



คู่มือ

โครงการธรรมสัญจรสำหรับข้าราชการรัฐสภา ระดับผู้บริหาร

ระหว่างวันที่ 27, 30-31 กรกฎาคม 2544 และวันที่ 1 สิงหาคม 2544
ณ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี



จัดโดย

โครงการพัฒนาบุคลากรของรัฐสภา



คู่มือ

โครงการธรรมสัญจรสำหรับข้าราชการรัฐสภา ระดับผู้บริหาร

ระหว่างวันที่ 27, 30-31 กรกฎาคม 2544 และวันที่ 1 สิงหาคม 2544
ณ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี



สังฆมณฑล
สมบัติห้องสมุดรัฐสภา



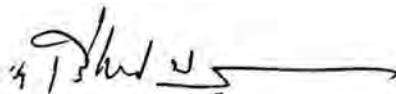
โครงการพัฒนาบุคลากรของรัฐสภา

คำนำ

โครงการพัฒนาบุคลากรของรัฐสภา ได้จัดโครงการธรรมสัง្រจรสำหรับข้าราชการรัฐสภา ระดับผู้บริหาร (ระดับ 7 - 11) โดยความเห็นชอบของคณะทำงานประสานการพัฒนาบุคลากรของรัฐสภา ขึ้นในวันศุกร์ที่ 27 กรกฎาคม 2544 ณ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร (ภาควิชาการ) และในระหว่างวันจันทร์ที่ 30 - 31 กรกฎาคม 2544, วันพุธที่ 1 สิงหาคม 2544 (ภาคปฏิบัติ) ณ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี และการจัดโครงการฯ ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ได้มีข้าราชการระดับผู้บริหารทั้งสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร และสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา จำนวน 22 ท่าน สม่ครใจร่วมโครงการฯ

ในการนี้ นายบุญตา โทธิพันธ์ราช นักพัฒนาทรัพยากรบุคคล 5 ผู้ได้รับมอบหมายรับผิดชอบโครงการ ได้จัดทำและรวบรวมความรู้เกี่ยวกับการนั่งสมาธิ วิธีการเดินจงกรม ผลประโยชน์ของการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม คำสั่งสอนธรรม และบทสวดต่าง ๆ ขึ้น ซึ่งจะเป็นคู่มือประกอบการศึกษาในโครงการธรรมสัง្រจรได้พอสมควร

กระผมขอขอบคุณข้าราชการระดับผู้บริหารทั้ง 2 สำนักงาน ที่ให้ความสนใจและสม่ครใจร่วมโครงการฯ ในครั้งนี้ และโครงการพัฒนาบุคลากรของรัฐสภามีเป้าหมายที่จะพัฒนาทั้งความรู้และจิตใจ ควบคู่กันไปให้แก่ข้าราชการรัฐสภา และเพื่อให้เป็นไปตามนโยบายของ ก.ร. และมีสิ่งใดที่ท่านจะเสนอแนะให้ข้อคิดเห็นเพื่อเป็นประโยชน์แก่การพัฒนาข้าราชการรัฐสภา กระผมขอน้อมรับข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็นของท่าน ขอขอบคุณ



(นายบุญเรือง บูรภัคดี)

ผู้อำนวยการโครงการพัฒนาบุคลากรของรัฐสภา

สารบัญ

หน้า

- สมာธิคืออะไร	1
- โลกุตระสมาธิและโลกียสมาธิหมายความว่าอย่างไร	1
- สมาธิของปุถุชนหมายความว่าอย่างไร	1
- สมาธิตามหลักพุทธศาสนามีอยู่ 3 ประการ	1
- สมาธิของปุถุชนคนธรรมดา	3
- ผลของสมาธิ	9
- การนั่งสมาธิ	12
- การเดินจงกรม	18
- ดีเพราะมีดี	29
โดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ ป.ธ. 9) วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร	
- การงานของผู้ครองเรือน	35
โดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ ป.ธ. 9) วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร	
- พระคาถาชินบัญชร	41
- บทพาทูมะหาการุณิก	44
- ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก	47

ภาคผนวก

- รายชื่อข้าราชการรัฐสภาระดับผู้บริหาร ผู้เข้าร่วมโครงการฯ
- ตารางกำหนดการฝึกปฏิบัติธรรม
- โครงการธรรมสังฆจรสำหรับผู้บริหาร

สมาธิคืออะไร?

สมาธิมีความจำเป็นและมีความสำคัญที่สุดทั้งในโลกียะและโลกุตระ ความสำเร็จของบุคคลทั่วโลก จะเป็นความสำเร็จในทางหนึ่งทางใดนั้นก็ตาม ต้องอาศัยสมาธิเป็นมาตรฐานอันสำคัญที่เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น ๆ มหาบุรุษจะเป็นมหาบุรุษในทางศาสนา หรือจะเป็นมหาบุรุษในทางโลก หรือจะเป็นบุคคลสำคัญในด้านใดนั้นก็ตาม มหาบุรุษและบุคคลสำคัญเหล่านั้น ต้องเป็นผู้มีสมาธิอย่างดีเลิศ อยู่ในตัวบุคคลผู้นั้น สมาธิเป็นเครื่องวัดความสามารถหรือสมรรถภาพและประสิทธิภาพของแต่ละบุคคล แต่ในที่นี้ข้าพเจ้าผู้เขียนยังไม่กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิให้ผู้อ่านทราบ แต่จะขออนุญาตความหมายคำว่า "สมาธิ" หรือ "Concentration" ให้ท่านผู้อ่านได้ตระหนักไว้เสียก่อนว่า คำว่า "สมาธิ" หรือ "Concentration" นั้น มีความหมายอย่างไร!

คำว่า "สมาธิ" หรือ "Concentration" คำนียามความหมายอย่างกว้าง ๆ แล้ว ก็ขออนุญาตความหมายอย่างกว้าง ๆ ได้เป็น 2 ประการคือ ประการแรกนั้นก็คือ "โลกียสมาธิ" คือสมาธิ นำเอาไปใช้ในทางโลกียะวิสัย หรือใช้ไปในกิจการในทางโลกียะวัตถุ หรือกล่าวสั้น ๆ ก็คือว่า สมาธิของปุถุชนนำเอาไปใช้ในกิจการต่าง ๆ เพื่อความสำเร็จในทางโลก ตลอดจนสมาธิของปุถุชนผู้ได้ฌานสมาธิดังกล่าวนี้มีความเจริญขึ้นหรือเสื่อมลงโดยง่าย

สำหรับสมาธิ "โลกุตระสมาธิ" คือสมาธิแห่งความหลุดพ้นจากอาสวะ คือปราศจากกิเลสใด ๆ แผงฝังอยู่ในอารมณ์ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือจิตเป็นสุญญตา คือจิตว่างจากกิเลส โลกุตระสมาธิได้แก่สมาธิพระอรหันต์หรือพระอริยะเจ้าสมาธิ "โลกุตระสมาธิ" ไม่มีวันเสื่อม เพราะหมดแล้วแห่งความปรารถนาต้องการในสิ่งใดในโลก

สมาธิของปุถุชนคนธรรมดาสามัญทั่วไปนั้นก็คือ

หมายถึง อารมณ์อันสงบอยู่ด้วยความคิดประการใดประการหนึ่ง หรือทำอารมณ์ให้สงบว่างเว้นจากนิเวศน์หรือความคิดใด ๆ โดยปราศจากความคิดประการอื่นใดมาเจือปน กล่าวคือ มีอารมณ์เป็นเอกฉันท์ประการเดียว อย่างนี้ข้าพเจ้าขอเรียกว่าโลกียะสมาธิอย่างต่ำผู้ที่ปราศจากการได้ฌาน

กล่าวตามทางพุทธศาสนาแล้ว ท่านได้แบ่งแยกสมาธิออกเป็น 3 ประการคือ

1. ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะ
2. อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิเฉียด ๆ ยังปราศจากความแน่วแน่นมั่นคง จิตยังกระหวั่นไหวอยู่
3. อัปปมาสมาธิ เป็นสมาธิแน่วแน่ เป็นฌานของพุทธะ เป็นดวงประทีปของพระอรหันต์ และเป็นทางของความสิ้นสุดแห่งอาสวะ

หรือคำว่า "สมาธิ" ตามหลักพุทธศาสนาได้นิยามความหมายไว้อย่างละเอียดดังนี้คือ

1. ได้แก่อารมณ์เป็นหนึ่ง หรือเอกัตตารมณ์
2. ได้แก่ความตั้งมั่นแห่งดวงจิตและเจตสิกในอารมณ์อันเดียว

เพื่อทำความเข้าใจกับผู้อ่านให้ทราบถึงคำว่า "อารมณ์, จิต, เจตสิก" นั้นมีความหมายอย่างไร ขออธิบายให้ทราบไว้ด้วยดังนี้

"อารมณ์" หมายความว่าสิ่งที่ยึดหนองต่าง ๆ อันได้แก่วัตถุภายนอกของใจอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งใจเข้าไปยึดหนองเอาไว้

"จิต" หมายถึงความคิดประการใดประการหนึ่งซึ่งเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในจิตใจมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน กล่าวอย่างกว้างก็คือว่า สิ่งที่ดวงจิตได้ละสมเอาเข้าไว้ เป็นทั้งความดีและเป็นทั้งความชั่ว และเป็นกลาง ๆ ไว้

"เจตสิก" หมายถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้นกับใจ เช่นเป็นต้นว่า พอใจคิดอย่างใดอย่างหนึ่งก็เกิดขึ้นในทันทีทันใดทีเดียว ครั้นถึงเวลาดับขันธก็ดับไปพร้อมกับจิต ถ้ากล่าวกันอย่างง่าย ๆ ก็อาจกล่าวได้ว่า ได้แก่ ธรรมที่ดี, ชั่ว, กลาง ๆ ที่ได้ปฏิสนธิเกิดขึ้นในใจ เช่นเป็นต้นว่า ความพอใจ, ความแกล้วกล้า, ความฝักใฝ่, ความไตร่ตรองพิจารณาญาณ, ความอยากได้ใคร่ดี, ความพยายามปกป้องร้าย, ความเห็นผิดฯ

เมื่อได้อธิบายขยายความคำทั้ง 3 คำนี้ ให้ท่านผู้อ่านได้มีความเข้าใจโดยสังเขปแล้ว เช่นนี้ จึงขอสรุปรวมความเข้าเป็นอันเดียวกันกับคำกล่าวว่สมาธินั้น มีความหมายอยู่ว่า "ใจกับธรรมชาติที่เกิดกับใจทั้งสองประการนี้ ได้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งยึดหนองอันเดียว" หรือพูดให้ง่ายไปกว่านี้คือ คำว่าสมาธินั้นหมายความว่า "ใจตั้งมั่นอยู่ในประการเดียว ใจมีความแน่วแน่เป็นเอกฉันท์อยู่ในประการเดียว ใจมีความต้องการและความปรารถนาอยู่ประการเดียว ใจมีจินตนาทางใฝ่ฝันอยู่ประการเดียว" เป็นต้น

3. ลักษณะที่ได้แสดงออกให้เห็นอีกประการหนึ่งถึงการบุคคลผู้นั้นมีสมาธินั้นก็คือความไม่ฟุ้งซ่าน ทั้งนี้หมายความว่า อากาที่จิตใจมีความแน่วแน่อยู่ในสิ่งเดียว ไม่ดิ้นรนกระวนกระวายส่ายไปหาสิ่งอื่น พฤติการณ์ดังกล่าวนี้ เป็นลักษณะประการหนึ่งของสมาธิ บุคคลที่มีสมาธินั้น จะเป็นบุคคลที่ปราศจากความฟุ้งซ่าน เต็มไปด้วยความสงบ เยือกเย็น มีความสุขุมคัมภีรภาพ บุคคลใดใครก็ตาม ถ้ายังมีความฟุ้งซ่านอยู่ สมาธิก็ยังไม่เกิด ความสุขใจยังไม่มี เมื่อความสุขใจไม่มี สมาธิก็ย่อมจะเกิดไม่ได้ หรือถ้าหากใจมีความแน่วแน่อยู่แล้ว แต่ถ้าหากมีเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมาทำให้จิตใจไม่สงบเกิดขึ้น เป็นต้นว่าเช่นที่อยู่ทีกินไม่มีความสุขก็ทำให้สมาธิเสียไปได้เหมือนกัน

สมาธิของบุคคลธรรมดา

ข้าพเจ้าได้กล่าวถึงสมาธิตามหลักพุทธศาสนามาแล้วเป็นสมาธิของบุคคลที่มีความปรารถนาจะหลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการแห่งกิเลส หรือบุคคลที่มีความปรารถนาจะเป็นผู้มีอิทธิปาฏิหาริย์ หรือต้องการความสำเร็จในโลกียะอภิญาหรือโลกุตระอภิญา ซึ่งสมาธิเหล่านี้มิใช่เป็นสมาธิของบุคคลธรรมดาสามัญจะพึงปฏิบัติเพราะเป็นสมาธิขั้นสูงกว่าบุคคลที่ยังมีความปรารถนาต้องการจะยังมีชีวิตในโลกียะวิสัยแห่งปุถุชน แต่ถ้าบุคคลใดเบื่อหน่ายโลก เบื่อหน่ายชีวิต เบื่อหน่ายโลกียะวิสัยแล้ว สมาธิ 40 ประการดังได้กล่าวมาแล้วโดยละเอียด ก็จะเป็นประดุจดวงประทีปนำชีวิตก้าวไปสู่ดินแดนอันหลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการแห่งกิเลสได้แต่สำหรับบุคคลธรรมดาสามัญไม่ต้องการใช้สมาธิจนถึงกับบรรลุโลกียะอภิญาและโลกุตระอภิญา แต่ต้องการใช้สมาธิให้เป็นประโยชน์กับการครองชีวิตอยู่ในโลกแห่งโลกียะวิสัย คือใช้สมาธิสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นกับชีวิตอาจเป็นความสำเร็จในทางวิทยาศาสตร์ อาจเป็นความสำเร็จในการเป็นมหาบุรุษ อาจเป็นความสำเร็จในทางประดิษฐ์ อาจเป็นความสำเร็จในทางการประพันธ์ อาจเป็นความสำเร็จในการประพันธ์เพลง หรือการประพันธ์วรรณคดี อาจเป็นความสำเร็จในการค้า และในการธุรกิจ เมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว อาจจะเป็นความสำเร็จในทางใดทางหนึ่งนั่นก็ตาม อาจนำเอาสมาธิไปใช้ให้เป็นประโยชน์นำความสำเร็จมาสู่ชีวิตตนได้เป็นอย่างดีเลิศ สมาธิเป็นเครื่องรองรับความเจริญก้าวหน้าของมนุษย์ และสมาธิจะเป็นสัญลักษณ์บอกให้รู้ว่าบุคคลนั้น ๆ จะมีความเจริญก้าวหน้าเพียงใดในชีวิตของเขาในอนาคต

ขออย่าทำความเข้าใจอีกครึ่งหนึ่ง สมาธินั้นหมายถึงการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือความคิดอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นความคิดที่มีความแน่วแน่ เป็นเอกฉันท์ประการเดียวโดยมิได้มีความคิดประการอื่นใดมาปะปน หรืออีกนัยหนึ่งนั่นก็คือ เป็นความคิดที่ปราศจากความวิตก - วิจารณ์ ความลังเลสงสัย มีดวงจิตที่แน่วแน่ไม่แปรผัน ข้าพเจ้าขอเรียกว่าสมาธิของบุคคลธรรมดาสามัญชน"

ข้าพเจ้าขอเรียนให้ท่านผู้อ่านได้ทราบว่า สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งความคิด สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งไอเดีย สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งมโนภาพ สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขุมปรีชา สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งศิลปะ สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งอิทธิปาฏิหาริย์ สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งความทรหดอดทน และที่สุดสมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งสติและสัมปชัญญะ ความคิดจะดีหรือไม่ ไอเดียจะดีหรือไม่ ความทรงจำจะดีหรือไม่ ความสุขุมคัมภีรภาพจะมีอยู่มากน้อยเพียงไร ประสิทธิภาพและสมรรถภาพในการทำงานจะมีอยู่มากน้อยเพียงใด ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดสิ่งเหล่านี้ได้ดีเท่ากับว่าบุคคลผู้นั้นมีสมาธิอยู่มากน้อยเพียงไร สมาธินั้นมีความทนทานเพียงไร สมาธินั้นมีความแน่วแน่แค่ไหน และสมาธินั้นมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด

ท่านต้องจำไว้ให้แน่นว่า ศิลปะแห่งการครองชีวิตอยู่ในโลกนั้น เขาถือเอาบุคลิกลักษณะ (Personality) ของบุคคลตามหลักจิตวิทยาเป็นที่วินิจฉัย นักจิตวิทยารับรองเป็นเอกฉันท์สมานฉันท์ว่า สมบัติเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับความเป็นอยู่ของชีวิต ความคิดของท่านจะมีความลุ่มลึกมีวิพากษ์หรือ ท่านจะตรากตรำทำงานได้ทรหดอดทนเพียงใด ท่านจะมีพลังแห่งความริเริ่ม พลังแห่งไอเดีย พลังแห่งความทะเยอทะยานได้มากน้อยเพียงใด ก็ย่อมต้องอาศัยสมบัติเป็นหลักสำคัญ เพราะเมื่อเกิดสมบัติแล้ว ย่อมเกิดปัญญา เกิดความคิด เกิดจินตนาการ เกิดความทรงจำ และเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ในสิ่งทั้งหลาย

วิลเลียม เช็คสเปียร์ นักวรรณคดีเอกของโลก บุคคลผู้นี้มีสมบัติชั้นเลิศคนหนึ่ง บทประพันธ์วรรณคดีของเขายังเป็นอมตวรรณกรรมอยู่จนบัดนี้ ยังไม่มีนักวรรณคดีคนใดในโลกจะทำให้รัศมีของเช็คสเปียร์มัวหมองลงไป เขาสามารถนั่งเขียนบทละครอยู่อย่างเคร่งเครียดตลอดวัน โดยไม่ยอมลุกจากโต๊ะที่ทำงาน เวลาเขาทำงานเขาจะทำมันอย่างใจจดใจจ่อ ด้วยเหตุนี้เองวรรณกรรมอันอมตะของเขาจึงได้ส่องแสงจรัสจ้าอยู่จนทุกวันนี้

บุคคลที่มีสมบัติชั้นเลิศอีกคนหนึ่งนั่นก็คือ **วดีออฟ ฮิตเลอร์** บุคคลผู้นี้จะนั่งทำงานตลอดทั้งกลางวัน กลางคืน บางครั้งทำงานกลางคืนติด ๆ กันโดยมิได้หลับได้นอนเลยถึง 7 วัน 7 คืน เขาจะตรวจตรางานต่าง ๆ อย่างละเอียดลออที่สุด และจัดกิจการงานของเขาอย่างมีระเบียบเรียบร้อย เวลาทำงานฮิตเลอร์มีอาการเยือกเย็นลุ่มลึก บางครั้งมีภัยเกิดขึ้นกับเขาเฉพาะหน้า ฮิตเลอร์ยังคงมีอาการเยือกเย็นคล้ายกับว่ามีได้มีเหตุการณ์อันร้ายแรงจากจักรวรรค์เกิดขึ้นแก่เขาเลย เขาไม่รู้ว่าความกลัวนั้นคืออะไร เพราะในชีวิตของบุคคลผู้นี้ไม่มีความกลัว ไม่รู้จักกับความกลัว และไม่เคยมีความกลัวอะไรในชีวิต เพราะฮิตเลอร์มีความคิดในทรรศนะของเขาว่าไม่มีโชคไม่มีวาสนาอะไรที่จะเกิดขึ้นกับคนชั่วฉลาด ไม่มีความสำเร็จเกิดขึ้นกับคนกลัว ไม่มีอะไรในชีวิตของคนมีความกลัวจะมีความรุ่งโรจน์

เอ็ดิสัน นักประดิษฐ์คนสำคัญของสหรัฐอเมริกา ตามชีวประวัติของท่านกล่าวว่าเป็นเด็กโง่เง่า ครูจะอบรมสั่งสอนสักเพียงใดก็ไม่ได้เรื่อง แต่เอ็ดิสันเป็นบุคคลที่เหมือนปรัชญาเมธีรุสโซกล่าวว่าการศึกษาที่แท้จริงนั้นคือการศึกษาด้วยตนเอง แต่เนื่องจากเอ็ดิสันมีสมบัติในการศึกษาด้วยตนเอง การสอนของบุคคลผู้อื่นจึงไร้ประโยชน์ เอ็ดิสันมีพลังแห่งความทะเยอทะยานแรงกล้ามาก มีพลังแห่งความริเริ่มมหาศาล มีพลังแห่งความสังเกตอย่างมหัศจรรย์ มีพลังแห่งการค้นคว้าอย่างทรหดอดทน ด้วยพลังแห่งสมบัติเป็นไปอย่างรุนแรงนี้แหละ เป็นแรงผลักดันให้เกิดพลังแห่งบุคลิกลักษณะอย่างกว้างขวางขึ้น

นักปรัชญา นักจิตวิทยา และนักตรรกปรัชญารับรองกันเป็นเอกฉันท์ว่า สมาธิเป็น บ่อเกิดแห่งปรัชญา ลัทธิ ศาสนา ศิลป วิทยาศาสตร์ วรรณคดี อิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ แม้ กระทั่งความสำเร็จในกิจการทั้งปวง และยิ่งไปกว่านั้นก็คือ สมาธิยังสร้างชีวิตจิตใจให้่องใส ให้มีความสงบ ให้มีความเยือกเย็นสุขุม เกิดความสง่างามเยย เกิดความขำเกรง เกิดความ ศรัทธา เกิดสติสัมปชัญญะ และสามารถกำจัดนิรวณ 5 ประการ อันเป็นปีศาจชาติร้ายแห่ง การขัดขวางมิให้เกิดสมาธินิรวณ 5 ประการดังกล่าวนี้ก็คือ

1. กามฉันทะ (ความพอใจรักใคร่ในกาม)
2. พยาบาท (ความปองร้าย)
3. ถีนมิตถ (ความมีจิตใจหดหู่)
4. อุทธัจจกุกุจ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ)
5. วิจิกิจฉา (ความลังเลไม่ตกลงใจ)

นอกจาก สมาธิจะกำจัดกวาดล้างนิรวณทั้ง 5 ประการแล้ว สมาธิยังเป็นบ่อเกิด อิทธิปาฏิหาริย์ หรือโลกิย์อภิญา โลกุตระอภิญาอีกด้วย

ท่านมีความปรารถนาจะสำเร็จในทางหนึ่งทางใดก็ตามท่านต้องมีสมาธิอย่างแน่วแน่ หรือ ต้องตัดสินใจให้เด็ดขาด อย่าเกิดลังเล อย่าเกิดวิจิกิจฉา อย่าเกิดความสั่นไหวสูงส่ง อย่าสงสัยหรือ สบประมาทตัวเอง ท่านจงจำไว้ว่า ถ้าสมาธิของท่านไม่เป็นเอกฉันท์ประการเดียวแล้ว ท่านจะไม่มี ความสามารถประกอบกิจการงานให้เป็นผลสำเร็จขึ้นมาได้เลยเป็นอันขาด ถ้าสมาธิของท่านเกิดขึ้นโดย ความลังเล โดยความวิตก-วิจารณ์ โดยความกลัว โดยมีตัดสินใจโดยเด็ดขาดแล้ว บุคลิกลักษณะ แห่งความทะเยอทะยาน บุคลิกลักษณะแห่งความคิดบุคลิกลักษณะแห่งความกล้า บุคลิกลักษณะ แห่งมโนภาพ ฯลฯ ของท่านจะเสียหายหมด ท่านจะขาดทั้งเหตุ และไร้ทั้งผล ขาดความสุขุมรอบคอบ หรือความสุขุมรอบคอบในตัว ท่านจะหาได้ยาก ความอดทน อันเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์จะไม่มี อยู่กับตัวท่าน อุดมคติก็จะหาไม่ได้ มนุษยธรรมก็แทบว่าจะไม่มี การเป็นตัวของตัวเองหรือความรัก ศักดิ์ศรีก็ไม่มีอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวท่าน สมรรถภาพและประสิทธิภาพเป็นอันว่าใช้ไม่ได้เลยทีเดียว ท่านจะมีความสามารถได้อย่างไรเล่า? ในเมื่อสมาธิของท่านวอกแวก หรือไม่เป็นเอกฉันท์ประการเดียว เพราะสมาธิเป็นที่รวบรวมพลังต่าง ๆ ให้มีอำนาจอันแรงกล้าขึ้น ถ้าสมาธิโลเล วอกแวก หรือไม่เป็น เอกฉันท์แล้ว สมาธิดังกล่าวนั้นก็ไร้พลัง ไร้ประสิทธิภาพ ไร้อำนาจ ไร้คุณภาพ หรือไม่มีอิทธิพลอะไร นั้นเอง

บุคคลที่มีสมาธิเป็นการมหัศจรรย์เช่น พระศาสดา มหาบุรุษพุทธโคดม มหาตมะ คานธี นโปเลียน โปนาปาร์ต จอมพลฟอร์ด ฯลฯ ในเวลาที่ท่านเหล่านี้กำลังใช้ความคิด จิตใจ ของท่านก็จะมุ่งแต่เรื่องของความคิดที่ตัวคิดเท่านั้นสอดประสานเกือบไม่ได้ยินสรรพสำเนียงเสียงระทึก กึกก้องอันใด เวลาจะล่วงเลยไปเท่าใดก็มีได้มีความรู้สึก อันตรายจะมาจากทิศทางใด หรือจะมี อันตรายอะไรเกิดขึ้นบ้าง ก็มีได้มีความหวั่นไหวใจระทึก บุคคลที่มีสมาธิเป็นการมหัศจรรย์ดังกล่าวมานี้

แน่นอนละเป็นการรับรองได้เลยที่เดียวว่า เขาจะต้องมีชีวิตแห่งความก้าวหน้าและความรุ่งโรจน์ทั้งในทางโลกียะ และโลกุตระ ถ้าเขาเป็นนักปรัชญาเมธีเขาก็จะเป็นนักปรัชญาเมธีที่สร้างลัทธิ หรือคิดอันมีความสุขุมปรีชาญาณที่สุด ถ้าเขาเป็นนักประพันธ์ก็จะเป็นนักประพันธ์ที่มีอารมณ์ผืนอันเจิดจ้าตลอดจนมีสำนวนโวหารอันแยบคายลึกซึ้ง ถ้าเขาเป็นนักการทหารก็จะเป็นนักการทหารที่มีวิจากรณญาณอันรอบคอบที่สุดจะมีคุณลักษณะอันเพียบพร้อมไปด้วยยุทธศาสตร์ - ยุทธวิธีอันเกรียงไกรและก็จะจะเป็นนักรบที่แก้ตัวกล้าหาญในการยุทธ หรือกล้าอย่างรวม ๆ นั่นก็คือ ผู้มีสมาธิเป็นเอกฉันท์ประการเดียว หรือมีสมาธิเป็นการมหัศจรรย์ บุคคลที่มีลักษณะ หรือบุคลิกลักษณะดังนี้แหละได้กลายเป็นมหาบุรุษ บุคคลสำคัญ วีรชนหรือเป็นผู้สร้างเครื่องยนต์กลไกขึ้นในโลกทุกวันนี้ สมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเป็นเครื่องมือสร้างความสำเร็จ สร้างความคิด สร้างความสร้างอำนาจจิต และการสร้างสรรคต่าง ๆ บุคคลใดขาดสมาธิหรือมีสมาธิเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้น บุคคลดังกล่าวนี้จะไม่มีความพิเศษแห่งการสร้างสรรคเลยเป็นอันขาด

โปรดจำไว้ด้วยว่า หากทว่าผู้นำคนใดผู้ใช้ความคิดคนใด ถ้าเขาปราศจากสมาธิเสียแล้ว เขาจะเป็นผู้นำที่มีสมรรถภาพมิได้เป็นอันขาด เพราะถ้าขาดสมาธิเสียแล้วลักษณะอื่น ๆ เช่น กำลังใจ ความทะเยอทะยาน มโนภาพพลังแห่งความริเริ่ม พลังแห่งความทรงจำ พลังแห่งความคิด พลังแห่งความอดทน ฯลฯ ก็สูญสลายไปด้วย บุคคลที่ทำอะไรไม่สำเร็จ เป็นส่วนมากมักมีสมาธิโลเลไม่แน่นอน จิตใจของเขาจะเต็มไปด้วยความว้าวุ่น ฟุ้งซ่าน มีความวิตกกังวลเป็นเจ้าเรือน มีความกลัวโน่น กลัวนี่อยู่เป็นนิจสินหวาดวิตกกระทึกอยู่เสมอ ๆ ว่า กลัวจะไม่สำเร็จ กลัวคนจะนินทา กลัวจะอับอายบ้าง กลัวจะไม่มีคนนับถือบ้าง หมายความว่าเกิดมีความกลัวร้อยแปด บุคคลที่มีสมาธิโลเลดังกล่าวนี้ เขาจะเป็นนักคิดที่สามารถแลเห็นเหตุการณ์ไกลมิได้เพราะเขาเกิดสมาธิน้อยเกินไป จะใช้มโนภาพพิจารณาเหตุการณ์อดีต ปัจจุบัน อนาคต โดยความกว้างขวางได้ เขาจะเป็นคนมีความปรีชาญาณ ได้อย่างไรในเมื่อมีสมาธิเต็มไปด้วยความลังเล หรือในมโนภาพในความคิดนั้นเต็มไปด้วยนิวรรณ์ทั้ง 5 ประการ นิวรรณ์ 5 ประการทำลายสมาธิของเขาอย่างย่อยยับ บางคนเวลาใช้ความคิด ใช้มโนภาพก็เต็มไปด้วยความหวาดหวั่นกริ่งเกรงอุปสรรค อันตรายรอบด้าน เขามีได้มีลักษณะเป็นตัวของตัวเอง เขาไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง แม้แต่จะใช้สมาธิเพียงวันละ 30 นาที เขาก็ยังไม่สามารถจะทำได้ บุคคลชนิดนี้ไม่รู้จักคุณประโยชน์ของสมาธิ ไม่รู้จักใช้เคล็ดลับแห่งสมาธิ ดังนั้น ตลอดชีวิตของเขาก็จะมีแต่ความหม่นหมองอยู่ชั่วชีวิต การงานจะดำเนินไปอย่างล้มลุกคลุกคลาน จะขาดความปรีชาชาญไปด้วยประการต่าง ๆ มโนภาพจะมีอยู่อย่างลุ่ม ๆ ดอน ๆ ความทรงจำจะเลื่อนกลาง เหตุผลต่าง ๆ ของความทรงจำจะเลื่อนกลาง เหตุผลต่าง ๆ ของความคิดจะปราศจากความสัมพันธ์กัน หรือมีเหตุผลอันไม่สมบูรณ์ ความอดทนในการงานจะมีอยู่น้อยที่สุด กิจการใหญ่จะทำไปโดยไม่ตลอดรอดฝั่ง เพราะมีความอดทนในการตรากตรำไม่เพียงพอ

เมื่อสรุปแล้วก็อาจกล่าวได้ว่า ผู้ใดมีสมาธิจับจด วอกแวก โลเล เต็มไปด้วยการ วิดกวิจารณ์ หรือเกิดความกลัวขั้นร้ายแปดพันประการ บุคคลผู้นั้นไม่มีทางอันใดเลยที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จ ไม่ว่าความสำเร็จนั้นจะเป็นความสำเร็จอะไร?

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พระองค์ได้สำเร็จพระสัมมาสัมโพธิญาณ ก็เพราะพระองค์มีสมาธิ อันประเสริฐที่เรียกว่า “อัปปมาสมาริขันโลกุตตระ” ด้วยสมาธิเป็นเอกฉันท์ประการเดียวนี้เอง พระองค์ จึงบรรลุโลกิยะอภิญาและโลกุตระอภิญา ดังได้กล่าวมาแล้ว

นโปเลียน โปนาปาร์ต ผู้ที่โลกได้ยกย่องสดุดีว่าเป็นมหाराช มหามุข อันยิ่งใหญ่ของโลก คนหนึ่งนั้น ก็มีเรื่องกล่าวเล่ากันมาในประวัติศาสตร์ว่า พระองค์รู้จักใช้ประโยชน์ของสมาธิ และมีเคล็ดลับในการสร้างสมาธิต่าง ๆ สมาธิของนโปเลียน โปนาปาร์ต นับว่ามีความมหัศจรรย์มากสามารถนำออกใช้ได้ไม่เลือกกาลและเวลา ท่ามกลางเสียงระงมไปด้วยปืน หรือท่ามกลางเสียงกัมปนาทของสิ่งใดก็ตาม นโปเลียนสามารถใช้สมาธิสำหรับคิด หรือทำงานประการใดประการหนึ่งนั้นได้เสมอ นึกจะหลับก็หลับได้ง่ายเหมือนเด็ก ๆ และจะหลับในเวลาไหนก็ได้ไม่เลือกเหตุการณ์ว่าจะเป็นอย่างใด เป็นการแสดงออกให้รู้อย่างชัดแจ้งว่า นโปเลียน โปนาปาร์ต รู้จักใช้ศิลปะแห่งสมาธิในการสร้างอำนาจ สร้างความสำเร็จ สร้างความสุขให้แก่พระองค์เอง ด้วยเหตุที่นโปเลียน โปนาปาร์ตรู้จักใช้สมาธิให้เป็นประโยชน์ในการสร้างชีวิต สร้างสมรรถภาพและประสิทธิภาพให้แก่พระองค์เองนี้เอง จึงทำให้นโปเลียน ก้าวขึ้นมาจากบุคคลธรรมดาสามัญจนได้เป็นถึงจักรพรรดิ ผู้ทรงอำนาจเกรียงไกรของฝรั่งเศส

อันเกี่ยวแก่นนโปเลียน โปนาปาร์ต รู้จักใช้เคล็ดลับแห่งสมาธิเพื่อสร้างความสำเร็จให้แก่พระองค์นั้น มีเรื่องเล่ากันว่าเมื่อฝ่ายสัมพันธมิตรได้ชัยชนะนโปเลียนที่วอเตอร์ลูแล้ว ที่สุดก็นำเอาไปเลียนไปปล่อยเกาะเซนต์เฮเลนา ต่อมา นโปเลียนทรงประชวรอยู่บนเกาะดังได้กล่าวแล้ว ก่อนที่นโปเลียนจะสิ้นพระชนม์ นายแพทย์ผู้ดูแลการรักษาพยาบาลอยากจะรู้ว่าเป็นเพราะเหตุใดนโปเลียน จึงได้สร้างตนเองจากสามัญชนคนธรรมดา จนได้เป็นจอมจักรพรรดินโปเลียน โปนาปาร์ต มีเคล็ดลับประการใด จึงได้รับความสำเร็จอันใหญ่โตถึงเพียงนั้น นโปเลียน ได้บอกเคล็ดลับแก่นายแพทย์นั้นว่า

“หมอ! ในสมองของฉันนี้ มีลึนชักที่ชักออกได้เป็นช่อง ๆ ลึนชักอันใดที่ฉันไม่ต้องการจะใช้มัน ฉันก็ปิดมันเสีย เวลาที่ฉันทำงานฝ่ายการปกครอง ฉันก็ชักลึนชักปกครองออกมาทำ และฉันก็ปิดลึนชักอื่น ๆ เสียเวลาที่ฉันเขียนแผนการณ์ยุทธวิธี ฉันก็ปิดลึนชักอื่นทั้งสิ้น เปิดแต่ลึนชักการรบอันเดียว เวลาที่ฉันคิดถึงโยเซฟิน ฉันก็ปิดลึนชักอื่น ๆ เสียทั้งนั้น แล้วชักเอาลึนชักสำหรับโยเซฟินออกมา”

นี่เป็นเคล็ดลับแห่งความสำเร็จในการใช้สมาธิของนโปเลียน โปนาปาร์ต คือในสมองของนโปเลียนนั้นได้จัดสรรระบบความคิดไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ให้กำลังความคิดนั้นรบกวนว้าวุ่นอลหม่านเกิดขึ้นได้เป็นอันขาด ถึงคราวทำงานก็ทำงาน ถึงคราวหยุดพักก็พักจริง ๆ โดยมีได้นำเอาเรื่องของงานมาคิดมานึก มากังวลด้วยเป็นอันขาด เมื่อคิดถึงความรักก็เปิดลึนชักรักออกมา แล้วปิดลึนชักอื่น ๆ เสีย คตินึกแต่เรื่องของการรักอย่างเดียว ถ้าจะเป็นการพักผ่อนนอนหลับ ก็ปิดลึนชัก

ทั้งหมดเสีย ด้วยเหตุนี้เองนโปเลียนก็จะหลับก็หลับได้ไม่ว่าที่ไหน ในสนามรบหรือในที่แห่งใด ถ้านึกจะหลับแล้วก็หลับได้โดยทันทีทันใด

ผู้ที่จัดคลังทองแห่งสมาธิได้อย่างเลิศประเสริฐสุดนั้นเห็นจะไม่มีมหाराชา มหาบุรุษคนใดในโลก จะสามารถทำได้ดีกว่าพระพุทธองค์ เพราะแต่ละลัทธิของพระพุทธองค์นั้นมีความละเอียด สุขุมลุ่มลึกมีอภิรภาพ นอกจากนี้ลัทธิของพระพุทธองค์นั้นเป็นลัทธิที่ปราศจากโลกียะ ไม่มีนิเวรณ ปราศจากอาสวะมีแต่เอกัคคตา (อัปนาสมาธิ ความมีใจแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว) ลัทธิแรกของพระพุทธองค์ก็คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน คือ กำจัด วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เหลือแต่เอกัคคตา หมายความว่า ผู้รู้จักใช้เคล็ดลับแห่งสมาธิในการสร้างความสำเร็จนั้นก็ไม่ใช่ใครที่ไหนก็คือ พระพุทธองค์นั่นเอง

อัจฉริยบุคคลกิติ มหาราชกิติ มหาบุรุษกิติ วิรชนกิติ บุคคลสำคัญกิติ ต้องเป็นบุคคลที่มีสมาธิเป็นมหัศจรรย์ทั้งสิ้น

ผลของสมาธิ

ประโยชน์จากการฝึกหัดทำสมาธิตามหลักพุทธศาสนานั้นมีอยู่ ดังนี้

1. อยู่สบายในโลกปัจจุบัน คือ มีความรู้สึกสบายใจเป็นอย่างยิ่ง แปรจากความสบายที่ไม่มีอยู่โดยปกติ เพราะไม่มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาทำให้ยุ่งใจเลย มีจิตใจผ่องใสอยู่เสมอ ไม่ขุ่น ไม่ขื่น ไม่แค้น ไม่ขัด ไม่เคือง ไม่มีเรื่องของนิรันดร 5 อัน ได้แก่ ความรัก ความปองร้าย ความมั่งงั่งงา ความฟุ้งซ่าน ราคะญ ความล้งเล หรือความล้งล้งในทางชั่วดี

2. เป็นที่ตั้งแห่งปัญญา คือ เมื่อใจเป็นสมาธิมั่นคงแน่วแน่แล้ว ย่อมจะเกิดความรู้ ความเฉลียวฉลาดขึ้น การสอดส่องมองเห็นเหตุเห็นผลได้อย่างกว้างขวาง จะมองเห็นเหตุการณ์ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต อย่างสุขุมคัมภีรภาพทีเดียว

3. ได้อภิญญา 5 ประการ คำว่า อภิญญานั้นแปลว่า "ความรู้ยิ่ง" คือความรู้ชั้นสูงอย่างที่เป็นโลกีย์ ๆ ตามหลักพุทธศาสนานั้นมีอยู่ 5 ประการด้วยกัน คือ

1. แสดงฤทธิ์เดชได้ต่าง ๆ

2. มีหูทิพย์

3. มีตาทิพย์ สามารถมองดูสิ่งต่าง ๆ เห็นได้อย่างชัดเจน ตลอดจนสามารถรู้ความคิด รู้ความปรารถนา รู้ความต้องการของใครต่อใครได้เป็นอย่างดี

4. ระลึกชาติได้ คือนี้ก็รู้ชัดเจนว่าเมื่อชาติก่อน ๆ ตัวเองและคนอื่นเป็นอย่างไร เกิดในตระกูลไหน ประเทศไหน มีความรู้ มีความประพฤติอย่างไร มีความเป็นมาในอดีตอย่างไร หมายความว่า สามารถระลึกชาติของตนเองและผู้อื่นแต่หนหลัง ได้ว่าในชาติก่อนเป็นอย่างไร

5. รู้จักความเกิดและความตายของผู้อื่นได้อย่างชัดเจนคือขณะที่ได้เข้าสมาธิ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเข้าฌานนั้นเมื่อต้องการรู้ว่าในขณะนั้นใครเกิดใครตาย พอนึกต้องการอย่างนี้ก็มองเห็นได้ด้วยทางมโนภาพทันที และยังสามารถรู้ต่อไปอีกว่าผู้ที่กำลังเกิดและกำลังตายนั้น ๆ จะไปดีหรือไปชั่วอย่างไร จะมีสุขมีทุกข์เป็นประการใด

4. ได้ไปเกิดในภพที่ดี คือถ้าเป็นอุปปจารสมาธิก็ไปเกิดสวรรค์ชั้นต่ำทั้ง 6 นั้น ถ้าเป็นอัปปนาสมาธิ ก็ได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นสูงทั้ง 20 ชั้น หรือชั้นใดชั้นหนึ่ง ตามชั้นของสมาธิ หรือตามชั้นของฌาน

5. **ไม่มีความพอใจ** คือ ไม่มีความพอใจในการกระทำสมาธิอย่างแรงกล้า ข้อนี้
หมายความว่า ไม่พอใจในการปราบปรามนิวรณ์ 5 คือ ความรัก, ความปองร้าย,
ความง่วงเหงา, ความฟุ้งซ่าน, ความลังเล
6. **ความโง่** คือ ปราศจากปัญญา อันได้แก่ ความรู้จักผิด ถูก ดี ชั่ว หรือไม่ตระหนักว่า
สัมมาทิษฐิคืออะไร

ข้อ 4-5-6 เราอาจทำให้ขึ้นได้ด้วยการฟังธรรม และคบหาสมาคมกับบัณฑิต สำหรับข้อ
1-3 เมื่อมีอยู่ในตัวท่านแล้วแก้ไม่ได้เลย สำหรับข้อ 2 พอแก้ได้

การนั่งสมาธิ

หลักในการนั่งสมาธินั้น มีพระบาลีสถาพรบรองไว้ว่า

นีสิตติ ปลลลนงก อากุชิตวา, อุกุ กายํ ปณินาย, ปริมุขํ สติ อุกุฏฐเปตวา แปลว่า
นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ดังนี้

หมายความว่า หลักของการนั่งสมาธินั้น ต้องตั้งกายให้ตรง ไม่เอนไปทางซ้ายหรือเอนไปทางขวา การนั่งในท่าขัดสมาธิ จะทำให้ร่างกายเป็นรูปสามเหลี่ยม รับน้ำหนักได้ดี ท่าการนั่งนี้ให้ใช้ได้ทั้งโยคีหญิงและชาย สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคกระดูก หรือเกิดอุบัติเหตุ จนไม่สะดวกในการนั่งขัดสมาธิตามแบบธรรมดาได้ ก็อนุญาตให้นั่งเก้าอี้แทนได้ แต่ในเวลานั่งหลังต้องไม่พิงพนักพิงให้ตั้งตัวให้ตรง

ท่านั่งสมาธิมี 3 แบบ

วิธีนั่งสมาธิที่นิยมกันมีอยู่ 3 แบบ ตามแต่ผู้ปฏิบัติจะสะดวกแบบไหน ชอบแบบไหน ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ หรือมีอายุมากควรนั่งท่าเรียงขาจะดี เพราะไม่ค่อยมีเวทนา

1. ท่านั่งแบบเรียงขา คือนั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างในให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาด้านใน แล้วพับเข่าขวางอเข้ามา ให้สันเท้าขวาแตะกับสันหน้าแข้งซ้าย (ดูรูปที่ 1)



รูปที่ 1 ท่านั่งแบบเรียงขา

2. ทำนั่งแบบทับขา คือ ให้นั่งเหมือนแบบที่ 1 แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย (ดูรูปที่ 2)



รูปที่ 2 ทำนั่งแบบทับขา

3. ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นทำนั่งที่มั่นคงมาก แต่จะมีเวทนามาก โยคีใหม่ไม่ควรนั่งทำนี้ สำหรับโยคีเก่า ถ้าจะลองนั่งดูก็ได้ประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง (ดูรูปที่ 3)



รูปที่ 3 ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร

วิธีหาฟองยุบ (สำหรับโยคีใหม่)

ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ถ้าหาฟองยุบไม่เจอให้ลองปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง
2. ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้องเล็กน้อย หลับตา ส่งความรู้สึกไปที่หน้าท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้นลงของท้องชัดเจน
3. ในตอนแรกนี้ให้รู้ว่าเป็นอาการฟอง นี่คือการยุบก็พอ ยังไม่ต้องใส่คำกำหนด
4. เมื่ออาการฟองยุบชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่หนอยังไม่ทัน ฟองขึ้นมาก่อนก็ยังไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง ฟอง...ยุบ...ก็พอ ถ้าอาการฟองยุบยาวเป็นปกติแล้ว ต้องใส่หนอทุกครั้ง เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิและเป็นการค้นรูปนามให้ชัดเจนขึ้น
5. ถ้าฟองยุบยังไม่ชัด ให้นอนลง เอามือทาบไว้ที่หน้าท้องก็จะรู้สึกอาการฟองยุบได้ชัดเจน แล้วค่อยลุกขึ้นนั่งกำหนดใหม่
6. ถ้ายังหาฟองยุบไม่เจอ ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด นั่งหนอ ถูหนอ แทนฟองยุบก็ใช้ได้ หรือในขณะนั้นอารมณ์ไหนชัดเจน ก็ตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นอาการฟองยุบเสมอไป เมื่อกำหนดนั่งหนอถูหนอไปนาน ๆ สมาธิมากขึ้น อาการฟองยุบก็จะปรากฏขึ้นมาชัดเจนเอง เวลานั้นค่อยมากำหนดฟองยุบ

ประโยชน์ของการนั่งตัวตรง

1. ทำให้อาการฟองยุบปรากฏชัดเจน
2. ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดเอว ไม่ปวดศีรษะ เลือดลมเดินสะดวก
3. ทำให้วิริยะความเพียรกับสมาธิเสมอกัน
4. ไม่่วงนอน นั่งได้นาน
5. ทำให้เวทนาเกิดช้า หรือไม่เกิดเลย

วิธีนั่งกำหนด 2 ระยะ

คำกำหนด : (1) พองหนอ (2) ยุบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง
2. หันตา มือขวาทับมือซ้าย วางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก
3. ส่งสติไปที่หน้าท้อง ตรงใจกลางสะดือ
4. **ขณะท้องพองขึ้น** สติกำหนดรู้อาการพอง กำหนดว่า พอง ไปจนสุดพอง กำหนดว่า **หนอ** ให้พร้อมกับท้องสุดพองโดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายในพองออกสู่ภายนอก
5. **ขณะท้องยุบลง** สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง กำหนดว่า ยุบ ไปจนสุดยุบ กำหนดว่า **หนอ** ให้พร้อมกับท้องสุดยุบ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายนอกยุบเข้าข้างใน
6. อาการที่ท้องพองขึ้นหรือยุบลง กับใจที่รู้อาการ พองยุบนั้น ต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน
7. ถ้าพองยุบไม่มี หรือไม่ชัดเจน ให้กำหนด **นั่งหนอ, ถูกหนอ แทนพองยุบ**
8. **นั่งหนอ** สติรู้อาการนั่ง (คืออาการคู้งอของขาและการตั้งตรงของลำตัว) **ถูกหนอ** สติรู้อาการถูกต้องสัมผัส (ที่กันย้อยด้านขวา หรือที่ฝ่ามือที่วางซ้อนกัน หรือที่ไหนก็ได้ที่รู้สึกถูกชัดเจน)
9. ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่ ถ้ามีอาการอื่น ๆ ที่ชัดเจนแทรกเข้ามา เช่น ปวด, ง่วง, ได้ยิน, เห็นภาพนิมิต, สงสัย, เบื่อ, เป็นต้น ให้หยุดกำหนดพองยุบไว้ก่อน แล้วตั้งสติกำหนดอาการที่เข้ามาใหม่ จนอาการนั้น ๆ ดับไป จางไป แล้วค่อยกลับมากำหนดอาการ พองยุบ หรือ นั่งถูกต่อไป (ดูรูปที่ 4)

วิธีนั่งกำหนด 2 ระยะ (ใช้แทนพองยุบ)

คำกำหนด : (1) พองหนอ (2) ยุบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ
2. กำหนดว่า นั่งหนอ พร้อมทำความรู้สึกตัวว่า ตนกำลังนั่งอยู่ คือรู้ในอาการที่ตัวนั่งอยู่นั้น
3. ขณะกำหนดรูปนั่ง ไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอ หรือขา ส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้กำหนดรู้อาการนั่ง เท่านั้น
4. กำหนดว่า ถูกหนอ พร้อมส่งความรู้สึกถูกต้องไปที่ก้นย่อียด้านขวา (หรือตรงที่กายสัมผัสชัดเจนส่วนใดส่วนหนึ่ง)
5. ไม่ต้องสนใจลมหายใจหรืออาการพองยุบ เพราะนั่งหนอ ถูกหนอ ไม่เกี่ยวกับลมหายใจ หรืออาการพองยุบ
6. นั่งหนอ ถูกหนอ จะใช้ต่อเมื่อ กำหนดอาการพองยุบไม่ชัดเจน หรือพองยุบไม่มี หรือต้องการย้ายอารมณ์ไม่ให้นิ่งอยู่ที่เดียว เป็นการแก้กรรมการณ์นั่งการเฉย ไม่อยากกำหนด
7. ขณะที่กำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ คำบริกรรมและความรู้สึกในอาการนั่ง และอาการถูก ต้องไปพร้อมกัน ไม่ท่องแต่ปากเท่านั้น ต้องรู้สึกในอาการด้วย
8. ต้องกำหนดให้ได้จังหวะพอดี ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป ให้เป็นธรรมชาติ
9. สำหรับผู้ที่เคยทำอาณานาปานสติ (กำหนดลมหายใจ พุทโธมาก่อน) ถ้ากำหนดพองยุบไม่ได้ ให้กำหนดนั่งหนอถูกหนอไปก่อน เมื่ออาการพองยุบชัดเจนแล้ว ค่อยกลับมากำหนดพองยุบทีหลัง
10. ถ้าพองยุบปกติ ให้กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ถ้าพองยุบค่อนข้างเร็ว ให้กำหนดว่า พอง.. ยุบ ถ้าเร็วมากจนกำหนดไม่ทัน ให้กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ (ดูรูปที่ 5)



รูปที่ 5 วิธีนั่งกำหนด 2 ระยะ (ใช้แทนพองยุบ)

วิธีกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามาในขณะนั่งสมาธิ
--

1. ขณะที่จิตคิด/ฟุ้ง	กำหนดว่า	คิดหนอ/ฟุ้งหนอ ๗๗
2. ขณะเกิดเวทนา	"	ปวด/เมื่อยหนอ ๗๗
3. ขณะเห็นภาพนิมิต	"	เห็นหนอ ๗๗
4. ขณะง่วง	"	ง่วงหนอ ๗๗
5. ขณะได้ยินเสียง	"	ได้ยินหนอ ๗๗
6. ขณะรู้สึกร้อน/หนาว	"	ร้อน/หนาวหนอ ๗๗
7. ขณะรู้สึกโกรธ	"	โกรธหนอ ๗๗

วิธีกำหนดกราบ

1. ขณะนั่งอยู่	กำหนดว่า	นั่งหนอ ๗๗
2. ขณะอยากกราบ	"	อยากกราบหนอ ๗๗
3. ขณะยกมือขึ้น	"	ยกหนอ ๗๗
4. ขณะมือถูกหน้าอก	"	ถูกหนอ
5. ขณะยกมือขึ้นสู่น้ำผาก	"	ขึ้นหนอ ๗๗
6. ขณะมือถูกหน้าผาก	"	ถูกหนอ
7. ขณะก้มลงกราบ	"	ก้มหนอ ๗๗
8. ขณะฝ่ามือถูกพื้น	"	ถูกหนอ
9. ขณะหน้าผากถูกพื้น	"	ถูกหนอ
10. ขณะยกตัวขึ้น	"	ยกหนอ ๗๗
11. ขณะยกมือขึ้น	"	ขึ้นหนอ ๗๗
12. ขณะมือถูกหน้าผาก	"	ถูกหนอ
13. ขณะลดมือลงมาจากหน้าอก	"	ลงหนอ ๗๗
		ถูกหนอ

เสร็จแล้วให้กราบเหมือนเดิม (1 - 13) 3 ครั้ง และให้ทำซ้ำ ๗ สติตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือและลำตัว อย่าให้ใจออกจากตัว

การเดินจงกรม

วิธียืนกำหนด

การยืนกำหนด เป็นการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ในหมวดว่าด้วยอิริยาบถ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า รูโตะ วา รูโตะมเหติ ปชานาติ แปลว่า เมื่อยืนอยู่ ก็มีสติ กำหนดรู้ตัวว่ายืนอยู่ ดังนี้

คำกำหนด : ยืนหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. ยืนตัวตรง ศีรษะตรง เท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อย มือไขว้กันไว้ด้านหน้า หรือ ด้านหลัง
2. ขณะที่ยกแขนซ้ายไปข้างหลัง กำหนดว่า ยก / ไป / ถูกหนอ / จับหนอ
3. ขณะที่ยกมือขวาไปไว้ด้านหน้า กำหนดว่า ยก / ไป / ถูก / จับหนอ
4. ถ้าจะเอามือไว้ด้านหน้า กำหนด ยก / มา / ถูกหนอ, ยก / มา ถูก จับหนอ
5. ทอดสายตาลงพื้น ให้ห่างจากปลายเท้าประมาณ 4 ศอก หรือจะหลับตาก็ได้
6. เอาสติกำหนดรู้ที่อาการยืน (คืออาการตั้งตรงขอร่างกาย) กำหนดว่า ยืนหนอ 3 ครั้ง

(ดูรูปที่ 8)



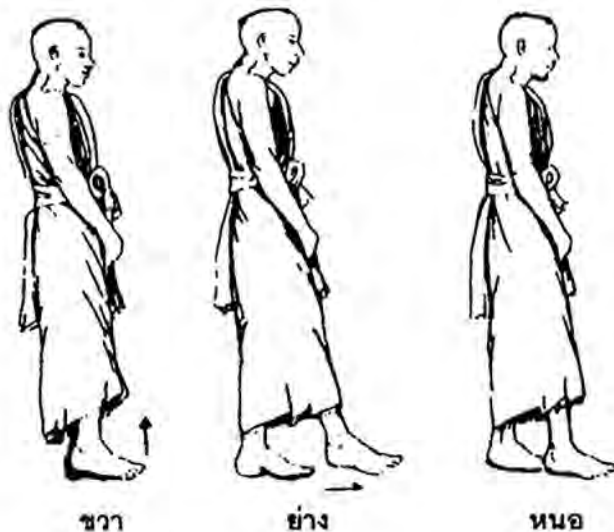
รูปที่ 8 การยืนกำหนด

วิธีกำหนดเดินจงกรม 1 ระยะ

คำกำหนด : ขวาช่างหนอ ช้าย่างหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. เอาสติตั้งไว้ที่เท้าขวา กดเท้าซ้ายไว้ให้แน่น
2. กำหนดว่า ขวา พร้อมกับค่อย ๆ ยกเท้าขวาขึ้นจากพื้นช้า ๆ จนปลายเท้าพ้นจากพื้นประมาณ 2-3 นิ้ว
3. กำหนดว่า ย่าง พร้อมกับค่อย ๆ เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าจนสั้นเท้าขวาเลยปลายเท้าซ้าย ประมาณ 2-3 นิ้ว
4. กำหนดว่า หนอ พร้อมกับค่อย ๆ วางฝ่าเท้าลงแนบกับพื้นทั้งฝ่าเท้า ให้ท่าช้า ๆ เหมือนคนป่วยหนักจะเคลื่อนแต่ละทีก็ต้องทำช้า
5. คำกำหนด และสติที่รู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า ต้องให้ไปพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า
6. เท้าซ้ายก็ให้โยคีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยให้กำหนดว่า ช้าย่างหนอ (ให้มีสติรู้ว่า... นี้อาการขวาย่าง หรือ อาการซ้ายย่าง)
7. ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอาการอื่นแทรกเข้ามาและเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนให้หยุดเดิน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ๆ จนหายไปจึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไปไม่ควรเดินไปด้วย กำหนดอารมณ์อื่นไปด้วย หรือกำหนดเพียง 3 ครั้ง เพื่อต้องการให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอารมณ์นั้น เรียกว่าเห็นพระไตรลักษณ์
8. ถ้าเดินช้ากำหนดว่า ขวาช่างหนอ ช้าย่างหนอ ถ้าเดิน ค่อนข้างเร็ว กำหนดว่า ขวาช่าง ช้าย่าง ถ้าเดินเร็ว ให้กำหนดว่า ขวา ช้าย่าง
9. เท้าเคลื่อนไหวไป สติตามกำหนดรู้อาการของเท้าทุกขณะ นี่คือหลักของการเดินจงกรม (ดูรูปที่ 9)

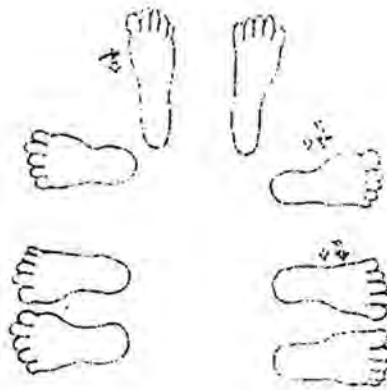


รูปที่ ๙ วิธีกำหนดเดินจงกรม ๑ ระยะ

วิธีกำหนดลำดับ

เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้วให้กำหนดกลับตัวดังนี้

1. ขณะยืนอยู่ สติรู้อยู่ที่อาการยืน (คืออาการตั้งตรงของร่างกาย) กำหนดว่า ยืนหนอ 3 ครั้ง
2. ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ขณะกำหนดว่า กลับ ให้ยกเท้าขวาขึ้นนิดหนึ่ง แล้วหมุนไปทางขวามือ
3. ขณะกำหนดว่า หนอ ให้ค่อย ๆ วางปลายเท้าลงแนบกับพื้น
4. ขณะกำหนดว่า กลับ ให้ยกเท้าซ้ายขึ้นนิดหนึ่ง แล้วหมุนไปทางเท้าขวา
5. ขณะกำหนดว่า หนอ ให้ค่อย ๆ วางเท้าซ้ายลงกับพื้นเคียงเท้าขวา ให้ทำอย่างนี้จนตรงทางเดิน แล้วกำหนดว่า ยืนหนอ 3 ครั้ง จึงกำหนดเดินกลับทางเดิมต่อไป
6. ขณะกลับตัว สติให้อยู่ที่อาการหมุนกลับของเท้า หรืออยู่ที่ร่างกายที่กำลังหมุนกลับอยู่ก็ได้
7. การกำหนดกลับ จะกลับกี่ครั้งก็ได้ แต่อย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า 3 คู่ (6 ครั้ง)
8. ถ้ารู้สึกตึงตันจิต (อาการอยาก) เช่น อยากเดิน อยากกลับ ให้กำหนดตันจิตก่อน โดยกำหนดว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ หรือ อยากกลับหนอ ๆ ๆ แล้วค่อยกลับตัว หรือเดิน (ดูรูปที่ 10)



รูปที่ 10 วิธีกำหนดกลับตัว

6. ถ้าวาง ให้เดิน 1 ระยะ เร็ว ถ้าปกติให้เดินช้า ๆ เหมือนคนป่วย เพื่อสติจะได้ตามดูอาการของกายได้ทัน

7. ถ้าหากต้องการเปลี่ยนแขน ให้หยุดเดิน แล้วกำหนดต้นจิตก่อนว่า **อยากเปลี่ยน** **หนอ 3 ครั้ง** แล้วจึงค่อย ๆ เปลี่ยนให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวทุกอย่าง อย่าให้ขาดสติ

8. ให้ตามรู้อาการของเท้าทุกระยะ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการเคลื่อนไหว **ต้น กลาง ปลาย** เป็นต้น ๆ ไป **ไม่ให้พูดออกเสียงให้ว่าในใจ**

9. ขณะเดินอยู่ ถ้าเผลอจิตคิดไปข้างนอก, เหลือกตาไปมองข้างนอก, ได้ยินเสียง, ได้กลิ่น เป็นต้น ให้หยุดยืนเท้าชิดกัน ตั้งสติกำหนดไปที่อารมณ์นั้น ๆ ว่าคิดหนอ, เห็นหนอ, ได้ยินหนอ, ได้กลิ่นหนอ, ฯลฯ จนกว่าอารมณ์นั้น ๆ จะหาย แล้วกลับมาเดินจงกรมต่อไป **อย่าเดินไปด้วย กำหนดไปด้วย** จะเป็นสองอารมณ์

วิธีกำหนดเดินจงกรม 2 ระยะ

คำกำหนด : ยกหนอ เขยิบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา กดเท้าซ้ายไว้ให้แน่น
2. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า ยก เมื่ออาการยกสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน (ไม่กำหนดแยกคำ)
3. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น กำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เขยิบ เมื่ออาการเขยิบสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ โดยการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง
4. เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยกำหนดว่า ... ยกหนอ เขยิบหนอ
5. เมื่อท่านเริ่มกำหนดเดิน 2 ระยะ ควรเพิ่มต้นจิตการเดินเป็น อยากเดินหนอ และ อยากกลับหนอ กำหนดอาการละ 3 ครั้ง แล้วค่อยเดินหรือกลับตัว โดยเอาสติไว้ที่ความรู้สึก อยากจะเดิน หรืออยากกลับตัว (ดูรูปที่ 11)



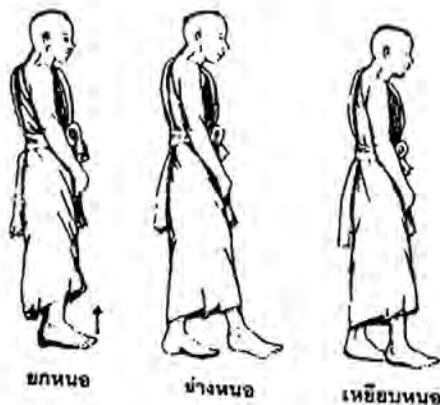
รูปที่ 11 วิธีกำหนดจงกรม 2 ระยะ

วิธีกำหนดเดินจงกรม 3 ระยะ

คำกำหนด : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา กดเท้าซ้ายไว้ให้แน่น
2. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า ยก เมื่อสิ้นสุดอาการยก กำหนดว่า หนอ (ให้ยกฝ่าเท้าขึ้นตรง ๆ) โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน
3. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า กำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่าง เมื่อสิ้นสุดอาการย่าง กำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า
4. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นกำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เหยียบ เมื่อสิ้นสุดอาการเหยียบ กำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง
5. เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยกำหนดว่า ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
6. ข้อควรระวังคือ อาการเคลื่อนไปของเท้าทุกขณะ ต้องให้พร้อมกัน ให้ตรงกันกับคำบริกรรม จึงจะเรียกว่ากำหนดได้ปัจจุบัน จะทำให้จิตเกาะอยู่กับอาการได้ตลอด (ดูรูปที่ 12)



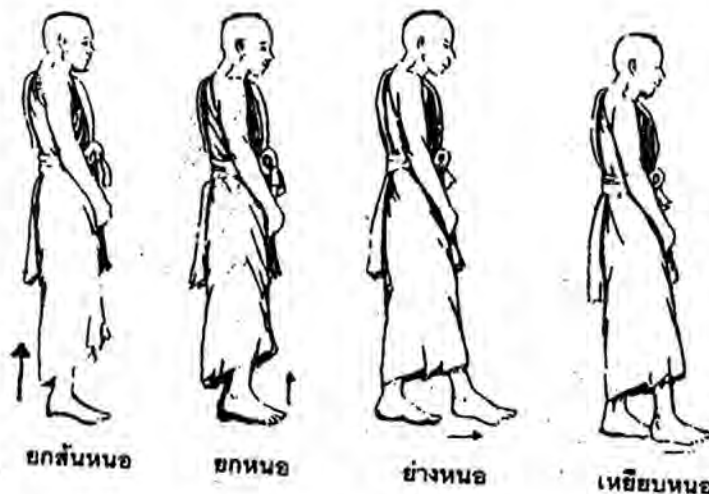
รูปที่ 12 วิธีกำหนดจงกรม 3 ระยะ

วิธีกำหนดเดินจงกรม 4 ระยะ

คำกำหนด : ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. ยืนตัวตรง ศีรษะตรง สายตาทอดลงพื้นประมาณ 4 คอก ไม่เหลียวซ้าย ไม่แลขวา ไม่ก้มดูเท้า
2. ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวาที่จะยก
3. ขณะยกสั้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) กำหนดพร้อมกับอาการยกว่า ยกสั้นหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้า จากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน
4. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้กำหนดพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า ยกหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน
5. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า กำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่างหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า
6. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น กำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เขยิบหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง
7. เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา (ดูรูปที่ 13)



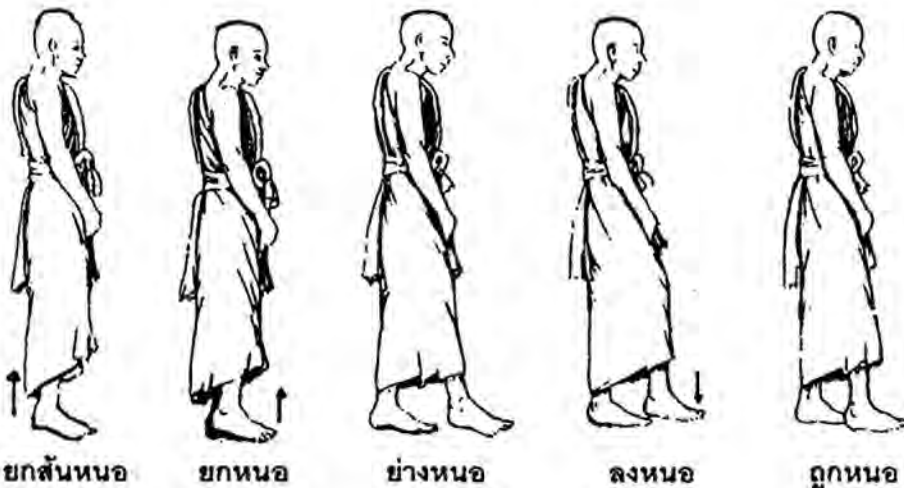
รูปที่ 13 วิธีกำหนดเดินจงกรม 4 ระยะ

วิธีกำหนดเดินจงกรม 5 ระยะ

คำกำหนด : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวาที่จะยก
2. ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) กำหนดพร้อมกับอาการยกว่า **ยกส้นหนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้า
3. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้กำหนดพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า **ยกหนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน
4. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า กำหนดรู้พร้อมกับอาการเคลื่อนไปของเท้าว่า **ย่างหนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า
5. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) กำหนดพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนลงว่า **ลงหนอ** โดยกำหนดรู้อาการลดลงของเท้า จากเบื้องบนสู่เบื้องล่าง
6. ขณะเท้าถูกพื้นทั้งฝ่าเท้า กำหนดพร้อมอาการถูกว่า **ถูกหนอ** โดยกำหนดรู้อาการสัมผัสของฝ่าเท้าที่ถูกกับพื้น
7. เท้าซ้ายก็ให้โยคีปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา (ดูรูปที่ 14)



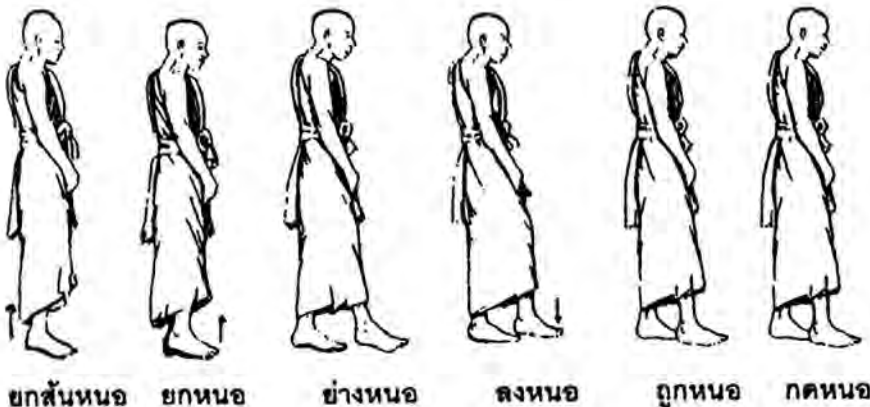
รูปที่ 14 วิธีกำหนดเดินจงกรม 5 ระยะ

วิธีกำหนดเดินจงกรม 6 ระยะ

คำกำหนด : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวาที่จะยก
2. ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) กำหนดพร้อมกับการยกว่า **ยกส้นหนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้า
3. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้กำหนดพร้อมกับการยกของเท้าว่า **ยกหนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน
4. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า กำหนดพร้อมกับการเคลื่อนไปของเท้าว่า **ย่างหนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า
5. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) ให้กำหนดพร้อมกับการเคลื่อนลงว่า **ลงหนอ** โดยกำหนดรู้อาการลดลงของฝ่าเท้า จากเบื้องบนสู่เบื้องล่าง
6. ขณะปลายเท้าแตะถูกพื้น ให้กำหนดพร้อมอาการถูกว่า **ถูกหนอ** โดยกำหนดรู้อาการสัมผัสของปลายเท้าที่ถูกับพื้น
7. ขณะกดส้นเท้าลงแนบกับพื้น กำหนดพร้อมกับการกดว่า **กดหนอ** โดยกำหนดรู้อาการกดลงของส้นเท้า
8. เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา
9. มีข้อที่ควรสังเกตในการวางเท้าคือ ในการเดินจงกรม 1-2-3-4 และ 5 ระยะนั้น เวลาวางเท้าลงกับพื้น เช่น เหยียบหนอ และ ถูกหนอ ฝ่าเท้าควรถูกพื้นพร้อมกันทั้งส้นเท้า และปลายเท้า แต่ในการเดินจงกรมกำหนด 6 ระยะ เมื่อกำหนด ถูกหนอ คงกระดกปลายเท้าลงแตะพื้น ครั้งกำหนด กดหนอ จึงกดส้นเท้าลงแนบกับพื้น (ดูรูปที่ 15)



รูปที่ ๑๕ วิธีกำหนดเดินจงกรม ๖ ระยะ

ประโยชน์ของการเดินจงกรม 5 ประการ

ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์แห่งการเดินจงกรมมี 5 ประการ คือ

1. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
2. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
3. เป็นผู้มีความอดทนน้อย
4. อาหารที่กิน ต้ม ล้ม แล้วย่อยง่าย
5. สมบัติที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์แห่งการเดินจงกรมมี 5 ประการนี้แล

ดีเพราะมีดี

โดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ ป.ธ. 9)
วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร

ท่านผู้ฟังทั้งหลาย รายการธรรมะสำหรับวันนี้ จากสถานีวิทยุแห่งนี้ จะขอพูดเรื่อง "ดีเพราะมีดี" ที่ยกเอาเรื่องนี้มาพูดก็ด้วยเห็นว่าในปัจจุบัน ความโน้มเอียงในทางเรื่องความดีของคนนั้น มักจะขึ้นอยู่กับการที่คนช่วยกันพูด ช่วยกันปลุก ชวนกันเสก จะดีหรือไม่ดีก็ช่วยกันปลุกช่วยกันเสก พูดไปพูดมาก็ให้เห็นเป็นดีไป แม้จะไม่มีดี แต่ก็ทำให้เห็นเป็นว่าดีไป จึงเป็นเหตุให้มีการชักจูงโอกาส เสาะแสวงหาผลประโยชน์เข้ามาสู่ตน โดยที่คนทั้งหลายหลงใหลกันไปว่าเป็นดีจริง ตามที่ช่วยกันปลุก ช่วยกันเสก และการที่นำเรื่องนี้มาพูดอีกอย่างหนึ่งก็เพื่อต้องการที่จะให้ผู้ที่มีรับรู้ในเรื่องคนดี ในเรื่องดี ต่าง ๆ นั้น ได้ใคร่ครวญตามที่แบบโบราณพูดว่าฟังหูไว้หู ดูตามเรื่องเดิมคำว่าฟังหูไว้หู นั้น ก็อยู่ใน ลักษณะถึงเรื่องเสีย เมื่อได้ยินอะไรในทางที่เสียแล้ว ก็อย่าเพิ่งตัดสินใจว่าเสียเพราะเพียงแต่เขาพูดกัน ต้องใคร่ครวญพิจารณาให้ดีเสียก่อนในลักษณะฟังหูไว้หู ถ้ายังไม่เห็นเป็นที่ประจักษ์ด้วยตนเอง ก็อย่า เพิ่งไปต่อหรือไปเสริมให้เกิดความเสียหายขึ้น ในปัจจุบันนี้เรามักจะถือโน้มเอียงไปจากการที่ได้ยินได้ฟัง ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ด้วยหนังสือบ้าง ด้วยเอกสารต่าง ๆ บ้าง คนก็เชื่อไปตาม แทนที่จะใคร่ครวญ พิจารณาก็ไม่ได้ใคร่ครวญพิจารณา ถ้าบอกว่าเสียแล้วก็รับทันที แล้วก็บอกกันต่อ ๆ ไปทันที ไม่ทันได้ ใคร่ครวญพิจารณากันล่ะว่า เสียอย่างไรแน่ แม้แต่ในทางดีก็เหมือนกัน ในทางเสียนั้นทำให้คนเสีย กำลังใจ ทำให้คนดีพลอยหมดไปด้วยแล้วในขณะที่เดียวกันที่ไม่ดีก็ปลุกเสกกันขึ้นมาให้ดี ก็พากันเชื่อ ก็เป็นเหตุให้ไม่ดีเกิดมีมากขึ้น สิ่งที่ดีหมดไป สิ่งไม่ดีมีมากขึ้น เป็นปัญหาแก่บ้านแก่มือง ถ้าพูดรวม แล้วก็แก่งแย่งไปอีกด้วย เพราะเหตุที่ความโน้มเอียงเป็นอย่างนี้แหละ จึงพูดได้ว่าไม่มีหลัก และเพราะ ไม่มีหลักอย่างนี้แหละจึงเป็นเหตุให้มีการโฆษณาชวนเชื่อกันว่าอย่างนั้นบ้าง ว่าอย่างนี้บ้าง อย่างนั้น บ้าง ก็พูดกันไป พูดกันไปและลามกันไปง่ายเพราะอะไร เพราะว่าคนเรามักจะเชื่อสิ่งที่ไม่ดีเร็ว เชื่อง่าย เชื่อเร็ว และในขณะที่เดียวกันใครปลุกสิ่งที่ไม่ดีให้ดีขึ้น ก็เชื่อเร็วอีกเหมือนกัน อย่างที่ปรากฏเห็นอยู่ใน ปัจจุบัน จึงจะได้นำเรื่องนี้มาพูด และจะพูดถึงรายละเอียดต่าง ๆ เพิ่มเติม ตามที่เป็นจริงที่ปรากฏอยู่ใน สังคมปัจจุบัน ซึ่งท่านผู้ใคร่ในความจริง ท่านผู้ต้องการเรื่องความจริง เสาะแสวงหาความดี ก็ต้อง ใคร่ครวญให้มากในบ้านเมืองของเราคนที่ต้องการสิ่งที่ดีนั้นก็ยังมีอยู่มาก คนที่ต้องการสิ่งแท้ก็ยังมีอยู่ มาก แต่ผู้ที่ต้องการสิ่งดีสิ่งเท่านั้นแหละก็ตกเป็นเครื่องมือของพวกที่คอยชักจูงโอกาสไปเสียอีก จึงควรที่จะได้ใคร่ครวญพิจารณาและบอกต่อ ๆ กันไป อย่าเป็นคนเชื่อง่าย ขอดังหลักไว้ก่อนว่าดีนั้น ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าจะต้องมีขึ้นได้เพราะมีดี ดีนั้นพูดได้หลาย ๆ อย่างว่ามีอะไรเป็นเหตุ แต่ถ้าจะพูดให้ฟังง่าย ๆ ก็ให้ดูที่ศีล ดูที่สมาธิ ดูที่ปัญญา ไม่ต้องไปดูที่อื่น ดูที่สามอย่างนี้แหละ

และต้องดูนานไม่ใช่เห็นวันเดียว เดี่ยวเดียวและก็ว่าดีแล้ว ดูซิที่ว่าศิลปินทำให้คนดี มีศีลดีจริงหรือเปล่า พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า "ศีล อภรณ์ เสฏฐิ" ศิลปินเป็นอาภรณ์ที่ประเสริฐที่สุดคือแต่งคนให้งาม ก็ต้องดูนาน ใครบอกว่าคนนี้มีศีล เครื่องวัดในศีลก็ดูนาน ไม่ใช่ว่าพอเขาบอกว่ามีศีลแล้วก็เอาและดีไปตาม แล้วต้องดูหลายวัน ถ้าดูเป็นปียิ่งดี จะได้เห็นชัดลงไปว่าจริงไหม มีศีลดีจริงไหมต้องดูให้ชัดลงไป ถ้าเขาบอกว่ามีศีลไม่ดี ก็ต้องได้ดูให้ชัดลงไปอีกเหมือนกัน วันสองวันถ้าได้เห็นเข้าก็เอาแล้วไม่ต้องยาวแล้ว เพียงวันสองวันก็รู้แล้ว ต้องดูกันให้ติดดูกันให้นาน มีธรรมภาษิตที่ว่า "ศิลปินจะรู้ได้ด้วยการอยู่ร่วมกัน" ถ้าอยู่ร่วมกันเมื่อไรแล้วก็จะรู้ที่เดียวว่ามีศีลไหม มีศีลก็คือมีปกติทางการกระทำ มีปกติในทางการพูดดีคือเป็นปกติลม่าเสมอ ทั้งส่วนที่หยาบ ทั้งส่วนที่ปานกลาง และส่วนที่ละเอียด หากว่าเป็นพระภิกษุสามเณร เราก็มักจะฟังไปที่ว่าเมื่อมีการประพฤติผิดตามศีลที่หนักแล้วก็ป็นอันว่าหมดแล้ว แต่ศีลเบาเราไม่พูดถึง ต้องพูดทั้งศีลที่หนัก ศีลที่เบา ศีลของพระนั้นมีทั้งหนักทั้งเบา เมื่อเขาว่าศีลไม่ดีเสียแล้ว เราก็ไว้วางใจตามไปเชื่อกันไป ต้องดูซิว่าที่ที่ไม่ดีนั้นศีลอะไรและเป็นอย่างไร ถ้าหากว่าเห็นว่าไม่มีแล้ว ไม่มีช่องทางที่จะกล่าวติได้แล้ว ต้องดูต่อไปอีกว่าในส่วนรายละเอียดต่าง ๆ ละดีไหม ตามศีลของพระภิกษุมารยาตต่าง ๆ ก็เรียกว่าศีล สงเคราะห์อยู่ในศีลทั้งนั้น ดีไหม หรือว่าเป็นคนเพียงแต่ว่าเอามาปะหน้าให้เห็นว่าเรียบร้อยว่าดีว่ามีศีล แต่แท้ที่จริงก็คือไม่มี อย่างนี้ก็ต้องดูกันละเอียดเหมือนกัน ศิลปินไม่ใช่เฉพาะแต่พระแต่เณร แม้แต่ฆราวาสก็เหมือนกัน ถ้าหากว่าเราจะดูว่าคนนี้มีปกติที่ไว้ใจได้ไหม ก็ต้องดูนาน ไม่ใช่ว่าดูเดี่ยวเดียวว่าดีกันแล้วต้องดูกันให้ลึกทีเดียว ยิ่งในปัจจุบันนี้ต้องดูให้ลึกให้มาก เพราะบางทีนั้นแอบแฝงกันหลาย ๆ อย่าง เพราะมีเหตุต่าง ๆ บีบบังคับให้ต้องแอบแฝงอย่างนั้น บางทีก็เพื่อต้องการที่จะได้สัมผัสได้เสียงได้คะแนนนิยม ก็ต้องเอออออกห่อหมกไปตาม เราก็นึกว่าเป็นหลักแล้วแท้ที่จริงเปล่า เป็นหลักปักอยู่ที่คะแนนนิยม ถ้าได้รับคะแนนนิยมแล้วก็ป็นว่าดีหมด แม้จะเสียอย่างไร ถ้าได้คะแนนนิยมมาให้คะแนนนิยมแก่ตนแล้วต้องดีหมด อย่างนี้เป็นหลักไม่ได้แล้ว เป็นหลักไม่ได้เสียแล้ว ในปัจจุบันนี้มากทีเดียว อย่างนี้พูดไปบางทีก็อาจจะกระทบกันบ้าง แต่ก็จำเป็นที่จะต้องพูด เพราะว่าเราไม่ค่อยได้ดูกัน เราดูกันแต่เพียงผิวเผิน เราพอเห็นว่าภายนอกดีอย่างนั้นดีอย่างนี้แล้วก็เอาแล้ว บางคนวางท่าวางทางดีเหลือเกิน วางอาภักดิ์ปฏิกิริยาต่าง ๆ แสดงออกต่อสังคมเหมือนกับเป็นผู้ลากมากดีเสียเหลือเกินเสีย เรียกว่าผู้หลักผู้ดีก็ได้ แต่แท้ที่จริงไม่ใช่ เพียงแต่ทำไว้นอก ๆ เท่านั้นเอง แต่ว่าภายในนั้นแล่นที่จะมีเล่ห์กลมาต่าง ๆ เล่ห์กลมาต่าง ๆ นั้นก็เก็บไว้ซ่อนไว้ เพื่อที่จะเอามาเชือดมาเฉือนคนทั้งหลายได้ทันทีทันใด ช่างนอกนั้นแลดูเรียบงามจริง ๆ เสีย เป็นคนที่ไถ่ในทางสังคมว่าอย่างนั้นเถอะ สังคมยอมรับ จะเป็นท่าทางเดินก็ดี จะเป็นรถนั่งก็ดี จะเป็นเครื่องใช้ไม้สอยก็ดี หมกมุ่นฐานเหลือเกิน แต่ว่าช่างในนั้นเป็นอาวุธทั้งหมด พร้อมทั้งจะเชือดจะเฉือนบุคคลผู้อื่นได้ พร้อมทั้งจะเชือดจะเฉือนสังคมเพื่อให้เป็นประโยชน์แต่ตนได้ในทันทีทันใด นี่แหละต้องระวังอย่างมาก เดี่ยวนี้มีมากเหลือเกินถ้าจะพูดออกมาว่าที่ไหนบ้างอย่างไรนั้นก็จะผิดกฎหมาย แต่ว่าจำเป็นที่จะต้องพูดเป็นหลักเข้าไว้ว่าเราอย่าหลงกัน ไปว่าดี ต้องดูกันให้ชัดเจนดูให้ลึก เพราะคน

ที่เสาะแสวงหาประโยชน์มีมากแม้แต่เสาะแสวงหาความนิยม เมื่อได้รับความนิยมแล้วก็ป็นอันว่าดีหมด คนที่ไม่ดีนี่แหละ แต่ว่าให้คะแนนนิยมเทไปเสีย เราก็ว่าดีแล้ว แหมคนนั้นดีเหลือเกิน ท่านนั้นดีเหลือเกิน ดูไปดูมาที่ไหนได้ ได้คะแนนนิยม ถ้าหากว่าไม่ให้คะแนนนิยมก็จะเป็นภัยจึงต้องให้คะแนนนิยม พอได้รับคะแนนนิยมเท่านั้นแหละ ซึ่ก็ว่าทอง กลายเป็นทองไปหมด ขึ้นันแหละกลายเป็นทองไปหมด นี่แหละท่านทั้งหลายผู้เสาะแสวงหาบุญกุศล ผู้เสาะแสวงหาความดี ต้องระมัดระวังอย่างมาก เพราะผู้ที่เสาะแสวงหาบุญกุศล ผู้เสาะแสวงหาความดี ต้องระมัดระวังอย่างมาก เพราะผู้ที่เสาะแสวงหาความดีด้วยความบริสุทธิ์ใจนั้น มักจะมีความเชื่อเป็นเบื้องหน้า พอใครแสดงท่าทางดีหน่อยก็เชื่อแล้ว เชื่อไปตามแล้ว เชื่อภูมิจานข้างนอก ไม่เชื่อภูมิจานข้างใน แต่ภูมิจานข้างในนั้นดูยากต้องดูนาน ๆ ต้องดูกันเป็นปีก็ว่าได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านว่า ศิลทำให้ดี แต่ว่าจะรู้ว่ามึศีลดีนั้นต้องอาศัยการอยู่ร่วมกัน อยู่กันวันหนึ่งไม่รู้ สองวัน สามวัน นานเป็นปียิ่งดีใหญ่ตามที่กล่าวมาแล้ว นี่แหละท่านทั้งหลาย สังคมในปัจจุบันหลอกลวงกันมาก ถ้าจะพูดกันตรง ๆ ซึ่งเป็นคำที่ไม่ควรจะพูด เราจึงต้องระมัดระวัง แล้วเราก็ตั้งใจของเราเองว่าเราต้องเป็นคนมีดีให้ได้ ไม่ใช่ดีโดยที่สังคมเขายกให้เราดี เราดีเพราะศีลของเรา เราดีเพราะสมาธิของเรา เราดีเพราะปัญญาของเรา ไม่ใช่เพราะคนนั้นช่วยเลกให้ดีขึ้น เพราะคนนั้นช่วยปลุกให้ดีขึ้น เราต้องพยายามที่จะตั้งใจรักษากายของเราให้เป็นกายที่มีศีลรักษาวาจาของเราให้เป็นวาจาที่มีศีล ใครจะยกหรือใครจะไม่ยก ใครจะย่องหรือใครจะไม่ย่องก็ตามใจเถอะ ใครจะดำใครจะว่าอย่างไรก็ตามใจ เราต้องทำให้เรามีดีเองโดยไม่ต้องให้คนอื่นเขามายกมาย่อง เราต้องสร้างศีลให้เกิดที่ตัวเราเอง เพราะเป็นแกนภายในที่สำคัญ เป็นหลักภายในที่สำคัญแต่ในขณะเดียวกันก็ต้องระวัง ต้องระวังอยู่เสมอว่า เราต้องการความมีศีล แต่ในขณะเดียวกันคนที่เขาเอาความมีศีลมาบังหน้า แล้วจกจวดยเอาประโยชน์จากเรานั้นมีอยู่ เราจึงต้องใคร่ครวญพิจารณาทุกวันต้องอธิษฐานใจให้เป็นคนมีศีล แต่ในขณะเดียวกัน ทุกวันก็ต้องระวังที่จะมีบุคคลที่แสดงตนว่าเป็นผู้มีศีลเข้ามาเพื่อจกจวดยเอาประโยชน์ของตนไป นี่ก็เป็นเรื่องที่ท่านทั้งหลายทราบกันอยู่แล้ว แต่ว่าจำเป็นจะต้องนำมากล่าว โดยเฉพาะในยุคปัจจุบัน ที่พูดมานี้ก็ยังไมหมด แต่เวลาสำหรับการบรรยายในวันนี้ได้สิ้นสุดลง จึงขอยุติการบรรยายไว้แต่เพียงเท่านี้ขอความสุขสวัสดิ์จึงมีแก่ท่านผู้ฟังทุกท่าน

ดีเพราะมีดี (ต่อ)

ท่านผู้ฟังทั้งหลาย รายการธรรมะสำหรับวันนี้จากสถานีวิทยุแห่งนี้ จะขอพูดเรื่อง ดีเพราะมีดี ต่อจากที่ได้พูดมาแล้วครั้งหนึ่ง เรื่องนี้ได้ปรารภไว้แล้วว่า มีวัตถุประสงค์อยู่ เพราะว่าในสังคมมีความโน้มนำไปในเรื่องที่จะเชื่อกันว่า ดีเพราะเลก เพราะปรุ เพราะแต่ง ถ้าจะพูดกันอย่างชนิดที่ตรงกันจริง ๆ ไม่ต้องอ้อมก็คือหลอกกันเพราะหลอกกันหาวิธีหลอกลวงด้วยเอกสารบ้าง ด้วยการพูดบ้าง เมื่อหลอกลวงแล้วก็ทำให้คนเชื่อ เพราะมีเอกสารยืนยันว่าดีอย่างนั้น ดีอย่างนี้ ดีอย่างโน้น ทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ ทำอย่างโน้น แต่แท้ที่จริงก็เป็นเรื่องของการหลอกลวงสังคม เป็นเรื่องของการ

หลอกลวงโลก จึงมีการโฆษณากันที่เรียกว่า โฆษณาชวนเชื่อ โฆษณาเพื่อให้คนเชื่อว่าดี แต่แท้ที่จริงก็ไม่ได้ดี ให้คนเข้าใจผิดว่าดีคือทองจึงควรที่จะได้นำเรื่องนี้ขึ้นมาพูด ได้ตั้งหลักไว้แล้วว่าดีนั้นเพราะศีลดีเพราะสมาธิและดีเพราะปัญญา แต่ไม่ได้มุ่งที่จะอธิบายเรื่องศีลว่าเป็นอย่างไร อย่างเป็นอย่างไร เพราะทราบกันอยู่โดยทั่วไปแล้วเป็นส่วนมากที่พูดนี้ก็เพื่อข้อคิดเท่านั้นเอง ศีลนั้นได้กล่าวแล้วว่าเราจะรู้ว่ามีศีลเราต้องอาศัยการอยู่ร่วมกัน และต้องอยู่กันนาน ๆ จึงจะรู้ว่าเป็นผู้มีศีล มีศีลอยู่ที่กาย มีศีลอยู่ที่วาจา แล้วลึกลงไปถึงใจได้ด้วยแสดงอาการเหมือนกับคนมีศีล แสดงการพูดเหมือนกับคนมีศีล มีมากต้องดูและช่วยกันปลุกเสกอีกว่า ผู้นี้เป็นผู้ที่สมบูรณ์ บริบูรณ์พร้อมไปด้วยศีลจริง ๆ เครื่องครัตริศกมก็ต้องดู ต้องดูว่าเป็นอย่างไร ศีลของผู้นี้เป็นอย่างไร ศีลของผู้นั้นเป็นอย่างไร ไม่ใช่ว่าดูเพื่อจับผิด แต่ดูกันเขา หลอก กันเอาศีลมาหลอก แทนที่จะเป็นศีลจริงก็เป็นศีลหลอก แล้วก็ทุ่มเทไปทุกอย่างทุกประการ เพราะศีลหลอกนี่แหละเป็นปัญหาในสังคมกันอยู่มาก เมื่อพูดถึงเรื่องศีลแล้วก็ขอพูดไปถึงเรื่องสมาธิซึ่งเป็นขั้นที่สอง สมานนั้นไม่ต้องอธิบายก็ทราบกันอยู่ในวงของผู้สนใจในเรื่องพระศาสนา ผู้สนใจในเรื่องพระศาสนานั้นก็เข้าใจดีว่า การทำจิตให้หยุดนิ่งได้อยู่ในอารมณ์เดียวก็เรียกว่า สมาธิภาวะอย่างนั้นเป็นสมาธิ ถ้าพูดแล้วเหมือนกับจะเป็นสิ่งง่าย แต่ก็ไม่ใช่่ง่ายนัก ต้องใช้ความพยายาม ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ใช่ว่าจะจนเกินไป สามารถที่จะทำได้ ผู้ที่สนใจที่จะสร้างสมาธิให้เกิดขึ้น ก็เท่ากับเป็นคนสร้างความดีให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง ในเบื้องต้นจึงต้องตั้งใจว่าเราต้องการสร้างสมาธิให้มีขึ้นในจิตใจของตนเอง เพื่อดี เพื่อที่จะเป็นบุญ เป็นกุศลอย่างที่โบราณท่านพูด โบราณท่านพูดง่าย ๆ ว่าให้มีศีลให้มีสมาธิ เพื่อที่จะมีดี เพราะว่าศีลเป็นบุญ ศีลเป็นกุศล สมาธิก็เป็นบุญ สมาธิเป็นกุศล เพราะฉะนั้นเมื่อจะทำสมาธิก็ต้องตั้งใจให้ดีว่าเราต้องการความดี เพราะว่าเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วจิตของเราไม่ขุ่น จิตของเราไม่ต้องไปรับอารมณ์ที่เป็นบาปที่เป็นอกุศล ในขณะที่เดียวกันจิตของเราก็ไม่ปรุงแต่งสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ไม่งามต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น มีแต่สิ่งดีสิ่งงาม นี่แหละสิ่งนี้แหละคือสิ่งที่เราต้องการ ไม่ใช่เพื่ออย่างอื่น ไม่ใช่ว่าทำจิตให้เป็นสมาธิเพื่อที่จะได้มีกำลังจิตสูง แล้วไปทำอย่างนั้นไปทำอย่างนี้ ไปเลิกไปปรุงไปแต่งอะไรต่ออะไรต่าง ๆ นานา สิ่งนั้นแม้จะมีขึ้นได้ตามลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ แต่ก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่เราต้องการ สิ่งที่เราต้องการคืออะไร คือการที่ไม่มีสิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ เกิดขึ้นในใจ จิตที่เป็นสมาธิแล้ว สิ่งไม่ดีก็ไม่เกิดขึ้นในใจ นั่นแหละเราต้องการสิ่งนั้น ไม่ใช่ต้องการสิ่งอื่น ไม่ต้องการที่จะให้จิตเป็นสมาธิแล้วมีพลังไปบันดาลอย่างนั้น ไปทำอย่างนี้ ไปเลิกอย่างนั้น ไม่ใช่ต้องการอย่างนั้น สิ่งที่เราต้องการคือไม่ต้องการให้สิ่งไม่ดีเกิดขึ้นในใจ แล้วก็ต้องบอกแก่ตัวเองอยู่เสมอว่า ที่เราต้องทำจิตของเราให้เป็นสมาธิโดยวิธีใดก็ตามเถอะ เราไม่ต้องการที่จะให้คนมามีความเข้าใจในเราว่าเป็นผู้วิเศษ เป็นผู้ประเสริฐ เป็นคนมีสมาธิสูง เป็นคนได้ภิญญา อย่างนั้นอย่างนี้ไม่ต้องการ ถ้าเกิดแวบขึ้นมาในใจก็ให้รีบทำลายเสีย เพราะไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราต้องการ ไม่ใช่สิ่งที่เราปรารถนา สิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นเพราะเหตุที่เรามีจิตเป็นสมาธิอาจจะเกิดขึ้นได้ แต่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราต้องการ สิ่งที่เราต้องการคืออะไร ก็คือการที่รวมใจให้เป็นสมาธิ แล้วสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ไม่เกิดขึ้นที่ใจ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นกลุ่มใหญ่ไม่เกิดขึ้นที่ใจ พอใจเป็น

สมาธิดีแล้ว ถ้าจะดูว่าจิตเป็นสมาธิดีแล้วอยากมีชื่อเสียงไหม เจย ไม่มีความรู้สึกว่าชื่อเสียงนั้นจะสำคัญอะไร พอจิตเป็นสมาธิแล้ว อยากจะได้อย่างนั้นอย่างนี้ไหม เจย เพราะว่าใจเป็นสมาธิแล้ว นิ่งอยู่อย่างนั้น สบายเป็นปิติเป็นสุขอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องการแล้ว ไม่ว่าจะเงินไม่ว่าทอง ไม่ว่าจะข้าวไม่ว่าของไม่ว่าอะไรต่ออะไรที่เขาต้องการกันนั้น เราไม่ต้องการแล้ว สิ่งทั้งหลายที่เขานิยมกันว่าเป็นสิ่งประเสริฐอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ต้องการแล้ว เพราะว่าที่เรามีอยู่ในใจของเรานั้นก็คือสิ่งที่ดีประเสริฐที่สุดแล้วคือสมาธิเป็นสิ่งที่ประเสริฐตามคำสอนของพระพุทธเจ้า สิ่งอื่นแม้จะพึงบังเกิดมีขึ้นอันเนื่องมาจากความเป็นผู้มีจิตเป็นสมาธิก็ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราต้องการข้อนี้แหละจะต้องนึกกันให้มาก จะต้องคิดกันให้มาก ถ้าหากว่าไม่คิดข้อนี้ให้มากแล้ว จิตที่ได้สมาธิหรือเป็นสมาธินั้นยังเป็นโลกียะหมุนไปงายหมุนไปทางเสียง่าย เช่นว่าได้รับการยกย่องเข้าหน่อยก็ปลื้มใจเรื่องการยกย่อง ดีใจที่เขายกย่อง ทั้งเสียแล้ว ทั้งสิ่งดีเพราะดีใจว่าเขายกย่องนั้นเป็นเรื่องของกิเลส เป็นเรื่องที่ตรงกันข้ามกับที่จิตเป็นสมาธิเลยทีเดียว เราไปมัวดีใจหลงเพลินอยู่กับสิ่งนั้น

ในพรหมชาลสูตรพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า เมื่อเขาสรรเสริญก็อย่าให้จิตลึงโลดไปตาม ในอรรถกถาท่านอธิบายว่า ถ้าจิตลึงโลดไปตามแล้ว จิตจะตกจากสมาธิได้ ฉานตกจากฉาน นี่เป็นคำอธิบายที่ปรากฏชัดอยู่ในพระสูตรนั้น ในอรรถกถาแห่งพระสูตรนั้น ทั้งในพระสูตรทั้งในอรรถกถาแห่งพระสูตร เพราะฉะนั้นต้องระวัง สมาธิดี ๆ นี้แหละ แต่เกิดไปกิน ไปรับ ไปยินดีพอใจใช้ คำว่ากินก็แล้วกัน คือจิตไปกินสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความดีที่ตกทันที จิตก็ตกจากสมาธิ จิตตกจากฉานแล้วใครจะไปรู้ล่ะ ไม่มีใครรู้ได้เรารู้ของเราเองเท่านั้น ที่นี้ก็ต้องเป็นสมาธิหลอกต่อไปอีก ต้องหลอกเรื่อยไปละที่นี้ เพราะฉะนั้นต้องหาวิธีสกัดกัน เป็นเรื่องของตัวเองไม่ใช่เรื่องของคนอื่น เป็นเรื่องของเราเองไม่ใช่เรื่องของคนอื่น ใครจะสกัดกันก็ไม่มีประโยชน์ทำไม่ได้ เราก็ต้องทำของเราเอง จิตยินดีไปตามที่เขาสรรเสริญว่าแหมองคี่สมาธิสำคัญนัก ท่านผู้นี้สมาธิสำคัญนัก คนนั้นสมาธิสำคัญนัก ถ้าพอจิตตกลงไปรับไปกินเอาคำที่เขายกย่องสรรเสริญนั้น ต้องรู้ทันทีว่า โอไม่ได้แล้ว ไม่ได้แล้ว ขึ้นเป็น อย่างนี้ต่อไปเราจิตตกจากสมาธิ เพราะสิ่งที่เราต้องการนั้น ก็คือเราต้องไม่มีอะไรเข้าไปทำให้เสียอยู่ในใจ ให้ใจเรานิ่งอยู่ในที่เดียวได้ นิ่งอยู่ในความสงบได้ ที่เรียกว่าเป็นสมาธินั้นแหละ ให้จิตอยู่อย่างนั้นได้ ที่พูดนั้นะไม่ใช่หมายความว่า เป็นสิ่งที่ทำกันได้ทั่วไป แต่ก็ต้องระวัง ต้องรู้ไว้ สำหรับคนที่สนใจในเรื่องสมาธิ หรือจะให้มันดีเพราะสมาธิต้องรู้ไว้ว่า นี่คืออันตราย อันตรายของสมาธิ เขาเอาลาภเอาผลมาให้สักหน่อยดีอกดีใจ ไปมัวกินลาภกินผลเสียอีกแล้ว ไม่กินสมาธิ ไม่กินความดีอันเกิดจากสมาธิ ไปกินลาภกินผลเสีย เราก็ต้องสอนตัวเองว่า อ้อไม่ได้แล้ว ไม่ได้แล้วต้องกลับ กลับมาใหม่ กลับไปที่ไหน กลับมาอยู่ในที่ของเราคือเราเอาดีเพราะความมีสมาธิ ไม่ใช่ว่าสิ่งที่เป็นลาภเป็นผลต่าง ๆ นั้น คือความดีอันเกิดแต่สมาธิที่เราจะต้องกิน เราต้องเห็นว่าอ้อสิ่งนี้เกิดขึ้นแล้ว เราจะต้องกลับมาที่เดิม อย่าให้ใจไปกินอยู่ที่นั่น ถ้าใจไปกินอยู่ที่นั่นแล้วละก็จะต้องตกจากสมาธิเหมือนประวัติพระเทวทัตนั้นแหละ พระเทวทัตนั้นจิตเป็นสมาธิสูงถึงขนาดเหาะเหินเดินอากาศได้หรือในชาติต่าง ๆ ท่านก็เล่าไว้

เยอะ ฤาษีเหาะได้ พอจิตไปกินอารมณ์ที่ไม่ดีเข้า หล่นลงมาจากการเหาะเห็นเดินอากาศนั้นทันที เอล่ะเหาะเห็นเดินอากาศนั้นเรามองไม่เห็น อาจจะไม่เชื่อก็ได้แต่ว่าสิ่งที่แน่ที่สุดก็คือ ถ้าไปกินอารมณ์อย่างนั้นเข้าแล้ว จิตก็จะตกจากสมาธิทันที สมาธิเคยดี ๆ นี่แหละตกทันที ไม่ต้องสงสัย ทีนี้ทำอย่างไร ถ้าหากว่าเรามีสติสัมปชัญญะ พอระลึกนึกได้เราก็รีบกลับมา เราต้องบอกว่า อ้อ ไม่ได้แล้ว เราต้องกลับมาในที่ของเราคือความจริง ๆ ที่เป็นตัวสมาธิ อย่าไปกินสิ่งนั้นเข้า สิ่งนั้นเป็นโทษ สิ่งนั้นเป็นภัย ถ้าเราสอนตัวเราเองไม่ได้แบบนี้แล้ว ก็ต้องสมาธิลอกต่อไปนั้นนะ ก็เป็นเรื่องของหลอกทั้งนั้น แล้วก็ต้องหลอกคนก็เชื่อกัน คนที่เคยว่ามีสมาธิก็เชื่อกันไปว่ามีสมาธิ แท้ที่จริงก็ตกเสียแล้ว แต่ก็ต้องทำเป็นสมาธิอยู่อย่างนั้นแหละ นี่ก็พูดถึงผู้ที่จะสนใจในทางการปฏิบัติ จึงต้องยกจิตให้พ้นจากสิ่งทั้งหลายอันรวมเรียกว่าอารมณ์ที่ตรงกันข้ามกับความเป็นสมาธิ อย่าให้จิตเราไปยินดีในสิ่งเหล่านั้น มุ่งมั่นที่จะปฏิบัติ ถ้าทำอย่างนี้ได้ความดีก็เป็นความดี เราก็จะมีดีเพราะเรามีสมาธิจริง ๆ ในสังคมปัจจุบันเราไม่ค่อยจะได้พบกับของดีจริง เรายังจะพบกับของเทียม ของปลอมเสียแยะมาก เพราะเหตุนี้แหละจึงควรระมัดระวังไว้ เพราะคนที่ทำของปลอมมันต้องเก่ง ถ้าไม่เก่งเขาทำของปลอมไม่ได้ ทำเหมือนกับว่าเป็นคนที่มีสมาธิดีเหลือเกิน แท้ที่จริงนั้นหลับตาเพื่อให้ได้ลาภ เพื่อให้ได้ผล เพื่อให้คนเอาเงินมาให้ เพื่อให้คนเอาของมาให้ เพื่อคนมาบูชาสักการะ หลับตาโกหก ถ้าจะพูดกันอย่างหยาบ ๆ อย่างนั้นะมาก จึงต้องระวังให้ดี ถ้าเราไม่ระวังให้ดีแล้วละก็เราก็จะไม่พบกับสมาธิที่จริง เราก็พบกับสมาธิที่ปลอม ที่หลอก ที่ลวง ในปัจจุบันนี้หลอกลวงด้วยอาการอย่างนี้มาก บางทีก็มุ่งหม่เหมือนกับว่าเครื่องเสียเหลือเกิน จีวรก็ดำเป็นรักไปเสีย แต่ว่าแท้ที่จริงที่ไหนได้สมาธิก็ปลอมไม่ใช่จริง พอมองลึกลงไปแล้วก็จับได้ จึงควรที่จะต้องระมัดระวัง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือผู้ที่รับมิดชอบในบ้านในเมืองต่าง ๆ มักจะไม่ค่อยพบกับสมาธิจริง มักจะพบกับสมาธิปลอมแล้วก็หลงตามกันไป เสร็จแล้วสิ่งที่เสียก็จะเกิดขึ้นแก่สังคมแก่บ้านเมือง นี่ก็เป็นเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับสมาธิ เรื่องนี้ก็ยังไม่หมดจะต้องพูดต่อไปอีก แต่เวลาสำหรับการบรรยายในวันนี้ได้สิ้นสุดลง จึงขอยุติการบรรยายไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขสวัสดิ์ดีจงมีแก่ท่านผู้ฟังทุกท่าน

การงานของผู้ครองเรือน

โดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (เกษว อุปเสโน ป.ธ. 9)
วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร

ท่านผู้ฟังทั้งหลาย รายการธรรมะสำหรับวันนี้ จากสถานีวิทยุแห่งนี้ จะขอพูดถึงเรื่อง การงาน เรื่องการงานในทางพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ได้ทรงสอนไว้ทั้งการงานของ คฤหัสถ์ครองเรือนและการงานของพระภิกษุสงฆ์ สามเณร ซึ่งไม่ได้ครองเรือน การงานทั้งสอง ประการนี้มีความสำคัญสำหรับชีวิตของคน ไม่ว่าจะเป็นผู้ครองเรือน หรือผู้ที่ไม่ได้ครองเรือน อย่างพระ ภิกษุสงฆ์ สามเณรก็ตาม อย่างที่มีธรรมภาสิตอยู่บทหนึ่งว่า "ชีวิตของคนนั้นจะบริสุทธิ์แจ่มใสขึ้น ไปได้ก็เพราะการงานอย่างหนึ่ง" แต่ไม่ใช่หมายความว่าเพียงการงานอย่างเดียว จึงจะขอพูดถึงเรื่อง การงานทั้งสองอย่างคือ คือทั้งการงานของฝ่ายผู้ครองเรือนและของฝ่ายที่ไม่ได้ครองเรือน แต่จะขอพูด ของฝ่ายผู้ครองเรือนเสียก่อน เรื่องชีวิตของผู้ครองเรือนนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่าลำบากได้ยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระที่ไม่เคยครองเรือน หรือไม่คิดที่จะครองเรือนก็ย่อมยากที่จะพูดให้ตรงตามความเป็น จริงไปทุกประการ แต่จะอาศัยแนวขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะพูดถึงเรื่องการงานของ ผู้ครองเรือน

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงความสุขของผู้ที่ครองเรือนว่า จะมีความสุขได้ก็เพราะเหตุที่ได้มี ทรัพย์สิน เงินทอง เพื่อการเป็น การอยู่เพียงพอ จะมีความสุขได้ ก็เพราะรู้จักจับจ่ายใช้สอย จะมี ความสุขได้ก็เพราะการงานที่ทำนั้นไม่ก่อให้เกิดโทษ เป็นทุกข์ในทางใจโดยประการต่าง ๆ และจะมี ความสุขได้ ก็เพราะเหตุที่ไม่เป็นหนี้เป็นสินไม่ก่อหนี้ก่อสินให้เกิดขึ้น ความสุขทั้งสี่ประการนี้ท่าน ทั้งหลายจะเห็นได้ว่า เนื่องมาจากแต่การงานนั่นเองเป็นสำคัญ ถ้าไม่มีการงานหรือทำการงานไม่ถูกต้อง ทำการงานไม่จริงไม่จริงจังนี้เป็นต้น ก็จะเป็นหนี้สินเงินทองขึ้นไม่ได้ สิ่งสำคัญอยู่ที่การงาน นั้นแหละ จึงมีความสุขเพราะมีทรัพย์สินเงินทอง มีเพียงพอที่จะจับจ่ายใช้สอย นี่ก็เป็นตัวอย่างที่ดี ให้เห็นว่าการงานนั้นเป็นต้นเหตุ พระพุทธเจ้าตรัสไว้โดยประการอื่น ๆ อีก เช่นว่า คนที่หมั่นขยันยอม จะหาทรัพย์สินเงินทองได้ ทรัพย์สินเงินทองย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่มีความขยันหมั่นเพียรเอาใจใส่แต่ก็ไม่ใ้ หมายความว่ามีความมีแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้นเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งที่จะให้คนได้มีทรัพย์สินเงินทอง ซึ่งเป็นเหตุที่จะให้มีชีวิตดำเนินไปได้โดยสะดวก มีความสุขตามแบบอย่างของผู้ครองเรือน การงานของ ผู้ครองเรือนจึงมีความมุ่งหมายในการที่จะให้สิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ชีวิตนั้นได้บังเกิดขึ้น มีขึ้น แต่ในขณะที่ เดียวกันถ้าไม่มีความเข้าใจอะไรที่เพิ่มขึ้นอีกส่วนหนึ่ง ก็จะทำให้ความเป็นผู้มีการงานไปพร้อมกับความ หนักใจ หรือมีความหนักใจนั้นก็คือไม่คิดว่าเมื่อทำการงานนี้จะต้องให้ได้เงินเท่านั้น เมื่อทำงานนี้ก็

ต้องให้มีสิ่งได้อย่างนั้น อย่างนั้น เมื่อทำงานนี้ก็หวังอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อหวังเกินไปไม่ได้มีอะไรเป็นเครื่องหวังเหนี่ยวไว้บ้างถึงข้อเท็จจริงว่าคนเรานั้นบางที่ปรารถนา แต่ก็ไม่ได้ตามปรารถนาก็มีต้องการจะได้มากแต่ได้น้อยก็มี ไม่ได้มีความรู้สึกนึกคิดไปทางพระศาสนา อย่างนี้การทำงานก็กลายเป็นความทุกข์พร้อมกันไปด้วย มีความทุกข์ควบคู่ไปกับการทำงาน เช่น บางทีตั้งเข็มไว้ว่าเมื่อทำงานนี้แล้วก็จะได้ฐานะตำแหน่งสูงขึ้นไป ไม่ได้นึกถึงว่าทำงานเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปได้เป็นสำคัญ แม้จะได้สิ่งนั้นมาคือตำแหน่งหน้าที่มาก็จริง แต่ตำแหน่งหน้าที่นั้นก็ไม่ใช่ว่าจะเอามาต้มยำทำแกงรับประทานได้ แต่ว่าคนก็ไปติดอยู่ในส่วนนั้นแหละมากนึกว่าเมื่องานนี้ดีแล้วก็จะได้ตำแหน่งแห่งที่สูงขึ้นไปอย่างนั้นอย่างนี้เมื่อไม่ได้ก็ทำให้ความทุกข์เกิดขึ้น อย่างนี้แหละที่ว่าไม่ได้คิดตามทางพระศาสนา คิดว่าเมื่อทำงานแล้วสิ่งนั้นสิ่งนี้ก็จะต้องมีตามขึ้นมา เมื่อสิ่งนั้นสิ่งนี้ไม่ตามมา ไม่ได้มาตามที่ต้องการ ก็เกิดเป็นความทุกข์

คนเราบางคนทำงานไปแล้ว สิ่งที่เป็นแก่นชีวิตนั้นได้สมความปรารถนา มากบ้างน้อยบ้าง แต่ว่าได้ และสามารถที่จะเป็นอยู่ได้ด้วยผลแห่งงานที่ทำนั้น แต่ก็ยังมีความสุขไม่อิ่ม เพราะยังขาดบางสิ่งบางอย่างที่ตนต้องการสูงขึ้นไป เหนือขึ้นไป ดังที่พูดถึงเรื่องตำแหน่งหน้าที่ นึกว่าเมื่อทำอย่างนี้แม้ได้สิ่งนี้ ได้เงิน ได้ทอง ได้อะไรที่จะดำเนินชีวิตไปได้โดยสะดวกแล้ว แต่ก็ต้องได้ตำแหน่งหน้าที่ด้วย นี่แหละเป็นความทุกข์ที่ควบคู่กันมาและเป็นเหตุเป็นปัจจัยแห่งเรื่องของความไม่เป็นสุขอีกมากมาย เช่นว่า จะต้องทะเลาะเบาะแว้งกัน จะต้องริษยาอาฆอนาถกัน จะต้องแก่งแย่งกันตั้งนี้เป็นต้น นี่ก็เนื่องมากจากการที่มุ่งทำงานเพื่อที่จะให้ได้สิ่งต่าง ๆ โดยไม่ได้มีความรู้สึกนึกคิดที่ถูกต้องไว้บ้าง ความรู้สึกนึกคิดที่ถูกต้อง ก็คือความรู้สึกนึกคิดตามหลักธรรมะนั้นเองไม่ใช่เรื่องอะไรอื่นอย่างที่ว่าพูดกันมากกว่าทำงานเพื่องาน แต่ว่าเป็นคำที่สวยเท่านั้นเอง ส่วนมากผู้ที่พูดว่า ทำงานเพื่องาน นั้นแหละก็มีปัญหาเพราะงานที่ตนทำ ปัญหานั้นก็ไม่ใช่เป็นปัญหาที่นึกว่าจะจะเป็นเหตุอย่างนั้นอย่างนี้ นึกว่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ที่สำคัญก็คือไม่ได้สิ่งที่ตนปรารถนาเพราะการทำงานนั้น นี่แหละเป็นเรื่องสำคัญของผู้ครองเรือน ผู้ครองเรือนจึงจะต้องนึกอยู่เสมอว่า การงานนั้นเพียงเพื่อที่จะให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นอันเนื่องมาแต่การงานนั้น เพราะการงานนั้นเพียงเพื่อที่จะให้ชีวิตนี้ดำเนินไปได้ ทุกคนก็ปรารถนาแหละยังเป็นปุถุชนอยู่ยังครองเรือนอยู่ด้วย ก็ต้องการว่าให้ได้สิ่งนั้น ให้ได้สิ่งนี้ เพราะทำงาน แต่ก็ยกไปให้สิ่งนั้นสิ่งนี้ที่ต้องการนั้นมาเป็นเหตุแห่งความทุกข์นี้เป็นเรื่องใหญ่ คนที่เป็นทุกข์กันอยู่ในปัจจุบันนี้หรือที่แล้วมากก็ตาม เพราะเหตุที่เราไม่ได้ทำใจกันในเรื่องนี้แหละให้ตีเมื่อไม่ได้ทำใจให้ตี ก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ การงานที่ทำนั้นก็ยากอยู่แล้ว บางทีก็ต้องอดตาหลับขับตานอน ต้องเหน็ด ต้องเหนื่อย แถมยังมีความทุกข์ตามมาอีกด้วย เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะเป็นเลย ถ้าพูดกันจริง ๆ เพราะทุกคนก็ไม่มีใครต้องการความทุกข์ ไม่ว่าจะความทุกข์ในระดับไหนไม่ต้องการทั้งนั้น ดังนั้น แม้การงานจะมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่ก็ต้องให้นึกอยู่เสมอว่า อย่าหลงไปจนกระทั่งว่ามีงานแล้ว ต้องได้สิ่งนั้นบ้างสิ่งนี้บ้างเกินกว่าที่เราควรจะได้ หรือแม้ควรจะได้ต้องนึกไว้ตามเป็นจริงว่าเราต้องการว่าให้ได้แต่ก็ไม่ได้ก็มีอย่างที่ว่าพระพุทธเจ้าท่านว่า *ยมปิฉณ น ลภติ ตมปิทุกข์ิ* ต้องการสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นก็มีความทุกข์

ก็สวดกันได้เป็นส่วนใหญ่ ทั้งฝ่ายวัดทั้งฝ่ายบ้านก็สวดกันได้ ต้องการสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นก็มีความทุกข์ สิ่งที่เราต้องการจะได้นั้นนะ บางทีก็ไม่ใช่จำเป็นต่อชีวิตอะไร อย่างที่กล่าวมาแล้วบางทีก็ทำไปแล้วก็กลัวเขาไม่เห็น หรือเกิดใครไม่สนใจใครไม่เห็นเข้าก็เสียใจอีก ที่จริงนั้นก็ควรที่จะเข้าใจว่าใครจะเห็นหรือไม่เห็นก็ตาม แต่ว่าการงานที่ทำก็คือการงาน การงานนั้นไม่ใช่อยู่ที่คนอื่นเห็นหรือคนอื่นไม่เห็น คนอื่นจะเห็นก็ตามไม่เห็นก็ตามแต่เมื่อทำไปแล้วก็เป็นภาระงาน อย่างนี้ก็เป็นความทุกข์เสียเปล่า ๆ มากมายเหลือเกินลองนึกกันดูก็แล้วกัน เพราะฉะนั้นต้องทำความเข้าใจให้ดีกว่าชีวิตของคนเราจะดำเนินไปได้ก็เพราะการงาน ถ้าไม่มีภาระงานชีวิตก็ดำเนินไปไม่ได้ สิ่งที่จะมีเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปได้โดยสะดวกก็เนื่องมาจากภาระงาน ทรัพย์สินเงินทองข้าวของต่าง ๆ นี้ก็เนื่องมาจากภาระงาน ทำงานให้ถูกต้อง ทำงานให้ดีทำงานให้เป็น ดังนั้นเป็นต้น และสิ่งเหล่านั้นก็จะเกิดขึ้น แต่ก็ต้องมีความเข้าใจดังที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ยิ่งในปัจจุบันนี้คนในโลกก็มากขึ้น ผู้คนมากมายคนที่มีความชำนาญในด้านเดียวกันก็มีเป็นจำนวนมาก คนที่เก่งกาจสามารถก็มีจำนวนมากขึ้นมากขึ้น การทำงานของคนก็ต้องแก่งแย่งแข่งขัน จึงต้องตั้งหลักให้ดี ถ้ามัวไปแก่งแย่งแข่งขันแล้ว แทนที่จะให้การงานนั้นบันดาลให้มีความสุขตามหลักของผู้ครองเรือน ตามสมควรแก่การครองเรือนของคน ก็กลายเป็นความทุกข์ บางคนงานดีให้ผล การงานให้ผลดีเหลือเกิน ได้ผลเนื่องจากการงานที่ทำ แต่ว่าไปปรารถนาเกินไว้ในอีกส่วนหนึ่ง เช่นว่าต้องการที่จะให้คนอื่นเขาเห็น ต้องการที่จะให้คนอื่นเขายกย่องบูชา ก็ไปติดอยู่ตรงนั้นอีก พอเขาไม่ยกย่องเข้าก็เกิดเป็นโทมนัส เกิดเป็นความทุกข์อย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้น นี่แหละเป็นเรื่องที่สำคัญของการงาน การครองเรือนจำเป็นจะต้องมีงาน ผู้ครองเรือนถ้าไม่มีงานก็ใช้ไม่ได้ และผู้ครองเรือนถ้าชี้แจง กระจ่างคร้านไม่ทำการงานก็ใช้ไม่ได้อีก การครองเรือนก็เป็นสุขไม่ได้ ตนเองเป็นสุขไม่ได้ ลูกเมียก็เป็นสุขไม่ได้ หากความสุขไม่ได้ เพราะความเป็นผู้ไม่เอาใจใส่ต่อการงาน เพราะไม่มีภาระงาน ไม่มีภาระ ไม่มีงาน มีภาระมีงานแล้ว แต่ไม่เอาใจใส่ ต่อการต่องาน ก็ล้วนแต่เป็นความลำบากในการดำเนินชีวิตทั้งนั้น จึงจะต้องกำหนดไว้ให้ดีกว่าชีวิตกับงานนั้นเป็นสิ่งที่จะต้องคู่กัน ในขณะเดียวกันก็ต้องระมัดระวังอย่าให้การงานที่เป็นสิ่งที่คู่กันกับชีวิต ควบคู่กับการดำเนินชีวิตนั้นต้องก่อให้เกิดเป็นความทุกข์เพิ่มขึ้น เมื่อมีงานแล้ว งานนั้นแหละเป็นทางที่จะคลายความทุกข์ ไม่ใช่ให้ความทุกข์เกิดมากขึ้น เพราะการงานที่ทำ ท่านทั้งหลายลองนึกดูเถิด ถ้าคนเรานึกได้อย่างนี้เท่านั้นแหละการทำงานแม้แต่ในการครองเรือนนั้นก็จะเป็นไปได้โดยสะดวก สบายใจยิ้มได้กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าเวลาไหน ก็ยิ้มรับเหตุการณ์เหล่านั้นได้ทั้งนั้น เพราะเรามีความเข้าใจดีแล้วว่า ชีวิตของเราดำเนินไปได้ เพราะการงานที่เราทำก็เพียงพอแล้ว ถ้าจะได้สิ่งอื่นมากก็เป็นสิ่งเกิน สิ่งเลยไป ไม่ใช่เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต นี่ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับการงานของ ผู้ครองเรือนนั้นมาก ที่จริงมีเรื่องที่จะต้องพูดเกี่ยวกับเรื่องการงานของผู้ครองเรือนนั้นมาก แต่ขอพูดในแง่ที่จะไม่ให้การงานนั้นทำให้เกิดความทุกข์แก่ชีวิตของผู้ครองเรือนจนเกินกว่าเหตุเป็นสำคัญ มุ่งหมายที่จุดนี้เป็นจุดใหญ่ และเวลาสำหรับการ

บรรยายในวันนี้ก็ได้สิ้นสุดลง จึงขอยุติการบรรยายไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขสวัสดิ์จึงมีแก่ท่านผู้ฟังทุกท่าน

การงานของผู้ครองเรือน (ต่อ)

ท่านผู้ฟังทั้งหลาย รายการธรรมะสำหรับวันนี้ จากสถานวิทยุแห่งนี้ จะขอพูดเรื่อง "การงาน" ต่อจากที่ได้พูดมาแล้ว ท่านที่ได้ติดตามฟังมาตามลำดับก็คงจะจำได้ว่า ได้ปรารภถึงเรื่อง การงานสองอย่างคือ การงานที่คนทั้งหลายทำกันอยู่เพื่อการเป็นการอยู่ อีกอย่างหนึ่งนั่นก็คือ การงานในทางธรรมะ ถ้าจะพูดกันตรง ๆ ก็คือการงานที่เป็นการปฏิบัติธรรม แต่ว่าเรื่องนี้ควรจะพูดให้กว้างสักเล็กน้อย เพราะมีฉะนั้นแล้วจะเกิดความเข้าใจผิดหลายอย่าง เพราะว่าผู้ที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะในบ้านเมืองของเราบางองค์ก็ประสงค์ที่จะเล่าเรียนศึกษาให้ได้ความรู้ในพระธรรมวินัยตามแบบที่ทางคณะสงฆ์ได้กำหนดวางไว้ ที่เรียกกันว่าเรียนนักธรรม เรียนบาลี บางท่านก็ไม่ประสงค์ที่จะเรียนตามหลักสูตรที่ทางคณะสงฆ์กำหนดไว้ ซึ่งเป็นการกำหนดไว้นานแล้ว เรียนเพื่อเอาความรู้เฉย ๆ ให้ได้ความเข้าใจว่า ธรรมะ เป็นอย่างไร ธรรมะ เป็นอย่างไร อย่างนั้นก็มี บางท่านบางพวกก็ต้องการที่จะปฏิบัติธรรมโดยตรง ไม่ต้องการที่จะเล่าเรียนศึกษาธรรมะ บาลี ไม่ต้องการที่จะเล่าเรียนศึกษาธรรมะ บาลี ไม่ต้องการที่จะเล่าเรียนศึกษาความรู้ ความเข้าใจ จากตำรับตำราอะไรมากมายนัก มุ่งอย่างเดียวที่จะปฏิบัติให้ได้ผลเท่านั้น ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าประหลาดใจในปัจจุบันนี้ทั้งนั้น จึงควรที่จะได้กำหนดให้ดีเพื่อที่จะได้เห็นว่าการเรียนธรรมะ บาลี เพื่อให้ได้ความรู้ ความเข้าใจในพระธรรมวินัยตามที่ทางคณะสงฆ์ในประเทศไทยกำหนดไว้นั้นก็เป็นเรื่องที่ดี การเรียนไม่ได้มุ่งไปตามหลักสูตรที่ทางคณะสงฆ์กำหนดวางไว้ว่าเรียนธรรมะ ว่าเรียนบาลี เอาแต่เพียงให้เข้าใจ เช่น เล่าเรียนศึกษาพระไตรปิฎกโดยตรง อ่านพระไตรปิฎกโดยตรง อย่างนี้ก็ดีไม่มุ่งหมายที่จะเล่าเรียนศึกษาทั้งสองอย่างดังที่กล่าวมาแล้ว มุ่งจะปฏิบัติธรรมอย่างเดียวเท่านั้นให้มีความเข้าใจ เห็นแจ้งอย่างนั้นก็เป็นเรื่องที่ดี จึงอย่าให้สับสนปนเปกันไป และอย่าให้เกิดความเข้าใจไขว้เขวผิดไปควรจะตั้งจุดหรือตั้งหลักให้ถูกว่าจะเรียนธรรมะบาลีเพื่อให้รู้พระธรรมวินัยตามหลักสูตรของทางคณะสงฆ์ก็ดี การเรียนเพื่อให้เกิดความรู้ไม่ต้องเรียนตามหลักสูตรนั้นก็ดี ต้องการที่จะให้ความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้นจะเป็นการเรียนอย่างไรก็ตามหรือแม้แต่จะเป็นการปฏิบัติธรรมก็ตาม ต้องจับหลักให้ได้ว่ามุ่งที่จะให้ความทุกข์นั้นน้อยลงไป น้อยลงไป ส่วนจะหมดทุกข์เมื่อไรนั้นก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่ต้องคอยดูตัวเองอยู่เสมอว่าที่เรียนอยู่เวลานี้ทุกข์มากไหม ที่ปฏิบัติอยู่เวลานี้มีความทุกข์มากไหม ที่สนใจในการเล่าเรียนศึกษาสนใจในการปฏิบัติธรรม ความทุกข์มากขึ้นไหม หรือว่าเบาลงไป ดูจุดนี้ให้มาก แต่ว่าไม่ต้องให้คนอื่นเขาดู ดูตัวเองและในขณะที่เดียวกันก็ต้องไม่ต้องไปเป็นห่วงคนอื่นเขา ไม่ต้องไปเป็นห่วงเขามากไปกว่าดูตัวเอง ดูคนอื่นก็ดูได้แต่อย่าดูแล้วให้เกิดความทุกข์ เราดูตนเอง เมื่อดูแล้วก็จะรู้ว่าความทุกข์ในใจนั้นน้อยลงไปหรือไม่ เพราะว่าการศึกษาเล่าเรียนในทางพระพุทธศาสนานั้นจะเล่าเรียนอย่างไรก็ตาม

เดอะ เบื้องปลายนั้นต้องเป็นการบรรเทาทุกข์ให้ความทุกข์น้อยลงไปและหมดทุกข์เป็นที่สุด อาจจะมีคำถามเกิดขึ้นได้ว่า ก็ที่พระภิกษุ สามเณร ท่านเรียนอยู่ในปัจจุบันนี้ บางทีก็เรียนอย่างนั้นบ้างเรียนอย่างนี้บ้าง อย่างนั้นจะเป็นการเพิ่มทุกข์หรือไม่ หรือว่าไม่เพิ่มทุกข์ก็ตอบได้ว่าถ้าเข้าใจไม่เพิ่ม แต่ถ้าไม่เข้าใจเพิ่มทุกข์แน่ ไม่ว่าจะเล่าเรียนอะไรเป็นการเพิ่มทุกข์ทั้งนั้น แม้แต่การงานของผู้ครองเรือนก็เช่นเดียวกัน ทุกคนก็มีการงานไม่มีการงานอยู่ไม่ได้ คฤหัสถ์ผู้ครองเรือนต้องมีการงาน แต่ว่าการงานที่มีนั้นบางคนยังทำงานก็ยิ่งมีความทุกข์มากขึ้น ๆ บางคนทำงานไปแต่ว่าความทุกข์ไม่มากขึ้น กลับเบาลงไปอีกก็มี ปรากฏอยู่นั้นก็เพราะอะไร ก็เพราะว่าไม่ได้ตั้งจุดให้ถูก การเล่าเรียนในทางพระพุทธศาสนานี้ก็เหมือนกัน แม้จะศึกษา ลาเพศ เพราะเหตุที่ว่ายังละยังตัดอะไรไม่ได้หมดได้สิ้น คิดจะศึกษา ลาเพศไปทำอย่างนั้นไปทำอย่างนี้ ก็ต้องบอกแก่ตนเองว่า อย่าเป็นไปเพื่อเพิ่มความทุกข์มากขึ้น ต้องให้ความทุกข์น้อยลงไป เพราะว่าความทุกข์นั้นไม่เป็นที่ปรารถนาของเรา ถ้าเรานึกว่าทำอย่างนั้นจะเป็นการลดความทุกข์แต่ความทุกข์เกิดมีมากขึ้นก็ต้องบอกแก่ตัวเองว่านั่นเป็นการเข้าใจผิดของเราเองเสียแล้วแหละ จึงมีความทุกข์มากขึ้น ถ้าจะถามว่าแล้ว อะไรละที่ทำให้เข้าใจผิดไปจนกระทั่งมีความทุกข์มากขึ้นอย่างนั้น ก็ตอบได้ตามแนวของอริยสัจคือ มาจากสมุทัย คือต้นตออย่างเดียวกันนั้น คือต้องการอย่างนั้น ต้องการอย่างนี้ ต้องการอย่างโน้น แล้วก็มีโมหะคอยสนับสนุนเป็นฉากสำคัญอยู่ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้นการงานแม้แต่การงานในทางพระศาสนา ซึ่งถ้าจะพูดอีกอย่างหนึ่งก็มุ่งไปที่พระกรรมฐาน เพราะคำว่า กรรมะ ไปรวมกับคำว่า ฐานะ ก็เรียกว่า กรรมฐาน กรรมะตัวนั้นก็คือ การงาน แต่มุ่งหมายเอาการงานมีเครื่องทำให้หมอง ทำให้มัว ทำให้ร้อน ทำให้กินไม่ได้ ทำให้นอนไม่หลับ ทำให้กระสับกระส่าย การงานที่ว่านี้ก็เพื่อต้องการที่จะทำสิ่งดังที่กล่าวนั้นให้น้อยลงไป บรรเทาให้เบาบางลงไป เป็นการช่วยตัวเอง ไม่ใช่เรื่องอื่น ช่วยให้ตนเองพ้นจากอาการที่ไม่ปรารถนา อยู่ในลักษณะที่ฝังเข้าตา หรือว่าเรื่องของตัวเองมองเห็นยาก มองไม่ค่อยเห็นหรือกว่าเป็นความทุกข์เกิดขึ้นเพราะอย่างนั้น เพราะอย่างนี้ แล้วก็ไม่ค่อยจะได้ดูว่าเป็นความทุกข์หรือไม่ เกิดมาต้องการความทุกข์อย่างนั้นหรือไม่ ถ้าหากว่าคอยดูอยู่เสมอ ๆ แล้วก็บอกแก่ตนเองได้ว่า อ้อ เพราะเหตุนี้เองเราจึงมีความทุกข์อยู่

ดังนั้น การงานในทางพระศาสนา ถ้าจะมุ่งอีกทางหนึ่งก็คือกรรมฐาน เป็นเรื่องโดยตรง กรรมฐานนั้นมีความจำเป็นอย่างมาก ผู้ที่ครองเรือนต้องมีการงาน และผู้ที่ครองเรือนที่มีการงานเหล่านั้นก็ไม่มีใครสักคนหนึ่งที่ทำการงานในการครองเรือนเพื่อให้เกิดความทุกข์ล้วนแต่มีความรู้สึกที่ว่าทำงานอย่างนี้แล้วความทุกข์น้อยลงไป ก็คิดว่าอย่างนั้น แต่ว่าจะถูกหรือไม่นั้นอีกอย่างหนึ่ง โดยความเป็นจริงแล้ว ความทุกข์จะน้อยลงไป เบาลงไปก็เพราะความเข้าใจ เข้าใจว่านี่เป็นความทุกข์นี่เป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ ถ้าเข้าใจอย่างนี้แล้วละก็เบาลงไป ผู้ที่ครองเรือนต้องทำการงาน แต่ถ้าทำความเข้าใจให้ดีแล้ว ความทุกข์ก็น้อยลงไป ผู้ที่ต้องการปฏิบัติในทางศาสนาถ้าเข้าใจมองให้ดีแล้วความทุกข์ก็น้อยลงไป เรื่องอะไรที่เราจะต้องมาเอาความทุกข์มาทับถมให้แก่ตัวเอง เอาความทุกข์มา

ใส่ให้แก่ตัวเอง ทั้ง ๆ ที่รู้กันอยู่ว่าความทุกข์นั้นไม่เป็นที่ปรารถนาเลย ดังนั้นการที่จะทำความเข้าใจได้ชัดเจนแจ่มแจ้งนั้น ต้องเนื่องมาแต่การปฏิบัติทำใจให้สงบและให้สงบอย่างถูกต้อง พิจารณาความเป็นจริงของสรรพสิ่งทั้งหลาย แม้จะเนื่องด้วยตนโดยตรงหรือนอกจากตนออกไปก็มองให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง ถ้าทำอย่างนี้ปฏิบัติอย่างนี้ไว้เสมอ ๆ แล้ว นั้นแหละเป็นทาง นั้นแหละเป็นการทำงานตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้เป็นการงานทางจิตใจ และนั่นแหละเป็นทางที่จะให้ความทุกข์นั้นน้อยลงไป ไม่ว่าจะเป็นครุฑหีศผู้ครองเรือนไม่ว่าจะเป็สมณะชีพรามณผู้ไม่ครองเรือน ถ้าไม่เข้าใจแล้วทุกข์ทั้งนั้น แล้วความทุกข์ที่แบกอยู่ทับถมอยู่ในตัวเองนั้น ก็มองไม่เห็นด้วยกันทั้งนั้น ที่มองไม่เห็นเพราะอะไร เพราะความเข้าใจผิด ยึดถือ ยึดมั่น ถือมั่น มีทิฐิ มีมานะ ว่าอย่างนั้น ว่าอย่างโน้น แล้วก็แถมเข้าใจผิดไปเสียอีกด้วยว่าถึงคนอื่นก็เหมือนเรา นึกว่าคนอื่นเป็นเรา เราเป็นคนอื่น ไม่ได้นึกว่าคนอื่นเขาไม่ได้มีดีมนเหมือนอย่างเราอย่างนั้นมองไม่เห็น นึกว่าคนอื่นก็เหมือน ๆ กันอย่างนั้นแหละ คนอื่นก็ร่อนเหมือนเรานี่แหละ คนอื่นก็อยากได้เหมือนกับเรานี้แหละ เข้าใจผิดไปไม่รู้ว่านั้นก็เป็นความเข้าใจผิด เป็นความมืดมน ตนจึงต้องมีความทุกข์ที่แบกอยู่ไม่สิ้นสุดเท่านั้นแหละ แต่ว่าบางทีก็ไม่วู้ว่าแบกความทุกข์ไว้ มีความทุกข์ทับถมอยู่เหมือนกับหนอนอยู่ในอุจจาระ หรือหนอนอยู่ในที่สกปรกก็ไม่รู้สึกว่เป็นที่สกปรก ไม่รู้สึกขยะแขยง เพราะเป็นหนอนที่อยู่ในที่เช่นนั้น ซ่อนนั้นฉันใดคนที่ไม่พิจารณา มองให้เห็นว่ นี่เป็นความทุกข์ทับถมอยู่ที่ตนก็เหมือนกันนั่นแหละ กลับจะเอริตอรัยไปในความทุกข์นั้นเสียอีก เหมือนกับหนอนที่กินอุจจาระกินของสกปรกต่าง ๆ เอริตอรัยด้วยความเข้าใจผิด แท้ที่จริงก็คือของไม่ดีไม่สะอาด คนทั้งหลายก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็สมณะ ชี พรามณ หรือจะเป็ผู้ครองเรือน ถ้ามีความเข้าใจผิดก็อยู่ในลักษณะหนอนเหมือนกัน จึงควรที่จะหันมาดูว่พระพุทธเจ้าท่านหวังดีอย่างไร ทรงสอนไว้อย่างไร เราควรจะทำปฏิบัติอย่างไร สำนักปฏิบัติเวลานี้ที่ปฏิบัติมุ่งไปในทางดับความทุกข์บรรเทาความทุกข์นั้นมึมาก จึงขอให้เสาะแสวงหาเพื่อต้องการที่จะให้ไปสู่นวทางที่ถูกต้อง คือการบรรเทาทุกข์และดับทุกข์เป็ที่สุด เรื่องการงานที่พูดมาทั้งสองประการ พอให้เห็นเป็นเค้าเป็นข้อคิดเท่านั้นเอง ไม่ใช่หยิบเอาประเด็นที่สำคัญขึ้นมาพูด และเวลาสำหรับการบรรยายในวันนี้ได้สิ้นสุดลง จึงขอยุติการบรรยายไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขสวัสดิ จงมีแก่ท่านผู้ฟังทุกท่าน

พระคาถาชินบัญชร

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร แห่งรัตนโกสินทร์

เพื่อให้เกิดอานุภาพยิ่งขึ้น ก่อนเจริญภาวนาชินบัญชรให้ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วระลึกถึงและบูชาเจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้าด้วยคำว่า

ปุตตะกาโม ละเภ ปุตตัง ณะนะกาโม ละเภ ณะนัง
อัติถิ กาเย กายะญาเย เทวานัง ปิยะตัง สุตตะวา
อิตติปิ โส ณะคะวา ยะมะราชาโน ท้าวเวสสุวรรณโณ
มะระณัง สุขัง อะระหัง สุคะโต นะโม พุทธายะ

๑

ชะยาสะนาคะตา พุทธา เชตะวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ ณะราสะภา.

๒

ตัตถังคะราทะโย พุทธา อัฏฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเก เต มุนิสสะรา.

๓

สีเส ปะติฏฐิตโต มัยหัง พุทธโร ฐัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิตโต มัยหัง อุเร สัพพะคุณากะโร.

๔

หะทะเย เม อะนุรุทโร สารีปุตโต จะ ทักขิณ
โกณฑัญญโณ ปิฏฐิภาคัสสิมิง โมคคัลลาโน จะ วามะเก.

- ๕
 ทักขิณเณ สะวะเน มัยหัง อาสูง อาหนันทะราหุโล
 กัสสะโป จะ มะหามาโม อุกาสุง วามะโสตะเก.
- ๖
 ๑ เกสสันเต ปิฏฐิภาคัสมิง สุริโยวะ ประกังกะโร
 นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิตโต มุหิปปุงคะโว.
- ๗
 กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาตะโก
 โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง ปะติฏฐาสี คุณากะโร.
- ๘
 ปุณโณ อังคูลิมาโล จะ อูปาลี นันทะสีวะลี
 เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา นะลาเกว ดิละกา มะมะ.
- ๙
 ๑ เสสาสีติ มะหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา
 เอเตสีติ มะหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา
 ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังเคสุ สันฐิตา.
- ๑๐
 ระตะนัง ประโต อาสิ ทักขิณเณ เมตตะสุตตะกัง
 ฐะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคูลิมะลัง.
- ๑๑
 ชันธะโมระปะริตัตถุจะ อาภานาภियะสุตตะกัง
 อากาเส ฉะทะนัง อาสิ เสสา ปาการะสันฐิตา.
- ๑๒
 ชินะ นานาวัระระสังยุตตา สัตตปาการะลังกะตา
 วาตะปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัชฌัตตูปัททะวา.
- ๑๓
 อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชินะเตชะสา
 วะสะโต เม สะกัจเจนะ สะทา สัมพุททะปัญชะเร.

๑๔

ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะหี ตะเล
 สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มหาปุริสาสะภา.

๑๕

อิจเจวะมันโต สุกุตโต สุรักโข
 ชินานุภาเวนะ ชิตูปัตทะโว
 ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโค
 สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย
 สัทธัมมานุภาวะปาลีโต จะรามิ ชินะปัญชะเรติ.

* มะหิตะเล นาลือออกเสียงเป็น มะฮีตะเล

บทพาหุงมหาการุณโก

สมเด็จพระพนรัตน์

วัดป่าแก้ว แห่งศรีอยุธยา

มอบให้สมเด็จพระนเรศวรมหาราช

พาหุง สหัสสละมณนิมิตะสาวุธันตั้ง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

มาราติเรกะมะภियุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ท้าวคคิจักกะมะสะนีวะ สุการุณันตั้ง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุการุณันตั้ง
ธาวันติโยชะนะปะถังคูลิมาละวันตั้ง
อิทธิภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

กัตวานะ กัฏฐะมูทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิฏจาเย ทูฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหาเย มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทากิโรปีตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

หนักโทปะหนักทะภูชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
 ปุตุเตนะ เถระภูชะเคนะ ทะมาปะยันโต
 อิทฐุปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุหนินโท
 ดันเตชะสา ภาวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

ทุคคาหะทิกุฐิ ภูชะเคนะ สุกัฏฐะหัตถัง
 พรหมัง** วิสุทธิตุติมิทธิพะกาภิธานัง
 ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุหนินโท
 ดันเตชะสา ภาวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

เอตานิ พุทธะชะยะมังคะละ อังกุฐะคาธา
 โยวาจะโน ทินะทินะ สะระเต มะตันทิ
 หิตวานะ เนกะวิวิธานิ จุปีททะวานิ
 โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญญู

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะ ปาณินัง
 ปุเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะนัง
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะโหตุ เต* ชะยะมังคะลังฯ

ชะยันโตโพธิยา มุเล สักยานัง นันทิวัทตะโน
 เอวัง ตวัง วิชโย โหติ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
 อะปะราชาติะบัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร
 อะภิสะเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต
 ปะโมทะติฯ สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง
 สุขุภุชิตัง สุขะโณ สุขุหุตโตจะ สุขิภุชัง พรหมะ**

จาริสุ ปะทักขินัง กายะกัมมัง วาจา กัมมัง
 ปะทักขินัง ปะทักขินัง มะโนกัมมัง ปะณิธีเต
 ปะทักขินา ปะทักขินานิ กัตวานะ ละภันตัตถ
 ปะทักขิเณฯ

ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะ
 เทวะตา สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสถถิ
 ภาวันตุ เต ฯ

กะวะตุ สัพพะมังคะลัง รัทขันตุ สัพพะ
 เทวะตา สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถิ
 ภาวันตุ เต ฯ

กะวะตุ สัพพะมังคะลัง รัทขันตุ สัพพะ
 เทวะตา สัพพะสังฆมานุภาเวนะ สะทา โสตถิ
 ภาวันตุ เต ฯ

ถ้าสวดให้ตัวเอง เปลี่ยน เต เป็น เม
 อ่านว่า พรหมมัง

อิตปิโส เท้าอายุ

อิตปิ โส ภาวะวา อระหัง สัมมาสัมพุทโธ
 วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
 อเนุตตะโร ปุริสทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะ-
 มะนุสสานัง พุทโธ ภาวะวาติ.

(ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๕๒ ปี ต้องสวด ๕๓ จบ)

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

ต้นฉบับเดิม

๑. อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง ะตะ โส
ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา สัมมาสัมพุทโธ ะตะ
โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา วิชชาจะระณะ สัมปันโน
ะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา สุคะโต ะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา โลกะวิทู ะตะ โส ภะคะวา.

อะระหังตัง สะระณัง คัจฉามิ.

อะระหังตัง สิริสะ นะมามิ.

สัมมาสัมพุทัง สะระณัง คัจฉามิ.

สัมมาสัมพุทัง สิริสะ นะมามิ.

วิชชาจะระณะสัมปันนัง สะระณัง คัจฉามิ.

วิชชาจะระณะสัมปันนัง สิริสะ นะมามิ.

สุคะตัง สะระณัง คัจฉามิ.

สุคะตัง สิริสะ นะมามิ.

โลกะวิทัง สะระณัง คัจฉามิ.

โลกะวิทัง สิริสะ นะมามิ.

๒. อิติปิ โส ภะคะวา อะนุตตะโร ะตะ โส
ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา ปุริสะทัมมะสาระถิ ะตะ
โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา สัตถา เทวะมะนุสสาณัง
ะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา พุทโธ ะตะ โส ภะคะวา.

อะนุตตะรัง สะระณัง คัจฉามิ.

อะนุตตะรัง สีระสา นะมามิ.

ปุริสัทมมะสาระถิ สระระถัง คัจฉามิ.

ปุริสัทมมะสาระถิ สีระสา นะมามิ.

สัตถา เทวะมะนุสสานัง สระระถัง คัจฉามิ.

สัตถา เทวะมะนุสสานัง สีระสา นะมามิ.

พุทริง สระระถัง คัจฉามิ.

พุทริง สีระสา นะมามิ. อิติปิ โส ภาวะะวา ๗

๓. อิติปิ โส ภาวะะวา รูปะขันธอ อะนิจจะ
ลักขณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภาวะะวา เวทะนาขันธอ อะนิจจะ-
ลักขณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภาวะะวา สัญญาขันธอ อะนิจจะ-
ลักขณะ ปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภาวะะวา สังขาระขันธอ อะนิจจะ
ลักขณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

อิติปิ โส ภาวะะวา วิญญาณะขันธอ อะนิจจะ-
ลักขณะปาระมิ จะ สัมปันโน.

๔. อิติปิ โส ภาวะะวา ปะฐะวีธาตุสะมาธิ
ญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภาวะะวา อาโปธาตุสะมาธิญาณะ
สัมปันโน.

อิติปิ โส ภาวะะวา เตโชธาตุสะมาธิญาณะ
สัมปันโน.

อิติปิ โส ภาวะะวา วาโยธาตุสะมาธิญาณะ
สัมปันโน.

อิติปิ โส ภาวะะวา อากาสะธาตุสะมาธิญาณะ
สัมปันโน.

อิตปิ โส ภาวะวา วิญญานะธาตुสสมาธิ
ญาณะสัมปັນโน.

อิตปิ โส ภาวะวา จักกะวาพะธาตुสสมาธิ
ญาณะสัมปັນโน.

๕. อิตปิ โส ภาวะวา จาตุมมะหาราชิกาธาตु
สสมาธิญาณะสัมปັນโน.

อิตปิ โส ภาวะวา ตาวะติงสาธาตुสสมาธิ
ญาณะสัมปັນโน.

อิตปิ โส ภาวะวา ยามาธาตुสสมาธิญาณะ
สัมปັນโน.

อิตปิ โส ภาวะวา ดุสิตาธาตुสสมาธิญาณะ
สัมปັນโน.

อิตปิ โส ภาวะวา นิมมานะระตีธาตुสสมาธิ
ญาณะสัมปັນโน.

อิตปิ โส ภาวะวา ประระนิมมิตะวะสะวัตตี
ธาตुสสมาธิญาณะสัมปັນโน.

อิตปิ โส ภาวะวา กามาวะจะระธาตुสสมาธิ
ญาณะสัมปັນโน.

อิตปิ โส ภาวะวา รูปาวะจะระธาตुสสมาธิ
ญาณะสัมปັນโน.

อิตปิ โส ภาวะวา อะรูปาวะจะระธาตुสสมาธิ
ญาณะสัมปັນโน.

อิตปิ โส ภาวะวา โลกุตตะระธาตुสสมาธิญาณะ
สัมปັນโน.

๖. อิตปิ โส ภาวะวา ประฐะมะฌานะธาตु
สสมาธิญาณะสัมปັນโน.

อิตปิ โส ภาวะวา ทุติยะฌานะธาตुสสมาธิ
ญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภาวะวา ตะติยะฆานะธาตुสสมาธิ
ญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภาวะวา จะตุตตะฆานะธาตुสสมาธิ
ญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภาวะวา ปัญจะมะฆานะธาตुสสมาธิ
ญาณะสัมปັນโน.

๗. อิตติปิ โส ภาวะวา อากาสาัญญาเยตะนะ
ธาตुสสมาธิญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภาวะวา วิญญาัญญาเยตะนะธาตु
สสมาธิญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภาวะวา อากิญจัญญาเยตะนะธาตु
สสมาธิญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภาวะวา เหวะสัญญาเนาัญญา
เยตะนะธาตुสสมาธิญาณะสัมปັນโน.

๘. อิตติปิ โส ภาวะวา โสตาปัตติมคคะธาตु
สสมาธิญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภาวะวา สะกิทาคามีมคคะธาตु
สสมาธิญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภาวะวา อะนาคามีมคคะธาตु
สสมาธิญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภาวะวา อะระหัตตะมคคะธาตु
สสมาธิญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภาวะวา โสตาปัตติมะละธาตुสสมาธิ
ญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภาวะวา สะกิทาคามีมะละธาตु
สสมาธิญาณะสัมปັນโน.

อิติปิ โส ภาวะวา อะหาคามีผละธาตุสสมาธิ
ญาณะสัมปันโน.

อิติปิ โส ภาวะวา อะระหัตตะผละธาตु
สสมาธิญาณะสัมปันโน.

๙. กุสะลา ธัมมา อิติปิ โส ภาวะวา อะอา
ยาระชิวัง พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ ชัมภูทีปัญจะ
อิสสระโร กุสะลา ธัมมา นะโม พุทธายะ นะโม
ธัมมายะ นะโม สังฆายะ ปัญจะ พุทธา นะมามีหัง
อา ปา มะ จุ ปะ ที มะ สัง อัง ขุ สัง วิ ธา ปุ
กะ ยะ ปะ อุปะสะชะสะเห ปาสายะโส ฯ

โส โส สะ สะ อะ อะ อะ อะ นิ เต ชะ สุ เน
มะ ภู จะ นา วิ เว อะ สัง วิ สุ โส ปุ สะ พุ ภา
อิสสระสุ, สุสวาอิ กุสะลา ธัมมา จิตตวิวัตถิ.

อิติปิ โส ภาวะวา อะระหัง อะอา ยาระชิวัง
พุทธีง สาระณัง คัจฉามิ สาโพธิปัญจะ อิสสระโร
ธัมมา.

กุสะลา ธัมมา นันทะวิวังโก อิติ สัมมา
สัมพุทโธ สุคะลาโน ยาระชิวัง พุทธีง สาระณัง
คัจฉามิ.

๑๐. จาตุมมะหาราชิกา อิสสระโร กุสะลา
ธัมมา อิติ วิชชาจะระณะสัมปันโน ออุ ยาระชิวัง
พุทธีง สาระณัง คัจฉามิ.

ดาวะดิงสา อิสสระโร กุสะลา ธัมมา นันทะ
ปัญจะ สุคะโต โลกะวิฑู มะหาเอโอ ยาระชิวัง
พุทธีง สาระณัง คัจฉามิ.

ยามา อิสสระโร กุสะลา ธัมมา พรหมาสัททะ
ปัญจะสัตตะ สัตตา ปาระมี อะนุตตะโร
ยะมะกะชะ ยาระชิวัง พุทธีง สาระณัง คัจฉามิ.

ตฺสิดา อีสสะโร กุสะลา ธัมมา ปุยะปะกะ
ปฺริสัทธัมมะสาระถิ ยาวะชีวัง พุทธัง สาระถัง
คัจฉามิ.

นิมมานะระตี อีสสะโร กุสะลา ธัมมา
เหตุโปวะ สัตถา เทวะมะนุสสานัง ตะถา ยาวะชีวัง
พุทฺธัง สาระถัง คัจฉามิ.

ปะระนิมมิตะวะสะวัตติ อีสสะโร กุสะลา
ธัมมา สังฆาระขันโธ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา
รูปะขันโธ พุทฺธะปะณะ ยาวะชีวัง พุทฺธัง สาระถัง
คัจฉามิ.

พรหมา อีสสะโร กุสะลา ธัมมา นัตถิปัง
จะยา วิเนปัญจะ ณะคะวะตา ยาวะ นิพพานัง
สาระถัง คัจฉามิ ฯ

๑๑. นะโม พุทฺธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม
สังฆัสสะ พุทฺธิลาโภกะลา กะระกะณา เอเตนะ
สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ หุฬุ หุฬุ หุฬุ สะวาหายะ
นะโม พุทฺธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม
สังฆัสสะ วิตติ วิตติ วิตติ มิตติ มิตติ มิตติ จิตติ
จิตติ วัตติ วัตติ มะยะสุ สุวัตถิ โหนตุ หุฬุ หุฬุ
หุฬุ สะวาหายะ.

อินทะสาวัง มะหาอินทะสาวัง พรหมะสาวัง
มะหาพรหมะสาวัง จักกะวัตติสาวัง มะหาจักกะ
วัตติสาวัง เทวาสาวัง มะหาเทวาสาวัง อีสีสาวัง
มะหาอีสีสาวัง มุนีสาวัง มะหามุนีสาวัง สัปปฺริ
สะสาวัง มะหาสัปปฺริสะสาวัง พุทฺธะสาวัง
ปัจเจกะพุทฺธะสาวัง อะระหัตตะสาวัง สัพพะ
สิทธิวิชชาธะรานังสาวัง สัพพะโลกาอิริยานังสาวัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ.

สาวัง คุณัง วัชชะ พะลัง เตชัง วิริยัง สิทธิ
 กัมมัง ธัมมัง สัจจัง นิพพานัง โมกขัง คุຍหะกัง
 ทาหนัง สีลัง ปัญญา นิกขัง ปุญญัง ภาคะยั
 ยะสัง ตปปัง สุขัง สิริ รุปัง จะตุวิสะติเทสะหนัง
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ พุฏฺฐ พุฏฺฐ พุฏฺฐ
 สะวาหายะ ฯ

๑๒. นะโม พุทธัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา
 รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สันญญาขันโธ สังขาระ
 ขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม อิติปิ โส ภาคะวา.

นะโม ธัมมัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา
 รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สันญญาขันโธ สังขาระ
 ขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม สวากขาโต
 ภาคะวะตา ธัมโม.

นะโม สังฆัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา
 รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สันญญาขันโธ สังขาระ
 ขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม สุปะฏิบันโน
 ภาคะวะโต สาระกะสังโฆ วาหะปะริตตัง.

นะโมพุทธานะ มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง
 อะนัตตา ยาวะตัสสะ หาโยโมนะ อุอะมะ ทุกขัง
 อะนิจจัง อะนัตตา อุอะมะอะ วันทา นะโม
 พุทธานะ นะอะกะติ นิสะระณะ อาระปะชุกถัง
 มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา ฯ

คำกรวดน้ำ ของยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ ด้วยเดชะผลบุญแห่งข้าพเจ้าได้
สร้างและสวดยอดพระกัณฑ์ ไตรปิฎกนี้ ขอให้คำชู อุดหนุน
คุณบิดามารดา พระมหากษัตริย์ ผู้มีพระคุณ ญาติกา ครู
อุปัชฌาย์ อาจารย์ เจ้ากรรมนายเวร และมิตร รักสนิทเพื่อน
สรรพสัตว์น้อยใหญ่ พระภูมิเจ้าที่ เจ้ากรุงพาลี แม่พระธรณี
แม่พระคงคา แม่พระโพสพ พญายมราช นายนิรียบาล ท้าว
จตุโลกบาลทั้งสี่ ศิริคุตอำมาตย์ ชั้นจาตุมมะหาราชิกาเบ็ยงบน
สูงสุดจนถึงกวัคคะพรหม และเบื้องล่างต่ำสุด ตั้งแต่โลกันตมหา
นรก และอเวจีขึ้นมา จนถึงโลกมนุษย์ สุธรรอบขอบจักรวาล
อนันตจักรวาล คุณพระศรีรัตนตรัย และเทพยดาทั้งหลาย ตลอด
ทั้งอินทร์ พรหม ยมยักษ์ คนธรรพ์ นาคา พระเพลิง พระพาย
พระพิรุณ ท่านทั้งหลายที่ต้องทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์ ท่านทั้ง
หลายที่ได้สุข ขอให้ได้สุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ด้วยเดชะผลบุญแห่ง
ข้าพเจ้าอุทิศให้ไปนี้ จงเป็นอุปนิสัยปัจจัยให้ถึงพระนิพพานใน
ปัจจุบัน และอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้นเทอญ ฯ

พุทธัง อะนันตัง ธัมมังจักกะवालัง
สังฆัง นิพพานะปัจจะโย โหนตุ

โบราณว่าผู้ใดสร้างบุญกุศลและได้สวดภาวนายอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก
เป็นประจำจะมีอานิสงส์มาก เมื่อป่วยหนักให้ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
ครั้งกำลังจะสิ้นใจผู้ที่อยู่ใกล้บอกนำว่า อะระหัง หรือ พุทโธ เรื่อย ๆ
เมื่อถึงแก่กรรม จงเขียน จิ. เจ. รุ. นิ. บนแผ่นทองหรือแผ่นเงิน
ใบลาน, กระดาษ แล้วม้วนเป็นตะกรุด (ห้ามคลี่) ใส่ปากให้ไปสู่สุคติ
ในสัมปรายภพสวารถด้วย

ภาคผนวก

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ
 "ธรรมสังฆจรสำหรับข้าราชการรัฐสภาระดับผู้บริหาร"
 ณ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	ตำแหน่ง
1.	นายพิฑูร พุ่มหิรัญ	รองเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร
2.	นางบุญรักษา ชมชื่น	ผอ. หอสมุดรัฐสภา
3.	นางวนิดา มาคะวิสุทธิ์	ผอ. ศูนย์บริการทางวิชาการและกฎหมาย
4.	นางสาวรัชณี อังตระกูล	ผอ. กองการพิมพ์
5.	นายบุญเรือง บุรภักดิ์	ผอ. โครงการพัฒนาบุคลากรของรัฐสภา
6.	นางพรรณนิภา เสริมศรี	ผอ. กองกรรมาธิการ 2
7.	นายสมชาย ดาวอุดม	ผู้ช่วย ผอ. ศูนย์ข่าวเลข
8.	นางสาวศศิเพ็ญรัตน์ พลสนะ	ผู้ช่วย ผอ. สำนักงานเลขานุการ ก.ร.
9.	นางจันทร์เพ็ญ อานามวัฒน์	ผู้ช่วย ผอ. กองกลาง
10.	นางสาวพรรณมณ บุรณะหิรัญ	ผู้ช่วยศูนย์คอมพิวเตอร์
11.	นายประวิช ตั้งใจมั่น	ผู้ช่วย ผอ. กองคลัง
12.	นางบุษกร วรรณะภูติ	ผู้ช่วย ผอ. ศูนย์บริการทางวิชาการและกฎหมาย
13.	นางศรีเงิน สุขาภิรมย์	หัวหน้าฝ่ายวางแผนฯ กองกลาง
14.	นางสาวปริศนา ดาวฤทธิ์	หัวหน้าฝ่ายจัดการพิมพ์
15.	นางสาวยลปิยา เทศดมทรัพย์	หัวหน้าฝ่ายสมาคมและกลุ่มมิตรภาพ สมาชิกรัฐสภาระหว่างประเทศ
16.	นางพรรณณี เอมสุวรรณ	หัวหน้าฝ่ายประชุม 1
17.	นายเจษฎาพร นนทพันธ์	หัวหน้าฝ่ายฝึกอบรม โครงการพัฒนาบุคลากรของรัฐสภา
18.	นางสุภาวดี ชิดชิน	หัวหน้าฝ่ายวิชาการ โครงการพัฒนาบุคลากรของรัฐสภา

สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	ตำแหน่ง
1.	นายพิเชษฐ์ กิตติลิน	ผู้ช่วยเลขาธิการวุฒิสภา
2.	นางชุลีพร ณ ลำพูน	ผู้ช่วย ผอ. กองสถานที่
3.	นางสาวศิริพงษ์ อาคนะเสน	ผู้ช่วย ผอ. กองการพิมพ์
4.	นายขวัญชัย ไตรยพันธ์	หัวหน้าฝ่ายประชุม 3 กองกรรมาธิการ

เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานโครงการฯ

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	ตำแหน่ง
1.	นายบุญตา โพธิ์พันธะราช	เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบโครงการฯ
2.	นางสาวสุรางค์รัตน์ สมสุข	เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยโครงการฯ
3.	นางลำนันทิพย์ หวังสุดใจ	เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยโครงการฯ
4.	นายชัยยา ประวันนา	เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยโครงการฯ

ตารางฝึกปฏิบัติธรรม
โครงการธรรมสัญจรสำหรับข้าราชการรัฐสภาระดับผู้บริหาร
ณ วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี
วันที่ 30 – 31 กรกฎาคม 2544 และ วันที่ 1 สิงหาคม 2544

เวลา วัน/เดือน/ปี	09.00 – 12.00 น.	13.30 – 15.30 น.
27 ก.ค. 44	การพัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดย อาจารย์ดวงมณี เริกสำราญ นักจิตวิทยา 8 กรมสุขภาพจิต ณ ห้องประชุมสวนนันทน์ อาคารรัฐสภา 1	บรรยายเรื่อง ธรรมเนียมการครองตนสำหรับผู้บริหาร โดย พระเทพโสภณ (ประยูร มีฤกษ์ ธมฺมจิตโต) อธิการบดีมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ณ ห้องประชุมสวนนันทน์ อาคารรัฐสภา 1

เวลา วัน/เดือน/ปี	04.00 น.	04.30 - 06.00 น.	07.00 - 08.30 น.	08.30 - 10.00 น.	11.00 - 12.00 น.	13.00 - 14.30 น.	14.30 - 15.00 น.	15.00 - 16.00 น.	16.00 - 17.00 น.	18.00 - 19.00 น.	19.00 - 19.30 น.	19.30 - 21.00 น.
30 ก.ค. 44				เดินทางออก จากรัฐสภา	- แต่งชุดขาว - รับประทานอาหาร อาหารกลางวัน	เข้าห้อง ปฏิบัติธรรม	พัก-ดื่ม น้ำปานะ	เข้าห้อง ปฏิบัติธรรม	พักผ่อน ทำภารกิจ ส่วนตัว	- เข้าห้อง ปฏิบัติธรรม - ทำวัตรเย็น	พัก-ดื่ม น้ำปานะ	เข้าห้อง ปฏิบัติธรรม
31 ก.ค. 44	ตื่นนอน ทำภารกิจ ส่วนตัว	ทำวัตรเช้า ปฏิบัติธรรม	รับประทานอาหาร อาหารเช้า	เข้าห้อง ปฏิบัติธรรม	รับประทานอาหาร อาหารกลางวัน	เข้าห้อง ปฏิบัติธรรม	พัก-ดื่ม น้ำปานะ	เข้าห้อง ปฏิบัติธรรม	พักทำ ภารกิจส่วนตัว	- เข้าห้อง ปฏิบัติธรรม - ทำวัตรเย็น	พัก-ดื่ม น้ำปานะ	เข้าห้อง ปฏิบัติธรรม
1 ส.ค. 44	ตื่นนอน ทำภารกิจ ส่วนตัว	ทำวัตรเช้า ปฏิบัติธรรม	รับประทานอาหาร อาหารเช้า									

เดินทางกลับกรุงเทพฯ

โครงการ “ธรรมสัง្កจรสำหรับข้าราชการรัฐสภาาระดับผู้บริหาร”

หลักการและเหตุผล

การพัฒนาบุคลากรให้มีประสิทธิภาพและศักยภาพในองค์การนั้นจะต้องดำเนินการพัฒนาทั้งด้านความรู้และจิตใจ สภาพจิตใจของผู้ปฏิบัติงานจะต้องมีความพร้อม มีความตั้งใจในการปฏิบัติงาน มีคุณธรรม และมีจริยธรรม การมีคุณธรรมยอมเป็นองค์ประกอบสำคัญในการยึดเหนี่ยวจิตใจซึ่งกันและกัน และผู้มี “ธรรม” ย่อมนำไปสู่ความสงบสุขทั้งกายและใจ เป็นผู้สง่างามในทุกสถานที่ เป็นผู้เข้มแข็ง อดทน เป็นผู้มีเหตุผล และมีเมตตา กรุณาต่อบุคคลอื่น

โครงการพัฒนาบุคลากรของรัฐสภา โดยความเห็นชอบของคณะทำงานประสานการพัฒนาบุคลากรของรัฐสภา จึงเห็นให้จัดโครงการเพื่อการพัฒนาทางด้านจิตใจของข้าราชการรัฐสภาควบคู่ไปกับการพัฒนาความรู้ ความสามารถ และทักษะของการปฏิบัติงานสำหรับข้าราชการรัฐสภา ดังนั้นจึงเห็นควรจัดให้มีโครงการ “ธรรมสัง្កจรสำหรับข้าราชการรัฐสภาาระดับผู้บริหาร” ขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มีโอกาสพัฒนาจิตใจให้เป็นผู้มีจิตใจที่บริสุทธิ์ สงบ เป็นผู้มีคุณธรรมทั้งในการปฏิบัติหน้าที่ราชการ และในชีวิตส่วนตัว
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรม และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการปฏิบัติงาน และความร่มเย็นในชีวิต
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาจิตใจ การฝึกจิต

ผู้เข้ารับการอบรม

ข้าราชการรัฐสภาสามัญระดับ 7 – 11 จำนวน 30 คน

- สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร จำนวน 20 คน
- สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา จำนวน 10 คน

คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ

1. เป็นข้าราชการรัฐสภาสามัญ ตั้งแต่ระดับ 7 ขึ้นไป
2. เป็นผู้มีความพร้อมที่จะปฏิบัติธรรม และปฏิบัติตามที่วิทยากรอบรมสั่งสอน
3. ผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการให้กรอกใบสมัคร

วิธีการดำเนินการอบรม

- ฟังบรรยาย
- ฝึกปฏิบัติธรรม

ระยะเวลา

เวลาดำเนินการโครงการ 4 วันทำการ

วันที่ 27, 30-31 กรกฎาคม 2544 และ วันที่ 1 สิงหาคม 2544

สถานที่อบรม

- สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร
- วัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

ผู้รับผิดชอบ

โครงการพัฒนาบุคลากรของรัฐสภา

งบประมาณ

สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร ร่วมกับ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมมากยิ่งขึ้น และสามารถนำไปเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้เกิดความสงบสุขได้
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
3. ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาทางด้านจิตใจควบคู่กับการพัฒนาทางด้านร่างกาย ซึ่งจะนำไปสู่การทำงานราชการให้มีประสิทธิภาพได้

ตัวชี้วัด

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรม และจะนำหลักธรรมมาใช้ในการปฏิบัติราชการและชีวิตส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 70
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการนั่งสมาธิ และสามารถฝึกสมาธิ คิดเป็นร้อยละ 75

การประเมินผล

1. จากการสังเกต
2. แบบสอบถาม

ที่มาข้อมูล

1. ศิลปแห่งการใช้สมาธิเพื่อการสร้างสรรค์, วิเทศกรณ์ย์
สำนักพิมพ์ผ่านฟ้าพิทยา 2510
 2. ดีเพราะมีดี, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ)
จัดพิมพ์โดยมูลนิธิอุปเสนมหาเถระ, 2540
 3. หนังสือสวดมนต์, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร,
โรงพิมพ์ศรีอนันต์
 4. คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, สำนักวิปัสสนา มูลนิธิวิเวคอาศรม อ. เมือง จ. ชลบุรี
-

จัดทำโดย

นายบุญตา โพธิ์พันธะราช
นักพัฒนาทรัพยากรบุคคล 5

ผู้รวบรวมและเรียบเรียง

นางสาวสุรางค์รัตน์ สมสุข
เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล 3

ผู้พิมพ์

นางสาวน้ำทิพย์ หวังสุดใจ
เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล 3

ผู้พิมพ์

