

**การบริการรณภาวนาทำจิตให้สงบตามคำสอนของพระพุทธเจ้า\***  
**Practicing Meditation to Calm the Mind according to the**  
**Teachings of the Buddha**

ประสงค์ พรหมศรี<sup>1</sup>

Prasong Promsri<sup>1</sup>

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน<sup>1</sup>

Mahamakut Buddhist University Isan Campus<sup>1</sup>

Email : mmmsong88@gmail.com

**บทคัดย่อ**

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริการรณภาวนาทำจิตให้สงบตามคำสอนของพระพุทธเจ้าตามหลักกัณฑ์กัณฑ์สัจจธรรม พบว่าการบริการรณภาวนามีการปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน วิธีการตามหลักกัณฑ์กัณฑ์สัจจธรรม คือการเปลี่ยนจิตที่เป็นอกุศลเป็นกุศล โดยประยุกต์ใช้วิธีการบริการรณภาวนาคือการนึกคำที่เป็นกุศลซ้ำๆ อยู่ในใจจนจิตสงบเป็นสมาธิ เมื่อใช้วิธีแรกไม่ได้ผลให้ใช้วิธีพิจารณาโทษของอกุศล ไม่นึกถึงอกุศล พิจารณาสาเหตุ และพึงกัณฑ์พันด้วยพันคุณเพดานด้วยลิ้น ขมบีบคั้นบังคับจิตไว้ด้วยจิต ตามลำดับแล้วให้จิตมาอยู่กับนิมิตที่เป็นกุศลคือคำบริการรณภาวนา มีจุดมุ่งหมายเพื่ออยู่เป็นสุขไม่เดือดร้อนไม่คับแค้นไม่เร่าร้อนในปัจจุบัน รักษาจิต จิตเป็นสมาธิ การบริการรณภาวนาเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว นำมาพิจารณาขั้น 5 ว่าเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนเกิดเป็นวิปัสสนาญาณ หลุดพ้นจากกิเลสได้ การปฏิบัติธรรมหากมีอาจารย์ผู้ทรงความรู้ ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อศิษย์การเลือกก็มีมาตรฐานและสถานการณ์ที่เหมาะสมทำให้นำไปสู่การบรรลุธรรมได้เร็วขึ้น

**คำสำคัญ :** การบริการรณ; ภาวนา; วิปัสสนาญาณ

---

\* Received September 18, 2021; Revised January 23, 2022; Accepted January 24, 2022

## ABSTRACT

This academic article aimed to study the meditation practice and pacification of the mind according to the teachings of the Buddha in the Vitak Kasanthana Sutta. It was found that the meditation practice has been practiced continuously since the Buddha's time until the present. According to the Vitak Kasanthana Sutta changing the unwholesome mind into wholesome by applying the method of practicing meditation is to contemplate the words of good deeds repeatedly in the mind until the mind becomes calm and concentrated. When the first method does not work, the judgment of evil is applied—not considering unwholesome deeds, consider the cause, and gritted the teeth with teeth, poke the ceiling with your tongue, coercion and force the mind with the mind, respectively. Thereafter, let the mind be with virtuous vision aiming to live happily, not in trouble, not in sorrow, and keeping the mind focused. When the mind is calm and concentrated to consider the five aggregates as impermanent, suffering, and non-self, it leads to insight awareness and able to escape from passion. The meditation master can play vital role in giving knowledge and can be contributing factor to a disciple. Choosing the right meditation practice and situation leads to faster enlightenment.

**Keywords :** Practice; Meditation; Insight-knowledge

### 1. บทนำ

หลังจากที่มีกระแสว่า การอบรมสมาธิแบบการบริกรรมภาวนา ไม่มีในพระพุทธศาสนาทำให้เกิดข้อสงสัยว่าจริงหรือ หรือไม่หลายสำนักในประเทศไทย สอนเกี่ยวกับการบริกรรมภาวนา ชาวพุทธก็สนใจปฏิบัติกันพอสมควร การศึกษาข้อมูลจากหลายแห่งด้วยการปฏิบัติเอง จากการสอบถามบ้าง อ่านหนังสือบ้างแล้วมาพิจารณาว่าพระพุทธเจ้าก่อนที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าต้องบำเพ็ญบารมี 4 อสงไขย 1 แสนมหากัป ต้องมีวิธีการสอนทำสมาธิหลายวิธีแน่ใจได้ว่าการบริกรรมภาวนาเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเพราะมีการปฏิบัติสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งการปฏิบัติธรรมที่ยึดพระธรรมวินัยเดิมเป็นหลัก จัดเป็นพุทธศาสนาแบบอนุรักษ์นิยม ที่เรียกว่าพระพุทธศาสนาเถรวาทพัฒนาจนเกิดคำสอนและคำอธิบายใหม่เพิ่มเติมจากเดิม (วัชร งามจิตรเจริญ, 2561) จนปัจจุบันมีการปฏิบัติแบบบริกรรมภาวนาที่หลากหลาย เช่น การบริกรรมภาวนาแบบพุทโธ ยุบหนอ พองหนอ เป็นต้น

การใช้คำบริกรรมเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่มีชาวพุทธบางกลุ่มเริ่มจะหวั่นไหวเพราะขาดการชี้แนะบ้าง หรือเพราะกระแสของสังคมที่เริ่มหันมาสนใจคำสอนของพระพุทธเจ้ามากขึ้นซึ่งบางครั้งผู้สอนก็ไม่สามารถนำคำสอนทั้งหมดมาบอกได้หมด บางส่วนอาจขาดหายไป การทำความเข้าใจภาษาอื่นเดียวกับคำว่า “บริกรรม” ซึ่งมีในพระไตรปิฎกเป็นจำนวนมากใช้ในสถานการณ์ที่แตกต่างกันไป เช่น ใช้เกี่ยวกับการก่อสร้าง “ภิกษุผู้ให้ทำซึ่งวิหารใหญ่...จะบริกรรมชองหน้าต่างเพียงยืนในที่ปราศจากของสดเขียวอำวนวญให้พอกได้ 2-3 ชั้น (วิ.มทา. (ไทย) 2/397/376) หรือการนวดหลัง หรือการถูหลัง “ภิกษุรูปหนึ่งกำลังทำบริกรรมหลังให้พระอุปัชฌายะอยู่ในเรือนไฟ” (วิ.มทา. (ไทย) 7/439/202) หรือการทำงาน เช่น เตรียมบูชาผู้ตั้งข้อความว่า “พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ตระเตรียมการบูชามหาชัยโคผู้ 500 ตัว ลูกโคผู้ 500 ตัว ลูกโคตัวเมีย 500 ตัว แพะ 500 ตัว และแกะ 500 ตัว ถูกนำไปผูกไว้ที่หลักเพื่อบูชาผู้แม่ชนบางคนของพระเจ้าปเสนทิโกศลนั้นเป็นทาสคนใช้หรือกรรมกรที่มีอยู่แม่ชนเหล่านั้นถูกอาชญาถูกภัยคุกคามมีหน้าองด้วยน้ำตา ร้องไห้พลาถกระทำบริกรรมไปพลาท(ส.ส. (ไทย) 15/349/108-109) การทำงานคือการเตรียมของบูชาผู้ การจัดสถานที่ การดูแลพิธีกรรม การต้อนรับแขก เป็นต้น เหล่านี้เรียกว่า “การบริกรรม” หรือการอบรมสมาธิภาวนา ดังข้อความว่า “ภิกษุได้บรรลุอากาศานัญจายตนฌานซึ่งมีบริกรรมว่าอากาศหาที่สุคมีได้เพราะก้าวล่วงรูปสัญญาดับปฏิขสัญญาไม่มนสิการนานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวงอยู่ภิกษุนี้เรียกว่าได้ทำมารให้ตาบอดคือทำลายจักขุของมารไม่เห็นร่องรอยถึงความไม่เห็นของมารผู้มีบาปธรรม (ม.ม. (ไทย) 12/328/219)

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงทำให้เขียนบทความนี้มุ่งศึกษาการบริกรรมทำจิตให้สงบตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยหลักวิตักกศีลฐานสูตร เพื่อตอบปัญหาว่า การบริกรรมภาวนาเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ เพื่อให้เข้าใจ และสร้างความเห็นที่ถูกต้องให้กับสังคมด้วย โดยเฉพาะสำหรับนักปฏิบัติจะได้มั่นใจมากยิ่งขึ้นว่าที่กระทำอยู่ถูกต้องตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า และใช้เป็นข้อมูลสำหรับผู้สนใจทั่วไป

## 2. ความหมายของการบริกรรม

จากคำสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับการบริกรรมที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นการใช้คำว่า บริกรรมแล้ว ดังนั้น คำว่า “บริกรรม” ภาษาบาลี คือ “ปริกมม” แปลว่า การกระทำรอบ เช่นการนวดหลังการย้อมผ้า การอบรมสมาธิภาวนา แต่ถ้า “บริกรรม” ในฉานวิถีมรรควิธี หมายถึงการปรุงแต่งให้เกิดมีนักปราชญ์ท่านได้สรุปตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งท่านใช้คำว่า “บริกรรม” กับภาวนานำมาสนธิเชื่อมต่อกันเรียกว่า “บริกรรมภาวนา” แปลว่า นิमितขั้นเตรียมหรือเริ่มต้น ภาวนาขั้นต้นหรือขั้นเตรียมคือกำหนดใจโดยเพ่งดูวัตถุ หรือนึกว่าพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เป็นต้น ซ้ำๆ อยู่ในใจ และท่านยังกล่าวไว้ว่า บริกรรมนิमित คือ นิमितแห่งบริกรรม นิमितเตรียมหรือนิमितเริ่มแรก ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนด

เป็นอารมณ์ในการเจริญกัมมัฏฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู หรือพุทธคุณที่นึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจเช่นใน  
กรรมฐานทั้ง 40 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545) แต่ในภาษาไทย “บริกรรม” เป็นคำกริยา  
หมายถึงสำรวมใจสวดมนต์ภาวนาสำรวมใจร่ายมนตร์หรือเสกคาถาซ้ำๆ หลายคาบหลายหนเพื่อให้เกิด  
ความขลังความศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งเป็นความหมายเฉพาะมากและไม่ใช่ว่าความหมายการบริกรรมภาวนาใน  
พระพุทธศาสนาที่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

การบริกรรมจึงเป็นพุทธพจน์มีใช้อยู่หลายจุดความหมายที่ท่านใช้ก็คือ ทำให้สมบูรณ์ ทำบ่อยๆ  
ทำรอบๆ ทำแล้วทำอีก ทำจนสำเร็จประโยชน์จึงสรุปความหมายของการบริกรรมภาวนา หมายถึง การกำหนด  
นิมิตขั้นต้นหรือเตรียม ใช้จิตเพ่งวัตถุหรือนึกคิดว่าพุทโธ ธัมโม สังโฆ หรือระลึกว่า “พุทโธ” ซ้ำ ๆ อยู่ในใจ  
หรือคำที่ขบใจอันเป็นกุศลจนจิตเป็นสมาธิ แล้วไม่ต้องนึกคำบริกรรมอีก ให้จิตอยู่กับปัจจุบันเป็นสำคัญ

### 3. วิธีการการบริกรรมภาวนาทำจิตให้สงบตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

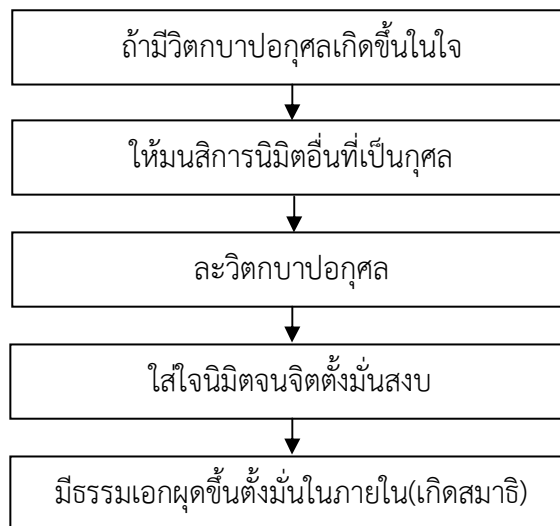
การตรวจสอบว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้คำบริกรรมภาวนาหรือไม่ ก่อนอื่นขอให้ได้พิจารณา  
ที่พระพุทธองค์ทรงสอนพุทธานุสสติก่อนดังในพระสูตรว่า “สมัยใดอริยสาวกย่อมระลึกถึงพระตถาคตเนื่องๆ  
สมัยนั้นจิตของอริยสาวกนั้นย่อมไม่ถูกราคะกัณฐกรรมไม่ถูกโทสะกัณฐกรรมไม่ถูกโมหะกัณฐกรรมย่อมเป็นจิต  
ดำเนินไปตรงที่เดียวก็อริยสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงเพราะปรารถนาพระตถาคตย่อมได้ความซาบซึ่งอรรถ  
ย่อมได้ความซาบซึ่งธรรมย่อมได้ความปราโมทย์อันประกอบด้วยธรรมเมื่อปราโมทย์แล้วย่อมเกิดปีติกาย  
ย่อมสงบผู้มีกายสงบแล้วย่อมเสวยสุขเมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น (อง.ปญจก. (ไทย) 22/281/297) จากพระสูตร  
ชี้ให้เห็นว่าการระลึกถึงตถาคตเนื่องๆ คือการบรรยาย หรือคิดแยกแยะถึงพุทธคุณ ซึ่งไม่เกี่ยวกับการ  
บริกรรมที่เข้าใจโดยทั่วไป มีประโยคที่ต้องพิจารณาคือ “ย่อมระลึกถึงพระตถาคตเนื่องๆ” ถ้าเขียนเป็น  
ภาษาไทยทั่วไปคือระลึกถึงพระพุทธเจ้าบ่อย ๆ อาจจะมีคำถามว่าบ่อยแค่ไหน แล้วแต่ละคนว่าเนื่องๆ  
หรือบ่อย ๆ ก็ครั้งในนิยามของตัวเองอาจจะ 5 /10 /100/ 1000/ 10000...เป็นต้น ต่อวันหรือทุกอิริยาบถ  
ก็ได้ จึงสรุปได้ว่าระลึกจนกว่าได้รับความซาบซึ่งอรรถ ได้ความซาบซึ่งธรรม ได้ความปราโมทย์อัน  
ประกอบด้วยธรรมเมื่อปราโมทย์แล้วย่อมเกิดปีติกายย่อมสงบผู้มีกายสงบแล้วย่อมเสวยสุขเมื่อมีสุขจิตย่อม  
ตั้งมั่นเป็นต้น

จากคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พบบ่อย เช่นคำว่า “บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว” และ  
คำว่า “ระลึกถึงตถาคตเนื่องๆ” อาจสงสัยว่าทำไมต้องกระทำให้มาก หรือระลึกถึงตถาคตเนื่องๆ หรือต้อง  
ทำอย่างไรระลึกเนื่องๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้แหละเรียกว่า “การบริกรรม” ดังนั้น ถ้าหากจะเชื่อมคำสอน  
ของพระพุทธองค์ให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้นก็ต้องเข้าไปในวิตักกัณฐฐานสูตรคำสอนของพระพุทธองค์นั้นจะไม่  
สอนขัดกันและจะไม่สอนการภาวนาวิธีเดียว แต่จะสอนตามจริตของบุคคล ซึ่งในวิตักกัณฐฐานสูตร  
กล่าวถึงการทิ้งบาปอกุศลที่เกิดขึ้นในจิตแล้วใช้กุศลมาแทนที่เรียกกุศลนั้นว่า “นิมิต” จนจิตตั้งมั่นในกุศล

มีความสงบ มีธรรมเอกผุดขึ้น ดังคำสอนว่า “เมื่อภิกษุในพระธรรมวินัยนี้อาศัยนิมิตใดแล้วมนสิการนิมิตใด อยู่วิตกทั้งหลายอันเป็นบาปอกุศลประกอบด้วยฉันทะบ้างโทสะบ้างโมหะบ้างย่อมเกิดขึ้น ...ภิกษุนั้นควร มนสิการนิมิตอื่นจากนิมิตนั้นอันประกอบด้วยกุศล...อันเธอย่อมละเสียได้ย่อมถึงความตั้งอยู่ไม่ได้เพราะละ วิตกอันเป็นบาป อกุศลเหล่านั้นได้จิตย่อมตั้งอยู่ด้วยดีสงบเป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่นในภายใน (ม.ม. (ไทย) 12/256-257/166-170) พระสูตรนี้สามารถตอบคำถามได้ทั้งหมดว่าการบริกรรมภาวนาเป็นคำสอนของ พระพุทธเจ้า และการใช้คำบริกรรมภาวนาก็อยู่ในขอบข่ายเช่นกัน สามารถแสดงให้เห็นชัดเจนสังเคราะห์ได้ดังนี้

### 3.1 หลักการเลือกคำบริกรรมภาวนา

คำบริกรรม แยกให้เห็นทีละคำคือ “คำ” กับ “บริกรรม” “คำ” คือ นิมิต(ควรเป็นคำกุศล เช่น พุทโธ ธัมโม สังโฆ) “บริกรรม” คือ การกระทำรอบ ได้แก่ มนสิการ(ใส่ใจ)ในพระสูตรข้างต้นได้ทรงสั่งสอนไว้หมด คือ ทำไมต้องมนสิการมนสิการอย่างไร มนสิการแล้วมีผลอย่างไร จากพระสูตร กล่าวได้ว่า นิมิต (เครื่องหมาย) ที่มนสิการ(ใส่ใจ) เมื่อเกิดบาปอกุศล เช่น ฉันทะ(ชอบ=ราคะ) โทสะ(ความชัง) โมหะ(ความไม่รู้)เกิดขึ้นแล้วไม่ควรนำมามนสิการ อย่าไปสนใจเรื่องนั้น ปล่อยไป เรียกว่า ละมันทีควรกำจัดออกเสีย แต่นิมิตใดที่นำมามนสิการแล้วก่อให้เกิดกุศลควรนำมามนสิการ กล่าวคือเมื่อใจเป็นอกุศลหรือบาปควร เปลี่ยนใจนั้นมาเป็นกุศล และควรมีนิมิตให้ใจกำหนด แสดงการมนสิการต่อนิมิต ดังนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงการมนสิการต่อนิมิตเพื่อละอกุศลจนเกิดสมาธิ

การละบาป ละอกุศล ทั้งบาป ทั้งอกุศลจากจิต โดยใช้กุศลมาแทนที่จิต ด้วยการใช้บริกรรมภาวนา ในใจ เช่นคำว่า พุทโธฯๆ หรือคำที่เป็นกุศลถือเป็นนิมิตตั้งจิตให้อยู่กับคำนี้อย่างมีมนสิการ ใส่ใจเป็นอย่างดี

ยิ่ง จนกว่าจิตจะตั้งมั่นดี สงบ มีธรรมเอกผุดขึ้นถ้าหากบุคคลอบรมจิตแบบการบริกรรมภาวนาทำตามพระสูตรนี้ วิธีการคือ ใส่ใจนิมิตที่เป็นกุศล ซึ่งพระพุทธองค์ไม่ได้กำหนดว่านิมิตที่ควรนำมากำหนดนั้นควรเป็นอะไรเพียงระบุว่าที่เป็น “กุศล” เท่านั้น หรืออาจเป็นอสุภะ ลมหายใจ ก็ได้ คำที่เป็นกุศลมีมากแล้วแต่จริตของผู้ปฏิบัติภาวนาชอบอะไร เช่น กระดูก กระดูก ก็ได้ หรือ สีแดง สีแดง ก็ได้ นิมิต คือ คำบริกรรมภาวนาจะเป็นเครื่องหมายให้จิตกำหนดอยู่ การเลือกคำบริกรรมภาวนาควรเลือกให้ถูกกับจริตของแต่ละคน

ในวิตักกสัณฐานสูตร พระพุทธองค์ให้เลือกคำที่เป็นกุศลมาเพื่อละอกุศล อาจเป็นคำว่า พุทโธ สัมมาอรหัง ยุกหนอ พองหนอ นะมะพะชะ เป็นต้น ล้วนเป็นสัญญาทั้งสิ้น เพราะระลึกถึงแล้วทำให้เกิดศรัทธา เกิดความสุขใจ อกุศลสัญญาต่างๆ เช่น ความอาฆาต ความริษยา ความกังวล ส่วนราคะ โทสะ โมหะไม่มีเพราะกุศลสัญญาขณะที่บริกรรม ขณะที่ปรารถนีย่อมดับอกุศลสัญญาได้ ย่อมอยู่เป็นสุข และเมื่อตายไปแล้วย่อมไปสู่สุคติ การบริกรรมด้วยคำกุศลต่าง ๆ เช่น พุทโธ ถือว่าเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ ก่อให้เกิดสุขทั้งในปัจจุบันและชาติหน้า เป็นกุศลสัญญา เป็นเครื่องข่มใจและระงับจากอกุศลวิตก เป็นการดำริชอบ เป็นกรรมขาว เป็นความเพียรชอบ เป็นการรักษาคิด และเป็นอินทรีย์สังวร จากที่แสดงมาทั้งหมดนี้ถือว่าเป็น “มรรค” คือทางอันประเสริฐที่จะทำให้หลุดพ้นจากกิเลสได้ ส่วนปัญญาสามารถทำให้เจริญขึ้นได้

### 3.2 วิธีการบริกรรมภาวนาทำจิตให้สงบ

การใช้คำบริกรรมภาวนาเป็นนิมิต ในวิตักกสัณฐานสูตร วิเคราะห์สรุปได้ 5 วิธีการ ดังนี้

1) เปลี่ยนจิตที่เป็นอกุศลให้เป็นกุศล ดังข้อความว่า ...อาศัยนิมิตใดแล้วมนสิการนิมิตใด อยู่วิตกทั้งหลายอันเป็นบาปอกุศลประกอบด้วยฉันทะบ้างโทสะบ้างโมหะบ้างย่อมเกิดขึ้น...ควรมนสิการนิมิตอื่นจากนิมิตนั้นอันประกอบด้วยกุศลเมื่อจิตเป็นอกุศลเปลี่ยนจิตเป็นกุศลด้วยคำบริกรรมภาวนาให้อยู่กับปัจจุบัน

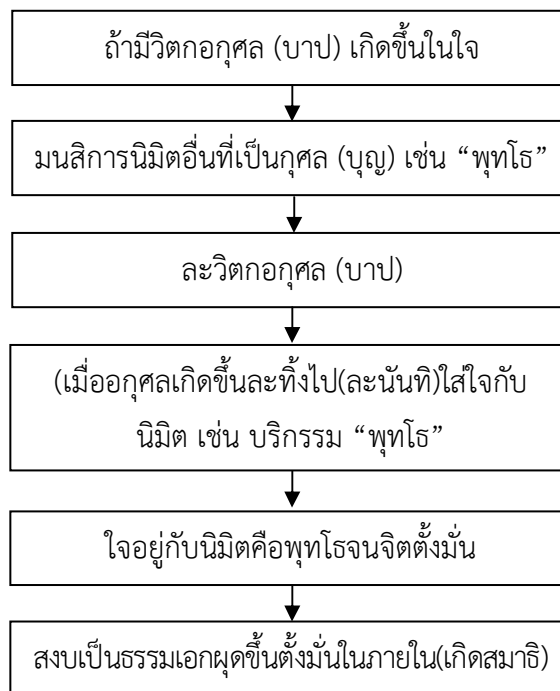
2) เมื่อทำตามวิธีแรกไม่ได้ผล ให้ทำวิธีที่ 2 คือ พิจารณาโทษของอกุศลเหล่านั้น แล้วให้จิตมาอยู่กับนิมิตที่เป็นกุศล คือคำบริกรรมภาวนา ตามวิธีการที่ 1

3) เมื่อทำตามวิธีที่สองไม่ได้ผล ให้ทำวิธีที่ 3 คือ ไม่นึกถึงอกุศล ไม่ใส่ใจวิตกเหล่านั้น แล้วให้จิตมาอยู่กับนิมิตที่เป็นกุศล คือคำบริกรรมภาวนา ตามวิธีการที่ 1

4) เมื่อทำตามวิธีที่สามไม่ได้ผล ให้ทำวิธีที่ 4 คือ พิจารณาถึงสัณฐานของสังขารวิตกนั้น หรือพิจารณาสาเหตุที่ทำให้เกิดอกุศลวิตกนั้น แล้วให้จิตมาอยู่กับนิมิตที่เป็นกุศล คือคำบริกรรมภาวนา ตามวิธีการที่ 1

5) เมื่อทำตามวิธีที่ 4 แล้วไม่ได้ผล ให้ทำตามวิธีที่ 5 คือ ฟังกัณฑ์ด้วยฟัง ดุนเพดานด้วยลิ้น ข่ม ปีบคั้น บังคับจิตไว้ด้วยจิต แล้วให้จิตมาอยู่กับนิมิตที่เป็นกุศล คือคำบริกรรมภาวนา ตามวิธีการที่ 1 (ม.ม. (ไทย) 12/256-257/166-170)

จากพระสูตร กล่าวได้ว่า นิमित(เครื่องกำหนด, เครื่องหมาย) ที่มนสิการ(ใส่ใจ) เมื่อเกิดบาปอกุศล เช่น ฉันทะ (ชอบ=ราคะ) โทสะ (ความชัง) โมหะ (ความไม่รู้) ขึ้นไม่ควรนำมามนสิการนิमितใดที่นำมามนสิการแล้วก่อให้เกิดกุศลควรนำมามนสิการ เมื่อใจเป็นอกุศล(บาป)ควรเปลี่ยนใจนั้นมาเป็นกุศล (บุญ) และควรมีนิमितให้ใจกำหนด เน้นให้ชัดคือเมื่อคิดสิ่งไม่ดีแล้วทำให้จิตเป็นทุกข์ ควรเปลี่ยนมาอยู่กับสิ่งที่ดีงาม เช่น การระลึกพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ การฟังธรรม เป็นต้น เขียนวิธีการบริกรรมภาวนาตามหลักวิตักสันฐานสูตร ได้ดังนี้



แผนภาพที่ 2 แสดงการมนสิการ(ใส่ใจ) ต่อนิमितเพื่อละอกุศล(บาป) จนเกิดสมาธิ

คำว่า “มนสิการ” หรือภาษาไทยคือ “ใส่ใจ” ต่อสิ่งหนึ่งหรือเครื่องหมายที่เรานำมาบริกรรมภาวนา เช่นพุทโธ ขณะที่บริกรรมอย่างใส่ใจอยู่นั้นอกุศล (บาป) อาจเกิดขึ้นด้วยมนสิการโดยแยกกายทำให้สามารถละอกุศล(บาป)นั้นได้ออกุศลตั้งอยู่ไม่ได้ ใจเริ่มอยู่กับนิमित (เครื่องหมาย) เช่น พุทโธ ที่กำหนดซึ่งเป็นกุศล (บุญ) นานขึ้น เมื่อใจไหลไปหาอกุศล(บาป)อีกก็ทำดังเดิมคือละอกุศลมาอยู่กับกุศล คือ คำบริกรรมภาวนาทำอย่างนี้เรื่อยไปจนใจมาอยู่กับกุศล คือ “พุทโธ” นานขึ้น จนที่สามารถละอกุศลได้มากขึ้นจนไม่มีอกุศลเลยใจเริ่มที่จะเกิดผลคือตั้งมั่นสงบ มีธรรมเอกผุด (หุติยฉาน) ขึ้นตั้งมั่นในภายใน

ซึ่งจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติไม่สามารถบังคับให้สมาธิเกิดได้ ผู้ปฏิบัติต้องสร้างเหตุคือใส่ใจอยู่กับนิमित เช่น พุทโธ ให้มากและต่อเนื่อง

คำสอนของพระพุทธเจ้าในวิตักกสัณฐานสูตรยืนยันไว้แล้วว่าการใช้ “นิमित” ที่เป็นกุศลนำมาให้ใจได้มนสิการเพื่อละอกุศล ในพระสูตรนี้พระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสไว้เลยว่าควรจะเป็นนิमितอะไรขึ้นอยู่กับนิสัยของแต่ละบุคคลว่าจะใช้อะไรจึงดีสำหรับท่านที่เคยปฏิบัติการบริกรรมภาวนามีคำบริกรรมก็ไม่ต้องละทิ้งการปฏิบัติแบบนี้เพราะจากหลักฐานที่ยกมาเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า บางท่านทั้งที่ปฏิบัติมาเป็น 20 ปี ได้ผลดีแต่กลับไปหลงเชื่อว่าไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้ต้องไปเริ่มต้นใหม่กับแนวทางอื่น อันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าเช่นเดียวกันก็ไม่เสียหายอะไรแต่เสียเวลาและความก้าวหน้าในการปฏิบัติที่ควรจะได้ กลับไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควรเพราะต้องเริ่มใหม่

### 3.3 หลักธรรมสำหรับการบริกรรมภาวนา

หลักธรรมมีมากสำหรับการบริกรรมภาวนา แต่บทความวิชาการนี้จะนำหลักธรรมที่ต้องใช้เพื่อให้เกิดความพอใจ ความพยายาม เพียรประคองจิต ตั้งจิตไว้กับนิमित คือคำบริกรรมป้องกันและละอกุศลพร้อมกับสร้างและรักษากุศลไว้ได้ คือ หลักปธาน 4 ได้แก่ 1) สังวรปธาน เพียรระวังบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น มิให้เกิดขึ้น 2) ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว 3) ภาวนापธาน เพียรเจริญทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น 4) ออนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไปและเพิ่มไพบูลย์ (อง.จตุกก. (ไทย) 21/69/85)

ในวิตักกสัณฐานสูตรกล่าวว่าให้มนสิการ (ใส่ใจ) นิमितที่เป็นกุศลแทนอกุศลที่เกิดขึ้นถ้าทำอยู่เช่นนั้นสามารถละอกุศลยอมเกิดกุศลคือจิตตั้งมั่นมีธรรมเอกผุดขึ้น จึงวิเคราะห์การบริกรรมภาวนาอาศัยหลักปธาน 4 เพื่อละอกุศลสร้างกุศลใหม่ รักษากุศลเดิม พัฒนากุศลให้ยิ่งขึ้นไป ได้ดังนี้ 1) การประคองจิตตั้งจิตไว้กับกุศล เช่น คำว่า “พุทโธ” เพื่อไม่ให้อกุศลทั้งหลายเกิดขึ้น(สังวรปธาน) 2) การประคองจิตตั้งจิตไว้กับกุศล เช่น คำว่า “พุทโธ” เพื่อละอกุศลบาปธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว(ปหานปธาน) 3) การประคองจิตตั้งจิตไว้กับกุศล เช่น คำว่า “พุทโธ” เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น (ภาวนापธาน) และ 4) การประคองจิตตั้งจิตไว้กับกุศล เช่น คำว่า “พุทโธ” เพื่อให้กุศลกรรมดำรงอยู่ และเจริญยิ่งขึ้นแห่งกุศลกรรม (อนุรักษนาปธาน)

## 4. จุดมุ่งหมายของการบริกรรมภาวนาตามหลักวิตักกสัณฐานสูตร

การกระทำทุกอย่างในพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายหรือผลที่ต้องการทั้งสิ้น เพราะมีเหตุและผล สิ่งที่ต้องการพัฒนาเสมอคือจิต พระพุทธศาสนาเรียกคุณสมบัติของจิตในการรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเราผ่านอายตนะทั้งหกนี้ว่า จิตเป็นธาตุรู้ และเรียกส่วนของระบบการรับรู้ที่ว่า วิญญาณคือการรับรู้ พระสารีบุตรได้อธิบายถึง วิญญาณในลักษณะของคุณสมบัติของจิตว่าเป็นวิญญาณธาตุ คือ ธาตุรู้ชนิดหนึ่ง



ซึ่งอยู่ในกายนี้ อาศัยตา อาศัยรูป และอาศัยการกำหนดหมาย จักชิวินญาณจึงเกิดขึ้น (รุ่งเรือง ลืมชูปฎิภาณ, 2556) การที่เรารู้ว่าจิตนี้มีอยู่ ก็เพราะความที่จิตเป็นธาตุรู้ รู้อยู่ที่ไหน จิตก็อยู่ที่นั่น ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า เมื่อมีชีวิตก็มีจิตและเมื่อมีจิต ก็มีวิญาณ ดังนั้นการพัฒนาจิตด้วยการบริกรรมภาวนาตาม หลักวิตักกสัณฐานสูตรจึงมีจุดมุ่งหมาย ดังวิเคราะห์ได้ ดังนี้

4.1 เพื่ออยู่เป็นสุขไม่เดือดร้อนไม่คับแค้นไม่เร่าร้อนในปัจจุบัน และเมื่อตายไปย่อมไปสู่สุคติดัง พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ประกอบด้วยธรรม 6 ประการ คือ 1)ความคิดที่จะออกบวช 2)ความคิดไม่พยาบาท 3)ความคิดไม่เบียดเบียน 4)สัญญาที่จะออกบวช 5)สัญญาไม่พยาบาท 6)สัญญาไม่เบียดเบียน ย่อมอยู่เป็น สุขไม่เดือดร้อนไม่คับแค้นไม่เร่าร้อนในปัจจุบัน และเมื่อตายไปพึงหวังได้สุคติ(อง.ปญจก.(ไทย) 22/346/438) กล่าวได้ว่า ก่อน ขณะ และหลังบริกรรมภาวนา เช่นคำว่า พุทโธ มีเจตนาและความจำ (สัญญา)ว่าจะไม่โลภ จะไม่พยาบาทจะไม่เบียดเบียน วิตักถึงคำบริกรรมอย่างเดียวจิตอยู่กับกุศล เมื่อจิต ไม่มีอกุศลย่อมอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

4.2 เพื่อเป็นเครื่องข่มใจและระงับใจจากอกุศลวิตัก ดังคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า ...เป็นผู้ไม่ถือ โดยนิमितไม่ถือโดยอนุพยัญชนะย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมมโนนิทรี (ใจ) ที่เมื่อไม่สำรวมแล้วจะพึงเป็นเหตุให้ ธรรมอันเป็นบาปอกุศลคืออกิขณา(ความโลภ) และโทมนัส(ความทุกข์ใจ) ครอบงำได้ย่อมรักขามโนนิทรี ย่อมถึงความสำรวมในมโนนิทรี...นี้เรียกว่าการปฏิบัติข่มใจ ...ย่อมไม่รับรองย่อมละย่อมบรรเทาซึ่ง กามวิตกที่เกิดขึ้นแล้วให้ระงับไปกระทำให้สิ้นสุดให้ถึงความไม่มีย่อมไม่รับรองย่อมละย่อมบรรเทาซึ่ง พยาบาทวิตก...วิหิงสาวิตก...ธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ระงับไปกระทำให้สิ้นสุดให้ถึงความ ไม่มี ..นี้เรียกว่าการปฏิบัติระงับ...(อง.จตุกก.(ไทย) 21/164/179-180) คำที่ต้องทำความเข้าใจคือ ธรรมารมณ์ คืออารมณ์ทางใจหรือสิ่งที่ใจนึกคิด ในที่นี้สิ่งที่ใจนึกคิดคือคำบริกรรม ที่เป็นกุศลเรียกว่า การบริกรรมภาวนา ย่อมข่มใจจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่พอใจ ไม่ก่อให้เกิดกิเลส คือ กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตกความโลภ ความโกรธ ความหลง ป้องกันและละการกระทำกรรมอันชั่วได้ แต่ เป็นเพียงละได้ชั่วคราวเท่านั้น

4.3 เพื่อเป็นการดำรงชอบ ในพระสูตรกล่าวว่า “...ความดำริในเนกขัมมะความดำรินอันไม่ พยาบาทความดำรินอันไม่เบียดเบียนเหล่านี้...กล่าวว่าความดำริเป็นกุศล...(ม.ม.(ไทย) 13/365/269) เช่นเดียวกันกับในวิตักกสัณฐานสูตรให้ใช้นิมิตที่เป็นกุศลแทนอกุศล ความดำริเป็นกุศล การใช้คำบริกรรม ที่เป็นพุทธคุณ เช่น พุทโธ พุทโธ ถือเป็นสัมมาสังกัปปะ เพราะคิดที่จะออกจากกาม ไม่พยาบาท ไม่มีการ เบียดเบียน และเป็นสัญญาที่จะออกจากกาม สัญญาไม่พยาบาท สัญญาไม่มีการเบียดเบียน ผู้อบรมสมาธิ ภาวนามีฉันทะ(ความพอใจ) พยายาม ปรารถนาความเพียร ประคองจิตไว้ตั้งมั่นเพื่อละอกุศลธรรม ดังนั้น สัมมาสังกัปปะเป็นหนึ่งในมรรค 8 การบริกรรมด้วยพุทธคุณจึงเป็นมรรค

4.4 เพื่อเป็นการประกอบกรรมขาว ในพระสูตรกล่าวว่ “...ก็กรรมขาวมีวิบากขาวเป็นไฉน บุคคลบางคนในโลกนี้ปรุ้งแต่งกายสังขาร...วจีสังขาร...มโนสังขารอันไม่มีความเบียดเบียน...เขาอันผัสสะที่ไม่มีความเบียดเบียนถูกต้องแล้วย่อมได้เสวยเวทนาอันไม่มีความเบียดเบียนเป็นสุขโดยส่วนเดียวเหมือนพวกเทพสุภิกษณะนี้เราเรียกว่ากรรมขาวมีวิบากขาวฯ (อง.จตุกก.(ไทย) 21/232-236/265-270) การบริกรรมภาวนา เช่น พุทโธ พุทโธ เป็นต้น ย่อมเป็นกายสังขาร(การปรุ้งแต่งกาย) วจีสังขาร(การปรุ้งแต่งวาจา) มโนสังขาร(การปรุ้งแต่งใจ) ที่ไม่มีความเบียดเบียนเพราะขณะที่บริกรรมภาวนากายย่อมเป็นปกติ วาจาปกติใจคิดปรุ้งแต่งกุศล ย่อมเกิดความตั้งมั่นแห่งจิตในที่สุดเป็นการกระทำที่สะอาด(กรรมขาว) ผล(วิบาก) ย่อมดีมีความสุข(วิบากขาว)

4.5 เพื่อรักษาจิต พระพุทธองค์สอนท่านอนาถปิณฑิกคฤหบดีว่า “เมื่อบุคคลไม่รักษาจิตไว้ก็ฉนั้นเหมือนกันฯความตายก็ไม่ตีการทำการกาละก็ไม่งาม...เมื่อบุคคลรักษาจิตไว้แม้กายกรรมก็เป็นอันรักษา แม้วจีกรรมก็เป็นอันรักษาแม้มโนกรรมก็เป็นอันรักษา(อง.เอกก. (ไทย) 20/549/293-294)การบริกรรมด้วยพุทธคุณ เช่น พุทโธ พุทโธ ถือเป็นกุศล เป็นการรักษาจิตให้อยู่กับกุศลเท่ากับรักษาการกระทำทางกายและการกระทำทางวาจา รวมถึงจิตให้มีความสงบ จากการศึกษาสมองของมนุษย์ทั้งสองซีกสามารถควบคุมและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้ด้วย “กำลังสติ” สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิดมีสมองสองซีกเหมือนกับมนุษย์ แต่สิ่งที่ทำให้สัตว์เหล่านั้นไม่สามารถใช้สมองได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ก็เพราะว่าพวกมันขาด “สติสัมปชัญญะ” (สม สุจีรา, 2558)การรักษาจิตด้วยการฝึกสติจึงสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งเมื่อรักษาจิตได้แล้วแม้ตายก็ไม่กลัว

4.5 เพื่อให้เกิดสมาธิ จากวิธีการบริกรรมภาวนาตามหลักวิตักสันฐานสูตร ได้กล่าวว่ “เพราะละวิตกอันเป็นบาป อกุศลเหล่านั้นได้จิตย่อมตั้งอยู่ด้วยดีสงบเป็นธรรมเอกมุขขึ้นตั้งมั่นในภายใน” (ม.ม. (ไทย) 12/256-257/166-170)นอกจากจะแก้จิตที่เป็นอกุศลแล้วยังทำให้จิตเป็นสมาธิได้ด้วย จึงอธิบายเกี่ยวกับความสงบหรือสมาธิดังต่อไปนี้

จุดมุ่งหมายของการอบรมสมาธิภาวนา ได้แก่ เพื่อความอยู่เป็นสุขในทิฏฐธรรม(ปัจจุบัน) เพื่อความได้เฉพาะซึ่งญาณทัสสนะ (ความรู้ความเห็นเพื่อสติและสัมปชัญญะ และเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ(กิเลส)ทั้งหลาย (ที.ปา.(ไทย) 11/233/205-207) สมาธิ 3 ประเภทพระพุทธองค์ตรัสกับพระอานนท์ว่าภิกษุจะดำรงจิตภายในให้จิตภายในสงบทำจิตภายในให้เป็นธรรมเอกมุขขึ้นตั้งจิตภายในมั่นได้อย่างไร ทรงสอนว่ 1)สังัดจากกามสังัดจากอกุศลธรรมเข้าปฐมฌานมีวิตกมีวิจารณ์มีปีติและสุขเกิดแต่ตัวเวกอยู่ 2)เข้าทุติยฌานมีความผ่องใสแห่งใจภายในมีความเป็นธรรมเอกมุขขึ้นเพราะสงบวิตกและวิจารณ์มีวิตกไม่มีวิจารณ์มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ 3)เป็นผู้วางเฉยเพราะหน่ายปีติมีสติสัมปชัญญะอยู่และเสวยสุขด้วยนามกายเข้าตติยฌานที่พระอริยะเรียกเธอได้ว่าผู้วางเฉยมีสติอยู่เป็นสุขอยู่ 4)เข้าจตุตถฌานอันไม่มีทุกข์ไม่

มีสุขเพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆได้มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่(ม.อุ. (ไทย) 14/347/207-215)

มีคำถามว่าการบริการภวณา เช่น พุทโธ เป็นสมาธิประเภทใด อธิบายปฐมฌานก่อนดังนี้ 1)วิตก (การคิด หรือยกจิตขึ้นสู่อารมณ์คือพุทโธ) ระลึกถึงคำว่า พุทโธ เป็นวิตกระลึกเนื่องๆ เป็นบริการภวณา 2)วิจาร์ (ความตรองหรือพิจารณาอารมณ์) คือ เมื่อบริการพุทโธ ก็คอยพิจารณาอารมณ์ ตรวจสอบหรือตรองว่าจิตอยู่กับพุทโธหรือไม่ มีอารมณ์อื่นเข้ามาหรือไม่ ถ้ามีก็ทิ้งไป ละไป (ละนนท) กลับมาอยู่กับคำบริการต่อไป 3)ปีติ (ความปลาบปล้ำในอารมณ์ อิ่มใจ) เมื่อวิตกถึง พุทโธ แล้วคอยพิจารณาอารมณ์จิตกลมกลืนกับ “พุทโธ” ไม่มีอารมณ์อื่นนอกจาก “พุทโธ” เข้ามาเกี่ยวข้องเกิดความอิ่มใจขึ้นมาตั้งแต่ ปีติ สุข เอกัคคตา อันเป็นผลจะบังคับให้เกิดขึ้นไม่ได้ ซึ่งเกิดขึ้นเองตามเหตุ ดังนั้นต้องสร้างเหตุคือ วิตก วิจาร์ให้ดี มาก ต่อเนื่องจึงจะได้รับผลนี้ 4)สุข เมื่อมีความอิ่มใจ กายย่อมเบา จิตย่อมเบา เกิดเป็นความสุขขึ้นมา 5)เอกัคคตา เมื่อความสุขเกิดขึ้นย่อมมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวสมาธิก็เกิดขึ้น

อธิบายเพิ่มเติมคือการบริการ เช่น พุทโธๆๆ แล้วสติกับจิตอยู่กับพุทโธไม่ไปไหน มีความเบา กายเบาใจขึ้นมา เกิดความสุข ความอิ่ม มีอารมณ์เป็นหนึ่งอยู่อย่างนั้นถือว่าได้ฌานแล้ว ได้สัมผัสกับธรรมะที่เรียกว่าสมาธิซึ่งเป็นบาทฐานเจริญวิปัสสนาญาณเข้าสู่วิมุตติความหลุดพ้นได้เช่นกันแต่ถ้าหากว่าสติกับจิตไม่อยู่กับพุทโธ ไม่เป็นสิ่งที่ผิดปกติเลย ถ้าหากบริการว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ 2-3 ครั้ง แล้วรู้สึก ว่า สติกับจิตไม่อยู่กับคำบริการ พระพุทธเจ้าสอนว่า “รีบละรีบบรรเทารีบทำให้หมดรีบทำให้ไม่มีซึ่งอกุศลสัญญาที่ก่อวนอันบังเกิดขึ้นแล้วเขาย่อมอยู่เป็นสุขไม่มีความอึดอัดความคับแค้นความเร่าร้อน” (ส.นิ. (ไทย) 16/355-360/166-168)

4.6 เป็นบาทฐานให้เกิดปัญญาญาณ ถ้าหากว่าจะอบรมสมาธิแล้วทำให้เกิดปัญญาญาณ เช่น บริการคำว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ 2-3 ครั้ง แล้วรู้สึก ว่า สติกับจิตไม่อยู่กับคำบริการ พระพุทธเจ้าสอนว่า “รีบละรีบบรรเทารีบทำให้หมดรีบทำให้ไม่มีซึ่งอกุศลสัญญาที่ก่อวนอันบังเกิดขึ้นแล้วเขาย่อมอยู่เป็นสุขไม่มีความอึดอัดความคับแค้นความเร่าร้อน” (ส.นิ. (ไทย) 16/355-360/166-168) ละแล้ว บรรเทาแล้วรีบทำให้หมดแล้ว ก็ให้มีสติกับจิตมาอยู่กับ “พุทโธ” ผู้ปฏิบัติเคยศึกษาเล่าเรียนมาว่า “ทุกสิ่งเกิดมาแล้วล้วนแต่เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน เกิดมาแล้วก็ดับ” ก็นำธรรมที่เรียนมาแล้วมาใคร่ครวญธรรม ตรัสตรองธรรม ที่ปรากฏแก่เราในขณะที่เกิดขึ้นเมื่อครู่ ว่า เมื่อขณะที่ผ่านมามีสิ่งหนึ่ง อาจเป็นความนึกคิด สัญญาในอดีต เช่น ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน ความเจ็บปวดเป็นต้น เกิดขึ้นแล้ว แต่ก็ดับไปแล้ว ก็จะเป็นความเกิดดับ ของสิ่งหนึ่งที่ผ่านมาสดๆ ร้อนๆ เมื่อครู่ แล้วก็อยู่กับคำบริการ เช่น “พุทโธ” ต่อไป ด้วยวิธีการนี้ก็จะทำให้เกิดความสงบและถึงวิมุตติได้เช่นกัน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ในวิมุตติสูตร ว่า “พระศาสดาหรือเพื่อนสหธรรมจารีผู้อยู่ในฐานะครุบางรูป ก็ไม่ได้แสดงธรรมแก่ภิกษุ ภิกษุก็ไม่ได้แสดงธรรมเท่าที่ได้ สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาแล้วอื่นโดยพิสดาร แม้ภิกษุก็ไม่ได้ทำการสาธยายธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้

ศึกษาเล่าเรียนมาโดยพิสดาร ก็แต่ว่าภิกษุยอมตรีกตรองใคร่ครวญธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาด้วยใจ เธอย่อมเข้าใจธรรม เข้าใจธรรมในธรรมนั้น ตามที่ภิกษุตรีกตรองใคร่ครวญธรรมตามที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาด้วยใจ เมื่อเธอเข้าใจธรรม เข้าใจธรรมย่อมเกิดปราโมทย์ ...เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ... นี้เป็นเหตุแห่งวิมุตติข้อที่ 4” (อง.ปญจก.(ไทย) 22/26/23)อธิบายแยกเป็นข้อเพื่อให้เห็นชัดเจน ส่วนที่เหลือคือพุทฺธิยฉาน ตติยฉาน และจตุตถฉาน มีนัยเช่นเดียวกันบางสำนักเมื่อปริกรรมจนจิตเป็นสมาธิจิตมีกำลังมากพอแล้ว นำมาพิจารณากายให้เป็นอสุภะ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา พิจารณาความเกิดแก่ เจ็บ ตาย ด้วยเป็นต้น ซึ่งต่อยอดให้เกิดเป็นวิปัสสนาญาณหลุดพ้นจากกิเลสได้ตามสัมมาปฏิบัติของแต่ละคนตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์

## 5. กรณีศึกษาการบริการภวาวนา

พระพุทธโฆสะเถระ ชาวชมพูทวีป (อินเดีย) ได้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรคขึ้นที่ประเทศศรีลังกา พ.ศ. 956 ได้เขียนวิธีการภวาวนาเตโชกสิณ ไว้ว่า “บุคคลพึงนั่งเข้าที่ ...แต่นั้นอย่าได้มโนสิการถึงหญ้าและพินข้างล่าง หรืออย่ามโนสิการถึงเปลวควันข้างบน พึงจับตาเอานิมิตในเปลวไฟอันหนาที่ตรงระหว่างกลางนั้น อย่าพิจารณาถึงสีของไฟด้วยสามารถแห่งสีเขียวหรือสีเหลืองเป็นต้น อย่ามโนสิการถึงลักษณะด้วยสามารถเป็นสภาวะที่ร้อนพึงวางจิตไว้ในคำบัญญัติ ด้วยอำนาจไฟซึ่งเป็นสิ่งที่มีมากกว่า พร้อมกับสื่อนเป็นที่ยอาศัยเท่านั้น เป็นต้น พึงภวาวนาด้วยสามารถชื่อที่ปรากฏรู้กันเป็นส่วนมากเท่านั้นว่า เตโช-เตโช หรือว่า ไฟ-ไฟ ดังนี้เรื่อย ๆ ไป (พระพุทธโฆสะเถระ, 2548) การอบรมสมาธิภวาวนาด้วยการบริการที่ยกมาเป็น การเขียนโดยพระเถระจารย์ซึ่งช่วยให้เข้าใจในคำสอนของพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ยกมาเพื่อเป็นคติว่าการเลือกคำบริการภวาวนานั้นเป็นอย่างไร คงไม่ใช่ว่าทุกคนต้องบริการว่าพุทโธ หรืออุบหนอ พองหนอ เป็นต้น เหมือนกันหมดต้องขึ้นกับจริตนิสัยด้วย ดังเรื่องที่ยกมาให้พิจารณาดังต่อไปนี้

เรื่องพระจูฬปันถกเถระซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎกฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย (ภาษาไทย) เล่มที่ 40 พระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท เล่มที่ 1 ภาคที่ 2 เป็นอรรถกถา มีเนื้อความย่อดังนี้

พระพุทธเจ้าเมื่อประทับอยู่ในพระเวฬุวันทรงปรารภพระเถระชื่อว่าจูฬปันถก แล้วตรัสพระธรรมเทศนา เป็นลำดับว่า บิดาของแม่หมาปันถกและจูฬปันถก คือชนเศรษฐีในพระนครราชคฤห์ พ่อของหมาปันถกและจูฬปันถก คือคนรับใช้ของท่านเศรษฐี แม่ของหมาปันถกและจูฬปันถกหนีออกจากบ้านไปด้วยกันเพราะกลัวท่านเศรษฐีทำร้าย อยู่ต่อมาจึงมีลูก 2 คน คือ หมาปันถกและจูฬปันถก เมื่อลูกทั้งคู่เติบโตพอสมควรจึงส่งลูกไปให้เศรษฐีเลี้ยง ท่านเศรษฐีก็เลี้ยงดูอย่างดี แต่ไม่อนุญาตให้ลูกสาวและลูกเขยมาอยู่ด้วย พอเจริญวัยหมาปันถกพี่ชายได้อุปสมบท และได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เมื่อบวชแล้วหมาปันถกคิดถึงน้องชายว่าควรได้รับรสแห่งพระธรรมด้วย ภายหลังได้ขออนุญาตให้เศรษฐีผู้เป็นตาให้จูฬปันถกบวช เศรษฐีดีใจมากเพราะศรัทธาในพระพุทธศาสนาอยู่แล้วจึงอนุญาต

พระเถระอุปสมบทให้จูฬปันถกแล้ว ให้ตั้งอยู่ในศีลทั้งหลาย และพราสาทอน ให้กล่าวคาถาว่า “ดอกบัวโกกุนท มีกลิ่นหอม บานแต่เช้า พึงมีกลิ่นไม่ไปปราศ ฉันทใด เธอจงเห็นพระอังคีรส ผู้ไพโรจน์อยู่ ดุจพระอาทิตย์ส่องแสงในกลางทิว ฉันทนั้น” คาถาเดียวเท่านั้น 4 เดือน พระจูฬปันถกก็ไม่สามารถจะจำได้ในที่สุดวันหนึ่ง พระจูฬปันถกถูกพี่ชายประณาม และไล่ให้ลาสิกขา เช้าวันนั้นพระพุทธรเจ้าทรงจกรมอยู่ หน้าประตูวัด ยังไม่ไปรับบิณฑบาต พระจูฬปันถกจึงเดินออกจากวัดเพื่อจะไปลาสิกขา จึงได้พบกับพระบรมศาสดา และพระพุทธรองค์ถามว่าจะไปไหน พระจูฬปันถกตอบว่าจะลาสิกขา พระพุทธรองค์จึงซักชวนว่าไม่ต้องสึกหรอก แล้วพาไปนั่งที่กุฏิ ประทานผ้าขาวผืนหนึ่ง ดังข้อความว่า “ประทานท่อนผ้าที่สะอาด ซึ่งทรงบันดาลขึ้นด้วยฤทธิ์”

พระพุทธรเจ้าทรงตรัสสั่งสอนว่า “จูฬปันถก” เธอจงผินหน้าไปทางทิศตะวันออก ลูบท่อนผ้านี้ด้วยบริกรรมว่า “โรฆรณโรฆรณ” (ผ้าเช็ดถูสี ๆ ๆ ๆ ๆ) ฝ่ายพระจูฬปันถกนั่งแลดูพระอาทิตย์พลางลูบผ้าท่อนนั้น บริกรรมว่า “โรฆรณโรฆรณ” เมื่อท่านลูบท่อนผ้าอยู่น้อย ๆ ท่อนผ้าได้เศร้าหมองแล้ว ลำดับนั้นจึงคิดว่า “ท่อนผ้านี้สะอาดแท้ๆ แต่อาศัยอรรถภาพนี้จึงสกปรก กลายเป็นของเศร้าหมองอย่างนี้ได้สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ? ครั้นแล้วเริ่มเห็นความสิ้นและความเสื่อมเจริญวิปัสสนา พระศาสดาทรงทราบ ว่า “จิตของพระจูฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว” จึงตรัสว่า “จูฬปันถก เธออย่าทำความเข้าใจเฉพาะท่อนผ้านั้นว่า เศร้าหมองแล้ว ดิถีสี ก็ดีสีทั้งหลาย มีธูลีคือราคะ เป็นต้น มีอยู่ในภายในใจของเธอ เธอจงนำ (คือกำจัด) มันออกเสีย” ในกาลจบคาถาพระจูฬปันถกบรรลุพระอรหัตต์ พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย

จากประวัติของพระจูฬปันถกเกี่ยวกับการอบรมสมาธิภาวนาด้วยการบริกรรมภาวนาวิเคราะห์ ได้ว่า แม้ไม่รู้หนังสือก็สามารถบรรลุธรรมได้ การอบรมสมาธิภาวนากับอาจารย์ผู้ทรงความรู้คือพระพุทธรเจ้า เป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อศิษย์เป็นอย่างมาก การใช้อุปกรณในการสอนของอาจารย์ที่เลือกได้อย่างเหมาะสม คือ ผ้าขาวเหมาะกับผู้อบรมที่มีความรู้ชั้นน้อย สถานการณ์ที่บีบบังคับก้อให้เกิดทุกข์ทำให้เกิดความรู้ขึ้นได้ การลูบผ้าขาวพร้อมกับบริกรรมว่า โรฆรณโรฆรณ (ผ้าเช็ดถูสี ๆ) จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เพราะกว่าผ้าจะเปลี่ยนสีก็ย่อมอาศัยระยะเวลาพอสมควร หลังจากนั้นก็เห็นความเศร้าหมองของผ้าแล้ว ย้อนมาพิจารณาสังขารว่าไม่เที่ยงเป็นวิปัสสนาจนบรรลุเป็นพระอรหัตต์ คืออบรมจนได้สมาธิแล้วเจริญวิปัสสนาที่หลัง เมื่อบรรลุธรรมย่อมมีความเฉลียวฉลาด หลุดพ้นจากทุกข์ มีจิตบริสุทธิ์

## 6. สรุป

การบริกรรมภาวนาตามคำสอนของพระพุทธรเจ้า ปฏิบัติสืบมาจนถึงปัจจุบัน คำว่าบริกรรมเป็นภาษาที่ใช้ในชมพูทวีป (อินเดีย) มาแต่โบราณ การบริกรรมภาวนา หมายถึง กำหนดจิตโดยเพ่งวัตถุหรือนึกคิดคำที่เป็นกุศลซ้ำๆ อยู่ในใจ หรือคำที่นึกแล้วมีความสุข อันจิตจะอยู่กับคำนั้นได้อย่างต่อเนื่อง จนจิตเป็นสมาธิ แล้วไม่ต้องนึกคำบริกรรมภาวนาอีก ให้จิตอยู่กับปัจจุบันเป็นสำคัญการใช้คำบริกรรมภาวนา

เพื่อการทิ้งบาปอกุศลที่เกิดขึ้นในจิตแล้วใช้คำที่เป็นกุศลมาแทนที่ เรียกคำกุศลนั้นว่า “นิमित” เช่น คำว่า “พุทโธ” แยกให้เห็นทีละคำคือ “คำ” กับ “บริกรรม” “คำ” คือ นิमित “บริกรรม” คือการกระทำรอบ ได้แก่ มนสิการ (ใส่ใจ) “ผล” คือ จิตตั้งมั่น สงบ มีธรรมเอกผุดขึ้น (หุติยฌาน) ตั้งมั่นในภายในในวิตกก สันฐานสูตรยืนยันแล้วว่าการใช้ “นิमित” ที่เป็นกุศลแล้วนำมาให้ได้มนสิการ(ใส่ใจ) เพื่อละอกุศล (บาป) พระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสไว้เลยว่าควรจะเป็นนิमित (เครื่องหมาย) อะไรขึ้นอยู่กับนิสัยของแต่ละบุคคลว่าจะใช้ อะไรจึงถูกกับจริตส่วนหลักธรรมที่ต้องมีในการบริกรรมภาวนา คือหลักประธาน 4 ตัวอย่างการการบริกรรม ภาวนา เช่น พระจูฬปันถก ใช้ผ้าขาวสำหรับเช็ดฝุ่น บริกรรมว่า “ผ้าเช็ดธุลี ๆๆ” จนจิตสงบเป็นสมาธิ แล้ว พิจารณาขั้น 5 ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนเกิดเป็นวิปัสสนาญาณ หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงใน ที่สุด จากตัวอย่าง แม้ไม่รู้หนังสือก็สามารถบรรลุธรรมได้ การอบรมสมาธิภาวนากับอาจารย์ผู้ทรงความรู้ เป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อศิษย์เป็นอย่างมาก การเลือกใช้อุปกรณ์และสถานการณ์ในการสอนที่เหมาะสมเป็นตัว ช่วยบังคับที่ก่อให้เกิดการปฏิบัติธรรมจนบรรลุธรรมได้

## 7. บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา. (2525). **มหาวิภังค์ เล่ม 2 พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- \_\_\_\_\_. (2525). **จุลวรรค เล่ม 7 พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- \_\_\_\_\_. (2525). **ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค เล่ม 11 พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- \_\_\_\_\_. (2525). **มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสก์ เล่ม 13 พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- \_\_\_\_\_. (2525). **มัชฌิมนิกาย อุปรปิณฑาสก์ เล่ม 14 พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- \_\_\_\_\_. (2525). **สังยุตตนิกาย สคาถวรรค เล่ม 15 พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- \_\_\_\_\_. (2525). **สังยุตตนิกาย นิทานวรรค เล่ม 16 พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- \_\_\_\_\_. (2525). **สังยุตตนิกาย สหายตนวรรค เล่ม 18 พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- \_\_\_\_\_. (2525). **อังคุตตรนิกาย เอกกทุกติกนิบาตร เล่ม 20 พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.

- \_\_\_\_\_. (2525). **อังคตตรนิกาย จตูกกนิบาต เล่ม 21 พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- \_\_\_\_\_. (2525). **อังคตตรนิกาย ปัญจก ฉักกนิบาต เล่ม 22 พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก.
- พระพุทธโฆสะเถระ. (2548). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลและเรียบเรียง โดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อสภมหาเถร)**. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2534). **ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท เล่มที่ 40 พระไตรปิฎกฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัยพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- รุ่งเรือง ลี้มชูปฏิภาณ. (2556). **ธรรมชาติของร่างกายและจิต**. กรุงเทพฯ : ชัม ชิสเท็ม.
- วัชระ งามจิตรเจริญ. (2561). **พระพุทธศาสนาเถรวาท**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สม สุจีรา. (2558). **เดอะท็อปซีเคร็ต 2 ความลับสู่ความสำเร็จ**. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.