

๕๕. อย่าคิดอะไรตื่นๆ

Do Not Think Too Easily

By Nithee Siripat – Siripat.com and Academiae Network, 2015

ความสำคัญของบทความ

เมื่อกล่าวถึง คุณความดีแห่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น คือ สอนขัดเกลาอุปนิสัยใจคอมนุษย์ให้ รู้จักคิดเป็น ใช้ปัญญาในทางสร้างสรรค์ ริเริ่ม ประยุกต์เปลี่ยนแปลง ที่เรียกว่า **“ปฏิภาณไหวพริบ”** ด้วยการเจริญกรรมฐานด้วย **“โยนิโสมนสิการ”** คือ การคิดอย่างถูกวิธีด้วยการหาอุบายวิธีอันแนบเนียนและแยบคายเพื่อแก้ปัญหาหรืออุปสรรคอันเป็นทุกข์ คนที่คิดอะไรตื่นๆ ย่อมตายน้ำตื้น เพราะสิ้นคิด ด้วยไม่สำรวจระวางอินทรีย์ทั้ง ๖ ของตน ไม่ให้กิเลสทั้งหลายครองงำ คือ ดำเนินชีวิตด้วยความประมาท [สมาทานศีล ๕ แล้วไม่ทำตาม ย่อมบาป] เมื่อทำผิดแล้ว จึงชอบด้วยนิสัยหาข้อแก้ตัวที่ฟังไม่ขึ้น กลายเป็นพวกชมรมสี่แยกปากหมา เจรจาดลคมดเท็จ [จีปด] ชื่อว่า **“วจีทุจริต ๔”** หมายถึง ประพฤติชั่วด้วยวาจา ได้แก่ (๑) **มุสาวาท**–พูดเท็จ (๒) **ปิสฺสูณาวาจา**–พูดต่อเสียด (๓) **ผรุสวาจา**–พูดคำหยาบ (๔) **สัมผัปปลาปะ**–พูดเพื่อเจ้อ สิ่งเหล่านี้เกิดจากจิตที่เป็นอกุศล ทำให้คำพูดนั้น มีวิบากกรรมตามมา น่าจะเรียกว่า **“วาทกรรม”** ที่นำความเดือดร้อนมาสู่ตนและผู้อื่นได้ ฉะนั้น ทั้ง **“กายทุจริต ๓”** [(๑) **ปาณาติบาต**–ฆ่าสัตว์ (๒) **อทินนาทาน**–ลักทรัพย์ (๓) **กามสุมิฉฉาจาร**–ประพฤติดีกในกาม] กับ **“วจีทุจริต ๔”** ก็เกิดจาก **“มโนทุจริต ๓”** นั่นเอง ได้แก่ (๑) **อภิชฌา**–ความเพ่งเล็งอยากได้จ้องจะเอาของเขา (๒) **พยาบาท**–ความขัดเคืองคิดร้าย (๓) **มิจฉาทิฏฐิ**–ความเห็นผิดจากคลองธรรม หรือจะหาสาเหตุอื่นมาประกอบ ชื่อว่า เกิดจาก **“อกุศลมูล ๓: โภคะ–โทสะ–โมหะ”** คือ รากเหง้าของอกุศล ต้นตอของความชั่ว หรืออีกอย่าง **“ปปัญจะ ๓: ตัณหา–ทิฏฐิ–มานะ”** คือ กิเลสที่เป็นตัวการทำให้เกิดปรุงแต่งยึดถือผิดพลาด ทำให้เขวห่างออกไปจากความเป็นจริงที่ง่าย ๆ เปิดเผย ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ และขัดขวางไม่ให้เข้าถึงความจริงหรือทำให้ไม่อาจแก้ปัญหาย่างถูกทางตรงไปตรงมา จึงคิดอะไรทำอะไรอย่างตื่นๆ **ไม่รอบคอบ ไม่มีสติสัมปชัญญะ** ประการสำคัญ ยังแถมคิดว่า: **“คนอื่นรู้ไม่ทันตน”** คือ **เกิดความประมาทปัญญาผู้อื่น** พระอริยเจ้าย่อมรู้เห็นหมดในจิตของสัตว์ทั้งหลาย ฉะนั้น เพื่อไม่ให้คิดอย่างตื่นๆ ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรหมั่นเพียรในการมนสิการ **“สติปัญฐานภาวนากัมมัฏฐาน”** [สติปัญฐาน ๔] ให้มาก ให้บ่อย ให้สมบูรณ์บริบูรณ์ ให้เจริญองงามไปพูนยิ่งขึ้นไป โดยเฉพาะการเริ่มต้นที่ **“กายานุปัสสนาสติปัญฐาน”** มีวัตถุ ๖ ประการ ได้แก่ **“อานาปานสติ–อิริยาบถ–สัมปชัญญะ–ปฏิกุลมณสิการ–ธาตุมนสิการ–นวสัทธิกา”** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **“อานาปานสติสมาธิภาวนา”** คือ กำหนดสติให้เป็นสมาธิที่ลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก จนทำให้อถึง **“เอกัคคตาแห่งสมาธิในปฐมฌาน”** คือ จิตสหระคด้วยองค์ฌาน ๕ ได้แก่ **“วิตก–วิจาร์–ปีติ–สุข–เอกัคคตา”** ซึ่งทำให้จิตปราศจากนิวรณ์ อันเป็นธรรมไม่อุปการะต่อสมาธิ ฉะนั้น จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ ย่อมทำให้เกิด **“สติสัมปชัญญะ”** คือ **“ระลึกทั่วทั่วพร้อม”** สิ่งนี้ก็แปลว่า **“ไม่คิดอะไรตื่นๆ ที่จะปิดโอกาสชีวิตที่จะเจริญขึ้นของตน”** [ไม่ใช่คนอื่นเขาไม่เมตตา = **อตฺวินิบาตกรรม**] เท่านั้นเอง.



บทความที่ ๕๕ ประจำปี ๒๕๕๘ – อย่าคิดอะไรดีนั้นๆ

โดยธรรมชาติทั่วไปของมนุษย์นั้น ไม่มีใครชอบคิดชอบทำอะไรที่มันยากๆ หรือซับซ้อน และไม่สำรวจระวังกับสิ่งที่ตนทำ ว่าส่งผลกระทบต่อมากน้อยแค่ไหน เพราะความประมาท ความขาดสติ ความเลินเล่อ ความเพอเรอ ความเปลอ ความผิดเพี้ยน ความปล่อยปละละเลย ความชะล่าใจ คือ อยากทำอะไรก็ทำ ไม่ใช่เหตุผลหรือปัญญาอย่างถูกต้องถูกวิธี ในที่สุด สิ่งที่ได้กระทำลงไปนั้น ย่อมนำความเดือดร้อนมาสู่ตนในภายหลัง ยิ่งยากมากกว่าที่จะคิดได้ แล้วก็มาเสียใจในสิ่งที่ตนทำในภายหลัง แต่โอกาสที่ดีก็สูญเสียไปด้วยอย่างไม่คาดคิด คำว่า “โอกาส–Chance or Opportunity” [กาล–สมัย–ขณะ–คติ] คือ จังหวะ หรือวาระ [ช่วงจังหวะ–เวลาอันเป็นมงคลฤกษ์] ที่จะเกิดผลกระทบต่อทั้งเป็นประโยชน์หรือผลเสีย เพราะการตัดสินใจกระทำบางสิ่งบางอย่างลงไป โดยขาดสามัญสำนึกที่ควรเป็น ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจโดยตรง ก็ตาม ให้พิจารณาโอกาสดี [สมบัติ] กับโอกาสไม่ควร [วิบัติ] ดังเช่น

(๑) “**คติสมบัติ**” หมายถึง สมบัติแห่งคติ ถึงพร้อมด้วยคติ คติให้ ในช่วงยาวหมายถึง เกิดในกำเนิดอันอำนวย หรือที่เกิดอันเจริญ ในช่วงสั้นหมายถึง ที่อยู่ ที่ไป ทางดำเนินดี หรือทำถูกเรื่อง ถูกที่ นั่นคือ กรณีนั้น สภาพแวดล้อมนั้น สถานการณ์นั้น ถิ่นที่นั้น ตลอดถึงแนวทางดำเนินชีวิตขณะนั้น เอื้ออำนวยแก่การกระทำความดี หรือการเจริญงอกงามของความดี ทำให้ความดีปรากฏผลโดยง่าย

“**คติวิบัติ**” หมายถึง วิบัติแห่งคติ คติเสีย ในช่วงยาวหมายถึง เกิดในกำเนิดต่ำทรามที่ไม่ควร หรือที่เกิดอันไร้ความเจริญ ในช่วงสั้นหมายถึง ที่อยู่ ที่ไป ทางดำเนินไม่ดี หรือ ทำไม่ถูกเรื่อง ไม่ถูกที่ นั่นคือ กรณีนั้น สภาพแวดล้อมนั้น สถานการณ์นั้น ถิ่นที่นั้น ตลอดถึงแนวทางดำเนินชีวิตขณะนั้น ไม่เอื้ออำนวยแก่การกระทำความดี หรือการเจริญงอกงามของความดี และการที่ผลดีจะปรากฏ แต่กลับเปิดทางให้แก่ความชั่วและผลร้าย

(๒) “**กาลสมบัติ**” หมายถึง สมบัติแห่งกาล ถึงพร้อมด้วยกาล กาลให้ ในช่วงยาวหมายถึง เกิดอยู่ในสมัยที่โลกมีความเจริญ หรือบ้านเมืองสงบสุข มีการปกครองที่ดี คนในสังคมอยู่ในศีลธรรม สามัคคีกัน ยกย่องคนดี ไม่ส่งเสริมคนชั่ว ในช่วงสั้นหมายถึง ทำถูกกาลถูกเวลา

“**กาลวิบัติ**” หมายถึง วิบัติแห่งกาล กาลเสีย ในช่วงยาวหมายถึง เกิดอยู่ในสมัยที่โลกไม่มีความเจริญหรือบ้านเมืองมีแต่ภัยพิบัติ ผู้ปกครองไม่ดี สังคมเสื่อมจากศีลธรรม มีการกดขี่เบียดเบียนกันมาก ยกย่องคนชั่ว บีบบังคับคนดี ในช่วงสั้นหมายถึง ทำผิดกาลผิดเวลา



ในความค้อยปัญญาของบุคคลนั้น ย่อมนำภาวะอันเสียโอกาสมาสู่ตน โดยเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ใช่ความผิดของตน พยายามหาข้อแก้ตัวมาอ้างเข้าข้างตน ให้พ้นจากความผิดโดยวิปริต ไม่เป็นไปตามความจริง หรือภาวะอันถูกต้องไม่เป็นโทษในปัจจุบันและอนาคต เมื่อเกิดผลเสีย ก็ไปคิดว่า พระเป็นเจ้าลงโทษ ที่เป็นเช่นนี้ เพราะความเชื่อไม่ประกอบด้วยเหตุผล ที่เรียกว่า “**ลัทธินอกพระพุทธศาสนา ๓**” อันเป็นอันตรายต่อ “**มัชฌิมาปฏิภา**” ที่ถือมั่นในข้อประพฤติปฏิบัติตาม “**อริยมรรคมีองค์ ๘**” ได้แก่

- (๑) “**ลัทธิกรรมเก่า**” คือ พวกที่ถือว่า “**สิ่งใดก็ตามที่ได้ประสบ จะเป็นสุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม มิใช่สุข มิใช่ทุกข์ก็ตาม ล้วนเป็นเพราะกรรมที่ได้ทำไว้ในปางก่อน**”
- (๒) “**ลัทธิพระเป็นเจ้า**” คือ พวกที่ถือว่า “**สิ่งใดก็ตามที่ได้ประสบ จะเป็นสุขก็ตาม ทุกข์ก็ตาม มิใช่สุข มิใช่ทุกข์ก็ตาม ล้วนเป็นเพราะการบันดาลของเทพผู้ยิ่งใหญ่**”
- (๓) “**ลัทธิเสียโชค**” คือ พวกที่ถือว่า “**สิ่งใดก็ตามที่ได้ประสบ จะเป็นสุขก็ตามทุกข์ก็ตาม มิใช่สุข มิใช่ทุกข์ก็ตาม ล้วนหาเหตุหาปัจจัยมิได้ คือ ถึงคราวก็เป็นไปเอง**”

ฉะนั้น แนวคิดของลัทธินอกพระพุทธศาสนาดังกล่าวนี้นี้ มีอิทธิพลกับ “**บุคคลผู้ด้วยปัญญา**” ถึงแม้จะได้รับการศึกษาสูงๆ ก็ตาม [จบหลักสูตรไม่สอนจริยธรรมและไม่สอนความมีสุนทรียภาพ จึงมีพฤติกรรมเพี้ยนๆ] ก็ยังไม่เข้าใจความหมายของ คำว่า “**คุณค่าของชีวิตอย่างแท้จริง**” นั่นคือ พวกนี้คิดเพียงอย่างเดียวว่า จะทำอย่างไรให้รวยๆ มีบ้านและทรัพย์สิน ศฤงคาร [สิ่งให้เกิดความรัก-บริวารหญิงผู้บำเรอความรักน้อยๆ ของท่าน ถ้าเป็นผู้ชายไม่น่าจะเรียกว่า “**ศฤงคัง**” หรือ “**สังคัง**”] แก้วแหวนเงินทอง พวกคนเหล่านี้ไม่รู้จักสุขที่แท้จริงคืออะไร ทั้งของตนเองและผู้อื่น แต่กลับใช้จุดอ่อนของคนอื่น มาเป็นช่องทางทำชั่วในการทำมาหากินทั่วสังคม ซึ่งเป็น “**ความคิดสังคัง**” ที่เคลื่อนไหวเมืองและสังคมโลก พวกคนพันธุ์นี้ “**คิดแต่เอาไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักให้คนอื่น**” แปลว่า “**ไม่จักพอและรอ**” [คำนำบรรยาย ดร. พงศ์ศักดิ์ ละไมพิศ ในเรื่อง “Mitochondria” – อาหารชีวนาโนโมเลกุลจิ๋ว] ด้วยเหตุนี้ พฤติกรรมคนในสังคมจึงมีแนวโน้มแปรปรวนสูงโดยเริ่ม (๑) จาก “**ชั้นพรหม**” กลายเป็น “**เทวดา**” (๒) จาก “**ชั้นเทวดา**” กลายเป็น “**มนุษย์**” (๓) จาก “**ชั้นมนุษย์**” กลายเป็น “**คน**” (๔) จาก “**ชั้นคน**” กลายเป็น “**สัตว์**” (๕) จาก “**ชั้นสัตว์**” กลายเป็น “**เหี้ย**” [ชื่อสัตว์ชนิดหนึ่งคล้ายจิ้งเหลนหรือจะกวด แต่ไม่ใช่หนังจี้เกียบ คนถือว่าเป็นสัตว์อัปมงคล สังคมหมาแมวไม่คิดเช่นนั้น ไม่กล่าวร้ายคนอื่น ไม่ทราบเหมือนกันหมาแมวเรียกว่าอะไร แต่คนปากเสียใช้เป็นคำด่ากัน หรือทักทายเรียกกันด้วยความอบอุ่นมีไมตรีจิต ใช้ในทุกระดับสังคม โดยเติมคำปัจจัยนำหน้าด้วย “**ไอ~**” สำหรับเพศชาย และ “**อี~**” สำหรับเพศหญิง ส่วนกะเทยยังไม่นิยามในพจนานุกรม ควรใช้ให้ถูกต้องตามหลักไวยากรณ์ไทย เป็นการรักษานูรักษภาษาไทยแท้] สำหรับเรื่องตาม “**ทฤษฎีวิวัฒนาการของคน**” ดังกล่าวนี้น่าคิดมาก เพราะใช้เป็นทฤษฎีทางสังคมวิทยาได้ดีมาก ไม่น่าจะคิดพลาด และคงไม่ขัดแย้งกับ “**ทฤษฎีหน้าที่**” [Functionalism] คือ “**ปล่อยๆ ไปตามยถากรรมของมัน สังคมมันแก้ไขตัวมันเอง**” [สังคมขัดเกลาพฤติกรรมเหล่านี้ได้ ถ้าสามัคคีกันทั้งสังคม] แต่คงไม่เทียบเท่ากับ คำว่า “**อุเบกขาแห่งจตุตถฌาน**” ในพระพุทธศาสนาอย่างแน่นอน



นอกจากนี้ อิทธิพลของลัทธิอนุภพศาสนาอื่น ๆ ยัง “ครอบงำความนึกคิด” [Mind Indoctrination] เป็นกิเลสที่กลุ่มมรรุมในจิตใจได้ ที่เรียกว่า “ทิฏฐิ” คือ ความเห็นผิด ที่น่ากลัว พวกนักธุรกิจสามารถประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือทางการค้า เพื่อควบคุมจิตใจของผู้บริโภคทุกระดับชั้น จากเด็กจนถึงผู้ใหญ่ ที่เรียกว่า “การควบคุมความนึกคิด” [Mind Control] เป็นการใช้กิเลสธรรมในการทำมาหากิน เช่น สร้างโฆษณากระตุ้นกิเลสตัณหาที่ฝังอยู่ในจิตใจสำนึกให้ตื่นขึ้นมาทำงาน เกิดทะยานในกำหนด [ฉันทราคะ-ความดีใจอย่างแรงมากกว่าตัณหาราคะอีก = สีนหะ] ชื่อสินค้าบริโภคสินค้าหรือบริการอย่างไร้จิตสำนึกที่รับผิดชอบต่อสังคม เพราะฉะนั้น อาวุธที่ร้ายกาจกว่าระเบิดปรมาณูนั้น คือ “กิเลสธรรมที่ถูกฝังไว้ในจิตของมนุษย์” [ตอนนี้เลื่อนขึ้นจากคนเป็นมนุษย์เพราะพอสอนกันได้] เพราะคนใส่รหัสไวรัสนี้ไว้มันพร้อมทำงานตลอดเวลา ผ่านทางโฆษณาทางสื่อต่างๆ จะเรียกว่าเป็นความฉลาดในทางชั่วก็ได้ แทนที่จะใส่รหัสให้ “คิดดีทำดี” แต่กลับเป็น “คิดแต่จะทะยานอยากไม่ควร” [ตัณหาราคะ] สุดท้ายพากันสามัคคีป่วยกันทั้งสังคม ยิ่งเป็นสังคมที่ไร้ระเบียบอีกด้วย ยิ่งไปกันใหญ่ สังเกตได้จากเหตุการณ์บนท้องถนนเป็นตัวอย่างบ่งบอกคุณชีวิตของสังคมนั้นๆ รวมทั้งรายการทางโทรทัศน์ มีแต่ละครสวัสดิการมาละไม่ได้คุณภาพอันควร

ฉะนั้น คำว่า “โอกาส” [Chance or Opportunity] จึงเป็นเรื่องสำคัญที่บุคคลนั้น (๑) จะสร้างโอกาสให้ตนเอง หรือ (๒) ทำลายโอกาสนั้นของตน หรือ (๓) ปลดปล่อยโอกาสทองให้ผ่านพ้นไปเฉยๆ [ไปตามดวงไม่หวังชีวิต] แต่ประการสำคัญ “อย่าประมาท” พึงสำรวมระวังด้วย “อัปมาทนะ” [ความไม่ประมาท] นั่นคือ การครองชีวิตด้วยการมี “สติสัมปชัญญะ-Temperance” ทุกขณะ แม้แต่ตอนนอนหลับ ก็ระวังไม่ให้จิตหวนไหว ฟุ้งซ่าน สักสายไปกับกระแสโลก [อ่านไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็รู้เอง] หมายถึง “ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ” คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเจริญจิตภาวนาด้วย “มรณสติ-มรณัสสติ” (ข้อ ๗ ในอนุสติ ๑๐) หมายถึง ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้ใจสงบระงับจากอกุศลธรรม เกิดความไม่ประมาท และไม่หวาดกลัวในความตายที่จะมาถึงเมื่อไหร่ จึงคิดเร่งขวนขวายบำเพ็ญกิจและทำความดี ไม่ใช่เร่งทำชั่วให้ทันเวลาก่อนตาย กลัวไม่ได้ลงนรกอเวจีพร้อมๆ กับเพื่อนๆ เลิฟหรือ พี่เลิฟ-น้องเลิฟ [ภาษาปากพวกโจร-ถ้าได้ยีนค่านี้นในวงสนทนา ให้ระวังตัวไว้ว่า “กำลังถูกด้อมยำน้าขุ่น” ธรรมดาโจรพวกนี้สอบตกวิชาภาษาอังกฤษ แต่อยากยกสถานภาพทางสังคมให้สูงขึ้น จึงชอบพูดไทยปนฝรั่งผิดๆ ถูกๆ ไว้หลอกคนโง่ด้วยกัน แต่คนที่เขารู้ ก็ได้แต่เกิดธรรมสังเวชว่า “โลกนี้ไม่เที่ยง” จริงๆ ไม่ใช่มี สาย-เย็น-คำ-ดี ก็มันเป็นอย่างนี้เอง] อะไรทำนองนั้น อนึ่ง พึงสังวรระวังด้วยศรัทธาเชื่อมั่นใน “พระปัจฉิมโอวาท” [ปัจฉิมวาจา หมายถึง คำสอนครั้งสุดท้าย นั่นคือ พระดำรัสสุดท้ายของพระพุทธเจ้าก่อนจะปรินิพพานว่า:

“วชฺชมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ”

แปลว่า “สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจง
[ยังประ โยชนันตนและประ โยชน์ผู้อื่น] ให้ถึงพร้อม ด้วยความไม่ประมาทเถิด”



ฉะนั้น เรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องจะมาคุยกันเล่น ชั่วเวลาอันมีค่าให้หมดไป [โอกาสอันเป็นมงคลชีวิตถ้าปฏิบัติธรรม] ที่ “อย่าคิดเล่นๆ ด้วยมักง่ายจนเกินไป แล้วจะเดือดร้อน” ความคิดแบบโง่เขลา ไม่รู้ที่ศรีฐาง สร้างความฉิบหายให้คนมามากมาย แม้แต่ในประวัติโลกก็มี ความคิดโง่ๆ ในการฆ่าล้างเผ่าพันธุ์กันเล่นแก้เหงา [Lonely] ที่เกิดขึ้นในสงครามโลกครั้งที่ ๒ อย่างลึกลับประวัติศาสตร์ที่ผ่านมา มันเป็นบทเรียนที่ดีเยี่ยม ที่พูดอย่างนี้ ไม่ได้หมายความว่า ให้ฟื้นฟูความคิดล้าแก่เพื่อนที่เผ่ากรุงอโยธยาในครั้งกระโน้น เพราะพระรามมีความกำหนดในกามมาก ทนไม่ไหว พาพวกเพื่อนไปตายเยอะเลย แต่ในเรื่องกามราคะนี้ เห็นจะเป็นเจ้าหญิงคลีโอพัตรา [Cleopatra the Princess: 69–30 B.C. The queen of Egypt (51–49; 48 –30); A mistress of Julius Caesar & Mark Antony] ที่ถล่มอาณาจักร โรมันด้วยอาวุธลับของดีที่จักรวรรดิโรมันคิดไม่ถึง ถ้าเป็นฝ่ายชาย ก็อย่าลืมนพระอภัยมณีของเรา เป็นตัวแทนพวกนักกรักหลุดโลก ชนิดว่าความกำหนดใครไม่เคยปราณีใครทั้งนั้น อ่านแล้วสยองขวัญนึกถึงตอนบทอัศจรรย์ไม่ถูกเลย [ตอนผู้เขียนเป็นนิสิตปริญญาโทอยู่ อาจารย์ผู้สอนวิชา อรรถศาสตร์ ให้วิเคราะห์บทอัศจรรย์ในพระอภัยมณี เป็นนงมาสำหรับคนกับยักษ์ ก็ไปพิจารณายักษ์ตามวัดก็ยังคิดไม่ออก = คิดมากเกินไป] กล่าวโดยย่อ “คนเราตายน้ำตื้น” [โดยเฉพาะผู้ชาย] เพราะคิดสั้นๆ **ด้วยความประมาท** ไปตายเพราะเนียนน้อยๆ แท้ๆ [เพราะเซอมีของดี] แล้วยังไปลืมนคุณพ่อคุณแม่ที่เลี้ยงดูตนมา **ตายอย่าไร้ค่า** [คิดลึกลับ ถึงบุญคุณพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูมา ผัวเมียเลิกกันกลายเป็นคนอื่น คิดให้ดี คิดให้ลึก เพราะยังไม่มีใครจัดรางวัลลูกออกดีคุณแห่งชาติเป็นวันหยุดประจำปี] พร้อมคุณสมบัติ “ลูกออกดีคุณ” ที่สืบทอดไม่สรวรเสริวิกรมโง่ๆ แบบนี้เลย [แต่คงไม่คิดอุบาทว์ว่า “**ที่เกิดและที่ตายควรเป็นที่เดียวกัน**”] อายหมาแมวกันบ้าง มันไม่ใช่วาทะสำคัญใน ‘ลัทธิเซ็น’ ประการใดเลย แต่คงน่าจะเป็น ‘ลัทธิเซ็นกระจาย’ ไม่มีเงินจ่ายพอเขาจะเก็บเงิน สมัยอยุธยาที่ชักดาบออกมาบู๊ จึงเรียกว่า “ชักดาบ” แต่ปัจจุบันสมัยรัตนโกสินทร์ ‘ชักปืน-วางระเบิด’ ให้เลือกเอาตามถนัด ตามสมัยนิยม ว่าชอบอย่างไรกัน อย่าทำให้งง] แทนที่จะคิดมาตายกัน ขณะครองผ้าเหลืองเพื่อสืบทอดพระศาสนา แบบนี้ คือ “**ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาทที่สุด**” ที่พระอริยเจ้าต่างสรรเสริญว่าดี แต่อย่าบอกว่า “**ข้าน้อยๆ [เทพแห่งข้า! (หนักกว่าเก่าอีก)] ไม่ต้องการคำสรรเสริญเยินยอใดๆ จากใครทั้งสิ้น เพราะเป็นเรื่องโลกธรรม**” ถ้าแบบนี้ ก็ตัวใครตัวมัน [ปลอดภัยกว่า] ว่าท่านผู้นี้มีนิवासถานมาจากที่ใด และจะนิราศไปไหนต่อ คงไม่โง่จากนริศวานร แล้วไปศรัทธาโพธิ์ ก็แล้วกัน

ฉะนั้น มีคนจำนวนไม่ค่อยเข้าใจ คำว่า “**ความไม่ประมาท**” [อัปมาตะ] ไม่ว่าจะเขียนเป็นภาษาไทยจริงๆ หรือภาษาบาลี ลองอ่านเป็นภาษาอังกฤษ “Earnestness: Sincerity and seriousness in intention” เพื่อจะเข้ายิ่งขึ้น หรือไม่นั้นก็ไปเลย “**ความประมาท: Heedlessness**” นี้ มีพื้นฐานจากการคิดอะไรสั้นๆ ถ้าว่าไป “**เรื่องมันยาว: The story is very long.**” คือ “**นิรวณูปกิเลส: กามฉันทะ-พยาบาท-ถีนมิตตะ-อุทธัจจกุกกุจจะ-วิจิกิฉา-อวิชชา-อโรติ-อกุศลธรรมทั้งปวง**” คือ มี “**นิรวณ**” กลุ่มรวมครอบงำจิตใจอยู่ [ใจมัวหมอง ใจขุ่นมัว ใจเศร้าหมอง ไม่เปิดใจรับบุญ หน้าไม่รับบุญ] ซึ่งเป็นธรรมที่ไม่อุปการะต่อสมาธิจิต ต้องสงบระงับด้วย “**ฉานสมาบัติ = ฉาน ๔: ปฐมฉาน-ทุติยฉาน-ตติยฉาน-จตุตถฉาน**” ในเบื้องต้นก่อน “**นิรวณูปกิเลส**” จึงเป็นความไม่เป็นสมาธิหรือไม่ใช่ “**จิตตสมาธิ**” [จิตไม่ตั้งมั่นในธรรมว่าทำมาถูกต้อง ไม่ศรัทธาผุดผ่องสดใส

ในธรรมที่ปฏิบัติ นั่นคือ “วิกรมปมานสุส” คือ ผู้หวนไหว หรือ ผู้ฟุ้งซ่าน-จิตถึงความฟุ้งซ่าน] หรือ “ความขาดแคลนในธรรมสมาธิ ๕: ปราโมทย์-ปีติ-ปัสสัทธิ-สุข-สมาธิ” คนที่ไม่มีสมาธิ ก็คือ คนบ้าเสียดสติๆ นี้เอง เพราะจิตมีนิเวศน์ครอบงำข้อยู่ตลอดเวลา ไม่มีเวลาคิดเรื่องเจริญแก่ชีวิต มีแต่เรื่องอ้อมงอคลุมเครือ เสร็จแล้ว ก็คิดได้ว่า “คงเป็นเรื่องเคราะห์ พระศุกร์เข้า พระเสาร์แทรก ทางห่วยก็ไม่ถูก ไปเสเดาเคราะห์ดีกว่า” [คือ ยังคิดตามแบบลัทธินอกพระพุทธศาสนาอีก แทนที่จะคิดว่า “คิดทำดี-แล้วตั้งใจทำจริงๆ-จะได้ดี”] แต่กลุ่มกิเลสพวกหนึ่งที่สนธิกำลังกันเหนียวแน่นมาก คือ “ปัญญะ ๓” ดังนี้

“ปัญญะ ๓-ปัญญธรรม ๓” หมายถึง กิเลสเครื่องเนิ่นช้า กิเลสที่เป็นตัวการทำให้คิดปรุงแต่งยึดถือพิศดาร ทำให้เขวห่างออกไปจากความเป็นจริงที่ง่าย ๆ เปิดเผย ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ และขัดขวางไม่ให้เข้าถึงความจริงหรือทำให้ไม่อาจแก้ปัญหาอย่างถูกต้องตรงไปตรงมา ได้แก่

- (๑) “ตัณหา-ฉันทะ” คือ ความทะยานอยาก ความปรารถนาที่จะบำรุงบำเรอปรนเปรอตน ความอยากได้ออยากเอา
- (๒) “ทิฏฐิ” คือ ความคิดเห็น ความเชื่อถือ ลัทธิตฤษฎี อุดมการณ์ต่างๆ ที่ยึดถือไว้โดยงมงายหรือโดยอาการเชิดชูว่าอย่างนี้เท่านั้นจริง อย่างอื่นเท็จทั้งนั้น เป็นต้น ทำให้ปิดตัวแคบ ไม่ยอมรับฟังใครตัดโอกาสที่จะเจริญปัญญา หรือคิดเตลิดไปข้างเดียว ตลอดจนเป็นเหตุแห่งการเบียดเบียนบีบบังคับผู้อื่นที่ไม่ถืออย่างตน หรือ ความยึดติดในทฤษฎี เป็นต้น ถือความคิดเห็นเป็นความจริง
- (๓) “มานะ” คือ ความถือตัว ความสำคัญตนว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ถือสูงถือต่ำ ยิ่งใหญ่เท่าเทียม หรือค้อกว่าผู้อื่น ความอยากเด่นอยากยกชูตนให้ยิ่งใหญ่

อนึ่ง ให้พิจารณาถึงนิยามของคำว่า “อัปมมาทะ: ความไม่ประมาท” ดังนี้

“อัปมมาทะ” หมายถึง “ความไม่ประมาท” คือ ความเป็นอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือความเพียรที่มีสติ เป็นเครื่องเร่งเร้าและควบคุม ได้แก่ การดำเนินชีวิต โดยมีสติเป็นเครื่องกำกับความประพฤติ ปฏิบัติ และการกระทำทุกอย่าง ระมัดระวังตัว ไม่ยอมถลาลงไปในทางเสื่อม แต่ไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความดีงามและความเจริญก้าวหน้า ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงละเว้น ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่อันจะต้องรับผิดชอบ ไม่ยอมปล่อยปละละเลย กระทำการด้วยความจริงจัง รอบคอบ และรุดหน้าเรื่อยไป กล่าวคือ “ไม่คิดอะไรดี ๆ อย่างมั่งง่าย”

เพราะฉะนั้น “ความไม่ประมาท” นั้น คือ ภาวะที่ประกอบด้วย “สติสัมปชัญญะ” อันเป็น “ปัญญาที่หยั่งรู้ได้” โดยมีความสามารถที่จะคาดคะเนผลที่จะเกิดขึ้นได้ว่า เป็นประโยชน์หรือผลเสียอย่างไร “ถ้าคิดอย่างนี้ และทำอย่างนี้ไป อย่างไรก็ดี ไม่รู้จริง หลงใหล งมงาย” ฉะนั้น ความที่ไม่คิดอะไร เพราะสิ้นคิดแล้ว ผลวิบากจึงเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ โดยไม่สามารถมาแก้ไขเหตุการณ์นั้นได้ “เสียแล้วเสียไป” ในกระบวนการคิดนั้น



ต้องคิดให้ลึก คิดให้ไกล คิดให้กว้าง คิดอย่างฉลาดแบบคาย และคิดอย่างมีอนาคต อย่างเป็นผู้ที่เจริญแล้ว [สัทบุรุษ] ที่ประกอบด้วย “ปฏิภาณ-ไหวพริบ” ถ้าเปรียบเทียบกับ “ชัยชนะแบบราบพนาสูญ” แล้ว “**ก็คงไม่ใช่ชนะแค่วันสองวัน ต้องชนะอย่างยั่งยืน**” และไม่ให้เกิดอกุศลกรรมใดๆ ตามมาอีก เป็นเด็ดขาด นั่นคือมีความสามารถที่อ่านขาดในการกำหนดคุณศาสตร์ของชัยชนะในแต่ละครั้ง ถ้าเป็นในทางปฏิบัติธรรมแล้ว ก็คือ “**มนสิการกรรมฐาน**” ด้วยทำให้มาก ทำให้บ่อยๆ ทำให้สมบูรณ์บริบูรณ์ ทำให้เจริญองคัมไพบุลย์ ยิ่งขึ้นไป ไม่ใช่คิดทำตื้นๆ เล่นๆ เหมือนลิงหลอกเจ้า เพราะฉะนั้น สิ่งใดๆ ที่ปรารถนาอยากได้ ย่อมไม่ได้ดังใจนึกได้ทันที ในทุกๆ เรื่อง ทุกอย่างอาศัย “**โอกาส**” ที่เกิดขึ้นในระหว่างความแปรปรวน **ความไม่เที่ยง ๑** **ความเป็นทุกข์ ๑** **ความเป็นอนัตตา ๑** พร้อมด้วย **ความไม่เจริญองคัมไพ ๑** เพียงแต่ว่า บุคคลนั้นจะรู้จักคิดให้เป็นอย่างถูกวิธีหรือไม่ แล้วจะถึงความสำเร็จใน “โอกาส” นั้น ในทางเจริญ [อนริยปริเยสนา: **แสวงหาอย่างประเสริฐ** = สัมมาชีพ] หรือในทางเสื่อม [อนริยปริเยสนา: **แสวงหาอย่างไม่ประเสริฐ** = มิจจาชีพ] อย่างไรแล้วมี “**ปัจจัย**” [คิดตามปัจจัย ๒๔] อะไรมาสนับสนุนในเหตุการณ์นั้นๆ มากน้อยแค่ไหน อย่าคิดอย่างตื้นๆ ที่กล่าวมาสักครู่นี้ เรียกว่า “**โยนิโสมนสิการ**” จะทำในกรรมฐานหรือนอกกรรมฐานก็ได้ คำที่ต้องทำความเข้าใจเพิ่ม ได้แก่ “**สติสัมปชัญญะ**” กับ “**โยนิโสมนสิการ**” ดังนี้

(๑) คำว่า “**มีสติ**” หมายถึง **ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ไม่พลอ** จึงประกอบด้วยปัจจัยต่อไปนี้

(๑) **สติ** ความตามระลึก ความหวนระลึก (๒) **สติ** กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลหาย ความไม่ลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ

(๒) คำว่า “**มีสัมปชัญญะ**” หมายถึง **ความรู้ชัด รู้ชัดสิ่งที่นึกได้ ตระหนัก เข้าใจชัดตามความเป็นจริง** จึงประกอบด้วยปัจจัยต่อไปนี้

(๑) **ปัญญา** กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนประตัก (๒) **ปัญญา** ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม สัมมาทัญญู



(๓) คำว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น นั่นคือ ทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสถานะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“โยนิโสมนสิการ” คือ “การใช้ความคิดถูกวิธี-ความรู้จักคิด-ความคิดเป็น” นั่นคือ ทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสถานะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย หรืออีกนัยหนึ่ง คือ **ความทำให้ไว้ในใจโดยแยบคาย** นั่นคือ มนสิการในอุบาย มนสิการถูกทาง มนสิการโดยอุบาย มนสิการโดยคลองธรรม ได้แก่

- (๑) มนสิการโดยนัยแห่ง “อนิจจลักษณะ” ว่าใน “**สิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าไม่เที่ยง**” นั่นคือ “**อนิจจสัญญา**”
- (๒) มนสิการโดยนัยแห่ง “ทุกขลักษณะ” ว่าใน “**สิ่งที่เป็ทุกข ว่าเป็นทุกข**” นั่นคือ “**ทุกขสัญญา**” (๓) มนสิการโดยนัยแห่ง “อนัตตลักษณะ” ว่าใน “**สิ่งที่ไม่ใช่อัตตา ว่าเป็นอัตตา**” นั่นคือ “**อนัตตสัญญา**”
- (๔) มนสิการโดยนัยแห่ง “อสุภสัญญา” ว่าใน “**สิ่งที่ไม่งาม ว่าไม่งาม**” นั่นคือ “**อสุภสัญญา**”

หรือ การพิจารณา การตามพิจารณา การรำพึง การใคร่ครวญ การใส่ใจ อนุโลมในของไม่เที่ยง เป็นทุกข เป็นอนัตตา = **มีสัมปชัญญะ-ปัญญา** สำหรับผลานิสงส์แห่งการประพฤติปฏิบัตินี้ ย่อมเกิด “**จินตามยปัญญา-จินตามญาณ**” จนรวมถึง “**ภาวนามยปัญญา**” ได้

ด้วยเหตุนี้ บุคคลผู้คิดได้แก่ตื้นๆ จึงเป็นผู้มีปัญญาคิดลามาก ปัญญาคิดเลว ปัญญาคิดชั่ว ปัญญาคิดทราวม ปัญญาคิดอุบาทว์ อะไรที่ชั่วๆ คิดเพิ่มเติมเข้าไปเอง กล่าวโดยง่าย คือ “**อกุศลจิต-ธรรมเป็นอกุศล**” (พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี เล่ม ๑ ภาค ๒ - หน้าที่ 1 FILE 76) ดังนี้

“อกุศลจิต” สหระคด้วย “โสมนัส” สัมปยุตต์ด้วย “ทัญญิ” (๑) มีรูปเป็นอารมณ์ หรือ (๒) มีเสียงเป็นอารมณ์ (๓) มีกลิ่นเป็นอารมณ์ (๔) มีรสเป็นอารมณ์ (๕) มีโผฏฐัพพะเป็นอารมณ์ (๖) มีธรรมเป็นอารมณ์ = **พอใจคิดใจในเรื่องชั่วๆ** [อารมณ์ ๖] หรือ ปรารถนารมณ์ใดๆ เกิดขึ้น ในสมัยใด (๑) ผัสสะ-เวทนา-สัญญา-เจตนา-จิต = **ขันธ ๕ ฝ่ายอกุศล** (๒) วิตก-วิจารณ์-ปีติ-สุข-เอกกคตา = **อกุศลมาน** [องค์มาน ๕] (๓) วิริยินทรีย์-สมาชินทรีย์-มโนินทรีย์-โสมนัสสินทรีย์-ชีวิตินทรีย์ = **อกุศลอินทรีย์** (๔) มิจฉาทัญญิ-มิจฉาสังกัปปะ-มิจฉาวายามะ-มิจฉาสมาธิ = **มิจฉัตตะ-ภาวที่ผิด** (๕) วิริยพละ-สมาธิพละ-อหิริกพละ-อนัตตปปะพละ = **อกุศลพละ** (๖) โลภะ-โมหะ-อภิชฌา-มิจฉาทัญญิ-อหิริกะ-อนัตตปปะ = **เจตสิกฝ่ายอกุศล** (๗) สมณะ-สงบความฟุ้งซ่านในกิจอื่นๆ ปักคาหะ-ประคองจิตให้เป็นไปในอกุศล อวิกเขปะ-ไม่ซัดสายไป = **จิตมีนิรวณ** มีในสมัยนั้น ก็หรือว่านามธรรมที่อิงอาศัยเกิดขึ้นแม้อื่นใด มีอยู่ในสมัยนั้น



สำหรับ “อกุศลจิต” อันสหระคตด้วย “โสมนัส” [ความเข่มขื่นสบายใจ-สุขใจ] และสัมปยุตต์ด้วย “ทัญญู” [มิจนาทัญญู] ที่เกิดขึ้นนี้ คือ “โสมนัสแห่งทัญญู” [สุขใจในความเห็นผิด] ให้พิจารณา คำว่า “ทัญญู” ดังนี้

“ทัญญู” (ข้อ ๒ ในปัญจะ ๓) หมายถึง *ความคิดเห็น ความเชื่อถือ ถัทธิตถุญญ อุดมการณ์ต่างๆ ที่ยึดถือไว้โดยมมายหรือโดยอาการเชิดชูว่าอย่างนี้เท่านั้นจริง อย่างอื่นเท็จทั้งนั้น เป็นต้น ทำให้ปิดตัวแคบ ไม่ยอมรับฟังใคร ตัดโอกาสที่จะเจริญปัญญา หรือคิดเตลิดไปข้างเดียว ตลอดจนเป็นเหตุแห่งการเบียดเบียนบีบคั้นผู้อื่นที่ไม่ถืออย่างตน ความยึดติดในทฤษฏี เป็นต้น ถือความคิดเห็นเป็นความจริง*

เพราะฉะนั้น “ความคิดดีนั้นๆ” จึงประกอบด้วย “ตัณหา-ทัญญู-มานะ” [อวิชา] ซึ่งเท่ากับ “ความประมาท” ก็จัดอยู่ในฝ่าย “อกุศลจิต” [จิตดวงที่ ๑] ที่ประกอบด้วย “โสมนัส-ทัญญู” แต่ไม่ขอกกล่าวถึงจิตดวงอื่นๆ ที่เหลืออยู่อีก ๑๑ ดวง [อกุศลจิต ๑๒] เพื่อไม่ให้เกิดความพัวพันหรือสับสน นอกจากนี้ “อกุศลจิต” ยังประกอบด้วยความตั้งมั่นของจิต [องค์มาน ๕] ที่มี “เจตนา ๖” รวมด้วย และมี “สมถะ” คือ สงบความฟุ้งซ่านในกิจอื่นๆ “ปักคาหะ” คือ ประคองจิตให้เป็นไปในอกุศล “อวิกเขปะ” คือ ไม่ซัดสายไป [มิจนาศมาธิ-ตั้งใจผิด] มิฉะนั้น ทำอกุศลกรรมไม่สำเร็จเช่นกัน กล่าวโดยง่าย จิตของมนุษย์นั้น “ไม่ว่าจะคิดดี หรือคิดชั่ว” ย่อมประกอบด้วยจิตตั้งมั่น มุ่งมั่น จริงๆ ถึงจะทำกิจได้สำเร็จ นั่นคือ “สัมมาสมาธิ” [กุศลธรรม] เช่น ทำบุญไม่ตั้งใจจริงๆ ย่อมทำได้ไม่สำเร็จ เป็นต้น กับ “มิจนาศมาธิ” [อกุศลธรรม] เช่น โจรไม่ตั้งใจปล้น ก็ปล้นไม่สำเร็จ เช่นกัน เป็นต้น แต่อย่าไปคิดเป็นโจรเลย ขอพิณฆาตเถอะเรื่องนี้ ก็ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องมีปัญญาเห็นธรรมทั้ง ๒ ประการ [ธรรมขาวกับธรรมดำ ก่อนเห็นอภัยกถุตทางไปนิพพาน] เป็นสำคัญ ฉะนั้น กลับมาที่เรื่อง “ความคิดดีนั้นๆ” ย่อมนำมาซึ่ง *ความเดือดร้อน* “วิปปฏิสาร” คือ ความเดือดร้อนเป็นปัจจุปัญฐาน ”โทมนัส” ย่อมเกิดขึ้นด้วย “อำนาจวิปปฏิสาร” ในกาลนี้ด้วย ให้พิจารณาเพิ่มเติม (พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี เล่ม ๑ ภาค ๒ - หน้าที่ 464-465 FILE 76) ดังนี้

ในคำว่า “เจตโส วิปปฏิสารโ” [ความเดือดร้อนใจ] นี้ ความว่า การเผชิญหน้าต่อกรรมที่ทำแล้ว และยังไม่ทำ หรือเผชิญหน้าต่อสิ่งที่มีโทษและไม่มีโทษ ชื่อว่า “วิปปฏิสาร” [ความเดือดร้อน] ก็เพราะความวิปปฏิสารนั้น “*ยอมทำบาปอันทำแล้วให้เป็นกรรมที่ยังไม่กระทำ*” หรือ “*ยอมไม่กระทำความดีที่ยังไม่ทำแล้วให้เป็นอันตนทำแล้ว*” ฉะนั้น การหวนระลึกไปผิดรูปหรือเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า “วิปปฏิสาร” อนึ่ง เพื่อให้ทราบว่ “*วิปปฏิสารนั้นเป็นของจิต มิใช่ของสัตว์*” [คำว่า “สัตว์” เพราะ “*ข้อง-เกี่ยวข้อง = ฉันทราคะ-ความพอใจติดใจ*” ข้องแล้วในอารมณ์ทั้งหลายมีรูปารมณ์ เป็นต้น ชื่อว่า “สัตว์” เพราะประกอบด้วยความข้อง] ดังนี้ จึงตรัสว่า “เจตโส วิปปฏิสารโ” [ความเดือดร้อนของจิต] ดังนี้ เนื้อความนี้เป็นการอธิบายสภาวะของกุกกุจะ ฉะนั้น [*“กุกกุจะ” คือ การรังเกียจ-ความเดือดร้อนใจ ความรำคาญใจ ไม่เป็นนิเวรณ*]

เพราะฉะนั้น “ความคิดตื้นๆ” จึงเป็น “ความเคี้ยวคร่อนของจิต คือ ทุกข์ใจ-โทมนัส” ที่เป็นผลวิบากจะตามมา แม้ในบางครั้งได้กระทำลงไปแล้ว ยังไม่เห็นก็ตามในตอนนั้น คือ ยังสุขใจที่ได้ทำไปก็ตาม แต่เมื่อถึงเวลาที่ความเคี้ยวคร่อนตามมาถึง กรรมมันส่งผล ก็คงยิ้มไม่ออกเอง อย่าไปคิดด้วยกิเลสมานะว่า: “ตนเองฉลาดกว่าคนอื่น” ภาวะดังกล่าวนี้ เรียกว่า “**คิดตื้นๆ แล้วก็ตายน้ำตื้น**” [ทฤษฎีตายน้ำตื้น: Shallow Death Theory] เพราะมองข้ามความสำคัญประเด็นเรื่องเล็กน้อยไป ไม่ใส่ใจในรายละเอียดค่อยๆ จนทำให้งานใหญ่พังครืน ทลายลงไม่เป็นท่า ทั้งที่ตั้งท่ามาดีหมดตั้งแต่ต้น มันเป็นเสียงสนั่นเอิกเกริกแห่งความฉิบหายที่คิดไม่ถึงได้ เช่นกัน ภาวะดังกล่าวที่คนคิดไม่รอบคอบ แล้วกระทำในสิ่งไม่น่าให้อภัย จึงเป็นอันตราย เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในทางโลกหรือในชีวิตประจำวันที่น่าเสียดาย แต่ถ้าคิดตื้นๆ ในการปฏิบัติธรรมนั้น ยิ่งหนักกว่านั้นในทางโลกยิ่งขึ้น เพราะหมดโอกาส “**ฉิบหายเสียคุณอันใหญ่**” ที่ควรพึงได้พึงบรรลุโลกุตระธรรมนั้น ความคิดตื้นๆ ในการปฏิบัติเจริญภาวนา นำมาซึ่ง “**วิบัติ ๔**” อันนำไปสู่ทั้งสุดดีและทุกดีแบบเงินงง ขอบเหมาเอาเองว่า “**ตนคิดถูกต้องทำถูกต้อง**” คือ ทำผิดแล้ว ไม่ยอมรับผิดอีก หาข้อแก้ตัว = *ตายสนิท* ดังนี้

“**วิบัติ ๔**” หมายถึง *ความผิดพลาด-ความเคลื่อนคลาด-ความเสียหาย-ความบกพร่อง-ความใช้การไม่ได้* ได้แก่

- (๑) “**ศีลวิบัติ**” คือ *วิบัติแห่งศีล* เสียศีล สำหรับพระภิกษุ คือ ต้องอาบัติปาราชิก หรือ สังฆาทิเสส ไม่ประกอบใน “**สังวร ๕: ปาฏิโมกขสังวร-สติสังวร-ญาณสังวร-ขันติสังวร-วิริยสังวร**”
- (๒) “**อาจารย์วิบัติ**” คือ *วิบัติแห่งอาจารย์* เสียความประพฤติ จรรยาบรรณไม่ดี สำหรับพระภิกษุ คือ ต้องลหุกาบัติ แต่ถูกล้างจาย ถึง ทุพภาสิต
- (๓) “**ทิฏฐิวิบัติ**” คือ *วิบัติแห่งทิฏฐิ* ความเห็นคลาดเคลื่อน ผิดธรรมผิดวินัย เช่น คิดการใหญ่จะยึดโลกเพื่อประกาศศาสนาใหม่ คิดเองว่าดีกว่าเก่า ง่ายตรงจริตพวกสาวกใหม่
- (๔) “**อาชีพวิบัติ**” คือ *วิบัติแห่งอาชีพ* ประกอบมีอาชีพ หาเลี้ยงชีพในทางที่ผิด เช่น ประกอบ “*อนสนา*” หลอกเขาเลี้ยงชีพด้วยคิริจนาวิชา

เพราะฉะนั้น “**บุคคลที่คิดตื้นๆ**” จึงเป็นคนที่ไม่น่านับถือในหมู่คณะ แม้ว่าจะมีข้อแก้ตัวอย่างไรก็ตาม หรือจะยอมรับผิดในภายหลัง ก็ยังไม่ดีพอ เพราะไม่สติประกอบด้วยเหตุผลและไม่รู้จักใช้ปัญญาด้วยอุบายวิธีแบบนิยมและแบบคายให้เกิดประโยชน์ แต่ไม่ใช้เข้าทำนองว่า “**แอบทำชั่วได้ดี**” ก็อย่าประมาท อย่ามองข้ามความสำคัญของปัญญาไป “**พัฒนากระบวนการทัศน์ให้ถึงพร้อมด้วยมมมมม ๗๒๐ องศา**” ในทางปฏิบัติธรรมบำเพ็ญเพียรตบะ เจริญภาวนากรรมฐาน นั้น จะไม่ทิ้งปัญญา [สติสัมปชัญญะ] โดยเด็ดขาด (๑) ความบริสุทธิ์แห่งศีล ย่อมเป็นบาทฐานในฐานที่ตั้งของสติ (๒) ความบริสุทธิ์แห่งสมาธิจิต ย่อมเป็นบาทฐานในฐานที่ตั้งของสติ (๓) ความบริสุทธิ์แห่งปัญญา ย่อมเป็นบาทฐานในฐานที่ตั้งของสติ เช่นกัน เพราะฉะนั้นบุคคลจึงไม่ควรละเลยการเจริญ “**สติปัฏฐาน ๔-มหาสติปัฏฐาน**” อยู่ตลอดเวลาจิต ให้เจริญออกมาไปบุลย์ยิ่งขึ้นเรื่อยๆ โลกทั้งหลายย่อมมาประชุมในเรื่องของ “**กายานุปัสสนา-เวทนานุปัสสนา-จิตตานุปัสสนา-ขัมมานุปัสสนา**” แห่งสติปัฏฐาน นั่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “**อานาปานสติสมาธิ**” อันทำให้จิตปราศจากนิวรณ์



ได้จริง อย่าหายใจทิ้งเปล่า หาประโยชน์อะไรไม่ได้ ในแต่ละวัน เดี่ยวตายก่อนเวลาอันควร ที่จะรู้พระธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ทรงชี้แนะให้พิจารณาตัวตน [รูปกาย-นามกาย] ของเราเองให้มากๆ พิจารณาอารมณ์แห่งกรรมฐานบ่อยๆ มนสิการกรรมฐานให้พอกพูนด้วยอริยมรรคจริงๆ การเจริญสติด้วย “กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน” นี้ สำคัญยิ่งนัก เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุด จะได้ไม่คิดสั้นๆ ถ้ามีชีวิตอยู่ที่เร่งรีบ ปฏิบัติสมาธิภาวนาให้สำเร็จเร็วยิ่งยวด “ไม่มีชีวิตอยู่อย่างข้าวคอยฝน” ก็รอแต่เทวดามาช่วย เสียเวลาเปล่า เทวดารับงานเดินสายต่างจังหวัด ไม่มีเวลามาช่วยหรอก รถก็ยิ่งติดมากๆ ท่านมาลำบากมาก อย่าคิดรออีกเลย รีบลงมือปฏิบัติธรรม อย่าคิดอะไรสั้นๆ ให้เสียวันเวลาไปอย่างน่าเสียดาย ให้ค้นหาตัวตนของตนเอง ที่เรียกว่า “จิตวิญญาน” ด้วย “กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน” ที่มีขั้นตอน ๖ ประการ แล้วพัฒนาไปที่ฐานอื่นๆ อีกใน ๓ ฐานที่เหลือดังนี้

“สติปัฏฐาน ๔” หมายถึง ที่ตั้งของสติ-การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือตามที่ตั้งนั้นๆ มันเป็นของมัน ซึ่งทำให้ลึกลับ “อนัตตานุปัสสนายถาภูตญาณ” [ขณ ๒๗] นั่นคือ ปัญญาเห็นนามรูปโดยไตรลักษณ์ ในความหมายรวมๆ ฉะนั้น การเจริญธรรม “มหาสติปัฏฐาน ๔” นี้ เป็นด่านแรกแห่งการปฏิบัติธรรม ที่เรียกว่า “อริยมรรค” ได้แก่

- (๑) “กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ **การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา** โดยจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง นั่นคือ (๑) “อานาปานสติ” กำหนดลักษณะลมหายใจเข้าออก “อัสสาสะ-ปัสสาสะ” ควรใช้เจริญมานานในขั้นแรก (๒) “อิริยาบถ” กำหนดรู้ทันอิริยาบถ (๓) “สัมปชัญญะ” สร้างสัมปชัญญะในการกระทำ ความเคลื่อนไหวทุกอย่าง (๔) “ปฏิภุมนสิการ” พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ (๕) “ธาตุมนสิการ” พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ และ (๖) “นวลวิธิกา” พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน ๘ ระยะเวลา ให้เห็นคตินิกรรมของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น
- (๒) “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ **การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา** นั่นคือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนา อันเป็น สุขก็ดี-ทุกข์ก็ดี-เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส [มีเครื่องหล่อ-วัตถุ] และเป็นนิรามิส [เป็นอิสระ] ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ
- (๓) “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” คือ **การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา** นั่นคือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มี ราคะ-ไม่มีราคะ-มีโทสะ-ไม่มีโทสะ-มีโมหะ-ไม่มีโมหะ-เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว-ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ เป็นต้น อย่างไรก็ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ



(๔) “**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**” คือ **การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา** นั่นคือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ **นิเวรณ ๕-ขั้น ๕-อายตนะ ๑๒-โพชฌงค์ ๗-อริยสัจ ๔** ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ

อย่างไรก็ตาม ในฐานกายหรือร่างกายของตน หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า “**เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา**” ที่เรียกว่า “**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน**” โดยเน้นในวัตถุ ๖ ประการ ดังนี้

- (๑) “**อานาปานสติ**” คือ กำหนดลมหายใจเข้าออก
- (๒) “**อิริยาบถ**” คือ กำหนดครุฑันอิริยาบถในการเคลื่อนไหวต่างๆ
- (๓) “**สัมปชัญญะ**” คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง
- (๔) “**ปฏิกูลมนสิการ**” คือ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้
- (๕) “**ธาตุมนสิการ**” คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ
- (๖) “**นวสีวธิกา**” คือ พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไป ใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติกรรมตาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

ให้พิจารณาถึงวิธีการปฏิบัติแต่ละอย่างว่า จะทำให้ลึ้มลึก “**ความคิดตื่นๆ**” อย่างไรบ้าง เพราะเมื่อมีสติ ก็ย่อมมีปัญหา [สัมปชัญญะ] และเกิดสมาธิได้จริง ไม่คิดตื่นๆ แน่นนอน เพราะรู้ตัวรู้ชั่วแล้ว พอแล้ว จะทำแต่ความดีเท่านั้น เห็น “**กฎแห่งกรรม**” ได้เหมือนกัน ไม่เชื่องล่งทำดู “**สติปัฏฐาน ๔**” นี้ ใช้เป็นยารักษาความคิดตื่นๆ ได้ดีนักแล แต่จะอ่านหรือพูดกันเฉยๆ ก็ย่อมไม่เป็นจริง เมื่อเข้าใจถูกต้องแล้ว ก็ต้องลงมือปฏิบัติเสียดีกว่า ไม่เสียเวลา บริหารเวลาให้มีค่า เพราะชีวิตมันสั้น ดายเมื่อไหร่เราไม่รู้ แต่อย่าไปตั้งใจตายอย่างไร้สาระ เช่น ตายเพื่อบูชาเทพแห่งความรัก ตายเพื่อน้องชะนีน้อย เป็นต้น เขาเรียกว่า “**ตายแบบขุนมัว**” [ตายอาภัพอดสู] ลงสู่อบายภูมิสถานเดียว แต่ตายอย่างเป็นสิริมงคลแก่วงศ์ตระกูลนั้น เขานิยมตายในขณะที่เป็นอริยบุคคล ผู้อยู่ข้างหลังไม่สงสัยระแวงเลยว่า ท่านผู้นั้นจะไปลงนรกอบายภูมิอะไรทั้งสิ้น ให้สังเกตงานศพปู่ชุนกับอริยบุคคล มันต่างกันอย่างสิ้นเชิง พวกคนบาปตาย มันยังกลัวว่าจะไม่ได้สบาย ทำบุญให้กันใหญ่ เอิกเกริก โห่ร้องจนชาวบ้านข้างวัดตกใจกลัว เหมือนตอนกรุงศรีอยุธยาแตกครั้งที่ ๒ ระต๋าระสายไปหมด พวกมันทำอะไรกันในวัด ทำไมพระปล่อยให้ทำเช่นนั้น ถ้าอยากตายอย่างสบายมีเสรีภาพเพิ่มขึ้น ต้องทำบุญกุศลปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง จะตายจิตก็ไม่มัวหมองขุนมัว ไม่เป็นห่วงอะไรข้างหลัง เพราะมันไม่มีอะไรจริงๆ ไปให้สบาย เพราะท่านได้เจอแล้ว ท่านได้ทำแล้ว ท่านได้เห็นแล้ว ซึ่งพระธรรมขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไปได้ละ “**โลกนี้ ที่ตรงนี้ วุ่นวายหนอ**” คนไหนถ้าจะไปอย่างว่านี้ มาเจริญสติปัฏฐานก่อน แล้วจะรู้ว่า: “**นี่ใช่ทางแล้ว**” แต่อย่าไปหลงภพหลงภูมิก็แล้วกัน ในที่ทุกขณะมีอันตรายหมด ถ้าไม่ใช่ “**โลกุตตรภูมิ**” จะบอกให้ในฐานะเป็นคนไทยด้วยกัน



ฉะนั้น การรู้จักตัวตนของตนเองนั้น จึงเป็นเรื่องใหญ่ในการปฏิบัติธรรม อย่าไปอยากรู้ของคนอื่นให้มาก การไปสาระแนแต่ไม่เข้าเรื่องของคนอื่นนั้น เป็นการส่งจิตออกนอกไม่สมควรทำ ควรส่งจิตคูจิตของตนเอง ดีกว่า คูเครื่องในของตัวเองว่า มันสบายดีหรือเปล่า พอจะอยู่ได้นานแค่ไหน คูใจว่า ทำไมชอบคิดแต่เรื่องไร้สาระ มาคิดเรื่องดีหน่อย เป็นต้น ให้พิจารณากายของตนบ่อยๆ แหล่งปัญญาความรู้มันมาจากตรงนี้จริงๆ ถามผู้รู้ด้วย ให้นั่งพิจารณา “กาย-เวทนา-จิต-และ-ธรรม” ที่เกิดในตนให้ดี ทำบ่อย ทำให้มาก ให้สมบุรณ์ ให้บริบูรณ์ ให้เจริญงอกงามไปพลูดยิ่ง สิ่งนี้เรียกว่า “**ปฏิบัติธรรม**” [นั่งสมาธิ] จะไม่คิดสั้นๆ อีกต่อไป พิจารณาตัวตนของตัวเองให้มาก โดยเฉพาะ ธรรมอันยิ่งในข้อ (๕) “**ชาตุมนสิการ**” นั้น ให้พิจารณาในรายละเอียดเพิ่มเติมในหัวข้อธรรม “**ชาตูกัมมัฏฐาน ๔**” ดังนี้

“**ชาตูกัมมัฏฐาน ๔**” หมายถึง *กรรมฐานคือชาตุ กรรมฐานที่พิจารณาชาตุเป็นอารมณ์ คือ กำหนดพิจารณา กายนี้แยกเป็นส่วนๆ ให้เห็นว่าเป็นเพียงชาตุสี่แต่ละอย่าง ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา* ได้แก่

- (๑) “**ปฐวีชาตุ**” คือ ชาตุที่มีลักษณะแข็งแข็ง ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะ แข็งแข็ง เป็นต้น อย่างเดียวกันนี้
- (๒) “**อาโปชาตุ**” คือ ชาตุที่มีลักษณะเอิบอาบ ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะเอิบอาบ เป็นต้น อย่างเดียวกันนี้
- (๓) “**เตโชชาตุ**” คือ ชาตุที่มีลักษณะร้อน ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไฟที่ยังอาหารให้ย่อย หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะร้อน เป็นต้น อย่างเดียวกันนี้
- (๔) “**วาโยชาตุ**” คือ ชาตุที่มีลักษณะพัดผันเคลื่อนตึง ภายในตัวก็มี ภายนอกตัวก็มี กล่าวเฉพาะที่เป็นภายใน สำหรับกำหนด พอให้สำเร็จประโยชน์เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมชานไปตามตัว ลมหายใจ หรือสิ่งอื่นใดก็ตามในตัว ที่มีลักษณะพัดผันไป เป็นต้น อย่างเดียวกันนี้

เมื่อเริ่มพิจารณา “**กายคตาสติ**” [ปฏิบัติกรรมฐาน] ผสมผสานกับ “**ชาตูกัมมัฏฐาน ๔**” [ชาตุมนสิการ] ถ้าคิดพิจารณาให้ดี โดยเริ่มที่ชั้นนอกของร่างกายที่สุดเข้าไป จะเห็นแต่สิ่งสกปรก สิ่งปฏิกูล อันไม่สะอาด โดยกำหนดภาพนั้นในใจให้ได้ เริ่มตั้งแต่ “**ปฐวีชาตุ**” ได้แก่ | *ผม-ขน-เล็บ-ฟัน-หนัง-เนื้อ-เอ็น-กระดูก-เยื่อในกระดูก* | *ม้าม-หัวใจ-ตับ-พังผืด* | *ไต-ปอด-ไล่ใหญ่-ไล่ย่อย-อาหารใหม่-อาหารเก่า* | จนถึง “**อาโปชาตุ**”



ได้แก่ | ตี-เสลด-หนอง-เลือด-เหงื่อ | มันข้น-น้ำตา-เปลวมัน-น้ำตาย-น้ำมูก-ไขข้อ-มูตร | “เตโชธาตุ”
 ได้แก่ | ความร้อนภายในทุกส่วนของร่างกาย | “วาโยธาตุ” ได้แก่ | ลมพัดขึ้นเบื้องบน-ลมพัดลงเบื้องต่ำ | ลม
 ในท้อง-ลมในไส้ | ลมชานไปตามตัว-ลมหายใจ | ในอันดับถัดไป “นวสีวลิกา” [อสุภะ ๑๐] นั่นคือ กำหนด
 สติตามพิจารณาภาพนิมิตจาก “กายคตาสติ” [ปฏิภูมมนสิการ] กับ “ธาตุกัมมัฏฐาน ๔” [ธาตุมนสิการ] โดย
 กำหนดภาพติดตานั่น ให้เป็นไปเปลี่ยนแปลงตามลำดับอนุโลม “ซากศพ-ที่เริ่มเน่า-เปื่อย-เป็นท่อน-เอ็น-
 กระดูก-ผุยผง-ฐลี-ว่างเปล่า” แล้วคิดพิจารณาย้อนกลับตามลำดับปฏิโลม “ว่างเปล่า-ฐลี-ผุยผง-กระดูก-
 เอ็น-เป็นท่อน-เปื่อย-ที่เริ่มเน่า-ซากศพ” หรือจะลำดับตาม “อสุภะ ๑๐” ดังนี้

ลำดับอนุโลม

- (๑) “อุทฐมัตตะ” คือ ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด
- (๒) “วินีลตะ” คือ ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ
- (๓) “วิปฺพพกะ” คือ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่ที่แตกปริออก
- (๔) “วิจฺจิทตะ” คือ ซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน
- (๕) “วิกขยิตตะ” คือ ซากศพที่ถูกสัตว์ เช่น แร้ง กา สุนัข จิกทิ้งกัดกินแล้ว
- (๖) “วิกจิตตะ” คือ ซากศพที่กระจายกระจาย มือเท้าศีรษะหลุดออกไปข้างๆ
- (๗) “หตวิกจิตตะ” คือ ซากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อนๆ กระจายออกไป
- (๘) “โลหิตตะ” คือ ซากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่
- (๙) “ปุพฺพวกะ” คือ ซากศพที่มีหนองคลาคล่าเต็มไปหมด
- (๑๐) “อฏฺฐฐิกะ” คือ ซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกท่อน

ลำดับปฏิโลม

- (๑๐) “อฏฺฐฐิกะ” คือ ซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกท่อน
- (๙) “ปุพฺพวกะ” คือ ซากศพที่มีหนองคลาคล่าเต็มไปหมด
- (๘) “โลหิตตะ” คือ ซากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่
- (๗) “หตวิกจิตตะ” คือ ซากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อนๆ กระจายออกไป
- (๖) “วิกจิตตะ” คือ ซากศพที่กระจายกระจาย มือเท้าศีรษะหลุดออกไปข้างๆ
- (๕) “วิกขยิตตะ” คือ ซากศพที่ถูกสัตว์ เช่น แร้ง กา สุนัข จิกทิ้งกัดกินแล้ว
- (๔) “วิจฺจิทตะ” คือ ซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน
- (๓) “วิปฺพพกะ” คือ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่ที่แตกปริออก
- (๒) “วินีลตะ” คือ ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ
- (๑) “อุทฐมัตตะ” คือ ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด



ในการพิจารณาว่าไปวนกลับเช่นนี้ โดยประกอบด้วย “**กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน**” มีวัตถุ ๖ ประการ โดยคูที่ตัวตนของตัวเองจริงๆ อย่าคิดสั้นๆ ให้คิดลึกๆ คิดให้กว้าง ไกลออกไป เพื่อให้เกิด “**ปัญญาเห็นธรรม**” ด้วยการประยุกต์วัตถุ ๖ ประการ มารวมกันเป็นเรื่องเดียวกัน โดยนำด้วย “**อานาปานสติสมาธิ**” ถ้าเกิดเป็น “**ปฏิภาคนิมิต**” ได้ยิ่งดี ถ้าไม่เป็น ก็อย่าไปคิดมาก ก็ถือว่าผ่อนที่วียงไม่ครบงวด ให้ฟังแต่เสียงไปก่อน พอฝึกจนชำนาญ กำหนดจำภาพให้ติดตาให้ได้ [อุคคหนิมิต] ก็เท่ากับส่งค่าวงครบ น่าจะได้คูที่วิชาวคําหรือที่วิธีเหมือนคนอื่นได้ ที่มีการเคลื่อนไหวตามสัญญาที่บริสุทธิ์จะสร้างภาพขึ้นได้ อย่างน้อยก็สามารถเจริญกรรมฐานเข้าถึง “**ปฐมฌาน**” ได้เหมือนกัน คือ มีองค์ฌาน ๕ ได้แก่ “**วิตก-วิจาร์-ปีติ-สุข-เอกัคคตา**” นั่นคือได้หนีจาก “**กามาวจรกุศลจิต**” ไปสู่ “**รูปาวจรกุศลจิตแห่งปฐมฌาน**” มีสมาธิเกิดขึ้น จิตปราศจากนิวรณ์ ไม่มี “**นิวรณ์: กามฉันทะ-พยาบาท-ถีนมัทธา-อุทธัจจกุกกุจจะ-วิจิกิจฉา-อวิชชา-อโรติ-อกุศลธรรมทั้งปวง**” มิฉะนั้น ไม่เป็น “**จิตตสมาธิ**” ได้ ให้พิจารณาวัตถุ ๖ ประการ ที่กลายเป็นสัมปยุตตธรรมร่วมกัน ดังนี้

- (๑) “**อานาปานสติ**” คือ กำหนดลมหายใจเข้าออก
- (๒) “**อิริยาบถ**” คือ กำหนดครุฑันอิริยาบถในการเคลื่อนไหวต่างๆ
- (๓) “**สัมปชัญญะ**” คือ สร้างสัมปชัญญะในการระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง
- (๔) “**ปฏิกลมนสติการ**” คือ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้
- (๕) “**ชาตุนสติการ**” คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ
- (๖) “**นวลวิถิกา**” คือ พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไป ใน ๘ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมคาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

เพราะฉะนั้น การเจริญ “**อานาปานสติสมาธิ**” [สติกำหนดลมหายใจเข้าออก] แล้วพิจารณา “**อิริยาบถ**” กับ “**สัมปชัญญะ**” คือ รู้อิริยาบถและรู้ตัวทั่วถ้วนมีปัญญาเกิดขึ้น [ปัญญาเห็นการเกิดดับของนามรูปแห่งขั้น ๕] ผสมกับสติ ที่เรียกว่า “**สติสัมปชัญญะ**” อันเป็นองค์ประจำสำคัญในลำดับของ “**กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน**” แล้วตามด้วย “**กายคตาสติ**” [สติอันไปในกาย คือ กำหนดพิจารณาภายในให้เห็นว่า ประกอบด้วยส่วนต่างๆ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงไหลมัวเมา] ด้วยเหตุนี้ “**รูปกาย-นามกาย**” คือ ที่ประชุมแห่งธรรมทั้งหลาย ที่เรียกว่า “**ธรรมกาย**” จะบรรลุลความตรัสรู้หรือไม่ นั่น ก็ต้องเริ่มต้นจากตรงนี้ แล้วค่อยฝึกฝนในกรรมฐานอื่นๆ เพิ่มเติม [กรรมฐาน ๔๐: กสิณ ๑๐-อสุภะ ๑๐-อนุสติ ๑๐-อัปปมัญญา ๔-อาหารปฏิกลตัญญา ๑-จตุรธาตุววัฏฐาน ๑-อรุป ๔] แต่ถ้ายังคิดสั้นๆ อยู่อีกในการเจริญกรรมฐาน หรือ “**สติปัฏฐาน ๔**” นั้น ย่อมไม่เกิดปัญญาอะไรต่างๆ เพราะกะเทาะเอากิเลสนิวรณ์ออกไม่ได้ นอกจากนี้ ยังกล่าวได้ว่า “**กายคตาสติ**” (ข้อ ๘ ในอนุสติ ๑๐) คือ แห่่งกำเนิดของ “**ขุมปัญญาในสมาธิ**” และ “**ขุมปัญญาในวิปัสสนา**” ไม่ต้องไปแสวงหาความรู้ที่ไหนอีกเลย ธรรมทั้งหมดมีบ่อเกิดอยู่ที่กายและใจของเราเอง ด้วยการมนสติการกรรมฐานใน “**สติปัฏฐาน ๔: กายนุปัสสนา-เวทนานุปัสสนา-จิตตานุปัสสนา-ธัมมานุปัสสนา**” [คำว่า “**อนุปัสสนา**” คือ การพิจารณากรรมฐานนั้นบ่อยๆ เพราะทำให้เกิดปัญญามากมาย] ให้มากๆ อย่างสืบเนื่องเป็นนิตย์



ในประการสุดท้าย อย่าคิดอะไรตื่นๆ เพราะไม่สมกับคำเรียกว่า “พุทธศาสนิก” คือ “ผู้รู้-ผู้ตื่น-ผู้เบิกบาน” ครอบงำและสัมปชัญญะให้ได้ ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติธรรม เมื่อสติแก่กล้า และคมชัดเป็น “อุปัฏฐาน” และศรัทธาแรงกล้าที่ทำให้ใจผ่องใสอย่างยิ่งเป็น “อธิโมกข์” อันเกิดจากการเจริญ “อานาปานสติสมาธิภาวนา” [อานาปานสติ-อิริยาบถ-สัมปชัญญะ-ปฏิภูมมนสิการ-ชาตุมนสิการ-นวลสีวลิกา] ด้วยฐาน “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” อันเป็น “อนุปัสสนา” รวมทั้งสติปัฏฐานในฐานอื่น ได้แก่ เวทนานุปัสสนา-จิตตานุปัสสนา-ขัมมานุปัสสนา ตามลำดับ ที่ต้องมนสิการอยู่เป็นนิตย์ เพื่อทำให้เกิด ปัญญาเห็นธรรมตามที่เป็น ได้แก่ (๑) “อนิจจานุปัสสนา” ย่อมทำให้เกิด “ชวนปัญญา-ปัญญาเร็ว” (๒) “ทุกขานุปัสสนา” ย่อมทำให้เกิด “นิพเพธิกปัญญา-ปัญญาทำลายกิเลส” (๓) “อนัตตานุปัสสนา” ย่อมทำให้เกิด “มหาปัญญา-ปัญญามาก” ตามลำดับ [สัมปชัญญะแห่งกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน] ปัญญาทั้งหลายที่เกิดขึ้น จากฐานดังกล่าวนี้ มาจากการเจริญจุดสติปัฏฐานภาวนากรรมฐานที่ทำได้ถูกต้องทุกขั้นตอน ที่เรียกรวมว่า “สติสัมปชัญญะ” [Temperance: ‘สติ’ = Mindfulness คือ ระลึกได้หมายจำ ‘สัมปชัญญะ’ = Awareness คือ รู้ทั่วพร้อม] หมายถึง ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกคนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกตัวเสมอว่า “สิ่งใด ควรทำ และไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท” ซึ่งรวมกับ “ชวนปัญญา-นิพเพธิกปัญญา-มหาปัญญา” อันนำไปสู่ “อริยผล” ในฐานวิปัสสนา ที่ชื่อว่า “ลักขณุปนิชฌาน” เพราะเพ่งนิพพานอันมีลักษณะ เป็น (๑) สุกขัตถะ-อดีตลักษณะ (๒) อนิมิตตะ-อนิจจลักษณะ และ (๓) อัปปณิหิตะ-ทุกขลักษณะ นั่นเอง ประการสำคัญ “สติปัฏฐาน ๔” ก็เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันตาม “สังขตลักษณะ ๓” คือ ลักษณะของปรุงแต่ง ได้แก่ (๑) ความเกิดขึ้น ปรากฏ (๒) ความดับสลาย ปรากฏ (๓) เมื่อตั้งอยู่ ความแปร ปรากฏ นั่นคือ “ภาวะนามรูปโดยไตรลักษณ์” ฉะนั้น “สติปัฏฐาน ๔” จึงเป็นบาทฐานธรรมย่อๆ ที่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมนสิการจริงจัง เพื่อให้สอดคล้องกับ จุดประสงค์ของธรรมหลัก คือ “อมตธรรม-บรมธรรม” [พระนิพพาน] ด้วยเหตุนี้ การมนสิการกรรมฐาน แล้วยังมีความคิดอย่างตื่นๆ จึงเป็นปฏิปักษ์กับนิพพาน เพราะนิพพานอาศัยจิตอันเป็นสติที่บริสุทธิ์เป็นสมาธิ ที่แน่วแน่เพื่อรู้เห็นธรรมตามเป็นจริง [สัมปชัญญะในสมาธิ] และปัญญาที่บริสุทธิ์ที่ยังรู้ธรรมตามเป็นจริง [สัมปชัญญะในวิปัสสนา] นอกจากนี้ คุณชาติอันเกิดจากการเจริญกรรมฐานใน “กายคตาสติ” [ปฏิภูม มนสิการ] ถือเป็นเรื่อง “ธรรมกาย” หมายถึง แหล่งประชุมรวมธรรมทั้งหลายแห่งการศึกษาพระธรรม ที่ เรียกว่า “ไตรสิกขา” [ศีล-สมาธิ-ปัญญา] ไม่ว่าจะเป็น รูปธรรม [รูปกาย] หรือ อรูปธรรม [นามกาย] ก็ตาม ตัวตนของมนุษย์ คือ จักรวาลจิ๋วๆ [ระดับ Nano = 1/1,000,000,000] ที่จำลองไว้ให้เจ้าของร่างทำความเข้าใจ ตัวเอง จนกระทั่งสามารถพิจารณาเห็นสิ่งมีชีวิตจิ๋วในร่างกายตนได้ด้วยจิต [Mitochondria or Nanobacteria = กลาปวิปัสสนา] แต่ถ้าพิจารณาเห็นตัวตึ๊ดในไส้ตัวเอง ก็สวัสดิ์ อย่าคิดมาก แผ่เมตตาให้เสีย เพราะ “มันเป็น เชนนี้เอง” ทำจิตให้เบื่อหน่ายหาทางหนีให้พ้น แล้วไปร้านขายยา ขอคำปรึกษาเภสัชกร มิฉะนั้น พวกนี้จะ กลายเป็น “เทวปุตตมาร” [ข้อ ๕ ในมาร ๕] เพราะร่างกายเราไม่ใช่สวนสัตว์ มีเอาไว้ให้มนสิการกรรมฐาน เพียงอย่างเดียวก็พอ ทุกสิ่งทุกอย่างให้ใช้ปัญญา อย่าประมาทปัญญา และอย่าคิดตื่นๆ ด้วยประการฉะนี้.