

บทที่ 6

สัปปายะในการรักษา

กัมมัญฐาน

บทที่ 6

สัปปายะในการรักษากัมมัฏฐาน

- 6.1 ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม
- 6.2 สถานที่ควรไป (โคจร) และไม่ควรไป (อโคจร)
- 6.3 ถ้อยคำอันไม่สมควร และถ้อยคำอันสมควร
- 6.4 บุคคลที่ไม่สมควร และบุคคลที่สมควร
- 6.5 อาหารที่ไม่สมควร และอาหารสมควรบริโภค
- 6.6 อากาศที่ไม่สบาย และอากาศที่สบาย
- 6.7 อิริยาบถที่ไม่สบาย และอิริยาบถที่สบาย

แนวคิด

1. บุคคลควรประกอบสมาธิให้ได้ตลอดทั้งวัน โดยการจะรักษาสมาธิไว้ได้จะเกี่ยวพันกับกิจกรรมประจำวัน
2. กิจกรรมรักษาสมาธิมีอยู่ 7 หัวข้อคือ
 1. อาวาส ที่อยู่ ที่อาศัย ที่หลับและที่นอน
 2. โจร สถานที่ที่ควรไป
 3. ภัตตะ ถ้อยคำ
 4. บุคคละ บุคคล
 5. โภชนะ อาหาร
 6. อตุ ฤดู
 7. อิริยาบถ การเดิน นั่ง นอนโดยกิจกรรมทั้ง 7 หัวข้อจะทำให้สามารถรักษาสมาธิได้ตลอดทั้งวัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการประกอบนิมิตในสมาธิ
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถประกอบนิมิตไว้ได้ตลอดทั้งวัน

บทที่ 6

สัปปายะในการรักษากัมมัฏฐาน

การประคองรักษาสมาธิ มีความสำคัญในการช่วยให้การนั่งสมาธิในรอบต่อ ๆ ไป การที่เรารักษาสมาธิของเราให้ต่อเนื่องจะทำให้ใจของเรามีความละเอียดประณีตไปตามลำดับ จนเมื่อใจของเรามีความละเอียดเพียงพอ ก็จะเข้าถึงธรรมแต่การที่เราจะทำให้สมาธิต่อเนื่องตลอดทั้งวันนั้นจะมีความสัมพันธ์กับการทำกิจกรรมของเราในแต่ละวัน สิ่งที่เราคิด พูด ทำ ทุกอย่างจะมีผลต่อการรักษาสมาธิของเราให้คงอยู่ต่อไป เนื้อหาในบทเรียนจะให้คำแนะนำว่า เราควรจะทำอย่างไรในชีวิตประจำวันเพื่อให้สมาธิของเรามีความละเอียดอยู่ตลอดเวลา

สิ่งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมต่อการเจริญภาวนา

นักศึกษาควรเรียนรู้สิ่งที่ไม่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ (อสัปปายะ) และสิ่งที่เหมาะสมแก่การเจริญภาวนา (สัปปายะ) ที่เป็นเครื่องช่วยในระหว่างประคองใจรักษาสมาธิของเราให้คงอยู่ ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายไว้ว่าเป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้รักษาสมาธิของเราไว้ได้ คือ ช่วยรักษานิमित्तในการทำสมาธิตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงขั้นเป็นปฏิกาคณิมิต ซึ่งแบ่งออกเป็น 7 หัวข้อ คือ

1. อาวาส ที่อยู่ ที่อาศัย ที่หลับและที่นอน
2. โจร สถานที่ที่ควรไป
3. ภัตตะ ถ้อยคำ
4. บุคคลละ บุคคล
5. โภชนะ อาหาร
6. อตุ ฤดู
7. อิริยาบถ การเดิน นั่ง นอน

6.1 ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม

มีคำแนะนำว่า ผู้ปฏิบัติเข้าไปพักอาศัยอยู่ในสถานที่ใด นิमितที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็สูญหายไป สติที่ยังไม่ปรากฏก็ไม่ปรากฏขึ้น จิตใจที่ยังไม่สงบ ยังไม่ตั้งมั่น ก็ยังคงไม่มั่นคงเหมือนเดิม สถานที่เหล่านั้นเป็น “อสัปปายะ” ไม่เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ

ส่วนสถานที่ใด ผู้ปฏิบัติเข้าไปพักอาศัยอยู่แล้ว นิमितที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งมั่นอยู่ได้ไม่หายไป สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏขึ้น จิตใจที่ยังไม่สงบไม่ตั้งมั่น ก็มีความสงบตั้งมั่นได้ สถานที่เหล่านั้นเป็น “สัปปายะ” แก่ผู้ปฏิบัติ

สถานที่อยู่จึงมีผลต่อความละเอียดของใจ ลักษณะของพื้นที่ที่เป็นสัปปายะมีคำแนะนำดังต่อไปนี้ คือ

1. ความสะอาดของสถานที่ปฏิบัติธรรม สถานที่ที่สะอาดจะมีผลทำให้สภาพจิตใจผ่องใสมากขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรม ควรเลือกสถานที่หรือควรทำสถานที่อยู่นั้นให้สะอาด เพราะจะมีผลทำให้จิตใจของเราสะอาด คือสะอาดทั้งภายนอกและสะอาดทั้งภายใน

ดังตัวอย่างตรงนี้ เราจะพบได้จากคุณยายมหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูงที่ท่านมีคุณธรรมในการดูแลรักษาความสะอาดอย่างสูง โดยอาคารสถานที่สิ่งของของท่านทุกอย่างจะมีความสะอาดทุกด้าน ตั้งแต่ด้านบนหลังคาจนถึงใต้ถุนบ้าน นิยสความรักในการทำมาหากินทำให้จิตใจของท่านหยุดนิ่งได้ง่าย

2. ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสถานที่ปฏิบัติธรรม ควรเลือกหรือควรดูแลสถานที่ให้มีความเป็นระเบียบ ไม่รกเหมือนรังหนู

6.2 สถานที่ควรไป (โคจร) และไม่ควรไป (อโคจร)

โคจร คือ บุคคลหรือสถานที่ที่บุคคลควรไปมาหาสู่ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เข้าไปแล้วมีผลทำให้กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ภายในเกิดฟุ้งขึ้น ใจไม่สงบก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ปฏิบัติ และเป็นเหตุนำความเศร้าหมองมาสู่ใจนานาประการ สถานที่นั้นเป็นสถานที่ไม่ควรไป

สำหรับสถานที่ที่ไม่เหมาะแก่สาธุชนในการเข้าไป อันจะเป็นเหตุให้ธรรมะหายไป คือ แหล่งของสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับอบายมุขทั้ง 6 ประการ ได้แก่

1. สถานที่เที่ยวกลางคืน

สถานที่เที่ยวกลางคืน หมายถึง การไปเที่ยวเตร่เตรหาความสำราญในเวลากลางคืน ตามแหล่งบริการที่ส่งเสริมให้เกิดตัณหาหาคะ ความกำหนัดและกามารมณ์ ปัจจุบันแหล่งบริการประเภทนี้มีอยู่มากมาย ทั้งในเมืองใหญ่และในชนบท และมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันไป เช่น บาร์ ผับ อาบอบนวด ดิสโก้เธค ไนท์คลับ ฯลฯ

2. สถานที่ที่มีการละเล่น

การดูการละเล่น หมายถึง การดูมหรสพต่าง ๆ นั้นเอง พึงเข้าใจว่าพระพุทธรองค์ไม่ได้ทรงห้ามเรื่องนี้โดยเด็ดขาด อาจจะไปดูบ้างเป็นครั้งคราว เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจก็ไม่ถือเป็นเรื่องเสียหาย สิ่งที่พระพุทธรองค์ทรงชี้โทษ คือการหมกมุ่นกับสิ่งบันเทิงเริงรมย์เหล่านี้ทำให้ใจหมกมุ่น คิดวนอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ใจจะเศร้าหมอง เมื่อใจเศร้าหมองก็เป็นเหตุปิดทวารมรรคผลและไปสู่อบาย ซึ่งลักษณะของผู้ที่เป็นอย่างนี้ จะเป็นดังนี้ คือ

2.1 ราที่เหนไปที่นั่น

2.2 ขับร้องที่เหนไปที่นั่น

2.3 ประโคมที่เหนไปที่นั่น

2.4 เสภาที่เหนไปที่นั่น

2.5 บรรเลงที่เหนไปที่นั่น

2.6 เถิดเทิงที่เหนไปที่นั่น

ใครก็ตามที่มีพฤติกรรมอย่างนี้ย่อมฟ้องว่า ใจของเขาหมกมุ่นและฟุ้งซ่านเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ทำให้ใจของเขาเศร้าหมองเนื่อง ๆ ธรรมะจะไม่ก้าวหน้า และเข้าถึงธรรมได้ยาก

3. สถานที่ที่มีการเล่นการพนัน

การเล่นการพนัน มีแต่โทษอย่างเดียว หากคุณไม่ได้ ผู้ที่ติดการพนันจะมีใจที่เศร้าหมองอย่างมากเพราะจิตของผู้เล่นการพนัน จะเป็นมิจฉาสมาธิอย่างแรง ผู้ที่เข้าวงการพนันทุกคนต่างหวังที่จะเข้าไปได้ ไม่มีใครหวังที่จะไปเสีย นั่นคือ มุ่งที่จะทำให้คนอื่นฉิบหายนั่นเอง แต่ในที่สุดความฉิบหายก็ย้อนมาสู่ตนเองอย่างหนีไม่พ้น ใครก็ตามที่เข้าไปมีส่วนร่วมย่อมทำให้จิตเศร้าหมอง นอกจากไม่ได้สัมมาสมาธิแล้ว ตายไปยังไปตกนรกอีกด้วยคือไปนรกขุม 6

4. สถานที่ที่บุคคลเสพสุรา เป็นสถานที่ที่รวมของผู้ที่มีใจเศร้าหมอง ขาดสติ

5. สถานที่ที่มีคนพาล

ท่านกล่าวกันว่า บุคคลที่อยู่ใกล้คนชั่ว จิตใจจะซึมซับความชั่วได้ง่ายกว่า ความดีเพราะมีลักษณะตามกระแส ดังนั้นใครก็ตามที่คบคนชั่วเป็นมิตร ย่อมจะถูกชักนำให้ทำความชั่วได้ง่าย เป็นทางมาแห่งความเสื่อมของมรรคผลนิพพาน

ดังตัวอย่างของบุตรเศรษฐี ที่มีทรัพย์ถึง 80 โกฏิ แต่เพราะอาศัยมิตรที่เป็นพาลชักชวนเข้าสู่วงเหล้าภายหลัง เมื่อเข้าสู่จึงต้องเป็นขอทาน เสื่อมจากมรรคผล พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าหากเขาได้เข้าสู่เพศพรหมจรรย์ตั้งแต่ยังหนุ่ม จะได้เป็นพระอรหันต์ แต่หากไม่บวชแต่ยังหนุ่ม มาบวชเมื่อเริ่มมีอายุ จะได้เป็นพระอนาคามี ในบั้นปลายก่อนตรัยจะหมดไป ได้เข้ามาบวชแล้วจะได้เป็นพระสกทาคามี แต่สุดท้ายต้องพลาดจากมรรคผลเพราะอาศัยคนพาล ท่านจึงว่า การเสพคบคนพาลนั้นเป็นโทษมากเพราะเป็นการปิดทางมรรคผลนิพพาน

6. สถานที่ที่เป็นที่รวมของคนเกียจคร้านในการทำงาน

การทำงานและการประกอบอาชีพเป็นหน้าที่ของทุกคนเนื่องจากทุกคนมีชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัย 4 การทำงานประกอบอาชีพ ก็เพื่อหาทรัพย์สินมาเป็นเครื่องแลกเปลี่ยนปัจจัย 4 เพื่อสงเคราะห์ญาติมิตรเพื่อนฝูง ตลอดจนเพื่อบริจาคเป็นทานกุศล สังสมบุญไว้ในภพเบื้องหน้าต่อไป

คนที่เกียจคร้านในการทำงาน หรือทำงานคั่งค้าง เกียจคร้านในการทำมาหากิน ปล่อยเวลาให้ล่วงไป โดยเปล่าประโยชน์ ถือว่าเป็นคนที่ตายแล้วทั้งทางด้านความคิดและความดี

คนบางคนเกียจคร้านในการทำมาหากินทั้ง ๆ ที่ยากจน ยังหาวิธีเอาตัวรอดด้วยการเอาเปรียบผู้อื่น ทำลายสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อประโยชน์ของตัว คนที่เป็นคนเกียจคร้านจึงเอาดีไม่ได้ เพราะกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ย่อมเบียดบังใจ ทำให้เห็นธรรมะในตัวได้ยาก

โคจรและอโคจรสำหรับพระภิกษุสงฆ์

โคจร หมายถึง บุคคลหรือสถานที่ซึ่งพระภิกษุควรไปมาหาสู่ หรือสิ่งที่พระภิกษุควรเข้าไปเกี่ยวข้องกับ พระภิกษุที่ตั้งอยู่ในโคจรควรเข้าไปเฉพาะที่ที่ควรไปเท่านั้น เช่น สถานที่ หรือบุคคลที่อำนวยความสะดวกต่อการศึกษา คั่นคว่ำหรือการประพาสพรหมจรรย์ของพระภิกษุโดยตรง

โคจรท่านแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. โคจรที่ควรเข้าไปอาศัย
2. โคจรที่ควรรักษา
3. โคจรที่ควรใส่ใจ

1. โคจรที่ควรเข้าไปอาศัย หมายถึง กัลยาณมิตรที่ถึงพร้อม ด้วยกถาวัตถุ 10 ประการที่จะกล่าวข้างหน้า

2. โคจรที่ควรรักษา หมายถึง มรรยาทหรืออาจารย์ที่ติงามของพระภิกษุ เช่น การเดินสงบเสงี่ยม สายตาทอดลงต่ำ ไม่เหลียวซ้ายแลขวา ดูหญิงดูชาย หรือสิ่งของต่าง ๆ จนปราศจากความสำรวม

3. โคจรที่ควรใส่ใจ คือที่ที่ใจควรเที่ยวไป ในที่นี้ท่านหมายถึงสติปัฏฐาน 4 คือ

3.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติตามเห็นกายในกายหรือกายต่าง ๆ ที่ซ้อนกันอยู่ในกายมนุษย์นี้ นับตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียด กายฝัน จนกระทั่งถึงกายธรรมระดับต่าง ๆ

3.2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติตามเห็นเวทนาในเวทนา คือความรู้สึกสุขทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ของกายต่าง ๆ ที่ซ้อนกันอยู่ในกายมนุษย์นี้

3.3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติตามเห็นจิตในจิต คือดวงจิตของกายต่าง ๆ ที่ซ้อนกันอยู่ในกายมนุษย์

3.4 ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติตามเห็นธรรมในธรรม คือดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายต่าง ๆ ตั้งแต่กายมนุษย์จนถึงกายธรรม

ตรงกันข้ามกับโคจรคืออโคจร

อโคจรหมายถึงบุคคลหรือสถานที่ที่ซึ่งพระภิกษุไม่ควรเข้าไปมาหาสู่ มี 6 อย่าง คือ หลึงแพศยา (โสเภณี) หลึงหม้าย สาวเทื่อ (สาวแก่) ภิกษุณี บัณเฑาะก์ และร้านสุรา ในสภาพสังคมปัจจุบันอโคจรนั้นมีอยู่มากมายเกินกว่า 6 อย่างดังกล่าว เช่น ในโรงแรมหรู สถานที่บันเทิงต่าง ๆ และศูนย์การค้า เป็นต้น พระภิกษุไม่ควรจะเข้าไปเพราะเป็นเหตุแห่งความฟุ้งซ่านทางใจ การนิมิตจะเห็นผิดได้ง่ายเพราะได้จดจำสิ่งที่ไม่เป็นทางมาแห่งกุศล และอันตรายย่อมเกิดแก่ภิกษุที่ไม่เที่ยวไปในที่ที่ควรไป

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวเปรียบพระภิกษุผู้เที่ยวไปในอโคจรว่า “เหมือนโคที่เที่ยวไปในถิ่นเสือ และราชสีห์ หรือเหมือนเต่าปลา ที่เที่ยวไปในเขตของชาวประมง เป็นต้น”

อย่างไรก็ตาม สถานที่อโคจร ถ้าเขาไม่สนใจด้วยกิจอันสมควร พระภิกษุก็สามารถไปปฏิบัติหน้าที่ในฐานะนักบวชได้ แต่จะต้องไม่ไปด้วยเรื่องอื่นนอกจากกิจนิมนต์ เช่น ไปสนทนาปราศรัยอย่างสามัญชนทั่วไป เพราะอาจจะถูกเข้าใจว่า มีความประพฤติดิฉิพระธรรมวินัย เป็นพระภิกษุที่น่ารังเกียจ

6.3 ถ้อยคำอันไม่สมควร และสมควร

สำหรับถ้อยคำอันไม่สมควรนั้นท่านแบ่งไว้เป็นสองส่วนคือ

1. **ติรัจฉานกถา** ติรัจฉานกถาเป็นถ้อยคำที่เป็นเครื่องขัดขวางกับมรรคผลนิพพานนั้น มีดังนี้

- 1) พูดเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับกษัตริย์ รวมถึงราชตระกูล
- 2) พูดเรื่องโจรต่าง
- 3) พูดเรื่องมหาอำมาตย์ราชมนตรีที่เป็นคณะรัฐบาล
- 4) พูดเรื่องทหารตำรวจ
- 5) พูดเรื่องภัยต่าง ๆ
- 6) พูดเรื่องยุทธศาสตร์การรบ
- 7) พูดเรื่องอาหารการกิน มีข้าวและกับ เป็นต้น
- 8) พูดเรื่องเครื่องดื่มต่าง ๆ เช่น น้ำดื่มและสุรา
- 9) พูดเรื่องเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มต่าง ๆ
- 10) พูดเรื่องที่หลับใหลนอน
- 11) พูดเรื่องระเบียบดอกไม้ต่าง ๆ
- 12) พูดเรื่องกลิ่นหอมต่าง ๆ
- 13) พูดเรื่องวงศ์ญาติ
- 14) พูดเรื่องยวดยานต่าง ๆ
- 15) พูดเรื่องหมู่บ้านต่าง ๆ
- 16) พูดเรื่องนิคมต่าง ๆ
- 17) พูดเรื่องจังหวัดต่าง ๆ
- 18) พูดเรื่องชนบทต่าง ๆ
- 19) พูดเรื่องผู้หญิง
- 20) พูดเรื่องผู้ชาย
- 21) พูดเรื่องความกล้าหาญ
- 22) พูดเรื่องถนนสายต่าง ๆ และผู้คนในถนนสายนั้น
- 23) พูดเรื่องทำน้ำหรือเรื่องของคนรับใช้
- 24) พูดเรื่องวงศาคณาญาติที่ล่วงลับไปแล้ว
- 25) พูดเรื่องอื่น ๆ โดยเว้นจากเรื่องแรกและเรื่องหลัง
- 26) พูดเรื่องใครเป็นผู้สร้างโลกหรือแผนที่โลก
- 27) พูดเรื่องมหาสมุทรเป็นคำถามว่า ทำไมมหาสมุทรจึงเรียกสาคร คำตอบก็คือ

เพราะพระเจ้าสาครเป็นผู้สร้าง เป็นต้น

28) พูดเรื่องความเจริญและความเสื่อมว่า การกระทำความดีนี้เป็นเหตุแห่งความเสื่อม การกระทำความชั่วนี้เป็นเหตุแห่งความเจริญ เป็นต้น

29) พูดเรื่องป่า

30) พูดเรื่องภูเขา

31) พูดเรื่องแม่น้ำ

32) พูดเรื่องเกาะต่าง ๆ

ไตรปิฎกทั้ง 32 ประการดังที่ได้กล่าวมานี้ แม้ว่าบางอย่างจะเป็นประโยชน์ในทางโลก ได้ก็จริง แต่ทว่าในด้านทางธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติแล้ว ก็เป็นอุปสรรคอย่างยิ่ง ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า เป็นไตรปิฎกถก ส่วนในด้านการปริยัตินั้นเล่า ส่วนมากก็คงเป็นอุปสรรคได้เช่นเดียวกัน กล่าวคือ ทำให้ไม่ได้รับผลดีเต็มที่จากการศึกษานั้น ๆ ดังนั้น จึงเป็นไตรปิฎกถกฝ่ายด้านปริยัติอีกด้วย

ในไตรปิฎกทั้ง 32 นี้ ถ้าหากว่าได้กล่าวปรารภถึงคุณงามความดีของพระมหากษัตริย์ หรือผู้ใด ผู้หนึ่งก็ตาม ที่มีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็ดี หรือปรารภถึงผู้มีอิทธิพลยิ่งใหญ่ก็ดี หรือผู้ที่พร้อมด้วยทรัพย์ศฤงคารบริวารมากมายปานใดก็ดี เหล่านี้ล้วนแต่ต้องตกอยู่ในห้วงแห่งความตายด้วยกันทั้งนั้น หรือยกขึ้นมากล่าวเปรียบเทียบประกอบการอธิบายข้อธรรมบางอย่างบางประการก็ดี ไม่จัดว่าเป็นโทษแต่ประการใด คงมีแต่การได้รับประโยชน์แต่ฝ่ายเดียว

2. วิคคาหิกกถา

ส่วน “วิคคาหิกกถา” คือถ้อยคำที่ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทกัน เช่น ท่านเป็นผู้ถูกข้าพเจ้าข่มไว้ ข้าพเจ้าดีกว่าท่าน เป็นต้น มุ่งหมายให้เกิดการทุ่มเถียงกันไม่มีที่จบสิ้น เพราะการทุ่มเถียงกันย่อมเป็นการก่อโทสะให้เกิดขึ้นในใจของทั้งสองฝ่าย

วิคคาหิกกถา ล้วนแต่เป็นโทษไร้ประโยชน์ ทั้งฝ่ายด้านปริยัติ และปฏิบัติ ตลอดจนถึงฝ่ายทางโลก กล่าวคือในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อมกับทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วย ครั้นถึงคราวที่จะละจากโลกนี้ไปก็ต้องไปสู่ทุกขภูมิอีก

ดังนั้นผู้ที่มีความประสงค์ใคร่จะวางตนเป็นบัณฑิตหรือสัตบุรุษ ก็ควรเว้นจากถ้อยคำที่เป็นวิคคาหิกกถาเหล่านี้เสีย

3. ถ้อยคำอันสมควรพูด

กถาวัตถุ 10 ประการ ทางที่ถูกต้องควรเว้นคำพูดที่ทำให้ใจเศร้าหมองเสีย ควรพูดแต่คำที่เป็นประโยชน์ต่อใจ เอื้อต่อดวงธรรมองค์พระใสใส ในทางพระพุทธศาสนาท่านแบ่งไว้ 10 ประการเรียกว่า กถาวัตถุ

กถาวัตถุ 10 ชื่อว่า ภัสสสัปปายะ เป็นถ้อยคำไม่ขัดกับมรรคผลนิพพาน มี 10 ประการ ดังนี้คือ

1) พูดเรื่องความมั่งน้อยในกามคุณ 5 ประการ ไม่พูดเรื่องมั่งมากในกามคุณ 5 ประการ

2) พูดเรื่องความพอใจตามมีตามได้ในสิ่งของของตนที่ได้มา ที่เกิดจากการมีความพอใจยินดีในทรัพย์ที่ได้มาโดยบริสุทธิ์

3) พูดเรื่องความสัจทางกาย วาจา ใจ คือ การหลีกเลี่ยงเข้าหาที่วิเวกในการปฏิบัติธรรม เช่น เดินทางไปปฏิบัติธรรมนอกสถานที่ ในถ้ำ ในป่าหรือรีสอร์ท เป็นต้น

4) พูดเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับกามคุณอารมณ์

5) พูดเรื่องการขยันหมั่นเพียรในการทำสมาธิ ในการสร้างบารมี

6) พูดเรื่องศีลที่ตนหรือผู้อื่นรักษาในทางสรรเสริญยกย่อง

7) พูดเรื่องสมาธิ คือพูดเรื่องการทำสมาธิ ผลของการปฏิบัติธรรม

8) พูดเรื่องปัญญา อาจเป็นธรรมะที่ได้ฟังมาจากพระอาจารย์

9) พูดเรื่องวิมุตติ คือ พูดเรื่องผลการปฏิบัติของผู้เข้าถึงดวงวิมุตติเพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น

10) พูดเรื่องวิมุตติญาณทัศนะ

กล่าววัตถุ 10 ประการดังกล่าวมาแล้วนี้ แม้จะเป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกับมรรคผลนิพพาน แต่ประการใดก็จริง สำหรับนักปฏิบัติไม่ควรพูดมาก ควรพูดแต่พอประมาณ เพื่อจะได้รักษาสมาธิ และปฏิภาณนิมิต ดังนั้นท่านอรรถกถาจารย์จึงได้สั่งไว้ว่า แม้เป็นกถาวัตถุ 10 ก็ตาม ก็จงพูดแต่เพียงพอประมาณอย่าให้มากเกินไปนัก

6.4 บุคคลที่ไม่สมควรและบุคคลที่สมควร

บุคคลที่ไม่สมควรแก่การเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น มีอยู่ 2 จำพวกด้วยกันคือ

1. บุคคลที่มีปกติชอบบำรุง ประคบประหงม ตกแต่งร่างกาย เพื่อให้เกิดความกำหนดยินดีแก่ฝ่ายตรงข้าม ไม่ได้ตกแต่งตนเพื่อบำรุงให้เกิดความน่าเลื่อมใสของใจ
 2. บุคคลที่มีปกติชอบคุยชอบพูดแต่ในตริจฉานกถา 32
- ทั้ง 2 จำพวกนี้ย่อมทำให้ใจของผู้ปฏิบัติเกิดความหม่นหมอง ไม่สงบโดยแท้ เพราะฉะนั้นบุคคลจำพวกนี้จึงจัดเป็นบุคคลไม่ควรเข้าใกล้

บุคคลที่สมควรแก่การเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ก็มีอยู่ 2 จำพวก คือ

- 1) บุคคลที่มีปกติไม่ใคร่คุยไม่ใคร่พูด ในเรื่องตริจฉานกถา
- 2) บุคคลที่ถึงพร้อมด้วยศีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาคุณ

ทั้ง 2 จำพวกนี้ย่อมทำให้จิตใจของคู่สนทนา เกิดความสงบ เยือกเย็น ผ่องใสได้โดยแท้ ฉะนั้นบุคคลจำพวกนี้จึงจัดเป็นบุคคลสัปปายะ

6.5 อาหารที่ไม่สมควรและอาหารสมควรบริโภค

อาหารที่ไม่สมควรและอาหารสมควรบริโภคในขณะที่กำลังปฏิบัติภาวนาอยู่ ผู้ปฏิบัติบางท่านได้รับประทานอาหารที่มีรสหวานและไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้วก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจมั่นคงและถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้นอาหารที่มีรสหวานนั้นจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสเปรี้ยวนี้เป็นสัปปายะ

บางท่านเมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้วไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารที่มีรสหวานแล้วก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจถาวรและมั่นคงยิ่งขึ้น ฉะนั้นอาหารที่มีรสเปรี้ยวนี้ จึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสหวานเป็นสัปปายะ แก่ผู้ปฏิบัติ นั้น เป็นต้น

6.6 อากาศที่ไม่สบาย และอากาศที่สบาย

อากาศที่ไม่สบายและอากาศสบายในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติบางท่านเมื่อได้รับอากาศร้อนแล้วก็รู้สึกไม่ใคร่สบายใจ จิตใจที่ยังไม่แจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศเย็นก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใสไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่ง ๆ ขึ้นไป ฉะนั้นอากาศร้อนจึงเป็นอสัปปายะ อากาศเย็นเป็นสัปปายะแก่ผู้ปฏิบัติ นั้น

บางท่านเมื่อได้รับอากาศเย็นแล้วรู้สึกไม่สบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใสไม่ตั้งมั่นก็กลับกระสับกระส่ายซุ่มซ่ามยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศร้อนแล้ว ร่างกายก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใสไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่ง ๆ ขึ้นไป ฉะนั้นอากาศเย็นจึงเป็นอสัปปายะ อากาศร้อนเป็นสัปปายะ แก่ผู้ปฏิบัติ เป็นต้น

6.7 อิริยาบถที่ไม่สบาย และอิริยาบถที่สบาย

ในอิริยาบถ 4 อย่างนั้น ผู้ปฏิบัติบางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนอนแล้วก็ทำให้รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ไม่ใคร่จะได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถอื่น ๆ ก็รู้สึกว่ามีการสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดี ไม่มีนิรโทษเกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่สบายกายสบายใจ เมื่อปฏิบัติในอิริยาบถเดิน แต่ถ้าอยู่ในอิริยาบถนั่งกับยืนแล้วรู้สึกสบายกายสบายใจ อิริยาบถนั้นก็จัดเป็นสัปปายะแก่ผู้ปฏิบัติ นั้น

อนึ่ง ในการปฏิบัติจริง ๆ แล้วต้องปฏิบัติเจริญภาวนาทุก ๆ อิริยาบถอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าหากเราอยู่ในอิริยาบถใดแล้วสัปปายะแก่การทำสมาธิ ก็ให้อยู่ในอิริยาบถนั้นมาก อิริยาบถอื่น ๆ ก็ลดลงตามส่วน

อิริยาบถที่สัปายะแก่บุคคลส่วนใหญ่ คือการนั่ง เพราะสามารถอยู่ในท่านั่งได้นานที่สุดโดยมีสติมั่นคงเป็นสมาธิที่สุด และหากนั่งขัดสมาธิแล้วระยะหนึ่งแล้วเกิดอาการเมื่อย ก็อาจเปลี่ยนเป็นนั่งพับเพียบ ได้ตามสมควรแก่สัปายะ

ผู้ปฏิบัติที่กำลังประกอบรักษานิมิตอยู่ โดยเว้นจากอัสปายะ 7 แล้วเสพสัปายะ 7 ประการตามที่ได้อธิบายมานี้แล้ว ต่อจากนี้ไปไม่นานนัก บางท่านก็เข้าถึง “ปฐมมรรค” หรือ “ปฐมฌาน” ได้ แต่หากว่าบางท่านยังไม่เข้าถึง พึงบำเพ็ญ “อัปนาโกศล” 10 ประการให้เกิดขึ้นในตนอย่างบริบูรณ์

อัปนาโกศล 10

“อัปนาโกศล” 10 ประการ มีดังต่อไปนี้

1. จงชำระร่างกายและเครื่องนุ่งห่มให้สะอาด ตลอดจนทำการ ปิดกวาดเช็ดถูสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ไว้ให้หมดจด สะอาดสะอ้าน แล้วจงจัดวางให้เป็นระเบียบเรียบร้อยดูเย็นตา

2. กระทำอินทรีย์ทั้ง 5 โดยมีศรัทธา กับปัญญา วิริยะกับสมาธิ ให้เสมอกันในหน้าที่ของตน ๆ โดยเฉพาะ สำหรับสตินั้นต้องกระทำให้มากยิ่งขึ้นกว่าธรรมทั้งปวง เพราะกุศลธรรมเหล่านั้นย่อมมีสติเป็นที่พำนัก เป็นเครื่องป้องกันรักษาไม่ให้จิตตกไปสู่นิรวณได้

ตัวอย่างเช่น ถ้ามีศรัทธามากกว่า อินทรีย์อีก 4 อย่าง นั้น ผลก็คือวิริยะซึ่งทำหน้าที่ประกอบสติ สมาธิซึ่งทำหน้าที่ไม่ฟุ้งซ่าน ปัญญาซึ่งทำหน้าที่รู้เห็น รวมทั้งสติซึ่งทำหน้าที่รักษาจิตไว้ ไม่อาจทำหน้าที่ของตน ๆ ได้เต็มขีดขั้น ต้องลดศรัทธาลงด้วยวิธีไม่ใส่ใจ

3. มีความฉลาดในนิมิต คือ

ประการที่ 1 ฉลาดในการทำนิมิตที่ยังไม่เกิดให้เกิด (ฉลาดให้เกิด)

ประการที่ 2 ฉลาดในการรักษานิมิตที่เกิดแล้วมิให้เสื่อม (ฉลาดรักษา)

4. ประกอบจิตในเวลาควรประกอบ คือ ถ้าเห็นว่าจิตหุดหู่ ท้อถอย ตกไปในความเกียจคร้าน ต้องประกอบจิตใจด้วยการเจริญธรรมะ 3 ประการ คือ

1) ธัมมวิจยะ นึกถึงธรรมะที่พระเดชพระคุณท่านสอน ตรัสรองธรรมนำมาสอนตนให้เกิดกำลังใจ

2) สร้างสมาธิ หักดิบนั่งสมาธิทำความเพียรเรื่อยไป จนใจผ่องใส มีความเบิกบาน

3) สร้างปีติ นึกถึงบุญที่เราได้สร้างไว้ ให้เกิดปีติอิ่มเอมใจ

5. จิตตนิคฺคโห ข่มจิตในเวลาควรข่ม คือถ้าเห็นว่าจิตใจฟุ้งซ่าน เพราะศรัทธา วิริยะ ปัญญา ถูกล้ำ ต้องข่มจิตไว้ด้วยการเจริญธรรมะ 3 ประการ คือ

1) ปัสสัทธิ หลับตาให้ใจสงบจากความโลภ ความโกรธและความหลง

2) สมาธิ ทำจิตของตนให้ตั้งมั่น

3) อุเบกขา วางเฉยจากอารมณ์เรื่องราวกวนใจต่าง ๆ

6. เวลาใดรู้สึกว่ามีความเบื่อหน่ายในการเจริญภาวนา เวลานั้นควรปลุกความเชื่อ เสื่อมใสในการเจริญภาวนา เพื่อยังจิตใจให้ร่าเริง โดยนึกถึงสังเวควัตถุ เรื่องที่ทำให้เกิดความสังเวชสลดใจคือ พิจารณาเห็นทุกข์ต่าง ๆ แล้วสลดหรือนึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

7. เวลาใดจิตใจไม่มีการพักผ่อน ไม่พุ่งช่าน ไม่เบื่อหน่าย ในการเจริญภาวนา เวลานั้นควรประคองใจไว้ให้นิ่งเฉย โดยไม่ต้องยกจิต ข่มจิต และทำจิตใจให้ร่าเริงแต่อย่างใดทั้งสิ้น

8. อสมานิตบุคคลปริวชชน เว้นจากบุคคลที่มีจิตใจไม่สงบ มีความประพฤติเลอะเลอะวอกแวก ไม่มั่นคงในการทำงาน เทร็ดเตร่เที่ยวไป ในสถานที่ต่าง ๆ

9. จงคบหาสมาคมกับผู้ที่มีความประพฤติมั่นคง ไม่จับจด มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น

10. จงน้อมใจอยู่แต่ในเรื่องฌานสมาธิ คือมีความพยายาม ดูนิมิตสืบต่อเนื่องกันอยู่เรื่อย ๆ ไม่ขาดสาย

นอกจากบำเพ็ญ “อัปปนาโกศล” 10 ประการแล้ว ให้ระวัง “อุปกิเลส” ของสมาธิ 11 ประการ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างการประคองใจรักษานิมิตดังนี้ คือ

- | | |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 1. วิจิจฉา | ความลังเล หรือความสงสัย |
| 2. อมนสิการ | ความไม่ใส่ใจไว้ให้ดี |
| 3. ถีนมิทธะ | ความท้อ และความเคลิบเคลิ้มง่วงนอน |
| 4. ฌมภิตตตะ | ความสะดุ้งหวาดกลัว |
| 5. อุพพิละ | ความตื่นเต้นด้วยความยินดี |
| 6. ทฎฐุลละ | ความไม่สงบกาย ความคะนองหยาบ |
| 7. อัจจรัทธวิริยะ | ความเพียรจัดเกินไป |
| 8. อติสินวิริยะ | ความเพียรย่อหย่อนเกินไป |
| 9. อภิขัปปา | ความอยาก |
| 10. มานัตตสัญญา | ความนึกไปในสิ่งต่าง ๆ |
| 11. รูปานํ อตินิชฌายิตตตะ | ความเพ่งต่อรูปจนเกินไป |

เปรียบเทียบกับผึ้ง 3 จำพวก

ในการฝึกหัดจิตใจ ประคองรักษานิมิต ควรใช้ความเพียรแต่พอปานกลาง อย่าให้กล้านัก เพราะจะทำให้เป็นเหตุแห่งความฟุ้งช่าน อย่าให้อ่อนนัก เพราะจะเป็นเหตุแห่งความเกียจคร้านท่านเปรียบเทียบกับผึ้ง ดังนี้

ผึ้งจำพวก 1 ไม่ฉลาด รู้ว่าดอกไม้ที่นั้น หรือที่โน้นบานแล้วก็บินไปอย่างรวดเร็ว ก็เลยดอกไม้ที่นั้นไป ครั้นรู้ตัวว่าบินเลยไปเสียแล้วก็บินย้อนกลับมาว่าจะถึง ผึ้งตัวอื่นก็เคล้าเกสรดอกไม้ไปหมดแล้ว ตนก็ไม่ได้เกสร

ผึ้งจำพวกที่ 2 ไม่ฉลาด บินไปซ้ำ ๆ พอไปถึงผึ้งตัวอื่นก็เคล้าเกสรไปหมดแล้ว ตนก็ไม่ได้
เกสรเช่นกันกับพวกที่ 1

ผึ้งพวกที่ 3 ฉลาด บินไปไม่ซ้ำนัก ไม่เร็วนัก คลึงเคล้าเอาเกสรได้สมปรารถนา

ผู้ทำความเพียรจัดไปก็เหมือนกับผึ้งจำพวกที่ 1

ผู้ทำความเพียรอ่อนไปก็เหมือนกับผึ้งจำพวกที่ 2

ผู้ทำความเพียรปานกลางสม่ำเสมอ ก็เหมือนกับผึ้งจำพวกที่ 3 สามารถบรรลุอุปนาสมาธิ
เข้าถึงปฐมมรรค หรือปฐมฌาน สมปรารถนา

