

เพื่อความสดใสแห่งชีวิต
TOWARDS A BRIGHTER LIFE



พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตภาโณ)



เพื่อความสดใสแห่งชีวิต
พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตภาณ)
วัดบวรนิเวศวิหาร
เรียบเรียง



ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา
แห่งประเทศไทย

คำนำ

งานของศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ได้ตั้งขึ้นด้วยเจตนาที่จะสืบต่อพระพุทธปณิธานของพระพุทธเจ้า ที่ทรงตั้งพระทัยที่จะก่อนที่จะทรงแสดงปฐมเทศนาความว่า พระองค์จะทรงดำรงพระชนม์อยู่เพื่อทำงาน ๔ ประการคือ

“ให้การศึกษาแก่พุทธบริษัท

ให้พุทธบริษัทได้ประพฤติปฏิบัติตามพระลัทธธรรม

เพื่อให้พุทธบริษัทที่ได้รับการศึกษา และประพฤติปฏิบัติด้วยตนเองแล้ว นำพระลัทธธรรมไปเผยแผ่ ชี้แจงแสดง แก่คนอื่นได้โดยพิสดาร

คราวใดที่มีปรีชาคือการกล่าวจ้วงจาบ บิดเบือน พระลัทธธรรมเกิดขึ้น พุทธบริษัทจะต้องมีความสามารถในการแก้ไขปรีชาทนั้นให้ยุติลงด้วยดี”

เมื่องานหลักทั้ง ๔ ประการนี้สำเร็จแล้วพระองค์จึง จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน

พระพุทธปณิธานทั้ง ๔ ประการนี้ของพระพุทธเจ้า สมบูรณ์เต็มก่อนกาลปรินิพพานของพระพุทธเจ้า และมีการ สืบทอดเจตนารมณ์เหล่านี้กันมาโดยลำดับ จนสามารถนำพา พระพุทธศาสนาสืบต่อกันมาถึงปัจจุบัน งานสืบทอดงาน พระพุทธศาสนาที่ปฏิบัติกันอยู่ เป็นความดีงามที่ควรแก่การ สนับสนุน แต่หากว่าจะมีการจัดองค์กรขึ้นทำงาน ในลักษณะ

“ร่วมหลักความคิด ร่วมกิจกรรม ร่วมผลประโยชน์กันของ
กลุ่มพุทธบริษัททั้งหลาย ในลักษณะเป็นการทำงานบนพื้นฐาน
“สามัคคีร่วมชาติ พุทธศาสน์ร่วมใจ” โดยให้พระพุทธศาสนา
โดยเฉพาะศาสนธรรมเป็นแกนใจ ในการศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่
และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแก่พระพุทธศาสนาแล้ว จะเป็นการ
ทำงานที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ได้อุบัติ
ขึ้นด้วยความสามัคคีพร้อมเพรียงกันของพุทธบริษัททุกฝ่าย
จำนวนหนึ่ง และมีคนสนับสนุนมากขึ้นโดยลำดับ งานที่ศูนย์
ส่งเสริมพระพุทธศาสนาที่ทำกันเป็นหลักในขณะนี้ คือการ
จัดงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา ในเทศกาลวิสาขบูชา
การเผยแผ่ศาสนธรรม ในรูปของเอกสาร การสั่งสอนใน
โรงเรียน การเผยแผ่ทางวิทยุและโทรทัศน์ ตลอดจนการสังคม
สงเคราะห์ในรูปแบบต่าง ๆ ตามกำลังความสามารถของศูนย์
ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นองค์กรจัด
ตั้งที่กำลังรอเวลาเจริญเติบโตจะทำได้

หนังสือเรื่อง เพื่อความสดใสแห่งชีวิต เล่มนี้ เป็นงาน
การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในรูปของเอกสาร โดยศูนย์ฯ ในรูป
ของการเผยแผ่ด้วยรายจ่ายย่อมเยาว์ จนเกือบจะเป็นราคาทุน
ด้วยความหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะสามารถให้ความรู้ความ
เข้าใจในศาสนธรรม แก่ท่านสาธุชนผู้สนใจในธรรมได้ตาม
สมควร ทั้งสามารถช่วยเหลือท่านที่ต้องการหนังสือธรรมะ

ไปแจกในงานต่าง ๆ มีงานศพ ของขวัญ หรือมอบแก่ท่านที่
เคารพนับถือ เป็นต้น หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่เคยพิมพ์มา
แล้ว แต่ขาดคราวลงในเวลาอันรวดเร็ว ซึ่งเป็นการแสดงว่า
ท่านสาธุชนได้ให้ความสนใจ ส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมของ
ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย เพราะว่าการ
ช่วยเหลือกิจกรรมของศูนย์ฯ ในลักษณะนี้ เป็นทั้งการศึกษา
ธรรม ปฏิบัติธรรม และเป็นธรรมทานอันเป็นการให้ที่ทรง
แสดงว่าชนะการให้ทั้งปวง

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทยหวังว่า
งานเผยแผ่ธรรมในรูปเอกสาร และในรูปแบบอื่น คงได้รับ
การส่งเสริมสนับสนุนจากสาธุชนด้วยดี โดยเฉพาะหนังสือ
เล่มนี้คงจะอำนวยประโยชน์ในการศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่ แก้
ปัญหาแก่ท่านพุทธบริษัททั้งหลายได้เป็นอย่างดี

ขออนุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย ได้โปรดดล
บันดาลอภิบาลรักษาให้ท่านสาธุชนผู้สนใจในธรรมเข้าร่วม
กิจกรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนา จงประสบความสำเร็จอุดม
ไพบุลย์ในธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประกาศแสดงไว้
ดีแล้วตลอดกาลนาน.

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

พระตำหนักล่าง วัดบวรนิเวศวิหาร

โทร. ๒๕๑๒๑๓๕

เพื่อความสดใสแห่งชีวิต

บางคนอาจจะสงสัยว่า การศึกษาและการปฏิบัติธรรมะนั้นมีประโยชน์อย่างไร? ทำไมคนเราต้องเรียนและปฏิบัติสิ่งที่เรียกว่ากรรมฐาน และกรรมฐานนั้นหมายความว่าอย่างไร? นักเรียนปฏิบัติไปแล้วจะได้รับผลอย่างไร?

สำหรับปัญหาเหล่านี้ เราอาจแยกตอบได้เป็นหลายประเด็นดังนี้ คือ

๑. ในการเรียนการศึกษาระดับนั้น บางคนอาจจะรู้สึกว่ามีคะแนนน้อยบ้าง ทำให้คนเรียนเป็นยายแก่ลุงแก่บ้าง แต่ถ้าเราพิจารณาให้ซึ่งแล้วจะพบว่า ธรรมะนั้นเป็นวิชาที่มีคะแนนมากที่สุด เพราะว่าวิชาศีลธรรมคะแนนอาจจะน้อยในโรงเรียน แต่เราจะเห็นได้ว่า

คะแนนศีลธรรมนั้น เราจะต้องได้รับอยู่ตลอดชีวิต แม้ว่าจะตายไปแล้ว ก็ยังมีคนตามให้ และหักวิชาศีลธรรมของเราอยู่ ดังที่ปรากฏข่าว ยกย่อง และตำหนิ คนบางคนผู้ทำความดีและความชั่ว ตามสมควรแก่กรรม ถ้าเป็นคนที่ทำดีไว้มากพอ ตายไปแล้วจะมีอนุสาวรีย์ ที่คนรุ่นหลังสร้างขึ้นเพื่อเคารพสักการบูชา และมักจะมีคนนำมากล่าวขวัญถึง ยกเป็นตัวอย่างให้อนุชนรุ่นหลังได้ถือเป็นตัวอย่าง ฝ่ายคนที่ทำชั่ว เพราะไม่ศึกษาและปฏิบัติศีลธรรม จะได้รับผลตรงกันข้าม คือมีคนตำหนิด่าว่า ทั้ง ๆ ที่มีชีวิตอยู่ และตายไปแล้วมักจะถูกยกตัวอย่างการกระทำของเขาว่า เป็นข้อที่ควรละเว้น เราจึงอาจกล่าวได้ว่า

“คะแนนวิชาศีลธรรมนั้น เป็นวิชาที่มี
ผู้ให้และหักคะแนนตลอดชีวิต และคนทั่วไปมี
สิทธิในการให้ และหักคะแนนทางศีลธรรม
ตลอดชีวิต จนถึงตายไปแล้ว”

๒. การที่เราต้องเรียนและปฏิบัติกรรมฐาน
นั้น เพราะว่า กรรมฐานนั้น เป็นการปฏิบัติ
ธรรมะระดับหนึ่ง เป็นสูตรแห่งการปฏิบัติทาง
จิต หรือฝึกจิต ในข้อนี้เราจะเห็นได้ว่า ในชีวิต
ของคนเรานั้น เมื่อเราแยกออกเป็นส่วนใหญ่ ๆ
แล้ว จะได้ ๒ ส่วนด้วยกัน คือ

ก. ร่างกาย หรือ รูป ร่างกายของคนเรา
นั้น จะพบว่ากว่าจะทำอะไรเป็น แม้แต่การ
เขียนหนังสือได้ นั่งพับเพียบได้ เดินอย่างมี
มารยาทได้ เป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝน การฝึกฝนนั้น
บางคนอาจใช้เวลานาน บางคนอาจใช้เวลา

น้อย แต่สรุปว่า ในส่วนของร่างกายของคน
นั้นจะเป็นร่างกายที่ไม่เป็นประโยชน์เท่าที่ควร
นอกจากนั้นอาจจะเกิดโทษเพราะการใช้ร่างกาย
ไปในทางประทุษร้ายต่อร่างกาย ทรัพย์สิน
ประเพณีของคนอื่น เป็นต้น การที่เรามีชีวิตอยู่
ปกติสุขพอสมควร เป็นที่ยอมรับนับถือ ยกย่อง
ของคนอื่นนั้นเพราะเราได้รับการฝึกมาทางกาย
วาจาพอสมควรแล้ว ส่วนคนที่ไม่ได้รับการฝึก
ย่อมได้ผลตรงกันข้าม กับที่ได้กล่าวมา

ข. จิต หรือ ใจ ซึ่งถือว่าเป็นส่วนที่
สำคัญที่สุดนั้น คนส่วนมากไม่ได้รับการฝึกกัน
เท่าที่ควร คนจึงกลายเป็นคนใจน้อย ใจดำ
โกรธง่าย มีความวิตกกังวลมาก กัดกั๊กใน
เรื่องที่ไม่น่าจะกั๊กเป็นต้น โบราณท่านกล่าว
ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ในเมื่อใจเป็น

นาย แต่ตัวนายเองไม่ได้รับการฝึกเท่าที่ควร
กายวาจาของคนก็ไม่อาจที่จะอยู่ในสภาพที่ดีได้
การฝึกจิตจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะเมื่อ
นายดีแล้ว ย่อมสามารถควบคุมการกระทำของ
ปาวคืออกาย ให้ดำเนินไปในทางที่ถูกที่ควร ดังนั้น
พระพุทธเจ้าจึงทรงวางหลักในการฝึกกายไว้
ด้วยศีล ๕ เป็นต้น และทรงวางหลักในการฝึก
จิตหรือใจไว้ด้วยข้อปฏิบัติที่เรียกว่า “กรรมฐาน”
ทั้งนี้เพราะทรงเห็นว่า

สัตว์โลกอันจิตย่อมนำไป การฝึกจิตเป็น
ความดี

จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ ผู้ประพฤติตาม
อำนาจจิต (ที่ไม่ได้ฝึก) ย่อมลำบาก

พึงเป็นผู้ฉลาดในกระบวนจิตของตน พึง
รักษาจิตของตนเหมือนคนประคองบาตร เต็ม

ด้วยน้ำมัน

จงตามรักษาจิตของตน

ผู้มีปัญญาพึงรักษาจิต

บาปเกิดจากอารมณ์ใด ๆ พึงห้ามจิตใจ
จากอารมณ์นั้น ๆ เป็นต้น

จากพระพุทธรูปที่กล่าวมานี้ ย่อมเป็น
เครื่องชี้ให้เห็นว่า จิตมีความสำคัญอย่างไร มี
ความจำเป็นอย่างไรที่คนควรฝึกจิต และจิตที่
ฝึกดีแล้วสามารถอำนวยประโยชน์อะไรให้แก่คน
ผู้ฝึก การที่จะฝึกจิต ซึ่งห้ามยาก ฝึกยาก
มักไหลไปในอารมณ์ที่ไม่ค่อยดีนักนั้น จำเป็น
เหลือเกินที่เราจะต้องใช้หลักที่ทรงเรียกว่า
กรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน

๓. กรรมฐานหมายความว่าอย่างไร? ถ้า
จะแปลแบบพียง่าย ๆ กรรมฐานก็คือวิธีฝึกจิต

ของคนให้มีความสงบ สูตรในการฝึกจิต แต่
ความหมายของรูปศัพท์แล้ว ท่านแปลว่า การ
งานของจิต หรือการงานที่คนจะต้องทำทางจิต
ท่านแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

ก. สมถกรรมฐาน แปลว่า วิธีทำให้
สงบ โดยการเอาจิตของเราไปหยุดไว้ที่อารมณ์
หรือ เรื่อง สิ่งอันใดอันหนึ่ง แทนที่จะปล่อยให้
ให้จิตของเราวิ่งพล่านไปในเรื่องต่างๆ จน
กลายเป็นคนที่เรียกว่า จิตฟุ้งซ่าน ในข้อนี้ทรง
แสดงวิธีหรือสิ่งที่จะใช้เป็นที่เกาะของจิตไว้ถึง
๔๐ วิธีด้วยกัน ทั้งนี้เพราะ คนเรามีพื้นฐาน
ทางจิตแตกต่างกัน เข้าทำนองที่ท่านเรียกว่า
“लग्नเนื้อชอบलग्नยา” หรือ “นानาจิตต” คน
เราต่างจิตต่างใจกัน ในข้อนี้ทรงแบ่งพื้นใจของ
คนเป็น ๖ ประเภทด้วยกัน เรียกว่า จริต คือ

๑. คนที่มีจิตโอ้อ่าภาคภูมิ รักใคร่ในความสวยงาม มักรักใคร่พอใจในสิ่งต่าง ๆ ที่สวยงาม รักความสะอาด ต้องการสิ่งที่ทำให้ความสุขแก่กายและใจของตน รักความเป็นระเบียบเรียบร้อย เรียกว่า “ราคจริต”

๒. คนมีจิตมักฉุนเฉียวโกรธเคืองง่าย ๆ สันดานหนักไปในทางโทสะ ทำอะไรรวดเร็ว พุดจาโผงผางว่องไว ชอบก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่คนอื่น เรียกว่า “โทสจริต”

๓. คนที่มีจิตมักหลงลืม สติไม่มั่นคง พุดจามากพลั้งพลาด ถูกบ้างผิดบ้าง ทำการงานไม่เรียบร้อยเฉื่อยเฉย ขาดความกระฉับกระเฉง หรือ ไม่ค่อยกระฉับกระเฉง ไม่ค่อยมีระเบียบในการทำงาน เรียกว่า “โมหจริต”

๔. คนที่เชื่อคนและเรื่องต่าง ๆ ง่าย ใคร

ว่าจะอะไรก็เชื่อตามเขาไป ความเชื่อนั้นไม่มีกฎ-
เกณฑ์ หรือปัญญาสำหรับพิจารณา ใครว่าบุญ
ก็บุญ ใครว่าบาปก็บาปเป็นต้น เรียกว่า “สัทธา-
จริต”

๕. คนที่มีปัญญาเฉียบแหลมว่องไว ได้
ยินได้ฟังสิ่งใดมักจำได้ และเข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ
ได้อย่างรวดเร็ว ถูกต้อง มีความมั่นใจในตัวเอง
มีไหวพริบปฏิภาณในเรื่องต่าง ๆ เป็นคนทันคน
เป็นต้น เรียกว่า “พุทธิจริต”

๖. คนที่มีความวิตกกังวลมาก คิดมาก
ฟุ้งซ่าน ขาดความมั่นใจในตนเอง ตัดสินใจช้า
มีความลังเล เข้าใจเรื่องอะไรไม่ได้ตลอด มักคิด
ตรึกตรองไปโดยไม่ค่อยแน่ใจ เรียกว่า “วิตกก-
จริต”

จิตทั้ง ๖ ประการนี้ เราอาจจะเรียกว่า
พื้นฐานของจิต นิสัย สันดานก็ได้ แต่ขอให้เข้าใจว่า โดยปกติแล้วจิตเหล่านี้ย่อมมีแก่คนทุกคน
ตามควรแก่กาละ เทศะ อารมณ์ แต่ที่ท่านเรียกว่า
ใครเป็นจิตอะไรนั้น หมายความว่า “ใครมีการ
แสดงออกในทางใดมากที่สุด ถือว่ามีจิตนั้น”

เพื่อให้คนได้รับประโยชน์จากกรรมฐาน
ตามสมควรแก่จิตของตน พระพุทธเจ้าจึงทรง
แสดงอารมณ์ หรือสิ่งที่ใช้เป็นทีเกาะของจิตไว้
ถึง ๔๐ ประการ

ข. วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงการใช้
ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้เข้าใจตามความ
เป็นจริง จนเลิกความยึดถือ ความหลงรัก หลง
ชัง มัวเมาในสิ่งต่าง ๆ ลงไปได้ในที่สุด สิ่ง
ทรงสอนให้นำมาพิจารณานั้น มีถึง ๗๓ อย่าง

แต่สำหรับในที่นี้ เราจะพูดกันเพียง
สมถกรรมฐานเพียงอย่างเดียว เพราะเป้า
หมายในการสอนกรรมฐานให้แก่นักเรียน และ
ชวนนักเรียนให้ทดลองปฏิบัติ นั้น มีเพียง

๑. ต้องการให้นักเรียนสามารถรวบรวม
พลังจิต ซึ่งฟุ้งซ่าน เป็นพลังที่สูญเปล่าและมี
ปริมาณมากกว่าพลังจิตที่นำมาใช้ประจำวัน
ให้นักเรียนนำเอาพลังจิตส่วนนั้น มาใช้ให้ได้
ประโยชน์ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะ
พลังจิตนั้น เป็นกระแสเหมือนกระแสน้ำธรรมดา
น้ำที่ไหลบ่า ย่อมมีพลังในการทำละลายได้น้อย
สู้ น้ำที่มีปริมาณน้อยกว่า แต่เขานำเข้ามาเข้า
เครื่องสูบส่งออกทางแป๊บไม่ได้ เพราะพลังนี้
เป็นพลังรวม และมีแรงดัน จึงมีสมรรถนะใน
การทำละลายสิ่งต่าง ๆ ได้ จิตคนที่รวบรวมได้จะมี

ลักษณะอย่างนั้น แต่จิตจะเกิดพลังเช่นนั้นได้
ต้องอาศัยพลังของความตั้งใจจริง ความเพียร
พยายาม เป็นแรงดัน

๒. ต้องการให้นักเรียนอาศัยพลังจาก
ข้อที่ ๑ นำมาใช้ควบคุมอารมณ์หรือจิตใจ
ของตน ให้อยู่ในสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่ เช่นเรียน
หนังสือ ฟังครูสอน ท่องตำรา ไม่ใช่ว่าตัวนั่ง
ในห้องเรียนแต่ใจลอยไปเที่ยวในสถานที่ต่าง ๆ
ทำให้ช่วงความคิดและความรู้ ขาดเป็นห่วง ๆ
ไม่เกิดผลสมบูรณ์ ในข้อนี้ นักเรียนจะเห็นได้
จากเพื่อนร่วมชั้น เวลาในห้องเรียนเท่ากัน ตำรา
เล่มเดียวกัน ครูสอนคนเดียวกัน แต่ทำไม?
ทำไม? เปอร์เซ็นต์ที่นักเรียนสอบได้จึงต่างกัน
อย่างไม่น่าเชื่อ นี่แหละคือผลต่างของ “จิตที่
สงบและพุ่งช่านในขณะที่เรียนหนังสือของนัก-

เรียนแต่ละคน”

๓. ต้องการให้นักเรียนสามารถหาความสงบให้แก่จิตใจ เพราะกายและจิตนั้นทำงานมาตลอดวัน บางคราวกายพักผ่อนแล้ว แต่จิตไม่ได้พักผ่อน ถ้าเป็นอย่างนี้บ่อย ๆ เข้า ในที่สุดสุขภาพทางกายและจิตของคนก็จะเสีย ผลเสียแห่งสุขภาพกายนั้นไม่หนักนัก แต่สุขภาพจิตที่เสียนั้น อาจทำให้บุคคลนั้นเสียคนไปในที่สุดก็ได้ คนที่รักตน จึงจำเป็นต้องระวังสุขภาพกายและจิตด้วยการพักผ่อน บำบัด รักษากายและจิตตามควรแก่เหตุ วิธีบริหาร บำบัด รักษาจิตนั้น ไม่มีอะไรที่จะได้ผลเท่ากับการปฏิบัติธรรม หรือการทำกรรมฐาน เพราะช่วยให้จิตได้พักผ่อนและสงบได้ตามสมควรแก่เหตุที่เราได้ปฏิบัติ

๔. ต้องการให้นักเรียนใช้จิตที่ฝึกแล้ว
นี้เอง ไปควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมทาง
กาย วาจาของตน ให้อยู่ในกรอบของศีลธรรม
จรรยา กฎหมาย ไม่ทำอะไรไปตามอำนาจของ
ความรัก ความโกรธเป็นต้น

๕. เพื่อให้นักเรียนใช้กรรมฐานนี้ เป็น
เครื่องรวบรวมพลังจิต นำมาใช้ในเวลาเรียน
หนังสือ ดังกล่าวแล้วในข้อที่ ๑ เพื่อให้นักเรียน
สามารถเพิ่มประสิทธิภาพความจำ ความเข้าใจ
การตัดสินใจ การโต้ตอบปัญหาต่าง ๆ เป็นต้น

๖. เพื่อนักเรียนผู้ได้รับการฝึกฝนทางจิต
มาดีแล้ว ไม่ต้องไปกังวล กลุ่ม หวั่นไหว
คล้อยตาม เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต
ประจำวัน ด้วยการทำจิตให้อยู่เหนือเหตุการณ์
นั้น ๆ นอกจากเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเราโดยตรง

๗. เพื่อให้นักเรียนได้สัมผัสสิ่งที่เรียกว่า
รสแห่งธรรมะ รสแห่งความสงบ รสแห่งความ
เยือกเย็นใจแล้วจะพบด้วยตนเองว่า รสในโลก
นั้นไม่มีรสอะไรที่จะเปรียบรสแห่งธรรมะได้เลย

กรรมฐานนี้ เป็นหลักการที่คนทุกศาสนา
นำไปปฏิบัติได้ คนที่ทำกรรมฐานในปัจจุบัน
จึงมีทั้งพุทธ คริสต์ ฮินดู อิสลาม เพราะทาง
แห่งความดีนั้น ใครจะเดินไปย่อมประสบความดี
เช่นเดียวกัน วิธีนั้นอาจต่างกัน แต่เป้าหมายที่
คนจะบรรลุถึง คือความสงบเย็น ปลอดโปร่งใจ
ความสะอาดแห่งจิตใจ

นอกจากจะพูดกันเฉพาะกรรมฐานที่เรียก
ว่า สมถกรรมฐานแล้ว จะบอกวิธีหรือสิ่งที่ช่วย
ให้จิตสงบเพียงอย่างเดียว ในจำนวน ๔๐ อย่าง
ถ้าจะถามว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนั้นเล่า?

ตอบว่า ที่เป็นเช่นนั้น เพราะมีเหตุผล
หลายประการด้วยกัน คือ

๑. กรรณฐานข้อนี้ เป็นกรรณฐานที่พระ-
พุทธเจ้าทรงใช้เป็นหลักในเบื้องต้น ทำให้
พระองค์ก้าวขึ้นสู่ตำแหน่ง พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒. กรรณฐานข้อนี้ สิ่งที่น่ามาใช้เป็นเครื่อง
ยึดเกาะของจิตอยู่ที่เราแล้ว ไม่ต้องไปเที่ยวหา
ในที่อื่นให้ลำบาก นี้จะใช้เมื่อไรก็สามารถใช้ได้ทันที

๓. เป็นกรรณฐานที่คนทั่วไป นิยมทำกัน
มากในปัจจุบันนี้ และในสมัยก่อน

๔. เป็นกรรณฐานที่เหมาะสมกับจริตของ
คนหลายจริตด้วยกัน ใครจะมีจริตอย่างไร ก็
สามารถทำได้และอาจได้รับประโยชน์จากกรรณ-
ฐานข้อนี้ได้

๕. วิธีนี้ไม่ยุ่งยากลำบากอะไรมากนัก ผลที่เกิดจากกรรมฐานข้อนี้ มีลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษ โอกาสที่นักเรียนจะเดินผิดทางเกิดขึ้นได้ยาก

กรรมฐานข้อนั้นเรียกว่าอะไร?

เรียกว่า “อานาปานสติกรรมฐาน” หรือ “อานาปานสติภาวนา” แปลว่า “การกำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก”

กรรมฐานนี้มีหลักปฏิบัติอย่างไร

๑. **ขั้นแรก** เราต้องหาสถานที่ซึ่งสงบจากเสียงรบกวน ถึงแม้จะมีบ้างก็ไม่ควรมากนัก สถานที่นั้นอาจจะเป็นห้องเรียน ห้องนอนหรือสถานที่ใดก็ได้ ที่มีลักษณะดังกล่าวแล้ว

๒. **ขั้นที่สอง** ควรอยู่ในอิริยาบถนั่ง อาจจะเป็นนั่งบนเก้าอี้ นั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ

โดยการวางกายให้ตรงพอสมควร แต่ไม่ควรถึงกับเกร็ง ทำสติ คือ ความระลึกให้มั่นคงอยู่จุดที่เราต้องการใช้ ในการนั่งนั้น ทราบจากศาสตราจารย์ทางสรีรวิทยาว่า “การนั่งขัดสมาธิเป็นท่าที่ดีที่สุด” แต่ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับความสะดวก และความเหมาะสมเป็นสำคัญ แม้ที่นั่งบนเก้าอี้เราก็อาจพับเพียบ ห้อยเท้า หรือขัดสมาธิได้เช่นกัน เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้เอามือขวาทับมือซ้าย โดยให้ปลายนิ้วห่างกันประมาณ ๒ นิ้ว (หมายถึงนิ้วหัวแม่มือ)

๓. **ขั้นที่สาม** คือการกำหนดจิตระลึกถึงอารมณ์ที่เราจะใช้ อาศัยที่ใจเราเคยวิ่งไปในอารมณ์ต่าง ๆ ตามต้องการมาก่อน จึงประสงค์จะแสดงขั้นตอนแห่งการกำหนดจิตระลึก ตามลำดับดังต่อไปนี้คือ

๓.๑ กำหนดจิตไว้ที่ฐานหรือจุดต่าง ๆ ในร่างกายตามลำดับดังนี้ คือ ปลายจมูก กลางศีรษะ เพดาน คอหอย ลิ้นปี่ ศูนย์ หรือ สะดือ เพราะฐานเหล่านี้ท่านถือว่าเป็นที่ปักแห่งลม

๓.๒ เมื่อเห็นว่าจิตไม่วิ้งออกจากจุดทั้ง ๖ นั้นแล้ว ให้เปลี่ยนเป็นการนับลมหายใจเข้าและหายใจออก ในการนับนั้นท่านแสดงการนับไว้ว่า ให้นับเป็นคู่ ๆ ไป เช่นหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ โดยท่านกำหนดให้นับเป็นชุด ๆ ดังนี้:-

ก. ๑-๑.๒-๒.๓-๓.๔-๔.๕-๕.

ข. ๑-๑.๒-๒.๓-๓.๔-๔.๕-๕.๖-๖.

ค. ๑-๑.๒-๒.๓-๓.๔-๔.๕-๕.๖-๖.๗-๗.

ฅ. ๑-๑.๒-๒.๓-๓.๔-๔.๕-๕.๖-๖.๗-๗.๘-๘.

ง. ๑-๑.๒-๒.๓-๓.๔-๔.๕-๕.๖-๖.๗-๗.๘-๘.๙-๙.

จ. ๑.-๑.๒-๒.๓-๓.๔-๔.๕-๕.๖-๖.๗-๗.๘-๘.

๙-๙.๑๐-๑๐.

ในขณะที่นับอยู่นั้น พยายามคุมลมหายใจ
อย่าให้ยาวเกินไปและสั้นเกินไป เพราะจะรู้สึก
เหนื่อย ให้หายใจไปตามธรรมดา ในขั้นนี้ท่าน
มุ่งแต่เพียงไม่ให้การนับพลาดเท่านั้น เมื่อเรา
นับครบชุดจาก ๑ ถึง ๑๐ แล้ว ให้ตั้งต้นนับใหม่
คือเริ่มจาก ๑ ถึง ๕ ใหม่หมุนวนไปเรื่อยๆ
จนกว่าการนับของเราไม่พลาด ความพลาด
ที่เกิดขึ้นนั้นอาจเกิดในช่วงที่นับ คือเกิดในชุด
ที่นับก็ได้ เช่น

๑. พลาดในช่วงนั้น เช่นนับ ๓ แล้วเกิด
ผลอเลยไปนับ ๕ อย่างนี้ถือว่าพลาดในช่วง
ที่นับ

๒. พลาดในชุดนั้น เช่นชุดต่อไปจะนับ

๑ ถึง ๖ ไปหยุดเสียเพียง ๕ หรือเลยไปถึง ๗ หรือเกิดความล่งเลว่าชุดไหนแน่ถือว่าการนับพลาดในชุดนั้น ๆ

๔. เมื่อนับผ่านไปได้ดีไม่พลาดแล้ว ให้กำหนดจิตไว้ ๓ จุด คือ

- ปลายจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน ในขณะที่ยลมหายใจกระทบ ทั้งในเวลาหายใจเข้าและหายใจออก
- จุดที่ตั้งของหัวใจ โดยกำหนดจิตตามลงไป ในจุดนั้นทั้งเวลาหายใจเข้าออกเช่นเดียวกัน
- จุดสุดท้ายคืออนาภี ที่ท่านถือว่าเป็นศูนย์กลาง เวลาหายใจเข้าผู้หายใจจะมีความรู้สึกว่าลมมาหายลงที่จุดนี้ แล้วกลับหายใจออกไป ก็เริ่มจากจุดนี้เช่นกัน ถึงแม้

ระบบการหายใจจะไม่ตรงตามที่กล่าว
มา แต่ความรู้สึกของเราจะเป็นเช่นที่
กล่าวแล้ว

ในเวลาหายใจนั้น ให้เราส่งจิตตามลมไป
ในจุดทั้งสาม ทั้งเวลาหายใจเข้าและหายใจ
ออก จนกว่าจิตไม่หลุดลอยไปจากลม หรือ
ไม่พราวจากลม

๕. ถ้าเห็นว่าในขั้นนั้นไม่พลาดดีแล้ว
ให้เปลี่ยนเป็น การกำหนดเพียงลมอย่างเดียว
โดยมีสติความระลึก และรู้ว่า ลมหายใจเข้า-
ออกของเรา ยาวหรือสั้น ก็ให้รู้ไปตามนั้น ส่วน
จังหวะการหายใจนั้นไม่ต้องไปควบคุม เพียง
แต่ให้รู้ว่าช่วงที่หายใจนั้นสั้นหรือยาวเท่านั้นเอง

๖. จะพบว่าในขั้นที่ห้านี้ ใจเราต้อง
กำหนดรู้ลมอยู่ถึงสองจุด เมื่อผ่านไปแล้วให้ใช้

การหายใจเข้า-ออกนั่นเอง แต่เวลาหายใจเข้าให้
นึกว่า พุทฺ หายใจออกนึกว่า โธ คือนึกถึงพุทฺโธ
นั่นเอง หรือจะใช้หายใจเข้า-ออกนึกถึงพุทฺโธ
ไปเลยก็ได้ วิธีแรกอาจดีกว่าเพราะมีเพียง
พยางค์เดียว แต่อาจเลือกได้ตามความสมัครใจ

๗. ในขั้นนี้ เรายังใช้พุทฺโธอยู่อีกก็ได้
จะเลิกก็ได้ แต่จุดหมายที่สำคัญ คือให้ตั้งสติ
กำหนดรู้ลม ที่กระทบปลายจมูกหรือริมฝีปาก
เบื้องบน ทั้งเวลาหายใจเข้าและหายใจออก
โดยไม่ต้องไปสนใจว่า ลมที่เข้า-ออกแล้วจะ
ไปถึงไหน

การกระทำกรรมฐาน ที่เรียกว่าอานาปาน-
สติที่กล่าวมานี้ เพื่อตอบสนองอารมณ์ของคน
หรือจิตของคนดังกล่าวแล้ว เวลาปฏิบัติจริง ๆ
นั้น เราอาจจะเลือกปฏิบัติในขั้นไหนก็ได้ ถ้า

จะแยกตามจริตดังที่ได้กล่าวแล้ว จะพบว่า

ก. คนที่มีวิตกกจริต โมหจริต โทสจริต
ควรเริ่มมาตามลำดับ โดยเฉพาะคนที่มีวิตกกจริต
อารมณ์มากกว่าปกติ การจะให้จิตสงบได้เร็ว
ลำบาก ควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยการลด
อารมณ์จากมากมาหาน้อยตามลำดับ

ข. คนราคจริต พุทธิจริต สัทธาจริต
จะเริ่มจากขั้นที่ ๔ ก็ได้ เพราะคนพวกนี้มี
อารมณ์ประณีตกว่าสามพวกที่แล้ว

ที่ควรทราบไว้อีกประการหนึ่งคือ เรื่องของ
อานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นเรื่องที่ผูกพันอยู่
กับ การนับการกำหนดลม สิ่งที่เป็นจะต้อง
นำเข้ามาช่วย คือ

๑. สติ ความระลึกถึงสิ่งที่ตนกำลังกระทำ
อยู่ อย่าให้เผลอ

๒. ความรู้ตัว คือต้องรู้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ ให้รู้ว่าที่ทำอยู่นี้ผิดพลาดประการใดบ้างไหม? ให้รู้อยู่ตลอดเวลา

๓. ความเพียร ต้องเข้าใจว่าจิตของคนนั้น ปล่อยไปตามเรื่องมานาน การที่จะให้สงบในเวลารวดเร็ว นั้นย่อมเป็นไปได้ยาก การใช้ความเพียรพยายามทำไปเสมอ ไม่ทอดทิ้ง เป็นความจำเป็น หากทำเพียงไม่กี่ครั้งก็เลิกไป ผลที่เราหวังจะเกิดขึ้นได้ยาก หลักธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ จึงเป็นเหมือนนครุ ที่คอยแนะนำตักเตือน กระตุ้น ความสำนึกของนักเรียนให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้อง

ในขณะที่ทำกรรมฐานอยู่นั้น บางคนอาจจะเกิดความรู้สึกในลักษณะต่าง ๆ เช่น

๑. มีนศิรัชะ ให้ทราบว่าจะถ้าเกิดขึ้น เป็น

เพราะผู้ปฏิบัติสะกดจิตตนเองมากไป ควรผ่อนคลาย
การสะกดจิตตนเอง ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมดา
เราทำหน้าที่เพียงรู้อารมณ์ที่เราใช้ขณะนั้น
เท่านั้น

๒. ความเครียด เกิดจากผู้ปฏิบัติอยากให้
จิตสงบเร็วเกินไป เมื่อทำไม่ได้ตามที่ต้องการ
ก็ต้องเกิดความเครียดขึ้น ให้เข้าใจว่าขณะที่
เรายังมีความอยากให้จิตสงบอยู่ ขณะนั้นความ
สงบจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย

๓. รู้สึกใจเต้นเร็วผิดปกติ เกิดจากการดึง
จิตจากอารมณ์ภายนอกมาแรงเกินไป ในข้อนี้
จะสังเกตเห็นได้ว่า บางเวลาที่เรานั่งสงบจิตไป
ในที่อื่นก็ดี กำลังนอนหลับและฝันอยู่ก็ดี ถ้า
ใครมาทำให้ตกใจ หรือที่ตื่นในขณะนั้น ใจจะ
เต้นเร็วผิดปกติ จนบางคนอาจรู้สึกเหนื่อย หอบ

ถ้าเป็นอย่างนี้การทำความฐานควรเดินตามขั้น
ที่กล่าวแล้ว

๔. รู้สึกแคว้งคว้างในใจ ทั้งนี้เพราะว่า
ความรู้สึกของเรายังไม่ได้อยู่กับที่ เข้าในลักษณะ
ที่วิ่งเข้าวิ่งออกอยู่

วิธีแก้ คือเลิกสนใจในสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าว
แล้ว หรือที่ยังไม่ได้กล่าวถึง ใช้จิตกำหนดลมไป
เรื่อย ๆ แล้วอาการเหล่านั้นก็จะหายไปเอง
ในที่สุด

การทำจิตให้สงบโดยวิธีนี้ หลังจากได้
ปฏิบัติไปพอสมควร จะเกิดความเปลี่ยนแปลง
ทางกาย ทางอารมณ์ จิตใจดังนี้

- ความกระวนกระวายทางกายจิตสงบลง
จิตกายเบาขึ้น รู้สึกปลอดโปร่ง บางครั้งอาจรู้สึก
ตัวเหมือนลอยอยู่บนอากาศ

- เมื่อลมหายใจหายาบ คือลมหายใจตามปกติเริ่มละเอียดเข้า จิตของบุคคลนั้นจะมีนิมิต คือเครื่องหมายที่เกิดจากจิตสงบ คือลมหายใจจะสุขุมละเอียดหนักเข้า

- ขอให้พยายามสืบไป ในที่สุดลมที่ละเอียดสุขุมนั่นเองก็จะสงบลงด้วย ลมหายใจจะละเอียดหนักยิ่งขึ้นจะก้าวไปถึงจุดหนึ่ง คือมีความรู้สึกกว่าลมหายใจหายไป หรือตนเองไม่มีลมหายใจ

- ถ้าเกิดความรู้็อย่างนั้น อย่าตกใจ เลิกทำกรรมฐาน เพราะนั่นเป็นผลของกรรมฐานที่เราทำ เพราะถ้าลุกขึ้น หรือเลิกปฏิบัติ ผลต่างๆ ที่ลงทุนปฏิบัติมากก็จะหายไปด้วย ให้งั่งอยู่ในที่เดิมโดยกำหนดลมในจุดที่ลมเกิด หรือลมกระทบนั่นเอง

เมื่อถึงขั้นนี้ ให้ทำความรู้สึกไว้ว่า เราไม่ได้
เป็นคนตาย ลมหายใจจึงต้องมี เมื่อกำหนดไป
เช่นนั้น ในที่สุดลมจะเกิดขึ้นเหมือนเดิม โดย
อาศัยหลัก ๓ ประการดังกล่าวแล้ว คือ สติ
ปัญญา ความเพียร จากนั้นจะเกิดนิมิต อันเป็น
สัญลักษณ์ของความสงบแห่งจิต นิมิตนั้นอาจ
แตกต่างกันไปตามจริตของแต่ละคน เช่น

- อาจจะเป็นภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง
ขึ้นมา ทั้ง ๆ ที่ในขณะที่นั้นผู้ปฏิบัติกำลังนั่งหลับ
ตาอยู่ ภาพนั้นอาจขยายให้โตหรือย่อให้เล็กได้
ตามต้องการ

- บางคนเกิดสัมผัสที่สุขุม ปราบกฏดุจปุย
นุ่มบ้าง ส่ำลึบ้าง บางคนจะหลับตาเห็นเป็น
ดวงแก้ว ลำแสง ลมโชยมาอ่อน ๆ เป็นต้น อะไร
จะเกิดขึ้นก็ตาม ให้ทำความรู้สึกไว้ นั่นคือผล

ของการทำความเพียรทางจิตของเรา หน้าที่ของ
เราคือก้าวต่อไป ก้าวต่อไปโดยไม่หยุดยั้ง

สิ่งที่ควรกำหนดให้ชัดคือ สมหายใจเข้า
สมหายใจออกนิमित ทั้งสามนี้เป็นคนละอารมณ์
ของจิต ซึ่งเราจำเป็นจะต้องรู้ว่า อะไรมีอะไร

ความสงบที่เกิดขึ้นจากทำกรรมฐานดัง
กล่าวแล้วนั้นจะมีขึ้น ๓ ระดับ คือ

๑. เป็นความสงบที่เกิดขึ้นเพียงชั่วขณะ
หนึ่ง เรียกว่า *ชณิกสมาธิ*

๒. ความสงบที่นานกว่าข้อแรก แต่ไม่
นานนัก เรียกว่า *อุปจารสมาธิ* คือเฉียดใกล้
ความสงบที่แท้จริงเข้าไปมากแล้ว

๓. ความสงบที่แน่นแน้อย่างแท้จริง เรียก
ว่า *อัปปนาสมาธิ* และความสงบในระดับนี้
จะปรับตัวเองไปตามลำดับ อารมณ์ของคนเริ่ม

ประณีตเข้าและแคบเข้าตามลำดับ ท่านเรียกว่า
“ฌาน” จิตจะปรับตนเองเข้าสู่ความสงบตาม
ลำดับดังนี้

ก. ฌานที่หนึ่ง จะมี **วิตก** คือความนึก,
วิचार คือ การพิจารณา, **ปีติ** คือความเอิบอิมใจ,
สุข คือความสบายกายใจ, **เอกัคคตา** คือจิต
มีอารมณ์เป็นอันเดียว

ข. ฌานที่สอง วิตก วิचार หายไป ยังคง
เหลือแต่ **ปีติ** **สุข** **เอกัคคตา** ที่ประณีตกว่า
ในฌานที่หนึ่ง

ค. ฌานที่สาม ปีติ ความอิมใจหายไปอีก
ยังเหลือแต่ **สุข** กับ **เอกัคคตา** ที่ประณีตกว่า
ระดับที่สอง

ฆ. ฌานที่สี่ ความสุขที่ประณีตดังกล่าว
แล้วจะหายไป ยังเหลือแต่**อุเบกขา** คือจิตวาง
เฉย และ**เอกัคคตา** คือสมาธิที่เด่นชัดที่สุด ๓๑

นักเรียนจะพบว่า ในศาสนาประเภท
เทวนิยมเช่น ศาสนา พราหมณ์ ได้กำหนด
หน้าที่ของพระเจ้าไว้ว่า

พระพรหม	เป็นพระผู้สร้าง
พระศิวะ	เป็นผู้ทำลาย
พระนารายณ์	เป็นผู้ดำรงรักษาโลก

พระพุทธศาสนาเราไม่มีพระเจ้า เรามี
แต่พระรัตนตรัย เราไม่พูดถึงโลกที่เราอาศัย แต่
เราสนใจเพียงชีวิตของเราและของคนอื่น

ผู้สร้างคนขึ้นมา นั้น คือกิเลส ตัณหา
ได้แก่ความเศร้าหมอง และจิตที่ทะเยอทะยาน
อยากด้วยประการต่าง ๆ นั้นเองสร้างชีวิตคน
ขึ้นมา

เกิดมาแล้วกิเลสตัณหา นั้นยังมีอำนาจ
เหนือคนอยู่อีก กิเลสจึงได้ชื่อว่า เป็นพระผู้

รักษา

ในขณะที่เดียวกัน คนที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจ
กิเลสตัณหานั้น ย่อมกระทำกรรมไปตามอำนาจ
ของกิเลสตัณหานั้น จึงต้องประสบความเดือด
ร้อนอยู่ด้วยประการต่าง ๆ กิเลสตัณหาจึงอยู่
ในฐานะ พระเจ้าผู้ทำลายด้วย

เพื่อชีวิตที่ดีกว่า สูงกว่า ประณีตและ
สงบสุขมากกว่า พระพุทธศาสนาจึงแสดง
ธรรมะอันเป็นหลักความจริงอันประเสริฐ ถ้า
จะเปรียบธรรมะเป็นพระเจ้าดังกล่าวแล้ว ธรรมะ
เป็นพระเจ้าทั้ง ๓ ได้ ตามหน้าที่ซึ่งธรรมะ
จะอำนวยผลให้แก่คน คือ

ก. พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้พระธรรม
ทรงใช้พระธรรมคำสอนของพระองค์ เพื่ออำนวย
ประโยชน์ แก่บุคคลและสร้างความสุขให้แก่คน
และโลก พระธรรมจึงอยู่ในฐานะพระผู้สร้าง

ข. พระธรรมที่บุคคลรักษาประพฤติกปฏิบัติดีแล้ว ย่อมพิทักษ์รักษาบุคคลนั้นดังที่ทรงแสดงไว้ว่า พระธรรมย่อมรักษาผู้ปฏิบัติไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว พระธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม พระธรรมที่บุคคลปฏิบัติตามดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้ เป็นต้น ในจุดนี้ พระธรรมจึงอยู่ในฐานะผู้ธำรงรักษามวลมนุษยชาติ และโลกให้เกิดความสุขความสงบ จนถึงเข้าถึงความสงบที่ถาวร

ค. พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติศีลไว้ เพื่อทำลายกิเลสที่ทะลักออกมาภายนอก คือทางกาย วาจา ศีลนั้นต้องสำเร็จมาจากเจตนาคือความตั้งใจ ในขณะที่เดียวกันทรงแสดงพระธรรมไว้เป็นจำนวนมาก เพื่อทำลายกิเลสตัณหา ในจุดนี้ พระธรรมจึงชื่อว่า เป็นพระผู้ทำลาย

ความชั่วหรือกิเลส ที่มีอยู่ภายในจิตใจของ
คน จากคนแต่ละคน ถึงสังคมอันเป็นส่วนรวม
เพื่อจำกัดวงแห่งการสร้าง การธำรงรักษา
และการทำลายของธรรมะ ให้แคบเข้า เราจะ
พูดกันเพียงประเด็นของการทำกรรมฐาน

สิ่งที่เราควรใช้หลักธรรมเข้าทำลายคือ
อะไร?

ในชีวิตประจำวันของคนแต่ละคนนั้น มัก
ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส และทำอะไร
ไปตามบัญชาการของกิเลส ซึ่งจะกล่าวในที่นี้
เพียง ๕ ประการ อันท่าน เรียกว่า สิ่งที่ยึด
จิตบุคคล เอาไว้ไม่ให้บรรลุความดี คือ นิวรณ์
ได้แก่

๑. จิตที่พอใจรักใคร่ในสิ่งที่เป็น รูป เสียง
กลิ่น รส สัมผัส ด้วยอำนาจของความ
รักใคร่ ความพอใจ ความอยากได้
เรียกว่า “กามฉันท”
๒. ความงุ่นง่านหงุดหงิด ไม่พอใจ จนถึง
กับคิดจ้องล้างจ้องผลาญคนอื่น ซึ่ง
เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจ

ความไม่พอใจ ไม่ยินดี เกลียด โกรธ
โทสะ เรียกว่า “พยาบาท”

๓. ความท้อแท้ เหนื่อยหน่าย คร้าน
กายใจ หรือความง่วงนอน เรียกว่า
“ถีนมิทระ”

๔. ความฟุ้งซ่าน รำคาญ หรือความคิด
พล่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ จิตมักจิต
จางเร็ว เรียกว่า “อุทัจจกุกุกุจะ”

๕. ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ ตัดสินใจ
อะไรไม่ได้ ขาดความมั่นใจในตัวเอง
เรียกว่า “วิจิกิจฉา”

นิเวรณทั้ง ๕ ประการนี้ เกิดขึ้นภายใน
จิตของใครแล้ว จะทำหน้าที่กั้นความดีของคน
นั้นเอาไว้ และเป็นกั้นถึงสองด้าน คือ

กั้นขาเข้า คือกั้นไม่ให้ความดีใหม่เข้าไป

ถึงใจ ตัวอย่างเช่นนักเรียนกำลังฟังครูสอน
หรือพระกำลังฟังเทศน์ คำสอน คำเทศน์นั้น
ยอมเข้าไปไม่ถึงใจ ถ้าใจของผู้นั้นมีนิวรรณ์
อย่างใดอย่างหนึ่งกั้นอยู่ นิวรรณ์จึงเป็นอุปสรรค
ไม่ให้เขาได้ความรู้ใหม่

กั้นขาออก คือแม้ผู้ที่มีความรู้ความ
สามารถ จะแสดงความรู้ความสามารถของตน
ออกไปให้ปรากฏ แต่หากใจของเขามิมีนิวรรณ์
เขาย่อมไม่อาจแสดงความรู้ความสามารถออก
ได้เต็มที่ เช่นครูหรือนักเทศน์ที่มีความรู้อย่างดี
แต่ไปเทศน์ไปสอนในขณะที่มีนิวรรณ์ก็แสดง
ให้ดีไม่ได้เต็มที่ คนที่อ่านหนังสือเก่ง ๆ ถ้าอ่าน
ขณะจิตมีนิวรรณ์ก็อ่านตก ๆ หล่น ๆ นักพูด นัก
แสดง นักร้อง นักมวย นักเรียน ถ้าถูกนิวรรณ์
เล่นงานแล้ว การทำงานการสอบเอาดีไม่ได้
ทั้งนั้น

นิเวศทั้ง ๕ นี้เกิดขึ้นได้อย่างไร?

๑. กามฉันท เกิดขึ้นเพราะยึดถือสิ่งต่าง ๆ ว่า สวยงาม น่ารักน่าพอใจทั้งนั้น จิตของเขาจะวิ่งไล่ความอยากในสิ่งที่ตนต้องการอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า “สุภนิमित”

๒. พยาบาท เกิดจากการมองสิ่งทั้งหลายไม่น่ารักน่าพอใจ คับแค้นใจเป็นเหตุ เรียกว่า “ปฏิมนิमित”

๓. ถีนมิทตะ เกิดมาจากความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความบิดเบือน ความเมา อาหาร จิตใจหดหู่ เรียกว่า “อรติ” เป็นต้น

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ เกิดจากจิตใจที่ไม่อาจสงบได้ วิ่งไปวิ่งมาจากจุดหนึ่งไปหาจุดหนึ่งอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า “เจตโสอรูปสมะ”

๕. วิจิกิจฉา เกิดจากการขาดการใช้

ปัญญาพิจารณา คือไม่ทำในใจด้วยอุบายอัน
แบบกายเท่าที่ควร เรียกว่า “อโยนิโสมนสิการ”

**พระธรรมจะเป็นพระผู้ทำลายสิ่งเหล่านี้
ได้อย่างไร?**

การทำลายนิวรรณ์ดังกล่าวนั้น เราต้อง
ทำลายที่สาเหตุของมัน ซึ่งจะขอแบ่งชั้นแห่ง
การทำลายเป็นสองระดับคือ ระดับในชีวิต
ประจำวัน กับ ระดับอาศัยหลักกรรมฐาน

ก. การทำลายนิวรรณ์ หรือสาเหตุของ
นิวรรณ์ในชีวิตประจำวันนั้นท่านแสดงว่า

๑. ความรักสวยรักงาม ให้ใช้ปัญญา
มองให้ซึ่งถึงแก่นแท้ของสิ่งเหล่านั้นว่า โดย
ความจริงอย่างแท้จริงแล้ว รูป รส กลิ่น เสียง
และสิ่งที่เราถูกต้อง ไม่ใช่เป็นของงามอย่าง

แท้จริง เป็นเพียงมายา ที่หลอกหลวงคนให้หลง
ไปเท่านั้นเอง

๒. ความพยายาม ให้มองในลักษณะ
ที่ควรให้อภัย เห็นโทษของความพยายาม สร้าง
ความรักเมตตาสงสาร ในคนที่ทำให้เราโกรธ

๓. ความง่วงเหงาหาวนอน แก่ด้วยการ
บริโภคอาหารแต่พอสมควร ไม่ให้มากและน้อย
จนเกินไป มีความพยายามบากบั่น คิดที่จะทำ
ความเพียรอยู่ตลอดเวลา

หรือไม่อย่างนั้น ก็ให้ใช้หลักที่พระพุทธ-
เจ้าทรงแสดงแก่พระโมคัลลานะ ว่า

๑. คิดถึงสัญญา คือความจำใจเก่า ๆ
โดยคิดทบทวน

๒. พิจารณาความรู้ ได้แก่ตริกตรองวิชา
ความรู้ที่ได้เล่าเรียนมา

๓. สาธยายมนต์ ได้แก่ท่องวิชาที่เห็นว่าควรท่อง หรือท่องบทสวดมนต์ต่าง ๆ

๔. ยอนหู ฤต้ว ได้แก่ใช้นิ้วมียอนหู และใช้ฝ่ามือลูบตัวไปมา

๕. ยืนขึ้นลูบตา หาทิศ ได้แก่ลุกขึ้นยืน เอาน้ำลูบหน้าตามองทิศทั้งหลาย

๖. ส่องแสง คือกำหนดดูแสงสว่าง หรือ ทำความรู้สึกว่าขณะนี้เราอยู่ในที่สว่าง

๗. เดินจงกรม ได้แก่กำหนดเส้นทางตรง ประมาณ ๑๐-๒๐ วา เดินกลับไปกลับมา

๘. นอนตะแคงขวา เท้าเหลื่อมเท้า ตั้งสติไว้ก่อนหลับว่าจะลุกขึ้นในเวลาที่กำหนด หรือในขณะที่ตื่นเมื่อตื่นแล้วต้องรีบลุกขึ้นทันที

๙. อุทัจจกุกุกุจะ แก้วด้วยกายบำบัด คือการทำงานใช้กำลัง หรือจิตบำบัด ใจพุ่งไป

ในเรื่องใด ให้ทำใจให้สงบจากเรื่องนั้น คือ เลิกสนใจเรื่องที่พุ่งไปอย่างไม่มีประโยชน์

๕. วิจิกิจฉา แก่ด้วยการรักษาहारือ ท่านผู้รู้ และกัลยาณมิตรการรักษาดังกล่าว กินความไปถึงการศึกษาคัมภีร์และวิจัย ให้ รู้แจ้งในเหตุผลที่ตนสงสัย ทำในใจด้วยอุบาย วิธีที่แยบคาย

พระธรรม จะทำหน้าที่ทำลายนิเวรณ์ ในชีวิตประจำวันของเรา โดยไม่จำเป็นต้องทำ กรรมฐาน แต่การทำลายในระดับนี้ไม่อาจจะ ทำแบบถอนรากถอนโคนได้ ดังนั้นจำเป็นต้อง อาศัยวิธีที่สองด้วยคือ อาศัยผลที่เกิดจากกรรม- ฐานที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนที่ว่าด้วย “ฌาน” นั้นเอง องค์แห่งฌาน หรือธรรมที่ปรากฏใน “ฌาน ๕” ข้อนั้น จะเป็นเครื่องทำลายนิเวรณ์ทั้ง

๕ ตามลำดับดังนี้ คือ

๑. สมาริ คืออาการที่จิตมีความสงบ
ขจัดไม่ให้เกิดความรักความพอใจ ที่เรียกว่า
กามฉันท์ ได้

๒. ปีติ ความเอิบอิมใจมีอยู่ในขณะใด
ความพยายาม จะหายไป

๓. วิตก คือความตรึก สวมารถขจัดความ
ง่วงนอนที่เรียกว่า ถีนมิตฺตะ ได้

๔. สุข คือความสบายกาย ใจ จะระงับ
ความคิดฟุ้งซ่านคือ อุตฺธจฺจกุกุกุจจะ ให้ออกไป

๕. วิจาร คือความตรอง พิจารณา โดย
อาศัยปัญญาขจัดความสงสัยหรือวิจิกิจฉา
ออกไปได้

“ฌาน” ทั้ง ๔ ซึ่งมีองค์ประกอบ ๕ คือ
วิตก วิจาร ปีติ สุข สมาริ เปรียบเหมือนแสง

สว่าง ความรักใคร่ในกาม ความพยายาม
ความง่วงเหงา ความฟุ้งซ่านรำคาญ ความ
สงสัยเปรียบเหมือนความมืด ได้โปรดเข้าใจว่า

“ในจุดใดที่มีแสงสว่าง ในจุดนั้นจะไม่
มีความมืด ในจุดใดที่มีความมืด ในจุดนั้นแสง
สว่างจะปรากฏไม่ได้ฉันใด องค์ฌาน ๕
ประการ กับนิวรรณ์ ๕ จะอยู่ร่วมในจุดเดียวกัน
ในเวลาเดียวกันไม่ได้เช่นเดียวกันฉันนั้น”

พระธรรม จึงเป็นพระผู้ทำลายนิวรรณ์ด้วย
กรรมฐานโดยวิธีดังกล่าวมาแล้ว

พระธรรมเป็นพระผู้สร้างอย่างไร?

จากการใช้พระธรรม ทำลายนิวรรณ์สอง
ระดับดังกล่าวแล้ว พระธรรมจึงได้ชื่อว่าเป็น
พระผู้สร้างคน โดยสร้างให้เปลี่ยนจากคนตก

อยู่ภายใต้อำนาจของนิเวรณิกกลายเป็นคนที่มี
หลักใจคือธรรมะ คนจึงกลายเป็นคนชั่วมาเป็น
คนดี นอกจากนั้น จากผลแห่งการปฏิบัติอานา-
ปานสติกรรมฐานที่กล่าวแล้ว พระธรรมจะ
สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งอาจ
ประมวลกล่าวได้ดังนี้ คือ

ผลประโยชน์ในระดับทั่วไป

๑. สามารถอยู่เหนืออำนาจจิตของคน
คือบังคับบัญชาจิตของตนได้ ไม่ทำอะไร
ไปตามอำนาจอารมณ์ของตนเสียทุกอย่าง

๒. สามารถหาความสงบให้แก่จิตได้ ใน
เวลาที่ตนต้องการ โดยอาศัยกรรมฐานที่กล่าว
แล้วช่วยเหลือนั่งกรรมฐานไปสักพัก ก็จะได้
รับความสงบ ถ้าไม่ฟุ้งซ่านจนเกินไป

๓. จิตใจจะเข้มแข็งไม่อ่อนไหว ไปตาม
อารมณ์ เหตุการณ์ คำชักชวนที่ผิด ๆ ของคน
อื่น

๔. ระวังความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นในโอกาส
ต่าง ๆ ได้โดยเข้าใจโทษของความฟุ้งซ่าน และ
ความกลุ้ม ห้ามใจจากอารมณ์นั้นเสีย

๕. ถ้าเป็นนักเรียน ก่อนที่จะอ่านหนังสือ
ทำใจให้สงบสัก ๑๐-๑๕ นาที การอ่านหนังสือ
จะได้ผลดีขึ้น ความจำ ความเข้าใจดีขึ้น

๖. ถ้าเป็นคนนอนไม่ค่อยหลับ นอน
ภาวนาหายใจเข้าว่าพุท หายใจออกว่า โธ
เพียงขณะหนึ่งก็จะนอนหลับได้สบาย

ผลประโยชน์ในระดับกลาง

๑. กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตได้มาก
ตามกำลังแห่งการปฏิบัติ

๒. ทำจิต ให้อยู่ในอารมณ์ที่ดีตลอดเวลา
ไม่กลุ้มไม่ฟุ้งหงุดหงิดเป็นต้น

๓. ต้อนอารมณ์ดีต่างๆ ให้เข้าไปรวม
อยู่ในจุดเดียวคือ สมาธิ

๔. สามารถพิจารณาอารมณ์อย่างหนึ่ง ๆ
ให้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนสัตว์-
บุคคล เราเขา

๕. สามารถปล่อยวางอารมณ์ที่ดีและ
อารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพของอารมณ์

สรุปว่า อานาปานสติ ที่ลงมือปฏิบัตินั้น
เพื่อ

- ช่วยให้พลังงานของร่างกายที่มีอยู่ทุก
ส่วน และพลังจิตให้ดีขึ้น เพื่อต่อสู้สิ่งต่างๆ
ในตัวเช่นไม่สบายในร่างกาย และจิต

- ช่วยความรู้สึกที่มีอยู่แล้วในตัวของคน

ทุกคน ให้แจ่มใสขึ้นเพื่อเป็นหลักวิชา คือความ
รู้ที่แท้จริง วิมุตติ คือจิตหลุดพ้นจากอำนาจ
กิเลส จากชั่วคราวถึงเด็ดขาด เข้าถึงความบริสุทธิ์
ความหมดจดสะอาดแห่งจิตใจ

ผลประโยชน์ในระดับสูง

๑. จิตใจสงบระงับจากความชั่วเป็นอย่าง
ดี

๒. จิต มีลักษณะประณีต สุขุม ละเอียด
ไม่หยาบอย่างแต่ก่อน

๓. จิตใจ เยือกเย็น เหมือนร่างกายที่ได้
อาบน้ำหรือยิ่งกว่า

๔. จิตใจ จะสงบอยู่ในความสุข ไม่มี
ความเดือดร้อนมาพองพาน

๕. สามารถขจัดสิ่งที่เป็นบาปซึ่งเกิดขึ้น
ภายในจิตให้อันตรธานหายไปทันที

๖. สามารถขจัดความโลภอยากได้ ความ
เศร้าโศกเสียใจให้ออกไปได้

๗. ไม่ต้องเป็นทุกข์โศกเศร้า

๘. ทำให้บรรลุธรรมที่ถูกต้อง

๙. เป้าหมายสุดท้ายคือ ทำนิพพานให้
ปรากฏขึ้นในจิต

จะเห็นได้ว่า ผลดีที่บุคคลได้รับในสาม
ระดับนั้นเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถเข้าถึงได้ ตาม
กำลังแห่งความสามารถ ที่แต่ละคนไว้ปฏิบัติ
ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัตินั้นเอง คือการทำ
หน้าที่เป็นพระผู้สร้างความดีขึ้นในใจคนของ
พระธรรม

พระธรรมเป็นพระผู้ธำรงรักษาอย่างไร?

ผลที่พระธรรมสร้างขึ้นดังที่กล่าวแล้ว เมื่อบุคคลน้อมนำเอาหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนา มาปฏิบัติ การที่คนปฏิบัตินั้น เขาปฏิบัติได้แค่ไหนเพียงไร พระธรรม ย่อมทำหน้าที่ธำรงรักษาบุคคลผู้นั้นไว้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงรับสั่งว่า

- พระธรรมแล ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม เหมือนร่มใหญ่ป้องกันคนไม่ให้เปียกฝน ในเวลาฝนตกร่มไม่อาจป้องกันคนไม่ให้เปียก ทั้ง ๆ ที่มีร่มอยู่ในมือ แต่ไม่ได้กางร่มในเวลาฝนตกฉันใดพระธรรมก็ไม่อาจมีหน้าที่รักษาคน ผู้เรียนรู้อธรรม แต่ไม่ได้นำมาประพฤติปฏิบัติฉันนั้น

- พระธรรมที่คนประพฤติดีแล้ว นำสุขมาให้ จะพบว่าพระธรรมจะทำหน้าที่ของท่าน

ในฐานะพระผู้ดำรงรักษาได้ ก็ต้องอาศัยบุคคล
นั้นเป็นผู้ประพฤติธรรมดีคือถูกต้อง เพราะพระ
ธรรมเป็นสิ่งที่คนจะต้องน้อมนำเข้ามาหาตน
หรือน้อมตนเข้าไปหาพระธรรม

- นอกจากพระธรรมจะรักษาผู้ปฏิบัติ
ธรรมแล้ว เขาจะทำตนให้เป็นประโยชน์แก่คน
ทั้งปวงได้อีกด้วย

- ผู้ประพฤติธรรม ย่อมไม่ไปสู่สถาน
ที่ไม่ดี อันมีความเดือดร้อนเป็นผล

- เกียรติ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ประพฤติธรรม
ธรรมเป็นธงของฤาษี

- ผู้ฉลาดจึงควรละกรรมดำ คือบาป และ
ควรปฏิบัติในธรรมขาว คือ กุศล ดังนั้น บุคคล
ควรเคารพพระธรรม พึงพิจารณาเลือกเฟ้น
ธรรมโดยแยบคาย แล้วพึงประพฤติธรรมให้
สุจริต

คำกล่าวบูชาพระรัตนตรัย

และ

คำอธิษฐานก่อนนั่งสมาธิ

ในการปฏิบัติกรรมฐาน ที่เรียกว่าอานาปานสตินั้นจำเป็นเหลือเกินที่ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความศรัทธา คือเชื่อมั่นว่า ผลดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น จะเกิดขึ้นตามสมควรแก่เหตุ หากได้ปฏิบัติจริงๆ ควรมีสัจจะ คือความจริงใจ ตั้งใจจริง ไม่หลอกตนเองและคนอื่น

ในกรณีที่ต้องการทำให้เป็นกิจลักษณะ โดยมุ่งผลที่ไกลกว่าความสงบจิต เพื่อให้เกิดสมาธิในการเรียนหนังสือของนักเรียน ในเรื่องนี้อาจดำเนินตามหลักที่พระธรรมวโรดม (เซ่ง อุตฺตมเถระ) อดีตเจ้าอาวาสวัดราชาธิราช ได้แสดงไว้ในอุปกรณ์กรรมฐาน วิธีนี้อาจใช้ใน

กรณีที่ทำเป็นกลุ่ม หรือต้องการทำกรรมฐาน
เป็นประจำ ท่านได้แสดงขั้นตอนแห่งการทำ
กรรมฐานไว้ดังนี้

๑. พยายามตัดความกังวล ในเรื่องอดีต
และอนาคตออกให้หมดไป ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง
อะไรก็ตาม

๒. ให้ตรวจสอบความประพฤติกคือศีลของ
ตนว่ามีความบริสุทธิ์หรือบกพร่อง โดยอาศัย
ความเคารพต่อตนเอง ต่อดธรรมเป็นหลัก หาก
เห็นความบกพร่องในศีลให้กำหนดจิตอธิษฐาน
ศีลเสียก่อน

๓. นั่งพนมมือไหว้กราบ ๓ ครั้ง ว่านโม
๓ จบ

๔. กล่าวมนัสการพระรัตนตรัย ด้วยข้อ
ความสั้น ๆ ดังต่อไปนี้

อรหันต์ สมมาสมพุทโธ ภควา พระผู้
มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ บริสุทธิ์หมดจด
จากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ตรัสรู้ถูก
ดีแล้ว

อิเมหิ สกกาเรหิ ตัม ภควนตัม อภิปุ-
ชยามิ ข้าพเจ้าบูชาซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้ (กราบพร้อม
กัน)

สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม พระธรรม
คือศาสนาอันพระผู้มีพระภาคเจ้า แสดงไว้ดี
แล้ว

อิเมหิ สกกาเรหิ ตัม ธมฺมํ อภิปุชยามิ
ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระธรรมเจ้านั้น ด้วยเครื่อง
สักการะทั้งหลายเหล่านี้ (กราบพร้อมกัน)

สุปฏิปนโน ภควโต สาวกสงฺโฆ มหุ-

พระสงฆ์ผู้เชื่อฟังของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติ
ดีแล้ว

อิเมหิ สกกาเรหิ ตํ สงฺฆํ อภิปุชยามิ
ข้าพเจ้าบูชาซึ่งพระสงฆ์เจ้านั้น ด้วยเครื่องสัก-
การะเหล่านี้ (กราบพร้อมกัน)

หากมีอุตสาหะมากกว่าที่กล่าวแล้ว ท่าน
แนะนำให้กล่าวประกาศสัจจาธิษฐานของตน เพื่อ
ให้เกิดผล ในสิ่งที่ตนปรารถนาดังนี้

นตถิ เม สรณํ อญฺญํ ที่พึ่งอย่างอื่น
ของข้าพเจ้าไม่มี **รตนตตยํ เม สรณํ วรํ** พระ-
รัตนตรัยเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตน สจฺจวชฺเชน ด้วยการกล่าวคำ
สัตย์นี้ **โสตถิเม โหตุ สพฺพทา** ขอความ
สวัสดิ์จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

จากนั้น ให้กล่าวคำอธิษฐานพร้อมกัน
หรือว่าในใจตามควรแก่กรณี โอกาส ดังนี้

ข้าขออธิษฐาน ต่อพระทรงญาณ ผู้ชนะ
มารห้า ขอจิตของข้า พึงละนิวรณ์ คือกามฉันท์
กับทั้งพยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ
วิจิกิจฉา อย่าได้ครอบงำ

ข้าขอปฏิญาณ ตั้งสัตย์อธิษฐาน ต่อคุณ
พระธรรม ผู้นำมรรคา ให้จิตของข้า มีภาวนา
คือบริกรรม อุปจาระ และ อัปปนาเป็นจิตต-
สิกขา กับนิมิต ๓ ประการ กอปรด้วยองค์
ฌาน วิตกวิจารณ์ปีติและสุข กับเอกัคคตา ลุ
ถึงอุเบกขา เป็นสมาธิแจ้งชัด

ข้าขอตั้งสัตย์ ต่อพระสังฆรัตน์ ผู้ปฏิบัติ
ดี ขอให้วิสัย ๕ ประการ คืออาวัชชนะ สมา-
ปัททชนะ อธิฏฐานะ และวุฏฐานะ ปัจจเวกขณะ

จงมาชำนาญ ด้วยการภาวนา

พระพุทธรักษา พระธรรมรักษา พระ-
สังฆรักษา ขอพระอานาปาน์ จงมาปรากฏ
ใหม่ในทวาร ขอรัตนะ ๓ ประการ คຸ້มกัน
อันตราย นำสุขมาให้ ได้วิมุติเป็นผล ล่วงพ้น
บ่วงมาร ด้วยเดชอธิษฐาน ณ กาลนี้เทอญ

เมื่อกล่าวอธิษฐานเสร็จแล้ว ก็เริ่มนั่งตาม
วิธีที่กล่าวมาแล้วในตอนต้น หากก่อนจะนั่ง
ยังมีความรู้สึกหงุดหงิดใจอยู่บ้างให้เริ่มแผ่เมต-
ตาจิตเสียก่อน เพื่อผ่อนคลายปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น

ควรทำใจอย่างไร เมื่อความเปลี่ยนแปลง
เพราะผลของการทำกรรมฐานบังเกิดขึ้นใน
จิต?

ในเรื่องท่านแสดงหลักสังเกตและปฏิบัติ
ไว้ว่า

เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรภาวนา บริกรรมประคองใจไปโดยลำดับรู้เห็นซึ่งความนึกน้อมแจ้งชัดปรากฏเป็นสมาธิ มีจิตมั่นเป็นขั้นต้นแล้ว จิตใจในขณะนั้นจะผ่องแผ้วเบิกบานอย่างเห็นได้ชัด ถ้าอาจารย์ภาสาพจิตเช่นนั้นไว้ได้กลับกลาย ให้พิจารณาดูว่าจิตของตนในขณะนั้นมีนิรณช้อใดข้อหนึ่งอยู่หรือไม่ หากทราบชัดว่าบัดนี้นิรณช ๕ สงบระงับไปแล้ว ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง จะเห็นความผ่องใสของจิตชัดเจนยิ่งขึ้น เป็นอุปจารภาวนา คือภาวนาที่ใกล้ความสงบเข้าไป เพราะสามารถสงบนิรณช ๕ อันเป็นกิเลสกลุ่มรวมจิต

ต่อจากนั้น หากอุคคหนิมิต คือนิมิตติดตาปรากฏขึ้น อาจปรากฏเป็นดวง เป็นสี เป็นรัศมี หรือมีลักษณะอย่างอื่น ให้ทำจิตเป็น

อุเบกขา หรือวางเฉยอยู่รู้เห็นเป็นกลาง ๆ
อย่ายินดีพอใจในนิมิตนั้นมากนัก และเมื่อนิมิต
เหล่านั้นหายไปไม่ควรเสียใจ หรือเลิกทำความ
เพียร ให้พยายามประคับประคองใจให้เป็น
อย่างเดิม ตั้งสติระลึกรับพิจารณาอาการเบื้องต้น
ตามที่เคยปฏิบัติมา จนปรากฏนิมิต ให้
ตั้งใจพยายามบำเพ็ญไปตามที่เคยปฏิบัติมา
ถ้านิมิตอย่างเดิมเกิดขึ้นอีก ให้รักษาจิตให้
เป็นอุเบกขา

ต่อแต่นั้น ควรอธิษฐานคือน้อมใจปรา-
รณา ขอให้นิมิตนั้นมาปรากฏอยู่นาน ๆ และ
หัดอธิษฐานต่อ ๆ ไป เช่น ดวงเล็กให้เป็น
ดวงใหญ่ ดวงใหญ่ให้เป็นดวงเล็ก อยู่ไกลให้
เข้ามาใกล้ อยู่ใกล้ให้ออกไปไกล อยู่สูงให้
เลื่อนลงต่ำ อยู่ต่ำให้ขึ้นสูง อยู่ภายในตัวให้ปรา-

กฎอยู่ภายนอก

ทั้ง ๘ ประการนี้ ฟังอธิษฐานให้นิมิต
ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปตามที่ประสงค์อย่างใดอย่าง
หนึ่งก่อน แต่การรักษาให้ปรากฏคงที่ “เป็น
หลักสำคัญ” ให้พยายามศึกษาวิธีสังเกต กำ-
หนดหมายว่า

**“ทำอย่างไรนิมิตจึงจะปรากฏ และคง
ตั้งอยู่แจ่มแจ้งชัดเจน ไม่เสื่อมสูญหายไป”**

อุปกรณ์สำคัญ ที่จะช่วยให้การปฏิบัติ
กรรมฐานระดับนี้ดำเนินไปบนเส้นทางแห่งความ
สงบจำเป็นต้องอาศัย

๑. สัจจะ ความตั้งใจจริง สติมา ความมี
สติ อาตาศี มีความเพียรอย่างแรงกล้า สัมป-
ชาโน มีความรู้ทั่วพร้อมในอารมณ์นั้น ๆ

๒. ให้พยายามระคับระคองอินทรีย์ ๕

ให้ดำรงอยู่สม่ำเสมอ คือ สัทธา ความเชื่อ
ปัญญา ความรอบรู้ วิริยะ ความเพียร กับ
สมาธิ ความตั้งใจมั่น

โดย ใช้สตินทรีย์ อินทรีย์คือสติ ทำหน้าที่ระลึกถึงความยิ่งหย่อนแห่งอินทรีย์นั้น แล้วปรับจิตไปตามควรแก่กรณี

ข้อควรทราบในคำอธิบายบางอย่าง

มาร คือผู้ล้างผลาญทำลาย ๕

อันพระผู้มีพระภาคทรงชนะ จนได้พระนามว่า มารวิชัย หรือ พระพิชิตมาร คือ

๑. ขันธมาร มารคือเบญจขันธ์ อันทำความลำบากให้เป็นเหตุแห่งความเบื่อหน่ายจนถึงฆ่าตัวตายก็มี

๒. กิเลสมาร มารคือกิเลส เพราะใครก็ตามตกอยู่ในอำนาจของมันแล้ว ต้องกลาย

เป็นทาสของกิเลส ถูกกิเลสบังคับใช้ให้กระทำ
กรรมอันเป็นบาปต่าง ๆ

๓. *อภิสังขารมาร* มารคืออภิสังขาร หมายถึง
เอากุศลและอกุศล แต่โดยทั่วไปท่านหมายถึงเอา
อกุศลสำหรับสามัญชน เพราะทำหน้าที่ให้ปฏิ-
สนธิในกำเนิดต่ำ และนำไปได้รับความเดือด
ร้อนในปัจจุบัน

๔. *มัจจุมาร* มารคือความตาย โดยเฉพาะ
ความตายที่เกิดแก่คน ซึ่งกำลังทำความดีเป็น
ประโยชน์ แต่ต้องมาตายไปเสียก่อน ความ
ตายจึงถือว่าเป็นมาร เพราะมาทำลายความดี
ของท่านผู้นั้นเสีย เช่นความตายที่เกิดแก่ท่าน
อาฬารดาบส กาลามโคตร และอุทกดาบส ราม-
บุตร ซึ่งเกิดขึ้นไล่เสียกับเวลาที่พระพุทธเจ้า
ตัดสินพระทัยจะเสด็จโปรด

๕. เทวบุตรตมาร หมายถึงเทพบุตร เทพธิดาที่เป็นพาลคอยทำลายเป็นอุปสรรค ในการทำความดีของคน

คำว่า “มาร คือสิ่ง บุคคลผู้สร้างผลาญทำลายความดี หรือทำให้เสียคนเป็นต้น”

ปีติมีลักษณะ ๕ ประการ คือ

ปีติ คือความอิมใจ เป็นผลประการหนึ่งที่เกิดจากการบำเพ็ญกรรมฐาน ปราภฏลักษณะให้รู้ได้ ๕ ประการด้วยกัน คือ

๑. ขุททกาปีติ ปีติอย่างน้อย เมื่อเกิดขึ้นทำให้ขนชันน้ำตาไหล

๒. ขณิกาปีติ ปีติชั่วขณะ เมื่อเกิดขึ้นทำให้รู้สึกเสียวแปลบ ๆ คล้ายฟ้าแลบ

๓. โอกกัณฑิกาปีติ ปีติเป็นพัก ๆ เมื่อเกิดขึ้นรู้สึกชุ่มซ่าแรงกว่าประเภทที่สอง มีลักษณะ

คล้ายคลึงกับกระทบบฝั่ง

๔. อุพเพงคาปีติ เป็นปีติแบบโลดโผน เมื่อเกิดขึ้นทำให้ผู้ขึ้น อาจทำอะไรลงไปโดยขาดเจตนา คือลืมหิ้ว เช่นเปล่งอุทานออกมา เป็นต้น

๕. ผรณาปีติ ปีติซาบซ่าน เมื่อเกิดขึ้น ท่านกล่าวว่าบางคนอาจกระโดดจนตัวลอย หรือโลดขึ้นได้ บางครั้งรู้สึกขนลุกชัน ซาบซ่านไปทั่วร่างกาย

ภาวนา ๓ ประการ

๑. ปริกัมมภาวนา คือการทำบริกรรม ในขณะที่เจริญกรรมฐาน ด้วยการภาวนาว่า พุทฺโธ พุทฺโธ เป็นต้น เรียกว่าบริกรรมภาวนา

๕. อุปจารภาวนา เป็นผลแห่งภาวนา ที่เกิดจากการเพ่งวัตถุ หรือ ขณะทีนิ वर्ณ สงบ

ไปในขณะที่เจริญกรรมฐานเพียงลำพังการนึก
เช่น พุทธานุสสติ เป็นต้น จะเกิดภาพอย่างใด
อย่างหนึ่งในขณะนั้น

๓. อัปปนาภาวนา เป็นภาวนาในขณะ
ปฏิบัติสมาธิปรากฎ คือสามารถกำหนดจิตให้
นิมิตที่เกิดขึ้นเป็นไปตามต้องการได้ เป็นผล
ของการเพ่งวัตถุ ส่วนกรรมฐานที่ใช้เพียงลำพัง
การนึก ท่านบอกว่าไม่ถึงอัปปนา อันแปลว่า
ภาวนาที่แน่วแน่

วสี คือความชำนาญ ๕ ประการ
เกี่ยวกับฌานโดยตรงและสมาธิโดยอ้อม คือ

๑. อาวัชชนวสี ความชำนาญในการนึก
ที่จะเข้าสมาธิฌานตามที่ตนต้องการ

๒. สมابัชชนวสี ความชำนาญในการ
เข้าสมาธิฌาน

๓. อธิภูฐานวสี ความชำนาญในการ
ตั้งความปรารถนาเพื่อสงบอยู่ในสมาธิ ฌาน

๔. วุฏฐานวสี ความชำนาญในการออก
จากสมาธิฌาน

๕. ปัจจเวกขณวสี ความชำนาญในการ
พิจารณาสมาธิจิตฌาน

วิมุตติ คือความหลุดพ้นแห่งจิต อันเป็น
เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็นได้ทั้ง
โลกียะ และโลกุตตระ คือ

๑. ตทังควิมุตติ ความพ้นจากกิเลสได้
ชั่วคราว เช่นระงับความกำหนัด ชัดเคือง ลุ่ม
หลง มัวเมาในอารมณ์บางอย่างลงได้ชั่วคราว

๒. วิกัมภณวิมุตติ จิตหลุดพ้นจากกิเลส
ด้วยกำลังฌานจิตสงบได้นานเท่าที่ฌานยังไม่

เสื่อม

๓. สมุจเฉทวิมุตติ จิตหลุดพ้นจากกิเลส ด้วยอำนาจอริยมรรค กิเลสที่ละได้แล้วจะไม่ กลับกำเริบขึ้นได้อีกไม่ว่าในกาลใดก็ตาม

๔. ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ ความพ้นจากกิเลส ด้วยอริยมรรคถึงอริยมผลไม่มีการขวนขวายเพื่อ ละกิเลสเหล่านั้นอีกต่อไป เพราะกิเลสถูกตัด ขาดไปแล้วโดยสิ้นเชิง

๕. นิสสรณวิมุตติ ความพ้นจากกิเลส นั้นเอง มีช่วงยาวนานตลอดไปจนนิพพาน

หลักตัดสินว่าจิตตนเป็นสมาธิหรือไม่ ท่าน ให้ดูลักษณะของสมาธิ คือ

๑. จิตไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ
๒. กำจัดความฟุ้งซ่านแห่งจิตเป็นรส
๓. จิตมีลักษณะไม่หวั่นไหวปรากฏให้

เห็น

๔. มีความสุขกายสบายใจเป็นเหตุใกล้ให้

เกิด

อานิสงส์แห่งการเจริญอานาปานสติ

คือ

“จิตสงบระงับดี, จิตประณีต, ไม่ต้อง
รดด้วยน้ำก็เย็น, มีสุขเป็นเครื่องอยู่, สามารถ
ขจัดบาปกรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตราย
หายไปได้ในทันที”

“ดูก่อนภิกษุผู้เห็นภัยในสังสารวัฏทั้งหลาย
พวกเธอจงเจริญสมาธิเถิด เพราะผู้มีจิตเป็น
สมาธิ ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริง”

ผู้เจริญทั้งหลาย

บนเส้นทางแห่งชีวิตอันไม่แน่นอน

และจะต้องจบลงที่ความตายนี้

ในที่สงบ ท่านจะพบความสุขใจ

ในที่ทั่วไป ท่านจะได้พบความสุขย้อมสี

ท่านเล่าจะ去何หน?

TOWARDS A BRIGHTER LIFE

By

**The Venerable
Phra Rajadhammaniddesa
(Rabaeb Thitañāno)**

**Sorvaranivesvihara Monastery
(Bangkok, Thailand)**

Translated and Edited

by

Prachoom Chomchai

ISBN 974-87582-2-2

Printed for free distribution

© Prachoom Chomchai

First Edition 1987

Second Edition 1990

CONTENTS

Preface	5
Of what use are the studies and practice of <i>dhamma</i> ?	13
Why do we have to study and practise what is known as ' <i>kammaṭṭhāna</i> '?	14
What is meant by <i>kammaṭṭhāna</i> ?	18
Why is only one of the 40 methods or things to tranquillize the mind with revealed?	27
How does one call this type of <i>kammaṭṭhāna</i> ?	28
What are the guide-lines for this type of ' <i>kammaṭṭhāna</i> '?	29
What should be destroyed by <i>dhamma</i> ?	46
How does <i>dhamma</i> annihilate hindrances?	50
How does <i>dhamma</i> operate as the Creator?	55
How does <i>dhamma</i> function as the Protector or Preserver?	60

What mental posture is to be adopted when mental changes as a result of <i>kammaṭṭhāna</i> have made themselves felt?	67
Points to note on <i>adhiṭṭhāna</i> (foundation of mental tranquillity)	70
5 attributes of <i>pīti</i>	71
3 Steps of <i>bhāvanā</i> (mental development)	73
<i>Vasī</i>	74
<i>Vimutti</i>	74
Criteria for judging mental <i>samādhi</i> by its nature	75
Benefit of the practice of <i>ānāpānasati</i>	76
Glossary	77

PREFACE

In its original mimeographed form, this booklet on *Towards a Brighter Life*, was a hand-out destined for pupils in M.1 of Streevidya School (Form 1 of a secondary school for girls in Bangkok, Thailand). It served as supplementary material for a course in mental "exercise" for schoolchildren. It was subsequently submitted to His Holiness Chao Phra Khun Somdej Phra Jhānasamvara, Abbot of Borvaranivesvihara Monastery, who commented in writing: "*This manuscript is to be in safe keeping for further publication*".

At several past weddings bridegrooms and brides have agreed to have copies of this booklet printed as extraordinary gifts (instead of other gifts), for handing to guests at their wedding parties. The booklet has since been printed for distribution on a variety of occasions by several personalities in various

parts of the country. The numbers involved must have reached the 100,000 mark. This notwithstanding, righteous people have sought after it. I have, indeed, been amazed at the fact that this booklet, which has developed out of mimeographed sheets for schoolchildren and has taken merely half a night to prepare, with a view to children's ease of comprehension and practice, has been held in such high esteem among righteous people. The demand has been such that there has been an interest in publishing it in an English-language version. Confronted with this, I have had to look for a suitable translator who is sufficiently versatile. He or she has to be as at home in English and Thai as in *dhamma*^{1/}. While persons of such versatility may not be too difficult to come by, those who meet the said requirements and, at the same time, have the cause of Buddhism at heart and

^{1/} See *Glossary* for meanings of all Pāli words and expressions.

are prepared to make the expected sacrifices, are extremely rare. Eventually, I came across a person with the expected versatility, competence and spirit of sacrifice who could bring the translation task to a successful conclusion and, to boot, assist in its publication.

This particular person is Dr. Prachoom Chomchai. Despite the fact that he is only a recent acquaintance, he has shown his willingness to assist, to the best of his ability, in promoting the cause of Buddhism. In this he has had the full backing of Mrs. Laorsri Chomchai, his wife. It is evident that they both possess, to a comparable degree, *saddhā*, *sīla*, a spirit of sacrifice and *paññā*. As a result, they could join forces in conceiving things, participating in activities, undertaking other constructive work and lending a helping hand to useful projects. I rejoice in the merit-making efforts on the part of Dr. Prachoom and Mrs. Laorsri Chomchai who have lent support to me in innumerable

ways. May they for ever prosper and advance in the ways of *dhamma* so magnificently proclaimed by the Exalted One.

As I have already stated, this booklet has been prepared to meet the requirements of children in Form 1 of the secondary school for girls and has been used as teaching material, on a continuing basis, for the past 10 years. I have asked every such class whether it is readily intelligible, and it turns out that the answers from children at that age have been in the affirmative. To further queries as to whether they could put it into practice, there have been equally positive answers. This has reassured me that, if children at this age could take it in and use it as a guide in their practice, those who are older, even without a prior interest in Buddhism, will find it as comprehensible and practicable. The outcome of such practice is happiness and equanimity coveted by everybody. The extent of happiness and equanimity arrived at depends, of course, on the motivation of one's actions.

This translated version is designed for those interested readers who have no access to the Thai-language version but can tackle the English-language one. It is hoped that those who are well versed in English will reap the same benefit as those who have perused the Thai version of the booklet. To tranquillize the mind is among the natural needs of every man and animal on earth. However, happiness, tranquillity and brightness of life have to follow from a cause. The cause-effect relationship will be demonstrated in this booklet. If the required cause is brought into being by man, then happiness, tranquillity and brightness of life are bound to follow.

May the power of the Triple Gem (The Buddha, ***dhamma*** and ***saṅgka***) and the consequence of the practice of ***dhamma*** protect all those who have made it possible to publish this booklet. Without the spirit of sacrifice, financial and intellectual resources and competence of all those concerned, this booklet would not have seen the light of day. The sacrifices made by all concerned, an

indispensable factor in the success of the project, have demonstrated the upshot of the practice of *dhamma*, which, by virtue of its contact with these people, has become something tangible. I rejoice in the merit-making of all concerned.

**The Venerable
Phra Rajadhammaniddesa
(Rabaeb Thitañāno)**

**Borvaranivesvihara Monastery
(Bangkok, Thailand)**

TOWARDS A BRIGHTER LIFE

Some may raise the questions: Of what use are the studies and practice of *dhamma*? Why do we have to study and practise what is known as '*kammaṭṭhāna*' and what is meant by '*kammaṭṭhāna*'? What result can practising students achieve?^{2/}

To these questions the following manifold answers can be given:

[Of what use are the studies and practice of *dhamma*?]

1. Some may feel that, in the studies of *dhamma*, they are given scanty marks, while others think that they age prematurely in the process. However, in the ultimate analysis, it can be seen that ***dhamma is a subject with the lion's share of the marks. Though we may get few marks for morals at school, we can see that marks for morals are given throughout our life. Even after death,***

^{2/} This is dealt with separately in a subsequent section.

marks are doggedly given and deducted for our morals, as can be seen in news items praising and criticizing people for good and evil deeds, as the case may be. For those who have reasonably good deeds to their credit, monuments will be erected after their death by later generations as a sign of homage. Moreover, they will be cited as examples for posterity to follow. On the other hand, wrongdoers, for failure to study and practise morals, will receive contrary results. They will be criticized and vilified even while they are still alive and, after death, their behaviour will be cited as something from which one should refrain. It may thus be said:

“Marks for morals can be given and deducted throughout one's life and the general public has a right to give and take away marks for morals while one is still in the land of the living and after death.”

*[Why do we have to study and practise what is known as ‘**kammaṭṭhāna**’?)*

2. *kammaṭṭhāna* has to be learnt and practised because it represents a given level of observance of *dhamma*. It is a formula for mental exercise or training. From this standpoint, we can see that human life can be decomposed into 2 main parts:

a) **The body or the form**

We find that before our body can learn to do things including writing, sitting sideways on the floor and walking courteously, it has to undergo training. Such training may take some people a great deal of time, others little time. In sum, our body is not as serviceable as it should be. What is worse, it can even be offensive if we use it, for instance, to inflict harm on others' body, property and chastity. The fact that we can lead a reasonably tranquil life and are well respected and praised by others is due to a reasonably advanced degree of bodily and verbal disciplining. On the other

hand, those who have not had such training tend to get results contrary to what has been stated.

b) *Cittam* or the mind.

It is considered to be the most important part of human beings. The majority of us have not had adequate mental disciplining and have become, for instance, sensitive, callous, irritable, troubled and unduly worried about things which should not be worrisome. As stated by an adage, "*The mind is the master, while the body is the servant*". If this is true, while the master has not undergone adequate coaching, bodily and verbal behaviour may not be upright. Mental schooling is thus crucial since, if the master is good, he can regulate the actions of the servant, that is, the body, to steer them in the right direction. The Buddha has, therefore, prescribed, for example, the 5

precepts for corporal grooming and the practice which is known as *kammaṭṭhāna* for mental drilling. His reasons are, for instance,:-

The mind tending to lead worldly beings, mental exercise is a virtue.

A trained mind brings with it happiness; those who follow the dictates of the (untrained) mind are in trouble.

Be wise with regard to your mental processes and handle your mind in the same way as one would carry a bowl brimful of (boiling) oil.

Persist in being meticulous with your mind. Intelligent people tend to handle their mind with caution.

If sinful acts originate from a given disposition, steer your mind away from it.

It is clear from this saying of the Buddha how important the mind is,

why there is a need for mental exercise, and what benefit a well-trained mind can bring to one. *To train the mind which is difficult to regulate, and break in and to prevent it from drifting into a bad disposition, it is imperative that we use the instrument which the Buddha named *kammaṭṭhāna*.*

3. [What is meant by *kammaṭṭhāna*.]

An easily intelligible interpretation defines it as **a means to train the human mind to be tranquil. It is a formula for mental exercise.** However, a literal interpretation, according to the Buddha, renders it as a **task to be accomplished by the mind** or a **task to be accomplished by man through his mind.** It falls into 2 types:

- a) ***Samatha kammaṭṭhāna*.** This means a **procedure for tranquillization of the mind** by means of attaching it to a given disposition or a given object

instead of allowing it to wander from one thing to another and turn a person into a scatter-brain. Under this rubric, the Buddha demonstrated 40 methods by which or 40 things to which the mind can be tethered, *there being a diversity of mental foundations*. As the saying goes, **“What is one man’s meat is another man’s poison”** or *nānā cittamī* (people are different in their mentality). In this connexion, the Buddha classified mental foundations into 6 types, each with a different *caritamī*:

1) Those who are haughty, enamoured of beauty, pleased with beautiful things and cleanliness, desirous of things which are agreeable to their body and mind, and attached to orderliness. Their disposition is **“rāga-carita”** (sensual).

2) Those who are irritable, peevish, agile, fluent and outspoken and inclined to

get others into trouble. Their disposition is “*dosa-carita*” (irritable).

3) Those who are forgetful, unmindful, affected by errors in speaking, untidy in their work habit, lethargic, not agile, or **inactive and disorderly in their work.** Their disposition is “*moha-carita*” (delusive).

4) Those who are gullible and inclined to believe what others say. Their belief is based on neither principles nor the use of the intellect, and they take others’ word for what constitutes merit-making or a sinful act. Their disposition is “*saddhā-carita*” (faithful).

5) Those who are, for instance, quick-witted, brilliant, blessed with a photographic memory and a ready and accurate grasp of things, self-confident and possessed of such attributes as a flair for all things and a ready ability to see

through persons. Their disposition is “*buddhi-carita*” (awakened).

6) Those who are unduly anxious, obsessed, up in the clouds, lacking in self-confidence, undecided, hesitant and affected with an inability to have a full grasp of things and irresolute even after reflection. Their disposition is “*vitakka-carita*” (worrisome).

These 6 types of disposition may be said to be their mental groundwork or habit or ingrained nature; but it must be understood that usually people are affected by some disposition or other according to circumstances. The Buddha, nevertheless, characterized a person according to a given disposition ***by virtue of its dominant manifestation.***

In order to enable a person to reap reasonable benefit from ***kammaṭṭhāna*** in conformity with their disposition, the Buddha

demonstrated as many as 40 different stances or things to which the mind can be tethered.

- b) **vipassanā kammaṭṭhāna**. This means **the use of the intellect to ponder over things** in their true perspective with a view to relinquishing eventually delusive love and hatred and infatuation with things. The Buddha specified as many as 73 things to be contemplated in the process.

However, in this context, we shall take up only *samatha kammaṭṭhāna*, as the objective of teaching schoolchildren *kammaṭṭhāna* and of persuading them to practise it is solely what follows.

(1) A desire to enable schoolchildren to concentrate their mental power which is dissipated, wasted and under-utilized on a daily basis for the purpose of its optimum use. This is because such

mental power is like an ordinary stream. In its natural state a torrent is less devastating than a smaller quantity of water which is pumped through a pipe. Piped water, compressed and propelled as it is, has an enhanced capacity to devastate things. The concentrated human mind is of the same nature; but *to be so forceful the mind requires resoluteness and perseverance for its prime motive power.*

(2) *A wish to see schoolchildren avail themselves of the power mentioned under (1) to concentrate their disposition or mind on whatever they are doing.* This may, for instance, be studying, listening to a lecture or familiarizing themselves with textbooks. This is to avert situations where schoolchildren sit in class-rooms, while their minds wander about outside, thereby interrupting and detracting from the full impact of their thinking and learning processes. In this connexion, schoolchildren can see for themselves that their class-mates

manifest incredibly differing levels of performance despite the fact that the time spent in class, the textbooks used and the teachers involved are identical. This is by virtue of differences in mental behaviour of **schoolchildren, some of whom are tranquil while others are given to flights of fancy while studying.**

(3) **An urge to see to it that school-children can find mental tranquillity,** as their body and mind have toiled all day long. While sometimes their body has taken a rest, their mind has not. If this happens too frequently, their corporal and mental health is bound to suffer. While their bodily deterioration may not be too intractable, impairment of mental health could entail an ultimate loss of the entire personality. Those who have due regard for their own welfare should thus maintain their corporal and mental health intact through due recreation, treatment and protection of their body and mind. There is no more effective

method of exercising, treating and protecting one's mind than the practice of *dhamma* or *kammaṭṭhāna*, since it helps the mind to repose and find tranquillity to a degree proportional to its practice.

(4) *An expectation to ensure that schoolchildren whose mind has been trained confine their emotions and bodily and verbal behaviour within the limits of morality and laws and desist from giving free reins to such things as love and anger.*

(5) *A hope to make sure that kammaṭṭhāna is used as a tool for marshalling mental power in support of studies, as has been stated under (1) above. This is to enhance schoolchildren's power of, for instance, retention, comprehension, decision and tackling quizzes.*

(6) *An ambition to enable schoolchildren whose mind has been well-trained*

to avoid anxiety, worry and trepidation over and submissiveness to developments of their daily life by maintaining their mind above these events except where they are directly affected.

(7) *A longing to see that schoolchildren develop a taste for dhamma*, mental tranquillity, and calm and to discover for themselves that there is no mundane taste comparable to that of *dhamma*.

Kammaṭṭhāna is an instrument which can readily be adopted by adherents of all religions. Practitioners of *kammaṭṭhāna* count amongst them Buddhists, Christians, Hindus and Moslems, as the path to virtue can be taken to advantage by all. While their means may differ, the end to be attained consists, in all cases, of tranquillity, equanimity and mental immaculacy.

Besides devoting ourselves to the kind of meditation known as *samatha kammatthāna*, why, it may well be asked, is only one of the 40 methods or things to tranquillize the mind with revealed?

The answer is that there are several reasons for this.

(1) This type of meditation was used by the Buddha as the stepping-stone to attainment of the ultimate status of ***sammāsambuddho*** (the fully self-enlightened one).

(2) This sort of meditation, viewed as something to which our mind can be tethered, is inherent in man. We need not bother to search it out, as it is at our fingertips and on call.

(3) It is the kind of meditation currently and formerly popular with practitioners.

(4) It is the type of meditation which is in keeping with a variety of dispositions. It can be practised to advantage by people regardless of the nature of their disposition.

(5) This method is neither unduly difficult nor complex. It produces particularly distinctive results, and it would be difficult for it to lead schoolchildren astray.

How does one call this type of *kammaṭṭhāna*?

It is known as “*ānāpānasati kammaṭṭhāna*” or “*ānāpānasati bhāvanā*” meaning “*concentrating the mind on inhaled and exhaled air*”.

What are the guide-lines for this type of *kammaṭṭhāna*?

1. ***First***, we have to find a spot which is relatively free from noise pollution. Some noise can be tolerated; but it should not be excessive. It could be the class-room, the bedroom or any other place which meets the said requirement.
2. ***Secondly***, we should be in a sitting posture, either on a chair, or on the floor (side-ways or cross-legged^{3/}) with the body reasonably erect but not tense. We should concentrate our mind firmly on the spot to be used. In this connexion, it is understood from teachers of anatomy that ***“sitting cross-legged is the best position to take”***. Of course, it all depends on convenience and

^{3/} This is sometimes known as the “half-lotus” position.

appropriateness. Even if we sit on a chair, we can equally bring the legs together on one side, put our feet on the ground or cross our legs. Once one is properly seated, the right hand is to be placed over the left while keeping a distance of approximately two inches between the thumbs.

3. **Thirdly**, we concentrate our mind on the disposition to be used. As our mind is accustomed to wandering from one disposition to another, at will, I should like to demonstrate, step by step, what this means.
 - 3.1 The mind is to be anchored to the moorings or points in the body in the following sequence: the tip of the nose, the top of the skull, the palate, the pharynx, the sternum and the navel. These bases were considered by the Buddha to be resting-places for our breath.

3.2 Once it has been ascertained that the mind does not run away from these six points, proceed to count as air is inhaled and exhaled. The Buddha demonstrated counting in pairs. For instance, count 1 on inhaling air and also 1 on exhaling air. Buddha gave the following sets for counting:-

- a) 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5
- b) 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6
- c) 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7
- d) 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7, 8-8
- e) 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7, 8-8, 9-9
- f) 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5, 6-6, 7-7, 8-8, 9-9, 10-10

To avoid exhausting yourselves while counting, make an effort to control breathing in such a way as to make it neither too short nor too long. Breathe normally. At this stage the idea is not

to commit errors in counting. Once we have reached the set ending with 10, resume the whole process with the set ending with 5. This is to be repeated until no more errors in counting are committed. Errors can arise in two following ways:-

1. **Errors committed within a given set** which arise as, for instance, one counts 3 and, while being off one's guard, proceeds to count 5.

2. **Errors committed as between sets** which arise, for instance, when, instead of proceeding from 1 to 6, one stops at 5 or skips to 7 or is uncertain as to where one is exactly.

4. **Once counting has been straightened out, the mind is to be concentrated on three points:-**

- The tip of the nose or the upper lip either of which is a point of impact

as air is inhaled and exhaled.

- The location of the heart to which the mind travels while inhaling and exhaling air.
- The final point is the navel considered by the Buddha to be the centre. As we inhale air, we feel breathed air being directed towards this point, which is also the point of departure for exhaled air. While our breathing system may not correspond exactly to this description, our *feeling* does.

As we breathe, the mind should be espached along with breathed air to the three points. This applies to both inhaling and exhaling of air so that the mind is never detached or separated from breathing.

Once we have been secured against errors, a change is required. The mind is now to concentrate only on breathing so that one is fully conscious of the duration

of air inhalation and exhalation. There is no need to control the tempo of breathing; for the crucial thing is only to know its duration.

6. **It can be seen that in step 5 above** we need to be fully mindful of breathing at two points. Once this has been achieved, one should concentrate only on air inhalation and exhalation. As we inhale air we contemplate "*bud*" and, as we exhale air, "*dho*". In all, we contemplate "*buddho*". Alternatively, "*buddho*" can be contemplated all at once during air inhalation and exhalation. The first alternative may be better, as one syllable only is used each time. One can make a choice to suit oneself.

7. **At this stage** we can still adhere to contemplation of "*buddho*" or abandon it altogether. What is crucial is to be fully mindful of the impact air makes on the tip of the nose or the upper lip during air inhalation and exhalation. There is no

further need to pay attention to the points towards which inhaled and exhaled air is directed.

The type of *kammaṭṭhāna* termed *ānāpānasati* as has been outlined is in keeping with practitioners' given stances or dispositions as have been described. In actual practice, a choice of the steps is permissible. On the basis of the dispositions already described, the following will be found.

- a) **Those with worrisome, delusive and irritable dispositions** should proceed step by step. In particular, those with a worrisome disposition are unusually emotional and find it difficult to accelerate mental tranquillization. They should proceed by degrees in de-escalating the emotional level.
- b) **Those with sensual, awakened and faithful dispositions** could very well begin with step 4, their emotional texture being more refined than that of the three types already mentioned.

One more point needs to be emphasized. *ānāpānasati kammatthāna* is inextricably intertwined with counting and mindfulness of breathing. The following props need to lend a helping hand:-

- (1) **Sati**, which is full awareness of what one is doing without ever being off one's guard.
- (2) **Self-knowledge**, which implies knowledge at all times of what one is doing and whether one is committing any errors.
- (3) **Perseverance**. It should be understood that, as the mind has been left in the wilderness for some time, it would be difficult to achieve mental tranquillity at a moment's notice. Perseverance, without fail, is imperative. If one gives up only after a few trials, the expected results can hardly come by.

These three pillars of *dhamma* constitute, in a sense, our teachers who relentlessly advise, admonish and stimulate students so that their awareness may proceed along the right path.

• **While practising *kammaṭṭhāna*** some may be beset, for instance, with various sensations.

- 1) **Dizziness.** If this should occur, it should be known that it originates from undue self-hypnotism. This should now be relaxed so that nature may take its course. Our task is simply to know our prevailing disposition.
- 2) **Tension.** This arises from a desire to achieve unduly accelerated tranquillity. Once the desire has been thwarted, tension ensues. It should be understood that, as long as there is a craving for mental tranquillity, no such state of mind can ever be achieved.

- 3) **Unusual palpitation.** This arises because of unduly violent detachment of the mind from extraneous stances. It should be noted that, sometimes when we sit with our mind wandering elsewhere or, if asleep and dreaming, we are suddenly startled or woken up, there is unusual palpitation. As a result, some may feel tired and pant. If this should happen, *kammaṭṭhāna* should proceed according to the steps already explained.

- 4) **A feeling of mental drift.** This is because we are still footloose and unsettled while shuttling back and forth.

The way out of all this is to refrain from taking an interest in what has been or not been mentioned, while concentrating ourselves on the mental pursuit of our breath until these symptoms disappear of their own accord.

After a fairly long period of practice of such mental tranquillization, the following corporal, dispositional and mental changes will make themselves felt:

- Corporal and mental restlessness subsides, while there arise corporal and mental relief, mental lucidity and an occasional experience of being airborne.
- With trimming of the rough edges of breathing, normal breathing becomes more refined and the mind sees visions. This is the typical behaviour of a mind tranquillized as a result of more refined and profound breathing.
- More perseverance is still needed until, ultimately, such more refined and profound breathing itself settles down. Further refinement of breathing will bring us to a point where we seem to have done away with breathing altogether or where there is no longer any breathing.

- Once this point has been reached, do not panic and cease meditating, since this is the outcome of our practice of *kammaṭṭhāna*. If we stand up or cease meditating, all the outcome of our persevering practice will have been lost for good. Maintain the original sitting posture and continue to concentrate on the points of origination of our breath or its points of impact.

Once this stage has been reached, we feel that, as we are not dead and buried, we are bound to breathe. Breathing will be back to normal, our moorings being the three pillars of *sati*, intelligence and perseverance, as has been said. Visions will follow as an indication of mental tranquillity. These vary according to individual dispositions. For instance,

- Certain images may put in an appearance while the eyes of meditators are closed. Their dimensions can be magnified or reduced, at will.

- Some may experience delicate tactile sensations of kapok or cotton wool. Others may see, in the mind's eyes, crystal balls and light beams or feel soft breezes blowing. Whatever comes about, remember that this is the upshot of our mental perseverance. Our task is to forge inexorably ahead.

We need to be definitely mindful of **air inhalation and exhalation and visions**. These three things represent mental stances and we need to distinguish one from another.

The tranquillity secured from the said *kammaṭṭhāna* can be at three levels:

- (1) Momentary tranquillity is known as *khaṇika-samādhi*.
- (2) Intermediate tranquillity, lasting longer than that under (1) but not very long, is known as *upacāra-samādhi* and comes within a hair's breadth of ultimate tranquillity.

(3) Ultimate tranquillity is known as ***appanā-samādhi***. This mental level has a self-regulating mechanism which further refines and canalizes mental dispositions according to several stages of intensification of mental tranquillity, each of which was called by the Buddha "***jhāna***" or absorption.

a. The **first *jhāna*** may co-exist with ***vitakka*** or cursory thinking, ***vicāra*** or sustained thinking, ***pīti*** or euphoria, ***sukhamī*** or bodily and mental comfort and ***ekaggatā*** or unitary mental disposition.

b. The second ***jhāna*** witnesses the elimination of ***vitakka*** and ***vicāra*** but the retention of ***pīti***, ***sukhamī*** and ***ekaggatā*** which are more refined than in the first ***jhāna***.

c. The third ***jhāna*** discerns the removal of ***pīti*** but the continuation of ***sukhamī*** and ***ekaggatā*** which are more refined than in the second ***jhāna***.

d. the fourth *jhāna* perceives the disappearance of more refined *sukhamī* but the endurance of *upekkhā* (mental detachment) and *ekaggatā* which together represent the culmination of distinctive *samādhi*.

Schoolchildren will find that in such theistic types of religion as Brahminism there is a theistic division of labour according to which **Brahma** is the Creator, **Siva** the Destroyer and **Vishnu** the Protector of the earth.

In Buddhism no theism is present: there is only the Triple Gem; we do not refer to the world which is our abode but are solely interested in our lives and those of others.

Human beings are created by *kilesa* and *tanhā* which represent melancholy and mental cravings for a variety of things and altogether make up human life.

Even after their birth *kilesa* and *tanhā* have a hold on human beings. *Kilesa* may thus be said to be the **Protector** or **Preserver**.

At the same time, those dominated by *kilesa* and *taṇhā* tend to behave under their influence and find themselves in no end of trouble. *Kilesa* and *taṇhā* thus function also as the **Destroyer**.

With a view to creating a life which is better and more noble, more refined and more tranquil, Buddhism puts forward *dhamma* as its noble truth. If *dhamma* can be likened to the gods already mentioned, it can be said to constitute all of the three gods in accordance with the benefit it can bestow on human beings.

- (a) **The Buddha attained enlightenment on *dhamma***. He used his *dhamma* as his teachings to bring benefit, sustenance and happiness to human beings and the world. ***Dhamma* thus serves as the Creator**.
- (b) Such *dhamma* as preserved and practised by human beings tends to protect its practitioners. For in-

stance, as was stated by the Buddha, ***dhamma* tends to preclude its practitioners from plunging into vices. *Dhamma* tends to protect its practitioners. Well-observed *dhamma* tends to bring with it happiness.** In this respect ***dhamma*** serves as the **Protector and Preserver** of mankind and the world in a state of happiness and tranquillity until attainment of perennial bliss.

- (c) The Buddha laid down ***sīla*** in order to rid us of exuding ***kilesa*** manifesting themselves in deeds and words. ***Sīla*** can be achieved only with ***cetanā*** or determination. At the same time, the Buddha set forth numerous ***dhamma*** destined for annihilation of ***kilesa*** and ***taṇhā***. In this respect ***dhamma* may be said to be the Destroyer of vices or *kilesa*** subsisting in the individual's mind in particular and in society in general.

At the same time, those dominated by *kilesa* and *taṇhā* tend to behave under their influence and find themselves in no end of trouble. *Kilesa* and *taṇhā* thus function also as the **Destroyer**.

With a view to creating a life which is better and more noble, more refined and more tranquil, Buddhism puts forward *dhamma* as its noble truth. If *dhamma* can be likened to the gods already mentioned, it can be said to constitute all of the three gods in accordance with the benefit it can bestow on human beings.

(a) **The Buddha attained enlightenment on *dhamma***. He used his *dhamma* as his teachings to bring benefit, sustenance and happiness to human beings and the world. ***Dhamma* thus serves as the Creator**.

(b) Such *dhamma* as preserved and practised by human beings tends to protect its practitioners. For in-

stance, as was stated by the Buddha, ***dhamma* tends to preclude its practitioners from plunging into vices. *Dhamma* tends to protect its practitioners. Well-observed *dhamma* tends to bring with it happiness.** In this respect ***dhamma*** serves as the **Protector and Preserver** of mankind and the world in a state of happiness and tranquillity until attainment of perennial bliss.

- (c) The Buddha laid down ***sīla*** in order to rid us of exuding ***kilesa*** manifesting themselves in deeds and words. ***Sīla*** can be achieved only with ***cetanā*** or determination. At the same time, the Buddha set forth numerous ***dhamma*** destined for annihilation of ***kilesa*** and ***taṇhā***. In this respect ***dhamma* may be said to be the Destroyer of vices or *kilesa*** subsisting in the individual's mind in particular and in society in general.

In order to delimit the scope of *dhamma's* creative, preservative and destructive activities, we shall focus our attention on *kammaṭṭhāna* only.

What should be destroyed by *dhamma*?

In one's daily life, one tends to be subject to the domination of *kilesa* and behave under its dictates. Only five of these will be referred to in this context. The Buddha styled these hindrances *nivarna*, which prevent the mind from attaining virtue.

- 1) The mind's gratification, under the influence of love, satisfaction and cravings, with pleasantness of forms, sounds, smells, tastes and tactile sensations. This is *kāmachanda*.
- 2) Agitation, irritability and dissatisfaction giving rise to ill will. This stems from the

influence of displeasure, discontent, hatred, anger and irritation and is known as *byāpāda* (ill will).

- 1) Despondency, fatigue, corporal and mental lethargy or drowsiness. This is *thīna - middha*.
- 2) Fancifulness, boredom and capriciousness together with mental fading. This is *uddhacca-kukkucca*.
- 3) Hesitancy, scepticism, uncertainty, indecisiveness and lack of self-confidence. This is *vicikicchā*.

If these five *nīvaraṇa* should affect anybody's mind, they will be impediments to his or her righteousness in a twofold manner.

They are **entry** impediments denying righteousness access to the mind. For instance, schoolchildren may be listening to a lecture or the faithful to a sermon. The lecture or the sermon cannot sink in,

if the mind is blocked with a given **nīvaraṇa**, which is an obstacle to the listeners' gaining new knowledge.

They are impediments to **exit** in the sense that, while competent people can exhibit their professional expertise, they are prevented, due to the presence of **nīvaraṇa** in the mind, from exploiting their potential to the full. For instance, a well-qualified teacher or preacher under the influence of **nīvaraṇa** is constrained from a full demonstration of his ability. Again, a seasoned reader, reading under the influence of **nīvaraṇa**, are incapable of taking in everything. Likewise, orators, performers, singers, boxers and students afflicted with **nīvaraṇa** cannot hope to attain a high standard of performance.

How have the 5 **nīvaraṇa** arisen?

1. **Kāmachanda** arises because the mind clings to things regarded as

being beautiful, lovely and pleasurable. The mind is constantly on the run in quest of what it hankers after. Its quarry is **subha nimitta**.

2. **Byāpāda** occurs because things are perceived to be unsightly, unpleasant and mentally oppressive. What the mind sees is **paṭigha nimitta**.
3. **Thīna-middha** originates from dissatisfaction, indolence, distortion, infatuation with food and dejection. The mind is, for instance, under, the influence of **arati** (discontent).
4. **Uddacca-kukkucca** stems from a non-tranquillizable mind which is constantly fleeting from one point to another. This condition is known as "**cetaso-avupasama**".
5. **Vicikicchā** results from failure to use the intellect in deliberations. The mind does not adhere to a sufficiently sagacious stratagem. This condition is **ayoniso-manasikāra**.

How does *dhamma* annihilate hindrances?

These *nīvaraṇa* have to be annihilated through complete deracination. Eradication can be at two levels, namely, at the level of everyday life, and at the level where *kammaṭṭhāna* principles are turned to account.

- a) *Nīvaraṇa* or their causes in daily life can be extinguished, according to the Buddha, as shown below.
 - 1) *Attachment to beautiful things*. Use the intellect to scrutinize the quintessence of things so as to arrive at the conclusion that, in the ultimate analysis, beauty of form, taste, smell, sound and touch is more apparent than real. All this is only delusive make-believe (*māyā*)
 - 2) *Ill will*. Approach it from the standpoint of forgiveness. Contemplate the

demerits of spite. Inculcate in those who exasperate us love and kindness.

- 3) *Drowsiness*. This can be cured by observing moderation in partaking of food (avoiding excesses and deficiencies), perseverance and constant pondering over perseverance.

An alternative course of action to 3) is to follow the guide-lines given to Moggallāna (a leading disciple) by the Buddha:-

- 1) ***Contemplation of saññā***. This means refreshing old memories through recollection.

- 2) ***Contemplation of knowledge***. This is reflection on the knowledge which has been acquired.

- 3) ***Memorizing of mantrā***. This means memorizing what needs to be retained and reciting several *mantrā*.

4) ***Probing of ears and stroking of body.*** This is probing the ears with fingers and stroking the body with the palm of one's hand.

5) ***Standing up and rubbing one's eyes.*** Taking one's bearings one stands up, wets one's eyes and face and looks in all directions.

6) ***Emission of light.*** This is to ascertain the degree of luminosity and assure ourselves that we are on a well-lit spot.

7) ***Caṅkamanam perambulation.*** This is walking to and fro over a distance of 10 to 20 *wa* (each *wa* being equivalent to 2 metres).

8) ***Lying on one's right side.*** In this posture one foot needs to jut out over the other. One needs to be mindful, before falling into a slumber, to get up at the pre-determined time or to get up as soon as one is awake.

- 4) *Uddhacca-kukkucca*. The remedy for it is physical therapy. This means labouring through physical exertion or mental therapy, whereby, if the mind should be distracted with a given subject-matter, it should be immunized against agitation over it. In other words, a futile interest in fanciful topics should be thrown over.
- 5) *Vicikicchā*. The remedy for this is to seek advice from the erudite and benevolent friends. Such advice should also comprise studies and research conducted, with a sagacious mental stratagem, with a view to shedding light on the subject-matter of one's scepticism.
-) While ***dhamma*** operates to annihilate ***nīvaraṇa*** in our daily life without having to resort to ***kammaṭṭhāna***, at this level of annihilation, it cannot eradicate them. It thus behoves us at the same time to fall back also on the second means, namely,

such outcome of *kammaṭṭhāna* as has been dealt with under the rubric on *jhāna*. The corpus of *jhāna* or *dhamma* coming to light in the fifth *jhāna* will serve to annihilate the 5 *nivaraṇa*.

- 1) **Samādhi** is the condition in which a tranquil mind finds itself. It can eliminate root causes of love and satisfaction called *kāmachanda*.
- 2) **Pīti**. Euphoria, whenever it arises, will drive out **ill will**.
- 3) **Vitakka** is reflectiveness which is sufficiently potent to do away with drowsiness which is known as *thīna-middha*.
- 4) **Sukha** is corporal and mental comfort which can put an end to flights of fancy or *uddhacca-kukkucca*.
- 5) **Vicāra** is ponderation and deliberation with the help of the intellect with a view to dissipating any scepticism or *vicikicchā*.

While the four *jhāna* made up of 5 elements, namely, *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* and *samādhī* can be likened to light, carnal desire, ill will, drowsiness, fanciful boredom and scepticism, to darkness. It is to be understood that

*“Where there is light, darkness cannot co-exist with it. Where there is darkness, it is impossible for light to be emitted. In a similar vein, the five **jhāna** and the 5 **nīvaraṇa** cannot co-exist in the same space at the same time”.*

Such is how, through *kammaṭṭhāna*, *dhamma* is the Destroyer of *nīvaraṇa*.

How does dhamma operate as the Creator?

It follows from the operation of *dhamma* to annihilate *nīvaraṇa* at two foregoing levels that *dhamma* is reputed to be the Creator of man, who has been transformed from

a being subject to the influence of *nīvaraṇa* into an entity abiding by the mental principles of *dhamma*. A wicked person has thus turned over a new leaf. Besides, through the practice of the said *ānāpānasati kammaṭṭhāna*, *dhamma* is capable of bestowing on its practitioners benefit which can be put in a nutshell.

Benefit at the general level

- 1) Ability to control one's own mind, that is to say, domestication of one's mind without being dominated by its each and every dictate.
- 2) Ability to find mental tranquillity, at will, through the practice of *kammaṭṭhāna*. A session of *kammaṭṭhāna* will, after a while, bring mental equanimity, provided that the mind is not too obsessed with flights of fancy.
- 3) Strength of conviction. There will not be wavering according to emotions and

developments of the moment or misguided persuasion on the part of others.

Dissipation of fancifulness, arising on various occasions, as a result of appreciation of its demerits and those of anxiety. The mind is precluded from falling prey to these mental stances.

Schoolchildren should, before embarking on reading, maintain mental tranquillity for 10-15 minutes. Reading afterwards will be more rewarding, as memory and comprehension will have taken a turn for the better.

Those who suffer from insomnia could, after having contemplated "*bud*" on inhalation of air and "*dho*" on exhalation of air in a lying posture for a while, fall into a relaxed slumber.

Benefit at the intermediate level

Elimination of as many wicked stances from the mind as the intensity of one's practice permits.

- 2) Maintenance of the mind in a good temperament and protecting it from such feelings as anxiety, fancifulness and touchiness.
- 3) Concentration of all righteous stances into one space, that is, **samādhi**.
- 4) Ability to scrutinize a given stance so as to bring forth its impermanence and its capacity to cause **dukkha** and the non-self nature of animals, man, 'us' and 'them'.
- 5) Ability to allow full play to righteous and wicked mental stances as and when they emerge.

In sum, the practice of **ānāpānasati** is meant for

- enhancing energy generated by all parts of the body and mental energy with a view to combating a person's disorder including, for instance, corporal and mental malaise;
- Refreshing everybody's acquired knowledge to serve as the basis of ultimate knowledge, **vimutti**. This liberates the mind from the dominion of **kilesa**, initially to give a person

a temporary breathing-space but ultimately to secure for him or her access to mental immaculacy.

Benefit at an advanced level

- 1) A tranquillized mind completely free from wickedness.
- 2) A refined, discreet and delicate mind instead of something coarse existing previously.
- 3) A mind as cool as or even cooler than the body of someone who has just taken a bath.
- 4) A tranquillized mind immersed in happiness untarnished by trouble.
- 5) An ability immediately to eliminate sinful thoughts from the mind.
- 6) A capacity to get rid of greed, covetousness, sadness and regretfulness.
- 7) Averting ***dukkha***.
Attainment of righteous ***dhamma***.
- 8) As an ultimate objective, generation of ***nibbāna*** in the mind.

It can thus be seen that benefit derivable at the three levels is within one's reach but varies according to each practitioner's capacity for and intensity of practice. As a result of such practice, ***dhamma*** functions as the Creator of righteousness in the human mind.

How does dhamma function as the Protector or Preserver?

As a result of ***dhamma's*** creative activities, whoever practises Buddhism's moral principles will be protected by ***dhamma*** to the full extent of its observance on his or her part. This is in conformity with the Buddha's saying:

“Dhamma protects its practitioners just as an enormous umbrella protects people in a shower. A rolled umbrella in hand cannot protect people from being drenched just as dhamma cannot maintain its students who have not put it to use”.

“Well-observed *dhamma* brings with it happiness. It will be found that *dhamma* can function as the Protector only provided that the person in question practises it well, that is, righteously; for *dhamma* is such that, to cherish it, either it has to be offered to one or one has to seek for it”.

“Apart from being protected by *dhamma*, its practitioners will also make themselves useful to the public at large”.

“Practitioners of *dhamma* do not frequent disreputable places which are bound to get them into trouble”.

“Honour befalls practitioners of *dhamma*, which is the insignia of hermits”.

“Sages should give up black morality which is sinful and adhere to white morality which is meritorious. One should thus pay reverence to *dhamma* while making a sagacious choice of its elements and abiding by them in a *bona fide* manner”.

An indispensable element of the practice of *kammaṭṭhāna* known as *ānāpānasati* consists of *saddhā* which is conviction that such results as have been described will reasonably be secured. Earnest practice should be accompanied by *sacca* which comprises sincerity, determination and abstention from deceiving oneself and others.

If schoolchildren should want to go about it in a business-like manner with a view to securing an end above and beyond mental tranquillity, i.e. attainment of *samādhi* in their studies, guide-lines laid down by Phra Dhammavarodom (Seng Uttamathera), late abbot of Rajathiwat Monastery (Bangkok, Thailand) in his **Tools for Kammaṭṭhāna** could be adopted. The method is suitable for group practice or regular individual practice. According to him, the steps of *kammaṭṭhāna* to be followed are as given below.

- 1) Make an effort to do away with anxiety over past and future affairs, whatever they may be.

- 2) Check, in a spirit of self-respect and reverence to ***dhamma***, to see whether your practice of ***sīla*** is impeccable. If it is found to have a fault, concentrate your mind on observing the ***sīla*** first.
- 3) Sit sideways on the floor and raise your joined palms as a sign of respect, then prostrate yourselves and recite prayers thrice to pay respect to the Buddha^{4/}.
- 4) Recite prayers to pay homage to the Triple Gem.

Arahami sammā-sambuddho bhagava
 the Exalted One is ***arahant*** who is immaculate and untarnished by ***kilesa*** and grief and has well and truly attained Self-Enlightenment.

Imehi sakkarehi taṃ bhagavantam bhipujayami. I pay reverence to the Exalted one with all these offerings. (Prostrate ourselves together).

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.
 (I pay homage to the Exalted One who has fully attained Self-Enlightenment).

Svākkhāto bhagavatā dhammo. **Dhamma** is the religion which the Exalted One has duly proclaimed.

Imehi sakkarehi taṃ dhammaṃ abhipujayami. I pay reverence to *dhamma* with these offerings. (Prostrate yourselves together).

Supatipanno bhagavato sāvaka saṅgko. *Saṅka* who are obedient to the Exalted One and who have righteously followed the practice.

Imehi sakkarehi taṃ saṅkhaṃ abhipujayami. I pay reverence to these *saṅka* with these offerings. (Prostrate yourselves together).

If you are even more indefatigable, the said abbot recommended that you announce the following confession of faith with a view to securing desired results:

Natthi me saranam aññaṃ. I have no other refuge. **ratanatayam me saranam varam.** The Triple Gem constitutes my exalted refuge.

Etena saccavajjena With these truthful words **sotthi me hotu sabbatha.** may I be blessed, at all times, with prosperity.

Proceed to pray together aloud or mentally, as the case may be.

I pray to the holder of the five *jhāna* and the victor of the five *māra* so that my mind may be liberated from the domination of *īvaraṇa*, namely, *kāmachanda*, *byāpāda*, *ānā - middha*, *uddhacca - kukkucca* and *vicikiccha*.

I swear and make a truthful oath to *hamma* which points to *magga* so that my mind may be blessed with *bhāvanā*, namely, *arīkamma*, *upacāra*, and *appanā*. May my mind also, through *citta-sikkhā*, be blessed with 3 *nimitta* incorporating the **corpus** of *āna*, namely, **vitakka**, **vicāra**, **pīti**, **sukha** and **kaggatā** and attain, through *upekkhā*, the instinctive state of *samādhi*.

I make a wish before *saṅgkha rattana* who have righteously followed the practice

so that 5 *vasi*^{5/} composed of *āvajjana*, *samāpajjana*, *adhiṭṭhāna*, *vudḍṭhāna* and *paccavekkhana* may be secured through the practice of *bhāvanā*.

May I be protected by the Buddha, *dhamma* and *saṅgha*. May mindfulness of breathing appear at the aperture of my mind, the Triple Gem protect me from perils and bring me happiness and, by virtue of the power of my wish, *vimutti* and liberation from the domination of *māra* result.

Once the prayer has been made, begin to sit in the manner already described. However, if, before being seated, you feel somewhat touchy, begin to radiate loving-kindness. This is meant to alleviate *paṭigha* which has arisen.

^{5/} These are explained below.

What mental posture is to be adopted when mental changes as a result of *kammaṭṭhāna* have made themselves felt?

On this the Buddha has laid down guide-lines for observation and practice.

As persevering practitioners of *bhāvanā* gingerly guide their mind with *parikamma* through the steps and are distinctively aware of their *samādhi* and mental stability prevailing initially, their mind could be seen to be unmistakably immaculate. If they wish to maintain this mental state without falling back, they should scrutinize their mind to see whether it is marred by any of *nīvaraṇa*. If it is ascertained that all 5 *nīvaraṇa* have been suppressed, then the spotlessness of the mind will become even more dazzling. This is the state of *upacāra-bhāvanā* which is *bhāvanā* approaching tranquillity, as the 5 *nīvaraṇa* constituting *kilesa* besieging the mind have been held at bay.

After this, if *uggaha-nimitta* or vivid visions appear in the form of luminous balls, colours, rays or other things, the mind is to maintain its *upekkhā* or be detached or indifferent so that undue pleasure is not taken in these visions. As the visions disappear, there is no need to be regretful or to cease persevering. Continue gingerly to guide the mind as before. Concentrate the mind on contemplation of initial bodily behaviour as has been the case earlier on. Continue until visions reappear and proceed to concentrate your mind as before. If visions recur, maintain your mind in a state of *upekkhā*.

Henceforth make a wish for longer-lasting visions and continue wishing for luminous balls which are, for instance, larger or smaller, closer or further away, lower or higher, moving into you and moving out of you.

To obtain all these eight changes (as to size, distance, level and position vis-à-vis

ou), make a wish for a change first and then make an effort to maintain the visions intact. It is imperative to study methods of observation to ascertain “how we can make visions appear, last, brighten and disappear”.

At this level key instruments steering the practice of *kammaṭṭhāna* along the path of tranquillity comprise:-

Sacca (determination), **satimā** (mindfulness), **ātāpi** (intense perseverance) and **sampajāno** (versatile knowledge of a given stance).

An effort gingerly to maintain the consistency of the following 5 functions (or *bāla* or forces), namely, **saddhā** (faith), **paññā** (versatile knowledge), **virīya** (perseverance), **samādhi** (concentration) and **sati** (mindfulness). The last function operates to evaluate itself so as to adjust the mind accordingly.

Points to note on adhiṭṭhāna (foundation of mental tranquillity)

There are 5 māra which are destructive.

As the Exalted One conquered them all, he has been known as **Maravijjaya** or the **Victor of Māra**. These are given below.

1. **Khandha-māra** consists of *pañcakhandha* which gets one into trouble and leads to tedium which could be the cause of suicide.
2. **Kilesa-māra** is made up of *kilesa* under whose domination a person slaves and is compelled to commit a variety of sinful acts.
3. **Abhisāṅkhāra-māra** comprises *abhisāṅkhāra* conducive to both meritorious and sinful acts. However, in general, for the man in the street, this has sinful connotations. It makes for lowly conception and birth and leads to difficulty in one's present life.

4. **Majju-māra** is formed from death. This applies particularly to people who have righteously performed useful acts but whose life is cut short by death. Death is thus *māra*, since it destroys their potential to do good, as in the case of Arāda Kālāma and Udraka Rāmaputra (The Buddha's former teachers). Their death occurred at approximately the same time as the Buddha decided to go to bless them.
5. **Devaputta-māra** consisting of *deva* and *devī* who are malevolent and are on the look-out to destroy and place obstacles in the way of good deeds.

Thus *māra* is a thing or a being which destroys good deeds and corrupts people.

5 attributes of *pīti*

Pīti is rapture, constituting one result of the practice of *kammaṭṭhāna*. It is manifested in 5 ways.

- 1) **Khuddhakā - pīti** (minimal rapture). On its appearance, a person's hairs stand on end and he or she is in tears.
- 2) **Khanikā - pīti** (momentary rapture). On its appearance one experiences a sharp pang as sudden as lightning.
- 3) **Okkantikā - pīti** (spasmodic rapture) When it occurs, a person's hairs stand on end but in a stronger manner than in the case of the second kind. It can be likened to the action of waves hurtling themselves against the shore.
- 4) **Ubbengā - pīti** (thrilling rapture). On its appearance, one is inflated and may do things unintentionally or absent-mindedly. For instance, one can utter an exclamation.
- 5) **Pharaṇā - pīti** (thorough-going rapture). On its occurrence, according to the Buddha, one may leap into the air or levitate. Sometimes one feels one's hairs standing on end and has a tingling sensation all over one's body.

Steps of bhāvanā (mental development)

Parikamma-bhāvanā (Preliminary stage). This is to recite such words as *buddho*, *buddho* during *kammaṭṭhāna*.

Upacāra-bhāvanā (access stage). This is a by-product of contemplation of objects or, with suppression of *nīvaraṇa* during *kammaṭṭhāna*, results from mere thought being given to such things as the Buddha's benefaction. Visions will appear.

Appanā-bhāvanā (full absorption stage). This is contemplation while *paṭibhāga-nimitta* appear. With mental concentration such visions can be generated at will. This is the outcome of unshakable contemplation of objects. On the other hand, the kind of *kammaṭṭhāna* having mere thinking as its basis falls short of this.

Vasī These are 5 types^{6/} of expertise related directly to *jhāna* and indirectly to *samādhi*.

- 1) **Āvajjana-vasī**: expertise in entering *samādhi-jhāna*, through thinking, at will.
- 2) **Samāpajjana-vasī**: expertise in entering *samādhi-jhāna*.
- 3) **Adhiṭṭhāna-vasi**: expertise in being determined to remain tranquillized in *samādhi-jhāna*.
- 4) **Vuṭṭhāna-vasi**: expertise in making one's exit from *samādhi-jhāna*.
- 5) **Paccavekkhana-vasi**: expertise in contemplating *samādhi-citta-jhāna*.

Vimutti This is mental release, which is the ultimate aim of Buddhism. It can be either *lokiya* or *lokuttara*.

^{6/} These are 5 successive steps of reflecting on, entry into, establishing, rising from and reviewing the *jhānic* state in *vasitā*, which is repeated practice to make the *jhānic* state second nature to one.

Tadaṅga-vimutti: temporary release from *kilesa*, as for instance, temporary suppression of lust, resentment, infatuation and obsession with certain stances.

Vikkhambhana-vimutti: mental release from *kilesa* by virtue of *jhāna*. This lasts as long as *jhāna* itself.

Samuccheda-vimutti: mental release from *kilesa* by virtue of *ariya-magga*. Once relinquished, these *kilesa* will not break out for good.

Paṭipassaddhi-vimutti: release from *kilesa* by virtue of attainment of *ariya-phala* through *ariya-magga*. There is no feverish activity to relinquish these *kilesa*, since they have been irrevocably eradicated.

Nissaraṇa-vimutti: absolute release from *kilesa* lasting up to *nibbāna*.

Criteria for judging mental samādhi / its nature

According to the Buddha, the nature of *samādhi* must be scrutinized as to

- 1) Whether there is inherent absence of mental dissipation;
- 2) Whether mental fantasy has been eliminated;
- 3) Whether there exists evident mental resoluteness; and
- 4) Whether there has arisen a feeling of corporal and mental comfort (conducive to **samādhi**).

Benefit of the practice of ānāpānasati

“Mental tranquillity, refinement and coolness (without being literally drenched), abiding happiness and capacity for instantaneous elimination of sinful hang-ups”.

*“Behold, monks who can discern the perils of **vaṭṭa-samisāra**. Do take up **samādhi**; for those who have attained mental **samādhi** have access to the Truth”.*

GLOSSARY

- bhisaṅkhāra-māra* = accumulated human actions (*kamma*) acting as a hindrance to righteousness
- dhiṭṭhāna* = resolution; foundation of mental tranquillity
- dhiṭṭhāna vasi* = expertise in maintaining mental collectedness
- ānāpānasati* = meditation based on
ārammaṭṭhāna mindfulness of breathing
(bhāvanā)
- appanā-bhāvanā* = final stage in mental concentration
- appanā-samādhi* = determined concentration
arahant = a pure one whose mind is free from defilements
- arati* = dislike, discontent
- ariya magga* = noble path
- ariya phala* = noble fruit or outcome
- āvajjana vasi* = expertise in reflecting on mental collectedness after one has left it
- ayoniso* = failure to use the intellect
-manasikāra to scrutinize things

<i>bhāvanā</i>	= development of calm and insight
<i>buddho</i>	= enlightened, awakened
<i>byāpāda</i>	= ill will
<i>carita</i>	= disposition
<i>cetaso-avupasama</i>	= failure to end mental drift
<i>cittam</i>	= mind
<i>citta sikkhā</i>	= training to attain mental calm or collectedness
<i>deva</i>	= god
<i>devī</i>	= goddess
<i>devabutta māra</i>	= a malevolent god or goddess
<i>dhamma</i>	= the Buddha's teachings
<i>dukkha</i>	= suffering
<i>ekaggatā</i>	= singleness of mind
<i>jhāna</i>	= absorption or deep concentration
<i>kāmachanda</i>	= sensual inclinations
<i>kammaṭṭhāna</i>	= meditation
<i>khaṇikā-pīti</i>	= momentary rapture or euphoria
<i>khaṇika-samādhi</i>	= momentary mental tranquillity
<i>khanta-māra</i>	= five forms of hindrance

<i>iddakā-pīti</i>	= minimal rapture or euphoria
<i>asa</i>	= defilement
<i>asa māra</i>	= mental hindrance consisting of defilements
<i>iya</i>	= mundane
<i>uttara</i>	= supra-mundane, transcendental
<i>uccu māra</i>	= death seen as a hindrance
<i>ogga</i>	= the eightfold path
<i>ontrā</i>	= devotional hymn
<i>ira</i>	= hindrance
<i>ira vijjaya</i>	= victor of hindrances
<i>obāna</i>	= eternal bliss, disbanding of all stress
<i>nitta</i>	= image, vision
<i>asāraṇa-vimutti</i>	= ultimate release
<i>arṇa</i>	= mental hindrance
<i>kantikā-pīti</i>	= spasmodic rapture or euphoria
<i>ccavekkhana</i>	= expertise in reviewing
<i>vasi</i>	mental concentration
<i>ñca-khandha</i>	= five sensorial aggregates
<i>ññā</i>	= discernment
<i>rikamma</i>	= initial step of meditation
<i>tibhāga nimitta</i>	= adjusted image

<i>paṭigha</i>	= ill will
<i>paṭigha nimitta</i>	= image arising out of irritation
<i>paṭipassaddhi</i> - <i>vimutti</i>	= absolute release from defilements with the help of the eightfold path
<i>pīti</i>	= rapture, euphoria
<i>sacca</i>	= truth, truthfulness
<i>saddhā</i>	= faith
<i>samādhi</i>	= mental collectedness
<i>samatha</i>	= calm
<i>samāpajjana-vasī</i>	= expertise in entering the state of mental collectedness
<i>samuccheda</i> - <i>vimutti</i>	= release as a result of the eightfold path
<i>saññā</i>	= mental note-taking and identification of objects
<i>saṅgha (rattana)</i>	= the monks constituting part and parcel of the Triple Gem
<i>sati</i>	= mindfulness
<i>sīla</i>	= morality, Buddhist precepts (regarding, for instance, killing, theft and sexual misconduct)

<i>bha nimatta</i>	= pleasant vision
<i>kha</i>	= happiness
<i>danga-vimutti</i>	= release from defilements with their temporary suppression
<i>ṇhā</i>	= craving
<i>īna-middha</i>	= depression
<i>īdhacca</i>	= fancifulness and anxiety
<i>kukkucca</i>	
<i>ggaha-nimitta</i>	= images initially perceived
<i>pacāra-samādhī</i>	= penultimate collectedness
<i>pekkhā</i>	= indifference, mental detachment, equanimity
<i>asī</i>	= expertise, skill
<i>aṭṭa saṃsāra</i>	= cycle of rebirth
<i>icāra</i>	= deliberation, sustained thinking
<i>icikicchā</i>	scepticism
<i>ikkhamābhana</i>	release with the help of
<i>-vimutti</i>	mental concentration
<i>vipassanā</i>	= insight meditation
<i>kammaṭṭhāna</i>	
<i>vimutti</i>	= mental release from mun- dane preoccupations

<i>virīya</i>	= perseverance
<i>vitakka</i>	= cursory thinking
<i>vuttāna vasi</i>	= expertise in making one's exit from the state of mental collectedness

Printed by PHORNSIVA Limited Partnership

32/205 Mou 8 Radpraw 87 Bangkok Bangkok, Thailand. Tel. 5388127

Miss Charuphan Wanthanathavee Printer and Publisher

