

อธิการบดีมหาวิทยาลัย



สำนักหอสมุด

การฝึกสมาธิ

PRACTICE OF MEDITATION

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยนเรศวร
วันลงทะเบียน..... - 2 ก.ย. 2563
เลขทะเบียน..... 1031803
เลขเรียกหนังสือ..... 80
5630

• 916
ส 753ก
2563

รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา อ่อนค้อม

ปก พระพุทธรูปปางสมาธิ งานศิลปะประดิษฐ์แบบไทย-โอซิเอะ โดย ร้อยเอกพนม ผูกพานิช
จากกิจกรรมของกองเวชศาสตร์ฟื้นฟูทหารผ่านศึกพิการ โรงพยาบาลทหารผ่านศึก

การฝึกสมาธิ

รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา อ่อนค้อม

ISBN 978-616-335-253-8

พิมพ์ครั้งที่ ๑	๒๕๓๒	โดยบริษัทอักษรภาพพัฒนา
พิมพ์ครั้งที่ ๒-๖	๒๕๓๗ - ๒๕๔๒	โดยสำนักพิมพ์ดอกหญ้า
พิมพ์ครั้งที่ ๗-๘	๒๕๔๔ - ๒๕๔๗	โดยสำนักพิมพ์ตีพิมพ์เบ็ลล์นาถ
พิมพ์ครั้งที่ ๙-๑๑	๒๕๔๙ - ๒๕๕๓	โดยสำนักพิมพ์ดอกหญ้ากรุป
พิมพ์ครั้งที่ ๑๒	๒๕๕๖	โดย รองศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา อ่อนค้อม

ฉบับปรับปรุงตามกาล

ราคา เล่มละ ๑๙๙.- บาท

จัดจำหน่ายโดย ธรรมสภา

๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลารธรรมสภ

เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๓๐

โทร. ๐๒-๔๔๑-๑๕๓๕, ๘๘๘-๗๙๕๐, โทรสาร ๐๒-๔๔๑-๑๕๖๔, ๔๔๑-๑๕๘๓

www.thammasapa.com

E-mail: thammasapabooks@yahoo.com

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม ผู้เขียนและเจ้าของลิขสิทธิ์

<http://www.sudassa.com>

e-mail: suchitra_ok@yahoo.com

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตา (green-read)

และเข้าเล่มแบบเย็บกึ่งซึ่งจะแข็งแรงทนทาน

พิมพ์ที่ : หอรัตนชัยการพิมพ์

๓๓/๒๘ ซอยเพชรบุรี ๕ เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

โทร. ๐ ๒๒๑๕ ๙๖๘๑ (๔ สายอัตโนมัติ) โทรสาร ๐ ๒๒๑๖ ๙๕๖๕

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๑๒

ฉบับปรับปรุงตามกาล

หนังสือการฝึกสมาธิ (Practice of Meditation) พิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี ๒๕๓๒ นับถึงบัดนี้เป็นเวลา ๒๔ ปี ผู้เขียนได้ปรับแก้คำที่พิมพ์ผิดทั้งภาษาไทยและภาษาบาลีในการพิมพ์ครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๙ รวม ๒ ครั้ง ในการพิมพ์ครั้งที่ ๑๒ นี้ นอกจากปรับแก้คำที่พิมพ์ผิดที่ยังหลงเหลืออยู่แล้ว ยังปรับเปลี่ยนเนื้อหาบางส่วนให้ทันสมัยอีกด้วย จึงเรียกรูปการพิมพ์ครั้งนี้ว่า ฉบับปรับปรุงตามกาล

ดังได้กล่าวไว้ในคำนำการพิมพ์ครั้งแรกว่า การเขียนหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้รับความเมตตาอย่างสูงจากท่านเจ้าคุณพระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ซึ่งปัจจุบันได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) พระเดชพระคุณได้สละเวลาอันมีค่าของท่านมาให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการวางเค้าโครงเรื่องแนวทางการค้นคว้า ตลอดจนเนื้อหาสาระที่สำคัญ นอกจากนี้หนังสือหลักในการเขียนก็ได้ใช้หนังสือของพระเดชพระคุณหลายเล่ม ที่สำคัญที่สุดคือหนังสือพุทธธรรม ซึ่งได้รับยกย่องว่าเป็นเพชรน้ำเอกของวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนา พระเดชพระคุณได้ปรับปรุงและเพิ่มเติมเนื้อหาของหนังสือพุทธธรรมมาหลายครั้ง ปัจจุบันหนังสือเล่มนี้ได้รับการตีพิมพ์เป็นครั้งที่ ๓๒-พุทธธรรมประดิษฐาน ๒๖ ศตวรรษกาล พ.ศ. ๒๕๕๕ เรียกว่าพุทธธรรม ฉบับปรับขยาย

หนังสือการฝึกสมาธิ ฉบับปรับปรุงตามกาล ได้ปรับเปลี่ยนเนื้อหาบางส่วนตามหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับขยาย ในหลายจุด เช่นตารางแสดงความสัมพันธ์ระหว่างกรรมฐานกับจริยาที่เหมาะสม และระดับสมาธิที่กรรมฐานชนิดนั้นจะให้ได้ (หน้า ๓๕) โดยปรับตามหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับขยาย (หน้า ๘๐๙) เป็นต้น

นอกจากนี้ผู้เขียนได้เพิ่มหนังสืออ้างอิง คือพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์ครั้งแรกปี ๒๕๓๙ ที่ต้องเพิ่มเพราะหนังสือพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง ของกรมการศาสนา ฉบับปี ๒๕๒๕ ที่ผู้เขียนใช้อ้างอิงในเวลานั้น แปลคำ อสฺสาส ว่าหายใจออก และ ปสฺสาส ว่าหายใจเข้า เมื่อนำมาปฏิบัติเราไม่สามารถกำหนดรู้หายใจออกก่อนหายใจเข้าได้ (แต่กำหนดรู้หายใจเข้าก่อนหายใจออกได้) จึงต้องไปอ้างอิงฉบับของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งแปลตรงกันข้ามกับฉบับของกรมการศาสนา คือ แปล อสฺสาส ว่าหายใจเข้า และ ปสฺสาส ว่าหายใจออก

หนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม รจนาโดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) หน้า ๒๖๔ อธิบายเรื่องหายใจเข้า และ หายใจออก ไว้ดังนี้

คำว่า หายใจเข้า และ หายใจออก นั้น พึงทราบว่าเป็นคำที่มีการแปลต่างกันคือ อรรถกถาแห่งพระวินัยแปล อสฺสาส ว่า “หายใจออก” และ ปสฺสาส ว่า “หายใจเข้า” ส่วนอรรถกถาแห่งพระสูตรแปลกลับตรงข้าม คือ แปล อสฺสาส ว่า “หายใจเข้า” และ ปสฺสาส ว่า “หายใจออก” ในที่นี้ถือตามคำแปลของอรรถกถาแห่งพระสูตร ผู้ศึกษาทราบอย่างนี้แล้วจะใช้แบบใดก็ได้ พึงเลือกตามปรารถนา

ท้ายที่สุดนี้ ผู้เขียนหวังว่าหนังสือการฝึกสมาธิ ฉบับปรับตามกาลเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับท่านผู้สนใจการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี บางท่านอาจปฏิบัติจนถึงมรรคผลในปัจจุบันก็ได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับความเพียรพยายามและบุญกุศลของแต่ละบุคคล ขอความเจริญในธรรมสัมมาปฏิบัติจงบังเกิดแต่ท่านผู้อ่านทุกท่านเทอญ

สุจิตรา อ่อนค้อม

พฤษภาคม ๒๕๕๖

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๑

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อให้เป็นตำราประกอบการเรียน การสอนรายวิชา ๒๖๗๓๒๑๑ การฝึกสมาธิ (Practice of Meditation) ตามหลักสูตรของสภาการศึกษา พุทธศักราช ๒๕๒๘ การเขียน หนังสือเล่มนี้นอกจากจะเรียบเรียงเนื้อหาตามหลักสูตรแล้ว ใน ภาคนวนกผู้เขียนยังได้เสนอวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวทางของ พระภาวนาวิสุทธิคุณ และวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวทางของโคเอ็นกา เป็นการเพิ่มเติมจากเนื้อหาที่กำหนดไว้ในหลักสูตร เพื่อที่ผู้อ่านที่ สนใจการปฏิบัติธรรมตามแนวทางดังกล่าวสามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้

ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน ผู้เขียนให้ความสนใจใน พระพุทธศาสนาทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ ด้านปริยัติได้รับ ความรู้จากท่านรองศาสตราจารย์ ดร.สุนทร ฌ รังษี อาจารย์ที่ ผู้เขียนให้ความเคารพนับถืออุปัชฌาย์มาบังเกิดเกล้า เพราะนอกจาก ท่านจะให้ความรู้โดยไม่มีการปิดบังอำพรางแล้ว ยังเมตตาอบรม สั่งสอน ตลอดจนให้คำแนะนำปรึกษาที่เป็นประโยชน์ตั้งแต่ผู้เขียน เรียนระดับปริญญาตรีจนถึงระดับปริญญาเอก คือตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๒ มาจนถึงปัจจุบัน ส่วนด้านการปฏิบัติได้ปฏิบัติธรรมโดยวิธี เจริญสติปัฏฐาน ๔ มาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๖ โดยเป็นลูกศิษย์ของท่าน เจ้าคุณพระภาวนาวิสุทธิคุณ (จริญ จิตฺตมโม) และคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย

ในการเขียนหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้รับความเมตตาอย่างสูง จากท่านเจ้าคุณพระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ซึ่งท่านได้สละ เวลาอันมีค่าของท่านมาให้คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการวางเค้าโครง

เรื่อง แนวทางการค้นคว้า ตลอดจนเนื้อหาสาระที่สำคัญ ผู้เขียนรู้สึก
ซาบซึ้งในพระคุณของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณ
ท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

กัลยาณมิตรผู้คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจ
ให้ผู้เขียนมีความเพียรพยายามกระทำการเขียนเสร็จสิ้นลงด้วยดี
ซึ่งผู้เขียนขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ คืออาจารย์สุมาลี อินทรวนิช
แห่งวิทยาลัยครูเชียงใหม่ อาจารย์ประกอบ เอี่ยมสอาด อาจารย์ทวี
ภุมรินทร์ อาจารย์นัยนา แยมบุญเรือง อาจารย์พันทิพา มีแต้ม
อาจารย์จิราภรณ์ มาตังคะ และอาจารย์อภิภูษลิต พุทฺธมาตย์
แห่งวิทยาลัยครูธนบุรี โดยเฉพาะอาจารย์จิราภรณ์นั้น ท่านได้
สละเวลามาช่วยตรวจแก้บทคัดย่อภาษาอังกฤษให้ถูกต้องสมบูรณ์
ยิ่งขึ้น

ท้ายที่สุดนี้ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็น
ประโยชน์ต่ออาจารย์และนักศึกษา ตลอดจนผู้อ่านทั่วไป สำหรับ
ผู้ปฏิบัติธรรมยังได้รับประโยชน์ในด้านการดำเนินชีวิตอีกด้วย

สุจิตรา อ่อนค้อม

มีนาคม ๒๕๓๒

บทคัดย่อ

การฝึกสมาธิกำลังเป็นที่สนใจศึกษาและปฏิบัติกันอย่างกว้างขวางในปัจจุบันทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศในโลกตะวันตก สาเหตุที่คนหันมานิยมฝึกสมาธิกันมากขึ้นเพราะความเจริญทางวัตถุได้ก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ทำให้เกิดความอ้างว้างว่าเหว่ หงอยเหงา กระวนกระวาย ตลอดจนความทุกข์กังวลต่างๆ จึงหันมาแก้ปัญหาดังกล่าวด้วยการฝึกสมาธิ

คำว่า “สมาธิ” ที่ใช้ในหนังสือเล่มนี้หมายถึงสมาธิแบบพุทธร ซึ่งวิธีการฝึกสมาธิตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มีหลายวิธีด้วยกัน ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะกับจริตของบุคคล ซึ่งมีต่าง ๆ กันออกไป จริตมี ๖ ประเภท ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งได้แก่ รากจิต ไทสจจิต โมหจจิต สัทธาจจิต พุทธิจจิตหรือญาณจจิต และวิตกจจิต ดังนั้นใครมีจริตแบบใดก็เลือกวิธีฝึกที่เหมาะสมกับจริตของตนๆ วิธีการต่างๆเหล่านี้พระอรหันตเถรจารย์ได้รวบรวมไว้มีทั้งหมด ๔๐ วิธี เรียกว่า กรรมฐาน ๔๐ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๗ หมวด ได้แก่ (๑) กสิณ ๑๐ (๒) อสุภะ ๑๐ (๓) อนุสติ ๑๐ (๔) อัปปมัญญา ๔ หรือพรหมวิหาร ๔ (๕) อหारेปฏิกุศลสัญญา (๖) จตุธาตุมัจจุฐาน และ (๗) อรูป ๔

หนังสือเล่มนี้ได้เสนอวิธีการฝึกสมาธิแต่ละอย่างๆ ทั้ง ๔๐ วิธีโดยแบ่งอธิบายทีละหมวดอย่างละเอียดจนครบ ๗ หมวด ซึ่งในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ที่แบ่งออกเป็น ๗ หมวดนี้ กรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมากและทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติคือ อานาปานสติ เหตุนี้ผู้เขียนจึงได้นำอานาปานสติมากล่าวอย่างละเอียดไว้อีกบทหนึ่งต่างหาก เพื่อวิเคราะห์ให้เห็นความสำคัญของวิธีการดังกล่าว วิธีฝึกสมาธิอีกวิธีหนึ่งที่กล่าวไว้มากใน

คัมภีร์พระไตรปิฎกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งผู้เขียนได้นำมากล่าวไว้เป็นอีกบทหนึ่งต่อจากอานาปานสติ คือ วิจิเจริณฺสติปัฏฐาน ๔

การฝึกสมาธิถือเป็นการทำความดีขั้นสูงสุด และการทำความดีนั้นมักจะประสบปัญหาและอุปสรรคต่างๆ การฝึกสมาธิก็เช่นกัน ปัญหาและอุปสรรคในการฝึกสมาธิ เช่น นិวารณ ๕ นิमित ความไขว่เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ ซึ่งแม้จะพ้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคเหล่านี้ไปได้จนประสบผลสำเร็จในการฝึกสมาธิแล้ว ก็ยังอาจประสบปัญหาในการนำสมาธิไปใช้ เพราะหากนำสมาธิไปใช้ในทางที่ผิด แทนที่จะเกิดประโยชน์กลับทำให้เกิดโทษได้ ดังกรณีของพระเทวทัต เป็นต้น

จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกคือ การเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา อันได้แก่ การบรรลุนิพพาน ซึ่งประโยชน์ของสมาธิในแง่นี้คือ เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพื่อทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งถึงขั้นทำลายกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ ส่วนเรื่องอภิญญา เป็นเพียงผลพลอยได้จากการฝึกสมาธิเท่านั้น และหากบุคคลใดฝึกสมาธิเพื่อหวังผลทางอภิญญา บุคคลนั้นชื่อว่าตั้งความดำริผิด แต่หากบุคคลใดฝึกสมาธิเพื่อจุดมุ่งหมายคือนิพพานแล้วได้อภิญญา ถือเป็นความสามารถพิเศษของบุคคลนั้น อภิญญา แปลว่า ความรู้ยิ่งยวด มี ๖ อย่าง คือ อิททวิริย ทิพพโสต เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ทิพพจักขุ และอาสวักขยญาณ อภิญญา ๕ อย่างแรกเป็นโลกียอภิญญา เสื่อมถอยได้ถ้าอำนาจสมาธิหมดไป ส่วนข้อสุดท้ายเป็นโลกุตระอภิญญา ได้แล้วไม่เสื่อม เป็นอภิญญาของพระอรหันต์

นอกจากใช้เป็นบทฐานของวิปัสสนาเพื่อเข้าถึงจุดหมายแล้ว การฝึกสมาธิยังมีประโยชน์ในด้านการดำเนินชีวิต สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยเสริมสุขภาพและใช้แก้ไขโรค ยิ่งไปกว่านั้นชาวตะวันตกยังเชื่อว่า การฝึกสมาธิจะช่วยแก้ปัญหาทางจิตใจได้

ภาคผนวกของหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้เสนอวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) และวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวทางของโคเอ็นกา ซึ่งทั้งสองวิธีนี้กำลังเป็นที่นิยมอย่างมากในปัจจุบัน ทั้งในหมู่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ผู้สนใจด้านการฝึกสมาธิสามารถนำวิธีการดังกล่าวไปทดลองปฏิบัติได้ ส่วนจะประสบผลสำเร็จหรือไม่เพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน

Abstract

At present, Practice of Meditation is being interested, studied and practised widely both domestic and abroad, especially in western countries. Motivation that rouses the interest of meditation among a large number of people is material development which leads to mental problems:- loneliness, desolation, anxiety, depress and various kinds of sufferings. Consequently, people turn to use meditation practice as the solution to the problems they have to face.

The word 'meditation' used in this book means 'Buddhist Meditation' which several methods following The Buddha's Teachings are stated in accordance with personal intrinsic nature of individuals. There are six types of intrinsic natures of a person appeared in Buddhist Manuscript: lustful temperament, hating temperament, deluded temperament, faithful temperament, intelligent temperament and speculative temperament. Therefore, one can be able to choose a particular method of meditation practice suitable for his own character. There are forty different methods and forty subjects of meditation gathered by commentators. The forty subjects of meditation have been divided into seven sections as follows: (1) Ten kinds of meditation devices (2) Ten kinds of corpses at different stages of decay (3) Ten kinds of recollection (4) Holy abidings (5) Perception of the loathsomeness of food (6)

Analysis of the four elements and (7) Four immaterial states.

In this book, forty ways of meditation practice divided in seven sections have been proposed separately. They are expressed in details section by section. The one being highly recommended and credited by the Buddha to be practised among his disciples is Mindfulness on Breathing. Therefore, it has been picked up by the writer to be discussed in details as a separate chapter in order that the significance of the said method of Meditation Practice can be analyzed distinguishly. Another outstanding method being mentioned often in Buddhist Manuscript especially in Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, brought out to be stated next to the Mindfulness on Breathing chapter is the Four Foundations of Mindfulness.

Practice of Meditation is regarded as the supreme goodness. However, the achievement of goodness always have to face various kinds of problems and obstacles. Meditation Practice is as well. Problems and obstacles mainly found in Meditation Practice are: Five Hindrances, Mental Reflex, Thought Confusion and the way of practice. Although one can solve these problems and cuts down all these obstacles, he still has to face the problem of bringing out meditation benefits into use. If it is used wrongly, instead of getting benefits, on the contrary, it will bring harm to the one who practises as the case of Phra Devadat.

The actual target of Meditation Practice, owing to what stated in Buddhist Manuscript is to attain the supreme target of Buddhism, Nibbāna, which the benefit of meditation in this case is to be the base of Vipassanā (insight development) which will lead to the enlightenment that can destroy all kinds of mental intoxicants. Ultra-conscious insight gained by meditation practice is taken as 'by-product.' One who practises meditation in order to get Ultra-conscious insight only is regarded as the one who sets the wrong contemplation. On the other hand, one who practises meditation in order to attain Nibbāna and also gains Ultra-conscious insight, it is taken as his own special ability. Ultra-conscious insight means the supreme knowledge which consists of six kinds:- magical powers, divine ear, penetration of the minds of others, remembrance of former existences, divine eye and knowledge of the exhaustion of all mental intoxicants. The first five insights are called mundane superknowledge while the last one is called supramundane superknowledge. When the power of meditation declines, the first five insights will also degenerate, but the last insight is permanent. It is an insight of an Arahanta (one who has attained Nibbāna).

Besides being used as the base of Vipassanā in order to reach the target of attaining Nibbāna, Meditation Practice also brings benefit to one's way of living. Moreover, it can be brought

out into action and be useful to daily life, for example, to decrease mental stress, to strengthen working potential, to reinforce one's health and can be used as diseases treatment. Moreover, it is believed among westerners that Meditation Practice can be used to solve mental problems.

In the appendix of this book, two methods of Meditation Practice has been proposed by the writer, one of Phra Bhāvanāvisuddhiṅṅ, another of Goenka. Both ways of practice are admired widely nowadays, among both the Thai people and foreigners. One who is interested on the practice of meditation can practise the said kinds of meditation. However, the success depends on different individual factors.

สารบัญ

บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑. ความหมายและหลักการของการฝึกสมาธิ	๑
๑.๑ ความหมายของสมาธิ	๒
๑.๒ หลักการของการฝึกสมาธิ	๔
๑.๓ สิ่งที่ไม่ใช่สมาธิ	๕
๑.๔ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ	๗
๑.๕ ระดับของสมาธิ	๘
๒. อิทธิบาท ๔ ในฐานะเป็นตัวสำคัญ ในการสร้างสมาธิ	๙
๒.๑ ฉันทสมาธิ	๑๒
๒.๒ วิริยสมาธิ	๑๓
๒.๓ จิตตสมาธิ	๑๔
๒.๔ วิมมังงสมาธิ	๑๕
๓. สมาธิในฐานะเป็นองค์มรรค	๑๖
๔. ขอบเขตความสำคัญของสมาธิ	๒๑
๕. สรุป	๒๒
บทที่ ๒ รูปแบบและวิธีการของการฝึกสมาธิ	๒๔
๑. รูปแบบของการฝึกสมาธิ	๒๔
๒. วิธีการฝึกสมาธิ	๒๕
๓. การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน	๒๖
๓.๑ ตัดปลิโพธ	๒๗
๓.๒ เข้าหากัลยาณมิตร	๒๘
๓.๓ รับหรือเรียนกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ๓๑	

๓.๔	อยู่ในวัดหรือวิหารที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ	๓๖
๓.๕	ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ	๓๘
๔.	ฌาน	๔๑
๔.๑	รูปฌาน	๔๑
๔.๒	อรุณฌาน	๔๒
๕.	นิโรธสมาบัติ	๔๒
๖.	สรูป	๔๕

บทที่ ๓	กรรมฐาน ๗ หมวดและวิธีเจริญ	๔๗
๑.	ความเป็นมาของกรรมฐาน ๗ หมวด	๔๗
๒.	กสิณ ๑๐	๔๗
๒.๑	ปฐวีกสิณ	๔๘
๒.๒	อาโปกสิณ	๕๒
๒.๓	เตโชกสิณ	๕๒
๒.๔	วาโยกสิณ	๕๓
๒.๕	นీลกสิณ	๕๓
๒.๖	ปีตกสิณ	๕๓
๒.๗	โลหิตกสิณ	๕๓
๒.๘	โอทาทกสิณ	๕๔
๒.๙	อาโลกกสิณ	๕๔
๒.๑๐	อากาศกสิณ	๕๔
๓.	อสุภะ ๑๐	๕๖
๓.๑	อุทธุมาตกอสุภะ	๕๖
๓.๒	วินีลกอสุภะ	๕๘
๓.๓	วิปฺพกอสุภะ	๕๘
๓.๔	วิจฺฉิทกอสุภะ	๕๙

๓.๕	วิกขยิตกอสุมะ	๕๙
๓.๖	วิกขิตตกอสุมะ	๕๙
๓.๗	หตวิกขิตตกอสุมะ	๕๙
๓.๘	โลहितกอสุมะ	๖๐
๓.๙	ปุพฺพวกอสุมะ	๖๐
๓.๑๐	ยัมมฐิกอสุมะ	๖๐
๔.	อนฺุสติ ๑๐	๖๒
๔.๑	พุทธานฺุสติ	๖๓
๔.๒	ธัมมานฺุสติ	๖๔
๔.๓	สังฆานฺุสติ	๖๖
๔.๔	สีลานฺุสติ	๖๗
๔.๕	จาคานฺุสติ	๖๘
๔.๖	เทเวตฺานฺุสติ	๖๙
๔.๗	มรณฺุสติ	๗๐
๔.๘	กายคตาสฺุสติ	๗๓
๔.๙	อานาปานฺุสติ	๗๗
๔.๑๐	อุปสมานฺุสติ	๘๓
๕.	พรหมวิหาร ๔	๘๔
๕.๑	เมตตาพรหมวิหาร	๘๔
๕.๒	กรุณาพรหมวิหาร	๑๐๕
๕.๓	มุทิตาพรหมวิหาร	๑๐๗
๕.๔	อุเบกขาพรหมวิหาร	๑๐๘
๖.	อาหาเรปฏิกูลสัณฺุญา	๑๑๒
๗.	จตุธาตฺุวัญฺุฐาน	๑๒๐
๘.	อรุป ๔	๑๒๓
๙.	สรุป	๑๒๕

บทที่ ๔ อานาปานสติสมาธิ	๑๒๗
๑. ความสำคัญของอานาปานสติสมาธิ	๑๒๗
๒. วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิตามแนวพุทธพจน์	๑๓๗
๒.๑ ขั้นเตรียมการ	๑๔๑
๒.๒ ขั้นปฏิบัติ	๑๔๒
๓. อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติสมาธิตามแนวพุทธพจน์	๑๔๙
๔. สรุป	๑๕๑

บทที่ ๕ การเจริญสติปัฏฐาน ๔	๑๕๓
๑. ความหมายและความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔	๑๕๓
๒. วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔	๑๕๗
๓. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๕๙
๓.๑ อานาปานบรรพ	๑๕๙
๓.๒ อิริยาปถบรรพ	๑๖๒
๓.๓ สัมปชัญญะบรรพ	๑๖๒
๓.๔ ปฏิกูลมนสิการบรรพ	๑๖๓
๓.๕ ธาตุมนสิการบรรพ	๑๖๔
๓.๖ นวสีวิทิกาบรรพ	๑๖๔
๔. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๖๖
๕. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๖๙
๖. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๗๐
๖.๑ นีวรณบรรพ	๑๗๐
๖.๒ ชั้นธบรรพ	๑๗๕
๖.๓ อายตนบรรพ	๑๗๗
๖.๔ โพชฌงคบรรพ	๑๘๒

๖.๕	สังจบรพ	๑๘๖
๗.	อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔	๑๘๔
๘.	สรุป	๑๘๕
บทที่ ๖	ปัญหาและอุปสรรคในการฝึกสมาธิ	๑๘๖
๑.	ปัญหาและอุปสรรคในการฝึกสมาธิ	๑๘๖
๒.	นิเวรณ	๑๘๗
๒.๑	นิเวรณเป็นกองอกุศล	๑๘๗
๒.๒	นิเวรณเป็นเครื่องกั้นกุศลธรรม	๑๘๘
๒.๓	นิเวรณทำให้มีด	๒๐๐
๒.๔	ลักษณะของจิตที่ถูกนิเวรณครอบงำ	๒๐๑
๒.๕	ลักษณะของจิตที่ไม่ถูกนิเวรณครอบงำ	๒๐๓
๒.๖	อาหารของนิเวรณ	๒๐๖
๓.	นิमित	๒๑๑
๓.๑	ปริกรรมนิमित	๒๑๑
๓.๒	อุคคหนิमित	๒๑๑
๓.๓	ปฎิภาคนิमित	๒๑๑
๔.	ความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ	๒๑๔
๕.	ปัญหาในการนำสมาธิไปใช้	๒๑๖
๖.	สรุป	๒๒๕
บทที่ ๗	ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ	๒๒๗
๑.	ความหมายของสมถะและวิปัสสนา	๒๒๗
๑.๑	ความหมายของสมถะ	๒๒๗
๑.๒	ความหมายของวิปัสสนา	๒๒๘
๒.	ความมุ่งหมายของสมาธิ	๒๓๐

๓. ประโยชน์ของสมาธิ	๒๓๑
๓.๑ ประโยชน์ในการบรรลุนิพพาน	๒๓๑
๓.๒ ประโยชน์ในด้านอกิญญา	๒๓๖
๓.๓ ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพ	๒๔๒
๓.๔ ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน	๒๔๒
๔. ประโยชน์ของสมาธิตามที่ปรากฏในพระสูตร	๒๔๕
๔.๑ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน	๒๔๗
๔.๒ เพื่อการได้ญาณทัสสนะ	๒๔๙
๔.๓ เพื่อสติและสัมปชัญญะ	๒๔๙
๔.๔ เพื่อความสิ้นอาสวะ	๒๔๙
๕. ประโยชน์ของสมาธิตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา	๒๕๐
๕.๑ มีทิฏฐธรรมสุขวิหารเป็นอานิสงส์	๒๕๐
๕.๒ มีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์	๒๕๐
๕.๓ มีอภิญญาเป็นอานิสงส์	๒๕๑
๕.๔ มีภพวิเศษเป็นอานิสงส์	๒๕๑
๕.๕ มีนิโรธเป็นอานิสงส์	๒๕๓
๖. สรุป	๒๕๔

บรรณานุกรม ๒๕๖

ภาคผนวก

- วิธีปฏิบัติธรรมตามแนวทางของ
พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ๒๖๕
- วิธีปฏิบัติธรรมตามแนวทางของโคเอ็นกา ๓๐๔

บรรณานุกรมภาคผนวก ๓๑๑

ผลงานของผู้เขียน ๓๑๓

บทที่ ๑

บทนำ

๑. ความหมายและหลักการของการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิมีมาตั้งแต่โบราณกาลนานมาแล้ว จากหลักฐานเก่าๆพบว่ามีมาตั้งแต่สมัยก่อนพระเวท (Pre-vedic Period) คือ ประมาณสมัยอารยธรรมโมohenโจ-ดาโร (Mohenjo-daro) ซึ่งเป็นอารยธรรมเก่าแก่แถบลุ่มแม่น้ำสินธุ นักประวัติศาสตร์สันนิษฐานว่า อารยธรรมโมohenโจ-ดาโรนี้มีมาประมาณกว่า ๕,๗๓๐ ปีแล้ว (Wheeler ๑๙๖๖ : ๖๘)

ก่อนสมัยพุทธกาลก็มีการฝึกสมาธิ ตามชาติต่าง ๆ มีปรากฏมากมาย ที่พระโพธิสัตว์ออกไปบำเพ็ญพรตกับฤๅษี ได้ฌาน ได้อภิญญา แม้ผู้ไม่ใช่พระโพธิสัตว์ เช่น ฤๅษี โยคี ดาบส ต่างๆ ก็ได้ฝึกสมาธิกันมาก่อน จนได้อภิญญาได้ฤทธิ์ต่างๆ ตายแล้วไปเกิดในพรหมโลก เป็นต้น

สมัยพุทธกาล (ในที่นี้หมายถึงช่วงระยะเวลา ๘๐ ปีก่อนพุทธศักราช คือ ตั้งแต่พระพุทธรองค์ประสูติจนถึงปรินิพพาน แต่บางท่านก็จับเอาช่วงระยะเวลา ๔๕ ปี นับตั้งแต่พระพุทธรเจ้าตรัสรู้จนถึงปรินิพพานว่าเป็นสมัยพุทธกาล) เมื่อพระพุทธรเจ้ายังไม่ตรัสรู้และกำลังแสวงหาโพธิญาณในชาติสุดท้าย ทรงออกไปศึกษายัง

สำนักของอาหารดาบส กาลามโคตร และยังได้บรรลุนิพพานด้วยตนเอง
ตามแนวทางอาหารดาบสผู้เป็นอาจารย์ จากนั้นก็ได้ไปศึกษายัง
สำนักของอุททกดาบส รามบุตร ผู้ซึ่งได้สมาบัติ ๘ คือได้เนวสัญญานา
สัญญายตนฌาน สูงกว่าอาหารดาบส กาลามโคตร ไปอีกหนึ่งชั้น
พระพุทธองค์ทรงศึกษาอยู่ในสำนักของอุททกดาบสไม่นานก็ได้
บรรลุสมาบัติ ๘ มีความรู้เทียบเท่าอุททกดาบสผู้เป็นอาจารย์ (พระ
ไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓, ๒๕๒๕ : ๓๓๖-๓๓๙) นี่เป็นหลักฐานยืนยัน
ว่า การฝึกสมาธิมีมาตั้งแต่ก่อนสมัยพุทธกาล

สมัยปัจจุบันมีการนิยมฝึกสมาธิแพร่หลายมากขึ้น โดยเฉพาะในประเทศตะวันตกได้เกิดความสนใจการฝึกสมาธิขึ้นมา
มากมาย ซึ่งจะสัมพันธ์กับปัญหาทางจิตใจ คือเมื่อมีความเจริญทางวัตถุ
แล้วทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ความว้าวุ่นหงอยเหงา แดกแยก
เดี่ยวรอนแรมกระวนกระวายใจ ความทุกข์กังวล ทำให้หันมาแก้ปัญหา
ทางจิตใจ เกิดการนิยมฝึกสมาธิ มีการสอนเรื่องสมาธิกันอย่าง
แพร่หลายมากขึ้น มีผู้นำวิธีการฝึกสมาธิไปจากประเทศตะวันออก
โดยนำไปจากศาสนาเก่าๆ เช่น ศาสนาฮินดูของอินเดีย ทาง
พระพุทธศาสนาก็มีนิกายเซ็นของจีนและญี่ปุ่น นิกายวัชรยาน
ของทิเบต การฝึกสมาธิจึงเฟื่องฟูมากในประเทศตะวันตก ทำให้เกิด
ลัทธิศาสนาใหม่ๆ ขึ้นมาอีก นอกจากนี้ยังมีการฝึกสมาธิเพื่อสนอง
ความประสงค์หรือสนองความต้องการของคนปัจจุบัน มีการตั้งเป็น
สำนักขึ้น เช่น T.M. (Transcendental Meditation) ซึ่งมีชื่อเสียง
เป็นที่นิยมมากในขณะนี้ เป็นต้น

๑.๑ ความหมายของสมาธิ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน
พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า “ความตั้งมั่นแห่ง
จิต; ความสำรวมใจให้แน่นแน่ว เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดย

พิจารณาอย่างเคร่งเครียด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น”
(พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ : ๘๐๐)

พระราชวรมุนี (ประยูรย์ ปยุตโต) อธิบายความหมายของ
สมาธิไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า

“สมาธิ แปลกันว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิต
แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ
คือ ‘จิตตัสเสกัคคตา’ หรือเรียกสั้นๆว่า ‘เอกัคคตา’ ซึ่งแปล
ว่า ภาวะจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป”
(พระราชวรมุนี ๒๕๒๕ ก : ๘๒๔)

ส่วนคัมภีร์วิสุทธิมรรคให้คำจำกัดความว่า “ความมีอารมณ์
อันเดียวแห่งจิตที่เป็นกุศล เป็นสมาธิ” นอกจากนี้ยังได้อธิบาย
ลักษณะ รส ปัจจุบัญญัติ และปทัฏฐานแห่งสมาธิไว้ว่า “สมาธิมี
ความไม่ซัดส่ายเป็นลักษณะ มีความกำจัดความซัดส่ายเป็นรส
มีความไม่หวั่นไหวเป็นปัจจุบัญญัติ ส่วนปทัฏฐานแห่งสมาธินั้น
คือความสุข ตามพระบาลีว่า จิตของผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่น
ดังนี้” (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒ ๒๕๒๘ : ๒-๓)

จากความหมายและคำจำกัดความที่ยกมานี้ ทำให้เข้าใจ
ความหมายของสมาธิว่า หมายถึง ภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว แน่วแน่
ต่ออารมณ์เดียว หรือภาวะที่จิตกำหนดแน่วอยู่กับอารมณ์อันหนึ่ง
ซึ่งอารมณ์ในที่นี้แตกต่างจากความหมายที่ใช้กันโดยทั่วไปในภาษา
ไทย กล่าวคือหมายถึงสิ่งที่จิตไปยึดเหนี่ยว จะเป็นทางตา ทางหู
ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือทางใจก็ตาม อารมณ์ในที่นี้จึง
หมายถึงอารมณ์ ๖ ซึ่งได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ
ธรรมารมณ์ ที่มากระทบหรือที่เรารับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

ใจ คั่งนั้นอารมณ์ ๖ จึงได้แก่อายตนะภายนอก ๖ ส่วน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอายตนะภายใน ๖ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ ๖ เพราะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนแต่ละอย่าง เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการได้ยิน เป็นต้น (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ ๒๕๒๕ : ๓๐๑)

๑.๒ หลักการของการฝึกสมาธิ การฝึกสมาธิก็คือการใช้ อารมณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัดให้จิตกำหนด เพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุม สามารถจับอยู่กับอารมณ์อันนั้นอันเดียวได้ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอยไปหาอารมณ์อื่น วัตถุ สิ่ง หรืออารมณ์ที่จะเอามาให้จิตกำหนดนี้เป็นอะไรก็ได้ แต่ให้เป็นกลางๆ คือ ไม่ล่อให้จิตคิดปรุงแต่ง ซึ่งโดยมากจะใช้สิ่งดีงามหรือสิ่งที่เป็นกลางๆ

สิ่งดีงาม เช่น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ความเมตตากรุณา ซึ่งเอามาใช้เป็นอารมณ์หรือสิ่งที่จิตเกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวได้ นอกจากสิ่งดีงามที่กล่าวแล้วก็อาจใช้สิ่งกลางๆ คือ สิ่งที่ไม่ได้มีความหมายทางบวกหรือทางลบ เช่นลมหายใจ ซึ่งเป็นกลางๆ หรือแม้แต่วัตถุสีเขียว สีแดง ไฟ แสงสว่าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกลางๆ ไม่ได้มีชั่ว เมื่อเอามาให้จิตกำหนด ก็ทำให้จิตกำหนดจับแน่นแน่ว พยายามให้จิตอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว ไม่เลื่อนลอย ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น ถ้าหากทำให้จิตกำหนดแน่นแน่วอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวได้สำเร็จ เรียกว่า การฝึกสมาธิ

หลักการของการฝึกสมาธิจึงอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะให้จิตมารวมเป็นหนึ่งเดียว เรียกว่ามีอารมณ์หนึ่งเดียว หรือทำให้จิตกำหนดจับอยู่กับสิ่งเดียว คิดอยู่เรื่องเดียว ในแง่หนึ่งเหมือนกับว่าสามารถควบคุมบังคับจิตได้ ซึ่งความจริงมันเป็นไปเอง คือถ้าเราฝึกจิตจนมีความชำนาญแล้วมันก็เป็นไปได้เอง หลักการของการ

ฝึกสมาธิจึงรวมเป็นแนวเดียว ส่วนรูปแบบจะมีก็รูปแบบก็ได้ (รูปแบบของการฝึกสมาธิจะกล่าวถึงในบทที่ ๒)

๑.๓ สิ่งที่ไม่ใช่สมาธิ สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ไม่ใช่สมาธิ แต่เป็นปฏิบัติ เป็นศัตรูของสมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสีย จึงจะเกิดสมาธิได้ หรือจะพูดว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิก็ได้ สิ่งเหล่านี้มีชื่อเรียกเฉพาะว่า นีวรณ พระราชวรมุณี (ประยูรย์ ปยุตโต) ให้ความหมายของนีวรณไว้ดังนี้

นีวรณ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่า สิ่งกีดกันการทำงานของจิต สิ่งขัดขวางความดีของจิต สิ่งทอนกำลังปัญญา หรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งกีดกันจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี หรือกุศลธรรม ที่ทำจิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง (พระราชวรมุณี ๒๕๒๕ ก : ๘๒๘)

คำอธิบายลักษณะของนีวรณที่เป็นพุทธพจน์มีว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นเครื่องกั้น เป็นเครื่องห้าม ๕ อย่าง เหล่านี้ครอบงำจิต ทำปัญญาให้ทราวม...” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๑๒๕) “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นีวรณ ๕ เหล่านี้ กระทำให้มีดี กระทำให้ไม่มีจักขุ กระทำให้ไม่มีญาณ เป็นที่ตั้งแห่งความดับปัญญา เป็นไปในฝ่ายแห่งความดับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน...” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๑๒๕)

นีวรณมี ๕ อย่างคือ

๑.๓.๑ กามฉันทนีวรณ ความพอใจในกาม หรืออภิขมา ความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึงความอยากได้กามคุณ

ทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่างๆ คิดอยาก ได้โน่นอยากได้นี้ ตัดใจโน่นตัดใจนี้ คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ชุ่นช่องอยู่ ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่เดินเรียบไป ไม่อาจเป็นสมาธิได้

๑.๓.๒ พยาบาทนิวรณ์ ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่างๆ จิตที่มักกระทบ นั้นกระทบนี้ สะดุดนั้นสะดุดนี้ เดินไม่เรียบไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

๑.๓.๓ ถีนมิทธนิวรณ์ ความหดหู่และเชื่องซึม หรือ เซ็งและซึม แยกเป็น ถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ระย่อ ท้อแท้ ความซบเซาเหงาหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจ กับ มิทธะ ความเชื่องซึม เฉื่อยชา ง่วงเหงาหาวนอน โง่งง อืดอาด มีนมัว ตื้อตัน อาการซึมๆ เฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย จิตที่ถูกอาการทางกายและทางใจอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

๑.๓.๔ อุทธัจจกุกกุกจนิวรณ์ ความฟุ้งซ่านและ เตื่อตร้อนใจ แยกเป็น อุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ส่ายพร่าพล่านไป กับ กุกกุกจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ เตื่อตร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุกจะครอบงำย่อมพล่าน ย่อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

๑.๓.๕ วิจิกิจฉานนิวรณ์ ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจ สงสัย เกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พุดสั้นๆว่ากลางแคลงในกุศล

ธรรมทั้งหลาย ดัดสันใจไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่า มีประโยชน์แก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยกไปสองทาง กำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิตรจนรัดไว้กวนให้ค้างให้พรวดล่องอยู่ ย่อมไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๙๙; พระราชวรมุนี ๒๕๒๕ ก : ๙๒๘-๙๓๐)

๑.๔ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูง มีลักษณะดังนี้

๑.๔.๑ แข็งแรง มีพลังมาก ทานเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพรวดกระจายออกไป

๑.๔.๒ ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๑.๔.๓ ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด

๑.๔.๔ นุ่มนวลควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้ งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ขุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย (พระราชวรมุนี ๒๕๒๕ ก : ๙๓๐)

ไวพจน์ที่แสดงความหมายของสมาธิคำหนึ่งคือ เอกัคคตา แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว แต่ถ้าว่าตามรูปศัพท์ จะเห็นลักษณะของจิตที่คล้ายกับในข้อแรก คือ เอกัคคตา = เอก + อัคค + ตา (ภาวะ) คำว่า อัคคะ ในที่นี้ท่านให้แปลว่า อารมณ์ แต่ความหมายเดิมแท้ก็คือ จุดยอด หรือ จุดปลาย โดยนัยนี้จิตเป็นสมาธิ ก็คือจิตที่มียอดหรือจุดปลายเดียว ซึ่งย่อมมีลักษณะแหลม พุ่งแทงทะลุสิ่งต่างๆ ไปได้ง่าย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์ เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นฌาน พระอรรถกถาจารย์เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ ๘ คือ (๑) ตั้งมั่น (๒) บริสุทธิ์ (๓) ผ่องใส (๔) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา (๕) ปราศจากสิ่งมัวหมอง (๖) นุ่มนวล (๗) ควกร่างงาน (๘) อยู่ตัว ไม่วอกแวกหวั่นไหว ซึ่งองค์ ๘ นั้นท่านนับจากคำบรรยายที่เป็นพุทธพจน์ว่า “เรานั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลสเครื่องย่ำยวน ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควกร่างงาน ตั้งมั่น ถึงความไม่วอกแวกหวั่นไหวอย่างนี้ ย่อมโน้มน้ำจิตไปเพื่อ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ...” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ๒๕๒๕ : ๒๙) ท่านว่าจิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้เหมาะแก่การนำเอาไปใช้ได้ ดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญา พิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจ ถูกต้องชัดเจน หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญาสมาบัติ อย่างใดก็ได้

๑.๕ ระดับของสมาธิ ในชั้นอรรถกถาท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑.๕.๑ **ขณิกสมาธิ** สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

๑.๕.๒ **อุปปจารสมาธิ** สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระบับนิรณได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

๑.๕.๓ **อัปปนาสมาธิ** สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ (พระราชมุนี ๒๕๒๕ ก: ๘๒๖)

อุปปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ มีกล่าวถึงบ่อยๆในคำ

อธิบายเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐาน และมีที่กำหนดค่อนข้างชัดเจน คือ อุปจารสมาธิเป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้ ถ้า มองในแง่การกำหนดอารมณ์กรรมฐานก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณีต ลึกซึ่งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง) เป็นสมาธิจวนเจียน จะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ไกลจะถึงฌาน เมื่อชำนาญชำนาญคุ้นดีแล้ว ก็จะแน่วแน่กลายเป็นอัปนาสมาธิ เป็นองค์แห่งฌานต่อไป แต่สมาธิอย่างแรกคือขณิกสมาธิ ดูเหมือนจะไม่มีเครื่องกำหนดหมายที่ชัดเจน และไม่มีการกล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังข้อความว่า “สมาธินั้นก็มีเพียงสองอย่างเท่านั้น ซึ่งเป็นสมาธิที่ประสงค์เอา ในที่นี้ คือ อุปจารสมาธิ ๑ อัปนาสมาธิ ๑...” (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๒ ๒๕๒๘ : ๗๙) แต่ในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสากกล่าวว่า มุลสมาธิ (สมาธิขั้นมูล สมาธิเบื้องต้น หรือสมาธิต้นเค้า) และบริกรรมสมาธิ (สมาธิขั้นเตรียม หรือเริ่มลงมือ) ที่กล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นขณิกสมาธิ (พระราชวรมุณี ๒๕๒๕ ก : ๘๒๗)

๒. อิทธิบาท ๔ ในฐานะเป็นตัวสำคัญในการสร้างสมาธิ

อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่ายๆ ว่า ทางแห่งความสำเร็จ มี ๔ อย่างคือ ฉันทะ-ความพอใจ วิริยะ-ความเพียร จิตตะ-ความคิดจดจ่อ และวิมังสา-ความสอบสวน ไตรตรอง แปลให้จำง่ายตามลำดับว่า มีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน ใช้ปัญญาสอบสวน

อิทธิบาทนั้นพระพุทธเจ้าตรัสพัวพันไว้กับเรื่องสมาธิ เพราะ

อิทธิบาทเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิและนำไปสู่ผลสำเร็จที่เป็นจุดหมายของสมาธิ สมาธิเกิดจากอิทธิบาทข้อใด ก็มีชื่อเรียกตามอิทธิบาทข้อนั้น ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในฉันทสูตร สังยุตตนิกายมหารวรรค ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุอาศัยฉันทะแล้วได้สมาธิได้เือกักคตาคจิต นี้เรียกว่า ฉันทสมาธิ เธอยังฉันทะให้เกิดพยายามปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ เพื่อไม่ให้เป็นอุปกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ เพื่อความไม่เลือนหาย เพื่อเจริญยิ่งขึ้นไปเพื่อความไพบุลย์ เพื่อความเจริญบริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เหล่านี้เรียกว่า ปธานสังขาร ฉันทะนี้ด้วยฉันทสมาธินี้ด้วย และปธานสังขารเหล่านี้ด้วย ดังพรรณนามานี้ นี้เรียกว่า อิทธิบาท ประกอบด้วยฉันทสมาธิ และปธานสังขาร

... ถ้าภิกษุอาศัยวิริยะแล้ว ได้สมาธิ ... นี้เรียกว่า วิริยสมาธิ... ฯลฯ เพื่อความเจริญบริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เหล่านี้เรียกว่า ปธานสังขาร วิริยะนี้ด้วยวิริยสมาธินี้ด้วย และปธานสังขารเหล่านี้ด้วย ดังพรรณนามานี้ นี้เรียกว่า อิทธิบาท ประกอบด้วย วิริยสมาธิและปธานสังขาร

... ถ้าภิกษุอาศัยจิตตะแล้ว ได้สมาธิ ... นี้เรียกว่า จิตตสมาธิ... ฯลฯ เพื่อความเจริญบริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เหล่านี้เรียกว่า ปธานสังขาร จิตนี้ด้วย จิตตสมาธิ

นี้ด้วย และประธานสังขารเหล่านี้ด้วย ดังพรรณนามานี้ นี้เรียกว่า อิทธิบาท ประกอบด้วย จิตตสมาธิและประธานสังขาร ... ถ้าภิกษุอาศัยวิมังสาแล้ว ได้สมาธิ ... นี้เรียกว่า วิมังสาสมาธิ... ฯลฯ เพื่อความเจริญบริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เหล่านี้เรียกว่า ประธานสังขาร วิมังสานี้ด้วย วิมังสาสมาธินี้ด้วย และประธานสังขารเหล่านี้ด้วย ดังพรรณนามานี้ นี้เรียกว่า อิทธิบาท ประกอบด้วย วิมังสาสมาธิและประธานสังขาร (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕: ๒๘๐-๒๘๑)

จากพุทธพจน์ที่ยกมานี้ จึงมีสมาธิ ๔ ข้อ คือ

- (๑) ฉันทสมาธิ - สมาธิที่เกิดจากฉันทะ หรือสมาธิที่มีฉันทะเป็นใหญ่
- (๒) วิริยสมาธิ - สมาธิที่เกิดจากวิริยะ หรือสมาธิที่มีวิริยะเป็นใหญ่
- (๓) จิตตสมาธิ - สมาธิที่เกิดจากจิตตะ หรือสมาธิที่มีจิตตะเป็นใหญ่
- (๔) วิมังสาสมาธิ - สมาธิที่เกิดจากวิมังสา หรือสมาธิที่มีวิมังสาเป็นใหญ่

สมาธิเหล่านี้จะมีเกิดควบคู่ไปด้วยกันกับความเพียรพยายาม ที่เรียกว่าประธานสังขาร แปลว่า สังขารที่เป็นตัวความเพียร หรือความเพียรที่เป็นเครื่องปรุงแต่ง แปลงๆว่า ความเพียรที่เป็นแรงสร้างสรรค์ หรือความเพียรสร้างสรรค์

สมาธิเกิดจาก ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือจากความมีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน ใช้อปัญญาสอบสวน ได้อย่างไร

มีแนวความเข้าใจดังนี้

๒.๑ ฉันทสมาธิ สมาธิเกิดจากฉันทะ ฉันทะ แปลว่า ความพอใจ ได้แก่ ความมีใจรักในสิ่งที่ทำ และพอใจฝึกฝนในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้นๆ ให้สำเร็จ อยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุถึงจุดหมาย พุดง่าย ๆ ว่ารักงานและรักจุดหมายของงาน พุดให้ลึกลงไปทางธรรมว่าความรักความใฝ่ใจปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นจุดหมายของสิ่งที่กระทำ หรือซึ่งจะเข้าถึงได้ด้วยการกระทำนั้น อยากให้สิ่งนั้นๆ เข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดีที่พึงงามที่ประณีต ที่สมบูรณ์ที่สุดของมัน หรืออยากให้อาภาวดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ของสิ่งนั้นๆ ของงานนั้นเกิดมีเป็นจริงขึ้น อยากทำให้สำเร็จผลตามจุดหมายที่พึงงามนั้น

ความอยากที่เป็นฉันทะนี้เป็นคนละอยากกันกับความอยากได้สิ่งนั้นๆ มาเสพสวดย หรืออยากเอามาเพื่อตัวตนในรูปใดรูปหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าเป็นตัณหา ความอยากของฉันทะนั้นให้เกิดความสุขชื่นชมเมื่อเห็นสิ่งนั้นๆ งานนั้นๆ บรรลุความสำเร็จเข้าถึงความสมบูรณ์อยู่ในภาวะอันดีงามของมัน หรือพุดแยกออกไปว่า ขณะเมื่อสิ่งนั้นหรืองานนั้นกำลังเดินทางไปสู่จุดหมาย ก็เกิดปิติเป็นความเอิบอิ่มใจ ครั้นสิ่งหรืองานที่ทำบรรลุจุดหมายก็ได้รับโสมนัสเป็นความฉ่ำชื่นใจที่พร้อมด้วยความรู้สึกโปร่งโล่งผ่องใสเบิกบาน แผลออกไปเป็นอิสระไร้ขอบเขต ส่วนความอยากของตัณหาให้เกิดความสุขความชื่นชม เมื่อได้สิ่งนั้นมาให้ตนเสพสวดยรสอร่อย หรือปรนเปรอความยิ่งใหญ่พองขยายของตัวตน เป็นความฉ่ำชื่นใจ ที่เศร้าหมองหมักหมม กัดกันกัดตนไว้ในความคับแคบ และมักติดตามมาด้วยความหวงแหนห่วงกังวล เศร้าเสียดายและหวั่นกลัวหวาดระแวง

ถ้าสามารถปลุกเร้าให้ฉันทะเกิดขึ้นอย่างแรงกล้า เกิดความ

รักในคุณค่าความดีงาม ความสมบูรณ์ของสิ่งนั้น หรือจุดหมายนั้น อย่างเต็มที่แล้ว คนก็จะทุ่มเทชีวิตจิตใจอุทิศให้แก่สิ่งนั้น เมื่อรักแท้ ก็มอบใจให้ อาจถึงขนาดยอมสละชีวิตเพื่อสิ่งนั้นได้ เจ้า ขุนนาง เศรษฐี พราหมณ์ คนหนุ่มสาวมากมายในสมัยพุทธกาลยอมสละ ว่าง ทรัพย์สินสมบัติ และโลกามีสมากมายออกมาบวชก็เพราะเกิดฉันทะ ในธรรม เมื่อได้สดับทราบซึ่งคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้คนทั้งหลาย ที่ทำงานด้วยใจรักก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีฉันทะนำแล้วก็ต้องการทำ สิ่งนั้นให้ดีที่สุด ให้สำเร็จผลอย่างดีที่สุดของสิ่งนั้น ของงานนั้น ไม่ ห่วงพะวงกับสิ่งล่อเร้า หรือผลตอบแทนทั้งหลาย จิตใจก็มุ่งมั่นแน่ว แน่ มั่นคงในการดำเนินสู่จุดหมาย เดินเรียบสม่ำเสมอ ไม่ชาน ไม่ส่าย ฉันทสมาธิจึงเกิดขึ้นโดยนัยนี้ และพร้อมกันนั้นปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์ก็ย่อมเกิดควบคู่มาด้วย

๒.๒ วิริยสมาธิ สมาธิเกิดจากวิริยะ วิริยะแปลว่า ความ เพียร ได้แก่ ความอาจหาญ แก่กล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อคนรู้ว่า สิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ ได้ยินว่าจุดหมายนั้นจะบรรลุถึงได้ยากนัก มีอุปสรรคมาก หรืออาจ ใช้เวลายาวนานเท่านี้ปี เท่านี้เดือน เขาก็ไม่ท้อถอย กลับเห็น เป็นสิ่งท้าทายที่เขาจะเอาชนะให้ได้ ทำให้สำเร็จ เช่นนักบวชนอก ศาสนาหลายท่านในสมัยพุทธกาล เมื่อสดับพุทธธรรมแล้วเลื่อมใส ขอบรรพชาอุปสมบท ครั้นได้รับทราบว่ามีผู้เคยเป็นนักบวชนอก ศาสนาจะต้องประพฤติวัตรทดสอบตนเองก่อน เรียกว่า อยู่ปริวาส (ตัตถิยปริวาส) เป็นเวลา ๔ เดือน ใจก็ไม่ท้อถอย กลับกล้าเสนอ ตัวประพฤติวัตรทดสอบเพิ่มเป็นเวลานานถึง ๔ ปี ท่านเหล่านี้ เช่น ท่านอเจลกัสสป ซึ่งเรื่องของท่านปรากฏอยู่ในอเจลกัสสปสูตร

สังยุตตนิกาย นิทานวรรค พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๖

นอกจากนี้ในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓ ก็มีปรากฏอีก ๓ ท่าน คือ ท่านเสนียะขอเจละ ปรากฏใน กุกกุโรวาทสูตร ท่านวัจฉโคตตปริพาชก ปรากฏในมหาวัจฉโคตตสูตร และท่านมาคัณเฑียรปริพาชก ปรากฏในมาคัณเฑียรสูตร เป็นต้น

ส่วนผู้ขาดความเพียรอยากบรรลุความสำเร็จเหมือนกัน แต่พอได้ยินว่าต้องใช้เวลานานเป็นปีก็หมดแรง ถอยหลัง ถ้าอยู่ระหว่างปฏิบัติก็ฟุ้งซ่าน จิตใจวุ่นวาย ปฏิบัติได้ผลยาก คนที่มีความเพียรเท่ากับมีแรงหนุน เวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตาม จิตใจจะแน่วแน่นมั่นคง มุ่งตรงต่อจุดหมาย สมาธิก็เกิดขึ้นได้ เรียกว่าเป็น วิริยสมาธิ พร้อมทั้งมีประธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์เข้า ประกอบคู่ไปด้วยกัน

๒.๓ จิตตสมาธิ สมาธิที่เกิดจากจิตตะ จิตตะ แปลว่า ความคิดจดจ่อหรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีใจผูกพัน จดจ่อ ฝักใฝ่ เรื่องนั้น ใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตตะเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่นๆ ใครพูดอะไรเรื่องอื่นๆไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องงานนั้นจะสนใจเป็นพิเศษทันที บางทีจัดทำเรื่องนั้น งานนั้น ขลุกข่วนอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน ไม่เอาใจใส่ร่างกาย การแต่งเนื้อแต่งตัว อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่สนใจ เรื่องอื่นเกิดขึ้นใกล้ๆ บางทีก็ไม่รู้ ทำจนลืมวันลืมคืน ลืมกินลืมนอน

ความมีใจฝักใฝ่จดจ่อเช่นนี้ย่อมทำให้สมาธิเกิดขึ้น จิตจะแน่วแน่นแนบสนิทในกิจที่ทำ มีกำลังมากเฉพาะสำหรับกิจนั้น เรียกว่าเป็นจิตตสมาธิ พร้อมกันนั้นก็เกิดประธานสังขาร คือเกิดความเพียรสร้างสรรค์ร่วมสนับสนุนไปด้วย

๒.๔ วิมังสาสมาธิ สมาธิที่เกิดจากวิมังสา วิมังสา แปลว่า ความสอบสวนไตร่ตรอง ได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณา หมั่นใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลย บกพร่องหรือขัดข้อง เป็นต้น ในกิจที่ทำ รู้จักทดลองและค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง ข้อนี้เป็นการใช้ปัญญาชักนำสมาธิ ซึ่งจะเห็นได้ไม่ยาก คนมีวิมังสาชอบคิดค้นหาเหตุผล ชอบสอบสวนทดลอง เมื่อทำอะไรก็คิดพิจารณาทดสอบไป เช่นคิดว่าผลนี้เกิดจากเหตุอะไร ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ผลคราวนี้เกิดจากปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบเหล่านี้เท่านั้น ถ้าองค์ประกอบนี้ออกเสียจะเป็นอย่างนี้ ถ้าเพิ่มองค์ประกอบนี้เข้าไปแทนจะเกิดผลอย่างนี้ ลองเปลี่ยนองค์ประกอบนั้นแล้วไม่เกิดผลอย่างที่คาดหมาย เป็นเพราะอะไร จะแก้ไขที่จุดไหน ฯลฯ หรือในการปฏิบัติธรรม ก็ชอบพิจารณาใคร่ครวญสอบสวน เช่นว่า ธรรมข้อนี้ๆมีความหมายอย่างไร มีความมุ่งหมายอย่างไร ควรใช้ในโอกาสอย่างไร ควรคู่สัมพันธ์กับข้อธรรมอื่นข้อใด ปฏิบัติธรรมคราวนี้ไม่ค่อยก้าวหน้า อินทรีย์ใดอ่อนไป อินทรีย์ใดเกินไป คนในสมัยปัจจุบันอยู่ในสภาพอย่างนี้ขาดแคลนธรรมข้อใดมาก จะนำธรรมข้อนี้เข้าไป จะใช้วิธีอย่างไร ควรเน้นความหมายด้านไหน เป็นต้น

การคิดหาเหตุผลและสอบสวนทดลองอย่างนี้ ย่อมช่วยรวมจิตใจให้คอยกำหนดและติดตามเรื่องที่พิจารณาอย่างติดแจตตลอดเวลา เป็นเหตุให้จิตแน่นแน่ว แล่นดังไปกับเรื่องที่พิจารณา ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก และมีกำลัง เรียกว่า เป็นวิมังสาสมาธิ ซึ่งก็จะมีประธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์เกิดมาด้วย เช่นเดียวกับสมาธิข้ออื่นๆ

สาระของการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาทก็คือ เอาจาน

หรือสิ่งที่ทำหรือจุดหมายที่ต้องการเป็นอารมณ์ของจิต แล้วปลุกเร้า ระดมฉันตะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสา เข้านำหนุน สมาธิก็เกิดขึ้น และมีกำลังแข็งแกร่ง ช่วยให้งานอย่างมีความสุข และบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

โดยนัยนี้ ในการปฏิบัติธรรมก็ดี ในการเล่าเรียนศึกษา หรือ ประกอบกิจการงานอื่นใดก็ดี เมื่อต้องการสมาธิเพื่อให้กิจที่ทำนั้น ดำเนินไปอย่างได้ผลดี ก็พึงปลุกเร้าและชักจูงอิทธิบาท ๔ อย่างนี้ ให้เกิดเป็นองค์ธรรมเด่นนำขึ้นสักข้อหนึ่ง แล้วสมาธิความสงบสบายใจและการทำงานที่ได้ผลก็เป็นอันหวังได้เป็นอย่างมากว่าจะเกิดมีตามมาเอง พร้อมกันนั้นการฝึกสมาธิหรือการปฏิบัติธรรมส่วนหนึ่ง ก็จะมีเกิดขึ้นในห้องเรียน ในบ้าน ในทุ่งนา ในที่ทำงานและในสถานที่ต่างๆ แห่ง (พระราชวรมนูณี ๒๕๒๕ ก : ๘๔๒-๘๔๔)

๓. สมาธิในฐานะเป็นองค์มรรค

สมาธิในฐานะเป็นองค์มรรค มีชื่อเรียกเฉพาะว่าสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิเป็นองค์มรรคข้อหนึ่งในบรรดาองค์มรรค ๘ ข้อ ที่เรียกว่าอริยมรรค ประกอบด้วยองค์ ๘ อันเป็นข้อสุดท้ายของอริยสัจ ๔ (ได้แก่ ทุกขอริยสัจ สมุทัยอริยสัจ นิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ) ซึ่งมีชื่อเรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ดังปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นไฉน? อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ นี้แหละ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ก็สัมมาทิฏฐิเป็นไฉน? ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์

ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับ
 ทุกข์ อันนี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะเป็นไฉน?
 ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่
 พยายาม ความดำริในอันไม่เบียดเบียน อันนี้เรียกว่า สัมมา
 สังกัปปะ สัมมาวาจาเป็นไฉน? การงดเว้นจากการพูด
 เท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ
 งดเว้นจากการพูดเพื่อจ้อ อันนี้เรียกว่า สัมมาวาจา สัมมา
 กัมมันตะเป็นไฉน? การงดเว้นจากการล้างผลาญชีวิต
 งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการ
 ประพฤติผิดในกาม อันนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ สัมมา
 อาชีวะเป็นไฉน? อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพ
 ที่ผิด สำเร็จการเลี้ยงชีพโดยการเลี้ยงชีพที่ชอบ อันนี้เรียก
 ว่า สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะเป็นไฉน? ภิกษุในธรรม
 วินัยนี้ ให้เกิดจันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคอง
 จิตไว้ ตั้งจิตไว้เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิด
 บังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อ
 ให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลื่อน
 หาย เจริญยิ่ง ใพบูลย์ มีขึ้น เต็มเปี่ยม แห่งกุศลธรรมที่
 บังเกิดขึ้นแล้ว อันนี้เรียกว่า สัมมาวายามะ สัมมาสติ
 เป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่
 มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและ
 โทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ...
 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ... พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่
 มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัส
 ในโลกเสียได้ อันนี้เรียกว่า สัมมาสติ สัมมาสมาธิเป็น

ไหน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก อยู่ เธอบรรลุตติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายในเป็น ธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้เป็น ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอบรรลุจตุตถฌาน ไม่มี ทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุข ละทุกข์ และดับโทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทาอริยสังค (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ๒๕๒๕: ๘๖-๘๗)

จากพุทธพจน์ที่อัญเชิญมาข้างต้นนี้ สรุปความได้ว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ มีดังนี้

(๑) สัมมาทิฏฐิ-เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้ในอริยสังค ๔ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในความดับทุกข์ และความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

(๒) สัมมาสังกัปปะ-ดำริชอบ ได้แก่ ความดำริในการออกจากกาม (เนกขัมมสังกัปป) ความดำริในความไม่พยายาบท (อพยายาบทสังกัปป) และความดำรินั่นไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปป)

(๓) สัมมาวาจา-เจรจาชอบ ได้แก่ วชิสุจจริต ๔ คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ และงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

(๔) สัมมากำมมันตะ—กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจริต ๓ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการลักทรัพย์ และงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

(๕) สัมมาอาชีวะ—เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิจนาชีพ ประกอบสัมมาอาชีพ

(๖) สัมมาวายามะ—เพียรชอบ ได้แก่ ปธาน ๔ คือ เพียรระวังไม่ให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น (สังวรปธาน) เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (ปหานปธาน) เพียรเจริญกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีขึ้น (ภาวนาปธาน) และเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (อนุรักษนาปธาน)

(๗) สัมมาสติ—ระลึกชอบ ได้แก่ สติบัญญัติ ๔ คือ พิจารณาเห็นกายในกาย (กายานุปัสสนาสติบัญญัติ) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติบัญญัติ) พิจารณาเห็นจิตในจิต (จิตตานุปัสสนาสติบัญญัติ) และพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติบัญญัติ)

(๘) สัมมาสมาธิ—ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน

ดังนั้นสัมมาสมาธิ จึงเป็นองค์มรรคข้อสุดท้ายของมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ และคำจำกัดความของสัมมาสมาธิ ตามที่ปรากฏในพระสูตร ได้แก่ ฌาน ๔ ดังนี้

ดูก่อนท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ก็สัมมาสมาธิเป็นไฉน? คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม เข้าปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เข้าทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายในเป็นธรรมเอกผุด

ขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกและวิจารณ์สงบไป มี
ปิติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เข้าคตियฌาน ... อยู่ เข้า
จตุตถฌาน ... อยู่ นี้เรียกว่าสัมมาสมาธิ (พระไตรปิฎก
เล่มที่ ๑๔ ๒๕๒๕ : ๓๔๑)

อย่างไรก็ตาม คำจำกัดความเหล่านี้ น่าจะถือว่าเป็นการ
แสดงความหมายแบบยกตัวอย่าง ดังจะเห็นว่า บางแห่งท่านกล่าว
ถึงจิตตัสเสกคคตานั้นเอง ว่าเป็นสมาธิในทริยัคัง พุทธพจน์ว่า
“ก็สมาธิในทริยัคังเป็นไฉน? อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ยึดหน่วง
นิพพานให้เป็นอารมณ์แล้ว ได้สมาธิ ได้เอกัคคตาคจิต นี้เรียกว่า
สมาธิในทริยัคัง” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๒๑๗)

ว่าโดยสาระสำคัญแล้ว สัมมาสมาธิก็คือสมาธิที่ใช้ถูกทาง
เพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลาย
ตามที่เป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวเอง เช่น
จะรอดฤทธิ์ รอดความสามารถ เป็นต้นนั่นเอง ดังหลักการที่ท่าน
แสดงไว้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนาได้โดยใช้สมาธิเพียง
ขั้นต้นๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ คือสมาธิที่ใช้ประกอบกับวิปัสสนา
หรือเพื่อสร้างปัญญาที่รู้แจ้ง อันเป็นสมาธิในระดับระหว่างขณิกสมาธิ
กับอุปปจารสมาธิเท่านั้น (พระราชวรมนูณี ๒๕๒๕ ก : ๙๒๕-๙๒๖)

กล่าวโดยสรุปก็คือสมาธิที่เป็นองค์มรรคนั้นจะต้องเป็น
สมาธิที่ควบคู่กับวิปัสสนา หรือสมาธิที่ใช้เป็นบาทฐานของวิปัสสนา
เพื่อให้เกิดปัญญาที่รู้แจ้งกระทั่งสามารถทำลายกิเลสตัณหา อุปาทาน
ได้หมดสิ้น และบรรลุถึงจุดหมายคือพระนิพพานได้ ถ้าพึงสมาธิ
อย่างเดียวเป็นเพียงทำจิตให้สงบ แต่ยังไม่สามารถทำลายกิเลส
ต่างๆได้ ดังนั้นสมาธิที่เป็นจุดหมายของพุทธธรรมจึงต้องเป็น
สัมมาสมาธิ

๔. ขอบเขตความสำคัญของสมาธิ

สมาธิเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุจุดหมายของพระพุทธศาสนา กระนั้นก็มีขอบเขตความสำคัญที่พึงตระหนักว่า สมาธิมีความจำเป็นแค่นั้นเพียงใดในกระบวนการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงวิมุตติ (ความหลุดพ้นคือนิพพาน) อันเป็นจุดหมายของพุทธธรรม ขอบเขตความสำคัญของสมาธิอาจสรุปได้ดังนี้

๔.๑ ประโยชน์ของสมาธิในการฝึกปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น อยู่ที่นำมาใช้ให้เป็นที่ทำการสำหรับให้ปัญญาปฏิบัติการณ์อย่างได้ผลดีที่สุด และสมาธิที่ใช้เพื่อการนี้ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นขั้นที่เจริญถึงที่สุด ลำพังสมาธิอย่างเดียว แม้จะเจริญถึงขั้นฌานสูงสุด หากไม่ก้าวไปสู่การใช้ปัญญาแล้ว ย่อมไม่สามารถทำให้ถึงจุดหมายของพุทธธรรมได้

๔.๒ ฌานต่างๆ ทั้ง ๘ ชั้น แม้จะเป็นภาวะจิตที่ลึกซึ้ง แต่ในเมื่อเป็นผลของกระบวนการปฏิบัติที่เรียกว่า สมถะ อย่างเดียวแล้ว ยังเป็นเพียงโลกียะเท่านั้น จะนำไปปะปนกับจุดหมายของพุทธธรรมหาได้ไม่

๔.๓ ในภาวะแห่งฌานที่เป็นผลสำเร็จของสมาธินั้น กิเลสต่างๆ สงบระงับไป จึงเรียกว่าเป็นความหลุดพ้นเหมือนกัน แต่ความหลุดพ้นนี้มีชั่วคราวเฉพาะเมื่ออยู่ในภาวะนั้นเท่านั้น และถอยกลับสู่สภาพเดิมได้ ไม่ยั่งยืนแน่นอน ท่านจึงเรียกความหลุดพ้นชนิดนี้ว่า เป็นโลกียวิโมกข์ (ความหลุดพ้นชั้นโลกียะ) เป็นกุปปวิโมกข์ (ความหลุดพ้นที่กำเริบ คือ เปลี่ยนแปลงกลับกลายเป็นสูญได้) ดังพุทธพจน์ว่า “กุปปวิโมกข์ เป็นโฉน ฌาน ๔ และอรุปสมวัตติ ๔ นี้เป็นกุปปวิโมกข์” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๑ ๒๕๒๕ : ๒๐๓) และเป็นวิกขัมภานวิมุตติ (ความหลุดพ้นด้วยข่มไว้ คือ กิเลสระงับไปเพราะถูก

กำลังสมาธิข่มไว้ เหมือนเอาแผ่นหินทับหญ้า ยกแผ่นหินออกเมื่อใด หญ้าย่อมกลับงอกขึ้นใหม่ได้) (พระราชวรมนี ๒๕๒๕ ก : ๘๖๘-๘๖๙)

สมาธิเป็นองค์ธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา คือนิพพาน แต่ก็มีขอบเขตความสำคัญอยู่ในระดับหนึ่ง เพราะองค์ธรรมหรือตัวการสำคัญที่สุดที่จะเป็นตัวตัดสินใจในขั้นสุดท้าย จะต้องเป็นปัญญา และปัญญาที่จะใช้ปฏิบัติการในขั้นนี้ เรียกว่าเฉพาะว่าวิปัสสนา ดังนั้นการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมาย จึงต้องก้าวมาถึงขั้นวิปัสสนาด้วยเสมอ

๕. สรุป

การฝึกสมาธิมีมาตั้งแต่สมัยก่อนพระเวท จากหลักฐานต่างๆ พบว่ามีมาตั้งแต่สมัยอารยธรรมโมเฮนโจ-ดาโร ซึ่งเป็นอารยธรรมเก่าแก่แถบลุ่มแม่น้ำสินธุ ก่อนสมัยพุทธกาลก็มีการฝึกสมาธิ และในสมัยพุทธกาลตามพุทธประวัติ ครั้นพระพุทธเจ้ายังไม่ได้ตรัสรู้ ก็ทรงออกไปศึกษาอย่างสำนักของดาบส ซึ่งสอนการฝึกสมาธิจนได้สมาบัติ ๘

ในปัจจุบัน การฝึกสมาธิเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในโลกตะวันตกซึ่งมีความเจริญทางวัตถุสูง ทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ จึงหันมาแก้ปัญหาทางจิตใจด้วยการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิ คือการใช้อารมณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัดให้จิตกำหนด เพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุม สามารถจับอยู่กับอารมณ์นั้นอย่างเดียว ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปหาอารมณ์อื่น สมาธิจึงมีความหมายถึงภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว และสิ่งที่ไม่ใช่สมาธิหรือศัตรูของสมาธิคือนิรวรณ ๕ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ มี ๔ ประการ คือ (๑) แข็งแรง มีพลังมาก (๒) ราบเรียบ สงบซึ่ง

(๓) ไส้ กระจ่าง (๔) นุ่มนวล ควรแก่งาน สมาธิมี ๓ ระดับ คือ
ขณิกสมาธิ อุปะจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ สิ่งสำคัญในการสร้าง
สมาธิ หรือสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการฝึกสมาธิได้แก่
อิทธิบาท ๔ ส่วนสมาธิที่เป็นองค์มรรคมีชื่อเรียกว่า สัมมาสมาธิ
ซึ่งอาจเป็นสมาธิขั้นฌาน หรือสมาธิในระดับระหว่างขณิกสมาธิกับ
อุปะจารสมาธิ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ ก็ได้



บทที่ ๒

รูปแบบและวิธีการของการฝึกสมาธิ

๑. รูปแบบของการฝึกสมาธิ

รูปแบบของการฝึกสมาธิ คือ วิธีปฏิบัติที่แยกออกไปเป็นเทคนิคหรือกลวิธีต่างๆ ในการที่จะทำให้เกิดเป็นสมาธิขึ้นมาได้ ซึ่งอาจารย์ผู้สอนการฝึกสมาธิแต่ละคนก็จะกำหนดรูปแบบต่างๆ ของตัวเองขึ้นมา เช่น ให้นั่ง ให้ยืน ให้เดิน หรือให้เพ่งอะไรต่างๆ และนอกจากจะต่างกันตรงอาจารย์ผู้สอนแต่ละคนแล้ว ยังต่างกันตรงอุปนิสัย ที่เรียกว่าจริต ของผู้ปฏิบัติอีกด้วย กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติแต่ละคนอาจจะมียุปัญญาต่างๆ กัน ถูกกับวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่ง ไม่ถูกกับวิธีปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง เป็นต้น

รูปแบบต่างๆ ของการฝึกสมาธิ เช่น ในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท การนั่งสมาธิให้นิ่งโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ส่วนนิกายเซนของญี่ปุ่นให้นั่งเอามือชนกัน ไม่ซ้อนกัน ดังนี้ เป็นต้น รูปแบบนี้แล้วแต่จะกำหนดขึ้นมา ซึ่งอาจขึ้นอยู่กับอาจารย์ผู้สอนว่าตัวเองมีประสบการณ์อย่างไร มีความถนัดด้านใด แล้วนำมาสอนลูกศิษย์ แต่บางครั้งอาจารย์ก็กำหนดรูปแบบขึ้นมาหลาย ๆ รูปแบบ เพื่อให้เหมาะกับคนจริตต่างๆ แต่เมื่อสรุปลงแล้ว ทุกคนหากปฏิบัติถูกต้องจะมีหลักการเดียวกัน คือทำอย่างไรจะให้จิต



มาอยู่กับสิ่งหนึ่งได้ รูปแบบจึงเป็นเครื่องประกอบเพื่อจะให้
หลักการสำเร็จผลเป็นจริงขึ้นมาได้

สำนักหอสมุด

BQ

5630

๒. วิธีการฝึกสมาธิ

วิธีการฝึกสมาธิคือ การหาวัตถุอะไรสักอย่างหนึ่ง หรือหา
อารมณ์สักอย่างหนึ่ง มาให้จิตฝึกในการที่จะกำหนดแน่วแน่ และ
คอยตรึงจิตให้อยู่กับสิ่งนั้นหรืออารมณ์นั้นอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน
ไม่หลุดลอยไปหาอารมณ์อื่น วิธีการนั้นมักจะมีรูปแบบติดมาด้วย
เพราะวิธีการแต่ละอย่างก็จะปฏิบัติโดยมีรูปแบบเฉพาะสำหรับวิธี
การนั้นๆ เพราะฉะนั้นวิธีการจึงมักจะพ่วงมาด้วยรูปแบบเสมอ

วิธีการในการเอาวัตถุหรืออารมณ์สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาให้จิต
กำหนด ก็เข้าสู่หลักที่เรียกว่า ภาวนา (แปลว่าการเจริญ) คือเป็น
สมาธิภาวนา (การเจริญสมาธิ) หมายถึง การฝึกให้จิตแน่วแน่อยู่
กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เมื่อสามารถฝึกจิตได้ดีขึ้นก็จะยึดอารมณ์นั้นไว้อย่าง
มั่นคง และภาพของสิ่งนั้นก็จะไปติดอยู่หรือแม่นยำอยู่ในจิตใจ มัก
จะเกิดเป็นนิมิตขึ้นมา (ดูคำอธิบายนิมิตและภาวนา ในหัวข้อการ
เจริญสมาธิอย่างเป็นทางการ) เมื่อเป็นนิมิตก็คือเป็นภาพที่เห็น
ในใจ สัมผัสกับสิ่งที่กำหนดยึดเอาไว้ นั่น หรือที่เอาจิตกำหนดจับ
อยู่นั้นจะเกิดอุคคหนิมิต และแม่นยำมากขึ้น จนกระทั่งเป็นภาพ
ของสิ่งนั้นซึ่งจะประณีตยิ่งขึ้น คือ เป็นรูปที่ประณีตจนถึงขั้นเกิด
ปฏิภาค และสำเร็จผลถึงอัปปนาสมาธิ เมื่อจิตแน่วแน่ถึงขั้นนี้ก็จะ
เข้าถึงภาวะที่เรียกว่าฌาน ซึ่งเรื่องนี้จะได้อธิบายในหัวข้อต่อไป

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกซึ่งเป็นคัมภีร์สำคัญของพระพุทธ
ศาสนา เรียกการฝึกสมาธิว่า สมาธิภาวนา (พระไตรปิฎก เล่มที่
๒๑ ๒๕/๒๕ : ๔๔) แปลว่าการเจริญสมาธิ ดังจะได้กล่าวถึงการ

เจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน ในหัวข้อต่อไป

๓. การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน

คำว่า การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนในที่นี้หมายถึง วิธีฝึกอบรมเจริญสมาธิตามประเพณีการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทที่ได้ปฏิบัติสืบๆ กันมา ซึ่งพระอรธกถาจารย์นำลงเขียนอธิบายไว้ในคัมภีร์ชั้นอรธกถา เฉพาะอย่างยิ่งในวิสุทธิมรรค เป็นวิธีการที่ปฏิบัติกันอย่างจริงจังและเป็นงานเป็นการ โดยมุ่งฝึกเฉพาะแต่ตัวสมาธิแท้ๆ ซึ่งกำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ มีขั้นตอนที่ดำเนินไปตามลำดับ เริ่มตั้งแต่การเตรียมตัวเบื้องต้นก่อนฝึก ชั้นฝึก และความก้าวหน้าในการฝึก จนถึงขั้นได้ฌานสมาบัติและโลกียอภิญญาทั้งหลาย

วิธีเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนนั้น เบื้องแรกผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นผู้มีศีลบริสุทธิเสียก่อน เพราะศีลเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของสมาธิ เป็นเครื่องกลั่นกรองกายวาจาให้สะอาดบริสุทธิ เมื่อมีความบริสุทธิในทางความประพฤติ และเชื่อมั่นในความบริสุทธิของตน ก็จะไม่มีความฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ จิตจึงปลอดโปร่ง สงบ แน่วแน่ เป็นสมาธิ ในทางตรงข้าม หากปราศจากศีลเป็นพื้นฐานก็จะเกิดความฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ จิตก็ไม่สงบ สมาธิก็เกิดไม่ได้

เมื่อมีศีลบริสุทธิดีแล้ว จึงปฏิบัติตามขั้นตอนของการเจริญสมาธิ ซึ่งแบ่งออกเป็นลำดับขั้นตอนใหญ่ ๕ ขั้นตอน รายละเอียดของวิธีปฏิบัติตามหัวข้อเหล่านี้ ท่านกล่าวไว้สำหรับพระภิกษุผู้จะทำการฝึกสมาธิอย่างจริงจัง อาจเป็นเวลาหลายเดือน หรือหลายปี ถ้าคุณศัพท์จะปฏิบัติหรือผู้ใดจะฝึกกระยะสั้นๆ ก็พึงจับเอาสาระมาใช้เท่าที่เหมาะสม ขั้นตอนทั้ง ๕ มีดังนี้

๓.๑ ตัดปลีโพธ ปลีโพธ แปลว่า เครื่องผูกพันหรือห่วง
เหนี่ยวซึ่งเป็นเหตุให้ใจพะวักพะวนห้วงกังวล ไม่ปลอดโปร่ง แผล
ง่ายๆว่าความกังวล เมื่อมีปลีโพธก็จะทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าไป
ได้ยาก ไม่อำนวยโอกาสแก่การเกิดสมาธิ จึงต้องกำจัดเสีย ปลีโพธ
มี ๑๐ อย่างคือ

๓.๑.๑ ที่อยู่หรือวัด ตนมิมองใช้เก็บสะสมไว้มาก หรือ
มีงานอะไรค้างอยู่ เป็นกังวล แต่ถ้าไม่ผูกพันก็ไม่เป็นไร

๓.๑.๒ ตระกูล คือตระกูลญาติ หรือตระกูลอุปฐาก
ซึ่งสนิทสนมห่างไปใจคอหวัง ควรทำให้ได้

๓.๑.๓ ลาม เช่น มีคนเลื่อมใสมาก มาหา มาถวาย
ของ มัววุ่นอยู่ไม่เป็นอันปฏิบัติ ควรปลีกตัวไปหาที่สงบ

๓.๑.๔ คณะ เช่น มีคณะศิษย์ที่ต้องสอน ยุ่งอยู่กับ
งานสอน และแก้ความสงสัย ควรจะทำให้เสร็จเรื่องที่ค้างหรือหา
คนแทน เป็นต้น แล้วขอโอกาสลาไป

๓.๑.๕ กรรม คือ การงาน โดยเฉพาะนวักรรม (การ
ก่อสร้าง) ควรทำให้เสร็จหรือมอบหมายแก่ใครให้เรียบร้อย

๓.๑.๖ อัฏฐานะ คือ การเดินทางไกลด้วยกิจธุระ เช่น
ไปบวชพระเณร พึ่งทำเสียให้เสร็จหมดกังวล

๓.๑.๗ ญาติ ทั้งญาติทางบ้านและญาติทางวัด
(อุปัชฌาย์ อาจารย์ ศิษย์ เพื่อนศิษย์) เจ็บป่วยต้องชวนช่วยรักษา
ให้หายจนหมดห่วง

๓.๑.๘ อาพาธ คือตนเองป่วยไข้ รีบรักษาให้หาย ถ้า
ดูท่าจะไม่ยอมหายก็ให้ทำใจสู้ว่า ฉันจะไม่ยอมเป็นทาสของแก
จะปฏิบัติละ

๓.๑.๙ คันถะ คือปริยัติ หรือสิ่งที่เล่าเรียน เป็นปลีโพธ

สำหรับผู้วุ่นกับการรักษาความรู้ เช่น สาธยาย เป็นต้น ถ้าไม่วุ่น ก็ไม่เป็นไร

๓.๑.๑๐ อิทธิ คือฤทธิ์ของบุญคุณ เป็นภาระในการรักษา แต่เป็นปณิธานสำหรับผู้บำเพ็ญวิปัสสนาเท่านั้น ไม่เป็นปณิธานแก่การเจริญสมาธิโดยเฉพาะ เพราะผู้ที่เจริญสมาธิยังไม่มีฤทธิ์ที่จะห้วง (พระราชวรมนูณี ๒๕๒๕ ก : ๘๔๙-๘๕๘)

๓.๒ เข้าหากัลยาณมิตร เมื่อตัดปณิธานแล้วไม่มีอะไรติดข้องค้างใจ ฟังไปหาท่านที่สามารถสอนกรรมฐานให้แก่ตนได้ ซึ่งมีคุณสมบัติดีงาม ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นอย่างแท้จริง เรียกว่า กัลยาณมิตร คือเป็นผู้ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ คือ

๓.๒.๑ บีบโย นารัก คือเข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ขวนใจผู้เรียนให้อยากเข้าไปปรึกษาใต้อาณ

๓.๒.๒ ครู นำเคารพ คือมีความประพฤติดุจสมควรแก่ฐานะทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

๓.๒.๓ ภาวนีโย นำเจริญใจ คือมีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่นำยกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอ๋ยอ้างและรำลึกถึงด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจและภาคภูมิใจ

๓.๒.๔ วตตวา จ รู้จักพูดให้ได้ผล คือพูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำ ว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

๓.๒.๕ วจนกฺขโม ทนต่อถ้อยคำ หรือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกิน และคำ ตักเตือน วิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ

๓.๒.๖ คมภีรณฺจ กถํ กตฺตา แดลงเรื่องล้าลึกได้ คือ
กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆที่ลึกซึ้ง ชับซ้อน ให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์
ให้ได้เรียนรู้เรื่องที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

๓.๒.๗ โน จฏฺฐาเน นโยชเย ไม่แนะนำในอฐาน
คือไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย หรือเรื่องเหลวไหล ไม่สมควร
(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ ๒๕๒๕ : ๓๓; พระราชวรมณี ๒๕๒๕ ก :
๖๓๒-๖๓๓)

ความสำคัญของการมีกัลยาณมิตรนั้น จะเห็นได้จาก
พุทธพจน์ดังต่อไปนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุผู้เป็นพระเสขะยังไม่
บรรลู่หรือหัดผล ปราศจากความเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม
เราไม่พิจารณาเห็นแม่เหตุอันหนึ่งอย่างอื่น กระทำเหตุที่
มี ณ ภายนอก ว่ามีอุปการะมากเหมือนความมีมิตรดีนี้เลย
(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ๒๕๒๕ : ๑๖๘)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งที่ขึ้น
ก่อน สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อน คือ แสงเงินแสงทอง สิ่งที่เป็น
เบื้องต้น สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อนเพื่อความบังเกิดแห่ง อริยมรรค
อันประกอบด้วยองค์ ๘ ของภิกษุ คือความเป็นผู้มีมิตรดี
ฉันนั้นเหมือนกัน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันภิกษุผู้มีมิตรดีพึง
หวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรค อันประกอบด้วยองค์ ๘ จัก
ทำให้มากซึ่งอริยมรรค อันประกอบด้วยองค์ ๘ (พระไตรปิฎก
เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๓๐)

ดูก่อนอานนท...ก็ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี
มีเพื่อนดี นี่เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว ... อันภิกษุผู้มีมิตร

ดี มีสหายดี มีเพื่อนดี ฟังหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอุริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ จักกระทำให้มากซึ่งอุริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕/๒๕ : ๒)

ดูก่อนสาริบุตร ข้อว่า ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นที่เดิวนั้น ฟังทราบโดยปริยายแม้นี้ ด้วยว่าเหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดา ย่อมพ้นไปจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เพราะอาศัยเราผู้เป็นกัลยาณมิตร ... (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕/๒๕ : ๓-๔)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้ อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรืออกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป เหมือนความเป็นผู้มีมิตรดี ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลมีมิตรดี กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ๒๕/๒๕ : ๑๑)

กัลยาณมิตรนั้น ถ้าจะให้ดีควรได้พระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้ก็หาพระอรหันต์ พระอุปัชฌาย์พระเถระระดับรองลงมา ท่านผู้ได้ฌาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก จนถึงท่านผู้เป็นพหูสูต ลดหลั่นกันลงมา ท่านว่าพระปฤชณผู้เป็นพหูสูตบางทีสอนได้ดีกว่าพระอรหันต์ที่ไม่เป็นพหูสูตเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่แนวปฏิบัติที่ท่านผ่านมาเองเท่านั้น บอกทางพอไปได้จำเพาะตัว และบางองค์ก็ไม่ถนัดเชิงสอนอีกด้วย ส่วนพหูสูตได้คั่นคว่ำมาก สอบสวนมาหลายอาจารย์ แสดงทางไปให้เห็นกว้างขวาง และรู้จักกลวิธียกย่องสอนให้เหมาะ

ยิ่งได้พระอรหันต์ที่เป็นพหุสุตก็ยิ่งดี เมื่อหากัลยาณมิตรได้แล้วจึงพึงเข้าไปหา ทำวัตรปฏิบัติต่อท่านแล้วขอโอกาสเรียนกรรมฐานจากท่าน

๓.๓ รับหรือเรียนกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ก่อนอื่นพึงเข้าใจความหมายของกรรมฐาน และ จริยา พอเป็นเค้าดังนี้

๓.๓.๑ กรรมฐาน คำว่า “กรรมฐาน” เป็นคำที่พระอรหันตเถรจารย์นำมาใช้ คำนี้ไม่มีในพระไตรปิฎก กล่าวคือในคัมภีร์พระไตรปิฎกจะใช้คำว่า สมภาวิภาวณา (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๑ ๒๕/๒๕ : ๔๔) กรรมฐานแยกศัพท์ออกได้เป็น ๒ คำ คือ “กรรม” แปลว่าการกระทำ กับ “ฐาน” แปลว่าที่ตั้ง ถ้าแปลโดยศัพท์กรรมฐานจึงแปลว่า “ที่ตั้งของการกระทำ” แต่ถ้าแปลโดยความจะแปลว่า “ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตหรือที่ให้จิตทำงาน” เพราะการฝึกจิตนี้ก็เป็นการทำงานอย่างหนึ่ง คือการทำงานของจิต การหาสิ่งอะไรมาให้จิต โดยสิ่งที่เป็นที่ทำงานของจิต เราเรียกว่ากรรมฐาน

กรรมฐานมีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พุดง่าย ๆ ว่าสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด จิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราวสงบอยู่ที่ได้ ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปอย่างไร้จุดหมาย เฉพาะในกรณีนี้ก็คือ สิ่งทีเอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ที่พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำจิตให้แน่วแน่อยู่กับมันจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด พุดให้สั้นที่สุดว่า สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิ

กรรมฐานเท่าที่พระอรหันตเถรจารย์รวบรวมแสดงไว้มี ๔๐ อย่าง แบ่งออกเป็น ๗ หมวด คือ

การฝึกสมาธิ

๓.๑.๑.๑ กสิณ ๑๐

๓.๑.๑.๒ อสุภะ ๑๐

๓.๑.๑.๓ อนุสติ ๑๐

๓.๑.๑.๔ พรหมวิหาร ๔ หรืออัปมัณฺญา ๔

๓.๑.๑.๕ อาหาเรปฏิกูลสัญญา

๓.๑.๑.๖ จตุธาตววัฏฐาน

๓.๑.๑.๗ อรูป ๔

ท่านว่ากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้นแตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัย ความโน้มเอียงของแต่ละบุคคลที่เรียกว่าจริตต่างๆ ถ้าเลือกได้ถูกกัน เหมาะกัน ก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว ถ้าเลือกผิดอาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้าหรือไม่สำเร็จผล

๓.๓.๒ จริยา แปลว่า ความประพฤติปกติ หมายถึง พื้นเพของจิต พื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่ง ตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ ตัวความประพฤติหรือลักษณะนิสัยนั้น เรียกว่า จริยา บุคคลผู้มีลักษณะนิสัยและความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่า จริต เช่นคนมีราคะจริต เรียกว่า ราคะจริต เป็นต้น จริตประเภทใหญ่ๆ มี ๖ คือ

๓.๓.๒.๑ ราคะจริต ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางราคะ ประพฤติหนักไปทางรักสวयรักงาม ละมุนละไม ควรใช้กรรมฐานคู่ปรับคือ อสุภะ (และกายคตาสติ)

๓.๓.๒.๒ โทสะจริต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ ประพฤติหนักไปทางใจร้อน หงุดหงิด รุนแรง กรรมฐานที่เหมาะสมคือ เมตตา (รวมถึงพรหมวิหารข้ออื่นๆ และกสิณ โดยเฉพาะวรรณกสิณ)

๓.๓.๒.๓ โมหะจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ ประพฤติหนักไปทางเขลา เหนงซึ้ง เรื่องงง งมงาย ใครว่าอย่างไรก็คล้อยเห็นคล้อยตามไป ฟุ้งแก้ด้วยมีการเรียน ไต่ถาม ฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาลหรืออยู่กับครู (กรรมฐานที่เกื้อกูลคืออานาปานสติ)

๓.๓.๒.๔ สัทธาจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย ฟุ้งชักนำไปในสิ่งที่ควรแก้การเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยและศีลของตน (อนุสติ ๖ ข้อแรกได้ทั้งหมด)

๓.๓.๒.๕ พุทธิจริตหรือญาณจริต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความจริง ฟุ้งส่งเสริมด้วยแนะนำให้ใช้ความคิดพิจารณาสมาธิธรรมและสิ่งดีงามที่ให้เกิดปัญญา เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ (กรรมฐานที่เหมาะสมคือ มรณสติ อุปสมานุสติ จตุธาตววิภูฐาน อหाराปฏิภูมิลัญญา)

๓.๓.๒.๖ วิตกจริต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิดววนนึกคิดจับจด ฟุ้งชาน ฟุ้งแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ (หรือเพ่งกลืน เป็นต้น) (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๙ ๒๕๒๕ : ๓๔๐ ; พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ๒๕๕๕ : ๘๐๗-๘๐๘)

อาการแสดงออกต่าง ๆ กันในทางความประพฤติของจริตเหล่านี้ เช่นเมื่อพบสิ่งของสักอย่าง ถ้ามีอะไรเป็นส่วนดีน่าชมอยู่บ้าง ใจของคนราคะจริตจะไปจับอยู่ที่ส่วนนั้น ดิตใจเล็งแลอยู่ได้นาน ๆ ส่วนอื่นที่เสียๆไม่ได้ใส่ใจ ส่วนคนโทสะจริต แม้ของนั้นจะมี

ส่วนดีอยู่หลายอย่าง แต่ถ้ามีส่วนเสียหรือข้อบกพร่องอยู่สักหน่อย ใจของเขาจะกระทบเข้ากับส่วนที่เสียนั้นก่อน ไม่ทันได้พิจารณาเห็น ส่วนดีก็จะไปเสียเลย คนพุทธิจริตคล้ายคนโทสจริตอยู่บ้างที่ไม่ค่อย ตัดใจอะไร แต่ต่างกันที่ว่า คนโทสจริตมองหาส่วนเสีย หรือมอง ให้เสียทั้งที่ไม่เห็นอย่างนั้นจริง และผลไปอย่างหงุดหงิดขัดใจ ส่วน คนพุทธิจริตมองหาส่วนเสีย ข้อบกพร่องที่เป็นจริง และเพียงแต่ ไม่ตัดใจผ่านไป ส่วนคนโมหจริต มองเห็นแล้วจับจุดอะไรไม่ชัด ออกจะเฉยๆ ถ้าใครว่าดีก็พลอยเห็นว่าดีตามเขาไป ถ้าเขาว่าไม่ดี ก็พลอยเห็นไม่ดีคล้ายตามเขาไป ฝ่ายคนวิตกจริต คิดจับจุด นี้ก็ถึงจุดดีตรงนี้บ้าง ส่วนไม่ดีตรงนั้นบ้าง วุ่นไปวุ่นมา ชั่งไม่เสร็จ ตัดสินใจไม่ตกว่าจะเอาหรือไม่เอา ส่วนคนสังฆาจริตมีลักษณะ คล้ายคนราคะจริตอยู่บ้าง คือมักมองเห็นส่วนที่ดี แต่ต่างที่ว่า คนสังฆาจริตเห็นแล้วก็ชื่นชมซาบซึ้งใจไปเรื่อยๆ ไม่ตัดใจอ้อยอิ่ง อย่างพวกราคะจริต

อย่างไรก็ตาม คนมักมีจริตผสม เช่น ราคะผสมวิตก โทสะผสมพุทธิ เป็นต้น ในการปฏิบัติบำเพ็ญสมาธิ นอกจากเลือก กรรมฐานให้เหมาะกับจริตแล้ว แม้แต่สถานที่อยู่อาศัย บรรยากาศ หนทาง ของใช้ อาหาร เป็นต้น ท่านก็ยังแนะนำให้เลือกสิ่งที่เป็น สัมปายะ คือเกื้อหนุนเหมาะสมกันด้วย

กรรมฐาน ๔๐ นั้น นอกจากเหมาะกับจริตที่ต่างกันแล้ว ยังต่างกันโดยผลสำเร็จที่สามารถให้เกิดขึ้นสูงต่ำ มากน้อยกว่ากัน ด้วย คือมีขอบเขตในการให้เกิดสมาธิระดับต่างๆไม่เท่ากัน เพื่อ รวบรวมจะแสดงความสัมพันธ์ระหว่างกรรมฐานกับจริตที่เหมาะสม และระดับสมาธิที่กรรมฐานชนิดนั้นจะให้สำเร็จได้ตามตารางดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ๒๕๕๕ : ๘๐๙)

PRACTICE OF MEDITATION

กรรมฐาน	จริยาที่เหมาะสม						ขั้นตอนความสำเร็จ						
	วราตจริต	โทสจริต	โมหจริต	สัทธาจริต	พุทธิจริต	วิตกจริต	ปฏิภาคนิมิต	อุปจารสมาธิ	ปฐมฌาน	ทุติยฌาน	ตติยฌาน	จตุตถฌาน	อรุฌาน ๔
กสิณ ๑๐													
- วรณกสิณ ๔		X					o	o	o	o	o	o	
- กสิณอื่นๆ	X	X	X	X	X	X	o	o	o	o	o	o	
อสุภะ ๑๐	X					o	o	o					
อนุสติ ๑๐													
- พุทธา, ธรรมา, สังฆา, สี้ลา, จาคา, เทวตา				X				o					
- อุปสมานุสติ, มรณสติ					X			o					
- กายคตาสติ	X						o	o	o				
- อานาปานสติ			X			X	o	o	o	o	o	o	
อัปมัญญา ๔													
- เมตตา, กรุณา, มุทิตา		X						o	o	o	o		
- อุเบกขา		X						o				o	
อาหาเรปฏิกูลสัญญา					X			o					
จตุราศุรวัฏฐาน					X			o					
อรุ ๔													
- อากาสนัญญาตนะ	X	X	X	X	X	X		o				o	๑
- วิญญาณัญญาตนะ	X	X	X	X	X	X		o				o	๒
- อากิญจัญญาตนะ	X	X	X	X	X	X		o				o	๓
- เนวสัญญานาสัญญา	X	X	X	X	X	X		o				o	๔

หมายเหตุ เฉพาะกสิณ ท่านว่ากสิณวงเล็กเหมาะแก่วิตกจริต กสิณใหญ่ไม่จำกัดเหมาะแก่โมหจริต อนึ่งท่านเตือนไว้ว่า เรื่องกรรมฐานทุกอย่างก็เป็นประโยชน์ช่วยข่มอกุศล และแก้ถอนกุศลธรรมได้ทั้งนั้น

ในการรับเอากรรมฐาน ท่านให้ทำเป็นพิธีการ คือเข้าไปหาท่านผู้เป็นกัลยาณมิตร แล้วกล่าวคำมอบตัวแต่พระพุทธเจ้าว่า “อิมามิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แต่พระองค์” หรือมอบตัวแก่พระอาจารย์ กล่าวว่า “อิมามิ ภาณุเต อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ ข้าแต่พระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แต่ท่าน”

การมอบตัวนี้เป็นกลวิธีสร้างความรู้สึกให้ปฏิบัติอย่างจริงจัง เต็ดเดี่ยว ช่วยทำลายความหวาดกลัว ทำให้ว่าง่าย ทำให้ความรู้สึกระหว่างอาจารย์กับผู้ปฏิบัติถึงกัน และเปิดโอกาสให้อาจารย์สอนและช่วยในการฝึกได้อย่างเต็มที่ พร้อมกันนั้นพึงทำพื้นใจของตนให้ประกอบด้วยอโลภะ อโทสะ อโมหะ เนกขัมมะ ความไม่สงสัย และความรอดพ้น กับทั้งทำจิตให้แน่มั่นอยู่ในสมาธิและนิพพาน แล้วขอกรรมฐาน

ฝ่ายพระอาจารย์ถ้ารู้จักจิตศิษย์ได้ ก็กำหนดจรรยาด้วยญาณนั้น ถ้ามีขณะนั้นก็สอบถามให้รู้ เช่นว่า เธอเป็นพวกจริตใด ลักษณะอาการความรู้สึกนึกคิดของเธอส่วนมากเป็นอย่างไร เธอนึกถึงพิจารณาอะไรแล้วสบาย ใจเธอน้อมไปในกรรมฐานไหน เป็นต้น แล้วบอกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจรรยาของเขานั้น ชี้แจงให้รู้ว่าจะเริ่มต้นปฏิบัติทำอย่างไร วิธีกำหนดและเจริญทำอย่างไร นิमितเป็นอย่างไร สมาธิมีขั้นตอนอย่างไร วิธีรักษา เลี้ยงและทำสมาธิให้มีกำลังมากขึ้นทำอย่างไร เป็นต้น (พระราชนิพนธ์ ๒๕๒๕ ก : ๘๕๖)

๓.๔ อยู่ในวัดหรือวิหารที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ ความจริงควรอยู่วัดเดียวกับพระอาจารย์ แต่ถ้าไม่สะดวกก็พึงไปหาวัดที่เป็นสัปปายะสภาวะ คือหาสถานที่ที่เหมาะสม เกื้อกูลแก่การปฏิบัติ ท่านให้เว้นวัดหรือวิหาร คือที่อยู่ซึ่งมีโทษ ๑๘ ประการ คือ

๓.๔.๑ วัดใหญ่ เพราะพระมีมาก ต่างจิตต่างใจ เรื่องมาก และไม่ค่อยสงบ

๓.๔.๒ วัดใหม่ เพราะมีการก่อสร้างมาก ถ้าไม่ช่วยก็อาจถูกตำหนิ

๓.๔.๓ วัดเก่ามาก เพราะทรุดโทรมแล้ว มีเรื่องต้องดูแลมาก

๓.๔.๔ วัดติดทางเดิน เพราะมีอาคันตุกะมาหาทั้งกลางวันกลางคืน

๓.๔.๕ วัดมีตระพังน้ำ คือ สระโบกขรณีกรุด้วยหิน คนจะพากันมาตักน้ำดื่ม มาซักผ้า

๓.๔.๖ วัดมีฝัก เพราะมีคนมาเก็บฝัก

๓.๔.๗ วัดมีดอกไม้ เพราะคนพากันมาเก็บดอกไม้

๓.๔.๘ วัดมีผลไม้ เพราะคนพากันมาเก็บผลไม้

๓.๔.๙ วัดที่คนทั้งหลายมุ่งมั่น เพราะเชื่อว่ามีพระวิเศษ คนจะไปมาหาสู่มิได้ขาด ทำให้ไม่สงบ

๓.๔.๑๐ วัดติดเมือง เพราะมีคนพลุกพล่านไปมา

๓.๔.๑๑ วัดติดป่าไม้ เพราะคนมาตัดไม้ไปทำเครื่องเรือน ทำฟืน ทำให้ไม่สงบ

๓.๔.๑๒ วัดติดที่นา เพราะคนจะมานวดข้าว ตากข้าวที่หน้าวิหาร

๓.๔.๑๓ วัดมีคนไม่ถูกต้องกัน เพราะไม่สงบ ต้องคอยห้ามปราม

๓.๔.๑๔ วัดติดท่าน้ำท่าบก เพราะมีคนมารบกวบนอน้ำดื่ม ขอเกลือ

๓.๔.๑๕ วัดติดชายแดน เพราะคนไม่นับถือศาสนา

ถ้าไม่ทำอันตรายก็ไม่อุปถัมภ์บำรุง หากความผาสุกไม่ได้

๓.๔.๑๖ วัดติดที่ระหว่างพรหมแดน เพราะเป็นเขต
แห่งอำนาจระหว่าง ๒ รัฐ อาจเป็นการเสี่ยงภัย

๓.๔.๑๗ วัดไม่เป็นสัปปายะ เพราะมีอารมณ์ต่างๆ
รบกวน

๓.๔.๑๘ วัดที่หากภัยอันตรายไม่ได้ เพราะถือว่ามีโทษ
มาก (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒ ๒๕๒๘ : ๗๙-๘๐)

ส่วนวัดที่เหมาะสม คือเสนาสนะที่ประกอบด้วยองค์ ๕ อัน
ได้แก่ (๑) ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก ไปมาสะดวก (๒) กลางวันไม่
พลุกพล่าน กลางคืนไม่อีกทึบ (๓) ปราศจากการรบกวนของ
เหล็บบุ้ง ลมแดด สัตว์เลื้อยคลาน (๔) เมื่อพักอยู่ที่นั่นไม่ขัดสน
ปัจจัย ๔ (๕) มีพระเถระผู้เป็นพหูสูต ซึ่งจะสามารถเข้าไปสอบ
ถามข้อธรรมข้อธรรมให้ท่านช่วยอธิบายแก้ความสงสัยได้

เมื่อได้อยู่วัดที่เหมาะสมกับการเจริญสมาธิแล้ว พึงตัดปليโทษ
เล็กๆน้อยๆ คือ ข้อกังวลเกี่ยวกับร่างกาย เครื่องใช้ประจำตัว ไม่
ต้องให้เป็นข้อกวนใจจุกจิกขึ้นอีก เช่น ตัดโกนผม ขน เล็บ เย็บ
ย้อม จัดการเรื่องผ้าจีวรให้เรียบร้อย ชำระที่พักอาศัยให้สะอาด
เป็นต้น

๓.๕ ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ กรรมฐานแต่ละประเภทมี
รายละเอียดวิธีเจริญสมาธิแตกต่างกันไป แต่กระนั้นก็พอจะสรุปเป็น
หลักการทั่วไปอย่างกว้างๆ ดังที่บางคัมภีร์แสดงไว้ โดยจัดเป็น
ภาวนา คือการเจริญหรือการฝึก ๓ ชั้น ได้แก่ บริกรรมภาวนา
อุปะจารภาวนา และอัปปนาภาวนา แต่ก่อนจะกล่าวถึงภาวนา ๓ ชั้น
มีคำที่ควรทำความเข้าใจคำหนึ่ง คือ นิमित

๓.๕.๑ นิमित หรือ นิमितต์ คือเครื่องหมายสำหรับให้

จิตกำหนด หรือภาพที่เห็นในใจซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็น
อารมณ์กรรมฐาน แบ่งเป็น ๓ อย่างตามลำดับความเจริญ คือ

๓.๕.๑.๑ บริกรรมนิมิต แปลว่า นิมิตขั้น
เตรียมหรือเริ่มต้น ได้แก่สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการ
เจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู ลมหายใจที่กำหนด หรือ
พุทธคุณที่กำหนดนึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น

๓.๕.๑.๒ อุกคหนิมิต แปลว่า นิมิตที่ใจเรียน
หรือนิมิตติดตา ได้แก่บริกรรมนิมิตนั่นเอง ที่เพ่งหรือนึกกำหนด
จนเห็นแม่นยำ กลายเป็นภาพติดตาติดใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่ง
จนติดตา หลับตามองเห็น เป็นต้น

๓.๕.๑.๓ ปฏิภาคนิมิต แปลว่า นิมิตเสมือน
นิมิตคู่เปรียบ หรือนิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของ
อุคคหนิมิตนั่นเอง แต่ติดลึกเข้าไปอีก จนเป็นภาพที่เกิดจากสัญญา
ของผู้ที่ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสี เป็นต้น และไม่มีมลทิน
ใดๆ ทั้งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา

นิมิตสองอย่างแรก คือบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิต ได้
ทั่วไป ในกรรมฐานทุกอย่าง แต่ปฏิภาคนิมิตได้เฉพาะในกรรมฐาน
๒๒ อย่าง ที่มีวัตถุประสงค์สำหรับเพ่ง คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ
และอานาปานสติ เท่านั้น (ดูตาราง)

๓.๕.๒ ภาวนา ๓ ขั้น ได้แก่

๓.๕.๒.๑ บริกรรมภาวนา การเจริญสมาธิ
ขั้นเริ่มต้น ได้แก่การกำหนดถือเอานิมิตในสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์
กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกสิณกำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบ
ปลายจมูก หรือนึกถึงพุทธคุณเป็นอารมณ์ ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น พุด
ง่ายๆว่า กำหนดบริกรรมนิมิตนั่นเอง

เมื่อกำหนดอารมณ์กรรมฐาน (คือบริกรรมนิมิต) นั้นไป จนมองเห็นภาพสิ่งนั้นติดตาติดใจ แม่นยำ ก็เกิดเป็นอุคคหนิมิต จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่า บริกรรมสมาธิ (คือชณิกสมาธินั้นเอง)

๓.๕.๒.๒ อุปจารภาวนา การเจริญสมาธิ ขั้นอุปจาร ได้แก่ อาศัยบริกรรมสมาธิ เอาจิตกำหนดอุคคหนิมิตต่อไป จนกระทั่งแนวแน่แนบสนิทในใจ เกิดเป็นปฏิภาคนิมิตขึ้น นีวรณก็สงบระงับ (ในกรรมฐานที่ไม่มีวัตถุเพ่ง เพียงแต่นึกถึงอารมณ์อยู่ในใจ ไม่มีปฏิภาคนิมิต กำหนดด้วยจิตแนวแน่จนนีสวรรค์ระงับไปอย่างเดียว) จิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ เป็นขั้นสูงสุดของ กามาวจรสมาธิ

๓.๕.๒.๓ อับปนาภาวนา การเจริญสมาธิ ขั้นอับปนา ได้แก่ เสพปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสม่าเสมอด้วยอุปจารสมาธิ พยายามรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมหายไปเสีย โดยหลีกเลี่ยงสถานที่ บุคคล อาหาร เป็นต้น ที่ไม่เป็นสัปปายะ เสพแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะ (สิ่งที่เหมาะสม เกื้อกูล ช่วยสนับสนุน) มี ๗ คือ (๑) อาวาสที่อยู่ (๒) โคจรที่เที่ยวหาอาหาร (๓) ภัตสละ-การพูดคุย (๔) บุคคล (๕) โภชนะ (๖) อตุ-ดินฟ้าอากาศ ธรรมชาติแวดล้อม (๗) อิริยาบถที่ถูกกันหรือช่วยเสริม และรู้จักปฏิบัติตามวิธีที่จะช่วยให้เกิดอับปนา เช่น ประคับประคองจิตใจให้พอดี เป็นต้น จนในที่สุดก็เกิดเป็นอับปนาสมาธิ บรรลุปฐมฌาน เป็นขั้นเริ่มแรกของ รูปาวจรสมาธิ

กรรมฐานหลายอย่างสุขุมละเอียด เป็นอารมณ์ลึกซึ้ง ไม่มีวัตถุสำหรับเพ่ง หรือสัมผัสด้วยกายได้ จึงไม่ขัดพอ จิตไม่สามารถแอบแนบติดสนิทอยู่ได้นาน จึงไม่มีปฏิภาคนิมิต และให้ผลสำเร็จ

ได้เพียงแค่อุปจารสมาธิ ส่วนกรรมฐานที่เป็นกรรมฐานหยาบ เฟ่ง
ดูหรือสัมผัสด้วยกายได้ กำหนดได้ชัดเจน จิตแนบสนิทตั้งอยู่ได้นาน
ก็ให้เกิดปฏิภาคนิมิตด้วย และสำเร็จผลถึงอัปปนาสมาธิได้ ทั้งนี้
แปลกแต่อัปปมัญญา (พรหมวิหาร) ซึ่งแม้จะไม่มีปฏิภาคนิมิตเพราะ
ไม่มีวิัตถุธรรมเป็นอารมณ์ แต่ก็มีสัตว์เป็นอารมณ์ จึงมีความชัดเจน
เพียงพอและให้เกิดอัปปนาสมาธิได้

๔. ฌาน

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ได้ให้ความหมายของฌานว่า
หมายถึงการเพ่ง การเพ่งพินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่นแน่ว ภาวะ
ที่เพ่งอารมณ์จนแน่นแน่ว (พระราชวรมนี ๒๕๒๘ : ๓๓-๓๔)

การเจริญสมาธินั้นจะประณีตขึ้นไปเป็นขั้นๆ โดยลำดับ
ภาวะจิตที่สมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้ว เรียกว่า ฌาน ฌานมี
หลายขั้น ยิ่งเป็นขั้นสูงขึ้นไปได้ องค์ธรรมต่างๆที่เป็นคุณสมบัติ
ของจิตก็ยิ่งลดน้อยลงไปเท่านั้น ฌานโดยทั่วไปแบ่งเป็น ๒ ระดับ
ใหญ่ๆ และแบ่งย่อยออกไปอีกระดับละ ๔ รวมเป็น ๘ อย่าง
เรียกว่า ฌาน ๘ หรือสมาบัติ ๘ ได้แก่

๔.๑ รูปฌาน คือฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ หรือฌาน
ที่เป็นรูปาวจร มี ๔ อย่าง ได้แก่

๔.๑.๑ ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) มีองค์ประกอบ ๕
คือ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา

๔.๑.๒ ทุตติยฌาน (ฌานที่ ๒) มีองค์ประกอบ ๓
คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

๔.๑.๓ ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) มีองค์ประกอบ ๒
คือ สุข เอกัคคตา

๔.๑.๔ จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) มีองค์ประกอบ ๒
คือ อุเบกขา เอกัคคตา

๔.๒ อรูปฌาน คือฌานที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ หรือฌาน
ที่เป็นอรูปาวจร มี ๔ อย่าง ได้แก่

๔.๒.๑ อากาสนัญญาตนะ คือ ฌานอันกำหนด
อากาศ คือช่องว่างหาที่สุดมิได้ เป็นอารมณ์

๔.๒.๒ วิญญาณัญญาตนะ คือ ฌานอันกำหนด
วิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์

๔.๒.๓ อากิญจัญญาตนะ คือ ฌานอันกำหนดภาวะ
ที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์

๔.๒.๔ เนวสัญญานาสัญญาตนะ คือ ฌานอันเข้าถึง
ภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ (พระราชวรมุนี ๒๕๒๕ ก :
๘๖๗-๘๖๘)

คำว่ารูปฌานก็ดี อรูปฌานก็ดี เป็นคำสมัยหลัง เดิมเรียก
เพียงว่า ฌาน (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ ๒๕๒๕ : ๒๓๐) และ
อารูปปี (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๔ ๒๕๒๕ : ๘๕)

การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิโดยใช้กลวิธีใดๆก็ตาม เพื่อ
ให้เกิดผลสำเร็จเช่นนี้ ท่านเรียกว่า สมถะ มนุษย์ปุถุชนเพียร
พยายามบำเพ็ญสมาธิเพียงใดก็ตาม ย่อมได้ผลสำเร็จสูงสุดเพียง
เท่านั้น (คือสมาบัติ ๘) หมายความว่า สมถะล้วนๆย่อมนำไปสู่ภาวะ
จิตที่เป็นสมาธิได้สูงสุดเพียงเนวสัญญานาสัญญาตนะเท่านั้น

๕. นิโรธสมาบัติ

นิโรธสมาบัติหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัญญาเวทียตนิโรธ
เพราะเป็นสมาบัติที่ดับสัญญาและเวทนา ผู้จะเข้าสมาบัติชนิดนี้ได้

จะต้องบรรลุผลสำเร็จครบทั้งสองฝ่าย คือฝ่ายสมณะ (ได้สมาบัติ ๘) และวิปัสสนา เป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ บุคคลที่จะเข้านิโรธสมาบัติได้ มี ๒ ประเภท ได้แก่ พระอนาคามีที่ได้สมาบัติ ๘ และพระอรหันต์ประเภทอุกโกตภาควิมุตตะ (ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน คือ สมาบัติและอริยมรรค) ส่วนบุคคลนอกจากนี้ แม้จะได้สมาบัติ ๘ ก็ไม่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ เพราะความสนิทของสมาธิยังไม่เพียงพอ กล่าวคือยังไม่สนิทพอ ต้องก้าวขึ้นไปถึงขั้นเป็นพระอนาคามีเสียก่อนจึงจะสามารถเข้าได้ (สุจิตตรา ย่อนคัม ๒๕๒๓ : ๕๐)

นิโรธสมาบัตินี้ เป็นความสามารถพิเศษของพระอนาคามี และพระอรหันต์ที่จะได้ประโยชน์พิเศษออกไป การเข้านิโรธสมาบัติ เข้าได้ด้วยการอธิษฐานจิต ถ้าไม่อธิษฐานจิตจะเข้าไม่ได้ เพราะเมื่ออยู่ในสมาบัติดังกล่าว จิตจะดับจึงต้องอธิษฐานจิตเพื่อกำหนดเวลาเข้าและเวลาออกจากสมาบัติเสียก่อน เมื่ออธิษฐานจิตแล้วจึงเริ่มด้วยการเจริญรูปฌาน ๔ และอรุณ ๔ ตามลำดับ ตั้งแต่ปฐมฌานไปจนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ แล้วจึงเข้านิโรธสมาบัติ เมื่อเข้านิโรธสมาบัติ วจีสังขารจะดับก่อน ต่อมากายสังขารดับ ส่วนจิตตสังขารดับทีหลัง เมื่ออยู่ในสมาธิจนครบกำหนดเวลาที่ได้อธิษฐานจิตไว้เมื่อก่อนเข้าแล้ว พอถึงเวลาจะออกจากสมาบัติ จิตตสังขารจะเกิดขึ้นก่อน กายสังขารเกิดตามมา ส่วนวจีสังขารเกิดทีหลัง (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ๒๕๒๕ : ๓๙๐)

เมื่อกายสังขาร วจีสังขาร และจิตตสังขารดับ จึงอาจทำให้เกิดปัญหาว่า ผู้เข้านิโรธสมาบัติมีสภาพเช่นเดียวกับคนตายหรือไม่ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายให้เห็นความแตกต่างของผู้เข้านิโรธสมาบัติกับคนที่ตายแล้วว่า

ดูก่อนอาวสุ คนที่ทำกาลกิริยาตายแล้วนี้ใด กายสังขารทั้งหลายของคนผู้นั้น ร่างดับดับไป วจีสังขารทั้งหลาย ... จิตตสังขารทั้งหลายก็ร่างดับดับไป อายุก็สิ้น ไออุ่นก็สงบ อินทรีย์ทั้งหลายก็แตก (ส่วน)ภิกษุผู้เข้าสัญญาเวทิตนโรธนี้ใด กายสังขารทั้งหลายของภิกษุนั้น ร่างดับดับไป วจีสังขารทั้งหลาย ... จิตตสังขารทั้งหลายก็ร่างดับดับไป (เหมือนกัน) แต่อายุยังไม่สิ้น ไออุ่นยังไม่สงบ อินทรีย์ทั้งหลายยังไม่แตก ดังนี้ (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอนจบ ๒๕๒๘ : ๒๙๘)

จากข้อความที่ยกมาข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าผู้เข้านิโรธสมาบัติ กับคนที่ตายแล้วนั้น หากดูจากลักษณะภายนอกจะเหมือนกัน เพราะกายสังขาร วจีสังขาร และจิตตสังขารดับไป แต่ที่ต่างกันคือ คนตายแล้วนั้น อายุก็สิ้น ไออุ่นก็สิ้น (คือ ไฟธาตุในร่างกายดับ) อินทรีย์ก็แตกคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่สามารถรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณได้อีกต่อไป ส่วนผู้เข้านิโรธสมาบัติอายุยังไม่สิ้น ไฟธาตุยังไม่ดับ และอินทรีย์ยังไม่แตก ถ้าจับตัวดูคนที่ตาย ตัวจะเย็นเพราะไฟธาตุดับ และไม่นานก็จะเน่า แต่ผู้เข้านิโรธตัวยังอุ่นอยู่เพราะไฟธาตุยังไม่ดับ และร่างกายไม่เน่าเปื่อยแม้จะอยู่ในสมาบัติถึง ๗ วันก็ตาม

นิโรธสมาบัตินี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อนุปปพวิหารธรรม (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ตามลำดับ) ๘ ประการ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ ๒๕๒๕ : ๓๓๒-๓๓๕) หรืออนุปปพนิโรธ (การดับไปโดยลำดับ) ๘ ประการ ดังนี้

- (๑) กามสัญญา ของผู้เข้าปฐมฌานย่อมดับไป
- (๒) วิตก วิจาร ของท่านผู้เข้าทุติยฌานย่อมดับไป

(๓) ปิณี ของท่านผู้เข้าตติยฌานย่อมดับไป

(๔) ลมอัสนาสะ บัสนาสะ ของท่านผู้เข้าจตุตถฌานย่อมดับไป

(๕) รูปสัญญา ของท่านผู้เข้าอากาสนัญจายตนสมาบัติย่อมดับไป

(๖) อากาสนัญจายตนสัญญา ของท่านผู้เข้าวิญญาถัญจายตนสมาบัติย่อมดับไป

(๗) วิญญาถัญจายตนสัญญา ของท่านผู้เข้าอากิญจัญญายตนสมาบัติย่อมดับไป

(๘) อากิญจัญญายตนสัญญา ของท่านผู้เข้าเวทัญญานาสนัญจายตนสมาบัติย่อมดับไป

(๙) สัญญาและเวทนา ของท่านผู้เข้าสัญญาเวทยิตนโรธสมาบัติย่อมดับไป (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ ๒๕๒๕ : ๒๔๒)

๖. สรูป

การฝึกสมาธิมีรูปแบบและกลวิธีต่าง ๆ กัน ซึ่งขึ้นอยู่กับอาจารย์ที่สอนว่าตนถนัดทางใด หรืออาจขึ้นอยู่กับอุปนิสัยที่เรียกว่าจริตของผู้เจริญสมาธิ ก็ได้ แต่ถึงแม้จะมีรูปแบบมากมาย หากหลักการจะเป็นอันเดียวกันหมดคือ ทำอย่างไรจะให้จิตมากำหนดแน่วแน่มุ่งอยู่กับสิ่งเดียวที่เรียกว่าจิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปหาสิ่งอื่นหรืออารมณ์อื่น วิธีการที่จะทำให้จิตมีอารมณ์เดียว ก็โดยหาวัตถุอะไรสักอย่างหนึ่ง หรือหาอารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่ง มาให้จิตฝึกในการที่จะกำหนดแน่วแน่ เรียกว่าวิธีการฝึกสมาธิ และวิธีการนี้มักจะพ่วงมาด้วยรูปแบบเสมอ

การฝึกสมาธิหรือการเจริญสมาธิทำได้หลายวิธี แต่การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนนั้นจะต้องปฏิบัติตามขั้นตอน ๕ ประการ คือ (๑) ตัดปณิโพร (๒) เข้าหากัลยาณมิตร (๓) รับประทานอาหารที่เหมาะสมกับจริตของตน (๔) อยู่ในวัดหรือวิหารที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิและตัดปณิโพรเล็กน้อยเสีย (๕) ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ เมื่อปฏิบัติตามขั้นตอนทั้ง ๕ ประการนี้แล้วจิตก็จะประณีตละเอียดขึ้นเป็นลำดับ จนในที่สุดจะเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่าฌาน ฌานมี ๘ ชั้น เรียกว่าสมาบัติ ๘ อันเป็นขั้นสูงสุดของการเจริญสมาธิ แต่สำหรับผู้ที่เป็นพระอนาคามีที่ได้สมาบัติ ๘ หรือพระอรหันต์ประเภทอุกโตภาควิมุตตะ จะก้าวสูงขึ้นไปอีกชั้นหนึ่งคือ สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ ส่วนบุคคลนอกจากนี้ไม่ว่าจะเป็นพระอริยบุคคลหรือปุถุชนแม้จะได้สมาบัติ ๘ ก็ไม่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ เพราะความสนิทของสมาธิยังไม่เพียงพอ นิโรธสมาบัตินี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อนุปปพวิหารธรรม ๘ หรืออนุปปพนิโรธ ๘

บทที่ ๓

กรรมฐาน ๗ หมวดและวิธีเจริญ

๑. ความเป็นมาของกรรมฐาน ๗ หมวด

กรรมฐาน ๗ หมวด ก็คือการนำเอากรรมฐาน ๔๐ มาจัดเข้าไว้เป็นหมวดหมู่ ในบทที่แล้วได้อธิบายที่มาของคำว่ากรรมฐานไว้แล้ว ว่าเป็นคำที่พระอรรถกถาจารย์นำมาใช้ ส่วนหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น ท่านใช้คำว่า สมธิภาวนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการเจริญสมธิภาวนาไว้หลายแบบ ทว่ากระจัดกระจายอยู่ตามสูตรต่างๆ และปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกเล่มนั้นบ้างเล่มนี้บ้าง พระอรรถกถาจารย์ท่านจึงได้รวบรวมขึ้นไว้และจัดออกเป็นหมวดๆ ได้ ๗ หมวด ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ ๒ ในบทนี้จะได้กล่าวถึงกรรมฐานแต่ละหมวดและวิธีเจริญ โดยเริ่มตั้งแต่หมวดที่ ๑ คือ กสิณ ๑๐ ดังต่อไปนี้

๒. กสิณ ๑๐

กสิณ ได้แก่วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงจิตให้เป็นสมathi กสิณมี ๑๐ อย่าง คือ ปรฐวีกสิณ-กสิณคือดิน อาโปกสิณ-กสิณคือน้ำ เตโชกสิณ-กสิณคือไฟ วาโยกสิณ-กสิณคือลม นีลกสิณ-กสิณคือสีเขียว ปิตกสิณ-กสิณคือสีเหลือง โลหิตกสิณ-กสิณคือสีแดง

โอทาทกสิน-กสินคือสีขาว อาโลกกสิน-กสินคือแสงสว่าง
อากาศกสิน-กสินคืออากาศ

วิธีเจริญกสินแต่ละอย่างๆ ทำดังนี้

๒.๑ ปฐวีกสิน คือการเพ่งดวงกลมซึ่งทำจากดินสีแดงล้วน
วิธีเจริญปฐวีกสินนั้น ลำดับแรกผู้ที่จะเจริญกรรมฐานดังกล่าว
จะต้องทำใจให้ปลอดโปร่ง ตัดความกังวลใจทั้งหลายให้หมดสิ้น แล้ว
เพ่งพิจารณาดินที่ตบแต่งเป็นดวงกสินเป็นอารมณ์ ดินที่ใช้ทำเป็น
ดวงกสินนั้นให้หาดินที่มีสีแดงจุกแสงพระอาทิตย์เมื่อแรกขึ้น และ
เมื่อจะทำนั้นให้ทำในที่สงบ เป็นที่ลับ ที่กำบัง อย่าทำในที่สัญจร
ไปมา ดินที่จะทำเป็นดวงกสินนั้นพึงชำระให้บริสุทธิ์ ทำให้เป็น
วงกลมกว้าง ๑ คืบ กับ ๔ นิ้ว ชัดให้ราบเสมอดังหน้ากลอง แล้ว
พึงปิดกวาดที่นั้นให้โล่งเตียน อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด

เมื่อจะนั่งภาวนาให้นั่งบนดั่งที่มีชาสูง ๑ คืบ กับ ๔ นิ้ว
นั่งให้ไกลดวงกสินประมาณ ๒ ศอกคืบ อากาศที่หนึ่งให้นั่งขัดสมาธิ
เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หันหน้าเข้า
หาดวงกสิน นึกพิจารณาโทษของกามคุณต่างๆ และตั้งจิตให้ยินดี
ในฉานธรรมอันเป็นอุบายที่จะยกตนออกจากกามคุณ และก็จะ
ล่วงเสียซึ่งความทุกข์นั้น แล้วระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ ยังปริดาปราโมทย์ให้เกิดขึ้น แล้วพึงทำจิตให้ยินดีในพิธี
ทางปฏิบัติ ว่าการปฏิบัติดังนี้ได้ชื่อว่าเนกขัมมปฏิบัติ พระอริยะ
ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ล้วนแต่ได้ปฏิบัติดังนี้ทุกๆพระองค์
จะละเว้นการปฏิบัติเสียหายได้ ครั้นแล้วพึงตั้งจิตว่า เราจะได้เสวย
สุขอันเกิดแต่วิเวกด้วยปฏิบัติอันนี้โดยแท้ ยังอุตสาหะให้เกิดขึ้นแล้ว
พึงลืมนตาขึ้นดูดวงกสิน และเมื่อดูดวงกสินนั้นอย่าพิจารณาสี พึง
กำหนดว่าสิ่งนี้เป็นดินเท่านั้น แต่สีดินนั้นจะละเอียดเสียมิได้ เพราะ

ว่าสีกับดวงกลืนนั้นเป็นอันเดียวกัน ดวงกลืนก็เป็นอันดูสีอยู่ด้วย เหตุฉะนั้นจึงรวมกลืนกับสีนั้นเข้าด้วยกัน และดวงกลืนกับสีนั้นพร้อมกัน โดยกำหนดว่าสิ่งนี้เป็นดิน แล้วพึงบริกรรมว่า “ดินๆ” ดังนี้รำไปเป็นร้อยเป็นพันครั้ง เมื่อจะทำบริกรรมว่า “ดินๆ” นั้นอย่าลืมตาดตลอดเวลา ให้ลืมตานิดหนึ่งแล้วพึงหลับตาลงเสีย แล้วพึงลืมขึ้นดูอีก ปฏิบัติดังนี้ไปจนกว่าจะได้อุคคหนิมิต ส่วนการยกนิมิตอันเป็นอารมณ์เป็นที่ตั้งแก่จิตในกาลเมื่อทำบริกรรม ชื่อว่า บริกรรมนิมิต กิริยาที่ทำบริกรรมว่า “ดินๆ” นั้นชื่อว่า บริกรรมภาวนา เมื่อตั้งจิตในกลืนนิมิต กระทำบริกรรมว่า “ดินๆ” นั้น ถ้ากลืนนิมิตมาปรากฏในมโนทวาร หลับตาลงกลืนนิมิตก็ปรากฏอยู่อย่างนั้นในมโนทวารตั้งลืมตาแล้ว ณ กาลใด ชื่อว่าได้อุคคหนิมิต ณ กาลนั้น เมื่อได้อุคคหนิมิตแล้วพึงตั้งจิตไว้ในอุคคหนิมิตนั้น และกำหนดให้ยิ่งขึ้นไป

เมื่อปฏิบัติอยู่ดังนี้ก็จะขมนิวรรณธรรมเสียได้โดยลำดับๆ กิเลสก็จะสงบระงับจากสันดาน สมาธิก็จะกล้าขึ้นเป็นอุچارสมาธิ ปฏิภาคนิมิตก็จะเกิดขึ้น ปฏิภาคนิมิตนั้นต่างจากอุคคหนิมิต กล่าวคืออุคคหนิมิตนั้นประกอบด้วยกลืนโทษ คือยังปรากฏเป็นสีดินอยู่อย่างนั้น ปฏิภาคนิมิตนั้นปรากฏบริสุทธิ์งามกว่าอุคคหนิมิต ตั้งแวันกระจกที่บุคคลถอดออกจากฝักจะนั้น เมื่อปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นแล้ว นิวรรณธรรมทั้งสิ้นก็ระงับไป จิตนั้นก็ตั้งมั่นเป็นอุچارสมาธิ สำเร็จกิจเป็นกามาวจรสมาธิ เมื่อได้อุچارสมาธิแล้ว ถ้าหากเพียรพยายามต่อไปขึ้นไปไม่หยุดก็จะสำเร็จอัปนาสมาธิ ซึ่งเป็นตัวมานสู่รูปาวจร และเมื่อเพียรกระทำจนบรรลุถึงอัปนาสมาธิเกิดขึ้นในสันดานแล้ว ก็พึงกำหนดไว้ว่าเราประพฤติอิริยาบถอย่างนี้ๆ อยู่ในที่อย่างนี้ๆ มีอาหารอันเป็นที่สบายอย่างนี้ๆ จึงได้สำเร็จ

ฌาน เมื่อได้ฌานสำเร็จด้วยวิธีดังกล่าวที่ว่ามานี้โดยให้กำหนดอิริยาบถ ที่อยู่ และอาหารไว้เพื่อจะได้สืบต่อ เมื่อภายหลังหากว่า จะมีความประมาท ฌานเสื่อมไป เมื่อจะเจริญสืบต่อไปใหม่นั้นจะได้ประพฤติกิริยาบถ มีที่อยู่และอาหารเหมือนอย่างแต่ก่อน ฌานที่เสื่อมไปแล้วนั้นก็จะได้เกิดขึ้นได้บริบูรณ์ในสันดานอีก

เมื่อได้สำเร็จปฐมฌานแล้ว ก็พึงปฏิบัติในปฐมฌานนั้นให้ชำนาญคล่องแคล่วด้วยดีก่อน แล้วจึงจะเจริญหุตยฌานสืบต่อไปได้ ปฐมฌานนั้นจะชำนาญคล่องแคล่วด้วยดีต้องประกอบด้วยวิธีทั้ง ๕ คือ

(๑) อาวัชชนวสี คือ ขำนาญคล่องแคล่วในการนี้ ถ้าปรารถนาจะนึกถึงองค์ฌานที่ตนได้ จะในเวลาใด ที่ใด และนึกถึงนานเพียงใดก็สามารถได้โดยเร็วพลัน

(๒) สมابخชนวสี คือ ขำนาญคล่องแคล่วในการที่จะเข้าฌาน ไม่ว่าจะเข้าในเวลาใด และที่ใด ก็สามารถเข้าได้ตามที่ต้องการ

(๓) อธิฐานวสี คือ ขำนาญคล่องแคล่วในการที่จะรักษาไว้มิให้ฌานจิตนั้นตกว่างค์ ไม่ว่าจะในเวลาใด ที่ใด และรักษาไว้ได้นานตามความพอใจ

(๔) วุฏฐานวสี คือ ขำนาญคล่องแคล่วในการที่จะออกจากฌาน เช่น กำหนดไว้ว่าเวลานั้นๆจะออก ก็จะออกได้ตามเวลาที่กำหนด ไม่คลาดเวลาที่ได้กำหนดไว้

(๕) ปัจจเวกขณวสี คือ ขำนาญคล่องแคล่วในการที่จะพิจารณา เมื่อปรารถนาจะพิจารณาองค์ฌานที่ตนได้ ก็สามารถพิจารณาได้โดยเร็ว ไม่เนิ่นช้า

เมื่อชำนาญคล่องแคล่วในปฐมฌานด้วยวิธี ๕ ประการ ดังกล่าวแล้ว จึงเจริญหุติยานสืบต่อไป แต่ถ้ายังไม่ชำนาญในปฐมฌานก่อนแล้วเจริญหุติยาน ก็จะทำให้เสื่อมจากปฐมฌานและหุติยานทั้งสองฝ่าย จึงมีข้อห้ามว่าถ้ายังไม่ชำนาญในปฐมฌานอย่าเพิ่งเจริญหุติยาน ต่อเมื่อชำนาญในปฐมฌานแล้วจึงเจริญหุติยาน เมื่อชำนาญในหุติยานแล้วก็เจริญตติยานและจตุตถฌานสืบต่อๆขึ้นไปโดยลำดับ

ปฐมฌานนั้นมีองค์ประกอบ ๕ ได้แก่

(๑) วิตก คือ ความตรึงตรอง เป็นลักษณะของการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน

(๒) วิจาร คือ ความพิจารณา เป็นลักษณะที่จิตพิจารณาอารมณ์ของกรรมฐาน

(๓) ปีติ คือ ความอิมใจต่ออารมณ์ของกรรมฐาน ปีติมี ๕ อย่าง คือ

ขุททกาปีติ คือปีติเล็กน้อย เพียงทำให้ขนพองชูขึ้น
หน้าตาไหล

ขณิกาปีติ คือปีติชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลกๆ เป็นขณะๆ
ดุจฟ้าแลบ

โอกันติกาปีติ คือปีติเป็นพักๆ ทำให้รู้สึกชุ่มงมาใน
กายดุจคลื่นซัดต้องฝั่ง

อุพเพงคาปีติ คือปีติโลดลอย ทำให้รู้สึกตัวเบาลอยขึ้น
ไปในอากาศ

ผรณาปีติ คือปีติซาบซ่าน ให้รู้สึกเย็นซ่านแผ่เอิบอาบ
ไปทั่วสรรพางค์ (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒ ๒๕๒๘: ๑๓๘)

(๔) สุข คือความสบายกาย สบายใจ เป็นสุขที่เกิดจากฉาน

(๕) เอกัคคตา คือความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นลักษณะที่จิตจดจ่อกับอารมณ์กรรมฐานเพียงอย่างเดียวและตลอดเวลา

หุติยฉาน มีองค์ประกอบ ๓ คือ ปิตี สุข และเอกัคคตา

ตติยฉาน มีองค์ประกอบ ๒ คือ สุขกับเอกัคคตา

จตุตถฉาน มีองค์ประกอบ ๒ คือ เอกัคคตาและอุเบกขา

๒.๒ อาโปกสิณ คือเพ่งดูน้ำหรือเพ่งดูวงกลมน้ำ วิธีเจริญอาโปกสิณให้ตักน้ำใสๆ สีขาวล้วนใส่ลงในบาตรหรือในขันน้ำให้เต็มเสมอขอบปาก นำไปตั้งไว้ในที่เสียบๆ ผู้ปฏิบัตินั่งให้สบายแล้วหลับตาพิจารณาโทษแห่งกามคุณ และพิจารณาคุณแห่งการออกจากกามคุณพอสมควรแล้ว ค่อยๆ ลืมตาขึ้นดู แล้วหลับตานึกในใจว่า “น้ำ” ลึกครู่แล้วลืมตาดูอีก ทำอย่างนี้หลายๆ ครั้งจนเห็นวงกลมน้ำนั้นติดตา หรือเกิดอุคคหนิमित เมื่อเห็นวงกลมน้ำนั้นติดตาแล้วจะปรากฏเห็นน้ำนั้นเป็นสีต่างๆ แล้วจะมีปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น คือจะปรากฏเห็นวงกลมน้ำนั้นเหมือนกับกระจกเงา ใจของผู้ปฏิบัตินั้นจะเกิดเป็นอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิขึ้น

๒.๓ เตโชกสิณ คือเพ่งไฟ หรือเพ่งดูวงกลมไฟ วิธีเจริญเตโชกสิณเริ่มตั้งแต่การแต่งกสิณนิमित โดยผ่าฟืนไม้แก่นที่แห้งสนิท ผึ่งแดดไว้ แล้วตัดเป็นท่อนๆ หอบไปสู่โคนไม้หรือมณฑปที่เหมาะสม ก่อไฟขึ้นแล้วเจาะเสื่อลำแพนหรือแผ่นหนังหรือแผ่นผ้าเป็นวงกลมกว้างประมาณศอก ๔ นิ้ว นำไปขึงไว้หน้ากองไฟ และนึกในใจว่า “ไฟ” เหมือนที่อธิบายมาแล้วในอาโปกสิณ ส่วนที่ต่างกันคืออุคคหนิमितในวงกลมไฟ ปรากฏเหมือนกับเปลวไฟขาดตกลงไม่ขาดแสงเหมือนไฟพะเนียงและปรากฏเห็นเปลวไฟสีต่างๆ แล้วปฏิภาคนิ

นิมิตปรากฏขึ้น แลเห็นเปลวไฟนั้นเหมือนผ้ากำพลแดงที่วางไว้ใน
 อากาศและเหมือนพัดใบตาลสีทอง หรือเหมือนเสาทอง ผู้ปฏิบัติ
 ก็จะบรรลุปุจฉารสมาธิและอัปปนาสมาธิ โดยนัยที่กล่าวแล้ว

๒.๔ วาโยกสิณ คือเพ่งดูลมหรือเพ่งดูวงกลมลม ให้ผู้ปฏิบัติ
 ถือเอานิมิตในลม คือกำหนดเอายอดอ้อยที่ไหวไปมา หรือกำหนด
 เอายอดไผ่หรือยอดไม้หรือปลายผม ที่ไหวไปมาก็ได้ กำหนดเอา
 ลมที่พัดมาตอังกายก็ได้ แล้วให้ตั้งสติต่อลมนั้นและนึกในใจว่า “ลมๆ”
 อุดคคหนิมิตในวาโยกสิณนี้ปรากฏยังเป็นนิมิตไหวเหมือนไอร้อนของ
 ข้าวต้มที่อยู่ในภาชนะ ส่วนปฏิภาคนิมิตเหมือนไอข้าวต้มในภาชนะ
 ที่ไม่ปรากฏเห็นเป็นไหวๆ คือเห็นเป็นไอนิ่งอยู่ ผู้ปฏิบัติก็จะบรรลु
 อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิโดยนัยนี้

๒.๕ นีลกสิณ คือเพ่งสีเขียว หรือวงกลมสีเขียว ผู้ปฏิบัติ
 ย่อมถือนิมิตในสีเขียวคราม เป็นดอกไม้บ้าง เป็นผ้าบ้าง หรือ
 ธาตุสีบ้าง หรือใช้สีเขียวทาที่ผ้าหรือแผ่นหนังหรือเสื้อลำแพนที่ขึง
 ติดไม้ โดยทำเป็นรูปวงกลมกว้างคืบ กับ ๔ นิ้ว แล้วไปนั่งเพ่งดู
 นึกในใจว่า “สีเขียวๆ” อุดคคหนิมิตในนีลกสิณนี้ยังมีกสิณโทษ
 ปรากฏ คือสิ่งที่เนื่องด้วยกสิณมณฑล มีเกสร ก้าน กลีบ เป็นต้น
 ส่วนปฏิภาคนิมิตเป็นเหมือนข้าวตาลแก้วมณี หรือผ้าแก้วอินทิล
 อยู่ในอากาศ นอกนั้นเหมือนที่กล่าวข้างต้น

๒.๖ ปิตกสิณ คือเพ่งดูสีเหลือง หรือเพ่งดูวงกลมสีเหลือง
 วิธีปฏิบัติให้ใช้สีเหลืองล้วน ทาลงในแบบเหมือนวงกลมเขียว แล้ว
 นั่งเพ่งดู บริกรรม (คือว่าในใจ) ว่า “สีเหลืองๆ” นอกนั้นเหมือน
 ข้างต้นที่กล่าวมาแล้วในอาโปกสิณ

๒.๗ โลหิตกสิณ คือเพ่งดูสีแดง หรือเพ่งดูวงกลมสีแดง วิธี
 ปฏิบัติคือใช้สีแดงล้วนๆ ทาลงในแบบเหมือนที่กล่าวมาแล้วนั่งเพ่ง

ดู บริกรรมว่า “สีแดงๆ” นอกนั้นเหมือนข้างต้นที่กล่าวมาแล้วใน
อาไปกสถิน

๒.๘ โอทาทกสถิน คือเพ่งดูสีขาว หรือเพ่งดูวงกลมสีขาว
วิธีปฏิบัติคือใช้สีขาวล้วน ทาลงในแบบเหมือนที่กล่าวมาแล้ว
หนึ่ง เพ่งดู บริกรรมว่า “สีขาวๆ” นอกนั้นเหมือนที่ได้กล่าวมาแล้ว

๒.๙ อาโลกกสถิน คือเพ่งดูแสงสว่าง หรือเพ่งดูวงกลมแสง
สว่าง วิธีปฏิบัติ เจาะฝาให้เป็นวงกลมกว้าง ๑ คืบ กับ ๔ นิ้ว เพื่อ
ให้แสงตะวันหรือแสงเดือนส่องเข้ามา หรือจุดประทีปใส่ในหม้อปิด
ปากหม้อให้ดี เจาะข้างหม้อให้เป็นรูกลม ตั้งหม้อหันรูนั้นไปทาง
ข้างฝา ให้แสงประทีปส่องออกไปถูกฝาแล้วหนึ่งเพ่งดู บริกรรมว่า
“แสงสว่างๆ” อุดคณินิมิตในอาโลกกสถินเป็นเหมือนวงกลมชนิด
หนึ่งปรากฏขึ้นที่ฝา ส่วนปฏิกานินิมิตเป็นเหมือนแสงสว่างนั้นเป็น
ก้อนหนา นอกนั้นเหมือนข้างต้น

๒.๑๐ อากาสกสถิน คือเพ่งดูอากาศ หรือเพ่งดูวงกลมช่อง
ว่าง วิธีปฏิบัติ ให้เจาะฝาหรือแผ่นหนัง หรือเสื่อลำแพนที่ขึงไว้หรือ
ที่กันไว้ ให้เป็นช่องกลมกว้าง ๑ คืบ กับ ๔ นิ้ว แล้วหนึ่งเพ่งดู
บริกรรมว่า “อากาศๆ” อุดคณินิมิตในอากาสกสถินคือช่องว่างนั้น
เอง ส่วนปฏิกานินิมิตเป็นเหมือนวงกลมอากาศ คืออากาศปรากฏ
เป็นวงกลมๆ และอาจปรากฏเห็นใหญ่ขึ้นได้ นอกนั้นเหมือน
ข้างต้น

กสถิน ๑๐ อย่างนี้ ผู้ที่เคยปฏิบัติมาแล้วในชาติก่อนๆ เพียง
แต่มองดูอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๑๐ อย่างนี้ ก็สำเร็จเป็นสมาธิ เป็น
ฌานขึ้นได้ ไม่ต้องทำพิธีและแบบแผนเหมือนที่กล่าวมาแล้วนี้ คือ
เพียงแต่เพ่งดู ดิน น้ำ ไฟ ลม สีเขียว สีแดง สีเหลือง สีขาว แสง
สว่าง อากาศ ซึ่งมีอยู่ตามปกติ แล้วนึกในใจว่า “ดินๆ” เป็นต้น

ก็ได้สมาธิสำเร็จเป็นฌานสมาบัติที่เดียว ส่วนวิธีทำแบบต่างๆ ตาม
ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นของสำหรับผู้ไม่เคยทำมาในปางก่อน
(พระธรรมธีรราชฆราวาส ๒๕๓๑ ก : ๒๑-๒๔ ; วิสุทธิมรรคแปล
ภาค ๑ ตอน ๒ ๒๕๒๘ : ๑๙๔-๒๐๐ ; สมเด็จพระมหาสมณเจ้า
กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ๒๕๒๒ : ๓๖-๓๙)

ผลที่พึงได้จากการเจริญกสิณ คือ ได้ความสงบกิเลส และ
ได้ฤทธิ์ต่างๆกัน ดังนี้

(๑) ผู้สำเร็จสมาธิด้วยอำนาจปฐวีกสิณ สามารถทำอากาศ
หรือน้ำให้กลายเป็นดินได้ สำเร็จอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง
นอนในอากาศ หรือยืน เดิน นั่ง นอนไปในน้ำได้เหมือนกับใน
แผ่นดิน และอาจนิรมิตสิ่งอื่นๆ นอกจากนี้ได้

(๒) ผู้สำเร็จสมาธิด้วยอำนาจอาโปกสิณ ทำแผ่นดินให้เป็น
แม่น้ำได้ ผุดขึ้นผุดลงในแผ่นดินเหมือนดำน้ำได้ ทำให้ฝนตกได้
ทำให้แผ่นดิน ภูเขา บ้านเรือนไหวเหมือนน้ำกระเพื่อมได้ เป็นต้น

(๓) ผู้สำเร็จสมาธิด้วยเตโชกสิณ ทำให้เกิดเป็นควันไฟ
เปลวไฟ ทำให้ฝนถ่านไฟตกลงมาได้ ทำให้ร้อนได้ ลีมหาดูอะไร
ให้ไหม้เป็นจุณได้ เวลาดับขันธ์ทำสรีระให้ไหม้ไปด้วยเตโชธาตุได้

(๔) ผู้สำเร็จสมาธิด้วยวาโยกสิณ สามารถไปได้เร็วตั้งพายุ
และทำฝนลมให้เกิดขึ้นได้

(๕) ผู้สำเร็จสมาธิด้วยนิลกสิณ สามารถเนรมิตรูปสี่เหลี่ยม
ได้ ทำให้มืดไปได้

(๖) ผู้สำเร็จสมาธิด้วยปีตกสิณ สามารถทำสิ่งต่างๆให้
เหลือองได้ เป็นต้น

(๗) ผู้สำเร็จสมาธิด้วยโลหิตกสิณ สามารถทำให้สิ่งต่างๆแดง
ได้ เป็นต้น

(๘) ผู้สำเร็จสมาธิด้วยโอทาทกสณ สามารถทำสิ่งต่างๆให้ชาว
ใต้ ทำที่มีดีให้สว่างได้ ทำให้มองเห็นอะไรๆได้ชัดเจน เป็นต้น

(๙) ผู้สำเร็จสมาธิด้วยอาโลกกสณ สามารถทำให้เกิดแสง
สว่างได้ เป็นต้น

(๑๐) ผู้สำเร็จสมาธิด้วยอากาศกสณ สามารถทำสิ่งต่างๆให้
เป็นช่องว่างได้หมด เช่น ทำภูเขา แผ่นดิน ที่กำบัง ให้ทะลุเป็น
ช่องๆได้ สำเร็จอิริยาบถ ๔ ไปในที่กำบังที่บ เช่น แทรกไปในกลาง
ภูเขาหรือแผ่นดินได้ เป็นต้น (พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย ๒๕๓๑ ก :
๒๔ ; วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒ ๒๕๒๘ : ๒๐๒-๒๐๓)

๓. อสุภะ ๑๐

อสุภะ ได้แก่ ชากศพในสภาพต่างๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน
อสุภะมี ๑๐ อย่าง ได้แก่ อุกุฎมาตกอสุภะ-ชากศพที่เน่าพอง
วินีลกอสุภะ-ชากศพที่มีสีเขียวคล้ำ วิปพุกอสุภะ-ชากศพที่มี
น้ำเหลืองไหลเยิ้ม วิจนิทกอสุภะ-ชากศพที่ขาดจากกันเป็นสองท่อน
วิกขยิตกอสุภะ-ชากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน วิชิตตกอสุภะ-ชากศพ
ที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจาย หตวิกขิตตกอสุภะ-ชากศพที่ถูกฆ่าตาย
โดยสับฟันบันออกเป็นท่อนๆ โลหิตกอสุภะ-ชากศพที่มีโลหิตไหล
ออกอยู่ ปุพุกอสุภะ-ชากศพที่มีหมูหนอนไหลออกอยู่ อัญญิกอสุภะ-
ชากศพที่เป็นร่างกระดูกยังมีเนื้อและเลือดติดอยู่

วิธีเจริญอสุภกรรมฐานแต่ละอย่างๆ ทำดังนี้

๓.๑ อุกุฎมาตกอสุภะ คือชากศพที่เน่าพองขึ้นอืด การเจริญ
อุกุฎมาตกอสุภกรรมฐานให้เพ่งดูชากศพที่เน่าพองขึ้นอืดจริงๆ (คือ
ไม่ใช่ในภาพเอา) ในขณะที่เพ่งดูนั้น พึงเข้าไปกำหนดอุกุฎมาตกอสุภ
นิมิตตามความที่มันเป็นของมันเอง โดยอาการ ๑๑ คือ โดย

สีกายบ้าง โดยเพศบ้าง โดยสัญฐานบ้าง โดยทิศที่ตั้งบ้าง โดยโอกาสที่ตั้งแห่งซากศพบ้าง โดยตัดทอนบ้าง โดยที่ต่อ โดยช่อง โดยที่เว้า โดยที่นูน และโดยรอบตัว เมื่อจำเครื่องหมาย ๑๑ อย่างดังที่วามานี้แล้ว ให้ตั้งใจดูเฉพาะที่ขึ้นพอง ดูแล้วหลับตาปริกรรมว่า “ขึ้นพอง นำเกลียด ขึ้นพองนำเกลียด” สักครู่แล้วลืมตาดู ดูแล้วหลับตานึกอย่างนี้อีก ทำอย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง จนกว่าศพขึ้นพองนั้นจะปรากฏเห็นในเวลาหลับตาเหมือนกับในเวลาลืมตา ถ้าปรากฏเห็นศพขึ้นพองในเวลาหลับตาเหมือนกับลืมตาดูเมื่อใด เมื่อนั้นเรียกว่าได้อุคคหนิมิต คือนิมิตติดตา และอุคคหนิมิตนั้นปรากฏเห็นเป็นของน่ากลัวมากขึ้น คือถ้าตัวเดินกลับจากที่ดูศพหน้าพองนั้น จะปรากฏเห็นศพที่ขึ้นพองนั้นตามไปด้วย ถ้าในขณะที่รู้สึกกลัวให้รีบสอนตัวเองว่า ธรรมดาศพย่อมไปไหนไม่ได้ ย่อมเป็นเหมือนกับก้อนหินหรือท่อนไม้ ถ้าก้อนหินหรือท่อนไม้เดินได้ ซากศพนั้นก็เดินได้ ถ้าสิ่งเหล่านั้นเดินไม่ได้ ซากศพนั้นก็เดินไม่ได้ ที่เราเห็นเดินตามมานี้ไม่ใช่ซากศพ เป็นนิมิตติดตาต่างหาก นิมิตติดตานี้แหละจะทำให้เราได้คุณวิเศษยิ่งขึ้น

เมื่อนึกสอนตนอย่างนี้แล้วปริกรรมว่า “ขึ้นพองนำเกลียด ขึ้นพองนำเกลียด” ดังนี้เรื่อยไปจนกว่าปฏิภาคนิมิต คือนิมิตเทียบเคียงจะเกิดขึ้น นิมิตเทียบเคียงในข้อนี้ได้แก่ปรากฏเห็นว่า ศพที่ขึ้นพองนั้นเหมือนคนอ้วน ๆ ที่กินข้าวอิ่มแล้วนอนฉะนั้น เมื่อนิมิตเทียบเคียงเกิดขึ้นแล้ว นិเวรณ ๕ ย่อมสงบไปเป็นลำดับ คือกามฉันทะสงบไปก่อน แล้วพยาบาทสงบเป็นอันดับสอง ต่อนี้เกิดความกล้าหาญในการปฏิบัติขึ้น ทำให้ละถีนมิทธะ และใจกล้าหาญในการปฏิบัติจนละอุทธัจจกุกกจะได้ ตั้งใจพิจารณาคุณวิเศษที่ตนได้แล้ว คือที่ได้ละนิเวรณ ๔ ข้อที่กล่าวมาข้างต้น เมื่อพิจารณาดังนี้จะละ

วิจิกจณาได้ ไม่มีความสงสัยในพระพุทธเจ้า ในการปฏิบัติ ในผลของการปฏิบัติ เมื่อนิวรรณ์ ๕ สงบแล้ว จิตจะตั้งมั่นอยู่ในปฏิภาคนิมิตนั้น และอาการที่จิตตั้งมั่นนั้นประกอบด้วยองค์ ๕ (คือองค์ประกอบของปฐมฌานนั่นเอง) ได้แก่

- (๑) นึกถึงปฏิภาคนิมิตนั้น
- (๒) วิจารณ์ปฏิภาคนิมิตนั้น
- (๓) เกิดความอึดเอิบขึ้น
- (๔) รู้สึกสบายมาก เป็นความสบายที่แปลกกว่าธรรมดา
- (๕) จิตแน่วแน่อยู่เฉพาะปฏิภาคนิมิตนั้น

เมื่อจิตตั้งมั่นพร้อมด้วยองค์ ๕ ดังนี้แล้ว เรียกว่าได้ปฐมฌาน เมื่อทำให้ชำนาญคล่องแคล่วด้วยวิธีทั้ง ๕ ประการในปฐมฌานแล้ว ก็จะไปสู่อานขณสูงต่อไปโดยลำดับ

๓.๒ วินิลกอสุภะ คือซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ คละด้วยสีต่างๆ การเจริญวินิลกอสุภกรรมฐาน คือเพ่งดูซากศพที่มีสีเขียวคล้ำนั้น ในขณะที่เพ่งดูเพ่งเข้าไปกำหนดวินิลกอสุภนิมิตตามที่มันเป็นของมันเอง โดยอาการ ๑๑ เช่นเดียวกับวิธีปฏิบัติอุทฺตมาตกอสุภะ ในขณะที่เพ่งดูนั้นให้บริกรรมว่า “ซากศพสีเขียวนี้เป็นของน่าเกลียด ซากศพสีเขียวนี้เป็นของน่าเกลียด” ดังนี้ สิ่งที่แปลกกันมีแต่นิมิตคืออุกคหนิมิตในข้อนี้ปรากฏเป็นร่างที่มีสีต่างๆ ส่วนปฏิภาคนิมิตย่อมปรากฏด้วยอำนาจสีที่หนากว่า นอกนั้นเหมือนข้างต้น

๓.๓ วิปฺพพกอสุภะ คือซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่แตกปริออก การเจริญวิปฺพพกอสุภกรรมฐานให้เพ่งดูซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกนั้น โดยอาการ ๑๑ ดังที่กล่าวมาข้างต้น ในขณะที่เพ่งดูให้บริกรรมว่า “ซากศพมีน้ำเหลืองไหลเป็นของน่าเกลียด ซากศพมีน้ำเหลืองไหลเป็นของน่าเกลียด” ดังนี้

อุคคหนิมิตในข้อนี้ปรากฏคล้ายกับว่ามีน้ำเหลืองไหลซึมอยู่เสมอไม่ขาดสาย ส่วนปฏิกษณนิมิตปรากฏเป็นร่างหนึ่งอยู่

๓.๔ วิจฉิททกอสุภะ คือซากศพที่ขาดจากกันเป็นสองท่อน วิธีเจริญวิจฉิททกอสุภกรรมฐาน ให้เพ่งดูซากศพที่ขาดจากกันเป็นสองท่อนนั้น โดยอาการ ๑๑ แล้วให้บริกรรมกลับไปกลับมาว่า “ซากศพที่ขาดนี้เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่ขาดนี้เป็นของน่าเกลียด” อุคคหนิมิตในกรรมฐานนั้นยังปรากฏเป็นร่างคล้ายกับว่าขาดกลางอยู่ ต่อเมื่อถึงมีปฏิกษณนิมิตจึงปรากฏเป็นร่างเต็ม

๓.๕ วิกขยิตกอสุภะ คือซากศพที่ถูกสัตว์ เช่น แร้ง กา สุนัข จิก ทั้ง กัดกินแล้ว วิธีเจริญวิกขยิตกอสุภกรรมฐาน ให้เพ่งดูซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวันนั้น โดยอาการ ๑๑ แล้วให้บริกรรมกลับไปกลับมาว่า “ซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวันไปเป็นของน่าเกลียด ซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวันไปเป็นของน่าเกลียด” ดังนี้ อุคคหนิมิตในกรรมฐานนี้ปรากฏเป็นร่างคล้ายกับถูกสัตว์กัดกะปอนกะแป้น (กระท่อนกระแท่น) นั้นเอง ส่วนปฏิกษณนิมิตจึงปรากฏเป็นร่างบริบูรณ์

๓.๖ วิกขิตตกอสุภะ คือซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจายมือ เท้า ศีรษะ หลุดออกไปข้างๆ วิธีเจริญวิกขิตตกอสุภกรรมฐาน ให้เพ่งดูซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจายอยู่ในที่นั้นๆ โดยอาการ ๑๑ แล้วให้บริกรรมกลับไปกลับมาว่า “ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจายอยู่ในที่นั้นๆ นี้เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจายอยู่ในที่นั้นๆ นี้เป็นของน่าเกลียด” อุคคหนิมิตในกรรมฐานนี้ปรากฏเป็นร่างมีรอยแตกกระแหง ต่อเมื่อถึงขั้นปฏิกษณนิมิตจึงปรากฏเป็นร่างเต็มเรียบ

๓.๗ หตวิกขิตตกอสุภะ คือซากศพที่ถูกฆ่าตายโดยสับ ฟัน

บั้น ออกเป็นท่อนๆ กระจายออกไป วิธีเจริญเหตุวิกขิตตกอสุภกกรรมฐาน ให้ฟังดูซากศพที่ถูกฆ่าตายนี้โดยอาการ ๑๑ แล้วให้บริการกลับไปกลับมาว่า “ซากศพที่ถูกฆ่าตายนี้เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่ถูกฆ่าตายนี้เป็นของน่าเกลียด” อุดคคหนิมิตในกรรมฐานนี้เป็นเหมือนร่างที่มีปากแผลถูกประหารติดอยู่ ปฏิภาคนิมิตจึงปรากฏเป็นร่างเต็มเรียบ

๓.๘ โลหิตกอสุภกะ คือซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่ วิธีเจริญโลหิตกอสุภกกรรมฐาน ให้ฟังดูซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่นั้นโดยอาการ ๑๑ แล้วให้บริการกลับไปกลับมาว่า “ซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่นี้เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่นี้เป็นของน่าเกลียด” อุดคคหนิมิตในกรรมฐานนี้ปรากฏเป็นร่างมีอาการไหวเหมือนธงผ้าแดงต้องลม ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏเป็นร่างหนึ่ง

๓.๙ ปุพฺพกอสุภกะ คือซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่ การเจริญปุพฺพกอสุภกกรรมฐาน ให้ฟังดูซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่นั้นโดยอาการ ๑๑ แล้วให้บริการกลับไปกลับมาว่า “ซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่เป็นของน่าเกลียด” ดังนี้ อุดคคหนิมิตในกรรมฐานนี้ปรากฏเหมือนร่างไหวอยู่ ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏเป็นร่างหนึ่งดุจก้อนข้าวสุก

๓.๑๐ อัญญฐิกอสุภกะ คือซากศพที่เป็นร่างกระดูกยังมีเนื้อและเลือดติดอยู่ การเจริญอัญญฐิกอสุภกกรรมฐานให้ฟังซากศพที่เป็นร่างกระดูกยังมีเนื้อและเลือดติดอยู่นี้โดยอาการ ๑๑ แล้วให้บริการว่า “ซากศพที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือดติดอยู่นี้เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือดติดอยู่นี้

เป็นของน่าเกลียด” อุดคหนิมิตในกรรมฐานนี้ปรากฏเป็นเหมือน
กระดุกตกอยู่เป็นแห่งๆ ส่วนปฏิกษณนิมิตปรากฏเห็นเหมือนกระดุก
กองอยู่เป็นกองๆ (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑ ๒๕๒๘ :
๒๐๗-๒๔๕)

การที่ท่านกล่าวประเภทแห่งอสุภะไว้ถึง ๑๐ อย่าง ก็เพื่อ
ความต่างกันแห่งราคจริตของแต่ละคน คือ

(๑) อุทุมตกอสุภะ เหมาะแก่บุคคลผู้มักกำหนดในทรวด
ทรง เพราะสื่อความเสียทรวดทรงแห่งร่างกาย

(๒) วินีลกอสุภะ เหมาะแก่บุคคลผู้มักกำหนดในสีกาย
เพราะสื่อความเสียนวลแห่งผิว

(๓) วิพพกอสุภะ เหมาะแก่บุคคลผู้มักกำหนดกลิ่นกายที่
แต่งขึ้นด้วยอำนาจเครื่องอบกลิ่น มีดอกไม้และเครื่องหอม เป็นต้น
เพราะสื่อความที่สิ่งๆ ที่เนื่องด้วยกายและผิวพรรณมีกลิ่นเหม็น

(๔) วิจฉิทกอสุภะ เหมาะแก่บุคคลผู้มักกำหนดในความ
เป็นขึ้นที่บในสรีระ เพราะเผยความเป็นโพรงข้างใน

(๕) วิกขยิตกอสุภะ เหมาะแก่บุคคลผู้มักกำหนดในเนื้อนูน
ในตำแหน่งแห่งสรีระต่างๆ มีถันเป็นอาทิ เพราะแสดงความสูญเสี
สมบัติแห่งเนื้อนูน

(๖) วิกขิตตกอสุภะ เหมาะแก่บุคคลผู้มักกำหนดในลีลา
ท่าทางขององคัพพใหญ่่น้อย เพราะชี้ให้เห็นความกระจัดกระจาย
แห่งองคัพพใหญ่่น้อย

(๗) หตวิกขิตตกอสุภะ เป็นสิ่งเหมาะแก่บุคคลผู้มักกำหนด
ในสมบัติแห่งเรือนร่าง เพราะประกาศความผิดรูปด้วยแตกกันไป
แห่งเรือนร่าง

(๘) โลหิตกอสุภะ เหมาะแก่บุคคลผู้มักกำหนดในความงาม

ที่เครื่องประดับทำให้เกิด เพราะประกาศความเป็นร่างปฏิภูมิด้วยมี โลหิตเปื้อน

(๙) ปุพฺพกอสฺสกะ เหมาะแก่บุคคลผู้มักกำหนดในกายด้วยความสำคัญหมายว่า “ของเรา” เพราะสื่อความที่กายเป็นของ สาธารณะแก่หมู่หนอนหลายชนิด

(๑๐) อัญญิกอสฺสกะ เหมาะแก่บุคคลผู้มักกำหนดในสมบัติแห่ง พันธ์ เพราะประกาศความที่กระตุกในสรีระทั้งหลายเป็นของปฏิภูมิตั้งสิ้น (วิสุทฺธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒ ๒๕๒๘ : ๒๓๙-๒๔๐)

จะเห็นว่าออสฺสกะทั้ง ๑๐ ลักษณะที่กล่าวมานี้ ล้วนแต่เป็นสิ่งปฏิภูมิตำเกื้อยดชวนให้ขยะแขยง เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่าไม่ผิดกับร่างกายของตนซึ่งสกปรกและมีกลิ่น เมื่อสิ้นชีวิตก็จะเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในตัวตน การเจริญ อสฺสกากรรรมฐานจึงช่วยกำจัดราคะดังพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนราหูล เธอจงเจริญอสฺสกากรรรมฐานเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอสฺสกากรรรมฐานอยู่ จัก ละระคาได้” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓ ๒๕๒๕ : ๑๑๕)

อย่างไรก็ตาม การเจริญอสฺสกากรรรมฐานนี้จะได้ผลอย่างสูง เพียงแค่ปฐมฌานเท่านั้น ส่วนฌานที่สูงไปกว่านี้ไม่อาจมีได้ ทั้งนี้ เพราะจิตจะตั้งแน่วแน่เป็นเอกัคคตารมณอยู่ได้ก็ด้วยลำพังแห่งวิตกเท่านั้น หากไม่มีวิตกจิตก็ไม่อาจตั้งอยู่ได้ เพราะอารมณมีกำลัง ทราม คือออสฺสกะเป็นสิ่งปฏิภูมิต ไม่สามารถจะผูกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ได้ ต้องอาศัยวิตกเท่านั้นตรึงจิตไว้ จิตจึงจะตั้งอยู่ได้ เมื่อเป็นดังนี้การ เจริญอสฺสกากรรรมฐานจึงไม่อาจขึ้นไปถึงทุติยฌานหรือสูงกว่าได้

๔. อนุสติ ๑๐

อนุสติ หมายถึงอารมณที่ตั้งงามที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ มี

๑๐ อย่าง คือ พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ มรณสติ กายคตาสติ อานาปานสติ และอุปสมานุสติ

วิธีเจริญอนุสติแต่ละอย่างๆ ปฏิบัติดังนี้

๔.๑ พุทธานุสติ คือ น้อมจิตระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า เป็นอารมณ์ วิธีเจริญพุทธานุสติ ผู้ปฏิบัติพึงนั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวให้ตรง ดำรงสติให้มั่น อยู่ในที่เงียบสบายไม่มีผู้คนพลุกพล่าน ไม่มีอะไรทำให้รำคาญ แล้วให้นึกถึงพระพุทธรูป ๙ ประการว่า

อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชา-
จรณสมฺปนฺโน สุกโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ
สตุถา เทวมนุสฺसानํ พุทฺโธ ภควาติ - พระผู้มีพระภาคเจ้า
เป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบเอง เป็นผู้ถึงพร้อม ด้วย
วิชาและจรณะ เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี เป็นผู้รู้แจ้งโลก เป็น
สารถีฝึกบุรุษที่ฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นศาสดาของ
เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้ตื่นและเบิกบานแล้ว เป็นผู้
มีโชค ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๑ :
๒๒๒)

ในเวลานั่งนึกนั้นจะระลึกถึงพระคุณประการใดประการหนึ่ง หรือทั้ง ๙ ประการเป็นลำดับไปก็ได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับอาจารย์ต่างๆ เช่นบางอาจารย์ใช้เพียง “พุทฺโธ พุทฺโธ” บางอาจารย์ใช้ “สมฺมาอรหํ สมฺมาอรหํ” บางอาจารย์ใช้ “สมฺพุทฺโธ สมฺพุทฺโธ” บางอาจารย์ให้นั่งดูพระพุทธรูปตั้งแต่พระเกศ พระเศียร พระพักตร์ พระหัตถ์ หมัดทั้งองค์แล้วจึงหลับตา ภาวนาว่า “พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ ...” เรียงไปแห่งละ ๑๐๐ ครั้ง เช่นว่า “พุทฺโธ ...” อยู่ที่

พระเกศ ๑๐๐ ครั้ง แล้วจึงเลื่อนไปที่พระเศียรอีก ๑๐๐ ครั้ง จนถึงองค์พระทั้งหมด แล้วเอาจิตไว้ที่ฝ่ามือข้างขวา ภาวนาอีก ๑๐๐ ครั้ง แล้วเอาจิตไว้ที่ฝ่ามือข้างขวา ที่ศีรษะ ที่เหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว ภาวนาอย่างละ ๑๐๐ ครั้ง แล้วจึงต่อวิปัสสนาว่า "พองหนอ ยุบหนอ" ต่อไป ก็มี

เมื่อเจริญกรรมฐานตามพุทธานุสติ จะได้ผล ๒ อย่าง ผลอย่างสูงคือ ได้อุปปจารสมาธิ ผลอย่างต่ำได้ ๑๓ ประการ คือ

- (๑) เกิดความนับถือยำเกรงต่อพระพุทธเจ้ามากขึ้น
- (๒) มีความศรัทธาในพระพุทธเจ้ามากขึ้น
- (๓) มีสติมากขึ้น
- (๔) รู้จักคุณของพระพุทธเจ้ามากขึ้น
- (๕) มีความปลื้มใจมากขึ้น
- (๖) อุดหนุนต่อความกลัวสิ่งต่างๆ ได้
- (๗) อุดหนุนต่อทุกขเวทนาต่างๆ ได้
- (๘) สมควรอยู่ร่วมกับพระพุทธเจ้าได้
- (๙) สมควรเป็นที่บูชาของคนทั้งหลายเหมือนกับพระ

เจดีย์

- (๑๐) จะมีใจน้อมไปในพุทธภูมิคืออยากเป็นพระพุทธเจ้า
- (๑๑) มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อความชั่ว ไม่กล้าทำความชั่ว เหมือนกับอยู่ตรงพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า
- (๑๒) มีสันดานผ่องใสมากขึ้น
- (๑๓) ได้เกิดในสุคติเมื่อตายแล้ว (พระธรรมวิสุทธิสารมุนี

๒๕๓๑ ก : ๓๐-๓๑)

๔.๒ รัทธานุสติ คือน้อมจิตระลึกถึงพระธรรมเป็นอารมณ์ วิธีปฏิบัติให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบาย แล้วให้นึกถึงคุณพระธรรม

๖ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด ว่า

สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิกฺกุจฺโง อกาลิโก
เอหิปสฺสึโก โอบนยิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิติ

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว อันผู้
ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง ปฏิบัติได้และให้ผลได้
ไม่จำกัดกาล เชิญชวนให้มาชมและพิสูจน์ ควรน้อมเข้ามา
ไว้ในใจ อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์
ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๑ : ๒๒๓-๒๒๔)

การเจริญธัมมานุสติมีผลอย่างสูงคือ ได้อุปัชฌาสมาธิ
ผลอย่างต่ำมี ๑๑ ประการ คือ

(๑) ย่อมเป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระศาสนา

(๒) ทำความตระหนักและอ่อนน้อมในพระธรรมโดยนัยว่า

“เราไม่พิจารณาเห็นศาสดาหรือผู้แสดงธรรมอันเป็นอุปนายิกะ
อย่างนี้ ผู้ประกอบแม่ตัวของฉัน ในกาลส่วนที่อดีตเลย ในกาล
บัดนี้เล่า เราก็มิพิจารณาเห็น เว้นแต่พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น”
ดังนี้

(๓) ย่อมได้ความไพบุลย์แห่งคุณ มีศรัทธา เป็นต้น

(๔) เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์

(๕) ทนต่อความกลัวและความตกใจ

(๖) สามารถอดกลั้นทุกข์ใจ

(๗) มีความรู้สึกรว่าได้อยู่กับพระธรรม

(๘) แม่สร้ระของเธออันธัมมคุณานุสติประทับอยู่ ย่อมเป็น

ร่างควรแก่การบูชาดุจเรือนพระเจดีย์

(๙) จิตของเธอย่อมน้อมไปในอันบรรลุนุตตรธรรม คือ

มรรค ผล นิพพาน

(๑๐) ในเมื่อมีการประจวบเข้ากับวัตถุที่จะพึงสว่างละเมิดหิริ
โอตตปปะ ย่อมจะปรากฏแก่เธอ ผู้ระลึกถึงแห่งพระธรรมได้อยู่

(๑๑) เมื่อยังไม่บรรลुकุณธรรมอันยิ่งขึ้นไป ย่อมเป็นผู้มีสุดติ
เป็นที่ไปในเบื้องหน้า (พระธรรมธีรราชมหามุนี ๒๕๓๑ ก : ๓๑-๓๒)

๕.๓ สังฆานุสติ คือ น้อมจิตระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์
ผู้ปฏิบัติพึงนั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบ แล้วระลึกถึงคุณของพระสงฆ์
๙ ประการว่า

สุปฏิปันโน ภควโต สวากสงฺโฆ อชฺฐปฏิปันโน ภควโต
สวากสงฺโฆ ฉายปฏิปันโน ภควโต สวากสงฺโฆ สามิจิปฏิปันโน
ภควโต สวากสงฺโฆ ยทิทํ จตฺตาริ ปุริสฺสุคานิ อฏฺฐ
ปุริสฺสุคตลา เอส ภควโต สวากสงฺโฆ อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย
ทกฺขิเณยฺโย อณฺุชลิกรณฺิโย อนฺุตฺตโร ปุณฺณกฺุเขตฺตํ
โลกฺุสฺสาติ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดี
เป็นผู้ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติถูกทาง เป็นผู้ปฏิบัติสมควร
ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ คู่บุรุษ ๔ ตัวบุคคล ๘ พระสงฆ์สาวก
ของพระผู้มีพระภาคนี้ เป็นผู้ควรแก่ของค่านับ เป็นผู้ควรแก่
การต้อนรับ เป็นผู้ควรแก่ทักษิณา เป็นผู้ควรแก่การทำอัญชลี
เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์
(ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๑ : ๒๒๔- ๒๒๕)

ผลอย่างสูงของการเจริญสังฆานุสติคือได้อุปัชฌาสมาธิ
ส่วนผลอย่างต่ำมี ๙ ประการ คือ

(๑) เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์

- (๒) ได้รับความไพบุลย์แห่งคุณ มีศรัทธาเป็นต้น
- (๓) เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์
- (๔) ทนต่อความกลัวและความตกใจ
- (๕) มีความรู้สึกว่าได้อยู่กับพระสงฆ์
- (๖) แม้สรีระของเธออันสังขมาคุณานุสติประทับอยู่ ย่อมเป็น
ร่างควรแก่การบูชา ดุจโรงอุโบสถอันมีสงฆ์ประชุมกันอยู่ฉะนั้น
- (๗) จิตของเธอย่อมโน้มไปในอันจะบรรลุถึงพระสังฆคุณ
- (๘) ในเมื่อมีการประจวบเข้ากับวัตถุที่พึงจะล่วงละเมิด หิริ
โศดตปปะย่อมจะปรากฏแก่เธอผู้รู้สึกราวกับเห็นพระสงฆ์อยู่ต่อหน้า
- (๙) ในเมื่อยังไม่บรรลุคุณอันยิ่งขึ้นไป เธอย่อมเป็นผู้มีสติที่
ไปในเบื้องหน้า (พระธรรมวิธีราชมหามุนี ๒๕๓๑ ก : ๓๒-๓๓)

๔.๔ สีสานุสติ คือระลึกถึงศีลที่ตนรักษาเป็นอารมณ์ ผู้ปฏิบัติทั้งนั่งสมาธิในที่เงียบสบาย แล้วระลึกถึงศีลของตนว่า “สีลเม ปริสุทฺธํ - ศีลของเราบริสุทธิ์ดีแล้วหนอ ศีลของเราบริสุทธิ์ดีแล้วหนอ” ดังนี้ หรือจะนึกเป็นภาษาไทยก็ได้ว่า “ศีลของเราไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่างพร้อย ไม่มีอะไรมาถูกต้อง เป็นไท ผู้รู้สรรเสริญ สมควรได้เกิดสมาธิได้” ดังนี้

ผลอย่างสูงของการเจริญสีลานุสติคือได้อุปจารสมาธิ ผลอย่างต่ำมี ๑๐ ประการ คือ

- (๑) ย่อมเป็นผู้มีความเคารพในการศึกษาในเรื่องศีล
- (๒) มีความประพฤติเหมาะสม
- (๓) ปราศจากภัยทั้ง ๔ มีภัยอันเกิดแก่การติเตียนตนว่าเป็นคนไม่ดี เป็นต้น
- (๔) มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย
- (๕) ได้รับความไพบุลย์แห่งคุณ มีศรัทธาคือความเชื่อในศีล

มากขึ้น เป็นต้น

(๖) มีสติโพบูลย์ในศีลมากขึ้น

(๗) มีปัญญารู้จักศีลมากขึ้น

(๘) มีปัญญาปล่อยใส่มากขึ้น

(๙) มีความปลื้มใจมากขึ้น

(๑๐) เมื่อแตกกายทำลายขั้นนี้ ย่อมมีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า (พระธรรมวิริราชมหามูณี ๒๕๓๑ ก : ๓๓)

๔.๕ จากานุสติ คือระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้วเป็นอารมณ์ ผู้ปฏิบัติพึงนั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้วว่า “จาโค เม ปริสุทฺโธ - การบริจาคของเรา บริสุทธิ์ดีแล้วหนอ” ดังนี้ หรือจะว่า “ทาน์ เม ปริสุทฺธ - ทานของเราบริสุทธิ์ดีแล้วหนอ” ดังนี้ หรือจะว่าเป็นภาษาไทยดังนี้ว่า “เป็นลาภอันดีของเราหนอ ที่เราไม่เป็นคนตระหนี่ ได้ให้ทานแก่คนที่ควรให้ เป็นผู้ยินดีในการแบ่งปัน เป็นผู้ควรแก่การที่ผู้อื่นจะขอ เป็นผู้ยินดีในการแบ่งปันแก่ผู้อื่นและใช้จ่ายส่วนตัวด้วย” ดังนี้

ผลอย่างสูงของจากานุสติ คือ การได้อุปจารสมาธิ ผลอย่างต่ำมี ๖ ประการคือ

(๑) ย่อมเป็นผู้โน้มไปในการเสียสละโดยประมาณยิ่ง คือ ยินดีในการแบ่งปันมากขึ้น

(๒) มีอริยาศัยไม่โลภ คือไม่มีนิสัยเป็นคนเห็นแก่ได้

(๓) จะมีความเมตตาสงสารผู้อื่น

(๔) จะเป็นคนแก่ลวกกล้าในที่ประชุม คือไม่กลัวใครจะตีว่าตระหนี่

(๕) มากไปด้วยปีติและปราโมทย์ คือเป็นผู้มีความปลื้มใจมาก

(๖) เมื่อยังไม่บรรลुकุณอันยิ่งขึ้นไป เธอย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า (พระธรรมวิราชมหาโมณี ๒๕๓๑ ก : ๓๔)

๔.๖ เทวดานุสติ คือระลึกถึงเทวดาที่มีสีลาทิคุณเสมอเหมือนกับตน พิจารณาเห็นคุณธรรมซึ่งทำให้คนเป็นเทวดาตามที่มีอยู่ในตน ผู้ปฏิบัติพึงนั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบ แล้วให้ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดา โดยตั้งเทวดาไว้เป็นพยานว่า

เทวดาชั้นจาตุมหาราชิกา ชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิต ชั้นนิมมานรดี ชั้นปรนิมมิตวสวัตดี ก็มีอยู่ เทวดาจำพวกพรหมก็มีอยู่ เทวดาชั้นที่สูงกว่าพรหมนั้นก็ยังมีอยู่ เทวดาเหล่านั้นประกอบไปด้วยศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา อย่างใด จุดิจากภพนี้แล้วจึงได้ไปเกิดในภพนั้นๆ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา อย่างนั้นแม้ของเราก็มีอยู่ ดังนี้

หรือจะภาวนาให้ย่อเข้ามาก็ได้ว่า

เทวดาในสวรรค์มีอยู่ ... และเทวดาเหล่านั้นเมื่อก่อนก็เป็นมนุษย์เหมือนกับเรา แต่เมื่อตายไปแล้วได้ไปบังเกิดในสวรรค์ ด้วยคุณธรรม ๕ อย่าง คือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา คุณธรรม ๕ อย่างนี้มีอยู่ในตัวเราแล้ว ดังนี้

หรือจะภาวนาให้ย่อที่สุดว่า “มยุห์ สทฐาทิคุณา สวิขุชนติ - คุณธรรมทั้งหลาย มีศรัทธาเป็นต้น ของเราก็มี” ดังนี้ก็ได้ (พระธรรมวิราชมหาโมณี ๒๕๓๑ ก : ๓๔-๓๕)

ผลอย่างสูงของการเจริญเทวดานุสติคือได้อุปปจารสมาธิ ผลอย่างต่ำมี ๗ ประการ คือ

(๑) ย่อมเป็นที่รักที่ชอบใจของเทวดาทั้งหลาย

(๒) ถึงความเป็นผู้ไพบูลย์ด้วยคุณ มีศรัทธาเป็นต้น

(๓) มีสติมากขึ้น

(๔) มีปัญญามากขึ้น

(๕) มีสันดานฝังไส้มากขึ้น

(๖) เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์ คือมีความปลื้มใจมากขึ้น

(๗) เมื่อแตกกายทำลายขั้นนี้ ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า (พระธรรมวิสุทธิสารมุนี ๒๕๓๑ ก : ๓๕)

๔.๗ มรณสติ คือการระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตนและสัตว์อื่นเป็นอารมณ์ ผู้ปฏิบัติพึงนั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบายแล้วให้ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตนและสัตว์อื่นว่า

สตุดานํ มรณํ ฐวํ

ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยังยืน

ชีวิตํ อทุฐวํ

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ

เราจะต้องตายแน่

มรณปรโยสานํ เม ชีวิตํ

ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด

ชีวิตเมว อนิยตํ

ชีวิตเป็นของไม่เที่ยงเลย

มรณํ นียตํ

ความตายเป็นของเที่ยง

หรือจะภาวนาว่า มรณํ ภวิสฺสติ ชีวิตินฺทริยํ อุพฺจณิสฺสติ - ความตายจักมี อินทริยจักขาด” หรือจะว่าย่อๆกว่านี้ก็ได้ว่า “มรณํ มรณํ - ตาย ตาย” ดังนี้ (พระธรรมวิสุทธิสารมุนี

๒๕๓๑ ก : ๓๖)

ในขณะที่ระลึกถึงความตายนั้น ต้องประกอบด้วยองค์ ๓ จึงจะได้ผล เพราะเหตุว่าถ้าระลึกถึงคนรักก็จะทำให้เกิดความโศกเศร้า ถ้าระลึกถึงคนที่เกลียดก็จะทำให้เกิดความดีใจ ถ้าระลึกถึงคนกลางๆ (ไม่รักไม่ชัง) ก็จะทำให้เกิดความเฉย ดังนั้นจึงจำเป็นต้องให้ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ สติ สังเวคะ และญาณ

แต่สำหรับผู้ที่ระลึกถึงความตายตามวิธีข้างต้นแล้ว ยังไม่สามารถยังจิตให้เกิดอารมณ์กรรมฐานได้ ก็พึงระลึกถึงความตายโดยอาการ ๘ นี้ คือ

- วรกบจุจุฏฐานโต โดยปรากฏดูจเพชฌฆาต
- สมฺปตฺตวิปตฺตโต โดยวิบัติแห่งสมบัติ
- อุปสฺสฺหณโต โดยเปรียบเทียบ
- กายพหุสาธาณโต โดยร่างกายเป็นสาธารณะแก่สัตว์
และปัจจัยแห่งความตายมากชนิด
- อายุทุพฺพผลโต โดยอายุเป็นของอ่อนแอ
- อนิมิตฺตโต โดยชีวิตไม่มีนิมิต
- อหฺธานปริจฺเจทโต โดยวิธีมีกำหนดกาล
- ขณฺปริตฺตโต โดยชีวิตมีขณะสั้น

(วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑ ๒๕๒๘ : ๔)

ในมรณกถา พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตฺโต) ได้เตือนสติเกี่ยวกับเรื่องความตายไว้ว่า

ในเมื่อความยาวหรือความสั้นของชีวิตเป็นสิ่งไม่มีกำหนดแน่นอนเช่นนี้ บุคคลจึงควรปฏิบัติระมัดระวังในเรื่องที่เกี่ยวกับความยาวความสั้นนั้น ด้วยความไม่ประมาทตาม

เหตุบังจ้าย แต่ไม่พึงให้เกิดเป็นความหวาดหวั่นพรันกลัว มัวแต่วิตกกังวลเหมือนอย่างบุคคลบางคน ที่กลายเป็นก่อกทุกข์เพิ่มขึ้นแก่ตนยิ่งไปกว่าตัวความตายนั้นเสียอีกซ้ำไป พึงเอาใจใส่ชวนชวยให้มาก แต่ในฝ่ายการดำเนินชีวิต คือในข้อที่ว่า จะใช้ชีวิตของตนอย่างไรเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขที่มุ่งหมาย หรือจะสร้างคุณค่าเพิ่มพูนสาระให้เกิดมีขึ้นด้วยชีวิตของตนอย่างไร เพราะความชวนชวยใส่ใจอย่างนี้เป็นทางที่มองเห็นเหตุผล ซึ่งจะปฏิบัติได้ให้เห็นผลจริงจัง และสามารถทำให้แพร่หลายขยายตัวกว้างขวางสืบเนื่องต่อกันยิ่งๆขึ้นไปไม่มีที่สิ้นสุด ครั้นทำแล้วก็มิแต่คุณประโยชน์ไม่เป็นความคับแคบและไม่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตรงข้ามกลับเป็นความปลอดโปร่ง ทำจิตใจให้กว้างขวาง บังเกิดความแก่ล้ากล้าเข้มแข็งในการบำเพ็ญคุณประโยชน์ยิ่งๆขึ้นไป และให้ได้รับความสุขที่เป็นอิสระเป็นไทแก่ตน จนเป็นผู้ที่เรียกได้ว่าพร้อมที่จะตายอยู่เสมอ บุคคลใดมั่นใจในคุณค่าแห่งชีวิตของตนจนเป็นผู้พร้อมที่จะตายได้ทุกเวลา บุคคลนั้นอาจกล่าวได้ว่าเป็นผู้ปฏิบัติต่อชีวิตของตนเองอย่างถูกต้อง ตรงต่อคุณค่าและสาระของชีวิตนั้น แม้จะต้องสูญเสียชีวิตคือตายลงในเวลาใด ก็ไม่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะความเศร้าโศกเสียดายในชีวิตของตน มีแต่คนอื่นเท่านั้นที่กลับเศร้าโศกอาลัยเสียดายถึง เพราะคุณค่าอันเกิดแต่ชีวิตของเขานั้นส่งผลดีงามขยายออกไปแก่ชีวิตอื่นๆ การสิ้นชีวิตไปจึงทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสีย กลายเป็นความเศร้าโศกเสียดายตามวิสัยปุถุชน... (พระเทพเวที ๒๕๓๐ ข : ๕-๖)

ผลอย่างสูงของการเจริญมรณสติคือได้อุปราสมาธิ ผลอย่างต่ำมี ๑๓ ประการ คือ

(๑) ย่อมเป็นผู้ไม่ประมาทเนื่องนิตย์ คือจะเป็นคนไม่ประมาทหัวเมาในชีวิต ไม่นอนใจว่าชีวิตมีมาก จะได้รับสร้างบารมีคือความดีต่างๆไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

(๒) ได้อนภิตตสัญญา คือความไม่น่ายินดีในภพทั้งปวง

(๓) จะไม่ยินดีตื่นตื่นในการได้การมีทั้งปวง

(๔) จะละความยินดีในชีวิตเสียได้

(๕) จะชอบติบาป คือความชั่วต่างๆ

(๖) ไม่มากไปด้วยการสะสม

(๗) จะไม่ละโมภในสิ่งของสมบัติทั้งปวง

(๘) ปราศจากความตระหนี่ คือจะไม่เป็นคนตระหนี่เห็นแก่ตัวฝ่ายเดียว

(๙) อนิจจสัญญาที่ย่อมถึงความชำอวของแก่เธอ คือจะรู้สึกในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร

(๑๐) ทุกขสัญญา และอนัตตสัญญาก็ย่อมปรากฏแก่เธอ

(๑๑) เวลาจะตายจะไม่กลัวตาย

(๑๒) เวลาจะตายจะไม่หลงตาย ไม่หลงทำกาลกิริยา

(๑๓) ถ้าเธอมิได้ชมอมตะ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตกย่อมบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์

“เพราะเหตุนี้แล ผู้มีปัญญาดีพึงทำความไม่ประมาทในมรณสติอันมีอานุภาพอย่างนี้ทุกเมื่อเทอญ” (พระธรรมธีรราชมหามุนี ๒๕๓๑ ก : ๓๘)

๔.๘ กายคตาสติ คือระลึกไปในกาย มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น โดยความเป็นของปฏิกุลเป็นอารมณ์ วิธีปฏิบัติคือ

นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบแล้วให้นึกถึงอาการ ๓๒ ในร่างกาย
ว่า

อัย โข เม กาโย-กายของเราแน่
อุทุธึ ปาทตลา-เบื่องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
อโธ เกสมตถกา-เบื่องต่ำแต่ปลายผมลงไป
ตจปริยนโต-มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ
บุโร นานุปการสุส อสุจิโน-เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมี

ประการต่างๆ

อตถิ อิมสมิ กาเย-มีอยู่ในกายนี้
เกสา-ผม โลมา-ขน นขา-เล็บ ทนฺตา-ฟัน ตโจ-หนัง
มัส-เนื้อ นหารู-เอ็น อฏฺฐิ-กระดูก อฏฺฐิมิณฺข-เยื่อใน
กระดูก วุกก-ไต หทย-หัวใจ ยกน-ตับ กิลอมก-พังผืด
ปิหก-ม้าม ปปฺผาส-ปอด อนฺต-ไส้ใหญ่ อนฺตคฺคณ-สายรัดไส้
อุทรีย-อาหารใหม่ กรีส-อาหารเก่า ปิตฺต-น้ำดี เสมห-น้ำ
เสลด ปุพฺโพ-น้ำเหลือง โลหิต-น้ำเลือด เสโท-เหงื่อ
เมโท-มันชั้น อสุสุ-น้ำตา วสา-มันเหลว เขโพ-น้ำลาย
สิงฆาณิกา-น้ำมูก ลสิกา-ไขข้อ มุตุต-น้ำมูตร มตฺถเก
มตฺถลฺงฺคนฺติ-มันสมอง ดังนี้

นี่เป็นวิธีเจริญกายคตาสติแบบหนึ่งในหลายๆแบบ ตามที่
ปรากฏในคัมภีร์และอรรถกถา ผู้สนใจพึงอ่านรายละเอียดเพิ่มเติม
ได้ในกายคตาสติสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระไตรปิฎก
ฉบับภาษาไทย เล่มที่ ๑๔ ตั้งแต่ข้อ ๒๙๒-๓๑๗ หน้า ๑๖๑-๑๗๑

อานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติมี ๑๐ ประการคือ

(๑) อตกถันต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความ

ไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วอยู่ด้วย

(๒) อटकั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ย่อมครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วอยู่ด้วย

(๓) อตทน คือเป็นผู้มีปกติ อटकั้นต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ต่อสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน ต่อทำนองคำพูดที่กล่าวร้าย ใส่ร้าย ต่อเวทนาประจำสรีระที่เกิดขึ้นแล้ว อันเป็นทุกข์กล้าเจ็บแสบ ไม่ใช่ความรำคาญ ไม่เป็นที่ชอบใจพอจะสังหารชีวิตได้

(๔) เป็นผู้ได้ฌาน ๔ อันเกิดมีในมหัคคตจิต เครื่องอยู่สบาย ในปัจจุบันตามความปรารถนา ไม่ยาก ไม่ลำบาก

(๕) ย่อมแสดงฤทธิ์ได้เป็นอเนกประการ คือคนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวกันก็ได้ ปราภฏตัวหรือหายตัวไปนอกผานอกกำแพงนอกภูเขาได้ไม่ติดขัด เหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ทำการผุดขึ้นและดำลงในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่แตกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ เหาะไปในอากาศโดยบัลลังก์เหมือนนกก็ได้ ลูบคลำพระจันทร์และพระอาทิตย์ ซึ่งมีฤทธิ์มีอำนาจมากปานฉนี้ด้วยฝ่ามือก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้

(๖) ย่อมฟังเสียงทั้งสอง คือเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ ทั้งที่ไกลและที่ใกล้ได้ด้วยทิพย์โสตราตุอันบริสุทธิ ล่วงโสตราของมนุษย์

(๗) ย่อมกำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่นได้ด้วยใจ คือจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ

ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหลุดก็รู้ว่าจิตหลุด จิตพุ่งชานก็รู้ว่าจิตพุ่งชาน จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่าจิตหลุดพ้นแล้ว หรือจิตยังไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตยังไม่หลุดพ้น

(๘) ย่อมระลึกถึงขันธที่อยู่อาศัยในชาติก่อนได้เป็นอเนกประการ คือระลึกได้ชาติหนึ่งบ้าง สองชาติบ้าง สามชาติบ้าง สี่ชาติบ้าง ห้าชาติบ้าง สิบบ้าง ยี่สิบบ้าง สามสิบบ้าง สี่สิบบ้าง ห้าสิบบ้าง ร้อยชาติบ้าง พันชาติบ้าง แสนชาติบ้าง หลายสังวัฏฏกัปบ้าง หลายวิวัฏฏกัปบ้าง หลายสังวัฏฏวิวัฏฏกัปบ้าง ว่าในชาติไหน เรามีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ มีผิวพรรณอย่างนี้ มีอาหารอย่างนี้ เสวยสุขและทุกข์อย่างนี้ มีกำหนดอายุเท่านี้ เรานั้นเคลื่อนจากชาตินั้นแล้วบังเกิดในชาติไหน แม้ในชาตินั้นเราก็มีชื่ออย่างนี้ โคตรอย่างนี้ มีผิวพรรณอย่างนี้ เสวยสุขและทุกข์อย่างนี้ มีกำหนดอายุเท่านี้ เรานั้นเคลื่อนจากชาตินั้นแล้วจึงเข้าถึงชาตินี้ ย่อมระลึกถึงขันธที่อยู่อาศัยในชาติก่อนได้เป็นอเนกประการ พร้อมทั้งอาการ พร้อมทั้งอุเทศ เช่นนี้

(๙) ย่อมมองเห็นหมู่มสัตว์กำลังจติ กำลังอุบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักขุของมนุษย์ ทราบชัดหมู่มสัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ได้ว่า สัตว์ผู้กำลังเป็นอยู่เหล่านี้ประกอบด้วยกายทุจริต วาจทุจริต มโนทุจริต ตีเตียนพระอริยะ เป็นมิจฉาทิฎฐิ เชื่อมมั่นกรรมด้วยอำนาจมิจฉาทิฎฐิ เมื่อตายไปจึงได้เข้าถึงอบาย ทศติ วินิบาต

นรก สัตว์ผู้กำลังเป็นอยู่เหล่านี้ ประกอบแล้วด้วยกายสุจริต วจิต
สุจริต มโนสุจริต ไม่ติเตียนพระอริยะ เป็นสัมมาทิฐิ เชื่อมันกรรม
ด้วยอำนาจสัมมาทิฐิ เมื่อตายไปจึงเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

(๑๐) ย่อมเข้าถึงเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะ
ทั้งหลายมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ทำให้แจ้งเพราะรู้ยิ่งด้วย
ตนเองในปัจจุบันอยู่ ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงอานิสงส์
ของการเจริญกายคตาสติ ว่ามีอานิสงส์ ๕ ประการคือ

- (๑) ย่อมเป็นผู้ข่มได้ทั้งความไม่ยินดีและความยินดี
- (๒) เป็นผู้ข่มความกลัวภัยได้
- (๓) เป็นผู้อดทนต่อความหนาวร้อน
- (๔) เป็นคนอดกลั้นต่อทุกขเวทนาทุกขเวทนาจะคร่าชีวิตได้
- (๕) ได้อาศัยสิ่งต่างๆ แห่งโกฏฐาส (ส่วน) ทั้งหลาย มีผม
เป็นต้น จะเป็นผู้ได้มานทั้ง ๔ ตลอดไปถึงอภิญญา ๖ ได้

“เพราะเหตุนี้แล ผู้มีปัญญาเห็นภัยในวิฏสงสารพึงเป็นผู้
ไม่ประมาท บำเพ็ญกายคตาสตินี้อันมีอานิสงส์เป็นอเนกดังกล่าว
มานี้เทอญ” (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑ ๒๕๒๘ : ๘๓)

๔.๘ อานาปานสติ คือระลึกถึงลมหายใจเข้าออก วิธี
มนสิการ (กำหนด) ในอานาปานสติกรรมฐานคือ

คณา หมายถึง น้บลม อนุพนฺธนา คือ ตามลม ผุสนา
หมายถึง ที่ที่ลมมากระทบ รุปนา หมายถึงเอาอุปนาสลดทุกขณา
ได้แก่ วิปัสสนา วิภูฏานา ได้แก่ มรรค ปาริสุทธิ ได้แก่ผล และ เตสั
ปฏิบัติสสนา ก็คือปัจจเวกขณ (คือปัจจเวกขณญาณ ๑๙ นั้นเอง)
(วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑ ๒๕๒๘ : ๑๑๓)

คณาจำแนกเป็น ๒ นัยคือ

- (๑) ัญญมามากคณานัย การน้บลมหายใจเข้าออกด้วยวิธี

นับซ้ำๆ ดุจคนตวงข้าวเปลือก การนับซ้ำๆ นั้นหมายความว่า ต้องนับแต่ลมหายใจเข้าหรือลมหายใจออกที่รู้สึกชัดเจนทางใจเท่านั้น ส่วนลมหายใจที่ไม่รู้สึกชัดเจนทางใจจึงทิ้งเสียไม่ต้องนับ สำหรับผู้ปฏิบัติก็ต้องมีการหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ เพื่อจะได้กำหนดรู้ทันและนับถูก

(๒) โคपालกณณานัย การนับลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีนับเร็วๆ ดุจคนเลี้ยงโคทำการนับโคที่เบียดกันออกจากคอกที่คับแคบเป็นหมู่ๆ การนับเร็วๆ นั้นหมายความว่า เมื่อทำการนับลมหายใจเข้าออกตามวิธีธัญญมามกคณณานัยอยู่เรื่อยๆ นั้นมีสมาธิดี ความไม่รู้สึกชัดเจนก็จะหมดไป ภายหายใจเข้าออกก็จะเร็วขึ้น การกำหนดนับก็เร็วตามไปด้วย

วิธีปฏิบัติให้นั่งขัดสมาธิอยู่ที่เสียบสังัด ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น กำหนดลมหายใจเข้าออกตามนัยดังนี้ คือ

(๑) ธัญญมามกคณณานัย

หมวดบัญญัติจะ

หายใจเข้า	นับ	๑	หายใจออก	นับ	๒
"	"	๓	"	"	๔
"	"	๕			

หมวดฉักกะ

หายใจออก	นับ	๑	หายใจเข้า	นับ	๒
"	"	๓	"	"	๔
"	"	๕	"	"	๖

หมวดสัตตตะกะ

หายใจออก	นับ	๑	หายใจเข้า	นับ	๒
"	"	๓	"	"	๔

PRACTICE OF MEDITATION

หายใจเข้า นับ ๕ หายใจออก นับ ๖

” ” ๗

หมวดอัฐฐกะ

หายใจเข้า นับ ๑ หายใจออก นับ ๒

” ” ๓ ” ” ๔

” ” ๕ ” ” ๖

” ” ๗ ” ” ๘

หมวดนวกะ

หายใจเข้า นับ ๑ หายใจออก นับ ๒

” ” ๓ ” ” ๔

” ” ๕ ” ” ๖

” ” ๗ ” ” ๘

” ” ๙

หมวดทศกะ

หายใจออก นับ ๑ หายใจเข้า นับ ๒

” ” ๓ ” ” ๔

” ” ๕ ” ” ๖

” ” ๗ ” ” ๘

” ” ๙ ” ” ๑๐

เสร็จแล้วก็เริ่มต้นนับใหม่อีก ตั้งแต่หมวดปัญจกะเป็นต้นจนถึงหมวดทศกะ เวียนไปมาอยู่อย่างนี้จนกว่าจะนับลมเข้าออกที่ชัดเจนได้ทุกขณะ มิต้องเว้นลมเข้าออกที่ไม่ชัด ตามลำดับหมวดทั้ง ๖ โดยไม่พลั้งเผลอ

อนึ่ง การนับลมหายใจเข้าออกในหมวดต่างๆ ตามที่ได้กล่าวมานี้ ยกเว้นหมวดปัญจกะเสียแล้ว การนับขึ้นต้นใหม่ว่า

“หนึ่ง” ในหมวดต่างๆ บางทีก็นับลมออกว่า“หนึ่ง”ก่อน บางทีก็นับลมเข้าว่า“หนึ่ง” ก่อน ดังนั้นตามที่แสดงไว้นี้ก็เพียงแต่เป็นตัวอย่างซึ่งให้รู้วิธีนับเท่านั้น จะถือให้ตรงตามนี้ที่เดียวหาได้ไม่ ที่เป็นดังนี้ก็เพราะการนับลมหายใจเข้าออกตามธัญญะมากคณนานั้นนั้น นับเฉพาะแต่ลมเข้าและลมออกที่รู้สึกชัดเจนทางใจอย่างเดียว เว้นลมเข้าออกที่ไม่รู้สึกชัดเจนทางใจเสีย

(๒) โคปาลกคณนานัย

หมวดบัญญัติกะ

หายใจเข้า	นับ	๑	หายใจออก	นับ	๒
”	”	๓	”	”	๔
”	”	๕	”	”	๖

หมวดฉีกกะ

หายใจออก	นับ	๑	หายใจเข้า	นับ	๒
”	”	๓	”	”	๔
”	”	๕	”	”	๖

หมวดสัตตกะ

หายใจออก	นับ	๑	หายใจเข้า	นับ	๒
”	”	๓	”	”	๔
”	”	๕	”	”	๖
”	”	๗	”	”	๘

หมวดอัญญะกะ

หายใจเข้า	นับ	๑	หายใจออก	นับ	๒
”	”	๓	”	”	๔
”	”	๕	”	”	๖
”	”	๗	”	”	๘

หมวดนวกะ

หายใจเข้า	นับ ๑	หายใจออก	นับ ๒
"	" ๓	"	" ๕
"	" ๕	"	" ๖
"	" ๗	"	" ๘
"	" ๙		

หมวดทศกะ

หายใจออก	นับ ๑	หายใจเข้า	นับ ๒
"	" ๓	"	" ๕
"	" ๕	"	" ๖
"	" ๗	"	" ๘
"	" ๙	"	" ๑๐

การนับลมหายใจเข้าออกตามโคปาลกคณนานัยนั้น ผู้ปฏิบัติต้องพยายามนับตามลำดับของลมเข้าออก ทั้งให้ถูกต้องตามลำดับเลขในหมวดนั้นๆ เหมือนอย่างที่แสดงไว้หน້ออย่าให้ล้กถัน เพราะการปฏิบัติที่ได้ผ่านธัญญมามากคณนานัยมาเป็นอย่งดีแล้วนั้น สติสมาธิย่อมดีขึ้น การหายใจเข้าออกก็เร็ว โดยเหตุนี้จึงต้องพยายามนับให้ถูกต้องตามลำดับของลมและให้ถูกต้องตามลำดับเลข การนับก็อย่านับด้วยปาก ให้กำหนดนับด้วยใจ

การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน มีนิมิต ๓ อย่างคือ

- (๑) บริกรรมนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก
- (๒) อุกคหนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจสายน้ำ เปลวควัน ปุยสำลี ไม้ค้ำ พวงดอกไม้ ดอกบัว ล้อรถ ลมदान
- (๓) ปฏิภาคนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจดวง

จันทร์ ดวงอาทิตย์ พวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา

การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ในขณะที่มีกิจกรรม
นิमितและอุคคหนิमित ปฏิภาคนิमित อย่างใดอย่างหนึ่ง มีสมาธิอยู่
๓ อย่างคือ

(๑) บริกรรมภาวนาสมาธิ ได้แก่ สมาธิในขณะที่มีกิจกรรม
นิमितและอุคคหนิमितอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่

(๒) อุปจารภาวนาสมาธิ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจ
เข้าออกที่มีปฏิภาคนิमितเป็นอารมณ์ในระหว่างที่ยังไม่เข้าถึงรูปฌาน

(๓) อัปปนาภาวนาสมาธิ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจ
เข้าออกที่มีปฏิภาคนิमितเป็นอารมณ์ที่เข้าถึงรูปฌานแล้ว

การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน มีอานิสงส์ ๑๒ ประการ
คือ

(๑) สามารถตัดเสียซึ่งวิตก มีกามวิตก เป็นต้น เพราะ
เป็นธรรมอันละเอียดและประณีต

(๒) เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละเอียดนุ่มนวลและเป็นสุข

(๓) เจริญให้มาก ทำให้มาก แล้วย่อมยังสติปัญญาฐาน ๔ ให้
บริบูรณ์ เมื่อสติปัญญาฐาน ๔ อันบุคคลเจริญให้มากทำให้มากแล้ว
ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ เมื่อบุคคลยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์
แล้ว ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

(๔) ผู้ที่ได้สำเร็จอรหัตผล โดยอาศัยการเจริญอานาปานสติ
กรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่าจะอยู่ไป
ได้เท่าไร และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย

(๕) กลับเป็นสุข ไม่ดิ้นรน

(๖) ตื่นก็เป็นสุข คือมีใจเบิกบาน

(๗) มีร่างกายสงบเรียบร้อย

(๘) มีหิริโหดตบปะ

(๙) นำเลื่อมใส

(๑๐) มีอหยาศัยประณีต

(๑๑) เป็นที่รักของคนทั้งหลาย

(๑๒) ถ้ายังไม่สำเร็จมรรค ผล นิพพาน เมื่อแตกกายทำลาย
ขันธ ก็มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

๔.๑๐ อุปสมานุสติ คือ ระลึกถึงพระนิพพานว่าเป็นที่ระงับ
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์เป็นอารมณ์ วิธีเจริญอุปสมานุสติกรรมฐาน
ให้ผู้ปฏิบัตินั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบ แล้วให้นึกถึงคุณของพระ
นิพพานอันเป็นที่ระงับดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ว่า

มทนิมุตโน ปิปาสวินโย อาลัยสมุคฺชาโต วฏฺฏูปฺจเจโท
ตณฺหุขโย วิจารณ์โย นิโรธो นิพพานํ

นิพพานเป็นที่กำจัดความเมา กำจัดความหิว ถอนความ
อาลัย เข้าไปตัดวัฏฏะ เป็นที่สิ้นต้นหา เป็นที่ดับต้นหา เป็น
ที่ไม่มีเครื่องร้อยรัด ดังนี้

อานิสงส์แห่งการเจริญอุปสมานุสติมี ๑๒ ประการ คือ

(๑) จิตไม่ถูกราคะ โทสะ โมหะ กลุ้มรุม

(๒) เป็นจิตดำเนินตรงต่ออุปสมะ (นิพพาน) โดยแท้

(๓) อองค์ฉานทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นแก่เธอผู้ข่มนิวรณ์ได้แล้ว

ในขณะเดียวกัน

(๔) ย่อมหลับเป็นสุข

(๕) ตื่นเป็นสุข

(๖) เป็นผู้มือินทรีย์สงบ

(๗) มีใจสงบ

(๘) ถึงพร้อมด้วยหิริโหดตบปะ

- (๙) นำเลื่อมใส
- (๑๐) มีอัสมาสัยประณีต
- (๑๑) เป็นที่เคารพยกย่องของคนทั้งหลาย
- (๑๒) เมื่อยังไม่บรรลुकุณที่สูงขึ้นไป ย่อมมีสุคติเป็นที่ไป
เบื้องหน้า

๕. พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อัปมัชฌิยา ๔ เพราะเป็นสมาธิที่แผ่สม่ำเสมอโดยทั่วไปในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต

พรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตาพรหมวิหาร กรุณาพรหมวิหาร มุทิตาพรหมวิหาร และอุเบกขาพรหมวิหาร วิธีเจริญสมาธิตามหลักพรหมวิหารแต่ละอย่างๆ มีดังนี้

๕.๑ เมตตาพรหมวิหาร คือคิดให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุข ข้อปฏิบัติสำหรับผู้จะเจริญเมตตาพรหมวิหารคือ ลำดับแรกพึงพิจารณาให้เห็นโทษของโทสะ (ความโกรธ) และอานิสงส์ในขันติ ก่อน เพราะถ้าบุคคลมีจิตครอบงำด้วยโทสะย่อมทำความชั่วต่างๆ เช่น ฆ่าสัตว์ได้ เมื่อเห็นโทษของโทสะดังนี้แล้ว พึงพิจารณาเห็นอานิสงส์ของขันติ ตามพระบาลีทั้งหลาย เช่น บาลีว่า

ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา นิพฺพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา
ขันติคือความอดกลั้นเป็นบรมตบะ พระพุทธเจ้าทั้งหลาย
กล่าวว่านิพพานเป็นบรมธรรม

ขนฺติพลํ พลานิกํ ตุมฺหํ พุรุมิพฺราหฺมณํ
เรากล่าวบุคคลนั้น ผู้มีขันติเป็นกำลัง มีกำลังคือขันติเป็น
กองทัพ ว่าเป็นพราหมณ์

ขณฺทยา ภฺยโย น วิชฺชติ

ประโยชน์ยิ่งกว่าขันติหามีไม่ (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒

ตอน ๑ ๒๕๒๘ : ๑๕๑-๑๕๒)

ครั้นแล้วพึงเริ่มเจริญเมตตาเพื่อยังจิตให้สงบจากโทสะ อันมีโทษที่ตนเห็นแล้ว และเพื่อผูกจิตไว้ในขันติอันมีอานิสงส์ที่ตนทราบแล้วอย่างนี้ เมื่อจะเริ่มนั้นท่านห้ามเจริญเมตตาให้แก่บุคคล ๖ ประเภทเป็นลำดับแรก บุคคล ๖ ประเภทที่ไม่พึงเจริญเมตตาให้เป็นลำดับแรก ได้แก่

(๑) บุคคลที่เกลียดกัน เพราะเมื่อนึกถึงคนที่ตนเกลียด ก็จะเป็นการยากที่จะตั้งเขาไว้ในฐานะเป็นคนรัก เนื่องจากจะทำให้เกิดความอึดอัด ขุ่นหมองไม่สบายใจ

(๒) บุคคลที่รักมาก เพราะเมื่อทุกข์แม้เล็กน้อยเกิดขึ้นกับบุคคลที่ตนรักมากนั้น ตนก็จะทุกข์ใจ อาจถึงกับร้องไห้ออกมา

(๓) บุคคลที่เป็นกลางๆ (ไม่รักไม่ชัง) เพราะจะทำให้จิตใจไม่สบาย ด้วยบุคคลนั้นไม่มีคุณธรรม ที่ทำให้เกิดความเคารพรักใคร่

(๔) บุคคลที่เป็นศัตรูกัน เพราะเมื่อนึกถึงโทสะย่อมเกิดขึ้น

(๕) บุคคลที่มีเพศตรงกันข้ามกับตน เพราะจะทำให้เกิดความกำหนัดยินดีขึ้น

(๖) บุคคลที่ตายไปแล้ว เพราะการเจริญเมตตาให้คนที่ตายไปแล้ว ทำให้ไม่สามารถเกิดอุปการสมาธิและอัปนาสมาธิได้ (คือการปฏิบัติไม่ก้าวหน้า)

ผู้ที่ควรเจริญเมตตาให้เป็นลำดับแรกคือตัวเอง โดยปริกรรมว่า “ขอเราจงเป็นผู้ถึงซึ่งความสุข ไม่มีทุกข์เกิด” หรือ “ขอเราจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุขบริหารตนไปเกิด” ดังนี้

หรือจะว่าเป็นคำบาลีก็ได้ ดังนี้ คือ

อหํ สุขิตो โหมิ	ขอเราจงถึงซึ่งความสุขเกิด
นิทุทุกโข โหมิ	ขอเราจงปราศจากความทุกข์เกิด
อเวโร โหมิ	ขอเราจงอย่าได้มีเวรมีภัยเลย
อพฺยาปชฺโฌ โหมิ	ขอเราจงอย่าได้มีความเบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย
อนนิโฆ โหมิ	ขอเราจงอย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สฺวี่ อตุคานํ ปรีหฺรามิ	ขอเราจงเป็นผู้มีความสุข รักษาตนอยู่เกิด

(พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย ๒๕๓๑ ก : ๕๖-๕๗)

การที่ท่านให้แผ่เมตตาไปในตนเองก่อน เพราะเท่ากับ
ทำตนให้เป็นพยานว่า “เราเป็นผู้รักสุขเกลียดทุกข์ และอยากเป็น
อยู่ ไม่อยากตาย ฉันทใด แม้สัตว์อื่น ๆ ก็ฉันนั้น” ดังพุทธพจน์ว่า
“บุคคลตามค้นไปด้วยใจตลอดทุกทิศ ก็ได้พบผู้เป็นที่รักยิ่งกว่า
ตนที่ไหนเลย ฉันทใด ตนของคนอื่น ๆ ก็ย่อมเป็นที่รัก (ของเขา)
มากฉันนั้น เพราะฉะนั้น ผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น”

(วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑ ๒๕๒๘ : ๑๕๖)

เมื่อเจริญเมตตาในตนเป็นอันดับแรกแล้ว จากนั้นพึงเจริญ
เมตตาไปยังบุคคลที่ตนรักมาก บุคคลกลาง ๆ ตลอดไปจนถึงศัตรู แต่
ถ้าเจริญเมตตาให้แก่ศัตรูแล้วเกิดปฏิกษะ (ความหงุดหงิดขัดเคืองคือ
โทสะ) เพราะระลึกถึงความผิดที่เขาทำให้ พึงปฏิบัติตามวิธีระงับ
ความโกรธซึ่งมี ๙ ประการ คือ

(๑) ระลึกถึงโทษของความโกรธว่า ความโกรธนั้นให้โทษด้วย

ประการต่างๆ หากคุณมิได้เลย พึงพยายามเพื่อละปฏิฆะโดยระลึกถึง พระพุทธโอวาททั้งหลาย มี กกจูฬมโหวาท (พระโอวาทที่มีความอุปมา ด้วยเลื่อย) เป็นต้น เช่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้หากพวกโจรป่าจะพึงจับตัว ตัด อกด้วยวะด้วยเลื่อยที่มีด้าม ๒ ข้าง แม้นผู้ใดยังใจให้ คิดร้ายในพวกโจรนั้น เพราะเหตุที่โจรร้ายนั้น ผู้นั้นหาได้ชื่อว่า เป็นศาสนการ (ผู้ทำตามคำสอน) ของเราไม่ ... ผู้ใด โกรธตอบผู้ที่โกรธเอา(ก่อน) เพราะเหตุที่โกรธตอบนั้น ผู้นั้นกลับเร็วกว่าผู้ที่โกรธ(ก่อน) นั้นเสียอีก ผู้ไม่โกรธตอบ ผู้โกรธเอา ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่น ขุ่นเคืองขึ้นมาแล้วมีสติระงับใจเสียได้ (ไม่เคืองตอบ) ผู้นั้น ชื่อว่าประพฤติเป็นประโยชน์ด้วยกันทั้งสองฝ่าย คือทั้งฝ่าย ตนและฝ่ายท่าน ...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่ศัตรูปรารณา(ให้มีแก่ ผู้เป็นศัตรุกัน) ที่ศัตรูพึงทำ(ให้แก่ผู้เป็นศัตรุกัน) ๗ ประการ นี้ย่อมมาถึงคนมักโกรธ จะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตาม ธรรม ๗ ประการคืออะไรบ้าง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ศัตรูในโลกนี้ย่อมปรารณาอย่าง นี้ต่อผู้เป็นศัตรุกันว่า “เออนะ ขอ(ให้)มันเป็นคนมีผิวพรรณ ทรมานเกิด” ดังนี้ ข้อนี้เป็นเพราะเหตุอะไร ภิกษุทั้งหลาย (เพราะ) ศัตรูย่อมไม่ยินดีด้วยความมีผิวพรรณ(งาม) แห่ง ผู้เป็นศัตรุกัน

ภิกษุทั้งหลาย บุรุษบุคคลผู้มักโกรธนี้ ถูกความโกรธ ครอบงำแล้ว โกรธเต็มประดาแล้ว ถึงเขาจะเป็นผู้อาบน้ำ

แล้วอย่างดี ลูบไล้กายอย่างดี ตัดแต่งผมและหนวด นุ่งห่ม
ผ้าขาวสะอาดก็ตามเกิด ถึงกระนั้นเขาผู้ถูกความโกรธ ครอบ
งำ ก็เป็นคนมีผิวพรรณทรามอยู่นั่นเอง

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่ศัตรูปรารถนา(ให้มิแก่ผู้เป็นศัตรู
กัน) ที่ศัตรูพึงทำ(ให้แก่ผู้เป็นศัตรูกัน) ประการต้น ย่อมมา
ถึงคนมักโกรธ จะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตาม อีกข้อหนึ่ง

ภิกษุทั้งหลาย ศัตรูย่อมปรารถนาอย่างนี้ต่อผู้เป็นศัตรู
กันว่า “เออน่ะ ขอ(ให้)มันนอนเป็นทุกข์เกิด” ฯลฯ “ขอ
(ให้)มันเป็นคนอึดคัดเกิด” ฯลฯ “ขอ(ให้)มันเป็นคนไม่มี
โรคะเกิด” ฯลฯ “ขอ(ให้)มันเป็นคนไม่มี(เกียรติ)ยศเกิด”
ฯลฯ “ขอ(ให้)มันเป็นคนไม่มีมิตรเกิด” ฯลฯ เพราะกาย
แตกตายไป “ขอ(ให้)มันอย่าเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เลย”
ดังนี้ ข้อนี้เป็นเพราะเหตุอะไร

ภิกษุทั้งหลาย (เพราะ) ศัตรูย่อมไม่ยินดีด้วยความไป
สุคติแห่งผู้เป็นศัตรูกัน ภิกษุทั้งหลาย บุรุษบุคคลผู้มักโกรธ
นี้ ถูกความโกรธครอบงำแล้ว โกรธเต็มประดาแล้ว ย่อม
ประพฤติชั่วด้วยกาย ประพฤติชั่วด้วยวาจา ประพฤติชั่ว
ด้วยใจ เขาผู้ถูกความโกรธครอบงำ ครั้นประพฤติชั่วด้วย
กาย วาจา ใจ แล้ว เพราะกายแตกตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย
หุคติ วินิบาติ นรก ...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ต้นพินเผาตพ ไฟไหม้ทั้งสองข้าง
ตรงกลางก็เปื้อนคูด ใช้ประโยชน์เป็นเครื่องไม้ในบ้านก็ไม่ได้
เป็นพินในป่าก็ไม่ได้ ฉันทใดก็ดี เรากล่าวว่าบุรุษบุคคล
นี้ว่า มีอุปมาฉันทันั้น ดังนี้ (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑

๒๕๒๘ : ๑๕๗-๑๖๑)

ดังนั้น เมื่อเรามัวโกรธอยู่อย่างนี้ก็ไม่เชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติตาม คำสอนขององค์พระศาสดา คิดอย่างนี้แล้วหายโกรธได้ก็เป็นการดี แต่ถ้ายังไม่หายพึงลองวิธีที่ ๒ ดังต่อไปนี้

(๒) ระลึกถึงความดีของเขา ธรรมดาคณเรานั้น ว่าโดยทั่วไปแต่ละคนๆ ย่อมมีข้อดีบ้าง ข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหา คนดีครบถ้วนบริบูรณ์ไม่มีข้อบกพร่องเลยคงหาไม่ได้หรือแทบจะ ไม่มี บางที่แ่งที่เราว่าดี คนอื่นว่าไม่ดี บางที่แ่งที่เราว่าไม่ดี คนอื่นว่าดี เรื่องราวลักษณะหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแ่งที่ไม่ถูกใจเรา เมื่อจุดนั้นแ่งนั้นของเขาไม่ดี ไม่ถูกใจเรา ทำให้เรา โกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแ่งนั้นของเขา พึงหันไปมองหรือระลึก ถึงความดีหรือจุดอื่นๆที่ดีของเขา เช่น คนบางคนความประพฤติ ทางร่างกายเรียบร้อยดี แต่พูดไม่เพราะหรือปากไม่ดี แต่ก็ไม่ได้ ประพฤติเกะกะระรานทำร้ายใคร บางคนแสดงออกทางกาย กระโดดกระเดกไม่น่าดู หรือการแสดงออกทางกายเหมือนไม่มี สัมมาคารวะ แต่พูดจาดี สุภาพ หรือไม่ก็อาจพูดจาดีเหตุผล หรือ บางคนปากร้ายแต่ใจดีหรือสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ค่อยดี แต่เขาก็รัก งาน ตั้งใจทำหน้าที่ของเขาดี หรือคราวนี้เขาทำอะไรไม่สมควรแก่ เรา แต่ความดีเก่าๆเขาก็มี เป็นต้น ถ้ามีอะไรที่ชุนใจเรา ก็อย่าไป มองส่วนที่ไม่ดี พึงมองหาส่วนที่ดีของเขาเอาขึ้นมาระลึกนึกถึง ถ้า เขาไม่มีความดีอะไรเลยที่จะให้มองเอาจริงๆ ก็ควรคิดสงสาร ตั้ง ความกรุณาแก่เขาว่า “โธ่ น่าสงสาร ต่อไปคนคนนี้จะต้องประสบ ผลร้ายต่างๆ เพราะความประพฤติไม่ดีอย่างนี้ นรกอาจารย์เขาอยู่” ดังนี้ เป็นต้น พึงระงับความโกรธเสีย เปลี่ยนเป็นสงสารเห็นใจ หรือ คิดช่วยเหลือแทน แต่ถ้าคิดอย่างนี้แล้วยังไม่หายโกรธ ให้ลองวิธีที่

๓ ต่อไป (พระเทพเวที ๒๕๓๐ ก : ๘-๙)

(๓) โกรธคือทำทุกซีให้ตัวเอง เมื่อลองสองวิธีข้างต้นแล้วยัง
ระงับโทสะไม่ได้ ฟังสอนตนดังนี้

“ถ้าศัตรูทำทุกซีให้แก่เจ้าในสิ่งอันเป็นวิสัย(คือกาย)
ของตนไซ้ไร โฉนเจ้าจึงปรารถนาจะทำทุกซีไว้ในใจของ
ตัวซึ่งไม่ใช่วิสัย (คือไม่ใช่กาย)ของเขาเล่า”

“ตัวเจ้า(เมื่อออกบวช)ยังละ(มารดาบิดา) ผู้มีอุปการะ
มาก (และ) หมูญาติผู้ร้องให้น้ำตานองหน้า(ออกมาได้) แล้ว
ทำไมจึงละความโกรธอันเป็นศัตรูทำความฉิบหายใหญ่ให้
เสียไม่ได้เล่า”

“เจ้าไปพะนอความโกรธอันเป็นตัวตัดมูลรากของศีล
ทั้งหลายที่เจ้ารักษาเสีย ขอถามหน่อย ใครโง่เหมือนเจ้าบ้าง
เล่า”

“เจ้าโกรธว่าคนอื่นทำกรรมป่าเถื่อนให้ อย่างไรหนอ
เจ้าจึงปรารถนาจะทำกรรมเช่นเดียวกันนั้นเสียเองเล่า”

“ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงทำความไม่พอใจให้
โฉนเจ้าจึงมาช่วยห้ามโนรถของเขาให้สำเร็จ โดยปล่อยให้
ความโกรธเกิดขึ้นเล่านั้น”

“อนึ่ง นำคำหานี้ เจ้าโกรธแล้วจักได้ทำทุกซีให้แก่เขา
หรือหาไม่ก็ตาม แต่เดี๋ยวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตนเองด้วย
โกรธทุกซี(ความทุกซีใจเพราะโกรธ) อยู่แท้ๆ

“อนึ่ง ถ้าเห็นว่าพวกศัตรูขึ้นหรือเดินไปสู่ทางอำมหิต
คือความโกรธแล้วไซ้ไร เหตุโฉนเจ้าจึงโกรธเลียนแบบเขา
ด้วยเล่า”

“ศัตรูอาศัยความโกรธอันใดของเจ้าเป็นสนาม จึงทำสิ่งไม่พึงใจให้เจ้าได้ เจ้าจงตัดความโกรธอันนั้นเสียให้ได้เกิดเจ้าจะมาเตือนใครจนใจฐานะอันไม่ควรเตือนใครทำไมกัน”

“อนึ่ง ศัตรูทำสิ่งไม่พึงใจแก่เจ้าด้วยชั้นเหล่าใด ชั้นเหล่านั้นก็ดับไปแล้ว เพราะกรรมทั้งหลายเป็นไปชั่วขณะแล้วที่นี้เจ้ามาโกรธให้ใครกันในที่นี้”

“ศัตรูใดจะทำทุกขีให้แก่บุคคลใด เว้น(คือไม่มีตัว) บุคคลนั้นเสีย ศัตรุนั้นจะทำทุกขีให้ใครได้ ตัวเจ้าเป็นเหตุของทุกขีอยู่เองฉะนั้น ทำไมเจ้าจึงไปโกรธเขาเล่า”
(วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑ ๒๕๒๘ : ๑๖๔-๑๖๖)

ข้อที่น่าสังเกตคือ ข้อความสองข้อความสุดท้ายนี้ เป็นการพิจารณาในระดับปรมาตถ์

(๔) พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน คือเมื่อสอนตนข้างต้นแล้ว ปฏิชัมภะก็ยังไม่ระงับ ก็พึงพิจารณาให้เห็นความที่ตนและคนอื่นมีกรรมเป็นของตนต่อไป ในสองฝ่ายนั้น พึงพิจารณาฝ่ายตนก่อน ดังนี้

นี่นะพ่อเอ๊ย เจ้าโกรธเขาแล้วเจ้าจักทำอะไร กรรมอันมีโทษจะเป็นเหตุ นั้นมันจักเป็นไปเพื่อความเสื่อมเสียแก่ตัวเจ้าเองมิใช่หรือ เพราะว่าเจ้าเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้รับมรดกของกรรม เป็นผู้ที่มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัยไป เจ้าจักทำกรรมใดไว้ เจ้าจะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น อนึ่งกรรมอันนี้จะได้สามารถยังสัมมาสัมโพธิญาณให้สำเร็จแก่เจ้าก็หาไม่

ยังพระปัจเจกสัมโพธิญาณให้สำเร็จแก่เจ้าก็หาไม่ได้ ยังสาวก
ภุมิญาณให้สำเร็จแก่เจ้าก็หาไม่ได้ ยังสมบัติทั้งหลายมีความ
เป็นพระพรหม เป็นพระอินทร์ เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ และ
เป็นพระราชาเฉพาะในประเทศหนึ่ง เป็นต้น สมบัติอย่าง
ใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จแก่เจ้าก็หาไม่ได้เลย ที่แทกรรมนี้มีแต่
จะยังให้เคลื่อนจากพระศาสนา แล้วยังภาวะแห่งคนเข็ญใจ
มีความเป็นวิฆาสาท (คนกินเดน) เป็นอาทิ และยังทุกข์
ชั้นวิเศษทั้งหลาย มีทุกข์ในนรก เป็นต้น ให้เป็นไปแก่เจ้า ตัว
เจ้านั้นเมื่อทำกรรมอันนี้ลงไปก็เท่ากับเผาตัวเองก่อน และ
จะทำตัวเองให้เหม็นก่อน ดังบุรุษผู้จับถ่านอันไฟติดทั่ว
แล้วจนปราศจากเปลวก็ดี คุณก็ดี ด้วยมือทั้งสอง มาหวัง
จะประหารคนอื่น ก็เท่ากับเผามือตัวเองก่อน หรือทำมือ
ตัวเองให้เหม็นก่อน ฉะนั้น

เมื่อพิจารณาเห็นความที่ตนมีกรรมเป็นของของตนแล้ว จึง
พิจารณาฝ่ายผู้อื่นบ้าง ดังนี้ว่า

แม้เขาโกรธเจ้าแล้วจักทำอะไร กรรมอันมีโทษเป็น
เหตุนั้น จักเป็นไปเพื่อความเสื่อมเสียแก่เขาเองมิใช่หรือ
เพราะว่าท่านผู้นี้ก็เป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้รับ
มรดกของกรรม ฯลฯ เขาจักทำกรรมอันใดไว้ เขาก็จะ
เป็นผู้รับผลของกรรมนั้น และกรรมอันนี้จะได้สามารถยัง
พระสัมมาสัมโพธิญาณให้สำเร็จแก่เขาก็หาไม่ได้ ยังพระ
ปัจเจกโพธิญาณให้สำเร็จแก่เขาก็หาไม่ได้ ยังสาวกภุมิญาณ
ให้สำเร็จแก่เขาก็หาไม่ได้ ยังสมบัติทั้งหลายมีความเป็น
พระพรหม พระอินทร์ เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ และเป็น

พระราชอาชญาในประเทศหนึ่งเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง ให้สำเร็จแก่เขาก็หาไม่ได้เลย ที่แก้กรรมนี้ดีแต่จะยังเขาให้เคลื่อนจากพระศาสนา แล้วยังภาวะแห่งคนเข็ญใจ มีความเป็นวิฆาสาทเป็นอาทิ แล้วยังทุกข์ชั้นพิเศษทั้งหลาย มีทุกข์ในนรกเป็นต้น ให้เป็นไปแก่เขา ตัวเขานั้นเมื่อทำกรรมนี้ลงไป ก็เท่ากับไปรยโทษใส่ตนเอง ดังบุรุษที่ยืนทวนลมอยู่ หวังจะไปไปรยฝุ่นใส่คนอื่น (ทวนลม) ก็เท่ากับไปรยใส่ตนเองฉะนั้น (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑ ๒๕๒๘ : ๑๖๗-๑๖๘)

(๕) พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้า คือ พึงพิจารณาระลึกถึงพระจริยาวัตรของพระศาสดาว่า พระพุทธเจ้าของเรานั้นกว่าจะตรัสรู้ได้ก็ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลายมาตลอดเวลายาวนานถึง ๔ อสงไขยกับแสนกัป ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนมชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่างๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคือง ทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรูถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขาแทนที่เขาจะเห็นคุณกลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไป พุทธจริยาเช่นนี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากจะปฏิบัติได้ แต่ก็ก็เป็นแบบอย่างที่ดีซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระลึกตักเตือนสอนใจตนในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่างๆ ที่เราถูกกระทบกระทั่งอยู่นี้ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้ว นับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย ในเมื่อเหตุการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงประสบนั้นร้ายแรงเหลือเกิน พระองค์ยังทรงระงับ

ความโกรธไว้ มีเมตตาอยู่ได้ แล้วเหตุไฉนกรณีเล็กน้อยอย่าง
ของเรานี้ ศิษย์อย่างเราจะระงับไม่ได้ ถ้าเราไม่ดำเนินตามรอยพระ
จริยาวัตรของพระองค์ ก็น่าจะไม่สมควรแก่การที่อ้างเอาพระองค์
เป็นพระศาสดาของตน

พุทธจริยาวัตรเกี่ยวกับความเสียสละอดทน และความมี
เมตตากรุณาของพระพุทธเจ้าอย่างที่ท่านบันทึกไว้ในชาดกมี
มากมายหลายเรื่อง และส่วนมากยืดยาวไม่อาจนำมาเล่าในที่นี้ได้
จะขอยกตัวอย่างชาดกต่างๆสั้นๆมาเล่าพอเป็นตัวอย่างดังนี้

เรื่องมหาสีลวชาดก ครั้งหนึ่งพระโพธิสัตว์อุบัติเป็นพระเจ้า
กรุงพาราณสี มีพระนามว่าพระเจ้ามหาสีลวะ ครั้งนั้นอำมาตย์
คนหนึ่งของพระองค์ทำความผิดถูกเนรเทศ และได้เข้าไปรับ
ราชการในพระเจ้าแผ่นดินแคว้นโกศล อำมาตย์นั้นมีความแค้น
เคืองติดใจอยู่ ได้ให้โจรคอยเข้ามาปล้นดินแดนของพระเจ้าสีลวะ
อยู่เนืองๆ เมื่อราชบุรุษจับโจรได้ พระเจ้าสีลวะทรงสั่งสอนแล้ว
ก็ปล่อยตัวไป เป็นเช่นนี้อยู่เสมอ

ในที่สุดอำมาตย์ร้ายนั้นก็ใช้เหตุการณ์เหล่านี้ยุยงพระเจ้า
โกศลว่าพระเจ้าสีลวะอ่อนแอ ถ้ายกทัพไปปราบปรามคงจะยึดแผ่นดิน
พาราณสีได้โดยง่าย พระเจ้าโกศลทรงเชื่อจึงยกกองทัพเข้าโจมตี
พาราณสี พระเจ้าสีลวะไม่ทรงโปรดให้ราษฎรเดือดร้อนจึงไม่
ทรงต่อต้าน ทรงปล่อยให้พระเจ้าโกศลยึดราชสมบัติจับพระองค์
ไป พระเจ้าโกศลจับพระเจ้าสีลวะได้แล้ว ก็ให้เอาไปฝังทั้งเป็นในสุสาน
ถึงแก่พระศอ รอเวลากลางคืนให้สุนัขจิ้งจอกมากินตามวิธีประหาร
อย่างในสมัยนั้น

ครั้นถึงเวลากลางคืนเมื่อสุนัขจิ้งจอกมา พระเจ้าสีลวะทรง
ใช้ไหวพริบและความกล้าหาญเอาพระหนวดขบที่คอสุนัขจิ้งจอกตัว

ที่เข้ามาจะกัดพระองค์ เมื่อสุนัขนั้นตื่นรุกรุนแรงทำให้สุนัขตัวอื่นหนีไป และทำให้ดินบริเวณหลุมนั้นกระจุยกระจายหลวมออกจนทรงแก้ไขพระองค์หลุดออกมาได้ ในคืนนั้นเองทรงเสด็จลอดเข้าไปได้จนถึงห้องบรรทมของพระเจ้าโกศล พร้อมด้วยดาบอาญาสิทธิ์ของพระเจ้าโกศลเอง ทรงไว้ชีวิตพระเจ้าโกศลและประทานอภัยโทษเพียงทรงกู่ราชอาณาจักรคืนแล้วให้พระเจ้าโกศลสาบานไม่ทำร้ายกัน ทรงสถาปนาให้เป็นพระสหาย แล้วให้พระเจ้าโกศลกลับไปครองแคว้นโกศลตามเดิม

เรื่องมหากปิชาดก เรื่องนี้พระโพธิสัตว์อุบัติเป็นวานรใหญ่อยู่ในป่า ครานั้นชายผู้หนึ่งตามหาโคของตนเข้ามาในกลางป่าใหญ่แล้วพลัดตกลงไปในเหว ขึ้นไม่ได้ อดอาหาร นอนแรมวสันต์หวังสิ้นแรง พอตีในวันที่สิบพญาวานรมาพบเข้าเกิดความสงสารจึงช่วยให้ขึ้นมาจากเหวได้ ต่อมาเมื่อพญาวานรซึ่งเหนื่อยอ่อนจึงพักผ่อนเอาแรงและนอนหลับไป ชายผู้นั้นเกิดความคิดชั่วร้ายขึ้นว่า “ถึงมันก็อาหารของคนเหมือนสัตว์ป่าอื่น ๆ นั้นแหละ อย่ากระนั้นเลยเราก็กินแล้ว ฆ่าลิงตัวนี้กินเสียเถิด กินอิ่มแล้วจะได้ถือเอาเนื้อมันติดตัวไปเป็นเสบียงด้วย จะได้มีของกินเดินทางผ่านที่ก้นดาราไปได้” คิดแล้วก็หาก้อนหินใหญ่มาก่อนหนึ่งยกขึ้นทุ่มหัวพญาวานร ก้อนหินนั้นทำให้พญาวานรบาดเจ็บมากแต่ไม่ถึงตาย พญาวานรตื่นขึ้นรีบปีนขึ้นต้นไม้ มองชายผู้นั้นด้วยน้ำตานอง แล้วพูดกับเขาโดยดีทำนองให้คิดว่าไม่ควรทำเช่นนั้น ครั้นแล้วยังเกรงว่าชายผู้นั้นจะหลง หาทางออกจากป่าไม่ได้ ทั้งที่ตนเองก็เจ็บปวดแสนสาหัส ยังช่วยโดดไปตามต้นไม้ นำทางให้ชายผู้นั้นออกจากป่าไปได้ในที่สุด (พระเทพเวที ๒๕๓๐ ก : ๑๘-๑๙)

แม้พิจารณาอย่างนี้แล้วความโกรธก็ยังไม่ระงับ พึงลอง

พิจารณาวิธีต่อไป

(๖) พิจารณาถึงความที่เคยเกี่ยวข้อกันในวัฏสงสาร คือพึงพิจารณาถึงข้อความที่เคยปรากฏอยู่ในพระสูตรทั้งหลาย ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์ผู้ไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นพี่น้องชาย ไม่เคยเป็นพี่น้องหญิง ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดา (ของเรา) มิใช่หาได้ง่าย” (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑ ๒๕๒๘ : ๑๗๖) เพราะฉะนั้นเราพึงยังจิตอย่างนี้ให้เกิดขึ้นในบุคคลนั้นว่า

นัยว่าบุคคลนี้เป็นมารดาในอดีตของเรา รักษาเราอยู่ในท้อง ถ้วนทศมาส (คลอดแล้ว) ไม่แสดงอาการเกลียดสิ่งปฏิกุศลทั้งหลาย มีเยี่ยว ขี้ น้ำลายและน้ำมูก เป็นต้น เช็ดไต้ราวกะจันทน์แดง ให้เรานอนแนบอก อุ้มเราไปรอบ เลี้ยงเรามา ... เป็นบิดาเดินทางลำบากต่างๆ มีอชบถ(ทางแพะเดิน) และสังกูปถ(ทางที่คนใช้ไม้ขอเหนี่ยวตัวขึ้นไป) เป็นต้น ประกอบการค้าขาย สละแม่ชีวัดเข้าสงครามอันจัดกระบวนแล้วทั้งสองฝ่ายบ้าง เล่นเรือไปในมหาสมุทรบ้าง ทำงานที่ยากอื่นๆบ้าง เพื่อประโยชน์แก่ตัวเรา คิดว่าจักเลี้ยงลูกน้อย อุดสำหรับรวบรวมทรัพย์ด้วยอุบายนั้นๆ เลี้ยงเรามา ... แม้เป็นพี่น้องชาย พี่น้องหญิง และบุตรธิดาเล่า ก็ไ้ทำอุปการะสิ่งๆนี้แก่เรา เพราะฉะนั้นอันการทำใจร้ายในบุคคลนั้นหาควรแก่เราไม่ (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑ ๒๕๓๑ : ๑๗๗)

ถ้ายังไม่หายโกรธอีกก็ให้ลองวิธีที่ ๗

(๗) พิจารณาอานิสงส์แห่งเมตตา ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธก็คือเมตตา ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมายฉนั้น เมตตา ก็มีคุณก่อให้เกิดผลดีมากมายฉนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั่นแหละช่วยกำจัด และป้องกันความโกรธไปในตัว ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาดไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตาชื่อว่า ทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เมตตาทำให้จิตสดชื่นผ่อนคลายมีความสุข ดังตัวอย่างในที่แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการคือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย เทวดา รักษา ไฟ พิษ หรือศัตรูไม่กล้ากราย จิตเป็นสมาธิเร็ว ผิวหน้า ผ่องใส ไม่หลงตาย และเมื่อยังไม่บรรลุนิพพานเบื้องสูง อย่างต่ำก็จะบังเกิดในพรหมโลก ดังนี้ เป็นต้น ถ้ายังไม่หายโกรธอีก ก็ให้ลองวิธีที่ ๘ คือ

(๘) พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุ คือสอนตนโดยวิธีแยกอย่างนี้ว่า ที่เราโกรธบุคคลนั้น โกรธเพราะอะไร โกรธผม โกรธขน หรือ โกรธเล็บ ฯลฯ โกรธมูตร หรือมิฉะนั้นก็โกรธธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม โกรธรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ ... วิญญาณขันธ์ ฯลฯ วิธีการข้อนี้เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือมองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคล เรา เขา ตามความเป็นจริงว่าที่ถูกที่แท้แล้วก็แค่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้า แล้วก็สมมุติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉนั้น เป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนาย ก เป็นนาย ข เป็นต้น ครั้นจะชี้ชัดเจกลงไปตรงไหนว่า เป็นคน เป็น

เรา เป็นนาย ก เป็นนาย ข ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็ง บ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์บ้าง สังขารขันธ์หรือวิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่าง ๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น เมื่อพิจารณาตามความจริง แยกให้เป็นส่วนๆ ได้อย่างนี้แล้ว ในที่สุดก็จะหาฐานที่ตั้งของความ โกรธไม่ได้ ไม่มีที่ยึดที่เกาะให้ความโกรธจับตัว

อาจพิจารณาต่อไปตามแนวนี้อีกว่า ในเมื่อคนเราชีวิตเรา เป็นแต่เพียงสมมุติบัญญัติ ความจริงก็มีแต่ธาตุ หรือนามธรรม รูปธรรมต่างๆมาประกอบกันเข้าแล้วเราก็มาติดสมมุตินั้น ยึดติด ถือมัน หลงวุ่นวายทำตัวเป็นหุ่นถูกชักถูกเชิดกันไป การที่มาโกรธ กระพืดกระพืดงุ่นง่านเคืองแค้นกันไปในั้น มองลงไปให้ถึงแก่นสาร ให้ถึงสภาวะความเป็นจริงแล้ว ก็เหลวไหลไร้สาระทั้งเพ ถ้ามอง ความจริงทะลุสมมุติบัญญัติลงไปได้ถึงขั้นนี้แล้ว ความโกรธก็จะหาย ตัวไปเอง อย่างไรก็ตาม คนบางคนจิตใจและสติปัญญายังไม่พร้อม ไม่อาจพิจารณาแยกธาตุออกไปอย่างนี้ได้ หรือสักว่าแยกไปตามที่ ได้ยินได้ฟังได้อ่านมา แต่มองไม่เห็นความจริงเช่นนั้น ก็แก้ความ โกรธไม่สำเร็จ ถ้าเป็นเช่นนั้นก็พึงดำเนินการตามวิธีต่อไป

(๙) พิจารณาทำทานสังฆวิภาค คือพึงให้ของของตนแก่ศัตรู และรับของของศัตรูมาเพื่อตน แต่ถ้าของของศัตรูเป็นของไม่ บริสุทธิ์ ก็พึงให้แต่ของของตนฝ่ายเดียว ไม่รับของของเขา เมื่อ ทำอย่างนี้ความอาฆาตในบุคคลนั้นจะระงับไปโดยส่วนเดียวเป็นแท้ และความโกรธของอีกฝ่ายแม้จะติดตามมาตั้งแต่อดีตชาติก็จะระงับ ไปทันทีเหมือนกัน การให้จึงเป็นวิธีการแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัด สามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ ทำนกล่าวถึง

อานภาพยิ่งใหญ่ของท่านคือการให้ นั่นว่า “การให้เป็นเครื่องฝึก คนที่ยังฝึกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็ เบิกบานขึ้นมาด้วยการให้ ฝ่ายผู้รับก็น้อมลงมาพบกับปิยวาจา” (พระเทพเวที ๒๕๓๐ ก : ๒๖)

เกี่ยวกับเรื่องความไม่ผูกโกรธนี้ ขอยกตัวอย่างพระเถระรูป หนึ่งในสมัยพุทธกาลคือพระปุณณะ ซึ่งเรื่องราวของท่านปรากฏ อยู่ในปุณโณวาทสูตรมัชฌิมนิกาย อุปริปีถณาสกั ดังต่อไปนี้

เรื่องมีว่า สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับ ณ เขตวนาราม พระปุณณะเข้าไปเฝ้ากราบทูลขอให้ประทานโอวาท พระศาสดาจึง ทรงแสดงธรรม สอนให้ไม่เพิลิตเพลินยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ชอบใจ เมื่อดับ ความเพิลิตเพลินได้ ทุกข์ก็ดับ พระปุณณะกราบทูลว่าท่านจักไป อยู่ชนบทชื่อสุนาปรั้นตะ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ชาวสุนาปรั้นตะ ดุร้าย ถ้าเขาบอกว่าเขาจะอย่างไร พระปุณณะกราบทูลว่า ข้าพระองค์ จักคิดว่า ด่ายังดีกว่าทำร้ายด้วยมือ ตรัสถามว่าถ้าเขาทำร้ายด้วย มือจะอย่างไร กราบทูลว่า ยังดีกว่าใช้ก้อนดินทำร้าย ตรัสถาม ว่าถ้าเขาใช้ก้อนดินทำร้ายจะอย่างไร กราบทูลว่ายังดีกว่าใช้ ท่อนไม้ทำร้าย ตรัสถามว่าถ้าเขาใช้ท่อนไม้ทำร้ายจะอย่างไร กราบทูลว่า ยังดีกว่าทำร้ายด้วยศัสตรา ตรัสถามว่าถ้าเขาทำร้ายด้วย ศัสตราจะอย่างไร กราบทูลว่า ยังดีกว่าฆ่าด้วยศัสตราที่คม ตรัสถามว่าถ้าเขาฆ่าด้วยศัสตราที่คมจะอย่างไร กราบทูลว่า บุคคล บางคนยังต้องหากินมาฆ่า แต่นี่ดีที่ไม่ต้องหา ได้คนที่มาฆ่าให้ พระผู้มีพระภาคทรงอนุโมทนา และตรัสอนุญาตให้ไปชนบทชื่อ สุนาปรั้นตะได้ พระปุณณะไปอยู่ ณ ที่นั้น ได้แสดงธรรมให้ พวกกมณุษย์ชาวสุนาปรั้นตะชนบทกลับใจ แสดงตนเป็นอุบาสก

ประมาณ ๕๐๐ คนภายในพรรษานั้นเอง กลับใจแสดงตนเป็น
อุบาสิกา ๕๐๐ คน และตัวท่านได้วิชา ๓ (หรือเดววิชา ได้แก่
ปุปเพนิวาसानุสติญาณ จุตูปปาตญาณ และอาสวัภขญาณ) ภายใน
พรรษานั้นเหมือนกัน (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ ๒๕๒๕ : ๓๖๑
-๓๖๔ ; สุธัมม ปุณฺณานุกาพ ๒๕๒๕ : ๔๘๑)

การเจริญเมตตาทพรหมวิหารหรือแผ่เมตตา มีวิธีแผ่ (เจริญ)
๓ อย่าง คือ

(๑) แผ่ไปโดยไม่เจาะจง เรียกว่า อนธิโสภรณา คือแผ่ไป
ในสัตว์ ปาณะ ภูต บุคคล และผู้มีอัตภาพ (ผู้เนืองอยู่ในอัตภาพ)

(๒) แผ่ไปโดยเจาะจง เรียกว่าอิทธิโสภรณา คือแผ่ไปใน
สตรี บุรุษ พระอริยเจ้า(อริยชน) ปุถุชน(อนริยชน) เทวดา(เทพ)
มนุษย์ และสัตว์วินิปาติกะ

(๓) แผ่ไปในทิศ เรียกว่า ทิสภรณา คือ แผ่ไปในสัตว์ ปาณะ
ภูต บุคคล ผู้มีอัตภาพ สตรี บุรุษ พระอริยเจ้า ปุถุชน เทวดา
มนุษย์ และสัตว์วินิปาติกะ ในทิศทั้ง ๑๐ คือทิศตะวันออก ทิศตะวันตก
ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ทิศตะวันตกเฉียงใต้ ทิศ
ตะวันตกเฉียงเหนือ ทิศตะวันออกเฉียงใต้ ทิศเบื้องล่าง และทิศ
เบื้องบน (พระครูภาวนาวินัยวิธาน ๒๕๓๑ ข : ๔๕-๔๖)

วิธีแผ่เมตตาทั้ง ๓ อย่างที่กล่าวข้างต้นมีดังนี้

อนธิโสภรณา ๕

(๑) สัพเพ สัตตา อเวรา อพฺยาปชฺฉมา อนีจฺมา สุขี
อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ - ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร
ไม่มีความบีบบังคับ ไม่มีทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

(๒) สัพเพ ปาณา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฌมา สุขี อุตฺตานํ ปริหรนฺตุ - ขอปาณะทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น ไม่มีทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

(๓) สัพเพ ภูตา ... ขอภูตทั้งหลายทั้งปวง

(๔) สัพเพ ปุคฺคลา ... ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง

(๕) สัพเพ อุตฺตมาวปริยาปนฺนา ... ขอผู้นั่งอยู่ในอัฐภาพทั้งหลายทั้งปวง

โอธิโสผรณา ๗

(๑) สพฺพา อิตฺถีย อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฌมา สุขี อุตฺตานํ ปริหรนฺตุ - ขอสตรีทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น ไม่มีทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

(๒) สพฺเพ ปุริสา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฌมา สุขี อุตฺตานํ ปริหรนฺตุ - ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น ไม่มีทุกข์ มีแต่ความสุข รักษาตนอยู่เถิด

(๓) สพฺเพ อริยา ... ขออริยชนทั้งหลายทั้งปวง

(๔) สพฺเพ อนริยา ... ขออนริยชนทั้งหลายทั้งปวง

(๕) สพฺเพ เทวา ... ขอเทพทั้งหลายทั้งปวง

(๖) สพฺเพ มนุสฺสา ... ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง

(๗) สพฺเพ วินิปาติกา ... ขอวินิปาติกะทั้งหลายทั้งปวง

ทิสามรณา ๑๐

(๑) สพฺเพ ปุรตฺถิมาย ทิสาย สตฺตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฌมา สุขี อุตฺตานํ ปริหรนฺตุ - ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศตะวันออก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น ไม่มีทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

(๒) สัพเพ ปจฉิมาย ทิสาย สตุตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อุตฺตานํ ปริหรนฺตุ - ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงใน ทิศตะวันตก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น ไม่มีทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

(๓) สัพเพ อุตฺตราย ทิสาย สตุตา ... ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเหนือ ...

(๔) สัพเพ ทกฺขิณาย ทิสาย สตุตา ... ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศใต้ ...

(๕) สัพเพ ปุรฺตถิมาย อนุกิสาย สตุตา ... ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ...

(๖) สัพเพ ปจฉิมาย อนุกิสาย สตุตา ... ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศตะวันตกเฉียงใต้ ...

(๗) สัพเพ อุตฺตราย อนุกิสาย สตุตา ... ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ...

(๘) สัพเพ ทกฺขิณาย อนุกิสาย สตุตา ... ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศตะวันตกเฉียงใต้ ...

(๙) สัพเพ เหนฏฐิมาย ทิสาย สตุตา... ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง ...

(๑๐) สัพเพ อุปริมาย ทิสาย สตุตา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อุตฺตานํ ปริหรนฺตุ - ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น ไม่มีทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

(นี้แสดงบท สตุตา เป็นตัวอย่าง บทต่อไปมีบทปาณา เป็นต้น ก็พึงประกอบความอย่างเดียวกัน)

นิมิต ๓

(๑) บริกรรมนิมิต นับตั้งแต่เริ่มแผ่เมตตาให้กับตนเองเป็นต้น จนถึงเวรียบุคคล(บุคคลผู้มีเวร หมายถึงศัตรู)

(๒) อุกคหนิมิต เมื่อเมตตาจิตเกิดมีทั่วไปในบุคคลทั้ง ๓ จำพวก แต่ยังไม่เข้าถึงขั้นสัมผัสสภาพ(ภาวะที่จิตเมตตาเป็นต้น เจริญบริบูรณ์ หมดความแบ่งแยก เป็นไปต่อสัตว์ทั้งปวงเสมอกัน เป็นนิมิต และเจริญนิมิตนั้นไปจนบรรลุปปนาสมาธิ)

(๓) ปฏิภาคนิมิต เมื่อสำเร็จเป็นสัมผัสสภาพแล้ว เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต

ในนิมิตทั้ง ๓ อย่างนี้ อุกคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเป็นไปโดยอ้อม เพราะเป็นกรรมฐานที่ใช้ใจอย่างเดียว มิได้อาศัยการเห็น การกระทบ ทำการเจริญ ดังนั้น อุกคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต จึงไม่มีโดยตรง

ภาวนา ๓

(๑) บริกรรมภาวนา ได้แก่ ในขณะที่นึกบริกรรมด้วยใจว่า “อเวโร โหมิ” หรือ “อเวโร โหตุ” หรือ “อเวรา โหนตุ” เป็นต้น เป็นไปในตน บุคคลเป็นที่รัก บุคคลกลางๆ และบุคคลผู้มีเวร

(๒) อุปจารภาวนา ได้แก่ การแผ่เมตตาในระหว่างที่ได้ อุกคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตนั้น

(๓) อัปนาภาวนา ได้แก่ เมื่อรูปฌานเกิดแล้ว (วิสุทธิมรรค แปล ภาค ๒ ตอน ๑ ๒๕๒๘ : ๑๘๗-๑๘๐)

อานิสงส์ของการเจริญเมตตาพรหมวิหาร มี ๑๑ ประการ ดังนี้

(๑) สุขี สุขติ - นอนหลับเป็นสุข คือไม่กลิ้งไม่กรน หลับอย่างสนิทเหมือนการเข้าสมาบัติ มีลักษณะท่าทางเรียบร้อย งดงาม

นำเลื่อมใส

(๒) สุขี ปฏิพหุสมติ - ตื่นเป็นสุข คือตื่นขึ้นมาแล้วไม่ต้องทอดถอนหายใจ ไม่สยิวหน้า ไม่บิดไปบิดมา มีหน้าตาชื่นบานเหมือนดอกปทุมที่กำลังแย้มบาน

(๓) น ปาปกํ สุบินํ ปสฺสตี - ไม่ฝันร้าย คือไม่ฝันเห็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว เช่น พวkJจรรูมล่อม สุนัขไล่กัด และตกเหว ฝันเห็นแต่นิมิตที่ดีงาม เช่น ใหว้พระเจดีย์ ทำการบูชา และฟังธรรมเทศนา

(๔) มนุสฺसानํ ปิโย โหติ - เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย คือเป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจของคนทั้งหลายเหมือนพวงไข่มุกที่ห้อยอยู่หน้าอก หรือดอกไม้ที่ประดับอยู่บนเศียร

(๕) อมนุสฺसानํ ปิโย โหติ - เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย คือไม่ใช่เป็นที่รักของคนอย่างเดียว ยังเป็นที่รักตลอดไปถึงเหล่าเทวดาอารักษ์ทั้งหลายด้วย

(๖) เทวตา รกฺขณฺตี - เทวดาทั้งหลายคอยเฝ้ารักษา คือเทวดาทั้งหลายคอยตามรักษา เหมือนมารดาบิดาคอยตามรักษาบุตรและธิดา

(๗) นาสฺส อคฺคิ วา วิสํ วา สตุถํ วา กมฺติ - ไฟพิษ หรือคัสตรา ไม่กล้ากรายในตัวของเขา คือไม่ถูกไฟไหม้ ไม่ถูกวางยาพิษ หรือไม่ถูกคัสตราวุธประหาร

(๘) ตฺวณฺท์ จิตฺตํ สมာธิยตี - จิตเป็นสมาธิเร็ว คือเมื่อเจริญกรรมฐาน จิตสำเร็จเป็นอุچارสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิได้เร็ว

(๙) มุขวณฺโณ วิปฺปสีทตี - ผิวหน้าผ่องใส คือมีหน้าตา ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส เหมือนลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่ ๆ

(๑๐) อสมมุพฺุโ ห กาลํ กโรตี - ไม่หลงตาย คือเวลาจะ

ขาดใจไม่ทรนทราย หนึ่งไปคล้ายกับนอนหลับไปเฉยๆ

(๑๑) เมื่อยังไม่บรรลุถึงคุณธรรมเบื้องสูง อย่างต่ำก็จะบังเกิด
ในพรหมโลก คือถ้ายังไม่ได้บรรลุพระอรหัตตอันเป็นคุณเบื้องสูงยิ่ง
กว่าเมตตาตามน พอคเลื้อนจากโลกมนุษย์ก็จะเข้าสู่พรหมโลกทันที
เหมือนหลับแล้วตื่นขึ้น (พระครูภาวนาวิสุทธิ ๒๕๓๑ ข : ๔๒-๔๓ ;
พระธรรมธีรราชฆาตมุนี ๒๕๓๑ ก : ๖๐)

๕.๒ กรุณาพรหมวิหาร คือปรารถนาที่จะให้สัตว์ทั้งปวง
ที่เป็นทุกข์อยู่ ได้พ้นจากทุกข์ วิธีปฏิบัติเมื่อจะทำการแผ่กรุณา
พรหมวิหารคือ ลำดับแรกต้องแผ่ให้ตัวเองก่อน แล้วจึงแผ่ให้ผู้ที่
กำลังได้รับความลำบาก ๓ จำพวกตามลำดับ คือ บุคคลที่เป็น
กลางๆ (ไม่รักไม่ชัง) บุคคลที่เป็นที่รัก และบุคคลที่เป็นศัตรู ให้นั่ง
ขัดสมาธิในที่เงียบสงบแล้วแผ่ไปในตัวเองก่อนว่า

อหิ ทุกฺขา มุจฺจามิ - ขอข้าพเจ้าจงพ้นความทุกข์กาย
ทุกข์ใจ

ภิกฺขุ วตฺถาย สตุโต อปาปโน อปฺเปวนาม อิมฺหฺมา
ทุกฺขา มุจฺเจยฺย - สัตว์นี้ถึงแล้วซึ่งความยากหนอ ไฉนจึง
จะพ้นจากทุกข์นี้ได้

หรือว่า “ทุกฺขา มุจฺจตุ - ขอให้ท่านจงพ้นจากความทุกข์
ใจเถิด”

ถ้าสองคนขึ้นไปให้ว่า “ทุกฺขามุจฺจตุ - ขอท่านจงพ้นจาก
ความทุกข์กายทุกข์ใจเถิด”

หรือว่า “สพฺเพ สตุตา สพฺพทุกฺขา ปมุจฺจตุ - ขอสัตว์
ทั้งหลายทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด”

การเจริญกรุณาพรหมวิหารมีวิธีเจริญ ๓ อย่างเช่นเดียวกับ
เมตตาพรหมวิหาร ดังนี้

อโนธิโสพรรณา ๕

(๑) สพุเพ สตดา ทุกขา มุจจนตุ - ขอสัตว์ทั้งหลาย
จงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจเกิด

(๒) สพุเพ ปาณา ทุกขา มุจจนตุ - ขอปาณะทั้งหลาย
จงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจเกิด

(๓) สพุเพ ภูตา ทุกขา มุจจนตุ - ขอภูตทั้งหลายจงพ้น
จากความทุกข์กายทุกข์ใจเกิด

(๔) สพุเพ ปุคคลา ทุกขา มุจจนตุ - ขอบุคคลทั้งหลาย
จงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจเกิด

(๕) สพุเพ อตตภาวปริยาปนนา ทุกขา มุจจนตุ - ขอผู้
เนื่องด้วยอรรถภาพทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจเกิด

โอธิโสพรรณา ๗

(๑) สพุพา อิตถิโย ทุกขา มุจจนตุ - ขอสัตว์ทั้งหลาย
จงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจเกิด

(๒) สพุเพ ปุริสา ทุกขา มุจจนตุ - ขอบุรุษทั้งหลาย
จงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจเกิด

(๓) สพุเพ อริยา ทุกขา มุจจนตุ - ขออริยชนทั้งหลาย
จงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจเกิด

(๔) สพุเพ อนริยา ทุกขา มุจจนตุ - ขออนริยชน
ทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจเกิด

(๕) สพุเพ เทวา ทุกขา มุจจนตุ - ขอเทพทั้งหลาย
จงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจเกิด

(๖) สพุเพ มนุสสา ทุกขา มุจจนตุ - ขอมนุษย์ทั้งหลาย
จงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจเกิด

(๗) สัพเพ วินิปาติกา ทุกฺขา มุจฺจนตุ - ขอวินิปาติกาทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจเถิด

ส่วนทิสาวรณา ๑๐ นิมิต ๓ ภาวนา ๓ และอานิสงส์ของการเจริญกรรมฐานก็เป็นเช่นเดียวกับการเจริญเมตตา

๕.๓ มุทิตาพรหมวิหาร คือการทำจิตให้ชื่นชมยินดีเมื่อได้เห็น หรือได้ยินว่าสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขสบาย เจริญอยู่ในสุขสมบัติของตน ๆ วิธีปฏิบัติให้หนึ่งขีดสมาธิในที่เงียบสบาย แล้วแผ่มุทิตาในตนก่อนว่า “อหํ ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนตุ - ขอข้าพเจ้าอย่าปราศจากสมบัติตามที่ได้แล้วเลย”

การเจริญมุทิตาพรหมวิหารมีวิธีเจริญ ๓ อย่างเช่นเดียวกับเมตตาพรหมวิหารและกรุณาพรหมวิหาร ดังนี้

อโนธิโสฆรณา ๕

(๑) สัพเพ สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนตุ - ขอสัตว์ทั้งหลายจงอย่าได้ปราศจากสมบัติตามที่ตนได้แล้วเลย

(๒) สัพเพ ปาณา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนตุ - ขอปาณะทั้งหลายจงอย่าได้ปราศจากสมบัติตามที่ตนได้แล้วเลย

(๓) สัพเพ ภูตา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนตุ - ขอภูตทั้งหลายจงอย่าได้ปราศจากสมบัติตามที่ตนได้แล้วเลย

(๔) สัพเพ บุคฺคฺลา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนตุ - ขอบุคคลทั้งหลายจงอย่าได้ปราศจากสมบัติตามที่ตนได้แล้วเลย

(๕) สัพเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนตุ - ขอผู้เนื่องอยู่ในอัฐภาพทั้งหลายจงอย่าได้ปราศจากสมบัติตามที่ตนได้แล้วเลย

โอฐิโสมรณา ๗

(๑) สพฺพวา อิตฺถิโย ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนตุ -
ขอสตรีทั้งหลายจงอย่าได้ปราศจากสมบัติตามที่ตนได้แล้วเลย

(๒) สพฺพเพ บุริสา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนตุ -
ขอบุรุษทั้งหลายจงอย่าได้ปราศจากสมบัติตามที่ตนได้แล้วเลย

(๓) สพฺพเพ อริยา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนตุ -
ขออริยชนทั้งหลายจงอย่าได้ปราศจากสมบัติตามที่ตนได้แล้วเลย

(๔) สพฺพเพ อนริยา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนตุ -
ขออนริยชนทั้งหลายจงอย่าได้ปราศจากสมบัติตามที่ตนได้แล้วเลย

(๕) สพฺพเพ เทวา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนตุ -
ขอเทพทั้งหลายจงอย่าได้ปราศจากสมบัติตามที่ตนได้แล้วเลย

(๖) สพฺพเพ มนุสฺสา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนตุ -
ขอมนุษย์ทั้งหลายจงอย่าได้ปราศจากสมบัติตามที่ตนได้แล้วเลย

(๗) สพฺพเพ วินิปาติกา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนตุ -
ขอวินิปาติกะทั้งหลายจงอย่าได้ปราศจากสมบัติตามที่ตนได้แล้วเลย

ส่วนทิสาวรณา ๑๐ นิมิต ๓ ภาวนา ๓ และอานิสงส์ของ
มุกิตาก็เป็นเช่นเดียวกับการเจริญเมตตา

๕.๔ อุเบกขาพรหมวิหาร คือความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย
โดยมีจิตใจที่ปราศจากอาการทั้ง ๓ กล่าวคือ ไม่น้อมไปในความ
ปรารถนาดี ในการบำบัดทุกข์ ในการชื่นชมยินดี ในความสุขของ
สัตว์แต่อย่างใดทั้งสิ้น

วิธีเจริญอุเบกขาพรหมวิหาร ผู้ปฏิบัติจะต้องชานาญใน
จุดตถุณด้วยอำนาจแห่งวสีทั้ง ๕ เสียก่อน และจุดตถุณที่ได้
นั้นก็ต้องได้โดยการเจริญเมตตาพรหมวิหาร กรุณาพรหมวิหาร

มุกิตาพรหมวิหาร ไม่ใช่สำเร็จจากกรรมฐานอื่น จากนั้นก็พิจารณาโทษของฌานที่ได้จากการแผ่เมตตา กรุณา และมุกิตา และพิจารณาคุณของฌานที่เกิดจากการเจริญอุเบกขาพรหมวิหาร ดังนี้

(๑) เมตตา ทโย โอปาริกา สตุตถลายเนน จ ยตุตา
สมปีจาริกา ปฏิฆานุนุยานัน จ - เมตตา กรุณา มุกิตา
ทั้ง ๓ นี้ มีสภาพหยาบ เพราะองค์ฌานประกอบด้วยโสมนัส
เวทนา และยังมีความยินดีรักใคร่ในสัตว์ ทั้งยังประพฤติเป็น
ไปใกล้ต่อความเกลียดและความรัก

(๒) อุเบกขา ตุ สนตภาวา สุขุมปณีตาปี จ กิลเสหิ
จ วิหุรา สุขเวปุลลผลา ตถาข - สำหรับอุเบกขานั้น มี
สภาพสงบ สุขุม ประณีต ห่างไกลจากกิลเสด้วย มีผลไพบุลย์
ตั้งามด้วย

ครั้งนี้ได้พิจารณาโทษของเมตตา กรุณา มุกิตา และพิจารณา
คุณของอุเบกขาตั้งนี้แล้ว จากนั้นก็มีการพิจารณาในความเป็นอยู่
ของสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นไปตามอำนาจแห่งกรรม คือการกระทำ
ของตนๆ ดังนี้

(๑) อุตตนา กตกมฺเมน อาคโต ย จ คจฺจติ
อุตตนา กตกมฺเมน อาคโต ตฺวํ จ คจฺจติ
ผู้นี้ได้เกิดมาในภพนี้ ก็เพราะการกระทำของเขาเอง จัก
เกิดในภพหน้าต่อไปก็เพราะการกระทำของเขาเอง ตัวฉันเองที่เกิด
มาในภพนี้ และจักเกิดต่อไปในภพหน้าก็เพราะการกระทำของฉัน
เอง ไม่ต่างอะไรกันฉะนั้น

(๒) น ตสฺส ตว โยเคน สพฺพา กิณฺจิ สุขิ ทุภฺขิ
อุปเนตฺตุ อุปเนตฺตุ กมฺมสฺสโก หิยํ ชโน

ฉะนั้น ฉันจะนำความสุขมา และทำลายความทุกข์ อย่าง
ใดอย่างหนึ่งของผู้นี้ด้วยความพยายามของตนเองนั้นย่อมทำไม่ได้
เพราะธรรมชาติทั้งหลายย่อมมีการกระทำของตนเองเป็นหลัก
ที่ตั้ง

การเจริญอุเบกขาพรหมวิหาร ผู้เจริญจะต้องแผ่ไปในบุคคล
โดยลำดับ ดังนี้คือ ตนเอง บุคคลกลางๆ บุคคลอันเป็นที่รัก บุคคล
อันเป็นที่รักมาก และบุคคลที่เป็นคู่เวรคือศัตรู

แผ่ไปในตนว่า “อหิ กัมมสุสโก - เรามีกรรมเป็นของเรา
เอง”

แผ่ไปในผู้อื่นว่า

(๑) “กัมมสุสโก - บุคคลนี้มีกรรมเป็นของตนเอง”

(๒) กัมมสุสกา กัมมทายาทา กัมมโยนี กัมมพนฺธุ
กัมมปฏิสธนา ยํ กัมมํ กริสฺสนฺติ กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา
ตสฺส ทายาทา ภวิสฺสนฺติ - สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน
มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรม
เป็นที่พึ่ง จักกระทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักต้องเป็น
ผู้รับผลของกรรมอันนั้น

อนธิโสผรณา ๕

(๑) สพฺเพ สตุตา กัมมสุสกา - สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็น
ของของตน

(๒) สพฺเพ ปาณา กัมมสุสกา - ปาณะทั้งหลายมีกรรม
เป็นของของตน

(๓) สพฺเพ ภูตา กัมมสุสกา - ภูตทั้งหลายมีกรรมเป็น
ของของตน

(๔) สพุเพ บุคฺคฺลา กมฺมสฺสกา - บุคฺคฺลํทํหฺลายนํมีกรรม
เป็นของของตน

(๕) สพุเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา กมฺมสฺสกา - ผู้เนืองอยู่
ในอรรถภาพทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน

โอธิโสผรณา ๗

(๑) สพุพา อิตฺถิโย กมฺมสฺสกา - สตรีทั้งหลายมีกรรม
เป็นของของตน

(๒) สพุเพ ปุริสา กมฺมสฺสกา - บุรุษทั้งหลายมีกรรม
เป็นของของตน

(๓) สพุเพ อริยา กมฺมสฺสกา - อริยชนทั้งหลายมีกรรม
เป็นของของตน

(๔) สพุเพ อนริยา กมฺมสฺสกา - อนริยชนทั้งหลายมี
กรรมเป็นของของตน

(๕) สพุเพ เทวา กมฺมสฺสกา - เทพทั้งหลายมีกรรมเป็น
ของของตน

(๖) สพุเพ มนุสฺสา กมฺมสฺสกา - มนุษย์ทั้งหลายมีกรรม
เป็นของของตน

(๗) สพุเพ วินิปาติกา กมฺมสฺสกา - วินิปาติกะทั้งหลายมี
กรรมเป็นของของตน

ส่วนทิสภาพรณา ๑๐ นิमित ๓ ภาวนา ๓ และอาเนสังส์
ก็เป็นเช่นเดียวกับ การเจริญเมตตา (พระธรรมธีรราชชมหามุนี
๒๕๓๑ ก : ๖๘-๖๙)

การเจริญกรรมฐานในหมวดพรหมวิหาร ๔ ที่ปรากฏใน
พระไตรปิฎกนั้น จะเห็นได้จากการที่พระพุทธองค์ตรัสสอนพระราहुล

ถึงประโยชน์ของการเจริญเมตตา การเจริญกรุณา การเจริญมุทิตา และการเจริญอุเบกขา ไว้ว่า

ดูก่อนราหูล เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่ จักละพยาบาทได้ เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่ จักละวิหิงสาได้ เธอจงเจริญมุทิตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญมุทิตาภาวนาอยู่ จักละอหิงสา (ความไม่ยินดี, ความไม่พอใจ) ได้ เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขาภาวนาอยู่ จักละปฏิฆะได้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓ ๒๕๒๕ : ๑๑๕)

๖. อาหารแปดประการ

กรรมฐานหมวดที่ ๕ มีชื่อว่าอาหารแปดประการ หมายถึง การพิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิภูล ผู้จะเจริญกรรมฐานชนิดนี้พึงปฏิบัติเช่นเดียวกับการเจริญกรรมฐานข้ออื่นๆ คือพึงไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ แล้วจึงพิจารณาความปฏิภูลของอาหารที่รับประทาน ต้ม เคี้ยว ลิ้ม โดยอาการ ๑๐ ได้แก่

(๑) คมนโต โดยการเดินไป ได้แก่ พิจารณาความเป็นของปฏิภูล โดยการไปสู่สถานที่ที่มีอาหารว่าได้รับความลำบากต่างๆ มีการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น ในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม กรำแดด กรำฝน เบียดเสียดไปด้วยฝูงชนทั้งหลายอย่างน่าเบื่อ ต้องย่ำของสกปรกไป มีละอองติดเท้าและขี้จิ้งจก เป็นต้น ต้องไปเจอกับสิ่งปฏิภูลนานาชนิด เช่น ปัสสาวะ อุจจาระ น้ำมูก น้ำลาย ซากศพต่างๆ เช่น ซากสุนัขบ้าง ซากงูบ้าง ฯลฯ เป็นสิ่งที่จำต้องเหยียบย่ำด้วย จะต้องเจอด้วย จำต้องได้กลิ่นด้วย ทั้งนี้เพราะอาหารเป็นเหตุ พึงพิจารณาเห็นความเป็นของปฏิภูลโดยการไปดังนี้แล้ว

พิจารณาว่า “โอ อาหารนี้ปฏิกุลจริงหนอ”

(๒) ปรีเยสนโต โดยการแสวงหา ในเวลาแสวงหาอาหารนั้นจะต้องเหยียบหลุมโสโครกบ้าง ปอน้ำคร่ำที่เจือปนด้วยน้ำล้างปลา น้ำล้างเนื้อ น้ำข้าวข้าว น้ำมูก น้ำลาย มูลสุนัขและสุกร เกลือ่นกล่นไปด้วยหมู่หนอน แมลงวันหัวเขียวบ้าง จำต้องเห็น จำต้องได้กลิ่น จำต้องอดกลิ่น และจำต้องเหยียบย่ำไปในที่เฉอะแฉะสกปรกปะปนไปด้วยสิ่งปฏิกุลน่าเกลียดนานาประการ ทั้งนี้ก็เพราะอาหารเป็นเหตุโดยแท้ พึงพิจารณาเห็นความปฏิกุลโดยการแสวงหาดังนี้ แล้วพึงปลงว่า “โอ อาหารนี้ปฏิกุลจริงหนอ”

(๓) ปรีโภคโต โดยการบริโภค คือพิจารณาอาหารว่าเป็นของปฏิกุลโดยการบริโภคว่า อาหารนี้เมื่อหยิบเอามาใส่ปากก็เปื้อนมือ และคลุกเคล้าไปด้วยน้ำลาย ฟันล่างทำกิจต่างครก ฟันบนทำกิจต่างสาก ลิ้นทำกิจต่างมือ เคี้ยวอยู่ก็แปดเปื้อนไปด้วยขี้ฟัน สี กลิ่น เครื่องปรุงที่จัดว่าดีนั้นก็กลับเปลี่ยนเป็นของปฏิกุลน่าเกลียดไปหมดปรากฏดังรากสุนัข ถ้าคายออกมาดูเสียก่อนแล้วบริโภคอีก ก็คงบริโภคไม่ลงเป็นแน่ นอกจากนี้ยังต้องบริโภคแล้วบริโภคอีกซ้ำๆ ซากๆ อยู่เสมอทุกวันมิได้ว่างเว้น นับจำเดิมแต่คลอดจากครรภ์มารดาจนกระทั่งถึงตาย ถ้านำออกมากองไว้เป็นส่วนๆ แล้วก็มากมายใหญ่โต เพียงแต่ข้าวสารกับน้ำเท่านั้นก็มีไซ้บ่อยเลย ข้าวสารที่คนแต่ละคนบริโภคลงไปในห้องนั้น ถ้าจะคำนวณดูแล้วประมาณเรือน ๑ หลัง จำนวนข้าวสารประมาณ ๑๕๐ กระสอบ น้ำเท่ากับสระโบกขรณี ๑ สระ นี้ว่ากันแต่ในชาตินี้เท่านั้น นักปราชญ์กล่าวว่ “ห้องมนุษย์นี้เป็นมหาสมุทรอย่างหนึ่ง ไม่รู้จักเต็มเป็นสักที” ดังนั้น นักปฏิบัติจึงต้องพิจารณาปลงเสียว่า “โอ อาหารนี้เป็นของปฏิกุลจริงหนอ” ดังนี้

(๔) อาสยโต โดยอาสยะ(ธาตุน้ำในลำไส้ที่ออกมาประสมกับอาหารที่กลืนลงไป) คือพิจารณาอาหารโดยเป็นของปฏิกูลโดยที่อยู่ อาหารที่บริโภคเข้าไปนี้มีที่อาศัยอยู่ ๔ อย่าง คือ น้ำดี เสมหะ หนอง และเลือด หนึ่งในสี่อย่างนี้ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระเจ้าจักรพรรดิ มีอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนชนทั้งหลายนอกจากนี้ มีครบทั้ง ๔ เหตุนั้น ผู้ใดมีน้ำดีมาก อาหารที่เข้าไปในลำไส้ของผู้นั้นก็เหมือนเปรอะด้วยยางมะขางชั้นๆ ถ้าเสมหะมากก็แปดเปื้อนด้วยเสมหะ ดุจเปรอะด้วยน้ำใบเตยหนู ถ้ามีหนองมาก ก็แปดเปื้อนด้วยหนอง ดุจระคนด้วยเปรียงเน่า ถ้ามีเลือดมากก็แปดเปื้อนด้วยเลือด ดุจระคนด้วยน้ำย้อม นี่คือความเป็นของปฏิกูลในอาหาร ดังนั้นนักปฏิบัติพึงพิจารณาว่า “โอ อาหารนี้เป็นของปฏิกูลจริงหนอ” ดังนี้

(๕) นิธานโต โดยที่พัก(คือกระเพาะอาหาร) คือพิจารณาความเป็นของปฏิกูลโดยกระเพาะ ซึ่งเป็นที่หมักหมมรวมกันแห่งอาหารใหม่ว่า อาหารที่ระคนด้วยน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด สี่อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเข้าไปสู่ภายในนั้นมิใช่จะไปหมักหมมรวมกันตั้งอยู่ในภาชนะเงิน ภาชนะทอง แก้วมณี เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามที่แท้เข้าไปหมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะที่โสโครกน่าเกลียด ฉะนั้น ผู้มีอายุ ๑๐ ปีบริโภคเข้าไป อาหารก็ไปหมักหมมรวมกันไว้ในกระเพาะนี้ตลอด ๑๐ ปี โดยมิได้มีการชำระล้างเลย ย่อมเป็นเหมือนหลุมคูดที่มีได้ขุดลอก มิได้ถ่ายออกเลย ฉะนั้นถ้ามีอายุ ๒๐-๓๐-๑๐๐ ปี อาหารก็เข้าไปหมักหมมรวมกันไว้ในกระเพาะที่โสโครกนี้ตลอดระยะเวลาจนถึง ๒๐-๓๐-๑๐๐ ปี ฉะนั้น นี่เป็นสิ่งที่น่าเกลียดโดยหมักหมม ดังนั้นนักปฏิบัติพึงพิจารณาว่า “โอ อาหารนี้เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดหนอ” ดังนี้

(๖) อปริปกโต โดยยังไม่ย่อย คือพิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกุลโดยไม่ย่อยว่า อาหารที่บริโภคแต่วานนี้ก็ดี วันนี้ก็ดี ที่เข้าไปหมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะอันโสโครกนี้ มีอาการเป็นฟองเกิดขึ้นด้วยอำนาจของปากจเตโช คือไฟที่เผาอาหารให้ย่อยที่มีประจำอยู่ภายใต้กระเพาะอาหาร ทำการเผาผลาญให้ย่อยละลายเป็นไปเหมือนหนึ่งขยะมูลฝอย มีเศษอาหารต่างๆ หย้า ไปไม้ เสื่อ ลำแพนเก่า ซากงู สุนัข หนู เป็นต้น ที่ชาวบ้านพากันทิ้งไว้ในหลุม เมื่อฝนตกในฤดูแล้งถูกแสงอาทิตย์แผดเผาให้ร้อน ก็เดือดปุดเป็นฟองขึ้นมาเป็นผาอยู่จันใด อาหารที่บริโภคเข้าไปแล้ววานนี้วันนี้ก็มีสภาพเป็นของน่าสะอิดสะเอียนยิ่งจันนั้น นี่เป็นสิ่งที่ปฏิกุลน่าเกลียดโดยยังไม่ย่อย ดังนั้นนักปฏิบัติพึงพิจารณาว่า “โอ อาหารนี้เป็นของปฏิกุลน่าเกลียดจริงหนอ” ดังนี้

(๗) ปริปกโต โดยย่อยแล้ว คือพิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกุลโดยย่อยแล้วว่า อาหารที่ถูกเผาผลาญโดยปากจเตโชนี้ เมื่อย่อยเสร็จแล้วนั้นหาใช่กลายเป็นทองเป็นเงิน ดังเช่นการเล่นแร่แปรธาตุให้สำเร็จเป็นทองคำเป็นเงินขึ้นเช่นนี้ไม่ ที่แท้ก็กลายเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ ส่วนที่เป็นอุจจาระนั้นก็ไปขังเต็มอยู่ในกระเพาะอุจจาระเป็นก้อนๆ เหมือนดังดินเหลืองที่เขาบดให้ละเอียดแล้วใส่ไว้ในกระบอกไม้ไผ่ ฉะนั้น ส่วนที่เป็นปัสสาวะก็ไปขังเต็มอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ นี่เป็นสิ่งที่น่าเกลียดโดยย่อยแล้ว ดังนั้นผู้เป็นนักปฏิบัติธรรมพึงพิจารณาโดยความเป็นของปฏิกุลโดยย่อยแล้วว่า “โอ อาหารนี้เป็นของปฏิกุลน่าเกลียดหนอ” ดังนี้

(๘) ผลโต โดยผล คือพิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกุลโดยผลที่สำเร็จว่า อาหารที่ย่อยเสร็จเรียบร้อยแล้วด้วยอำนาจปากจเตโชนั้นย่อมให้สำเร็จเป็นเลือด เนื้อ กระดูก ฝม ขน เล็บ

พื้น เป็นต้น ส่วนอาหารที่ไม่ย่อยนั้นก็กลับทำให้โรคต่างๆเกิดขึ้นมากมาย เช่น หิดเบื้อย หิดดำน คุดทะราด โรคเรื้อน กลาก หิด ไอ ลงแดง เป็นต้น ล้วนแต่เป็นผลที่เกิดจากอาหารที่บริโภคเข้าไปนี้เป็นสิ่งน่าเกลียดโดยผลสำเร็จ ดังนั้นนักปฏิบัติธรรมพึงพิจารณาว่า "โอ อาหารนี้เป็นของปฏิภูลน่าเกลียดและน่ากลัวจริงหนอ" ดังนี้

(๗) นิสฺสนฺหโต โดยการไหลออก คือพิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิภูลโดยการหลั่งไหลออกว่า อาหารที่บริโภคเข้าไปนี้ ขณะบริโภคย่อมเข้าไปทางเดียว เมื่อไหลออกก็ไหลออกจากช่องทั้ง ๙ ช่องเล็กทุกขุมเป็นไปโดยประการต่างๆ เป็นต้นว่า ไหลออกจากช่องตาทั้งสองเป็นขี้ตา ไหลออกจากช่องหูทั้งสองเป็นขี้หู ไหลออกจากช่องจมูกทั้งสองเป็นขี้มูก ไหลออกจากช่องปากเป็นน้ำลาย เสมหะ ไหลออกจากช่องทวารหนักเป็นอุจจาระ จากทวารเบาเป็นปัสสาวะ ไหลออกจากช่องขุมขนเป็นเหงื่อ

ขณะที่บริโภคอยู่ ย่อมนั่งล้อมวงพร้อมหน้ากันเป็นหมู่ๆ เมื่อถึงคราวที่จะต้องถ่ายออกเป็นอุจจาระปัสสาวะ ก็ต้องปลีกออกจากหมู่ไปแอบแฝงแต่เดียวตาย เมื่อบริโภควันแรกมีทั้งยินดี ไร้เริง สนุกสนาน ปลื้มใจ ปีติ โสมนัส ครั้นวันที่ ๒ เป็นเวลาที่จะถ่ายออกย่อมปิดจมูก หน้านิ้วคิ้วขมวด สะอิดสะเอียน เก้อเขิน และในวันแรกมีความเอร็ดอโรยชอบอกชอบใจ จดจ้อหลงไหลหมกมุ่น กลิ่นกิน พอรุ่งขึ้นในวันที่ ๒ ทั้งไว้เพียงคืนเดียวก็หมดความชอบใจ กลับเกลียด ขยะแขยง มีความรำคาญไม่สบายเพราะต้องทำการถ่ายออก เหตุนั้น พระโบราณจารย์จึงกล่าวว่า

ข้าว น้ำ ของเคี้ยวและของกินอันมีค่ามาก เข้าทางช่องเดียว แต่ไหลออกมาจาก ๙ ช่อง ข้าว น้ำ ของเคี้ยวและ

ของกินอันมีค่ามาก คนกินพร้อมกันทั้งพวกฟอง แต่เมื่อ
ถ่ายออกย่อยอ่อนเร็น ข้าว น้ำ ของเคี้ยวและของกินอันมี
ค่ามาก คนนิยมยินดีกินเข้าไป แต่เมื่อถ่ายออกย่อยเกลียด
ข้าว น้ำ ของเคี้ยวและของกินอันมีค่ามาก เพราะค้างอยู่
คืนเดียวก็เป็นของเสียไปสิ้น คือบุดเนาไปเสียหมด

ดังนั้นนักปฏิบัติธรรมพึงพิจารณาเห็นว่า “โอ อาหารนี้เป็น
ของปฏิภูลน่าเกลียดจริงหนอ” ดังนี้ (พระธรรมธีรราชมหามุนี
๒๕๓๑ : ๗๕-๗๖)

(๑๐) สมมุทขนโต โดยความเปรอะเปื้อน คือพิจารณา
อาหารโดยความเป็นของปฏิภูลโดยความเปรอะเปื้อนว่า อาหารนี้
แม้เวลาบริโภคอยู่ย่อยเปรอะเปื้อนมือ ปาก ลิ้น เพดาน ฉะนั้น อวัยวะ
เหล่านี้จึงมีการเปรอะเปื้อนไปด้วยสิ่งเหม็นคาวสิ้น แม้ล้างแล้วก็ต้อง
ล้างอีก ถึงกระนั้นกลิ่นเหม็นคาวก็ไม่ใคร่จะหมดไป จำต้องล้างด้วย
เครื่องหอมซ้ำอีก เพื่อจกขจัดกลิ่นให้สูญสิ้นไป ครั้นถึงคราวที่จะไหล
ออกหลังจากย่อยเสร็จแล้ว ก็เปรอะเปื้อนไปทั้งตัว คือเปื้อนตาโดย
เป็นขี้ตา เปื้อนหูโดยเป็นขี้หู เปื้อนจมูกโดยเป็นขี้มูก เปื้อนฟันเป็น
ขี้ฟัน เปื้อนปาก ลิ้น เพดาน โดยเป็นน้ำลาย เสมหะ เปื้อน
ร่างกายทั่วไปโดยเป็นเหงื่อ เปื้อนทวารหนักทวารเบาโดยเป็น
อุจจาระบัสสาวะ เปรอะเปื้อนน่าเกลียดทั่วไปหมด แม้จะหมั่น
อาบน้ำชำระขจัดสืออยู่ทุกวันก็ไม่สะอาดไปได้ เปรอะเปื้อนอยู่แต่
อย่างนี้ตลอดไป ในทวารหนักทั้งหลายแล้ว เพราะล้างทวารบางอย่าง
เข้า มือก็เป็นสิ่งที่จำต้องล้างด้วยน้ำอีกที เพราะล้างทวารบางอย่าง
แล้ว มือนั้นฟอกด้วยมูลโคบ้าง ดินบ้าง ฝุ่นหอมบ้าง สบู่บ้าง ตั้ง
๒-๓ ครั้งจึงหายจากความเป็นของปฏิภูล ดังนี้ นักปฏิบัติธรรมพึง
พิจารณาว่า “โอ อาหารนี้เป็นของปฏิภูลน่าเกลียดจริงหนอ” ดังนี้

(วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๒ ๒๕๒๘ : ๒-๑๓)

การเจริญกรรมฐานชนิดนี้ไม่มีอุคคหนิमितและปฏิภาคนิมิต มีแต่บริกรรมนิมิตอย่างเดียว คืออาหารต่างๆที่เกี่ยวข้องด้วยสัญญาของตน ที่มีการเห็นว่าเป็นของปฏิภูลนี้เอง

ส่วนภาวนานั้นได้ ๒ อย่างคือ บริกรรมภาวนา และอุปจารภาวนา

นอกจากนี้ยังมีปริญา ๓ คือ

(๑) ญาตปริญา ได้แก่ความเห็นทุกขียากลำบากโดยนานาประการ ในการบริโภค นับแต่การไปสู่สถานที่ การแสวงหา เป็นต้น จนถึงการเปราะเปื้อน

(๒) ตีรณปริญา ได้แก่ เห็นความเกิดดับของอาหารที่บริโภคเข้าไป ความเกิดดับของรูปภายในตนที่เกิดจากอาหาร และความเกิดดับของจิตใจในขณะที่กำลังบริโภค และหลังจากบริโภคแล้ว

(๓) ปหานปริญา สามารถประหารตัดหาในรส คือละความยินดีพอใจในรสเสียได้

อานิสงส์ของการเจริญกรรมฐานหมวดนี้มี ๓ ประการ คือ

(๑) ประหารรสตัดหาได้เพราะประสงค์เพียงแต่จะดำรงชีวิตร่างกายเอาไว้ เพื่อจะได้ทำการปฏิบัติให้พ้นไปจากวิภวทุกขนี้ แม้ตัดหา รสจะ ในกามคุณ ๕ ผู้เจริญก็ย่อมละลงได้

(๒) อาศัยเหตุหรือการละตัดหารสในกามคุณ ๕ ลงได้นี้ ผู้เจริญย่อมกำหนดรู้อุปขันธ์โดยปริญา ๓ แม้กายคตาสติภาวนาก็ย่อมสำเร็จบริบูรณ์ไปด้วย และอนุโลมเข้าในปฏิบัติทางแห่งอสุภสัญญาด้วย

(๓) แม้ว่าผู้เจริญยังไม่สามารถเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน ในภพปัจจุบันทันตาเห็นนี้ก็ตาม ย่อมมีสุดติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

ความลำบากที่เกิดจากการบริโภคอาหารและนามอาหาร ๓ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในสูตรตนิบาตพระบาลีว่า

ยํ ภิกขุ ทุภขํ สมุโภติ สหุฬํ อาหารปจฺจยา
อาหาราน นโรเรน นตฺถิ ทุภขสฺส สมฺภโว
ทุภขํ โภจฺยํ ได้เกิดขึ้นแล้ว ทุภข์เหล่านั้นทั้งมวล ล้วนมีอาหาร
ทั้ง ๔ ช่วยอุดหนุนให้เกิดเสมอ ดังนั้นถ้าอาหารทั้ง ๔ ดับลง
เมื่อใด ความเกิดขึ้นแห่งทุภข์ก็ไม่มีเมื่อนั้น

อาหาร ๔ หมายถึง สภาพที่นำมาซึ่งผล โดยความเป็นปัจจัยค้ำจุนรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลาย มี ๔ คือ

(๑) กวฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว ได้แก่ อาหารสามัญที่กลืนกินดูดซึมเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย

(๒) ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ ได้แก่ การบรรจบแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา พร้อมทั้งเจตสิกทั้งหลายที่จะเกิดตามมา

(๓) มโนสัณฺเจตนาหาร อาหารคือมโนสัณฺเจตนา ได้แก่ ความจงใจเป็นปัจจัยแห่งการทำ พุทฺ คิตฺ ซึ่งเรียกว่า กรรม ซึ่งเป็นตัวชักนำมาซึ่งภพคือให้เกิดปฏิสนธิในภพทั้งหลาย

(๔) วิญญาณาหาร อาหารคือวิญญาณ ได้แก่วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป (พระราชมุนี ๒๕๑๘ : ๑๒๔)

อาหารที่บริโภคและถือเป็นอารมณ์ของการเจริญกรรมฐานคือ กวฬิงการาหาร ส่วนอีก ๓ อย่างจัดเป็นนามอาหาร

๗. จตุธาตววิภูฐาน

จตุธาตววิภูฐาน แปลว่าการกำหนดพิจารณาธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม หมายความว่า การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏในร่างกาย จนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงกองแห่งธาตุ โดยปราศจากความจำว่าเป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตว์ บุคคล เสียได้

การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ มี ๒ ประเภท คือ

(๑) พิจารณาโดยย่อ เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นตีกขบุคคล (ผู้มีปัญญากล้า) เพราะผู้ที่เป็นตีกขบุคคลทำการพิจารณาเพียงแต่โดยย่อ ธาตุทั้ง ๔ ก็ปรากฏแจ่มแจ้ง ขจัดความเห็นว่าเป็นหญิง ชาย สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เสียได้

(๒) พิจารณาโดยพิสดาร เหมาะสำหรับมันทบุคคล (ผู้มีปัญญาเขลา) เพราะมันทบุคคลนั้นต้องทำการพิจารณาโดยพิสดาร ธาตุทั้ง ๔ จึงจะปรากฏแจ่มแจ้ง ขจัดความเห็นว่าเป็นหญิง ชาย สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เสียได้

วิธีพิจารณาโดยย่อทำดังนี้ นักปฏิบัตินั่งขัดสมาธิในที่เงียบ สงัดแล้วกำหนดจิตพิจารณาธาตุ ๔ ดังนี้ว่า

ธาตุอันใดมีลักษณะแข็งแข็ง ธาตุอันนั้นเป็นธาตุดิน ที่เป็นภายในคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไล่ใหญ่ ไล่เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง รวมธาตุดินมี ๒๐ อย่าง

ธาตุอันใดมีลักษณะเอิบอาบ ธาตุอันนั้นเป็นธาตุน้ำ ที่เป็นภายในคือ ดี เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา

มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขมัน มูตร รวมธาตุน้ำ ๑๒ อย่าง
ธาตุอันใดมีลักษณะร้อน ธาตุอันนั้นคือธาตุไฟ ที่เป็น
ภายในคือ ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟ
ที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไฟที่เผาอาหารให้ย่อย

ธาตุอันใดมีลักษณะพัดไปมา ธาตุอันนั้นเป็นธาตุลม
ที่เป็นภายในคือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ
ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจ (พระธรรม
ธีรราชมหามุนี ๒๕๓๑ ก : ๗๘)

การกำหนดพิจารณากายนี้ ให้เห็นว่าเป็นแต่เพียงธาตุ ๔
คือ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา
เขา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา นี้เรียกว่า ธาตุกรรมฐาน

พิจารณาโดยพิสดาร ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาธาตุทั้ง ๔๒ คือ
ธาตุดิน ๒๐ ธาตุน้ำ ๑๒ ธาตุไฟ ๔ ธาตุลม ๖ โดยเฉพาะๆ ไป
ตามลำดับ จะยกมาพอเป็นตัวอย่างดังนี้คือ

ผม ได้แก่ผมที่งอกอยู่บนศีรษะนั้น ก็ได้รู้ว่าตนได้งอกอยู่
ในหนังบนศีรษะ หนังที่หุ้มศีรษะอยู่ก็มีได้รู้ว่าผมได้งอกขึ้นบนตน
ฉะนั้นผมนี้จึงมิได้เป็นสัตว์เป็นบุคคลแต่ประการใดๆ เป็นเพียงธาตุ
ดินเท่านั้น ต่อไปก็พิจารณาว่า ผมที่มีรูปร่างสัณฐานเป็นเส้นๆนี้
นอกจากเป็นธาตุดินแล้ว ก็ยังมีธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อันเป็น
นิสสัยธาตุที่อาศัย ๓ และสี กลิ่น รส โอชา อันเป็นนิสสิตธาตุ
ธาตุอาศัยเกิด ๔ รวมอยู่ด้วย เป็นแต่อวินิพโกกรุป ๘ (รูปที่ไม่
เกี่ยวข้งกัน) เท่านั้น หาใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แต่อย่าง
ใดไม่

สำหรับการพิจารณา ขน เป็นต้น จนถึงมันสมอง โดยความ
เป็นธาตุดินก็ดี แล้วจำแนกออกไปโดยความเป็นอวินิพโกกรุป ๘

กิติ ธาตุน้ำ ๑๒ มี ดี เป็นต้น จนถึงมุตโรโดยความเป็นธาตุน้ำ แล้วจำแนกออกไปโดยความเป็นอวินิพโกครูป ๘ กิติ ธาตุไฟ ๔ มี ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น เป็นต้น ไปถึงไฟที่เผาอาหารให้ย่อย โดยความเป็นธาตุไฟกิติ แล้วจำแนกออกไปโดยความเป็นอวินิพโกครูป ๔ กิติ ธาตุลม ๖ มีลมพัดขึ้นเบื้องบน เป็นต้น จนถึงลมหายใจโดยความเป็นธาตุลมกิติ แล้วจำแนกออกไปโดยความเป็นอวินิพโกครูป ๘ กิติ ทั้งหมดนี้มีการพิจารณาไปเช่นเดียวกันกับการพิจารณาผม นั้นเอง

เมื่อสรุปการพิจารณาธาตุ ๔๒ ที่มีอยู่ในร่างกาย โดยความเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และสี กลิ่น รส โอชา แล้วนักปฏิบัติพึงรู้ได้ดังนี้ คือ ความเป็นธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม รวม ๓ ธาตุนี้ รู้ได้โดยอาศัยการสัมผัสทางกาย ความเป็นธาตุน้ำ รู้ได้โดยอาศัยการคิดนึกทางใจ ความเป็นสี รู้ได้โดยอาศัยการเห็นทางตา ความเป็นกลิ่น รู้ได้โดยอาศัยดมทางจมูก ความเป็นรสรู้ได้โดยอาศัยการชิมทางลิ้น ความเป็นโอชารู้ได้โดยอาศัยการคิดนึกทางใจ

อย่างไรก็ตาม การเจริญกรรมฐานที่มีชื่อว่า จตุธาตุววัฏฐาน นี้ยังมีรายละเอียดอีกมากมายซึ่งไม่สามารถจะนำมากล่าวในที่นี้ได้ เนื่องจากจะทำให้บทที่ ๓ นี้ มีเนื้อหามากกว่าบทอื่น ๆ มากเกินไป ท่านที่สนใจสามารถอ่านได้จากหนังสือวิสุทธิมรรค แปล ภาค ๒ ตอน ๒ ตั้งแต่หน้า ๑๖ ถึงหน้า ๗๘

อานิสงส์ของการเจริญจตุธาตุววัฏฐานมี ๘ ประการ ดังนี้

- (๑) สุญญตํ อวคาหติ - อนัตตลักษณะปรากฏทางใจ
- (๒) สตตสณฺณํ สมุคฺฉาณฺเฑติ - ละความเห็นว่าเป็นสัตว์บุคคล ชาย หญิง เสียได้
- (๓) ภาเยวสโห โหติ - ไม่มีความหวาดกลัวต่อภัยใหญ่

น้อยที่เนื่องมาจากสัตว์ร้ายต่าง ๆ มีใจคลายจะเป็นพระอรหันต์

(๔) อรติรติสโห โหติ - สามารถละความไม่ยินดีในการทำงานที่เป็นคณฤชระ ทั้งสามารถละความยินดีในกามคุณอารมณ์เสียได้

(๕) อภิภูจานัญญุเจสุ อุกุชฌาญมิจุชฌาญ น ปาปุนาติ - ไม่มีการรื่นเริงสนุกสนานจนลืมตัวในอารมณ์ที่น่ารัก และไม่มีการอึดอัดขุ่นหมองใจในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก

(๖) มหาปณฺโณ โหติ - เป็นผู้ที่มีปัญญากว้างขวางมาก

(๗) อมตปริโยสานโ โหติ - มีพระนิพพานเป็นที่สุดในภพนี้

(๘) สุกคิปรายโน โหติ - ถ้ายังไม่เข้าสู่พระนิพพานในภพนี้ ก็มีสุคติภูมิเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

๘. อรูป ๔

การเจริญกรรมฐานที่เรียกว่า อรูป ๔ หรือ อารูป ๔ ได้แก่ กำหนดภาวะที่เป็นอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้เพ่งกสิณ ๘ อย่างแรกข้อใดข้อหนึ่งจนได้จตุตถฌานมาแล้ว คือ

(๑) อากาสนัญญายตนะ กำหนดอากาสดหาที่สุคิมิได้ (ซึ่งเกิดจากการเพิกกสิณออกไป) เป็นอารมณ์

(๒) วิญญาณัญญายตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุคิมิได้ (คือเล็กกำหนดที่ว่างเลยไปกำหนดวิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทน) เป็นอารมณ์

(๓) อากิญจัญญายตนะ (เล็กกำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์เลยไป) กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

(๔) เนวสัณฺณานาสัณฺณายตนะ (เล็กกำหนดแม้แต่ภาวะไม่

เมื่ออะไรเลย) เข้าถึงภาวะมีสติปัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสติปัญญาที่ไม่ใช่

วิธีเจริญอรูปกรรมฐาน นักปฏิบัติพึงทำดังนี้

หลังจากที่ผู้ปฏิบัติเจริญอรูปกรรมฐานจนสำเร็จรูปาจรฌานแล้ว เมื่อต้องการจะเจริญอรูปกรรมฐานที่ ๑ (อากาสนัญญาตนณะ) พึงเพ่งกสิณนิมิตทั้ง ๙ มีปฐวีกสิณเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์ จนได้สำเร็จรูปาจรฌานอันเป็นที่สุดแล้ว (คือบรรลุจตุตถฌานแล้ว) พึงเจาะพืงเพิกกสิณนั้นเสีย คืออย่างกำหนดนึกหมายเอากสิณนิมิตนั้นเป็นอารมณ์ ให้ตั้งจิตเพ่งนึกพิจารณาอากาศที่มีดวงกสิณเจาะเพิกขึ้นแล้ว เหลืออยู่แต่อากาศนั้นเป็นอารมณ์ เมื่อพิจารณาอากาศนั้นเป็นอารมณ์ พิจารณาไปๆจนอากาศทั่ววงกสิณนั้นปรากฏในมโนทวารในกาลใด ในกาลนั้นก็ให้พิจารณาอากาศนั้นเป็นอารมณ์ บริกรรมว่า “อนนโต อากาโส - อากาศเป็นอนันตะ” ดังนี้ เมื่อบริกรรมนี้อยู่ดังนี้เรื่อยๆ จิตก็จะสงบระงับตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิตลอดขึ้นไปจนถึงอัปปนาสมาธิโดยลำดับๆ สำเร็จเป็นอรุปฌานที่ ๑ ชื่อ อากาสนัญญาตนฌาน

เมื่อได้อรุปฌานที่ ๑ พึงละอากาสนิมิตที่เป็นอารมณ์ของอรุปฌานแรกนั้นเสีย มากำหนดจิตที่ยึดห่วงเอาอรุปฌานที่แรก คือ จิตที่นึกอากาศอาศัยอยู่ในอากาสนิมิตนั้นเป็นอารมณ์ ทำบริกรรมว่า “อนนตฺ วิญญาณํ - วิญญาณเป็นอนันตะ” ดังนี้เรื่อยๆ ก็จะได้สำเร็จอรุปฌานที่ ๒ ชื่อ วิญญาณัญญาตนฌาน

เมื่อได้อรุปฌานที่ ๒ แล้วจะเจริญอรุปฌานที่ ๓ ต่อไป พึงละอรุปวิญญาณที่แรกที่เป็นอารมณ์ของอรุปฌานที่ ๒ นั้นเสีย มายึดห่วงเอาความไม่มีของอรุปฌานที่แรกคือกำหนดว่า อรูปวิญญาณที่แรกนี้ไม่มีในที่นี้ ดังนี้เป็นอารมณ์ แล้วทำบริกรรมว่า “นตฺถิ กิญจิจิ - ไม่มีสักหน่อย” ดังนี้เรื่อยๆ ก็จะได้สำเร็จอรุปฌานที่ ๓ ชื่อ

อาภิญญัจญฺญายตนฌาน

เมื่อได้อรูปรูปฌานที่ ๓ แล้วจะเจริญอรูปรูปฌานที่ ๔ ต่อไป ฟังปล่อยอารมณ์ของอรูปรูปฌานที่ ๓ นั้นเสีย ฟังกำหนดเอาแต่ความละเอียดประณีตของอรูปรูปฌานที่ ๔ เป็นอารมณ์ ทำบริกรรมว่า “สนฺตา สนฺตา - ละเอียด ละเอียด” ดังนี้เรื่อยๆ ก็จะได้สำเร็จอรูปรูปฌานที่ ๔ ชื่อ เนวสัณฺญานาสัณฺญายตนฌาน (วิสุทฺธิมรรคแปด ภาค ๒ ตอน ๒ ๒๕/๒๘ : ๒๓๐-๒๔๗)

อานิสงส์ของการเจริญอรูปรูปฌานนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติบรรลุอรูปรูปฌานที่ ๔ คือ เนวสัณฺญานาสัณฺญายตนะ และเป็นอริยบุคคลระดับตั้งแต่พระอนาคามีขึ้นไป จะสามารถเข้านิโรธสมาบัติ สัณฺญาและเวทนาจะดับไป จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัณฺญาเวทิตนิโรธ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ ๒

ในบรรดากกรรมฐาน ๔๐ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๗ หมวดนี้ กรรมฐานที่เป็นที่นิยมมากปรากฏในคัมภีร์เสมอๆ และพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเหมาะแก่การปฏิบัติทั่วไป ได้แก่ อานาปานสติ จึงขอแนะนำอานาปานสติกรรมฐาน หรือตามชื่อที่ปรากฏในคัมภีร์ว่า อานาปานสติสมาธิ มากล่าวถึงเป็นพิเศษในบทต่อไป เหตุผลที่ต้องแยกอานาปานสติสมาธิออกไปเป็นอีกบทหนึ่งต่างหาก ก็เพื่อจะสามารถกล่าวถึงได้อย่างละเอียดมากขึ้นกว่าที่กล่าวไว้ในบทนี้ ขณะเดียวกันก็จะไม่ทำให้เนื้อหาของบทนี้มากกว่าบทอื่นๆเกินไปอีกด้วย

๙. สรูป

กรรมฐานเท่าที่พระอรรถกถาจารย์รวบรวมมาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก มี ๔๐ อย่าง แบ่งออกเป็น ๗ หมวดคือ (๑) กสิณ ๑๐

(๒) อสุภะ ๑๐ (๓) อนุสติ ๑๐ (๔) พรหมวิหาร ๔ หรืออัปมัณฺญา (๕) อหारेปฏิกูลสัณฺญา (๖) จตุธาตววัฏฐาน และ (๗) อรูป ๔

การเจริญกรรมฐานแต่ละหมวด มีวิธีการเจริญแตกต่างกัน ออกไป กรรมฐานบางอย่าง เช่นกสิณ ต้องมีการตระเตรียมมากใน ขณะที่บางอย่างไม่ต้องตระเตรียมเช่นอานาปานสติ นอกจากนี้ ผลสำเร็จที่ได้จากการเจริญก็แตกต่างกันด้วย เช่น การเจริญกสิณ สามารถได้ถึงจตุตถฌาน แต่การเจริญอสุภกรรมฐานได้อย่างสูง เพียงแค่ปฐมฌานเท่านั้น เพราะอสุภะเป็นสิ่งปฏิกลน่าเกลียด ไม่สามารถจริงใจให้เต็มตัวอยู่ได้ สำหรับอนุสติ ๑๐ นั้น ๗ ข้อแรก และข้อสุดท้ายไม่สามารถทำให้ผู้เจริญเข้าถึงภาวะแห่งฌานได้ เพราะการเจริญอนุสติ ๗ ข้อนี้ จะได้อย่างสูงเพียงแค่อุปจารสมาธิ ไม่ถึงอัปนาสมาธิ จึงไม่ถึงขั้นฌาน ส่วนข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙ คือกายคตาสติและอานาปานสตินั้น กายคตาสติได้ถึงปฐมฌาน และอานาปานสติได้ถึงจตุตถฌาน หมวดพรหมวิหาร ๔ หรือ อัปมัณฺญา ๔ สามข้อแรกได้ถึงตติยฌาน ข้อสุดท้ายคืออุเบกขา พรหมวิหารได้ถึงจตุตถฌาน หมวดอหारेปฏิกูลสัณฺญาและ จตุธาตววัฏฐาน ได้เพียงแค่อุปจารสมาธิ และหมวดสุดท้ายคือ อรูป ๔ นั้น ผู้ที่จะเจริญต้องได้รูปฌาน ๔ และรูปฌาน ๔ ที่ได้ นั้น ต้องได้จากการเจริญกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๙ อย่างแรก (คือ ยกเว้นอากาศกสิณ) จึงมาเจริญอรูปฌานได้ กล่าวคือถ้าได้ จตุตถฌานโดยการเจริญกรรมฐานอย่างอื่นที่ไม่ใช่กสิณ ก็ไม่สามารถเจริญอรูปฌานได้ รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ นี้เรียกรวมกันว่าสมาบัติ ๘ ผู้ได้สมาบัติ ๘ ที่เป็นพระอนาคามี หรือ พระอรหันต์ ยังสามารถเข้านิโรธสมาบัติได้อีกด้วย

บทที่ ๔

อานาปานสติสมาธิ

๑. ความสำคัญของอานาปานสติสมาธิ

ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ อย่างที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๓ นั้น อานาปานสติกรรมฐานหรือเรียกตามชื่อที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า อานาปานสติสมาธิ มีความสำคัญมากเป็นอันดับหนึ่ง ความสำคัญของอานาปานสติสมาธิพอจะประมวลได้ดังต่อไปนี้

๑.๑. อานาปานสติสมาธิ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง ทั้งนี้เพราะวิธีเจริญอานาปานสติสมาธิใช้ลมหายใจ ซึ่งแนบเนืองอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่มีวัตถุสำหรับพึ่ง จึงไม่ต้องตระเตรียมวัตถุอุปกรณ์อย่างพวกกลีณหรือพวกอสุภะ เป็นต้น ในเวลาเดียวกันก็เป็นอารมณ์ประเภทรูปธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจนพอสมควร ไม่ละเอียดลึกซึ้งอย่างกรรมฐานประเภทนามธรรม ที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา และถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่ายๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดอะไร เพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวธรรมอย่างพวกธาตุมนสิการ เป็นต้น ผู้ที่ใช้สมองเหน้อยมาแล้วก็ปฏิบัติได้สบาย พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้น

ตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบสบายลึกซึ่ง
ลงไปเรื่อยๆ ทำให้อกุศลธรรมระงับและส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น

๑.๒ การเจริญอานาปานสติสมาธิไม่กระทบกระเทือนต่อ
สุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองตาม
ที่ปรากฏในทีปสูตร ว่าด้วยอานิสงส์แห่งการเจริญอานาปานสติ
สมาธิว่า "... เมื่อก่อนแต่ตรัสรู้ ครั้งเราเป็นโพธิสัตว์ยังมีได้ตรัสรู้
ก็ยอมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้โดยมาก เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้
โดยมาก กายไม่ลำบาก จักขุไม่ลำบาก และจิตของเราเยื่อมหลุด
พ้นจากอาสวะทั้งหลาย ..." (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๙ ๒๕๓๙ : ๔๖๑) ไม่เหมือน
กรรมฐานบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดินหรือการเพ่งจ้อง แต่
ตรงข้าม อานาปานสติกรรมฐานนี้กลับเกื้อกูลแก่สุขภาพ ทั้งช่วย
ให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบการหายใจที่รับให้
เรียบเสมอ ประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพ
ให้ดียิ่งขึ้น

๑.๓ อานาปานสติสมาธิจัดเป็นกรรมฐานเย็น ไม่ทำให้เกิด
ความเร่าร้อนแก่ผู้ปฏิบัติ กรรมฐานบางอย่างเช่นเตโชกสิณและ
อสุภะ เป็นกรรมฐานร้อน บางครั้งก็ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเร่าร้อน
ได้ เช่น การเพ่งอสุภะ บางครั้งผู้ปฏิบัติเพ่งแล้วเกิดอสุภะ ไม่เป็น
อสุภะ จึงมีข้อห้ามสำหรับพระบวชใหม่ไม่ให้พิจารณาซากศพที่
ตายใหม่ๆ เพราะอาจทำให้เกิดความกำหนัดยินดีในกามคุณ ๕ เกิด
กิเลสฟุ้งซ่านขึ้น ดังที่ผู้เขียนได้สัมภาษณ์พระอาจารย์ ดร.ทวี
กิตติธมาธณ ซึ่งท่านเล่าให้ฟังว่า ในอินเดียพระรูปหนึ่งเพ่งศพ
สตรีเพศ เกิดความกำหนัดยินดีเร่าร้อนขึ้น เพราะศพที่ท่านเพ่งนั้น
ตายใหม่ๆ อวัยวะต่างๆยังไม่เน่าเปื่อย มองดูเหมือนคนนอนหลับ

อีกประการหนึ่ง คนอื่นๆ เขามาถึงเอาผ้าห่อศพไป ศพนั้นจึงอยู่ในสภาพเหมือนสตรีเปลือยกายกำลังนอนหลับ ทำให้ผู้ฟังเกิดความเร่าร้อนได้ (พระอาจารย์ ดร.ทวี กิตติธยาโณ : สัมภาษณ์) แต่การเจริญอานาปานสติสมาธิไม่ทำให้เกิดความเร่าร้อนดังที่กล่าวนี้ เพราะลมหายใจเป็นของเย็น จึงเรียกอานาปานสติสมาธิว่าเป็นกรรมฐานเย็น

๑.๔ อานาปานสติสมาธิไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความไขว่เขวทางความคิด เรื่องนี้ปรากฏในเวสาลีสูตร สังยุตตนิกาย มหาวรรค ว่าสมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลา ป่ามหาวัน ใกล้เมืองเวสาลี ครั้งนั้นพระองค์ทรงแสดงอสุภกถาโดยพิสดารแก่ภิกษุทั้งหลาย จากนั้นทรงรับสั่งกับพระภิกษุทั้งหลายว่า พระองค์ประสงค์จะปลีกเร้นอยู่โดยลำพังสักครึ่งเดือน ไม่ให้ใครเข้าไปหา เว้นแต่พระภิกษุผู้นำบิณฑบาตไปให้รูปเดียว บรรดาภิกษุเมื่อสดับธรรมแล้วต่างพอใจ ขวนขวายเจริญอสุภสมาธิด้วยอาการต่างๆ เกินกำลังปัญญาของตนๆ ทำให้เกิดอึดอัดระอาเบื่อหน่าย เกลียดขังร่างกายของตนๆ เห็นการดำรงชีพอยู่หาประโยชน์มิได้ ต้องตกเป็นทาสเลี้ยงดูร่างกายด้วยปัจจัย ๔ จึงพากันหาศีลธรรมมาสำหรับปลงชีวิต ภิกษุที่กระทำการเช่นนี้ก็เฉพาะผู้ที่ขาดความใคร่ครวญ ความรอบรู้ในทางปฏิบัติ หรือขาดโยนิโสมนสิการ คือทำในใจไว้ไม่ถูกต้อง ทั้งยังห่างอาจารย์ไถ่ถาม จึงผลุนผลันทำตามความคิดของตน

ครั้นเวลาล่วงไปครึ่งเดือน พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่เร้น ทอดพระเนตรเห็นภิกษุบางตาไปมาก จึงรับสั่งถามพระอานนท์ เมื่อพระอานนท์กราบทูลให้ทรงทราบ จึงทรงให้แจ้งแก่บรรดาภิกษุที่อยู่ในเมืองเวสาลีทั้งหมดมาประชุมกัน ณ อุปัฏฐาน

ศาลา พระอานนท์จัดการตามพระประสงค์แล้วเข้าไปกราบทูลให้ทรงทราบ พระศาสดาเสด็จเข้าไปประทับยังพระพุทธรอาสน์ท่ามกลางภิกษุทั้งหลาย รับสั่งกับภิกษุทั้งหลายให้มีความสบายใจแล้วตรัสสรรเสริญอานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วนั้น ว่าเป็นสภาพสงบ ประณีต ชื่นใจ เป็นธรรม เครื่องอยู่เป็นสุข และยังอุกุศลกรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานสงบไปโดยพลัน บรรดาภิกษุเมื่อได้ฟังธรรมดั่งนั้นแล้ว ก็พากันคลายจากมิจฉาภิกขุและความไขว่เขวทางความคิดลงได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๙ ๒๕๓๙ : ๔๖๓-๔๖๕)

๑.๕ อานาปานสติสมาธิเป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่าง ที่สามารถให้ผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุดคือ จตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุปรมาณุกระทั่งนิโรธสมาบัติได้ จึงจับเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาสับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก มีพุทธพจน์เสริมว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แหละ ถ้าแม้ภิกษุ
พึงหวังว่าเราพึงสังัดจากกาม สังัดจากอกุศลธรรม บรรลุ
ปฐมฌาน มีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ ก็พึง
มนสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี ... ถ้าแม้ภิกษุหวัง
ว่าเราพึงบรรลุทุติยฌาน ... เราพึงบรรลุทุติยฌาน ... เรา
พึงบรรลุจตุตถฌาน ... อากาสนัญญายตนฌาน ... วิญญา
ณัญญายตนฌาน ... อากิญจัญญายตนฌาน ... เนวสัญญา
นาสัญญายตนฌาน ...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แหละ ถ้าแม้ภิกษุ

พึงหวังว่าเราพึงบรรลุสัญญาเวทียตนิโรธ เพราะก้าวล่วง
แนวสัญญานาสัญญาตนถาวร โดยประการทั้งปวง ก็พึง
มนสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี (พระไตรปิฎก
ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๙
๒๕๓๙ : ๔๖๑-๔๖๒)

๑.๖ อานาปานสติสมาธิใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา
คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแนวไปอย่างเดียวกันได้ จะใช้เป็นฐาน
ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อ
ปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการ
ของปัญญาได้เต็มที่ ดังปรากฏในอานาปานสติสูตร มัชฌิมนิกาย
อุปริปีณาสก์ ข้อ ๒๙๙ ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้
บริบูรณ์ได้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมัยใด เมื่อภิกษุหายใจเข้ายาว
ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า
หายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น
หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น สำเนียง
อยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า ว่า
เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก สำเนียง
อยู่ว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ว่าเราจักระงับ
กายสังขาร หายใจออก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณา

เห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าว ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้เป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนี้ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายใน กาย มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกเสียได้อยู่

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย สมัยใดภิกษุสำเนียงกอยู่ว่า เรา จักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ ปิติ หายใจออก สำเนียงกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก สำเนียงก อยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า ว่าเรา จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก สำเนียงกอยู่ว่า เราจักรงับจิตตสังขาร หายใจเข้า ว่าเราจักรงับจิตตสังขาร หายใจออก

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้นภิกษุชื่อว่าพิจารณา เห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการส่ายใจลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นอย่าง ตีนี้ ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในพวกเวทนา เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้นภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มี ความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก เสียได้อยู่

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงกอยู่ว่า เรา จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ จิต หายใจออก สำเนียงกอยู่ว่าเราจักทำจิตให้ระเริง หายใจ

เข้า ว่าเราจักทำจิตให้ระเริง หายใจออก สำเนียงยกอยู่ว่า เราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก สำเนียงยกอยู่ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจออก คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้นภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติแก่ภิกษุผู้เผลอสติ ไม่รู้สึกตัวอยู่ เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้นภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิต ในจิต มีความเพียร ... กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย ได้อยู่

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงยกอยู่ว่า เรา จักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า ว่าเราจัก เป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก สำเนียงยกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายออกได้ หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายออกได้ หายใจออก สำเนียงยกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก สำเนียงยกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความ สละคืนได้ หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความ สละคืนได้ หายใจออก

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้นภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็น ธรรมในธรรม มีความเพียร ... กำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกเสียได้อยู่ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วย ปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะฉะนั้นแล ในสมัย นั้นภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร

... กำจัดอภิขณาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว อย่าง
นี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่าบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้
บริบูรณ์ได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๔ ๒๕๓๙ : ๑๙๙-๑๙๑)

๑.๗ อานาปานสติเป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรง
สรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ
และพระพุทธองค์เองก็ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมากทั้งก่อนและหลัง
ตรัสรู้ ดังพุทธพจน์บางแห่งว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้สมาธิในอานาปานสตินี้แล
อันภิกษุอบรมให้มากแล้ว ย่อมเป็นคุณ สงบ ประณีต
เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วๆ
ให้อันตรธานสงบไปโดยพลัน ดุจละอองฝุ่นที่ฟุ้งขึ้นใน
เดือนท้าวฤๅษณ์ ฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ย่อมยัง
ละอองฝุ่นนั้นๆให้อันตรธานสงบไปได้โดยดับพลันฉะนั้น
(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เล่มที่ ๑๙ ๒๕๓๙ : ๔๖๕)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุเมื่อจะกล่าวถึงสิ่งใดโดย
ชอบพึงกล่าวถึงสิ่งนั้นว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอิริยะ
บ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมบ้าง ธรรมเป็นเครื่องอยู่
ของพระตถาคตบ้าง ดังนี้ พึงกล่าวถึงสมาธิอันสัมปยุตด้วย
อานาปานสติว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอิริยะบ้าง ...
ของพรหมบ้าง ... ของพระตถาคตบ้าง ภิกษุทั้งหลายเหล่า
ใด ยังไม่บรรลอรหัตผล ย่อมปรารถนาความเกษมจากโยคะ

อันยอดเยี่ยมอยู่ สมภาอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติ อันภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุเหล่าใดเป็นพระอรหันต-
 ชีนาสพอยู่จบพรหมจรรย์ มีกิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว ปลง
 ภาระลงแล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้วโดยลำดับ สิ้นสังโยชน์
 เครื่องนำไปสู่ภพแล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ สมภา
 อันสัมปยุตด้วยอานาปานสติ อันภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว
 กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขใน
 ปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย
 ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๙ ๒๕๓๙ :
 ๔๖๙-๔๗๐)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่าเมื่อก่อนแต่ตรัสรู้ ครั้งเรา
 เป็นโพธิสัตว์ยังมีได้ตรัสรู้ ก็ยอมอยู่ด้วยวิหαρธรรมนี้โดยมาก
 กายไม่ลำบาก จักขุไม่ลำบาก และจิตของเรายอมหลุดพ้น
 จากอาสวะทั้งหลาย ...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล ถ้าแม้ภิกษุพึง
 หวังว่าแม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักขุของเราไม่พึง
 ลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย
 เพราะไม่ถ่อมมัน ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละ
 ให้ดี (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 เล่มที่ ๑๙ ๒๕๓๙ : ๔๖๑)

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ไพรสณฑ์ ชื่อ
 อิจฉานังคละ ใกล้อิจฉานังคลนคร ณ ที่นั้นแล พระผู้มี
 พระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาแล้ว ตรัสว่า ดูก่อนภิกษุ

ทั้งหลาย เราปรารถนาจะหลีกเลี่ยงอยู่สักสามเดือน ใครๆไม่
พึงเข้ามาหาเรา เว้นแต่ภิกษุผู้นำบิณฑบาตรรูปเดียว ภิกษุ
เหล่านั้นทูลรับพระดำรัสพระผู้มีพระภาคแล้ว ใครๆไม่เข้า
ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค เว้นแต่ภิกษุผู้นำบิณฑบาตรรูปเดียว
ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่เรือนโดยล่วงสาม
เดือนนั้นแล้ว ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาแล้วตรัสว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกอัญญเดียรฉัตรี ปริพาชก
จะพึงถามเธอทั้งหลายอย่างนี้ว่า ดูก่อนผู้มีอายุทั้งหลาย
พระสมณโคตมอยู่จำพรรษาด้วยวิหารธรรมข้อไหนมาก
เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้วพึงตอบพวกอัญญเดียรฉัตรี
ปริพาชกนั้นอย่างนี้ว่า ดูก่อนผู้มีอายุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาค
อยู่จำพรรษาอยู่ด้วยสมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติมาก
(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เล่มที่ ๑๙ ๒๕๓๙ : ๔๖๙)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็น
ผู้ประกอบความเพียรในอันเจริญอานาปานสติอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญ
อานาปานสติแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔
ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มาก
แล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญ
โพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและ
วิมุตติให้บริบูรณ์ได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เล่มที่ ๑๙ ๒๕๓๙ : ๔๗๓)

ดูก่อนราหุล อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างนี้

ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

ดูก่อนราหูล เมื่ออานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่าง
นี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ลมอัสสาสะ บัสนาสะอันมีใน
ภายหลัง อันบุคคลผู้เจริญอานาปานสติทราบชัดแล้วย่อม
ดับไป หากเป็นอันบุคคลผู้เจริญอานาปานสติไม่ทราบชัดแล้ว
ดับไปไม่ได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๓ ๒๕๓๙ : ๑๓๓)

พุทธพจน์ข้อสุดท้ายที่อัญเชิญมานี้ วิสุทธิมรรคอธิบายว่า
เมื่อจะสิ้นชีพสามารถรู้ลมหายใจเข้าออกสุดท้ายของตน ตั้งแต่เริ่ม
จนดับไปพร้อมกับจิต และท่านอธิบายต่อไปด้วยว่า ภิกษุที่บรรล
อรหัตต์ด้วยเจริญกรรมฐานอย่างอื่น ย่อมกำหนดระยะเวลาแห่งอายุ
ของตนได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่ท่านที่เจริญอานาปานสติครบกระบวนการ
แล้วบรรลอรหัตต์ สามารถกำหนดระยะเวลาแห่งอายุของตนได้ ว่า
จะอยู่ได้นานเท่าใด จะสิ้นชีพลงเมื่อใด (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒
ตอน ๑ ๒๕๒๘ : ๑๔๒-๑๔๓)

๒. วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิตามแนวพุทธพจน์

ในอานาปานสติสูตร มีชณฺนิมิกาย อุปริปัณณาสกั
พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงวิธีเจริญอานาปานสติสมาธิตามลำดับ ๑๖ ชั้น
ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี
อยู่ที่โคนต้นไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกาย
ตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจเข้า มีสติ

หายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว หรือ
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจ
เข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้
ชัดว่าหายใจออกสั้น สำเนียงอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนด
รู้กลมทั้งปวง หายใจเข้า ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้กลม
ทั้งปวง หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเรารู้จักระงับกายสังขาร
หายใจเข้า ว่าเรารู้จักระงับกายสังขาร หายใจออก สำเนียง
อยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า ว่าเรารู้จักเป็นผู้
กำหนดรู้ปิติ หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนด
รู้สุข หายใจเข้า ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก
สำเนียงอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า
ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก สำเนียง
อยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า ว่าเรารู้จักเป็น
ผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้
กำหนดรู้จิต หายใจเข้า ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจ
ออก สำเนียงอยู่ว่าเรารู้จักทำจิตให้รำเริง หายใจเข้า ว่า
เรารู้จักทำจิตให้รำเริง หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเรารู้จักตั้ง
จิตมั่น หายใจเข้า ว่าเรารู้จักตั้งจิตมั่น หายใจออก สำเนียง
อยู่ว่าเรารู้จักเปลื้องจิต หายใจเข้า ว่าเรารู้จักเปลื้องจิต หายใจ
ออก สำเนียงอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่
เที่ยง หายใจเข้า ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง
หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความ
คลายออกได้ หายใจเข้า ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความ
คลายออกได้ หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตาม
พิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตาม

พิจารณาความดับกิเลส หายใจออก สำเนียงอยู่ว่าเรา จักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนได้ หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนได้ หายใจออก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล จึงมีผล มีอานิสงส์มาก (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๔ ๒๕๓๙ : ๑๘๗-๑๘๙)

จากพุทธพจน์ที่อัญเชิญมานี้ แสดงให้เห็นถึงวิธีเจริญอานาปานสติตามลำดับ ๑๖ ชั้น ได้แก่

- (๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว
- (๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น
- (๓) สำเนียงว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า
สำเนียงว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก
- (๔) สำเนียงว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก
- (๕) สำเนียงว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า
สำเนียงว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจออก
- (๖) สำเนียงว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า
สำเนียงว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก
- (๗) สำเนียงว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก
- (๘) สำเนียงว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจออก

- (๙) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออก
- (๑๐) สำเนียงกว่า จักทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักทำจิตให้ร่าเริง หายใจออก
- (๑๑) สำเนียงกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจออก
- (๑๒) สำเนียงกว่า จักเปลื้องจิต หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักเปลื้องจิต หายใจออก
- (๑๓) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง
หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง
หายใจออก
- (๑๔) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายออกได้
หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายออกได้
หายใจออก
- (๑๕) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส
หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส
หายใจออก
- (๑๖) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความสลະคืนได้
หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความสลະคืนได้
หายใจออก

อานาปานสติครบกระบวนการอย่างนี้ อรรถกถาเรียก โสฬสวัตถุอานาปานสติกรรมฐาน (อานาปานสติกรรมฐานมีวัตถุ คือหัวข้อ ๑๖) แยกออกเป็น ๔ หมวด หมวดละ ๔ ข้อ มติของ อรรถกถาว่า ผู้เริ่มต้นพึงปฏิบัติเฉพาะหมวดแรกคือ ๔ ข้อแรกนี้ เท่านั้น ส่วนที่เหลืออีก ๓ หมวด (คือตั้งแต่ข้อ ๕ ถึงข้อ ๑๖) ปฏิบัติ ได้ต่อเมื่อบรรลุถึงฌานแล้ว อนึ่งเฉพาะ ๓ หมวดต้น (คือตั้งแต่ ข้อ ๑ ถึงข้อ ๑๒) ใช้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ส่วนหมวดสุดท้าย (ตั้งแต่ข้อ ๑๓ ถึงข้อ ๑๖) ใช้ได้สำหรับวิปัสสนาอย่างเดียว (วิสุทธิ มรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑ ๒๕๒๘ : ๑๑๒)

ตัวอย่างวิธีเจริญอานาปานสติตามแนวพุทธพจน์ที่จะ กล่าวถึงต่อไปนี้จะกล่าวถึงเฉพาะหมวดแรก (คือข้อ ๑ ถึงข้อ ๔) เท่านั้น เพราะอยู่ภายในขอบเขตที่เป็นสมถะ ดังมีวิธีปฏิบัติแบ่งออกเป็นสองขั้นตอนคือ

๒.๑ ขั้นเตรียมการ ขั้นนี้มีเรื่องที่จะต้องเอาใจใส่อยู่ ๒ เรื่อง คือสถานที่และท่านั่ง

สำหรับสถานที่นั้น ถ้าจะปฏิบัติอย่างจริงจัง ควรหาสถานที่สงบสงัด ไม่ให้มีเสียงและอารมณ์อื่นรบกวน เพื่อให้บรรยากาศ แวดล้อมช่วยเกื้อกูลแก่การปฏิบัติโดยเฉพาะผู้เริ่มฝึก เหมือนคนหัดว่ายน้ำได้อาศัยอุปกรณ์ช่วยเหลือ หรือเริ่มหัดในน้ำสงบไม่มีคลื่น ลมแรงก่อน แต่ถ้าขัดข้องโดยเหตุจำเป็น หรือปฏิบัติเพื่อประโยชน์ จำเพาะสถานการณ์ก็อนุโลมได้

ส่วนท่านั่ง หลักการอยู่ที่ว่าอิริยาบถใดก็ตามที่ทำให้ ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบายที่สุด แม้ปฏิบัติอยู่นานๆก็ไม่ เมื่อยล้า ทั้งช่วยให้การหายใจคล่องสะดวก ก็ใช้อิริยาบถนั้น การณ์ ปรากฏว่าอิริยาบถที่ท่านผู้สำเร็จนับจำนวนไม่ถ้วน ได้พิสูจน์กัน

มาตลอดกาลนานนักหนาว่าได้ผลดีที่สุดตามหลักการนั้นก็คืออิริยาบถนั่งในท่าที่เรียกกันว่าขัดสมาธิ หรือที่พระท่านเรียกว่านั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง คือให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรง กระดูกสันหลัง ๑๘ ข้อมีปลายจดกัน ท่านว่าการนั่งอย่างนี้ หนึ่งเนื้อและเอ็นไม่ขด ลมหายใจก็เดินสะดวก เป็นทำนองที่มั่นคง เมื่อเข้าที่ดีแล้ว จะมีคุณภาพอย่างยิ่ง ภายจะเบาไม่รู้สึกเป็นภาระ นั่งอยู่ได้นานโดยไม่มีทุกขเวทนารบกวน ช่วยให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น กรรมฐานไม่ตกแต่เดินหน้าได้เรื่อย ตามที่สอนสืบกันมายังมีเพิ่มว่าให้ส้นเท้าชิดท้องน้อย ถ้าไม่เอาขาไขว้กัน (ขัดสมาธิเพชร) ก็เอาขาขวาทับขาซ้าย วางมือบนตักชิดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจดกัน หรือนิ้วชี้ขวาจดหัวแม่มือซ้าย แต่รายละเอียดเหล่านี้ขึ้นต่อคุณภาพแห่งร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย ผู้ที่ไม่เคยนั่งเช่นนี้ หากทนหัดทำได้ก็เป็นการดี แต่ถ้าทำไม่ได้ก็อาจนั่งบนเก้าอี้ให้ตัวตรงสบาย หรืออยู่ในอิริยาบถอื่นที่สบายพอดี มีหลักการสำหรับอีกว่า ถ้ายังนั่งไม่สบาย มีอาการเกร็งหรือเครียด ฟังทราบวาปฏิบัติไม่ถูกต้อง ให้แก้ไขเสียให้เรียบร้อยก่อนปฏิบัติต่อไป ส่วนตาจะหลับหรือลืมก็ได้ สุดแต่สบายและใจไม่ชาน ถ้าลืมตาก็อาจทอดลงหรือมองที่ปลายจมูกให้เป็นทีสบาย

เมื่อนั่งเข้าที่สบายดีพร้อมแล้ว ก่อนจะเริ่มปฏิบัติ ประชาอุยบางท่านแนะนำว่าควรหายใจยาวลึก ๆ และช้า ๆ เต็มปอดสักสองสามครั้ง พร้อมกับตั้งความรู้สึกให้ตัวโล่งและสมองโปร่งสบายเสียก่อน แล้วจึงหายใจโดยกำหนดนับตามวิธีการ

๒.๒ ชั้นปฏิบัติคือลงมือกำหนดลมหายใจ พระอรรรคกถาจารย์ได้เสนอวิธีการเพิ่มเติม เช่นการนับ เป็นต้น เข้ามาเสริมการปฏิบัติตามพุทธพจน์ที่ยกมาแสดงข้างต้นแล้วด้วยความที่ควร

ทราบดีดังนี้

๒.๒.๑ การนับ (คณนา) เริ่มแรกในการกำหนด
ลมหายใจเข้าออกยาวสั้นนั้น ท่านว่าให้นับไปด้วย เพราะการนับ
จะช่วยตรึงจิตได้ดี การนับแบ่งเป็น ๒ ตอน หรือ ๒ ช่วง คือ

ช่วงแรกท่านให้นับซ้ำๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่า
นับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกิน ๑๐ และให้เลขเรียงตามลำดับ อย่า
นับข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า ๕ จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน
๑๐ จิตจะไปพะวงที่การนับแทนที่จะจับอยู่กับกรรมฐานคือลม
หายใจ ถ้านับขาดๆข้ามๆ จิตจะหวั่นจะร่นไป) ให้นับที่หายใจเข้า
ออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือลมเข้าว่า ๑ ลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า
๒ ลมออกว่า ๒ อย่างนี้ไปเรื่อยจนถึง ๔, ๕ แล้วตั้งต้นใหม่ ๑, ๑
จนถึง ๖, ๖ แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับ
ย้อนที่ ๕ คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ คู่ อย่างนั้นเรื่อยไป พอจะเขียนให้ดูได้
ดังนี้

- ๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕
 ๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖
 ๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗
 ๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘
 ๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙
 ๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙ ๑๐,๑๐
 ๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

ช่วงที่สอง ท่านให้นับเร็ว กล่าวคือเมื่อลมหายใจเข้าออก
ปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจ โดยลมหายใจช่วย
ตรึงไว้ได้ ไม่ส่ายฟุ้งไปภายนอก) ก็ให้เลิกนับซ้ำอย่างข้างต้นนั้นเสีย

เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมหายใจเข้าในหรือออกนอก กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก นับเร็ว ๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นใหม่ ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไป จน ๑ ถึง ๑๐ แล้วเริ่ม ๑ ถึง ๕ ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับ เหมือนเรือตั้งลำแนวในกระแสน้ำเชี่ยวด้วยอาศัยถ่อ เมื่อนับเร็วอย่างนั้นกรรมฐานก็จะปรากฏต่อเนื่อง เหมือนไม่มีช่องว่าง พึงนับเร็ว ๆ อย่างนั้นเรื่อยไปไม่ต้องกำหนดว่าลมเข้าในออกนอก เอาสติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบคือที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน (แห่งใดแห่งหนึ่งแล้วแต่ที่ใครรู้สึกชัด) เท่านั้น ทั้งนี้พอเขียนให้ดูกันได้ดังนี้

- ๑ ๒ ๓ ๔ ๕
- ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖
- ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗
- ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘
- ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙
- ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

กำหนดนับอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าเมื่อใดแม้ไม่นับแล้ว สติก็ยังตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์ คือลมหายใจเข้าออกนั้น (วัตถุประสงค์ของการนับ ก็เพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์ ตัดความคิดฟุ้งซ่านภายนอกไปได้นั่นเอง)

๒.๒.๒ การติดตาม (อนุพันธนา) เมื่อสติอยู่ที่แล้ว คือจิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้วก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้มีไม่หมายความว่าตามไปกับลมที่เดินผ่านจมูก เข้าไปจุดกลางตรงหัวใจ ลงไปสุดแถวสะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่อก แล้วออกมาที่จมูกเป็น

ต้นลม กลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้นทั้งกายใจจะปั่นป่วน วุ่นวาย เสียผล วิธีติดตามที่ถูกต้องคือใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน) นั้นแหละ เปรียบเหมือนคนเลื่อยไม้ตั้งสติไว้ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น จะได้ใส่ใจฟันเลื่อยที่มาหรือไป สายตาไปตามหัวเลื่อย กลางเลื่อย ปลายเลื่อย ก็หาไม่ แต่ทั้งที่ตามองอยู่ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้แห่งเดียว ฟันเลื่อยที่มาหรือไปเขาก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้งานของเขาก็สำเร็จด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน เมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบ ไม่สายใจไปตามลมที่มาหรือไป ก็รู้ตระหนักถึงลมทั้งที่มาและไปนั้นได้ และโดยวิธีนี้การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ

ในขณะนี้ สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमितจะเกิดขึ้นและสำเร็จเป็นอัปนาสมาธิโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อยเป็นค่อยไป คือใช้ตั้งแต่วิธีนี้มา ลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้น ๆ ร่างกายผ่อนคลายสงบเต็มที่ ทั้งกายและใจ รู้สึกเบาเหมือนดั่งตัวลอยอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หยาบหมดไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิमितแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิमितนั้นหมดไป ก็ยังมีนิमितแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อๆ ไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาล หรือเคาะระฆังให้มีเสียงดังขึ้นดับพลัน จะมีนิमितคือเสียงแ่ววเป็นอารมณ์อยู่ในใจไปได้นานเป็นนิमितเสียงที่หยาบแล้วละเอียดเบาลงไปๆ ตามลำดับ แต่ถึงตอนนี้จะมึปัญหาสำหรับกรรมฐานลมหายใจนี้โดยเฉพาะ กล่าวคือแทนที่ยังกำหนดไปอารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกรรมฐานอื่น แต่สำหรับกรรมฐานนี้ ยิ่งเจริญไปลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้น ๆ จนไม่รู้สึกละเลย ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อปรากฏอย่างนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่าอย่าเสียใจ อย่าลุกเลิกไปเสีย พึงเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมคืน

มาก็ไม่ยาก ไม่ต้องตามหาที่ไหน เพียงตั้งจิตไว้ ณ จุดที่ลมกระทบตามปกตินั่นเอง มนสิการคือกำหนดนึกถึงว่าลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ ไม่ช้าลมก็จะปรากฏแล้วกำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อเรื่อยไป ไม่นานนิมิตก็จะปรากฏ

นิมิตนั้นปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน บ้างก็รู้สึกเหมือนปุยนุ่น บ้างเหมือนปุยฝ้าย บ้างว่าเหมือนสายลม บางท่านปรากฏเหมือนดวงดาว หรือเหมือนเม็ดมณีบ้าง ไข่มุกบ้าง เม็ดฝ้ายหรือเสี้ยนไม้ซึ่งมีสัมผัสหยาบบ้าง เหมือนสายสังวาลบ้าง พวงดอกไม้บ้าง เปลวควันบ้าง ข่ายใยแมงมุมบ้าง แผ่นเมฆบ้าง ดอกบัวบ้าง ล้อรถบ้าง ตลอดจนเหมือนวงพระจันทร์หรือวงพระอาทิตย์ก็มี ที่เป็นเช่นนี้เพราะนิมิตนั้นเป็นของเกิดจากสัญญา และสัญญาของคนแต่ละคนก็ต่าง ๆ กันไป

เมื่อได้นิมิตแล้วก็ไปบอกอาจารย์ให้ทราบ (เป็นการตรวจสอบไปในตัว กันเข้าใจผิด) ต่อนั้นก็คอยตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นเรื่อย ๆ เมื่อนิมิตนี้ (ปฏิภาคนิมิต) เกิดขึ้น นิวรณ์ก็จะระงับ สติมั่นคง จิตตั้งแน่วเป็นอุปัचारสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามรักษานิมิตนั้นไว้ (ซึ่งก็คือรักษาสมาธิตัวนั่นเอง) โดยเว้นอสังขยาละ ๗ เสด็จสังขยาละ ๗ มนสิการบ่อย ๆ ให้นิมิตเจริญงอกงาม โดยปฏิบัติตามวิธีการที่จะช่วยให้เกิดอัปปนา (อัปปนาโกศล ๑๐) เช่นประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอเป็นต้น จนในที่สุดอัปปนาสมาธิก็จะเกิดขึ้น บรรลุปฐมฌาน

อนึ่ง สังขยาละ ๗ ได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ ๒ ส่วนอัปปนาโกศล ๑๐ มีดังนี้

(๑) โดยทำวัตถุให้สละสลวย ได้แก่ การทำภาวะคือความสดใสแห่งวัตถุทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก เช่น ทำความสะอาด

ร่างกาย โคนผม ตัดเล็บ ชักผ้าจีวร บัดกวาดเสนาสนะให้สะอาด
เป็นต้น

(๒) โดยทำอินทรีย์ให้ถึงความเสมอกัน คือ การปรับ
อินทรีย์ทั้ง ๕ ให้มีความกล้าเสมอกัน ไม่ให้อย่างใดกล้ากว่าหรือ
อย่างใดอ่อนกว่า เพราะจะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า อินทรีย์ ๕
ได้แก่ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งมีชื่อเรียกตามอินทรีย์
นั้นๆ เป็น สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ และ
ปัญญินทรีย์ เป็นต้น

(๓) โดยฉลาดในนิมิต ความฉลาดในนิมิตมี ๓ ประการ
คือ หนึ่ง ความฉลาดในการทำนิมิตแห่งจิตแตกคตคา มีปฏิวิกลิม
เป็นต้น ที่ยังมีได้ทำ สอง ความฉลาดในอันยังนิมิตที่ทำแล้วให้
เจริญ และสาม ความฉลาดในการรักษานิมิตที่ได้แล้วด้วยภาวนา
โดยฉลาดในนิมิตข้อนี้หมายถึงข้อสาม คือความฉลาดในการรักษา
นิมิตที่ได้แล้วด้วยภาวนา

(๔) ยกจิตในสมัยที่ควรยก คือ ในกาลใดเมื่อจิตหลุด
อย่าพึงเจริญสัมโพชฌงค์ (โพชฌงค์ ๗ หมายถึงธรรมที่เป็นองค์
แห่งการตรัสรู้ ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์ รัชมวิจยสัมโพชฌงค์
วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิ
สัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์) ต้องทำจิตหลุดนั้นให้พ้น
ขึ้นเสียก่อน คือจิตเบิกบานเสียก่อนด้วยธรรมเหล่านั้น

(๕) ข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม คือในกาลใดจิตฟุ้งซ่านเพราะ
เหตุมีความเป็นผู้ปรารถนาความเพียรเกินไป เป็นต้น ในการนั้นอย่า
เจริญสัมโพชฌงค์ พึงทำจิตให้สงบเสียก่อนแล้วจึงเจริญ

(๖) ทำจิตให้รำเริงในสมัยที่ควรให้รำเริง คือในกาลใดจิต
ไม่รำเริง เพราะความพยายามทางปัญญาอ่อนไปก็ดี เพราะไม่ได้

ความสุขอันเกิดแต่ความสงบก็ดี ในกาลนั้นควรยังจิตให้สังเวชด้วยการพิจารณาสังเวควัตถุ ๘ ได้แก่ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ อบายทุกข์(ทุกข์ในอบายภูมิ คือนรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน) วัฏฏมุลกทุกข์(ทุกข์ที่มีวัฏฏะคือการเวียนว่ายตายเกิดเป็นมุล)ในอดีตหนึ่ง วัฏฏมุลกทุกข์ในอนาคตหนึ่ง อาหารปริเยฎฐิมุลกทุกข์(ทุกข์ที่มีการแสวงหาอาหารเป็นมุล)ในปัจจุบันหนึ่ง นี้เรียกว่า สังเวควัตถุ ๘ เมื่อพิจารณาสังเวควัตถุ ๘ แล้ว พึงยังความเลื่อมใสให้เกิดขึ้นแก่จิตด้วยระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ด้วย เพื่อยังจิตให้รำเริง

(๗) เฟ่งดูจิตอยู่เฉยๆ คือ ในกาลใดจิตของผู้ปฏิบัติเป็นจิตไม่หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ปราศจากอัสสาหะ (ความรำเริง) เป็นไปสม่าเสมอในอารมณ์ ดำเนินอยู่ในวิถีแห่งสมณะ ในกาลนั้นผู้ปฏิบัติก็ไม่ต้องขวนขวายในการยก การข่ม และการทำให้มันรำเริง ย่อมเฟ่งดูจิตอยู่เฉยๆ

(๘) หลีกบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ คือ การสละเสียให้ไกลซึ่งบุคคลทั้งหลายผู้ไม่เคยขึ้นสู่เนกขัมมปฏิบัติ (เนกขัมมะในที่นี้ ท่านหมายถึงฌาน) วุ่นอยู่แต่ในกิจมากหลาย มีใจซัดสายไป ชื่อว่าหลีกบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ

(๙) เสพแต่บุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ คือการเข้าไปหาบุคคลทั้งหลายผู้ดำเนินเนกขัมมปฏิบัติ ได้สมาธิอยู่โดยปกติตามกาลอันควร

(๑๐) น้อมจิตไปในสมาธินั้น ความน้อมจิตไปในสมาธิ ชื่อว่าตทิมุตตดา หมายความว่า หน้ากไปในสมาธิ หน่วงไปในสมาธิ โนม้ไปในสมาธิ เจื่อมไปในสมาธิ

อัปปนาโกศล ๑๐ อย่างนี้ ผู้ปฏิบัติพึงทำให้ถึงพร้อม ในที่สุดก็จะเกิดอัปปนาสมาธิและได้บรรลุฌาน สมความมุ่งหมายแห่ง

การเจริญสมาธิทุกประการ (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒
๒๕๒๘ : ๑๐๔-๑๒๑)

๓. อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติสมาธิตามแนวพุทธพจน์
ในบทที่แล้วได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ
กรรมฐานว่า มีอานิสงส์ ๑๒ ประการ ส่วนอานิสงส์ของการเจริญ
อานาปานสติสมาธิตามแนวพุทธพจน์ทั้ง ๑๖ ขั้นที่กล่าวมาแล้วนั้น
กล่าวคือถ้าครบถ้วนทั้งสมณะและวิปัสสนา (สามหมวดต้นใช้ได้ทั้ง
สมณะและวิปัสสนา ส่วนหมวดสุดท้ายใช้ได้สำหรับวิปัสสนาอย่าง
เดียว) จะมีอานิสงส์ ๒ ประการ และ ๗ ประการ ตามพุทธพจน์คือ

๓.๑ อานิสงส์ ๒ ประการ คือ การได้บรรลุอรหัตผลใน
ปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีความถือมั่นอยู่ก็จะได้เป็นพระอนาคามี ดัง
พุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้วอย่างนี้ พึงหวังได้ผล ๒ ประการอย่างใดอย่าง
หนึ่งคือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีความถือมั่นอยู่เป็น
พระอนาคามี” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๙ ๒๕๓๙ : ๔๕๗)

๓.๒ อานิสงส์ ๗ ประการ ได้แก่

๓.๒.๑ ได้อรหัตผลในปัจจุบัน

๓.๒.๒ ถ้าไม่ได้อรหัตผลในปัจจุบันก็จะไปได้ตอน
ใกล้ตาย

๓.๒.๓ ถ้าไม่ได้อรหัตผลในเวลาใกล้ตาย ก็จะได้เป็น
พระอนาคามีประเภทอंतरาปรินิพพายี

๓.๒.๔ ถ้าไม่ได้เป็นพระอนาคามีประเภทอंतरา
ปรินิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีประเภทอุพหัจจปรินิพพายี

๓.๒.๕ ถ้าไม่ได้เป็นพระอนาคามีประเภทอุปปัจจ ปริ
นิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีประเภทสังขารปรินิพพายี

๓.๒.๖ ถ้าไม่ได้เป็นพระอนาคามีประเภทสังขาร
ปรินิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีประเภทสังขารปรินิพพายี

๓.๒.๗ ถ้าไม่ได้เป็นพระอนาคามีประเภทสังขาร
ปรินิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีประเภทอุทังโสโตกนิฏฐคามี

พุทธพจน์ที่รองรับอานิสงส์ ๗ ประการมีดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติ อันภิกษุเจริญ
แล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้ ฟังหวังได้ผลานิสงส์ ๗
ประการ ผลานิสงส์ ๗ ประการเป็นไฉน คือ จะได้ชมอรรถผล
ในปัจจุบันก่อน ๑ ถ้าไม่ได้ชมอรรถผลในปัจจุบันก่อน
จะได้ชมในเวลาใกล้ตาย ๑ ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้ชม ในเวลา
ใกล้ตายก็ไม่ได้ชมไซ้ เพราะสังโยชน์อันเป็นเบื้องต้น ๕
สิ้นไป จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตรายปรินิพพายี ๑ ผู้
อุปปัจจปรินิพพายี ๑ ผู้สังขารปรินิพพายี ๑ ผู้สังขาร
ปรินิพพายี ๑ ผู้อุทังโสโตกนิฏฐคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติอันภิกษุเจริญ
แล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ฟังหวังได้ผลานิสงส์
๗ ประการ เหล่านี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬ
าลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๙ ๒๕๓๙ : ๔๕๗-๔๕๘)

ข้อควรสังเกตคือ อานิสงส์ ๗ ประการนั้น เมื่อย่อแล้วก็คือ
อานิสงส์ ๒ ประการนั่นเอง กล่าวคือถ้าไม่บรรลอรหัตผลก็จะได้
บรรลอรอนาคามีผลเป็นพระอนาคามี เพราะละสังโยชน์เบื้องต้น ๕
ข้อได้ คือ สักกายทิฎฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ

และปฏิจะ และถ้าละสังโยชน์เบื้องต้นอีก ๕ ข้อได้ คือ รุปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ก็จะบรรลุดุรหัตผล เพียงแต่ใน ๗ ประการนั้นท่านแยกละเอียดออกไปเป็นบรรลุดุรหัตผลในปัจจุบันกับบรรลุก่อนตาย ส่วนพระอนาคามีนั้นท่านก็แจกละเอียดลงไปอีกว่า อาจเกิดเป็นพระอนาคามีประเภทหนึ่งประเภทใดใน ๕ ประเภท ตั้งแต่ระดับสูงสุดคืออันตราปรินิพพายีไล่ลงมาถึงระดับต่ำสุด ได้แก่ อุทธังโสโตกนิภูฐคามี ซึ่งสรุปแล้วก็คืออานิสงส์สองข้อ คืออย่างสูงบรรลุดุรหัตผล อย่างต่ำบรรลุนาคามีผลนั่นเอง

๕. สรุป

การเจริญสมาธิเท่าที่พระอรรถกถาจารย์รวบรวมแสดงไว้มีถึง ๔๐ วิธี ที่เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐ บุคคลผู้ประสงค์จะเจริญสมาธิสามารถเลือกกรรมฐานอย่างหนึ่งอย่างใดใน ๔๐ อย่างนี้ได้ตามความเหมาะสมกับจริตของตนๆ และกรรมฐานบางอย่างต้องมีการตระเตรียมมาก กรรมฐานเดียวที่ไม่ต้องมีการตระเตรียมวัสดุอุปกรณ์คืออานาปานสติกรรมฐาน หรือที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าอานาปานสติสมาธิ เพราะใช้ลมหายใจมาเป็นอารมณ์ให้จิตยึดห่วง จึงสะดวกต่อการปฏิบัติ เนื่องจากลมหายใจเป็นสิ่งที่แนบเนื่องอยู่ในตัวของทุกคนแล้ว โดยไม่ต้องไปเสาะแสวงหาเหมือนการใช้วัตถุอื่นๆมาเป็นอารมณ์ และยังสามารถปฏิบัติได้ทุกเวลาและทุกสถานที่ตามที่ต้องการอีกด้วย

การเจริญอานาปานสติสมาธิตามแนวพุทธพจน์นั้น มีขั้นตอนการปฏิบัติตามลำดับ ๑๖ ขั้น โดยแบ่งออกเป็น ๔ หมวด หมวดละ ๔ ขั้น การเจริญอานาปานสติสมาธิเป็นการปฏิบัติธรรมที่มีทั้ง

สมถะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญสมาธิตั้งแต่ขั้นต้นๆ และสูงขึ้นไปถึงขั้นวิปัสสนาโดยไม่ต้องหากรรมฐานอื่นมาสับเปลี่ยน อานาปานสติสมาธิเป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญ มาก สำหรับพระองค์เองนั้น แม้แต่การบรรลุปฐมฌาน เมื่อครั้งที่ พระองค์ยังเป็นพระกุมาร ประทับได้ร่มต้นหว้า ในคราวที่พระพุทธ บิดาประกอบพิธีแรกนา ก็ว่าทรงได้ปฐมฌานนั้นด้วยการกำหนด ลมหายใจ ดังพุทธพจน์ว่า "... เราจำได้อยู่ เมื่อคราวงานของ ท้าวสักการิบัติผู้เป็นพระบิดา เรานั่งอยู่ใต้ร่มหว้าอันเย็น ได้สังัด จากกามทั้งหลาย สังัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ มีปีติ และสุข อันเกิดแต่วิเวกอยู่ ... (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ๒๕๒๕ : ๓๒๐)

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญ อานาปานสติสมาธิว่า อย่างสูงจะได้บรรลุอรหัตผล และอย่างต่ำ จะได้บรรลุอนุคามิผล

บทที่ ๕

การเจริญสติปัฏฐาน ๔

๑. ความหมายและความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔

ก่อนที่จะกล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ พึงทราบความหมายของสติปัฏฐานเสียก่อนดังนี้

คำว่า “สติปัฏฐาน” แยกศัพท์ออกได้เป็น ๒ คำ คือ “สติ” กับ “ปัฏฐาน” สติ แปลว่า ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พ้อเพื่อนเลือนลอย (พระราชวรมุนี ๒๕๒๕ ก : ๘๐๔) ส่วนปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้ง สติปัฏฐาน จึงแปลว่า ที่ตั้งของความระลึกได้ หรือที่ตั้งของสติ อันได้แก่การใช้สติหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีถึงที่สุด

ที่ตั้งหรือฐานของสติมี ๔ แห่ง คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม จึงเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีปฏิบัติที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัว ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติอบรมจิตให้เกิด คีล สมာธิ ปัญญา มี ๒ อย่างคือ

๑.๑ สมถภาวนา หรือ สมถกรรมฐาน คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิ วิธีฝึกจิตให้เกิดสมาธิมีอารมณ์อยู่ ๔๐ อย่าง เรียกว่า กรรมฐาน ๔๐ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๗

หมวด ดังที่ได้กล่าวถึงมาแล้ว

๑.๒ วิปัสสนากาวนา หรือ วิปัสสนากกรรมฐาน คือ การอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญาอันเป็นวิธีปฏิบัติให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง เห็นสิ่งต่างๆตามสภาวะที่มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ธรรมชาติของชีวิตและสภาพสิ่งทั้งปวงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และปราศจากตัวตนที่เที่ยงแท้ อารมณ์ของวิปัสสนาได้แก่ รูป กับ นาม หรือ กาย กับ จิต นั้นเอง (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ ๒๕๒๕ : ๒๕๒ ; พระราชวรมุนี ๒๕๑๘ : ๔๐)

ความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น จะเห็นได้จากพุทธพจน์อันเป็นตอนเริ่มต้นในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ โดยนัยว่า มนุษย์ทั้งหลายสามารถก้าวล่วงไปจากทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยทางสายเดียวเท่านั้น คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังพุทธพจน์ว่า

เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สุตตานํ วิสุทฺธิยา
โสภปริเทวานํ สมตฺติกฺกมายํ ทฺกุขโทมนสฺसानํ อตฺตณฺคฺมาย
ณายสฺส อธิคฺมายํ นิพฺพานสฺส สจฺฉิกริยายํ ยทิตํ จตฺตารो
สตีปฺภูจฺจานา...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔... (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๒๑๕ ; พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ๒๕๒๕ : ๗๓)

จากพุทธพจน์ที่อัญเชิญมาข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ว่ามีความสำคัญ ๕ ประการ คือ

- (๑) เป็นทางเดียวที่ทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธ์หมดจด
- (๒) สามารถก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกและความคร่ำครวญ
- (๓) เพื่อความดับไปแห่งทุกข์กายและทุกข์ใจ
- (๔) ทำให้บรรลุนิพพาน คือ อริยมรรคมีองค์ ๘
- (๕) ทำให้บรรลุพระนิพพาน

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังตรัสว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นกองกุศล ดังปรากฏในกุสลาสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อจะกล่าวว่อกองกุศล จะกล่าวให้ถูก ต้องกล่าวถึง สติปัฏฐาน ๔ เพราะว่ากองกุศลทั้งสิ้นนี้ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ เป็นใจ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ... ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ... ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อจะกล่าวว่อกองกุศล จะกล่าวให้ถูก ต้องกล่าวถึง สติปัฏฐาน ๔ เพราะว่ากองกุศลทั้งสิ้นนี้ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๑๖๖)

พุทธพจน์ที่อัญเชิญมา นอกจากจะทำให้ทราบถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นกองกุศล คือกองแห่งความดีแล้ว ยังทำให้ทราบความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งได้แก่

(๑) ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๒) ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๓) ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

(๔) ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๒๑๖)

นอกจากนี้ยังทำให้ทราบถึงองค์ประกอบของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ว่า มีองค์ประกอบ ๓ ประการคือ

(๑) มีความเพียร ซึ่งหมายถึงเพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น มิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งมั่นเจริญขึ้นไปจนไพบูรณ์

(๒) มีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัด เข้าใจชัดตามความเป็นจริง ซึ่งก็คือตัวปัญญานั้นเอง

(๓) มีสติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ สำนึกอยู่ ไม่เผลอ ซึ่งก็คือตัวสตินั้นเอง

เมื่อมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ จึงสามารถ “กำจัดอกุศลและโทมนัสในโลกเสีย” อันเป็นการแสดงถึงท่าทีที่เป็นผลจากการมีองค์ประกอบ ๓ ประการนี้ว่า เป็นกลาง เป็นอิสระ ไม่ถูกกิเลสผูกพันทั้งในแง่ติดใจอยากได้ และขัดเคืองเสียใจในกรณีนั้นๆ (พระราชนิพนธ์ ๒๕๒๕ ก : ๘๑๒-๘๑๓)

๒. วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔

ความตอนต้นในมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “พิจารณาเห็นภายในภายในอยู่ ... พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ... พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ... พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ ...” นั้น วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือการปฏิบัติ ก็คือการพิจารณานี้เอง (สุมาลี อินทรวนิช ๒๕๓๑ : ๒๒)

คำว่า “พิจารณา” จึงเป็นคำที่มีความหมายมาก เพราะเป็นการทำงานของจิต เป็นการเฝ้าสังเกตแล้วสังเกตอีก ในสิ่งที่ต้องการจะมีความรู้นั้นว่า มันมีธรรมชาติแท้จริงอย่างไร พิจารณาแล้วแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น เปรียบเหมือนการพลิกของสิ่งหนึ่งดูทุกแง่ทุกมุมอย่างละเอียดถี่ถ้วน มีคำถามคำตอบอยู่ในใจ เป็นการหาเหตุผล การสังเกตพินิจพิจารณานี้มิใช่เป็นการนึกคิดเอาเอง แต่เป็นลักษณะของฌาน คือการเพ่งจนจิตสงบตั้งมั่น ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญญา ขณะพิจารณานั้นอาจยังไม่เห็น คือยังไม่เกิดปัญญา แต่เมื่อมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เฝ้าติดตามอารมณ์ปัจจุบัน พินิจพิจารณา สังเกตติดต่อกันไปเรื่อยๆ ไม่หยุด การพิจารณานั้นนอกจากมีสติแล้ว ยังมีเจตนา วิตก วิจาร์ ซึ่งเป็นฝ่ายกุศล เป็นองค์ธรรมที่สำคัญในการทำงาน เมื่อเหตุปัจจัยพร้อม ผลก็เกิด คือเกิดตาปัญญาขึ้นหรือที่เรียกว่า “ดวงตาเห็นธรรม” (ธรรมจักษุ) ก็จะมองเห็นสภาวะธรรม คือ มองเห็นสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นจริง ไม่มีความเห็นผิดหรือความสงสัยเหลืออยู่

วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น ในทางมหาสติปัฏฐานสูตรได้แบ่งไว้เป็น ๔ หัวข้อใหญ่ แต่ก็มีรายละเอียดปลีกย่อยพอที่จะประมวลให้เห็นเค้าโครงอย่างกว้างๆ ได้ดังนี้

๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาภายในภายใน คือ

การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มี ๖ บรรพ หรือ ๖ ข้อ ได้แก่

๒.๑.๑ อานาปานบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือลมหายใจเข้าออก

๒.๑.๒ อิริยาปถบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คืออิริยาบถ

๒.๑.๓ สัมปชัญญะบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือการเคลื่อนไหว

๒.๑.๔ ปฏิกุลมนสิการบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย ด้วยการทำไว้ในใจว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดต่างๆ

๒.๑.๕ ธาตุมนสิการบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย ด้วยการทำไว้ในใจว่าประกอบด้วยธาตุ ๔

๒.๑.๖ นวสีวิธิกายบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย เปรียบด้วยซากศพ

๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนาในเวทนา คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา กำหนดรู้ชัดถึงการเสวยเวทนาที่เป็นสุข (สุขเวทนา) หรือทุกข์ (ทุกขเวทนา) หรือไม่สุขไม่ทุกข์ (อทุกขมสุขเวทนา) และเวทนาทั้ง ๓ นั้นประกอบไปด้วยอามิสหรือไม่

๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาจิตในจิต คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา กำหนดรู้ชัดจิตที่มีสภาวะต่างๆกัน เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น

๒.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมในธรรม

คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มี ๕ บรรพ ได้แก่

๒.๔.๑ นีวรณบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรมคือ นีวรณ ๕

๒.๔.๒ ชั้นธบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรมคือ อุปาทานชั้น ๕

๒.๔.๓ อายตนะบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรมคือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖

๒.๔.๔ โพชฌงค์บรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรมคือ โพชฌงค์ ๗

๒.๔.๕ สัจจบรรพ ข้อที่ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรมคือ อริยสัจ ๔ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ๒๕๕๑ : ๑๔๑)

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ แต่ละอย่างๆ จะได้นำมากล่าวในแต่ละหัวข้ออย่างละเอียดดังต่อไปนี้

๓. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาภายในกาย มี ๖ บรรพ หรือ ๖ หัวข้อ ได้แก่

๓.๑ อานาปานบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือลมหายใจ มีรายละเอียดดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายอยู่
อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้
ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้
เฉพาะหน้า เธอมีสติ หายใจเข้า หายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อ
หายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อ
หายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดคองลม
หายใจทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้
กำหนดรู้ตลอดคองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก

ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า
ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่าง
กลึงผู้ชำนาญ เมื่อชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึง
ยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้นก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น แม้
ฉันทิ กิษุภิกษุก็ฉันทิเหมือนกัน ...

ดังพรรณนามาฉันทิ กิษุภิกษุยอม

พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง

พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อม
ในกายบ้าง

อีกอย่างหนึ่งสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายก็มีอยู่เพียง
สักว่าเป็นที่รู้ เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้
อันค้นหาและทวิภูฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรในโลก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แลภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็น
กายในกายอยู่ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย เล่มที่ ๑๐ ๒๕๓๙ : ๓๐๒-๓๐๔ ; พระศาสนโศภน
(จตุตสสุไล) ๒๕๕๓ : ๓๓๓)

จะเห็นได้ว่าในความตอนต้นของอานาปานบรรพนั้น ท่านให้หาที่สงบสงัดเพื่อให้เหมาะกับการทำความเพียรเป็นลำดับแรก จากนั้นผู้ปฏิบัติพึงนั่งขัดสมาธิ (นั่งคู้บัลลังก์) ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น แล้วจึงพิจารณาสังเกตดูลมหายใจให้รู้ชัดทั้งลมเข้าลมออก เริ่มตั้งแต่ความสั้นยาวจนละเอียดเข้าไปถึงความรู้ชัดตลอดลมหายใจทั้งปวง เป็นการสังเกตหาเหตุผล หาปัจจัยของรูปและนาม ทั้งของตนเอง (คือภายในกายภายใน) และของผู้อื่น (คือภายในกายภายนอก) จนในที่สุดพิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิด ความเสื่อม จนเกิดปัญญา รู้ชัดว่ากายมีอยู่ แต่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หญิง ชาย ไม่ใช่เราไม่ใช่เขา กายมีอยู่เพียงเพื่อให้สติเข้าไปตั้งอยู่ เพื่อพิจารณาให้เกิดความรู้เท่านั้น เมื่อรู้ถึงอย่างนี้แล้ว ตัณหา อุปาทาน และมิจฉาทิฏฐิก็เกิดไม่ได้ อย่างนี้จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในกาย

ดังนั้นการพิจารณาลมหายใจจึงไม่ใช่พิจารณาเพียงเพื่อให้จิตสงบเท่านั้น การกำหนดรู้ลมหายใจตามความในพุทธพจน์ดังกล่าว จิตต้องตั้งอยู่เสมอ เป็นความสงบอยู่ ในการพิจารณาสิ่งนั้นสิ่งเดียวเพื่อให้เกิดความรู้มิใช่สงบเฉยๆ โดยไม่มีความรอบรู้อะไรเลย ขณะพิจารณานั้นจิตเป็นสัมมาสมาธิ เพราะมีสติประกอบ เป็นการเจริญสติด้วย เจริญสมาธิด้วย มีสติตรงไหนก็มีสมาธิตรงนั้น เพราะวาสติเป็นสมาธินิमित (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ๒๕๒๕ : ๓๘๘) เป็นจิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ มีอารมณ์เป็นหนึ่งอยู่ในกองลมที่พิจารณาสังเกตอยู่นั้น ลักษณะเช่นนี้เป็นวิปัสสนาภาวนา คือ ผีกองบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นวิธีปฏิบัติที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัว ตามนัยดังกล่าวนี้

อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติอาจเกิดความเข้าใจผิด โดยกำหนด ฐูลมหายใจเหมือนกัน แต่เป็นการดูอยู่หนึ่งๆ จิตก็สงบจากนิเวศธรรมได้แต่ไม่เกิดความรู้อะไร ลักษณะดังกล่าวเป็นสมถภาวนา เป็นการฝึกรวมจิตให้เกิดความสงบ การปฏิบัติเช่นนี้มีมาตั้งแต่ก่อน สมัยพุทธกาล และไม่อาจเกิดปัญญาชั้นประหาณกิเลส จึงไม่สามารถพ้นทุกข์ได้ พระพุทธองค์ทรงเห็นว่ามีใช้ทางหลุดพ้น จึงละทิ้งเสียแล้วหันมาค้นคว้าด้วยพระองค์เองจนพบทางสายเอกนี้

๓.๒ อิริยาบถบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ อิริยาบถ กล่าวคือ เมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐, ๒๕๒๕ : ๒๑๗)

๓.๓ สัมปชัญญะบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ การ เคลื่อนไหว ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร ในการฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๒๑๘)

ใจความสำคัญของบรรพนี้คือการสร้างสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง

เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่ม กิน ดื่ม
เคี้ยว ถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

๓.๕ ปฏิภูมณสิกขาบรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย ด้วย
การทำไว้ในใจว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดต่างๆมากมายมารวม
อยู่ด้วยกัน ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในพระสูตรว่า

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินเข้าขึ้นไป
แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วยของไม่
สะอาดมีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน
หนัง เนื้อ เอ็น กระดุก เยื่อในกระดุก ไต หัวใจ ดับ ฟังผืด
ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใสหยาบ อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อใน
สมอง ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว
น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ :
๒๑๘)

นอกจากการชี้ให้เห็นของไม่สะอาดต่างๆในร่างกายแล้ว
ท่านยังอุปมาเพื่อให้เกิดโยนิโสมนสิการ หมายถึง ทำในใจโดย
แยบคาย หรือคิดหาเหตุผลโดยถูกวิธี (พระราชนิพนธ์ ๒๕๑๘ :
๑๐๔) ในการพิจารณาอีกด้วย ดังพุทธพจน์ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนไถมีปากสองข้าง
เต็มด้วยธัญชาติต่างชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว
ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดีแก่ไถนั้นแล้ว
พึงเห็นได้ว่า นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วเหลือง
นี้งา นี้ข้าวสาร ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อม
พิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินเข้าขึ้นไป แต่ปลายผมลง

มา มีหนึ่งเป็นที่สุทธรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดต่างๆว่ามีอยู่ในกายนี้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๒๑๘-๒๑๙)

๓.๕ ธาตุมนสิการบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย ด้วยการทำให้ไว้ในใจว่าประกอบด้วยธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ฆ่าคนฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นส่วน นิ่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉันทโต ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม... (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๒๑๙)

๓.๖ นวสีวธิกายบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กายเปรียบด้วยซากศพ คือมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆกัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

ข้อความในนวสีวธิกายบรรพ พอสรุปได้ดังนี้

๓.๖.๑ พิจารณาซากศพที่ชันพอง มีสีเขียวน่าเกลียด และมีน้ำเหลืองไหล

๓.๖.๒ พิจารณาซากศพที่มีฝูงสัตว์จิกกินกัดกินอยู่

๓.๖.๓ พิจารณาซากศพที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๓.๖.๔ พิจารณาซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจาก เนื้อ แต่ยังเป็นเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๓.๖.๕ พิจารณาซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจาก เนื้อ และเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๓.๖.๖ พิจารณาซากศพที่มีแต่กระดูก ปราศจาก เส้นเอ็นผูกมัดแล้ว ชิ้นส่วนต่างๆของกระดูกเรียงรายไปคนละทิศละทาง

๓.๖.๗ พิจารณาซากศพที่มีแต่ท่อนกระดูกสีขาว เปรียบประดุจสีสังข์

๓.๖.๘ พิจารณาซากศพที่เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่ แล้ว ๑ ปีขึ้นไป

๓.๖.๙ พิจารณาซากศพที่เป็นกระดูกเป็นจุนแล้ว (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕/๒๕ : ๒๑๙-๒๒๑)

ผู้ที่เห็นซากศพในลักษณะใดลักษณะหนึ่งใน ๙ อย่างนั้น มักเกิดความสะอึดกลัว ขยะแขยง โทมั่นส หลีกหนีไปเสีย ไม่อาจเผชิญอารมณ์นั้น โดยเห็นว่าเป็นโทษ แต่พระพุทธองค์กลับทรงเห็นว่าเป็นคุณในอารมณ์นั้น ทรงชี้ให้พิจารณาให้เห็นจริง โดยน้อมเข้ามาที่ร่างกายนี้ ให้เห็นแม้ว่าร่างกายนี้มีอย่างนี้เป็นธรรมดา ไม่พ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ พิจารณาจนเกิดปัญญา เห็นชีวิตตามความเป็นจริง

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๖ บรรพนี้ เป็นการพิจารณา สภาวะธรรมที่เป็นส่วนรูปรูปกาย คือที่ประชุมแห่งรูปนาม การพิจารณาที่ประกอบด้วยความเพียร สัมปชัญญะและสติ เป็นวิธีการที่ก่อให้เกิดปัญญา เห็นชีวิตตามความเป็นจริง กล่าวคือมันเป็นไปเองตามเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่เป็นผู้บังคับบัญชา หรือตัวตนที่ถูกบังคับบัญชาใดๆทั้งสิ้น ไม่มีเรา เขา บุคคล สัตว์ แต่เป็นสภาวะธรรมที่ไหลไป เปลี่ยนไป ไม่เคยหยุดนิ่งคงที่เลย ตราบเท่าที่ยังมีเหตุปัจจัยอยู่

การที่จะประจักษ์แจ้งแก่ใจจนละความเห็นผิดในเรื่องตัวตน และความสงสัยในเรื่องความเป็นไปของชีวิตนั้น จะต้องรู้แจ้งในเรื่องของความทนอยู่ไม่ได้ของรูปกาย ต้องรู้แจ้งถึงความเกิดดับของรูปกายในปัจจุบันขณะ ว่ามันทนอยู่ไม่ได้จึงเกิด ตั้งอยู่ไม่ได้จึงดับ ทนดับอยู่ไม่ได้ต้องเกิดใหม่อีก การเกิดใหม่นี้ก็ไม่เหมือนเดิม เปลี่ยนแปลงไปทุกครั้งที่เกิดใหม่ ไม่คงที่เลย สภาวะที่ปรากฏให้เห็น ประจักษ์เช่นนี้มีอยู่จริง แต่ไม่มีตัวตนอยู่ในสภาวะนั้น

หากพิจารณาภายในส่วนที่เป็นลมหายใจ จะเห็นว่าหายใจเข้าแล้วก็ต้องดับไป ทนอยู่ไม่ได้ ต้องหายใจออก ออกแล้วก็ดับอีก เข้า-ออกแต่ละคราวก็ต่างกัน บางครั้งสั้น บางครั้งยาว หยาบ สะเอียด ไม่แน่นอนแต่ประการใด หากเป็นไปตามเหตุปัจจัย สภาวะดังกล่าวมีอยู่ให้สังเกตได้จริง แต่ตัวตนในลมหายใจนั้นไม่มี นี่คือการประจักษ์แจ้งแก่ใจถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของกาย คือลมหายใจ ด้วยการเฝ้าพิจารณาสังเกต ไม่ใช่การนึกคิดคาดคะเนเอาเอง

เมื่อประจักษ์ชัดด้วยใจเองในความจริงเช่นนี้ ความที่เคยเห็นผิดมาก่อนว่า ลมหายใจนี้เป็นของคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง มีตัวมีตน ก็หมดไป ความสงสัยในใจก็ถูกขจัดไปด้วย

๔. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาเวทนาในเวทนา ในพระสูตรต้นตปิฎก ที่ขมิกาย มหาวรรค ได้อธิบายเวทนานุปัสสนาไว้ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา หรือเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัด

ว่าเราเสวยทุกขเวทนา หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัด
 ว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา หรือเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็
 รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มี
 อามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส หรือเสวย
 ทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนามีอามิส
 หรือเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา
 ไม่มีอามิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเรา
 เสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนา
 ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส
 ตั้งพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา
 ภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอก บ้าง
 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในบ้างทั้งภายนอก บ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณา
 เห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง อีกอย่างหนึ่ง สติของ
 เธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่าเวทนามีอยู่ ก็เพียงสักว่าเป็นที่รู้ เพียงสัก
 ว่าเป็นที่อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฏฐิไม่
 อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรในโลก คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย
 อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่
 (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๒๒๑-๒๒๒)

คำว่า “เวทนา” ที่ปรากฏในพุทธพจน์ข้างต้นนี้ หมายถึง
 ความเสวยอารมณ์ ความรู้สึกรสของอารมณ์ เวทนามี ๓ อย่าง
 คือ

๔.๑ สุขเวทนา ความรู้สึกสุข สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจ
 ก็ตาม

๔.๒ ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ทางกายก็ตาม
ทางใจก็ตาม

๔.๓ อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกเฉยๆ จะสุขก็ไม่ใช่ จะทุกข์
ก็ไม่ใช่ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อุเบกขาเวทนา” (พระราชนิพนธ์
๒๕๑๘ : ๗๓)

เวทนาเป็นนามธรรมทำหน้าที่เป็นผู้เสวย เปรียบได้กับปาก
เมื่อสังขารซึ่งเปรียบเหมือนแม่ครัวปรุงอาหารรสชาติอย่างไรมา
ก็กินสิ่งนั้น ฉะนั้นไม่ว่าสังขารคือผู้ปรุง จะปรุง สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ
มา เวทนาจึงจะเสวย เพราะมีหน้าที่เช่นนั้น เมื่อเสวยเข้าไปแล้ว
ก็รู้สึกอร่อยไม่อร่อย หรือเฉยๆ

นอกจากนี้ ท่านยังให้กำหนดรู้ชัดลงไปอีกคือ “... เสวย
สุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส ...”

สุขมีอามิส คือสุขอาศัยเหยื่อล่อ สุขจากกามคุณ ๕ มีชื่อ
เรียกทางธรรมว่า อามิสสุข ส่วนสุขไม่มีอามิสคือสุขไม่ต้องอาศัย
เหยื่อล่อ สุขปลอดโปร่งเพราะใจสงบ หรือได้รู้แจ้งตามเป็นจริง
(พระราชนิพนธ์ ๒๕๑๘ : ๔๖) ความทุกข์มีอามิสหรือไม่มีอามิส
ความไม่สุขไม่ทุกข์มีอามิสหรือไม่มีอามิส ก็นัยเดียวกันนี้

การพิจารณาเวทนาที่กล่าวไว้ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
จึงมี ๘ คือ พิจารณาสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา สุข
เวทนามีอามิส ทุกขเวทนามีอามิส อทุกขมสุขเวทนามีอามิส สุข
เวทนาไม่มีอามิส ทุกขเวทนาไม่มีอามิส และอทุกขมสุขเวทนาไม่
มีอามิส เป็นการพิจารณาเวทนาในเวทนา กล่าวคือไม่ใช่เวทนา
ในบุคคลหรือตัวตนใดๆทั้งสิ้น และพิจารณาทั้งเวทนาของตนเอง
และของผู้อื่นตามกาลอันควร นอกจากนี้ยังต้องสังเกตความเป็นไป
ของเวทนานั้นๆ อันได้แก่ความเกิดขึ้น ความเสื่อม ทั้งความเกิด

และความเสื่อมของเวทนามีอยู่เพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัย
ระลึกเท่านั้น เมื่อมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติตามดู ตาม
พิจารณาเวทนาอยู่เช่นนี้ย่อมเห็นแจ้งว่า มันสักแต่ว่าเป็นเวทนา
ซึ่งเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และดับไปตามเหตุปัจจัย จึงกลายเป็นผู้
ไม่ยึดมั่นอะไรๆในโลก มีชีวิตเบาสบาย

๕. จิตตานุปัตสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาจิตในจิต คือการตามดูจิตของตน ตามรู้จิต
ของตน รู้ชัดว่าจิตของตนในขณะนั้นๆเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ
ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ
หลุดพ้น หรือไม่หลุดพ้น เป็นต้น ดังที่พระผู้มีพระเจ้าตรัสไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่
อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้
ว่าจิตปราศจากราคะ

จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็รู้
ว่าจิตปราศจากโทสะ

จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้
ว่าจิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่ ก็รู้ว่าจิตหดหู่

จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

จิตเป็นมรรคต ก็รู้ว่าจิตเป็นมรรคต หรือจิตไม่เป็น
มรรคต ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมรรคต

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่

มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิ
ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

จิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้
ว่าจิตไม่หลุดพ้น (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๒๒๒)

การที่จะพิจารณาให้รู้สภาวะต่างๆของจิตนั้นมีใช่เรื่องที่จะทำได้โดยง่าย เฉพาะอย่างยิ่งจิตที่ประกอบด้วยอกุศลธรรม เช่น ราคะ โทสะ โมหะ เพราะอกุศลธรรมต่างๆมีลักษณะมีติดบอด ไม่อาจรู้จักตัวเองได้ จึงต้องอาศัยความเพียร สัมปชัญญะ และสติมาช่วยในการพิจารณา และจุดมุ่งหมายในการพิจารณาก็เพื่อให้เกิดผล คือปัญญาหรือดวงตาเห็นธรรม เป็นการขจัดความมีติดบอดสามารถมองเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

๖. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาธรรมในธรรม คือการตามดูธรรมทั้งส่วนกุศลและอกุศลที่เกิดขึ้นในจิตของตน การพิจารณาธรรมมี ๕ บรรพ คือ

๖.๑ นีวรณบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ นีวรณ ๕ คือรู้ชัดในขณะนั้นๆว่า นีวรณ ๕ แต่ละอย่างๆมีอยู่ในจิตตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นอย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ธัมมานุปัสสนานีวรณบรรพ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม
อยู่อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรม

ในธรรมคือนิราศ ๕ อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อгамฉันท์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าгамฉันท์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือเมื่อгамฉันท์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าгамฉันท์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต

อนึ่ง งามฉันท์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย งามฉันท์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสีย ได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย งามฉันท์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อพยายามมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าพยายามมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อพยายามไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าพยายามไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง พยายามที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย พยายามที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสีย ได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย พยายามที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อถีนมิทธะมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าถีนมิทธะมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อถีนมิทธะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าถีนมิทธะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสีย ได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถีนมิทธะที่ละ

ได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุทัจจกุกุจะมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุทัจจกุกุจะมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่ออุทัจจกุกุจะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุทัจจกุกุจะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง อุทัจจกุกุจะที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุทัจจกุกุจะที่เกิดขึ้นแล้ว จะละลายได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุทัจจกุกุจะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิจิกิจจามีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าวิจิกิจจามีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อวิจิกิจจาไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าวิจิกิจจาไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา

อนึ่ง วิจิกิจจายังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย วิจิกิจจาที่เกิดขึ้นแล้ว จะละลายได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย วิจิกิจจาที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ...
(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๒๒๓)

นิรเวรณ หมายถึง สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี อกุศลธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง และทำบัญญัติให้อ่อนกำลังลง นิรเวรณมี ๕ อย่าง คือ

๖.๑.๑ กามฉันทะ ความพอใจในกาม คำว่า กาม ใน

พระพุทธศาสนามีความหมายกว้างกว่าที่คนทั่วไปเข้าใจ คือหมายถึง วัตถุประสงค์ และกิเลสทาง วัตถุประสงค์ แปลว่า ที่ตั้งแห่งกามหรือ สือแห่งกาม อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสอันน่าใคร่ น่า พ้อใจ น่าปรารถนา กิเลสทางคือความใคร่ที่มีอยู่ในใจ ความพ้อใจ ความกำหนดในกามทั้งหลาย ความต้องการกามคุณ

๖.๑.๒ พยาบาท ความคิดร้าย ปองร้าย

๖.๑.๓ ถีนมิทระ ความหดหู่และเชื่องซึม

๖.๑.๔ อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ
ความกระวนกระวาย กลุ้ม กังวล

๖.๑.๕ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย (พระราชนิพนธ์
๒๕๑๘ : ๑๓๖)

นิรโทษทั้ง ๕ เป็นอาหาร คือ นำมาซึ่งอวิชชา ทำให้อวิชชา มีกำลังมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันเมื่ออวิชชา มีกำลัง นิรโทษก็รบกวน จิตมาก ทั้งนิรโทษและอวิชชาเป็นอกุศลธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อกูลกัน และกันเอนทางเสื่อม อวิชชาเป็นรากเหง้าที่อยู่ลึก ต้องหาทางทำลาย โดยไม่ให้อาหาร จึงต้องรู้จักนิรโทษซึ่งเป็นอาหารของอวิชชา เมื่อ รู้จักแล้วต้องไปสังเกต พินิจพิจารณาสภาวะจริงๆให้รู้ชัด มิใช่รู้เพียง แต่ชื่อ ต้องมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติว่องไว จึงจะสังเกต เพื่อทำความรู้ชัดได้ทุกขั้นตอน ดังความในพระสูตรที่กล่าวมาแล้ว

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า นิรโทษทั้ง ๕ นี้ย่อมเกิดด้วย โยนิโสมนสิการทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น เมื่อจะละนิรโทษก็ทรงแสดง ให้ละด้วยการมีโยนิโสมนสิการ(สุมาลี อินทรวนิช ๒๕๓๑ : ๕๓)

นอกจากนี้ การมีกัลยาณมิตรก็เป็นปัจจัยอีกประการหนึ่ง ในการละนิรโทษ ความสำคัญของกัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการ จะเห็นได้จากพุทธพจน์ดังต่อไปนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรืออกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนความเป็นผู้มีมิตรดี ...”

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรืออกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนการใส่ใจโดยแยบคาย (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ๒๕/๒๕ : ๑๐-๑๑)

ความสำคัญของกัลยาณมิตรก็คือ เป็นตัวอย่างที่ช่วยให้เกิดความมั่นใจ ว่าสิ่งที่กำลังปฏิบัติและจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ นั้น เป็นสิ่งที่ทำได้จริงและบรรลุได้จริง นอกจากนี้ ประสบการณ์ในทางปฏิบัติของกัลยาณมิตร ทำให้สามารถช่วยแนะนำบอกแนว หรือวิธีการที่จะทำให้การปฏิบัติตั้ง่ายขึ้นและตรงทาง กัลยาณมิตรที่ได้บรรลุผลการปฏิบัติด้วยตนเองมาแล้ว ย่อมอำนวยความสะดวกประโยชน์ที่กล่าวมานี้ได้เต็มที่

ส่วนโยนิโสมนสิการ คือการทำในใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย โดยมองตามที่ตั้งมั่นเป็นของมัน และโดยวิธีคิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับ (พระราชนิพนธ์ ๒๕๑๘ : ๔๖)

โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายในที่ต้องพัฒนาขึ้นเอง แม้คบกัลยาณมิตรแล้ว ถ้าปราศจากโยนิโสมนสิการก็ไม่อาจเกิด

ปัญญา ซึ่งเป็นความพ้นทุกข์ คือ พ้นจากอวิชชาได้ โยนิโสมนสิการ ไม่ใช่ตัวปัญญาเอง แต่เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา (สุมาลี อินทรวนิช ๒๕๓๑ : ๕๓)

นิวรรณ์ทั้ง ๕ เป็นเครื่องเศร้าหมอง ทำให้จิตมืดบอด กำบังไม่ให้แสงสว่างแห่งปัญญาฉายออกมาเพื่อเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้ ผู้ที่หวังจะพ้นจากอวิชชาจึงต้องพิจารณาให้รู้จักโทษของนิวรรณ์ทุกแง่มุม เพื่อจะได้จัดการละออกจากใจได้สำเร็จ

การที่จะรู้เท่าทันเมื่อเกิดนิวรรณ์ ต้องมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ คอยเฝ้าระวังใจไว้ นิวรรณ์เป็นศัตรูที่มองไม่เห็นตัว สัมผัสไม่ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่สัมผัสได้ด้วยใจเท่านั้น กล่าวคือ นิวรรณ์เกิดที่ใจ รู้ด้วยใจ ละได้ที่ใจ ใจจึงเป็นสนามรบที่สำคัญ เมื่อรบชนะเด็ดขาด คือพ้นจากทุกข์จากภัย ก็พ้นที่ใจอีก ใจจึงเป็นจุดรวมของทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลนี้ สมดังพุทธพจน์ว่า

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจอันโทสะประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะทุจริต ๓ อย่างนั้น ... ถ้าบุคคลมีใจผ่องใส กล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม สุขย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะสุจริต ๓ อย่างนั้นเหมือนเงามีปรกติไปตามฉะนั้น (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ๒๕๒๕ : ๑๑)

๖.๒ ชั้นบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อุปาทานชั้น ๕ ดังพุทธพจน์ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็น
ธรรมในธรรม คือ อุปาทานชั้นที่ ๕ ภิกษุพิจารณาเห็น
ธรรมในธรรม คือ อุปาทานชั้นที่ ๕ อย่างไรเล่า ภิกษุใน
ธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นดังนี้ว่า อย่างนี้รูป อย่างนี้ความ
เกิดแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป อย่างนี้เวทนา อย่างนี้
ความเกิดแห่งเวทนา อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา อย่างนี้
สัญญา อย่างนี้ความเกิดแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่ง
สัญญา อย่างนี้สังขาร อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร
อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร อย่างนี้วิญญูณ อย่างนี้
ความเกิดแห่งวิญญูณ อย่างนี้ความดับแห่งวิญญูณ ...
(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ๒๕/๒๕ : ๒๒๔)

อุปาทานชั้นที่ ๕ คือชั้นที่ ๕ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
ได้แก่

๖.๒.๑ รูป คือร่างกายอันประกอบด้วยธาตุ ๔ ได้แก่
ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

๖.๒.๒ เวทนา คือความรู้สึกต่ออารมณ์ต่างๆ ที่มา
กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ แล้วเกิดเวทนาอย่างไร
อย่างหนึ่งใน ๓ อย่าง เช่น สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุข
เวทนา

๖.๒.๓ สัญญา คือความจำได้หมายรู้ ได้แก่ความ
จำอารมณ์ทั้ง ๖ คือ รูป (รูปสัญญา) เสียง (สัทสัญญา) กลิ่น
(คันธสัญญา) รส (รสสัญญา) และสัมผัสทางกาย (โผฏฐัพพสัญญา)
และอารมณ์ที่รู้ได้ด้วยใจ (ธรรมสัญญา)

๖.๒.๔ สังขาร คือความนึกคิดไปในเรื่องหรืออารมณ์

ต่างๆ เป็นความคิดตีบ้าง ไม่ตีบ้าง เป็นกลางๆบ้าง

๖.๒.๕ วิญญาน คือความรู้อารมณ์ต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

การพิจารณาเพื่อให้รู้ขั้นนี้ ๕ ตามความเป็นจริงนี้ ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียร ด้วยสัมปชัญญะ และด้วยสติ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ ต้องแตกทำลายไป (ทุกขัง) และปราศจากตัวตนที่เที่ยงแท้ (อนัตตา) ประจักษ์ชัดว่ามนุษย์หรือคนก็คือองค์ประชุมของขั้นนี้ ๕ ซึ่งเมื่อแยกออกแล้วจะพบแต่ส่วนประกอบ ๕ ส่วนนี้เท่านั้น ไม่มีสิ่งอื่นเหลืออยู่ที่จะมาเป็นตัวตนต่างหากได้ และแม้ขั้นนี้ ๕ เหล่านี้แต่ละอย่างก็มีอยู่เพียงในรูปที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยกัน ไม่เป็นอิสระ ไม่มีโดยตัวของมัน ดังนั้นขั้นนี้ ๕ แต่ละอย่างๆนั้นก็ไม่ใช่ตัวตนอีกเช่นกัน หลักขั้นนี้ ๕ จึงแสดงความเป็นอนัตตา คือปราศจากตัวตนที่เที่ยงแท้ ให้เห็นชีวิตเป็นการประชุมกันเข้าของส่วนประกอบต่างๆ หน่วยรวมของส่วนประกอบเหล่านี้ก็ไม่ใช่ตัวตน ส่วนประกอบแต่ละอย่างๆนั้นก็ไม่ใช่ตัวตน และสิ่งที่เป็นตัวตนอยู่ต่างหากจากส่วนประกอบเหล่านี้ก็ไม่มี เมื่อมองเห็นเช่นนั้นแล้วก็จะถอนความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องตัวตนได้

๖.๓ อายตนะบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ พุทธพจน์ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร อายตนะบรรพ มีดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรม
ในธรรม คือ อายตนะภายในและภายนอก ๖ ภิกษุพิจารณา

เห็นธรรมในธรรม คือ อายตนะภายในและภายนอก ๖
อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักนัยน์ตา รู้จักรูป
และรู้จักนัยน์ตาและรูปทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยและบังเกิด
ของสังโยชน์

อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อม
รู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วย
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ภิกษุย่อมรู้จักหู รู้จักเสียง ...

ภิกษุย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น ...

ภิกษุย่อมรู้จักลิ้น รู้จักรส ...

ภิกษุย่อมรู้จักกาย รู้จักสิ่งที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย ...

ภิกษุย่อมรู้จักใจ รู้จักธรรมารมณฺ์ และรู้จักใจและ
ธรรมารมณฺ์ทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์

อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อม
รู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วย
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้ว
จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย
... (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕'๒๕ : ๒๒๕)

อายตนะ หมายถึง สิ่งที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ แदनต่อ
หรือแดนเกิดแห่งความรู้ มี ๑๒ อย่าง แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖
ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และอายตนะภายนอก ๖ ได้แก่
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องกาย) และธรรมารมณฺ์
(อารมณ์ที่เกิดกับใจ)

ในหมวดนี้ท่านให้พิจารณาอายตนะภายใน ๖ อายตนะ

ภายนอก ๖ ซึ่งเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน์

สังโยชน์ หมายถึงกิเลสอันผูกใจสัตว์ ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับ
ทุกข์ หรือผูกกรรมไว้กับผล สังโยชน์ ๑๐ มีดังนี้

๖.๓.๑ สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน เช่น
เห็นรูป เห็นเวทนา เห็นวิญญาณ เป็นต้น เป็นต้น

๖.๓.๒ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ

๖.๓.๓ สิ้นพตปรามาส ความถือมั่นในศีลพรต โดย
สักว่าทำตามๆกันไปอย่างงมงาย เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียง
ด้วยศีลและวัตร

๖.๓.๔ กามราคะ ความกำหนัดในกาม ความติดใจใน
กามคุณ

๖.๓.๕ ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งแห่งจิต ความหงุดหงิด
ขัดเคือง

๖.๓.๖ รูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฉาน
หรือในรูปธรรมอันประณีต ความปรารถนาในรูปภพ

๖.๓.๗ อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฉาน
หรือในอรูปธรรม ความปรารถนาในอรูปภพ

๖.๓.๘ มานะ ความสำคัญตน คือถือตนว่าเป็นนั่น
เป็นนี่

๖.๓.๙ อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน

๖.๓.๑๐ อวิชชา ความไม่รู้จริง ความหลง (พระราช
วรมุนี ๒๕๑๘ : ๒๑๐-๒๑๑)

สังโยชน์ ๕ ข้อแรกจัดเป็น โอรัมภาคิยสังโยชน์ หมายถึง
สังโยชน์เบื้องต่ำ เป็นอย่างหยาบ เป็นไปในภพอันต่ำ ส่วน ๕ ข้อ
สุดท้ายจัดเป็น อุทัมภาคิยสังโยชน์ หมายถึง สังโยชน์เบื้องสูง เป็น

อย่างละเอียด เป็นไปแม้ในภพอันสูง

ในอายตนะบรรพนี้ ท่านให้สังเกต พิจารณา ให้รู้จักตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ให้รู้ตามความเป็นจริง คือรู้ด้วยวิชาหรือด้วยปัญญา ต้องรู้ทั้งอายตนะภายในและภายนอก มีธรรมชาติอย่างไร เช่นที่เรียกว่าตานั้นเป็นเพียงประสาทซึ่งเป็นรูปละเอียดชนิดหนึ่ง เป็นที่รองรับการเห็นคือจักขุวิญญาณ สิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง ไม่คงทน ต้องเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ไม่มีอำนาจอะไรในโลกนี้จะบังคับให้คงที่ ไม่เปลี่ยนแปลงได้ รูปที่ตาเห็น และธรรมทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากตามีเวทนาเป็นต้น ก็ล้วนไม่เที่ยงทั้งสิ้น มีความแปรเปลี่ยนไปเป็นธรรมดา ไม่หยุดยั้งได้เลย

นอกจากนี้ยังต้องพินิจพิจารณา สังเกต ให้รู้ว่าอายตนะภายในและภายนอกนี้เป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน์ ดังนี้

(๑) เมื่อบุคคลยึดถืออารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่น รูปารมณ์ว่าเที่ยง ยั่งยืน ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอื่น รูปนี้เป็นตัวตนของเราสังโยชน์คือสักกายทิฏฐีย่อมเกิด

(๒) เมื่อเกิดความสงสัย เช่น รูปารมณ์นี้เป็นสัตว์หรือหนอของสัตว์หรือหนอ สังโยชน์คือวิจิกิจฉาย่อมเกิด

(๓) เมื่อถือมั่นศีลพรตว่า เราถือมั่นศีลพรตจึงได้อารมณ์เห็นปานนี้ สังโยชน์คือสัสฬพตปรามาสย่อมเกิด

(๔) เมื่อบุคคลยินดีเพลิดเพลินในอภิวรรณที่ปรากฏทางทวารใดทวารหนึ่งโดยความยินดีในกาม กามราคะย่อมเกิด

(๕) เมื่อเกิดความขัดเคืองในอภิวรรณ ปฏิฆะย่อมเกิด

(๖) เมื่อปรารถนารูปธรรมอันประณีต หรือยินดีพอใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน สังโยชน์คือรูปราคะก็เกิด

(๗) เมื่อยินดีพอใจ ปรารถนาอารมณ์แห่งอรูปรูปร่าง หรือ อรูปธรรมอันประณีต สังโยชน์คืออรุปราคะก็เกิด

(๘) ขณะที่เสวยอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เกิดสำคัญว่า นอกจากเราไม่มีใครที่สามารถเสวยอารมณ์เช่นนี้ มีความรู้สึกว่า ตนนั้นสำคัญยิ่งกว่าผู้อื่น สังโยชน์คือมานะก็เกิด

(๙) เมื่อบุคคลประมาท ไม่ประกอบด้วยสติ ขาดสติ จิตซัด สายพล่านไปตามอารมณ์ สังโยชน์คืออุทัจจะก็เกิด

(๑๐) ด้วยอำนาจความไม่รู้สิ่งที่เกิดพร้อมอายตนะภายใน และอายตนะภายนอกทั้งมวล สังโยชน์คืออวิชชาก็เกิด

อนึ่ง สังโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งที่ยังไม่เกิด คือยังไม่พุ่งขึ้นมา นั้น จะพุ่งหรือเกิดเมื่ออายตนะภายในและภายนอกกระทบกัน ที่พุ่งหรือเกิดก็เพราะยังละไม่ได้ เมื่อสังโยชน์เกิดแล้วละได้ด้วยประการใด ก็ต้องรู้ชัดด้วย การละนั้นอาจละด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน เป็นการละได้ชั่วคราว เช่น โกรธละด้วยเมตตา เป็นต้น หรือ อาจละได้ด้วย การเพ่งความโกรธนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วไม่เกิด อีกก็ด้วยมรรคเท่านั้น ซึ่งมรรคในที่นั้นนอกจากจะหมายถึงอริยมรรคมีองค์ ๘ แล้ว ยังหมายถึงมรรค ๔ ด้วย

มรรค ๔ คือทางเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล ญาณที่ทำให้ ละสังโยชน์ได้ขาด ได้แก่

(๑) โสดาปัตติมรรค มรรคอันให้ถึงกระแสที่นำไปสู่พระ นิพพานที่แรก มรรคอันให้ถึงความเป็นพระโสดาบัน เป็นเหตุละ สังโยชน์ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

(๒) สกทาคามีมรรค มรรคอันให้ถึงความเป็นพระสกทาคามี เป็นเหตุให้ละสังโยชน์ ๓ ข้อต้น กับทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบา บางลง

(๓) อนาคามีมรรค มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอนาคามี เป็นเหตุให้ละสังโยชน์เบื้องต่ำได้ทั้ง ๕

(๔) อรหัตตมรรค มรรคอันให้ถึงความเป็นพระอรหันต์ เป็นเหตุให้ละสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ (พระราชวรมนี ๒๕๑๘ : ๙๔)

มรรค ๔ ที่กล่าวมานี้มีอานิสงส์มาก ดังความในวิสุทธิมรรค ว่า

อันมรรคนั้น ไซ้แต่ทำการเจาะ (ทำลาย) กองกิเลส มี กองโลภะเป็นต้น หามิได้ แต่ว่ายิงทำทะเลคือวัฏฏทุกขีใน สงสารอันมีต้นปลายที่รู้ไม่ได้ให้เหือดแห้งได้ บิดประตูปบาย ทั้งปวงได้ ทำความพร้อมหน้า (คือสำเร็จโดยประจักษ์) แห่งอริยทรัพย์ ๗ (หมายถึงทรัพย์อันประเสริฐ ทรัพย์คือ คุณธรรมประจำใจอย่างประเสริฐ ได้แก่ ศรัทธา ศีล หิริ โอตตบปละ พาหุสัจจะ จาคะ และปัญญา) ได้ ละมิจฉา มรรคมืองค์ ๘ (ได้แก่ มิจฉาทิฏฐิ มิจฉาสังกัปปะ มิจฉา วาจา มิจฉากัมมันตะ มิจฉาอาชีวะ มิจฉาวายามะ มิจฉาสติ และมิจฉาสมาธิ) ได้ ยิ่งเวรภัยทั้งปวงให้ระงับได้ ถวาย ตัวเป็นบุตรชนิดโอรส (เกิดแต่อก) แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ และยังเป็นไปเพื่อได้รับอานิสงส์อื่นๆหลายร้อยอย่างด้วย ประการฉะนี้ (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอนจบ ๒๕๒๘ : ๒๑๒-๒๑๓)

๖.๔ โฆษณกบรพ ว่าด้วยการกำหนดรัฐธรรมนูญ คือ โฆษณกค์ ๗ ดังพุทธพจน์ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรม ในธรรม คือโฆษณกค์ ๗ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ

โพชฌงค์ ๗ อย่างไรเล่า? ภาษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า
สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อ
สติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า
สติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง
สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อม
รู้ชัดประการนั้นด้วย สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะ
เจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายใน
จิต ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต
ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต
ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปลื้มจิตสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต
ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต
ฯลฯ

อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายใน
จิต ย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของ
เรา หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต
ย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของ
เรา อนึ่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วย
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุเบกขาสัมโพชฌงค์
ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด

ประการนั้นด้วย ดังพรรณานาจะนี้ ... (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐
๒๕'๒๕ : ๒๒๕-๒๒๖)

โพชฌงค์ หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มีพุทธพจน์
จำกัดความไว้สั้น ๆ ว่า “ดูก่อนภิกษุ ที่เราเรียกว่าโพชฌงค์ เพราะ
เป็นไปเพื่อตรัสรู้” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๘ ๒๕'๒๕ : ๑๑๒)

โพชฌงค์ ๗ มีดังนี้

๖.๔.๑ สติสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความระลึกได้ สำนึก
พร้อมอยู่ มีอาการปรากฏในขณะปัจจุบัน เป็นสภาวะธรรมที่ดึงใจ
จากความหลงให้มาอยู่กับอารมณ์ที่กำลังพิจารณา สติในโพชฌงค์นี้
ได้แก่สติในการเจริญสติปัฏฐาน เมื่อเจริญสติปัฏฐาน มีสติ ไม่พลอ
ขณะนั้นชื่อว่าปรารภสติสัมโพชฌงค์ เจริญสติสัมโพชฌงค์เพื่อให้
ถึงความบริบูรณ์ เมื่อมีสติเช่นนี้อยู่ย่อมค้นคว้า ไตร่ตรองถึงความ
พิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ ๒๕'๒๕ :
๑๕๗)

๖.๔.๒ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ความเพินธรรม ความ
สอดส่องสืบค้นธรรม พิจารณาเพื่อให้ประจักษ์สภาวะของอารมณ์
ที่กำลังพิจารณาอยู่ให้เห็นตามความเป็นจริง ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์
เกิดขณะมีสติสัมโพชฌงค์ และกำลังค้นคว้า ไตร่ตรองธรรมนั้นด้วย
ปัญญา เป็นการเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เพื่อให้ถึงความบริบูรณ์
ขณะนั้นเองก็ชื่อว่าปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน (พระไตรปิฎก
เล่มที่ ๑๔ ๒๕'๒๕ : ๑๕๗)

๖.๔.๓ วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร เป็นความสืบเนื่อง
ไม่ขาดตอนในกิจที่กำลังกระทำอยู่นั้น มีลักษณะประการการกระทำ
นั้นเพื่อให้สำเร็จผล ขณะที่กำลังค้นคว้า ไตร่ตรอง พิจารณาธรรม

นั้นด้วยปัญญา มีความเพียรไม่ย่อหย่อน ได้ชื่อว่าปรารภและ
เจริญวิริยสัมโพชฌงค์เพื่อให้ถึงบริบูรณ์ ปิติปราศจากอามิส
ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปรารภความเพียรนั้น (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔
๒๕๒๕ : ๑๕๘)

๖.๔.๔ ปิติสัมโพชฌงค์ ปิติหมายถึงความอิมใจ
ซาบซ่าน แซ่มนั่น ซาบซึ่ง ปิตินี้เกิดขึ้นในขณะที่มีสติ มีความเพียร
พิจารณาธรรมอยู่

๖.๔.๕ บัณฑิตวิริยสัมโพชฌงค์ ความสงบกาย สงบใจ
ผ่อนคลายเรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เมาสบาย ขณะใด
กายและจิตของผู้ที่มีปิติระงับได้ สภาวะขณะนั้นเรียกว่าบัณฑิต
ผู้นั้นได้ชื่อว่าเจริญบัณฑิตวิริยสัมโพชฌงค์ และบัณฑิตวิริยสัมโพชฌงค์ย่อม
ถึงความบริบูรณ์ เมื่อกายใจสงบระงับมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น

๖.๔.๖ สมานวิริยสัมโพชฌงค์ ความมีใจตั้งมั่น มีอารมณ์
เดียว แน่วแน่ในอารมณ์ที่กำลังพิจารณา ไม่ออกแวก ไม่ฟุ้งซ่าน
ขณะใดกายและจิตของผู้สงบระงับมีความสุข ขณะนั้นเองจิตก็
ตั้งมั่น สภาวะนี้ชื่อว่าสมานวิริยสัมโพชฌงค์ เมื่อสมานวิริยสัมโพชฌงค์มี
ความเจริญและบริบูรณ์ ผู้นั้นย่อมเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้ว
เช่นนั้นได้เป็นอย่างดี

๖.๔.๗ อุเบกขาวิริยสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลางเพราะ
เห็นตามเป็นจริง หนึ่งดู ไม่สอดใส่ ไม่แทรกแซง สภาวะวางเฉย
จิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี ชื่อว่าอุเบกขาวิริยสัมโพชฌงค์
ขณะนั้นอุเบกขาวิริยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและบริบูรณ์
(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ ๒๕๒๕ : ๑๕๘)

การพิจารณาธรรมในธรรมในโพชฌงค์บรรพนี้ ในแนวทาง
ปฏิบัติ ท่านให้พิจารณาให้รู้สภาวะก่อนเกิด ขณะเกิด และการเกิด

ของสภาวะธรรมทั้ง ๗ ผู้ที่จะกำหนดรู้และพิจารณาได้ต้องมีความ
พากเพียร เป็นความพากเพียรในการละอกุศล และเจริญกุศลธรรม
ชื่อว่าการเจริญสัมมัปปธาน (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ ๒๕๒๕ :
๓๕๐-๓๕๑) เป็นวิธีกำจัดอาสวะด้วยการอบรมหรือภาวนา (พระ
ไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ ๒๕๒๕ : ๑๘๑-๓๕๑) เป็นกรรมหรือการกระทำ
เพื่อความเจริญถ่ายเดียว ไม่มีเสื่อมเลย ดังพุทธพจน์ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอปริหานิยธรรม ๗
ประการแก่เธอทั้งหลาย ชลช ... ก็อปริหานิยธรรม ๗
ประการเป็นไฉน? คือ ภิกษุทั้งหลายจักเจริญสติสัมโพชฌงค์
อยู่เพียงใด ภิกษุทั้งหลายก็พึงหวังความเจริญได้แน่นอน ไม่
พึงหวังความเสื่อมเลยเพียงนั้น ภิกษุทั้งหลายจักเจริญ
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ชลช จักเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ชลช
จักเจริญปีติสัมโพชฌงค์ ชลช จักเจริญบัสสัทธัมมสัมโพชฌงค์
ชลช จักเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ชลช จักเจริญอุเบกขา
สัมโพชฌงค์อยู่เพียงใด ชลช ภิกษุทั้งหลายก็พึงหวังความ
เจริญได้แน่นอน ไม่พึงหวังความเสื่อมเลยเพียงนั้น ...
(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ ๒๕๒๕ : ๒๔)

๖.๕ สัจจบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คืออริยสัจ ๔
ซึ่งได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา
(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๒๒๖)

๖.๕.๑ ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้
ยาก ทุกข์ในอริยสัจเป็นทุกข์ของสิ่งมีชีวิต คือ ทุกข์กาย ทุกข์ใจ
ทุกข์ในอริยสัจมี ๑๑ ประการ คือ

๖.๕.๑.๑ ชาติ ความเกิด

- ๖.๕.๑.๒ ชรา ความแก่
- ๖.๕.๑.๓ มรณะ ความตาย
- ๖.๕.๑.๔ โสกะ ความเศร้าโศกเสียใจ
- ๖.๕.๑.๕ ปริเทวะ ความพิร่ำพิไรรำพัน ร้องไห้

คร่ำครวญ

- ๖.๕.๑.๖ ทุกขะ ความไม่สบายกาย
- ๖.๕.๑.๗ โทมนัส ความไม่สบายใจ
- ๖.๕.๑.๘ อุบายาส ความคับแค้นใจ
- ๖.๕.๑.๙ อับปิยสัมปโยค ความประสกับ

สิ่งอันไม่เป็นที่รัก

- ๖.๕.๑.๑๐ ปิยวิปโยค ความพลัดพรากจาก

สิ่งอันเป็นที่รัก

- ๖.๕.๑.๑๑ อิจฉิตาสาภาวะ ความไม่สมหวัง

ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นตามปรารถนา

จะเห็นได้ว่าต้นตอของความทุกข์คือการเกิด เพราะเมื่อ มีการเกิด ทุกข์ต่างๆก็ตามมา ดังพุทธพจน์ว่า

การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้เกิด
 สุข เมื่อมีการเกิดเป็นอันหวังได้ทุกข์นี้ คือ ความหนาว
 ความร้อน ความหิว ความระหาย อุจจาระ ปัสสาวะ สัมผัส
 ไฟ สัมผัสท่อนไม้ สัมผัสศาสตรา ญาติก็ดี มิตรก็ดี มาประชุม
 พร้อมกันย่อมโกรธเคืองเขา เมื่อมีการเกิดเป็นอันหวังได้
 ทุกข์นี้ เมื่อไม่มีการเกิดเป็นอันหวังได้สุขนี้ คือ ความไม่
 หนาว ความไม่ร้อน ความไม่หิว ความไม่ระหาย ไม่ต้อง
 อุจจาระ ไม่ต้องปัสสาวะ ไม่ต้องสัมผัสไฟ ไม่ต้องสัมผัส
 ท่อนไม้ ไม่ต้องสัมผัสศาสตรา ญาติก็ดี มิตรก็ดี มาประชุม

พร้อมกันย่อมไม่โกรธเคืองเขา เมื่อไม่มีการเกิด เป็นอันหวัง
ได้สุขนี้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๔ ๒๕๒๕ : ๑๐๙)

การกล่าวว่าต้นตอของความทุกข์คือการเกิด เพราะเมื่อเกิด
มาแล้ว ก็ต้องประสบกับความทุกข์ เช่นความหนาว ความร้อน
ความหิว ความระหาย ต้องอุจจาระ ต้องบัสสาวะ ฯลฯ ซึ่งล้วน
แต่เป็นเรื่องของความทุกข์ทั้งสิ้น หรืออาจกล่าวได้ว่า การเกิดมัน
พ่วงเอาทุกข์อื่น ๆ ติดมาด้วยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น พ่วงเอา
ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศกเสียใจมาด้วย ดังนี้
เป็นต้น

ทุกข์ในอริยสัจมีความหมายแคบกว่าทุกข์ในไตรลักษณ์
เพราะหมายถึงทุกข์ของสิ่งมีชีวิตเท่านั้น ส่วนทุกข์ในไตรลักษณ์ไม่
มีความหมายกว้างกว่า คือหมายถึงการทนอยู่ไม่ได้ คงสภาพเดิมไม่
ได้ ต้องแตกดับทำลายไป จึงคลุมสิ่งทั้งปวง ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต
และคลุมทุกข์ในอริยสัจด้วย

การที่พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องทุกข์ อาจทำให้มีผู้เข้าใจ
ผิดว่า พระพุทธศาสนามองโลกในแง่ร้าย เป็นทุนิยมหรือทุทธรรคนะ
(Pessimism) แต่ในความเป็นจริงนั้นพระพุทธศาสนามีได้มีลักษณะ
เป็นทุนิยมหรือทุทธรรคนะ เพราะแม้พระองค์จะทรงเริ่มต้นคำสอน
ด้วยทุกข์ แต่ทุกข์นั้นก็ก็เป็นสิ่งที่สามารถดับได้และทรงสอนวิธีดับ
ทุกข์ไว้ด้วย

๖.๕.๒ ทุกขสมุทัย เหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓
ดังพุทธพจน์ว่า “ ... ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจเป็นไฉน? ตัณหานี้ใด
อันมีความเกิดอีก ประกอบด้วยอำนาจความเพลิตเพลิต
เพลิตเพลิตยิ่งนักในอารมณฺ์นั้นๆ คือกามตัณหา ภวตัณหา
วิภวตัณหา” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๒๒๙)

๖.๕.๒.๑ กามตัณหา ความทะยานอยากใน
กาม ความอยากได้ในกามคุณ คือ สิ่งสนองความต้องการทาง
ประสาททั้ง ๕

๖.๕.๒.๒ ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ
ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้จะเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง

๖.๕.๒.๓ วิภวตัณหา ความทะยานอยากใน
วิภพ ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตนจากความเป็น
อย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่น่าปรารถนา

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรงแสดงถึงสิ่งที่เกิดและที่ตั้ง
แห่งตัณหา อันได้แก่สิ่งที่เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก สิ่งเหล่านั้นคือ
ทวารทั้ง ๖ อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ความรู้ทางทวารทั้ง ๖ สัมผัส
ทางทวารทั้ง ๖ ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ :
๒๒๙-๒๓๐)

ตัณหาเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดมีขันธ ๕ วนเวียนอยู่ในทุกข์
ไม่รู้จบรู้อิ้น ทั้งนี้เพราะมีความไม่รู้ตัวทุกข์เป็นมูลรากสำคัญ เมื่อ
ใดก็ตามที่มีวิชา รู้ว่าขันธ ๕ นี้ เป็นขันธมาร (มาร ๕ คือ สิ่ง
ฆ่าบุคคลให้ตายจากคุณความดี หรือจากผลที่หมายอันประเสริฐ
ได้แก่ กิเลสมาร ขันธมาร อภิสังขารมาร เทวปุตตมาร และมัจจุมาร)
(พระราชวรมนี ๒๕๑๘ : ๑๔๒) เมื่อนั้นความรู้สึกที่หลงไปรักไป
ชอบ พอใจ หรืออยากได้ขันธ ๕ เหมือนเมื่อตอนไม่รู้ความจริง
ก็จะหมดไป และเมื่อนั้นจะเกิดศรัทธา เกิดความเพียรอันไม่หวั่นไหว
ในการที่จะละตัณหาให้หมดไป จนถึงที่สุดแห่งทุกข์

๖.๕.๓ ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง
เมื่อกำจัดอวิชชา สාරอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาข่มใจ
หรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความ

เมื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบ ปลอดภัยโล่งเบา ผ่องใส เมิกบาน เรียกสั้น ๆ ว่า นิพพาน (พระราชวรมนี ๒๕๑๘ : ๑๒๐)

พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงทุกข์นิโรธอริยสัจว่า “ ... ก็ทุกข์นิโรธอริยสัจเป็นไฉน? ความส่ำรอกและความดับโดยไม่มีเหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัย ในตัณหา นั้น ...” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๒๓๐)

พร้อมกันนี้ก็ทรงกล่าวว่า เมื่อบุคคลจะละตัณหาหรือดับตัณหา จะต้องละหรือดับในสิ่งที่เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ จักขุวิญญาณ ... ฯลฯ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๒๓๐)

ตัณหาเป็นสภาวะธรรมที่เกิดในใจ ใจเป็นที่เกิดสภาวะ ความดับตัณหาคืออนิโรธก็ต้องเกิดที่ใจด้วย ใจจึงเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่งทุกอย่าง กล่าวคือ เป็นตัวทุกข์ เป็นที่เกิดแห่งทุกข์ เป็นที่ดับทุกข์ และเป็นที่ยุติการเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ คือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาด้วย

๖.๕.๔ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือมรรคมืองค์ ๘ ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ ... ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจเป็นไฉน? นี้คือมรรคมืองค์ ๘ อันประเสริฐ คือ สัมมาทิฎฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๒๓๑)

ความหมายขององค์มรรคแต่ละข้อ ก็ปรากฏอยู่ในสูตรเดียวกันนี้ ซึ่งท่านอธิบายไว้ว่า ได้แก่

๖.๕.๔.๑ สัมมาทิฏฐิ คือ ความรู้ในทุกข
ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธ
คามินีปฏิปทา

๖.๕.๔.๒ สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริใน
การออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในอัน
ไม่เบียดเบียน

๖.๕.๔.๓ สัมมาวาจา คือ การงดเว้นจาก การ
พูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ
งดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า

๖.๕.๔.๔ สัมมากัมมันตะ คือ การงดเว้น
จากการฆ่า การประทุษร้ายกัน งดเว้นจากการถือเอาของที่เข
าไม่ได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดิฉันในกาม

๖.๕.๔.๕ สัมมาอาชีวะ คือ ละการเลี้ยงชีพ
ที่ผิดเสีย สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

๖.๕.๔.๖ สัมมาวายามะ คือ เพียรระวัง
ยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพียรละบาป
อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีขึ้น
และเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น และให้เจริญยิ่งขึ้น
ไปจนไพบูลย์

๖.๕.๔.๗ สัมมาสติ คือ พิจารณาเห็นกาย
ในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ
โทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ uly
พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ uly พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่
ซึ่งได้แก่สติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง

๖.๕.๔.๘ สัมมาสมาธิ คือ สงัดจากกาม

สังัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขเกิด แต่วิเวกอยู่ บรรลุตุตยฌาน ฯลฯ บรรลุตุตยฌาน ฯลฯ บรรลุตตุตถฌาน ฯลฯ ซึ่งก็คือรูปฌาน ๔ นั้นเอง (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๒๓๑-๒๓๒)

ในแนวทางการปฏิบัติธรรม มรรคที่อบรมเจริญจนถึงขั้นสูงสุด คือโลกุตรมรรค จะตัดอนุสัยกิเลสซึ่งเป็นเครื่องห่อหุ้มปัญญาไว้ไม่ให้เห็นขั้น ๕ ตามความเป็นจริงว่า เป็นทุกข์ เมื่อโลกุตรมรรค เกิดครั้งแรก กิเลสจะถูกล้างไป ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส การรู้เห็นขั้น ๕ ตามความเป็นจริงจึงจะเกิดขึ้น เพราะสภาวะธรรมที่ซุกจุกให้จิตหลงผิด คิดผิด ทำให้สงสัยใน พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นต้นนั้นไม่มีแล้ว ถูกฆ่าหรือ ถูกดับสนิทด้วยมรรคโดยเด็ดขาด

การปฏิบัติธรรมนี้เป็นการอบรมเจริญแต่เหตุ เมื่อเจริญเหตุแล้ว ผลจะเกิดขึ้นเอง แม้จะปรารถนาหรือไม่ปรารถนาก็ตาม ดังพุทธพจน์ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุประกอบภาวนานานโยคอยู่ ถึงจะไม่เกิดความปรารถนาอย่างนี้ว่า ใจหนอ ขอจิตของเราพึงพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ถือมัน ดังนี้ก็จริงอยู่ ถึงอย่างนั้นจิตย่อมพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ถือมัน ข้อนั้น เพราะเหตุอะไร ข้อนั้นพึงกล่าวได้ว่า เพราะเธออบรม เพราะอบรมอะไร เพราะอบรมสติปัญญา ๔ เพราะอบรม สัมมัปปธาน ๔ เพราะอบรมอิทธิบาท ๔ เพราะอบรม อินทรีย์ ๕ เพราะอบรมพลัง ๕ เพราะอบรมโพชฌงค์ ๗ เพราะอบรมอริยมรรคมีองค์ ๘ ... (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๗ ๒๕๒๕ : ๑๑๔)

องค์ธรรมที่กล่าวไว้ในพุทธพจน์ข้างต้นนี้ คือโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ซึ่งเป็นธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ มี ๗ หมวด คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โภชณงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ แบ่งเป็น ๗ หมวด มีรายละเอียดดังนี้

๑. สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา นุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. สัมมัปปธาน ๔ ได้แก่ สังวรปธาน ปหานปธาน ภavana ปธาน อหฺรฺกขณาปธาน

๓. อิทธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

๔. อินทรีย์ ๕ ได้แก่ สัทธา วิริยะ สติ สมာธิ ปัญญา

๕. พละ ๕ ได้แก่ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

๖. โภชณงค์ ๗ ได้แก่ สติ ฌมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

๗. มรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมา วาจา สัมมาภมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ (พระพรหมคุณาภรณ์ ๒๕๕๑ : ๒๗๓)

เท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ แสดงให้เห็นความสำคัญของการ เจริญสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นธรรมที่สามารถนำบุคคลที่ปฏิบัติไปสู่ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ อย่างไรก็ตาม มีพุทธพจน์ที่แสดง ไว้ว่า การจะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้นั้นต้องเจริญอานาปานสติ ให้บริบูรณ์เสียก่อน ดังปรากฏในอานาปานสติสูตร ความว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ ๒๕๒๕ : ๑๕๕)

ข้อควรสังเกตสำหรับนักปฏิบัติ คือ วิธีเจริญอานาปานสติ ตามลำดับ ๑๖ ชั้นที่กล่าวไว้ในหน้า ๑๓๙-๑๔๐ นั้น จะเห็นได้ว่า ข้อ ๑-๔ ก็คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ข้อ ๕-๘ คือเวทนา นุปัสสนาสติปัฏฐาน ข้อ ๙-๑๒ คือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ข้อ ๑๓-๑๖ คือธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นั่นเอง

๗. อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในตอนท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ถ้าเจริญตลอด ๗ ปี หรือลดหลั่นลงมาเรื่อยๆจนถึงอย่างเร็วที่สุด ๗ วัน จะได้อานิสงส์อย่างหนึ่งอย่างใดใน ๒ อย่าง ดังพุทธพจน์ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ ปี ... ตลอด ๖ ปี ... ๕ ปี ... ๔ ปี ... ๓ ปี ... ๒ ปี ... ๑ ปี ... ฯลฯ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน ... ๖ เดือน ... ๕ เดือน ... ๔ เดือน ... ๓ เดือน ... ๒ เดือน ... ๑ เดือน ... กึ่งเดือน ฯลฯ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตผลใน

ปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑
... (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๒๓๒-๒๓๓)

๘. สรุป

สติปัฏฐาน ว่าโดยหลักการก็คือ การใช้สติ หรือวิธีปฏิบัติ เพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด สติปัฏฐาน ๔ คือ พิจารณาเห็นกาย ในกาย เรียกว่ากายานุสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เรียกว่าเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิต เรียกว่าจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน และพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เรียกว่า ธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน วิธีเจริญสติปัฏฐาน แต่ละอย่างๆ ก็มีวิธีปฏิบัติที่เป็นรายละเอียดปลีกย่อยออกไปอีก เช่น กายานุสสนาสติปัฏฐาน แยกย่อยออกไปอีก ๖ หัวข้อ หรือ ๖ บรรพ ได้แก่ อานาปานบรรพ อิริยาปถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ปฏิกุลมณสิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ และนิวาสวิถิกายบรรพ เป็นต้น

การเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัวเอง ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ฌานก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบ เจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้ และอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานนั้นมี ๒ ประการคือ การบรรลुरुอหัตผล หรือถ้าไม่บรรลुरुอหัตผลก็จะบรรลุนาคามีผล อย่างใดอย่างหนึ่ง ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

บทที่ ๖

ปัญหาและอุปสรรคในการฝึกสมาธิ

๑. ปัญหาและอุปสรรคในการฝึกสมาธิ

ปัญหาและอุปสรรคในการฝึกสมาธิ หมายถึงสิ่งที่จะมาขัดขวางการเกิดของสมาธิ รวมถึงความคลาดเคลื่อนไขว้เขวต่างๆ ทั้งทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ ทั้งนี้เพราะการฝึกสมาธิจัดเป็นภาวนามัยอันเป็นบุญกิริยาวัตถุ (หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำบุญ, เรื่องที่จัดเป็นการทำความดี, หลักการทำความดี, ทางทำความดี) ชั้นสูงสุดในบรรดาบุญกิริยาวัตถุ ๓ ซึ่งได้แก่ ทานมัย-บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยการให้ปันสิ่งของ สීමมัย-บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยการรักษาศีล และภาวนามัย-บุญกิริยาวัตถุสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา คือ ฝึกอบรมจิตใจ (พระราชวรมุนี ๒๕๑๘ : ๖๔)

โดยปกติทั่วไป การที่บุคคลจะทำงานอะไรสักอย่างหนึ่งให้สำเร็จลุล่วงไปได้มักจะต้องประสบกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ อยู่เสมอ ยิ่งงานที่มีความสำคัญมาก ปัญหาและอุปสรรคก็ย่อมมีมาก อาจกล่าวได้ว่าไม่มีกิจการงานใดที่จะไม่มีอุปสรรค ดังนั้นการบรรลุความสำเร็จในกิจที่ทำ ในกรรมที่ประกอบ จึงหมายถึงความสามารถในการฟันฝ่าเอาชนะปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นได้

การฝึกสมาธิหรือการฝึกอบรมจิตก็ถือเป็นการทำงานหรือกิจกรรมอย่างหนึ่งคือ กิจกรรมของจิตซึ่งมีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งกว่ากิจกรรมทางกาย ปัญหาและอุปสรรคที่ต้องประสบก็ย่อมละเอียดอ่อนหรือที่เรียกว่าเป็นกิเลสอย่างละเอียด ซึ่งจะขจัดได้ยากกว่าการขจัดกิเลสอย่างหยาบ การกำจัดกิเลสทางจิตจึงต้องอาศัยความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด จึงจะสามารถเอาชนะได้และบรรลุผลสำเร็จได้ในที่สุด

ปัญหาและอุปสรรคของการฝึกสมาธิ มี ๔ ประการ ได้แก่

๑.๑ นีวรณ

๑.๒ นิमित

๑.๓ ความไขว้เขวทางด้านความคิดและการปฏิบัติ

๑.๔ ปัญหาในการนำสมาธิไปใช้

ปัญหาแต่ละประเด็นข้างต้นนี้ จะได้กล่าวถึงในรายละเอียดและวิธีแก้ไขในแต่ละประเด็นดังต่อไปนี้

๒. นีวรณ

นีวรณเป็นอุปสรรคโดยตรงของการฝึกสมาธิ เพราะจิตที่ถูกนีวรณครอบงำย่อมไม่สามารถตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ นีวรณจึงจัดเป็นศัตรูตัวแรกของการฝึกสมาธิ เป็นอกุศลธรรมที่ปิดกั้นจิตไม่ให้อำนาจในกุศลธรรม ในพระสูตรได้กล่าวถึงนีวรณไว้ในลักษณะต่างๆ ดังนี้ (ดูความหมายของนีวรณในบทที่ ๑)

๒.๑ นีวรณเป็นกองอกุศล

ในอภิสมาสีสูตร สังยุตตนิกาย มหาวรรค ได้กล่าวถึงนีวรณว่าเป็นกองอกุศล ดังพุทธพจน์ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อจะกล่าววาทะของอกุศล จะกล่าวให้ถูก ต้องกล่าวถึงนิรทนต์ ๕ เพราะว่ากองอกุศลทั้งสิ้นนี้ ได้แก่ นิรทนต์ ๕ นิรทนต์ ๕ เป็นไฉน? คือ กามฉันทนิรทนต์ ๑ พยาบาทนิรทนต์ ๑ ถีนมิทธนิรทนต์ ๑ อุทธัจจกุกกุจจะนิรทนต์ ๑ วิจิกิจฉานนิรทนต์ ๑ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อจะกล่าววาทะของอกุศล จะกล่าวให้ถูก ต้องกล่าวถึงนิรทนต์ ๕ เหล่านี้ เพราะกองอกุศลทั้งสิ้นนี้ ได้แก่ นิรทนต์ ๕ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๑๑๖)

อกุศลคือความชั่ว และสิ่งที่เป็นรากเหง้าของความชั่ว เรียกว่าอกุศลมูล ได้แก่ โลภะ-ความอยากได้ โทสะ-ความคิดประทุษร้าย โมหะ-ความหลง (พระราชนิพนธ์ ๒๕๑๙ : ๕๔)

การกล่าววาทะนิรทนต์เป็นกองอกุศล จึงวิเคราะห์ได้ดังนี้

๒.๑.๑ กามฉันทะ-ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ จัดเป็นโลภะ

๒.๑.๒ พยาบาท-ความคิดร้าย จัดเป็นโทสะ

๒.๑.๓ ถีนมิทธะ-ความหดหู่และเซื่องซึม อุทธัจจกุกกุจจะ-ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ และวิจิกิจฉาน-ความลังเลสงสัย
๓ ข้อนี้จัดเป็นโมหะ นิรทนต์เป็นกองอกุศลด้วยประการฉะนี้

๒.๒ นิรทนต์เป็นเครื่องกั้นกุศลธรรม

ในนิรทนต์วรรคที่ ๑ อังคุตตรนิกาย ปัญจนนิบาต ทุติยปัณณาสก์ กล่าวถึงนิรทนต์ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นิรทนต์เครื่องกั้น ๕ ประการนี้ ครบบังจัตแล้ว ทำปัญญาให้ทุพพล ๕ ประการเป็นไฉน? นิรทนต์เครื่องกั้นคือกามฉันทะ ๑ นิรทนต์เครื่องกั้น

คือพยายาม ๑ นีวรณเครื่องกางกั้นคือถีนมิทระ ๑ นีวรณเครื่องกางกั้นคืออุทธัจจกุกกัจจะ ๑ นีวรณเครื่องกางกั้นคือวิจิกิจฉา ๑ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นีวรณเครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้แล ครอบบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ทุรพล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นไม่ละนีวรณเครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ อันครอบบงำจิต ทำปัญญาให้ทุรพลแล้ว จักรู้จักประโยชน์ของตน ประโยชน์ของผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษ สามารถกระทำความเป็นอิสระยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ ด้วยปัญญาที่ไม่มีกำลังทุรพล ข้อนี้มีพื้นฐานที่จะมีได้ เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขาไปสู่ที่ไกล มีกระแสเชี่ยว พัดสิ่งที่จะพัดไปได้ บุรุษพึงเปิดปากเหมือนแห่งแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง เมื่อเป็นเช่นนี้กระแสน้ำในท่ามกลางแห่งแม่น้ำก็ซัดสายไหลผิดทาง ไม่พึงไหลไปสู่ที่ไกล ไม่มีกระแสเชี่ยว ไม่พัดสิ่งที่จะพัดไปได้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันแลหนอ ...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นละนีวรณเครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ อันครอบบงำจิต ทำปัญญาให้ทุรพลแล้ว จักรู้จักประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษ สามารถกระทำความเป็นอิสระยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ ข้อนี้เป็นพื้นฐานที่จะมีได้ เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขาไปสู่ที่ไกล มีกระแสเชี่ยว พัดสิ่งที่จะพัดไปได้ บุรุษพึงปิดปากเหมือนแห่งแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง เมื่อเป็นเช่นนี้กระแสน้ำในท่ามกลางแม่น้ำก็จักไม่ซัดไม่สาย ไหลไม่ผิดทาง พึงไหลไปสู่ที่ไกลได้ มีกระแสเชี่ยว และพัดสิ่งที่จะพัดไปได้ฉันใด ภิกษุ

ก็ฉันนั้นเหมือนกันหนอ ... (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ ๒๕๒๕ :
๕๖-๕๗)

กุศลธรรม หมายถึง ธรรมฝ่ายดี ต้นตอของกุศล เรียกว่า กุศลมูล ซึ่งได้แก่ อโลภะ อโทสะ อโมหะ ซึ่งธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นธรรมฝ่ายตรงข้ามกับ โลภะ โทสะ โมหะ เมื่อนิรวรณเป็นธรรม ฝ่ายอกุศล จิตที่ถูกนิรวรณครอบงำจึงเท่ากับถูกอกุศลครอบงำ เมื่อ จิตเป็นอกุศลก็จะไปทำให้ปัญญาเสื่อมทราม ทำปัญญาให้หมดกำลัง เมื่อปัญญาหมดกำลังจึงมองไม่เห็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง เป็น ประโยชน์ต่อผู้อื่น หรือประโยชน์ทั้งสองส่วน คือทั้งประโยชน์ต่อ ตนเองและต่อผู้อื่น และไม่สามารถเกิดความเห็นแจ้งหรือญาณทัสสนะ อันวิเศษ (หมายถึงนิพพาน) ได้

ในทางตรงข้าม เมื่อจิตปราศจากนิรวรณก็จะสามารถมองเห็น ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ตลอด จนสามารถเกิดความเห็นแจ้งหรือญาณทัสสนะได้

เหตุนี้จึงเรียกว่า นิรวรณเป็นเครื่องกั้นกุศลธรรม

๒.๓ นิรวรณทำให้มืด ดังปรากฏในนิรวรณสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นิรวรณ ๕ เหล่านี้ กระทำให้มืด
กระทำให้ไม่มีจักขุ กระทำให้ไม่มีญาณ เป็นที่ตั้งแห่งความ
ดับปัญญา เป็นไปในฝักฝ่ายแห่งความดับแค้น ไม่เป็นไป
เพื่อนิพพาน นิรวรณ ๕ เป็นไฉน? คือ กามฉันทนิรวรณ ...
พยาบาทนิรวรณ ... ถีนมิตถนิรวรณ ... อุทธัจจกุกกุจจนิรวรณ
... วิจิกิจฉานนิรวรณ กระทำให้มืด กระทำให้ไม่มีจักขุ กระทำ
ไม่ให้มีญาณ เป็นที่ตั้งแห่งความดับปัญญา เป็นไปในฝักฝ่าย

แห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นิวรณ์ ๕ เหล่านี้แล กระทำให้มีต กระทำให้ไม่มีจักขุ กระทำให้ไม่มีญาณ เป็นที่ตั้งแห่งความดับปัญญา เป็นไปในฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๑๒๕)

นิวรณ์ทำให้มีต หมายความว่า เมื่อจิตถูกนิวรณ์ครอบงำ ย่อมเปรียบเสมือนคนตาบอด มองอะไรไม่เห็น เหมือนคนไม่มีตา ทำให้ไม่เกิดความรู้แจ้งเห็นแจ้ง ไม่อาจบรรลุนิพพานได้ จึงเรียกว่านิวรณ์ทำให้มีต

๒.๔ ลักษณะของจิตที่ถูกนิวรณ์ครอบงำ

จิตที่ถูกนิวรณ์ ๕ ครอบงำ มีลักษณะดังต่อไปนี้

สมัยใด บุคคลมีใจอันกามราคะกัสมุรุม อันกามราคะครอบงำอยู่ และย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกแห่งกามราคะที่เกิดขึ้นแล้ว สมัยนั้นบุคคลย่อมไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริงแม้ซึ่งประโยชน์ตน แม้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์แม้ที่ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็ไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวมนต์ที่ไม่ทำการสาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะที่เต็มด้วยน้ำซึ่งระคนด้วยครั่ง ขมิ้น สีเขียว หรือสีเหลืองอ่อน บุรุษมีตาดี มองดูเงาหน้าของตนในภาชนะอันเต็มด้วยน้ำนั้น ไม่พึงรู้ไม่พึงเห็นตามความเป็นจริง ...

สมัยใด บุคคลมีใจอันพยาบาทกัสมุรุม อันพยาบาทครอบงำอยู่ และย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกแห่งพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ มนต์แม้ที่

ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็ไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าว
มนต์ที่ไม่ทำการสาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะที่เต็มไปด้วย
น้ำร้อนเพราะไฟ เคียดพล่านเป็นไอ บุรุษมีตาดี มองดูเงา
หน้าของตนในภาชนะอันเต็มไปด้วยน้ำนั้น ไม่พึงรู้ไม่พึงเห็น
ตามความเป็นจริง ...

สมัยใด บุคคลมีใจอันถีนมิทธะกลุ่มรุม อันถีนมิทธะ
ครอบงำอยู่ และย่อมนิรู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมเป็น
เครื่องสลัดออกแห่งถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ มนต์แม่ที่
ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็ไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าว
มนต์ที่ไม่ทำการสาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะที่เต็มไปด้วย
น้ำ อันสาหร่ายและแห่นปกคลุมแล้ว บุรุษมีตาดีมองดูเงา
หน้าของตนในภาชนะอันเต็มไปด้วยน้ำนั้น ไม่พึงรู้ไม่พึงเห็น
ตามความเป็นจริง ...

สมัยใด บุคคลมีใจอันอุทธัจจกุกกุกจะกลุ่มรุม อัน
อุทธัจจกุกกุกจะครอบงำอยู่ และย่อมนิรู้ชัดตามความเป็น
จริง ซึ่งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกแห่งอุทธัจจกุกกุกจะที่เกิด
ขึ้นแล้ว ฯลฯ มนต์แม่ที่ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็ไม่
แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวมนต์ที่ไม่ทำการสาธยาย เปรียบ
เหมือนภาชนะที่เต็มไปด้วยน้ำอันลมพัดไหววนเป็นคลื่น บุรุษ
มีตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะอันเต็มไปด้วยน้ำนั้น ไม่
พึงรู้ไม่พึงเห็นตามความเป็นจริง ...

สมัยใด บุคคลมีใจอันวิจิกิจฉากลุ่มรุม อันวิจิกิจฉา
ครอบงำอยู่ และย่อมนิรู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมเป็น
เครื่องสลัดออกแห่งวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ มนต์แม่ที่
ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็ไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึง

มนต์ที่ไม่ทำการสาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะที่เต็มไปด้วย
น้ำขุ่น มัว เป็นคม ที่วางไว้ในที่มืด บุรุษมีตาดีมองดูเงา
หน้าของตนในภาชนะอันเต็มด้วยน้ำนั้น ไม่พึงรู้ไม่พึงเห็น
ตามความเป็นจริง ... (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ ๒๕๒๕ :
๒๐๖-๒๐๘)

พุทธพจน์ที่อัญเชิญมาข้างต้นนี้ปรากฏอยู่ในสังคารวสูตร
อังคุตตรนิกาย บัญจกนิบาต จตุตถปัณฑาสกั ในสูตรดังกล่าว เป็น
เรื่องว่าด้วยสังคารวพราหมณ์ได้เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค ทูลถาม
ว่าเหตุปัจจัยอะไรที่ทำให้มนต์ที่ทำการสาธยายตลอดกาลนาน
ไม่แจ่มแจ้งในบางครั้ง พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า เหตุปัจจัย
ดังกล่าวนั้นคือนิรวรณ กล่าวคือ เมื่อจิตถูกนิรวรณ ๕ ครอบงำ บุคคล
ย่อมไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็นจริง ไม่รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์
ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์แม้ที่ทำการสาธยายตลอดกาล
นานก็ไม่แจ่มแจ้ง

๒.๕ ลักษณะของจิตที่ไม่ถูกนิรวรณครอบงำ

จิตที่ไม่ถูกนิรวรณ ๕ ครอบงำ มีลักษณะดังต่อไปนี้

ก็สมัยใดแล บุคคลมีใจอันกามราคะไม่กำลุ่มรุม อันกาม
ราคะไม่ครอบงำอยู่ และย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่ง
ธรรมเป็นเครื่องสลัดออกแห่งกามราคะที่เกิดขึ้นแล้ว สมัย
นั้นบุคคลย่อมรู้ย่อมเห็นตามความเป็นจริง แม้ซึ่งประโยชน์
ตน แม้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์
แม้ที่ไม่ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็แจ่มแจ้ง ไม่ต้อง
กล่าวถึงมนต์ที่ทำการสาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะที่เต็ม
ด้วยน้ำซึ่งไม่ระคนด้วยครั่ง ขมิ้น สีเขียว หรือสีเหลืองอ่อน

บุรุษมีตาดี มองดูเงาหน้าของตนในภาชนะอันเต็มด้วยน้ำนั้น
พึงรู้พึงเห็นตามความเป็นจริง ...

สมัยใด บุคคลมีใจอันพยาบาลที่ไม่กลัวมรุม อันพยาบาล
ไม่ครอบงำอยู่ และย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมเป็น
เครื่องสลัดออกแห่งพยาบาลที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ มนต์แม่
ที่ไม่ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าว
ถึงมนต์ที่ทำการสาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะที่เต็มด้วย
น้ำไม่ร้อนเพราะไฟ ไม่เดือดพล่านไม่เป็นไอ บุรุษมีตาดีมอง
ดูเงาหน้าของตนในภาชนะอันเต็มด้วยน้ำนั้น พึงรู้พึงเห็น
ตามความเป็นจริง ...

สมัยใด บุคคลมีใจอันถินมิทระไม่กลัวมรุม อันถินมิทระ
ไม่ครอบงำอยู่ และย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมเป็น
เครื่องสลัดออกแห่งถินมิทระที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ มนต์แม่ที่
ไม่ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าว
ถึงมนต์ที่ทำการสาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะที่เต็มด้วย
น้ำ อันสหาړายและแหนไม่ปกคลุมแล้ว บุรุษมีตาดีมองดูเงา
หน้าของตนในภาชนะอันเต็มด้วยน้ำนั้น พึงรู้พึงเห็นตาม
ความเป็นจริง ...

สมัยใด บุคคลมีใจอันอุทัจจกุกุกจะจะไม่กลัวมรุม อัน
อุทัจจกุกุกจะจะไม่ครอบงำอยู่ และย่อมรู้ชัดตามความเป็น
จริง ซึ่งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกแห่งอุทัจจกุกุกจะที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ มนต์แม่ที่ไม่ทำการสาธยายตลอดกาลนาน
ก็แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่ทำการสาธยาย เปรียบ
เหมือนภาชนะที่เต็มด้วยน้ำอันลมไม่พัดไม่ไหวไม่วน ไม่
เป็นคลื่น บุรุษมีตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะอันเต็ม

ด้วยน้ำนั้น ฟังรู้ฟังเห็นตามความเป็นจริง ...

สมัยใด บุคคลมีใจอันวิจิตรใจไม่กลุ้มรุม อันวิจิตรใจไม่ครอบงำอยู่ และย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกแห่งวิจิตรใจที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ มนต์แม่ที่ไม่ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่ไม่ทำการสาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะที่เต็มไปด้วยน้ำอันใสแจ้ว ไม่ขุ่นมัว ที่เขาวางไว้ในที่สว่าง บุรุษผู้มีตาดิมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะอันเต็มด้วยน้ำนั้น ฟังรู้ฟังเห็นตามความเป็นจริง ... (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ ๒๕๒๕ : ๒๐๘-๒๐๙)

ในสูตรเดียวกันนี้ สังคารวพราหมณ์ยังได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคด้วยว่า อะไรเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้มนต์ที่ไม่ได้ทำการสาธยายตลอดกาลนานแจ่มแจ้งได้ในกาลบางคราว ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบว่า เมื่อใดที่จิตของบุคคลไม่ถูกนิรဝรณครอบงำ เขาย่อมรู้ย่อมเห็นตามความเป็นจริง ทั้งประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์แม่ที่ไม่ได้ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็แจ่มแจ้ง

นอกจากนี้พระพุทธรองค์ยังตรัสเปรียบเทียบจิตที่ถูกนิรဝรณครอบงำว่าเหมือนกับน้ำในภาชนะที่มีสิ่งอื่นๆ เจือปน เมื่อบุคคลมองลงไปใต้น้ำย่อมไม่เห็นเงาหน้าของตน ส่วนจิตที่ไม่ถูกนิรဝรณครอบงำ นั้น เปรียบเหมือนกับน้ำในภาชนะที่ไม่มีสิ่งใดๆ เจือปน บุคคลมองลงไปใต้น้ำย่อมเห็นเงาหน้าของตน จิตที่ถูกนิรဝรณครอบงำกับจิตที่ไม่ถูกนิรဝรณครอบงำ จึงต่างกันด้วยประการฉะนี้

๒.๖ อาหารของนิรวรณ

อาหารของนิรวรณ หมายถึง เหตุเกิดของนิรวรณ สิ่งที่จะหล่อเลี้ยงนิรวรณให้งอกงาม นิรวรณแต่ละอย่างก็มีอาหารของมัน ดังนี้

๒.๖.๑ อาหารของกามฉันทะ กามฉันทะย่อมเกิดขึ้นเพราะมีอาหาร คือ มนสิการโดยไม่แยกกายในสุกนิमित (อารมณ์ที่งาม) เป็นการใส่ใจนอกทางหรือใส่ใจโดยไม่มีอุบาย ๔ ประการ อันได้แก่ การใส่ใจในสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน และในสิ่งไม่งามว่างาม การใส่ใจดังกล่าวชื่อว่า โยนิโสมนสิการ

เมื่อทำโยนิโสมนสิการให้มากในสุกนิमित กามฉันทะย่อมเกิดขึ้น ดังพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สุกนิमितมีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในสุกนิमितนั้น นี้เป็นอาหารให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๑๓๑)

การละกามฉันทะจะได้ด้วยการมนสิการด้วยอุบายอันแยกกายในอสุกนิमित คือ อารมณ์ที่ไม่งาม เป็นการใส่ใจถูกทางหรือใส่ใจโดยอุบาย ๔ ประการ อันได้แก่ การใส่ใจตามความเป็นจริงในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าไม่ใช่ตัวตน และในสิ่งไม่งามว่าไม่งาม การใส่ใจดังกล่าวชื่อว่า โยนิโสมนสิการ

เมื่อทำโยนิโสมนสิการให้มากในอสุกนิमित ย่อมละกามฉันทะเสียได้ ดังพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อสุกนิमितมีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในอสุกนิमितนั้น นี้ไม่เป็นอาหารให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๑๓๓)

กามฉันทะ ละได้ด้วยธรรม ๖ ประการ คือ

- (๑) เรือนอสุกนิमित ๑๐
- (๒) เจริญอสุกนิमित ๑๐
- (๓) สํารวมอินทรีย์ ๖ คือ ปิดประตูทั้ง ๖
- (๔) รู้ประมาณในโภชนะ
- (๕) คบหากัลยาณมิตรผู้ยินดีในอสุกภาวนา
- (๖) สนทนาแต่ธรรมที่เป็นสัลปายะเกี่ยวกับบอสุก ๑๐

๒.๖.๒ อาหารของพยาบาท พยาบาทย่อมเกิดขึ้น เพราะมีอาหาร คือ อโยนิโสมนสิการในปฏิฆนิमित คือ ความขุ่นใจ หรือความหงุดหงิดขัดเคืองอารมณ์ อันเป็นปัจจัยให้เกิดปฏิฆะ ดังปรากฏในอาหารสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปฏิฆนิमितมีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในปฏิฆนิमितนั้น นี่เป็นอาหารให้พยาบาทที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้ว ให้เจริญโพบูลย์ยิ่งขึ้น” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๑๓๑)

การละพยาบาทละด้วยการใส่ใจโดยแยบคายในเมตตาเจโตวิมุตติ คือความหลุดพ้นแห่งจิต ความหลุดพ้นแห่งจิตระคะด้วยกำลังแห่งสมาธิ (พระราชมุนี ๒๕๑๘ : ๑๔๔) ดังพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เจโตวิมุตติมีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการเจโตวิมุตตินั้น นี่ไม่เป็นอาหารให้พยาบาทที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้วให้เจริญโพบูลย์ยิ่งขึ้น” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๑๓๓)

พยาบาทละได้ด้วยธรรม ๖ ประการ คือ

- (๑) ศึกษาเมตตาทภาวนา
- (๒) เจริญเมตตาทภาวนา

(๓) พิจารณากรรมของตนและคนอื่น

(๔) กลับพิจารณาให้มากยิ่งขึ้น (ความเป็นผู้มากด้วยการพิจารณาทบทวน)

(๕) คบหากัลยาณมิตรผู้ยินดีในเมตตาภาวนา

(๖) สนทนาแต่ธรรมที่เป็นสัพปาเยเกี่ยวกับเมตตา

๒.๖.๓ อาหารของถีนมิทระ ถีนมิทระย่อมเกิดขึ้นด้วย
อโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลาย เช่น ขาดมุกิตาจิต ความ
ย่อหย่อนแห่งจิต เป็นต้น ดังพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความบิดขี้เกียจ ความเมอาอาหาร
ความที่ใจหดหู่มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในสิ่ง
เหล่านั้น นี่เป็นอาหารให้ถีนมิทระที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิด
แล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ :
๑๓๓)

การละถีนมิทระละได้ด้วยอโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลาย
เช่นการมีความเพียร เป็นต้น ความเพียรที่มีกำลังทำให้พ้นจาก
ความเกียจคร้าน ย่อมละถีนมิทระได้ ดังพุทธพจน์ว่า “ดูก่อน
ภิกษุทั้งหลาย ความริเริ่ม ความพยายาม ความบากบั่น มีอยู่
การกระทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในสิ่งเหล่านั้น นี่ไม่เป็น
อาหารให้ถีนมิทระที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้ว ให้เจริญ
ไพบูลย์ยิ่งขึ้น” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๑๓๓)

ถีนมิทระละได้ด้วยธรรม ๖ ประการ คือ

(๑) รู้จักประมาณในโภชนา

(๒) เปลี่ยนอิริยาบถ

(๓) พิจารณาอาโลกกสิณ (กลางคั่นใสใจแสงจันทร์ เปลวไฟ
คบเพลิง กลางวันใสใจแสงอาทิตย์)

- (๔) อยู่ในที่ที่มีอากาศโล่งแจ้ง ปลอดโปร่ง
- (๕) คบหากัลยาณมิตรที่ดี ผู้ละถีนมิทธะได้
- (๖) สนทนาแต่ธรรมที่เป็นสัพปาเย เช่น ธุดงค์ ๑๓ (ดูรายละเอียดธุดงค์ ๑๓ ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ โดยพระราชวรมนี ๒๕๑๘ หน้า ๒๒๓-๒๒๔) เป็นต้น

๒.๖.๔ อาหารของอุทฺธัจจุกกฺจะ อุทฺธัจจุกกฺจะย่อมเกิดขึ้นด้วยโยนิโสมนสิการในความไม่สงบแห่งจิต พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความไม่สงบใจมีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในความไม่สงบใจนั้น นี่เป็นอาหารให้อุทฺธัจจุกกฺจะที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๑๓๑)

การละอุทฺธัจจุกกฺจะ ละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในความสงบแห่งจิต คือสมาธิ ดังพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความสงบใจมีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในความสงบใจนั้น นี่ไม่เป็นอาหารให้อุทฺธัจจุกกฺจะที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้ว ให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๑๓๓)

อุทฺธัจจุกกฺจะละได้ด้วยธรรม ๖ ประการ คือ

- (๑) ความเป็นพหูสูต
- (๒) หมั่นสอบถามบ่อยๆ ถึงสิ่งที่ควรหรือไม่ควร
- (๓) ความเป็นผู้ฉลาดในพระวินัย
- (๔) สมาคมกับพระเถระผู้ชำนาญในพระวินัย
- (๕) สมาคมกับกัลยาณมิตร
- (๖) สนทนาแต่ธรรมที่เป็นสัพปาเย เช่น เกี่ยวกับสิ่งที่ควรและไม่ควร (พระธรรมวิธีราชมหามุนี ๒๕๓๑ ข : ๘)

๒.๖.๕' อาหารของวิจิกิจฉา วิจิกิจฉาย่อมเกิดขึ้นด้วย
อโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉา ความ
เคลือบแคลงเป็นเหตุแห่งความสงสัย ซึ่งว่าธรรมเป็นที่ตั้งแห่ง
วิจิกิจฉา เมื่อทำอโยนิโสมนสิการให้มากในธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่ง
วิจิกิจฉานั้น วิจิกิจฉาย่อมเกิด พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ดูก่อน
ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉามีอยู่ การ
กระทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในธรรมเหล่านั้น นี่เป็นอาหาร
ให้วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้วให้เจริญไพบูลย์
ยิ่งขึ้น” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕/๒๕ : ๑๓๓)

การละวิจิกิจฉาจะได้ด้วยอโยนิโสมนสิการ มีกุศล เป็นต้น
พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าไม่เป็นอาหารให้
วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้วให้เจริญไพบูลย์
ยิ่งขึ้น? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและ
อกุศล ที่มีโทษและไม่มีโทษ ที่เลวและประณีต ที่เป็นส่วน
ข้างดำและข้างขาว มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการ
ในธรรมเหล่านั้น นี่ไม่เป็นอาหารให้วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิด
เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น” (พระไตรปิฎก
เล่มที่ ๑๙ ๒๕/๒๕ : ๑๓๓)

วิจิกิจฉาจะได้ด้วยธรรม ๖ ประการ คือ

- (๑) ความเป็นพหูสูต
- (๒) หมั่นสอบถาม ปรารภนาพระรัตนตรัยเนื่องๆ
- (๓) ความเป็นผู้ฉลาดในพระวินัย
- (๔) มากด้วยศรัทธาในพระรัตนตรัย
- (๕) สมาคมกับภักยานมิตร ผู้เป็นสัทธาวิมุตติ

(๖) สันทนาแต่ธรรมที่เป็นสัพปายะ เช่นเกี่ยวข้องกับคุณพระรัตนตรัย

กล่าวโดยสรุป จะเห็นว่านิวรรณ์ ๕ นี้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ว่า ย่อมเกิดด้วยอโยนิโสมนสิการทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นเมื่อจะละนิวรรณ์ก็ทรงแสดงให้ละด้วยการมีโยนิโสมนสิการ อีกประการหนึ่ง ธรรม ๖ ประการที่เป็นไปเพื่อละนิวรรณ์แต่ละอย่างนั้น มีเหมือนกันอยู่ข้อหนึ่ง คือข้อ ๕ การสมาคัมกับกัลยาณมิตร กัลยาณมิตรและโยนิโสมนสิการจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการละนิวรรณ์ จากที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่านิวรรณ์เป็นอุปสรรคโดยตรงของการฝึกสมาธิ การจะเจริญสมาธิให้ก้าวหน้าจึงต้องกำจัดนิวรรณ์ออกไปเป็นลำดับแรก

๓. นิมิต

นิมิต หรือ นิมิตต์ หมายถึง เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน ภาพที่เห็นในใจอันเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน นิมิตมี ๓ อย่าง คือ

๓.๑ บริกรรมนิมิต คือ นิมิตแห่งบริกรรม นิมิตตระเตรียม หรือนิมิตแรกเริ่ม ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู หรือพุทธรูปที่นึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น บริกรรมนิมิตได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐

๓.๒ อุกคหนิมิต คือ นิมิตที่ใจเรี่ยน นิมิตติดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตนั้น ที่เพ่งหรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นยำในใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งจนติดตา หลับตามองเห็น เป็นต้น อุกคหนิมิตได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐ เช่นเดียวกับบริกรรมนิมิต

๓.๓ ปฏิภาคนิมิต คือ นิมิตเสมือน นิมิตเทียบเคียง ได้แก่

นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตนั้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดจากสัญญา เป็นเพียงอาการปรากฏแก่ผู้ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสี เป็นต้น และไม่มีมลทินใดๆ ทั้งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา (พระราชวรมนี ๒๕๑๘ : ๖๓-๖๔)

ปฏิภาคนิมิตนี้ได้ในเฉพาะกรรมฐาน ๒๒ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ และอานาปานสติ ๑ เมื่อเกิดปฏิภาคนิมิตขึ้น จิตย่อมตั้งมั่นเป็นอุچارสมาธิ จึงชื่อว่าปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นพร้อมกับอุچارสมาธิ เมื่อเสพปฏิภาคนิมิตนั้นสม่ำเสมอด้วยอุچارสมาธิ ก็จะสำเร็จเป็นอัปนาสมาธิต่อไป ปฏิภาคนิมิตจึงชื่อว่า เป็นอารมณ์แก่อุچارภาวนาและอัปนาภาวนา

อย่างไรก็ตาม นิมิตที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการเกิดของสมาธินั้นไม่ใช่ นิมิตในความหมายที่กล่าวข้างต้น แต่เป็น นิมิตที่หมายถึงภาพที่เห็นในใจ ซึ่งมีความหมายกว้างมาก กล่าวคือ เป็นภาวะจิตหนึ่งที่ไม่ตื่นตัวเต็มที่ คนที่อยู่ในภาวะจิตเช่นนี้จึงอาจจะเห็นภาพในใจซึ่งเกิดจากการปรุงแต่งของจิตได้ หรือไม่ก็เป็นภาพที่เกิดจากสัญญา (สัญญาในที่นี้หมายถึงภาพของสิ่งต่างๆ ที่จิตเคยกำหนดหมายจำไว้) คือ อาจเป็นภาพที่เกิดจากสัญญาเก่า หรือภาพที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิต ซึ่งโดยทั่วไปจะได้ประสบมากที่สุดก็คือในภาวะที่หลับไม่สนิท จะมีนิมิตปรากฏขึ้นมาที่เรียกเต็มๆ ว่า สุปินนิมิต แปลว่า ภาพในฝัน

สุปินนิมิตนี้จะเกิดในลักษณะที่เรียกว่าตื่นอยู่ก็ไม่ใช่ หลับอยู่ก็ไม่เชิง หรือจะเรียกว่าครึ่งหลับครึ่งตื่นก็ได้ กล่าวคือ เป็นภาวะที่จิตไม่ถึงกับหลับ แต่เป็นภาวะอีกอย่างหนึ่งที่ไม่อยู่ในภาวะตื่นเต็มที่ คนที่ฝึกสมาธิก็สามารถจะเกิดนิมิตดังกล่าวนี้ได้เช่นกัน คือ เกิดภาพในใจขึ้น

ถ้าหากเป็นภาพนิมิตที่เป็นปกติธรรมดา ก็คือภาพที่เกิดจาก สิ่งที่ตนกำหนด เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธินั้น (คือเป็นบริกรรมนิมิต อุดคคหนิมิต หรือปฏิภาคนิมิต อย่างใดอย่างหนึ่งที่กำลังข้างต้น) หรือ เกิดจากการที่ตนเอาจิตไปจดจ่อกับมัน กลายเป็นสัญลักษณ์กำหนด หมายถึงเกิดเป็นนิมิต เป็นภาพในใจ แต่ที่นี้มันไม่ใช่เท่านั้น คือ มันมีการปรุงแต่งต่อ หรือว่าจิตไม่ได้อยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้น เกิดภาพ อื่นเข้ามา เช่นภาพที่ตนไปพบเห็นไว้เป็นความจำเก่าๆ ผุดขึ้นมา ในจิตใจ ลักษณะเช่นนี้แสดงว่า ขณะนี้จิตเริ่มจะเซว คือ จิตไม่จดจ่อ อยู่กับอารมณ์ที่กำหนดหรืออารมณ์กรรมฐาน แต่กลับมีภาพของ สิ่งอื่นเกิดขึ้นมาเป็นนิมิต เรียกว่า นิมิตนอกตัวกรรมฐาน จึงอาจ เห็นเป็นภาพต่างๆ ภาพเหล่านี้ก็ถือได้ว่าเป็นปัญหาและอุปสรรค ในการฝึกสมาธิ

ภาพนิมิตเหล่านี้ อาจเป็นภาพสวยงามๆ เป็นแสงสีอะไร ต่างๆที่ดูใจ พอใจ ชื่นชม อาจจะเป็นสีที่สดใสสวยงาม ชวนให้ เพลิดเพลินเจริญใจ ตัดใจ หรือเป็นภาพของสถานที่ บุคคล สิ่ง ที่น่ารักน่าชมก็ได้ จิตใจก็จะไปติดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านั้น เมื่อจิต ใจไปติดเพลินก็คืออาการที่ออกจากการฝึกสมาธิแล้ว จิตเวลานั้น ก็จะไม่เป็นสมาธิ จะไปหลงเพลินอยู่กับภาพนิมิตนั้น ใน ลักษณะนี้จึงเรียกว่าเป็นปัญหาเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของการฝึก สมาธิ

ในทางตรงข้าม ถ้าภาพที่เห็นนั้นไม่ได้เป็นภาพที่สวยงาม แต่กลับเป็นภาพของสิ่งน่าเกลียดน่ากลัว เพราะว่าตนเคยมีความ ทรงจำอะไรบางอย่าง หรือจิตผูกพันกับอะไรบางอย่างที่ตนปรุงแต่ง เป็นภาพที่น่ากลัว เป็นต้นว่า เห็นเป็นงูจะมากัด เป็นภาพผีสิง อะไรต่างๆ สุดแล้วแต่จะเกิดขึ้น ก็ทำให้ตกใจด้วยคิดว่าเป็นความ

จริง ถ้าร้ายแรงก็อาจจะทำให้สติวิปลาส หรือเสียจริตไปก็ได้ นี่ก็นับเป็นปัญหาแก่การฝึกสมาธิ เพราะฉะนั้นจะต้องรู้เท่าทันว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงภาพนิมิต และหันกลับมากำหนดสิ่งที่เป็นอารมณ์กรรมฐานต่อไป

๔. ความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ

ปัญหาและอุปสรรคสำคัญอีกประการหนึ่งในการฝึกสมาธิก็คือ ความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ ทั้งนี้เนื่องจากการฝึกรวมจิตนั้นเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและทำได้ยาก แม้เมื่อขณะทำหรือปฏิบัติอยู่ก็มีโอกาสที่จะเกิดความไขว้เขวขึ้นได้ อาจเป็นความไขว้เขวทางด้านความคิดหรือความไขว้เขวทางด้านการปฏิบัติ ซึ่งอย่างแรกมักจะเป็นสาเหตุให้อย่างหลังเกิดตามมา กล่าวคือ เมื่อมีความไขว้เขวทางด้านความคิด ทางด้านปฏิบัติก็พลอยไขว้เขวตามไปด้วย

เรื่องความไขว้เขวด้านความคิดและด้านการปฏิบัตินี้ จะขอยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาล ซึ่งมีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ทั้งในพระวินัย และในพระสูตร ในพระวินัยปิฎก ปรากฏในตติยปาราชิกสิกขาบท ตั้งแต่ข้อ ๑๗๖ ถึงข้อ ๑๗๙ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑ ๒๕:๒๕ : ๒๘๘-๒๙๒) ส่วนในพระสูตรตันตปิฎกอยู่ในเวสาลีสูตร ตั้งแต่ข้อ ๑๓๔๘ ถึงข้อ ๑๓๕๔ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕:๒๕ : ๓๒๖-๓๒๘)

เรื่องมีอยู่ว่า สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลา ป่ามหาวัน ใกล้กรุงเวสาลี ครั้งนั้นพระองค์ทรงแสดงอสุภกถา ทรงพรรณนาคุณแห่งการเจริญอสุภะ (คือการพิจารณาเห็นร่างกายโดยความเป็นของไม่งาม) กับทั้งคุณแห่ง

อสุภสมภาติ (การเข้าฌานมีอสุภะเป็นอารมณ์) แล้วตรัสแก่บรรดา
ภิกษุว่า พระองค์จักหกลึกเร้นไปอยู่ลำพังพระองค์สักครึ่งเดือน อย่า
ให้ผู้ใดเข้าไปเฝ้า นอกจากภิกษุผู้นำบิณฑบาตไปถวายเพียงรูปเดียว

ภิกษุเหล่านั้นเมื่อเจริญอสุภภาวนาแล้วก็พากันอึดอัดระอา
เกลียดชังร่างกายของตน จึงพากันปลงชีวิตตนเองบ้าง วานกันและ
กันให้ปลงชีวิตบ้าง บางเหล่าก็เข้าไปหานายมิลลันทิกะ ผู้แต่งตัว
เหมือนสมณะ จ้างด้วยบาตรและจีวรให้ฆ่าตนบ้าง โดยนัยนี้ นาย
มิลลันทิกะก็รับจ้างฆ่าภิกษุทั้งหลายวันละหนึ่งรูปบ้าง สองรูปบ้าง
สามรูปบ้าง สี่รูป ห้ารูป จนถึงหกสิบรูปบ้าง

เมื่อครบครึ่งเดือนแล้ว พระพุทธองค์เสด็จกลับจากที่เร้น
รับสั่งถามพระอานนท์ว่า เหตุใดภิกษุจึงดูบางตาไป พระอานนท์
กราบทูลให้ทรงทราบ พระองค์จึงทรงเรียกประชุมสงฆ์ ทรงแสดง
อานาปานสติภาวนาแก่ภิกษุเหล่านั้น แล้วทรงปรารภเรื่องภิกษุฆ่า
ตัวตาย ฆ่ากันและกัน รวมทั้งจ้างให้ผู้อื่นฆ่าตน ทรงติเตียน แล้ว
บัญญัติสิกขาบท ห้ามมิให้ภิกษุฆ่ามนุษย์หรือใช้ให้คนอื่นฆ่า ทรง
ปรับอาบัติปาราชิก (อาบัติปาราชิกมี ๔ อย่างคือ เสพเมถุน ลักขของ
เขาตั้งแต่ราคา ๕ มาสกขึ้นไป ฆ่ามนุษย์ และอวดคุณวิเศษที่ไม่มี
ในตน ภิกษุที่ต้องอาบัติปาราชิก ทำให้ขาดจากความเป็นภิกษุ) แก่
ผู้ล่วงละเมิด (สุตฺตปิฎก มัชฌิมนิกาย ๒๕๒๔ : ๑๔๔)

จากตัวอย่างที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นถึงปัญหาและอุปสรรค
ที่เกิดจากความไขว่เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติของ
ภิกษุเหล่านั้น และภิกษุที่มีความคิดเช่นนี้ก็ควรต้องเป็นผู้ที่ยังไม่บรรลु
มรรคผล คือเป็นภิกษุปุถุชน จึงเกิดความไขว่เขวทางด้านความคิด
และด้านการปฏิบัติขึ้นได้ ส่วนภิกษุที่เป็นอริยบุคคล (ตั้งแต่
พระโสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์) จะไม่เกิดความคลาดเคลื่อน

ไขว้เขวตั้งที่กล่าวมานี้ เพราะพระอริยบุคคลนั้น ท่านละกิเลสได้บางส่วนหรือละได้ทั้งหมด ตามระดับชั้น เช่น พระโสดาบัน ละกิเลสหรือสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ สีลัพพตปรามาส (ดูความหมายของสังโยชน์แต่ละอย่างในบทที่ ๕) ซึ่งความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ ก็เกิดขึ้น เพราะสังโยชน์ข้อหนึ่งข้อใดในสามข้อนี้ หรืออาจจะทั้งสามข้อ ดังนั้นการละสังโยชน์ทั้ง ๓ ข้อนี้ได้ ความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติจึงไม่เกิดขึ้น

๕. ปัญหาในการนำสมาธิไปใช้

ในการฝึกสมาธินั้น นอกจากจะประสบปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เช่น นีวรณฺ์ นิमित และความไขว้เขวทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ ทำให้การฝึกสมาธิหรือการเจริญสมาธิไม่บรรลุผลสำเร็จแล้ว แม้เมื่อบุคคลสามารถพ้นฝ่าอุปสรรคเหล่านั้นได้ จนเกิดผลสำเร็จในการเจริญสมาธิ เช่น ได้ฌานหรือได้อภิญญา (ดูรายละเอียดเรื่องอภิญญาในบทที่ ๗) ก็ยังอาจเกิดปัญหาและอุปสรรคได้ คือ ปัญหาการนำสมาธิไปใช้ กล่าวคือ ผู้ที่ฝึกสมาธิหรือเจริญสมาธิจนสำเร็จผล ได้ฌานได้อภิญญาแล้ว ก็อาจนำไปใช้ในทางที่ผิดได้ ดังกรณีของพระเทวทัตที่จะได้กล่าวถึงต่อไปนี้

พระเทวทัตได้ออกบวชพร้อมกับเจ้าชายแห่งศากยวงศ์ อีก ๕ พระองค์ คือ พระภททียะ พระอนุรุทธะ พระอานนท์ พระภักคฺ์ พระกิมพิละ กับอุบาลีซึ่งเป็นภุชามาลาอีก ๑ รวมเป็น ๗ เจ้าชายทั้ง ๖ ได้กราบทูลให้พระผู้มีพระภาคบวชให้อุบาลีก่อน เพื่อพวกตนจะได้กราบไหว้อุบาลีเป็นการลดทิวิมานะของพวกตน ซึ่งพระผู้มีพระภาคก็ทรงจัดการตามนั้น คือให้อุบาลี

บวชก่อน (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ ๒๕'๒๕ : ๑๐๖-๑๐๗)

ครั้นต่อมาในระหว่างพรรษา นั้น ท่านพระภัททิยะก็บรรลอรหัตผลเป็นพระอรหันต์ โดยได้วิชา ๓ คือ ปุพเพนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ และอาสวักขยญาณ พระอนุรุธะได้ทิพยจักขุ ท่านพระอานนท์ได้บรรลุโสดาปัตติผล และพระเทวทัตได้สำเร็จฤทธิ์ขึ้นปฤชชน (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ ๒๕'๒๕ : ๑๐๖-๑๐๗)

ข้างฝ่ายพระเทวทัต เมื่อสำเร็จฤทธิ์ขึ้นปฤชชนแล้ว ก็คิดจะให้พระกุมารอชาตศัตรู ซึ่งเป็นโอรสของพระเจ้าพิมพิสารเลื่อนใส่เพื่อหวังในลาภสักการะอันจะเกิดแก่ตน จึงเนรมิตตนเป็นกุมารน้อย เอางูพันสะเอวแล้วไปปรากฏตัวบนตักของพระกุมารอชาตศัตรู ทำให้พระกุมารตกพระทัย ครั้นแล้วจึงแสดงตนเป็นพระเทวทัต พระกุมารอชาตศัตรูเกิดความเลื่อมใสในอิทธิปาฏิหาริย์ในครั้งนั้นของพระเทวทัตยิ่งนัก จึงบำรุงพระเทวทัตด้วยภัตตาหาร โดยใช้รถ ๕๐๐ คัน นำภัตตาหาร ๕๐๐ สำรับไปถวาย

เมื่อพระเทวทัตถูกลาภสักการะและความสรรเสริญครอบงำจิต ก็เกิดความปรารถนาอยากเป็นใหญ่ในหมู่สงฆ์ คิดจะปกครองสงฆ์แทนพระพุทธเจ้า ความคิดกำเริบฮึกเหิมเช่นนี้ ทำให้พระเทวทัตเลื่อมจากฤทธิ์ลงในบัดนั้นเอง (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ ๒๕'๒๕ : ๑๐๗)

เมื่อความทราบถึงพระพุทธเจ้าว่า พระเทวทัตคิดการใหญ่หวังจะปกครองสงฆ์เสียเองเพราะหลงในลาภสักการะ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ลาภสักการะและความสรรเสริญ
เกิดขึ้นแก่เทวทัตเพื่อฆ่าตน ลาภสักการะและความสรรเสริญ
เกิดขึ้นแก่เทวทัตเพื่อความวอดวาย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ต้นกล้วยย่อมผลัดผลเพื่อฆ่าตน
ย่อมผลัดผลเพื่อความวอดวายฉันใด ลากสักการะและ
ความสรรเสริญก็เกิดขึ้นแก่เทวทัตเพื่อฆ่าตน ลากสักการะ
และความสรรเสริญเกิดขึ้นแก่เทวทัตเพื่อความวอดวาย
ฉันนั้นเหมือนกันแล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ไม้ไผ่ย่อมตกขุยเพื่อฆ่าตน ย่อม
ตกขุยเพื่อความวอดวาย ... ไม้ไผ่อ้อย่อมตกขุยเพื่อฆ่าตน
ย่อมตกขุยเพื่อความวอดวาย ... แม้ม้าอัศตรย่อมตั้งครรภ์
เพื่อฆ่าตน ย่อมตั้งครรภ์เพื่อความวอดวาย แม้นฉันใด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ลากสักการะและความสรรเสริญ
ก็เกิดขึ้นแก่เทวทัตเพื่อฆ่าตน ลากสักการะและความ
สรรเสริญเกิดขึ้นแก่เทวทัตเพื่อความวอดวายฉันนั้นเหมือน
กันแล (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ ๒๕๒๕ : ๑๑๓-๑๑๔)

วันหนึ่งขณะที่พระผู้มีพระภาคประทับนั่งแสดงธรรมแก่
บริษัทพร้อมทั้งพระราชา พระเทวทัตจึงเข้าไปหาและทูลขออนุญาต
ปกครองสงฆ์ โดยอ้างว่าพระผู้มีพระภาคทรงพระชราแล้ว จะได้
ทรงพักผ่อนด้วยการประกอบที่ภุมมสุวิหารอยู่ พระผู้มี
พระภาคไม่ทรงอนุญาต พระเทวทัตทูลขอถึงสามครั้งก็ไม่ทรง
อนุญาต พระเทวทัตจึงลุกออกมาด้วยความโกรธและน้อยใจ จึงผูก
อาฆาตในพระผู้มีพระภาคเป็นครั้งแรก (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗
๒๕๒๕ : ๑๑๕)

นับจากวันนั้นพระเทวทัตก็ได้คิดปลงพระชนม์พระผู้มี
พระภาค และได้ทำการนี้ถึง ๓ ครั้งคือ

ครั้งที่ ๑ ได้ส่งบุรุษผู้หนึ่งให้ไปปลงพระชนม์ บุรุษนั้นครั้น

เห็นพระผู้มีพระภาค ก็เกิดความหวาดกลัว สะทกสะท้าน ยืนตัวแข็งอยู่ ครั้นพระพุทธองค์ทรงเรียกให้เข้าไปใกล้ก็ได้ชลบงที่พระบาท ขอลุแก่โทษ พระพุทธเจ้าทรงแสดงอนุบุพพิกถาแก่บุรุษนั้นจนได้ดวงตาเห็นธรรม จึงกลับไปแจ้งแก่พระเทวทัตว่าไม่สามารถปลงพระชนม์พระผู้มีพระภาคได้ เพราะพระองค์มีฤทธิ์มาก มีอานาปานะมาก พระเทวทัตจึงกล่าวกับบุรุษนั้นว่า ท่านจะปลงพระชนม์พระผู้มีพระภาคด้วยตัวเอง

ครั้งที่ ๒ วันหนึ่งพระผู้มีพระภาคเสด็จจงกรมอยู่ ณ เขาคิชฌกูฏ พระเทวทัตก็ขึ้นสู้อยอดเขา แล้วลี้ภัยก่อนหินใหญ่ลงมาหมายจะปลงพระชนม์พระผู้มีพระภาค หินนั้นแตกออก สะเก็ดกระเด็นไปตองพระบาทของพระผู้มีพระภาคยังพระโลหิตให้ห้อขึ้น ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคทรงเงยพระพักตร์ขึ้นไปตรัสกับพระเทวทัตว่า เทวทัตสั่งสมบาปไว้มากนัก เพราะมีจิตคิดประทุษร้าย มีจิตคิดจะฆ่า ยังโลหิตของพระองค์ให้ห้อขึ้น

เมื่อภิกษุทั้งหลายทราบข่าวว่าพระเทวทัตได้ทำการปลงพระชนม์ พระผู้มีพระภาค จึงพากันมาอยู่ที่นั่นเพื่อจะคุ้มครองป้องกันพระตถาคต พระผู้มีพระภาคจึงตรัสกับพระอานนท์ให้เรียกภิกษุเหล่านั้นเข้ามา และรับสั่งกับภิกษุเหล่านั้นว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อที่บุคคลจะปลงชีวิตตถาคต ต้องด้วยความพยายามของผู้อื่นนั้น มิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส เพราะพระตถาคตทั้งหลายย่อมไม่ปรินิพพานด้วยความพยายามของผู้อื่น” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ ๒๕๒๕ : ๑๒๒)

ครั้งที่ ๓ พระเทวทัตสั่งให้ความฉุฉงนปลงช้างนาฬาคีรี ซึ่งเป็นสัตว์ดุร้าย ฆ่ามนุษย์มามาก จะให้ไปทำร้ายพระพุทธเจ้า ขณะนั้นเป็นเวลาเช้า พระพุทธองค์เสด็จเข้าไปบิณฑบาตในกรุงราชคฤห์

ความง้างเห็นจึงปล่อยข้างนาพาศีร์ออกไป ข้างนั้นวิ่งไปยัง
พระตถาคตหมายทำร้าย พระผู้มีพระภาคทรงแผ่เมตตาจิตไปสู่
ข้างนาพาศีร์ ข้างดรัายเมื่อได้รับเมตตาจิตจากพระพุทธองค์ก็กลายเป็น
ข้างเชื่อง ได้เองวงลูบละอองธุลีพระบาทของพระผู้มีพระภาค
แล้วพ่นลงบนกระหม่อมของตน จากนั้นจึงย่อตัวถอยออกไปสู่
โรงช้างอันเป็นที่อยู่ของตน

การที่พระเทวทัตกระทำโลหิตุปบาท คือยังโลหิตของ
พระตถาคตให้ห้อขึ้นนั้น นับเป็นอนันตริยกรรมครั้งที่ ๑

อนันตริยกรรม หมายถึงกรรมหนักที่สุดฝ่ายอกุศล ซึ่งให้
ผลทันที

อนันตริยกรรมมี ๕ อย่าง ได้แก่

(๑) มาตุฆาต-ฆ่ามารดา

(๒) ปิตุฆาต-ฆ่าบิดา

(๓) อรหันตฆาต-ฆ่าพระอรหันต์

(๔) โลหิตุปบาท-ทำร้ายพระพุทธเจ้าจนถึงพระโลหิตห้อขึ้น

ไป

(๕) สังฆเภท-ยังสงฆ์ให้แตกกัน ทำลายสงฆ์ (พระราชาวรมณี

๒๕๑๘ : ๑๔๕)

บุคคลที่ประกอบอนันตริกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดใน ๕
อย่างนี้ จะต้องตกนรกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แก้ไขไม่ได้ ดังปรากฏ
ในปริกูปปสูตร อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ตติยปัณณาสก์ ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๕ จำพวกนี้ ผู้ต้องไป

อบาย ต้องไปนรก เตือดร้อน แก้ไขไม่ได้ ๕ จำพวกเป็น

ไหน? คือ บุคคลผู้ฆ่ามารดา ๑ ผู้ฆ่าบิดา ๑ ผู้ฆ่าพระ
อรหันต์ ๑ ผู้มีจิตประทุษร้ายทำโลหิตของพระตถาคตให้
ห้อ ๑ ผู้ทำลายสงฆ์ให้แตกกัน ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๕ จำพวกนี้ ผู้ต้องไปอบาย
ต้องไปนรก เดือดร้อน แก้ไขไม่ได้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒
๒๕๒๕ : ๑๓๒-๑๓๓)

พระเทวทัตได้ทำอนันตริยกรรมถึงสองครั้ง ครั้งแรกคือ
โลหิตุปบาท ครั้งที่สองได้ทำสังฆเภทโดยการชักชวนพระโกกาลิกะ
พระกตโมรคติสสกะ พระขันธเทวีบุตร และพระสมุททัตตะ ให้
ร่วมมือด้วย

พระเทวทัตกับพวกได้ร่วมกันทำสังฆเภท ด้วยการทูล
ขอวัตตุ ๕ ประการจากพระพุทธเจ้า คือ

(๑) ภิกษุทั้งหลายพึงถือการอยู่ป่าเป็นวัตรตลอดชีวิต รูปใด
อาศัยบ้านอยู่ รูปนั้นพึงต้องโทษ

(๒) ภิกษุทั้งหลายพึงถือเที่ยววิณฑะบาทเป็นวัตรตลอดชีวิต
รูปใดยินดีกนิมนต์ รูปนั้นพึงต้องโทษ

(๓) ภิกษุทั้งหลายพึงถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตรตลอดชีวิต รูป
ใดยินดีคหบดีจีวร รูปนั้นพึงต้องโทษ

(๔) ภิกษุทั้งหลายพึงถือการอยู่โคนต้นไม้เป็นวัตรตลอด
ชีวิต รูปใดเข้าอาศัยที่มุงบัง รูปนั้นพึงต้องโทษ

(๕) ภิกษุทั้งหลายไม่พึงฉันปลาและเนื้อตลอดชีวิต รูปใดฉัน
ปลาและเนื้อ รูปนั้นพึงต้องโทษ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ ๒๕๒๕ :
๑๒๘)

ครั้งพระเทวทัตทูลขอวัตตุ ๕ ประการดังกล่าวนี้แล้ว พระ

ผู้มีพระภาคไม่ทรงกล่าวอนุญาต ขณะเดียวกันก็ไม่ทรงกล่าวห้าม พระองค์เพียงแต่รับสั่งกับพระเทวทัตว่า ขอให้ไปไปตามความปรารถนาของภิกษุ กล่าวคือ รูปใดปรารถนาการอยู่ป่าเป็นวัตรก็ทำได้ หรือรูปใดปรารถนาอยู่ในบ้านก็ไม่ถือว่ามิโทษ ข้อสอง ข้อสามก็ทำนองเดียวกัน ส่วนข้อสี่พระพุทธรเจ้าตรัสว่า พระองค์อนุญาตโคนต้นไม้เป็นเสนาสนะ ๘ เดือน และข้อสุดท้ายคือข้อห้า พระองค์อนุญาตปลาและเนื้อที่บริสุทธีโดยส่วนสาม คือ ไม่เห็น ไม่ได้ยิน ไม่รังเกียจ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ ๒๕๒๕ : ๑๒๘)

พระผู้มีพระภาครับสั่งว่าอย่างนี้ แต่พระเทวทัตคิดว่าพระผู้มีพระภาคไม่ทรงอนุญาตวัตร ๕ ประการที่ตนขอ จึงไปประกาศแก่เหล่าภิกษุว่า พวกตนทูลขอวัตร ๕ ประการ แต่พระผู้มีพระภาคไม่ทรงอนุญาต และแม้ว่าพระองค์จะไม่อนุญาต พวกตนก็จะสมทานประพฤติดตามวัตร ๕ ประการนี้ เพื่อแสดงถึงความเป็นผู้มีก่น้อย

เมื่อประชาชนทั้งหลายได้ยินประกาศนี้ พวกไม่มีศรัทธา ไม่เลื่อมใส ไร้ปัญญา ก็พากันพูดว่าพวกพระเทวทัตเป็นผู้มีก่น้อย ส่วนพระสมณโคดมเป็นผู้มีก่น้อย แต่พวกที่มีศรัทธาเลื่อมใส เป็นผู้ฉลาด มีปัญญา ย่อมเพ่งโทษพระเทวทัตว่าเป็นผู้ทำลายสงฆ์ จึงพากันไปกราบทูลพระพุทธรเจ้าว่า พระเทวทัตพยายามทำลายสงฆ์ พระพุทธรเจ้าตรัสถามพระเทวทัตว่าจริงหรือไม่ พระเทวทัตทูลตอบว่าจริง พระผู้มีพระภาคทรงห้ามไม่ให้พระเทวทัตกระทำเช่นนั้น พระองค์ตรัสว่า “อย่าเลยเทวทัต เธออย่าชอบใจการทำลายสงฆ์ เพราะการทำลายสงฆ์มิโทษหนัก ผู้ใดทำลายสงฆ์ผู้พร้อมเพรียงกัน ย่อมประสบโทษตั้งกับ ย่อมไหม้ในนรกตลอดกับ” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ ๒๕๒๕ : ๑๒๙)

วันหนึ่งในเวลาเช้า พระอานนท์กำลังบิณฑบาตอยู่ในกรุงราชคฤห์ พระเทวทัตได้พบพระอานนท์ ก็แจ้งแก่พระอานนท์ว่า นับแต่วันนี้เป็นต้นไป ตนจะทำอุโบสถทำสังฆกรรมแยกจากผู้มีพระภาค พระอานนท์นำความขึ้นกราบทูลพระผู้มีพระภาค เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบ ทรงเปล่งอุทานว่า “ความดีคนดีทำง่าย ความดีคนชั่วทำยาก ความชั่วคนชั่วทำง่าย แต่อารยชนทำความชั่วได้ยาก” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ ๒๕๒๕ : ๑๓๐)

ครั้นถึงวันอุโบสถ พระเทวทัตก็ประกาศแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ท่านได้ทูลขอวัตถุ ๕ ประการต่อพระสมณโคดม พระองค์ไม่ทรงอนุญาต แต่ท่านและพรรคพวกพอใจที่จะประพฤติวัตถุ ๕ ประการ อันเป็นเครื่องแสดงถึงความเป็นผู้มักน้อย หากภิกษุรูปใดพอใจจะประพฤติวัตถุ ๕ ประการ อันเป็นเครื่องแสดงถึงความเป็นผู้มักน้อย ขอจงจับสลาก เมื่อพระเทวทัตประกาศอย่างนี้ บรรดาพระวัชชีบุตรชาวเมืองเวสาลีประมาณ ๕๐๐ รูป เป็นพระบวชใหม่ และรู้ธรรมวินัยน้อยได้พากันจับสลากด้วยความเข้าใจผิด ลำดับนั้น พระเทวทัตทำลายสงฆ์แล้วพาพวกภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูปหนีไปทางคยาสีประเทศ แต่ในเวลาไม่นานนัก พระอัครสาวกทั้งสองคือพระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ ก็ได้ไปพาภิกษุเหล่านั้นกลับ พระเทวทัตเสียใจมากถึงกับ “โลหิตร้อนได้พุ่งออกจากปากพระเทวทัตในตัวเอง” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ ๒๕๒๕ : ๑๓๔)

พระผู้มีพระภาคตรัสกับภิกษุว่า พระเทวทัตจะเกิดในอบาย เพราะจิตของพระเทวทัตถูกรอบงำโดยอสังกรรม ๘ ประการ ดังข้อความที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก จุลวรรค ภาค ๒ สังฆเภทชั้นธกะ ข้อ ๔๐๑ ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เทวทัตมีจิตอันอสังขารธรรม ๘
ประการครอบงำยำยี้แล้ว จักเกิดในอบาย ตกนรกชั้วกับ
ช่วยเหลือไม่ได้ อสังขารธรรม ๘ ประการเป็นไฉน คือ

๑. เทวทัตมีจิตอันลาภครอบงำยำยี้แล้ว จักเกิดใน
อบาย ตกนรกตั้งอยู่ตลอดกับ ช่วยเหลือไม่ได้

๒. เทวทัตมีจิตอันความเสื่อมลาภครอบงำยำยี้แล้ว ...

๓. เทวทัตมีจิตอันยศครอบงำยำยี้แล้ว ...

๔. เทวทัตมีจิตอันความเสื่อมยศครอบงำยำยี้แล้ว ...

๕. เทวทัตมีจิตอันสักการะครอบงำยำยี้แล้ว ...

๖. เทวทัตมีจิตอันความเสื่อมสักการะครอบงำยำยี้
แล้ว ...

๗. เทวทัตมีจิตอันความปรารถนาลามกครอบงำยำยี้
แล้ว ...

๘. เทวทัตมีจิตอันความเป็นมิตรชั้วครอบงำยำยี้แล้ว
จักเกิดในอบาย ตกนรก ตั้งอยู่ตลอดกับ ช่วยเหลือไม่ได้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เทวทัตมีจิตอันอสังขารธรรม ๘
ประการนี้แลครอบงำยำยี้แล้ว จักเกิดในอบาย ตกนรก ตั้ง
อยู่ตลอดกับ ช่วยเหลือไม่ได้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ ๒๕๒๕ :

๑๓๔)

จากเรื่องของพระเทวทัตที่กล่าวมาข้างต้นนี้ แสดงให้เห็น
ว่าในการฝึกสมาธินั้น แม้จะพ้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่มาขัดขวาง
การเกิดของสมาธิได้แล้ว เมื่อจิตเป็นสมาธิและสามารถสำเร็จผลชั้น
ฌาน ได้อิทธิปาฏิหาริย์ แต่ก็ยังต้องประสบปัญหาในการนำสมาธิ
ไปใช้ กล่าวคือ ถ้านำไปใช้ในทางที่ถูกต้อง ก็จะก่อให้เกิดประโยชน์

แก่ตนหรือแก่ผู้อื่น แต่ถ้านำไปใช้ในทางที่ผิดดังเช่นกรณีของพระเทวทัต นอกจากจะทำให้ตัวเองได้รับโทษ คือตกนรกแล้ว ยังทำให้ผู้อื่นเกิดความไขว่เขวทางด้านความคิดอีกด้วย

ข้อที่น่าสังเกตคือ ในคัมภีร์ระบุว่าพระเทวทัตได้สำเร็จฤทธิ์ขั้นปุถุชน (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ ๒๕๒๕ : ๑๐๗) ซึ่งแม้จะจัดเป็นอภิญญา แต่ก็ยังเป็นเพียงโลกียอภิญญา กล่าวคือเป็นอภิญญาที่เสื่อมได้ และฤทธิ์หรือโลกียอภิญญาที่พระเทวทัตได้ก็เสื่อมลงในทันทีที่พระเทวทัตคิดการใหญ่ คือต้องการปกครองพระภิกษุสงฆ์แทนพระพุทธเจ้า ดังข้อความปรากฏในคัมภีร์ว่า “ครั้งนั้นพระเทวทัตอันลาภสักการะและความสรรเสริญครอบงำรัดรั้งจิต และเกิดความปรารถนาเห็นปานนี้ว่า เราจักปกครองภิกษุสงฆ์ พระเทวทัตได้เสื่อมจากฤทธิ์นั้นพร้อมกับจิตตูปบาท^(๑)ที่เดียว” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ ๒๕๒๕ : ๑๐๗)

๖. สรูป

การฝึกสมาธิหรือการเจริญสมาธิจัดเป็นการทำความดีขั้นสูงสุดที่เรียกว่าภาวนามัย คือการฝึกอบรมจิตใจ ซึ่งการฝึกอบรมจิตใจนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อนกระทำได้ยาก ผู้ปฏิบัติจะต้องอาศัยความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด และต้องมีสติรู้เท่าทันกิเลสต่างๆ ซึ่งจะเกิดขึ้นขณะที่ฝึกสมาธิ ดังนั้นในการปฏิบัติจึงต้องพันผ้าอุปสรรคปัญหาต่างๆ นับตั้งแต่สิ่งที่จะมาขัดขวางการเกิดของสมาธิ เช่น นิวรณ์ นิमित ตลอดจนจนความคลาดเคลื่อนไขว่เขวต่างๆ ทั้งทางด้านความคิดและด้านการปฏิบัติ

(๑) จิตตูปบาท (จิต-ตูป-บาท) หมายถึงความคิดที่ผิดขึ้น

การฝึกสมาธิ

เมื่อสามารถฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เหล่านี้ได้สำเร็จ จนสามารถทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้แล้ว ยังอาจต้องประสบปัญหาในการนำสมาธิไปใช้อีกด้วย กล่าวคือถ้านำสมาธิไปใช้ไม่ถูกทาง คือนำไปใช้ในทางที่ผิด แทนที่จะได้รับประโยชน์จากสมาธินั้น กลับจะต้องได้รับโทษ ดังกรณีของพระเทวทัต เป็นต้น

ในการปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงจุดหมายคือนิพพานนั้น จำเป็นต้องบริบูรณ์ด้วยโพธิปักขิยธรรม ซึ่งหมายถึงธรรมอันเป็น ฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือเกื้อกูลแก่การตรัสรู้ หรือธรรมที่เกื้อกูล แก่อริยมรรค โพธิปักขิยธรรม มี ๓๗ ประการ แบ่งเป็น ๗ หมวด ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว



บทที่ ๗

ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ

๑. ความหมายของสมถะและวิปัสสนา

ก่อนที่จะกล่าวถึงความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ มีคำที่ฟังทำความเข้าใจอยู่สองคำที่เกี่ยวพันกับเรื่องที่จะกล่าวถึงในบทนี้ คือคำว่า “สมถะ” กับคำว่า “วิปัสสนา” จึงขอนำมาอธิบายดังต่อไปนี้

๑.๑ ความหมายของสมถะ สมถะ แปลว่า ความสงบ หรือวิธีทำจิตให้สงบ ได้แก่วิธีการหรือข้อปฏิบัติใดๆในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานระดับต่างๆ จุดมุ่งหมายของสมถะคือสมาธิ แต่เป็นสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน (คืออัปปนาสมาธิ) ภาวะจิตในฌานนั้นเป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุดหรือติดขัดอย่างใดๆ คือเป็นจิตที่ปราศจากนิวรณ์ ๕ นอกจากฌานแล้ว สมถะยังมีผลพลอยได้ที่สืบเนื่องจากฌานนั้นอีก คืออาจทำให้เกิดความสามารถพิเศษที่เรียกว่า อภิญญา

อย่างไรก็ตาม เมื่อพูดอย่างกว้างๆ สมถะก็คือการทำจิตให้สงบหรือการทำจิตให้เป็นสมาธิ และบางครั้งก็หมายถึงตัวสมาธินั้นเอง ความหมายของสมถะที่ว่าเป็นตัวสมาธินี้ เป็นความหมายที่ตรง

ตามหลักวิชาทั้งฝ่ายอภิธรรมและฝ่ายพระสูตร ความหมายของสมณะ
ในฝ่ายอภิธรรม เช่น “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต
ความมั่นคงแห่งจิต ความไม่สลายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่ง
จิต ภาวะที่จิตไม่สลายไป ความสงบ ...” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๔
๒๕/๒๕ : ๗๖)

ส่วนในพระสูตรอธิบายสมณะไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
สมณะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมเสวยประโยชน์อะไร? ย่อมอบรมจิต จิต
ที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร? ย่อมละระคายได้ ...” (พระ
ไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ๒๕/๒๕ : ๕๗) จากคำอธิบายในพระอภิธรรม
และในพระสูตรที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นว่าเนื้อแท้ของสมณะก็คือสมาธิ
นั่นเอง

๑.๒ ความหมายของวิปัสสนา วิปัสสนา แปลว่า การเห็น
แจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ
ในการฝึกฝนอบรมปัญญา ให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลาย
ตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่
สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง ไม่ใช่เห็นหรือเข้าใจตามที่เรายาก
จะให้มันเป็น มีความรู้แจ้งชัดเข้าใจจริงจนถอนความหลงผิดรู้ผิด
และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนแปลงที่ต่อโลกและชีวิตเสีย
ใหม่ ทั้งทำที่แห่งการมอง การรับรู้ การวางจิต และความรู้สึกรู้คิดทั้งหลาย

ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่าง
การปฏิบัตินั้นเรียกว่า ญาณ ซึ่งมีหลายระดับ ที่สำคัญในขั้นสุดท้าย
เรียกว่า วิชชา เป็นสภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือความหลง
ผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จริงให้หมดไป ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชชานั้นเป็น
ภาวะที่สุขสงบผ่อนคลายและเป็นอิสระ พ้นจากอำนาจครอบงำของ
กิเลส คือไม่ถูกกิเลสบังคับชักจูงไป

ดังนั้น “ฌานและวิชาจึงเป็นจุดมุ่งของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนถาวร” (พระราชวรรมณี ๒๕๒๕ ก : ๓๐๖)

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จะเห็นว่าในขณะที่ฌานเป็นผลที่มุ่งหมายของสมถะ ฌานก็เป็นผลที่มุ่งหมายของวิปัสสนา หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ สมถะนำไปสู่ฌาน ส่วนวิปัสสนานำไปสู่ฌาน ปฏิบัติสมถะอาจทำแต่สมถะอย่างเดียว โดยมุ่งหวังจะเสพผลของสมถะ คือฌานสมบัติ และอภิญญา (ซึ่งจะได้เฉพาะโลภียอภิญญาเท่านั้น) โดยไม่ต้องเกี่ยวข้องกับวิปัสสนาเลยก็ได้ เรียกว่าหยุดอยู่เพียงขั้นสมาธิไม่ก้าวไปถึงขั้นปัญญา

สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจำเป็นต้องอาศัยสมถะ กล่าวคืออาจเจริญสมถะจนได้ฌานสมาบัติก่อน แล้วจึงก้าวต่อไปสู่วิปัสสนา คือเอาฌานเป็นบาทของวิปัสสนาก็ได้ อาจเริ่มวิปัสสนาไปก่อนแล้วจึงเจริญสมถะตามหลังก็ได้ หรืออาจจะเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปก็ได้ (เช่นเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งถือว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่มีพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัว)

อย่างไรก็ตาม ผลที่เกิดจากสมถะอย่างเดียว ไม่ว่าจะ เป็นฌานสมาบัติหรืออภิญญา แม้จะสูงพิเศษอย่างไรก็ยังเป็นโลภียเป็นของปุถุชน คือคนมีกิเลส เสื่อมถอยได้ เช่น อภิญญาของพระเทวทัตก็เป็นโลภียอภิญญา เพราะเสื่อมถอยได้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ ๒๕๒๕ : ๑๐๙) และฌานสมาบัติของพวกฤาษีซึ่งเป็นของมีมาก่อนพุทธกาล ดังหลักฐานในพระสูตรว่าอาหารดาบสกาลามโคตรได้รูปฌานที่ ๓ คือ อากิญจัญญายตนฌาน อุทกดาบสรามบุตรได้รูปฌานที่ ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เป็นต้น (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ๒๕๒๕ : ๒๒๒-๒๒๕) ซึ่งสิ่ง

เหล่านี้ไม่ใช่จุดหมายของพระพุทธศาสนา เพราะไม่ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ได้อย่างแท้จริง ผลที่ต้องการจากสมณะตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การสร้างสมาธิเพื่อใช้เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพราะ “จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จได้ด้วยวิปัสสนา คือการฝึกอบรมปัญญาที่มีสมาธิเป็นบาทฐาน) (พระราชวรมุนี ๒๕๒๕ ก : ๓๐๖)

๒. ความมุ่งหมายของสมาธิ

ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้อง ที่เรียกว่าสัมมาสมาธินั้น ตามทรรคนะของพระพุทธศาสนา คือ สมาธิเพื่อปัญญา ดังพุทธพจน์ว่า “สมาธิอันศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ปัญญาอันสมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ จิตอันปัญญาอบรมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ คือ กามาสวะ ภาวาสวะ อวิชชาสวะ” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๗๕)

ข้อความจากพระสูตรที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ของศีล สมาธิ และปัญญาว่า ศีลเป็นบาทฐานของสมาธิ และสมาธิเป็นบาทฐานให้เกิดปัญญา ซึ่งตรงกับการฝึกอบรมแบบไตรสิกขา อันเป็นข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษาหรือฝึกหัดอบรมกาย วาจาใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไป จนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือพระนิพพาน ไตรสิกขา ได้แก่

(๑) อริศีลสิกขา-สิกขา คือศีลอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง

(๒) อริจิตตสิกขา-สิกขา คือจิตอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูง

(๓) อธิบัญญัติสิกขา-สิกขาคือบัญญัติอันยิ่ง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมบัญญัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ๒๕๒๕ : ๒๑๘ ; พระราชวรมณี ๒๕๑๘ : ๗๗)

จะเห็นว่าการฝึกอบรมกาย วาจา อันเป็นขั้นศีลนั้นมีจุดหมายอยู่ที่สมาธิ และการฝึกอบรมจิตอันเป็นขั้นสมาธินี้มีจุดหมายอยู่ที่ปัญญา นี่คือความหมายของสมาธิเพื่อปัญญา

๓. ประโยชน์ของสมาธิ

เมื่อประสบผลสำเร็จจากการฝึกสมาธิแล้ว พึงเอาประโยชน์จากสมาธิได้นับเป็นอเนกประการ ซึ่งในที่นี้จะได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิดังต่อไปนี้

๓.๑ ประโยชน์ในการบรรลุนิพพาน ถือว่าเป็นประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง ซึ่งประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้ คือการเตรียมใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าจุดหมายปลายทางของการฝึกสมาธิอยู่ที่การบรรลุนิพพาน และนิพพานก็ถือเป็นจุดหมายของพระพุทธศาสนา เป็นสภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์แล้ว ภาวะของผู้บรรลุนิพพานอาจอธิบายได้ดังต่อไปนี้

๓.๑.๑ ภาวะทางปัญญา ลักษณะสำคัญที่เป็นพื้นฐานทางปัญญาของผู้บรรลุนิพพานคือ การมองเห็นทั้งหลายตามที่มีมันเป็นจริงหรือเห็นตามความเป็นจริง เริ่มต้นตั้งแต่การรับรู้อารมณ์

ทางอายตนะด้วยจิตใจที่มีท่าที่เป็นกลาง และมีสติไม่หวั่นไหว ไม่ถูกชักจูงไปตามความชอบใจไม่ชอบใจ สามารถตามดูรู้เห็นอารมณ์นั้นๆ ไปตามสภาวะของมันตั้งแต่ต้นจนตลอดสาย ไม่ถูกความติดพัน ความขัดข้องขุ่นมัว หรือความกระทบกระทั่งที่เนื่องมาจากอารมณ์นั้น จดรู้หรือสะดุดเอาไว้ให้เขวออกไปเสียก่อน ต่างจากปุถุชนที่เมื่อรับรู้อารมณ์ใดก็มักไปสะดุดอยู่ตรงจุดหรือแง่ที่กระทบความชอบใจไม่ชอบใจ แล้วเกาะเกี่ยวพันพัวพันอยู่ตรงนั้น สร้างความตรึงตรึงคิดปรุงแต่งผันพิสดารขึ้นตรงนั้น แล้วไกลหรือเขวออกไปจากทางแห่งความเป็นจริง เกิดความรู้ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนคือรู้เห็นไปตามอำนาจกิเลสที่ปรุงแต่ง ไม่รู้เห็นตามความเป็นไปของสิ่งนั้นๆ

ลึกซึ้งไปอีกคือปัญญาที่รู้เท่าทันสังขาร รู้สามัญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รู้เท่าทันสมมติบัญญัติ ไม่ถูกหลอกให้หลงไปตามรูปลักษณะภายนอกของสิ่งทั้งหลาย และยอมรับความจริงทุกด้าน มิใช่ติดอยู่เพียงแง่ใดแง่หนึ่ง ความรู้เห็นตามที่มันเป็น หรือรู้เห็นตามความเป็นจริงขั้นนี้ จะช่วยแก้ความเข้าใจผิดที่ว่าพระพุทธศาสนาเป็นลัทธิมองโลกในแง่ร้ายได้โดยสิ้นเชิง เช่น ผู้เข้าถึงพุทธธรรมรู้ว่าขั้นที่ ๕ มิใช่เป็นทุกข์หรือเป็นสุขเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งโดยส่วนเดียว ดังที่พระผู้มีพระภาคทรงตอบปัญหาหมางมหาลิที่ทูลถามพระองค์ ถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้สัตว์เศร้าหมอง ว่า

ดูก่อนมหาเถร กิฬากรูปนี้จะเป็นทุกข์ตายเดียว รังแต่ทุกข์ตามสนอง หยั่งลงสู่ความทุกข์ มิได้ประกอบด้วยสุขบ้างแล้ว สัตว์ทั้งหลายก็จะมีทั้งกำหนดในรูป ก็เพราะรูปเป็นสุข สุขตามสนอง หยั่งลงสู่ความสุข มิได้ประกอบด้วยทุกข์เสมอไป

ฉะนั้นสัตว์ทั้งหลายจึงกำหนดในรูป เพราะกำหนดจึงถูก
ประกอบเข้าไว้ เพราะถูกประกอบจึงเศร้าหมอง

ดูก่อนมหาเถร แม้ข้อนี้ก็เหตุ เป็นปัจจัยเพื่อความเศร้า
หมองของสัตว์ สัตว์ทั้งหลายมีเหตุ มีปัจจัยจึงเศร้าหมอง แม้
ด้วยอาการอย่างนี้

ดูก่อนมหาเถร ก็หากเวทนานี้เป็นทุกข์ถ่ายเดียว ฯลฯ
ก็หากสัญญาเป็นทุกข์ถ่ายเดียว ฯลฯ ก็หากสังขารนี้เป็น
ทุกข์ถ่ายเดียว ฯลฯ ก็หากวิญญาณเป็นทุกข์ถ่ายเดียว
รังแต่ทุกข์ตามสนอง หยั่งลงสู่ความทุกข์ มิได้ประกอบด้วย
สุขบ้างแล้ว สัตว์ทั้งหลายก็จะไม่พึงกำหนดในวิญญาณ
ก็เพราะวิญญาณเป็นสุข สุขตามสนอง หยั่งลงสู่ความสุข มิ
ได้ประกอบด้วยทุกข์เสมอไป ฉะนั้นสัตว์ทั้งหลายจึงกำหนด
ในวิญญาณ เพราะกำหนดจึงถูกประกอบเข้าไว้ เพราะถูก
ประกอบจึงเศร้าหมอง

ดูก่อนมหาเถร แม้ข้อนี้แลก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อความ
เศร้าหมองของสัตว์ สัตว์ทั้งหลายมีเหตุมีปัจจัยจึงเศร้า
หมอง แม้ด้วยอาการอย่างนี้ (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๗
๒๕๒๕ : ๖๗-๖๘)

ความรู้เท่าทันสมมุติบัญญัตินั้นรวมไปถึงการรู้เข้าใจวิถีทาง
แห่งภาษาที่เรียกว่าโวหารโลก รู้จักใช้ภาษาเป็นเครื่องมือสื่อ
ความหมายโดยไม่ยึดติดในสมมุติของภาษา ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

“ภิกษุผู้ที่มีจิตหลุดพ้นแล้ว อย่างนี้แล ย่อมไม่วิวาทแก่ง
แย่งกับใครๆ โวหารใดที่ชาวโลกพูดกัน ก็พูดไปตามโวหาร

นั้นแต่ไม่ยึดมั่นด้วยทวิภูฏี” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓ ๒๕๒๕ : ๒๐๗)

ภิกษุใดเป็นผู้ไกลจากกิเลส มีกิจทำเสร็จแล้ว มีอาสวะสิ้นแล้ว เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งร่างกายอันมีในที่สุด ภิกษุนั้นพึงกล่าวว่เราพูดตั้งนี้บ้าง บุคคลทั้งหลายอื่นพูดกะเราตั้งนี้บ้าง ภิกษุนั้นฉลาดทราบคำพูดในโลก พึงกล่าวตามสมมุติที่พูดกัน (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๕ ๒๕๒๕ : ๑๖)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่ขัดแย้งกับโลก แต่โลกย่อมขัดแย้งกับเรา ผู้กล่าวเป็นธรรมย่อมไม่ขัดแย้งกับใครๆ ในโลก สิ่งใดที่บังเกิดขึ้นในโลกสมมุติว่าไม่มี แม้เราก็กกล่าวสิ่งนั้นว่าไม่มี สิ่งใดที่บังเกิดขึ้นในโลกสมมุติว่ามี แม้เราก็กกล่าวสิ่งนั้นว่ามี (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๗ ๒๕๒๕ : ๑๓๓)

เมื่อเกิดปัญญาารู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น เห็นอาการที่มันเกิดจากเหตุปัจจัย อาศัยกันและกันจึงมีขึ้น ก็เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เรียกว่าเกิดมีโลกทัศน์และชีวิตทัศน์ที่ถูกต้อง

๓.๑.๒ ภาวะทางจิต ภาวะทางจิตที่สำคัญเป็นพื้นฐานคือความเป็นอิสระ หรือเรียกตามคำพระว่าความหลุดพ้น ภาวะนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากปัญญา คือเมื่อเห็นตามเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตจึงพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ท่านมักกล่าวบรรยายการเข้าถึงภาวะนี้ว่า “จิตอันปัญญาอบรมแล้วย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ คือกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ๒๕๒๕ : ๗๓) หรือ “เมื่อเธอรู้เห็นอย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ แม้จากภวาสวะ แม้จากอวิชชาสวะ” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ๒๕๒๕ : ๑๕๙)

ลักษณะด้านหนึ่งของความเป็นอิสระ ในเมื่อไม่ถูกกิเลสครอบงำก็คือ การไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เฝ้าชวนหรือยั่วยุ อย่างที่ท่านเรียกว่าอารมณ์เป็นที่ตั้งของราคะ (หรือโลภะ) โทสะ โมหะ เพราะจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะแล้ว ยิ่งกว่านั้น ยังมีผลสืบเนื่องจากความปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ต่อไปอีกคือ ทำให้ไม่มีความหวาดเสียว สะดุ้ง สะท้าน หวั่นไหว นอกจากไม่มีเหตุที่จะทำให้เกิดความชั่วเสียหายที่ร้ายแรงแล้ว ยังมีหลักประกันความสุจริตในการทำงานด้วย

อีกด้านหนึ่งของความหลุดพ้นเป็นอิสระคือ ความไม่ติดใจสิ่งต่างๆ ซึ่งท่านมักเปรียบเทียบกับใบบัวที่ไม่ติด ไม่เปียกน้ำ และดอกบัวที่เกิดในเปือกตม แต่สะอาดงามบริสุทธิ์ ไม่เปื้อนโคลน เริ่มต้นแต่ไม่ติดในกาม ไม่ติดในบุญบาป ไม่ติดในอารมณ์ต่างๆ อันจะเป็นเหตุให้ต้องรำพึงหลังหวังอนาคต ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงปัจจัยที่ล่วงแล้ว ไม่ปรารถนาปัจจัยที่ยังมาไม่ถึง เลี้ยงตนด้วยปัจจัยที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า วรรณะ (ของภิกษุทั้งหลายนั้น) ย่อมผ่องใสด้วยเหตุนี้ เพราะความปรารถนาปัจจัยที่ยังมาไม่ถึง และความโศกถึงปัจจัยที่ล่วงแล้ว พวกพาลภิกษุจึงชুবชืดเหมือนต้นอ้อสดที่ถูกถอนเสียแล้วฉะนั้น (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๕ ๒๕/๒๕ :๖)

ลักษณะทางจิตอย่างอื่น ๆ ซึ่งสัมพันธ์กับลักษณะที่กล่าวมาแล้ว ยังมีอีกมากมาย เช่น ไม่มีเรื่องติดใจกังวล ไม่มีอะไรค้างใจ ไม่คิดพลาถน ไม่มีความกระวนกระวายใจ ไม่มุ่งงานหงุดหงิด ไม่

หองยเหงาเมื่อหน่าย ไม่หวาดสะดุ้ง ปราศจากภัย จิตใจสงบ เป็นสุข ไม่มีความโศก ไม่มีภูลีที่ทำให้ขุ่นมัว หรือฝ้ามอง ปลอดภัยโปร่ง ผ่องใส เยือกเย็น เบิกบานใจตลอดเวลา ซึ่งภาวะต่างๆเหล่านี้แสดงให้เห็นภาวะหนึ่งของจิต คือความเป็นสุข จึงมีคำกล่าวแสดงภาวะของนิพพานว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๖ ๒๕๒๕ : ๒๑๖) และ “นิพพานที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงแล้ว เป็นสุขดีหนอ” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๖ ๒๕๒๕ : ๒๖๐) เป็นต้น

๓.๒ ประโยชน์ในด้านอภิญา ถือเป็นผลพลอยได้จากการฝึกสมาธิ คือมีโชะประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายของพระพุทศาสนา อย่างไรก็ตามยังมีบุคคลบางพวกที่ฝึกสมาธิเพื่อมุ่งอภิญาเท่านั้น ซึ่งลักษณะเช่นนี้ถือว่าผิดจุดมุ่งหมายของพระพุทศาสนา ทั้งนี้เพราะพระพุทของค้ถือว่าจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิก็เพื่อมุ่งไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง ส่วนอภิญา (เฉพาะโลกียอภิญา) นั้นยังไม่สามารถดับกิเลสและทุกข์ได้

อภิญาที่ปรากฏในพระสูตรมีดังนี้

ธรรม ๖ อย่างควรทำให้แจ้งเป็นไฉน? คือ อภิญา ๖ ฝึกษในธรรมวินัยนี้ ย่อมบรรลุนิทธิวิธีหลายประการ คือ คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ทำให้ปรากฏก็ได้ ทำให้หายก็ได้ ทะลุผากำแพงภูเขาไปได้ไม่ติดขัดเหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นต่ำลงแม่ในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่แตกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ ลูบคลำพระจันทร์พระอาทิตย์ ซึ่งมีฤทธิ์มีอานุภาพมากด้วยฝ่ามือก็ได้ ใช้อำนาจทางกาย

ไปตลอดพรหมโลกก็ได้ เธอยอมได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ เสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ทั้งที่อยู่ไกลและใกล้ โดยทิพโสต ธาตุอันบริสุทธิ์สว่างไสวของมนุษย์ ๑ เธอยอมกำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นของบุคคลอื่นด้วยใจ คือ จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ... จิตมีโมหะ ... จิตหดหู่ ... จิตฟุ้งซ่าน ... จิตเป็นมหรคต (คือจิตถึงความใหญ่โตได้แก่ จิตประกอบด้วยฉาน) ... จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ... จิตเป็นสมาธิ ... จิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น ๑ เธอยอมระลึกชาติก่อนได้เป็นอันมาก คือ ระลึกได้ชาติหนึ่งบ้าง สองชาติบ้าง สามชาติบ้าง สี่ชาติบ้าง ... ร้อยชาติบ้าง พันชาติบ้าง แสนชาติบ้าง ตลอดสังวัฏฏกับเป็นอันมากบ้าง ตลอดวิวัฏฏกับเป็นอันมากบ้าง ตลอดสังวัฏฏกับวิวัฏฏกับเป็นอันมากบ้าง ในภพนั้น เรามีชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น มีผิวพรรณอย่างนั้น มีอาหารอย่างนั้น เสวยสุขเสวยทุกข์อย่างนั้นๆ มีกำหนดอายุเพียงเท่านั้น ครั้นจติจากภพนั้นแล้วได้ไปเกิดในภพนั้น แม้ในภพนั้นเราก็มีชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น ... ครั้นจติจากภพนั้นแล้วได้มาเกิดในภพนี้ เธอยอมระลึกชาติก่อนได้เป็นอันมาก พร้อมทั้งอาการพร้อมทั้งอุเทศ ด้วยประการฉะนี้ ๑ เธอยอมเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจติ กำลังอุบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณหยาบ ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพจักขุอันบริสุทธิ์สว่างแจ่มของมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมว่า สัตว์เหล่านี้ประกอบด้วยกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ตีเตียน พระอริยเจ้า เป็นมิจฉาทิฎฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจ

มัจฉาทิฏฐิ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาเข้าถึง
อภาย ทุกคติ วินิบาต นรก ส่วนสัตว์เหล่านี้ประกอบด้วย
กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ไม่ติเตียนพระอรียเจ้า เป็น
สัมมาทิฏฐิ ยึดการกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฏฐิ เบื้องหน้า
แต่ตายเพราะกายแตก เขาเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ดังนี้ เธอ
ย่อมเห็นหมู่มสัตว์ที่กำลังจุติ กำลังอุบัติ เลว ประณีต มี
ผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพพจักขุ
อันบริสุทธิ์ ล่วงจักขุของมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่มสัตว์ผู้เป็น
ไปตามกรรม ด้วยประการฉะนี้ ๑ เธอทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ
ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป
ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเทียว เข้าถึงอยู่ ๑ ธรรม ๖
อย่างเหล่านี้ควรทำให้แจ้ง (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ ๒๕/๒๕ :
๒๖๔-๒๖๕)

ในพระสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย จักกนิบาต ปฐมป็นณาสกั
อาหุเนยยสูตรที่ ๒ ว่าด้วยคุณธรรมของภิกษุผู้เป็นนาคบุญก็ได้กล่าว
ถึงธรรม ๖ ประการนี้ แต่ไม่ได้ระบุว่า เป็นอภิญา หากความหมาย
ที่กล่าวในสูตรนี้ก็ เป็นแบบเดียวกับข้อความข้างต้น คือหมายถึง
อภิญา ๖ นั้นเอง ดังข้อความว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๖ ประการ
ย่อมเป็นผู้ควรของต้อนรับ ฯลฯ เป็นนาคบุญของโลก ไม่มี
นาคบุญอันยิ่งกว่า ธรรม ๖ ประการเป็นไฉน? คือภิกษุใน
ธรรมวินัยนี้ ย่อมแสดงฤทธิ์ได้หลายประการ คือคนเดียว
เป็นหลายคนได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ... ฯลฯ
(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ ๒๕/๒๕ : ๒๕๘)

ข้อความจากพระสูตรที่ยกมาข้างต้นสรุปได้ว่า ธรรม ๖ ประการในที่นี้หมายถึงอภิญญา ๖ ซึ่งได้แก่

๓.๒.๑ อิทธิวิธิ—แสดงฤทธิ์ต่างๆได้ เช่นคนเดียวเป็นหลายคน หลายคนเดียว หายตัวได้ ดำดินได้ เหาะเหินเดินอากาศได้ เป็นต้น

๓.๒.๒ ทิพพโสต—หุทิพย์สามารถได้ยินเสียงสองชนิด ทั้งเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ทั้งที่อยู่ไกลและอยู่ใกล้

๓.๒.๓ เจโตปริยญาณ—กำหนดรู้ใจของผู้อื่นและสัตว์อื่นได้ด้วยใจ

๓.๒.๔ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ—ระลึกชาติแต่ หนหลังได้ ว่าตัวเองเคยเกิดมาเป็นใคร ชื่ออะไร เกิดในตระกูลใด มีรูปร่างหน้าตาผิวพรรณ ตลอดจนความเป็นอยู่อย่างไร เป็นต้น

๓.๒.๕ ทิพพจักขุ—ตาทิพย์ สามารถมองเห็นหมู่มืดที่ กำลังตาย กำลังเกิด ว่าตายจากชาตินี้แล้วไปเกิดที่ไหน เพราะกรรมอะไร ดังนี้ เป็นต้น

๓.๒.๖ อาสวักขยญาณ—ความรู้ที่ทำให้อาสวะหมดไปสิ้นไป

อภิญญาทั้ง ๖ ข้อนี ๕ ข้อแรกจัดเป็นโลกีย์อภิญญา เพราะเสื่อมถอยได้และปุถุชนก็สามารถมีได้ ส่วนข้อที่ ๖ เป็นโลกุตตรอภิญญา ไม่เสื่อมถอย ปุถุชนมีไม่ได้ จะมีได้ก็แต่พระอรหันต์เท่านั้น หรือกล่าวได้ว่าพระอรหันต์อาจได้อภิญญาหมดทั้ง ๖ อย่างได้ แต่ปุถุชนได้อย่างมากที่สุดไม่เกิน ๕ อย่าง (คือตั้งแต่ข้อ ๑ ถึงข้อ ๕)

อย่างไรก็ตาม ในมหาลิสสูตร ที่มกนิกาย สีลขันธวรรค ได้กล่าวถึงวิชา ๘ (ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษ) ซึ่งในวิชา ๘ นั้น มีอภิญญา ๖ รวมอยู่ด้วย

วิชา ๘ ได้แก่

(๑) วิปัสสนาญาณ-ญาณในวิปัสสนา ญาณที่เป็นวิปัสสนา คือปัญญาที่พิจารณาเห็นสังขารคือรูปนาม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๒) มโนมยิทธิญาณ-ญาณเป็นเหตุแห่งฤทธิ์สำเร็จด้วยใจ คือนิรมิตกายอื่นออกจากกายนี้ได้

(๓) อิทธิวิธิญาณ-ญาณเป็นเหตุแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้

(๔) ทิพพโสตญาณ-ญาณเป็นเหตุให้หูทิพย์

(๕) เจโตปริยญาณ-ญาณเป็นเหตุกำหนดรู้ใจผู้อื่นได้

(๖) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ-ญาณเป็นเหตุระลึกขันธ์ที่ อาศัยอยู่ก่อนได้ ระลึกชาติได้

(๗) จุตูปปาตญาณ-ญาณกำหนดรู้จุดและอุบัติแห่งสัตว์ ทั้งหลาย อันเป็นไปตามกรรม เห็นการเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ ทั้งหลาย เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทิพพจักขุ

(๘) อาสวักขยญาณ-ญาณหยั่งรู้ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่ง อาสวะทั้งหลาย ความรู้ที่ทำให้อาสวะสิ้น (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๙ ๒๕๒๕ : ๒๐๓-๒๐๗)

จะเห็นว่า ข้อที่ ๓-๘ คือ อภิญญา ๖ นั้นเอง และข้อ ๒ ก็สามารส่งเคราะห์เข้าในข้อ ๓ ได้

การที่จะได้วิชา ๘ (ซึ่งรวมอภิญญา ๖ เข้าไว้ด้วย) นี้ระบุ ชัดเจนว่าต้องได้ฌานอย่างต่ำรูปฌานที่ ๔ หรือจตุตถฌาน ดังใน คัมภีร์ว่า “ภิกษุนั้นบรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละ สุขละทุกข์และดับโสมนัสก่อนๆได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์ อยู่ ... (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๙ ๒๕๒๕ : ๒๐๓)

เมื่อบรรลุจตุตถฌานแล้วต้องการได้อภิญญา ต้องน้อมจิต

ไปเพื่อให้ได้อภิญญาชั้นๆ ดังข้อความในพระสูตรว่า “ภิกษุชั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิพร้อมแล้วไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อนควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อย่างนี้ย่อมให้น้อมจิตไปเพื่ออุปเพณิวาสนาสุสติญาณ ... ” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๙ ๒๕๒๕ : ๒๐๕)

การน้อมจิตไปเพื่อให้ได้อภิญญานี้มีได้หมายความว่า ผู้ที่บรรลุดุจตุตถฌานทุกคนจะสามารถได้อภิญญาเสมอไป (ผู้ได้อภิญญานั้นจะต้องเป็นผู้มีบุญบารมี อันสำเร็จมาแต่ชาติก่อน มิใช่ได้เพราะความเชี่ยวชาญในสมาบัติ (วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๒ ๒๕๒๘ : ๘๑) และผู้ที่จะได้อภิญญานั้นจะต้องมีสมาธิแก่กล้า กล่าวคือเมื่อบรรลุดุจตุตถฌานแล้วก็พยายามฝึกเข้าออกจากฌานให้คล่องแคล่ว ที่เรียกว่าให้ชำนาญด้วยวิธีทั้ง ๕ แล้วปฏิบัติให้ถึงอภิญญาโดยออกจากฌานเสียก่อนแล้วจึงน้อมจิตไปเพื่อให้ได้อภิญญา ซึ่งจะได้หรือไม่นั้นย่อมขึ้นอยู่กับว่าสมาธิแก่กล้าเพียงพอหรือไม่ การได้อภิญญานั้นอาจได้อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๕ อย่างที่เป็นโลกียอภิญญา

ส่วนอาสวักขยญาณซึ่งเป็นโลกุตระอภิญญานั้นไม่สามารถมีได้ในปุถุชน กล่าวคือปุถุชนจะสามารถมีได้มากที่สุดเพียง ๕ อย่างที่เป็นโลกียอภิญญา สำหรับพระอรหันต์อาจได้อภิญญาครบทั้ง ๖ ข้อ ตัวอย่างของผู้ที่ได้อภิญญาครบทั้ง ๖ ข้อ เช่น พระสารีบุตร และพระโมคคัลลานะ เป็นต้น (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๒ ๒๕๒๕ : ๒๗-๒๙)

ข้อพึงสังเกตคืออภิญญาที่เป็นผลพลอยได้จากการเจริญสมาธินั้นหมายเฉพาะโลกียอภิญญาเท่านั้น ส่วนโลกุตระอภิญญานั้นไม่ใช่ผลพลอยได้ แต่ถือเป็นจุดหมายของการฝึกสมาธิทีเดียว

ทั้งนี้เพราะอภิญญาข้อที่ ๖ คือ อาสวัคชยญาณ ซึ่งจัดเป็นโลกุตรอภิญญานั้นก็คือนิพพานนั่นเอง

๓.๓ ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่นทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง ลักษณะเช่นนี้เป็นลักษณะของผู้มีสมาธิ ซึ่งตรงข้ามกับลักษณะของผู้มีนิวรณ์ ซึ่งจะอ่อนไหวง่าย ติดยึด หลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย วุ่นวาย จู้จี้จ้าน สอดแสบ ลูกลี้ลูกลน หรือหงอยเหงาเศร้า ซึม ลังเล หวาดระแวง เป็นต้น

จิตของผู้มีสมาธิจะอยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝัง คุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบ และสะกด ยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความ มั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะ เพิ่มพูนยิ่งขึ้นเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่าง ๆ มองอย่าง เอมมาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ ประสพการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิต จิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

๓.๔ ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เป็นประโยชน์ที่ใกล้ตัว ที่สุดและยังให้ผลทันตาเห็น ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน อาจประมวลได้ดังนี้

๓.๔.๑ ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด

เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความก่อกวน ความวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่ต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงาน ใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบุรณ์แบบได้แก่ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็น วิทยุธรรมสุขวิหาร

๓.๔.๒ เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิ ก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะหรือกรรมนีย แปลว่าควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อ ๓.๔.๑ มาช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

๓.๔.๓ ช่วยเสริมสุขภาพและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาทีร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจ รุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไป ได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบุรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แต่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังจิตเข้มแข็ง

นั้นหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในคราวที่ทรงประชวรหนักอยู่ ณ เวฬุคาม (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ ๒๕๒๕ : ๑๗๑)

ในด้านดี ผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบานยอมช่วยให้กายอึดอึด ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญ ใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่องใสสดชื่นเบิกบานนั้น ต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส เช่นคนธรรมดาที่มีเรื่องดีใจ ปลาบปลื้มอึดใจ ไม่หิวข้าว หรือพระที่บรรลुरुธรรมแล้วมีปิติเป็นภักษา ฉันทอาหารวันละมือเดียว แต่ผิวพรรณผ่องใส เพราะไม่หวนละห้อยความหลัง ไม่เพ้อหวังอนาคต ดังพุทธพจน์ที่แสดงเหตุให้ผิวพรรณผ่องใสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงปัจจัยที่ล่วงแล้ว ไม่ปรารถนาปัจจัยที่ยังมาไม่ถึง เลี้ยงตนด้วยปัจจัยที่เกิดขึ้น เฉพาะหน้า วรรณะ (ของภิกษุทั้งหลายนั้น) ย่อมผ่องใสด้วยเหตุนั้น” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๕ ๒๕๒๕ : ๖)

ไม่เฉพาะจิตใจดีช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคกายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ (สภาพกายจิตสัมพันธ์นี้ อาจแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ ตามขั้นตอนของพัฒนาการทางจิตขั้นต่ำสุดผลต่อกายกระทบจิตด้วย คือเมื่อไม่สบายกายจิตพลอยไม่สบายด้วย ช้ำเติมตนเองให้หนักขึ้น ชั้นกลางจำกัดขอบเขตของ

ผลกระทบบ้างก็คือ ความทุกข์ ความไม่สบายมืออยู่แต่ไหน ก็รับรู้ตามที่เป็นแค่นั้น วางใจได้ ไม่ให้ทุกข์ทับถมลูกกลม ขึ้นสูงจิตช่วยกาย คือเมื่อร่างกายทุกข์ ไม่สบาย นอกจากไม่เก็บไปก่อทุกข์แก่ใจแล้ว ยังสามารถใช้สมรรถภาพที่เข้มแข็งและคุณภาพที่ดีงามของจิต ส่งผลดีกลับมาช่วยกายได้อีกด้วย) เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกุ่มกวมบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะ บางอย่าง หรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้ เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญญารู้เท่าทันสภาวะธรรม ประกอบอยู่ด้วย (พระราชนิพนธ์ ๒๕๒๕ ก : ๘๓๔-๘๓๕)

๕. ประโยชน์ของสมาธิตามที่ปรากฏในพระสูตร

ในสมาธิสูตร โรหิตัสสวรรคที่ ๕ อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ได้กล่าวถึงสมาธิภาวนา ๔ ประการ พร้อมทั้งประโยชน์ของการเจริญสมาธิไว้ดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ๔ ประการนี้ ๔ ประการเป็นไฉน? คือสมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน มีอยู่ ๑ สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้เฉพาะซึ่งญาณทัสสนะ มีอยู่ ๑ สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ มีอยู่ ๑ สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ มีอยู่ ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบันเป็น
ไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกาม สังัดจากอกุศลธรรม
บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก
อยู่ บรรลุตุตยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็น
ธรรมเอก ผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์สงบ
ไป มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ
เสวยสุขด้วยนามกายเพราะปีติสิ้นไป บรรลุตุตยฌานที่
พระอริยะสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่
เป็นสุข บรรลุตุตยฌาน ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ เพราะละสุข
ละทุกข์และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆได้ มีสติบริสุทธิเพราะ
อุเบกขา (มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิอยู่)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนานี้ อันบุคคลเจริญ
แล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขใน
ปัจจุบัน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้เฉพาะซึ่งญาณทัสสะ
เป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มนสิการอาโลกัสัญญา
อิฐฐานทิวาสัญญา (ความสำคัญหมายว่ากลางวัน) ว่า
กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจอัน
สังัดปราศจากเครื่องรำตรึง อบรมจิตให้มีความสว่างอยู่ ...
 ฯลฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะเป็นไฉน?

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้ง
อยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งสัญญา
ที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งสัญญาที่ดับไป รู้แจ้งวิตกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตก
ที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งวิตกที่ดับไป ... ฯลฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะเป็นไฉน?
ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีปกติพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและ
ความเสื่อมไปในอุปาทานชั้นที่ ๕ อยู่ว่า รูปเป็นดังนี้ ความ
เกิดขึ้นแห่งรูปเป็นดังนี้ ความดับแห่งรูปเป็นดังนี้ เวทนา
เป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นดังนี้ ความดับแห่ง
เวทนาเป็นดังนี้ สัญญาเป็นดังนี้ ... สังขารเป็นดังนี้ ...
วิญญาณเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นดังนี้
ความดับแห่งวิญญาณเป็นดังนี้ ... ฯลฯ (พระไตรปิฎก เล่ม
ที่ ๒๑ ๒๕๒๕ : ๔๔-๔๕)

ข้อความจากพระสูตรที่อัญเชิญมานี้แสดงให้เห็นประโยชน์
ของสมาธิ ๔ ประการได้แก่

๔.๑ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ซึ่งในคำอธิบายของ
ประโยชน์ในข้อนี้ได้แก่การเจริญฌาน ๔ ตั้งแต่ปฐมฌานถึง
จตุตถฌานในลักษณะที่เป็นวิหาคความสุขแบบหนึ่ง ตามหลักที่
แบ่งความสุขเป็น ๑๐ ชั้น ได้แก่

๔.๑.๑ กามสุข-สุขเพราะอาศัยกามคุณ ๕ คือ รูป
เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ

๔.๑.๒ สุขในปฐมฌาน-เพราะกามสัญญาดับไป

๔.๑.๓ สุขในทุติยฌาน-เพราะวิตกวิจารณ์ดับไป

๔.๑.๔ สุขในตติยฌาน-เพราะปีติดับไป

๔.๑.๕ สุขในจตุตถฌาน-เพราะลมอัสสาสะปัสสาสะ
ดับไป

๔.๑.๖ สุขในอากาสนัญญายตนฌาน-เพราะรูป
สัญญาดับไป

๔.๑.๗ สุขในวิญญาณ์ญายตนฌาน-เพราะ
อากาสนัญญายตนสัญญาดับไป

๔.๑.๘ สุขในอากิญจัญญายตนฌาน-เพราะ
วิญญาณ์ญายตนสัญญาดับไป

๔.๑.๙ สุขในเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน-เพราะ
อากิญจัญญายตนสัญญาดับไป

๔.๑.๑๐ สุขในสัญญาเวทียตนิโรธ-เพราะสัญญาและ
เวทนาดับไป (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ ๒๕๒๕ : ๓๓๕-๓๓๘)

จะเห็นว่าสุข ๑๐ ชั้นนี้ เป็นการเรียงลำดับความสุขซึ่งประณีต
ขึ้นไปตามลำดับ คือกามสุข สุขในรูปฌาน สุขในอรุพฌาน และ
สุขในสัญญาเวทียตนิโรธ หรือนิโรธสมาบัติ พระพุทธเจ้าและ
พระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมเจริญฌานในโอกาสว่าง เพื่อเป็นการ
พักผ่อนอย่างสุขสบาย ที่เรียกว่า ภิภุชธรรมสุขวิหาร (การอยู่เป็น
สุขในปัจจุบัน)

ข้อที่น่าสังเกตคือประโยชน์ข้อแรกของสมาธิที่กล่าวใน
พระสูตรนั้น กล่าวถึงเฉพาะรูปฌาน ๔ ว่าเป็นภิภุชธรรมสุขวิหาร
แต่ความเป็นจริงแล้ว ภิภุชธรรมสุขวิหารนั้นหมายถึงตั้งแต่ปฐมฌาน
ไปจนถึงนิโรธสมาบัติ เพราะการเข้านิโรธสมาบัติก็ต้องเจริญตั้งแต่
รูปฌานที่ ๑ ไปจนถึงอรุพฌานที่ ๔ คือเนวสัญญานาสัญญายตน
ฌาน คือต้องได้สมาบัติ ๘ เสียก่อน ดังนั้น จึงกล่าวว่า ประโยชน์

ข้อแรกของสมาธิคือเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

๔.๒ เพื่อการได้ญาณทัสสนะ ซึ่งอธิบายต่อไปว่า ได้แก่ การมนสิการอาโลกสัญญา (ความสำคัญหมายว่าแสงสว่าง) อธิษฐานทิวาสัญญา (ความสำคัญหมายว่ากลางวัน) คือเหมือนกันทั้งกลางวันกลางคืน มีใจสงบปราศจากเครื่องรัดรั้ง (คือนิเวรณ) ผีอกบรมจิตให้เป็นจิตที่มีความสว่าง

การได้ญาณทัสสนะในที่นี้ อรรถกถาอธิบายว่า หมายถึงการได้ทิพจักขุ (พระราชวรมูณี ๒๕๒๕ ก : ๘๓๖) และท่านกล่าวไว้ว่าทิพจักขุนั้นเป็นยอดของโลกียอภิญาทั้ง ๕ (ได้แก่อิทธิวิธิติพโสต เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และทิพจักขุ) บางแห่งท่านกล่าวถึงญาณทัสสนะนี้คำเดียวหมายคลุมโลกียอภิญาหมดทั้ง ๕ ดังนั้นประโยชน์ข้อนี้จึงหมายถึงการนำเอาสมาธิไปใช้เพื่อผลสำเร็จทางจิต คือความสามารถพิเศษจำพวกอภิญา รวมทั้งอิทธิปาฏิหาริย์

๔.๓ เพื่อสติสัมปชัญญะ คือการตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆที่เกิดขึ้นและดับไปในความเป็นอยู่ประจำวันของตน รู้แจ้งรู้ชัดในเวทนา สัญญา วิตก ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอและตลอดเวลา

๔.๔ เพื่อความสิ้นอาสวะ ได้แก่ การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณาเห็นอยู่เสมอถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตลอดจนจนความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ มองอย่างกว้างๆก็คือการใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนาอย่างที่เรียกว่าเป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด คืออัสวักขยญาณ หรือวิชชา

วิมุตติ ดังข้อความที่ปรากฏในพระสูตรว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งซึ่งบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสังเวชใหญ่ เป็นไปเพื่อ
ประโยชน์ใหญ่ เป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะใหญ่ เป็น
ไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ เป็นไปเพื่อได้ญาณทัตสสนะ เป็น
ไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งผลคือ
วิชาและวิมุตติ ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร? คือกายคตาสติ ...
(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ๒๕๒๕ : ๔๒)

๕. ประโยชน์ของสมาธิตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา

ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านก็ได้สรุปอานิสงส์คือผลได้ต่างๆ
ของสมาธิภาวนาหรือการฝึกสมาธิไว้เช่นกัน ดังแสดงไว้ในคัมภีร์
วิสุทธิมรรค ถึงอานิสงส์ของการฝึกสมาธิว่ามี ๕ ประการ คือ

๕.๑ มีทิฏฐธรรมสุขวิหารเป็นอานิสงส์ คือภิกษุที่เป็น
พระอรหันตขีณาสพ (ผู้หมดกิเลส) ย่อมเจริญสมาธิ (สมาธิในข้อ
นี้ หมายถึง สมาธิขั้นอัปปนา) ด้วยวิตถุประสงค์ว่าจะเข้าสมาบัติ
ให้จิตมีอารมณ์เดียวอยู่เป็นสุขตลอดวัน การเจริญสมาธิของภิกษุ
เหล่านั้นชื่อว่า มีทิฏฐธรรมสุขวิหารเป็นอานิสงส์ ดังที่พระผู้มี
พระภาคตรัสกับพระจุนทะว่า “ดูก่อนจุนทะ แต่ธรรมคือปฐมฌาน
นี้ เราไม่กล่าวว่าธรรมเป็นเครื่องขัดเกลานในวินัยของพระอริยะ เรา
กล่าวว่าป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในอัทธภาพนี้ในวินัยของ
พระอริยะ” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ๒๕๒๕ : ๕๒)

๕.๒ มีวิบัสสนาเป็นอานิสงส์ คือพระเสขะ (ผู้ยังต้องศึกษา
ซึ่งหมายถึงพระอริยบุคคลที่ยังไม่บรรลุอรหัตผล) และปุถุชน

ทั้งหลายผู้เจริญสมาธิ (สมาธิในข้อนี้หมายถึง สมาธิขั้นอุปจารก็ได้ ขั้นอัปปนาก็ได้) ด้วยวัตถุประสงค์ว่า ออกจากสมาบัติแล้วจักทำวิปัสสนาทั้งจิตที่ยังตั้งมั่นอยู่ ชื่อว่ามีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ เพราะสมาธินั้นเป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพราะเหตุนี้พระผู้มีพระภาคจึงตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภาษุมิจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๗ ๒๕๒๕ : ๑๓)

๕.๓ มีอภิญญาเป็นอานิสงส์ ข้อนี้เป็นอานิสงส์ขั้นอัปปนา สำหรับผู้ได้สมาบัติ ๘ แล้ว เมื่อต้องการอภิญญาก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้ ดังพุทธพจน์ว่า “จิตนั้นย่อมอ่อน ควรแก่การงาน ผุดผ่อง ... ย่อมโน้มน้อมจิตไปเพื่อทำให้ประจักษ์แจ้งด้วยปัญญา อันยิ่งเอง ซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเองอย่างใด ๆ เธอย่อมสมควรเป็นพยานในธรรมนั้นๆ ในเมื่อเหตุมีอยู่เป็นอยู่” (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ๒๕๒๕ : ๒๔๓-๒๔๔)

๕.๔ มีภพวิเศษเป็นอานิสงส์ ข้อนี้หมายถึงสมาธิขั้นอัปปนาซึ่งเป็นสมาธิขั้นฌาน เพราะผู้ได้ฌานจะต้องเจริญสมาธิขั้นสูงสุดคืออัปปนาสมาธิ ซึ่งบุคคลที่ได้ฌานแล้วไม่เสื่อมจากฌานนั้น เมื่อดับจิตลงก็จะได้ไปเกิดในพรหมโลก ซึ่งจัดเป็นภพวิเศษหรือภพอันสูง ตัวอย่างเช่น ผู้เจริญปฐมฌานได้อย่างสามัญ จะไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้นพรหมปารีสัชชา ผู้เจริญปฐมฌานได้อย่างกลาง จะไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้นพรหมบุโรหิตา ผู้เจริญปฐมฌานได้อย่างประณีต จะไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้นมหาพรหม ฯลฯ ดังนี้ เป็นต้น (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๕ ๒๕๒๕ : ๕๑๗)

นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงอานิสงส์ของผู้เจริญจตุตถฌานว่า อาจได้ไปเกิดในที่ต่างๆ ดังต่อไปนี้

ผู้เจริญจนตถกถมาน บางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาเหล่า
อสังขยีสัตว์ บางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้นเวหัพปลา
บางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้นอวิหา บางคนไปเกิดเป็น
พวกเทวดาชั้นนัตปภา บางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้น
สุทัสสา บางคนไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้นสุทัสสี บางคนไป
เกิดเป็นพวกเทวดาชั้นอกนิฏฐะ บางคนไปเกิดเป็นพวก
เทวดาผู้เข้าถึงอากาศานัญจายตนภพ บางคนไปเกิดเป็น
พวกเทวดาผู้เข้าถึงวิญญาณัญจายตนภพ บางคนไปเกิด
เป็นพวกเทวดาผู้เข้าถึงอาภิกญัญจายตนภพ บางคนไป
เกิดเป็นพวกเทวดาผู้เข้าถึงเนวสัญญาณาสัญญายตนภพ
เพราะอารมณ์ต่างกัน เพราะมนสิการต่างกัน เพราะฉันทะ
ต่างกัน เพราะปณิธิต่างกัน เพราะอธิโมกข์ต่างกัน เพราะ
อภินิหารต่างกัน เพราะบัญญัติต่างกัน (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๕
๒๕๒๕ : ๕๑๘)

อย่างไรก็ตาม การได้ภพวิเศษหรือภพอันสูงนี้ยังมีได้ถือว่าเป็นประโยชน์สูงสุดของสมาธิ ทั้งนี้เพราะแม้จะได้เกิดในภพอันสูงตามระดับของฌานที่ได้ แต่ถ้ามีกรรมชั่วอยู่ เมื่อหมดผลจากกุศลกรรมที่ทำให้ไปเกิดในภพอันสูงแล้วก็อาจตกลงสู่ทุคติได้ ดังข้อความที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์ ธรรมทพวิภังค์ว่า

เหล่าสัตว์ที่มีอำนาจแห่งบุญส่งเสริมไปแล้วสู่กามภพ
และรูปภพ หรือแม้ไปสู่ภวัตคพรหม ก็ย่อมกลับไปสู่ทุคติอีก
ได้ เหล่าสัตว์มีอายุยืนถึงเพียงนั้น ก็ยังจุติเพราะสิ้นอายุ ภพ
ไหนๆชื่อว่าเที่ยง ไม่มี สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้แสวง

หากคุณอันยิ่งใหญ่ได้ตรัสไว้แบบนี้ เพราะฉะนั้นแล เหล่า
นักปราชญ์ผู้มีปัญญาเฉลียวฉลาดรอบคอบคำนึงถึงความ
จริงข้อนี้ จึงเจริญมรรคอันอุดม เพื่อพ้นจากขรามรณะ ครั้น
เจริญมรรคอันบริสุทธิ์สะอาดซึ่งมีปกติยังสัตว์ให้หยั่งถึง
พระนิพพานแล้ว ย่อมเป็นผู้ไม่มีอาสวะ ประนิพพาน เพราะ
กำหนดรู้อาสวะทั้งปวง ฉะนั้นแล (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๕
๒๕๒๕ : ๕๑๙)

อย่างไรก็ดี แม้สมาธิขั้นอุปจารก็สามารถให้ภพพิเศษ คือ
กามาวจรสวรรค์ ๖ (สวรรค์ชั้นกามาวจร คือชั้นที่ยังเกี่ยวข้องกับ
กาม ซึ่งเรียกเต็มว่า จกามาพจรสวรรค์ เรียงจากชั้นต่ำขึ้นไป
ดังนี้ จาตุมหาราชิกา ดาวดึงส์ ยามา ดุสิต นิมมานรดี และ
ปรนิมมิตวสวัตตี) ได้ (พระราชนิพนธ์ ๒๕๒๕ ก : ๘๓๗)

๕.๕ มีนิโรธเป็นอันสงฆ์ ข้อนี้เป็นอันสงฆ์ของสมาธิขั้น
อัปปนา กล่าวคือสำหรับพระอรหันต์และพระอนาคามีที่ได้สมาบัติ
๘ มีความชำนาญในการเข้าออกจากฌานด้วยวิธีทั้ง ๕ แล้ว
สามารถเข้านิโรธสมาบัติเสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิตตลอดเวลา
๗ วัน (พระราชนิพนธ์ ๒๕๒๕ ก : ๘๓๗)

อันสงฆ์ข้อนี้จึงหมายถึงเฉพาะพระอนาคามีและพระอรหันต์
ที่ได้สมาบัติ ๘ เท่านั้น ส่วนปุถุชนหรือพระโสดาบัน พระสกทาคามี
แม้จะได้สมาบัติ ๘ ก็ไม่สามารถได้อันสงฆ์ข้อนี้ (วิสุทธิมรรคแปล
ภาค ๒ ตอน ๒ ๒๕๒๕ : ๗๙-๘๓)

๖. สรุป

ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดหมายของพระพุทธศาสนาคือ ใช้เป็นบาทฐานของวิปัสสนา ซึ่งสมาธิในแง่นี้ก็คือ กาวะจิตที่เรียกว่า “นุมนวลควรแก่งาน” ซึ่งจะนำมาใช้เป็นทีปฏิบัติกรของปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้ง เห็นจริง จนสามารถทำลายกิเลสตัณหาได้ ลั่นเชิง เข้าถึงสภาวะที่เรียกว่านิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ส่วนการใช้สมาธิเพื่อเป็นประโยชน์อื่นนอกจากนี้ถือเป็นผลได้พิเศษ เช่น อภิญญาหรืออิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ และบางกรณีกลายเป็นเรื่องไม่พึงประสงค์ ซึ่งพระพุทธเจ้าไม่ทรงสนับสนุน เพราะไม่ใช่วิถีทางที่จะทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ เนื่องจากอิทธิปาฏิหาริย์นั้นอาจก่อให้เกิดผลร้ายได้มากมาย แต่ถ้าผู้ใดเจริญสมาธิเพื่อจุดหมายทางปัญญาและได้อิทธิปาฏิหาริย์ด้วย ก็ถือเป็นผลพลอยได้พิเศษไป

อย่างไรก็ดี แม้ในกรณีปฏิบัติด้วยความมุ่งหมายที่ถูกต้อง แต่ตราบใดที่ยังไม่บรรลุจุดหมาย การใช้อิทธิปาฏิหาริย์ย่อมเป็นอันตรายได้เสมอ เพราะเป็นเหตุให้เกิดความหลงเพลิน และความติดหมกมุ่น ทั้งแก่ตนและคนอื่น และอาจเป็นเหตุพอกพูนกิเลส จนถ่วงให้ดำเนินต่อไปไม่ได้ กลายเป็นปลิวโพธิ คืออุปสรรคอย่างหนึ่งของวิปัสสนา

ส่วนผู้ฝึกอบรมก้าวหน้าไปในมรรคแล้ว หรือสำเร็จบรรลุดูจุดหมายแล้ว มักนิยมใช้การเจริญสมาธิชั้นฌานเป็นเครื่องพักผ่อนอย่างสุขสบายในโอกาสว่าง เช่นพระพุทธองค์เอง แม้จะเสด็จจาริก

สั่งสอนประชาชนจำนวนมาก เกี่ยวข้องกับคนทุกวรรณะและทรงปกครองคณะสงฆ์ใหญ่ แต่ก็ทรงมีพระคุณสมบัติอย่างหนึ่งคือทรงนิยามฉาน ทรงพอพระทัยประทับในฉานแทนการพักผ่อนอย่างธรรมดาสามัญในโอกาสว่าง เช่นเดียวกับพระสาวกเป็นอันมาก อย่างที่เรียกว่า ภิภูลุธรรมสุขวิหาร คือเพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบันดังปรากฏในพระสูตรเสมอว่า ทรงปลีกพระองค์ไปอยู่ในที่สงบ เป็นเวลาครั้งเดือนบ้าง หนึ่งเดือนบ้าง หรือบางครั้งก็นานถึง ๓ เดือน เพื่อเจริญสมาธิ และการนิยามหาความสุขจากฉานนี้ บุคคลใดจะทำแค่ไหนเพียงใด ย่อมเป็นเสรีภาพส่วนบุคคล แต่หากความติดชอบมากนั้นกลายเป็นเหตุละเลยความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ย่อมถูกถือเป็นเหตุตำหนิได้



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

การศาสนา, กรม. (๒๕๒๕). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง.

๔๕ เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : การศาสนา.
คณะผู้ปฏิบัติธรรมวัดเบญจมบพิตร. (๒๕๒๗).

คู่มือนักปฏิบัติธรรมชุดการเจริญสติปัฏฐาน ๔.

กรุงเทพมหานคร : นิลนารากการพิมพ์.

จินตบุรินทร์ณาด, พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระ. (๒๕๒๐).

ปทานุกรมบาลีไทย อังกฤษ สันสกฤต. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

เจก ธนะสิริ, (๒๕๒๘). สมานกับคุณภาพชีวิต.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สายน้ำ.

แนบ มหาณีรานนท์. (๒๕๓๑). แนวปฏิบัติธรรมและวิปัสสนาภูมิ.

กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์การพิมพ์.

พร รัตนสุวรรณ. (๒๕๒๖). อภิญญา. กรุงเทพมหานคร : วิญญาณ.

พระครูภาวนาวิสุทธิ (จรัญ จิตฺมโม). (๒๕๓๑ ก). กฎแห่งกรรม

-ธรรมปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์.

_____. (๒๕๓๑ ข). มหาเมตตาคอบจักรวาล (เมตตาคา

พรหมวิหารภาวนา). กรุงเทพมหานคร : นภาพัฒน์

การพิมพ์.

_____. (๒๕๒๖). หลักการฝึกสมาธิเพื่อการศึกษา. กรุงเทพ

มหานคร : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า วิทยาเขต

พระนครเหนือ.

- พระญาณโพนิกเถระ. (๒๕๒๘). หัวใจกรรมฐาน แปลจากเรื่อง *The Heart of Buddhist Meditation* โดย ชาญ สุวรรณวิภัช.
กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์.
- พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต). (๒๕๓๐ ก). ทำอย่างไรจะหาย
โกรธ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์.
_____ . (๒๕๓๑). พัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- _____ . (๒๕๓๐ ข). มรณกถา พระธรรมเทศนาเกี่ยวกับความ
ตาย. กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญา นนทภิกขุ). (๒๕๒๔).
พระอานนทเถระ. กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์.
- พระธรรมธีรราชฆาณนี (โชค ญาณสิทธิ). (๒๕๓๑ ก).
หลักปฏิบัติ สมถะวิปัสสนากรรมฐาน.
กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
_____ . อุดมวิชา. (๒๕๓๑ ข). กรุงเทพมหานคร :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (๒๕๕๑).
พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.
พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
_____ . (๒๕๕๕). พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๓๕.
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระภาวนาพิศาลเถระ. (ม.ป.ป.) ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการ
ปฏิบัติธรรม. กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์.

พระภิกษุวิสุทธานุช. (๒๕๓๒ ก). กฏแห่งกรรม.

กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์.

_____ . (๒๕๓๒ ข). คู่มือวิปัสสนาจารย์และสภาวะธรรม.

กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์.

พระมงคลเทพมุนี. (๒๕๒๕). ทางมรรค ผล นิพพาน. พิมพ์ครั้งที่ ๓.

กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). (๒๕๓๐). ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป.

_____ . (๒๕๑๘). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.

พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____ . พุทธธรรม. (๒๕๒๕ ก). กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.

พริ้นติ้งเฮาส์.

_____ . พุทธศาสนากับสังคมไทย. (๒๕๒๕ ข).

กรุงเทพมหานคร : เจริญวิทย์การพิมพ์.

_____ . สัมมาทิฎฐิ. (๒๕๒๘). กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์.

พระอริยคุณาธาร. (๒๕๒๒). ทิพยอำนาจ. พิมพ์ครั้งที่ ๖.

กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระศาสนโสภณ (จตุตถโล). (๒๕๕๓) สวคมนตรีแปล. พิมพ์ครั้งที่

๑๖. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พิศ เภาเกาะ. (๒๕๓๐). สมานิเพื่อชีวิตประจำวัน.

กรุงเทพมหานคร : ศรีเมืองการพิมพ์.

พุทธทาสภิกขุ. (๒๕๒๓). พุทธประวัติจากพระโอบุช. พิมพ์ครั้งที่ ๘.

กรุงเทพมหานคร : สอนโมกขพลาราม.

_____ . (๒๕๒๗). อริยสัจจากพระโอษฐ์. ๒ เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : สวนโมกขพลาราม.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๓๙). พระไตรปิฎกภาษาไทย
ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๔๕ เล่ม.

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (๒๕๒๓). ธรรมกถาในการอบรมกรรมฐาน.

กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

_____ . (๒๕๒๘). วิสุทธิมรรคแปล. ๖ เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ ๔.

กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

_____ . (๒๕๓๘). สยามรจจุสสุ เตปิฎก. พิมพ์ครั้งที่ ๔.

กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (๒๕๒๕). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน

พ.ศ. ๒๕๒๕. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

วชิรญาณวโรรส, สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยา. (๒๕๒๒).

สมถกัมมัฏฐาน : หัวใจสมถกัมมัฏฐาน สมถภาวนา

และพุทธานุส. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร :

มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สิริ กรินชัย. (๒๕๓๑). ธรรมทานของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย.

กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์.

สุจิตรา อ่อนค้อม. (๒๕๒๓). ทรรศนะเรื่องความสุขในพุทธปรัชญา

วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาปรัชญา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____ . (๒๕๔๒). ศาสนาเปรียบเทียบ. พิมพ์ครั้งที่ ๖.

กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.

- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (๒๕๒๔). พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน.
พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
สุมาลี อินทรวนิช. (๒๕๓๑). กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรม และ
ผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่สิริ กรินชัย
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (๒๕๓๐). ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ.
กรุงเทพมหานคร : เจริญรัฐการพิมพ์.

ภาษาอังกฤษ

- Wasin Indasara. (๑๙๗๘). **Theravada Buddhist Principles.**
Bangkok. Mahamakut Rajavidyalaya Press.
Sunthorn Na-Rangsi. (๑๙๗๘). **The Buddhist Concepts of
Karma and Rebirth.** Bangkok. Mahamakut
Rajavidyalaya Press.
Phra Debvedi (Prayudh Payutto). (๑๙๘๘). **Sammasati :
An Exposition of Right Mindfulness.**
Bangkok. Amarin Printing Group.
Phra Rajavaramuni. (๑๙๘๔). **Thai Buddhism in the
Buddhist World.** Bangkok : Unity-Progress.
Singh, L.P. and Sirisena B.M. (๑๙๘๘). **Zen Buddhism.**
New Delhi : Sterling Publishers.
Wheeler, Mortimer. (๑๙๖๖). **Civilization of the Indus Valley
and Beyond.** London : Thames and Hudson.

สัมภาษณ์

พระภาวนาวิสุทธิคุณ. เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี.

สัมภาษณ์, ๒ มีนาคม ๒๕๓๒.

พระอาจารย์ ดร.ทวี กิตติธมาโณ. วัดเจ้ามูล แขวงท่าพระ

เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร.

สัมภาษณ์, ๑๕ มกราคม ๒๕๓๒.









**วิธีปฏิบัติธรรมตามแนวทางของ
พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ จิตฺตมฺโม)
วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี**

ก. ประวัติความเป็นมา

ท่านเจ้าคุณพระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ จิตฺตมฺโม) มีนามเดิมว่า จรัญ จรรยารักษ์ เกิดที่ตำบลม่วงหมุ่ อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี เมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๔๗๑ ตรงกับรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๗ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ อุปสมบทเป็นพระภิกษุในบวรพระพุทธศาสนา เมื่อวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๔๙๑ ณ วัดพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ตำแหน่งและสมณศักดิ์ที่ได้รับมีดังนี้

๑. รักษาการเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน ตำบลพรหม อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๐

๒. ได้รับสมณศักดิ์ที่พระปลัดจรัญ จิตฺตมฺโม ฐานานุกรมของท่านเจ้าคุณสุนทรธรรมประพุทธ เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด (แต่มาประจำอยู่สำนักวัดอัมพวัน) เมื่อวันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๐๑

๓. ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร “พระครูภาวนาวิสุทธิ” เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๑๑

๔. ได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าคณะอำเภอพรหมบุรี เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๘

๕. ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ที่ “พระภวนาวิสุทธิคุณ” เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๓๑

๖. ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นที่ พระราชสุทธิญาณมงคล เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๓๕

๗. ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นที่ พระเทพสิงหนุราชาจารย์ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๔

๘. ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นที่ พระธรรมสิงหนุราชาจารย์ เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๗

ข. ประสบการณ์ด้านธรรมปฏิบัติ

ท่านเจ้าคุณมีประสบการณ์ด้านการปฏิบัติมาก ทั้งทาง สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ดังที่ท่านได้กล่าวกับพระภิกษุ วัดอัมพวันในคราวสอนวิธีสอบอารมณ์ว่า “ผมเจริญกรรมฐานมา ๓๕ ปี เจริญอานาปานสติ ๒๐ ปีเศษ เจริญมโนมยิทธิมา ๑๐ ปีเศษ ฟังกสิณได้ ธรรมกายได้ ดังนั้นเป็นต้น มันต้องทำได้ ถ้าไม่ได้จะสอนเขาอย่างไร”

ท่านเจ้าคุณได้รุดงค์ไปตามที่ต่างๆ เพื่อแสวงหาความรู้และ ประสบการณ์ด้านธรรมปฏิบัติ ได้ฝากตัวเป็นศิษย์เรียนวิชากับ พระอาจารย์หลายท่าน อาทิ เรียนวิชากรรมฐานกับพระครูนิวาส ธรรมขันธ์ (หลวงพ่อเดิม) วัดหนองโพ อำเภอตากาลี จังหวัด นครสวรรค์ กับหลวงพ่อสี และท่านเจ้าคุณอริยคุณาธร จังหวัด ขอนแก่น เรียนสมถกรรมฐานกับพระภวนาโกศลเถร (สด จนุทสโร) ที่วัดปากน้ำ อำเภอภาษีเจริญ จังหวัดธนบุรี เรียนและปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐานกับเจ้าคุณอาจารย์พระราชสิทธิมนี วัดมหาธาตุ
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และใน พ.ศ. ๒๔๙๘ ได้เรียนพระอภิธรรมกับ
อาจารย์เทศิน (ชาวพม่า) ที่วัดระฆังโฆสิตาราม จังหวัดธนบุรี

ค. เรียนสติปัฏฐาน ๔ จากหลวงพ่อบุญ

เมื่ออายุ ๔๕ ปี ท่านเจ้าคุณได้รุดตงค์ไปในป่าดงพระยาเย็น
เพื่อเรียนวิชากับหลวงพ่อบุญ ดงพระยาเย็นเป็นป่าดงดิบอยู่ใน
ในอาณาบริเวณเขาใหญ่ ซึ่งกินเนื้อที่ของสองจังหวัด คือ สระบุรี
และนครราชสีมา ตอนบวชใหม่ๆท่านเจ้าคุณเคยพบหลวงพ่อบุญ
องค์นี้มาครั้งหนึ่งแล้วที่จังหวัดขอนแก่น และได้ขอเรียนวิชาจาก
ท่าน หลวงพ่อบุญยังไม่สอนวิชา บอกว่าอายุ ๔๕ ค่อยมาเรียน
ไม่มีผู้ใดทราบว่าคุณหลวงพ่อบุญองค์นี้ท่านเป็นใคร ชื่อเรียงเสียงไร
เนื่องจากท่านไม่ยอมเปิดเผยตัวเอง แม้ท่านเจ้าคุณเองท่านก็ไม่
ทราบ หลวงพ่อบุญพุดกับท่านเจ้าคุณว่า วิชาความรู้ที่ท่านเจ้าคุณ
เรียนมาก่อนหน้านี้ เป็นต้นว่า มโนมยทริก็ก็เป็นของดี แต่ว่ามัน
ดับทุกข์ไม่ได้ ไม่ช่วยให้เข้าถึงความดับทุกข์ แล้วท่านจึงสอน
วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ ท่านเจ้าคุณเรียนและปฏิบัติอยู่กับท่าน
ตั้งแต่ ๔ ทุ่มถึงตี ๕ รายละเอียดที่หลวงพ่อบุญสอน ซึ่งท่าน
เจ้าคุณได้เล่าไว้ สรุปใจความได้ดังนี้

ลำดับแรก ท่านให้ยืนอยู่กับที่ เอามือโพล่หลัง มือขวาจับ
มือซ้าย หน้าหนักมือทั้งสองจะถ่วงที่กระเบนเหน็บ ให้ยืนอย่างนี้ ๑
ชั่วโมง แล้วจึงสอนให้พิจารณาเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ตโจ
ทันตา นขา โลมา เกสา (คือตจบัญญัติกรรมฐาน แบบอนุโลมและ
แบบปฏิโลมนั่นเอง) ให้สำรวจจิตตั้งสติตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงปลาย
เท้า ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นไปถึงปลายผม (ตรงกับข้อความในพระสูตร

ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ หน้า ๒๑๘ ว่า “ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ”) ท่านเจ้าคุณยืนอยู่ได้ ๔๐ นาที ขาก็สั่นเพราะไม่เคยยืนนานๆ หลวงพ่อในป่าท่านก็ให้พิจารณาเย็นมีสติ โดยตั้งสติสำรวจจากศีรษะลงไปปลายเท้า นับหนึ่ง จากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ นับสอง จากศีรษะลงมาปลายเท้า นับสาม จากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ นับสี่ และจากศีรษะลงมาปลายเท้า นับห้า เมื่อท่านยืนครบ ๓ ชั่วโมง จึงเข้าใจว่ายืนมีสติเป็นอย่างไร และเข้าใจกายานุปัสสนาสติกรรมฐาน อันเป็นสติปัฏฐานข้อที่ ๑ ใน ๔ ข้อ

อันดับที่สอง ท่านให้เดินมีสติ เยื้องเท้า ก้าวเท้า มีสติครบแล้วให้เอาสมาธิที่ท่านเจ้าคุณเคยได้ในสมัยที่เจริญสมถกรรมฐานนั้นมาเป็นบาทฐานขั้นสู่วิปัสสนา พิจารณารูป นาม ชันซ์ ๕ กำหนดรู้อารมณ์ของจิต รู้อายตนะ ฯลฯ ครบตามหลักการของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทุกประการ

ท่านเจ้าคุณเรียนสติปัฏฐาน ๔ อยู่กับหลวงพ่อในป่าเป็นเวลา ๑ ปี จนเกิดความรู้ความเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว จึงได้ตระหนักว่า ที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นทางสายเอกเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลายนั้น เป็นความจริงทุกประการ และด้วยจิตที่เปี่ยมล้นด้วยเมตตา ปรรณา จะช่วยดับร้อนฟ่อนทุกข์ให้กับเพื่อนมนุษย์ ท่านเจ้าคุณได้ทำให้วัดอัมพวันกลายเป็นสำนักปฏิบัติธรรมนับแต่บัดนั้นเป็นต้นมา

ด้วยเหตุนี้ กิตติศัพท์ของท่านเจ้าคุณจึงจรจรายไปทั่วทุกสารทิศ วัดอัมพวันได้กลายเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงโด่งดังมาจนถึงปัจจุบัน

ง. แนวทางในการสอนสติปัฏฐาน ๔

ท่านเจ้าคุณมีความสามารถเป็นเยี่ยมในด้านการสอน กล่าวคือ ท่านมีกลวิธีในการอธิบายสิ่งที่เข้าใจได้ยาก ให้กลายเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ง่าย และยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

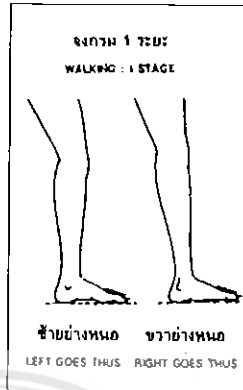
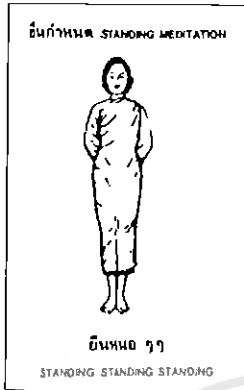
วิธีการสอนของท่านแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนกว้างๆ ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

- (๑) การกำหนดกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)
- (๒) การกำหนดเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)
- (๓) การกำหนดจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)
- (๔) การกำหนดธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

ขั้นตอนทั้ง ๔ นี้ มีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. การกำหนดกาย คือ การกำหนดอิริยาบถ ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน ดังนี้

๑.๑ การยืน วิธีปฏิบัติ ให้ยืนตรง ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ หน้าตรง หลังตา สติจับอยู่ที่ศีรษะกำหนดว่า “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรกคำว่า “ยืน” จิตวาดมโนภาพร่างกายจากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า “หนอ” จากสะดือลงไปปลายเท้า แล้วกำหนดขึ้น เมื่อว่า “ยืน” จิตวาดมโนภาพร่างกายจากปลายเท้าขึ้นมาที่สะดือ เมื่อกำหนดว่า “หนอ” จากสะดือขึ้นไปบนศีรษะ กลับไปกลับมาจนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ในกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้วลืมตา ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ วา สติจับอยู่ที่เท้าเตรียมพร้อมที่จะเดิน



๑.๒ การเดินจงกรม เมื่อกำหนด “ยืนหนอ” ๕ ครั้งแล้วจึงตั้งต้นเดินจงกรม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เดินสมาธิ การเดินจงกรมมี ๖ ระยะคือ

๑.๒.๑ ระยะที่หนึ่ง กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” โดยปฏิบัติดังนี้ ยกส้นเท้าขวาขึ้นพร้อมกับกำหนดว่า “ขวา” เลื่อนเท้าไปข้างหน้าประมาณ ๑ คืบเป็นอย่างมากพร้อมๆ กำหนดว่า “ย่าง” แล้วเหยียบพื้นโดยใช้ปลายเท้าลงก่อน แล้วจึงค่อยๆวางส้นเท้า กำหนดว่า “หนอ” เท้าซ้ายทำแบบเดียวกับเท้าขวา กำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ”

เมื่อเดินสุดทางแล้ว กำหนด “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว จากนั้นกำหนดกลับ โดยกำหนด “กลับ-หนอ” ๔ ครั้ง เมื่อกำหนดครั้งที่ ๑ ให้ยกปลายเท้าขวา ส้นเท้าติดพื้น หมุนส้นเท้าไปทางขวา ๙๐ องศา พร้อมกำหนดว่า “กลับ” แล้ววางปลายเท้าลงกับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า “หนอ” ครั้งที่ ๒ ยกเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวาพร้อมกับกำหนดว่า “กลับ” วางเท้าลงพร้อมกับกำหนดว่า “หนอ” ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่ ๑ และครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ แล้วหลับตากำหนด “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง จาก

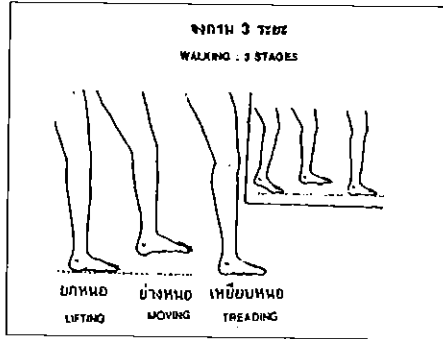
นั้นจึงเดินต่อไปจนหมดเวลาที่กำหนด

๑.๒.๒ **ระยะที่สอง** กำหนดว่า “ยกหนอ, เหยียบหนอ” วิธีปฏิบัติคือ ค่อยๆยกเท้าขวาขึ้นให้สูงจากพื้นประมาณ ๓ นิ้ว ขณะยกกำหนดว่า “ยก” เมื่อยกแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ” แล้วเลื่อนเท้าไปข้างหน้าซ้ายๆ ห่างจากเท้าซ้ายไม่เกิน ๑ คืบ ค่อยๆเหยียบเท้าลงไปโดยใช้ปลายเท้าลงก่อน ขณะที่เท้าเหยียบพื้น กำหนดว่า “เหยียบ” เมื่อเหยียบเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ” เท้าซ้ายก็ทำแบบเดียวกัน เมื่อสุดทาง กำหนด “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง และ “กลับหนอ” ๔ ครั้ง ปฏิบัติดังที่กล่าวมาข้างต้น

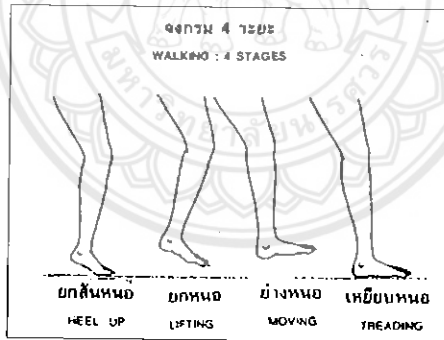


๑.๒.๓ **ระยะที่สาม** กำหนดว่า “ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ” ขณะกำหนด “ยก” เท้าขวายกสูงจากพื้นประมาณ ๓ นิ้ว ยกเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ” ขณะกำหนด “ย่าง” ให้เลื่อนเท้าขวาออกไปข้างหน้า ห่างจากเท้าซ้าย ๑ คืบเป็นอย่างมาก แล้วกำหนดว่า “หนอ” ขณะกำหนดว่า “เหยียบ” ให้เอาปลายเท้าเหยียบลงพื้นจนถึงส้นเท้า แล้วจึงกำหนด “หนอ” เท้าซ้ายปฏิบัติแบบเดียวกัน

การฝึกสมาธิ

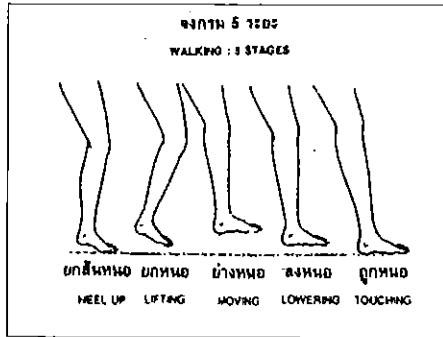


๑.๒.๔ ระยะที่สี่ กำหนดว่า “ยกสันหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ” ขณะกำหนด “ยกสัน” ให้ยกสันเท้าขึ้นให้พร้อมและพอดีกับที่กำหนด เมื่อยกสันขึ้นเรียบร้อยแล้วจึงกำหนด “หนอ” ส่วน “ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ” ปฏิบัติเหมือนระยะที่สาม

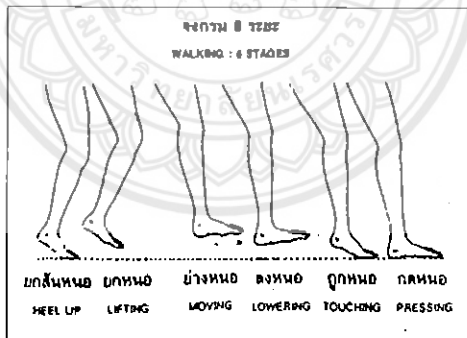


๑.๒.๕ ระยะที่ห้า กำหนดว่า “ยกสันหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, คุกหนอ” ปฏิบัติเช่นเดียวกับระยะที่สี่ แต่เพิ่ม “ลงหนอ” ขณะกำหนด “ลงหนอ” ให้ลดเท้าลงมาสองนิ้ว เท้าก็จะสูงจากพื้นหนึ่งนิ้ว เมื่อกำหนด “คุกหนอ” ปฏิบัติเช่นเดียวกับที่กำหนดว่า “เหยียบหนอ” ในระยะที่สี่

PRACTICE OF MEDITATION



๑.๒.๖ ระยะที่หก กำหนดว่า “ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, คุกหนอ, กดหนอ” ปฏิบัติเหมือนระยะที่ห้า แต่เพิ่ม “กดหนอ” ขณะกำหนด “คุก” ใช้ปลายเท้าแตะพื้นเบาๆ สันเท้ายังไม่ถูกพื้น เมื่อปลายเท้าถูกพื้นแล้วจึงลงคำว่า “หนอ” ขณะกำหนดว่า “กด” ใช้สันเท้ากดพื้นเบาๆ เมื่อกดเรียบร้อยแล้วจึงลง คำว่า “หนอ”

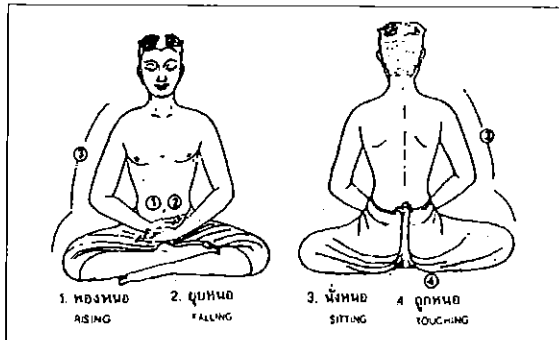


ในการเดินจงกรมนั้น ให้กำหนดรู้เฉพาะอิริยาบถเดิน แต่อย่างเดียว การเคลื่อนไหวส่วนอื่นของร่างกายจึงไม่ควรมิ การเดินให้เดินช้าๆ เพื่อกำหนดได้ทัน เมื่อเดินจนสุดระยะทางที่กำหนด ให้หยุด แล้วจึงกำหนด “ยืนหนอ” ๕ ครั้ง และ “กลับหนอ” ๔ ครั้ง

อานิสงส์ในการเดินจงกรมมีดังนี้

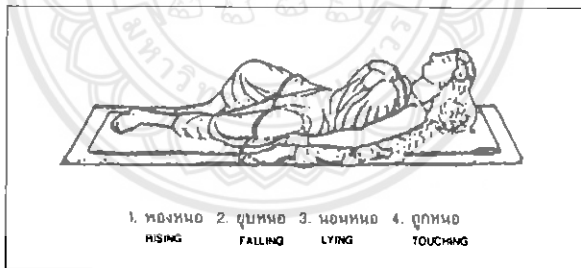
- (๑) อดทนต่อการเดินทางไกล
- (๒) อดทนต่อความเพียร
- (๓) มีอาหารน้อย
- (๔) อาหารที่กิน ดิบ เคี้ยว ลิ้มรสแล้วยอมย่อยไปด้วยดี
- (๕) สมาธิที่ได้ในขณะที่จงกรมยอมตั้งอยู่นาน

๑.๓ การนั่งสมาธิ เมื่อเดินจงกรมได้ประมาณ ๓๐ นาที หรือได้เวลาที่ตั้งใจไว้แล้ว ให้หยุดเดิน กำหนด“ยื่นหนอ” ๕ ครั้ง แล้วจึงกำหนดนั่ง ในการนั่งให้มีสติติดต่อกัน การนั่งให้กำหนด การย่อตัวลงไปเป็นระยะๆ ช้าๆ เพื่อให้กำหนดได้ทัน ขณะย่อตัวลงให้กำหนดว่า“ลง” ขณะหยุดให้กำหนดให้พร้อมกับคำว่า “หนอ” ให้กำหนด “ลงหนอ ลงหนอ” เป็นระยะเรื่อยไปจนกระทั่งกัน กระบพพื้น ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” ให้พร้อมกับกันถูกพื้น แล้ว กำหนดที่ขาว่า “ลงหนอ ลงหนอ” จนกระทั่งขาถูกพื้นให้กำหนด “ถูกหนอ” ทำเช่นนั้นทั้งสองข้าง หากนั่งยังไม่เรียบร้อยดีก็ให้กำหนด “ขยับหนอ ขยับหนอ” จนกระทั่งนั่งเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ” ประมาณสองสามครั้ง



เมื่อกำหนดนั่งแล้ว ให้มีสติจดจ่ออยู่ที่ท้องทันที เมื่อท้องเริ่มพองให้กำหนดคำว่า “พอง” ไปจนกระทั่งสุดพอง จึงกำหนดคำว่า “หนอ” ให้พร้อมกับท้องสุดพอง เมื่อท้องเริ่มยุบให้กำหนดคำว่า “ยุบ” ไปจนกระทั่งสุดยุบ ให้กำหนดคำว่า “หนอ” ให้พร้อมกับท้องสุดยุบ กำหนด “พองหนอ, ยุบหนอ” เช่นนี้เรื่อยไปจนกระทั่งหมดเวลาที่ตั้งใจไว้ เช่น ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง

๑.๔ การนอนสมาธิ เมื่อนั่งเสร็จแล้วจะนอน ให้กำหนดการนอนดังนี้ ในขั้นแรกเอาสติไว้ที่ขา ให้กำหนดที่ขาที่เหยียดออกไปทั้งสองข้าง โดยเหยียดที่ละข้าง เมื่อเหยียดขาออกให้กำหนดว่า “เหยียด” เมื่อหยุดให้กำหนดว่า “หนอ” ให้พร้อมกับหยุด กำหนด “เหยียดหนอ เหยียดหนอ” เรื่อยไปจนกระทั่งเหยียดออกไปหมดทั้งสองข้าง แล้วเอาสติมาอยู่ที่แขน เอาแขนออกไปวางบนพื้น



กำหนด “ออกหนอ ออกหนอ” เมื่อแขนถูกพื้น กำหนด “ถูกหนอ” เมื่อพลิกตัวตะแคง กำหนด “พลิกหนอ” การเอนตัวลงนอน ให้กำหนดเป็นระยะๆ ขณะที่เอนลงให้กำหนดว่า “ลง” ขณะหยุดกำหนดว่า “หนอ” ให้พร้อมกับที่หยุด กำหนด “ลงหนอ” เป็นระยะๆ จนกระทั่งถึงพื้นหรือหมอน ให้กำหนด “ถูกหนอ” แล้วกำหนด “พลิกหนอ” คือพลิกนอนหงาย เมื่อนอนหงายแล้วจะเลื่อน

มือหรือเท้าอย่างไรก็ให้กำหนดตามไปด้วย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้กำหนด“นอนหนอ นอนหนอ” แล้วให้กำหนดที่ท้อง “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป หรือจนกว่าจะหลับ

เมื่อตื่น ก่อนลืมตาให้กำหนดว่า “ตื่นหนอ ตื่นหนอ” แล้วกำหนดรู้ที่ท้องว่า “พองหนอ ยุบหนอ” สักสองสามครั้ง แล้วกำหนดที่ตาว่า “ลืมหนอ” และ “เห็นหนอ” แล้วจึงกำหนดลูกนั่ง

การกำหนดอิริยาบถทางกายนี้ ให้พยายามใช้สติติดต่อกัน ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ นอกจากนี้อิริยาบถที่สำคัญที่จะต้องกำหนดด้วยก็คือ เวลารับประทานอาหาร อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ บัสดาวะ ในขั้นต้นนี้ให้กำหนดแต่เพียงหยาบๆก่อน โดยพยายามให้จิตรู้อยู่ในอิริยาบถการเคลื่อนไหวของมือและเท้า พยายามเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ เพื่อจะได้กำหนดทัน เช่นเมื่อรับประทานอาหารก็ให้จิตรู้อยู่ที่มือที่เคลื่อนไหวไปมา เวลาเคี้ยวก็ให้รู้อยู่ที่การเคี้ยว ให้สติกำหนดอยู่ที่ขากรรไกร เวลากลืนก็ให้รู้อยู่ที่ลำคอ พยายามระวังอย่าให้จิตแวบออกไปหาอารมณ์อื่น การอาบน้ำ การขับถ่ายก็เช่นกัน พยายามให้รู้ที่อยู่ในอิริยาบถที่เคลื่อนไหวอยู่เสมอ ถ้าลืมกำหนดเป็นต้นว่า เมื่อตื่น ลืมกำหนดว่า “ตื่นหนอ” “ลุกหนอ” โดยลุกขึ้นเสียก่อนแล้วเช่นนี้ ให้นอนลงไปอีกแล้วกำหนด “ตื่นหนอ” “ลุกหนอ” การกระทำเช่นนี้เพื่อให้เป็นความเคยชิน เป็นการฝึกให้สติอยู่กับตัว ไม่พลอ ไม่หลงลืมโดยง่าย

๒. การกำหนดเวทนา เวทนาในที่นี้เป็นอาการชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง ฉะนั้นบ้าง สำหรับในขั้นแรกนี้ อาการที่ปรากฏเด่นให้เกิดความรู้สึกได้ง่าย คืออาการที่ไม่พอใจ ที่เรียกว่าทุกข์เวทนา เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น แน่น จุกเสียด อึดอัด ดังนี้เป็นต้น ขณะที่กำหนดรู้

ในการเดินก็ตาม หรือขณะนั่งกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” อยู่ก็ตาม เมื่อมีอาการของเวทนาดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น ให้ทำการกำหนดเดิมเสียก่อน มากำหนดรู้อยู่ที่อาการของเวทนาที่เกิด เช่น เจ็บ ก็กำหนดว่า “เจ็บหนอ” ปวดก็กำหนดว่า “ปวดหนอ” เมื่อย ก็กำหนดว่า “เมื่อยหนอ” “คันหนอ” “แน่นหนอ” ฯลฯ ไปตามลักษณะอาการที่เกิดขึ้นนั้นๆ เรื่อยไปจนกว่าจะหายหรือจางไป แล้วจึงกลับไปกำหนดอย่างเดิม เช่น เดิน หรือ พอง-ยุบ ทันที โดยให้สติติดต่อกัน แต่ถ้าอาการของเวทนายังเด่นอยู่ ก็ให้กำหนดอยู่ที่เวทนาต่อไป หากทนไม่ไหว เช่นคันจนทนไม่ไหวจริงๆ ก็ให้ใช้มือเกาได้ แต่กำหนดอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือเป็นระยะไป เช่นเดียวกับการกำหนดที่กาย เมื่อหายคันแล้วจึงกลับไปกำหนดที่ เดิน หรือ พอง-ยุบ ตามเดิม หรือถ้าเมื่อยเกินไป กำหนดเท่าใดก็ได้ไม่หาย ก็ให้กลับตัวหรือขยับเขยื้อนตัวได้ โดยกำหนดการเคลื่อนไหวเป็นระยะไป

การกำหนดที่เวทนานั้น พยายามกำหนดรู้แต่เพียงอาการของมันแต่อย่างเดียว อย่าให้จิตดิ้นรนไปตามอาการของมันด้วย กล่าวคือกำหนดรู้ด้วยอาการวางเฉย หากจิตดิ้นรนไป เช่นคิดไปว่าเมื่อไรจึงจะหาย หรือซ้ำจริง หรือเจ็บมากจริง เช่นนี้ อาการของเวทนาไม่หายไปโดยง่าย ต้องวางอารมณ์เฉยๆ กำหนดไปตามอารมณ์ของมันเท่านั้น

๓. การกำหนดจิต ในขณะที่กำหนดรู้อยู่ในการเดินหรือการนั่งอยู่นั้น บางครั้งจิตจะไม่รู้อยู่ที่การกำหนด โดยจะแลบออกจากอารมณ์กรรมฐานไปคิดเรื่องต่างๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ให้กำหนด “คิดหนอ คิดหนอ” จนกว่าจะหาย แล้วกลับมากำหนดที่การเดินหรือการนั่งต่อไป

การที่จิตแลบออกไปคิดเรื่องราวต่าง ๆ นั้น เมื่อรู้ทันขณะใด ให้กำหนด “คิดหนอ คิดหนอ” ทันที บางครั้งขณะกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” อยู่ นั้น จิตอาจเกิดความพอใจหรือยินดีต่างๆ ขึ้น โดยไม่ได้กำหนดรู้ อยู่ในอารมณ์กรรมฐานนั้น (คือไม่ได้กำหนดอยู่กับ “พองหนอ” หรือ “ยุบหนอ”) เช่นนี้ก็ให้กำหนด “ยินดีหนอ” ทันทีที่รู้

๔. การกำหนดธรรม เมื่อเกิดความรู้สึกต่างๆ อันเป็นนิเวณธรรม เช่น การยินดี หรือความพอใจในอารมณ์ภายนอก (กามฉันทะ) หรือความโกรธ (พยาบาท) ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ (อุทธัจจกุกกุจจะ) หรือการร่ว่งเหงาหาวนอน (ถีนมิทธะ) หรือมีความคิดลังเลสงสัยในการปฏิบัติ (วิจิกิจฉา) เป็นไปต่างๆ เช่นนี้ ก็ให้กำหนดรู้อาการของจิตดังกล่าวนั้นด้วยทันทีที่รู้ เช่น เมื่อมีกามฉันทะเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า “ชอบหนอ” เมื่อมีความโกรธหรือพยาบาทเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า “โกรธหนอ” เมื่อร่ว่งเหงาหาวนอนเกิดขึ้นก็กำหนด “ร่ว่งหนอ” เมื่อมีความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจก็กำหนด “ฟุ้งซ่านหนอ” และเมื่อมีความสงสัยเกิดขึ้นก็กำหนด “สงสัยหนอ” เมื่อกำหนดอาการที่เป็นนิเวณธรรมที่เกิดขึ้นจนหายแล้ว ให้กลับมากำหนดที่การเดิน หรือพอง-ยุบ ต่อไปตามเดิม โดยประคองสติไว้ให้ติดต่อกันเป็นอันดี

ข้อสำคัญที่สุดที่ผู้ปฏิบัติพึงทำความเข้าใจคือ การกำหนดให้เป็นปัจจุบัน เพราะการกำหนดรู้อยู่ที่ปัจจุบันนั้นเป็นคุณประโยชน์อย่างยิ่ง สามารถส่งผลให้การปฏิบัติธรรมได้สำเร็จลุล่วงไปโดยเร็ว จนสามารถได้ดวงตาเห็นธรรม ได้ล่วงรู้ความเป็นไปของสังขารร่างกาย หรือรูปกับนามที่คนเรายังหลงยึดครองว่าเป็นของเราอยู่ว่ามีสภาพที่แท้จริงเป็นอย่างไร

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนา ให้เมตตคุณาณพ ดังปรากฏในโสฬสปัญหา มีใจความว่า “ท่านรู้อยู่ อย่างใดอย่างหนึ่ง ในส่วนที่เป็นอนาคต ในส่วนที่เป็นอดีต ในส่วน ท่ามกลางที่เป็นปัจจุบัน จงบรรเทาความเพลิดเพลिन ความยึดมั่น ในส่วนเหล่านั้นเสีย ผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างนี้ มีสติไม่เลินเล่อ จะละทุกข์คือ ชาติ ชรา และความโศกความพิโรธราพันในโลกนี้ เสียได้” ความไม่เพลิดเพลिनนี้ก็คือรู้ให้เป็นปัจจุบันนั่นเอง หรือ อีกตอนหนึ่งที่ทรงแสดงแก่พาหิยะทารุจิริยะ มีใจความว่า “จงเห็น สักแต่ว่าเห็น จงได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน จงรู้สึกแต่ว่ารู้ แล้วท่านจะ ไม่มีอะไร เมื่อไม่มีอะไรก็จะพ้นจากโลกนี้” การที่ารู้สักแต่ว่ารู้ใน สิ่งต่างๆ ที่ได้เห็น ได้ยินนั้น ก็คือรู้ให้เป็นปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น เมื่อ เดินไปตามถนนพบคนที่ไม่รู้จัก ท่านก็จะเห็นเพียงสักแต่ว่าเห็น อย่างแท้จริง โดยไม่มีอดีต อนาคต เข้ามาปะปน แม้ปัจจุบันที่ท่าน ได้เห็นก็มีได้ยึดถือ เพียงรู้ว่าเห็นชั่วขณะที่เห็น แล้วปล่อยไป โดย มิได้เพลิดเพลिनไปกับการเห็นนั้น

ส่วนการเห็นที่ไม่เป็นปัจจุบัน คือมีอดีต อนาคต เข้ามา ปะปน เช่น เห็นคนที่รู้จัก เห็นคนที่เคยรัก เห็นคนที่เคยเกลียด การเห็นนั้นก็ไม่ใช่ปัจจุบันธรรม จิตใจย่อมดิ้นรนไปตามลักษณะ ของอดีตและอนาคต ซึ่งสุดแต่ท่านจะคาดคิดขึ้น ขณะได้ยินก็เช่น กัน หากท่านได้ยินเสียงใครเรียกชื่อที่ไม่ใช่ชื่อของท่าน ท่านก็ไม่ มีอดีต อนาคต เข้ามารบกวนจิตใจ คงได้ยินแต่เพียงสักแต่ว่าได ยินอย่างแท้จริง จิตใจของท่านก็ย่อมวางเฉยต่อเสียงที่ได้ยิน

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การกำหนดให้เป็นปัจจุบันนั้นเป็นเรื่อง สำคัญอย่างยิ่ง การเป็นปัจจุบันนี้จะต้องเป็นไปทันที ไม่มี การเหลื่อมล้ำ เช่นในการเดิน เมื่อเท้าขวายกก็ให้รู้พร้อมทันที เมื่อเท้า

อย่างก็รู้ตามไปพร้อม เมื่อהלาลงไปเหยียบก็รู้ทันที่เช่นกัน พยายามให้รู้พร้อมกับเท้าที่ยก ที่ย่าง ที่เหยียบ อันเป็นปัจจุบันเรื่อยไปอย่าได้ขาด ในการกำหนดพอง-ยุบที่ท่องก็เช่นกัน พยายามกำหนดให้เป็นปัจจุบันทุกขณะ เวลาท่องเริ่มพองก็ให้รู้พร้อม เวลาพองออกไปก็รู้ตามไป จนกระทั่งสุดพองก็ให้รู้ตรงสุด พยายามประคองสติให้รู้เป็นปัจจุบันขณะท่องพองท่องยุบอยู่เสมอ อย่าให้ขาด

จ. วิธีสอบอารมณ์

เมื่อผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติเป็นอันดีแล้ว ผู้สอบอารมณ์พึงถามความรู้สึกของผู้ปฏิบัติ ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติใหม่ เมื่อปฏิบัติไปได้ ๑-๒ วัน ผู้สอบอารมณ์จะต้องไต่ถามให้ทราบความเข้าใจของผู้ปฏิบัติว่าได้ปฏิบัติถูกต้องตามกรรมฐานที่รับไปปฏิบัติแล้วนั้นหรือไม่ เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจดีแล้ว จึงทำการสอบอารมณ์ซึ่งจะต้องดำเนินไปตามลำดับญาณดังต่อไปนี้

ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นญาณที่ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ที่เรียกว่ารูปนามนั้นแท้จริงเป็นอย่างไร ผู้ปฏิบัติจะรู้แยกรูปแยกนามออกจากกันอย่างชัดเจนไม่ปะปนกัน ในญาณต้น ๆ นี้ ผู้ปฏิบัติยังไม่รู้จักสู่ทางดี ผู้สอบอารมณ์ต้องซักถามให้ผู้ปฏิบัติเคยชิน เพราะผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถเล่าอาการที่เป็นมาได้ถนัด จึงจำเป็นต้องสอบกันมาก

หลักการในญาณที่ ๑ สรุปได้ดังนี้

(๑) รู้แยก रूप เช่น

- ขว้างกับซ้ายย่าง เป็นคนละอัน
- ซ้ายย่างอันก่อนกับซ้ายย่างอันหลัง เป็นคนละอัน
- พองกับยุบ เป็นคนละอัน

- พองแรกกับพองหลัง และยุบแรกกับยุบหลัง เป็นคนละอัน

(๒) รู้แยกนาม

- รู้ซ้ายอย่างกับรู้ขวาอย่าง เป็นคนละอัน
- รู้พองกับรู้ยุบ เป็นคนละอัน
- รู้พองแรกกับรู้พองหลัง เป็นคนละอัน

(๓) รู้แยกรูปแยกนาม

- รู้กับซ้ายอย่าง ขวาอย่าง เป็นคนละอัน
- รู้กับพอง รู้กับยุบ เป็นคนละอัน

(๔) ทางอายตนะ

- รูปกับรู้ว่าเห็น เสียงกับได้ยิน กลิ่นกับได้กลิ่น รสกับรู้รส สัมผัสกับรู้ถูก เป็นคนละอัน

(๕) เบ็ดเตล็ด

- เวทนาที่เกิดขึ้นกำหนดไม่หาย เดี่ยวอย่างโน้นเกิดอย่างนี้เกิด
- จิตแลบออกไปนาน กำหนดไม่ทัน หรือไม่ได้กำหนด

ญาณที่ ๒ บัณฑิตปริศนญาณ เป็นญาณที่ผู้ปฏิบัติเกิด ปัญญารู้แจ้งในสภาวะของรูปกับนามที่กำหนดอยู่นั้นว่า ทั้งรูป ทั้งนาม เป็นเหตุผลซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ ในญาณนี้ผู้สอบอารมณ์ จำเป็นต้องซักถามผู้ปฏิบัติให้มากเช่นกัน เพราะผู้ปฏิบัติยังไม่ค่อยชำนาญในการแจ้งอารมณ์

หลักการในญาณที่ ๒ สรุปได้ดังนี้

(๑) พองขึ้นก่อน รู้ตาม การกำหนดที่เท่าในขณะเดิน และ กำหนดอายตนะต่างๆ คงเป็นเช่นเดียวกัน

(๒) รู้จิตที่สั่ง หรือต้นจิตชัดเจน

(๓) เวทนากำหนดไม่ทันหาย อันอื่นเกิด หรือกำหนด เวทนาแล้ว กลับไปกำหนด พอง-ยุบ เวทนาจะหายไปโดยไม่รู้ตัว

(๔) นิमित्तก็มีลักษณะเดียวกับเวทนา

(๕) จิตที่แลบออกไปรับอารมณ์อื่นกำหนดได้ทันและเร็วขึ้น กำหนดครั้งสองครั้งก็กลับมาอยู่ในกรรมฐาน

เมื่อเห็นว่าผู้ปฏิบัติมีความรู้แจ้งในญาณนี้แล้ว ให้เดินระยะที่สอง คือ “ยกหนอ เหยียบหนอ”

การเพิ่มจังหวะกำหนดพอง-ยุบ นั้น ผู้สอบอารมณ์ควรถาม ผู้ปฏิบัติก่อน เพื่อทราบว่ามีพอง-ยุบ ถี่ห่างประการใด ถัดห่างพอจะเพิ่มได้ก็ควรที่จะเพิ่ม “นั่งหนอ” แต่ปกติ พอง-ยุบ ของผู้ปฏิบัติ มักจะไม่ห่างกัน คือ มันจะโรยท้องลงมาเวลายุบ ให้ได้จังหวะกัน กับคำว่า “หนอ” อย่างไรก็ตาม พอง-ยุบ ของคนปกติธรรมดา เช่น เวลานอนหลับสนิท พองมักจะยาว ยุบมักจะשובเตียวหมด คือสั้น ดังนั้นย่อมมีจังหวะที่จะแทรก “นั่งหนอ” ได้เสมอ นอกจากจะถี่จริงๆ ในขั้นต้นควรลองให้ “นั่งหนอ” ดูก่อน ถ้าแทรกไม่ได้จริงๆ จึงสั่งถอน แต่ถ้าบอกไปช่วยว่าให้ดู พอง-ยุบ ของตน ถ้าใส่ “นั่งหนอ” ได้ก็ให้ใส่ ถ้าใส่ไม่ได้ก็ไม่ต้องใส่ อธิบายอย่างนี้โดยมาก จะใส่ไม่ได้ เพราะความไม่ชำนาญ เป็นเหตุให้เกิดพัลวันกัน ผู้ปฏิบัติ ก็จะบอกว่าใส่ไม่ได้ ดังนั้นขั้นแรกควรบอกให้ผู้ปฏิบัติ ใส่ก่อน แล้ว จึงพิจารณาขั้นหลังก็ควร

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ ผู้ปฏิบัติที่ผ่านมาถึงญาณที่ ๓ นี้ จะเกิดปัญญารู้แจ้งในลักษณะของรูปนามที่กำหนดอยู่โดยอาการ ๓ นั้น เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเหตุให้ได้ทราบความจริงของรูปนามทั้งหลายว่ามีแต่อาการ ๓ อย่างนี้เท่านั้น อันเรียกได้ว่าเป็นผู้ประเสริฐกว่าผู้เกิดมามีอายุ ๑๐๐ ปี แต่ไม่มีปัญญารู้แจ้ง

ในลักษณะทั้ง ๓ อย่างนี้

สภาวะธรรมหรืออาการต่างๆที่ปรากฏในญาณที่ ๓ ได้แก่

(๑) เวทนา ในญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะพบเวทนามากมายหลายอย่างหลายประการ ผู้สอบอารมณ์จะต้องสอบถามและให้ผู้ปฏิบัติเล่าให้ละเอียดเพื่อเป็นแนวทางวินิจฉัย

ลักษณะของเวทนา โดยมากมักมีอาการปวดตามร่างกาย เมื่อยหลัง เมื่อยขา คัน ซา เสียด ยอก แหน่น การกำหนดเวทนาในญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะกำหนดให้หายไปได้ โดยต้องกำหนดตั้งแต่ ๓-๔ ครั้งจึงจะหาย ลักษณะของเวทนาที่หายจะค่อยๆหายไปทีละครั้งที่กำหนด จนกระทั่งหายขาด แล้วเวทนาอื่นจึงจะเกิดขึ้น

ถ้ากำหนดไปหลายครั้งยังไม่หายขาด เวทนาอื่นก็เกิดขึ้นมาอีกแสดงว่ายังอยู่ในญาณที่ ๒

(๒) นิमित นิमितก็เช่นเดียวกับเวทนา จะเกิดในญาณนี้มาก เพราะจิตของผู้ปฏิบัติเป็นจิตวิสุทธิ สมานตั้งอยู่ได้นาน แต่สติในการกำหนดยังอ่อน จิตของผู้ปฏิบัติยังมีโลภะอยู่ เมื่อเห็นนิमित จิตก็ยินดี ชอบดู จึงกำหนดไม่บ่อยหายและต้องกำหนดหลายครั้ง ๓-๔ ครั้งจึงจะหาย พออันนี้หาย อันอื่นๆก็เกิดอีก ทั้งสองลักษณะนี้แสดงว่า ผู้ปฏิบัติยังมีสติอ่อนอยู่ กำหนดเวทนาหรือนิमितไม่ได้ เป็นปัจจุบัน ผู้สอบอารมณ์จะต้องเตือนให้ใช้สติให้มาก กำหนดให้ทันช่วงที่โดยไม่ต้องพิจารณาหรือวิจารณ์ให้เป็นอดีตและอนาคต กล่าวคือเมื่อเวทนาเกิดขึ้น ก็กำหนดทันทีโดยไม่ต้องคิดไปต่าง ๆ นานา เพราะการวิจารณ์ไปเช่นนั้นจะเป็นเหตุให้สมานตก ดังนั้นให้กำหนดหยุดทันทีที่รู้ว่าเวทนาเกิดขึ้น นิमितก็เช่นกันให้กำหนดทันทีเมื่อมันเกิดขึ้น โดยไม่ต้องไปวิจารณ์ว่าเป็นอะไร เพราะนิमितนี้เป็นเหตุให้การปฏิบัติล่าช้า

(๓) การเดิน การเดินของผู้ปฏิบัติในญาณนี้ จะเดินเพลินเดินได้นาน ไม่ซีเกียจ เดินคล่อง เท้าเบา ในขณะที่กำหนด “หนอ” จะมีอาการวูบวาบหรือเฉย คือหมดความรู้สึก เพราะจิตที่รับรู้กับอารมณ์ที่กำหนดดับลงหมดลงพร้อมกัน อาการเช่นนี้จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติที่มีสติและสมาธิถึงขนาด บางคนก็จะปรากฏอาการนี้แต่เพียงบางครั้ง เฉพาะเวลาที่มีสมาธิดี จิตไม่เผลอไม่แลบออกไปหาอารมณ์อื่น

(๔) การกำหนดพอง-ยุบ ผู้ปฏิบัติจะกำหนดพอง-ยุบได้ชัดเจนเป็น ๓ ระยะ คือต้น กลาง สุด เมื่อกำหนด “หนอ” จะรู้ว่าอารมณ์กับจิตที่รับรู้หมดไปดับไปพร้อมกัน แสดงว่าผู้ปฏิบัติมีสติกับสมาธิถึงขนาด

เมื่อผู้ปฏิบัติแจ้งในญาณนี้แล้วให้เดินในระยะที่ ๓ คือ “ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ” แล้วให้เดินระยะที่ ๑ และระยะที่ ๒ อย่างน้อยระยะละ ๑๐ นาที ระยะที่ ๓ อย่างน้อย ๒๐ นาที

การกำหนดที่พอง-ยุบนั้น ต้องสอบถามผู้ปฏิบัติให้แน่ใจก่อนว่า เมื่อยุบแล้วกว่าจะพองเว้นระยะนานไหม การกำหนด “นั่งหนอ” กำหนดได้สะดวกดีไหม พัลวันกับพองไหม ถ้าผู้ปฏิบัติตอบว่า กำหนดได้สะดวกดี และเมื่อกำหนด “นั่งหนอ” แล้วยังรู้ว่าว่างอยู่อีก ก็ให้เพิ่ม “ถูกหนอ” หมั่นเตือนให้ผู้ปฏิบัติกำหนดทางอายตนะและต้นจิตอยู่เสมอๆ

ในญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเกิดศรัทธามากขึ้นกว่าปกติ เพราะเหตุว่าเห็นผลของการปฏิบัติชัดเจนขึ้น การกำหนดเวทนาต่างๆที่เคยทอดยอยอยู่ก็มีวิริยะเพิ่มมากขึ้น เพราะรู้ว่าเวทนาต่างๆที่เคยกลัวๆอยู่นั้นสามารถกำหนดให้หายไปได้โดยไม่กี่ครั้ง ตัวจิตและมานะในการปฏิบัติก็มากขึ้น เป็นการเร่งตัวเองให้เข้าญาณที่ ๔

ตามลำดับ

ญาณที่ ๔ อุทัยพพญาณ ในญาณนี้มีอาการเป็นสองตอน คือ อย่างอ่อนกับอย่างแก่ อุทัยพพญาณอย่างอ่อนนั้นคือ ผู้ปฏิบัติ รู้แจ้งในรูปนามที่กำหนดอยู่ ว่ามีอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ทุกกระยะโดยไม่ขาดสาย จนหมดความสงสัยในสภาพของรูปนาม มีความเชื่ออย่างแน่วแน่แท้จริงในลักษณะของรูปนามที่กำหนดอยู่นั้น ถ้าเข้าใจว่าตนได้เข้าถึงธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้ว รู้ว่าตนนี้วิเศษอย่างยิ่งจนหลงเพลิดเพลिनไปตามอำนาจของ วิปัสสนูปกิเลส ซึ่งหมายถึงอุปกิเลสแห่งวิปัสสนา หรือธรรมารมณ์ ที่เกิดแก่ผู้ได้วิปัสสนาอ่อนๆ ทำให้เข้าใจผิดว่าตนบรรลุมรรคผลแล้ว เป็นเหตุขัดขวางให้ไม่ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ

วิปัสสนูปกิเลส คือสิ่งที่เป็นอันตรายแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ญาณ ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ อันไม่มีผู้ปฏิบัติคนใดหลีกเลี่ยงได้ เพราะกิเลส ๑๐ ประการจะต้องเข้ามารบกวนผู้ปฏิบัติมาก บ้างน้อยบ้าง ที่จะกล่าวว่ามีนั้นเห็นจะไม่ได้ เพียงแต่จะมีน้อย หรือมากกว่ากัน เร็วหรือช้ากว่ากันเท่านั้น

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ มีดังนี้

๔.๑ โภกาส คือแสงสว่าง โดยที่ในระยะนี้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ ตีมาก ขณะที่นั่งกำหนดอยู่ เพราะสมาธิตั้งขึ้นมากเกินไป เป็นเหตุ ให้วิริยะอ่อนลง การกำหนดมักเผลอๆ หลงๆ ด้วยอำนาจของสมาธิ จนการนั่งไม่กำหนด เนื่องด้วยมีสมาธิกล้า จึงอาจปรากฏเป็น แสงสว่างเกิดขึ้น แสงสว่างนี้มักจะเป็นแสงสีขาว สีนวล สีเหลือง สดใสยิ่งนัก สว่างมากบ้างน้อยบ้าง ผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นเหตุการณ์ เช่นนี้จึงเห็นเป็นของประหลาดมหัศจรรย์ บางคนคิดว่าคงเป็น ดวงปัญญา เพราะเคยได้ยินว่าแสงสว่างคือปัญญา ผู้ปฏิบัติจะหลง

ติดอยู่ในแสงสว่างที่เห็นนั้น จนเป็นเหตุให้เกิดญาณหรือรู้สรรพสิ่งต่าง ๆ

๔.๒ ญาณ ในองค์ธรรมว่าเป็นอโมหะ แต่ผู้ปฏิบัติยังไม่เคยพบวิปัสสนูปกิเลสชนิดนี้ เนื่องจากอำนาจของสมาธิที่แรงกล้าหรือเนื่องจากแสงโอภาสที่ได้เห็น เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่าเป็นตัวปัญญา(ญาณ)ที่ตนได้ถึงแล้วก็จะระลึกถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ สามารถแสดงเป็นอิทธิปาฏิหาริย์ได้บางประการ เช่น รักษาโรคให้หายได้อย่างวิเศษ สามารถเข้าในองค์ฌาน เห็นเหตุการณ์ได้อย่างแปลกประหลาดมหัศจรรย์ ผู้ปฏิบัติก็จะหลงติดอยู่ในอำนาจพิเศษของตน

๔.๓ ปิตี เนื่องจากเข้าใจตนเองว่าเป็นผู้วิเศษ เป็นผู้สำเร็จ เป็นผู้รู้ยิ่งในประการต่างๆ ปิตีคือความอิมใจก็จะเกิดขึ้น การแสดงออกซึ่งปีตินั้นมีอยู่ ๕ ชนิด คือ

๔.๓.๑ ขุททกาศปีติ มีอาการเยือกเย็นจนขนลุก ผู้ปฏิบัติมักจะมีอาการขนลุกจนชูช้ำขึ้นตามตัวและศีรษะ

๔.๓.๒ ขณิกาศปีติ มีอาการคัน เหมือนมดไต่ไร คลานยุบ ๆ ยิบ ๆ ตามหน้าตามตัว

๔.๓.๓ โลกกันติกาศปีติ มีอาการเหมือนไต่คลี่น ตัวโยก ตัวโคลง

๔.๓.๔ อุพเพงคาศปีติ มีอาการเหมือนตัวเบา ตัวลอยสูงขึ้น บางครั้งมีอาการสัปหงก โงกข้างหน้า โงกข้างหลัง

๔.๓.๕ ผรณาศปีติ มีอาการเย็นซาบซ่าน วูบวาบไปทั่วกาย อาการของปีติทั้ง ๕ อย่างนี้ มักจะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติทุกคน บางคนก็ไม่ครบอาการทั้ง ๕ แต่ส่วนมากมีครบ เมื่ออาการของปีติเกิดขึ้นแล้ว เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติละทิ้งกรรมฐาน ไม่ได้กำหนด

อยู่ที่ พอง-ยุบ

๔.๔ ปัสสัทธิ คือ ความสงบกายสบายใจ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่จิตใจสงบอย่างยิ่ง ไม่แลบออกไปคิดเรื่องอื่น ๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากสมาธิที่ดีเกินขนาด ผู้ปฏิบัติจะนั่งเฉย ๆ โดยไม่ต้องพยายามกำหนดให้จิตอยู่ในกรรมฐาน มีความรู้สึกในขณะนั้นว่า จิตไม่มีอะไรมารบกวนให้ออกวอกแวกไปเลย คงนั่งสงบเฉยอย่างยิ่ง อยู่ และมีอาการโงกหงุดหงิดเป็นครั้งคราว

๔.๕ สุข ผู้ปฏิบัติจะมีความสุขอย่างยิ่ง เนื่องจากความสงบกายสงบใจที่ได้รับนั้น จิตใจจะผ่องใสเยือกเย็นอย่างไม่เคยได้รับมาก่อน รู้สึกปลาบปล้มแช่มชื่นใจ เข้าใจว่าตนได้เข้าถึงธรรมวิเศษของพระพุทธองค์แล้ว จึงมีอาการสบายใจอย่างประหลาด ไม่เป็นอันได้กำหนดอยู่ในกรรมฐานต่อไป เพราะความอิมเอมใจ

๔.๖ อธิโมกข์ คือศรัทธาอย่างแรงกล้า เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติบางคนถึงกับชื่อของมาถวายอาจารย์และพระอื่น ๆ ถ้ามีคนมาเรียไร่เรื่องการก่อสร้างเกี่ยวกับศาสนา จะเต็มใจบริจาคโดยไม่มี ความเสียดาย บางคนก็ระลึกถึงบุญคุณอาจารย์ และผู้ชักนำให้มาพบธรรมวิเศษอันนี้ คิดถึงพ่อแม่พี่น้อง อยากให้มาเข้าปฏิบัติ ได้พบเห็นธรรมของพระพุทธองค์

๔.๗ ปัคคาหะ มีความเพียรอย่างแรงกล้า

๔.๘ อุปัฏฐาน มีสติอย่างยิ่ง

๔.๙ อุเบกขา มีความวางเฉยอย่างยิ่ง

๔.๑๐ นิกันติ คือ ตัณหาที่ผู้ปฏิบัติหลงจมอยู่

ในอาการของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการข้างต้นที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ นั้น ที่สำคัญที่สุดคือ นิกันติ เพราะฉะนั้นอาจารย์ผู้ควบคุมจะต้องระวังอย่างยิ่ง อย่าให้ผู้ปฏิบัติหลงติดอยู่ ทางที่ถูกควร

จะปราบให้อยู่เสียตั้งแต่วันแรกที่เกิด หรือนิมิตภาพอื่นๆก็ตามที่เกิดขึ้น ให้หมดไปเสียทันทีอย่าให้หลงติดอยู่ โดยอธิบายให้เห็นว่า แสง โอภาสก็ตาม หรือนิมิตภาพอื่นๆก็ตามที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนเป็นสิ่งล่อให้ผู้ปฏิบัติต้องละทิ้งจากกรรมฐานที่กำลังกำหนดอยู่ ไปดูไปชมสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อเห็นสิ่งใดเกิดขึ้นให้ใช้สติกำหนดรู้ หรือเห็นหนอให้หายไปทันที แล้วกลับมากำหนดอยู่ที่พอง-ยุบ เพราะการมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอทุกขณะนั้นเป็นทางสายเอก ซึ่งพระพุทธองค์ประทานมาให้พวกเราประพฤติปฏิบัติกัน

เพราะฉะนั้นให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อยู่ที่ พอง-ยุบ อย่าให้ขาดหายไปได้ ถ้าสติกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้นอ่อนไป มักจะมีแสงหรือสิ่งอื่น ๆ มาล่อให้หลงไป ถ้าเกิดขึ้นเช่นนั้นให้รู้ตัวทันทีและเตือนตนเองว่าสติอ่อนไป แล้วให้ใช้วิริยะในการกำหนดให้มากขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้อยู่ที่พอง-ยุบ อยู่เสมอทุกขณะ อย่าให้อ่อนไปจนไปเป็นอันขาด ถ้าผู้ปฏิบัติหลงติดอยู่ในวิภัสสนูปกิเลสต่างๆที่เกิดขึ้นแล้ว จะแก้ไขได้ยาก ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจตนเองว่าสำเร็จแล้วก็ได้ แม้อาจารย์ผู้สอนจะอธิบายอย่างไรก็หาเชื่อฟังไม่ เพราะเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติได้ประสบ ได้รู้ ได้เห็นด้วยตัวเอง บางคนลาออกจากการปฏิบัติไปเลยเพราะความเข้าใจผิด

ส่วนอุท্থัพพยญาณอย่างแก่ ผู้ปฏิบัติจะพ้นไปจากอำนาจของวิภัสสนูปกิเลส อารมณ์จะแจ่มใส ประกอบด้วยวิภัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง สามารถกำหนดรูปนามที่เกิดดับได้อย่างรวดเร็ว ผู้ปฏิบัติที่ได้บำเพ็ญเพียรวิภัสสนามา เมื่อเข้าถึงอุท্থัพพยญาณอย่างแก่แล้ว เป็นอันหวังได้ว่าจะผ่านญาณทั้ง ๑๖ ญาณไปได้อย่างแน่นอน มีอินทรีย์ทั้ง ๕ เพียบพร้อมสมมาเสมอ

สรุปอาการของผู้ที่ได้ญาณนี้คือ

- (๑) การเดิน การกำหนดพอง-ยุบ จับได้ชัดเจน
- (๒) การกำหนดที่เวทนาจะหายไปอย่างรวดเร็ว เพียงกำหนด ๑-๒ ครั้ง
- (๓) การกำหนดนิมิตก็รวดเร็วจนกระทั่งไม่เกิดนิมิตอีกเลย
- (๔) จิตไม่วอกแวกซัดส่าย มีสมาธิอยู่กับกรรมฐานเป็นอย่างดี

(๕) มีอาการโงกหรือยุบไปข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง การให้กรรมฐานต่อ เมื่อผู้ปฏิบัติอยู่ในญาณนี้สมบูรณ์แล้ว ให้เดินระยะที่ ๔ คือ “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ” โดยเดินระยะที่ ๑-๒-๓ อย่างละ ๑๐ นาที ระยะที่ ๔ ให้เดิน ๒๐ นาที การนั่ง ไม่ควรให้น้อยกว่า ๑ ชั่วโมง

ญาณที่ ๕ ภังคญาณ ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะพบแต่การดับของรูปนามที่กำหนดอยู่แต่อย่างเดียว เนื่องจากได้เข้าอยู่ในวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ อันเป็นทางนำไปสู่พระนิพพานอันแน่นอนแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ ของผู้ปฏิบัติกำลังเพียบพร้อมสมมาเสมออยู่ การกำหนดรูปนามจึงละเอียดและรวดเร็ว ช้าชอง ว่องไว จนกระทั่งเห็นแต่การดับของรูปนามแต่ถ่ายเดียว

การเดิน กำหนดคล่องแคล่วและชัดเจน โดยเฉพาะตอนคำว่า “หนอ” จะรู้สึกทั้งเท้าที่ก้าว กับจิตที่รู้ ดับหายไปพร้อมกัน ทุกๆ คำว่า “หนอ” ถ้าผู้ปฏิบัติมีสมาธิพอประมาณ จะเห็นอาการเช่นนี้ชัดเจนจนกระทั่ง ๔ คือ “เขยิบหนอ” บางคนมีอาการเสียวที่เท้าหรือพร่าๆ ซ้ำๆ ที่เท้าเวลาลง “หนอ” เนื่องจากการขาดการหายใจไปบ่อยๆ เช่นนี้เอง จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีอาการตัวโคลงเคลง ขาสั่น ก้าวไม่ค่อยออก บางครั้งคล้ายกับมองเห็นพื้นสูงๆ ต่ำๆ เท้าหวิวเบา แกว่ง เดินตัวลอยๆ เบาๆ ตรงคำว่า “หนอ” จะรู้สึกว่า สิ่งที่

กำหนดอยู่กับจิตที่รู้ดับหายไปพร้อมกันทันทีทันใด

การนั่งก็เช่นเดียวกับการเดิน พองยุบที่กำหนดอยู่จะเห็นได้ชัดเจน คำว่า“หนอ”ท้องพองที่กำหนดอยู่กับจิตที่รู้จะดับหายไปพร้อมกันทันทีทันใด ทุกๆคำว่า“หนอ” พองขึ้นครั้งหนึ่งหรือยุบลงครั้งหนึ่ง จะเห็นการดับหายเป็นหลายตอน เป็นท่อนๆ ระยะเวลา มีอาการคล้ายสะอื้นหรือพองเป็นกระท่อนกระแท่น หรือมีอาการวูบวาบเป็นระยะๆ

ลักษณะของพองยุบ เบาๆ จางๆ กำหนดไม่ชัดเจนเหมือนก่อนๆ แต่ก็ยังกำหนดได้ดีอยู่ การกำหนดดูจิตๆ ชัดๆ จางๆ หายๆ บางคนจะบอกว่ากำหนดไม่ได้ดี บางคนกำหนดการคู้ การเหยียด รู้สึกว่ามันพรูๆ ซ่าๆ คือรู้ถึงการดับของจิตที่สั่งให้คู้ให้เหยียดหลายๆครั้งติดๆกัน

จิตใจของผู้ปฏิบัติอาจจะมีอาการชบเซาเพราะการกำหนดที่ว่าไม่ค่อยดีนั่นเอง มีอาการเบื่องๆจิตๆ ผู้คุมจะต้องชี้แจง ให้กำลังใจ ให้ผู้ปฏิบัติพยายามกำหนดต่อไป บอกผู้ปฏิบัติให้เพิ่มสติระมัดระวังการกำหนดให้ยิ่งขึ้น เพราะอยู่ในวิปัสสนาญาณที่แท้จริงแล้ว การกำหนดย่อมจะเบาและละเอียดเป็นธรรมดา ขอให้พยายามยิ่งขึ้น

ญาณที่ ๖-๗-๘ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ ทั้ง ๓ ญาณนี้เป็นญาณเดียวกัน แต่เป็นอย่างอ่อน อย่างกลาง อย่างแก่ ผู้ปฏิบัติจะเห็นแต่ภัยและโทษที่บังเกิดแก่รูปนามที่กำหนดอยู่จนรู้สึกเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนามที่กำลังกำหนดอยู่นั้น

ในญาณทั้ง ๓ นี้ จะมีการบังเกิดแก่ผู้ปฏิบัติแตกต่างกันเป็น ๓ ลักษณะ คือ

(๑) ผู้ปฏิบัติบางคนจะมีอาการพอง-ยุบถี่ขึ้น กำหนด“นั่ง

หนอ” “ถูกหนอ” ไม่ทัน ผู้ควบคุมจะต้องแนะนำว่า ถ้ามีอาการ
 พองยุบเกิดขึ้นจนกำหนด “นั่งหนอ” “ถูกหนอ” ไม่ทัน ก็ให้ตัด
 “นั่งหนอ” “ถูกหนอ” ทิ้งเสียตามลำดับ กำหนดอยู่เฉพาะ “พอง
 หนอ” และ “ยุบหนอ” และถ้าเกิดขึ้นอีกจนกำหนด “พองหนอ”
 และ “ยุบหนอ” ไม่ทัน ก็ให้กำหนดเพียง “รู้หนอ” คือรู้อาการที่เกิดขึ้น
 นั้น หรือถ้าพอง-ยุบหายไปก็ให้กำหนด “นั่งหนอ” “ถูกหนอ”
 เรื่อยไปจนกว่าอาการพอง-ยุบ จะปรากฏขึ้นให้กำหนดต่อไปได้
 อีก

ผู้ปฏิบัติที่มีอาการพอง-ยุบ ถึขึ้นเช่นนี้ จะรู้สึกหายใจแทบ
 ไม่ทัน บังเกิดความกลัวและเมื่อที่จะกำหนดต่อไป บางคนบอกว่า
 ขึ้นมาพอง-ยุบอยู่ที่หน้าอก บางคนบอกว่าพอง-ยุบลึกลงไปและ
 น้อย เบาเต็มที บางครั้งก็หายไปเลย บางคนบอกว่าเมื่อพอง-ยุบ
 ถึขึ้น มีอาการแน่นผสมขึ้นมาด้วย อาการต่างๆเหล่านี้เป็นเหตุให้
 ผู้ปฏิบัติมีความกลัวและเมื่อหน่ายที่จะกำหนดต่อไป

(๒) ผู้ปฏิบัติบางคนเมื่อถึงญาณนี้จะมีแต่ทุกข์กับโทษ นั่ง
 กำหนดพอง-ยุบอยู่ แต่จะมีอาการทุกข์ เช่น แน่น จุก เสียด ปวด
 ราวไปทั่วสรรพางค์กาย ปวดศีรษะ ปวดฟัน คือมีแต่อาการทุกข์
 ทั้งสิ้น

พอง-ยุบคงมีอาการเป็นปกติ แต่บางขณะจะมีอาการ เช่น
 แน่นขึ้นทุกที ผู้ปฏิบัติจะบังเกิดความกลัวและเลิกกำหนด พอนั่ง
 กำหนดใหม่ก็เกิดขึ้นอีก กำหนด “แน่นหนอ แน่นหนอ” เท่าไร
 ก็ไม่หาย แน่นขึ้นๆก็เลิกเสีย และเมื่อที่จะกำหนดต่อไปอีก บาง
 คนไม่ว่าจะกำหนดอะไร เป็นของไม่ดีทั้งนั้น มักมีเวทนาต่างๆ
 เหมือนเข็มแทงหรือมดต่อย ผู้ควบคุมจะต้องคอยให้สติ บอกให้
 พยายามกำหนดรู้อาการที่เป็นนั้น อย่าทึง อย่าหนี เพราะเราต้อง

การยอมตายให้สมกับที่ได้ปฏิบัติไว้ขณะเมื่อรับกรรมฐาน หาเรื่อง ตัวอย่างให้กำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติ อย่าให้ท้อแท้ ให้เร่งรัดการกำหนดให้ยิ่งขึ้น

(๓) ผู้ปฏิบัติบางคนกำหนดพอง-ยุบ จะกำหนดได้ถึงนั่ง และลุกเป็นปกติ แต่กำหนดไปๆ มีอาการเบาลงไป อ่อนลงไป แล้วในที่สุดก็หายไป ไม่มีอะไรจะกำหนด ก็ให้กำหนด “รู้หนอ” คือรู้ อาการที่หายไปนั่นเอง

ในญาณทั้ง ๓ นี้ ผู้ปฏิบัติจะบ่นว่ามีแต่อาการพอง-ยุบถึงขั้นจนหายใจไม่ทันบ้าง มีแต่แน่นเสียดจนกำหนดไม่ได้ไม่ไหวบ้าง มีแต่พอง-ยุบเบาไป หายไปบ้าง ล้วนแต่รุ่มร่ามรำคาญใจในการกำหนดทั้งสิ้น บางคนเกิดร่องให้ขึ้นมาก็มี เพราะมีแต่ทุกข์โทษภัยทั้งสิ้น บางคนไม่ยอมบอกว่าเบื่อหน่ายเต็มทีเพราะกลัวจะถูกดู แต่ก็สังเกตได้จากอาการที่เป็น จิตใจของผู้ปฏิบัติจะหดหู่ ไม่เบิกบาน แห้งแล้ง ไม่อยากพูดคุยกับใคร

ลักษณะการเดินในญาณทั้ง ๒ นี้จะรู้สึกง่วงๆ เดินเซ ตัวโคลง ตาลิมไม่ค่อยขึ้น เดินๆไปง่วง อยากจะพักนอนกินนอนไม่หลับ บางคนมีอาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดขา ขาหนักก้าวขาไม่ออก อาการที่เกิดขึ้นใน ๓ ญาณนี้มักจะเป็นอาการของจิตใจเสียโดยมาก

ญาณที่ ๙ มฤจิตุกัมยตาญาณ เมื่อผู้ปฏิบัติผ่านญาณที่ ๖-๗-๘ ได้เห็นภัยเห็นโทษตลอดจนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่ายต่อรูปนามที่กำลังกำหนดอยู่นั้นแล้ว ก็เกิดความกลัดกลุ้มรำคาญอย่างยิ่ง จึงอยากที่จะไปให้พ้นเสียจากรูปนามที่กำหนดอยู่นั้น

ญาณที่ ๙ นี้ เรียกกันตามภาษาสามัญว่า “ญาณม้วนเสือ” กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติบางคนเกิดความกลัดกลุ้มถึงกับหอบหมอนจะลาอาจารย์กลับบ้าน บางคนอยากเลิกปฏิบัติ อยากพักผ่อน เดินเที่ยว

ดูโน่นดูนี่ แต่จิตก็มักจะกำหนดอยู่รำไป

บางคนตอนนั่งกลางคืนกลัดกลุ้มขึ้นมา เลิกกำหนด จะนอนก็ไม่หลับ ผุดลุกผุดนั่ง ตั้งใจว่าเช้าจะกลับบ้าน พอถึงเวลาเช้าจริงๆ อากาสดังกล่าวก็หายไป บางคนจะเดิน จะนั่ง จะนอน ไม่มีความสุขเลย คั้นยุบยิบไปทั่วร่างกาย ต้องตากมุ้งตากหมอน กระทบเสื้อผ้า เข้าใจว่าคงมีตัวเรือดตัวไร่มากมาย บางคนมีอาการร้อน กระวนกระวายต้องอาบน้ำ บางคนแม้อากาศหนาวจัดก็ยิ่งอาบน้ำได้สบาย แต่แม้จะมีอาการกลัดกลุ้มมากมายเพียงไร ก็ยังอดส่ำห้ำกำหนดอยู่เสมอ อาการต่างๆ เหล่านี้ บางคนเป็นมาก บางคนเป็นน้อย มีความรู้สึกอยากจะพันไปเล็กไปแต่อย่างเดียว หมายความว่าอยากจะไปอยู่ในที่ที่ไม่มีสิ่งขาร รูป นาม ผู้ควบคุมต้องชี้แจงสั่งสอน ให้มีความมานะพยายามกำหนดไป กำหนดอาการเบื่อบำรุงนุ้ยวาย ลูกลี้ลูกกลนนั้นให้หายไป ให้กำลังใจให้มาก ว่าปฏิบัติมาจวนจะได้จวนจะถึงแล้ว จะละความพยายามเสียเป็นที่น่าเสียดาย

ผู้ที่มีอาการของญาณเนื่อยนานหรือหลายวัน มักเป็นผู้มีสติอ่อน แม้ผู้ควบคุมจะอธิบายชี้แจงให้เกิดศรัทธาและวิริยะขึ้น แต่เพราะสติอ่อน มีอาการเกิดขึ้นไม่ค่อยได้กำหนดให้เป็นปัจจุบัน อาการนี้จะเป็นเนื่อยนาน ผู้มีอินทรีย์เพียบพร้อมอยู่เสมอจะปรากฏอาการแต่เพียงเล็กน้อย แล้วจะผ่านขึ้นญาณต่อไป

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขชาญาณ เป็นญาณต่อจากญาณที่ ๙ คือ ผู้ปฏิบัติใคร่จะพ้นจากอาการที่เห็นเป็นภัยเป็นโทษ อันบังเกิดแก่รูปนามที่กำหนดอยู่ จนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่าย และใคร่จะพ้นไปจากรูปนามที่กำหนดอยู่แล้ว ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะรวบรวมกำลังหาทางที่จะหนีจะพันไปให้ได้ โดยหนีกลับมาพิจารณาลักษณะ

อาการของรูปนามอีกวาระหนึ่ง

ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะพบลักษณะอาการของรูปนามชัดเจน มาก พร้อมลักษณะของทุกข์โทษภัยก็จะบังเกิดรุนแรงขึ้น จิตใจของ ผู้ปฏิบัติยังยึดถือรูปนามที่กำหนดนั้นเป็นของตนเองอยู่ ยังไม่ต่อสู้ อย่างแท้จริง ญาณของผู้ปฏิบัติจะปรากฏคล้ายกับขึ้น ๆ ลง ๆ จะ พิจารณาลักษณะอาการของรูปนามในทางใด ก็กำหนดไปยังไม่ถึง ที่สุด จะมีอาการของเวทนาปรากฏบ่อย ๆ หนัก ๆ กำหนดหายบ้าง ไม่หายบ้าง มีอาการเบื่อหน่ายเป็นครั้งคราว ผู้ที่คิดมากวิจารณ์มาก จะติดอยู่ในญาณนี้นาน อาการต่างๆที่ปรากฏในญาณนี้มักพบ อาการเดิมๆที่แล้่วๆมา ในอาการเหล่านี้มันจะปรากฏเด่นชัดตาม ลักษณะเป็นอย่างไรไป บางคนมีอาการหลายอย่าง ไม่แน่นอนไป ที่เดียว

สรุปอาการที่เป็นหลักพิจารณาในญาณนี้มีดังนี้

- (๑) การกำหนดยังต้องเพ่งและปักใจจึงจะกำหนดได้ดี เช่น เวทนาต่างๆที่เกิดขึ้น ต้องกำหนดอย่างปักใจ ๑-๒ ครั้ง จึงหาย
- (๒) เวทนาต่างๆ หนักๆ ยังเกิดขึ้นบ่อยๆ เวทนาบางอัน เช่น แน่น กำหนดไม่หาย ยังคงตั้งขึ้นติดๆกันขึ้นไปเป็นสาย
- (๓) จะบังเกิดความรำคาญในการกำหนดอยู่บ่อยๆ
- (๔) อารมณ์อย่างอื่นที่เกิดขึ้น กำหนดได้รวดเร็ว

การให้กรรมฐานต่อ ให้เดินระยะที่ ๕ คือ “ยกสั้นหนอ ยก หนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” เตือนให้กำหนดอายตนะกับ ดันจิตให้ถี่ๆ พยายามกำหนดให้ได้มากๆ บ่อยๆ

ญาณที่ ๑๑ สังขารเปกขาญาณ เมื่อผู้ปฏิบัติแสวงหาทาง พ้นด้วยการพิจารณารูปนามอย่างหนักในญาณที่ ๑๐ ก็ยังไม่มี อาการอย่างใดที่จะพ้นไปจากรูปนามอันมีแต่ทุกข์โทษภัยต่างๆ ที่

เป็นอยู่อย่างนั้นก็ได้ ก็หมดบัญญัติหาทางที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นไป ผู้ปฏิบัติก็เริ่มมีอาการวางเฉยในรูปนามที่กำหนดอยู่

ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะตั้งสติพิจารณารูปนามไปด้วยอาการปกติ ไม่มีความกระวนกระวายอย่างคราวที่แล้วๆมา ผู้ปฏิบัติมีอินทรีย์แก่กล้าจะผ่านเข้ามัคคญาณไปได้โดยง่าย

ผู้ปฏิบัติจะพูดว่า กำหนดอะไรเป็นปกติดีทุกอย่าง กำหนดได้ง่ายๆ คล่องๆ บางคนกำหนดเวทนาที่เกิดขึ้นอย่างง่ายดาย ไม่ว่าจะกำหนดอะไร ดูมันง่ายไปหมด กำหนดไปๆก็จะมีอาการโงกหรือสะบัดมือสะบัดเท้า กระตุกที่แขนที่ไหล่ ลองสอบถามดูว่าขณะที่โงกไปหรือสะบัดไปนั้นเป็นในขณะไหน คือตรงพองหรือตรงยุบ โดยมากผู้ปฏิบัติจะตอบไม่ได้เพราะอินทรีย์ยังไม่แก่กล้าเพียงพอ สติยังอ่อนอยู่

ผู้ปฏิบัติที่มีพอง-ยุบถี่เร็ว กำหนดๆไปหายไปเฉยๆ รู้สึกตัวก็เริ่มกำหนดไปใหม่ มีอาการโงกบ้างเป็นครั้งคราว ผู้ที่มีอาการแน่นจุกเสียดอย่างแรงกล้าคงมีอาการอย่างเดิม กำหนดที่แน่นที่เสียดจนทนไม่ไหวก็ผ่อนการกำหนดลง บางคนพอง-ยุบห่างไปเบาไป จางไป แล้วก็หายไป รู้สึกตัวก็เริ่มกำหนดใหม่ มีอาการโงกจุกเป็นครั้งคราว จิตใจของผู้ปฏิบัติจะมีอาการเฉยเมย กำหนดได้มาก ไม่ซีเกียจ ไม่ขยัน กำหนดอยู่เรื่อยๆ ไม่กระตือรือร้น นั่งกำหนดอยู่ได้นานๆ มักมีอาการซีหลงซีลึ้ม

องค์คุณของสังขารเปกขาญาณ ๖ ประการ ได้แก่

- (๑) กำหนดอารมณ์ต่างๆที่มากะทบง่ายและว่องไว
- (๒) ไม่มีเวทนา เช่น เมื่อย คั้น แต่ผู้ซึ่งพิจารณาที่เวทนาอาการแน่นมากยังปรากฏให้กำหนดอยู่
- (๓) นั่งได้นานๆ ไม่รู้สึกเมื่อยหรือซีเกียจ

(๔) จิตอยู่ในอารมณ์เดียว พร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่
วอกแวกซัดส่าย

(๕) อารมณ์เฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย

(๖) อารมณ์กับจิตที่กำหนดละเอียดมาก

ผู้ปฏิบัติที่มีองค์คุณในญาณนี้อย่างพร้อมเพรียงเด่นชัดแล้ว
ยังรอให้อินทรีย์ ๕ แก่ รอเมื่อใดจนเข้าขีดพละ ๕ ก็จะไม่ผ่าน
มัคคญาณในขณะนั้น

การให้กรรมฐานต่อ ให้เดินระยะที่ ๖ คือ “ยกสั้นหนอ
ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กัดหนอ” เตือนให้กำหนด
ทางอายตนะและตันจิตให้มากๆ

ญาณที่ ๑๒ สัญจानุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ เป็น
ญาณที่ปัญญาพิจารณาเห็นอริยสัจ ๔ ได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง

ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ เป็นญาณที่ปัญญาทิ้งรูปนาม ยึด
นิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ ๑๔ มัคคญาณ เป็นญาณที่ปัญญาละกิเลสได้ เป็น
สมุจเฉตปหาน มีนิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ ญาณที่เป็นผลของมรรค มีนิพพาน
เป็นอารมณ์

ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ ญาณที่ปัญญาย้อนกลับไป
พิจารณากิเลสที่ละได้ ละไม่ได้ มรรค ผล นิพพาน

ในญาณ ๑๖ นี้ ญาณที่ ๑-๑๓ และญาณที่ ๑๖ เป็น
โลกียญาณ ส่วนญาณที่ ๑๔ และ ๑๕ เป็นโลกุตระญาณ

ฉ. การได้ดวงตาเห็นธรรม

การมีดวงตาเห็นธรรมนั้น ท่านกล่าวว่า เป็นพระโสดาบัน

ผู้ปฏิบัติส่วนมากไม่ทราบว่าการมีดวงตาเห็นธรรมนั้น เห็นอย่างไร ธรรมอะไรที่ตนเห็น ผู้ปฏิบัติไม่เคยเรียนปริยัติหรือไม่ได้เป็นพหูสูต ขณะฟังเทศน์ลำดับญาณอยู่นั้น ย่อมจะส่งจิตของตนฟังและใคร่ครวญอาการต่างๆ ที่เทศน์อยู่ในญาณต่างๆ ตามลำดับขึ้นไปด้วยความปีติ เมื่อรู้ว่าอาการของตนที่เป็นอยู่ถูกต้องตรงกับที่ได้ฟัง ขณะมีอาการขั้นสุดท้ายคือมัคคญาณ ผลญาณ ที่เทศน์อยู่นั้นมีลักษณะอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ตรงกันกับที่ตนได้ปฏิบัติมาแล้ว ความปีติก็ทวียิ่งขึ้นจนแทบจะไม่ได้ฟังต่อไปในตอนทีกล่าวถึงมัคคญาณ ผลญาณนั้นเป็นเหตุให้รู้แจ้งซึ่งอริยสัจ ๔ ได้อย่างไร ในขณะเดียวกันนั้นความปีติยินดีที่เกิดมีอยู่ไม่ขาดนั้นกลับไปใคร่ครวญอยู่แต่อาการอันถูกต้องกันซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทอดทั้งตอนสำคัญอันกล่าวถึงการแจ้งอริยสัจธรรม และแล้วก็ข้ามไปตรวจดูตนเองถึงคุณสมบัติต่างๆ อันเป็นผลของการปฏิบัติ หรือบางคนแม้จะได้ฟังเทศน์ลำดับญาณ ตรวจอาการของตนที่เคยเป็นอยู่ในขณะปฏิบัติถูกต้องตรงกับหลักการที่ได้กำหนดไว้ก็ยังไม่วายสงสัย เข้าใจไปว่าตนยังไม่เข้าถึงธรรม ยังมีนักปฏิบัติมาถามถึงผลที่ได้จากการปฏิบัติ ตอบไม่ได้หรือตอบไม่ถูกต้องตามตำราทางปริยัติที่วางไว้ก็ยิ่งทำให้สงสัย พระวิภวณบางคนถึงกับจะเข้าปฏิบัติใหม่ก็มี

การเป็นเช่นนี้จะว่าการปฏิบัติไม่ถูกต้องก็ไม่เชิง เพราะผลที่ได้รับ กล่าวคือ คุณสมบัตินั้นอยู่ในศีล ไม่ตระหนี่ ไม่อิจฉา ริษยา ของตนก็มีอยู่ จะว่ามีความสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ไม่ใช่ เพียงแต่ไม่รู้ว่าตนได้ถึงธรรมอะไร หรือไม่แน่ใจว่าตนได้ถึงธรรมนั้น เพราะขณะปฏิบัติอยู่นั้นไม่มีอะไรเป็นเครื่องชี้บอกว่านี้เป็นทุกข์ นี่เป็นสมุทัย นี่เป็นนิโรธ นี่เป็นมรรค แม้ในเทศน์ลำดับญาณจะได้พรรณนาถึงลักษณะของอริยสัจทั้ง ๔ ที่เกิดขึ้น ก็ดู

เหมือนจะไม่ได้ชี้ให้ชัดว่า นี่แหละคือธรรมที่ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงแล้ว ผู้ได้ดวงตาเห็นธรรมนั้นก็คือ การเห็นแล้วซึ่งอริยสัจ ๔ นี้ด้วยประการอย่างนี้

ข. วิธีสมาทานกรรมฐาน

เมื่อจะปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องสมาทานกรรมฐาน โดยปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ตามลำดับ คือ

(๑) ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน

(๒) จุดธูป เทียน บูชาพระรัตนตรัย

(๓) หากเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน หากเป็นคฤหัสถ์รับศีลก่อน

(๔) มอบกายนวายนชีวิตต่อพระรัตนตรัย ดังนี้

อิหม่ ภควา อตุตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์

(๕) มอบกายนวายนตัวต่อพระอาจารย์ ดังนี้

อิมาหํ อจฺริย อตุตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อครูบาอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

(๖) ขอพระกรรมฐาน ว่าดังนี้

นิพฺพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกฺรณฺตถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน ต่อไป

(๗) แผ่เมตตา ว่าดังนี้

อหิ สุขิตโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อเวโร โหมิ,
อพฺยาปชฺโณ โหมิ, อนินฺโฆ โหมิ, สุธี อุตฺตานํ ปฺริหฺรามิ.

ขอให้ข้าพเจ้าถึงความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร
ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีควมลำบาก
ไม่มีควมเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เกิด

สพฺเพ สตฺตา สุขิตา โหนฺตุ, นิททุกฺขา โหนฺตุ, อเวรา
โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนินฺฆา โหนฺตุ, สุธี อุตฺตานํ
ปฺริหฺรณฺตุ.

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน ตลอดเทพบุตรเทพธิดาทุกองค์
พระภิกษุสามเณร และผู้ปฏิบัติธรรมทุกๆท่าน จงเป็นผู้มีความสุข
ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีควมเบียดเบียนซึ่งกันและ
กัน ไม่มีควมลำบาก ไม่มีควมเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษา
ตนอยู่เกิด

(๘) เจริญมรณสติ ว่าดังนี้

อทุฏฺว เม ชีวิตํ, ฏฺว เม มรณํ, อวสฺสํ มยา มฺริตพฺพํ,
มรณปฺริโยสานํ เม ชีวิตํ, ชีวิตํ เม อนินยตํ, มรณํ นินยตํ.

ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราจะ
ต้องตายแน่ เพราะว่าชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตของเรา
ไม่เที่ยง ความตายเที่ยง เป็นโชคอันดีที่เราได้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน ในโอกาสบัดนี้ ไม่เสียที่ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

(๙) ตั้งสัจจอธิษฐาน และปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และ
ครูบาอาจารย์

เย เนว ยนฺติ นิพพานํ พุทฺธา เตสฺมจฺ สวภา

เอกายเนน มคฺเคน สติปฺภฺจฺจานสฺสณฺณินา

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางเส้นนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วกันแล้วว่า ได้แก่สติปัฏฐาน ๔

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจอธิษฐานปณิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และครูบาอาจารย์ว่า ตั้งแต่บัดนี้ต่อไปข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆเท่าที่ตนสามารถ เท่าที่ตนมีโอกาสจะปฏิบัติได้ เพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน

อิมาย ธมฺมานุทฺทมปฏิบัติตฺติยา รตนตฺตยํ ปุเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่มรรค ผล นิพพานนี้ ด้วยสัจจวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ด้วยเทอญ

๑๐. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ดังนี้

อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชาจฺรณสมฺปนฺโน
สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทฺมมสฺสารถิ สฺตฺถา เทวมนุสฺसानํ
พุทฺโธ ภควาติ

สวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก
เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิณฺญูหิติ

สุปฏิปนฺโน ภควโต สวากฺสงฺโฆ อชฺชปฏิบัติปนฺโน ภควโต
สวากฺสงฺโฆ ฉายปฏิบัติปนฺโน ภควโต สวากฺสงฺโฆ สามิจิปฏิบัติปนฺโน
ภควโต สวากฺสงฺโฆ ยทิทํ จตฺตาริ ปุริสยฺศฺยานิ อฏฺฐจฺ ปุริสปุคฺคฺลา
เอส ภควโต สวากฺสงฺโฆ อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิณฺเนยฺโย
อณฺชลิกรณฺเณยฺโย อนุตฺตโร ปุณฺณกฺเขตฺตํ โลกสฺสาติ

๑๑. สวดเมตตปริตร ชั้นตปริตร และอาฏานาฏิยปริตร ตามลำดับ ดังนี้

๑๑.๑ เมตตปริตร (หรือ กรณียเมตตสูตร)

กรณียมตถกุสเลน	ยหนต์ สหนต์ ปหิ อภิสเมจจ
สกุโก อชฺช จ สุหุชฺช จ	สุวโจ จสฺส มฺพฺ อนติมานี
สนตฺตสฺสโก จ สฺกุโร จ	อปปกจิโจ จ สลฺลหุทฺตติ
สนตฺติทุริโย จ นิปโก จ	อปปคพฺโก กุเลสุ อนนฺนิตฺุโธ
น จ ชุทฺทํ สมาจเร กิณฺจิ	เยน วิณฺญฺ ปเร อฺปวเทยฺยํ
สุชินฺโน วา เขมิโน โหนฺตฺ	สพฺเพ สตฺตา ภวนฺตฺ สุชิตฺตฺตา
เย เกจิ ปาณฺฏตฺตติ	ตฺตา วา ถาวรา วา อนวเสสา
ทีฆา วา เย มหนฺตา วา	มชฺฌิมา รสฺสกา อนุกฺกุลา
ทิฏฺฐา วา เย จ อทิฏฺฐา	เย จ พุเร วสนฺติ อวิพุเร
ภูตา วา สมฺภเวสี วา	สพฺเพ สตฺตา ภวนฺตฺ สุชิตฺตฺตา
น ปโร ปรี นิกฺขพฺเพถ	นาติมณฺเฑถ กตฺถจิ นํ กิณฺจิ
พฺยาโรสฺนา ปฏฺิฆสณฺเณ	นาณฺณมณฺเณสฺส ทฺกฺขมิจฺเจนฺย
มาตา ยถา นียํ ปฺตฺตํ	อายุสา เอกปฺตฺตมฺนฺรฺกฺเข
เอวมฺปิ สพฺพภูเตสุ	มานสมฺภาวเย อปริมาณํ
เมตฺตณฺจ สพฺพโลกลฺสมิ	มานสมฺภาวเย อปริมาณํ
อุทฺธํ อโธ จ ติริยณฺจ	อสมฺพารฺธํ อเวรํ อสปฺตฺตํ
ติฏฺฐณฺจเร นิสินฺโน วา	สยาโน วา ยาวตสฺส วิคตฺมิทฺุโธ
เอตํ สตฺ อธิฏฺฐเจยฺย	พฺรหฺมเมตํ วิหารํ อธิมาทฺุ
ทิฏฺฐิณฺจ อนฺุคฺคมฺม สีลวา	ทสฺสเนน สมฺปนฺโน
กาเมสุ วิเนยฺย เถรํ	น ทิ ชาตฺ คพฺภเสยฺยํ ปฺนเรตีติ.

๑๑.๒ ชั้นธปริตร

วิชาปฐกเขหิ เม เมตตํ เมตตํ เอราปเกหิ เม
 ฉพยาปุตเตหิ เม เมตตํ เมตตํ กณฺหาโคตมเกหิ จ
 อปาทเกหิ เม เมตตํ เมตตํ ทิปาทเกหิ เม
 จตฺตปฺเพหิ เม เมตตํ เมตตํ พหุปฺเพหิ เม
 มา มํ อปาทโก หิสิ มา มํ หิสิ ทิปาทโก
 มา มํ จตฺตปฺโท หิสิ มา มํ หิสิ พหุปฺโท
 สพฺเพ สตฺตา สพฺเพ ปาณา สพฺเพ ภูตา จ เกวลา
 สพฺเพ ภาทรานิ ปสฺสนตฺตฺ มา กิณฺจิ ปาปมาคมา
 อปฺปมาโณ พุทฺโธ, อปฺปมาโณ ธรรมโม, อปฺปมาโณ สงฺฆโม,
 ปมาณวนฺตานิ สิริสฺปานิ, อหิ วิจฺฉินฺกา สตปฺที อุนฺณานาภิ
 สรพฺมุ สฺติกา, กตา เม รกฺษา กตา เม ปริตฺตา, ปฏิกฺกมฺนตฺ
 ภูตานิ, โสหนิ นโม ภควโต, นโม สตฺตณฺนํ สมฺมาสมฺพุทฺธานิ.

๑๑.๓ อาฏานาฎิยปริตร

วิปสฺสิสฺส นมตฺตฺ จกฺขมฺนตฺสฺส สิริมโต
 สฺชีสฺสปี นมตฺตฺ สพฺพภูตานุภมฺปิโน
 เวสฺสภุสฺส นมตฺตฺ นฺหาคกฺสฺส ตปฺสฺสิโน
 นมตฺตฺ กกฺสฺนรฺสฺส มารเสนปฺปมฺพุทฺธิโน
 โภนาคมฺนตฺสฺส นมตฺตฺ พุราหฺมณฺสฺส วุสฺสิมโต
 กสฺสปฺสฺส นมตฺตฺ วิปฺปมฺุตตฺสฺส สพฺพริ
 อังคีรฺสฺส นมตฺตฺ สกฺยปฺุตตฺสฺส สิริมโต
 โย อิมํ ธรรมมเทเสสิ สพฺพพุทฺธาปฺพุทฺหนิ

เย จาปี นิพพุตา โลเก ยถาภูตัม วิปัสสิสุ
เต ชนา อปิสุณา มหุตตา วิตสารถา
หิตัม เทวมนุสสานัม ยัม นมสสนติ โคตมัม
วิชชาจรณสมปन्नัม มหุตัม วิตสารถัม
วิชชาจรณสมปन्नัม พุทฺธัม วรฺุทาม โคตมณฺติ.

จบแล้วกราบสามครั้ง



วิธีปฏิบัติธรรมตามแนวทางของโคเอ็นกา

๑. ประวัติความเป็นมา

สัตยา นารยัน โคเอ็นกา (Satya Narayan Goenka) เป็นชาวอินเดีย เกิดในประเทศพม่า มีอาชีพเป็นนักธุรกิจ ในวัยหนุ่มมีโรคประจำตัวคือไมเกรน (ปวดศีรษะ) ซึ่งพยายามรักษาด้วยหมอย่างต่างๆ ไม่เพียงแต่ในพม่า แม้ในยุโรป อเมริกา และประเทศที่การแพทย์เจริญแล้วก็ไม่หาย ในที่สุดก็ได้รับคำแนะนำว่าให้ลองปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดูเพื่อจะให้หายจากโรค ท่านจึงได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับอาจารย์อุบาซิ่น ซึ่งเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานที่มีชื่อเสียงของพม่าในขณะนั้น

หลังจากฝึกกรรมฐานครบ ๑๐ วัน ปรากฏว่าโรคไมเกรนซึ่งทรมานร่างกายมาช้านานได้หายไปอย่างน่าอัศจรรย์ นอกจากนี้ยังเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสภาวะจิตและพฤติกรรมอื่นๆอีก ยังความเลื่อมใสศรัทธาให้กับท่านเป็นอันมาก จึงได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเรื่อยมานับแต่บัดนั้น นอกจากนี้ยังชักชวนสมาชิกในครอบครัวให้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเปลี่ยนจากนับถือศาสนาฮินดูมานับถือพระพุทธศาสนาอีกด้วย

ท่านโคเอ็นกาปฏิบัติกรรมฐานอย่างเอาจริงเอาจังมานานนับสิบปี จนอาจารย์อุบาซิ่นเห็นว่ามิภูมิรู้ภูมิธรรมที่จะสอนได้ จึงอนุญาตให้เป็นอาจารย์สอนกรรมฐาน อาจารย์อุบาซิ่นและอาจารย์

โคเอ็นเงาได้ตระหนักว่า วิชากรรมฐานนี้มีต้นกำเนิดที่อินเดีย ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้และทรงหลุดพ้นจากอาสวกิเลสด้วยวิธีนี้ ภายหลังสมัยพระพุทธกาลไปแล้ว วิชาดังกล่าวได้ตกทอดมาอยู่ที่พม่า และได้รับการปฏิบัติสืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน จนถึงปัจจุบัน และบัดนี้ก็มีศิษย์ชาวอินเดียที่ได้เรียนรู้อันสามารถที่จะนำไปถ่ายทอดได้ จึงเห็นว่าควรจะให้อาจารย์โคเอ็นเงานำเอาวิชานี้กลับไปเผยแผ่ในอินเดียอันเป็นแดนพุทธภูมิ ด้วยเหตุนี้การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางดังกล่าว จึงได้กลับไปปรากฏที่อินเดียอีกครั้งหนึ่ง และอาจารย์โคเอ็นเงาก็ได้เลิกงานอาชีพทางโลก หันมาเป็นอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานเพียงอย่างเดียว

การสอนของอาจารย์โคเอ็นเงาได้รับความนิยมมากและได้แพร่หลายไปอย่างรวดเร็ว ไม่เพียงแต่ในอินเดียเท่านั้น แต่ยังกระจายไปทั่วโลก ทั้งยุโรป อเมริกา ญี่ปุ่น ออสเตรเลีย ฯลฯ ปัจจุบันมีศูนย์สาขาอยู่ ๗๐ แห่งทั่วโลก โดยเฉพาะที่อิตัลปรี ไกลนครบอมเบย์ ซึ่งเป็นศูนย์ใหญ่ มีการเปิดอบรมวิปัสสนากรรมฐานให้กับชนทุกชาติทุกภาษาตลอดทั้งปี มีทั้งหลักสูตร ๑๐ วัน ๓๐ วัน และ ๔๕ วัน โดยเป็นการอบรมให้เปล่า ไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ จากผู้เข้าอบรม เงินที่ใช้ในการดำเนินการขึ้นอยู่กับการบริหารของศิษย์ผู้ผ่านการฝึกอบรมแล้วและเห็นคุณค่า จะบริจาคตามจิตศรัทธา ทางศูนย์ไม่ยอมรับเงินบริจาคจากบุคคลที่ยังไม่เคยผ่านการอบรม

แนวทางปฏิบัติธรรมของอาจารย์โคเอ็นเงาเผยแผ่เข้ามาในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๐ ได้ทำการสอนครั้งแรกที่เกาะพังัน จังหวัดสุราษฎร์ธานี ครั้งที่ ๒ ที่วัดชลประทานรังสฤษดิ์ จังหวัดนนทบุรี เมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๑ และครั้งที่ ๓ ที่

ธรรมสถานว่องวานิช ของคุณบุญยง ว่องวานิช จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีอาจารย์ผู้ช่วยชาวอเมริกันชื่อ จอห์น แบร์รี่ เป็นผู้อำนวยการสอน โดยใช้เทปโทรทัศน์ของอาจารย์โคเอ็นงากาเป็นแนวทางในการสอน การสอนแต่ละครั้งได้รับความสนใจทั้งจากชาวไทยและชาวต่างประเทศ

๒. แนวทางการปฏิบัติ

หลักสูตรการอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของอาจารย์โคเอ็นงากา เป็นหลักสูตรที่กำหนดระเบียบวินัยของผู้ปฏิบัติไว้สูง อย่างน้อยผู้เข้าปฏิบัติจะต้องเคร่งครัดในเรื่องต่อไปนี้

- อยู่ปฏิบัติได้ตลอด ๑๐ วัน
- ถือศีล ๕ เป็นอย่างน้อย สำหรับศิษย์ใหม่ และศีล ๘ สำหรับศิษย์เก่า
- ไม่พูดคุยกัน (หากไม่เชื่อฟัง อาจจะถูกขอร้องให้ออกจากการปฏิบัติ)
- ไม่อนุญาตให้ผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติเข้าไปติดต่อย่อมเยียน
- ปฏิบัติตามตารางการฝึกโดยเคร่งครัด

ฯลฯ

แนวทางการฝึกปฏิบัติของอาจารย์โคเอ็นงากาในหลักสูตรเบื้องต้นซึ่งกำหนด ๑๐ วัน มีวิธีการฝึกโดยสังเขปดังนี้

สามวันแรกเจริญอานาปานสติ โดยฝึกสมาธิเป็นหลัก (สมถกรรมฐาน) เพื่อเอาสมาธิเป็นบาทฐานที่จะก้าวไปสู่วิปัสสนาวิธีการฝึกพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก ให้มีสติระลึกถึงลมหายใจเข้า-ออกอยู่ตลอดเวลา จากวันแรกๆ กำหนดสติรู้บริเวณทางเข้า-ออกของลมตรงปลายจมูกหรือภายในช่องจมูก วันต่อๆมา

กำหนดจุดที่ระลึกรู้ให้แคบลง เหลือบริเวณจุดที่ลมกระทบเพียงจุดเดียว (ช่องใต้จมูกหรือริมฝีปากบน) เมื่อจุดพิจารณาแคบเข้าจิตก็จะแหลมคมขึ้น สติและสมาธิก็จะแหลมคมตามไปด้วย

การฝึกตั้งแต่วันที่ ๔ เป็นต้นไป จะเลิกพิจารณาลมหายใจ ซึ่งเป็นสมถกรรมฐาน แต่จะหันไปทำวิปัสสนากรรมฐานแทน เพราะถือว่าได้ปูพื้นฐานของสมาธิไว้ระดับหนึ่งแล้ว วิธีทำวิปัสสนาก็โดยพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในส่วนต่างๆ ของร่างกายตลอดทั้งร่างอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากศีรษะค่อยๆ เลื่อนลงมาจนถึงปลายเท้า บริเวณพื้นที่ที่ใช้ในการพิจารณาแต่ละครั้งประมาณ ๒-๓ ตารางนิ้ว ให้พิจารณาเป็นพื้นที่ติดต่อกันลำดับกันไป ไม่กระโดดข้ามไปข้ามมาตามใจชอบ (ตามอำนาจของกิเลส)

โดยปกติทั่วทุกตารางนิ้วของร่างกายเราจะมีความรู้สึกเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวนี้ได้หลายอย่าง เช่น รู้สึกคัน ขนลุก ขนชัน ตัวอุ่น ตัวเย็น รู้สึกซาบซ่าน เสียว ตัวหนัก ตัวเบา รู้สึกจุกจิก เป็นเหน็บ ปวด เมื่อย ฯลฯ หรือมีความรู้สึกถึงความสั่นสะเทือนอันละเอียดอ่อน อันเกิดจากการเกิดดับของธาตุทั้ง ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ซึ่งทำปฏิกิริยาสัมพันธ์กันก่อให้เกิดพลังงานไหลหล่อเลี้ยงร่างกายอยู่ตลอดเวลา การพิจารณาความรู้สึกบนพื้นผิวของร่างกายนี้จะทำถึงวันที่ ๗ ครั้นวันที่ ๘ จะพิจารณาลึกเข้าไปถึงความรู้สึกภายในร่างกาย

เหตุที่เน้นการพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกายเป็นหลัก เพราะกายกับใจเชื่อมโยงกันอยู่ตลอดเวลา ทุกอารมณ์ความรู้สึกของใจจะสะท้อนออกมาที่กายโดยอัตโนมัติ เช่น ขณะที่อารมณ์โกรธใจจะเต้นแรง เร็ว ลมหายใจจะหนัก หน้าจะบึ้ง ความเครียดจะเกิดขึ้น ความสั่นสะเทือนของอนุภาคของธาตุทั้ง ๔ จะแรงขึ้นกว่าระดับ

ปกติ หากโกรธมาก ตัวจะสั่น เป็นต้น ในทำนองเดียวกัน อารมณ์อื่น ๆ ของใจก็จะสะท้อนออกมาเป็นความรู้สึกที่กายเช่นกัน เช่น ในขณะที่ใจอยู่ในอารมณ์สงบนิ่ง ลมหายใจก็จะเบา ละเอียดย่อน การทำงานของกล้ามเนื้อระบบประสาทต่างๆก็จะเบา การเกิดดับของธาตุทั้ง ๔ ที่ทำปฏิสัมพันธ์กันก็จะเป็นไปอย่างละเอียดย่อนและเป็นระบบ

ด้วยเหตุนี้การพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกายจะเป็นสะพานเชื่อมโยงถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ ซึ่งเท่ากับเป็นการพิจารณาการเกิดดับของรูป (กาย) และนาม (ใจ) ต่อเนื่องกันไปอย่างเป็นระบบ โดยพัฒนาสติให้ตื่นตัวอยู่เสมอ และฝึกจิตให้แหลมคม

๓. ผลของการปฏิบัติ

ผลที่ได้จากการปฏิบัติที่เห็นได้ชัดเป็นลำดับแรก คือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของจิต โดยธรรมชาติจิตจะปรุงแต่งอารมณ์ที่มากกระทบและเคยชินกับการปรุงแต่ง ความรู้สึกที่ชอบเป็นอารมณ์ที่ยินดี ตรงข้ามกับสิ่งที่ไม่ชอบ จะปรุงแต่งเป็นอารมณ์ที่ไม่ยินดี นี่เป็นพฤติกรรมเก่าๆของจิต ซึ่งปรุงแต่งทั้งอารมณ์ที่ยินดีและไม่ยินดี ก็คือการสร้างกิเลสใหม่ๆให้ไหลเข้าไปในจิต และสมทบกับกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน (อนุสัยกิเลส) ให้มีกำลังแข็งแกร่งยิ่งขึ้น

โดยที่ธรรมชาติของจิตมีพฤติกรรมดังกล่าว เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติและสมาธิเฝ้าพิจารณาความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นทางกายอย่างต่อเนื่อง ก็จะพบว่ามิตั้งความรู้สึกที่ชอบ (เช่นความรู้สึกที่เบาสบาย ปิติ ความสันนสะเทือนอันละเอียดยที่เลื่อนไหลเป็นสายตลอดร่างกาย) และพบกับความรู้สึกที่ไม่ชอบ (เช่นความรู้สึกคัน ปวด เมื่อย รู้สึก

คือทึบ ดิ่งไปในบางส่วนของร่างกาย) เมื่อพบกับความรู้สึกเช่นนี้จิต ก็จะมีแนวโน้มปรุ่งแต่งไปตามพฤติกรรมเดิมของจิต คือยินดีในสิ่งที่ชอบและยินร้ายในสิ่งที่ไม่ชอบ ซึ่งจะเป็นทางสร้างกิเลส ตัณหา และอุปาทานให้แก่จิต

การทำวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของอาจารย์โคเอ็นกามีหลักสำคัญที่จะต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัดคือ ไม่ปรุ่งแต่งต่อทุกอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ด้วยการวางใจเป็นอุเบกขา และมีความเข้าใจในกฎธรรมชาติทุกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ว่าล้วนมีลักษณะเหมือนกันคือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ไม่ให้ความสำคัญมันหมายใดๆเป็นพิเศษ เพราะทุกสภาวะธรรมล้วนมีลักษณะทั้ง ๓ นี้คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เมื่อวางใจเป็นอุเบกขาก็จะเป็นการชำระจิตให้บริสุทธิ์เพราะขณะที่เราพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกายอยู่นั้น หากพบกับความรู้สึกน่าชื่นชอบ สังขารขันธ์หรือการปรุ่งแต่งของกิเลสประเภทโลภะซึ่งฝังอยู่ในจิต ก็จะมีผุดขึ้นมาเพื่อที่จะปรุ่งแต่งความรู้สึกที่สัมผัสนั้นว่าชอบ แต่ถ้าเราวางใจเป็นอุเบกขาเสียได้ โดยไม่มีการปรุ่งแต่งต่อความรู้สึกนั้นๆแล้ว กิเลสใหม่ประเภทโลภะก็จะไม่เกิดขึ้น ขณะเดียวกันเมื่อกิเลสโลภะเก่าที่ผุดขึ้นมาเพื่อที่จะปรุ่งแต่ง เมื่อไม่ได้รับการตอบสนองก็จะอ่อนกำลังลง และสลายตัวไปในที่สุด ทำให้เชื้อของโลภะกิเลสนั้นเบาบางลง

ในทำนองเดียวกัน ขณะที่พิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางกาย เมื่อพบกับความรู้สึกที่ไม่ชอบเกิดขึ้น สังขารขันธ์หรือการปรุ่งแต่งของกิเลสประเภทโทสะ (ความไม่พอใจ) ก็จะมีผุดขึ้นมาเพื่อที่จะปรุ่งแต่งความรู้สึกนั้นว่าไม่ชอบ แต่ถ้าเราวางใจเป็นอุเบกขาเสีย

ได้ ไม่ปรุ่งแต่งต่อความรู้สึกนั้นๆแล้ว ก็เลสใหม่ประเภทโทสะก็จะไม่เกิดขึ้น ขณะเดียวกัน เชื้อกิเลสโทสะเก่าที่ผุดขึ้นมาเพื่อจะปรุ่งแต่ง เมื่อไม่ได้รับการตอบสนองก็จะอ่อนกำลังลง และสลายตัวไปในที่สุด ทำให้เชื้อของโทสะกิเลสนั้นเบาบางลง

เมื่อเราสามารถวางใจเป็นอุเบกขาต่อทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้น เท่ากับว่าเราได้ป้องกันมิให้กิเลสใหม่เกิดขึ้น ขณะเดียวกันก็เป็นการขจัดกิเลสเก่าที่ฝังรากลึกอยู่ในจิตใจให้สลายตัวไปครั้งแล้วครั้งเล่า จิตจะค่อยๆสะอาดขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น จนกว่าจะขจัดกิเลสให้หลุดล่อนออกไปให้เบาบางลงและให้หมดไปในที่สุด เมื่อนั้นก็ไม่ต้องถามหามรรคผลอีกต่อไป และนี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

บรรณานุกรมภาคผนวก

- การศาสนา, กรม. (๒๕๒๕). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง. ๔๕ เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : การศาสนา.
ธนิต อยู่โพธิ์. (๒๕๑๙). สติปัญญาฐานภาวนา. ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวิพร.
_____ . วิปัสสนาภาวนา. เอกสารแผนภูมิ (ภาพประกอบเรื่อง).
พระครูภาวนาวิสุทธิ (จรัญ จิตฺตมฺโ). (๒๕๓๑). กฎแห่งกรรม - ธรรม
ปฏิบัติ เล่ม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : หอรัตน
ชัยการพิมพ์.
พระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). (๒๕๓๑). ทางไปนิพพาน.
กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
_____ . (๒๕๕๔). วิถีสมาทานและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.
พิมพ์ครั้งที่ ๔๖. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ส.
พระภาวนาวิสุทธิคุณ. (๒๕๓๔). คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต.
กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์.
_____ . (๒๕๓๓). คู่มือวิปัสสนาจารย์. กรุงเทพมหานคร :
หอรัตนชัยการพิมพ์.
พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (๒๕๒๘). พจนานุกรมพุทธศาสตร์
ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
มหามกุฏราชวิทยาลัย. (๒๕๔๐). พระธรรมบทปฏิรูปกฎกาแปล. ภาค ๖.
พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
สมพร อยู่โพธิ์ และคณะ. (๒๕๑๔). พระพุทธรูปปางต่างๆ.
พระนคร : ศิลปาจารย์.

การฝึกสมาธิ

สุจิตรา อ่อนค้อม. (๒๕๔๒). การฝึกสมาธิ. พิมพ์ครั้งที่ ๖.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท ดับเบิลยูเอ็นพี พรินต์ติ้ง.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. (๒๕๒๔). พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน.

พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุทัตสสา อ่อนค้อม (สุจิตรา อ่อนค้อม). (๒๕๔๔).

สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗.

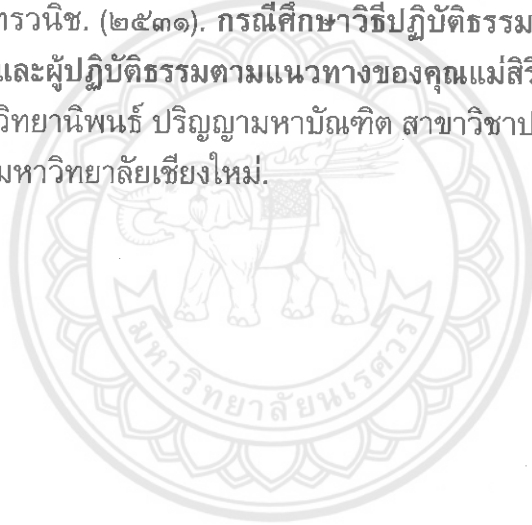
กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์.

สุมาลี อินทรวนิช. (๒๕๓๑). กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติธรรม

และผู้ปฏิบัติธรรมตามแนวทางของคุณแม่สิริ กรินชัย.

วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.



ผลงานของผู้เขียน

ผลงานชิ้นแรกของ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม อดีตอาจารย์คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี เป็นเรื่องสั้น พิมพ์ในนิตยสาร “ศรีสัปดาห์” เมื่อ ปี ๒๕๑๕ ต่อมาอีก ๑๐ ปี จึงมีผลงานในนิตยสาร ต่างๆ เช่น สกุลไทย กุลสตรี เคลิเมล์ วรา คิฉัน รักลูก กัทธิยา และชลนา ตามลำดับ กระทั่งมาเป็นนักเขียนนวนิยายอิงธรรมชาติประจำนิตยสาร กุลสตรี ตั้งแต่ปี ๒๕๓๑ ถึงปัจจุบัน

ผลงานที่พิมพ์เผยแพร่อยู่ขณะนี้ที่เป็น นวนิยายได้แก่ คนเหมือนกัน ไฟไหนเล่าร้อน เท้าไฟนรก สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม มักกะลีผล นารีผล วัฏจักรชีวิต ความหลงใน สงสาร สามเรื่องแรกได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษ โดยใช้ชื่อเรื่องว่า *The Price of a life* (แปล โดย *Bruce Evans*), *The Story of Old Man Tiow* และ *Fruit of Karma* (แปลโดย สุจิตรา อ่อนค้อม)

ผลงานที่เป็นการตอบคำถามเรื่องเกี่ยวกับ พระพุทธศาสนาและการแก้ปัญหาชีวิตด้วย พุทธธรรม ในนิตยสารกุลสตรี ได้พิมพ์เป็นเล่ม แล้ว ๔ เล่ม คือ ศาลาธรรมโอสธ เหนื่อยนักพัก ได้ร่มมณฑารพ ร่มพระศรีชินบัญชร และ ลักขิสาวิกา

ผลงานทางวิชาการมีทั้งตำราและงานวิจัย
อาทิ ศาสนาเปรียบเทียบ การฝึกสมาธิ ปรัชญา
เบื้องต้น พระมหากษัตริย์ไทยกับศาสนาประจำ
ชาติ ทรรศนะเรื่องความสุขในพุทธปรัชญา
นโยบายส่งเสริมศาสนาในการพัฒนาสังคม
Buddhist Chanting, Buddhist Manual,
The Concept of Man in Buddhism and
Existentialism และ Religions and Peace:
Buddhist Solutions to the Chaotic World
นอกจากตำราและงานวิจัยแล้ว ยังมีบทความทาง
วิชาการทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษอีกหลาย
เรื่อง ที่มีชื่อเสียงและได้รับการคัดเลือกให้อ่านใน
การประชุมเกี่ยวกับสันติภาพ ครั้งที่ ๒๗ ของ
องค์การสหประชาชาติ คือ **Building Peace in the**
New Millennium

ปี ๒๕๔๖ ความเรียงเรื่อง **Creating**
Sustainable World Peace ได้รับรางวัลชนะเลิศ
ระดับนานาชาติ จากองค์กรนักคิดใหม่ (Rethinkers'
Organization) เมือง Toronto ประเทศ Canada
ขณะนี้ความเรียงดังกล่าวได้รับการแปลเป็น
ภาษาไทย ชื่อ **การสร้างสันติภาพโลกแบบยั่งยืน**

รายชื่อหนังสือที่แต่งและแปล

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม (สุทัตสา อ่อนค้อม)

๑. คนเหมือนกัน
ฉบับแปลเป็นภาษาอังกฤษชื่อ The Price of a Life
๒. ไฟไหม้แล้วร้อนเท่าไฟนรก
ฉบับแปลเป็นภาษาอังกฤษชื่อ The Story of Old Man Tiow
๓. สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม
ฉบับแปลเป็นภาษาอังกฤษชื่อ Fruit of Karma
๔. มัถกะลีผล
๕. นารีผล
๖. ศาสนาเปรียบเทียบ
๗. ปรัชญาเบื้องต้น
๘. การฝึกสมาธิ
๙. พระมหากษัตริย์ไทยกับศาสนาประจำชาติ / พุทธศาสน์อยู่ยง
คู่องค์กษัตริราช
๑๐. The Law of Karma: Dhamma Practice Volume I
แปลจากกฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ เล่ม ๑ ของพระเทพสิงหนุราชจารย์
๑๑. The Law of Karma: Dhamma Practice Volume VII
แปลจาก กฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติเล่ม ๗ ของพระเทพสิงหนุราชจารย์
๑๒. Buddhist Chanting. (บทสวดมนต์ภาษาไทย-บาลี-อังกฤษ)

๑๓. **Advantages of Chanting and How to Practice Vipassana Meditation**

๑๔. **สันติภาพ... ทางเลือกเดียว และ คีลห้า (ปัญญาคีล) พุทธวิธีสู่โลกสันติสุข**

แปลจาก **Peace... the Only Option** ของ Ven. Dr. Khemanando

๑๕. **Creating Sustainable World Peace**

๑๖. **การสร้างสันติภาพโลกแบบยั่งยืน**

แปลจากความเรียงภาษาอังกฤษเรื่อง **Creating Sustainable World Peace** ที่ได้รับรางวัล ความเรียงรางวัลชนะเลิศระดับนานาชาติ จาก Rethinkers' Organization, Canada

๑๗. **คู่มือพุทธบริษัท (Buddhist Manual)**

๑๘. **วัฏจักรชีวิต**

๑๙. **ความหลงในสงสาร**

๒๐. **รู้แบบนี้เป็นคนดีตั้งนานแล้ว เล่ม ๑-๒**

๒๑. **เหนือนักพักได้ร่มมณฑารพ**

๒๒. **ร่วมพระศรีชินบัญชร**

๒๓. **สักขีสาวิกา**

๒๔. **ศาลาธรรมโอสธ**

๒๕. **Consigned by Luang Pu**

แปลจาก **หลวงปู่ฝากไว้** ของ พระโพธิ์นันทมณี

๒๖. **When Religion Derails**