

บทที่ ๑ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกรรมฐาน

กรรมฐานคืออะไร

กรรมฐาน เป็นคำเรียกโดยรวมในหมวดของการปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา หมวดกรรมฐาน ประกอบด้วย ตัวกรรมฐาน และโยคาวจร ตัวกรรมฐาน คือ สิ่งที่ถูกเพ่ง ถูกพิจารณา ได้แก่ อารมณ์ต่าง ๆ ส่วนโยคาวจร คือ ผู้เพ่งหรือผู้พิจารณา ได้แก่ สติสัมปชัญญะและความเพียร การฝึกกรรมฐานว่าโดยธรรมาธิษฐานจึงหมายถึงการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาอารมณ์ ที่มากระทบ อย่างระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้นเพียรหมั่นระลึกรถึงกุศลและรักษากุศลนั้นอยู่มิให้เสื่อมไป หากกล่าวถึง คำว่า กรรมฐาน เราจะเข้าใจกันว่ากรรมฐาน คือ สมาธิหรือการนั่งหลับตาท่องคำซ้ำ ๆ ซึ่งเป็นการกระทำบางอย่างที่ต่างไปจากพฤติกรรม การให้ทาน การรักษาศีล แต่สำหรับความหมาย ที่มีมาในพระบาลี ตามนัยแห่งมูลฎีกาแสดงวินิจฉัยคำ “กรรมฐาน” ไว้ว่า

กมมเมว วิเสสธิกมณสฺส ฐานนติ กมมฺฐาน
แปลว่าการงานที่เป็นเหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษชื่อว่า “กรรมฐาน”

เหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษนั้น มิได้เกิดขึ้นเพียงเพราะนั่งหลับตาภาวนาดังกล่าว แต่มีองค์ประกอบและรายละเอียด อีกมากมาย ดังนั้น ความหมายของกรรมฐานเท่าที่เราเข้าใจ จึงยังคลุมเครือและยังต่างจากความหมายที่แท้จริงอยู่มาก การสร้างความบริสุทธิ์แห่งจิตนี้ จำเป็นจะต้องมีสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตอิงอยู่ได้ สิ่งที่ว่านี้มี ๒ ลักษณะ คือ อาจเป็นได้ทั้งสิ่งที่อยู่ภายนอกบร่ร่างกายและจิตใจ หรือสิ่งที่อยู่ภายในระบบร่างกายและระบบจิตใจก็ได้ สิ่งที่อยู่ภายนอกบร่ร่างกายและจิตอาจเป็นส่วนที่สร้างขึ้นหรือมาจากภาวะแวดล้อม เช่น ดวงกสิณ ซากศพ หรืออาหารที่รับประทานอยู่ทุกวัน ส่วนสิ่งที่มาจากภายในระบบร่างกายและระบบจิตใจก็คือ อริยาบถต่าง ๆ และความคิด เป็นต้น ทั้งหมดเหล่านี้สามารถนำมาเป็นองค์ประกอบในการฝึกอบรมจิตที่เรียกว่ากรรมฐานได้ (ชิน วินายะ มปป : ๒)

การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการกระทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจลักษณะหนึ่ง แต่เป็นไปในฝ่ายกุศลส่วนเดียว เพราะมิได้มีเหตุจูงใจจากความต้องการในกามคุณอารมณ์ การปฏิบัติกรรมฐานจึงไม่ขึ้นกับโลกธรรมและกามคุณดังกล่าว มีจุดมุ่งหมายพื้นฐาน คือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา ความคิดมุ้งมิ้ง ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย เป็นต้น จิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายจักเข้าถึงสภาวะแห่งปัญญาได้ไม่ยากนัก เนื่องจากพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ (กิริยวาท) และเป็นศาสนาแห่งความเพียรหรือวิริยวาท (พระมหาบุญชิต สุตโปรง : ๒๕๓๖) ความเพียรในการปฏิบัตินี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่สำคัญ คือ ศรัทธา ๔ ได้แก่ ความเชื่อในเรื่องกรรมหรือการกระทำ (กมมสทฺธา) ในเรื่องผลของกรรม (วิปากสทฺธา) ในความเป็นเจ้าของกรรมที่ตนทำ (กมมสกตาสทฺธา) และความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ (ตถาคตโพรสิทฺธา) ดังนั้น “กรรม” จึงเป็นคำสำคัญในคัมภีร์พระพุทธศาสนาใช้อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับโลกและชีวิตในเชิงพุทธ มีความหมายสัมพันธ์กับคำว่า กุศล อกุศล บุญ บาป วาสนา บารมี (พระเมธีธรรมาภรณ์, “กรรม” ในคำ : ร่องรอยความคิดความเชื่อไทย ๒๕๓๗ : ๑)

การกระทำโดยทั่วไปมี ๓ ลักษณะ โดยแบ่งตามช่องทางที่แสดงออก คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม มีทั้งส่วนที่เป็นกุศลและอกุศล ส่วนมากอาศัยอารมณ์ทั้ง ๕ และมีโลกธรรม ๘ เป็นอารมณ์ และเป็นเหตุจูงใจให้

มีการกระทำที่เป็นกุศลหรืออกุศล เช่น บุคคลมีเจตนาคิดอยากได้ทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่น (อกุศลมนกรรม) ด้วยอำนาจความโลภ จึงแสดงพฤติกรรมของการแย่งชิง หรือไม่ก็หยาบฉวยไปโดยไม่ได้รับอนุญาต (อกุศลกายกรรม) เป็นต้นทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่นซึ่งเป็นรูปธรรมจึงเป็นเหตุให้มีการกระทำต่าง ๆ ตามมา

กล่าวโดยสรุป การฝึกกรรมฐานเป็นการกระทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมนกรรม ต่างจากกรรมทั่วไป ตรงที่เป้าหมายการกระทำเป็นไปเพื่อความสิ้นภพชาติ สิ้นทุกข์ ไม่ต้องไปเกิดในแหล่งกำเนิดใดอีก เนื่องจากจิตต้องอิงอาศัยอารมณ์จึงเกิดขึ้นได้ และธรรมชาติของจิตมีความสัดส่ายไปตามอารมณ์ ไม่อาจหยุดนิ่งเพื่อการพิจารณาแม้เพียงชั่วครู่ จึงจำเป็นต้องใช้อุบายบางอย่าง เพื่อลดความสัดส่าย โดยหาสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตอิงอยู่ อุบายที่ว่านี้คือ ที่มาของกิจกรรมที่เรียกว่ากรรมฐาน

อุบายดังกล่าวแยกออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

๑. อุบายสงบใจ กล่าวคือ อาศัยวิธีการท่องถ้อยคำบางอย่างซ้ำ ๆ กัน และบังคับตนเองในลักษณะการสร้างแนวคิด เกี่ยวกับคำนั้น สิ่งที่เราสร้างขึ้นไม่ว่าจะเป็นแนวคิด ความคิด หรือภาพพจน์ของคำ ๆ นั้น ล้วนเป็นองค์ประกอบของความสงบที่เรียกว่า สมถกรรมฐาน

๒. อุบายเรื่องปัญญา อาศัยความรู้สึกตัวที่มีอยู่ รู้ถึงการสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ รู้ถึงปรากฏการณ์ทางจิตขณะร่างกายมีการกระทบสิ่งเร้า ฝ้าติดตามการรับรู้ด้วยความตั้งใจ เมื่อมีความตั้งใจอยู่ที่ การรับ กระทบ ความคิดต่าง ๆ ก็จะถูกตัดออกไป จนไม่สามารถสอดแทรกเข้ามาได้ ไม่เปิดโอกาส ให้มีการก่อตัว ของแนวคิด ภาพลักษณ์หรือความคิดใด ๆ ตามมา เท่ากับเป็นการรู้เท่าทัน กระบวนการที่เกิดขึ้นโดยตรงในทันทีที่เกิดขึ้น จึงไม่เกิดการบิดผันใด ๆ ทางด้านความคิดนี้ คือ ส่วนของกิจกรรมที่เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน (ชิน วินายะ มปป : ๒ - ๗)

เนื่องจากกรรมฐานเป็นกุศลโลบายบางอย่างที่เกิดจากความตั้งใจสร้างแนวคิดขึ้นหรือไม่ก็เป็นการตั้งใจ รับความรู้สึกโดยไม่ผ่านแนวคิด อารมณ์ที่จิตอิงอยู่จึงไม่เหมือนอารมณ์ทั่วไป ที่รับรู้กันอยู่ในชีวิตประจำวัน ภาพลักษณ์และความรู้สึกตัวเป็นผลมาจากความตั้งใจ ดังกล่าว และถูกจัดเป็นหมวดหมู่ของอารมณ์พิเศษที่มี หลักการและวิธีการรับรู้เป็นการเฉพาะสำหรับกรรมฐานแต่ละประเภท เช่น แนวคิดของคำหรือภาพลักษณ์ที่ สร้างขึ้นจากสมถกรรมฐาน ๔๐ อย่าง หรือความรู้สึกตัวในนาม-รูปจากวิปัสสนากรรมฐาน มีขั้นันต์ อายตนะ เป็นต้น อารมณ์พิเศษและวิธีการเฉพาะนี้มีใช้สิ่งที่เกิดขึ้นมาได้โดยบังเอิญ หรือนึกคิดจะทำตามความนิยมที่สืบ ต่อกันมาก็ทำได้ แต่เป็นสิ่งที่ต้องการความเข้าใจในเหตุปัจจัยและหลักการต่าง ๆ เพื่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ ดังนั้น การเข้าหาอาจารย์ผู้มีความชำนาญในการใช้อุบายกรรมฐาน การรู้ถึงจิตอัสยาศัยผู้เรียน การอยู่ใน สถานที่ที่ไม่พลุกพล่าน มีการเรียนการสอน และการปฏิบัติควบคู่กันไป และการอุทิศเวลาบางส่วนเพื่อศึกษา และปฏิบัติจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเจริญกรรมฐาน

ความสำคัญของกรรมฐาน

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ชีวิตไม่ต้องการ พระพุทธศาสนาแบ่งความทุกข์ไว้ ๒ อย่าง คือทุกข์ประจำและทุกข์จร ทุกข์ประจำ หมายถึง ทุกข์ที่มาพร้อมชีวิต คือ การเกิด แก่ ตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยงทุกข์ประจำนี้ได้ ส่วนทุกข์จรได้แก่ ความเศร้าโศก รำพัน ต้องอาลัยไม่ขาด การไม่สมความปรารถนา และการพลัดพรากจากของรัก เป็นต้น เป็นเพียงทุกข์ที่ผลัดกันเกิดขึ้นในระหว่างที่เกิดแก่และตายนั่นเอง อาจจะมีบรรเทาได้บางส่วนตามสมควร แต่ก็ไม่สามารถทำให้ทุกข์จรรนั้น หหมดไปได้เช่นกัน สังคมในอดีตเคยต้องเกิด แก่ ตายอย่างไร ปัจจุบันแม้จะมี เทคโนโลยี ที่ก้าวหน้าทันสมัยอย่างไร เทคโนโลยีเหล่านั้น ก็ยังไม่อาจ แก้ปัญหาชีวิตที่ต้องแก่และต้องตายของชีวิตใครได้

พระพุทธศาสนามีได้สอนหรือบังคับให้หนีสังคม มีได้ถ่วงความเจริญ หรือพยายามหยุดยั้งเทคโนโลยีที่กำลังก้าวกระโดดนั้น อย่างที่หลายคนเข้าใจกัน ที่จริงแล้วจะมีเทคโนโลยีหรือไม่มีก็ตาม ปัญหาที่มีได้ลดลงหรือเพิ่มขึ้นจากเดิม ทั้งนี้เทคโนโลยีต่าง ๆ มีทั้งส่วนที่ให้คุณและให้โทษ ขึ้นอยู่กับผู้ที่นำไปใช้มากกว่า จุดยืนทางศาสนาอยู่ที่การเป็นสัญญาณเตือนภัยที่จะเกิดแก่มนุษย์ ภัยนั้นมีอยู่รอบด้านโดยเฉพาะภัยทางความคิด ซึ่งมนุษย์มองไม่เห็นและไม่เชื่อว่าเป็นภัยจริง มุมมองที่คับแคบอาจทำให้มนุษย์มองเห็นเพียงด้านเดียว ของความสะดอกสบายจากเทคโนโลยี แล้วกล่าวอ้างถึงความเจริญทันสมัย เพื่อสนับสนุนความคิดของตน และเลือกที่จะทำตามความคิดนั้น จนละเลยปัญหาที่จะตามมาในภายหลัง

ศาสนามีหน้าที่แสดงความจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิต แนะนำถึงความรอบคอบ และรอบรู้ในการดำเนินชีวิต โดยเกิดความเดือดร้อน น้อยที่สุด รอบรู้ว่าจะสิ่งใดควรคิดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ช่วยให้นักมนุษย์เข้าใจชีวิตและส่วนที่เป็นปัญหา มีระเบียบในเรื่อใจ และการยอมรับเหตุผล ทำให้สามารถหาทางออกจากความขัดแย้งและอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหาได้อย่างผู้รู้กาลเทศะ

จุดมุ่งหมายของกรรมฐาน

การฝึกกรรมฐาน เป็นกิจกรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา เกิดขึ้นเพื่อเป็น พื้นฐานรับรองเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ดังกล่าว ในพระศาสนา แม้จะมีจุดหมายสูงสุดอยู่ที่การบรรลุ คุณวิเศษ คือ มรรค ผล นิพพาน แต่ถ้าจิตใจยังพัฒนา ไม่ผ่านขั้นตอนการยอมรับ การเวียนว่ายตายเกิด อันยาวนานของตนเอง หรือยังมีความสงสัยในเรื่องภพชาติ ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันและที่จะเป็นไปในอนาคตแล้ว ขบวนการถอนรากถอนโคนกิเลสตัณหา อาสวะ และอนุสัยต่าง ๆ ในจิตใจอย่างจริงจังจะยังไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน ภัยของภพชาตินั้น มาจากความจำเจวนเวียน ที่ชีวิตต้องอยู่กับ ความสุขบ้าง ความทุกข์บ้าง มีความผันแปรไปตามเหตุปัจจัย มิได้ผันแปรไปตาม ความต้องการของตนเอง การเห็นภัยจึงมีความสำคัญทำให้ผู้เห็นภัยดังกล่าวยอมเปลี่ยนวิถีชีวิตจากที่เคยวนเวียน เป็นไปเนื่องด้วยกิเลสตัณหา สู่วิถีชีวิตที่มีสติสัมปชัญญะดำเนินชีวิตไปตามทางมรรคได้อย่างมั่นคง

ความกลัวภัย ทำให้เราเปลี่ยนแนวความคิด เปลี่ยนความต้องการใหม่ ตรงนี้คือ จุดเริ่มของพระพุทธศาสนา การทำทาน รักษาศีล ไม่ช่วยให้เกิดความรู้สึกลัวภัยได้ คนที่จะน้อมเข้ามาในการปฏิบัติกรรมฐานจะต้องเห็นภัยในวิภูสงสารก่อน จึงจะมองหาการปฏิบัติ แต่การปฏิบัติบางอย่างอาจทำให้เกิดความสุขมากมาย ซึ่งไม่ช่วยให้เห็นภัยของวิภูสงสาร นั้นก็ไม่ตรงกับพระพุทธศาสนา พื้นฐานความคิดเกี่ยวกับ ภัยของวิภูสงสารจะได้รับการเรียนก่อน จากนั้นจึงน้อมเข้ามาสู่การปฏิบัติ (พระมหาณรงค์ศักดิ์ จิตญาโณ. สัมภาษณ์.)

การพิสูจน์การเวียนว่ายตายเกิดนั้น มิใช่เพียงการทำจิตให้สงบแล้วพาไปดูนรกสวรรค์หรือจินตนาการถึงพระนิพพาน ว่าเป็นเมืองแก้วตามที่ได้ยินมา การยอมรับว่ามีนรกสวรรค์ดังกล่าว มีประโยชน์ในแง่ของการสร้างศรัทธา ที่จะทำความดี ละเว้นความชั่ว เพื่อความสุขของชีวิตในภพนี้และภพหน้า แต่ไม่สามารถเปลี่ยนความเชื่อและทิฐิ ที่เป็นอนุสัยนอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานได้ จึงมีความปรารถนาการเกิดอยู่เสมอไป ไม่รู้สึกว่าจะสังสารวัฏฏ์ จะเป็นภัย ต่อชีวิตตนเองได้อย่างไร การเผชิญ กับความเกิดดับ (ตาย) อย่างซ้ำซากเฉพาะหน้า จำต้องอาศัยความเข้าใจ และการปฏิบัติบำเพ็ญเพียรทางจิตขั้นเอกอุ จึงจะยอมรับภัยของชีวิตได้ ซึ่งมีวิธีการอยู่ ๒ วิธี คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้น ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายในการฝึกสังเกตความเป็นไปของจิตขณะ กระทบอารมณ์ต่าง ๆ เป้าหมายการสังเกตอยู่ที่ความสามารถในการรับรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตนเองก่อนที่จะ แสดงพฤติกรรมอะไรออกไปทางกาย วาจา หากเราเข้าใจช่วงต่อของความรู้สึกนึกคิด จากความรู้สึกเก่า (วิบากวิภู) ประดังไปสู่ความรู้สึกใหม่ (กิเลสวิภู) เป็นเหตุให้เกิดการกระทำใหม่อีก (กรรมวิภู) ว่าวิบากเป็นเพียงผลมาจากอดีตกรรม ไม่มีใครเลือกรับแต่วิบากดี หรือย้อนกลับไปเปลี่ยนกรรมในอดีตได้ ตัววิบากเองไม่ดีและไม่ชั่วรับผลแล้วดับไป แต่การดับไป ถูกตัวกิเลสปิดบัง และประดังให้ดูเหมือน ยังมีอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้ด้วยวิธีการสับต่ออารมณ์อย่างรวดเร็วไม่ขาดสาย ก็ด้วยความ เป็นกลุ่มของ อึดตายึดถือขึ้นมาเอง ความยึดถือและสำคัญผิดนี้ คือส่วนของการปรุงแต่งเป็นกรรมใหม่ที่พยายาม จะแก้ไขเปลี่ยนแปลง สิ่งภายนอกให้เป็นไปตามความต้องการของตน วิภูสงสารแห่งกิเลส - กรรม - วิบาก อันเป็นปมปัญหาของชีวิต ที่เคยทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดนั้น แฝงอยู่ ณ จุดเชื่อมต่อระหว่างความรู้สึกนึกคิดในปัจจุบันนั่นเอง

หากเข้าใจจุดมุ่งหมายและสามารถปฏิบัติกรรมฐานธรรมไปตามแบบที่พระพุทธองค์วางไว้จนเกิดผลในระดับหนึ่งแล้ว ประสบการณ์ทางศาสนาดังกล่าวจะเป็นตัวกระตุ้นความเลื่อมใสศรัทธาอย่างแท้จริงให้เกิดขึ้น มิใช่ศรัทธาที่เกิดขึ้นจากการ ฟังตามกันมา แต่เป็นความศรัทธาที่มั่นคงในความจริงเฉพาะหน้า รู้จักว่า ส่วนใดเป็นคุณค่าสูงสุดในพระพุทธศาสนา ส่วนใดมิใช่คุณค่า และหาโอกาสตอบแทนบุญคุณพระศาสนาด้วยความเคารพและกตัญญู

พุทธศาสนิกชนที่มีความประสงค์จะแสวงหาวิชาในด้านพระพุทธศาสนา ควรศึกษาพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา จากท่านผู้รู้ที่มีวิภูฐานะโดยถูกต้องและสมบูรณ์ จึงจะได้รับความรู้นั้นตามความประสงค์ ได้เหตุผลในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง ถ้าหากว่ามีแต่การชอบฟังในการเผยแพร่พระพุทธศาสนาโดยทำนอง ปาฐกถาบ้าง ธรรมเทศนาบ้าง ธรรมสาส์นบ้างเช่นนี้แล้ว ความประสงค์ที่จะได้รับวิชาความรู้โดยถ่องแท้ นั้น จะมีแก่ตนไม่ได้เลย เพียงแต่ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง ผ่องใส เป็นกุศลจิตเกิดขึ้นชั่วครู่หนึ่ง ๆ พร้อมกับความรู้เล็กๆน้อยๆ เท่านั้น (พระสัทธัมมโชติกะ ๒๕๑๐ : ๕๕)

สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานแยกเป็น ๒ คำก็เฉพาะในหลักวิชาการเท่านั้น เพื่อให้เห็นความละเอียดของจิต แต่ในการปฏิบัติไม่สามารถแยกกันออกได้อย่างเบ็ดเสร็จ เพราะทั้ง ๒ วิธีต้องอาศัยซึ่งกันและกันในการปฏิบัติ หรืออาจจะเรียกได้ว่าทั้งสมถะและวิปัสสนาแยกกันในหลักวิชาการ แต่เป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันในการปฏิบัติ สำหรับสมถกรรมฐาน “อารมณ์พระกรรมฐาน” คือ สิ่งที่จะให้จิตผูกติด ผูกเพ่ง หรือเกาะเกี่ยวอยู่นั่นเอง สิ่งที่จะนำมาบริกรรมหรือเป็นอารมณ์พระกรรมฐานนั้นมีมากอย่าง อาจเรียกได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นอารมณ์กรรมฐานได้ ตามหลักการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้มีถึง ๔๐ อย่าง เรียกว่าพระกรรมฐาน 40 กอง

การที่จะเรียนปฏิบัติกรรมฐาน 40 วิธี ผู้ปฏิบัติ หรืออาจารย์ผู้สอนศิษย์ควรจะรู้อารมณ์อุปนิสัยของตนเอง หรือลูกศิษย์เสียก่อน ถ้าไม่แน่ใจว่ามีจริตอะไรมากกว่าจริตอื่นๆ ใน 6 จริต ก็ให้เรียนพระกรรมฐานแบบกลางๆ เหมาะกับอุปนิสัยจริตทุกอย่าง เรื่องกรรมฐานกับจริตมีความสำคัญมาก ถ้าไปปฏิบัติไม่ถูกจริตจะไม่ก้าวหน้าทางธรรม ทำให้ถึงจุดหมายปลายทางพระนิพพานช้ามาก คือ ต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป

กรรมฐาน 40 แบ่งเป็น 7 หมวดคือ

1. กสิณกรรมฐาน 10 อย่าง
2. อสุภกรรมฐาน 10 อย่าง
3. อนุสสติกรรมฐาน 10 อย่าง
4. พรหมวิหารกรรมฐาน 4 อย่าง
5. อรูปกรรมฐาน 4 อย่าง
6. อาหารเรปฏิกูลสัญญา 1 อย่าง
7. จตุธาตุววัฏฐาน 1 อย่าง

รวมทั้ง 7 หมวดเป็น 40 อย่างพอดี

นักปฏิบัติเพื่อฆานโลกีย์ หรือเพื่อมรรคผลนิพพานก็ตาม ควรรู้อาการ หรืออารมณ์ หรือจัตตูปนีสัย ของจิต เพราะเป็นผลดีมีกำไรในการปฏิบัติเพื่อการละกิเลสต้นหาอุปาทานได้รวดเร็ว สมาริก็ตั้งมั่นวิปัสสนา ญาณจะแจ่มใส มรรคผลนิพพานก็ปรากฏเร็วไว

1. กสิณกรรมฐาน 10 อย่าง คือ กสิณแปดว่า เฟ่งเป็นสภาพหยาบ สำหรับให้ผู้ฝึกจับให้ติดตาติดใจ ให้จิตใจจับอยู่ในกสิณใดกสิณหนึ่งใน 10 อย่าง ให้มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว จิตจะได้อยู่นิ่งไม่ฟุ้งซ่าน มีสภาวะให้ จิตจับง่ายมีการทรงฌานถึงฌาน 4 ได้ทั้งหมด กสิณทั้ง 10 เป็นพื้นฐานของอภิญญาสมบัติ กสิณทั้ง 10 อย่าง แบ่งออกเป็น 2 พวก

พวกที่หนึ่ง คือ กสิณกลาง มี 6 อย่าง คนทุกจริตฝึกกสิณได้ทั้ง 6 เพราะเหมาะกับทุกอารมณ์ ทุกอุปนีสัยของคน

1. ปฐวีกสิณ จิตเฟ่งดิน นึกถึงภาพดิน ภาวนาว่า ปฐวี กสิณังฯฯฯ
2. เตโชกสิณ จิตเฟ่งไฟ นึกถึงภาพไฟ ภาวนาว่า เตโช กสิณังฯฯฯ
3. วาโยกสิณ จิตเฟ่งอยู่กับลม นึกถึงภาพลม ภาวนาว่า วาโย กสิณังฯฯฯ
4. อากาสกสิณ จิตเฟ่งอยู่กับอากาศ นึกถึงอากาศ ภาวนาว่า อากาส กสิณังฯฯฯ
5. อาโลกสิณ จิตเฟ่งอยู่กับแสงสว่าง นึกถึงแสงสว่าง ภาวนาว่า อาโลก กสิณังฯฯฯ
6. อาโปกสิณ จิตนึกถึงน้ำเฟ่งน้ำไว้ ภาวนาว่า อาโป กสิณังฯฯฯ

ให้เลือกภาวนากสิณใดกสิณหนึ่งให้ได้ถึงฌาน 4 หรือฌาน 5 กสิณอื่นๆ ก็ทำได้ง่ายทั้งหมด

พวกที่สองคือกสิณเฉพาะอุปนีสัยหรือเฉพาะจริตมี 4 อย่าง สำหรับคนโกรธง่าย คือพวก โทสะจริต

7. โลหิตกสิณ เฟ่งกสิณ หรือนิมิตสีแดงจะเป็นดอกไม้แดง เลือดแดง หรือผ้าสีแดงก็ได้ทั้งนั้น จิตนึกภาพสีแดงแล้วภาวนาว่า โลหิต กสิณังฯฯฯ

8. นิลกสิณ ตาดูสีเขียวไปไม้ หญ้า หรืออะไรก็ได้ที่เป็นสีเขียว แล้วหลับตาคิดนึกถึงภาพสีเขียว ภาวนาว่า นิล กสิณังฯฯฯ

9. ปิตกสิณ จิตเฟ่งของอะไรก็ได้ที่เป็นสีเหลือง ภาวนาว่า ปิต กสิณังฯฯฯ

10. โอทากสิณ ตาเฟ่งสีขาวอะไรก็ได้แล้วแต่สะดวก แล้วหลับตาคิดนึกถึงภาพสีขาว ภาวนาโอ ทา กสิณังฯฯฯ จนจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่ออกแวกไม่รู้ลมหายใจภาพกสิณชัดเจน ท่านว่าจิตเข้าถึงฌาน 4 พอ ถึงฌานที่ 5 ก็เป็นจิตเฉยมีอุเบกขาอยู่กับภาพกสิณต่างๆ ที่จิตจับเอาไว้

2. อสุภะกัมมัฏฐาน 10 อย่าง อสุภะกรรมฐาน ที่องค์สมเด็จพระบรมโลกนาถศาสดาสัมมนาสัมพุทเจ้า ทรงแนะนำไว้สำหรับคนที่มีนิสัยรักสวยรักงาม หรืออาคะจริตเพื่อจะได้ทำลายล้างกิเลสความหลงคิดว่ากายคนบ้านช่องเรือนโรงโลกนี้สวยสดงดงาม ถ้าหากนักปฏิบัติพิจารณา อสุภกรรมฐานได้จนจิตเป็นหนึ่ง คือ เอกัคตารมณ์ หรืออารมณ์เป็นหนึ่งเดียวจนเป็นฌาน 4 เป็นปกติก็เป็นเหตุปัจจัยเข้าถึงพระอนาคามีได้โดยง่าย และถึงอรหัตผลได้รวดเร็ว อสุภกรรมฐาน คือ พิจารณากายคน สัตว์เป็นซากศพทั้งหมด 10 ชนิด คือ หลังตายแล้ว 10 วันนั่นเอง คือ

กรรมฐานที่ 11 ถึงกรรมฐานที่ 20 คือ

11. อุทุมตกอสุภ หลังตายวันที่ 1 ซากศพตัวแข็ง เย็นซีด ขาดธาตุไฟธาตุลม
12. วินีลกอสุภ หลังตายวันที่ 2 ซากศพเริ่มบวมพอง เป็นสีเขียว
13. วิบุพพกอสุภ หลังตายวันที่ 3 ซากศพพองมากขึ้น ซักมีกลิ่นตุๆ จากเน่ามีหนองบวม
14. วิณิทกอสุภ หลังตายวันที่ 4 พิจารณาซากศพเนื้อหนังปริ ลื่นลื่นปาก น้ำเลือด น้ำหนองไหลออกทั่วตัว เพราะเนื้อหนังเริ่มแตกแยก
15. วิกขยิตกอสุภ หลังตายวันที่ 5 เหม็นส่งกลิ่นตลบ เพราะแขนขากระดูกกระจายแตกแยกหมด
16. วิกขิตตกอสุภ ศพหลังตายวันที่ 6 ซากศพเรี่ยราดไม่เป็นชิ้นเป็นอันเหม็นเน่า
17. หตวิกขิตตกอสุภ ศพหลังตายวันที่ 7 มีแมลงวัน หนอง มดขอน ไชกินซากศพ
18. โลहितกอสุภ ศพหลังตายวันที่ 8 ซากศพเหลือน้อยแต่กลิ่นเหม็นมากมีเลือด น้ำ หนองเนื่อเน่าและทะ
19. ปุพฺพกอสุภ ศพหลังตายวันที่ 9 ซากศพกระจัดกระจายไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ส่งกลิ่นมากจนทนไม่ไหว

20. อัฏฐิกกอสุภ ศพหลังตายวันที่ 10 เหลือแต่ฟันและกระดูก แขน ขา กะโหลกมีกลิ่นเหม็น ไม่มีหน้าตาเหลืออยู่ เพราะโดนหนอน แมลงกัดกิน มีแมลงวันบินเต็มไปหมดเพราะกลิ่นเหม็นเน่าคั่งกระจาย

การเจริญอสุภกรรมฐาน ไม่ใช่ให้ภาวนา หรือไปนั่งจ้องยื่นจ้องซากศพที่โรงพยาบาล หรือป่าช้า แต่ท่านให้ใช้ความจำภาพซากศพที่เห็นแล้วใครควรพิจารณาให้ดูว่าตัวเราที่ยังหายใจอยู่ พุดได้อยู่ มันก็ไม่แตกต่างอะไรกับซากศพที่ตายแล้ว เพราะร่างกายเราก็เหม็นเน่าทุกวันต้องชำระล้างอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟันล้างเอาความเน่าเหม็นออกต้องสระผมเกือบทุกวันถ้าไม่สระหัวก็เหม็น ให้จิตใจรู้ตลอดเวลาว่าร่างกายเราเขาไม่มีใครสะอาดเหม็นกันหมดทั้งโลก คนกับสัตว์ไม่แตกต่างกันเหม็นเน่าเหม็นคาวเหมือนกัน เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกันคิดไว้อย่างนี้ตลอดเวลาท่านเรียกว่าจิตทรงฌานในอสุภกรรมฐาน ใครเจ็บป่วยไข้ก็รักษาพยาบาลเป็นการระงับทุกข์เวทนา คิดไว้เสมอว่าเราเขาคือซากศพ ต่างก็สกปรกเช่นกันจะไปหลงรักผูกพันกันอะไรกันนักกันหนา จิตเล็กผูกพันตัวเราเขาจิตก็เบาสบาย ความหนักใจก็ไม่มี ใครจะตายก็เห็นเป็นเรื่องธรรมดา เพราะว่าทุกคนเป็นศพที่พุดได้ เดินได้พอจิตออกจากร่างกายเราเรียกว่า ศพที่ตายแล้ว

หมวดอนุสสติกัมมัฏฐาน 10 อย่าง อนุสสติ แปลว่า จิตใจตามระลึกนึกถึงไว้อย่างเสมอ 1 อย่าง อนุสสติ 10 อย่างนี้เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับนิสัยอารมณ์ของนักปฏิบัติศรัทธาจริต มี 1. พุทธานุสสติ 2. ธรรมานุสสติ 3. สังฆานุสสติ 4. สีลานุสสติ 5. จาคานุสสติ 6. เทวตานุสสติ

กรรมฐานสำหรับผู้มีนิสัยพุทธรจริต เชื้อยากต้องพิสูจน์ด้วยตนเองก่อนจึงเชื่อ คือ 7. มรณานุสสติ กับนึกถึงความสุขใจในพระนิพพานเป็นอารมณ์ คือ 8. อุปमानุสติกรรมฐาน

ผู้ที่มิมีนิสัยชอบคิดวิตกกังวลสารพัดอย่าง มีกรรมฐานเหมาะสำหรับนักคิดวิตกกังวลไปทั่วโลก คือ 9. อานาปานานุสสติ คือ จิตตามติดรู้กำหนดลมหายใจเข้าออก แทนที่จะคิดฟุ้งซ่านกับปัญหาทั่วโลกก็มาติดตามดูลมหายใจเข้าออกของตนเองจะเป็นบุญกุศลจิตจะสุขสบายทั้งกายและใจ

ผู้ที่ชอบรักของสวยงามนอกจากกลิ่นภาวนา 10 อย่าง ของอสุภกรรมฐานทั้ง 10 แบบแล้ว 10. ยังมีกายคตานุสสติกรรมฐาน คือ พิจารณาร่างกายตามความเป็นจริง ว่ามีแต่สิ่งสกปรกเหม็นคาว เหม็นเน่าจากตัวเอง และผู้อื่นตลอดเวลาไม่มีใครสวยงามจริง สกปรกกันทั้งหมดในโลก

อนุสสติ 10 ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนไว้มี

กรรมฐานที่ 21 พุธานุสสติกรรมฐาน คือ ให้ระลึกนึกถึงพระคุณความดีขององค์สมเด็จพระทวงสวสดีโสภาคย์ มีพระมหาเมตตากุณาสอนคน เทวดาพรหมพ้นจากเวียนว่ายตายเกิดคือให้มุ่งพระนิพพานเป็นจุดหมายปลายทางของจิตใจเรา จะภาวนาว่า พุทธโธ , อิติสุคโต , นโมพุทฺธายะ , สัมมาอรหัง หรือนะมะ พระระดีถูกต้องเหมือนกันหมดไม่ใช่ไปตั้งก๊กเหล่า แบ่งแยกสายพุทธโธ สายสัมมาอรหัง อย่างนี้ไม่ถูก ทุกๆ สายเป็นลูกศิษย์ขององค์พระตถาคต เราปฏิบัติเพื่อลดละตัวตน และเป็นก๊กเป็นเหล่าเป็นสายดั่งนั้นขอทุกท่านเจ้าสำนักโปรดให้ลูกศิษย์ของท่านเข้าใจอย่าได้ยึดติดสายนั้นสายนี้ สำนักโน้น สำนักนี้ ไม่ใช่จุดพระพุทฺธประสงค์ขององค์พระจอมไตรโลกนาถศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้ายึดติดกับสำนักครูบาอาจารย์ ยึดติดคำภาวนาท่านก็ต้องเป็นทุกข์กับเวียนว่ายตายเกิดอีกนานกว่าจะได้เข้าใจพระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระพุทฺธชินวรศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยที่เรานึกถึงพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่านตลอดเวลาในไม่ช้าจิตใจเราก็ฉลาด สะอาด สุขสบาย กิเลสโลภโกรธหลงก็หายไปโดยอัตโนมัติ หรือจากการภาวนาพุธานุสสติกรรมฐาน แถมอีกนิด คือ นึกถึงภาพพระพุทฺธรูปด้วยยิ่งดี เป็นกสิณทำให้จิตเป็นฌานถึงฌาน 4 ได้ด้วยการจับภาพพระพุทฺธเจ้าไว้ในจิตใจพอภาพพระพุทฺธเจ้าเป็นแก้วใสจิตใจท่านก็เข้าถึงฌาน 4 มีสุขสดชื่น มีปัญญาเฉียบแหลม สามารถตัดกิเลสตัณหาวิชชาได้อย่างรวดเร็ว เป็นอรหันต์ได้ง่ายเร็วไว เป็นกรรมฐานที่ลัดตรง และง่ายที่สุด คือ พุธานุสสติกรรมฐานจิตเราท่านนึกถึงคุณของพระพุทฺธเจ้าตลอดเวลา จิตเรานั้นก็จะเป็จิตพุทฺธะ คือ พระอรหันต์ดั่งที่องค์พระตถาคตทรงตรัสสอนไว้ดีเลิศประเสริฐเป็นจริงพิสูจน์ได้โดยปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน ของการหลุดพ้นตามวิสุทธิมรรค มีถึง 40 แบบ แถมด้วยแบบมหาสติปฏิฐานสูตรอีก 1 แบบเป็น 41 แนวทาง เข้าถึงอรหัตผลได้ทุกแบบมีทั้งศีล สมาธิ ปัญญารวมอยู่ด้วยกันทั้งหมด ดีเหมือนกัน ดีเท่ากัน แล้วแต่อุปนิสัยของนักปฏิบัติชอบแนวไหน

กรรมฐานที่ 22 อัมมานุสสติกรรมฐาน คือ ตั้งสติระลึกนึกถึงคุณความดีของพระธรรม คำสั่ง คือ ข้อห้ามไม่ให้ทำผิดศีล 5 ข้อ คำสอน คือสอนให้มีเมตตากุณาให้ทำบุญทำทานให้ภาวนาพิจารณาทุกอย่างในโลก เป็นของลำบากยากแค้นในการแสวงหาเงินทองมาซื้ออาหารบ้าน รถ เสื้อผ้าเครื่องใช้ เป็นทุกข์เพราะตนทนเหนื่อยยากได้มาแล้วก็เก่าชำรุดทรุดโทรม ทั้งร่างกายก็มีแต่โรคภัยรบกวนเป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้แน่นอน ในไม่ช้าก็ต้องตายกันหมด เกิดมาเท่าไรก็ตายหมดเท่านั้น ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใครเป็นกฎของธรรมชาติ แม้แต่องค์สมเด็จพระบรมโลกนาถศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พระวรกายท่านก็เป็นอนัตตา คือ แดกสลาย นับประสาอะไรกับร่างกายของเราก็ตายอยู่ตลอดเวลา ตายจากวัยเด็ก เป็นวัยผู้ใหญ่ เข้าวัยชรา ไม่มีอะไรดี จิตเราจะขอติดตามองค์สมเด็จพระพิชิตมารไปพระนิพพานในชาตินี้ คิดแบบนี้คือเคารพในพระธรรม หรือท่านจะเลือกเอาพระธรรมแบบไหนก็ได้ทั้งกรรมฐาน 40 แบบ หรือ แบบมหาสติปฏิฐานสูตรดีเหมือนกันทุกแบบ พระธรรมทั้งหมดที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ 84000 พระธรรมชั้นร์ ย่อลงมาเหลือ 3 อย่าง คือ อธิศีล บริสุทธิ ทำให้เป็นพระโสดาบัน อธิจิตมีสมาธิภาวนา ทำให้เป็นพระอนาคามี คือ มีฌาน 4 อธิปัญญา จิตไม่หลงผูกพันติดในร่างกายตนเอง ทำให้เป็นพระอรหันต์ คุณธรรมทั้งหมดประเสริฐยอดเยี่ยมไม่มีความรู้ใดๆ ดีกว่าสูงกว่านี้ ความรู้ทางพระนิพพานที่องค์สมเด็จพระพิชิตมารตรัสสอนไว้ สามารถกำจัดความทุกข์ยากลำบากกายใจได้ทั้ง

ที่มีชีวิตอยู่ และเมื่อตายแล้วยิ่งเป็นสุขมากกว่าคนคือมีเทวดา พรหม พระนิพพานเป็นที่ไปตามบุญบารมีที่ตั้งใจปฏิบัติไว้ตอนเป็นคน สัตว์ ผู้ปฏิบัติธรรมจริงก็จะได้ผลความสุขกายจริง ดังนั้นพระธรรมเป็นปัจจัยตั้ง บอกกล่าวไปใครจะรู้ผู้ปฏิบัติธรรมอยู่ย่อมรู้ดีกว่าใครๆ

กรรมฐานที่ 23 สังขานุสสติกรรมฐาน คือ การระลึกนึกถึงความดีของพระอริยสงฆ์สาวกขององค์พระผู้มีพระภาคเจ้าที่ประพฤติปฏิบัติตรงดีจริงตามพระธรรมคำสั่งสอน ตัดกิเลส โลภโกรธหลง จิตแน่วแน่มุ่งตรง พระนิพพาน แล้วยังสืบทอดพระธรรมคำสั่งสอนมาถึงปวงชนรุ่นหลังๆ ให้เข้าใจพระธรรมวินัย คือ ศีล เข้าใจพระสูตรต้นปิฎก คือ สมာธิภาวนา ให้เข้าใจพระอภิธรรมปิฎก คือ ปัญญา ผลจากการที่เราเลื่อมใสศรัทธาในพระอริยสงฆ์ทำให้เรามีปัญญาเป็นบารมี กำลังใจที่เรามีปีติอิ่มเอิบใจ เชื่อมั่นในความดี และเมื่อนานก็บุญบารมีของพระอริยสงฆ์ทุกๆ พระองค์ ตั้งแต่สมัยพุทธกาลเนิ่นมาจนถึงปัจจุบัน ทำให้จิตใจเราได้สำเร็จมรรคผลตามท่านได้ไม่มีอะไรหนักใจ เรียกว่า เรามีศรัทธาวิมุตติ คือจิตหลุดพ้นจากกิเลสต้นหาอุปาทาน ด้วยเลื่อมใสศรัทธาในองค์พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ อย่างง่ายดาย

กรรมฐานที่ 24 สีลานุสสติกรรมฐาน คือ การตั้งใจระลึกนึกถึงพระคุณความดีของผู้มีศีล 5 อยู่เป็นปกติสุข คุณของศีล 5 ปิดกั้นประตุนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ผู้ไม่ทำชั่วใน 5 ข้อ นั้น มีไม่ช้าคน สัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ล่วงละเมิดทางประเวณีกับบุตร ธิดา สามี ภรรยาของผู้อื่น ไม่พูดปด และไม่เสพสิ่งเสพติดให้โทษ มียา ฝิ่น สุรา แล้วยังไม่เล่นการพนัน แข่งม้า แข่งบอล เป็นต้น ขรवासพึงระลึกนึกถึงศีล 5 ข้อไว้มิให้ขาดตกบกพร่อง แม้แต่จะคิดละเมิดข้อใดข้อหนึ่งก็ไม่ควรคิด ถ้าเผลอทำผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งที่เป็นอดีตล่วงมาแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนให้ตั้งใจทำความดีมีศีล 5 ครบ ขอโทษพระรัตนตรัยทุกวันไม่นึกถึงความชั่วที่แล้วมา เพียรภาวนาระลึกนึกถึงศีล 5 ครบในปัจจุบัน เพื่อเป็นพื้นฐานของจิตให้สะอาดใสมีพระนิพพานเป็นที่ไปของจุดหมายปลายทางชีวิต คิดถึงศีล 5 ครบทุกวัน จิตจะเป็นฉานมีปัญญาลาดอยู่เป็นสุข ก่อนตายศีลจะเป็นสะพานใหญ่ให้อารมณ์สมาธิหลังไหลมาในจิต เป็นพื้นฐานให้ได้วิปัสสนาญาณ คือ ทุกข์เห็นโทษของการมี 5 ร่างกายสกปรก มีจิตใจเลื่อมใสเข้าถึงพระนิพพานในที่สุด ระลึกนึกถึงศีลทำให้ท่านมีอารมณ์สมาธิถึงอัปปนาสมาธิ คือ จิตทรงฉาน คิดถึงศีลตามปกติของท่านถ้าชาวบ้านก็ศีล 5 ถ้าอยู่วัดก็ศีล 8 สามเณรก็มีศีล 10 ศีลของพระภิกษุ 227 ศีลของภิกษุณีมี 311 อานิสงส์ของศีล คือ มีชีวิตอยู่ไม่เดือดร้อน ไม่มีศัตรู มีคนรัก มีเกียรติคุณความดีฟุ้งไปทั่วทิศ เป็นผู้แก่กล้าอาจหาญ ไกลตายจิตจะผ่องใสเบิกบาน เพราะมีศีลครบบาปกรรมไม่สามารถมาทำให้จิตเศร้าหมอง ตายแล้วไม่ไปทุกข์ในนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน อย่างน้อยได้ไปเกิดในสวรรค์ อย่างมากไปเสวยสุขเบื้องบนพระนิพพาน

กรรมฐานที่ 25 จาคานุสสติกรรมฐาน สมเด็จพระชินศรีศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า แนะนำสั่งสอนพวกเราให้บริจาคทาน บำรุงพระศาสนา สงเคราะห์คนยากจน เป็นการเสียสละ ละกิเลส ตัวโลก ตระหนี่ถี่เหนียวออกไป ให้ทานด้วยความเต็มใจ ยินดีให้ทานด้วยความเคารพมีอาการสุภาพในการให้ มีอาการปลื้มปิติดีใจที่ให้ไปแล้ว จะเป็นใครก็ตามเราให้ไปแล้วเราก็พอใจใจมีใจ เพราะสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นความดี ผลการให้ทานทำให้เราเป็นสุข เพราะผู้รับทานมีโอกาสเปลื้องทุกข์ ผลการให้ทานเป็นการทำลายล้างความโลภ เป็นกิเลสถ่วงไม่ให้เราถึงพระนิพพาน เราตัดรากเหง้ากิเลสใหญ่ความโลภได้ 1 ตัว ความเบาใจจะเกิด เพราะเหลือกิเลสใหญ่ 2 ตัว คือ ความโกรธกับความหลง ซึ่งเราจะตัดความโกรธได้ด้วยความเมตตา ให้อภัย ตัดความหลงได้ก็ให้ดูว่าทุกสิ่งทุกอย่างพังสลายตายกันหมด จิตใจจะได้เลิกยึดติดเกาะเกี่ยว เพราะยึดติดในสิ่งที่ไม่เป็นสาระประโยชน์ ไม่ใช่ของดีจริง เป็นของปลอมชั่วคราวชั่วคราว ถ้าจิตยึดติดก็เป็นความทุกข์ ยึดติดในของสมมุติไม่มีจริงยั่งยืน ผู้ที่ยินดีในการให้ทาน จิตจะเป็นไปด้วยความเมตตาปราณี ความโกรธ ความหลงไม่มารบกวน ทำให้จิตมีสมาธิ อุบัติสมาธิ ต่อไปถ้าพิจารณาตามวิปัสสนาญาณ เห็นว่าทุกสิ่ง ทุกอย่างพังสลายตายไป จะทำให้เราท่านบรรลุมรรคผลได้ง่ายอย่างคาดไม่ถึง

กรรมฐานที่ 26 เทวดานุสสติกรรมฐาน เทวดา แปลว่า ผู้มีจิตใจดีงาม จิตใจประเสริฐ กรรมฐานนี้ ท่านให้มีจิตใจระลึกถึงความดีของเทพเทวดา พรหมเทวดา ท่านมีความดีตอนเป็นคนมี หิริ ความละอายต่อบาป ไม่ผิดศีล 5 ไม่ทำความชั่วทั้งกาย วาจา ใจ โอตัมปะ มีความเกรงกลัวผลของความชั่วจะให้ผล ท่านมีจิตเมตตาปราณีทำบุญให้ทาน ไหว้พระสวดมนต์ ทอดผ้าป่า กฐินให้บริจาคทานแก่ผู้ยากไร้ สมัยองค์พระบรมสุคต ศาสตราสัมมาสัมพุทธเจ้าก็มีเทพเทวดามากกราบไหว้ฟังเทศน์ ฟังธรรม ไปรยปรายดอกไม้ทิพย์ อาหารทิพย์ ถวายเป็นพระพุทธรูป มากกราบทูลถามปัญหาธรรมะจากพระพุทธรองค์ พระองค์เองทรงปรารภแก่บรรดาพระพุทธรูปว่า เรื่อง เทวดาเสมอ พระพุทธรูปศาสนายอมรับนับถือความดีของเทพเทวดา พรหม ท่านเป็นพระอริยเจ้า พระอรหันต์มีมากมายกว่าคนท่านมีบุญบารมีมากกว่าคนหลายเท่า ท่านไม่ต้องแบกชั้น 5 เป็นทุกข์แบบคนไม่เจ็บป่วย แก่เหมือนคน เทวดาพรหมท่านมีความสุขดีกว่าคนมาก องค์พระทรงสวัสดิโสภาคย์ตรัสว่า เทวดามี 3 ประเภท แบ่งตามบุญบารมีของเทวดา ประเภท 1 เทวดาชั้นกามาวจร เริ่มตั้งแต่ ภูมิเทวดา เจ้าที่เจ้าทาง รุกขเทวดา ท่านดูแลรักษาคนดี มีวิมานอยู่บนต้นไม้ที่มีแก่นไม้ 1 นิ้วขึ้นไป และอากาศเทวดาหรือเทวดาชั้นจาตุมหาราช ชั้นดาวดึงส์ เทวดาชั้นดุสิต เทวดาชั้นนิมมานรดี เทวดาชั้นที่ 6 คือ ชั้นปรนิมมิตวสวัตดี ประเภทที่ 2 เทวดาชั้นพรหม รูปาวจรพรหม มี 16 ชั้น สำหรับท่านที่ได้ฌานตั้งแต่ฌาน 1 ถึง ฌาน 4 ก่อนท่านตายเข้าฌาน จิตได้ไปเกิดตามชั้นของฌานที่จิตเคลื่อนออกจากกาย รูปพรหมทั้ง 16 ชั้น มีชื่อดังนี้

1. พรหมปริสัชชา
2. พรหมปาโรหิตา
3. มหาพรหมา
4. ปริตตภา
5. อัปมาณภา
6. อาภัสสรา
7. ปริตตสุภา
8. อัปมาณสุภา
9. สุกกิมหา
10. เวหัพปลา
11. อัสถัญญีสัตว์
12. อวิหา
13. อดัมปา
14. สุตัสสา
15. สุตัสสี
16. อกนิฐฐกา

อรุปรหม 4 นี้เป็นพรหมไม่มีรูป มีแต่จิตเสวยสุขอย่างเดียว เพราะท่านปรารถนาไม่มีรูปทิพย์ คิดเข้าใจผิดว่า การมีรูปทำให้เป็นสาเหตุของความเปลี่ยนแปลงดับสลาย ท่านจึงคิดเอาว่า มีจิตอย่างเดียว มีความหลงผิดเข้าใจผิดเรียกว่าอวิชชาคือเข้าใจเอาเองว่า อรุปรหมทั้ง 4 นั้นมีความสุขสูงสุดแล้ว อรุปรหม 1 (พรหมชั้นที่ 17 จิตเป็นฌานเพ่งอยู่ในความว่างเปล่าของอากาศ เรียกว่าอากาศานัญญายตนะก่อนตายร่างกายตายจิตจึงเคลื่อนเข้าสู่อรุปรหมเพราะจิตเข้าใจผิดคิดว่าฌานนี้สูงสุดหมดกิเลสได้แล้ว อรุปรหม 2 (พรหมชั้นที่ 18) มีจิตเพ่งอยู่ในวิญญูณัญญายตนะ ก่อนตายจิตจึงเคลื่อนมาอยู่ในอรุปรหมชั้นที่ 2 อรุปรหม 3 (พรหมชั้นที่ 19) จิตเพ่งอยู่ในอากิญจัญญายตนะ เมื่อตายจิตจึงเคลื่อนเข้าสู่ พรหมชั้นอากิญจัญญายตนะ คือคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างรูปนามไม่มีอะไรเหลือว่างเปล่าหมด อรุปรหม 4 (พรหมชั้นที่ 20) คือท่านที่มีจิตเพ่งอยู่ในฌานที่ 8 เรียกว่า เนวสัญญานาสัญญายตนะ มีความสุขคือไม่มีรูปกายนามกาย ไม่มี ความจำ เพราะคิดว่าเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ ชั้นสุทธาวาสคือชั้นพระอริยเจ้าขึ้นไป ตั้งแต่ชั้น 12 - 16 ท่านไม่กลับมาเกิดเป็นคนอีก ประเภทที่ 3 คือ พระวิสุทธิเทพ คือ เทพเทวดาที่ไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน อวิชชา อกุศลกรรม จิตท่านเป็นจิตพระอรหันต์ ชีณาสพ มีมากหลายล้าน จิตของพระปัจเจกพระพุทธเจ้า จิตของพระผู้มีพระภาคเจ้ามากมายหลายแสนพระองค์ เป็นจิตของท่านผู้บริสุทธิ์ ที่เสวยสุขแดนทิพย์ วิเศษ นิพพาน

นิพพานมี 2 ประเภท คือ 1. สอุปาทิเสสนิพพาน จิตบริสุทธิ์เป็นพระอรหันต์ แต่ยังมีร่างกายคน ร่างเทพ ร่างพรหมอยู่ ยังไม่ถึงเวลาเข้าแดนทิพย์นิพพานเรียกได้ง่ายๆ ตามภาษาชาวบ้านว่า นิพพานดิบ คือ จิตเป็นนิพพาน 2. อนุปาทิเสสนิพพาน จิตของพระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้า พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า มีกายทิพย์นิพพานอยู่เป็นสุขสำราญในพระนิพพานตลอดกาล ท่านเสวยสุขแดนทิพย์นิพพานหลังตายเรียกง่ายๆ ว่า นิพพานสุก คือ นิพพานจริงไม่มีชั้น 5 ไม่มีกายเทพ กายพรหม

ต้นเหตุที่จิตจะต้องไปเสวยทุกข์ในแดนอบายภูมิ 4 มี นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มีดังนี้ ผิดศีล 5 ฆ่าคน ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ลักลอบขโมยคนรักผู้อื่น คือ บุตร ธิดา สามีผู้อื่น ทูตภรรยา สามี ทูตลูกหลาน พุดปด พุดหยาบคาย ฉ้อโกง พุดนินทาให้ร้ายให้เขาแตกแยกกัน ดิดยาฝิ่น ยาบ้า ยาม้า สุรา พนัน

ต้นเหตุที่เกิดเป็นคน คือ มีศีล 5 ครบถ้วนไม่ละเมิดทำความชั่วในศีลทั้ง 5 ข้อนั้น

ต้นเหตุที่ไปเกิดเป็นเทวดา เป็นคนไม่ทำความชั่ว 5 ประการ ศีล 5 บริสุทธิ์ มี จิตเมตตาปราณี ไหว้พระสวดมนต์ ทำบุญด้วยความเต็มใจให้ทานแก่คน สัตว์ ละอายความชั่ว ไม่ทำบาปทั้งที่ลับ ที่แจ้ง เกรงกลัวผลของความชั่ว ตายจากคนไปเป็นเทพเทวดา นางฟ้า พระภูมิเจ้าที่ ไม่ฝึกหัดสมาธิภาวนา

ต้นเหตุไปเป็นรูปพรหม มีศีล 5 ครบ ทำบุญ ทำทาน ไหว้พระสวดมนต์ ภาวนาจิตมีความชินกับบุญกุศลในทาน ศีล ภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งใน 40 กรรมฐาน

1. ทำสมาธิได้มานานที่ 1 ก่อน ตายแล้ว ไปเกิดเป็นพรหมชั้นที่ 1 – 2 – 3
2. ทำสมาธิได้มานานที่ 2 ก่อน ตายแล้ว ไปเกิดเป็นพรหมชั้นที่ 4 – 5 – 6
3. ทำสมาธิได้มานานที่ 3 ก่อน ตายแล้ว ไปเกิดเป็นพรหมชั้นที่ 7 – 8 – 9
4. ทำสมาธิได้มานานที่ 4 ก่อน ตายแล้ว ไปเกิดเป็นพรหมชั้นที่ 10 – 11
5. พระอนาคามีเข้ามานานที่ 4 ก่อน ตายไปเกิดเป็นพรหมชั้นสุทธาวาส ชั้นที่ 12 – 13

- 14 – 15 – 16

ต้นเหตุไปเป็นรูปพรหม 4 ชั้น ท่านทั้ง 4 ชั้น ท่านได้เจริญกรรมฐานในกสิณแล้ว ภาวนารูปมาน 4 คือ หลงผิวดคิดว่าถ้าไม่มีรูปจะมีความสุข มีจิตไม่เข้าใจในพระนิพพาน จึงเป็นฉนวนโลกีย์

อากาสาณัญญาตนะ วิญญาณัญญาตนะ

อากิญจัญญาตนะ เนวสัญญานาสัญญาตนะ

ก่อนตายเข้ารูปมาน หลงคิดว่าการไม่มีรูปกายทิพย์คือความสุข ตายแล้วจึงไปเกิดเป็นรูปพรหม บุญบารมี รูปพรหมพระอนาคามี มีที่อยู่ 5 ชั้นในรูปพรหม คือ พรหมชั้นที่ 12 – 13 – 14 – 15 – 16 ท่านได้บรรลุมรรคผลเป็นพรหมอนาคามีได้มาน 4 มาก่อน สมัยเป็นคน เป็นเทพ เทวดาพรหม ท่านเรียกพรหมชั้นอนาคามีว่า ชั้นสุทธาวาส ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ สัตว์ เทวดาอีก ท่านรอเข้าพระนิพพาน เมื่อท่านสำเร็จเป็รพระอรหันต์ตผล

เทวดานุสสติกรรมฐานนี้ ถ้าท่านฝึกกระลึกนึกถึงพระคุณของเทพเทวดาจนมีอุปการะสมาธิ คือ สมาธิ ประเดี๋ยวประด๋าว แล้วท่านเจริญวิปัสสนาญาณเห็นโลกร่างกายเป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นของสมมุติสูญสลาย กลายเป็นความว่างเปล่าแล้ว จิตจะเข้าถึงมรรคผลได้รวดเร็ว ง่ายตาย เพราะเป็นภูมิธรรมละเอียด มีแนวโน้มเข้าไปใกล้พระนิพพาน คือ พระวิสุทธิเทพได้มาก มีหลายท่านไม่เคยเห็นไม่รู้เรื่องเทพเทวดา ไม่เคารพเทวดา ก็ตั้งหน้าตั้งตาโจมตีต่อต้าน ว่า เทวดา เทพพรหมไม่มีจริงเป็นของหลอกลวง สิ่งที่ตามองไม่เห็นอย่านี้ก้อย่าคิดว่าไม่มี สิ่งที่ ตาเห็นชัด อย่ายึดว่ามี เพราะไม่ซำกัสูญสลายตายหมด ตาเป็นของหยาบ แม้แต่ในที่มีตหรือฝุ่นในอากาศก็มองไม่เห็น เทพเทวดาท่านมีกายทิพย์ใสสะอาดละเอียดกว่ากายผี แล้วตาหยาบของเราก็สามารถเห็นเทพเทวดาพรหมและผีได้อย่างไร เทพเทวดาในโลกนี้มีจำนวนมากกว่าคนหลายเท่า ผี วิญญาณอยู่ในโลกนี้ ปะปนไปกับคนก็มีมากมายหลายเท่ามีมากกว่าคน สัตว์เดรัจฉานก็มีมากกว่าคนรวมทั้งสัตว์ในมหาสมุทรในดิน ในอากาศ แต่คนเราก็คิดว่าคนเป็นใหญ่ในโลกนี้ อันนี้เป็นอวิชชาความหลงที่คนเรายังไม่รู้ความจริงของชีวิตของโลก ก้มหน้าก้มตาหาเงินทองเพื่อความอยู่รอดของชีวิตอันน้อยนิด แล้วก็ตายพลัดพรากจากกันไปแล้วย้อนมาเกิดใหม่ เมื่อยังไม่ยกระดับจิตเป็นอริยบุคคลก็ยังไม่มีความบาปมีถึงพระนิพพาน

ดังนั้น ถ้าท่านยอมรับนับถือคุณความดีของเทพเทวดาในไม่ช้าจิตของท่านก็มีหิริ โอตตัปปะ มีคุณความดีตามท่านเทพเทวดา ท่านก็มีจิตเป็นเทพเทวดาได้ไม่ยากเลยและท่านเทพเทวดาก็จะติดตามเฝ้ารักษาท่านให้ปลอดภัยจากอันตรายมีชีวิตเป็นสุขทั้งโลกนี้ โลกหน้า

กรรมฐานที่ 27 มรณานุสสติกรรมฐาน มรณานุสสติ เป็นการภาวนาระลึกนึกถึงความตายไว้เป็นอารมณ์ มองเห็นคน สัตว์ ตัวเราเองก็ต้องตายกันหมดทั้งโลกไม่มีใครอยู่ยงคงกระพัน แม้แต่องค์พระโลกนาถ ศาสดาสัมมา สัมพุทธเจ้า ผู้มีทั้งฤทธิ์เดชเป็นผู้วิเศษกว่าใครๆ ในโลก ในสวรรค์ ในพรหมท่านก็ต้องตายนับประสาอะไรกับร่างกายเราจะหนีความเจ็บป่วย ความตายพ้น ความตายมี 4 อย่าง

1. สมุจเฉทมรณะ ความตายจากกิเลสตัณหา อุปาทานของพระอรหันต์ ท่านจบกิจแห่งพรหมจรรย์หมดกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาน คือ การตายของพระอรหันต์ ท่านไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว เป็นการตายขาดตอนไม่เกิดอีกเลย

2. ขนิกมรณะ คือการตายของคน สัตว์ทุกวันนี้ ตายเล็ก ตายน้อย ตายจากเด็กเป็นผู้ ตายจากวัยผู้ใหญ่ เข้าวัยชรา ชีวิตเคลื่อนไป ตายตลอดเวลาทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าไม่มีลมหายใจใหม่ อาหารใหม่ น้ำใหม่ ต่อเติมเลี้ยงร่างกาย ร่างกายก็เหี่ยวแห้ง ตายไปร่างกายอยู่รอดได้ทุกวันนี้เพราะมีอากาศ ลมหายใจ น้ำ อาหารใหม่เข้าไปแทนที่ อากาศเก่า น้ำเก่า อาหารเก่าที่สูญเสียหมดไป

3. กาลมรณะ คือหมดอายุขัย ตายวัยชราแล้วจิตวิญญาณไปรับเสวยผลบุญ ผลบาปทันที ที่ตาย

4. อากาลมรณะ คือ ตายก่อนถึงวาระเวลาที่ควรตาย ตายเพราะบาปกรรมมาตัดรอน ตายเพราะภัยธรรมชาติ ตายเพราะสงคราม ตายเพราะโจรผู้ร้าย ตายเพราะโรคระบาด ตายเพราะโดนระเบิด โดยเฉพาะสมัยนี้มีการทำลายล้างตายกันง่าย ๆ ตามข่าวโทรทัศน์ ตายฉับพลันทันใด เครื่องบินตกตาย รถทับตาย และตายอีกมากมาย บรรยายไม่จบ ตายแบบนี้เรียกว่า ตายโหง พวกนี้ตายโดยไม่ทันรู้ตัว ตกใจตาย จิตวิญญาณออกจากร่างกายก็กลายเป็นผีสัมภเวสีเร่ร่อนพเนจรไม่มีที่อยู่อาศัย ไม่มีบ้าน ไม่มีอาหาร มีแต่ความหิวโหยติดต่อญาติคนรักก็ไม่รู้เรื่องกันก็ต้องเป็นผีรออยู่จนถึงวาระที่ต้องตายตอนเป็นคนจึงจะได้ไปเสวยผลบุญ ผลบาปตอนที่ทำได้เมื่อสมัยเป็นคน ตาย ก่อนอายุขัยนี้ สมัยที่องค์สมเด็จพระพิชิตมารบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านทำพิธีต่ออายุให้เด็กคนที่ต้องตายก่อนอายุขัย ที่นิยมเรียกกันว่า สะเดาะเคราะห์ต่ออายุนั้น

เรื่องมีดังนี้ บิดา มารดาพาเด็กที่เกิดไม่กี่เดือนไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วกราบอภิวาทพระบรมศาสดาลากลับทั้งพ่อ แม่ พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า “ทีชยาโกโหตุ” แปลว่า ขอเธอจงมีอายุยืนนาน พอลูกชายเข้าไปกราบ พระพุทธองค์ท่านนิ่งเฉยไม่ตรัสว่าอะไร พ่อ แม่เด็กจึงกราบทูลถามว่า ทำไมพระองค์ไม่ทรงประทานพรให้แก่เด็ก องค์พระศรีศากยมุนีทรงตรัสตอบว่า บุตรชายของเธอจะตายภายใน 7 วันนี้ องค์พระตถาคตจึงไม่ได้ให้พรอย่างนั้น พ่อ แม่เด็กตกใจจึงวอนขอ พระผู้มีพระภาคเจ้าให้ช่วยเหลือไม่ให้ถึงตายได้ พระพุทธองค์จึงสั่งให้ไปปลูกโรงพิธีกลางลานบ้าน แล้วให้พระภิกษุหนึ่งล้อมเด็กสวดพระปริตร 7 วัน 7 คืน พอวันที่ 7 เป็นวันตายของเด็ก เพราะยักษ์จะมาเอาชีวิต หรือจิตวิญญาณของเด็กวันนั้น องค์พระทรงสวัสดิ์โสภาคย์ทรงเสด็จมาหาเด็ก พรหมเทพเทวดาผู้เป็นใหญ่ก็ตามเสด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วย ยักษ์เข้าไม่ถึงเด็ก เมื่อครบเวลาที่จะมาเอาชีวิตจิตวิญญาณ ยักษ์เลยต้องหนีไป ถ้าเลยเวลาตายแล้วยักษ์ทำอะไรไม่ได้ยักษ์เขาทำตามกฎของกรรมจะให้ตายเวลาเท่าไร พอเลยเวลาที่เด็กจะต้องตาย พระพุทธเจ้าท่านก็เสด็จกลับ พระก็กลับเลิกพิธี องค์พระตถาคตจึงประทานพรแก่เด็กว่า “ทีชยาโกโหตุ” ต่อมาเด็กคนนั้นก็มาบวชเณรเมื่ออายุ 7 ปี ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ผล ท่านมีอายุยืนถึง 120 ปี จึงนิพพาน เด็กคนนั้นมีนามว่า อายุวัฒนกุมาร อายุวัฒนสามเณร อายุวัฒนพระเถระเจ้า

คุณประโยชน์ของการนึกถึงความตาย มีมากมาย

1. เป็นการเจริญวิปัสสนาญาณชั้นยอด ความตายคืออนัตตา การแตกแยกสูญสลายทำให้จิตมีปัญหา ชาญฉลาด ตัดขาดจากกิเลส โลก โภจร หลงได้ง่ายๆ เพราะนึกถึงความตายก็ไม่รู้จะหลงอะไรกันต่อไปอีก เราก็ตาย เขาก็ตาย

2. คิดถึงความตายทำให้รับแรงทำคุณงามความดี มีศีล มีสมาธิ มีปัญญาเพื่อจะได้ไปนิพพานไม่ต้องกลับมาเกิด ตายกันอีก

3. ผู้ที่นึกถึงความตาย ไม่ต้องการเกิดเป็นคน เทวดา พรหม พอใจในพระนิพพาน ทำจิตว่างจากการเกิด ท่านมีหวังเข้าถึงพระนิพพานในชาตินี้ได้แน่นอน

แม้แต่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านก็ทรงระลึกนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสกับท่านพระอานนที่ไว้ว่า “อานนัถะการณึถะความตายวันละ 7 ครั้ง ยังห่างมากนัก ตถาคตเองนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก ดังนั้น พวกเราพุทธบุตร ควรระลึกถึงความตายทุกลมหายใจ ดังเช่นพระบรมศาสดาในไม่ช้าเราก็พ้นทุกข์เจริญรอยตามพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนไว้

กรรมฐานที่ 28 ภาวนาสุตตกรรมฐาน คือ การระลึกนึกถึงร่างกายคน สัตว์ตามความเป็นจริงว่า สกปรก โสโครก ไม่สวย ไม่งาม น่าเกลียด น่ากลัว เหมือนทั้งข้างนอกข้างในร่างกาย กรรมฐานเรื่องร่างกายนี้ สำคัญมาก เป็นกรรมฐานพิเศษสุด ผลที่พิจารณากรรมฐานเรื่องร่างกายจะมีจิตถึงปฐมฌาน แต่ถ้ายึดสีแตงสีเลือดของร่างกายภาวาเป็นกสิณก็มีจิตเข้าถึงฌาน 4 ได้ ในวิสุทธิมรรค ท่านให้พิจารณาอาการ 32 อย่าง ตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ พิจารณากลับไปกลับมาดูให้เป็นจริงจางว่าน่ารักหรือน่ารังเกียจ ภายนี้เต็มไปด้วยของสกปรก เหม็นเน่า เหม็นคาว มีตับ ไต ไส้ พุง หัวใจ ซีโครง เส้นเอ็น เส้นเลือด เส้นประสาทสมอง กระจเพาะอาหาร ม้าม ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก ไชกระดูก ข้อต่อ ฟังผืด น้ำเลือด น้ำหนอง ปัสสาวะ อุจจาระ เนื้อ ลอกเอาผิวหนัง ออกดูไม่ได้สักอย่างเดียว ร่างกายสกปรกต้องชำระล้างอาบน้ำทุกวัน สิ่งที่ล่งไหลออกจากกายก็เหม็นทุกวัน ผู้ที่เห็นคนหนุ่มสาวว่าหล่อ สวย งาม แต่ไม่ยอมมองสิ่งสกปรกโสโครกที่ล่งไหลออกจากร่างกาย คนที่หล่อที่สวยส่งกลิ่นเหม็นสาบ เหม็นสาบ เลอะเทอะ เประอะเปื้อน เพราะไม่นำดู นำดมต่างก็พยายามปกปิดความจริง ไม่ยอมพูดถึง ไม่ยอมรับรู้ตามความเป็นจริง เพราะอริชชา ตัณหา อุปาทานปกปิด ตาจิต ตาเนื้อเอาไว พยายามโกหกตนเอง และผู้อื่นว่าร่างกายยังสวย ยังสาว ยังหล่อเหลาน่ารักอยู่ แท้ที่จริงร่างกายคน สัตว์มีสภาพเป็น ส้วมเคลื่อนที่ ที่เอาอุจจาระ ปัสสาวะไปถ่ายเทไว้ในส้วมทุกวัน แล้วมาประดับตกแต่งตัวเสื้อผ้าอาภรณ์ เพชร นิลจินดาแพงๆ หลอกหลวงตนเอง ผู้อื่นว่าสวยสดงดงาม ผู้ที่ได้เห็นร่างกายคน สัตว์ ได้การพิจารณาไม่ฉลาดก็มีความหลงติดอกติดใจหลงไหลใฝ่ฝันในรูปร่างกายคนรักในไม่ช้าก็พบกับความทุกข์ยากลำบากกายใจ เพราะรูปร่างกายแปรเปลี่ยนเป็นเจ็บป่วยพิการ หรือจิตใจปรวนแปรด้วยความเห็นไม่ตรงกัน รักกันไม่นานก็เบื่อ มีโลก โภจร หลง หาชองดีๆ สวยๆ อันใหม่หาคนรักใหม่ต่อไป

พระอริยเจ้าท่านฉลาดมองพินิจพิจารณารูปร่างกาย คน สัตว์ ไม่มีใครดี ไม่มีใครงามเต็มไปด้วยของสกปรกเหม็นเลอะเทอะ ท่านไม่สนใจกายใครเบื่อหน่ายออกบวช เบื่อเพศฆราวาสมองร่างกายแต่ละบุคคลเห็นเป็นสภาพส้วมเคลื่อนที่ มีธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ รวมกันเป็นศพเดินได้ พุดได้ ท่านจึงหมดความหลงไหลใฝ่ฝันในรูปโฉม โนมพรรณน ไม่ใช่ของจริงมีซ้าก็เหี่ยวย่นแตกสลายตายกันหมด ตอนเป็นคนก็มองเป็นผีดิบ ตายแล้วกลายเป็นผีสุก องค์พระพิชิตมารศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงย้าให้เอาจิตใจเราเลิกยึดถือติดในร่างกายตนเอง เสียจึงจะพ้นทุกข์ จึงจะมีความสุข คือ พระนิพพาน ต้นเหตุของความทุกข์ คือ การมีขันธ 5 ร่างกายดับทุกข์ก็ดับที่ต้นเหตุ คือจิตไม่ติดยึดในร่างกายอีกต่อไป จิตก็เป็นอิสระเสรี ไม่ตกเป็นทาสของกิเลส คือ ร่างกาย จิตก็มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ตายแล้วก็มีแดนทิพย์นิพพานตลอดกาลเป็นที่เสวยสุขของจิตที่บริสุทธิ์

กรรมฐานที่ 29 อานาปานุสสติกรรมฐาน คือ การตั้งสติรู้ตัวอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ตลอดเวลาที่มีสมาธิภาวนาอยู่ กรรมฐานรู้ลมหายใจเข้าออกนี้เป็นกรรมฐานคลุมกรรมฐานทั้ง 40 กอง จะภาวนากรรมฐานอันใดอันหนึ่งก็ต้องเริ่มด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเสียก่อน ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ถ้าไม่กำหนดตระลึกรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก การบรรลุธรรมผลจะเข้าถึงช้ามาก หรือท่านจะกำหนดลมหายใจเข้าออกไปกับการพิจารณากรรมฐานร่างกาย กรรมฐานชกศพ พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พร้อมกับคลุมหายใจเข้าออกไปด้วย จึงจะได้บรรลุอริยมรรค อริยผลรวดเร็ว อานาปานานุสสตินี้มีสมาธิเป็นผลถึงฌาน 4 สำหรับพุทธสาวก สำหรับท่านที่ปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ คือ พระพุทธเจ้าท่านผู้นั้นจะทรงฌานที่ 5 ฌานที่ 4 จิตจะแยกออกจากกายไม่รับรู้ทุกขเวทนาทางกาย มีจิตเป็นสุขอย่างเดียว เป็นเอกัคคตา คือ จิตเป็นหนึ่งนึ่งในฌาน 4 ฌานที่ 5 สำหรับพุทธภูมิพระโพธิสัตว์ คือ ปัญจฌาน จิตเป็นสุขทรงอยู่ในเอกัคคตาธรรม อารมณ์เป็นหนึ่ง มีอุเบกขา ความวางเฉยเพิ่มรวมกับอารมณ์เป็นสุขของฌาน 4

เมื่อท่านที่ทรงอานาปานานุสสติถึงฌาน 4 มีสุขเป็นหนึ่งเดียวแล้ว ท่านพิจารณากรรมฐานอื่นๆ เป็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตาแล้วมีปัญหาเฉียบแหลมจากฌาน 4 ท่านก็สามารถบรรลุ พระอรหันต์ผลภายใน 3 วันเป็นอย่างช้า ภายในที่นิ่งเดียวคราวเดียวเป็นอย่างเร็ว เมื่อท่านกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกจนจิตไม่รับลมหายใจไม่รับทราบอาการทางกายท่านเรียกว่า ทรงฌาน 4

วิธีปฏิบัติอานาปานุสสติกรรมฐาน

1. อยู่ที่ไหน เวลาใด ทำงานอะไร นั่ง เดิน ยืน นอน วิ่ง ขับรถ ล้างจาน ต่ำน้ำพริก อ่านหนังสือ ดูทีวี พูดจากับใคร ทำได้ทั้งนั้น ทำง่ายๆ ไม่ต้องนุ่งขาว ห่มผ้าเหลือง ไม่ต้องหนีไปอยู่วัด อยู่ป่า อยู่ในบ้านเมืองที่วุ่นวายก็ทำได้ เพราะลมหายใจมีอยู่ในร่างกายเรามาตั้งแต่เกิด เพียงแต่เอาจิตเอาใจรับรู้ลมหายใจเข้าออกสั้นหรือยาว เร็วหรือช้า ให้ติดตามลมหายใจเท่านั้นทำได้ทั้งล้มตา หลับตา ไม่ต้องนั่งนิ่งๆ หรือเดินช้าๆ เราฝึกที่จิตไม่ได้ฝึกหัดเดินหัดนั่ง

2. จิตใจเราเคยท่องเที่ยวคิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนั้นจนเคยชิน เคยตามใจจิตใจจนหลง มาตรการนี้เราจะบังคับให้รู้แต่ลมหายใจอย่างเดียวมาบังคับบีบบังคับนั้นเห็นว่าจะยากเย็นเชียวใจ ที่จิตจะยอมทำตามเรา จิตจะดิ้นรนวิ่งไปคิดอันโน้นอันนี้ตามเดิม กว่าเราจะรู้ตัวจิตก็คิดไปไกลก็คิดได้หลายเรื่องแล้ว ก็ไม่เป็นไรกลับรู้ลมหายใจต่อใหม่ค่อยๆ ทำไปจนมีอารมณ์ชินกับการรู้ลมเข้าลมออกได้วันละ 5 นาทีก็ดีมากแล้ว

3. ถ้าจะให้ดีมากขึ้นเวลาหายใจเข้านี้กว่า พุท เวลาหายใจออกให้นึกว่า โธ เป็นพระนามขององค์พระพิชิตมารศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า นึกถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพุทธานุสสติกรรมฐาน เป็นบุญบารมีใหญ่ทำให้จิตใจสะอาดสมาธิตั้งมั่น ปัญญาแจ่มใส เข้าใจในพระธรรมคำสั่งสอนได้เร็ว เป็นเหตุให้เข้าถึงอริยมรรคอริยผลทางเข้ากระแสนิพพานได้ง่าย

4. เพื่อให้จิตใจตั้งมั่นภาวนาดียิ่งขึ้นจิตไม่ออกแวกฟุ้งซ่านไปนอกเรื่องนอกทาง องค์สมเด็จพระพิชิตมาร ทรงสอนให้กำหนดภาพพระพุทธรูปที่ไหนก็ได้ที่เราชอบนึกถึงภาพพระองค์ท่านเป็นสีเหลือง สีเขียว เป็นกรรมฐานทางกสิณอีกเพิ่มเป็น 3 กรรมฐาน นับรวมกันกำหนดรู้ลมเข้าออก นึกถึงพระคุณความดีขององค์พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า จับภาพพุทธรูปนิมิตจำเอาไว้ในจิตในใจ จิตจะเป็นสมาธิเป็นฌานรวดเร็วไม่วิ่งหนีฟุ้งซ่านไปไกลไร้ประโยชน์ จิตเป็นหนึ่งรวดเร็วรวมพลังเอาไว้ตัดกิเลส โลก โกรธ หลง ออกจากใจให้หมดไปเร็วไว

5. ปฏิบัติใหม่อารมณ์จะช้านจะตึงกันจะเกิดอาการกลุ่ม บางวันดีบางวันไม่เป็นเรื่องท่านก็สอนให้รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว อย่าเคร่งเครียดอย่าขี้เกียจเกินไป ถ้าไม่ไหวก็เลิก อารมณ์ดีค่อยๆ คลุมหายใจต่อใหม่

6. เมื่อจิตรู้ลมเข้าออกเป็นปกติใจสบายจิตจะผ่องใสอารมณ์ปลอดโปร่ง จิตจะมีพลังปัญญา พลังบารมีดีมีความฉลาดสามารถแก้ไขปัญหายุ่งยากของชีวิตได้อย่างง่ายดาย ปัญหาทางธรรมก็สละละกิเลส ตัณหาอุปทานได้รวดเร็ว จิตเป็นสุขร่างกายแข็งแรงมีโรคภัยน้อย จิตใจดีจิตใจมีคุณธรรม ลาภ ยศ สรรเสริญ เจริญสุขก็ตามมาไม่ต้องรอเวลาไปถึงชาติหน้าเมื่อไม่ต้องการโลก สวรรค์ พรหม ก็มีพระนิพพานเป็นที่หวังได้แน่นอน เพราะศีล สมาธิ ปัญญา แท้ที่จริงก็คืออันเดียวกันมีอยู่ด้วยกันพระท่านแบ่งแยกสอนให้เราเข้าใจง่ายเท่านั้น

7. การรู้ลมหายใจเข้าออกถ้าฝึกแบบกรรมฐาน 40 หรือให้ถึงฉาน 4 ท่านให้เอาจิตจับว่าลมหายใจกระทบ 3 ที่ คือรู้ลมกระทบปลายจมูก รู้ลมกระทบหน้าอก รู้ลมกระทบหน้าท้องพองขึ้น คือ หายใจเข้า ถ้าหายใจออกก็ให้รู้ลมกระทบหน้าท้องยุบลง กระทบหน้าอก กระทบปลายจมูก เมื่อลมหายใจออก ถ้านักปฏิบัติทางฝ่ายมหาสติปัฏฐานสูตร ท่านก็ให้รู้ลมเข้าออกช้าหรือเร็วที่ปลายจมูกพร้อมกับพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าทรงสมาธิเป็นฉาน 1 ได้ คือปฐมฉาน ท่านก็ใช้ปัญญามาน 1 ตัดกิเลส อวิชชา ตัณหาอุปทาน ตัดสังโยชน์ 3 คือเห็นว่าร่างกายตายแน่นอนไม่สงสัย พระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระประทีปแก้วศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้ามีศีล 5 ครบ ท่านก็มีบุญวาสนาบารมีเข้าอริยมรรค อริยผลขั้นพระโสดาบันได้รวดเร็วเช่นกัน

กรรมฐานที่ 30 อุปमानุสสติกรรมฐาน คือกรรมฐาน ที่ให้นักปฏิบัติระลึกนึกถึงพระคุณความดีความ ประเสริฐความสุขสงบอย่างยิ่ง พ้นจากบ่วงเวรกรรมเวียนว่าย ตาย เกิด นิพพาน แปลว่า ดับ กิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน และอกุศลกรรม ถ้าระลึกถึงพระนิพพานบ่อยๆ ตลอดเวลาได้ยิ่งดี จิตใจเรา ท่านก็จะว่างจาก กิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน อกุศลกรรมได้ง่ายๆ เพราะจิตมีทั้งศีล สมาธิ ปัญญาอยู่ในจิตใจเมื่อได้นึกคิด พิจารณาคุณประโยชน์สุขยอดเยี่ยมของพระนิพพาน

พระคุณเจ้าหลวงปู่พระพุทโธโฆษจารย์ ผู้รจนาเขียนพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านเป็นพระอรหันต์เยี่ยม ยอดชั้นปฏิสัมภิทาญาณชาญฉลาด ท่านอธิบายถึงคุณพระนิพพานโดยท่านยกบาลี 8 ข้อไว้เป็นแนวทางให้เรา ท่านระลึกนึกถึงนิพพาน มีลักษณะ และคุณประโยชน์ ดังนี้

1. มหนิมมโทโน การระลึกนึกถึงพระนิพพานทำให้จิตใจเราหมดความมัวเมาในชีวิตที่คิดว่าจะไม่ตาย เสียได้

2. ปีปาสวินโย การระลึกนึกถึงพระนิพพาน คือจิตสะอาด บริสุทธิ์เป็นจิตนิพพานแล้ว บรรเทาความ ใคร่ ความกระหาย หลงใหลในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอ่อนนุ่ม คือ กำหนดยินดีในกามคุณทั้ง 5 ก็หมดสิ้นจาก จิตใจ

3. อalayasmukhato การระลึกนึกถึงนิพพานทำให้จิตใจสะอาด หมดกิเลส คือ ท่านที่เข้าถึงนิพพานหมด สิ้นกิเลสแล้ว จิตใจท่านย่อมไม่ผูกพันกับกามคุณทั้ง 5 เห็นกามคุณทั้ง 5 ก็เสมือนเห็นซากศพที่เหม็นเน่า

4. วัฏฏปัจเจโท การระลึกนึกถึงคุณความดีของพระนิพพาน ทำให้จิตสลัดตัดการเวียนว่าย ตาย เกิด ตัดกิเลสได้หมดสิ้น ไม่มีมัวเมาในกิเลสทุกชนิด ตัดบาปกรรม พระนิพพานทำให้พ้นทุกข์จากบาปกรรมได้หมด โดยสิ้นเชิง

5. ตัณหัทขโย พระนิพพานดับสิ้นแห่งความอยากตัณหา

6. วิวาโค การระลึกนึกถึงคุณพระนิพพานทำให้ระคะตัณหา ความอยากใน 3 โลกหมด สิ้นไป

7. นิโรโธ การระลึกนึกถึงคุณของพระนิพพาน ทำให้กิเลสระคะ ตัณหา ความอยากไม่กำเริบ คือ ดับ หมดสิ้นสนิท มีความสุข สงบยิ่ง หมดความทุกข์ทั้งปวง

8. นิพพานัง ดับสิ้นจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรม อานาจรกรรมทั้ง 4 ไม่สามารถจะทำร้าย แก่ท่านที่มีจิตเข้าถึงนิพพานอีกต่อไป

ท่านสอนให้ระลึกนึกถึงคุณของพระนิพพานทั้ง 8 ข้อ หรือ ข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ตามชอบใจ โดยให้ภาวนาตามลมหายใจเข้าออกด้วย บริกรรมภาวนาว่า นิพ พานัง ภาวนาจนจิตเข้าสู่อุปปารมณได้ถึงที่สุดเป็นอารมณ์พิจารณาเป็นกรรมฐานละเอียดสุขุม มีกำลังไม่ถึงฉาน 1 คุณประโยชน์ภาวนาพิจารณาพระนิพพานมีคุณประโยชน์มาก ทำให้หมด อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กิเลส และอกุศลกรรมได้ง่าย เป็นอริยมรรค อริยผลเป็นคุณสมบัติของพระอริยเจ้าตั้งแต่ พระโสดาบันขึ้นไป เป็นปัจจัยให้จิตเข้าถึงพระนิพพานได้ง่ายๆ

พระนิพพานสูญจริงตามที่พระบาลีกล่าวไว้ว่า
นิพพานัง ปรมัง สูญญัง ไชหรือไม ?

ตามหนังสือวิสุทธิมรรคที่พระอรหันต์ พระคุณเจ้าหลวงปู่พระพุทโธชาจารย์เขียน ดังพระบาลีทั้ง 8 คุณลักษณะพระนิพพานไม่มีคำว่าสูญ เพียงแต่ว่า วางดับจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน อวิชชา สูญจากธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ สูญจากชั้น 5 เป็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตา สูญจากความทุกข์ยาก ลำบากโดยสิ้นเชิง แต่มีสิ่งหนึ่งที่ไม่สูญสิ้น คือ จิตฉลาด สะอาด บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส ตัณหา อวิชชา จิตมีปัญญา จิตพระอรหันต์ไม่สูญสิ้น คือ จิตพระนิพพาน จิตพุทธะ จิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ถ้านิพพานสูญตามที่ท่านเข้าใจผิดแล้ว พระพุทธองค์คงไม่ตรัสต่อไปว่า นิพพานัง ปรมัง สุขัง แปลว่า จิตสะอาด ปราศจากกิเลส คือ จิตนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่งทั้งๆ ที่ยังมีร่างกายชั้น 5 สกปรกเป็นทุกข์อยู่อย่างนี้แต่จิตเป็นสุขไม่เป็นทุกข์ตามชั้น 5 ร่างกาย

ผู้ที่สงสัยในพระนิพพานสูญหรือไม่ องค์พระประทีปแก้วศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าโปรดเมตตาประทานวิชามโนมยิทธิกรรมฐาน มาให้ทุกท่านได้ฝึกพิสูจน์ สัมผัสสรรค สวรรค์ พรหม นิพพาน ได้ตามรายการที่ให้ไว้ สถานที่ต่างๆ ด้านหลังหนังสือ トラบใดที่ท่านยังสงสัย หรือเข้าใจผิดพลาด เรื่องพระนิพพานตามที่นักเขียนทั้งหลายคิดเขียนขึ้นมาเองตามที่แปลพระบาลีได้ผิดๆ ไม่ถูกต้อง เพราะบุญบารมีมีไม่มากพอที่จะเข้าใจในพระนิพพานได้ จะทำให้ท่านต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกนาน เพราะการเข้าใจผิดพลาดเป็นกิเลสสังโยชน์ข้อที่ 2 คือ วิจิกิจฉา คือ ความลังเล สงสัยในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า สงสัยเข้าใจผิดพลาดในพระนิพพาน พระธรรมของพระพุทธองค์ทรงค้นพบพระนิพพานแสนยาก แต่ต่อมามีลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้ามากกล่าวดูว่าพระนิพพานสูญหมดสิ้น ตายแล้ว สูญว่างเปล่าหมด นรก สวรรค์ พรหม นิพพานไม่มี อย่างเป็นทางการแปรเปลี่ยนพระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำให้มีอวิชชา เมื่อมีอวิชชา ความไม่รู้จริงสิ่งที่ตามมาคือ กิเลส ตัณหา อุปาทาน มีทิฐิมานะคิดว่าความคิดของตนเองถูกต้องแล้ว ก็อีกนานนักถึงจะมองเห็นแสงธรรมแสงสว่างพระนิพพาน สิ่งที่เป็นบาปกรรมตามมาคือ แปรเปลี่ยนพระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระศาสดา ก็คือมีทางเดียวที่จิตจะไปเสวยความทุกข์ในนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน คือ อบายภูมิ

หนังสือธรรมประทานพรออกมาสู่สายตาท่านก็เนื่องจากดิฉันผู้เขียนได้ฝึกมโนมยิทธิตามแบบที่พระคุณเจ้าหลวงปู่พระราชพรหมยานได้เดินทางไปสั่งสอนลูกหลานถึงอเมริกา ดิฉันเป็นคนหนึ่งที่มีบุญวาสนาได้ฝึกกับลูกศิษย์ของพระคุณเจ้าหลวงปู่ท่าน พอฝึกได้แล้วจิตของดิฉันก็เฝ้าอยู่กับพระผู้มีพระภาคเจ้าตลอดเวลา คอยกราบทูลถามปัญหาเกี่ยวกับพระพุทธองค์ เพราะเป็นคนชอบสงสัยอยากรู้ ตั้งหน้าตั้งตาคอยอยากเห็นไปหมดทุกอย่าง ทั้งที่เป็นสาระและไม่เป็นสาระประโยชน์ จนโดนดูมากมาย จึงเลิกสงสัย ก้มหน้าก้มตาละกิเลส ตัณหาของตนเองต่อไปจนกว่าจะตาย แล้วองค์พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าก็โปรดเมตตาให้พระพุทโธปัญญาให้ดิฉันเขียนหนังสือ โดยได้ทรงประทานชื่อว่า ธรรมประทานพร คำอักษรทุกตัวที่เขียนก็มาจากพระองค์ท่านโปรดเมตตาตลอดใจ ดลใจให้ดิฉันเขียนออกมาได้ง่ายๆ ท่านผู้อ่านที่สงสัยในเรื่องพระนิพพานก็ให้ตั้งใจปฏิบัติพระกรรมฐานมีศีล สมาธิ วิปัสสนาญาณ หาอาจารย์ฝึกมโนมยิทธิกรรมฐานเพื่อพิสูจน์สภาวะนิพพานด้วยตนเองจะมีปัญญาเข้าใจในพระนิพพานได้ถูกต้องไม่ต้องวิพากษ์วิจารณ์ตามความเข้าใจผิดๆ ของตนเอง จะทำให้เป็นบาปเป็นกรรมชั่วโดยที่ท่านไม่รู้ตัวว่ามีความผิด พระนิพพานไม่ได้สูญสลายหายไปไหน พระนิพพานยัง

อยู่ในจิต ในใจของพระอริยะเจ้า พระอรหันต์ทุกๆ พระองค์ และพระอรหันต์ในเมืองไทยท่านก็ยังมีชีวิตอยู่
มากมาย จิตใจท่านไม่ได้หายไปไหน ท่านรอให้ร่างกายสูญสลายตายไป จิตท่านจะเข้าบรมสุขแดนทิพย์นิพพาน
ตลอดกาล

พรหมวิหาร 4

กรรมฐานที่ 31 เมตตา มีจิตรัก ปราบปรามดีต่อคน สัตว์ที่เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย กันทั่วทั้งโลก
ไม่ได้รัก เมตตาฉันผู้ชาย หรือ เมตตา เพื่อหวังผลตอบแทน

กรรมฐานที่ 32 กรุณา มีจิตคิดช่วยเหลือ สงเคราะห์ให้พ้นจากความทุกข์ยาก ลำบากกาย ใจ ช่วย
ตามที่จะช่วยได้

กรรมฐานที่ 33 มุทิตา มีจิตพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี มีความสุข ไม่มีจิตอิจฉา ริษยา มีจิตอ่อนโยน

กรรมฐานที่ 34 อุเบกขา มีอารมณ์เฉย เมื่อช่วยเหลือใครไม่ได้ ไม่ดีใจเมื่อได้ลาภยศสรรเสริญเจริญสุข
ไม่เสียใจเมื่อเสื่อมลาภยศสรรเสริญเจริญสุข เฉยในความเมตตา ไม่ใช่เฉยด้วยใจจิตใจดำ ไม่สนใจ ถ้าทุกท่านมี
คุณธรรมทั้ง 4 อยู่ในใจตลอดเวลา พระท่านถือว่าจิตทรงฌานในพรหมวิหาร ตายแล้วจิตออกจากร่างก็มีหวัง
เป็นเทพชั้นประเสริฐ คือ ชั้นพรหม

คุณประโยชน์ของผู้มีพรหมวิหาร 4 ข้อ คือ

1. สุขัง สุขุภา นอนหลับเป็นสุขเหมือนนอนหลับในสมบัติ หลับในฌาน
2. ตื่นขึ้นจิตมีความสุขไม่มีอารมณ์ขุ่นมัว มีจิตชื่นบาน
3. นอนฝัน ก็ฝันสิ่งที่ดี
4. เป็นที่รักของคนทั่วไป เทพ เทวดา พรหม ภูตผี ก็มาขอส่วนบุญ ภูตผีก็ไม่ทำอันตรายได้
5. จะไม่มีอันตรายจากไฟไหม้ จากอาวุธ ยาพิษ
6. จิตจะตั้งมั่นในอารมณ์ สมาธิเป็นปกติไม่เสื่อม และจะเจริญก้าวหน้าในสมาธิยิ่งขึ้น
7. มีใบหน้าสดใสชื่นบาน แก่ช้า
8. เมื่อจะตาย ไม่หลงสติพ้นเพื่อน ตายจะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์
9. เทวดา พรหมจะคอยติดตามรักษา ให้ความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง ทำให้มีชีวิตอยู่ในโลกนี้เป็นสุขไม่ทุกข์ร้อน

10. ถ้ามีได้บรรลุมรรคผลชาตินี้ ผลจากการมีอารมณ์ทรงพรหมวิหาร 4 จะส่งผลให้ไปเกิดใน
พรหมโลกมีความสุขมาก จากพรหมโลกได้รับคำสอนจากพระอรหันต์เบื้องต้นก็สามารถบรรลุมรรคผลเข้าพระ
นิพพานได้ง่ายๆ

11. มีอารมณ์สดชื่น แจ่มใส เบิกบาน ปลอดภัย มีศีลบริสุทธิ์ผุดผ่อง เพราะเมตตา ทำให้มี
ปัญญาดีไม่ละเมิดศีล 5 มีฌานในพรหมวิหาร 4 มีสมาธิตั้งมั่น จิตใจไม่วอกแวกวุ่นวาย จิตมีความสุข

อรุณมาน 4อรุณมาน 4 คือ การภาวนาอยู่ในอารมณ์ของฌานที่ไม่มีรูปร่าง มองไม่เห็นด้วยตา แต่มีอยู่
อรุณมานนี้เป็นฌานละเอียด และอยู่ในระดับฌานสูงสุด ท่านที่ปฏิบัติได้อรุณมานทั้ง 4 แล้วเจริญวิปัสสนาฌาน
คือ พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างในโลก รวมทั้งของที่มองไม่เห็น คือ อากาศ สัญญา ความจำ สังขาร ความคิดดี ชั่ว
ทั้งหลาย เวทนา ความรู้สึกต่างๆ ทุกข์ๆ ทั้งหลาย วิญญาณ ระบบประสาททุกส่วนในร่างกายเป็นความรู้สึกทาง
ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ เป็นของแปรปรวน เป็นทุกข์ เป็นโทษ แล้วก็สูญสิ้นสลายกลายเป็นอนัตตา คือ ความ
ว่างเปล่า แล้วเข้าใจสภาพทุกอย่างตามความจริง ตามกฎธรรมชาติ ท่านก็บรรลุมรรคผลนิพพานได้รวดเร็วเป็น
พิเศษ เพราะเป็นฌานละเอียดสูงสุด ปัญญาเฉียบแหลม อรุณมานนี้มีลักษณะเป็นฌานปล่อย อารมณ์จิตไม่ยึด
ไม่เกาะในรูปลักษณะ หรือไม่มีรูปลักษณะ ทำใจให้ว่างเปล่าจากรูป จากนาม จากวิญญาณ ว่างเปล่าจากความจำ
ได้หมายรู้ ท่านที่ได้อรุณมานทั้ง 4 จิตว่างจากกิเลส อารมณ์เป็นสุขสงบ ในฌาน เมื่อสำเร็จมรรคผลจากการ

เจริญวิปัสสนาญาณ จะได้เป็นพระอรหันต์สูงสุด มีความสามารถพิเศษเหนือพระอรหันต์ทั้งปวง คือ พระอรหันต์ชั้นปฏิสัมภิตาญาณ มีทั้งอภิญา 6 มีทั้งเทววิโซ คุลมทั้งพระอรหันต์สุขวิปัสสโก แฅมยังมีคุณพิเศษอีก 4 อย่าง คือ

1. อัถถาปฏิสัมภิตา มีปัญญาแตกฉาน ฉลาดในการอธิบายถ้อยคำที่ยากเป็นง่ำย ย่อความเรื่องราวพิสดารให้ง่ำย สั้นได้ใจความชัดเจน

2. อัมมปฏิสัมภิตา ฉลาดในการอธิบายหัวข้อธรรมที่พิสดารยากที่จะรู้ ท่านทำใหง่ำยเข้าใจชัดเจนในหัวข้อธรรมนั้นๆ

3. นิรุตติปฏิสัมภิตา มีความเฉลียวฉลาดในภาษาทุกๆ ภาษา รวมทั้งภาษาสัตว์ รู้และเข้าใจภาษาทุกภาษาโดยไม่ต้องเรียนได้อย่างอัศจรรย์

4. ปฏิภาณปฏิสัมภิตา มีปฏิภาณว่องไว เฉลียวฉลาด สามารถแก้ปัญหาคู่ปัญหาได้อย่างอัศจรรย์พระคุณเจ้าหลวงพ่อพระราชพรหมยาน วัดท่าซุง อุทัยธานี ท่านเขียนไว้ในคู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน ถึงความแตกต่างของพระผู้ทรงอภิญา 6 กับพระปฏิสัมภิตาญาณ ดังนี้

พระอรหันต์ปฏิสัมภิตาญาณ

1. ท่านได้ฝึกกสิณ 10 และทรงอภิญยามาก่อนจนชำนาญครบทุกกอง
2. แล้วท่านเข้าฅานในกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งจนถึงฅานที่ 4
3. แล้วปล่อยนิมิตในกสิณแล้วภาวนาเจริญอรูปลฅาน 4
4. ต้องสำเร็จมรรคผลอย่างต่ำเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหัตผลก่อน
5. ผล หรือคุณพิเศษปฏิสัมภิตาญาณจึงจะปรากฏบังเกิดเมื่อท่านบรรลุอรหัตผล

พระอรหันต์อภิญา

1. ท่านปฏิบัติกสิณ 10 ครบจนชำนาญ
2. อย่างน้อยได้กสิณ 8 อย่างยกเว้น อาโลกกสิณ และอากาศกสิณ
3. เมื่อชำนาญกสิณทั้ง 8 หรือทั้ง 10 ได้ทั้งๆ ที่เป็นฅานโลกีย์ ท่านก็ทรงอภิญาได้
4. นักปฏิบัติที่ไม่เคยฝึกเรียนกสิณเลย หรือทรงกสิณได้บางส่วนแต่ยังไม่ถึงชั้น

อภิญา แล้วท่านมาเรียนปฏิบัติในอรูปลฅานนี้ย่อปฏิบัติไม่สำเร็จ เพราะการที่ทรงอรูปลฅานได้ต้องใช้กสิณ 9 ประการ คือ ปฐวี เตโซ วาโย อาโป นิล ปีตะ โลหิต โอทาคะ อาโลกะ เว้นอากาศกสิณอย่างเดี๋ย ทั่ง 9 กสิณนี้เป็นรากฐานของอรูปลฅาน ต้องได้กสิณนั้นๆ ถึงฅาน 4 แล้วจึงเข้าอรูปลฅานได้

กรรมฐานที่ 35 อากาสนัญญายตนะ หรืออรูปลฅานที่ 1 กรรมฐานกองนี้เรียกอีกอย่างว่า สมาบัติ 5 ในวิสุทธีมรรค ท่านกล่าวว่า ผู้ที่จะเข้ากรรมฐานอรูปลฅานอากาสนัญญายตนะ ต้องเข้าฅานในกสิณ 10 กองใดกองหนึ่งให้เป็นฅาน 4 ก่อน แล้วขอให้นิมิตกสิณกองนั้นหายไป เพราะตราบใดที่มีรูปอยู่ก็เป็นปัจจัยให้มีความทุกขไม่จบสิ้น รูปกายคน กายสัตว์ กายเทวดาใดๆ ก็ตามที่มีก็ไม่คงทน แตกสลายในที่สุด เราไม่ต้องการในรูปกายใดๆ ทั่งสิ้นแล้วละทิ้งรูปนิมิตกสิณที่จับไว้เสีย ถืออากาศเป็นอารมณ์ จนวงอากาศเกิดเป็นนิมิต ที่มีขอบเขตกว้างใหญ่ แล้วอธิษฐานย่อให้อากาศเล็กใหญ่ตามประสงค์ จนจิตรักษาอากาศไว้เป็นอารมณ์ โดยกำหนดจิตใจว่า อากาศไม่มีที่สิ้นสุด จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์ คือ อารมณ์เฉยนี้คือ อรูปลฅาน 1 หรือ สมาบัติ 5 ต่อจากฅาน 4 เรียกว่าสมาบัติ 5

กรรมฐานที่ 36 วิญญาณัญญายตนะ หรืออรูปลฅานที่ 2 หมายถึง ภาวนากำหนดวิญญาณ ซึ่งไม่มีรูปลักษณะเป็นอารมณ์ เริ่มด้วยการจับกสิณ 10 เป็นรูปนิมิต ภาวนาอันใดอันหนึ่งก่อนจนจิตเป็นฅาน 4 เปลี่ยนจากกสิณนิมิตเป็นภาพอากาศกสิณแทน จนจิตนิ่งเฉยดีแล้วเปลี่ยนจากอากาศโดยตั้งใจกำหนดจดจำว่าอากาศที่เป็นนิมิตนี้ถึงแม้จะไม่มีการจับก็ตาม แต่ก็ยังหยาบอยู่มาก เราจะทิ้งอากาศเสีย จับเอาเฉพาะวิญญาณตัวรู้สึกทาง

ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ เป็นอารมณ์ แล้วกำหนดทางจิตว่า วิญญาณ ความรู้สึกทางอายตนะ 6 ทั้งหลายแว้งว้าง กว้างใหญ่หาที่สุดมิได้ จิตรู้ว่าวิญญาณกว้างใหญ่ไม่มีที่สิ้นสุด นามรูป วิญญาณคน สัตว์ ผี เทพ พรหมยังมีความรู้สึกทางวิญญาณ ถ้าจิตติดในรูปวิญญาณของผี เทวดา พรหมก็ยังคงเวียนว่าย ตาย เกิดไม่มีที่สิ้นสุด เราไม่ต้องการมีวิญญาณ เพราะยังไม่หมดทุกข์ ยังมีความรู้สึกทางระบบประสาท ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คิดอย่างนี้ตลอดจนจิตตั้งเป็นอุเบกขารมณ์ วางเฉยอย่างเดียว ท่านเรียกว่า สมาบัติที่ 6

กรรมฐานที่ 37 อากิญจัญญายตนะ หรือ อรูปฌานที่ 3 ภาวนาต่อจากอรูปฌานที่ 2 คือ วิญญาณัญจายตนะ โดยเข้าฌาน 4 ในวิญญาณ กำหนดวิญญาณไม่มีจุดจบสิ้นแล้ว ถ้าจิตยังติดอยู่ในวิญญาณเพียงไร ก็ต้องเวียนว่าย ตายเกิดไม่มีวันสิ้นสุด เหมือนวิญญาณฉนั้น เปลี่ยนจากวิญญาณออกไป เราไม่ต้องการอากาศ ไม่ต้องการวิญญาณ เพราะยังไม่จบการเวียนว่าย ตาย เกิด ยังไม่พ้นทุกข์ คิดว่าอากาศไม่มี วิญญาณไม่มี คือ ไม่มีอะไรเลยแม้แต่หน่วยเดียว ถ้ามีก็พังสลายเปลี่ยนแปลงไม่มีที่สุด จิตจับเอาความว่างเปล่าไม่มีอะไรเหลือจะได้ ไม่มีทุกข์ต่อไป การไม่มีอะไรในอากาศ และวิญญาณปลอดภัยจากทุกข์ภัยอันตราย แล้วกำหนดจิตไม่เอาทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ยึด ไม่ถือ ไม่มีอะไรทั้งหมดในจิต จนจิตเป็นหนึ่ง คือ วางเฉยเป็นอุเบกขารมณ์ เรียกว่า สมาบัติที่ 7

กรรมฐานที่ 38 เนวสัญญานาสัญญายตนะ หรืออรูปฌานที่ 4 อรูปฌาน 4 หรือสมาบัติ 8 เริ่มจากอรูปฌาน 1 เข้าอรูปฌาน 2 แล้วเข้าอรูปฌาน 3 คือ อากิญจัญญายตนะ จนจิตวางเฉยเป็นหนึ่งเดียวจากความไม่มีอะไรเหลือ แม้แต่หน่วยเดียว ยังมีเหลือแต่จิตที่ยังมีความจำได้หมายรู้ จำชื่อ จำเพศ จำบิดา มารดา จำคนรัก จำทรัพย์สมบัติตนเองตราบใดที่ยังมีความจำได้หมายรู้ ความรู้สึกสุขๆ ทุกข์ๆ จากการจดจำยังมีอยู่ ถ้าการพลัดพรากจากของที่จำได้ ก็ยังมีความอาลัย อารมณ์ เสียหาย ก็ทิ้งอารมณ์จิตที่จำอะไรน้อยนิดหนึ่งไม่มีเลยนั้นเสีย แล้วกำหนดจิตเอาไว้ว่า ต่อแต่นี้ไปเราจะไม่มีสัญญาความจำ คือ ทำความรู้สึกว่าแม้มีความจำอยู่ก็เหมือนไม่มีความจำ ทำความรู้สึกว่าแท้ที่จริงมีความจำอยู่ก็เหมือนไม่มีความจำ จิตเพิกเฉยไม่ยอมรับรู้ความจำ ทำตัวเหมือนหุ่นเคลื่อนที่ที่ไร้วิญญาณ ไม่มีความรู้สึกใดๆ ในร่างกาย ไม่มีความจำใดๆ ในโลก เพราะความจำทำให้จิตยึดติดกับความจำเป็นเหตุของทุกข์ ต้องมีร่างกาย เวียนว่าย ตาย เกิด ไม่ยอมรับรู้อารมณ์ใดๆ หนาว ร้อน หิว กระจาย เจ็บปวดของร่างกาย จิตไม่รับรู้ คือ ไม่จำร่างกายทั้งรูปนามชั้น 5 ว่าเป็นของเรา เพราะจริงๆ แล้วไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของใครเขา ชั้น 5 ร่างกายเป็นเพียงหุ่นเคลื่อนที่ ที่จิตเรามาอาศัยชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น จิตไม่ตื่นตระหนกระวังกว้างกับความทุกข์กาย ทุกข์ทางเวทนาทางอารมณ์ใจ มีความทุกข์ใจหนักใจในสัญญาความจำ ทุกข์ทางสังขารความคิดดีคิดชั่วทั้งหลาย ความคิดเป็นทุกข์ทางวิญญาณระบบประสาท ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ไม่สนใจอะไรทั้งหมด เพราะไม่ใช่ของจิต มีชีวิตทำเหมือนคนตายด้น คือ ปล่อยตามเรื่องของร่างกาย ไม่สนใจปล่อยวางร่างกายออกจากจิตทั้งรูป ทั้งนาม จนจิตแน่วนิ่งอยู่ในการวางเฉย แบบนี้ท่านเรียกว่า อรูปฌาน 4 หรือสมาบัติ 8

กรรมฐานที่ 39 อหारेปฏิกูลสัญญา คือ การพิจารณาอาหารทุกชนิดก่อนที่จะตักอาหารเข้าปาก ให้จิตพิจารณาดูรู้ว่าอาหารนั้นมาจากซากพืช ซากสัตว์ ศพที่ตายแล้ว พืชก็มาจากดินจากปุ๋ยหมักหมื่นเนา แล้วมาปรุงตกแต่ง ถ้าทิ้งไว้ไม่รับประทาน 1 - 2 วันก็เหม็นบูดเป็นของสกปรกที่พอดูได้ก็เพราะเอามาต้ม แกง ผัด ตก แต่งสีสันทันยังดูใหม่ ยังไม่เหม็นบูด เราจะกินอาหารเพียงเพื่อระงับความหิวเป็นทุกข์เท่านั้น เราจะไม่ได้ตั้งใจดีกับสีสันทัน รสดี หรือไม่ดี เราจะไม่สนใจยึดติดกับอาหารนั้นๆ เพราะถ้าจิตไปติดใจในรสอาหาร เป็นสาเหตุให้จิตหลงระเผลอ คือ ตัณหา ความอยาก ความพอใจ เป็นกิเลสทำให้จิตต้องมาอยู่ในทรงขังของร่างกายเป็นทุกข์หิว แบบนี้ เวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด

กรรมฐานนี้สำคัญ คือ พระภิกษุที่ไม่ได้พิจารณาอาหารก่อนฉันอาหารทุกมื้อ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า เป็นผู้ประมาทติดใจในรสอาหารไม่ปฏิบัติสมควรแก่ขรवासผ่อนนำอาหารมาถวาย จิตพระสงฆ์ที่ไม่พิจารณาอาหารเป็นของสกปรกยังเป็นจิตของปุถุชนคนหนาแน่นด้วยกิเลสไม่ประพฤติธรรมสมกับเป็นเพศ

บรรพชิตไม่ใช่พระแท้ ท่านเรียกว่าสมมุติสงฆ์ ใจยังไม่เป็นพระแท้ พระที่ปฏิบัติพระกรรมฐานควรพิจารณาอาหารเป็นของสกปรกบำรุงร่างกาย ซึ่งเป็นของสกปรกเช่นกัน ทำอย่างนี้ทุกวัน ทุกมื้อ จิตท่านจะรอตลอดภัยจากอบายภูมิ ด้วยการทำจิตไม่ติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ของอาหารเป็นการตัดละวางตามคุณ 5 ไปในตัว เป็นกรรมฐานที่ง่ายได้กำไร คือ จิตมีปัญญาเฉลี่ยฉลาดจะเข้าถึงอริยมรรค ถึงอริยผลได้ง่าย เป็นกรรมฐานของผู้มีปัญญา คือพุทธจรีต ทำให้เข้าถึงกระแสพระนิพพานเร็วไว เพราะไม่ติดใจในรสสัมผัสของอาหาร จิตเป็นวิปัสสนาญาณไม่ตกเป็นทาสกิเลส

เรื่องอาหารนี้ องค์สมเด็จพระพิชิตมารบรมศาสดาท่านทรงห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์ทุกชนิดกินเป็นอาหาร เพราะสัตว์ก็มีจิตใจของคนเช่นกัน ท่านไม่ได้ห้ามรับประทานเนื้อสัตว์ ปลา หมู เป็ด ไก่ กุ้ง ปู เพราะการรับประทานอาหารมังสวิริติ หรืออาหารเจ ไม่ได้ทำให้คนหมดสิ้นกิเลส พระเทวทัต ได้ทูลขอให้พระผู้มีพระภาคเจ้า ตั้งกฎไม่ให้พระภิกษุฉันอาหารประเภทเนื้อสัตว์ พระผู้มีพระภาคเจ้าไม่เห็นดีด้วย เพราะไม่เป็นประโยชน์ ไม่สำคัญ พระภิกษุต้องอยู่ง่าย กินง่าย ชาวบ้านกินอะไร ถวายอะไร พระภิกษุก็ฉันได้ไม่ผิดอะไร องค์พระบรมศาสดาทรงห้ามพระภิกษุไม่ให้ฉันอาหารที่คนบอกชื่อประเภทเนื้อสัตว์ก่อนถวายท่านห้ามไม่ให้รับ เพราะการบอกชื่ออาหารเป็นโทษแก่พระภิกษุก่อให้เกิดกิเลสตัณหา อยากรับประทานตามชื่อนั้น อาหารที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงห้ามพระภิกษุฉันมีเนื้อมนุษย์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเต่า เนื้อช้าง เนื้อสุนัข เสือเหลือง เสือดาว หมู หนู ท่านเว้นเด็ดขาด เพราะมีรสดีเกินไปก่อให้เกิดกิเลสตัณหา ผู้ไม่มัวเมาติดใจในรสอาหาร คือ ผู้ที่ไม่ติดใจในร่างกายจะรอร่อย หรือไม่ร่อยจะเป็นเนื้อสัตว์ หรือพืชผักก็เป็นของสกปรกทั้งสิ้น อาหารสกปรกบำรุงเลี้ยงร่างกายที่สกปรกเหมือนซากศพเดินได้ พุดได้ แท้จริงจะเป็นเนื้อสัตว์ที่ตายแล้ว หรือพืช ผลไม้ก็คือธาตุดินเหมือนกันก็บริโภคได้ เพื่อปฏิบัติธรรม หรือ เพื่อใช้ร่างกายทำความดีต่อไป เพื่อพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้

กรรมฐานที่ 40 จตฺธาตฺตวญาณ 4 เป็นกรรมฐานพินิจพิจารณาของผู้มีนิสัยฉลาด คือมีอารมณ์อยากรู้ อยากเห็นอยากพิสูจน์ สำหรับพุทธจรีต คือ มีความฉลาดเฉียว พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้ใคร่ครวญรู้เท่าทันความเป็นจริงของขั้น 5 ร่างกาย ว่าร่างกายเป็นโครงสร้างสร้างขึ้นจากธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ถ้าบรรยายตามนักเคมีก็ คือ ธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน ไนโตรเจน แคลเซียม ฟอสฟอรัส ไอโอดีน โปตัสเซียม ธาตุไอโอดีน ซิลิคอน แมงกานีส ซีลีเนียม คลอไรด์ สังกะสี ซิงค์ไอออน คือธาตุเหล็ก และธาตุอื่นๆ อีกมากมายหลายชนิดอยู่ในร่างกาย รวมเอาง่ายๆ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อยู่ในโลกลูกนี้ประกอบกันแล้วแตกแยกสลายอยู่ตลอดเวลา เรือนร่างที่จิตเราอาศัยอยู่นี้เป็น เสมือนบ้านเช่าที่จิตเรามาอาศัยชั่วคราว บ้านนี้กายนี้แตกสลาย ตายไป จิตใจก็ออกไปหาที่อยู่ใหม่ ตามบุญ ตามกรรม ถ้าไม่รู้ทางบริสุทธิ์ผุดผ่อง คือ ทางพระนิพพานก็เวียนเกิดเวียนตายไม่มีวันจบสิ้น มีที่จบอยู่ที่เดียว คือ พระนิพพาน ร่างกายธาตุ 4 นี้ไม่ได้อยู่ในอำนาจของจิต แต่ร่างกายธาตุ 4 อยู่ใต้กฎของธรรมชาติ คือ อนิจจัง แปรปรวน ทุกขัง แดกแยกเจ็บปวด อนัตตา คือ ไม่อยู่ในอำนาจของใครทั้งสิ้น เป็นกฎธรรมชาติของโลกนี้ ทุกอย่างต้องเสื่อมสลายกลายเป็นความว่างเปล่า จิตคิดแบบนี้ จนชินเป็นถาวร เป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนาญาณ จิตของท่านก็หมดความหลงใหลใฝ่ฝันกับรูปโฉมโนมพรรณของคนสัตว์ ลาภยศสรรเสริญ ไม่ปรารถนาการเกิดเป็นคน ไม่ต้องการเกิดเป็นเทพพรหมเทวดา เพราะจิตยังไม่ถึงที่สุดของความสุขยอดเยี่ยม ท่านมีความต้องการพระนิพพาน ติดตามองค์สมเด็จพระพิชิตมารบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้าที่เดียว ปัญญาบารมีจะเข้ามาในจิตท่านเต็มทีเห็นโลกเต็มไปด้วยความแปรปรวนเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือ สลายกลายเป็นความว่างเปล่า ท่านเอาชนะตัณหา คือ ความอยากเกิดเป็นคน เทวดา พรหม ท่านมีจุดมุ่งหมายในชีวิต คือ พระนิพพาน ชื่อว่า ท่านจบกิจในพรหมจรรย์มีวิชาปัญญาดี เพราะไม่ยึดไม่ถือไม่โลภหลงรักในธาตุทั้ง 4 อีกต่อไป