ์ พระภูมิเจ้าที่ แม่พระ ธรณี แม่พระคงคา พระยายมราช นายนิรยบาล ท้าวจตุโลกบาลทั้งสี่ นาค ครุฑ มนุษย์ทุกจำพวก เปเรต อสุรกาย สัตว์เดียรถานที่อยู่บริเวณนี้ จงมารับส่วนบุญที่

ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญด้วยกาย วาจา ใจ แล้วนั้นเกิด จงเป็นสุข เป็นสุขเกิด อย่าได้มี  
 เหวแอกันและกัน อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงโอโหสิกรรมให้แก่ข้าฯ ทุก  
 คนทุกคนเกิด จงสนับสนุนการปฏิบัติ บำเพ็ญของข้าฯ ให้เจริญ ก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้น  
 ไป จนถึงพระนิพพานนั้นเกิด สาธุ”

การภาวนาศีกอบรมจิตใจ ให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นอธิจิต อธิปัญญา  
 ต้องอาศัยความสงบวิเวกวิงวอง ปราศจากการคลุกคลี สำนักปฏิบัติธรรมจึงนิยม  
 ตั้งอยู่ตามป่าเขาเป็นส่วนมาก ผู้ที่ได้ไปจำศีลอยู่ที่วัดจึงมีโอกาส ที่จิตจะสงบเป็น  
 สมาธิมากกว่า แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าต้องไปวัดเท่านั้น จึงทำจิตสงบเป็นสมาธิ  
 ได้ ผู้รักษาศีลแปดและทำภาวนาอยู่ที่บ้าน ถ้าศีลบริสุทธิ์ ความเพียรมากพอ ก็  
 สามารถทำจิตสงบเป็นสมาธิได้เช่นเดียวกัน

กิจกรรมที่กระทำในวันพระ ที่วัดสำนักปฏิบัติธรรมนั้น เท่าที่ผู้เขียนได้  
 สัมผัสกระทำกันดังนี้ เข้าใส่บาตร ถวายภัตตาหารแล้วสมาทานอุโบสถศีล พระ  
 ลงมือฉัน อุบาสกอุบาสิกาที่ไปวัดร่วมกันทำวัตรเช้า จบแล้วรับประทานอาหาร  
 ข้าวกันบาตร พระเณรล้างบาตรเสร็จแล้วเอาไปกุฏิของตน ลงสู่ทางเดินจงกรม  
 เดินจนถึงเที่ยงวันจึงหยุดพักผ่อน อุบาสกอุบาสิกาได้รับประทานอาหารแล้วชำระ  
 ล้างภาชนะถ้วยชาม ลงสู่ทางเดินจงกรมประกอบความเพียรจนถึงเที่ยง  
 เช่นเดียวกัน พักผ่อน ทำกิจส่วนตัวจนบ่ายสามโมงเย็น รับประทานน้ำปานะ ปะ  
 นะมัตถ์ น้ำร้อน น้ำชาโกโก้ กาแฟ ทำกิจวัตร ติตาดบัดกวาดลานวัด ศาลา ห้องน้ำ  
 ห้องส้วม อ่างน้ำเสร็จแล้วเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ จนเวลา 20 นาฬิกา ร่วมกัน  
 ทำวัตรเย็นที่ศาลาเสร็จแล้วฟังเทศน์ อบรมวิธีทำสมาธิภาวนารักษาศีล นั่งสมาธิ  
 เดินจงกรมจนถึงเที่ยงคืน จึงเลิกกัน บางคนพักผ่อน บางคนเดินจงกรมนั่งสมาธิ  
 ต่อไปตามอัธยาศัย ตามกำลังศรัทธา 04.00 น. ร่วมกันทำวัตรเช้าที่ศาลา เสร็จแล้ว  
 เก็บเสื่อสาดบัดกวาดศาลาแยกย้ายกันกลับบ้าน

สำหรับผู้สมานวิริติอุโบสถศีลที่ไม่ได้ไปวัดในตอนเช้า เนื่องจากติดภารกิจการทำงาน ก็สามารถรักษาศีลได้ แม้ทำงานอยู่ที่ระวางรักษาไม่ให้เกิดการประพฤติดิศีล ข้อใดข้อหนึ่งตลอดวัน ตอนเย็นเลิกจากกิจการงานแล้วก็ไปวัด ร่วมกิจกรรมรักษาศีลภาวนาที่วัดจนถึงรุ่งเช้า ก็จะได้รับอานิสงส์การรักษาศีลภาวนาเช่นเดียวกัน

ผู้ไม่สามารถไปวัดได้เลย เนื่องจากอยู่ห่างไกลสำนักปฏิบัติ สามารถที่จะสมานวิริติหรือเจตนาวิริติอุโบสถศีล แล้วตั้งใจรักษาดูแลวันหนึ่ง กับกินหนึ่ง โดยพยายามจัดสถานที่ในบ้านของตนเองให้มีที่ท้าว้ตรเช้าท้าว้ตรเย็น เติงจกรรมนึ่งสมาธิประกอบความเพียรได้เหมือนอยู่วัด แม้ความสงบวิเวกจะไม่ดีเท่าที่อยู่วัดก็ไม่มีไร การฟังเทศน์อบรมสมาธิ ก็สามารถหาเทปของครูบาอาจารย์สายปฏิบัติมาเปิดฟังได้ หรือไม่ก็หาหนังสือที่ครูบาอาจารย์สายปฏิบัติ ท่านเขียนไว้มาอ่าน พยายามแสวงหาเอา วันหยุดเสาร์อาทิตย์ให้หาโอกาสไปวัดฟังพระเทศน์หรือสนทนาธรรมกับครูบาอาจารย์สายปฏิบัติ ถ้ากระทำได้ต่อเนื่องยาวนาน ศีลจะอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ สมาธิจะอบรมปัญญาให้รู้ธรรมเห็นธรรม และบรรลุนิธรรมได้เช่นเดียวกัน

การกระทำภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทำความเพียร คือ นึ่งภาวนา ยืนภาวนา และเดินจกรรมภาวนา ให้ยกเอาอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ถูกรับจรตนิสัย คือ ชอบ มาเป็นอารมณ์ของใจ พยายามบังคับจิตใจให้แน่วเน่อยู่กับกรรมฐาน ทำมาๆ ทำบ่อยๆ จนจิตรวมเป็นเอกัคคตา คือ มีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่วอกแวก เรียกว่า จิตรวมเป็นสมาธิ ผู้ประพฤติปฏิบัติจะเห็นชัดด้วยตนเอง เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิเป็นอธิจิตแล้ว จิตจะมีพลังมหาศาล จะมีความรู้ญาณ ฌานเกิดขึ้น จะมีความสุขอย่างแปลกประหลาด นัตถิ สันติ ปริง สุขัง สุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบไม่มี จะเห็นได้เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิ

นี้ ปัญญาอันยิ่งใหญ่ เรียกว่า อธิปัญญา ก็จะมีให้เห็นได้ตอนนี้ให้รักษาสติกำกับจิตให้ดี ๆ สติกับจิตกลมกลืนเป็นอันเดียวกันเมื่อไร จิตจะรวมเมื่อนั้น รูปรสกลิ่น เสียง สัมผัส จะเป็นตัวชักชวน มิให้จิตรวมเป็นสมาธิง่าย นักภาวนาใหม่ๆ ต้องระวังให้ดี **อุปสรรคสำคัญที่ทำให้จิตไม่รวมเป็นสมาธิมี 4 อย่าง** คือ สติไม่ดี ความเพียรหย่อน สติอ่อน มีความอยาก **สติไม่ดี** คือ สติ 8 ขึ้นไป ไม่บริสุทธิ์ทะลุต่างพร้อยมัวหมอง ทำให้จิตขมนิวรรณ์ไม่ได้ **ความเพียรหย่อน** คือ ความเพียรไม่มากไม่ต่อเนื่อง **สติอ่อน** คือ สติไม่แก่กล้ารู้ไม่ทันสังขารจิตตัวก่อภพก่อชาติ **มีความอยาก** คือ อยากให้จิตสงบ อยากมีญาณ มีฌาน อยากได้รับผลซึ่งเกิดจากสมาธิซึ่งยิ่งอยากก็ยิ่งไม่เป็น

เมื่อจิตรวมเป็นสมาธิแล้ว ให้รักษาจิตสงบให้มีกำลังแล้วจึงค่อยพิจารณาอารมณ์ที่เกิดกับจิต ถ้าเห็นอะไร รู้อะไรขึ้นมา ให้กำหนดทบทวนดูว่าใครเป็นคนรู้ ใครเป็นคนเห็น แล้วพิจารณาดูสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นว่าเป็นทุกข์ หรือเป็นสุขอย่างไรบ้าง เพราะเหตุใด เราถูกกิเลสหลอกหลอนมาได้อย่างไรบ้าง ถ้าการพิจารณา รอบคอบแยบคายก็จะรู้ทุกข์ รู้เหตุของทุกข์ รู้ความดับทุกข์ รู้วิธีปฏิบัติเพื่อจะออกจากทุกข์ สติปัญญา ศรัทธา ความเพียร ก็จะแก่กล้าขึ้นตามไปด้วย

การออกจากสมาธิ เมื่อออกจากสมาธิ คือ จิตถอนจากสมาธิแล้วให้ทบทวนดูว่าก่อนที่จิตสงบเป็นสมาธินั้น ได้พิจารณากรรมฐานบทใดรักษาสติอย่างไร เพื่อไม่ให้หลงทางเข้าสมาธิ ให้กระทำเหมือนเดิมจิตจะรวมเป็นสมาธิง่าย เมื่อจิตนิ่งสงบพอแล้ว ค่อยพิจารณาทางปัญญาเหมือนเดิมความรู้จะเพิ่มพูนขึ้น เคยมีนักปฏิบัติธรรมหลายคน จิตรวมเป็นสมาธิครั้งแรก เมื่อจิตถอนแล้วไม่ได้ทบทวนดูว่าทำอะไร มีแต่อยากให้จิตสงบรวมเป็นสมาธิอีก ซึ่งยิ่งอยากก็ยิ่งไม่เป็น หลวงปู่เทสก์ (พระราชนิโรชรังสี 2537:243) ท่านพูดเสมอว่า ความอยากเป็นอุปสรรคของการภาวนาสมาธิโดยแท้ อย่าลืมนำธรรมเป็นของเป็นเอง

เมื่อเหตุปัจจัยเพียงพอมันจะเป็นของมันเอง กำหนดเอาเองไม่ได้เว้นแต่ผู้ที่ท่านได้ฝึกฝนจนเป็นวสี คือ ชำนิชำนาญแล้ว

**วสี** (จำเนียร ทรงฤกษ์ 2525:104-105) คือ ความชำนาญในการฝึกจิต พิจารณาธรรมมี 5 ประการ ดังนี้

1. อาวัชชนวสี คือ ชำนาญในการนึกใช้กรรมฐาน
2. สมาปชชนวสี คือ ชำนาญในการเข้าสมาธิ
3. อธิภูฐานวสี คือ ชำนาญในการหยุดจิตมิให้คิดหรือเล่นตามสังขาร
4. ปัจจเวกชนวสี คือ ชำนาญในการพิจารณาธรรม
5. วุฏฐานวสี คือ ชำนาญในการออกจากสมาธิ

นักภาวนา ผู้ฝึกอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิแล้ว ท่านจะกระทำบ่อยๆ จนคล่องแคล่วชำนาญเป็นวสี อธิปัญญาความรู้จะเกิดเพิ่มพูนขึ้นตามความเพียรที่ปฏิบัติ ธรรมนี้นักปฏิบัติจะต้องเข้าศึกษากับครูบาอาจารย์ ผู้เคยผ่านมาก่อนบ้าง อย่ายึดมั่นถือมั่นในความรู้ความเห็นของตนจนเกินไป จะเป็นวิปัสสนูปกิเลส อาจเป็นเหตุให้เกิดสัญญาวิปาสเป็นบ้าไปได้ วิปัสสนาญาณไม่เกิด ไปไม่ถึงนิพพานน่าเสียดายมาก

**วิปัสสนูปกิเลส** (พระราชวรมณี 2528:289) คือ เหตุขัดขวางมิให้ก้าวหน้าในวิปัสสนาญาณมี 10 อย่างดังนี้

1. โภภาส คือ แสงสว่าง
2. ญาณ คือ ความหยั่งรู้
3. ปีติ คือ ความอิ่มใจ
4. ปีสัทธา คือ ความสงบเย็น
5. สุข คือ ความสงบสบายใจ

6. อธิโมกข์ คือ ศรัทธาแก่กล้า
7. ปัคคาหะ คือ ความพากเพียรที่พอดี
8. อุပ္ปฐฐาน คือ สติแก่กล้า สติชัด
9. อุเบกขา คือ ความมีจิตเป็นกลาง
10. นิกันติ คือ ความพอใจ ตัดใจ

วิปัสสนูปกิเลส เป็นตัวทำลายนักปฏิบัติให้เสียคน เป็นกิเลสอย่างละเอียด ชัดขวางไม่ให้เกิดวิปัสสนาญาณ นักปฏิบัติต้องพิจารณาให้ต้อยอดอก ตัดใจในบุญที่ตัวเองปฏิบัติบำเพ็ญมา ให้หาทางทำลายวิปัสสนุโดยพิจารณาไตรลักษณ์ให้มาก เอาไตรลักษณ์ คือ อนิจจังความไม่เที่ยง ทุกขังความเป็นทุกข์เมื่อติดอยู่ขังอยู่ อนัตตา ความไม่มีตัวตนให้ถ้อยคือธรรมแท้มากำกับวิปัสสนุให้จิตละคลายความคิดใจก็จะทำให้วิปัสสนาญาณเจริญขึ้น

วิปัสสนาญาณ (พระราชวรมุณี 2528:268) คือ ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาเห็นสังขารนามรูปทั้งหลาย โดยไตรลักษณ์มี 9 อย่าง ดังนี้

1. อุท্থัพพยานุปีสสนาญาณ คือ มองเห็นการเกิดขึ้นและเสื่อมไปของสังขารทั้งหลาย
2. ภังคานุปีสสนาญาณ คือ มองเห็นความเสื่อมสลายของสังขารทั้งหลาย
3. กยตุပ္ปฐฐานญาณ คือ การมองเห็นสังขารที่ปรากฏเป็นของน่ากลัว
4. อาทีนวานุปีสสนาญาณ คือ การมองเห็นโทษของสังขารทั้งปวง
5. นิพพิทานุปีสสนาญาณ คือ การเกิดความเบื่อหน่ายไม่เพลิดเพลิน ตัดใจ
6. มุญจิกุกัมมตาญาณ คือ ใครจะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

7. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ คือ มองเห็นทางที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น
8. สังขารเพกขานญาณ คือ วางใจเป็นกลางไม่ยินดียินร้าย ในสังขารทั้งหลาย มองไปนิพพาน มุ่งไปนิพพาน
9. สัจจานุโลมมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ คือ รู้วิธีอยู่อย่างอนุโลมตามสัจจะทั้งสมมุติสัจจะและปรมาตถ์สัจจะ

เมื่อเจริญวิปัสสนาแก่กล้าขึ้น ก็จะเห็นวิมุตติ และวิมุตติญาณทัสนะตามลำดับ มรรคเจริญเต็มทีก็จะเป็นมรรคสมังคีประหารกิเลส เป็นอัสวัคชญาณ คือ รู้จักทำกิเลสให้สิ้นไป

**การพิจารณาธรรม** แรกๆ อยากให้พิจารณาภายในให้มาก แยกกายสลายร่างออกให้เห็นธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ และธาตุรู้หรือจิต ให้พิจารณาให้รู้ชัดว่า ตัวเราที่แท้จริงคือ ส่วนไหน หากรู้ชัดจนแยกกาย อาจจะละสลักกายทิฏฐิได้ เหยียบบันไดขั้นแรกที่จะก้าวขึ้นไปสู่ความเป็นอริยะบุคคล จากนั้นให้พิจารณาความเป็นไปของกายว่ามีความเกิดขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่หรือแปรปรวนอย่างไร เสื่อมสลายแล้วไปไหน กลับมาเกิดเป็นคนเป็นสัตว์ใหม่ได้อย่างไร จิตกับกายเกี่ยวข้องกันตอนไหน แยกสลายออกมาจากกันตอนไหน กลับมารวมกันอีกเพราะอะไร ถ้าพิจารณาได้ความแยกกาย ก็จะหายดั่งเลสงสัยในรูปธรรม นามธรรมทั้งปวง ต่อจากนั้นให้พิจารณาให้เห็นประโยชน์ ของการรักษาศีล และเห็นโทษของการไม่รักษาศีล ผลบุญที่เกิดจากการรักษาศีล ผลกรรมที่เกิดจากการทำผิดศีล เมื่อพิจารณาได้ความแยกกาย จะทำให้ละสลัฟพตปรามาตได้รู้จักประพฤติปฏิบัติตนให้สมควรแก่ธรรมตามฐานะของตน ก็จะเป็นพระอริยะบุคคลโสดาบันตถกกระแสนิพพาน

การพิจารณาธรรมนั้น วิธีหนึ่งท่านให้กำหนดคุณทุกข์ให้ชัด ทุกข์ของตน



ทุกข์ของคนอื่น ว่าแต่ละอย่างมีสาเหตุเกิดจากอะไรบ้าง ทั้งทุกข์กาย ทุกข์ใจ  
 ตอนแรกให้ดูทุกข์กายก่อน แล้วพิจารณาทุกข์ใจซึ่งเป็นส่วนละเอียด เมื่อรู้สาเหตุ  
 แล้วให้กำหนดดูว่า ถ้าเราจะดับทุกข์ประเภทนั้นๆ เราจะทำอย่างไรอาศัยธรรม  
 อะไรเป็นเครื่องละวางทุกข์เหล่านั้น วิธีปฏิบัติที่จะทำให้เราพ้นทุกข์แต่ละอย่างจะ  
 ทำอย่างไร เมื่อทำมรรคญาณให้สมบูรณ์ ผลญาณก็จะเกิดขึ้นเรียกว่า บรรลุมรรค  
 ผลซึ่งแต่ละคนต้องพิจารณาเอาเองห้ามบอกกัน ใครบอกคนนั้นความรู้ไม่  
 รอบคอบ คนถูกบอกก็ไม่ได้อะไร เพราะความรู้ที่ได้เป็นสัญญา มิใช่ความรู้  
 ธรรมซึ่งวิญญูชนจะต้องรู้เองเห็นเอง

**การพิจารณาธรรมนั้น** วิธีหนึ่งท่านให้พิจารณาสติปัญฐานสี่ คือ กาย  
 เวทนา จิต ธรรม ท่านว่า สติปัญฐานสี่เป็นประจักษ์ดับปัญหาให้คมกล้า แรกๆ  
 ให้พิจารณาเป็นต่างๆ เช่น พิจารณากายว่ามันประกอบด้วยอะไรบ้าง ธาตุสี่  
 ชันท์ห้า เป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร แปรปรวนอย่างไร เสื่อมสลายอย่างไร  
 เสื่อมสลายแล้วไปไหน กลับมารวมกันได้อย่างไร เป็นทุกข์หรือเป็นสุขอย่างไร  
 ถ้าพิจารณาได้ความแยกกายก็จะรู้เห็นการเวียนของกายอย่างชัดเจน อาจรู้  
 จุตุปปาตญาณ คือ รู้จติและปฏิสนธิของมนุษย์และสัตว์

การพิจารณาเวทนา จ้องดูให้รู้ว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา  
 แต่ละอย่างมีสภาวะเป็นอย่างไร เวทนานอก เวทนาใน เวทนาในเวทนา เป็น  
 อย่างไร เวทนาเกิดที่กายหรือที่จิต อะไรทุกข์มากกว่ากัน เราจะปฏิบัติต่อเวทนา  
 อย่างไรจึงจะข้ามเวทนาได้

การพิจารณาจิตให้รู้ว่าจิตนี้เป็นไฉน จิตเป็นสุขเพราะอะไร เป็นอย่างไร  
 จิตเป็นทุกข์ เพราะอะไรเป็นอย่างไร จิตวนเวียนเป็นอย่างไร จิตมีอุปาทาน จิต  
 ไม่มีอุปาทาน จิตสว่างไสวเป็นอย่างไร จิตเข้าสู่นิพพานเป็นอย่างไร

การพิจารณาธรรม ให้พิจารณาให้รู้ว่า กุสลาธรรม อกุสลาธรรม

อพยพตาธัมมาทำให้เข้าใจอย่างแจ่มชัดว่า แต่ละอย่างหมายถึงอะไรบ้าง มีสภาวะเป็นอย่างไร ความเกี่ยวข้องกับกายเวทนาจิตเป็นอย่างไรบ้าง เพราะอะไรสามารถแยกเป็นอิสระจากกันได้หรือไม่ ทำอย่างไร พิจารณาให้รู้ละเอียดรอบคอบได้ความแยกกาย ก็จะหายลึกลงในธรรม

การพิจารณาธรรมทุกประเภท เมื่อรู้ชื่อต้องกำหนดคุณสภาวะหรือรู้สภาวะธรรมจากจิตแล้วให้กำหนดคุณชื่อ บาลีจะหุดขึ้น จากนั้นให้พิจารณาคุณค่าคือ ประโยชน์ โทษ จะเห็นแนวทางปฏิบัติที่สมควรแก่ธรรม ครอบงำประกอบของพระอริยบุคคลประเภทนั้นๆ เป็นมรรคญาณ ปฏิบัติตามมรรคญาณได้สมบูรณ์ก็เป็นผลญาณ ตามวาสนาบารมีของตนที่สะสมมา เพียรพิจารณาเข้าเกิดความสำเร็จจะเป็นของผู้มุ่งมั่นไม่ทอดย

การพิจารณาสังโยชน์ สังโยชน์ (พระเทพมุนี 2527:542) คือ ธรรมที่มัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์เป็นอกุศลธรรม มี 10 อย่าง ดังนี้

1. สักกายทิฏฐิ คือ ความยึดมั่นถือมั่นว่ากายเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา

2. วิจิจจนา คือ ความลึกลงสงสัยไม่รู้จริงไม่รู้ทันในธรรมทั้งปวง รูปธรรม นามธรรม ในกุศล อกุศลและอพยพตา คือ ธรรมกลางๆ

3. สิลัพพตปรามาส คือ ความประมาทไม่รักษาศีลและวัตรของตนเอง หรือรักษาอย่างลุ่มลุ่มไม่รู้ไม่เข้าใจในเหตุผลของการรักษา ไม่รู้ประโยชน์ของการรักษาและโทษของการไม่รักษาศีลอย่างแจ่มชัด รวมทั้งการปฏิบัติผิดและไม่สมควรแก่ธรรมตามฐานะตามเวลาโอกาส

4. กามราคะ คือ ความติดพ้อใจในกามคุณทั้งหก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์

5. ปฏิฆะ คือ ความหงุดหงิด ขัดเคือง ไม่พ้อใจ วิตกกังวล

## ห้วงอภิลักษณ์

6. รูปปราคะ คือ ความตั้งใจในรูปธรรม รูปฌาน
7. อรูปปราคะ คือ ความตั้งใจในนามธรรมหรืออารมณ์ต่างๆ  
รวมทั้งอรูปฌาน
8. มานะอัตตา คือ ความถือตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ตามฐานะ 3 คือ ต่ำ  
กว่า เสมอกัน สูงกว่า เมื่อผูกพันผูกกันแล้วจะเป็นมานะ 9 อย่าง
9. อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านซึ่งจิตแล่นไปตามกิเลส อัตตา  
ค้นหาและอุปาทาน
10. อวิชชา คือ ความไม่รู้จริง ไม่รู้ทัน อารมณ์ของกิเลสที่  
เกิดขึ้น

ผู้ปรารถนาความสุขอันเยี่ยมยอดบรรลุนิพพาน ให้พิจารณาสังโยชน์แต่ละข้อให้รู้ให้เข้าใจอย่างละเอียดรอบคอบว่า หมายถึงอย่างไร และพยายามกำหนดคุณธรรมอันเป็นเครื่องแก้เครื่องละสังโยชน์แต่ละข้อนั้น พร้อมทั้งแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ละสังโยชน์ได้ เมื่อได้ทำมรรคญาณให้เจริญสมบูรณ์บริบูรณ์ผลญาณก็จะเกิดขึ้น เรียกว่าได้บรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคล พระอริยบุคคลโสดาบัน ละสังโยชน์ได้ 3 ข้อต้น พระสกิทาคามี ละสังโยชน์ได้ 3 ข้อต้นและทำสังโยชน์ข้อ 4-5 ให้เบาบางลงได้ด้วย พระอนาคามีละสังโยชน์ได้ 5 ข้อต้น พระอรหันต์ละสังโยชน์ได้หมดทั้ง 10 ข้อ ได้บรรลุพระอรหัตผล

**การพิจารณาอุปกิเลส** อุปกิเลส คือ (พระราชมุนี 2528:312) อุกุศลธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง มี 16 อย่าง ดังนี้

1. อภิชฌาวิสมโลภะ คือ เฟื่องเล็งอยากได้โดยไม่เลือกว่าควรหรือไม่ควร
2. พยาบาท คือ คิดร้ายต่อเขา
3. โภชะ คือ ความโกรธคิดประทุษร้ายเขา

4. อุปนาหะ คือ ความผูกโกรธ แค้นเคืองอาฆาต
5. มัถชะ คือ ลบหลู่คุณท่าน ลบล้าง ปิดซ่อนความดีของผู้อื่น
6. ปลาสะ คือ ยกตนเทียมเท่าท่าน ตีเสมอ ไม่ยอมยกให้
7. อิศสา คือ ความริษยา เห็นเขาได้ดีทนอยู่ไม่ได้คอยเบียดเบียน กีดกัน
8. มัจฉริยะ คือ ความตระหนี่ ไม่อนุเคราะห์ สงเคราะห์ตามสมควร
9. มายา คือ เจ้าเล่ห์ หลอกหลวงด้วยอุบาย
10. สาถยะ คือ โอ้อวดหลอกหลวง
11. ถัมถะ คือ หัวดี กระจ่าง
12. สारัมภะ คือ แข่งดี ไม่ยอมลดละ มุ่งเอาชนะ
13. มานะ คือ ถือตัว ทะนงตนว่าเก่ง ว่าดี
14. อติมานะ คือ ดูหมิ่นเขา ถือตัวว่ายิ่งกว่าเขา
15. มหะ คือ มัวเมาในวัย ในความไม่มีโรค ในความมีชีวิตอยู่
16. ปมาทะ คือ ดูถูก ดูหมิ่น เลินเล่อ ละเลย

เมื่ออุปกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งครอบงำจิตใจ พึงทำความรู้จักโดยเหตุผล ว่ามันทำให้จิตเศร้าหมองไปเพราะอย่างไร เราจะสลัดความเศร้าหมองนั้นได้อย่างไร ความฟ่องแผ้วของจิตจะเกิดขึ้นเมื่อสลัดอุปกิเลสออกไปแล้ว พึงรักษาจิตให้สะอาดฟ่องแผ้วอยู่เสมอ เรียกว่า จิตหลุดพ้นปราศจาก กิเลสโดยสิ้นเชิง นั่นคือ จิตวิมุตติหลุดพ้นเข้าสู่นิพพาน

ผู้เขียนเห็นว่า ปมาทะเป็นกิเลสที่เกิดขึ้นง่ายและให้ผลรุนแรงแบบที่เราไม่รู้สึกรู้สียง จึงเป็นกรรมที่หนักมากเหมือนมิจฉาทิฏฐิ นักปฏิบัติธรรมรักษาศีลภาวนา ต้องพิจารณากิเลสปมาทะให้มากและระวังให้ดี ประมาทในพระพุทธ ประมาทในพระธรรม ประมาทในพระอริยสงฆ์ ประมาททางกาย ประมาททาง

วาทะ ประมาททางใจ แม้ประมาททางใจ เช่น คิดลบหลู่ดูถูกก็เป็นกรรมหนัก ทำให้พระธรรมไม่เข้าถึงใจ ปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า ท่านว่าสงเคราะห์ไม่ขึ้น คือช่วยเหลือไม่ได้นั่นเอง ต้องทำพิธีการระเสียก่อน การปฏิบัติธรรมจึงจะพอเป็นไปได้ ใครปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้า ต้องทบทวนดูกรรมปมาทะ อาจหลงกระทำไว้มาก ให้ทำพิธีการระเสียท่านจะได้โอสถกรรมให้ ประมาทองค์ใดให้ไปการระเองคั้น ผู้เขียนต้องถือขันดอกไม้ไม่ได้วางจึงรู้และเข้าใจเรื่องนี้อย่างถ่องแท้

**การพิจารณากิเลสปริโพธ** (ปฎิย แสงฉาย 2528: เล่ม47 หน้า 65-66)

ปริโพธ เครื่องกังวลใหญ่ 10 อย่าง ได้แก่

1. อาวาสปริโพธ คือ ความกังวลในอาวาสวัด ที่พักพิง
2. กุลปริโพธ คือ กังวลในชาติตระกูลของตนของญาติโยม
3. ลากปริโพธ คือ กังวลในลาภสักการะ
4. คณะปริโพธ คือ กังวลในหมู่คณะ เพื่อนฝูง
5. กัมมปริโพธ คือ กังวลด้วยการงาน
6. อัทธานปริโพธ คือ กังวลด้วยการเดินทางไกล
7. ญาติปริโพธ คือ กังวลด้วยญาติพี่น้อง
8. กันถปริโพธ คือ กังวลด้วยการศึกษาเล่าเรียน
9. โรคปริโพธ คือ กังวลด้วยการรักษาโรค
10. อิทธิปริโพธ คือ กังวลด้วยอิทธิฤทธิ์ อิทธิพล

**อนุสัย** (พระราชาวรมุณี 2528:246) คือ กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน มี 7 อย่าง คือ

1. กามราคะ คือ ความกำหนัดในกามกิเลส
2. ปฏิฆะ คือ ความหงุดหงิดขัดเคืองไม่พอใจ วิตกกังวล ห่วงอาลัย

3. ทิฏฐิ คือ ความยึดมั่นถือมั่นในความเห็นของตน
4. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในธรรมทั้งปวง
5. มานะ คือ ความถือตัว คือ ยึดมั่นในฐานะสูงกว่า เสมอกัน และต่ำกว่า ว่าเที่ยงแท้
6. ภวราคะ คือ ความพอใจในฐานะความเป็นอยู่ของตน อันเป็นของชั่วระยะหนึ่ง
7. อวิชชา คือ ความไม่รู้จริงตามธรรมสัจจะ ไม่รู้ทันอารมณ์กิเลสที่เกิดขึ้น

การพิจารณาอนุสัย กิเลสอนุสัยเป็นกิเลสที่ละเอียดอ่อนนอนเนื่องอยู่ในจิตสันดาน เป็นเวลายาวนานหลายภพหลายชาติมาแล้ว นักปฏิบัติธรรมผู้ปรารถนาความวิมุตติหลุดพ้น จะต้องพิจารณาให้ดี ให้เข้าใจถึงมูลเหตุรากเหง้าของมันว่า แต่ละอย่างมีที่อยู่ที่เกิดที่มาจากอย่างไร แล้วกำหนดคุณธรรมซึ่งเป็นเครื่องแก้กิเลสเหล่านั้นๆ และวิธีปฏิบัติเพื่อให้ธรรมเครื่องแก้เหล่านั้นมีความเจริญและมีกำลังพอที่จะแก้กิเลสเหล่านั้นๆ ได้ เมื่อได้ดำเนินมรรคให้เจริญเต็มที่ ธรรมเครื่องแก้ก็จะมีความกำลังตัดกิเลสอนุสัยขาดจากจิตสันดานได้ก็จะบรรลุดังวิมุตตินิพพาน สมปรารถนา

ผู้เขียนเคยพิจารณาภวราคะ เห็นว่ามนุษย์และสัตว์ส่วนใหญ่ต่างก็มีความพอใจในฐานะความเป็นอยู่ของตน เศรษฐีก็พอใจจิตใจในความมั่งคั่ง คหบดีก็มีความพอใจในฐานะความมียศ ไม่อยากให้มีเปลี่ยนแปลงไป กลัวว่ามันจะลำบากทุกข์ยากยิ่งกว่าเดิม จะให้ท่านรักษาศีลภาวนาก็มองไม่เห็นประโยชน์ สรรพหาความเชื่อความเลื่อมใสไม่มี เพราะไม่ได้สนใจศึกษาไม่ได้สนใจพิจารณา ความไม่รู้ความเห็นผิดเข้าใจครอบงำ ไม่ได้นึกเลยว่าความแก่สิ้นกินเราทุกวัน ความตายก็ต้องมีแก่เราในวันใดวันหนึ่งข้างหน้า ตายแล้วเราจะไปไหน จะอาศัยอะไร เมื่อแตกกายทำลายขันธ ผู้ไม่ได้ทำบุญไว้ย่อมไม่มีบุญนำพา

ไม่มีปัญหาต่อทาง ย่อมจะต้องหลงมมิดต่อไป เนื่องจากวิปัสสนาญาณไม่เกิด มองหานิพพานไม่เห็น บุคคลเป็นอันมากตกอยู่ในภาวะเช่นนี้ หลงเวียนว้ายตาย เกิดต่อไป เมื่อรู้แล้วอย่าได้ประมาท เร่งทำบุญรักษาศีลภาวนากันเถิด

สรุป ฟังทราบว่ามีกิเลสทั้งหลายเกิดขึ้นที่จิต จิต คือ ผู้ทำหน้าที่รู้ คิด นึก ส่วนสำคัญและส่วนศูนย์กลางของสิ่งต่างๆ ผู้เขียนเห็นว่า จิตมีลักษณะ 4 อย่าง คือ 1.เอโก คือ สภาวะรู้อย่างหนึ่ง 2.ปภัสโร คือ จิตเมื่อรวมเป็นหนึ่งแล้วจะสว่างไสวมาก อยากรู้อะไรก็รู้ อยากเห็นอะไรก็เห็น 3.อมตโย คือ จิตไม่รู้จักตาย ไม่รู้จักเสื่อมสลาย จิตไม่มีกิเลสจะเข้าสู่นิพพาน 4.เอกโห คือ จิตไม่มีเลหสถาน บ้านเรือน มีสภาพเป็นอนัตตา เมื่อนักปฏิบัติทำจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้แล้ว จะมีสติรู้ทันความเป็นไปของจิตตลอดเวลา สติกับจิตรวมเป็นหนึ่งเดียวเรียกว่า เอกัคคตารมณ์ กิเลสใดเกิดขึ้นที่จิตก็จะรู้ ดูให้ตีบททวนกลับไปกลับมา ให้รู้ว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร สาธุหาสาเหตุให้พบและให้เห็นอริยสัจทั้ง 4 ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อมรรคเจริญเต็มที่จะเป็นมรรคสมังคี ก็จะประหารกิเลส เป็นลำดับขึ้นไป หยาบ กลาง ละเอียด ในที่สุดก็จะรู้จักวิมุตติ และวิมุตติญาณทัตสนะ

นักภาวนา จะต้องพิจารณาดูกิเลสที่เกิดขึ้นที่จิตให้แจ้งชัด ความจริงมันเป็นอย่างไร เราหลงเห็นผิดไปอย่างไร กิเลสมันจึงครองใจเราได้ความเห็นว่าถูกมันควรจะเป็นอย่างไร เราจะปฏิบัติอย่างไร มรรคจึงจะเจริญเต็มที่เป็นมรรคสมังคี ประหารกิเลสนั้นลงได้แบบถาวร เป็นทิฏฐิวินิสาธา

การรักษาศีลแปดกับชุดงค์ ได้เคยพูดแล้วว่า การรักษาศีลแปด ช่วยกำจัดนิวรณ์ คือ (พระราชวรมุนี 2528:195) เครื่องกั้นทาง ความดี 5 อย่าง คือ กามฉันทะ ถีนมิทธะ พยาบาท กุกกุจะอุทัจจะ และวิจิกิจฉา ศีลแปดข้อ 3,6,7,8 ช่วยกำจัดกามฉันทะ คือความพอใจในกาม ให้อ่อนกำลังลง ศีลแปดข้อ 6 ช่วยกำจัด

ถีนมิทระ คือ ความง่วงเหงาหาวนอน ศิลปะข้อ 1,2 ช่วยกำจัดพยาบาท คือ การ  
 ปองร้ายชีวิตทรัพย์สินของผู้อื่น เมื่อนิเวรณดังกล่าวอ่อนกำลังลง จิตจะสงบเป็น  
 สมานง่าย เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิก็จะกำจัดกุกกจะอุทัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน  
 ไร้ค่าได้และเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วก็จะเกิดอชิปัญญาธรรม เห็นธรรมช่วยกำจัด  
 วิกิจจา ความลึกลับสงสัยในธรรมให้เบาบางลงตามลำดับ

บางคนรักษาศีลแปดได้แล้ว จิตก็ยังไม่สงบเป็นสมาธิ ต้องอาศัยชุกงค์  
 เข้าช่วย ชุกงค์ (พระราชมุนี 2528:306) คือ องค์คุณเครื่องสัดหรือกำจัดกิเลสมี  
 13 อย่าง ที่ท่านนำมาใช้บ่อย คือ อดนอนกับผ่อนอาหาร สำหรับผู้มีจิตที่ฝึกลยาก  
 สอนยาก จะนิยมแผดเผากิเลสด้วยชุกงค์ อดนอน ผ่อนอาหาร ท่านจะอดอาหาร  
 เป็นเวลาหลายวัน 3,5,7,15 วันบ้าง หรืออดนอนหลายๆ คืนติดต่อกันเช่นเดียวกับ  
 อดอาหาร ปรากฏว่าได้ผลดีจิตสงบเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น นักปฏิบัติธรรมผู้  
 ต้องการบรรลุธรรมผลน่าจะได้ลองทำดู

**สมถกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐาน** กับนักปฏิบัติธรรมรักษาศีลภาวนา ผู้  
 ปรารถนาความรู้ธรรมเห็นธรรมให้สนใจกรรมฐานสองอย่างนี้และฝึกรวมจิตใจ  
 ให้มั่นคงอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน จิตจะมีพลังอันยิ่งใหญ่และนำความสุขมาให้

**สมถกรรมฐาน** (พระราชนิโรธรังสี 2537:5-7) คือ การฝึกรวมจิตใจให้  
 สงบแน่วแน่เป็นเอกัคคตาจิต เอกัคคตารมณ์ คือ จิตปล่อยวางอารมณ์ภายนอก  
 แล้วเข้ามาอยู่เฉพาะอารมณ์เดียว แล้วจิตจะมีปัญญาฉลาด มีแยกภายในหวนพริบใน  
 ตัว มันจะเป็นไปของมันเองโดยอัตโนมัติ ตามภูมิของมันเราจะแต่งเองไม่ได้

**วิปัสสนากรรมฐาน** (พระราชนิโรธรังสี 2537:8) คือ ความรู้แจ้งใน  
 สังขธรรมของจริงตามความเป็นจริง จนถอดถอนอึดตามุทิกฐิได้ ถ้าถอนไม่ได้ยังไม่  
 เรียกว่า วิปัสสนา มันจะเป็นวิปัสสนูปกิเลสไปเสีย เช่น วิปัสสนาญาณ การ



พิจารณาขั้น 5 ให้เห็นการเกิดมาจากธาตุ 4 ประชุมกันเป็นร่างกายภายใน ภายนอก แล้วเสื่อมสลายลงไปเป็นธาตุ 4 แล้วกลับมาเป็นรูปร่างกลับไปกลับมา อย่างนี้ตามสภาพของมัน ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา หาสาระแก่นสารมิได้ อุปาทานไปยึดถือว่าเราว่าเขา แท้จริงมันหาความรู้สักอะไรต่อการไปยึดถือของเราไม่ เพราะตัวเราเองดั้งเดิมมีสภาพเป็นอนัตตา เรียกว่า วิปัสสนา เมื่อเกิดขึ้น มันจะเห็นทั่วทุกทิศทุกทางทุกสิ่งทุกอย่าง เห็นความเกิดขึ้นเห็นความแปรปรวน แล้วก็ดับไปตามกระแสของมัน ใครหลงยึดถือ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา มันก็เป็นทุกข์

**อาสวักขยญาณ** (พระราชนิโธรรังสี 2529:22-50) คือ ความรู้ความเห็น อันที่จะทำให้อาสวะกิเลสให้สิ้นไป ญาณ 3 ก็ดี ญาณอภิญา 6 ก็ดี เกิดจากฌาน เมื่อปฏิบัติบำเพ็ญได้อาสวักขยญาณนี้ แล้วจะช่วยให้เกิดมรรคสมังคี เป็นเครื่องประหารกิเลสในแต่ละมรรค เรียกว่า มรรคประหารอาสวักขยญาณ เป็นโลกุตระฌาน แม้จะเกิดจากฌานโลกีย์ผู้ฝึกหัดสมาธิจะต้องผ่านฌานโลกีย์ก่อนเพราะฌาน และสมาธิมันกลับกันได้ด้วยอุบายอันแบบกายของตนเอง ผู้ปฏิบัติธรรมจะไม่ผ่านฌานและสมาธิไม่มี

การฝึกหัดฌานและสมาธิ ทั้งสองอย่างให้ชำนาญ รู้จักคิดรู้จักถูกละเอียด ถัดวันดีแล้ว จึงจะทำวิปัสสนาให้เป็นไปได้ วิปัสสนามีใช่ของง่ายเลย สมาธิก็มี ลีลาน่าดูเหมือนกัน แต่ไม่เหมือนฌาน ถ้าเปรียบเทียบกับการเล่นกีฬา คนเล่นเพื่อมัวเมาเหมือนกับเข้าฌาน คนที่เล่นเพื่อสุขภาพเหมือนกับสมาธิ

**รูปฌาน** คือ อารมณ์ตั้งมั่นของจิต มี 4 อย่าง ดังนี้

1. ปฐมฌาน มีองค์ 5 คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา
2. ทุติฌาน มีองค์ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

3. ตិยฆาน มืองค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา

4. จตุตถฆาน มืองค์ 2 คือ อุเบกขาเอกัคคตา

**สมาธิ** คือ ความตั้งมั่นของจิต หรือสภาวะที่จิตสงบนิ่งอยู่ที่อารมณ์เดียว มี 3 อย่าง ดังนี้

1. ขณิกสมาธิ คือ จิตรวมวูบหายไปเดี๋ยวเดียวก็รู้สึกตัว

2. อุปจารสมาธิ คือ จิตรวมวูบเข้าไปแล้ว มีอาการส่ายไปมารู้สึกอยู่ใน คล้ายอาการฝันไปของคนนอนหลับทำให้มีความรู้สึกพิเศษ ญาณ ฆาน เกิดขึ้น

3. อัปปนาสมาธิ คือ จิตรวมวูบเข้าไปแล้ว ขาดจากอารมณ์ภายนอกหมด คล้ายนอนหลับสนิท ไม่ฝัน แต่มีความรู้ที่อยู่ใน เป็นที่พักสงบของจิตที่พิจารณาธรรมเมื่อสำหรือเกิดฟุ้งซ่าน พิจารณาไม่ได้ความ ออกจากอัปปนา มาแล้ว จิตจะเข้มข้นมีกำลังที่จะพิจารณาธรรมให้เกิดโลกุตระปัญญา ต่อไป

**ญาณ 3 หรือ วิชชา 3** (พระราชมุนี 2528:272) คือ ความรู้พิเศษที่เกิดขึ้นเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ 3 อย่าง คือ

1. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือ ระลึกชาติหนหลังได้

2. จุตูปปาตญาณ คือ รู้จุดและปฏิสนธิของมนุษย์และสัตว์

3. อาสวักขยญาณ คือ รู้จักวิธีทำให้กิเลสสิ้นไป ซึ่งเกิดขึ้นจากการที่เราพิจารณากิเลสจนครบรอบขบวนการอริยสังขันธ์ ตอนสุดท้ายจะเกิดมรรคสมังคี ประหารกิเลสได้อย่างถาวรด้วยมหาสติ มหาปัญญา อันรวดเร็วเป็นอัตโนมัติ กิเลสนั้นๆ ไม่สามารถเกิดขึ้นได้อีกก็ถึงวิมุตติและวิมุตติญาณทัสสนะ เรียกว่า รู้ อริยสังขันธ์เต็มรอบ

ผู้เขียนเห็นว่า ความรู้พิเศษระลึกชาติหนหลังได้ ทำให้เกิดความเชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด และเบื้อหน้ายในการเวียนว่ายตายเกิด ใคร่อยากจะพ้นไปเสียจากการเวียนว่ายตายเกิดเหล่านั้น จงสนใจศึกษาและชวนขวยบำเพ็ญบุญบารมี ส่วนคนที่ไม่ได้รักษาศีลภาวนา สมาธิ ไม่มี ญาณ ฌาน ไม่เกิดปัญญาไม่ละเอียดลิ่งซึ่งพอ ความเชื่อ ความเลื่อมใสในพุทธศาสนา ไม่ถึงระดับที่ทำให้กล้ารักษาศีลภาวนา ย่อมถูกความล้งเลสงสัยในธรรมครอบงำต่อไป เรียกว่า เกิดมาตายเปล่าหรือเสียชาติเกิด

ครั้งหนึ่งผู้เขียนพิจารณามรณสติกรรมฐาน คือ พิจารณาความตาย ได้กำหนดสติจ้องดูคนใกล้จะตาย รู้ว่าจิตหรือผู้รู้หนีออกจากกาย ท่องเที่ยวไปหาที่อยู่ใหม่ ตามที่จิตคุ้นเคยและชอบ บาบและบุญที่ได้กระทำไว้แล้วจะมีส่วนสำคัญในการชักพาให้จิตไปจุติในภพใหม่ เรียกว่า มีกรรมเป็นแดนเกิด บางภพต้องรอเข้าไปปฏิสนธิ มีการแย่งชิงแข่งขันกัน บุญบารมีไม่พอจะไม่สามารถไปจุติในภพนั้นได้ ส่วนร่างกายธาตุลมกับธาตุไฟ หนีไปตอนสิ้นสุดการวนเวียนของลมหายใจ เหลือธาตุหลักคือ ธาตุดินกับธาตุน้ำ ถูกเอาไปเผาหรือฝัง แล้วแต่ละธาตุก็จะแยกสลายไปสู่สภาพเดิมของมัน พืชและสัตว์จะนำเอาธาตุดินธาตุน้ำที่แยกสลายแล้วขึ้นมาเป็นองค์ประกอบของมันใหม่ มนุษย์จะไปต่อเอาจากพืชและสัตว์อีกทีหนึ่ง และสุดท้ายธาตุดินจะไปเจริญเต็มทีในเพศเมีย ธาตุน้ำจะไปเจริญเต็มทีในเพศผู้ ทำให้เพศทั้งสองมีความต้องการที่จะผสมธาตุกัน ปฏิสนธิจิตจะเป็นผู้เข้าไปดูแลรักษาธาตุที่ผสมแล้วนั้น เกิดเป็นรูปร่างเป็นอวัยวะใหม่ขึ้นมา ดำเนินไปตามแนวเดิม คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย วนเวียนไปมาอยู่เช่นนี้ จนกว่าจะรู้วิธีตัดปฏิสนธิวิญญาณ มาถึงตอนนี้ผู้รู้บอกว่านี้แหละจุดปบาทญาณ คือ รู้จักจุดและปฏิสนธิของมนุษย์และสัตว์

ดังนี้

**อภิญา 6** (พระราชวรมุณี 2528:235) คือ ความรู้เจาะตรงยิ่งยวด 6 อย่าง

- |                         |     |                            |
|-------------------------|-----|----------------------------|
| 1. อิทธีวธี             | คือ | แสดงฤทธิ์ได้               |
| 2. ทิพพโสต              | คือ | หุทธิพย์                   |
| 3. ทิพพจักขุ            | คือ | ตาทิพย์                    |
| 4. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ | คือ | ระลึกชาติหนหลังได้         |
| 5. เจโตปริยญาณ          | คือ | รู้จักจิตใจของผู้อื่น      |
| 6. อาสวักขญาณ           | คือ | รู้จักวิธีทำกิเลสให้สิ้นไป |

หัวข้อแรกเป็นโลกียอภิญา ข้อสุดท้ายเป็นโลกุตตรอภิญา

**ปฏิสัมภทาญา 4** (พระราชวรมุณี 2528:144) คือ ความรู้แตกฉาน 4 อย่าง ดังนี้

- |                     |     |  |
|---------------------|-----|--|
| 1. อัตถปฏิสัมภทา    | คือ | แตกฉานในอรรถาธิบายขยายความ                     |
| 2. ัมมปฏิสัมภทา     | คือ | แตกฉานในการให้เหตุผลให้เข้าใจง่าย<br>เข้าใจชัด |
| 3. นีรุตติปฏิสัมภทา | คือ | แตกฉานในภาษามนุษย์ สัตว์ เทวดา                 |
| 4. ปฏิภาณปฏิสัมภทา  | คือ | แตกฉานในปฏิภาณ คือ มีไหวพริบดี ฉับไว           |

**ภวังคจิตกัสมธา** (พระราชวรมุณี 2537:34-35) ภวังคจิตมี 3 อย่าง คือ ภวังคบุบาท คือ จิตรวมวูบหายไปเดี๋ยวดียวก็รู้สึกรู้ตัว เหมือนกับขณิกสมธา ภวังคจลนะ คือ จิตรวมวูบเข้าไปแล้วมีอาการส่ายไปมารับรู้ผู้นั้นแต่ไม่ส่ายออกมาข้างนอก ส่ายเรื่องของตัวเองเหมือนกับอุปจารสมธา โดยมากส่ายไปในธรรมหรือธัมมวิชัย ภวังคปัจเฉทะ คือ จิตรวมวูบไปแล้วขาดจาก อารมณ์ภายนอกหมดเสียหายไปเลยคล้ายกับอัปนาสมธา ซึ่งหายจากอารมณ์ภายนอกไปมีความ

รู้สึกอยู่ภายใน สว่างจ้าของมันอยู่ต่างหาก

สมาธินั้น เมื่อจิตรวมเข้าไป รู้อยู่ตลอดเวลา จิตจะหยาบละเอียดสักเท่าไร สติย่อมตามรู้อยู่ทุกขณะจิต เมื่อยังหยาบอยู่มันจะรู้แต่ภายนอก เมื่อละเอียดเข้า มันจะรู้ทั้งภายนอกภายใน ไม่หลงไปตามอาการของจิตของตน รู้ทั้งจิตที่เป็น ธรรมชาติ และจิตที่ปะปนไปกับโลก ไม่เห็นไปหน้าเดียว ซึ่งเรียกว่า หลงโลกหลง ธรรมชาติ จิตจะเป็นกลางวางอารมณ์ทั้งหมดเลยได้ จะทำก็ได้จะไม่ทำก็ได้ เมื่อจะ ทำก็ทำแต่ในสิ่งที่ควร สิ่งที่เป็นประโยชน์ ไม่ทำสุ่มสี่สุ่มห้า สมาธิเป็นลักษณะ ของผู้ใหญ่ผู้รู้เพียงสาทำ ส่วนฉานเป็นลักษณะของเด็กผู้ไม่รู้เพียงสาทำ นิमितและ ความรู้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสมาธินั้น นอกจากเป็นรูปแล้ว มันอาจเกิดความรู้ที่เป็น อรรถกถา หรือเป็นเสียงไม่มีตัวตน หรือเป็นเสียงพร้อมทั้งตัวตนก็ได้ ทั้งหมด ล้วนเป็นเครื่องเตือนตนเอง และคนอื่นให้ระวังภัยอันตรายที่จะเกิดข้างหน้า หรือ เตือนว่าสิ่งที่ตนทำมานั้นผิดหรือถูกก็ได้ นิमितและความรู้ที่เกิดขึ้นในสมาธินั้น สำคัญมากทีเดียวเป็นเครื่องมือของเจ้าสำนัก นักบริหาร นักปกครอง

**นิमितและความรู้** จะเกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติธรรม ในเวลาจิตเป็นอุปจาร สมาธิ แต่ตัวเองไม่รู้ว่าเป็นอุปจารสมาธิ เกิดขณะยืนก็มี ขณะนั่งสมาธิก็มี ขณะ เดินไปเดินมาก็มี นิमितและความรู้ทั้งหลายมักเกิดขึ้นกระต่อนกระแท่นไม่ ติดต่อกัน จริงบ้างไม่จริงบ้างเพราะผู้เข้าสมาธิไม่ชำนาญ ท่านที่ชำนาญแล้ว จะ เข้าสมาธิถึงอัปนาสมาธิ แล้วถอนออกมาอยู่ว่างเฉย เมื่อเหตุการณ์อะไรจะเกิดก็ จะเกิดขึ้น เมื่อมันไม่มีมันก็ไม่เกิด เมื่อมันเกิดขึ้นแน่นอนที่สุดเป็นจริงทุกอย่าง

ผู้ใดไม่มีฉานผู้นั้นไม่มีสมาธิ ผู้ใดไม่มีสมาธิผู้นั้นก็ไม่มีฉานเหมือนกัน จึงพากันหมั่นเจริญฉาน และฝึกอบรมสมาธิให้ชำนาญ จิตจะเกิดความรู้เฉพาะที่เป็นอุปจารสมาธิเท่านั้น สมาธิอื่นๆ ไม่เกิดเลย อัปนาสมาธิไม่เกิดปัญญา

(พระราชนิโรรรฐิติ 2537:9-11) แต่เป็นที่พักของจิต เมื่อจิตทำงานด้านคันคว้าหา เหตุผลจนพอตัวแล้ว คิดเมื่อเจริญดีแล้ว จะสนับสนุนให้เกิดวิมุตติหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลายจนพ้นทุกข์ทั้งปวงในที่สุด ธรรมแท้ย่อมสัมผัสที่ใจ ถ้าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้สัมผัสด้วยใจตนเองแล้ว จะได้ชื่อว่าเป็นปัญญา ความรู้รอบ หรือ รอบรู้ได้อย่างไร อะไรหาคะไรยัง จะรู้ได้อย่างไร

ฉาน สมาธิและวิปัสสนา เมื่อชำนาญชำนาญแก่กล้าพอแล้ว จะทำให้เกิดมรรคสมังคี (พระราชนิโรรรฐิติ 2529:54-55) มรรคสมังคีมิใช่จิตที่รวมเข้าเป็นภวังก้อย่างฉานและมีจิตรวมเป็นสมาธิ แต่จะรวมเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเมื่อวิปัสสนาพิจารณาคันคว้าหาเหตุผลภายนอกภายในเห็นแจ้งชัดตามความเป็นจริง ไม่เคลือบแคลงสงสัยแล้ว จิตก็จะรวมเอาองค์มรรคทั้งแปดคือ คิด สมาธิ ปัญญา เข้ามาไว้ในที่เดียวกัน เป็นสัมมาทิฏฐิอันเดียวกันในขณะที่จิตเดียว เมื่อถอนออกจากรู้แล้ว ก็เดินไปตามกามาจรจิต มีแต่ความรู้เท่านั้นอยู่ตลอดเวลา มิได้หลงไปตามอารมณ์เช่นเมื่อก่อน มรรคจิตแต่ละมรรคจะเกิดหนเดียวแล้วไม่เกิดอีกเด็ดขาด

แต่แต่ละมรรคสมังคี เกิดขึ้นด้วยปัญญาอันแก่กล้า เจริญมรรคให้คล่องแคล่วชำนาญแล้ว มันหากเกิดขึ้นของมันเองต่างหาก ใครจะแต่งเอาไม่ได้ แต่ละภูมิพระอรียเจ้า จะเป็นเครื่องตัดสินชี้ขาดได้ขั้นนั้นจริงๆ แต่จะรู้จักชัดเจนด้วยตนเองเท่านั้น การจะรู้ด้วยอภิญญา หรือผู้มีภูมิสูงกว่าหรือด้วยสังเกตก็ได้แต่การสังเกต อาจไม่แน่นอน

ผู้เขียนเคยพิจารณามรรคสมังคีเห็นว่า ขณะจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปัญญาจะพิจารณาสภาวธรรมต่างๆ ที่มาสัมผัสใจ จนรู้รอบคอบในองค์ประกอบของแต่ละมรรค ซึ่งได้แก่ โสดาปัตติมรรค สกิทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรค ว่าแต่ละอย่างมีองค์ประกอบอย่างไรบ้าง ละสังโยชน์ได้กี่ข้อ

สังโยชน์แต่ละข้อมีขอบเขตเพียงใด พิจารณามรรคแปดข้อต้นจนถึงข้อสุดท้าย แล้วถอยลงมารวมกันเป็นสัมมาทิฐิอันเดียว รู้เท่าทันสภาวะธรรมอยู่อย่างนั้น เรียกว่า มรรคสมังคี เป็นเครื่องประหารกิเลสในแต่ละมรรค เรียกว่า มรรคประหาร เป็นโลกุตรมาน

ที่กล่าวมาทั้งหมด แสดงให้เห็นว่า การรักษาอุโบสถศีล เป็นการกระทำที่สำคัญอย่างยิ่งของพุทธศาสนิกชนทั้งชายและหญิง โดยเฉพาะผู้ครองเรือน เพราะศีลแปดเป็นศีลที่ช่วยกำจัดนิวรณ์ เครื่องกั้นทางความดี ช่วยให้การภาวนาอบรมสมาธิเป็นไปได้ง่าย เป็นแนวทางให้เกิดปัญญาอันยิ่งใหญ่ บรรลุมรรคผลนิพพาน จุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนา ทุกคนควรจะได้สนใจศึกษาอุโบสถศีล และหาเวลาปฏิบัติภาวนารักษาศีลแปดอย่างน้อยปีละครั้ง ครั้งละ 7 วัน ผู้เขียนเห็นว่าเวลาที่เหมาะที่สุด สำหรับฆราวาสผู้มากด้วยการงานคือ การทำบุญฉลองวันเกิดของตนเอง ควรจะทำสังฆทานรักษาศีลภาวนาดีกว่าจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ ค่ำสุรายาเมา อันเป็นเหตุให้ตกนรกหมกไหม้ เพราะการรักษาศีลแปดภาวนา ถ้าไม่ได้วิมุตติหลุดพ้นในชาตินี้ ก็เป็นเหตุให้เข้าถึงสวรรค์สวาทิพย์สมบัติ และเป็นอุปนิสัยเป็นปัจจัยแก่พระนิพพานในกาลข้างหน้า จงรักษาอุโบสถศีลทำสมาธิในวันพระกันเถิด นอกจากเป็นการสะสมบุญบารมีแล้ว การทำสมาธิยังเป็นการผ่อนคลายความเครียดทำให้เกิดความสงบสุข เป็นบุญที่เห็นได้ปัจจุบันทันตาประการหนึ่ง ใครยังไม่เคยเห็นความสุ่น่าลองทำดู

## ภาคผนวก

**การปฏิบัติธรรม** คือ การรักษาศีลภาวนาเป็นแนวทางที่ทำให้คนพ้นทุกข์ พุดง่าย ๆ ถ้าใครอยากพ้นทุกข์ต้องรักษาศีลภาวนาหรือปฏิบัติธรรม ทำอย่างอื่นไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ ผู้อยากพ้นทุกข์ต้องใส่ใจศึกษาคำพูดของครูบาอาจารย์นักปฏิบัติธรรม ซึ่งพูดกันว่า “ศีลรักษากายวาจา มิให้คะนอง ภาวนารักษาใจให้บริสุทธิ์สะอาดปราศจากเวร” “เจตนา นั้น และคือตัวศีล” จากคำพูดเหล่านี้ ผู้เขียนเข้าใจว่า โดยปกติข้อห้ามของศีลแต่ละข้อๆ จะเป็นเรื่องของการควบคุมรักษากายวาจา มิให้คะนองจนเกินเหตุ ซึ่งจะนำมาซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อนส่วนภาวนา เป็นการควบคุมรักษาจิตใจ มิให้หลงยินดีพอใจหรือกระทำเหตุซึ่งนำมาซึ่งความทุกข์กายทุกข์ใจให้แก่ตนเอง

ผู้ปรารถนาความสุขอันถาวรเป็นนิรันดร จึงมีความจำเป็นต้องปฏิบัติธรรม คือ รักษาศีลแปด ศีลห้า และกระทำภาวนารักษาใจ คือ ฝึกจิตใจให้สงบ ฝึใจไม่กระทำผิดคิด ชาวบ้านทั่วไป เรียกว่า ถือศีลภาวนา การฝึกจิต ฝึใจ ก็เหมือนการกระทำอื่นๆ แรกๆ ก็เป็นเรื่องยาก ทำไปทำมาก็เคยชินไม่มีความยุ่งยากอะไร เป็นนิสัยเสียแล้วไม่มีอะไรยุ่งยาก

หลายคนอยากมีความสุข อยากถือนิสัยภาวนา แต่ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร เนื่องจากต้องทำมาหากิน ไม่มีเวลาไปวัด คิดว่าคนที่จะมีศีลหรือถือนิสัยได้ ต้องไปรับศีลกับพระเท่านั้น การจะเป็นผู้มีศีลหรือถือนิสัยภาวนาจึงเป็นเรื่องไกลเกินเอื้อม สำหรับผู้ที่ไม่ได้ใส่ใจศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้

ครูบาอาจารย์นักปฏิบัติธรรมผู้รู้จริงเห็นจริง มักจะพูดว่า “เจตนา นั้น และคือตัวศีล” เจตนาในที่นี้ผู้เขียนเข้าใจว่า หมายถึง ความตั้งใจหรือความตั้งใจรักษากาย วาจา ไม่ให้ทำผิดศีลแต่ละข้อๆ ที่ท่านบัญญัติไว้ เพื่อให้ผลานิสงส์คือ ผลบุญ



ที่เกิดจากการรักษาศีลแต่ละข้อๆ นั้น บันดาลความสุขให้แก่เจ้าของผู้รักษาศีลนั้น ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ผู้ตั้งใจหรือจงใจรักษาศีล จึงจะเป็นผู้มีศีล หรือผู้ถือศีล ผู้ไม่ตั้งใจรักษาศีลจะเป็นผู้มีศีลไม่ได้ แม้จะว่าศีลตามพระทุกคำพูดก็ตาม

ปฏิบัติธรรมอย่างไรจึงจะได้บุญมาก การปฏิบัติธรรมคือการถือศีล ภาวนา การถือศีล คือ การรักษารมณณ์ของใจมิให้กายวาจา ละเมิดข้อห้ามของศีลแต่ละข้อๆ ศีลห้า ศีลแปด สำหรับผู้ริเริ่มใหม่วันปกติให้พยายามรักษาศีลห้า วันพระให้รักษาศีลแปด พยายามรักษาให้ครบทุกข้อจึงจะปิดอบายได้ ใครรักษาศีลได้ครบทุกข้อจะเหมือนเรามีรั้วป้องกันภัยครบทุกด้าน ขาดรั้วด้านใด อันตรายจะเข้ามาด้านนั้น ใครถือศีลได้นานก็จะมีผลานิสงส์คุ้มครองยาวนาน ใครถือศีลได้ในระยะเวลาอันสั้น ผลานิสงส์ที่จะได้รับก็สั้นไปด้วย

ทำอย่างไรจึงจะมีศีลบริสุทธิ์ ไม่ว่าจะเราจะทำอะไร คุณภาพของผลงานมี 3 ระดับ คือ อย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด ประณีต การรักษาศีลก็เหมือนกัน ผลงานจะมีคุณภาพระดับใด แล้วแต่สติปัญญา ศรัทธา ความเพียรของคนๆ นั้น สติปัญญา (ความรู้) น้อยศรัทธา (ความเชื่อ) น้อยความเพียร (มานะ พยายาม) น้อยผลงานก็จะออกมาเป็นผู้มีศีลอย่างหยาบ หากสติปัญญาศรัทธา ความเพียรมาก ขึ้นถึงเกณฑ์ที่ระดับกลาง หรือระดับละเอียด ผลบุญที่จะได้รับก็จะมีจะเป็นไปตามผลงานและการกระทำ ที่เรากระทำได้

การจะรักษาศีล แต่ละข้อให้บริสุทธิ์สะอาดปราศจากเวรภัยนั้น มีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ

1. ไม่กระทำผิดศีลข้อนั้นด้วยตนเอง
2. ไม่บอกหรือไม่ใช่หรือไม่สนับสนุนให้ผู้อื่นทำผิดศีลข้อนั้นๆ
3. เห็นเขาทำผิดศีลข้อนั้นต้องไม่ร่วมยินดี

#### 4. ไม่กล่าวสรรเสริญในการทำผิดศีลข้อนั้นๆ

ใครรักษาศีลห้าได้ครบทุกข้อ แต่ละข้อรักษาศีลประกอบประกอบ 4 ประการ ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีศีลห้าบริสุทธิ์ (ละเอียดประณีต) รักษาได้ครบองค์ประกอบ 2 ข้อ ต้น ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีศีลห้าอย่างกลาง รักษาได้ครบองค์ประกอบหนึ่งข้อต้น ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีศีลห้าอย่างหยาบ ศีลพระอรหันต์เป็นศีลอย่างละเอียดประณีตไม่เสื่อม หากเสื่อมอยู่ก็เป็นโลกียวิสัยไม่ใช่อริยะ ผู้มีศีลห้าละเอียดประณีต มีปัญญาละสังโยชน์ 3 ข้อต้นได้ ก็บรรลุปะเป็นพระอรหันต์โสดาบัน

**พิธีกรรมในการถือศีล** คือ อุบายที่จะทำให้บุคคลมีศีลอยู่ในใจ กระทำได้ด้วยดังนี้

1. การสมาทานศีลจากพระ เหมือนอย่างที่เรพบเห็นทั่วไป กิจกรรมเริ่มจากไหว้พระ แล้วอาราธนาศีล พระบอกศีลแก่ผู้ร่วมทำพิธีเป็นข้อๆ ผู้ร่วมพิธีว่าตามจนจบ การสมาทานศีลนี้ ผู้ประกอบพิธีกรรม จะได้รับอานิสงส์ของศีลนั้นๆ เฉพาะผู้มีเจตนารักษาศีลเท่านั้น

2. สมาทานวิริติ คือ การตั้งใจสมาทานศีลด้วยตนเอง จะรักษาศีลอะไร ศีลห้าหรือศีลแปด ตั้งแต่เวลาไหนถึงเวลาไหน ที่ชั่วโมง ที่วัน ที่เดือน ที่ปี หรือตลอดชีวิต กำหนดเอาเอง ตามที่เราสะดวก หรือต้องการ ผู้เขียนเคยพาคณะไปจำศีล สมาทานวิริติศีลแปด ในวันพระ ทำดังนี้ หัวหน้าจุดธูปเทียน กราบแล้วทั้งหมดนั่งคุกเข่าประนมมือ ว่า

โยโส ณะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ

สวากขาโต เยนะ ณะคะวะตา ธัมโม

สุปฏิปันโน ยัสสะ ณะคะวะโต สวาระกะสังโฆ

ตัมมะยัง ณะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง

อิเมหิ สักการเหหิ ะถาระหัง อาโรปีเตหิ อภิปุชะยามะ  
 สาธุ โน ภัันเต ะคะคะวา สุจิริะปะรินิพพุโตปิ  
 ปัจฉิมมาชะนะตานุกัมปะมานะสา  
 อิเม สักการะ ทุกะตะปะณนา การะภูเต ปฏิกคัณหาคู  
 อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ะคะคะวา พุทฺธัง ะคะคะวันตัง อภิวาเทมะ(มิ) (กราบ 1 ครั้ง)

สวากขาโต ภควตาธัมโม ธัมมัง นะมัสสามะ(มิ) (กราบ 1 ครั้ง)

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ สังฆังนะมามะ(มิ) (กราบ 1 ครั้ง)

นะโม ตัสสะ ภควโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (3 จบ หรือ 5 จบ)

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามะ(มิ)

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามะ(มิ)

สังฆัง สะระณัง คัจฉามะ(มิ)

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามะ(มิ)

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามะ(มิ)

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามะ(มิ)

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามะ(มิ)

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามะ(มิ)

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามะ(มิ)

(\*หลายคนว่ามะ คนเดียวว่า มิ)

\*ปานาติปาตา เวระมะณี สิกขา ปะทัง สมาทियามิ (มะ)

\*อะทินนา ทานา เวระมะณี สิกขา ปะทัง สมาทियามิ (มะ)

\*อะพรหฺมะจริยา เวระมะณี สิกขา ปะทัง สมาทियามิ (มะ)

\*มฺุสาวาทา เวระมะณี สิกขา ปะทัง สมาதியามิ (มะ)

\*สุราเมระยะมัชชะปมา ทักฺขุณา นา เวระมะณี สิกขา ปะทัง สมาதியามิ (มะ)

\*วิกาละโภชนา เวระมะณี สิกขา ปะทัง สมาதியามิ (มะ)

\*นัจจะทีตะวาทีตะ วิสุกะทัสสนะ มาลา คันธะวิเล ปะนะ ชาระณะ มัณฑะนะ วิภู  
สะ นัจฺฐานา เวระมะณี สิกขา ปะทัง สมาதியามิ (มะ)

\*อุจจาสยนะ มหาสยนา เวระมะณี สิกขา ปะทัง สมาதியามิ (มะ)

อิมัง อัจฺฐังคะสะมันนาคะตัง พุทธะปัญฺณุตตัง อุโปสะถัง อิมัญจะรัตติง อิมันจะทิวะสัง สัมมะเทวะ อภิรักขิตุง สมาதியามิ (3 จบ) (แล้วกราบ 3 หน)  
พิธีสมาทานวิรัติศีลแปดเหมาะกับการทำพิธีหลายคน ถ้าคนเดียวมักใช้เจตนาวิรัติ

3. เจตนาวิรัติ ไม่ต้องใช้เสียง เพียงแต่นึกในใจว่าจะรักษาศีลอะไร ตั้งแต่เวลาไหนถึงเวลาไหน นึกถึงองค์ประกอบของศีลที่เราต้องการรักษาศีลห้า หรือศีลแปด แล้วรักษากายวาจาใจ ไม่ให้ละเมิดศีลนั้นๆ จนกว่าจะครบเวลาที่กำหนด ตัวอย่าง ผู้เขียนเคยรักษาศีลแปดทุกวันพระมาเป็นเวลา 30 กว่าปี เมื่อวันพระเวียนมาถึง ผู้เขียนจะนึกในใจว่า “เจตนาหัง ภิกขเว สีสัง วันทามิ” “สาธุ สาธุ สาธุ คุณพระพุทฺธ คุณพระธรรม คุณพระอริยสงฆ์ วันนีวันพระ ข้าฯ จะรักษาศีลแปด เป็นเวลาวันหนึ่ง กับคืนหนึ่ง ขอกุศลส่วนนี้ จงเป็นอุปนิสัยเป็นปัจจัยแห่งพระนิพพาน แก่ข้าฯ ด้วยเถิด สาธุ สาธุ สาธุ” อธิษฐานเสร็จก็ระมัดระวังกายวาจาไม่ให้ผิดศีล จนครบกำหนดเวลาคือ เช้าวันรุ่งขึ้น

4. สัมปัตตวิรัติ คือ การเว้นเมื่อประสบเหตุการณ์ซึ่งหน้า คือ ไม่ได้ตั้งใจจะละเว้นมาก่อน คือ ไม่ได้สมาทานศีลจากพระ หรือไม่ได้สมาทานวิรัติหรือเจตนาวิรัติ แต่มาประสบเหตุการณ์อันจะทำให้ต้องกระทำผิดศีลข้อใดข้อหนึ่ง เฉพาะหน้า ก็หลบหลีกเลี่ยงไปเสียไม่กระทำผิดศีลนั้น เป็นศีลที่เกิดขึ้นจากคุณธรรมประจำใจ ซึ่งอบรมสั่งสมมายาวนาน หลากภพหลายชาติ มักจะเกิดขึ้น

เป็นครั้งคราว แม้ผู้นั้นไม่รู้จักคิด ไม่รู้จักองค์ประกอบของศีลมาก่อนก็เป็นเหตุให้เกิดเป็นศีลขึ้นที่จิตได้ เรียกว่า สัมปัตตวิริติ คือ จดเว้นเอาเอง

5. สมุจเฉทวิริติ คือ การงดเว้นด้วยการตัดขาดความยินดีในการที่จะกระทำผิดสิ่งที่ผิดศีลนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นศีลของพระอริยเจ้า เป็นศีลที่เกิดจากปัญญาความรู้รอบ ที่เกิดขึ้นจากการภาวนาฝึกฝนอบรมจิตใจ เป็นศีลที่ละเอียด ประณีตและบริสุทธิ์ยิ่ง ไม่มีปราคมาสลับคล้ำ เป็นศีลที่ไม่มีทะเล่ต่างพริ้ว มัวหมอง เป็นศีลที่ถึงพร้อมด้วย เจตนา ปัญญา และสัจจะ

สำหรับผู้ที่ได้สมาทานศีลหรือวิริตีสีลห้าหรือศีลแปดตลอดชีวิต หากมีเหตุจำเป็นศีลขาดอย่าปล่อยให้ศีลขาดนาน จะเสียหายไปใหญ่ ให้สมาทานวิริติหรือเจตนาวิริตีสีลใหม่ ก่อนที่จะวิริตีสีลใหม่ ให้การวระพระรัตนตรัยว่าดังนี้ นโม 3 จบ แล้วว่า “พุทโธ ธัมโม สังโฆ ปะมาเทนะ ทะวา รัตตะเยนะกะตัง สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะนุ โน กันต” ว่า 3 จบ แล้วก็วิริตีสีลด้วยตนเอง เจตนาวิริติหรือสมาทานวิริติก็ได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สິลลัง โลกเอนุตตะรัง ศีลเป็นเยี่ยมในโลก ไม่มีอะไรดีกว่าเยี่ยมกว่าความมีศีล ผู้มีศีลจึงเป็นผู้ประเสริฐในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ สິเลนะ สุขะดิง ยันติ บุคคลจะมีความสุขเพราะศีล สິเลนะ โภคะ สัมปะทา จะมิ โภคทรัพย์เพราะศีล สິเลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสสมา จะตัสสุรฺรู่เข้าสู่ นิพพานได้ เพราะศีล สິลลัง วิโส ฐะเย จงพากันทำศีลให้บริสุทธิ์ แล้วจะมีความสุขตลอดไป

ธรรมที่ช่วยให้บุคคลมีศีล คือ อิทธิบาทสี่ มีฉันทะความพอใจในการรักษาศีลเป็นหัวหน้า ตามมาด้วยความขยันหมั่นเพียรเอาใจใส่ไม่ประมาทศีล มีจิตตะ ความสอดคล้องและวิมังสา พิจารณา จนรู้คุณประโยชน์ของการมีศีล รู้โทษของการไม่มีศีล เฝ้าระวังให้ความเป็นผู้นมีศีลคงอยู่ตลอดไป

**นักปฏิบัติธรรมกับครูบาอาจารย์** การแสวงหาครูบาอาจารย์ เป็นแนวทางเบื้องต้นสำหรับผู้ต้องการถือศีลปฏิบัติธรรม ที่จะก้าวไปสู่ความฉลาดเฉียบแหลม เมื่อได้รับอุบายจากครูบาอาจารย์แล้ว ต้องนำอุบายนั้นมาสู่การปฏิบัติของตนเอง ผึกฝืนนึกคิด ไตร่ตรองพิจารณา ตามความสามารถของตนเอง จนรู้และเข้าใจตามเหตุตามผล สุดยอดการรู้ธรรม เห็นธรรม คือ การรู้เหตุรู้ผล เห็นเหตุเห็นผล ผู้บรรลุนิพพานจะทั้งรู้ทั้งเห็นในขณะเดียวกัน ทำให้เข้าใจชัดที่เรียกว่า รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมทั้งปวง และสุดท้ายจะรู้จักดำรงตนให้สมควรแก่ธรรม เพื่อรักษาจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสตลอดไป

การแสวงหาครูบาอาจารย์นั้น กว่าจะพบเห็นครูบาอาจารย์ที่รู้แจ้งเห็นจริงและปฏิบัติได้จริง เป็นสัมมาทิฐิเป็นเรื่องยาก บางทีพบแล้วก็ไม่รู้จัก เพราะผู้มีศีลจะรู้ได้เมื่อได้อยู่ร่วมกัน ผู้มีปัญญาจะรู้ได้เมื่อได้สนทนากัน ไม่มีโอกาสได้อยู่ด้วย ไม่มีโอกาสได้สนทนาฟังธรรมของท่าน ศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใสในตัวท่านก็ไม่เกิด บางทีก็ประมาณ คือ ดูถูกดูหมิ่นเล่นเล่อ ละเลยปล่อยโอกาสทองของตนไปเสียก็มี บางคนหลงประมาณสร้างกรรมอันหนักให้แก่ตนเองก็มี

นักปฏิบัติธรรมที่เป็นฆราวาส ควรจะหาโอกาสไปฟังธรรมจากครูบาอาจารย์สายปฏิบัติกรรมฐานให้มากๆ บ่อยๆ ได้โอกาสก็สอบถามแนวทางปฏิบัติที่ทำให้ได้ผลสำเร็จ คือ รู้ธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรมจากท่าน หรือเล่าเรื่องการปฏิบัติธรรมของเราที่ได้ทำมา หรือรู้เห็นมาให้ท่านฟัง ว่าถูกหรือผิดอย่างไร ต้องเพิ่มเติมแก้ไขอย่างไรบ้าง จึงจะรู้ธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรม บรรลุนิพพาน นิพพาน สมปรารถนา

พระไตรสรณคมน์กับนักปฏิบัติธรรมที่เป็นฆราวาส ผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นฆราวาส ผู้ครองเรือน ถ้าต้องการปฏิบัติธรรมให้บรรลุผลได้ง่าย คือ มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเร็ว ต้องดำเนินชีวิตโดยยึดพระไตรสรณคมน์เป็นที่พึ่งที่ระลึก เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พิธีปฏิญาณตนเป็นอุบาสกอุบาสิกาในพุทธศาสนา ให้กระทำพิธีต่อหน้าพระสงฆ์ หรือต่อหน้าพระปฏิมากร (พุทธรูป) ไหว้พระอย่างย่อหรืออย่างยาวแล้วทำดังนี้ ตั้งนโม 3 จบ แล้วว่า เอสาหัง ภัณเด สุจิระ ปรินิพพุตัมปิ ตังภควันตัง สาระณัง คัจฉามิ รัมมัญจ ภิกขุสังฆัญจะ อุปาสะกัง (ชาย) อุปาสิกัง (หญิง) มังสังโฆ ธาเรตุ อชชะ ตัคเค ปาณเปตัง สาระนัง คตัง (ว่า 3 จบ) แปลว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้านี้ ขอถึงซึ่งพระพุทธเจ้า ที่ปรินิพพานไปนานแล้ว กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่งระลึก ของจำข้าพเจ้าว่า เป็นอุบาสก (ชาย) อุบาสิกา (หญิง) ตราบเท่าสิ้นชีวิต ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ผู้เปล่งวาจารับพระไตรสรณคมน์แล้ว ชื่อว่าเป็นอุบาสก อุบาสิกาในพุทธศาสนา เป็นการบวชอย่างต่ำ เป็นการประกาศตนเข้าอยู่ในวงศ์พุทธบริษัทสี่ของพระพุทธเจ้าอย่างสมบูรณ์ มีพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า เป็นที่พึ่งระลึก เป็นเครื่องกำจัดภัยอันตราย ผู้รักษาพระไตรสรณคมน์ได้มิให้ขาดหรือเศร้าหมองจะได้รับอานิสงส์ ภูตผีปีศาจจะไม่รบกวนการปฏิบัติธรรม จิตจะสงบเป็นสมาธิง่าย ทำให้บรรลุผลนิพพานได้สมปรารถนา

**การรักษาพระไตรสรณคมน์มิให้ขาด มิให้เศร้าหมอง ทำได้ดังนี้**

1. ไม่ดื่มสุรา
2. ไม่กินเนื้อสัตว์ดิบ เลือดดิบ ถ้าจะกินต้องทำให้สุกด้วยไฟเสียก่อน
3. ไม่แต่งแก้ สะเดาะเคราะห์ ซึ่งเป็นพิธีของศาสนาอื่น ให้เชื่อกรรมและแก้กรรมด้วยการอุทิศส่วนกุศลแผ่เมตตาไปให้แทน

4. ไม่ถือฤกษ์ยามดี ทำดีไม่ต้องเลือกเวลา สะดวกเวลาใดให้ทำเวลานั้น ห้ามเข้ารีตศาสนาอื่น

5. ห้ามบวงสรวงภูตผีปีศาจ พระภูมิเจ้าที่ หากจำเป็นต้องทำตาม ประเพณี ให้ระลึกถึงคุณพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ก่อน

6. อนึ่งผู้มีพระไตรสรณคมน์เป็นที่พึงที่ระลึกต้องไม่ทานเนื้อสัตว์ 10 อย่างคือ มนุษย์ ช้าง ม้า หมา งู ราชสีห์ หมี เสือ โคร่ง เสือควาย เสือเหลือง และไม้ ประกอบอาชีพไม่ชอบกรรม 5 ประการ คือ 1. ไม่ขายสุรา 2. ไม่ขายยาพิษ 3. ไม่ขายอาวุธ เครื่องดักสัตว์ 4. ไม่ขายมนุษย์ 5. ไม่เลี้ยงสัตว์เป็นแล้วขายให้เขาฆ่า

ผู้เคารพนับถือ พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึงที่ระลึกต้องตั้งตนอยู่ในคารวธรรม 6 ประการ คือ 1. เคารพในพระพุทธรูป 2. เคารพในพระธรรม 3. เคารพในพระสงฆ์ 4. เคารพในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา คือ รักษาศีล พรหมจรรย์ ฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เจริญปัญญา ให้รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจสี่ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค 5. เคารพในการปฏิสันถาร คือ รู้จักปฏิสันถารผู้มาเยี่ยมเยือนด้วยเครื่องต้อนรับและด้วยธรรมเทศนา 6. เคารพในความไม่ประมาท คือ ไม่ดูถูก ดูหมิ่น เลินเล่อ ละเลย ต่อการวาระธรรม 5 ข้อ ข้างต้น

ผู้มีศีลพรหมจรรย์บริสุทธิ์ละเอียด มีพระไตรสรณคมน์ไม่เศร้าหมอง ทำความเพียร เติบงกรรม นั่งสมาธิ จิตจะสงบเป็นสมาธิง่าย การพิจารณาทางปัญญา จะรู้แจ้งแทงตลอดในธรรม บรรลุมรรคผลนิพพานง่าย แม้ไม่ได้บวชก็สามารถบรรลุมรรคผลได้

### ผู้ปฏิบัติธรรมกับองค์ประกอบของศีลแปดแต่ละข้อ

ผู้ปฏิบัติธรรม รักษาศีล ภาวนา ที่ประสบผลสำเร็จบรรลุมรรคผล ต้องรู้ว่า ศีลตนเองยังบริสุทธิ์อยู่หรือไม่ ใหม่ๆ ควรตรวจศีลทุกครั้งก่อน เติบงกรรมหรือ



นั่งสมาธิ หากเห็นว่าศีลขาดหรือเศร้าหมองให้วิรัติศีลใหม่ ศีลไม่บริสุทธิ์ จิตไม่รวมเป็นสมาธิ องค์ประกอบของศีลมีดังนี้ (ชินวร 2515:12)

1. ปาณาติบาตมีองค์ประกอบ 5 คือ 1. สัตว์นั้นมีชีวิต 2. ตนรู้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิต 3. จิตคิดจะฆ่า 4. เพียรที่จะฆ่า 5. สัตว์ตายด้วยความเพียรนั้น

2. อทินนาทานมีองค์ประกอบ 5 คือ 1. ของอันเจ้าของหวงแหน 2. ตนรู้ว่าเป็นของที่เจ้าของหวงแหน 3. จิตคิดจะลัก 4. เพียรที่จะลัก 5. ได้ของนั้นมาด้วยความเพียรนั้น

3. อพรหมจริยามีองค์ประกอบ 3 คือ 1. วัตถุอันตนประพฤติกว้างมรรคทั้งสามหรือมรรคใดมรรคหนึ่ง 2. จิตคิดจะเสพในมรรคทั้งสามนั้น 3. เสพทำมรรคใดมรรคหนึ่งให้ถึงกันในที่ประชุมประมาณเท่าเมล็ดงา

4. มุสาวาทมีองค์ประกอบ 3 คือ 1. จิตคิดจะพูดให้ผิด 2. เพียรกล่าวปดออกไป 3. ซึ่งข้อความที่ผู้อื่นเข้าใจ

5. สุรามีองค์ประกอบ 4 คือ 1. เป็นของมีเมาเสียสติ 2. จิตคิดจะดื่มกิน 3. เพียรที่จะดื่มกิน 4. ดื่มกินของมีเมานั้นล่วงผ่านลำคอเข้าไป

6. วิกาลโภชนามีองค์ประกอบ 4 คือ 1. ล่วงตั้งแต่ตะวันตกเที่ยงไปแล้ว 2. อาหารหรือลูกไม้ที่เป็นของเคี้ยว 3. กลืนกิน 4. กลืนให้ล่วงผ่านลำคอเข้าไป

7. นิจจิตมีองค์ประกอบ 3 คือ 1. ความเป็นการเล่นมีการพ้อนรำเป็นต้น 2. ไปเพื่อต้องการดู 3. มีกิริยาที่ได้เห็น

8. มาลามีองค์ประกอบ 3 คือ 1. ดอกไม้ของหอม เครื่องหอม เครื่องทาเครื่องประดับอันใดอันหนึ่ง 2. เหตุที่พระพุทธรูปเจ้าอนุญาตไม่มี คือ ทาเพื่อแก้เจ็บก็มีใช่ 3. ทัดทรงประดับกายด้วยจิตคิดอยากประดับ

9. อุจจามือองค์ 3 คือ 1. ทรงเครื่องลาดบุที่มีนุ่นหรือสาโลอยู่ภายในและ  
 วิจิตรงดงาม 2. เติงตั้งที่มีเท้าสูงเกินสิบนิ้วกับหนึ่งกระเบียดข้างไม้ 3. นั่งหรือนอนบนเตียงตั้งหรือเครื่องลาดบุนั้น

การประพุดิล่วงสิกขาบทใดๆ ต้องเป็นการประพุดิที่ครบองค์ประกอบ  
 ในสิกขาบทนั้นๆ พร้อมด้วยองค์เจตนา เจตนาอันนี้แลคือ ตัวคิด ไม่มีเจตนาคิดไม่  
 ขาด แต่ทำให้ศีลเศร้าหมองได้ จิตมีนิ वर्ณลังเลสงสัย ทำให้ไม่สงบเป็นสมาธิ

### บุญและบาปที่เกิดขึ้นจากการรักษาศีลและไม่รักษาศีล

การพิจารณาให้เห็นประโยชน์ในการรักษาศีลและเห็นโทษในการกระทำ  
 ผิดศีลแต่ละข้อ เป็นปัญญาอย่างสูงในทางพุทธศาสนา เพราะจะทำให้เรารู้และ  
 เข้าใจเรื่องกรรม คือ การกระทำและผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำและไม่กระทำสิ่ง  
 นั้นๆ ซึ่งมีอยู่ตามธรรมชาติ

การรักษาศีลข้อที่ 1. ห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์ ผู้เชื่อพระพุทธเจ้าก็จะรู้จักละเว้น  
 ไม่ฆ่าสัตว์ ผู้ไม่มีศรัทธา คือ ไม่เชื่อก็จะทำการฆ่าสัตว์ บุญบาปก็จะเกิดขึ้น  
 เนื่องจากจิตที่ยึดครองร่างกายใดๆ ย่อมมีความรักและหวงแหนร่างนั้น ไครมา  
 เบียดเบียนทำร้ายก็จะโกรธและอาฆาตพยาบาท ถ้าสู้ได้ก็จะสู้จนสุดฤทธิ์ สู้ไม่ได้  
 ก็จะหนีตายสุดฤทธิ์เหมือนกัน เกิดมาแล้ว ไม่ว่าคน ไม่ว่าสัตว์ ต่างก็อยากอยู่ดีมี  
 สุขด้วยกันทุกคน เมื่อร่างกายที่จิตดวงนั้นครอบครองอยู่แตกสลาย จิตก็จะ  
 ล่องลอยออกจากร่างนั้นไป อาฆาตพยาบาทซึ่งเป็นมโนกรรมก็จะติดไปกับจิตนั้น  
 ในรูปของสัญญา คือ ความจำ คือ รู้ว่าจิตดวงไหนที่อาศัยร่างกายที่มีสมรรถภาพ  
 สูงกว่าทำร้าย ทำลายร่างกายเขา ภายหลังเมื่อเขามีโอกาส เขาก็จะทำร้ายทำลาย  
 ผู้กระทำเขาเป็นการตอบแทนด้วยเหตุผลนี้ ผู้ทำการฆ่าสัตว์ไว้มากจึงมีเจ้ากรรม  
 นายเวรที่จ้องจะทำร้ายมาก ได้โอกาสเมื่อใดเขาก็จะทำร้ายทำลายเรา คนที่ทำ

กรรมฆ่าสัตว์ไว้มากในปางก่อน ภายหลังก่อมามากจะเจ็บป่วยหรือมีเหตุร้ายเกิดขึ้นบ่อยๆ เป็นลักษณะของผู้มีบาปมาก ส่วนคนที่ไม่มีกรรมฆ่าสัตว์มาก ก็จะไม่ค่อยเจ็บป่วย ร่างกายก็จะแข็งแรงไม่เจ็บป่วย เรียกว่า อยู่เย็นเป็นสุข ซึ่งเป็นลักษณะของผู้มีบุญมาก

การรักษาศีลข้อ 2. ห้ามมิให้ลักทรัพย์ การลักขโมยสิ่งของของคนอื่น ทำให้ผู้ถูกลักขโมยเกิดความพยายาทอาฆาตต่อผู้ขโมย เนื่องจากเสียดายทรัพย์ที่ถูกขโมยไป เพราะกว่าจะหาทรัพย์มาได้แต่ละชิ้นแต่ละอันต้องลงทุนลงแรงไปมิใช่น้อย หามาได้แล้วยังไม่ได้กินไม่ได้ใช้ก็ถูกลักขโมยไปเสีย อาฆาตพยายาทองเวรก็เกิดขึ้น มีโอกาสก็จะเอาคืน ทำให้ผู้ขโมยเขาจะต้องได้รับผลบาปกรรมอย่าง ที่ตนกระทำในโอกาสข้างหน้า คือ ทำให้เกิดเป็นคนยากจน ทำมาหากินไม่พอกินไม่พอใช้ มีทรัพย์ขึ้นมาหน่อยก็ถูกแย่งชิง ลักขโมย ปล้นจี้ เหมือนกับที่ตนเองทำกับเขาไว้แต่ปางหลัง ส่วนผู้ไม่ได้ลักทรัพย์ของผู้อื่น หาทรัพย์มาได้ ทรัพย์นั้นก็จะไม่ถูกเบียดเบียนแย่งชิง ทำให้มีทรัพย์มากร่ำรวยสุขสบายด้วยบุญญาที่เกิดจากการรักษาศีลข้อ 2 แต่ปางหลัง

การรักษาศีลข้อ 3. ห้ามไม่ให้ประพฤติดินในกาม การไม่รักษาศีลข้อนี้ บั่นทอนความเจริญของครอบครัว ลูกหลานที่เกิดมาไม่เจริญรุ่งเรืองเท่าที่ควรจะเป็น เนื่องจากคู่ครองฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่มีความซื่อสัตย์ มีการปันใจให้แก่คนภายนอก อาจมีการด่าว่า ทุบตี ฆ่าฟันกันเกิดขึ้นหรือไม่ก็เกิดครอบครัวแตกแยกจนต่อไม่ติด เป็นอันตรายต่อลูกหลานวงศ์ตระกูลที่เกิดมา

ส่วนผู้ที่รักษาศีลข้อนี้ได้ จะไม่มีอาการอย่างที่ว่า สามภรรยาสามัคคีกันดี การทำมาหากินดำเนินไปโดยสะดวก ไม่มีอุปสรรคขัดข้องขัดขวาง ครอบครัวก็มีความเจริญก้าวหน้า ลูกหลานที่เกิดมาก็ได้รับการบำรุงสนับสนุนดี ลูกหลาน

วงศ์ตระกูลก็เจริญรุ่งเรืองดีเป็นสุขของคฤหัสถ์อย่างหนึ่ง ผลกรรมที่ทำให้คิดศีลข้อ 3. ของศีลห้า ซึ่งให้ผลข้ามภพข้ามชาติ ผู้ไม่ซื่อสัตย์ต่อคู่ครองในชาติปางก่อนเกิดมาชาตินี้จะหาคู่ครองได้ยาก เกิดรักไม่สมหวังมีอุปสรรคมาก เป็นทุกข์อย่างหนึ่งของหนุ่มสาว บางครั้งถึงกับเอาชีวิตเดิมพันความรักก็เคยมีมาแล้ว

บุรุษผู้คุมหลงในชาติตระกูล รูปสมบัติ คุณสมบัติ ทรัพย์สมบัติของตน ล่อลวงพร้าพรมจารีของหญิงแล้วไม่รับผิดชอบเลี้ยงดู มักจะถูกฝ่ายหญิงสาปแช่งให้บุรุษนั้นได้เกิดเป็นหญิง ฝ่ายหญิงนั้นก็ปรารถนาให้ได้เกิดเป็นชาย จะได้แก้แค้นให้สมใจ การที่ชายไปเกิดเป็นหญิงๆ ไปเกิดเป็นชาย เกิดขึ้นจากอาการอย่างนี้

ส่วนบุรุษนักล่อลวงที่ทำเขามีลูกแล้วหนีไปไม่รับผิดชอบเลี้ยงดู ทำให้เด็กที่เกิดมาขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู เรียกกันทั่วไปว่า ลูกกำพร้า ซึ่งบางคนก็ได้รับความทุกข์มากลำบากแสนสาหัส บุรุษที่ทำกรรมเช่นนี้ ชาติต่อไปชาติใดชาติหนึ่งข้างหน้า จะได้เกิดเป็นลูกกำพร้าที่พ่อหรือแม่หรือทั้งสองฝ่ายไม่มีความเมตตา กรุณา อย่างที่เราได้ยินข่าว การนำทารกไปทิ้งที่กองขยะ หรือปล่อยให้ผู้นอนเลี้ยงดู

การรักษาศีลข้อ 3. ของศีลแปด อพรหมจริยาเวรมณี แปลว่า ห้ามมิให้เสพกาม เนื่องจากพระพุทธเจ้าเห็นว่าการเสพกามทำให้มีการเวียนว่ายตายเกิด การเวียนว่ายตายเกิดทำให้มีทุกข์ไม่สิ้นสุด เรียกว่า ไม่พ้นทุกข์ ผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์เด็ดขาดถาวร ต้องฝีกออกจากกามด้วยการรักษาศีลอพรหมจริยาเวรมณี ในวันพระ และสะสมอุปนิสัยวาสนาของการได้ออกบวชอันเรียกว่า เนกขัมมบารมีให้เกิดขึ้นมีขึ้นในตน จึงจะมีโอกาสพ้นทุกข์ถาวรเป็นนิรันดร์ เรียกว่า ไปนิพพาน

อนึ่งผลกรรมของบุคคลที่หมกมุ่นอยู่ในกามจนเกินพอดี ชายฝึกฝไ้แต่ในเรื่องหญิง หญิงฝึกฝไ้แต่ในเรื่องชาย ผู้มีจิตใจเช่นนี้มักจะไม่ได้ใจในการรักษาศีล กามสุขุมิจฉาจร มักจะมั่วสุมโดยไม่คำนึงถึงเรื่องศีลเรื่องธรรมในอนาคต บุคคลเช่นนี้มักจะมีความวิปริตทางเพศ มีจิตใจเป็นดีเป็นทอมเป็นกระเทย ไม่เป็นครอบครัว ผู้ที่เป็นอยู่ในขณะนี่ก็เป็นผลที่กระทำในอดีตชาติ ผู้ทำการในชาตินี้ก็จะได้รับผลการกระทำในชาติใดชาติหนึ่งข้างหน้า จงสังวรระวังไว้ให้ดี

การรักษาศีลข้อ 4. ห้ามมิให้พูดปด ผิดศีลข้อนี้บั่นทอนความเคารพ เชื่อถือ การคบคองหลอกลวงให้ได้มาซึ่งทรัพย์สิน ลาภยศ อำนาจ วาสนา เป็นพฤติกรรมหนึ่งซึ่งเห็นบ่อยๆ ในสังคม มนุษย์ปัจจุบันบางคนเห็นผิดไปไกลถึงกลับกล่าวว่า ถ้าไม่โกงก็ไม่ได้ ไม่รวย ส่วนใหญ่เกิดขึ้นกับผู้ที่มีอำนาจควบคุมดูแลตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย หรือได้รับแต่งตั้ง การพูดปดคองอาจได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทองก็จริง แต่มักอยู่ได้ไม่นาน ไม่ช้าเขาจับคองได้ซึ่งอาจถูกไล่ออก หรือเกิดมาตายเปล่าไม่มีวันได้เป็นหัวหน้าคน หรือถูกจับกุมคุมขังในชาติปัจจุบัน

หากเป็นกรรมที่ให้ผลข้ามภพข้ามชาติ มักจะเกิดเป็นคนพูดจาเหลวแหลก จี้โกหก จี้โก่งเป็นนิสัย ใครๆ พบเห็นก็ไม่มี ความเชื่อถือ ไม่ยอมให้ร่วมงาน ไม่เอื้อเฟื้อเกื้อกูล ไม่ยอมให้ความช่วยเหลือ เขาก็กลายเป็นคนไร้ค่า ลำบากยากจน กลายเป็นคนจรจัดไม่มีที่อยู่แน่นอน ด้วยผลกรรมที่ตนได้กระทำไว้

การรักษาศีลข้อ 5. ห้ามมิให้ดื่มสุราเมรัย สิ่งมีนเมาเสียดิ เป็นที่ทราบกันทั่วไปว่า การดื่มสุราเมรัยทำให้มีนเมาเสียดิทอนกำลังสติปัญญา แต่ก็มีคนดื่มสุรากันตลอดมา ผู้เขียนพิจารณาผลกรรมที่เกิดจากการดื่มสุราเมรัยแล้วเห็นว่า

ได้ 2 เสีย 3 ได้ 2 คือ ได้เพลินกับได้เพื่อน ได้เพลิน คือ ได้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน หลายคนจึงดื่มสุราแก้กุ่ม แก้เซ็ง ใหม่ ๆ ก็สนุกสนานเฮฮา ร้องรำทำ เพลง นาน ๆ ไปก็อาละวาด ทุบตี ชกต่อยกัน ได้เพื่อน คือ ทำให้มีเพื่อนมาก หลายคนจึงนำสุรามาเป็นเครื่องผูกมิตร ผูกสัมพันธ์ เพื่อความสมหวัง สิ่งใดสิ่ง หนึ่งอันไม่เปิดเผย เรียกว่า เอาสุรามอมเมาเพื่อจะเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เนื่องจากคน เมามักจะกล้าทำสิ่งที่คนปกติไม่กล้าทำ ทำให้เสียผู้เสียคนไปในตอนหลัง ซาดิ ปัจจุบันก็มีมาแล้ว คนฉลาดที่ขาดคุณธรรมจึงใช้สุราเป็นเครื่องมือเอารัดเอา เปรียบผู้อื่นเสมอมา ผู้เป็นใหญ่ในบ้านเมืองต้องสังวรระวังในเรื่องสุราให้มาก จึง จะปกครองบ้านเมืองให้อยู่เย็นเป็นสุขได้

ส่วนเสีย 3 นั้น คือ ความสูญเสียที่เกิดขึ้นจากการดื่มสุรา โดยพื้นฐานนั้น จะสูญเสีย 3 อย่าง คือ เสียเงิน เสียเวลา และเสียสุขภาพ เสียเงิน คือ เงินค่าซื้อสุรา มาดื่มเองและเลี้ยงเพื่อน บางคนเงินทองที่หมดไปเพราะการดื่มสุราครั้งหนึ่ง เลี้ยงครอบครัวได้เป็นเดือนๆ ก็มี คนที่กล้าเลี้ยงสุราอาหารเพื่อนมักจะถูกป้อยขอว่า สपोर्ट ใจกว้าง รักเพื่อน รักฝูง ทำให้หลงใหลได้ปลื้มไประยะหนึ่งทีเดียว เสียเวลา คือ เมื่อได้ตั้งวงร่ำสุรากันแล้วหนีจากกันไม่ค่อยได้ ใครที่ลืกลอบหนีไม่ เป็นก็จะติดลมไปเรื่อยๆ ภาษาใหม่เรียกว่า ไหล เริ่มต้นด้วยผัสคติข้อ 5. มักจะลง ท้ายด้วยผัสคติข้อ 1. หรือไม่ก็ผัสคติข้อ 3. คือ ดื่มสุราแล้วก็หากลับแก่ลมหรือไม่ ก็เข้ากลับเข้าบาร์ไปเลย บาร์ไม่เลิกกลับบ้านไม่ได้ เสียเงินแล้วยังไม่พอ เสียเวลา หลับนอน เสียเวลาทำมาหากินในวันต่อมาอีกเท่าใดไม่คำนึงถึง มั่นภูมิใจอยู่กับ คำว่า “กูนี่แหละขอคน ใครจะทำไม ใครท้วง ใครติง ชัดขวางไม่ได้ มีเรื่อง” เสียสุขภาพ คือ ดื่มสุรานั่นนอกจากมีเมาเสียสติแล้วยังเสียสุขภาพอีก โรคหลาย อย่างเกิดจากการดื่มสุราจัดดื่มสุราเป็นเวลายาวนาน บางคนถึงกับหมดสภาพไป

เพราะโรคพิษสุราเรื้อรัง บางคนดื่มสุราแล้วขับรถประมาทประสบอุบัติเหตุ เสียชีวิตหรือพิการก็มี

บางคนดื่มสุราเมามายแล้วเกิดทะเลาะวิวาท ชกต่อยเป็นเรื่องเป็นคดี ความเสียหายเสียหาย บางคนก็ถึงกับทุพพลภาพไป เรียกว่าไม่เห็นโรงศพก็ไม่หลั่งน้ำตา ถึงตอนนั้นก็น่าสงสารมาก

ที่กล่าวมาเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการดื่มสุราในชาติปัจจุบัน ผลกรรมดื่มสุราที่เกิดขึ้นข้ามภพข้ามชาติ ที่หลายคนไม่รู้จักยังมีอีกหลายอย่าง คือ

1. ผลจากการดื่มสุราเมามาย ครอบงำไม่ได้ ถึงขั้นเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง อย่างหนักเป็นเวลานานในชาติปางก่อนๆ เกิดมาชาตินี้ก็อาจเป็นคนมีสติไม่สมประกอบเสียจริต หรือเป็นบ้ารักษาไม่หาย เรียกว่าตายทั้งเป็น ชาตินี้ทั้งชาติหมดโอกาส เจริญเติบโตเช่นคนปกติ เกิดมาเสวยผลบาปที่ตนได้กระทำไว้จนสาสมแก่กันเสียก่อนจึงจะหายหรือตายไป

2. ผู้ป่วยโรคลมชักหรือโรคลมบ้าหมู ก็เป็นผลกรรมข้ามภพข้ามชาติของการดื่มสุราอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นผลกรรมของคนชอบดื่มสุราในวันพระ เป็นลักษณะลบหลู่พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีการฆ่าหมูหรือสัตว์อื่นเป็นกัณฑ์แก้ลมด้วย จะสังเกตได้ว่าคนที่ป่วยโรคนี้ชอบที่จะมีอาการชักในวันพระ คืออยู่ดีๆ จะมีเสียงร้องกรีดเหมือนเสียงหมูดังขึ้นพร้อมกับมีอาการชักกระตุกอย่างแรงทั่วร่างกาย เมื่ออาการชักทุเลาลงก็นอนหลับไปประมาณร่วมชั่วโมง ตื่นขึ้นมีอาการปกติเหมือนไม่ได้เป็นอะไร ต้องระวังหากเวลาชักในพื้นที่ที่มีน้ำขัง ไม่มีคนช่วยก็จะถึงแก่ความตาย น่าสงสารมาก

3. คนเสียจริตเป็นบ้า คนปัญญาอ่อน ไม่เต็มบาท คนปัญญาทึบ คนเกเร ไม่เอาการเอางาน ชอบดื่มเสพสิ่งเสพติดก็เป็นผลกรรมดื่มสุราเป็นอาจินต์

เข้าขั้นเป็นโรคพิษสุราเรื้อรังในชาติปางก่อนให้ผลในปัจจุบันชาติ ครอบครัวยุคใหม่ ลูกหลานเป็นเช่นที่ว่ามาจะเป็นทุกข์เนื่องจากความห่วงใยอย่างมาก ท่านว่า ผู้ป่วยเป็นผู้บริโภคสิ่งเสพติด ผู้ทำหน้าที่เลี้ยงดูเป็นผู้ขายสิ่งเสพติดชนิดนั้นๆ เวลากรรมให้ผลจึงต้องได้รับผลกระทบร่วมกัน คือ ผู้หนึ่งรับกรรมที่เกิดขึ้นจากการดื่มเสพ อีกผู้หนึ่งได้รับกรรมจากการสนับสนุนให้มีการดื่มเสพลสิ่งมีเมาเสียสตินั้น ผู้ไม่ยอมได้รับกรรมที่ว่า ต้องไม่เสพลสิ่งเสพติดและไม่ผลิตไม่ขายสิ่งเสพติดนั้นๆ

การรักษาศีลข้อ 6. (ศีลแปด) ห้ามมิให้รับประทานอาหารหลังเวลาเที่ยงวันไปแล้ว ศีลข้อนี้บัญญัติขึ้นเพื่อสนับสนุนศีลข้อ 3. ของศีลแปด คือ อพรหมจริยาเวรมณี เนื่องจากอาหารภาคบ่ายเป็นอาหารบำรุงความกำหนัดในกาม ถ้าไม่มีศีลข้อนี้การควบคุมระก้าหนดในกามจะเป็นไปได้ยาก เนกขัมมบารมีจะไม่เจริญ การบรรพชาจะอยู่ไม่ได้

การรักษาศีลแปด ข้อที่ 7. ห้ามมิให้ดูละครฟ้อนรำขับร้องประ โคมดนตรี ทัดดอกไม้ ปลูกไม้หอม เครื่องข้อม เครื่องทา เครื่องประดับตกแต่ง อันปลูกเร้าระก้าหนดให้กำเริบ ทำให้การบรรพชาอยู่ไม่ได้เช่นเดียวกัน

การรักษาศีลแปด ข้อที่ 8. ห้ามมิให้นั่งนอนเครื่องลาดปูอันวิจิตรงดงาม และอ่อนนุ่มภายในขัดด้วยนุ่นหรือสำลี ซึ่งทำให้จิตหลงยินดีในสิ่งสวยงามและสัมผัสอันอ่อนนุ่ม ซึ่งปลูกเร้าระก้าหนดให้กำเริบเช่นเดียวกับสองข้อข้างต้น

**สรุป** ศีลข้อที่ 6, 7, 8 เป็นศีลที่ช่วยให้ศีลข้อ 3. อพรหมจริยาเวรมณี ดำเนินไปได้โดยสะดวก เป็นการฝึกรวมกาย วาจา ใจ ให้เกิดเนกขัมมบารมี คือ มีบุญบารมีมากพอที่จะออกบวชได้ ซึ่งเป็นแนวทางที่จะทำให้เกิดข้ามกิเลส นิเวรณั 5 ประการ เกิดจิตตั้งมั่นรวมเป็นสมาธิ เกิดมานเกิดญาณ เกิดความรู้วิเศษ



อัครรรษ์เหนือโลก วิชชา 3 อภิญญา 6 ปฏิสัมภिता 4 ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การฝึกรักษาอุโบสถศีลในวันพระ จึงเป็นการปฏิบัติเริ่มต้นหรือที่จะออกจากกองทุกข์ในวัฏสงสาร คือ การเวียนว่ายตายเกิด ใครอยากพ้นทุกข์ ท่านจึงให้รักษาอุโบสถศีลในวันพระ เพื่อสะสมบุญเนกขัมมบารมี ให้เกิดขึ้นมีขึ้นในจิตสันดานวิญญาณตนเอง ท่านว่าการเริ่มต้นที่ดีที่ถูกต้องเท่ากับความสำเร็จได้เริ่มเกิดขึ้นแล้ว ใครยังไม่ได้เริ่มต้นให้รีบเริ่มเสียตั้งแต่วันนี้

### นักปฏิบัติธรรมกับการพิจารณาไตรลักษณ์ 3

ไตรลักษณ์ คือ ลักษณะ 3 อย่าง คือ 1. อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยงหรือไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลง ไหลไปตลอดเวลา 2. ทุกขัง คือ เป็นทุกข์ ทุกสิ่งทุกอย่างมีความทุกข์แฝงอยู่เสมอ 3. อนัตตา คือ ไม่มีตัวตน แต่ดูเหมือนมีตัวตน โลกียธรรมทั้งหลาย มีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ ส่วนโลกุตตรธรรมมีลักษณะตรงกันข้าม ผู้ที่ติดอยู่ในโลกียธรรมจึงไม่มีวันที่จะพ้นทุกข์ อยากรู้ว่าทุกข์ต้องค้นหาสิ่งที่เป็นนิจจังและสุขขังให้ได้

### นักปฏิบัติธรรมกับการพิจารณาอริยสัจสี่

อริยสัจสี่ เป็นธรรมสำคัญมาก เป็นความจริงอันประเสริฐที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ ผู้ปฏิบัติธรรมที่ต้องการรู้ธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรม บรรลุผลนิพพานต้องพิจารณาอริยสัจสี่ประการให้มาก ถ้าพิจารณาอริยสัจสี่ให้เต็มรอบได้ในขณะจิตเดียว ก็จะทำให้ละกิเลสได้ถาวร เรียกว่า วิมุตติและวิมุตติญาณทัสสนะ คือ รู้ว่าจิตตนหลุดพ้นจากกิเลสได้แล้ว จิตนั้นจะรู้สึกโปร่งโล่งเป็นสุขเบาสบายเป็นอิสระพ้นจากพันธนาการจากกิเลสต่างๆ เรียกว่า ละกิเลสได้ วางกิเลสได้ หรือเรียกว่า พ้นทุกข์ เนื่องจากทุกข์ทั้งหลายเกิดจากกิเลส ถ้าเราละกิเลสได้หมดสิ้นเราก็จะมีสุขเป็นนิรันดร์ในนิพพาน

## ขั้นตอนในการพิจารณาอริยสัจ 4 ประการ ให้พิจารณาตามลำดับ ดังนี้

1. ทุกข์ นักปฏิบัติธรรมจะต้องพิจารณาให้รู้ว่าตนเองเป็นทุกข์อย่างไรบ้าง ถ้าไม่รู้จักทุกข์ก็จะหลงว่าตนเองมีความสุข แล้วก็หลงติดอยู่ในการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ไม่รู้จักแสวงหาทางพ้นทุกข์

ทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ทุกข์ที่เกิดจากการหลงไหลในรูป ความเจ็บไข้ ความตาย ต้องหัดพิจารณาทุกข์ทางกายที่ว่ามานี้ให้รู้ชัด เห็นชัด จนเบื่อหน่ายไม่ยอมมาเกิดอีกแล้ว

ทุกข์ทางวาจา ได้แก่ ทุกข์ที่เกิดจากการพูดปด พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด ให้ร้ายเสียดแทง พูดเหลวไหลเพื่อเจ้าหาสาระไม่ได้ ทุกข์ที่เกิดจากการหลงไหลในเสียงอันน่ายินดี ทุกข์ที่เกิดจากเสียงอันน่ายินร้าย

ทุกข์ทางใจ ได้แก่ 1. อับปิยสัมปโยคะ คือ ทุกข์ที่เกิดจากการได้ประสบ เจอะเจอ คน สัตว์ สิ่งของ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ดินฟ้าอากาศ ที่ไม่พึงพอใจหรือไม่ชอบจิตชอบใจ 2. ปิยสัมปโยคะ ทุกข์ที่เกิดจากการได้พัวพันพรากจากของเจริญใจ 3. อิจฉิตาลาภะ คือ ทุกข์ที่เกิดจากอยากได้แล้วไม่ได้ อยากมีแล้วไม่มี อยากให้ดีแล้วกลับไม่ดี อยากเป็นแล้วกลับไม่ได้เป็น 4. อุปาทานจันท์ คือ ทุกข์ที่เกิดจากการยึดถือว่าเป็นเรา เป็นเขา เป็นของเรา เป็นของเขา เป็นตัวตนของเรา เป็นตัวตนของเขา เนื่องจากหลงหรือไม่รู้ตามความเป็นจริง

นอกจากนี้ ผู้เขียนยังเห็นว่าทุกข์ที่เกิดจาก 3ก. 3ห. 3ก. ได้แก่ กิณ กาม เกียรติ 3ห. ได้แก่ หา หวง หรือห้วง และ ห.ของชาย ห.ของหญิง เหตุแห่งทุกข์ของมนุษย์และสัตว์ทุกรูปทุกนาม

ทุกข์เพราะความหลงมัวเมา 3 ประการ คือ 1. มัวเมาในวัย 2. มัวเมาในความไม่มีโรค 3. มัวเมาในความมีชีวิตรอยู่ แล้วไม่สนใจในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดมาตายเปล่า ไม่รู้สิ่งที่ควรรู้ ไม่ทำสิ่งที่ควรทำ คือ ไม่รู้จักทำตนให้พ้นทุกข์

2. สมุทัย คือ สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ กิเลส กิเลสทั้งหลายมีอวิชชาเป็นหัวหน้าใหญ่ มีประมาทเป็นเพื่อนสองของอวิชชา เราอยากรู้สมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์แต่ละเรื่อง เราต้องพิจารณาให้รู้จักกิเลสแต่ละตัวว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร เราเห็นผิด คิดผิด ว่าอย่างไรกิเลสนั้นก็เกิดขึ้นได้ เมื่อเราอบรมจิตใจให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ทุกขณะจิตก็จะรู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้นที่จิต และรู้จักเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ชัดเจนในทุกกรณี

3. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ หรือ ความรู้ ความเห็น ความเข้าใจ อันทำให้ละกิเลสได้ดับกิเลสได้ หรือดับทุกข์ได้ ปกตินิโรธจะเกิดขึ้นเมื่อเรารู้สาเหตุแห่งทุกข์ชัดเจน กล่าวคือ เมื่อเรารู้ว่ากิเลสใดเกิดขึ้นจากสาเหตุใด เช่น เรารู้ว่า กามราคะเกิดขึ้นเพราะเราเห็นว่าร่างกายเป็นสิ่งสวยงาม (สุภะ) เราก็นึกถึงธรรมตรงกันข้ามคือ อสุภะ จิตก็จะเกิดเบื่อหน่าย คลาย ดับกามราคะ เรียกว่า จิตเกิดวิมุตติ หรือวิโมกข์ ขอให้หนักปฏิบัติผู้ต้องการมรรคผลพิจารณาให้มาก

ให้มีมหาสติ มหาปัญญา รู้จักกิเลสต่างๆ ตัวที่เกิดขึ้นที่จิต พิจารณาสมุทัยของกิเลสเหล่านั้น แล้วนึกไปถึงอารมณ์ นิโรธ วิโมกข์ วิมุตติ ตามลำดับ ก็จะละกิเลสคลายกิเลส ดับกิเลสตัวนั้นๆ ได้ตามต้องการ พิจารณาบ่อยๆ จนชำนาญ เป็นวสี คือ รู้ว่าอารมณ์กิเลสใดเหมาะกับการพิจารณานิโรธ วิโมกข์ วิมุตติ ข้อใด

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ (พระราชนิพนธ์ 2528:194) มี 5 ประการ คือ

1. วิฆมกนิโรธ คือ ดับด้วยการข่มอารมณ์นั้นไว้ เช่น ข่มด้วยอคคกัณโณทน การ

ตั้งสติจะ การรักษาศีล แม้กระทั่งข่มด้วยพลังฌาน 2. ตทังคนิโรธ คือ ดับด้วยการนึกถึงอารมณ์ธรรมตรงกันข้ามอย่างที่กล่าวแล้ว 3. ปฏิปัสสัทธนิโรธ คือ ดับด้วยการเข้าฌานขั้นสูง 4. สมุจเจตนิโรธ คือ ดับด้วยการตัดสาเหตุระว่างไม่เต็มเชื้อเพลิงให้กิเลสชนิดนั้น 5. นิสรณนิโรธ คือ ดับด้วยการสลัดออก คือ พิจารณาบ่อยๆ จนชำนาญ เมื่ออารมณ์นั้นกำลังจะก่อตัวขึ้นก็สลัดทิ้งไปเสีย

**วิโมกข์** (พระราชวรมุณี 2528:119) ได้แก่ 1. สูญญุตวิโมกข์ คือ นึกถึงความว่างจากตัวตนเป็นอนัตตา 2. อนิมิตตวิโมกข์ คือ ไม่ยึดถือนิमितโดยหัดคิดนิमित เป็นเพียงสัญญาอันไม่เที่ยงอย่างหนึ่งเท่านั้น 3. อปณิหิตวิโมกข์ คือ หลุดพ้นด้วยความไม่ปรารถนา ปฏิเสธความอยากได้อะไรอยากเป็น ซึ่งทำให้เป็นทุกข์เปล่าๆ

**วิมุตติ** คือ ความหลุดพ้นจากกิเลส (พระราชวรมุณี 2528:85,93) ได้แก่ 1. เจโตวิมุตติ คือ หลุดพ้นด้วยจิต เกิดเบื่อหน่ายคลายดับ สละความยินดีในอารมณ์กิเลสต่างๆ ด้วยพลังความสงบจิต 2. ปัญญาวิมุตติ คือ หลุดพ้นด้วยปัญญา วิปัสสนา คือ เข้าใจเหตุผลความเป็นไปของสภาวะธรรมนั้นๆ ว่า เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอนภิตะสัญญา คือ สิ่งที่ไม่ควรยินดี ติดอยู่ ซ่องอยู่

4. มรรค คือ ทางดำเนินของจิตเพื่อให้ไปถึงความดับทุกข์พ้นทุกข์ถาวร หรือแนวทางปฏิบัติให้เกิดมรรคญาณสมบุรณ์เป็นผลญาณ บรรลุเป็นพระอรหันตบุคคล 8 จำพวก ซึ่งจะได้อธิบายในรายละเอียดต่อไป

## นักปฏิบัติธรรมกับการพิจารณาขั้น 5

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นเลิศในโลกกว่าจะเกิดขึ้นในโลกนี้ได้แต่ละองค์ ต้องใช้ความเพียรสะสมบุญบารมีเป็นเวลายาวนานมาก คือ

1. ปัญญาธิกะพุทธเจ้า บำเพ็ญบารมีนิกในใจ 7 อสงไขย เปล่งวาจา 9 อสงไขย ได้รับพยากรณ์แล้ว 4 อสงไขย
2. ศรัทธาธิกะพุทธเจ้า บำเพ็ญในใจ 14 อสงไขย เปล่งวาจา 18 อสงไขย พยากรณ์แล้ว 8 อสงไขย
3. วิริยาธิกะพุทธเจ้า บำเพ็ญในใจ 28 อสงไขย เปล่งวาจา 36 อสงไขย พยากรณ์แล้ว 16 อสงไขย (ปฎิสังขยา 2528: เล่ม 36 หน้า 334-335) 1 อสงไขย เท่ากับ  $10^{140}$  ปี

พระพุทธเจ้าแต่ละองค์ที่มาตรัสรู้ธรรมแล้วสั่งสอนพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ให้รู้จักขั้น 5 แล้วให้รู้จักละขั้น 5 ก็จะเข้าสู่ นิพพานได้ ฉะนั้นนักปฏิบัติธรรมผู้ต้องการไปนิพพานจะต้องพิจารณาขั้น 5 ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง และละขั้น 5 ให้ได้

**ขั้น 5** ได้แก่ (พระราชมุนี 2528:189)

1. รูป คือ ร่างกายอันประกอบไปด้วย ธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่จิตสังขารปรุงแต่งขึ้น
2. เวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ อันเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งของจิต
3. สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ อันเป็นอารมณ์ของจิตอีกอย่างหนึ่ง
4. สังขาร คือ ความคิดความปรุงแต่ง เป็นอารมณ์ของจิตอีกอย่างหนึ่ง เหมือนกัน
5. วิญญาณ คือ ความรู้และทวารที่จิตใช้ในการรับรู้สิ่งต่างๆ เช่น รับรู้อารมณ์ด้วยจักขุวิญญาณ รับรู้เสียงด้วยโสตวิญญาณ รับรู้กลิ่นด้วยฆานะวิญญาณ รับรู้รสด้วยชิวหาวิญญาณ รับรู้สัมผัสด้วยกายวิญญาณ รับรู้ธรรมด้วยมโนวิญญาณ

นักปฏิบัติต้องฝึกรวมจิตของตนให้รู้ตามความเป็นจริงว่า ชั้นที่ 5 ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ด้วยการพิจารณาความต่อไปนี่ให้มากจนจิตยอมรับด้วยความรู้แจ้งเห็นแจ้งในธรรม “รูปัง อนิจจัง เวทนา อนิจจา สัญญา อนิจจา สังขารา อนิจจา วิญญาณัง อนิจจัง รูปัง อนัตตา เวทนา อนัตตา สัญญา อนัตตา สังขารา อนัตตา วิญญาณัง อนัตตา สัพเพสังขารา อนิจจา สัพเพธัมมา อนัตตาติ” ซึ่งแปลว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง รูปไม่ใช่ตัวตน เวทนาไม่ใช่ตัวตน สัญญาไม่ใช่ตัวตน สังขารไม่ใช่ตัวตน วิญญาณไม่ใช่ตัวตน สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา

นักปฏิบัติธรรมที่พิจารณาชั้นที่ห้าจนได้ความชัดเจน ตามความเป็นจริงเป็นของไม่เที่ยง เป็นของมีทุกข์ เป็นของไม่ใช่ตัวตน ก็จะละกิเลสได้ คลายกิเลสได้ สละกิเลสได้ ก็บรรลุมรรคผลนิพพานได้สมปรารถนา

### นักปฏิบัติธรรมกับมรรคญาณผลญาณ

มรรคเป็นขบวนการสุดท้ายของอริยสัจสี่ประการ เมื่อนักปฏิบัติพิจารณาอริยสัจ 3 ข้อต้นจนละเอียดชำนาญทุกแง่ทุกมุมแล้ว มรรคญาณทั้ง 8 จะค่อยเจริญขึ้นจนรวมกันเป็นหนึ่งเดียว เรียกว่า มรรคสมังคี ก็จะได้บรรลุเป็นอริยบุคคล 4 คู่ แปลจำพวก คือ โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล สกิทาคามีมรรค-สกิทาคามีผล อนาคามีมรรค-อนาคามีผล อรหัตตมรรค-อรหัตตผล มรรคกับผลนั้น ถ้าเปรียบเทียบกับการปลูกไม้ผล “มรรค” นับแต่การลงมือเพาะปลูก การบำรุงรักษา ลำต้นให้เจริญงอกงาม ออกดอก ออกผล หมายผลสมบูรณ์แก่สุกนำผลสุกมารับประทาน ส่วนผลคือ ได้ลิ้มรสธรรมอันล้ำเลิศ มีความสุขด้วยคุณธรรมนั้น เรียก “ผล”

## มรรคญาณและผลญาณ

มรรคญาณ คือ ความรู้อันเป็นแนวทางที่ทำให้บรรลุเป็นอริยเจ้า ส่วนผลญาณ คือ ความรู้ที่ทำให้ทราบว่าได้บรรลุเป็นอริยเจ้าขั้นนั้นๆ แล้ว เช่น โสคาปัตติผล เรียกว่า พระโสคาบัน สกิทากามิผล เรียกว่า พระสกิทากามี อนาคามิผล เรียกว่า พระอนาคามี อรหัตตผล เรียกว่า พระอรหันต์

อริยมรรค คือ ทางอันทำให้หนีไกลศัตรู อริ คือ ศัตรู ยะ คือ ห่างไกล มรรค คือ ทาง ศัตรู คือ การเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร มรรคมี 8 ประการ คือ

1. ความเห็นชอบ คือ เห็นทุกข์ เห็นเหตุของทุกข์ เห็นความดับทุกข์ เห็นทางดำเนินให้ถึงความดับทุกข์
2. คำริชอบ คือ คำริออกจากกาม คำริไม่มุ่งร้าย คำริไม่เบียดเบียน
3. วาจาชอบ คือ ไม่พูดปด ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพื่อเจ้อ
4. การงานชอบ คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดิฉินในกาม
5. เลี้ยงชีพชอบ คือ เลี้ยงชีพโดยไม่กดโกง หลอกหลวง เบียดเบียน ข่มขี้
6. เพียรชอบ คือ เพียรละกิเลส เพียรระวังกิเลสที่ละได้ไม่ให้เกิดขึ้น เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดแล้วไม่ให้เสื่อมไป
7. ระลึกชอบ คือ ระลึกพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม จนละความยินดี ยินร้ายเสียได้
8. ตั้งใจมั่นชอบ คือ ตั้งใจมั่นชอบอยู่ในรูปฌาน 4 จนมีแต่สติ และอุเบกขาเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์

นักปฏิบัติธรรมผู้ใดพิจารณาธรรมจนรู้เห็นและเข้าใจในธรรมทั้งแปดประการ ครบบริบูรณ์เป็นมรรคสมังคี คือ มรรคทั้งแปดรวมกันเป็นหนึ่ง เป็น

มรรคญาณใดก็ได้บรรลุเป็นอริยบุคคลขั้นนั้นๆ

วิธีพิจารณาธรรมให้บรรลุมรรคผลชั้นใดชั้นหนึ่ง ขอให้ นักปฏิบัติ ทั้งหลายจงเข้าใจว่า วิธีการนี้เป็นเพียงแนวทางหนึ่งในหลายๆ วิธีในการบรรลุ ธรรม ซึ่งโดยปกติแล้วก็จะจะเป็นไปตามนิสัยวาสนาของแต่ละคน ซึ่งปฏิบัติบำเพ็ญ มาในชาติก่อนๆ ซึ่งมีลักษณะ 4 อย่าง คือ 1. ปฏิบัติยาก บรรลุยาก 2. ปฏิบัติง่าย สะดวก บรรลุง่าย 3. ปฏิบัติยาก บรรลุง่าย 4. ปฏิบัติง่าย บรรลุยาก วิธีที่จะ แนะนำต่อไปนี้เป็นหลักการพื้นฐานที่จะทำให้บรรลุได้อย่างหนึ่งเท่านั้น

นักปฏิบัติผู้ต้องการละกิเลสเพื่อบรรลุเป็นพระอริยเจ้า ต้องพิจารณากิเลส สังกโยชน์ 10 เรียงตามลำดับขึ้นไป เช่น สักกายทิฏฐิ ซึ่งแปลว่า ความยึดมั่นถือมั่น ในกายว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นตัวตนของเรา ใครคิดอย่างนี้เห็นอย่างนี้เรียกว่า เป็นผู้มึนกิเลสสักกายทิฏฐิ เราต้องพิจารณาว่า ร่างกายนี้เป็นเราจริงหรือไม่ คือ พิจารณาโดยยึดอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะสม พระพุทธเจ้าได้ บัญญัติไว้มาพิจารณา เช่น พิจารณาแยกกายออกเป็นกรรมฐาน 5 หรืออาการ 32 หรือแยกร่างกายออกเป็นจุธาควัตถุสถาน 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วตั้งคำถามว่า ตัว เรายู้อุไหน พิจารณาเข้าไปซ้มาจนรู้ว่า ตัวเรายู้อุไหน เมื่อเรารู้ว่าตัวเราแล้ว ชื่อว่า เรา รู้เห็นตามความเป็นจริงคือ รู้ว่าร่างกายไม่ใช่เรา การที่เรายึดมั่น ถือมั่น ว่า ร่างกายเป็นเราจึงเป็นความรู้ความเห็นผิด ความเห็นที่ถูก คือ ร่างกายไม่ใช่ตัวเรา ที่แท้จริง เป็นตัวหลอกลวงไปเพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น

เมื่อความเห็นถูกเกี่ยวกับร่างกายเกิดขึ้นในใจเราแล้ว ชื่อว่าเรามี อริยมรรคข้อที่หนึ่งเกิดขึ้นแล้ว เมื่อพิจารณามรรคข้อที่ 2 สัมมาสังกัปปो คือ ความดำริชอบเกี่ยวกับร่างกาย ควรจะมีขอบเขตเพียงใด ข้อที่ 3 สัมมาวาจา คือ การพูดที่ชอบเกี่ยวกับร่างกาย ควรจะเป็นอย่างไร ข้อที่ 4 สัมมากัมมันโต คือ



การกระทำที่ขอบเกี่ยวกับร่างกาย ควรจะเป็นอย่างไร ข้อที่ 5 สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีวิตที่ชอบธรรม ควรจะเป็นอย่างไร ข้อที่ 6 สัมมาวายามะ คือ ความพยายามชอบ คือ การละความยึดมั่นถือมั่นว่าร่างกายเป็นเราให้ได้โดยมีโยนิโสมนสิการ คือ ทำความเข้าใจไว้ถูกทางนิพพาน ข้อที่ 7 สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ คือ ระลึกเสมอว่าร่างกายไม่ใช่เราที่แท้จริง ข้อที่ 8 สัมมาสมาธิ คือ ตั้งมั่นชอบ คือ ตั้งมั่นอยู่เสมอว่าเราไม่ใช่ร่างกาย เมื่อมรรคแปดรวมกันเป็นหนึ่ง เราก็จะละสลายทิฏฐิ ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ซึ่งเป็นกิเลสสังโยชน์ข้อที่ 1 ได้

ในทำนองเดียวกัน ต่อไปเราก็ยกสังโยชน์ข้อที่ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 เข้าสู่ขบวนการของมรรคแปดดังตัวอย่างข้างต้นทีละข้อ ถ้าเราพิจารณาละเอียดรอบคอบทุกแง่ทุกมุมแล้ว เกี่ยวกับกิเลสสังโยชน์ข้อนั้นๆ เราก็จะรู้ธรรมเห็นธรรมเข้าใจธรรมตามความเป็นจริง และละกิเลสสังโยชน์ข้อนั้นๆ ได้ เราละกิเลสสังโยชน์นี้ได้ถึงระดับมรรคญาณใด เราก็ได้บรรลุนิพพาน เป็นอริยเจ้าชั้นนั้นๆ

**อสาวิทกขณญาณ และการรักษาความบริสุทธิ์แห่งจิต** เมื่อเราพิจารณาอกุศลธรรมหรือกิเลสจนรู้ชัดเห็นชัดตามความเป็นจริงแต่ละตัวแล้ว ก็จะมีธรรมตรงกันข้ามสำหรับใช้ละกิเลสเหล่านั้นๆ เรียกสั้นๆ ว่า รู้จักกิเลสแล้วรู้จักธรรม ละกิเลสเป็นตถกนิโรธหรือตถกนิพพาน ธรรมก็จะประหารกิเลสให้สิ้นไปๆ จนหมดสิ้นไป เรียกว่า กิเลสน้อยใหญ่ถูกระงับปราบจนหมดสิ้น เรียกว่า อสากขณญาณ คือ ความรู้ที่ทำให้กิเลสสิ้นไปหมดไป จิตดวงนั้นก็จะมีบริสุทธิ์ผ่องใส บางทีก็เรียกว่า จิตเกษมผ่องใสไร้กิเลส

### **การรักษาความบริสุทธิ์แห่งจิต**

จิตที่ได้รับการฝึกอบรมให้รู้จักกิเลสและละกิเลสได้แล้วนั้น จะมีธรรมเป็นเครื่องอยู่รักษาจิตดวงนั้นมีให้กลับไปเศร้าหมองอีก เรียกว่า วิสุทธิ 7 ครั้ง

**วิสุทธิ 7** (พระราชนิพนธ์ 2528:242) คือ ธรรมที่ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้บริสุทธิ์เป็นขั้นๆ ขึ้นไปโดยลำดับ จนถึงพระนิพพานมี 7 อย่าง คือ

1. ศีลวิสุทธิ คือ การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ตามฐานะ หรือตามภูมิธรรมที่ตนได้บรรลุแล้ว เช่น โสดาบัน สกิทาคามี ศีล 5 บริสุทธิ์ พระอนาคามีและพระอรหันต์ ศีลพรหมจรรย์ได้บริสุทธิ์ การจะมีศีลวิสุทธิ ต้องมีศีลสังวรหรือปาฏิโมกข์สังวร คือ สำรวม ระวังรักษาไม่ให้หลงยินดีในการประพฤติดีศีลของตนอยู่เสมอ ทำจิตให้เหมือนน้ำในใบบัว หรือน้ำบนใบบอน
2. อินทรีย์สังวร คือ สำรวมระวังไม่ให้จิตหลงไหลยินดียินร้ายไปตาม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
3. ปัจจเวกขณสังวร คือ สำรวมระวังในการรับการบริโภคน้ำปัจจัย 4 อย่าง ไม่ให้จิตหลงไหลยินดีจนเกินสมควรแก่ธรรม ปฏิสังขยา อัชชะมะยา ธาตุปฏิกุณ
4. อาชีวาปาริสุทธิศีล คือ เลี้ยงชีพชอบ คือ เลี้ยงชีวิตโดยปราศจากการคดโกง หลอกลวง เบียดเบียน ช่มชู้
2. จิตตวิสุทธิ คือ อบรมจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสตามขั้นภูมิธรรมที่ตนบรรลุเป็นลำดับขึ้นไปจนถึงอรหันต์
3. ทิฐิวินิสุทธิ คือ รู้เห็นและเข้าใจสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง ไม่เห็นผิดเป็นชอบ (มิจจาทิฐิวินิสุทธิ)
4. กังขาวิตรณวิสุทธิ คือ กำจัดความลังเลสงสัยในธรรมทั้งปวงได้ คือ รู้แจ้งชัดในสมุทัยของกิเลสทั้งหลาย
5. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ รู้แจ้งชัดในอริยสัจ 4 อริยมรรค ตลอดจนสายประคองจิตไม่ให้หลงยินดีไปตามอำนาจของกิเลสด้วยการอบรมสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน จนชำนาญเป็นวิสุทธิ

6. ปฏิภาณญาณทัสสนวิสุทธิตี คือ รู้เห็นแจ้งชัดในทางดำเนินที่เป็นของ ปุถุชนและที่เป็นของพระอริยเจ้า และรู้ตนว่าได้มาถูกทางของความเป็นอริยเจ้า แล้ว คือ รู้จักการอยู่อย่างมีอนุโลมญาณ คือ สักแต่ว่า..... ไม่ยึดมั่นถือมั่นเป็น กิเลสอุปาทาน

7. ญาณทัสสนวิสุทธิตี คือ ความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ คือ รู้เห็น ว่าตนเองถึงซึ่งความหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสทั้งปวงแล้ว ได้ทำกุศลให้ถึงพร้อม แล้ว ได้ทำจิตใจบริสุทธิ์เกษมผ่องใสได้แล้ว

สรุป อุโบสถศีล เป็นศีลอันมีความสำคัญยิ่งสำหรับฆราวาสผู้ครองเรือน ผู้มองเห็นทุกข์ในวัฏฏสงสาร ผู้ต้องการพ้นไปเสียจากกองทุกข์ทั้งหลาย การรู้จัก รักษาอุโบสถศีลในวันพระ เป็นก้าวแรกที่สำคัญอันจะทำให้คนมีโอกาสได้รู้ ธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรม ในลำดับที่สูงขึ้นไป

ผู้รู้จักสะสมบุญบารมีอย่างสูงให้แก่ตัวเองเป็นประจำสม่ำเสมอ เป็นผู้ ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท จะไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบ พุทธศาสนา ศีล สมาธิ ปัญญาของฆราวาส คือ ศีลอุโบสถหรือศีลแปด พลังศีล แปดคอบรมจิตใจที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดฉาน เกิดญาณ เกิดปัญญา รู้ธรรม เห็น ธรรม เข้าใจธรรม ทั้งที่เป็นโลกียธรรม และโลกุตระธรรม ผู้สนใจศึกษาหา ความรู้เรื่องการรักษาอุโบสถศีลเอาไว้และหาเวลาโอกาสประพฤติปฏิบัติรักษาศีล อุโบสถในวันพระ จึงเป็นก้าวแรกที่สำคัญของพุทธศาสนิกชน ผู้ตระหนักในชาติ ทุกข์ ชราทุกข์ มรณทุกข์ ในวัฏฏสงสาร

ผู้เขียนได้บรรยายแนวทางประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์เพื่อ บรรลุมรรคผลนิพพานค่อนข้างละเอียดพอสมควรแล้ว คือ เริ่มด้วยการชี้ให้เห็น ความมหัศจรรย์ของอุโบสถศีลที่นางเอกุโปสถิกาภิกษุณีในอดีตได้ปฏิบัติบำเพ็ญ

มา การเข้าถึงความเป็นผู้มีศีล การรักษาศีลแปดให้บริสุทธิ์ การปฏิบัติภาวนาเดินจงกรม นั่งสมาธิ การอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิด้วยสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อจิตสงบมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์แล้ว ก็รู้จักพิจารณาธรรมจนรู้ธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรม ตามความเป็นจริง รู้จักพิจารณากิเลส ตามขบวนการของอริยสัจ 4 ประการ รู้จักมรรคญาณสำหรับละกิเลสแต่ละตัวจนกระทั่งเห็นวิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ คือ หลุดพ้นจากอำนาจกิเลสและเห็นว่าจิตตนเองหลุดพ้นจากกิเลสต่างๆ แล้ว

การปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ เป็นขั้นเป็นตอนตามลำดับขึ้นไป ย่อมทำให้รู้ว่าเรื่องยากกลายเป็นเรื่องง่าย เรื่องใหญ่กลายเป็นเรื่องเล็ก สำคัญอยู่ที่เราจะต้องรู้จักแยกแยะ รู้จักแบ่งเวลา และลงมือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ยึดอิทธิบาท 4 คือ 1. ฉันทะ คือ ความพอใจที่จะทำ 2. วิริยะ คือ เพียรที่จะทำ 3. จิตตะ คือ ใจจดจ่ออยู่เสมอ 4. วิมังสา คือ พิจารณาหาเหตุหาผลอยู่เสมอจนกว่าจะรู้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ

นักปฏิบัติธรรมผู้มองเห็นทุกข์ในวัฏฏสงสาร รู้ดีว่าชาติทุกข์ ชาติทุกข์ มรณทุกข์ ครอบงำเราอยู่ อย่าได้ประมาทอนใจ เริ่มตั้งใจลงมือปฏิบัติเสียตั้งแต่วันนี้ อย่าให้ตกป่าช้าเสียก่อน จึงจะไม่เสียที่ที่เกิดมาพบพุทธศาสนาในชาตินี้ จงถือคติว่า “เดินไม่หยุด สักวันหนึ่งคงจะถึงจุดหมาย เพียรไม่วาย สุดท้ายต้องสำเร็จ” ขอความสำเร็จสมปรารถนาจงมีแก่ทุกคนทุกคนเทอญ

## บรรณานุกรม

จำเนียร ทรงฤกษ์. ชีวประวัติพุทธสาวก เล่ม 6. กรุงเทพฯ : อักษรสมัย, 2525.

ชินวร สิริวัฒน์. พระเจ้าวรวงศ์เธอ. สามเณรศึกษา. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราช  
วิทยาลัย, 2515.

ทูล จิปปปัญญา. คู่มือชาวพุทธ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,  
2534.

\_\_\_\_\_. พบกระแสธรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,  
2535.

พระเทพมุนี (วิลาส ญาณโร ป.ธ.6) วิมุติรัตนมาลี. กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองธรรม,  
2527.

ป๋วย แสงฉาย. พระไตรปิฎก. กรุงเทพฯ : ลูกศ.ธรรมภักดี, 2528.

พระราชนิโรชรังสี (เทศก์ เทศรังสี). ธรรมปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์, พิมพ์  
ครั้งที่ 5, 2537.

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม.  
กรุงเทพฯ : ด้านสุขภาพการพิมพ์, 2528.

ศฤงฆ์ สิทธิเดช. ความมหัศจรรย์แห่งอุโบสถศีล. มปท. 2536.

## ข้อมูลผู้เขียน

แปลง สุวรรณกาญจน์ 155 หมู่ 1 บ้านไชยวาน ต.ไชยวาน อ.ไชยวาน จ.อุดรธานี  
โทร 086-854-8018

### การศึกษา

- พ.ศ. 2505 ปกศ. วิทยาลัยครูอุดรธานี  
พ.ศ. 2507 พ.ม. ศึกษาด้วยตนเอง  
พ.ศ. 2519 กศ.บ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม  
พ.ศ. 2527 น.บ. มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
พ.ศ. 2536 โด่เกียร ดิยศผู้มีผลงานด้านจริยศึกษาดีเด่น ของ  
กระทรวงศึกษาธิการ  
พ.ศ. 2542 รางวัลเสมาทองคำ สาขา การแต่งหนังสือพุทธศาสนาคดีเด่น

### การทำงาน

- พ.ศ. 2505-2506 ครูจัตวา โรงเรียนบ้านหนองแวงตาด, บ้านหนองอิฐ  
พ.ศ. 2507 ครูตรี โรงเรียนบ้านหนองหลัก  
พ.ศ. 2508-2514 ครูใหญ่ตรี โรงเรียนบ้านโพนสูง บ้านสงวย-นาปู  
พ.ศ. 2516 ครูใหญ่โท โรงเรียนบ้านโนนดุม อ.หนองหาน จ.อุดรธานี  
พ.ศ. 2518-2523 ครูใหญ่ 4-5 โรงเรียนบ้านดงบัง หนองเขื่อน อ.หนองหาน  
จ.อุดรธานี  
พ.ศ. 2525 ผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ 5 โรงเรียนชุมชนไชยวาน อ.ไชยวาน  
จ.อุดรธานี  
พ.ศ. 2529ศึกษานิเทศก์ 5 สำนักงานการประถมศึกษา อ.ทุ่งฝน  
จ.อุดรธานี

- พ.ศ. 2530-2536      ศึกษาพิเศษที่ 6 สำนักงานการประถมศึกษา อ.หนองหาน  
และ อ.ไชยวาน จ.อุดรธานี
- พ.ศ. 2537-2543      ศึกษาพิเศษที่ 7 สำนักงานการประถมศึกษา อ.ไชยวาน  
จ.อุดรธานี







