

# ธรรมาภาคนิพนธ์ Buddhist Meditation

พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์)

น.ธ.เอก., ป.กศ.สูง, พธ.บ., อ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ)



ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## ธรรมะภาคปฏิบัติ

## Buddhist Meditation

พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์)

น.ธ.เอก., ป.กศ.สูง, พธ.บ., อ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ)

ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ISBN 974-364181-5

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤษภาคม ๒๕๕๗

จำนวนพิมพ์ : ๑,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด

๕๔/๖๗, ๖๘, ๗๑, ๗๒ ซอย ๑๒ ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทร. ๐-๒๖๖๔-๐๔๓๔-๕, ๐-๒๔๑๒-๕๕๙๑, ๐-๑๙๒๓-๘๘๒๕

๐-๑๘๓๖-๘๔๑๘ โทรสาร ๐-๒๖๖๔-๓๕๕๐

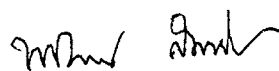
E-mail : sahadham@hotmail.com

## คำนำ

หนังสือ ธรรมะภาคปฏิบัติ (Buddhist Meditation) เป็นหนังสือที่มีเนื้อหาความรู้ภาคปริยัติ และภาคปฏิบัติ ทั้งด้านสมถะและวิปัสสนา ที่นิสิต นักศึกษา และผู้ที่สนใจ สามารถใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรม (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ซึ่งถือเป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่สูงสุดที่มีปรากฏอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เป็นสิ่งที่มีความประเสริฐวิเศษสุด สามารถกำจัด กวาดล้างสังโยชน์ ที่มีฤทธิ์ร้ายทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลายต้องเวรร้อน ดิ้นรนกระเสือกกระสน เวียนว่ายตายเกิด อยู่ในห้วงทะเลใหญ่ของวัฏสงสารอย่างไม่มีที่สิ้นสุด และแม้ว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะมีความสำคัญ เป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาก็ตาม แต่พุทธศาสนิกชนส่วนมากก็ยังมีได้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างถูกต้อง ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นวิธีการปฏิบัติที่มีความละเอียดลึกซึ้ง ยากที่คนทั่วไปจะเกิดความเข้าใจได้ และเป็นที่น่ายินดี อย่างยิ่งที่ปัจจุบันนี้ยังมีพระพุทธศาสนาอยู่ ถึงแม้ว่าสมเด็จพระบรมศาสดาได้เสด็จดับขันธเข้าสู่ พระนิพพานแล้วก็ตาม แต่วิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นวิชาที่วิเศษสุดยังคงมีอยู่ในโลก

ธรรมะภาคปฏิบัติ เป็นวิชาหนึ่งในหลักสูตรภาคบังคับ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย ในฐานะที่ได้สอนวิชานี้โดยตลอด จึงได้เรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนแก่นิสิตและนักศึกษาทั่วไป ตลอดจนให้การอบรมแก่ข้าราชการและบุคคลทั่วไป ที่สนใจ ซึ่งท่านทั้งหลายเป็นผู้ที่มีบุญวาสนา ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา และเข้ามา ศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานอันเป็นแก่นแท้ เป็นหลักพระธรรมคำสอน เป็นหัวใจหรือวัตถุประสงค์ เพื่อการบรรลุ มรรค ผล พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือธรรมะภาคปฏิบัติเล่มนี้ จะให้คุณประโยชน์แก่นิสิต นักศึกษา และผู้ที่สนใจได้เรียนรู้หลักการและวิธีการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานเมื่อมีโอกาสได้ฝึกฝน ปฏิบัติได้ในระดับหนึ่งแล้ว ผลที่ได้รับจากการเรียนรู้และการปฏิบัติธรรมนี้ จะสามารถพัฒนาคน ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ ตลอดจนสามารถสืบทอดหลัก การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ และเผยแผ่พระพุทธศาสนา ให้ยั่งยืนไพศาล ตลอดกาลนานสืบไป



(พระสมภาร สัมภาโร/ทวีรัตน์)

ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พฤษภาคม ๒๕๔๗

# สารบัญ

คำนำ	(๑)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
สาเหตุแห่งความทุกข์ “ตัณหา”	๑
สมถยานิก และวิปัสสนายิก	๕
ลำดับความสำคัญแห่งการปฏิบัติ	๖
จริต ๖	๑๑
กัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริต	๑๔
บทที่ ๒ สมถกัมมัฏฐาน	๑๕
การจำแนกกัมมัฏฐาน ๔๐	๑๕
วิธีเรียนเอากัมมัฏฐาน	๒๐
วิธีเจริญสมถกัมมัฏฐาน	๒๑
กสิณ ๑๐ และวิธีปฏิบัติ	๒๑
ผลแห่งการปฏิบัติกสิณ ๑๐	๕๐
อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ และวิธีปฏิบัติ	๖๖
อนุสสติ ๑๐	๖๙
พรหมวิหาร ๔	๘๑
อาหาเรปฏิกูลสัญญา	๘๕
สมถยานิกกัมมัฏฐาน	๘๙
บทที่ ๓ การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร	๙๑
นิคมนกถา	๙๑
หัวใจสติปัฏฐาน ๔	๙๒
หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔	๙๓
๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๓



๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๐๑
๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๐๒
๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๐๔
ผลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร	๑๑๙
วิสุทธิและวิปัสสนาญาณ	๑๒๑
<b>บทที่ ๔ วิปัสสนากัมมัฏฐาน (ภาคปฏิบัติ)</b>	<b>๑๒๖</b>
ขั้นตอนและวิธีการที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๒๖
การสมาทานพระกรรมฐาน	๑๒๗
วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๒๘
อายตนะ ๑๒ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา	๑๔๕
การสอบอารมณ์กรรมฐาน	๑๕๑
การเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติกับลำดับญาณ	๑๕๒
วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๕๓
วิปัสสนาที่จัดด้วยวิปัสสนา	๑๕๓
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>๑๕๕</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>๑๕๙</b>
<b>ประวัติผู้เขียน</b>	<b>๑๖๘</b>

## บทที่ ๑

### บทนำ

มนุษย์ทั้งหลายทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ล้วนแต่อยากได้ความสุขกันทั้งนั้น ไม่มีใครอยากได้ความทุกข์ ความเจ็บป่วย ความเศร้าโศก และความตาย ฯลฯ แต่ถึงกระนั้น คงไม่มีใครได้สมตามความปรารถนา เพราะทุกคนก็ต้องพบกับความแก่ ความเจ็บป่วย ความเศร้าโศก บางทีก็ต้องร้องไห้ เพราะได้พบกับความทุกข์ทางใจ และในที่สุดก็ได้พบกับมรณทุกข์คือความตาย เมื่อตายแล้วไปเกิดในภพใหม่ ถ้ายังมีเลสอยู่ก็ได้รับชาทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้น ต่อไปก็ไม่รู้จบไม่รู้สิ้น เพราะตราบไต่ที่ยังต้องเกิดอยู่ย่อมจะเสวยชาทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ ฯลฯ อยู่ต่อไปตราบนั่น แต่ถ้าไม่มีภพใหม่ ทุกข์ทั้งหลายที่กล่าวมาแล้วนั้นก็ย่อมไม่มี ทำไมจึงต้องมีภพใหม่? คำตอบก็คือ เพราะมีตัณหาคือความรักในภพยังมีอยู่ ภพใหม่ย่อมเกิดอีก ถ้าไม่มีตัณหา ภพใหม่ก็ไม่มี ฉะนั้น บุคคลทั้งหลายถ้าไม่อยากให้มีภพใหม่ ต้องพยายามประหาณตัณหาทั้งหลายของตนให้หมดสิ้นไป

### สาเหตุแห่งความทุกข์ “ตัณหา”

ตัณหา คือ ความทะยานอยาก สาเหตุแห่งความทุกข์หรือปัญหาทั้งมวล ตัณหา<sup>๑</sup> มี ๓ ประการ<sup>๒</sup> คือ

๑. กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม อยากได้กามคุณ คือสิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้งห้า
๒. ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป ความใคร่ ความอยากที่ประกอบด้วยภวทณฺฐิ หรือ สัสสตทณฺฐิ
๓. วิวาทตัณหา ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความพรากพันไปแห่งตัวตน จากความเป็นไป อย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ ความใคร่ ความอยาก

---

<sup>๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพฯ : สือตะวัน, ๒๕๔๕), หน้า ๘๖.

ที่ประกอบด้วยยวิภาวทิฏฐิหรืออุทเทหทิฏฐิ เหตุให้เกิดตัณหา มี ๒ ประการ คือ

๑. ความไม่เห็นโทษของรูป-นาม

๒. ความไม่เห็นสภาวะที่พ้นไปจากรูปนาม (นิพพาน) คือ ไม่เห็นคุณค่าหรือความสำคัญของการหลุดพ้นไปจากรูป-นาม<sup>๒</sup>

ตัณหาจะเกิดขึ้นมาได้ ถ้าไม่มีเหตุให้เกิดตัณหา ๒ ประการนี้ ดังนั้น ชาวพุทธจึงได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้บรรลุซึ่งพระนิพพาน อันเป็นที่พ้นจากชราทุกข์ พยาธิทุกข์ ฯลฯ เป็นต้น

### ความหมายของคำว่า “กัมมัฏฐาน”

ท่านอาจารย์สุมงคลละ ผู้รจนาคัมภีร์อภิธัมมัตถวินิยาณี (ฎีกาอภิธัมมัตถสังคหะ)<sup>๓</sup> อธิบายความว่า “กัมมัฏฐาน” แม้ทั้งสองอย่างของภาวนาทั้งสองนั้น ได้แก่ อารมณที่เป็นกัมมัฏฐานเพราะเป็นที่ตั้งให้การทำภาวนา ๒ อย่างดำเนินไปประการ ๑ และได้แก่ ภาวนาวิธีคือวิธีการในการทำภาวนาที่เป็นกัมมัฏฐาน เพราะเป็นปทัฏฐานแห่งการทำโยคะให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)<sup>๔</sup> กล่าวว่า กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณเป็นที่ยึดแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ

ธนิต อยู่โพธิ์<sup>๕</sup> กล่าวว่า กัมมัฏฐาน เป็นคำผสมของคำ ๒ คำ คือ กมฺม + จาน แปลว่า สถานที่ทำงาน พื้นฐานของการงาน

ดังนั้น กัมมัฏฐาน หรือ กรรมฐาน ในที่นี้ จึงหมายถึง อารมณอย่าง ๑ และวิธีการเจริญภาวนาอีกอย่าง ๑ คือหมายถึง อารมณที่โยคีพึงยึดเป็นฐานที่ตั้งของการทำภาวนาและวิธีการเจริญภาวนา นั้นเอง

<sup>๒</sup> อัครมหาบัณฑิต ภททันตโสภณมหาเถระ มหาสิลาจารย์. **กรรมฐานสังเขป**. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑-๒.

<sup>๓</sup> ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนาญาณม. พิมพ์ครั้งที่ ๖**. (กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศิวพร, ๒๕๒๖), หน้า ๔๑๓.

<sup>๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑.

<sup>๕</sup> ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนาญาณม. พิมพ์ครั้งที่ ๖**, (กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศิวพร, ๒๕๒๖), หน้า ๔๐๘.

## กัมมัฏฐาน ๒ อย่าง

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์ปรมัตถสัทธิตกา อรรถกถาสุตตนิบาต<sup>๖</sup> จำแนกกัมมัฏฐาน ๒ อย่าง คือ

๑) สัพพัตถกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่ปรารถนาเป็นเบื้องต้นในการบำเพ็ญกัมมัฏฐานทั้งปวง ได้แก่ ความมีเมตตาในหมู่ภิกษุ กับมรณสติ คือการระลึกถึงความตาย เพราะเป็นเหตุให้สำเร็จแก่การประกอบภาวนาอันตนพึงประสงค์

๒) ปาริหาริกัมมัฏฐาน หมายถึงกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง ในบทใดบทหนึ่งที่เหมาะสมแก่จริตของโยคีบุคคลใด เพราะเหตุที่โยคีบุคคลจะต้องรักษาไว้เป็นนิจอย่างหนึ่ง และเป็นปทัฏฐานแก่ภาวนากรรมขั้นสูงๆ ขึ้นไปอย่างหนึ่ง

อันโยคาวจรบุคคลผู้บำเพ็ญกัมมัฏฐานนั้น ได้มีอรรถาธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า<sup>๗</sup> ในขั้นต้นต้องกำหนดเสียก่อนแล้วจึงเจริญเมตตาไปในหมู่ภิกษุซึ่งอยู่ในเขตว่า

“ภิกษุที่อยู่ในวัดนี้ทั้งหมด จงมีความสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนกันเลย แต่นั้นพึงเจริญเมตตาไปในเทวดาทั้งหลายที่อยู่ในเขต พึงเจริญไปในชนผู้เป็นใหญ่ในโคจรคาม คือในหมู่บ้านที่ปรักปกรณาบด แต่นั้น พึงเจริญเมตตาไปในสัตว์ทุกชนิดนับตั้งแต่มนุษย์ทั้งหลายซึ่งอยู่ในโคจรคามนั้น

และโดยเหตุที่ภิกษุผู้บำเพ็ญนั้นมีเมตตาจิตในหมู่ภิกษุ ชื่อว่าทำให้หมู่ภิกษุที่อยู่ร่วมกันนั้นเกิดมีจิตใจนุมนวลในตน แต่นั้น ภิกษุเหล่านั้นก็จะมีกรอยู่ร่วมกันอย่างสบายกับภิกษุผู้บำเพ็ญกัมมัฏฐานนั้น โดยเหตุที่เขามีจิตเมตตาในเทวดาทั้งหลายซึ่งอยู่ในเขต พวกเทวดาผู้ที่เธอทำให้มีจิตใจนุมนวลแล้วนั้น ก็จะทำหน้าที่รักษาเธอเป็นอย่างดี ด้วยการรักษาอันเป็นธรรม

โดยเหตุที่เธอมีเมตตาจิตในชนผู้เป็นใหญ่ในโคจรคาม พวกชนผู้เป็นใหญ่ที่เธอทำให้เป็นผู้มีจิตอันนุมนวลแล้วนั้น ก็จะช่วยกันรักษาเครื่องบริขารเป็นอย่างดีด้วยการรักษาอันเป็นธรรม โดยเหตุที่เธอมีเมตตาจิตในมนุษย์ทั้งหลายในโคจรคามนั้น พวกมนุษย์ทั้งหลายที่เธอทำให้เป็นผู้มีความเลื่อมใสแล้วนั้น ก็จะไม่ข่มเหงเบียดเบียน โดยเหตุที่เธอมีเมตตาจิตในสัตว์ทุกชนิดนั้น เธอก็จะเป็นผู้มีอันเทียวไปไม่เดือดร้อนในที่ทั้งปวง

และเมื่อภิกษุผู้บำเพ็ญกัมมัฏฐานนั้น ครุ่นคิดพิจารณาอยู่ด้วยมรณสติว่า เราจะต้องตาย

<sup>๖</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๔๐๙ -๔๑๐.

<sup>๗</sup> สมเด็จพระพุทธอาจารย์, (อาจ อาสภมหาเถร). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๕๙ -๑๖๐.

แน่นอน ฉะนั้น เธอก็จะดเว้นอเนสนาคือการแสวงหาอันไม่สมควรเสีย จะมีความสังเวชสลดใจเพิ่มพูนทวียิ่งขึ้นไป ย่อมจะเป็นผู้มีจิตไม่ห่อถอยในสัมมาปฏิบัติ และเมื่อเธอมีจิตสั่งสมอบรมดีแล้วด้วยอสุภสัญญา แม้อารมณ์อันเป็นทิพย์ก็จะครอบงำจิตด้วยอำนาจแห่งความโลภไม่ได้ ฉะนั้นแล”

ดังนั้น โยคาวจร” ย่อมมนสิการสัพพัตถะกัมมัฏฐานก่อน แล้วจึงมนสิการปาริหารียกัมมัฏฐานในภายหลัง

### สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงแปลกัมมัฏฐาน ๒ อย่าง<sup>๙</sup> นี้ไว้ว่า “สมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเป็นอุบายสงบใจ วิปัสสนากัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา” และโปรดประทานอธิบายไว้ว่า

“กัมมัฏฐานเนื่องด้วยบริกรรม ไม่เกี่ยวกับปัญญา จัดเป็นสมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเนื่องด้วยทัศนะทางใจ ในคติของธรรมดา ปราภวาสภาธรรมและสามัญญลักษณะ จัดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาวนา ๒ ก็เรียก”

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙)<sup>๑๐</sup> กล่าวว่า “สมถกัมมัฏฐาน เป็นอุบายทำให้ใจสงบ เป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดสมาธิ มีอารมณ์อยู่ ๔๐ อย่าง วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า กัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง ตามความเป็นจริง คือเห็นปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์ มรรคผล พระนิพพาน

ดังนั้น สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายสงบใจ เป็นการเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดความสงบ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายเรื่องปัญญา เป็นการเจริญปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันเข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ซึ่งอธิบายได้ดังนี้ คือ กัมมัฏฐานตามหลักพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง<sup>๑๑</sup>

<sup>๙</sup> โยคาวจร หรือ โยคาวจร คือ ผู้หยั่งลงสู่ความเพียร, ผู้ประกอบความเพียร, ผู้เจริญภาวนา คือ กำลังปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน, โปรดอ่านใน พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ของพระธรรมปิฎก.

<sup>๑๐</sup> ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนาภิรม. พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด คิวพร, ๒๕๒๖), หน้า ๔๑๒.

<sup>๑๑</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙). หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๘). หน้า ๓.

<sup>๑๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๐๓

ได้แก่

๑. สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายสงบใจ ผูกอบรมจิตให้เกิดความสงบ มีอารมณ์บัญญัติการเจริญสมถกัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ขั้น คือ

๑) บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียม คือ กำหนดอารมณ์กรรมฐาน

๒) อุปจารภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือเกิดอุปจารสมาธิ

๓) อัปปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่วแน่ คือ เกิดอัปปนาสมาธิเข้าถึงฌาน

๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน อุบายเรื่องปัญญา มีอารมณ์เป็นปรมาัตถ์ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นผูกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนใจมีอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ ได้แก่ การเห็นสังขาร รูปนาม โดยพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจะ ไม่เที่ยง ทุกขะเป็นทุกข์ และอนัตตาไม่มีอัตตา ตัวตน

## สมถยานิก และวิปัสสนายานิก

ในพระพุทธศาสนา ท่านบอกว่าทางที่จะไปสู่พระนิพพานมีอยู่ ๒ ทางคือ ทางหนึ่งเรียกว่า ทางโดยอ้อม อีกทางหนึ่งเรียกว่า ทางโดยตรง คือ ๑. ปฏิบัติมีสมถะเป็นบาทเบื้องต้น ๒. ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ

การเจริญสมถกัมมัฏฐาน<sup>๑๒</sup> มุ่งต้องการให้เกิดสมาธิ ต้องการให้จิตสงบ แนบแน่นอยู่กับอารมณ์เดียว ไม่หวั่นไหว เมื่อจิตสงบแล้ว มีสมาธิแล้ว (ตัวสมถะก็คือสมาธิ) จะสบาย มีความสุข เยียบสงบ ใจไม่วอกแวก ไม่เดือดร้อน ไม่ดิ้นรน ไม่กระวนกระวาย แนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว จนกระทั่งเกิดสมาธิถึงระดับที่เรียกว่า “ฌาน” และจากนั้นจึงเอาฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อไป ผู้ที่ปฏิบัติธรรมในแนวนี้เรียกว่า “สมถยานิก” ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ<sup>๑๓</sup> โดยไม่เคยฝึกหัดเจริญสมาธิใด ๆ มาก่อนเรียกว่า “วิปัสสนายานิก” คือเมื่อเจริญวิปัสสนา ใช้ปัญญาพิจารณาความจริงเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทางแล้ว จิตก็จะสงบขึ้น เกิดมีสมาธิตามมาเอง สมาธิในตอนแรกอาจเป็นเพียงขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะ ซึ่งเป็นสมาธิอย่างน้อยที่สุดเท่าที่จำเป็นเพื่อให้วิปัสสนาดำเนินต่อไปได้ ดังที่ท่านกล่าวว่า “ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้”<sup>๑๔</sup>

<sup>๑๒</sup> พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๕.

<sup>๑๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๖.

<sup>๑๔</sup> วิสุทธิญาณ ๑/๑๕/๒๑.

เมื่อผู้เป็นวิปัสสนาญาณิก เจริญวิปัสสนาต่อๆ ไป สมาธิก็พลอยได้รับการอบรมไปด้วย ถึงตอนนี้อาจเจริญวิปัสสนาด้วยอุปจารสมาธิ (สมาธิจวนจะแน่วแน่หรือสมาธิจวนจะถึงฌาน) จนในที่สุดเมื่อขณะที่บรรลุมรรคผล สมาธินั้นก็จะแน่วแน่เป็นอัปปนาสมาธิ อย่างน้อยถึงระดับปฐมฌาน (ฌานที่ ๑ หรือ รูปฌาน ที่ ๑) ซึ่งสอดคล้อง กับหลักที่แสดงไว้ว่า ผู้บรรลุอุริยภูมิ จะต้องมีทั้งสมถะและวิปัสสนา ครบทั้งสองทั่วกันทุกบุคคล

### ลำดับความสำคัญแห่งการปฏิบัติ

วิธีเจริญสมาธิภาวนาตามนัยแห่งทางกัมมัฏฐานนั้น เบื้องต้นจะต้องตัดปณิธิโพธ (เครื่องกังวลใจ) แสวงหาถีนยานมิตระ (พระอาจารย์ผู้เก่งกล้า สามารถสอนสมถะ-วิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้อง) เสาะหาวัดที่สัปปายะ (เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม) และเลือกเจริญกัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริต และจากนั้นจึงขอฝากกายถวายตัวต่ออาจารย์ ขอรับกัมมัฏฐานเพื่อนำไปปฏิบัติต่อไป

### บุรพกิจของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

พระคัมภีร์สูตรตันตปิฎก ได้อธิบายอย่างละเอียดเกี่ยวกับการเจริญสมาธิไปตามลำดับ จนถึงขั้นสูงสุด คือการบรรลุพระนิพพาน พระสูตร ๑๓ สูตรแรกในทีฆนิกาย ได้พรรณนาหลักการฝึกจิตของพระสาวกทั้งหลายโดยกล่าวถึงหลัก ๓ ประการ คือ ประการที่ ๑ คือ คีล ประการที่ ๒ คือ สมาธิ และประการสุดท้ายคือปัญญา ซึ่งเป็นหนทางที่จะบรรลุพระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายที่พึงปรารถนา บุรพกิจในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน มีดังนี้

#### ๑) ตั้งตนอยู่ในศีล

ศีล คือข้อที่พึงปฏิบัติ ได้แก่ ศีล ๕ หรืออาชีวัฏฐมกศีล เป็นศีลของคฤหัสถ์ ศีล ๘ เป็นศีลของอุบาสก อุบาสิกา ศีล ๑๐ เป็นศีลของสามเณร ปาฏิโมกขสังวรศีล (ศีล ๒๒๗) เป็นศีลของพระภิกษุ และศีล ๓๑๑ เป็นศีลของภิกษุณี

พระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ กล่าวว่า<sup>๔</sup> “ศีลนี้ย่อมชำระกาย วาจา ใจให้สะอาดหมดจดจากความเป็นผู้หุนหัน ให้สำเร็จกิจเป็นที่ตั้งแห่งธรรมะ ขั้นสูงคือ ญาณ มรรคผล และกุศลธรรมอื่น ๆ ก็ย่อมบังเกิดขึ้นได้” และอานิสงส์แห่งศีลอีกนัยหนึ่งในคัมภีร์วิสุทธิ

<sup>๔</sup> ภททันตะ อาสภเถระ. วิปัสสนาที่ปณฺธิกา. พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๕.

มรรค<sup>๑๖</sup> กล่าวว่า

“ที่พึงของกุลบุตรทั้งหลายในพระศาสนาเว้นเสียซึ่งศีลอันใดย่อมไม่มี ใครเล่าจะพึงพรรณนากำหนดอานิสงส์ของศีลอันนั้นได้

นั่นคือศีลย่อมล้างมลทินอันใดของสัตว์ทั้งหลายได้ แม่น้ำใหญ่ ๆ คือคงคา ยมนา สรรภู สรัสวดี นินนคา อจิรวดีหรือมही หากสามารถล้างมลทินนั้นของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ได้ไม่

ศีลที่รักษาดีแล้วเป็นศีลห่างไกลจากกิเลสมีความเย็นอย่างที่สุดนี้ ย่อมบันดาลความร้อนกลุ่มของสัตว์ทั้งหลายให้สงบลงได้ ลมปนฝนก็ดี จันทร์เหลืองก็ดี แก้วมุกดาหารก็ดี หาดันดาลความร้อนกลุ่มของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ให้สงบลงได้ไม่

กลืนอันใดที่ฟุ้งไปได้ทั้งทวนลมและตามลมเสมอกัน กลืนอันนั้นที่ขัดแย้งกันด้วยศีลจักมีที่ไหน

บันไดสำหรับขึ้นสู่สวรรค์ หรือประตูในอันเข้าสู่ศรณภาพานอย่างอื่น ๆ ที่จะขัดแย้งด้วยกลืนคือศีล จักมีที่ไหน

บันไดสำหรับขึ้นสู่สวรรค์หรือประตูในอันเข้าสู่ศรณภาพานอย่างอื่น ๆ ที่จะเสมอด้วยศีลจักมีที่ไหน พระราชาทั้งหลายผู้ทรงประดับแล้วด้วยแก้วมุกดาและแก้วมณี ก็ไม่งามเหมือนนักพรตทั้งหลาย ผู้ประดับด้วยเครื่องประดับ คือศีล

ศีลของบุคคลผู้มีศีล ย่อมกำจัดภัยมีการกำหนดตนเป็นต้นเสียได้โดยประการทั้งปวง และย่อมบันดาลให้เกิดเกียรติและความสรรเสริญในกาลทุกเมื่อ

นักศึกษาก็ทราบถามมุขอันแสดงถึงอานิสงส์ของศีล อันเป็นมูลรากแห่งคุณทั้งหลาย และเป็นเครื่องทำลายกำลังแห่งโทษทั้งหลาย ด้วยประการดังพรรณนามาจะนี้แล”

## ๒) ตัดปิลิโพธ

เมื่อชำระศีลตามนัยที่กล่าวดีแล้วพึงตัดปิลิโพธเครื่องทำให้เกิดความกังวลนั้นเสียให้สิ้นห่วงทั้ง ๑๐ ประการ<sup>๑๗</sup> คือ

- |                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| ๑. อาวาสปิลิโพธ | เครื่องกังวลคือที่อยู่ |
| ๒. กุลปิลิโพธ   | เครื่องกังวลคือตระกูล  |

<sup>๑๖</sup> พระพุทธโฆสจารย์. วิสุทธิมรรค เสด็จ เล่ม ๑. แปลโดย ทอง หงสดารมณ. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์, ๒๕๑๔), หน้า ๑๔.

<sup>๑๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๒-๑๓๓.



- |                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| ๓. ลาภปฐิโพธิ    | เครื่องกังวลคือลาภสักการะ        |
| ๔. คณปฐิโพธิ     | เครื่องกังวลคือหมู่คณะ           |
| ๕. กัมมปฐิโพธิ   | เครื่องกังวลคือนวัตรกรรม         |
| ๖. อัธยานปฐิโพธิ | เครื่องกังวลคือการเดินทาง        |
| ๗. ญาติปฐิโพธิ   | เครื่องกังวลคือญาติ              |
| ๘. อาพาธปฐิโพธิ  | เครื่องกังวลคือโรคภัยไข้เจ็บ     |
| ๙. คณปฐิโพธิ     | เครื่องกังวลคือการเล่าเรียน      |
| ๑๐. อิทธิปฐิโพธิ | เครื่องกังวลคือการแสดงอิทธิฤทธิ์ |

เมื่อตัดความกังวลต่างๆ เสียได้แล้ว พึงเข้าไปหาภิกษุณมิตรผู้ให้พระกัมมัฏฐาน เรียนเอาพระกัมมัฏฐานอย่างใด อย่างหนึ่ง ในบรรดาพระกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ อันเหมาะสมแก่จริต จริยาของตน และตั้งใจปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน เมื่ออยู่ปฏิบัติธรรมเพียงราตรีเดียวก็เจริญกว่าผู้ไม่ได้ปฏิบัติฯ หลายๆ ราตรี ดังที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสคาถาไว้ว่า

“บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว  
 ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง  
 สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว  
 และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็พ้นอันยังไม่มาถึง  
 ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน  
 ไม่มัวนอนแ้ง ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ  
 บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง  
 บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วັນนี้ทีเดียว  
 ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้  
 เพราะความผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น  
 ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย  
 พระมุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียร  
 ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน  
 ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนั้นแล้ว ‘ผู้มีราตรีเดียว’ ดังนี้”<sup>๑๔</sup>

<sup>๑๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙-๓๒๐.

### ๓) แสวงหากัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร<sup>๙๙</sup> หมายถึง บุคคลที่ช่วยชี้แนะแนวทาง ชักจูง ตลอดจนแนะนำสั่งสอน ชักนำผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม ให้ประสบผลดีและความสุข ให้เจริญก้าวหน้า ให้พัฒนาในธรรม บุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตรจึงครอบคลุม ตั้งแต่พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก บิดา มารดา ครู อาจารย์ หรือเพื่อนผู้รอบรู้ด้วยปัญญา (อาจอ่อนวัยกว่าก็ได้) ดังพระพุทธพจน์กล่าวว่า “เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญไม่อันตรธานแห่งสัทธรรมเหมือนความเป็นกัลยาณมิตรเลย”<sup>๑๐</sup>

### ลักษณะและคุณสมบัติประจำตนของกัลยาณมิตร ๗ ประการ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายว่า ผู้เป็นกัลยาณมิตรย่อมเป็นผู้ที่มีความประพจน์ ดังนี้<sup>๑๑</sup>

๑. ปิโย มีคุณสมบัติเป็นที่รัก เข้าถึงจิตใจ เป็นกันเอง นำปรึกษาไต่ถาม
๒. ครุ มีคุณสมบัติเป็นที่น่าเคารพ มีความประพจน์สมควรแก่ฐานะ
๓. ภาวนีโย มีคุณสมบัติเป็นที่น่าสรรเสริญ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาและเป็นผู้ฝึกฝนตนเองอยู่เสมอ น่ายกย่องและควรเอาอย่าง
๔. วตตตา เป็นผู้สามารถว่ากล่าวตักเตือน คอยให้คำแนะนำ พูดเป็น รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร เป็นที่ปรึกษาที่ดี
๕. วจนกฺขโม เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำต่างๆ สูงๆ ได้ พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษาซักถาม แม้จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกินและคำวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อง่าย ไม่เสียอารมณ์
๖. คมภีรญจ กถา กตฺตา เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำที่สับสนลุ่มลึกให้เข้าใจได้
๗. โน จญฺจาเน นิโยชเย ไม่แนะนำชักจูงไปในทางที่ไม่สมควร แต่ชักชวนให้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์<sup>๑๒</sup>

ท่านผู้ประกอบด้วยคุณสมบัติ เห็นปานนี้นั้น ย่อมสอดส่องมองเห็นคติแห่งกุศลกรรม และอกุศลกรรมด้วยสติ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และเป็นโทษของสัตว์ทั้งหลายตามเป็นจริง ด้วยปัญญา มีจิต

<sup>๙๙</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๔๖.

<sup>๑๐</sup> อจ.เอก. (ไทย) ๒๐/๗๒/๑๖.

<sup>๑๑</sup> สมเด็จพระพุทธปาโมกข์, (อาจ อาสภมหาเถร). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พิมพ์ ตั้งจำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๑ - ๑๖๒.

<sup>๑๒</sup> อจ. สดุดก. ฎีกา ๓/๓๗/๒๐๓.

แน่วแน่นอยู่ในสิ่งที่เป็ประโยชน์ และเป็นโทษนั้นด้วยสมาธิ ช่วยกำจัดสิ่งที่เป็โทษ พยายามชักจูง  
แนะนำสัตว์ทั้งหลาย ในสิ่งที่เป็ประโยชน์ด้วยวิริยะ ฉะนี้

#### ๔) หาส์ปายะ : เลือกหาวัดอันสมควรแก่การภาวนา

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ พระมหาเถระชาวลังกา ได้กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “พึงออก  
จากวัดอันไม่สมควรแก่การภาวนาสมาธิ ไปอยู่ ณ ที่วัดอันสมควร”

วัดที่ไม่สมควรแก่การทำสมาธิภาวนา เป็นโทษแก่การปฏิบัติธรรม ๑๘ ประการ <sup>๒๓</sup> มีดังนี้

- |                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| ๑. มหตตัม                       | วัดใหญ่                            |
| ๒. นวตตัม                       | วัดสร้างใหม่                       |
| ๓. ชินฺนตตัม                    | วัดที่ชำรุด                        |
| ๔. ปนฺณิสฺสิตตตตัม              | วัดที่อิงทางหลวง                   |
| ๕. โสณฺที                       | วัดมีสระน้ำ                        |
| ๖. ปณฺณ                         | วัดที่มีใบไม้ใช้เป็นผัก            |
| ๗. ปุปฺป                        | วัดมีไม้ดอก                        |
| ๘. ผล                           | วัดที่มีผลไม้                      |
| ๙. ปตฺถนียตา                    | วัดที่มีคนขึ้นมาก                  |
| ๑๐. นครสนฺนิสฺสิตตา             | วัดที่อิงเมือง                     |
| ๑๑. ทารุสนฺนิสฺสิตตา            | วัดที่อิงป่าไม้                    |
| ๑๒. เขตตสนฺนิสฺสิตตา            | วัดที่อิงไร่นา                     |
| ๑๓. วิสภาคานํ ปุคฺคลานํ อตฺถิตา | วัดที่มีคนไม่ลงรอยกัน              |
| ๑๔. ปฏฺฐนสนฺนิสฺสิตตา           | วัดที่อิงท่า                       |
| ๑๕. ปจฺจนตสนฺนิสฺสิตตา          | วัดที่อิงบ้านป่าชายแดน             |
| ๑๖. รชฺชสึมสนฺนิสฺสิตตา         | วัดที่อิงเขตแดนประเทศ              |
| ๑๗. อสปายตา                     | วัดที่ไม่มีความสบาย                |
| ๑๘. กลฺยาณมิตฺตานํ อลาโภ        | วัดที่หาอาจารย์ผู้กัลยาณมิตรไม่ได้ |

<sup>๒๓</sup> พระสังฆมณฑลสังฆราช ธรรมมาจริยะ. **ปรมัตถสังคิยะ สมถกรรมฐานที่ปณี ในปริจเฉทที่๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ :  
วิมณกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๔๕ - ๒๐๓.

วัดที่ประกอบด้วยโทษทั้ง ๑๘ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งเหล่านี้ ชื่อว่าวัดที่ไม่ควรแก่สมาธิภาวนา เหตุนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายพึงเว้นเสียให้ห่างไกล เหมือนพ่อค้าหลีกเลี่ยงอันมีภัยเฉพาะหน้า ฉะนั้น

วัดที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการ สมควรแก่การทำสมาธิภาวนา มีดังนี้

๑. วัดที่สมควรแก่การภาวนา ย่อมเป็นสถานที่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก แต่โคจรคาม มีทางไปมาสะดวกสบาย ปลอดภัย

๒. วัดที่สมควรแก่การภาวนา กลางวันไม่พลุกพล่านด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงบ ไม่มีเสียงอึกทึกคึกโครม

๓. วัดที่สมควรแก่การภาวนา ต้องไม่มีเหลือบ ยุง และสัตว์เลื้อยคลานชบกัด ไม่มีสัมผัสอันเกิดแต่ลมและแดด

๔. ผู้ที่อยู่ในเสนาสนะนั้น ไม่มีความผิดเคืองด้วยปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยาแก้ไข้

๕. วัดที่สมควรแก่การภาวนา ย่อมมีภิกษุชั้นเถระ ผู้พหุสูต สำเร็จการศึกษา ปรีชาธรรม ทรงธรรม ทรงวินัย และทรงมาติกาคือหัวข้อแห่งธรรมวินัย ซึ่งลูกศิษย์สามารถจะเข้าไปเรียนถามได้ตามกาลอันควร

ดังนั้น เมื่อเสาะหาวัดที่เป็นสัปปายะดังที่กล่าวมาได้แล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรพิจารณาถึง จริตหรือ จริยาของตนเพื่อจะกำหนดบทกัมมฐานต่อไป

## จริต ๖

จริต หรือ จริยาของบุคคล คือ การแสดงออกถึงอุปนิสัย ซึ่งจะทราบได้โดย ๕ ประการ ดังนี้ คือ ๑. อิริยาบถ ๒. การงาน ๓. อาหาร ๔. การเห็น ๕. ความเกิดขึ้นแห่งธรรมะ ซึ่งเกจิอาจารย์ กล่าวไว้ว่า สาเหตุมาจากกรรมที่ได้สั่งสมมาแต่ชาติก่อน และมีธาตุและโทษ เป็นเหตุ<sup>๒๔</sup>

### จริต ๖ อย่าง คือ

๑. **ราคจริต** ความประพฤติที่เป็นไปด้วยอำนาจราคะ ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ ได้แก่

<sup>๒๔</sup>สมเด็จพระพุฒาจารย์, (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๓-๑๘๑.

๑.๑ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เรียบร้อยทุกอย่าง มีนิสัยทำให้สวยงาม ทำทาง เรียบร้อย

๑.๒ การงานที่ทำทุกอย่าง ชอบสะอาดเรียบร้อย

๑.๓ อาหาร ชอบ หวานมัน เป็นอาหารที่น่าดู มีกลิ่นหอม และมีรสกลมกล่อม

๑.๔ ชอบอารมณ์ที่สวยงาม เมื่อกระทบอารมณ์ที่สวยงามแล้ว จิตใจอยู่เสมอ

๑.๕ ชอบทำปรีชาพยายามมาก ชอบโกงผู้อื่น มีโลภะ มีมานะมากกว่า เพื่อน

**๒. โทสะจริต** ความประพฤติที่เป็นไปด้วยอำนาจโทสะ ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ คือ

๒.๑ การไปมาในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เร็วเกินไป ไม่เรียบร้อย

๒.๒ การงานที่ทำทุกอย่าง ทำเร็ว ไม่เรียบร้อย

๒.๓ ชอบอาหารรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด ร้อน ชม มากกว่ารสอื่นๆ

๒.๔ เมื่อกระทบอนิฏฐารมณ์แล้ว เกิดโทสะทันที

๒.๕ มีโทสะ อิศสา มัจฉริยะ ผูกอาฆาต ไม่ยอมให้ผู้อื่นดีกว่าตน ผู้ใหญ่สอนยาก

**๓. โมหะจริต** ความประพฤติที่เป็นไปด้วยอำนาจโมหะ ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการคือ

๓.๑ การไปมาในอิริยาบถ ๔ ไม่เอาใจใส่ความสวยงาม ไม่ไปตามเวลาที่ควร ไม่มา ในเวลาที่ควร

๓.๒ การงานก็ทำโง่ ๆ นึกจะทำแต่ตามหน้าที่เท่านั้น โดยไม่นึกว่าจะเรียบร้อยหรือไม่

๓.๓ ชอบอาหารไม่เลือก อย่างไหนก็กินได้หมด และชอบกินเสมอ

๓.๔ อาการกิริยาทุกอย่าง ไม่สามารถรู้ได้ด้วยตนเอง ผู้นับว่าดีก็คิดว่าดี ผู้นับว่าไม่ดี ก็ไม่คิดว่าดี ตามผู้อื่นเสมอ

๓.๕ หดหู่ ท้อถอย เกียจคร้าน พุ้งซ่านมาก ทำอะไรๆ ไม่สามารถ ตัดสินใจเด็ดขาด มีวิจิกิจฉาความสงสัยเสมอ

**๔. สัทธาจริต** ความประพฤติที่เป็นไปด้วยอำนาจศรัทธา ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ คือ

๔.๑ ไม่มีมารยาธไทย หมายความว่า การทำบุญ รักษาศีล ทำด้วยเจตนาอันดี

๔.๒ มีนิสัยชอบทำบุญเสมอ และชอบแสวงหาสถานที่ที่ ทำบุญทำทาน

๔.๓ ชอบฟังธรรมเทศนาเสมอ

๔.๔ ไม่มีมานะ ไม่ชอบโกงผู้อื่น

๔.๕ ชอบอาหารสวยงาม แต่น้อยกว่า รากจิริต

**๕. วิตกจิริต** ความประพฤติที่เป็นไปด้วยอำนาจจิต ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ คือ

- ๕.๑ การเดิน ยกเท้าบิดไปมา เวลาเหยียบลงก็เช่นกัน ทำให้เท้ากระทบกัน
- ๕.๒ การงานใด ๆ ก็ดี โดยมากจะใช้ความคิดทบทวนอยู่เสมอ ทำให้เสียเวลามาก
- ๕.๓ ชอบอาหารไม่เลือก อย่างไหนก็กินได้หมด การงานไม่รีบร้อน ทำได้น้อย นิสัย

เกียจคร้าน แต่พูดมาก ชอบพูดอวด

- ๕.๔ การงานไม่รีบร้อน ทำได้น้อย นิสัย เกียจคร้าน แต่พูดมาก ชอบพูดอวด
- ๕.๕ เมื่อผู้อื่นว่า หรือถ้าไม่ตรงกับความคิดเห็นของตนแล้วมักทำลายการงานนั้นเสีย

**๖. พุทธิจิริต** ความประพฤติที่เป็นไปด้วยอำนาจปัญญา ประกอบด้วยลักษณะ ๕ ประการ คือ

- ๖.๑ อิริยาบถทั้ง ๔ ถึงจะเป็นอย่างไรก็ตาม มีสติควบคุมอยู่เสมอ
- ๖.๒ ชอบแสวงหาความรู้เสมอ
- ๖.๓ ชอบอาหารที่ไม่มีโทษ ถ้าเห็นว่ามันสมควรแล้ว จะไม่ยอมบริโภคเลย
- ๖.๔ ชอบสมาคมกับผู้ที่มีความรู้สูงกว่าตน
- ๖.๕ ผู้ใหญ่สั่งสอนง่าย ไม่ถือเป็นการผิด

แต่ในวิมุตติมรรค<sup>๒๕</sup> พระอุปติสเถระ ได้กล่าวว่า ในที่นี้คำว่า “จิริยา” หมายถึง จิริยา ๑๔ ประการ คือ รากจิริยา โทสจิริยา โมหจิริยา สัทธาจิริยา พุทธิจิริยา วิตกจิริยา รากโทสจิริยา รากโมหจิริยา โทสโมหจิริยา รากโทสโมหจิริยา สัทธาพุทธิจิริยา สัทธาวิตกจิริยา พุทธิวิตกจิริยา สัทธาพุทธิวิตกจิริยา อนึ่ง จิริยาอย่างอื่นยังมีอยู่ เช่น ตัณหาจิริยา ทิฏฐิจิริยา มานจิริยา บุคคลมี ๑๔ ประเภท ตรงกันกับ ๑๔ จิริยา ดังนี้

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| ๑. รากจิริต    | ๒. โทสจิริต        |
| ๓. โมหจิริต    | ๔. สัทธาจิริต      |
| ๕. พุทธิจิริต  | ๖. วิตกจิริต       |
| ๗. รากโทสจิริต | ๘. รากโมหจิริต     |
| ๙. โทสโมหจิริต | ๑๐. รากโทสโมหจิริต |

<sup>๒๕</sup> พระอุปติสเถระ, วจนา พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเฮเธรา พระโสมเถระ และพระเชมินทเถระ, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๕๕.

๑๑. สัทธิปัฏฐกจิต

๑๒. สัทธิปัฏฐกจิต

๑๓. พุทธิปัฏฐกจิต

๑๔. สัทธิปัฏฐกจิต

เมื่อทราบจิตหรือจริยาแล้ว ผู้ที่จะปฏิบัติกัมมัญฐาน จึงพิจารณากัมมัญฐานที่เหมาะสมกับจิตของตนต่อไป ดังนี้

### กัมมัญฐานที่เหมาะสมแก่จิต

กัมมัญฐานที่เป็นที่สบายและเหมาะสมแก่จิตทั้ง ๖ ในกัมมัญฐาน ๔๐ นั้น<sup>๒๖</sup> กัมมัญฐาน ๑๑ คือ อสุภะ ๑๐, กายคตาสติ ๑ ย่อมเหมาะสมแก่คนราคะจิต กัมมัญฐาน ๘ คือ พรหมวิหาร ๔ วรรณกสิณ ๔ เหมาะสมแก่คนโทสะจิต อาณาปานสติกัมมัญฐาน ข้อเดียวเท่านั้นที่เหมาะสมแก่คนโมหะจิตและคนวิตกจิต อนุสสติ ๖ (ได้แก่ พุทธานุสสติ ๑ ธัมมานุสสติ ๑ สังฆานุสสติ ๑ สีลานุสสติ ๑ และจาคานุสสติ ๑ ทเวตานุสสติ ๑) เหมาะสมแก่คนศรัทธาจิต กัมมัญฐาน ๔ คือ มรณสติ ๑ อุปสมานุสสติ ๑ จตุธาตุมหาวัตถุ ๑ อาหारेปฏิบัติสัญญา ๑ เหมาะสมแก่คนพุทธิจิต

กสิณกัมมัญฐานที่เหลือ ๖ (ได้แก่ ปฐวีกสิณ ๑, อาโปกสิณ ๑ เตโชกสิณ ๑ วาโยกสิณ ๑ อาโลกกสิณ ๑ และปริจจินนาทกสิณ ๑) กับ อรูปกัมมัญฐาน ๔ เหมาะสมแก่คนทุกจิต

<sup>๒๖</sup> พระสังฆมณฑล ธรรมะภาคปฏิบัติ. ปรหมัตถกสิณ สมถกรรมฐานที่ปณิ ในปริจเฉทที่ ๙. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมการปฏิบัติ, ๒๕๓๘), หน้า ๑๔๕ - ๒๐๓.

## บทที่ ๒

### สมถกัมมัฏฐาน

การเรียนเอาพระกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาพระกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการจะนี้นั้น<sup>\*</sup> ประการแรกนักศึกษพึงทราบการวินิจฉัยกัมมัฏฐานโดยอาการ ๑๐ อย่างดังนี้ คือ

๑. โดยแสดงจำนวนกัมมัฏฐาน
๒. โดยการนำมาซึ่งอุปจารณานและ อปัณณาน
๓. โดยความแตกต่างกันแห่งฌาน
๔. โดยผ่านองค์ฌานและอารมณ์
๕. โดยควรขยายและไม่ควรขยาย
๖. โดยอารมณ์ของฌาน
๗. โดยภูมิเป็นที่บังเกิด
๘. โดยการถือเอา
๙. โดยความเป็นปัจจัยเกื้อหนุน
๑๐. โดยความเหมาะสมแก่จริยา

#### การจำแนกกัมมัฏฐาน ๔๐

##### ๑) โดยแสดงจำนวนกัมมัฏฐาน

ในบรรดาพระกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ ท่านสงเคราะห์เข้าไว้เป็น ๗ หมวดดังนี้

๑. กสิณกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง
๒. อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง
๓. อนุสสติกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง
๔. พรหมวิหารกัมมัฏฐาน ๔ อย่าง
๕. อรูปกัมมัฏฐาน ๔ อย่าง
๖. สัญญากัมมัฏฐาน ๑ อย่าง
๗. วัตถตานกัมมัฏฐาน ๑ อย่าง

---

<sup>\*</sup> สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๒-๑๘๔.



**กลินกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง คือ**

- |                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| ๑. ปฐวีกลิน         | กลินสำเร็จด้วยดิน                   |
| ๒. อาโปกลิน         | กลินสำเร็จด้วยน้ำ                   |
| ๓. เตโชกลิน         | กลินสำเร็จด้วยไฟ                    |
| ๔. วาโยกลิน         | กลินสำเร็จด้วยลม                    |
| ๕. นีลกลิน          | กลินสำเร็จด้วยสีเขียว               |
| ๖. ปิตกกลิน         | กลินสำเร็จด้วยสีเหลือง              |
| ๗. โลหิตกกลิน       | กลินสำเร็จด้วยสีแดง                 |
| ๘. โอทาทกกลิน       | กลินสำเร็จด้วยสีขาว                 |
| ๙. อาโลกกกลิน       | กลินสำเร็จด้วยแสงสว่าง              |
| ๑๐. ปริจฉินนาทกกลิน | กลินสำเร็จด้วยช่องว่างซึ่งกำหนดขึ้น |

**อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง คือ**

- |                   |                                                |
|-------------------|------------------------------------------------|
| ๑. อุทฺธมาตกอสฺส  | ซากศพพองขึ้นน่าเกลียด                          |
| ๒. วินีลทกอสฺส    | ซากศพขึ้นเป็นสีเขียวน่าเกลียด                  |
| ๓. วิปฺพทกอสฺส    | ซากศพมีหนองไหลแตกพลัคน่าเกลียด                 |
| ๔. วิจฉิททกอสฺส   | ซากศพที่ถูกตัดเป็นท่อน ๆ น่าเกลียด             |
| ๕. วิกขยิตกอสฺส   | ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจายน่าเกลียด       |
| ๖. วิกขิตตกอสฺส   | ซากศพที่ถูกทิ้งไว้เรื้อราดน่าเกลียด            |
| ๗. หตวิกขิตตกอสฺส | ซากศพที่ถูกสับฟันแล้วทิ้งกระจัดกระจายน่าเกลียด |
| ๘. โลหิตกอสฺส     | ซากศพที่มีโลหิตไหลออกน่าเกลียด                 |
| ๙. ปุพฺพทกอสฺส    | ซากศพที่เต็มไปด้วยหนอนน่าเกลียด                |
| ๑๐. อัฏฐิกทกอสฺส  | ซากศพที่เป็นกระดูกน่าเกลียด                    |

**อนุสสติกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง คือ**

- |                |                                  |
|----------------|----------------------------------|
| ๑. พุทธานุสสติ | ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า        |
| ๒. ธัมมานุสสติ | ระลึกถึงคุณของพระธรรม            |
| ๓. สังฆานุสสติ | ระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์        |
| ๔. ลีลาณุสสติ  | ระลึกถึงศีลของตน                 |
| ๕. จาคานุสสติ  | ระลึกถึงการบริจาคที่ตนบริจาคแล้ว |
| ๖. เทวตานุสสติ | ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา |

๗. มรณานุสสติ	ระลึกถึงความตาย
๘. กายคตาสติ	ระลึกถึงร่างกายซึ่งล้วนแต่ไม่สะอาด
๙. อานาปานสติ	ระลึกกำหนดลมหายใจเข้า-ออก
๑๐. อุปสมานุสสติ	ระลึกถึงพระนิพพานเป็นที่ดับทุกข์ทั้งปวง

### พรหมวิหารกัมมัฏฐาน ๔ อย่าง คือ

๑. เมตตา	ความรักที่มุ่งช่วยทำประโยชน์
๒. กรุณา	ความสงสารที่มุ่งช่วยบำบัดทุกข์
๓. มุทิตา	ความพลอยยินดีต่อสมบัติ
๔. อุเบกขา	ความเป็นกลางโดยไม่เข้าฝักฝ่ายใด

### อรุปกัมมัฏฐาน ๔ อย่าง คือ

๑. อากาสันัญญาตนะ	อากาศไม่มีที่สุด
๒. วิญญานัญญาตนะ	วิญญานไม่มีที่สุด
๓. อากิญจัญญาตนะ	ความไม่มีอะไร
๔. เนวสัญญานาสัญญาตนะ	สัญญาละเอียด ซึ่งจะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่

### สัญญากัมมัฏฐาน ๑ อย่าง คือ

๑. อาหาเรปฏิกูลสัญญา	ความหมายรู้ในอาหารโดยเป็นสิ่งที่น่าเกลียด
----------------------	-------------------------------------------

### วัตถถานกัมมัฏฐาน ๑ อย่าง คือ

๑. จตุตถาวัตถถาน	การกำหนดแยกคนออกเป็นธาตุ ๔
------------------	----------------------------

### ๒) โดยการนำมาซึ่งอุปจารฉานและอัปนาฉาน

ในกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการนั้น (ยกเว้น กายคตาสติ กับอานาปานสติ ที่เหลือ ๘ ประการ ได้แก่ พุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สीलานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ มรณานุสสติ และอุปสมานุสสติ) และ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ กับ จตุตถาวัตถถานกัมมัฏฐาน ๑ นำมาซึ่งอุปจารฉาน กัมมัฏฐานที่เหลืออีก ๓๐ ประการ นำมาซึ่งอัปนาฉาน

### ๓) โดยความต่างกันแห่งฉาน

ในกัมมัฏฐาน ๓๐ ประการ ที่นำมาซึ่งอัปนาฉานนั้น กลิน ๑๐ กับอานาปานสติ ๑ รวม ๑๑ ประการ ย่อมให้สำเร็จฉานได้ทั้ง ๔ ฉาน อสุภ ๑๐ กับกายคตาสติ ๑ รวม ๑๑ ประการ ย่อมให้สำเร็จเพียงปฐมฉานอย่างเดียว

พรหมวิหาร ๓ ข้างต้น (เมตตา กรุณา มุทิตา) ให้สำเร็จฉะฉาน ๓ พรหมวิหารข้อ อุเบกขา และอรุณกัมมัฏฐาน ย่อมให้สำเร็จฉะฉานที่ ๔

#### ๔) โดยผ่านองค์ฌานและอารมณ์

การจำแนกกัมมัฏฐานโดยผ่านองค์ฌานและอารมณ์นั้น มีอธิบายดังนี้ คือ การผ่านองค์ฌาน ๑ และการผ่านอารมณ์ ๑ การผ่านองค์ฌานย่อมมีได้ในกัมมัฏฐานที่ให้สำเร็จฉะฉาน ๓ และฉะฉาน ๔ ทั้งหมด แต่การผ่านอารมณ์ ย่อมมีได้ในอรุณกัมมัฏฐาน ๔ และการผ่านอารมณ์หาได้ในกัมมัฏฐานที่เหลือนอกจากนี้ไม่

#### ๕) โดยควรขยายและไม่ควรขยาย

ในกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการนั้น กัมมัฏฐานที่ควรขยายคือ กลีณทั้ง ๑๐ ประการ เพราะวชิระบุคคลแผ่กลีณไปสู่โอกาสได้ประมาณเท่าใด ก็สามารถได้ยินเสียงด้วยทิพโสตา เห็นรูปด้วยทิพจักขุและรู้จักของสัตว์อื่นได้ด้วยจิตภายในโอกาสประมาณเท่านั้น

กัมมัฏฐานที่ไม่ควรขยาย (นอกจากกลีณ ๑๐) คือ ที่เหลือทั้งหมด ไม่ควรขยายเพราะเหตุไร? เพราะกัมมัฏฐานเหล่านี้ ชีวีบุคคลกำหนดเอาด้วยโอกาสเฉพาะ และเพราะไม่มีอันสงสยะไร

#### ๖) โดยอารมณ์ของฌาน

ในกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการนั้น กลีณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อานาปานสติ ๑ กายคตาสติ ๑ รวม ๒๒ กัมมัฏฐานมีอารมณ์ เป็นปฐกาคณิมิต กัมมัฏฐานที่เหลือ ๑๘ มีอารมณ์ไม่เป็นปฐกาคณิมิต

กัมมัฏฐาน ๑๒ ดังนี้ มีอารมณ์เป็นสภาวะธรรม ได้แก่ อนุสสติ ๘ (ยกเว้นกายคตาสติกับอานาปานสติ) คือ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ มรณานุสสติ และอุปสมานุสสติ กับอาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตฺตาทวตฺถถานกัมมัฏฐาน ๑ วิญญานัญญาตนะ และเนวสสัญญาตัญญาตนะ

กัมมัฏฐาน ๒๒ เหล่านี้มีอารมณ์เป็นนิมิต ได้แก่ กลีณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อานาปานสติ ๑ กายคตาสติ ๑

ส่วนกัมมัฏฐานที่เหลือ ๖ ได้แก่ พรหมวิหาร ๔ อากาสายตนะ ๑ อากิญจัญญาตนะ ๑ ท่านกล่าวว่า มีอารมณ์ที่พูดไม่ถูกคือ ไม่ใช่สภาวะธรรมและไม่มีนิมิต

#### ๗) โดยภูมิเป็นที่บังเกิด

อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ กายคตาสติ ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ รวม ๑๒ กัมมัฏฐานนี้ ย่อมไม่บังเกิดในเทวโลกชั้นกามาวจร เพราะซากศพและอาหารอันน่าเกลียด ไม่มีในเทวโลก และในกัมมัฏฐาน ๑๒ นั้น กับอานาปานสติ ๑ รวม ๑๓ กัมมัฏฐานนี้ ย่อมไม่บังเกิดในพรหมโลก เพราะ

ลมอัสสาสะปัสสาสะไม่มีในพรหมโลก

ส่วนกัมมัฏฐานอื่นๆ นอกจากอรุปกัมมัฏฐาน ๔ แล้ว ย่อมไม่บังเกิดในอรุปรูป สำหรับในโลกมนุษย์ กัมมัฏฐานบังเกิดได้ครบทั้ง ๔๐ ประการ

## ๘) โดยการถือเอา

โดยการถือเอานั่นอธิบายว่า โดยการถือเอาด้วยวัตถุที่ให้เห็น ได้ถูกต้องและที่ได้ยิน ดังนี้  
กสิณ ๙ (ยกเว้นวโยกสิณ) กับ อสุภ ๑๐ รวมเป็น ๑๙ กัมมัฏฐานนี้ พึงถือเอาด้วยตาที่  
ได้เห็นเสียก่อนแล้วจึงถือเอานิมิตของกัมมัฏฐานเหล่านั้น

ในกายคตาสติ อากา ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง พึงถือเอาด้วยสิ่งที่ได้เห็น อากา  
ที่เหลือ ๒๗ พึงถือเอาด้วยเสียงที่ได้ยิน ส่วนในอานาปานสติพึงถือเอาด้วยการถูกต้องและใน  
กัมมัฏฐาน ๕ คือ อุปเพกขาพรหมวิหาร ๑ และอรุปกัมมัฏฐาน ๔ พึงถือเอาไม่ได้ในทันทีทีเดียว  
ส่วนกัมมัฏฐานที่เหลืออีก ๓๕ จึงถือเอาได้โดยทันที

## ๙) โดยความเป็นปัจจัยเกื้อหนุน

ในบรรดากัมมัฏฐานเหล่านั้น ยกเว้นอากาสกสิณ กสิณที่เหลือ ๙ ประการ ย่อมเป็นปัจจัย  
เกื้อหนุนแก่ อรูปฌานทั้งหลาย กสิณทั้ง ๑๐ ประการ ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่ภิญญาทั้งหลาย,  
พรหมวิหาร ๓ (เมตตา กรุณา มุทิตา) ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่พรหมวิหารข้อที่ ๔ อารูป  
กัมมัฏฐานบทต่างๆ ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่อรุปกัมมัฏฐานบทต่างๆ เนวสัญญานาสัญญายตน  
กัมมัฏฐานย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่การอยู่เป็นสุขแก่วิปัสสนากัมมัฏฐานและแก่ภวสมบัติทั้งหลาย  
ดังนี้

## ๑๐) โดยเหมาะสมแก่จริยา

ในกัมมัฏฐาน ๔๐ นั้น กัมมัฏฐาน ๑๑ คือ อสุภะ ๑๐, กายคตาสติ ๑ ย่อมเหมาะสมแก่  
คนราคะจริต กัมมัฏฐาน ๘ คือ พรหมวิหาร ๔ วรรณกสิณ ๔ เหมาะสมแก่คนโทสจริต อานาปาน  
สติกัมมัฏฐานข้อเดียวเท่านั้น ๑ เหมาะสมแก่คนโมหจริต และคนวิตกจริต

อนุสสติ ๖ (ข้างต้น ได้แก่ พุทธานุสสติ ๑ ธัมมานุสสติ ๑ สังฆานุสสติ ๑ สีลานุสสติ ๑ และ  
จาคานุสสติ ๑ เทวตานุสสติ ๑) เหมาะสมแก่คนศรัทธาจริต

กัมมัฏฐาน ๔ คือ มรณสติ ๑ อุปสมานุสสติ ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑  
เหมาะสมแก่คนพุทธิจริต

กสิณกัมมัฏฐานที่เหลือ ๖ (ได้แก่ ภูตกสิณ ๔ อากาสกสิณ ๑ อาโลกกสิณ ๑)

กับอุปปัทมัมมัญฐาน ๔ เหมาะสมแก่คนทุกจริต

แต่ว่าในกลิน ๑๐ นั้น กลินอย่างใดอย่างหนึ่งที่เล็กขนาดเท่าส้มโอ ย่อมเหมาะสมแก่คนวิตกจริต ขนาดใหญ่กว่านั้น ขนาดเท่าจานข้าว เป็นต้น ย่อมเหมาะสมแก่คนโมหจริต

### วิธีเรียนเอากัมมัญฐาน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สมเด็จพระพุฒาจารย์ ได้บรรยายอธิบาย “วิธีเรียนเอากัมมัญฐาน” ไว้ดังนี้<sup>๒</sup>

“อันโยคีบุคคล พึงเข้าไปหาภิกษุสามเณรผู้ให้พระกัมมัญฐานจะนี้แล้ว พึงถวายตัวแด่พระผู้มีพระภาคพระพุทธรเจ้าหรือแก่พระอาจารย์ แล้วพึงทำตนให้เป็นผู้มีอชฌาสัยอันสมบูรณ์แล้วพึงขอเอาพระกัมมัญฐานเถิด”

**คำถวายตัวแด่พระพุทธรเจ้า มีดังนี้**

**อิมามิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ**

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้า ขอถวายอภิปาพร่างกายนี้ แด่พระพุทธรองค์

**คำถวายตัวต่อพระอาจารย์**

**อิมามิ อาจริย อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ**

ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ กระผมขอมอบถวายอภิปาพร่างกายนี้ แก่ท่านอาจารย์

**อานิสงส์ของการถวายตัวต่อพระพุทธรเจ้าและพระอาจารย์**

**นียยาติตตตภาวสุส ปนสุส เภรวารมมณ อปาถมาคเต ภยํ น อุปฺปชฺชนติ**

เมื่อโยคาวจรบุคคล ได้ถวายตัวต่อพระพุทธรเจ้าและครูอาจารย์แล้ว จะเป็นคนว่าง่าย มีความประพฤติดีติดเนื่องอยู่กับอาจารย์ ถึงแม้จะมีอารมณ์อันน่ากลัวมาปรากฏให้เห็น<sup>๓</sup> ก็จะไม่มีความหวาดกลัวแต่อย่างใด

หากโยคาวจรบุคคลผู้นั้นมิได้ถวายตัวแล้ว<sup>๔</sup> ใครขัดขวางมิได้ เป็นคนว่ายาก ไม่เชื่อฟัง โอวาทบางทีก็จะเป็นผู้ที่ตามใจตัวเอง อยากไปไหนก็จะไปโดยไม่บอกลาก่อน บุคคลเช่นนี้ก็จะไม่

<sup>๒</sup> สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๒-๑๕๔.

<sup>๓</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๐๘.

<sup>๔</sup> สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐๓-๓๐๓.

ได้รับการสงเคราะห์จากครูอาจารย์ และจะไม่มีที่พึ่งทางพระศาสนาต่อไปไม่ช้าไม่นานก็จะถึงซึ่งความเป็นคนทุกข์และเมื่อครูอาจารย์ได้รับตัวเป็นศิษย์แล้ว ก็ทำการสงเคราะห์ศิษย์ด้วยอามิสและด้วยธรรม คือการสั่งสอน ให้การศึกษาวิชากัมมัฏฐานอันสุขุม ลึกซึ้ง ซึ่งจะทำให้โยคาวจรบุคคลผู้นั้นได้ถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในพระศาสนาต่อไป

## วิธีเจริญสมถกัมมัฏฐาน

### กสิณ ๑๐ และวิธีปฏิบัติ

กสิณ หมายถึง วัตถุอันจูงใจ คือ จูงใจให้เข้าไปผูกอยู่ เป็นชื่อของกัมมัฏฐานที่ใช้วัตถุสำหรับเพ่ง เพื่อจูงใจให้เป็นสมาธิ<sup>๕</sup> ท่านอาจารย์เลติมหาเถระ แสดงไว้ในปรมัตถทีปนิมิตทักขิภาวอเสสผริตพพภูเจณ กสิณ ชื่อว่ากสิณเพราะว่าเป็นสิ่งที่พึ่งแผ้วไปโดยไม่มีเหลือ<sup>๖</sup>

กสิณ คือ สิ่งสำหรับเพ่งมองเพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ เป็นกรรมฐานชนิดหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมาก การนำจิตเข้าไปยึดติดอยู่กับกสิณทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็ว มีอานิสงส์ และอานุภาพมาก เพราะเป็นการฝึกจิตด้วยวิธีใช้วัตถุเป็นเครื่องมือและเมื่อเพ่งกสิณจนจิตเป็นสมาธิแล้ว จะใช้จิตบังคับวัตถุได้ด้วย<sup>๗</sup>

### ประเภทของกสิณ

มหาภูตกสิณ ๔ ประการ คือ

๑. ปฐวีกสิณ ดินที่มีสณฐานกลมมนั้นแหละประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว เป็นดินที่โยคีบุคคลต้องเพ่งทั่วไปพร้อมกัน มิใช่เพ่งเฉพาะเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง ความคิดที่สร้างขึ้นโดยอาศัยปฐวีนิमितเป็นอารมณ์นี้เรียกว่า “ปฐวีกสิณ” ความสงบนิ่งแห่งจิตนี้ เรียกว่า “ปัจจุภูฏฐาน”<sup>๘</sup>

๒. อาโปกสิณ น้ำที่มีความใสสะอาดปราศจากสีใสในภาชนะมีขน บาตร เป็นต้น ที่มีขอบปากกว้างประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหละชื่อว่ากสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

<sup>๕</sup> พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๕๕.

<sup>๖</sup> พระสังฆมณฑลชติกะ ธัมมาจริยะ. ปรมัตถทีปนิมิต สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมนิพนธ์, ๒๕๓๘), หน้า ๔๓.

<sup>๗</sup> จรูญ วรณกสิณานนท์. การเพ่งกสิณ วิธีฝึกกรรมฐานที่จิตเป็นสมาธิเร็ว. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พุทธลีลา, ๒๕๔๕), หน้า ๓.

<sup>๘</sup> พระอุปัชฌาย์ธรรมะ วิมุตติมรรค แปลโดยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๗๐.

๓. เตโชกลิน เปลวไฟที่กองพูลไว้แล้ว เอาแผ่นหนังหรือผ้าก็ตามเจาะให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ซึ่งไว้เบื้องหน้านั้นแหละชื่อว่า กลิน เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

๔. วาโยกลิน ลมที่พึงกำหนดเห็นได้ด้วยอาศัยยอดไม้ ปลายไม้หว หรือที่พึงกำหนดได้ด้วยอาศัยการพัดมาถูกกายของตน นั้นแหละชื่อว่า กลิน<sup>๙</sup>

### วรรณกลินมี ๔ ประการ คือ

๕. นีลกลิน สีเขียวที่ปรากฏในใบไม้หรือในผ้า เป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ชื่อว่า กลิน เพราะพระโยคีบุคคล ต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

๖. ปิตกกลิน สีเหลืองที่ปรากฏในดอกไม้หรือในผ้า เป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ซึ่งไว้เบื้องหน้านั้นแหละชื่อว่า กลิน เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

๗. โลหิตกกลิน สีแดงที่ปรากฏในดอกไม้หรือในผ้า เป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ซึ่งไว้เบื้องหน้านั้นแหละชื่อว่า กลิน เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

๘. โอทาทกกลิน สีเขียวที่ปรากฏในดอกไม้หรือในผ้า ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ซึ่งไว้เบื้องหน้านั้นแหละชื่อว่า กลิน เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง<sup>๑๐</sup>

รวมเป็นกลิน ๘ ประการ โยคาวจรบุคคลเจริญมรรค เพื่อเข้าถึงรูปภพ สัจจจากาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌานที่มีอาโปกลินเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีเตโชกลินเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีวาโยกลินเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีนิลกลินเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีปิตกกลินเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีโลหิตกกลินเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีโอทาทกกลินเป็นอารมณ์ ฯลฯ อยู่ในสมัยใด สมัยนั้นผัสสะ อวิชปะก็เกิดขึ้น ฯลฯ สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่าเป็นกุศล<sup>๑๑</sup>

### กลินที่เหลือ ๒ ประการคือ

๙. ปริจจินนาทกกลิน อากาศที่พึงกำหนดได้โดยการตัดช่องฝา หรือผ้า เป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ซึ่งไว้เบื้องหน้านั้นแหละชื่อว่า กลิน เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

<sup>๙</sup> พระลัทธัมมโชติกะ ธรรมจาริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเจทที่ ๙.** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมกิจจานุชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๒.

<sup>๑๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

<sup>๑๑</sup> อภิสง. (ไทย) ๓๔/๒๐๓/๖๙.

๑๐. อาโลกกสิณ แสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์และดวงไฟ เป็นต้น ที่ส่องมาจากช่องฝาเป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ซึ่งไว้เบื้องหน้านั้นแหละชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง<sup>๑๒</sup>

### ปฐวีกสิณ กสิณสำเร็จด้วยดิน<sup>๑๓</sup>

คำว่า ปถวี หมายเอาดินธรรมดา มาทำเป็นองค์ปฐวีกสิณ มีวิธีการดังนี้

๑. เลือกใช้ดินที่มีสีอรุณและมีความเหนียวพอประมาณ วัตถุประสงค์เพื่อ

๑.๑ ทำให้จิตชุ่มชื้นเบิกบาน

๑.๒ ป้องกันไม่ให้ปะปนกับวรรณกสิณ ๔ (นิลกสิณ ปิตกสิณ โลหิตกสิณ โอหาตกสิณ)

๒. ทำความสะอาดให้เรียบร้อย

๓. นำมาผสมกับน้ำ ขยำนวดปั้นคล้ำคลึงไปมาจนกว่าดินนั้นละเอียดอ่อน สะอาด หมดจดจากฝุ่นละอองธุลีที่เปดเปื้อน

๔. แผลออกไปให้เป็นแผ่น วงกลมกว้างประมาณ ๑ คืบ ๔ انگคุลี

๕. เอาสีเขียวหรือขาวทาถูรอบ ๆ ของวงกลมให้ใหญ่เท่ากับเศษหนึ่งส่วนสี่ของนิ้ว หรือใช้หนังหรือไม้กระดาน มาตัดเป็นวงกลม แล้วเอาดินดังกล่าวทาลงไปทีแผ่นหลังหรือกระดานนั้น บริเวณหน้าที่ใช้เพ่ง ควรทำให้สะอาดราวกับหน้ากลอง อนึ่ง อาจขยายหรือทำให้แคบกว่านี้ก็ได้ ตามสมควรหากกระทำแล้วทำให้เกิดอุคคหนิมิตเร็วขึ้นกว่าเดิมแต่หากใหญ่เกินไปจิตมักตั้งมั่นได้ช้า สำหรับองค์กสิณที่ใช้เพ่งนี้มักกระทำการเคารพตั้งว่า เคารพนับถือพระบรมธาตุฉะนั้น ควรหมั่นพิทักษ์รักษาดูแลมิให้สกปรกเสมอ

๖. แสวงหาสถานที่เหมาะสม จะเป็นภายในบ้าน หรือสถานที่ใดที่เหมาะสมก็ได้ที่เหมาะสมกับจริตของตน

๗. ลงมือปฏิบัติเพ่งกสิณนั้น ตั้งไว้จำเพาะหน้า ไม่ต่ำหรือสูงเกินไปควรห่าง ประมาณ ๒ ศอกกับ ๑ คืบ หากไกลเกินไปจะเลเห็นลายนิ้วมือหรือรอยไม้ที่คลึงไว้ที่ดินจะเป็นอุปสรรคได้ หากไกลเกินไปก็เห็นปริณทลกสิณไม่ชัดเจน

<sup>๑๒</sup> พระสังฆมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๒.

<sup>๑๓</sup> สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๒๑๔-๒๑๖.



๘. เมื่อนั่งลงเรียบร้อยแล้ว ก็ตั้งจิตปรารถนาผานที่จะทำให้ตนออกจากกามคุณอารมณ์ต่างๆ อันเป็นตัวฉันทะที่ประกอบด้วยเนกขัมมะสังกัปปะ แล้วจึงพิจารณาในคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ไปจนกว่าจิตจะบังเกิดความรู้สึกชุ่มชื้นอิมเมิบ ปราโมทย์ในพระคุณนั้น ๆ

๙. ทำการแผ่เมตตาไปในสัตว์ทั้งหลาย มีเทวดาและมนุษย์เป็นต้น พอสมควร

๑๐. น้อมจิตมาพิจารณาถึงตัวตนว่า เรานี้มีความตายเป็นธรรมดาไม่มีสิ่งใดช่วยเราให้พ้นความตายไปได้ ดังนั้น จึงสมควรชวนชวหาสภาวะที่พึงให้แก่ตน

๑๑. ทำการเพ่งดูพร้อมกับแผ่ใจตลอดโดยทั่วไป ภายในขอบเขตแห่งองค์กลินนั้น อย่าใช้สายตาเพ่งดูหรือให้ใจจดจ่อ แต่เพียงส่วนใดส่วนหนึ่งขององค์กลินเป็นอันขาด

๑๒. เมื่อทำการเพ่งแผ่ใจโดยทั่วไปอยู่นั้น ก็จงอย่าไปสนใจกับสีของปฐวีที่เป็นองค์กลิน และภาวลักษณะของปฐวี ที่มีความแข็งอ่อนแต่อย่างใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะมิได้เพ่งวรรณกลิน

### ข้อควรระวังในการเจริญกลิน

๑. อย่าไปสนใจกับสีของปฐวีที่เป็นองค์กลิน และสภาวะลักษณะของปฐวี ที่มีความแข็ง อ่อน แต่อย่างใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะมิได้เพ่งวรรณกลิน

๒. ห้ามพิจารณาปรมัตถสภาวะปฐวี แต่อย่างใด

๓. ภายในจิตใจให้ทำความพอใจ อิมใจ ตั้งมั่นอยู่อย่างจริงใจในองค์กลิน ให้เหมือนกันกับสิ่งที่กำลังกัดตึงดูดเอาแต่เฉพาะเนื้อเต่าออกมาจากกระดองเต่าจะนั้น เมื่อกำลังเพ่งดูอยู่ก็จงลืมหูลืมตาอยู่อย่างธรรมดา

๔. อย่าลืมหาให้โต หรือหรีตาให้เล็กลงไปแต่อย่างใดนัก

๕. อย่าบิกรรมว่า ปฐวี ๆ ๆ หรือดิน ๆ ๆ เป็นระยะไป ไม่จำเป็นจะต้องบิกรรมโดยไม่หยุดหย่อน จะทำให้เป็นการเสกคาถาไป

๖. พยายามลืมหูลืมตาบิกรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ส่วนการหลับตานั้น จงใช้เป็นครั้งคราวแต่อย่าบ่อยนัก ทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าอุคคหิมิตเกิดขึ้น

องค์กลินที่เหลือทั้ง ๔ เป็นไปในทำนองเดียวกันทุกประการ ที่พิเศษออกไปก็มีการทำให้โดยปราศจากกลินโทษ<sup>๙</sup> ๔ ประการ คือ

๑) เอาดินเขียวเจือ

<sup>๙</sup> พระสังฆมณฑลสังฆราช ธรรมจริยะ. **ปรมัตถสังคยา สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙.** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมการปฏิบัติ, ๒๕๓๘), หน้า ๕๐-๕๒.

- ๒) เอาดินเหลืองเจือ
- ๓) เอาดินสีแดง (สีอรุณ) เจือ และ
- ๔) เอาดินขาวเจือ<sup>๔๕</sup>

### การทดสอบการเพ่งปรุวิกสิณ

ผู้ที่เพ่งปรุวิกสิณ สามารถทดสอบการเพ่งดูนิมิตกสิณก่อนการฝึกจริงด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้<sup>๔๖</sup>

๑. ตั้งแผ่นกสิณไว้ระดับสายตา
๒. นั่งหรือยืนห่างจากแผ่นกสิณประมาณ ๑ เมตร
๓. เพ่งมองไปที่กลางแผ่นกสิณ และนึกภาวนาสีของกสิณนั้นไปด้วยในใจ นาน ๑ นาที
๔. ถอยหลังออกจากแผ่นกสิณนั้น ๑ หรือ ๒ ก้าว (กรณียืน) พร้อมกับสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่แผ่นกสิณนั้น ควรทำ ๓ เทียบ จะเห็นนิมิตชัดเจนสว่างชัดมากขึ้น

### การเพ่งกสิณมีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการคือ

๑. การเพ่ง
๒. การหลับตานึกถึงภาพกสิณ
๓. ภาวนาหรือปริกรรมในใจ<sup>๔๗</sup>

ตัวอย่างที่สำเร็จปรุวิกสิณจากธรรมชาติ โดยไม่ต้องทำอุปกรณ์คือท่านมัลลกะเถระนั้น ขณะที่ท่านเพ่งดูที่ดินที่เขาไถไว้ อุคคหนิมิตประมาณเท่าที่เขาไถไว้นั้นเที่ยวได้เกิดขึ้นแล้ว ท่านเจริญอุคคหนิมิตจนได้บรรลุฌาน ๕ แล้วเริ่มเจริญวิปัสสนากรรมฐานอันมีฌานเป็นปทัฏฐาน จนได้บรรลุพระอรหัตตผลแล้ว<sup>๔๘</sup>

### วิธีปฏิบัติขณะที่เพียรเพ่งกสิณ

นิมิต หมายถึง เหตุปัจจัย ดังพระพุทธองค์ตรัสสอนภิกษุว่า “อกุศลธรรมทั้งสิ้นเกิดขึ้นเพราะอาศัยนิมิต”<sup>๔๙</sup> นี่เป็นความหมายของเหตุปัจจัย และอีกประการหนึ่งท่านกล่าวว่า นิมิต

<sup>๔๕</sup> มหาวงศ์ ขาญบาลี. พระวิสุทธิมรรค เล่มเดียวจบ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมบรรณาการ, ๒๕๒๕), หน้า ๒๕๘.

<sup>๔๖</sup> จรูญ วรณกสิณานนท์. การเพ่งกสิณ วิธีฝึกกรรมฐานที่จิตเป็นสมาธิเร็ว. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พุทธลีลา, ๒๕๔๕), หน้า ๙-๑๐.

<sup>๔๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐.

<sup>๔๘</sup> สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๑๕-๒๑๘.

<sup>๔๙</sup> พระสังฆมณฑลสังฆราช. ปรมัตถสัทธัมมปริวรรต. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัดมกุฏกษัตริยาราม, ๒๕๓๘), หน้า ๔๕.

หมายถึง ปัญญา ดังที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศว่า “บุคคลผู้มีปัญญาอันได้ฝึกฝนแล้ว ควรสละทั้งกิเลส” นี้เรียกว่าปัญญา<sup>๒๐</sup> อีกอย่างหนึ่งท่านกล่าวไว้ว่า นิमित หมายถึง จินตภาพ เหมือนกับภาพในความคิดของบุคคลที่เห็นภาพสะท้อนของใบหน้าและเงาของตนนั่นเอง<sup>๒๑</sup>

### กรณีที่ยังไม่เกิดอุคคหนิมิต

ในระหว่างกำลังเพ่งดูสัณณการปฐวี หรือ อุตฺทขปฐวีองค์กสิณ พร้อมกับใช้ปากบริการรมาว่า ปถวีๆ อยู่เนิ่น พระโยคีบุคคลนั้นย่อมมีความต้องการให้อุคคหนิมิตปรากฏขึ้นโดยเร็วที่สุดที่จะเร็วได้ แต่อุคคหนิมิตนั้นก็ได้ปรากฏ โดยเร็วตามความประสงค์ของพระโยคี ฉะนั้น จิตใจของพระโยคีจึงรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เมื่อจิตใจรู้สึกเหน็ดเหนื่อยขึ้นมาแล้วร่างกายก็พลอยอ่อนเพลีย และเหน็ดเหนื่อยตามใจไปด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้ ถีนมิทธนิรอรณก็ได้อีกโอกาสเกิดขึ้นครอบงำ ดังพระพุทธพจน์ดังนี้

“มหาบพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิรอรณ ๕ ที่ตนยังละไม่ได้ เหมือนหนีโรค เรือนจำ ความเป็นทาส และทางไกลกันดาร”<sup>๒๒</sup> และ “มหาบพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิรอรณ ๕ ที่ตนละได้แล้ว เหมือนความไม่มีหนี้ ความไม่มีโรค การพ้นจากเรือนจำ ความเป็นไทแก่ตัวเอง และภูมิสถานอันสงบร่มเย็น” โดยนิรอรณทำให้อยากหยุดพัก ถ้าอาการดังกล่าวนี้บังเกิดแก่พระโยคีบุคคลแล้วไซ้ จงเตือนตนเองว่ามิวันใดก็วันหนึ่ง ความตายก็จะบังเกิดมีแก่เราอย่างแน่แท้ ทั้งอุคคหนิมิตก็ยังมีได้เกิดขึ้นเลย ถ้าเราขึ้นหยุดพัก หรือมัวไปกังวลอยู่กับการงานอื่นๆ แล้ว สมาธิของเราก็จะเสียไป ทั้งการงานเหล่านี้ เราก็เคยกระทำมาแล้วหลายภพหลายชาติ จนกระทั่งภพนี้ก็ยังต้องทำอยู่ ฉะนั้น ในขณะที่เรากำลังเพ่งปฐวีกสิณอยู่นี้ ไม่สมควรที่จะไปทำกิจต่างๆ เหล่านั้นเลย จงมีความพยายามอดทนเพ่งดูอยู่ต่อไปให้มาก และอย่ากระพริบตาบ่อยนัก ประมาณ ๒ หรือ ๓ นาที จึงค่อยใช้ปากบริการรมาว่า ปฐวีๆ หรือ ดินๆ เสียครั้งหนึ่ง เป็นระยะห่างกันไปตามสมควร จนกว่าอุคคหนิมิตจะปรากฏขึ้น<sup>๒๓</sup>

<sup>๒๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖.

<sup>๒๑</sup> พระอุบติสสเถระ. วมุตติมรรค แปลโดยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๗๘.

<sup>๒๒</sup> ที่.ส. (ไทย) ๔/๒๒๓/๗๕.

<sup>๒๓</sup> พระอุบติสสเถระ. วมุตติมรรค แปลโดยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๗๘.

### กรณีเกิดอุคคหณิมิต

เมื่ออุคคหณิมิตปรากฏขึ้นทางใจแล้วก็ไม่จำเป็นต้องเพ่งปฐวีวังก์กลินที่บริกรรมนิมิตซึ่งเป็นอารมณ์ภายนอกอีก แต่ต้องเพ่งปฐวีวังก์กลินที่ปรากฏทางใจนั้น และในเวลานั้นความเป็นไปขององค์ปฐวีวังก์กลิน ที่เป็นอุคคหณิมิตกับจิตใจของผู้ปฏิบัตินั้น เหมือนแม่เหล็กที่มีกำลังดึงดูดเอาสิ่งของที่เป็นเหล็กด้วยกันให้มาติดอยู่ได้ ฉะนั้น จิตใจของพระโยคีนุคคลก็ดึงดูดปฐวีวังก์กลินที่เป็นอุคคหณิมิตให้ติดแนบอยู่กับใจได้ ฉะนั้น

การเจริญสมถภาวนานี้ บุคคลใดจะได้สำเร็จ เป็นบุคคลที่มีฌานลาภีบุคคล บุคคลนั้นต้องปฏิสนธิด้วยไตรเหตุ หรือ ตีเหตุบุคคล ดูที่ว่าได้ปฏิภาคนิมิตอย่างไร ถ้าการเจริญสมถภาวนาของบุคคล เข้าถึงขั้นปฏิภาคนิมิตก็ตัดสินได้ว่า บุคคลนั้นมีปฏิสนธิเป็นไตรเหตุ ถ้าหากว่าการเจริญภาวนาของพระโยคีนุคคล มีอาจเข้าถึงปฏิภาคนิมิต เพียงแต่ได้ถึงขั้นอุคคหณิมิตเท่านั้น เช่นนี้แล้วก็พึงตัดสินได้ว่าไม่ใช่เป็นตีเหตุบุคคล จะให้ได้รับผลเป็นฌานลาภีบุคคลในภพนี้นั้นยังไม่ได้

ฉะนั้น เมื่อผู้ใดผู้หนึ่งทำการเจริญสมถภาวนาได้เพียง ๑ เดือน หรือ ๒-๓ เดือนล่วงแล้ว แต่ปฏิภาคนิมิตก็หาปรากฏขึ้นแต่อย่างใดไม่ เมื่อเป็นเช่นนี้จะถือเอาว่า ผู้นั้นมิใช่เป็นตีเหตุบุคคล ก็หาเป็นที่ถูกต้องแน่นอนเสมอไปไม่ เหตุนี้ จึงควรปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ จนทราบเท่าสิ้นชีวิตนั้นแหละ จึงจะเป็นการดี เพราะใครๆ ก็มิอาจทราบได้ว่า บุคคลผู้นั้นจะต้องใช้เวลาปฏิบัติอยู่นานเท่าใด จึงจะเป็นเครื่องพิสูจน์ได้ว่าเป็นไตรเหตุหรือมิใช่ไตรเหตุ สำหรับการที่จะสำเร็จเป็นฌานลาภีหรือไม่นั้น ไม่ต้องนำมาคำนึงถึง ถึงแม้ว่าภพนี้จักไม่สำเร็จก็ตามที ก็ยังเป็นที่พักผ่อนอบรมสั่งสมอินทรีย์เอาไว้ เพื่อจะให้ได้มาในภพข้างหน้าต่อไป<sup>๒๔</sup>

### กรณีเกิดปฏิภาคนิมิตแล้ว

เพราะกำหนดอุคคหณิมิตนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ปฏิภาคนิมิตจึงเกิดขึ้น ปฏิภาคนิมิตนั้นหมายถึงเอาปรากฏขึ้นพร้อมกับจิต ซึ่งไม่จำเป็นต้องได้ความเป็นสมาธิ เพราะการพิจารณาดวงกลิน แต่บุคคลสามารถมองเห็นปฏิภาคนิมิตได้ ด้วยในตาที่หลับ เหมือนกับที่เรามองเห็นในเวลาหลับตา คือปรากฏในความคิดเท่านั้น ประสงค์มองใกล้-ไกล ล่าง-บน ซ้าย-ขวาได้ ตามปรารถนา ดังนี้<sup>๒๕</sup>

<sup>๒๔</sup> พระลัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมกิจจานุชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๕๔-๕๖.

<sup>๒๕</sup> พระอุปติสสะเถระ. **วิมุตติมรรค แปลโดยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๗๗.

๑. บุคคลที่ทำการเพ่งองค์ปฐวีกลีณ จนได้อุคคหนิมิตปรากฏขึ้นทางใจแล้วนั้น ก็ไม่ต้องไปเพ่งปฐวีกลีณนั้นอีก

๒. ต้องย้ายที่ไปเสียที่อื่น สุดแต่จะเห็นว่าที่ใดสะดวกสบายและสมควรก็จงพักอาศัยอยู่ ณ ที่แห่งนั้น แล้วตั้งต้นเพ่งอุคคหนิมิตที่ได้มาแล้วนั้นต่อไป

๓. หากกรณีอุคคหนิมิตนั้นเลื่อนลง หรือหายไปเนื่องมาจากปรีโธหรือเครื่องกังวลใจอย่างหนึ่งอย่างใดแล้ว จงรีบกลับไปยังที่เก่าเริ่มต้นเพ่งปฐวีองค์กลีณเสียใหม่

๔. เมื่อได้อุคคหนิมิตแล้วจึงกลับไปยังที่ใหม่ตามเดิม แล้วเริ่มเพ่งอุคคหนิมิตนั้นต่อไป ทั้งนี้ เพราะถ้าเพ่งองค์กลีณเดิมอยู่อีก จะทำให้ปฐกคณนิมิตปรากฏขึ้นได้โดยยาก

๕. ครั้นพยายามเพ่งอุคคหนิมิตอยู่ต่อไปอย่างไม่ขาดสายแล้ว อุคคหนิมิตที่เพ่งอยู่นั้น ก็จะมีสภาพ สะอาดปราศจากริ้วรอยต่างพร้อยด้วยมลทินต่างๆ มีแต่ความละเอียดปราณีตยิ่งขึ้น มากกว่าอุคคหนิมิตที่ปรากฏเมื่อขณะแรกคือค่อย ๆ ใสขึ้นมาเป็นลำดับเหมือนหนึ่งกับเนื้อกระจก จิตใจ ขณะนั้นมีแต่ความชุ่มชื้น อิ่มเอิบอยู่ได้โดยไม่รู้เบื่อต่อการเพ่งนั้นเลย อุคคหนิมิตเช่นนั้นแหละเรียกว่า “ปฐกคณนิมิต” เมื่อนั้นจึงเรียกว่า อุปจารภาวนา หรืออุปจารสมาธิ ด้วยอำนาจแห่งอุปจารสมาธินี้แหละ นิสสัคคธรรมต่าง ๆ ย่อมสงบลงเป็นอย่างดี ไม่มีโอกาสจะปรากฏขึ้นมาเป็นปฏิกูลฐานได้คือ

๕.๑ ไม่มีกามฉันทนิเวรณที่มีความยินดีพอใจติดใจในการเสวยกามคุณอารมณ์

๕.๒ ไม่มีพยาบาทนิเวรณ ที่ทำให้เกิดความโกรธ ความเสียใจ กลุ้มใจ

๕.๓ ไม่มีถีนมิทธนิเวรณ ที่ทำให้เกิดความง่วงเหงา ท้อถอย

๕.๔ ไม่มีอุทธัจจกุกกุกนนิเวรณ ที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ

๕.๕ ไม่มีวิวิจิจจานิเวรณ ที่ทำให้เกิดความเคลือบแคลง สงสัย ลังเลใจ ในครูอาจารย์ที่ทำการแนะนำสั่งสอนถึงวิธีปฏิบัติพร้อมกับแนวทางที่กำลังปฏิบัติอยู่กับทำให้อวิชชา นิเวรณ และกิเลสอื่นๆ บรรเทาเบาบางลงไปด้วย

๖. เมื่อเพียรพยายามเพ่งจนเกิดปฐกคณนิมิตแล้วก็จะได้ รูปราวจระพฐมณาน จึงได้ชื่อว่า อัปนาภาวนา หรือ อัปนาสมาธิ ได้บังเกิดแก่บุคคลนั้น หากรูปราวจระพฐมณานยังไม่เกิดขึ้น ให้รักษาปฐกคณนิมิตไว้เสมือนหนึ่ง พระราชินีที่กำลังทรงพระครรภ์ อันพรหมณ์บุโรหิตทั้งหลายได้ทำนายว่า พระโอรสนี้เป็นชาย และจะได้เป็นพระจักรพรรดิ เหตุนั้น จึงทรงทูลถนอมบำรุงรักษาพระครรภ์นั้นเป็นอย่างดี ดังพระพุทธโฆสาจารย์จึงได้แสดงไว้ในวิสุทธิมรรค ความว่า พระโยคีบุคคลที่มีการรักษาปฐกคณนิมิตไว้เป็นอย่างดี ย่อมไม่มีการเสื่อมจากอุปจารสมาธิที่ตนได้มาแล้ว ถ้าไม่มี

การรักษาปฏิภาคนิimitให้ดีแล้ว อุปจารณาสมาธิที่ตนได้มานั้นๆ ก็ย่อมเสื่อมหายไป<sup>๒๖</sup>

### วิธีการรักษาปฏิภาคนิimit

พระโยคีบุคคลเมื่อมีความประสงค์ที่จะรักษาปฏิภาคนิimitไว้ให้ได้เป็นอย่างดีนั้น พึงเว้นจากอสังขารอันเป็นสิ่งที่ไม่ควรแก่ภาวนาสมาธิมี ๗ อย่างคือ อาวาส ที่อยู่อาศัยที่หลับที่นอน โฉมโรงเรือน บ้านที่จะต้องเข้าไปบิณฑบาต ภัตตาคาร ถ้อยคำ บุคคล โภชนา อาหาร อุตุ ฤดู อิริยาบถ การเดิน นั่ง นอน แล้วพึงเสพแต่สังขาร อันเป็นสิ่งที่สมควรแก่ภาวนาสมาธิมี ๗ อย่าง เช่น เดียวกัน เมื่อพระโยคีบุคคลได้ปฏิบัติตามดังที่กล่าวมาแล้วนี้ บางท่านก็ได้อุปปรมาณ ในกาลไม่นานนัก

### การขยายปฏิภาคนิimit

พึงกำหนด (ขยาย) ขนาดแห่งนิimit ที่ใดไว้อย่างไร นั้นว่า (จงขยาย) ประมาณ ๑ องคุลี ๒ องคุลี ๓ องคุลี ๔ องคุลี โดยลำดับแล้วจึงขยายเท่าที่กำหนดไว้ หากมิได้กำหนด(ดังกล่าว) ไม่ควรขยาย เปรียบเหมือนชาวากาหนดที่จะพึงไถ ด้วย (รอยไถ) ไถแล้วจึงไถตามภายในที่กำหนดไว้ ฉะนั้น อนึ่งเหมือนภิกษุทั้งหลายจะผูกพัทธสีมา กำหนดนิimitทั้งหลายก่อนแล้วจึงผูกภายหลัง ฉะนั้น แต่เมื่อจะขยาย(ต่อไป) ก็พึงกำหนดโดยขนาดคืบ ๑ คืบ ๑ เท่าบริเวณด้านหน้า (แห่งวิหาร) เท่าแดนวิหาร และแล้วเท่าแดนหมู่บ้าน แดนนิคม แดนชนบท แดนราชอาณาจักร และแดนสมุทร หรือโดยขนาดเท่าจักรวาล หรือแม้ยิ่งกว่านั้นก็ขยายไปได้ เปรียบเหมือนลูกหงส์ ตั้งแต่กาลที่ (ชน) ปีกออกไป (มันหัด) ไปทีละน้อย ๆ กล้าแข็งเข้า ก็(บิน) ไปสู่ที่ไกลพระจันทร์ พระอาทิตย์ได้ โดยลำดับ ฉนใด ภิกษุก็ฉนนั้นเหมือนกัน เมื่อกำหนด(ขนาด)แล้วขยายนิimitไปโดยนัยที่กล่าวแล้ว ก็ย่อมขยายไปจนเท่าขนาดจักรวาล หรือยิ่งกว่านั้นก็ได้ ที่นิimitนั้นก็ย่อมเป็น (ปรากฏ) แก่เธอ ดุจหนึ่งโคตัวผู้ที่ถูกสับด้วยขอตั้ง ๑๐๐ แผล ในเพราะที่สูงๆ ต่ำๆ เป็นแม่น้ำหล่มเลน เป็นภูเขา ชรุขระแห่งแผ่นดินในที่ๆ ขยายไปๆ<sup>๒๗</sup>

ในกรรมฐาน ๔๐ นี้ กลิน ๑๐ เท่านั้นควรขยาย(นิimit) เพราะว่าพระโยคาวจรแผ่ไปด้วย กลินตลอดโอกาสเท่าใด ภายในโอกาสนั้น เธอย่อมเป็นผู้สามารถจะได้ยินเสียง(ทุกอย่าง) ด้วย โสทธาทุทิพย์และรู่จิตของสัตว์อื่นๆ ด้วยใจ(ของตนได้)<sup>๒๘</sup>

<sup>๒๖</sup> พระลัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปนี ปริจเฉทที่ ๙**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๕๖.

<sup>๒๗</sup> พระลัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปนี ปริจเฉทที่ ๙**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๕๖-๕๗.

<sup>๒๘</sup> สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๑๗-๒๒๐.

### องค์ฌานจากกสิณมี ๕ ดังนี้

๑. วิตก แปลว่า ความตรึง หมายถึง การจรดหรือปักจิตลงไปในการมณหรือยักจิตใส่การมณมีใน ปฐมฌาน

๒. วิจาร แปลว่า ความตรอง หมายถึงการพิน เฉล้า หรือเอาจิตผูกพันอยู่กับการมณมีในปฐมฌาน (มีในหุตติยฌานแบบปัญจกนัยด้วย)

องค์ฌาน ๒ ข้อนี้ต่อเนื่องกัน คือ วิตกเอาจิตจรดไว้กับการมณ วิจาร เอาจิตเคล้าการมณนั้น เปรียบได้กับคนเอาภาชนะสำริดที่สนิมจับไปขัด วิตกเหมือนมือที่จับภาชนะไว้ วิจารเหมือนมือที่ถือแปรงขัดสีไปมา หรือเปรียบกับช่างปั้นหม้อ วิตกเหมือนมือที่กดไว้ วิจารเหมือนมือที่แต่งไปทั่วๆ ข้อสำคัญอย่าเอาวิตกหรือ วิตกกะทางธรรมนี้ มาปะปนกับวิตกที่หมายถึงกังวลทุกข์ร้อนในภาษาไทย

๓. ปิตติ แปลว่า ความอึดใจ ตี๋มด้า หรือเอิบอึด หมายถึงเอาปิตติ ชนิดแผ่เอิบอาบชานไปทั่วสรรพางค์กาย ที่เรียกว่า ปรณปิตติ ปิตติในฌานที่ ๑ และ ๒ (ฌานที่ ๑, ๒ และ ๓ ของปัญจกนัย<sup>๒๙</sup>)

๔. สุข แปลว่า ความสุข หมายถึงความสำราญ ชื่นฉ่ำ คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้น หรือรบกวนใดๆ มีในฌานที่ ๑ ถึงที่ ๓ (ในปัญจกนัยถึงที่ ๔)

ความต่างกันของปิตติกับสุขคือ ปิตติ เป็นความยินดีในการได้การมณที่ต้องการ ส่วนสุขเป็นความยินดีในการเสวยรสการมณที่ต้องการ

๕. อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง หรือแปลให้เต็มว่า ความวางที่เฉยอยู่ หมายถึง การดูอย่างสงบ หรือดูตามที่เกิดขึ้น ไม่ตกเป็นฝ่าย ในกรณีของฌานคือไม่ติดค้าง แม้แต่ในฌานที่มีความสุขอย่างยอดเยี่ยม และความหมายที่สูงขึ้นไปอีก หมายถึง วางที่ดูเฉยในเมื่ออะไรทุกอย่างเข้าที่ดำเนินไปด้วยดี จัดเป็นองค์ฌานโดยเฉพาะของฌานที่ ๔ (ที่ ๕ ของปัญจกนัย)

ความจริงอุเบกขามีอยู่ในทุกฌาน แต่ในขั้นต้นๆ ไม่เด่นชัดยังถูกธรรมที่เป็นข้าศึก เช่น วิตก วิจาร และสุขเวทนา เป็นต้น ช่มไว้ เหมือนดวงจันทร์ในเวลากลางวันถูกแสงจากดวงอาทิตย์ช่มไว้

๖. เอกัคคตา แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ ตัวสมาธินั่นเอง มีในฌานทุกชั้นโดย<sup>๓๐</sup>

<sup>๒๙</sup> สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕๑-๒๕๒.

<sup>๓๐</sup> พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). พุทธธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๗๓-๘๗๔.

วิตก	เป็นปฏิปักษ์กับ ถีนมิทธะ
วิจารณ์	เป็นปฏิปักษ์กับ วิจิกิจฉา
ปีติ	เป็นปฏิปักษ์กับ พยาบาท
สุข	เป็นปฏิปักษ์กับ อุทธัจจกุกกุกจะ
เอกัคคตา	เป็นปฏิปักษ์กับ กามฉันทะ

เรื่องฉมานนี้มีกล่าวในอรรถกถาว่า “เกิดขึ้นครั้งแรกจากพวกพราหมณ์ดังนี้ ครั้งกาลต่อมาสัตว์บางพวกมีความคิดชั่วช้าลามกทั้งหลายเป็นต้นว่า ลักขโมย ครหานินทา และมุสาวาท ได้เกิดขึ้นในหมู่พวกเรามากมาย ควรที่เราจะลอบบาปอกุศลธรรมนั้นเสีย จะได้เป็นสุขกันไป พวกที่ลอบบาปนั้นชื่อว่าพราหมณ์ ต่างสร้างกระท่อมในราวป่า เฟ่งฉาน เจริญฉาน อยู่บนกระท่อมนั้น มีการเที่ยวภิกษาจารอาหารจากชาวบ้านเลี้ยงชีวิต มหาชนขนานนามว่า ฉายิกา ผู้เฟ่งฉาน ผู้เจริญฉาน ซึ่งถือว่าเกิดฉานครั้งแรกในโลกขณะนั้น”<sup>๓๑</sup>

## รูปฉาน ๔

### ปฐมฉานเกิด

เมื่อพระโยคีบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องดังที่ได้พรรณามาแล้วนี้รูปาวจรปฐมฉานที่มีองค์ฉาน ๕ ก็เกิดขึ้นแก่พระโยคีบุคคลเป็นไปดังนี้คือ

๑. มโนทวารวัชณะที่มีปฐวีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้น ตัดกระแสภวังค์ขาด
๒. ลำดับนั้นมหากุศลญาณสัมปยุตต์ชวณะดวงใดดวงหนึ่งก็เกิดขึ้น ๔ ขณะแก่มนทบุคคละ หรือ ๓ ขณะ แก่ตักขบุคคละ ซึ่งมีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ในฐานะที่เป็น บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู หรือ อนุโลม โคตรภู เรียกว่าอุปจารสมาธิชวณะในฉานวิธีแล้วก็ดับไป ต่อจากนั้น ปฐมฉานกุศลที่เป็นอัปปนาสมาธิที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้น ๑ ขณะแล้วก็ดับลง จากนั้น ภวังค์จิตก็เกิดต่อไปหลังจากภวังค์จิต ปัจเวกชวณะวิธีที่มีมโนทวารวัชชนจิต ๑ ครั้ง มหากุศลชวณะ ๗ ครั้ง ก็เกิดขึ้นหลาย ๆ รอบ ทำการพิจารณาองค์ฉานทั้ง ๕ โดยเฉพาะว่าเป็นวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา เสมือนผู้ที่ตื่นจากหลับ แล้วพิจารณาถึงความฝันของตนว่าได้ฝันเรื่องอะไรบ้าง

ปฐมฉานที่ได้ชื่อว่า รูปาวจรจิตและการปฏิบัติต่อไปเพื่อให้ทุติยฉาน เป็นต้นเกิดขึ้น เจตนา ที่อยู่ในปฐมฉานกุศลนี้ไม่มีกามตัณหา คือความพอใจในกามคุณทั้ง ๕ ฉะนั้น จึงไม่มีการส่งผล ให้ปฐมฉานลาภิบุคคลได้บังเกิดในกามภูมิอีก แต่กลับส่งผลให้ไปบังเกิดในรูปภูมิ ฉะนั้น ปฐมฉาน

<sup>๓๑</sup> พระปริยัติเวที. พระไตรปิฎก ย่อ พระสูตรตันตปิฎก (ทีฆนิกาย). (กรุงเทพฯ : สัมมาชีวิตศิลปมูลนิธิ, ๒๕๒๑), หน้า ๒๙๔.



กุศลนี้จึงได้ชื่อว่า รูปาวจรจิต<sup>๓๒</sup>

พระพุทธพจน์ความว่า “ท่านผู้มีอายุ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้สังตจากามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานมีวิตก วิจาร์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ ฌานนี้พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ปฐมฌาน”<sup>๓๓</sup>

### การปฏิบัติเพื่อให้ได้หุติยาน

ในขั้นแรกฌานลาภบุคคลพึงกระทำให้ปฐมฌานกุศลชวณะ ให้เกิดติดต่อกันอยู่ตลอด ๑ วัน ถึง ๗ วัน เสียก่อนเพื่อจะได้อบรมจิตใจให้มีสมาธิกล้าแข็งขึ้น เพื่อเป็นบาทแห่งการฝึกวสีภาวะ ๕ ประการต่อไป ที่ต้องกระทำดังนี้เพราะการเจริญหุติยานหรือตติยาน จตุตถฌาน ปัญจฌาน ให้เกิดต่อไปตามลำดับได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยวสีภาวะทั้ง ๕ นี้เป็นเหตุสำคัญ ถ้าขาดวสีภาวะทั้ง ๕ นี้เสียแล้ว ฌานเบื้องต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ วสีภาวะทั้ง ๕ จะสำเร็จลงได้ต้องอาศัยการเข้าปฐมฌานอยู่เสมอ ๆ เสียก่อนจนจิตใจมีสมาธิกล้าแข็งขึ้น ความสามารถเข้าปฐมฌานได้ต่อกันอยู่เรื่อยๆ ตลอด ๑ วันหรือ ๗ วัน อันนี้เป็นจิตใจที่มีสมาธิกล้าแข็งอันเป็นเหตุสำคัญขั้นแรก จึงพยายามเข้าปฐมฌานไว้เสมอ ๆ อย่าให้ขาดสาย เพื่อเป็นการอบรมจิตใจให้สมาธิมีกำลังกล้าแข็งขึ้นในระหว่างที่กำลังพยายามเข้าปฐมฌานอยู่ ยังไม่ได้ตลอด ๑ วัน ๒ วัน เป็นต้นนั้น ในเวลานั้นอย่าสนใจในการพิจารณาองค์ฌาน ๕ มีวิตก วิจาร์ เป็นต้น ให้มากนัก ควรสนใจแต่ในการเพ่งปฏิภาณนิมิต เพื่อจะได้เข้าปฐมฌานประการเดียว เพราะว่าถ้าพิจารณาองค์ฌานมากไปในขณะนั้น องค์ฌานเหล่านั้นก็จะปรากฏเกิดขึ้นเป็นของหายาบและมีกำลังน้อย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้ปฐมฌานที่ได้มาแล้วเสื่อมไป หุติยานที่จะเกิดขึ้นใหม่ก็เกิดไม่ได้ เมื่อพยายามเข้าปฐมฌาน ได้อยู่เสมอๆ ตลอด ๑ ถึง ๗ วัน ดังนี้แล้ว ต่อจากนั้นก็ควรฝึกหัดในด้านการทาวสีภาวะทั้ง ๕ ให้ชำนาญ ต่อไป<sup>๓๔</sup>

ดังพระพุทธพจน์ความว่า “มหาบพิตร เพราะความวิตก วิจาร์ สงบระงับไป ภิกษุบรรลุนหุติยานมีความผ่อนคลายในกายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นอบอุ่นด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุข อันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง”<sup>๓๕</sup>

<sup>๓๒</sup> พระสังฆมณฑลชวณะ ธรรมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙.** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมการปฏิบัติ, ๒๕๓๘), หน้า ๖๙.

<sup>๓๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๔/๔๙๓.

<sup>๓๔</sup> พระสังฆมณฑลชวณะ ธรรมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙.** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมการปฏิบัติ, ๒๕๓๘), หน้า ๗๐-๗๑.

<sup>๓๕</sup> ที.ส. (ไทย) ๙/๒๒๘/๗๖.

## วลี ๕ อย่าง

๑. อวชชนวลี คือ ชำนาญในการพิจารณา ถ้าปรารถนาจะพิจารณาองค์ฌานที่ตนได้ ก็สามารถพิจารณาได้ด้วยเร็วพลันมิได้เนิ่นช้าไปเบื้องหน้า แต่ขณะ ๔ ขณะ ๕ ภวังค์ ๒ และ ๓ อาจพิจารณาได้แต่ ขณะ ๔ ขณะ ๕ ในภวังค์อันบังเกิด ๒ ขณะ ๓ ขณะนั้น

๒. สมาปชชนวลี คือ ชำนาญในการเข้าสู่สมาบัติ อาจเข้าสู่สมาบัติได้ในลำดับแห่งอวชชนจิต อันพิจารณาซึ่งอารมณ์ คือปฏิภาคนิมิตมิได้เนิ่นช้าไปเบื้องหน้าแต่ภวังค์ ๒ และ ๓

๓. อธิภูจนวลี คือ ชำนาญในการที่จะรักษาไว้ มิให้ฌานจิตนั้นตกสู่ภวังค์ ตั้งฌานจิตไว้ได้โดยอันควรแก่กำหนดปรารถนา จะตั้งไว้เท่าใดก็ตั้งไว้ได้เท่านั้น

๔. วุฏฐานวลี คือ ชำนาญในการจะออกจากฌาน กำหนดไว้ว่าเวลาเพียงนั้นจะออกจากฌานก็ออกตามเวลากำหนดไม่คลาดเวลาที่กำหนดไว้

๕. ปัจจเวกชนวลี คือ ชำนาญในการจะพิจารณา พึงสันนิษฐานตามนัยแห่งอวชชนวลี นั้นท่านว่าไว้เป็นใจความว่า ขณะจิตอันบังเกิดในลำดับแห่งอวชชนจิตนั้น ได้ชื่อว่าปัจจเวกชนขณะนั้นๆ ได้ชื่อว่า ปัจจเวกชนวลี พระโยคพาจรอันได้ปฐมฌานชำนาญด้วยวลี ๕ ประการ ฉะนี้แล ภายหลังจึงจะสามารถที่จะจำเริญทุติยฌานสืบต่อไปถ้าไม่ชำนาญก่อนแล้ว จะจำเริญทุติยฌานสืบต่อไป ก็จะเสื่อมจากปฐมฌานและทุติยฌานทั้ง ๒ ฝ่าย<sup>๓๖</sup>

เมื่อปฐมฌานลาภบุคคลได้ฝึกฝนในวิธีภาวะทั้ง ๕ จนชำนาญแล้ว จากนั้น จงเข้าปฐมฌานก่อน ออกจากปฐมฌานแล้วก็พิจารณาปฐมฌานนั้นว่า ปฐมฌานนี้ เป็นฌานที่ยังใกล้เคียงกับนิรวันอยู่ ทั้งวิตก องค์ฌานก็มีสภาพหยาบ ซึ่งเป็นเหตุทำให้องค์ฌานอื่นๆ มีวิการ เป็นต้น มีกำลังน้อยไป ทำให้จิตใจมีสมาธิไม่เข้มแข็งพอ นิรวันก็ถูกประหารไปแล้วนั้นอาจกลับเกิดขึ้นอีกได้ ทำให้ปฐมฌานที่ได้มาแล้วนั้นกลับเสื่อมสูญไป ส่วนทุติยฌานนั้นย่อมห่างไกลจากนิรวัน ทั้งองค์ฌานก็มี ความปรารถนาตลุขุมอีกด้วย<sup>๓๗</sup>

เมื่อได้ใคร่ครวญดูอย่างนี้โดยถี่ถ้วน จนเกิดความเบื่อหน่ายในปฐมฌานปราศจากนิกันติ ตัณหา คือไม่มีการติดใจในปฐมฌานแต่อย่างใดแล้ว จากนั้นก็จึงเริ่มต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตพร้อมกับ บริกรรมในใจว่า ปฐวีๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งทุติยฌานนั้น ภาวนาจิตใจในขณะนั้นชื่อว่าบริกรรม ภาวนาและนิมิตของบริกรรมภาวนาในระยะนี้คือ ปฏิภาคนิมิต มิใช่บริกรรมนิมิตหรืออุคคหนิมิตไม่ ซึ่งต่างกับบริกรรมภาวนาที่เบื้องต้นของปฐมฌาน ที่มีบริกรรมนิมิตหรืออุคคหนิมิตเป็นอารมณ์

<sup>๓๖</sup> มหาวงศ์ ขาญบาลี, พระวิสุทธิมรรค เล่มเดียวจบ. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมบรรณาการ, ๒๕๒๕), หน้า ๒๘๓.

<sup>๓๗</sup> ปิยทัสสี ภิกขุ. วิมุตติธรรม. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๒๑), หน้า ๕๐.

ครั้นการเพ่งเข้าถึงขั้นอุปจารภาวนาเวลาใด หากพยายามเพ่งต่อไปในไม่ช้าอัปนาภาวนา คือหุติยฌาน ก็จักเกิดขึ้นโดยลำดับ ดังนี้ คือ ภาวังค์ ภาวังคจลนะ ภาวังคุปัจเฉทะ มโนทวาราวชชนะ บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู หุติยฌาน ๑ ครั้ง ภาวังคจิตตต่อไป จากนั้น ปัจเวกชนวิธิ ที่มีการพิจารณาองค์ฌาน ๔ ตามลำดับ โดยเฉพาะๆ ก็เกิดขึ้น เป็นอันว่าได้สำเร็จเป็นหุติยฌานลาภีบุคคล

### การปฏิบัติเพื่อให้ได้ตติยฌาน

จากหุติยฌานเป็นต้นจนถึงปัญจฌานเกิดต่อไปนั้น เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ทุกประการ คงต่างกันแต่เพียงการพิจารณาให้เห็นโทษขององค์ฌานนั้น ๆ ตามลำดับเท่านั้นคือ หุติยฌานลาภีบุคคล เมื่อจะขึ้นตติยฌานก็ต้องพิจารณาให้โทษของวิจาร์ที่มีสภาพหยาบกว่าปีติ สุข เอกัคคตา แล้วตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาทั้งสามตามลำดับอันเป็นวิจาร์วิราคภาวนาต่อไป

ตติยฌานลาภีบุคคลเมื่อจะขึ้นจตุตถฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของปีติ ที่มีสภาพหยาบกว่าสุข เอกัคคตาแล้ว ตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาทั้งสามตามลำดับอันเป็นปีติวิราคภาวนาต่อไป จตุตถฌานลาภีบุคคล เมื่อจะขึ้นปัญจฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของสุข ที่มีสภาพหยาบกว่า อุเบกขา เอกัคคตา แล้วก็ตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาทั้งสามตามลำดับ อันเป็นสุขวิราคภาวนาต่อไป

เท่าที่ได้พรรณนามานี้ เป็นพรรณนาปัญญาจกนัย ตามนัยแห่งปัญญาของมณฑบุคคลที่ไม่อาจพิจารณาเห็นโทษของวิตก และวิจาร์ทั้งสองนี้ ในเวลาเดียวกันได้

พระพุทธพจน์ความว่า “มhabพิตร เพราะปีติจางหายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา สติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอบอ้อมด้วยสุขอันไม่มีปีติรู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง”<sup>๓๔</sup>

### การปฏิบัติเพื่อให้ได้จตุตถฌาน

สำหรับติเหตุบุคคลนั้น เมื่อจะขึ้นหุติยฌานต่อไปนั้น มีปัญญาสามารถใคร่ครวญเห็นโทษของวิตกและวิจาร์ทั้งสองพร้อม ๆ กัน ดังนั้นเมื่อตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาจิตทั้งสามตามลำดับอันเป็นวิตกวิจาร์ วิราคภาวนาต่อไปนั้น หุติยฌานที่มีองค์ฌาน ๓ คือปีติ สุข เอกัคคตา ก็ย่อมเกิดขึ้น เมื่อได้ปฏิบัติต่อไปตติยฌานที่มีองค์ฌานที่ ๒ คือสุข เอกัคคตา ก็ย่อมเกิดขึ้น และเมื่อปฏิบัติต่อไปอีก จตุตถฌานที่มีองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา ก็ย่อมเกิดขึ้น เหตุนี้ฌาน

<sup>๓๔</sup> ที.สี.(ไทย) ๗/๒๒๘/๗๖.

เหล่านี้จึงเป็นไปโดยจตุกกนัยตามปัญญาของติเหตุบุคคล เป็นอันว่าผู้นั้นได้สำเร็จรูปาวจรฉานหมดสิ้น ในขณะที่ได้รูปาวจรปัญจฉานนั้น หากผู้นั้นได้เคยสร้างบารมีเป็นพิเศษมาแล้ว กล่าวคือได้เคยชำนาญในการแสดงอภิญญาในภาพก่อนๆ ที่ใกล้กับภาพนี้ก็ดี หรือได้เคยสร้างทาน ศีล ภาวนาในภาพก่อนๆ โดยตั้งความปรารถนาไว้จะให้ตนได้อภิญญาในภาพต่อไปเหล่านี้ก็ดี

เมื่อรูปาวจรฉานเกิดขึ้นนั้น ปัญญาที่ประกอบกับดวงจิตนั้นเป็นปัญญาที่มีอำนาจพิเศษ อยู่ในตัวเรียกว่าอภิญญา จากนั้น เมื่อต้องการทำอภิญญาเวลาใดก็ได้ สำหรับรูปฉานลาภีที่นอกจากบุคคลเหล่านี้ ต้องได้รูปฉานทั้ง ๔ พร้อมทั้งมีความชำนาญในวิสภาวะ ๕ อย่างที่เกี่ยวกับรูปฉาน อรูปฉานที่เป็นสมบัติ ๕ หรือ ๘ เสียก่อน จึงจะแสดงอภิญญาได้<sup>๓๙</sup>

พระพุทธพจน์ความว่า “มหาบพิตร เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลวจตุตถฉานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง”<sup>๔๐</sup>

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญมรรคเพื่อเข้าถึงรูปภาพ บรรลวจตุตถฉานที่มีปฏิวิถีสถเป็นอารมณ์ ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ ฯลฯ อยู่ในสมย์ใด ในสมย์นั้นฉานมีองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา ก็เกิดขึ้นนี้เรียกว่า จตุตถฉาน สภาวธรรมที่เหลือชื่อว่าสัมปยุตด้วยฉาน(๔)”<sup>๔๑</sup>

### การปฏิบัติเพื่อจะได้รูปฉาน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญมรรคเพื่อเข้าถึงอรูปภาพ เพราะก้าวล่วงอาภิญญ ญาณตนได้ โดยประการทั้งปวง บรรลวจตุตถฉานที่สหระคด้วยเวทสญาณาสัญญายตน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละทุกข์และสุขได้ ฯลฯ อยู่ในสมย์ใดในสมย์นั้น ฉานมีองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตาก็เกิดขึ้นนี้เรียกว่า จตุตถฉาน สภาวธรรมที่เหลือชื่อว่าสัมปยุตด้วยฉาน<sup>๔๒</sup>

ต่อจากความสุขในฉาน ๔ นี้ไป ก็มีความสุขในอรูปฉานอีก ๔ ชั้น ซึ่งประณีตยิ่งขึ้นไปตามแนวเดียวกันนี้โดยลำดับ

## อรูปฉาน ๔

### ๑. อาภาสอันญายตนฉาน

๑.๑ ฉานลาภีบุคคลพึงกระทำรูปาวจรปัญจฉานกุศลชวณะ ให้เกิดติดต่อกันจน

<sup>๓๙</sup> พระปิยทัสสี ภิกษุ. **วิมุตติธรรม**. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๒๑), หน้า ๕๑.

<sup>๔๐</sup> อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๖๒๔/๔๑๓-๔๑๔.

<sup>๔๑</sup> อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๖๒๓/๔๑๕.

<sup>๔๒</sup> พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๔๕๕.

ชำนาญในวิธีภาวะทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับรูปาวจรปัญญาจณมานเหมือนกับการปฏิบัติของปฐมจณมานลาภีเพื่อให้หุติยจณมานเกิดขึ้นนั้น

๑.๒ มีความเห็นว่าสมาธิที่เกิดจากรูปจณมานนั้น มีกำลังมั่นคงและประณีตมากกว่าสมาธิที่เกิดจากรูปจณมาน ฉะนั้น จึงอาจทำอภิญญาได้ หรือถ้าได้สำเร็จเป็นพระอนาคามีพระอรหันต์เวลาใดก็ยังช่วยให้ตนสามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นสันติสุขที่มีสภาพคล้ายกับอนุปาทิเสสนิพพานได้

๑.๓ เมื่อออกรูปรูปปัญญาจณมานแล้ว แล้วเพ่งต่อไปอย่างไม่สนใจใด ๆ ในปฏิภาคนิมิตที่ปรากฏอยู่นั้นเลยมีแต่ความพยายามที่จะพรางใจออกจากปฏิภาคนิมิตนั้น แล้วกลับพยายามยัดห่วงให้อากาสบัญญัติปรากฏแทนที่ โดยคิดว่าปฏิภาคนิมิตไม่มี ๆ คงมีแต่อากาศว่างเปล่าอยู่เท่านั้น พร้อมกับบริกรรมอยู่ภายในใจว่า อากาส อนนโต อากาส อนนโต อากาส อนนโต ๆ (อากาศไม่มีที่สิ้นสุดๆ)

๑.๔ เมื่อปัญญาจณมานลาภีบุคคล พยายามเจริญเช่นนี้เสมอไปนั้น เวลาใด จิตปราศจากนิกกัณติตถะในรูปปัญญาจณมาน เวลานั้นภาวนาจิตของพระโยคีบุคคลนั้นก็ขึ้นสู่ชั้นอุปปจารภาวนา การเจริญภาวนาจากนี้ต่อไปไม่ช้านัก ปฏิภาคนิมิตที่เป็นนิมิตกรรมฐานก็จะสูญหายไปจากใจ คงเหลือแต่อากาศว่างเปล่าที่เป็นภายในบริเวณของปฏิภาคนิมิตแผ่ไป อุปมาดังผู้ที่กำลังเพ่งดูผ้าม่านที่ติดอยู่กับช่องหน้าต่างอย่างสนใจในขณะนั้น

๑.๕ ผ้าม่าน (รูปจณมาน) ก็หลุดลงไปด้วยอำนาจพายุที่พัดมาอย่างแรง จึงมองเห็นแต่อากาศที่ว่าง ๆ อยู่เท่านั้น ฉะนั้น พระโยคีบุคคลเพิกปฏิภาคนิมิตออกจากใจได้ก็ฉะนั้น เป็นการเพิกโดยไม่ให้จิตใจไปคิดนึกพัวพันอยู่ในภกฺธิณอีกเท่านั้น ดังมีคาถากล่าวไว้ตรงกันกับวิสุทธิมรรคว่า

กลฺลิณฺ อุกฺขมาณฺโตนฺโต โส น กิลณฺชํ ปุวํ ปิวา

เกวลํ ตมนาวชฺชํ อากาโส อิติ อิกฺขติฯ

แปลความว่า พระโยคีบุคคลเพิกองค์ภกฺธิณออกจากใจนี้ ให้ออกเหมือนกับการเลิกเสื้อออกหรือยกจานออกแต่อย่างใดไม่ หากเป็นการเลิกสนใจในภกฺธิณนิตนั้นเสีย กลับไปสนใจเพ่งและบริกรรมว่า อากาโส อากาโส ๆ ต่อไป อากาสนันญายตนจณมานนี้มีชื่อเรียกเป็น ๓ อย่างคือ

๑. อรูปจณมาน

๒. อากาสนันญายตนจณมาน

๓. ปฐมารูปจณมาน

ที่เรียกว่าอรูปจณมานนั้นเพราะว่าปัญญาจณมานลาภีบุคคลมีได้สนใจเพ่งปฏิภาคนิมิตที่เป็นรูปารมณแต่ประการใด เมื่อจณมานจิตนั้นก็ปราศจากรูปเป็นอารมณ ฉะนั้นจึงเรียกว่า อรูปจณมานที่เรียกว่าอากาสนันญายตนจณมานนั้น ซึ่งไม่ปรากฏว่าเบื้องต้นคือการเกิดและเบื้องปลายคือความดับนั้น

## ๒. วิญญาณัญจายตนฉน

๒.๑ ขั้นแรก ก็จงปฏิบัติในวิธีทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับอากาสาณัญจายตนฌานเสียก่อน หลังจากมีความชำนาญในวิธีทั้ง ๕ อย่างสมบูรณ์ดีแล้ว แต่นั่นก็จงเข้าอากาสาณัญจายตนฌาน เมื่อออกจากฌานก็พิจารณาเห็นโทษของอากาสาณัญจายตนฌานว่า อากาสาณัญจายตนฌานนี้เป็นฌานที่ใกล้กับรูปปัญจมฌาน อันเป็นข้าศึกแก่กันอยู่ ถ้าขาดการเข้าฌานนี้อยู่เสมอๆ เวลาใดแล้ว เวลานั้นฌานนี้อาจเลือนหายไปจากใจ และกลับทำให้สมาธิลดระดับลงไปตั้งอยู่ในรูปปัญจมฌานตามเดิมได้อีก ทั้งสมาธิที่เกิดจากฌานนี้ก็ยิ่งหยابกว่าสมาธิที่เกิดจากวิญญานัญจายตนฌานอีกด้วย เมื่อพิจารณาเห็นโทษอากาสาณัญจายตนฌานดังนี้แล้วจากจิตสันดานของตน โดยการพยายามพรากใจออกจากอากาศบัญญัตินั้นเสีย

๒.๒ พยายามยืดหยุ่นให้วิญญาณฉายานตมานมาปรากฏแทนที่โดยปริกรรมว่า วิญญาณ  
อนันต์ๆ หรือ วิญญาณๆ (นี่เป็นปฐมรูปปวิญญาณ ที่มีอากาศบัญญัติไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์  
หรือนี้เป็น ปฐมรูปปวิญญาณ) อยู่ดังนี้เรื่อยๆ

๒.๓ เมื่อพระโยคีบุคลพยายามเจริญอยู่อย่างนี้เสมอไปนั้น เวลาใดจิตใจปราศจาก  
นึกกันติดตันทาในอากาศอันญายตนฌาน เวลานั้นภาวนาจิตของพระโยคีบุคลนั้นก็ขึ้นสู่อุปจาร  
ภาวนาการเจริญต่อไปไม่ช้าอากาศบัญญัติที่เป็นนิमितกรรมฐานก็จักสูญหายไปจากใจ การพยายาม  
ก้าวล่วงอากาศบัญญัติ ซึ่งเป็นนิमितกรรมฐานติดอยู่กับใจเสียได้ในเวลาใด เวลานั้น อากาศ  
อันญายตนฌานก็ปรากฏขึ้นแทนที่ทันที พร้อมด้วยวิญญูณญายตนฌานที่มีองค์ฌาน ๒ ก็ได้  
เกิดขึ้นเป็นไปดังนี้ คือภวังค์ ภวังจลนะ ภวังคุปฺจเฉทะ มโนทวารวัชชะ ปริกรรม อุปจาร อนุโลม  
โคตรภู วิญญูณญายตนกฺุศลจิตเกิดขึ้น ๑ ครั้งแล้วดับไป จากนั้นภวังคจิตก็เกิดต่อเล็กน้อย  
แล้วปัจเจกชนวิธีที่มีการพิจารณา อุเบกขา เอกัคคตา ก็เกิดขึ้นตามสมควร เป็นอันว่าผู้นั้นได้  
สำเร็จเป็นวิญญูณญายตนฌานลาภีบุคล

<sup>๓๓</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙.** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๗๖-๗๘.

### ๓. อากิญจัญญายตนฌาน

วิธีการเหมือนกับวิญญูญาณัญจายตนฌาน จนกระทั่งพยายามพรางใจ ออกจากอากาสา ญจายตนฌานนั้น ๆ เสียแล้วกลับพยายามทำการยึดหน่วง ให้นัตถิภาวะบัญญัติมาปรากฏแทนที่ โดยปริกรรมว่า นัตถิ กิณฺณิ (ความเหลืออยู่ของอากาสนัญจายตนฌานแม้เพียงเล็กน้อยก็ไม่มี หมายความว่า อย่าว่าแต่อุปาทะ ลูติ คือ ขณะเกิด ขณะตั้งอยู่ของอากาสนัญจายตนฌานนั้นเลย แม้แต่เพียงภังคะ คือขณะดับก็ยังไม่มีเหลืออยู่)

แม้พระโยคีบุคคลทั้งหลายพยายามเจริญอยู่อย่างนี้เสมอไปนั้น เวลาใดจิตใจปราศจาก นิกกันตัตถินหาในวิญญูณญจายตนฌาน เวลานั้นภาวนาจิตของพระโยคีบุคคลนั้นก็ขึ้นสู่ชั้น อุปจารภาวนา การเจริญภาวนาจากนี้ต่อไปไม่ช้า อากาสนัญจายตนฌานที่เป็นนิमितกรรมฐานก็จะ สูญหายไปจากใจ อุปมาเสมือนกับบุรุษนายหนึ่งที่กำลังเดินผ่านไปทางหน้าสภาประชุมสงฆ์ ในขณะที่นั้นได้เหลือบเห็นหมู่สงฆ์กำลังประชุมกันอยู่อย่างคับคั่งแล้วเดินเลยไป ขากลับก็คงเดิน ผ่านมาทางด้านนั้นอีกเช่นกัน แต่ครั้งนั้นก็มิได้เหมือนเช่นเดิม ทั้งนี้ก็เพราะพระสงฆ์ได้กลับไปหมด ล้วนแล้ว บุรุษนั้นรำพึงอยู่ภายในใจว่า บัดนี้พระสงฆ์ท่านกลับไปหมดสิ้นแล้ว แม้แต่เพียงรูปหนึ่งก็ ไม่มีเหลืออยู่เลย การพยายามก้าวล่วงจากอากาสนัญจายตนฌานซึ่งเป็นนิमितกรรมฐานติดอยู่กับ ใจเสียในเวลาใด เวลานั้น นัตถิภาวนาบัญญัติก็ปรากฏขึ้นแทนที่ทันทีพร้อมด้วยอากิญจัญญาย ตนที่มีองค์ฌาน ๒ ก็ได้เกิดขึ้นเป็นไปดังนี้ คือ ภวังค์ ภวังจละ ภวังคุปฺปเฉพะ มโนทวาราวชชนะ ปริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู อากิญจัญญายตนฌานกุศลจิตเกิดขึ้น ๑ ครั้ง แล้วก็ดับไป จากนั้น ภวังคจิตก็เกิดต่อเล็กน้อย แล้วปัจเจกขณวิธิตีที่มีการพิจารณา อุเบกขา เอกัคคตา ก็เกิด ขึ้นตามสมควร เป็นอันว่าผู้นั้นได้สำเร็จเป็นอากิญจัญญายตนฌานลาภิบุคคล<sup>๔๔</sup>

### ๔. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

วิธีการเหมือนกับอากิญจัญญายตนฌาน สำหรับสัญญาความจำเป็นต้นที่มีอยู่ใน อากิญจัญญายตนฌานนี้ ก็ยังหยาบอยู่จึงเป็นอุปสรรคแก่สมาธิ ส่วนสัญญาความจำเป็นต้นที่มีอยู่ใน เนวสัญญานาสัญญายตนฌานนั้นปราณีตสุขุมมากกว่านี้ยิ่งนัก ฉะนั้น อรูปฌานที่ ๔ นี้จึงเป็น ฌานที่มีความปราณีตยอดเยี่ยม เป็นการพิจารณาเห็นโทษเพื่อให้หมดความยินดีในอากิญจัญญาย ตนฌาน แต่ก็ยังเห็นความดีของฌานนี้ว่า ถึงแม้จะสงบปราณีตไม่เท่าถึงฌานที่ ๔ ก็จริงอยู่แต่ ทั่วว่ามีความสงบความปราณีตอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน เพราะสามารถรับบัญญัติอารมณ์ที่ไม่มีปรมัตถ์

<sup>๔๔</sup> พระสังฆมณฑลสังฆราช ธรรมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริงคเฑที่ ๙. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมกิจจานุชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๘๑-๘๓.

รองรับเป็นอนุสารบัญญัติหรือนัดติบัญญัติการบัญญัติอันเกี่ยวกับอากาสนัญญาตณานได้

๔.๑ พยายามพรากใจออกจากนิติภาวะบัญญัติที่นั้นเสีย แล้วพยายามยึดหน่วง อากิญ-  
จัญญายตนฌานมาปรากฏแทนที่ โดยปริกรรมว่า “สนฺตเมตํ สนฺตเมตํ” (อากิญจัญญายตนฌานนี้  
มีสมาธิสงบ มากประณีตมาก หรือ สนฺตํ สนฺตํ ปณีตํ ดังนี้ก็ได้)

๔.๒ การเจริญภาวนาจากนี้ต่อไปไม่ช้า นัตถิการบัญญัติที่เป็นนิมิตกรรมฐานก็จะสูญหายไปจากใจ การก้าวล่วงจากนัตถิการบัญญัติที่เป็นนิมิตกรรมฐาน ที่อยู่ติดกับใจเสียได้ ในเวลาใดเวลานั้น อากิญจัญญายตนฌานก็ปรากฏขึ้นแทนที่ทันที พร้อมด้วยเนวลัณญานาสัณญายตนฌานที่มืองค์ฌาน ๒ ก็ได้เกิดขึ้น เป็นไปดังนี้คือ ภวังค์ ภวังจลนะ ภวังคุปัจเฉทะ มโนทวาราวชชนะ ปริกรรม อุปจาร อนุลोम โคตรฏฐ เนวลัณญานาสัณญายตนกุศลจิตเกิดขึ้นได้ ๓ ครั้ง แล้วก็ดับไป จากนั้นภวังคจิตก็เกิดต่อเล็กน้อย แล้วปัจเจกขณวิธีที่มีการพิจารณา อุเบกขา เอกัคคตา ก็เกิดขึ้นตามสมควร เป็นอันว่า ผู้นั้นได้สำเร็จเป็นเนวลัณญานาสัณญายตนฌานลาภีบุคคล

เมื่อได้พิจารณาดูรูปผานทั้ง ๔ ชั้นนี้ ในแง่ขององค์ผานฝ่ายเดียวโดยไม่พิจารณาไปในแง่ของภาวาแล้ว ก็อาจเข้าผิดว่า อรูปผานทั้ง ๔ มีคุณธรรมเสมอกัน เพราะมีองค์ผาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา เท่ากันนั่นเอง แต่ถ้าได้พิจารณาถึงการอบรมเจริญภาวาของผานนั้นๆ แล้ว จะเห็นได้ว่า ผานเบื้องบน ย่อมมีคุณธรรมประณีตกว่าผานเบื้องต่ำตามลำดับ เสมือนหนึ่งปราสาทหรือโรงแรม ๔ ชั้น

อาโปกลิน<sup>๔๔</sup> กลินสำเร็จด้วยน้ำ

คำว่า “อาโป” ในที่นี้ มิได้หมายเอาสภาวะอาโปที่มีลักษณะไหลหรือเกาะกุมแต่ประการใด แต่มุ่งหมายเอาสัมผัส อาโป คือน้ำธรรมชาติที่ใช้อาบ ใช้กินนี้เอง ฉะนั้น ผู้ที่ประสงค์จะเพ่ง อาโปกลืนนี้ ควรเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยคือบุญบารมีที่เกี่ยวกับเคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพ ก่อนๆ ไกลกับภพนี้โดยอาศัยเพ่งอาโปกลืนนั้น ในภพนี้เมื่อได้แลเห็นแม่น้ำ สระน้ำ หรือบ่อน้ำ ก็เพียงแต่เพ่งดูพร้อมกับปริกรรมว่า อาโปๆ หรือ น้ำๆ อุดคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุดคหนิมิต ปรากฏแล้วก็มิจำเป็นที่จะเพ่งดูแม่น้ำ สระน้ำ หรือบ่อน้ำอีก คงเพ่งอุดคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้น อยู่กับบ้านหรือกุฎต่อไปจนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รับฌาน

อื่นๆ ความเป็นไปแห่งอคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต ที่เกิดจากการเพ่งอาโปกลินนั้นคือ  
 อคคหนิมิตนี้เหมือนกับปริกรรมนิมิตทุกอย่าง หมายความว่า ถ้าอาโปกลินนั้นไหวระเพื่อม หรือ

<sup>๔๕</sup> สมเด็จพระพุทธมหาราชย์, (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พิมพ์  
ตั้งจำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๐๑-๓๐๒.



มีฟอง มีต่อม อุกคหนิมิตก็มีลักษณะไหวระเือกม ฯลฯ ปรากฏอยู่เช่นเดียวกัน ส่วนอาโป ปรากฏนิมิตนั้น ต่างกันกับอุคคหนิมิตคือ ไม่มีการเคลื่อนไหว ตั้งนิ่ง ย่อมปรากฏมีความใส สะอาด เหมือนดังแก้วมรกตที่ตั้งไว้ในที่สูง

สำหรับการงานต่างๆ ที่พระโยคีบุคคลจะพึงปฏิบัติ ในการเจริญอาโปกสิณ นับตั้งแต่ ปรากฏนิมิตเกิดเป็นต้น จนถึงได้รูปฌาน อรูปฌานนั้น ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกับการเจริญปฐวี กสิณทุกประการ<sup>๔๖</sup> ควรละเว้นกสิณโทษ ๔ ประการคือ

๑. น้ำสีดำ
๒. น้ำสีเหลือง
๓. น้ำสีแดง
๔. น้ำสีขาว<sup>๔๗</sup>

## เตโชกสิณ<sup>๔๘</sup> กสิณสำเร็จด้วยไฟ

คำว่า เตโช ในที่นี้ มิได้มุ่งหมายเอาสภาวะเตโชที่มีลักษณะเย็นร้อน แต่ประการใด หากมุ่งหมายเอาสัณณการเตโช คือไฟธรรมดาที่ปรากฏอยู่ทั่วไปนั่นเอง ฉะนั้น ผู้ที่ประสงค์จะเพ่งเตโชกสิณ นี้ ถ้าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอุปนิสสัย คือบุญบารมีที่เกี่ยวกับเคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อนในกาล ึ่งกับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งเตโชกสิณนั้น ภพนี้เมื่อแลดูเปลวไฟที่ตะเกียงในเตา ในฐานะระบบบาตร หรือไฟไหม้ป่า อย่างใดอย่างหนึ่งก็เพียงแต่เพ่งพร้อมบริกรรมว่า เตโชๆ ๆ หรือ ไฟๆ ๆ อุกคหนิมิต ก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้วก็มิจำเป็นต้องเพ่งดูเปลวไฟนั้นๆ อีก คงเพ่งเพียง แต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นอยู่ต่อไป จนกว่าจะได้ปรากฏนิมิตและได้รูปฌาน

เตโชปฏิกากนิมิตนั้นต่างกับอุคคหนิมิต คือตั้งมั่นอยู่ไม่มีการพัดไหวไปมาแต่อย่างใด ย่อม ปรากฏเป็นความใสสะอาดดั่งผ้ากำพลแดงหรือพัดใบตาลทองคำ หรือเสาทองแท่งที่ตั้งไว้ในที่สูง สำหรับการงานต่างๆ ที่พระโยคีบุคคลจะพึงปฏิบัติในการเจริญอาโปกสิณนับตั้งแต่ปรากฏนิมิต เกิดเป็นต้น จนถึงได้รูปฌาน อรูปฌานนั้น ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกับการเจริญปฐวีกสิณทุกประการ

การเพ่งเทียนไม้ไช้กสิณโทษหากทำให้ถูกวิธีคือ เทียนนั้นต้องทำด้วยขี้ผึ้งจากรังผึ้ง

<sup>๔๖</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเจทที่ ๙**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนกิจพานิชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๘๖-๘๗.

<sup>๔๗</sup> มหาวงศ์ ชาญบาลี, **พระวิสุทธิมรรค เล่มเดียวจบ**. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมบรรณาการ, ๒๕๒๕), หน้า ๒๘๕.

<sup>๔๘</sup> สมเด็จพระพุทธจารย์, (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรัน ตั้งจำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๐๓-๓๐๔.

ประมาณ ๑๐ บาท เป็นเทียนไขแท้จากธรรมชาติ จุดเทียนแล้วหากกระดาษแผ่นใหญ่พอสมควร เเจาะรูวงกลมประมาณ ๑ นิ้ว อาศัยเป็นนิมิตมองระดับสายตา ห่างพอดีก็จะเห็นแสงจากเทียน ล้วนกลม (ป้องกันการไหวของเปลวไฟจากเทียน) หากเทียนที่ใช้ผสมชันเพื่อให้แข็งตัว ขณะ เทียนแตกจะเสียงดังและเกิดบอย เป็นเหตุให้ผู้เพ่งเทียนตกใจได้เพราะเทียนไม่สะอาด บริสุทธิ จัดเป็นกสิณโทษ<sup>๔๙</sup> ขณะเทียนแตกต้องประคองจิตโดยตั้งต้นจากเสียงที่เกิดขึ้นแล้วติดตามตลอด ไปจนเสียงนั้นดับหายไป แล้วตั้งสติในการเต้นของหัวใจ จนทันเสียงเต้นของหัวใจและเข้าสู่การ เต้นปกติ แล้วเพ่งกสิณไฟใหม่ เมื่อควบคุมได้แล้วก็ลืมตาคลายจากสมาธินั้น หากเห็นว่าไปไม่ไหว ก็เปลี่ยนจากกสิณไฟเป็นกสิณอย่างอื่นก็ได้ เช่น อาโปกสิณเป็นต้น หากเทียนแตกตกใจลืมตาขึ้น ลุกจากที่นั่ง จะทำให้เกิดอาการคล้ายบ้าได้ จนในที่สุดก็จะเหม่อลอย สติไม่สมประกอบได้ ต้อง อาศัยครูอาจารย์ช่วยเหลือ<sup>๕๐</sup>

## วាយอกสิณ<sup>๕๑</sup> กสิณสำเร็จด้วยลม

คำว่า วาโย ในที่นี้ มิได้มุ่งหมายเอาสภาวะที่มีลักษณะเครื่องตั้งเคลื่อนไหวแต่ประการใด แต่มุ่งหมายเอาสัมผัสการวาโย คือลมธรรมชาติที่ปรากฏอยู่ทั่วไปนั่นเอง ฉะนั้น ผู้ที่ประสงค์จะเพ่ง วาโยกสิณนี้ จะต้องเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอุณิสัยคือบุญบารมีที่เกี่ยวกับเคยได้รูปฌานมาแล้วจาก ภพก่อนใกล้ ๆ กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งวาโยกสิณก็ตาม หรือไม่มีบุญบารมีมาจากภพก่อนก็ตาม การจัดทำวาโยกสิณขึ้นเป็นพิเศษย่อมไม่มี จำเป็นจะต้องถือนิมิตจากลมธรรมชาติเอง โดยอาศัย การเห็นและการถูกต้องแล้วจึงทำการเพ่งและบริกรรมได้ กล่าวคือเมื่อได้แลเห็นยอดไม้ ใบไม้ที่ สั่นไหวแกว่ง และเส้นผมที่ถูกลม หรือในขณะที่มีลมพัดมาต้องกายอยู่ ในขณะนั้นก็จะทำการเพ่ง ดูความสั่นไหวแกว่งของยอดไม้ ใบไม้ ปลายผม หรือความรู้สึกสัมผัสในเมื่อลมมาต้องกายอย่าง ใดอย่างหนึ่งแล้วแต่สะดวกพร้อมกับบริกรรมว่า วาโยๆ ๆ หรือ ลมๆ ๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่า อุดคหนิมิตจะปรากฏขึ้น เมื่ออุดคหนิมิตปรากฏแล้วก็มีจำเป็นที่จะเพ่งดูความเป็นไปของสิ่งต่างๆ เหล่านั้นอีก แต่ต้องเพ่งอุดคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาณนิมิตและได้รูปฌาน

<sup>๔๙</sup> แสง อรุณกุศล. ประสพการณ์สมาธิ. พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพฯ:ท.จ.ก. รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓๘-๑๔๕.

<sup>๕๐</sup> พระลัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๔๖.

<sup>๕๑</sup> สมเด็จพระพุทธมาจารย์. (อาจ อาสภมหาเถร). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๐๔-๓๐๕.

ความแตกต่างกันระหว่างนิมิตทั้งสาม ในการเพ่งวាយอกสินนั้น การไหวสั่นแกว่งของยอดไม้ ใบไม้ เส้นผมที่ถูกลมก็ตี ลมพัดต้องกายก็ตี เหล่านี้เป็นปริกรรมนิมิต สำหรับอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต ทั้งสองนี้เมื่อปรากฏขึ้นมีลักษณะเหมือนกับเกลียวแห่งไอขาว ไอน้ำ น้ำตก ควันที่เราเคยเห็นอยู่นี้เอง แต่อุคคหนิมิตนั้นมีการไหวหวั่น สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้นไม่ไหวหวั่น มีสภาพเป็นกลุ่มเป็นกองตั้งมั่นนิ่งอยู่เหมือนกับภาพถ่ายหรือภาพเขียน ตามปกติลมนั้นเห็นด้วยตาไม่ได้ ฉะนั้นพระโยคีบุคคลจึงต้องอาศัยการ ไหว สั่น แกว่ง ของใบไม้เป็นต้นที่เกิดจากลมพัดเป็นเครื่องเพ่ง แต่เมื่ออุคคหนิมิตเกิดขึ้นนั้น พระโยคีบุคคลจะเห็นลมนี้โดยทางใจ เพราะได้เปลี่ยนจากลมธรรมดาเป็นลมพิเศษปรากฏขึ้นแก่ใจพระโยคี

ความสำคัญของวាយอกสิน เช่น เมื่อยามใกล้สิ้นโลกนั้น ลัทธิพหุพันจากอบายไปบังเกิดเป็นเทวดา ก็เร่งรีบปริกรรมเพ่งวายอกสิน มีโอกาสได้ฌานย่อมได้ไปบังเกิดพรหมโลกได้ ซึ่งเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า เทวดา พรหมโลก มนุษย์ย่อมสามารถฝึกกสิณได้ และนิยมฝึกกระทั่งในเทวโลก<sup>๕๒</sup>

สำหรับการงานต่างๆ ที่พระโยคีบุคคลจะพึงปฏิบัติ ในการเจริญวายอกสิน นับตั้งแต่ปฏิภาคนิมิตเกิดเป็นต้นจนได้ถึงรูปฌาน อรูปฌานนั้น ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกับการเจริญปฐวีกสิณทุกประการ<sup>๕๓</sup>

### วรรณกสิณ หรือ วัณณกสิณ ๔

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงสุภวิโมกข์คือวรรณกสิณ ๔ ได้แก่การเพ่งสีสวยงามเป็นอารมณ์ของท่านผู้เจริญสมถกรรมฐาน “คราวใดบุคคลเข้าสู่สุภวิโมกข์ คราวนั้น ผู้นั้นย่อมรู้สึกละสิ่งทั้งปวงเป็นของงาม”<sup>๕๔</sup>

วรรณกสิณ ถือว่าเยี่ยมยอดที่สุดในบรรดากสิณทั้งหมด เพราะได้วิโมกข์ธรรมและอภิกายตนะ คือถึงความเป็นใหญ่ ทั้งนี้มีโอทาทกสิณ (กสิณสีขาว) เยี่ยมที่สุด เพราะสว่างจ้าทำให้จิตไม่ติดขัด<sup>๕๕</sup>

<sup>๕๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๐.

<sup>๕๓</sup> อ้างแล้วในพระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, หน้า ๘๙- ๙๐

<sup>๕๔</sup> พระปริยัติเวที. พระไตรปิฎก ย่อ พระสูตรตันตปิฎก (ทีฆนิกาย). (กรุงเทพฯ : สัมมาชีวิตศิลปมูลนิธิ, ๒๕๒๑), หน้า ๒๖๑.

<sup>๕๕</sup> พระอุปัชฌาย์เถระ วิมุตติมรรค แปลโดยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๒๖.

## นิลกลิน<sup>๕๖</sup> กลินสำเร็จด้วยสีเขียว

พระโยคีบุคคลประสงค์จะเจริญนิลกลินนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือบุญบารมีที่เกี่ยวกับการได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อนๆ ใกล้กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งกลินนั้น ครั้นมาในภพนี้เมื่อได้แลเห็นใบไม้ ดอกไม้สีเขียว หรือผ้าสีเขียว แก้วมณีสีเขียว วัตถุสิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสีเขียว แล้วก็เพ่งดูพร้อมกับบริกรรมว่า นีล นีล หรือ เขียว เขียว เท่านั้น อุดคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุดคคหนิมิตปรากฏแล้วก็จำเป็นต้องเพ่งดูสิ่งของเหล่านั้นอีก คงเพ่งดูแต่อุดคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นต่อไปจนกว่าจะได้ปฐกคคหนิมิตและได้รูปฌาน ถ้าหากว่าไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นก็ต้องจัดทำเป็นองค์กลินขึ้น

การจัดทำองค์นิลกลินนั้น พระโยคีบุคคลจะใช้ดอกไม้สีเขียว ดอกอุบลเขียว เป็นต้น หรือผ้าเขียว วัตถุที่มีสีเขียว อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ แล้วแต่ความพอใจของตน

ถ้าจะใช้ดอกไม้ก็ต้องนำดอกไม้เหล่านั้นมาจัดใส่ตะกั่ว ปาน ภาชนะ บาตร ชัน อย่าให้เกสรหรือขี้ปรากฏขึ้นมา ให้เต็มเสมอกับขอบภาชนะที่มีขนาดกว้างประมาณ ๑ คืบ กับ ๔ องคุลี เมื่อจะใช้ผ้าเขียวเอามาทำเป็นวงกลมขึ้น ถ้าจะใช้กระดาษหรือสังกะสี ก็ต้องนำเอาสิ่งเหล่านี้มาตัดเป็นวงกลมกว้างประมาณ ๑ คืบกับ ๔ องคุลี แล้วเอาสีเขียวทาลงบนแผ่นวงกลมให้เรียบร้อยตามขอบทาด้วยสีขาว หรือแดง ใหญ่เท่ากับเศษหนึ่งส่วนสี่ของนิ้ว เพื่อช่วยให้สีเขียวนั้นปรากฏเด่นชัดขึ้น<sup>๕๗</sup>

## วรรณกลินที่เหลือ ๓

วรรณกลินที่เหลืออีก ๓ คือ ปิตกกลิน กลินสีเหลือง โลหิตกกลิน กลินสีแดง โอหาตกกลิน กลินสีขาว

พระโยคีบุคคลมีความประสงค์ที่จะเจริญ ปิตกกลิน กลินสีเหลือง โลหิตกกลิน กลินสีแดง โอหาตกกลิน กลินสีขาว ทั้ง ๓ นี้ อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือ บุญบารมีที่เกี่ยวกับการได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อนๆ ใกล้กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งวัณณกลินอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดา ๓ อย่างนี้ ครั้นมาในภพนี้เมื่อได้แลเห็นดอกไม้ ผ้า หรือวัตถุสิ่งของที่มีสีเหลือง แดง ขาว เข้าแล้ว ก็เพ่งดูพร้อมกับบริกรรมว่า ปิตก ปิตก เหลือง เหลือง, โลหิตก โลหิตก แดง แดง, โอหาต โอหาต ขาว ขาว เพียงเท่านั้น อุดคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุดคคหนิมิตปรากฏแล้ว ก็จำเป็นต้องเพ่งดูสิ่งของเหล่านั้นอีก คงเพ่งดูแต่อุดคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นต่อไป

<sup>๕๖</sup> อ้างแล้ว, หน้า ๑๗๖.

<sup>๕๗</sup> พระลัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙.** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมกิจจานุชย์, ๒๕๓๘). หน้า ๙๐.

จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน ถ้าหากว่าไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นก็ต้องจัดทำเป็นองค์กสิณขึ้น การจัดทำองค์กสิณทั้ง ๓ ขึ้นนี้ก็เป็นไปได้เช่นเดียวกันกับการทำนีกสิณนั่นเอง

ความแตกต่างระหว่างนิมิตทั้ง ๓ ในการเพ่งวรรณกสิณนั้น สีเขียว เหลือง แดง ขาวที่เป็นองค์กสิณนั่นเอง ที่เป็นบริกรรมนิมิต ส่วนอุคคหนิมิตนั้นก็แค่สภาพของบริกรรมนิมิตนั่นเอง หากแต่เป็นภาพที่ปรากฏให้เห็นได้ทางใจ สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น มีสภาพใสบริสุทธิ์สะอาด ปราศจากมลทินยิ่งไปกว่า อุคคหนิมิตหลายสิบเท่า ถ้าเป็น นีกสิณ ก็ปรากฏเหมือนกับแก้วมณีสีเขียว ถ้าเป็น ปิตกสิณ โลหิตกสิณ โอทาทกสิณ ก็ ปรากฏเหมือนกับแก้วมณีที่เป็น สีเหลือง แดง ขาว

ส่วนการทำงานที่จะพึงปฏิบัตินับตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งถึงได้รูปฌาน อรูปฌานนั้น ก็เป็นเช่นเดียวกันกับการเจริญปฐวิกกสิณทุกประการ สีอื่น ๆ ก็จัดเข้าในวรรณกสิณทั้งสี่สีนี้ได้คือ สีดำ สีน้ำเงิน สีฟ้าแก่ สีเขียวใบไม้ เป็นต้น เหล่านี้อนุโลมเข้าในฝ่ายกสิณ สีทองอนุโลมเข้าในฝ่าย ปิตกสิณ สีชมพู สีแสด อนุโลมเข้าฝ่าย โลหิตกสิณ สีไข่มุก สีฟ้าอ่อน ๆ สีเทาอ่อน ๆ เหล่านี้ อนุโลมเข้าฝ่ายโอทาทกสิณ ได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น สีต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ทั่วไปนั้นเมื่อใช้เพ่งแล้วก็ทำให้รูปฌานเกิดได้<sup>๕๕</sup>

### อาโลกกสิณ<sup>๕๖</sup> กสิณสำเร็จด้วยแสงเงา

พระโยคีบุคคลที่มีความประสงค์จะเจริญอาโลกกสิณนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือบุญบารมีที่เกี่ยวกับการได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อนใกล้เคียง กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งอาโลกกสิณนั้น ครั้นมาในภพนี้เมื่อได้แลเห็นแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงไฟ เป็นต้น แล้วก็เพ่งดูแสงสว่างของสิ่งเหล่านั้นพร้อมกับบริกรรมว่า โอภาโส โอภาโส แสง แสง หรือ อาโลโก อาโลโก สว่าง สว่าง เพียงเท่านี้ อุคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏขึ้นแล้ว ก็มิจำเป็นต้องเพ่งดูสิ่งของเหล่านั้นอีก คงเพ่งดูแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน ถ้าหากว่าไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ก็ต้องจัดทำเป็นองค์กสิณขึ้น

<sup>๕๕</sup> พระสังฆมณฑลสังฆราช อัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมกิจจานุชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๙๑ - ๙๒.

<sup>๕๖</sup> สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๐๘ - ๓๐๙.

การจัดทำองค์กลินนั้น เมื่อพระโยคีบุคคลมีอาจเพ่งแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงไฟ ต่าง ๆ โดยตรงได้ ก็ต้องจัดทำแสงองค์กลินขึ้นมาโดยวิธีเจาะฝาเรือน หรือหลังคาบ้าน เพื่อให้แสงสว่างลอดเข้าไปภายในปรากฏที่ฝาหรือพื้นเรือน แต่บางเวลาแสงของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ก็ไม่มี เช่นนี้ก็ต้องจัดทำแสงขึ้น โดยจุดตะเกียงหรือเปิดไฟเอาไว้แล้วเอาม่านกันกำบังไว้มิดชิด ม่านนั้นก็เจาะให้กว้างตามสมควร เพื่อแสงจะได้ส่องลอดออกมาเป็นดวงที่ฝา แล้วก็เพ่งดูแสงสว่างนั้น พร้อมกับบริกรรมตามที่กล่าวไว้ข้างต้นนี้ จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต

ความแตกต่างกันระหว่างนิมิตทั้ง ๓ ในการเพ่งอาโลกกลิน คือแสงสว่างที่ปรากฏจาก ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงไฟต่าง ๆ เป็นต้นกิตติ แสงสว่างที่ตนจัดทำขึ้นกิตติเหล่านี้เป็นบริกรรมนิมิต ส่วนอุคคหนิมิตมีแสงสว่างเท่าใด อุคคหนิมิตก็มีแสงสว่างเท่านั้น สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น แสงสว่างมีลักษณะปรากฏ เป็นกลุ่มก้อนคล้ายกับดวงไฟที่ปรากฏอยู่ในโปะไฟสีขาว สว่างรุ่งโรจน์ยิ่งไปกว่า แสงของอุคคหนิมิตมากมายหลายเท่า

ส่วนการทำงานที่พึงปฏิบัตินับแต่เริ่มต้นจนกระทั่งได้รูปฌาน อรูปฌานนั้นก็เหมือนเช่น เดียวกันกับการเจริญปถวิกลินทุกประการ<sup>๖๐</sup>

### ปริจจินนาทาสกลิน หรือ อากาศกลิน<sup>๖๑</sup> กลินสำเร็จด้วยช่องว่างซึ่งกำหนดขึ้น

พระโยคีบุคคลมีความประสงค์จะเจริญอากาศกลินนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือบุญบารมีที่เกี่ยวกับการได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อนใกล้ ๆ กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่ง อากาศกลินนั้น ครั้นมาในภพนี้เมื่อได้แลเห็นอากาศตามช่องฝา ช่องลม ช่องประตู ช่องหน้าต่าง เหล่านี้ก็เพ่งดูอากาศตามช่องลมนั้น ๆ พร้อมกับบริกรรมว่า อากาโส อากาโส หรือ แจ้ง แจ้ง เพียงเท่านี้ อุคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏขึ้นแล้ว ก็จำเป็นต้องเพ่งดูอากาศนั้นอีก คงเพ่งดูแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน ถ้าหากว่า ไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นก็ต้องจัดทำเป็นองค์กลินขึ้น

### การจัดทำองค์กลิน

ความแตกต่างกันระหว่างนิมิตทั้ง ๓ ในการเพ่งอากาศกลินนั้น อากาศที่ปรากฏตามช่องฝา ช่องลม เป็นต้นกิตติ อากาศที่ปรากฏตามช่องฝา หลังคาที่ได้จัดทำขึ้นกิตติ เหล่านี้เป็นบริกรรมนิมิต

<sup>๖๐</sup> พระสังฆมชโชติกะ ธรรมจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเจทที่ ๙.** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๙๒ - ๙๓.

<sup>๖๑</sup> สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๐๙.

ส่วนอุคคหณิมิตนั้นเหมือนกับบริกรรมนิมิตทุกประการ คือบริกรรมนิมิตมีขอบเขตช่องฟ้า หลังคา อย่างไรก็ดี อุคคหณิมิตก็มีอยู่อย่างนั้นเหมือนกัน สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น ย่อมปรากฏแต่อากาศ อย่างเดียว ขอบเขตของสิ่งเหล่านั้นมิได้ปรากฏ ทั้งทำการขยายให้กว้างใหญ่ออกไปเท่าใดๆ ก็ขยายได้ เพราะสมาธิมีกำลังมากพอ แต่อุคคหณิมิตนั้น พระโยคียังทำการขยายไม่ได้ เพราะสมาธิในขณะ นั้นยังมีกำลังไม่พอ ส่วนการงานที่จะพึงปฏิบัตินับแต่เริ่มต้นจนกระทั่งได้รูปฌาน อรูปฌานนั้นก็ เป็นเช่นเดียวกันกับการเจริญปถวิกสิณทุกประการ

### การทำให้กสิณอื่นๆ เกิดขึ้นมา

“พระโยคีบุคคลที่ได้รูปฌานทั้ง ๕ โดยอาศัยการเพ่งกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดากสิณ ๑๐ นั้น ถ้าต้องการอุคคหณิมิต ปฏิภาคนิมิต ที่เกี่ยวกับกสิณที่เหลือ ๙ นอกจากที่ตนเคยได้ใช้ เพ่งมาแล้วนั้น มิจำเป็นที่จะต้องจัดทำองค์กสิณขึ้นใหม่ แต่ประการใด เมื่อได้แลเห็นสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ มีดิน แม่น้ำ บ่อน้ำ ไฟ ลม สีต่างๆ แสงสว่าง อากาศ แล้วทำการเพ่งพร้อมกับ บริกรรมเพียงเท่านี้ อุคคหณิมิต และปฏิภาคนิมิตก็จักปรากฏได้ เช่นเดียวกับผู้ที่เคยมีบุญบารมี มาแล้วจากภพก่อนๆ”<sup>๖๒</sup>

### กรรมฐานที่ทำให้ได้ฌานเร็ว

ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ที่ให้ถึงฌานได้นั้น กสิณ ๑๐ เป็นกรรมฐานที่ทำให้ถึงฌานเร็วกว่ากรรมฐานอื่นๆ ทั้งนี้เพราะว่าการเพ่งกสิณนั้นอุคคหณิมิตและอุปจารสมาธิเกิดง่ายการได้ฌานเร็ว ยิ่งเป็นวิมลกสิณ ๔ ด้วยแล้ว อุคคหณิมิตและอุปจารสมาธิตลอดจนถึงการได้ฌานเหล่านี้ย่อม ง่ายและเกิดได้เร็วยิ่งกว่ากสิณอื่นๆ อีกด้วย ยิ่งกว่านั้นในวรรณกสิณด้วยกันนี้ พระพุทธรูปองค์ที่ ทรงยกย่องโอฬาทกสิณ เป็นกสิณที่ประเสริฐยิ่งกว่ากสิณที่เหลือ ๓ โดยเหตุว่าทำให้จิตใจของพระ โยคีบุคคลกำลังเจริญอยู่นั้นมีความผ่องใสปราศจากกัมมิตถะเป็นพิเศษ และในขณะที่อุคคหณิมิต ยังไม่ปรากฏ หรือปรากฏแล้วก็ตาม โอฬาทกสิณ ยังเป็นกสิณที่ทำให้พระโยคีบุคคลสามารถทราบ เหตุการณ์ต่างๆ คล้ายกับผู้ที่ได้ฌานอภิญญา<sup>๖๓</sup>

### เรื่องของพระอาจารย์ผู้สอน

การเลือกกรรมฐานเป็นหน้าที่ของผู้เป็นอาจารย์ เมื่ออาจารย์ไม่ได้ถึงอภิญญาแล้ว ไม่สามารถ

<sup>๖๒</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมการปฏิบัติ, ๒๕๓๘), หน้า ๙๓-๙๕.

<sup>๖๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๓-๙๕.

ที่จะรู้จิตใจของผู้อื่นได้แน่นอน เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจะต้องทำกรรมฐาน ที่ไม่ต้องเลือกนิสัยที่เข้าได้ กับทุกจริตมีอยู่บ้าง ถึงแม้ผู้ที่จะบำเพ็ญภาวนาต้องการกรรมฐานอื่นก็ต้องรู้ด้วย<sup>๔</sup>

กสิณ ๑๐ ก็เป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งในบรรดาอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ อย่างบุคคลผู้ ต้องการอบรมจิตสามารถนำไปฝึกได้ แต่ก็ควรทำการเพ่งให้ถูกวิธีตามลักษณะของกสิณแต่ละ ประเภทที่กล่าวไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การทำกรรมฐานด้วยวิธีอะไรก็ตาม ควรทำให้ถูกวิธีมีผู้รู้คอยให้คำแนะนำ ก็จะเกิด ประโยชน์อย่างมหาศาลแก่ผู้ปฏิบัติได้ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ครูบาอาจารย์ ผู้มีความเป็นกัลยาณมิตร สมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทุกๆ ประการ เหมือนได้เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ แนะนำอย่างที่พระพุทธ องค์ได้ตรัสไว้ว่า

“อย่ากล่าวอย่างนั้นอานนท์ อย่ากล่าวอย่างนั้นอานนท์ ที่จริงความเป็นผู้มีสติดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว อานนท์ ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวังข้อ นี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก”<sup>๕</sup> นอกจากผู้ปฏิบัติจะท้าวสี่ให้ เกิดแล้วควรกระทำอัปปนาโกศล ๑๐ ประการ อยู่เสมอ

### มาติกาแห่งอัปปนาโกศล<sup>๖</sup>

๑. ทำโดยวัตถุให้สละสลวยโดยการทำความสะอาดวัตถุทางกาย (วัตถุวิสหทิกิริยา)
๒. ทำโดยอินทรีย์ให้ถึงความเสมอกัน (อินทริยสมัตตปฏิบัติพาณะ)
๓. โดยฉลาดในนิमित (นิमितलग निमितजिगलिन ๑๐ เป็นต้น)
๔. โดยยกจิตในสมัยที่ควรยก (สูวิปัสสนา)
๕. โดยข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม (ข่มนิวรณ โดยเข้าฌานสมาบัติ)
๖. โดยทำจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรร่าเริง (ร่าเริงเพราะอาจหาญในธรรม มิใช่ร่าเริงใน กามโลภี)
๗. โดยเพ่งดูจิตอยู่เฉยๆ ในสมัยที่จิตควรจะเพ่งดูอยู่เฉยๆ (ไม่ยึดสุข ทุกข์ในจิต)
๘. โดยหลีกบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิเสีย (ละเว้นจากคนมักมากในโลกธรรม)

<sup>๔</sup> พระลัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ. ปุจฉา วิสัชนาโชติกะ หลักสูตรอภิธรรมกถิยะ ภาค ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๓. (กรุงเทพฯ : วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๓๙), หน้า ๘-๑๐.

<sup>๕</sup> พระอุปัชฌาย์เถระ. วิมุตติมรรค แปลโดยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๐.

<sup>๖</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๒๙/๑๕๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒/๓.



๙. โดยเสพแต่บุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ (คบกัลยาณมิตรธรรม สัมมาทิฐิ เห็นถูกตามธรรม)  
 ๑๐. โดยน้อมจิตไปในสมาธินั้น

### ผู้บำเพ็ญกสิณไม่สำเร็จ

๑. กัมมารวณ มีกรรมเป็นเครื่องกัน ได้แก่ ประกอบอนันตริยกรรม ๕ (ทำพระพุทธรเจ้า ห่อพระโลหิต เป็นต้นไป ๑ฆ่าพระอรหันต์ ๑ฆ่าบิดา ๑ฆ่ามารดา ๑ยุยงสงฆ์ให้แตกกัน ๑)<sup>๖๗</sup>

๒. กิเลสวณ มีกิเลสเป็นเครื่องกัน ได้แก่ เป็นนียตมิจฉาทิฎฐิและเป็นอุกโตพญชุก เป็นบัณฑิตะ เป็นตัน

๓. วิปากวณ มีวิปากกรรมเป็นเครื่องกัน ได้แก่ มีปฏิสนธิเป็นเหตุกะ และเป็นทวิเหตุกะ

๔. ไม่มีศรัทธา ไร้ความเชื่อในพระรัตนตรัยมีพระพุทธรเจ้า เป็นต้น

๕. ไม่มีฉันทะ คือ ไร้ฉันทะ

๖. ปัญญาทราม ไร้ความเห็นชอบ ทั้งที่เป็นโลกียธรรมและโลกุตตรธรรม (คือหมิ่นโลกียธรรม บ้างว่าโลกียธรรมไม่ควรมี ไม่ควรให้บังเกิด เป็นต้น เป็นของนอกพระพุทธศาสนาบ้าง และหมิ่นโลกุตตรธรรมบ้าง ว่าเป็นของแคบเห็นแก่ตัวบ้าง เป็นต้น) ดังนี้ ล้วนเป็นผู้อภัพที่จะก้าวล่วงสู่ความแน่นอน ไม่สำเร็จในกสิณ ๑๐ แม้กรรมฐานอื่นก็ไม่สำเร็จแม้แต่ผู้เดียว<sup>๖๘</sup> นอกจากนี้ก็มีสิ่งที่ยขวางกั้นผู้ปฏิบัติให้ไม่สำเร็จกสิณได้ดังนี้

๗. มาร ได้แก่ ภัยอันเกิดจากมารใจบาป มาร หมายถึง เทพเจ้าจำพวกหนึ่ง ซึ่งมีนิสัยสันดานริษยาไม่เอายกให้ใครได้ดียิ่งกว่าตัว โดยมากเป็นผู้พลาดปลั่งในการสร้างบารมี เกรงว่าคนอื่นจะเกินหน้าตนไป จึงคอยขัดขวางการสร้างบารมีคนอื่นเสมอ ถ้าจะทำประโยชน์ขึ้นต่ำเขาจะไม่ขัดขวาง เพราะยังอยู่ในอำนาจของเขา แต่ถ้าจะทำประโยชน์อย่างสูงเพื่อออกจากโลก เขาจะขัดขวางเต็มที่ ภัยประเภทนี้ต้องแก้ด้วยความเฉลียวฉลาดเป็นที่สุด

ดังเช่นเมื่อครั้งเหล่าอมรเทพ นาค ครุฑ ยักษ์ และพรหม พร้อมทั้งพระอินทร์ หยอยกันมาเฝ้าพระพุทธเจ้าตอนใกล้ปรินิพพาน พญามารก็มา พญามารพูดว่า “ท่านจงดูความโง่เขลาของพวกข้าศึกเถิด” พญามารกล่าวกับบริวารที่มาด้วยมากมายว่า “ท่านทั้งหลาย จงจับพวกเทวดาเหล่านี้ผูกไว้ จงใช้ระเคผูกมัดไว้ จงรักษาแหวดล้อมไว้ อย่าปล่อยให้ใครๆ หนีไป” แล้วก็

<sup>๖๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพฯ : สือตะวัน, ๒๕๔๕), หน้า ๒๐๘.

<sup>๖๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๕ - ๒๐๖.

เอามือตบแผ่นดินเสียงดังตึงสายฟ้าแลบ ฉะนั้น<sup>๖๙</sup> แสดงให้เห็นได้ชัดเจนว่า มารย่อมขัดขวางการ  
 พันโลกและพยายามยึดเหนี่ยวด้วยกามคุณไว้นั่นเอง นอกจากนี้ มาร ยังหมายถึง<sup>๗๐</sup>

๑. กิเลสมาร มารคือกิเลส
๒. ขันธมาร มารคือ เบญจขันธ์
๓. อภิสังขารมาร มารคือ อภิสังขารที่ปรุงแต่งกรรม
๔. เทวปุตตมาร มารคือเทพบุตร
๕. มัจจุมาร มารคือความตาย
๘. คนพาล ได้แก่ คนอันธพาลทั่วไป
๙. ธรรมชาติต่าง ๆ เช่น ลม ไฟ อากาศแปรปรวน เป็นต้น<sup>๗๑</sup>

## การฝึกฝนจิตโดยอาการ ๑๔<sup>๗๒</sup>

### ลักษณะการเข้าฌาน

- |                       |                                    |
|-----------------------|------------------------------------|
| ๑. กสิณานุโลมโต       | โดยเข้าฌานอนุโลมตามกสิณ            |
| ๒. กสิณปฏิโลมโต       | โดยเข้าฌานปฏิโลมลำดับกสิณ          |
| ๓. กสิณานุโลมปฏิโลมโต | โดยเข้าฌานอนุโลมและปฏิโลมลำดับกสิณ |
| ๔. ฌานานุโลมโต        | โดยเข้าอนุโลมลำดับฌาน              |
| ๕. ฌานปฏิโลมโต        | โดยเข้าปฏิโลมลำดับฌาน              |
| ๖. ฌานานุโลมปฏิโลมโต  | โดยเข้าทั้งอนุโลมและปฏิโลมฌาน      |
| ๗. ฌานานุกุกกุตโต     | โดยลำดับกสิณแต่ข้ามฌาน             |
| ๘. กสิณุกุกกุตโต      | โดยลำดับฌานแต่ข้ามกสิณ             |
| ๙. ฌานกสิณุกุกกุตโต   | โดยข้ามฌานและกสิณ                  |
| ๑๐. องคสงกุกกุตโต     | โดยเลื่อนองค์ฌาน                   |

<sup>๖๙</sup> พระปรียัติเวที. พระไตรปิฎก ย่อ พระสูตรตันตปิฎก (ทีฆนิกาย). (กรุงเทพฯ : สัมมาชีวิตศิลปมูลนิธิ, ๒๕๒๑), หน้า ๒๐๔.

<sup>๗๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๒๓๑-๒๓๒.

<sup>๗๑</sup> พระอริยคุณาธาร (เล็ง ปุสฺโส ป.ธ.๙). ทิพยอำนาจ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๓๓๘-๓๔๕.

<sup>๗๒</sup> สมเด็จพระพุทธปาหารย (อาจ อาสภมหาเถร). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๖๓๖.

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| ๑๑. อารมมณสงกนฺตโต     | โดยเลื่อนอารมณ์           |
| ๑๒. องค์การมมณสงกนฺตโต | โดยเลื่อนองค์ฌานและอารมณ์ |
| ๑๓. องค์การวฏฺฐาปนโต   | โดยกำหนดองค์ฌาน           |
| ๑๔. อารมมณวฏฺฐาปนโต    | โดยกำหนดอารมณ์            |

## ผลแห่งการปฏิบัติกสิณ ๑๐

### ๑. อภิญญา

ในบรรดากรรมฐานทั้งหมด การเจริญกสิณ ๑๐ เท่านั้นที่จะให้ได้อภิญญา ทั้งนี้เนื่องจากเหตุ ๒ ประการคือ

๑.๑ สมภาวิในรูปปัญจฌานที่เกิดจากการเจริญกสิณ ๑๐ มีกำลังแรงกล้ายิ่งกว่ากรรมฐานอีก ๑๖ อย่างที่เหลือ

๑.๒ ตามธรรมดาผู้ที่จะได้อภิญญานั้นต้องได้สมบัติ ๙ คือ รูปฌานและอรูปฌาน เว้นแต่ผู้ที่มีบารมีเป็นพิเศษเท่านั้น ฉะนั้น รูปปัญจฌานลาภีบุคคลก่อนที่จะเจริญอรูปฌาน ต้องทำการเพ่งปฏิภาคนิมิตที่ได้มาจากกสิณ ๙ (เวทนาอากาศกสิณ) โดยปริกรรมว่า อากาโสๆ อรูปฌานขั้นที่ ๑ จึงจะเกิดได้ ถ้าไปเจริญสมถกรรมฐานอื่นๆ แทน อรูปฌานขั้นต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ด้วยเหตุ ๒ ประการนี้แหละการเจริญกสิณ ๑๐ เท่านั้น จึงจะได้อภิญญา

ผู้ที่ไม่ได้สมบัติ ๙ แต่ได้อภิญญามี ๒ พวกคือ ๑. ปุณฺณลาภี ๒. อริยบุคคล ในสองจำพวกนี้ผู้เคยได้อภิญญาในชาติก่อนที่ใกล้กับภพนี้เมื่อเจริญกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วไม่ต้องได้อรูปฌาน ๔ ได้แต่เพียงรูปฌาน ๕ อภิญญาก็เกิดได้ เช่น พระดาบส ๒๔,๐๐๐ รูป ศิษย์ของพระสุรจิดาบสใหญ่ (สุดท้ายได้เป็นพระสารีบุตร) เมื่อท่านเหล่านั้นเจริญกสิณสำเร็จรูปฌาน ๕ ก็สำเร็จอภิญญาด้วย เพราะเคยได้อภิญญาในภพก่อนที่ใกล้กับภพนี้<sup>๗๓</sup> อภิญญาแบ่งได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ

### ๑. มัคคสิทธิอภิญญา

มัคคสิทธิอภิญญา หมายถึง อภิญญาที่สำเร็จพร้อมด้วยมรรค เป็นลักษณะของพระอริยบุคคลที่บรรลุมรรคผลแต่ไม่มีอภิญญา แต่ปัญญาที่ประกอบกับมรรคจิตนั้นมีอำนาจเพียงพอเกี่ยวกับอภิญญาอยู่ด้วย หากแต่มีใช้ตัวอภิญญาเท่านั้น เมื่อประสงค์จะทำอภิญญาเวลาใดเวลานั้น

<sup>๗๓</sup> พระสังฆมณฑลสังฆราช ธรรมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมการปฏิบัติ, ๒๕๓๘), หน้า ๒๕๑ - ๒๕๒.

รูปปัญจมณานที่มีตัวอภิญญาที่เกิดขึ้น ความประสงค์ที่อธิษฐานไว้สำเร็จพร้อมไปด้วยมี ๒ อย่างคือ

๑. เภฏฐิมัคคสิทธิอภิญญา อภิญญาที่สำเร็จพร้อมด้วยมรรคเบื้องต่ำ ๓
๒. อรหัตตมัคคสิทธิอภิญญา อภิญญาที่สำเร็จพร้อมด้วยอรหัตตมรรค

## ๒. อภิญญา ๕

อภิญญาที่เกิดจากการเจริญกสิณนี้ หากเจริญกสิณเพียงประการเดียวจนได้ รูปมณาน ๕ เป็นอย่างน้อยย่อมได้ โลกียอภิญญา ๕ ประการดังนี้

- |                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| ๑. อิทธิวิธีอภิญญา         | ทำฤทธิ์นานาประการ |
| ๒. ทิพยโสทอภิญญา           | หูทิพย์           |
| ๓. ปรจิตตวิชานนอภิญญา      | รู้วาระจิต        |
| ๔. ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญา | ระลึกชาติได้      |
| ๕. ทิพพจักขุอภิญญา         | ตาทิพย์           |

บางที่จำแนกออกได้เป็น อภิญญา ๗ ประการ คือเพิ่ม

- |                     |                                       |
|---------------------|---------------------------------------|
| ๖. ยถากัมมุปกอภิญญา | รู้การเกิดของสัตว์ในภูมิต่างๆ ตามกรรม |
| ๗. อนาคตังสอภิญญา   | รู้อนาคต                              |

กล่าวคือ ทิพพจักขุอภิญญานี้ เมื่อสามารถเห็นสัตว์ทั้งหลายที่เกิดอยู่ในภูมิต่างๆ ตามอำนาจแห่งการกระทำของตนก็เรียกว่า ยถากัมมุปกอภิญญา และเมื่อสามารถรู้เห็นเรื่องราวต่าง ๆ ที่จะบังเกิดในกาลข้างหน้าก็เรียกว่า อนาคตังสอภิญญา โลกียอภิญญา ๕ หรือ ๗ นี้องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกในรูปาวจรปัญจมณานกุศลและกิริยา หรือ โยคีนุคคณนั้นเมื่อจิตตั้งมั่นบริสุทธิผ่องแผ้วไม่มีกิเลสเครื่องยั่วชวน ปราศจากอุปกิเลส เป็นจิตนุ่มนวลควรแก่การงาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้แล้ว ย่อมนำจิตคือ น้อมจิตไปในฤทธิ์มีประการต่างๆ เธอย่อมได้บรรลุขุณิดแห่งฤทธิ์หลายอย่าง เช่น แม้คนเดียวก็บันดาลให้เป็นหลายคนได้<sup>๗๔</sup>

หากเจริญวิปัสสนาต่อไป จะได้ถึงอภิญญาอีกประการหนึ่งคือ อาสวักขยญาณอภิญญา เป็นอภิญญาที่สามารถทำลายกิเลสแบบราบคาบที่สุดไม่มีเหลือแม้แต่น้อย รวมเป็นอภิญญา ๖ กล่าวโดยละเอียดดังนี้<sup>๗๕</sup>

<sup>๗๔</sup> สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๖๓๕.

<sup>๗๕</sup> พระสังฆมโมชิติกะ ภัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมศึกษา, ๒๕๓๘), หน้า ๒๕๖-๒๖๐.

### อิทธิวิธีอภิญญาที่เกิดจากกสิณ ๑๐

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมเรื่องการแสดงฤทธิ์นับว่ายอดเยี่ยม การแสดงฤทธิ์ ๒ ประการนี้คือ ๑. ฤทธิ์ที่มีอาสวะ มีอุปธิ ไม่เรียกว่าอริยะ ๒. ฤทธิ์ที่ไม่มีอาสวะ ไม่มีอุปธิเรียกว่าอริยะ<sup>๗๖</sup> ฤทธิ์นี้เป็นฤทธิ์ที่มีใช้อริยะ คือ ฤทธิ์ที่ประกอบด้วยอาสวะ ยังมีอุปธิ (มีกิเลสและทำให้เกิดทุกข์ได้)<sup>๗๗</sup> คนทั่วไปเมื่อกล่าวถึงฤทธิ์ มักนึกไปถึงเวทดา พรหม และเปรียบเทียบมนุษย์ กับเวทดา พรหม ดังกล่าว เมื่อเปรียบเทียบโดยคุณธรรมและความสามารถแล้ว ทั้งมนุษย์และเวทดาต่างก็มีได้เท่าเทียมหรือใกล้เคียงกัน แต่มนุษย์มีวิสัยการปรับปรุงมากกว่า คือมีโอกาสในการพัฒนาคุณธรรมและความสามารถของตน (ถ้ามองในแง่แข่งขัน) ตามปกติถ้าอยู่เฉยๆ เวทดาและพรหมทั่วไปมีสูงกว่า ดีกว่า เก่งกว่ามนุษย์หลายเท่า แต่ถ้ามนุษย์ปรับปรุงเมื่อไร ก็จะมีเกิดขึ้นไปเทียบเท่าหรือสูงกว่า ดีกว่า เก่งกว่าเวทดาและพรหมได้<sup>๗๘</sup> ความอยากในการฝึกให้มีฤทธิ์ ถือเป็นความอยากที่ดี เป็นความปรารถนาที่เป็นฉันท์ เรียกว่า จันทปัตถนา แต่ถ้าหากว่าอยากอย่างขาดสติ ก็เป็นความอยากที่ชั่วได้เรียกว่า ตัณหาปัตถนา คือ อยากด้วยตัณหานั่นเอง มี โลก โกรธ หลง เข้าครอบงำ<sup>๗๙</sup>

### ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจปลวีกสิณคือ

๑. เนรมิตคนๆ เดียวให้เป็นหลายร้อยหลายพันคน
๒. เนรมิตตนเองให้เป็นพระยานาคพระยาครุฑ
๓. ทำห้องอากาศ แม่น้ำ มหาสมุทรให้เป็นพื้นดิน เดิน ยืน นั่ง นอนได้
๔. เนรมิตเป็นต้นไม้ วิมาน วัตถุอาวราม เเคสถาน บ้านเรือน วัตถุสิ่งของต่างๆ แล้วแต่ความประสงค์ของตน
๕. ทำสิ่งเบาให้หนัก
๖. ทำให้วัตถุตั้งมั่นติดแน่นอยู่ มิให้โยกย้ายเคลื่อนที่ไป
๗. ได้อภิกายตนะ คือ สามารถข่มทำลายธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อจิตใจ และสามารถข่มอารมณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นอวิจ্ঞารมณ์และอนิจ্ঞารมณ์ มิให้มาปรากฏภายในจิตใจของตน

<sup>๗๖</sup> ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๑๕๙/๑๒๐.

<sup>๗๗</sup> พระเทพเวที (ประยุทธิ์ ปยุตโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๔๖๑.

<sup>๗๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖๗.

<sup>๗๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๖.

### ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจอาปอกสิณ คือ

๑. แทรกแผ่นดินไปแล้ว ผุดขึ้นมาได้
๒. ทำให้ฝนตก
๓. ทำพื้นแผ่นดินให้เป็นน้ำและมหาสมุทร
๔. ทำน้ำให้เป็นน้ำมัน นํ้านม นํ้าผึ้ง
๕. ทำให้กระแสน้ำพุ่งออกมาจากร่างกาย
๖. ทำให้ภูเข ปราสาท วิมาน สะเทือนหวั่นไหว

### ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจเตโชกสิณ คือ

๑. เกิดควันทำบึงตนและทำให้เปลวไฟลุกโชติช่วงขึ้นจากร่างกายและวัตถุอื่นๆ
๒. ทำให้ฝนถ่านเพลิงตกลงมา
๓. ใช้ไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของตนดับไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของผู้อื่นให้ดับลงได้
๔. สามารถเผาผลาญบ้านเมือง วัตถุสิ่งของอื่นๆ ได้
๕. ทำให้แสงสว่างเกิดขึ้นเพื่อจะได้แลเห็นรูปด้วยทิพพจักขุอภิญญา
๖. ทำให้เตโชธาตุเกิดขึ้นใหม่สรีระในสมัยที่ปรินิพพาน
๗. ทำให้ความมืดหายไป

### ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจจาโยกสิณ คือ

๑. เหาะไปได้
๒. สามารถไปในสถานที่ๆ ตนเองต้องการจะไปได้อย่างรวดเร็ว
๓. ทำสิ่งที่หนักให้เบา
๔. ทำให้พายุใหญ่เกิดขึ้น

### ฤทธิ์ที่เกิดจากอำนาจนิลกสิณ คือ

๑. ทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีเขียว
๒. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นแก้วมรกต
๓. ทำให้ความมืดเกิดขึ้นไม่ว่าเวลาใด
๔. ได้อภิกายตนะ
๕. ได้สุภวิโมกข์ คือบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยง่ายและสะดวกสบาย

### ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจปีตกลิน คือ

๑. ทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีเหลือง
๒. ทำเหล็กทองเหลือง ทองแดง เป็นต้นให้เป็นทอง
๓. ได้อภิกายตนะ
๔. ได้สุภวิโมกข์

### ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจโลหิตกลิน คือ

๑. ทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีแดง
๒. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้นให้เป็นแก้วทับทิม
๓. ได้อภิกายตนะ
๔. ได้สุภวิโมกข์

เหมือนสิ่งที่จะสามเณรที่อยู่ในครรภ์ของมารดาที่ตายแล้ว ซึ่งคนทั้งหลายเข้าใจว่าตายทั้งกลม จึงนำศพนางไปเผาที่เชิงตะกอน ในขณะที่กำลังเผานั้น ลับเหว่ได้ใช้เหล็กแหลมแทงเข้าที่ท้องศพนั้น เหล็กไปแทงถูกที่เบ้าตาของทารกในครรภ์จึงส่งเสียงร้องดังขึ้น พวกลัทธิลัทธิรู้ว่าทารกยังมีชีวิตอยู่ จึงยกศพลงจากเชิงตะกอน แล้วทำการผ่าท้องเอาศพออกมาเลี้ยงดูจนเติบโต และได้บรรพชาเป็นสามเณรจนบรรลุพระอรหัตตผล พร้อมทั้งปฏิสัมภิทาในที่สุด การที่สามเณรไม่เป็นอันตรายในท้องและบนเชิงตะกอนนั้นเรียกว่า ฤทธิ์นิมานแผ่คุ้มครอง

### ฤทธิ์วิเศษที่เกิดด้วยอำนาจสมณะ (สมาธิวิปัสสนาอิทธิ)

ฤทธิ์วิเศษที่เกิดด้วยอำนาจสมณะ ซึ่งเกิดได้ทั้งก่อนหรือหลังสมาธิก็มี ในขณะที่เข้าสมาธิก็มี เรียกอีกอย่างว่า ฤทธิ์สมาธิแผ่คุ้ม เช่น ภิกษุกำลังเข้าฌานอยู่ ภัยอันตรายใด ๆ ก็ทำร้ายท่านไม่ได้ ดังตัวอย่างที่ ครั้งหนึ่ง ท่านพระสารีบุตรกับพระมหาโมคคัลลานะ พักอยู่ที่วิหารชื่อ กโปตกันทรา (ชอกเขานกพิราบ) ขณะปลงผมใหม่ๆ ในคืนเดือนหงาย จึงพากันนั่งอยู่ที่กลางแจ้ง ได้มียักษ์ร้ายตนหนึ่งใช้มือตีลงที่ศีรษะของท่านพระสารีบุตร มีเสียงดังราวกับฟ้าร้องในขณะที่พระสารีบุตรกำลังเข้าฌานอยู่ ดังนั้น ความเจ็บปวดหรืออันตรายใดๆ จึงไม่เกิดแก่ท่าน คุณวิเศษเช่นนี้เรียกว่า ฤทธิ์สมาธิแห่งสมณะปกป้องคุ้มภัย เป็นฤทธิ์ที่มีอัสวะ มีอุปธิ ไม่เรียกว่า อริยะ เป็นอย่างไร คือ สมณะหรือพรหมณ์บางคนในโลกนี้อาศัยความเพียรเครื่องเผากิเลส ความเพียรที่ตั้งมั่นความหมั่นประกอบ ความไม่ประมาทและอาศัยการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีแล้ว บรรลุเจโตสมาธิที่เป็นเหตุทำจิตให้ตั้งมั่น ก็แสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ แสดงให้ปรากฏหรือให้หายไปก็ได้ ทะลุผากำแพง(และ)ภูเขาไปได้ ไม่ติดขัดเหมือน

ไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นหรือตกลงในแผ่นดินเหมือนไปในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำโดยที่น้ำไม่แยกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ นั่งขัดสมาธิเหาะไปในอากาศเหมือนนกบินไปก็ได้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นี่คือฤทธิ์ที่มีอาสวะ มีอุปธิ ไม่เรียกว่า อริยะ”<sup>๔๐</sup>

### ฤทธิ์ของพระอริยะทั้งหลายผู้ได้ เจโตวิสลี คือพลังแห่งจิต (อริยาธิฤทธิ์)

ฤทธิ์อันนี้คือฤทธิ์พิเศษที่เกิดขึ้นแก่พระอริยะผู้ได้เจโตวิสลีเท่านั้น ไม่มีทั่วไปแก่คนเหล่านี้อื่น คือ ความที่ท่านสามารถมีความรู้สึกต่อสิ่งที่มองเห็นในลักษณะตรงกันข้ามกับที่มันเป็นได้ เช่น เห็นว่าไม่มีปฏิกูลในสิ่งที่มีปฏิกูล หรือมองเห็นว่า ปฏิกูลในสิ่งที่ไม่ปฏิกูล การมองในลักษณะเช่นนี้ถือว่าเป็นฤทธิ์ด้วยนั้น เพราะจะเกิดได้เฉพาะกับพระอริยะเท่านั้นคือ ในเวลาที่ท่านแผ่เมตตาที่ดีในเวลา พิจารณาเห็นเป็นสักแต่ว่าธาตุเท่านั้นก็ดี ในวัตถุที่ไม่น่าปรารถนา (ปฏิกูล) น่าเกลียด น่าชัง ตลอดถึงสัตว์ มนุษย์ คนผู้ที่เป็นศัตรูร้ายกาจที่เราเกลียด ก็ไม่มีความรู้สึกว่าเกลียดชัง หรือไม่ปรารถนาในสิ่งที่ชอบ เรียกว่าเป็นผู้มีอุปปฏิกุลสัญญา (ความสำคัญว่าไม่มีปฏิกูลในสิ่งปฏิกูล)

ในทางตรงข้าม เมื่อเวลาที่ท่านเพ่งดูของอสุภะ(สิ่งที่ไม่สวยงาม) หรือพิจารณาดูความไม่เที่ยงของสังขาร เป็นต้น ในวัตถุที่สวยงามน่าปรารถนา (ไม่ปฏิกูล) น่ารักน่าพอใจ ตลอดถึงสัตว์ มนุษย์ผู้เป็นที่รัก ก็ไม่มีความรู้สึกว่าจะชอบใจพอใจรักใคร่ปรารถนาตามไปด้วย เรียกว่าเป็นผู้ปฏิกุลสัญญา(ความสำคัญว่าปฏิกูลในสิ่งไม่ปฏิกูล) คือ ท่านเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะวางเฉยอยู่ได้ในท่ามกลางอารมณ์ทั้งหลาย ปราศจากความดีใจและเสียใจ ความรักและความชังเป็นต้น อาการเหล่านี้เรียกว่า ฤทธิ์ของพระอริยะทั้งหลายผู้ได้เจโตวิสลี (พลังอำนาจแห่งจิตตานุภาพ)

### ฤทธิ์ที่เกิดจากกรรมวิบาก (กัมมวิปากชาธิฤทธิ์)

ฤทธิ์ที่เกิดจากกรรมวิบาก ได้แก่ ฤทธิ์ของนกทั้งหลาย ฤทธิ์ของเทวดาทั้งหลาย ฤทธิ์ของมนุษย์บางพวก ฤทธิ์ของวินิปาติกะบางเหล่า เช่น นกทั้งหลายสามารถบินไปในอากาศได้โดยปราศจากผานหรือวิปัสสนา นี่ก็คือว่าเป็นฤทธิ์ที่เกิดจากกรรมวิบากของนกทั้งหลาย (ผานที่ท่านพูดถึงนี้หมายถึง ผานที่ได้อภิญญา ส่วนวิปัสสนา หมายถึงวิปัสสนาแก่กล้า เกิดอุพเพกขาปัตติ ทำให้ร่างกายโลดลอยไปในอากาศได้) ส่วนเทวดาทั้งปวงและมนุษย์ที่เกิดในปฐมกับบ้างพวกก็เหาะไปมาในอากาศได้ พวกวินิปาติกะบางเหล่า เช่น ยักษิณียังกรรมาตา ยักษิณีอุตตรมาตา ยักษิณีธัมมัตตตา เป็นต้น ก็เหาะไปมาในอากาศได้ เพราะอำนาจของกุศลกรรมบางอย่างจึงมีฤทธิ์ได้ ทั้งหมดที่กล่าวมารวมเรียกว่า ฤทธิ์เกิดจากกรรมวิบากทั้งนั้น

<sup>๔๐</sup> ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๑๕๙/๑๒๐.



### ฤทธิ์ของบุคคลผู้มีบุญทั้งหลาย (ปญฺญวโตอิทธิ)

ฤทธิ์ของบุคคลผู้มีบุญทั้งหลาย เช่น พระเจ้าจักรพรรดิ เป็นต้น สามารถไปในอากาศได้ พร้อมกับจตุรงคเสนา หรือฤทธิ์แห่งบุญของโสมสกคฤหบดี ในสมัยยังเป็นทารกอยู่ ถูกเขาพยายามฆ่าถึง ๗ ครั้ง ๗ สถานที่ ไม่ได้รับความบาดเจ็บอะไรเลย นี่ก็เพราะฤทธิ์บุญรักษาไว้

### ฤทธิ์แห่งการร่ายมนต์วิทยา (วิชฺขามยาอิทธิ)

ฤทธิ์แห่งการร่ายมนต์วิทยา ได้แก่ พวเทพชั้นต่ำมีวิทยากร เป็นต้น คือ พววิทยากร ร่ายมนต์แล้วสามารถเหาะไปในอากาศได้ สามารถเนรมิต(แสดง) โขลงช้างในอากาศได้ เนรมิต(แสดง) ขบวนเสนาต่าง ๆ ในกลางอากาศได้ นี่คือฤทธิ์แห่งการร่ายมนตร์ร่ายวิชาอาคม

### ฤทธิ์ที่สำเร็จด้วยการกระทำสิ่งนั้นๆ อย่างถูกต้องชอบธรรม

ฤทธิ์ที่สำเร็จด้วยการกระทำสิ่งนั้นๆ อย่างถูกต้องชอบธรรม ก็ทำให้สำเร็จได้ฤทธิ์ตามที่ แปลนี้หมายถึงความสำเร็จ ถ้ามนุษย์ทำอะไรสำเร็จบริบูรณ์อย่างถูกต้องชอบธรรมก็ถือว่าเป็นฤทธิ์ อย่างหนึ่งด้วยเหมือนกัน เช่น ทำเหตุคือการละกิเลสทั้งปวงได้ ย่อมได้ผลคือ อรหัตตผล ทำเหตุ ด้วยการละความพอใจอยากได้ (กามฉันท) ย่อมได้ผลคือเนกขัมมะ (การสลัดออกจากกาม) เป็นต้น รวมไปถึงการกระทำอื่นๆ ที่ทำเหตุให้ถูกต้องแล้วได้ผลสำเร็จตามความมุ่งหวัง ก็ได้ชื่อว่า มีฤทธิ์ตาม ฤทธิ์ข้อนี้ไปด้วย ฤทธิ์ที่กล่าวมาทั้ง ๑๐ ประการนี้ ถ้ากล่าวโดยสรุปแล้ว อาจแบ่งได้ ๔ ชนิดคือ

๑. ฤทธิ์ของผู้ฝึกสมาธิด้วยสมถะ
๒. ฤทธิ์ของผู้มีบุญมีกรรมวิบาก
๓. ฤทธิ์ของผู้มีวิชาอาคม
๔. ฤทธิ์ คือความสำเร็จในกิจการที่ทำ ทำอะไรประสบผลสำเร็จก็ชื่อว่า มีฤทธิ์ในสิ่งนั้น<sup>๔๐</sup>

### การเข้าฌานเพื่อแสดงฤทธิ์

การแสดงฤทธิ์ นั้นถือว่าเป็นการแสดงในสิ่งที่บุคคลทั่วไปไม่สามารถทำได้ ผู้ที่จะแสดง ฤทธิ์ได้จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกจิตมาเป็นอย่างดีแล้ว และสามารถเข้าฌานได้ด้วย เพราะการ แสดงฤทธิ์แต่ละครั้งจะต้องเข้าฌานเสียก่อน จึงจะแสดงได้

วิธีการและขั้นตอนในการเข้าฌานแสดงฤทธิ์นี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้สรุปวิธี การเข้าฌานแสดงฤทธิ์ไว้ว่า อรรถกถาได้อธิบาย วิธีการเจริญอภิญญาอย่างพิสดาร ซึ่งพอสรุปได้

<sup>๔๐</sup> จรูญ วรณภิกขิตถาจารย์, การเพ่งกลิ่น วิธีฝึกกรรมฐานที่จัดเป็นสมาธิเร็ว. (กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์พุทธลีลา, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๐-๑๐๕.

ความว่า เบื้องแรกเมื่อเจริญสมถะจนได้ฌาน ๔ แล้ว ให้เจริญต่อไปอีกจนได้สมาบัติครบ ๘ แต่จำกัดว่าต้องเป็นสมาบัติที่ได้ในภพ ๘ (ยกเว้นอาโลกกสิณและอากาศกสิณ) เท่านั้น ครั้นแล้วฝึกสมาบัติทั้ง ๘ นั้นให้คล่องแคล่วโดยทำนองต่างๆ เป็นการเตรียมจิตให้พร้อม พอถึงเวลาใช้งานจริงคือจะทำอภิญญาให้เกิดขึ้นก็ดี จะใช้อภิญญาแต่ละครั้งก็ดี ก็เข้าฌานเพียงแค่จตุตถฌาน แล้วน้อมเอาจิตนั้นไปใช้อภิญญาตามความต้องการ ย้ำข้อสรุปว่า ในการฝึกเตรียมจิตไว้ต้องใช้สมาบัติ ๘ แต่ในเวลาทำอภิญญาก็เข้าเพียงจตุตถฌานเท่านั้น ทั้งนี้เมื่อเข้าสู่สมาธิถึงจตุตถฌานแล้ว จิตซึ่งเคยอบรมมาดีแล้วด้วยสมาบัติ ๘ พอมีสมาธิถึงระดับจตุตถฌาน ก็มีความประณีตเป็นพิเศษยิ่งกว่าจิตของผู้ได้ล่ำฟังจตุตถฌานล้วน ๆ เมื่อตัดตอนเอาตรงนี้

ท่านจึงกล่าวว่า ใช้จตุตถฌานเป็นบาทของอภิญญา ตรงกับที่ท่านพูดไว้อีกสำนวนหนึ่งว่า จิตที่พร้อมด้วยองค์ ๘ (โดยการอบรมด้วยสมาธิระดับจตุตถฌานถึงขั้นอรุพสมภาติ) อย่างนี้เป็นของเหมาะแก่การน้อมเอาไปใช้จึงเป็นบาท คือ เป็นปทัฏฐานแห่งการประจักษ์แจ้งด้วยการรู้จำเพาะซึ่งอภิญญาสังจิกิริณีธรรมทั้งหลาย

อย่างไรก็ดี มีข้อยกเว้นว่า สำหรับท่านผู้มีบุญโยคะ (คือมีความเพียรที่เคยทำมาแต่ปางก่อนเป็นพื้นอุปนิสัยหรือเป็นทุนเดิม) แรงกล้าแล้ว เช่น พระพุทธเจ้า และพระอัครสาวก เป็นต้น ไม่ต้องฝึกฝนครบกระบวนการวิธีตามลำดับก็ได้ ไม่เป็นจำเป็นต้องสร้างความชำนาญในอรุพสมภาติ<sup>๕๒</sup> จากคำบรรยายนี้สรุปได้ความว่า สำหรับผู้ที่แสดงฤทธิ์ได้นั้นจะต้องผ่านการเพ่งกสิณ ๘ อย่างให้มีความชำนาญแล้วฝึกสมาบัติ ๘ ต่อไปอีกให้คล่องแคล่ว เมื่อเวลาจะอธิฐานแสดงฤทธิ์จริงให้เข้าฌานถึงฌาน ๔ (จตุตถฌาน) แล้วอธิฐานแสดงฤทธิ์ได้เลย ไม่ต้องเข้าถึงสมาบัติ ๘ แม้แต่พระอริยะผู้ที่เคยสร้างบารมีมาแล้วในอดีต ถึงจะไม่ได้ฝึกจิตถึงอรุพสมภาติ แต่เวลาแสดงฤทธิ์ก็ต้องเข้าฌานถึง ๔ ฌาน เหมือนกันจึงจะแสดงฤทธิ์ได้ ส่วนผู้ที่เข้าฌานไม่ได้ จะไม่สามารถแสดงฤทธิ์ได้เลย<sup>๕๓</sup>

### วิธีการอธิฐานแสดงฤทธิ์

สำหรับพระภิกษุผู้ใคร่จะแสดงฤทธิ์เมื่อได้อบรมจิตพัฒนาให้แก่กล้าแล้วสามารถ ทำบาทฐานแห่งฤทธิ์ให้พร้อมแล้วย่อมอธิฐานแสดงฤทธิ์ได้ด้วยฌาน ซึ่งการเข้าฌานแสดงฤทธิ์นั้น มีขั้นตอนดังนี้

<sup>๕๒</sup> พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมปญฺโญ) พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๓๓๘.

<sup>๕๓</sup> จรูญ วรณกสิณานนท์. การเพ่งกสิณ วิธีฝึกกรรมฐานที่จิตเป็นสมาธิเร็ว. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พุทธลีลา, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๖.

๑. ทำบาทแห่งฤทธิ์ให้พร้อม
๒. เข้าฌานอันเป็นบาทแห่งอภิญญา
๓. ออกจากฌานนั้น
๔. อธิฐานด้วยบริกรรมว่า...ขอให้...(ฤทธิ์ที่จะแสดง)
๕. เข้าฌานอันเป็นบาทแห่งอภิญญาอีก
๖. ออกจากฌานนั้นแล้วอธิฐานอีก
๗. พร้อมกับจิตอธิฐานนั้น ฤทธิ์ที่อธิฐานจะปรากฏขึ้น

การทำบาทแห่งฤทธิ์ หมายถึง ธรรมที่พร้อมจะแสดงฤทธิ์ได้ ถ้าไม่มีก็แสดงไม่ได้ ธรรมเหล่านี้คือ ภูมิ บาท บท และมูลแห่งองค์ประกอบพื้นฐานที่จะทำให้แสดงฤทธิ์ได้ ในการแสดงฤทธิ์แต่ละครั้งนั้น ผู้แสดงจะต้องทำตามขบวนการ ๗ อย่างดังที่กล่าวมาแล้วนี้ การแสดงฤทธิ์จึงจะสำเร็จผลตามต้องการได้ การแสดงฤทธิ์นั้นไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ง่ายๆ ผู้ฝึกที่จะแสดงฤทธิ์ต้องมีพื้นฐานที่มั่นคงที่เรียกว่า ภูมิ เสียก่อนแล้วจึงนำเอาภูมินั้นมาเป็นพื้นฐานในการแสดงฤทธิ์<sup>๔๔</sup>

### ภูมิแห่งฤทธิ์มี ๔ อย่าง

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงถึงภูมิที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการแสดงฤทธิ์ว่า ได้แก่ภูมิ ๔ หรือ ฌาน ๔ นั้นเอง โดยท่านเรียกว่าภูมิตามลักษณะของฌานนั้นๆ คือ

ปฐมฌาน	เป็นวิเวกภูมิ	(ภูมิที่เกิดจากวิเวก)
ทุติยฌาน	เป็นปีติสุขภูมิ	(ภูมิที่เกิดจากปีติและสุข)
ตติยฌาน	เป็นอุเบกขาสุขภูมิ	(ภูมิที่เกิดจากอุเบกขาและสุข)
จตุตถฌาน	เป็นอุทกขมสุขภูมิ	(ภูมิที่เกิดจากอุทกขมสุข)

ภูมิ ๔ แห่งฤทธิ์นี้ เป็นไปเพื่อความได้ฤทธิ์ เพื่อความบรรลุฤทธิ์ เพื่อการแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ เพื่อความได้รับอานิสงส์ต่างๆ แห่งฤทธิ์ เพื่อความเชี่ยวชาญแห่งฤทธิ์ เพื่อความกล้าแห่งฤทธิ์ดังนี้

เพราะเหตุที่พระโยคีได้เข้าสู่ความกำหนดสุขในฌาน(สุขสัญญา) และกำหนดร่างกายเบาที่ประกอบด้วยสุขนั้น(ลหุสัญญา) และเป็นผู้มีใจและกาย เบา อ่อน ควรแก่การได้ฤทธิ์ เพราะปีติซาบซ่าน (ในปฐมฌานและทุติยฌาน) และเพราะสุขซาบซ่าน (ในตติยฌาน) ๓ ฌานนี้จึงเป็นไปเพื่อความได้ฤทธิ์โดยปริยาย ส่วนฌานที่ ๔ นั้นเป็นปกติภูมิ คือภูมิเพื่อได้ฤทธิ์แท้เป็นปกติของภูมิที่จะได้ฤทธิ์

<sup>๔๔</sup> พระพุทธโฆสาจารย์. คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาค ๒ ตอน ๒ แปลโดย มหามกุฏราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๒๒.

ดังนั้น ผู้ที่ฝึกจิตเพื่อแสดงฤทธิ์จะต้องมีภูมิ ๔ หรือฌาน ๔ เหล่านี้เสียก่อน จึงจะแสดงฤทธิ์ได้<sup>๔๕</sup>

### บาทแห่งฤทธิ์ ๔ อย่าง

นอกจากภูมิแล้ว ภาวูที่แสดงฤทธิ์ได้จะต้องมีบาทแห่งฤทธิ์อีก ๔ อย่างเป็นพื้นฐานรองรับ ซึ่งบาทในที่นี้ได้แก่ อิทธิบาท ๔ นั่นเอง

อิทธิ แปลว่า ฤทธิ์คือ ความสำเร็จ

ส่วนบาท แปลว่า พื้นฐานรอง หรือเป็นที่ตั้ง

เมื่อรวมสองคำเข้าด้วยกันเป็นอิทธิบาท จึงแปลว่าพื้นฐานของอิทธิฤทธิ์ พื้นฐานรองที่จะให้แสดงฤทธิ์ได้เป็นที่ตั้งของฤทธิ์หรือแปลถอดรูปเป็นไทยแท้ๆ ว่าพื้นฐานของความสำเร็จ คือ องค์ธรรม พื้นฐานแห่งความสำเร็จทุกอย่างจะต้องมี อิทธิบาท ๔ ประการนี้รองรับเสมอ

### บาทแห่งฤทธิ์ ๔ หรืออิทธิบาท ๔ นี้ คือ

๑. รักหรือพอใจในการได้ฤทธิ์ (ฉันทสมาธิ และปธานสังขาร)
๒. หมั่นขยันฝึกเพื่อให้เกิดฤทธิ์ (วิริยสมาธิ และปธานสังขาร)
๓. เอาใจใส่อย่างจริงจัง (จิตตสมาธิ และปธานสังขาร)
๔. ฝึกลงมือ ทดสอบ ทดลองในการฝึก ฤทธิ์ อย่างจริงจัง (วิมังสาสมาธิและปธานสังขาร)

ในหมวดนี้ เมื่อภิกษุผู้ปฏิบัติฝึกฝนจิตให้มีสมาธิประกอบด้วย ฉันทะ แล้วเรียกว่า ฉันทสมาธิ คือ สมาธิที่หนึ่งด้วยความใคร่ จะทำให้เป็นใหญ่จึงจะบรรลุผลข้อนี้ได้

คำว่า ปธานสังขารทุกคำนั้น หมายถึง เวลาที่มีสมาธิอยู่กับอะไร ก็มีปธานสังขารคือ ความเพียร ระวังต่างๆ ประกอบอยู่ด้วย โดยแบ่งออกเป็น ๔ ความเพียร คือ

๑. เพียรระวังมิให้อกุศลเกิดขึ้น
๒. เพียรพยายามละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
๓. เพียรพยายามทำกุศลให้เกิดขึ้น
๔. เพียรพยายามรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป

### ทิพพจักขุภิญญา

อันเป็นเครื่องนำทิพพจักขุมี ๓ ประการคือ

๑. เตโชกสิณ
๒. โอทาทกสิณ

<sup>๔๕</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๖.

### ๓. อาโลกกสิณ

เมื่อทำการเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว เข้าป่าทกฌาน เพื่อปลุกสมาธิให้เข้มแข็ง เสร็จแล้ว ออกมาแสวงดูสิ่งต่างๆ ที่ปกปิดกำบังไว้ มีอยู่ภายในบริเวณของตนด้วยบริกรรมสมาธิ ถ้ายังไม่เห็นก็เข้าป่าทกฌานใหม่ แล้วออกมาดูอีก ทำอยู่อย่างนี้จนกว่าจะเห็นได้ เมื่อเห็นได้ด้วยบริกรรมสมาธิแล้ว จึงจะทำทิพพจักขุฌานต่อไป กสิณทั้ง ๓ อย่างนี้ ท่านอรรถกถาจารย์ยกย่องอาโลกกสิณว่าดีที่สุด

การทำทิพพจักขุฌานนั้น มีการเพ่งปฏิภาคนิมิตที่เกี่ยวกับกสิณ ๓ อย่างใดอย่างหนึ่งที่ได้กล่าวแล้ว โดยขยายให้กว้างออกไปตามสถานที่ต่าง ๆ มีบ้านเรือน จังหวัด ประเทศ ทวีป จนถึงขอบจักรวาล เทวภูมิ พรหมภูมิ นิรยภูมิ เป็นต้น ตามที่ตนประสงค์จะดู แล้วเข้าป่าทกฌาน ออกมาทำการอธิษฐาน ขอให้เห็นสิ่งนั้น ๆ เสร็จแล้วก็เข้าป่าทกฌาน อีก ออกมาอภิฌาณาภิสิทธิ์ก็เกิดมีการเห็นสิ่งนั้นๆ แล้วออกมาอธิษฐานใหม่ ทำเช่นนี้จนกว่าอภิฌาณาภิสิทธิ์เกิดขึ้น<sup>๙๙</sup>

### ทิพพโสตอภิญญา

ต้องฝึกหัดฟังเสียงด้วยการบริกรรมสมาธิ คือเพ่งวาโยกสิณ หรืออากาศกสิณเข้าป่าทกฌาน แล้วออกมาแสวงหาเสียงที่มีอยู่ ณ ที่ต่างๆ โดย

๑. น้อมใจนึกถึงเสียงของราชสีห์ ช้าง เสือ ที่มีอยู่ในป่า ซึ่งเป็นเสียงหายา

๒. น้อมใจฟังเสียงที่ละเอียดขึ้นเป็นขั้นๆ เช่น เสียงระฆัง เสียงกลอง เสียงสังข์ เสียงสวดมนต์ท่องบ่นดัง ๆ เสียงคุยกัณ เสียงนก เสียงเท้า เสียงน้ำเดือด เสียงลม เสียงใบไม้แห้งกรอบเสียงมด เป็นต้น คือให้ละเอียดลงไปเรื่อย หัดฟังให้ทั่วทุกทิศ ทั้งหายาทั้งละเอียดด้วยบริกรรมสมาธิที่ประกอบด้วยมหากุศลฌานสัมปยุตต์ เมื่อฝึกได้แล้วจึงทำทิพพโสต เมื่อทำได้แล้ว ก็เพ่งปฏิภาคนิมิตให้ทั่วกว้างออกไปจนจรดขอบจักรวาล เบื้องบนจรดเทวภูมิ พรหมภูมิ เบื้องล่างจรดนิรยภูมิ ก็สามารถได้ยินลับสนปะปนกันไป เมื่อประสงค์จะฟังเสียงใดเสียงหนึ่ง ให้อธิษฐานว่าขอให้ได้ยินเฉพาะแต่เสียงนั้น แล้วก็จะได้ยินเสียงที่ต้องการ เมื่อนั้นฝึกทำปรจิตตวิธานนอภิญญาเพื่อรู้จักใจเจ้าของเสียงนั้นก่อนว่ามีความประสงค์อันใด เมื่อรู้แล้วก็จะรู้ความหมายของเสียงนั้น ๆ ต่อไปเอง

<sup>๙๙</sup> พระอริยคุณาธาร (เส็ง ปุสฺโส ป.ธ.๙), **ทิพยอำนาจ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๓๔๓- ๓๔๕.

## ปรจิตตวิชานนอภิญญา

เพ่งอาโลกกสิณเข้าปาทกณาน แล้วออกมาอธิษฐานขอให้รู้ถึงจิตใจของคนนั้น สัตว์นั้น เสร็จแล้วเข้าปาทกณานใหม่ ออกมาปรจิตตวิชานนอภิญญาวิถีกี่เกิด สามารถรู้จิตใจของบุคคลทั้งหลายได้หมดตลอดจนถึงอรูปพรหม<sup>๔๗</sup>

## ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญา

ก่อนที่จะทำปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญานั้น ต้องทบทวนการพูด การคิด การทำต่าง ๆ ตลอดจนถึงสถานที่ที่ตนอยู่อาศัย โดยการเพ่งกสิณ ๓ มีเตโชกสิณ อาโลกกสิณอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วเข้า ปาทกณาน เพื่อปลุกสมาธิที่มีอยู่ให้เข้มแข็ง จากนั้นก็ออกมาทำการระลึกถึงกิจการต่างๆ ที่ตนได้กระทำไปทั้งสิ้น ตลอดจนถึงสถานที่ต่างๆ อยู่ แล้วก็กลับน้อมนึกจากสมัยนั้นมาโดยลำดับ จนถึงความเป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยความเป็นปฏิโลมอนุโลมด้วยบริกรรมสมาธิที่ประกอบกับมหา กุศลฌานสัมปยุตต์ ถ้านึกไม่ได้ก็เข้าปาทกณานใหม่ แล้วออกมาทำการน้อมนึกไปในทำนองนี้อีก ทำเช่นนี้ จนกว่าจะนึกได้ แล้วจึงจะทำปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญาต่อไป

เมื่อชำนาญแล้ว ก็แผ่ปฏิภาณให้กว้างออกไปจนจรดขอบจักรวาล แล้วเข้าปาทกณาน ออกมาทำการอธิษฐาน ขอให้รู้ถึงภพถึงชาติของตนในปางก่อน ตลอดจนถึงความเป็นอยู่ นับจากภพที่แล้ว เป็นต้น ถอยหลังไปโดยลำดับแล้ว กลับเข้าปาทกณานอีก ออกมาอภิญญาวิถีกี่เกิดขึ้น สำเร็จในการระลึกถึงดังที่ตนประสงค์ทุกประการ ถ้าอภิญญาวิถียังไม่เกิด ก็กลับเข้าปาทกณานอีก แล้วออกมาอธิษฐานใหม่ ทำอยู่อย่างนี้จนอภิญญาวิถียกขึ้น ส่วนการรู้ภพชาตินับจากภพปัจจุบันถอยออกไปเรื่อย ๆ ตามลำดับแล้วย้อนกลับมาใหม่จนถึงภพนี้

## ขีดความสามารถการระลึกชาติ

๑. ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงระลึกได้ไม่จำกัด ทั้งไม่ต้องนึกไปตามลำดับแห่งภพและไม่ต้องค้นหาต้นและปลายภพ คือปฏิสนธิและจุติแต่อย่างใด
๒. พระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลายทรงระลึกได้ ๒ อสงไขยแสนมหากัป
๓. พระอัครสาวกระลึกได้ ๑ อสงไขยแสนมหากัป ท่านเหล่านั้นไม่ต้องย้อนภูมิไปโดยลำดับ เพียงแต่นึกค้นหาต้นและปลายของภพ คือปฏิสนธิและจุติเท่านั้นก็รู้ได้
๔. มหาสาวกทั้งหลายระลึกได้แสนมหากัป
๕. สาวกระลึกได้ระหว่างร้อยถึงพันมหากัป แล้วแต่บารมีทั้ง ๔ และ ๕ ต้องระลึกนึก

<sup>๔๗</sup> พระสังฆมณฑลทิเบต ธรรมจริยะ. ปรมัตถโคตติยะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมศึกษา, ๒๕๓๘), หน้า ๒๖๘-๒๖๙.

ไปโดยลำดับแห่งภพก็ได้ หรือจะค้นหาต้นตอ และปลายของภพนั้นๆ คือ ปฏิสนธิและจุติก็ได้

๖. พวกเดียรัจฉานรู้ได้เพียง ๔๐ มหากัปเท่านั้น และต้องนึกย้อนไปโดยลำดับแห่งภพด้วย ต้องค้นหาต้นและปลายจึงจะรู้ได้<sup>๘๘</sup>

### มีทิฏฐธรรมสุขวิหาร

การเจริญอัปปนาสมาธิ ชื่อว่ามีทิฏฐธรรมสุขวิหารเป็นอันสงส์ ดังพระพุทธพจน์ว่า<sup>๘๙</sup> “สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบันคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัตว์จากกามและอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะ วิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสดยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข” เพราะ ละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติ บริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน”<sup>๙๐</sup>

“เมื่อพระบุคคลระลึกถึงพระพุทธคุณ ปีติภายในย่อมซาบซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อบุคคลถือ ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปถวิกสิณกลืนนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปถวิกสิณเป็นอารมณ์ เป็นเหมือนร่างกายที่เอบอาบไปด้วยความสุข”<sup>๙๑</sup> วิเวกสุขเป็นพัฒนาการแห่งตัตตรมัชฌัตตอุเบกขา และการจัดกิเลสของฌาน<sup>๙๒</sup>

### มีวิปัสสนาเป็นอันสงส์

ทั้งการเจริญอัปปนาสมาธิ ทั้งเจริญอุปจารสมาธิ เช่น จากกลิน ๑๐ โดยนัยแห่งการได้ ช่องในที่คับแคบ แห่งพระเสขะและปุณฺณทั้งหลาย ผู้เจริญ(สมาธิ)ด้วยประสงค์ว่า ออกจากฌาน

<sup>๘๘</sup> พระลัทธิมหันตชิตะ ทัมมาจริยะ. **ปรมัตถชิตะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมกิจจานุชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๖๔- ๒๗๑.

<sup>๘๙</sup> สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๖๓๒ -๖๓๓.

<sup>๙๐</sup> อง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๔.

<sup>๙๑</sup> พระอุปัชฌายะ. **วิมุตติมรรค แปลโดยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๗๑.

<sup>๙๒</sup> พระลัทธิมหันตชิตะ ทัมมาจริยะ. **ปรมัตถชิตะ สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : วัฒนธรรมกิจจานุชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๘๔.

สมาบัติแล้ว จักทำวิปัสสนาทั้งจิตที่ยังตั้งมั่นอยู่ ชื่อว่าวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ เพราะฉะนั้นเป็น  
ปทัฏฐาน(เหตุใกล้ที่สุด)แห่งวิปัสสนา เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย  
ท่านทั้งหลายพึงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง”

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ คือ ภิกษุ  
ในธรรมวินัยนี้ รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น  
รู้แจ้งวิตกที่เกิดขึ้นรู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งวิตกที่ดับไป สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว  
ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อให้ได้ญาณทัสสนะคือภิกษุในธรรมวินัยนี้  
มนสิการถึงอาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายว่ากลางวัน) ว่ากลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวัน  
เหมือนกลางคืน มีใจสงบไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่ สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญ  
ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อให้ได้ญาณทัสสนะ<sup>๙๓</sup>

### มีภาพพิเศษเป็นอานิสงส์

ปุถุชนเหล่าใดมีฉันทะไม่เสื่อม ปราศจากความเข้าถึงพรหมโลกว่า เราจักเกิดในพรหมโลก  
หรือแม้ไม่ปราศรณาก็ตาม (แต่) ไม่เสื่อมจากสมาธิ การเจริญอัปปนาสมาธิ (ได้ฉันทะ เช่น จากกลิน  
๑๐) แห่งปุถุชนเหล่านั้น เหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “ถามว่า บุคคลทั้งหลายบำเพ็ญ  
ปฐมฉาน อันยังเป็นปริตกุศลได้แล้ว(ตายไป) ได้กำหนดที่ไหน ? ตอบว่า ได้กำหนดร่วมกับพวกเทพ  
เหล่าพรหมปริสัชชาเป็นต้นไป” ดังนี้เป็นอาทิ ส่วนการเจริญอุปปจารสมาธิเล่า ก็นำภาพพิเศษ คือ สุตติ  
ชั้นกามาวจร ๖ มาให้เหมือนกัน และมีทิพยภูมิ หมายความว่า ผู้ปฏิบัตินั้นอยู่ในภูมิที่เหนือภูมิ  
ของมนุษย์ เพราะปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิ เพราะเหตุนี้ จึงเรียกว่า ทิพยภูมิ<sup>๙๔</sup> ภาพมี ๓ คือ ๑)  
กามภาพ ๒) รูปภาพ ๓) อรูปภาพ<sup>๙๕</sup> ภาพอันพิเศษที่เป็นรูปธรรม มีดังนี้คือ

ปฐมฉานภูมิมี ๓ คือ ๑. พรหมปริสัชชา ๒. พรหมบุโรหิตา ๓. มหาพรหมมา

ทุติยฉานภูมิมี ๓ คือ ๑. ปริตตภา ๒. อัปปมาณาภา ๓. อาภัสสรา

ตติยฉานภูมิมี ๓ คือ ๑. ปริตตสุภา ๒. อัปปนาณสุภา ๓. สุภิกิณหา

จตุตถฉานภูมิมี ๒ คือ ๑. เวทปผลา ๒. อลัญญลัตตา

จตุตถฉานภูมิของพระอริยมะมี ๕ คือ ๑. อวิหา ๒. อตปปา ๓. สุทัสสา ๔. สุทัสสี

<sup>๙๓</sup> อจ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๙.

<sup>๙๔</sup> อจ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๘/๒๑-๒๒.

<sup>๙๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๓/๔๙๓.



๕. อกนิภูชา ทั้ง ๕ ภูมิ เรียกว่า พรหมชั้นสุทธาวาส

ชั้นปัญจมณณภูมิ มี ๔ คือ ๑. อากาสานัญจายตนะ ๒. วิญญานัญจายตนะ ๓. อากิญจัญญายตนะ ๔. เนวลัญญานาสัญญายตนะ ทั้ง ๔ ภูมิ คือ อรูปภูมิ ๔<sup>๗๖</sup>

### มีนิโรธเป็นอันสงส์

การเจริญรูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ จากกลิน ๑๐ จนถึงอรูปฌาน สามารถเข้านิโรธสมบัติได้ พระสารีบุตรกล่าวว่า “ความรู้ในการเจริญความเป็นวสี (คล่องแคล่วในการเข้านิโรธสมบัติ ด้วยญาณจริยา (ทางญาณ ๑๖) ด้วยสมาธิจริยา (ทางสมาธิ ๙) จัดเป็นฌานในนิโรธสมบัติ ต้องประกอบด้วย

๑. พละ ๒ คือ ทั้งสมถพละและวิปัสสนาพละ คือชำนาญทั้งสมถะ และวิปัสสนา

๒. ด้วยการระงับสังขาร ๓ คือ วีสังขาร กายสังขาร และจิตตสังขาร

๓. ด้วยญาณจริยา ๑๖

๔. ด้วยสมาธิจริยา ๙ คือ ปฐมสมาธิ ทุติยสมาธิ ตติยสมาธิ จตุตถสมาธิ อากาสานัญจายตนะสมบัติ ฯลฯ วิญญานัญจายตนะสมบัติ ฯลฯ อากิญจัญญายตนะสมบัติ ฯลฯ เนวลัญญานาสัญญายตนะสมบัติ ฯลฯ ชื่อว่า สมาธิจริยา วิตก วิจาร ปิติ สุข และเอกัคคตาจิต เพื่อได้ปฐมฌาน ฯลฯ วิตก วิจาร ปิติ สุข และ เอกัคคตาจิต เพื่อได้เนวลัญญานาสัญญายตนะสมบัติ ชื่อว่าสมาธิจริยา ด้วยสมาธิจริยา ๙ นี้<sup>๗๗</sup>

### สามารถเล่นกีฬาแห่งธรรม

#### ฌานกีฬา

ฌานนอกจากอาศัยเป็นบาทฐานแก่วิปัสสนาญาณแล้ว ยังเป็นเครื่องมือในการกีฬาเพื่อพลัดเพลีน และเพื่อพลานามัยด้วย การเข้าออกฌานตามปกติ เป็นไปโดยระเบียบไม่มีการพลิกแพลงผาดโผน จัดว่าเป็นการเจริญฌานเพื่อประโยชน์เจริญทิพยอำนาจ ส่วนการเข้าออกฌานโดยการพลิกแพลงผาดโผนนั้นจัดเป็นการกีฬาฌานมี ๔ แบบ คือ ๑. เข้าลำดับ ๒. เข้าทวนลำดับ ๓. เข้าสลับ ๔. เข้าวัฏฏะ

#### จิตตกีฬา

มีลักษณะเดียวกับฌานกีฬาและไม่มีขอบเขตจำกัด เพื่อพลานามัยที่ดีพลัดเพลีนมี ๓

<sup>๗๖</sup> พระคัมภีร์ญาณ(ถวัลย์ ญาณจารี). วิปัสสนากรรมฐานที่ปณี เล่ม ๑ หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอักษรธรรมมิกโท. พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓-๑๔.

<sup>๗๗</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๓-๘๕/๑๔๑-๑๔๓.

แบบคือ

๑. แบบกายบริหาร โดยการส่งและกระจายกระแสจิตให้ทั่วร่างกายสลับไปมาหลายๆ เที่ยวให้แผ่ซ่าน เลือดลมจะเดินดี อาจใช้อารมณ์ที่เป็นสุขส่งไป หรือ อาศัยวรรณกลินลีต่าง ๆ ส่งไปก็ได้

๒. แบบจิตบริหาร โดยการแต่งอารมณ์ มีลักษณะคล้ายยกจิตสู่วิปัสสนา เช่น การมองความจริงตามกระแสธรรม สิ่งน่ารักก็มีกระแสแห่งความรักอยู่ หรือใช้วิธีมองทวนกระแส เช่น สิ่งน่ารักก็มองเป็นสิ่งที่น่าเกลียด หรือ ใช้ความรู้สึกแบบตัดกระแส คือรักก็ได้ เกลียดก็ได้ หรือ รู้สึกแบบกลาง ๆ ก็ได้ คือเป็นกลางในสิ่งน่ารักและน่าเกลียด หรือกำหนดแบบอื่นๆ เช่น กำหนดเป็นอสุภะ หรือกำหนดเป็นเมตตาการุณาไม่สิ้นสุด กำหนดความใสสว่าง เบาสบายก็ได้

๓. แบบอิทธิพล คือใช้พลังกำลัง พลังจิตพุ่งตรงจุดใดจุดหนึ่งตามร่างกาย เช่น พุ่งกลืน โดยพุ่งกลางระหว่างคิ้วแล้วมองทะลุออกไปเพื่อให้จิตเป็นหนึ่งบังเกิดอุคคหนิมิตจนถึงปฏิกาคนิมิต เป็นต้น ทั้งนี้ต้องเป็นไปตามลักษณะที่มีในพระไตรปิฎก เป็นธรรมที่เป็นจริงตามธรรมชาติไม่ใช่การปรุงแต่งจากสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมชาติ เช่น พุ่งสีเขียวไปไม้ แล้วจำสัญญาจากธรรมชาติล้วนๆ นั้น มาพุ่งต่อจนเกิดฌานในที่สุดจึงจะเป็นฌานที่แท้จริงไม่ใช่พุ่งโดยนึกว่าเป็นลูกแก้วที่ผ่านการปรุงแต่ง (เจียร) แล้วพุ่งให้เห็นลูกแก้วนั้น (ซึ่งไม่มีลักษณะนี้ปรากฏในพระไตรปิฎกถือว่าเป็นกลืนโทษให้ผลเป็นนิมิตหลอกนิมิตลวง)<sup>๔๔</sup>

**อานิสงส์อื่นๆ เช่น**

๑. ทำให้จิตใจสงบมากขึ้น
๒. ทำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นและมีประสิทธิภาพ
๓. ศึกษาเล่าเรียนได้ดีหรือผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ที่ดี มีความจำแม่นยำดีขึ้น
๔. ทำให้โรคภัยบางชนิดหายไป
๕. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เย็นสงบ มีความสุขใจ ผิวพรรณผ่องใสและมีอายุยืน
๖. สามารถจะเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างสุขุม รอบคอบ สามารถแก้ไขความยุ่งยากวุ่นวายในชีวิตได้ถูกต้อง
๗. เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาญาณ

<sup>๔๔</sup> พระอริยคุณธาร(เล็ง ปุสโส ป.ธ.๙). **ทิพยอำนาจ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๕๔- ๑๖๔.

## อสุภกัมมัฏฐานและวิธีปฏิบัติ

### ๑. อุทฺธมาตโกสุภะ ชาคสพที่ขึ้นพอง

**วิธีปฏิบัติ<sup>๙๙</sup>** ให้เพ่งดูชาคสพที่ขึ้นพองจริง ๆ ในขณะที่เพ่งดูนั้น ให้จำสี เพศ ลักษณะ ทิศ ที่ตั้ง โอกาสที่ตั้งแห่งชาคสพว่าเป็นอย่างไร และจำกำหนดว่าชาคสพนั้นขึ้นพองที่ตรงไหน เมื่อจำ ๖ อย่างนี้ได้ดีแล้ว ให้จำไว้อีก ๕ อย่างคือ ที่ต่อแห่งร่างกายของชาคสพ ซึ่งเรียกว่า กระดูกต่อ ๑ ช่องว่างแห่งร่างกายของชาคสพ คือระหว่างมือ เท้า ท้อง หู ตา ปาก ๑ ที่ตำแหน่งชาคสพคือ หลุมตา หลุมคอ ในปาก และที่ตำแหน่งที่ต้นยืนหรือที่ชาคสพอยู่ ๑ ที่สูงแห่งชาคสพ คือ เข่า หน้าอก หน้าผาก และที่สูงแห่งต้นยืนหรือชาคสพอยู่ ๑ ที่รอบคือ ที่รอบตัวชาคสพ ได้แก่ ตลอดทั้งตัวชาคสพ ให้ดูว่าจะเห็นชัดที่ตรงไหนว่าขึ้นพอง ๑

เมื่อจำเครื่องหมายทั้ง ๑๑ อย่าง ดังที่ว่ามานี้แล้ว ให้ตั้งใจดูเฉพาะที่ขึ้นพอง ดูแล้วหลับตานึกอย่างนี้ว่า **ขึ้นพองน่าเกลียด ขึ้นพองน่าเกลียด** ลึกครู่แล้วลืมตาดูอีก ดูแล้วหลับตานึกอย่างนี้อีก ทำอย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง จนกว่าศพขึ้นพองนั้นจะปรากฏเห็นในเวลาหลับตาเหมือนกับในเวลาลืมตา ถ้าปรากฏเห็นศพขึ้นพองในเวลาหลับตาเหมือนกับในเวลาลืมตาดูในเวลาใด เรียกว่าได้ **อุคคหณิมิต** คือนิมิตติดตาในเวลานั้น และนิมิตติดตานี้ปรากฏเห็นเป็นของน่ากลัวมากขึ้น คือถ้าตัวเดินกลับจากที่ดูชาคสพนั้นจะปรากฏเห็นศพที่ขึ้นพองนั้นตามไปด้วย ถ้าในขณะรู้สึกกลัวให้รีบสอนตัวเองว่า ธรรมดาศพยอมไปไหนไม่ได้ ย่อมเป็นเหมือนกับก้อนหินหรือท่อนไม้ ถ้าก้อนหินหรือท่อนไม้เดินได้ ชาคสพนั้นก็เดินได้ ถ้าของเหล่านั้นเดินไม่ได้ ชาคสพนั้นก็เดินไม่ได้ ที่เราเห็นเดินตามมานี้ไม่ใช่ชาคสพ เป็นนิมิตติดตาต่างหาก นิมิตที่ติดตานี้แหละจะทำให้เราได้คุณวิเศษยิ่งขึ้น เมื่อนึกสอนตัวอย่างนี้แล้วให้นึกในใจว่า **ขึ้นพองน่าเกลียด ขึ้นพองน่าเกลียด ๆ** ดังนี้เรื่อยไป จนกว่าปฏิภาคนิมิตคือนิมิตเทียบเคียงจะเกิดขึ้น นิมิตเทียบเคียงในข้อนี้ได้แก่ ปรากฏเห็นชาคสพที่ขึ้นพองนั้นเหมือนคนอ้วน ๆ ที่กินข้าวอิ่มแล้วนอนหงายนั้น เมื่อนิมิตเทียบเคียงเกิดขึ้นแล้ว นិเวรณ ๕ ย่อมสงบไปเป็นลำดับ คือความรักใคร่สงบไปก่อน แล้วความคิดปองร้ายผู้อื่นสงบไปเป็นที่ ๒ ต่อจากนี้เกิดความกลัวหาญในการปฏิบัติขึ้น ทำให้ละความง่วงเหงาอ่อนแอ และใจป้ำขึ้นในการปฏิบัติ ทำให้ละความฟุ้งซ่านรำคาญได้แล้ว ตั้งใจพิจารณาคุณวิเศษที่ตนได้แล้ว คือได้ละความรัก ความปองร้าย ความง่วงเหงาอ่อนแอ ความฟุ้งซ่านรำคาญ เมื่อพิจารณาอย่างนี้ จะละความสงสัยใน

<sup>๙๙</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๓๐-๓๔.

พระพุทธเจ้า ในการปฏิบัติ ในผลของการปฏิบัติ เมื่อนิเวศน์ ๕ สงบแล้ว ใจจะตั้งมั่นอยู่ในนิมิต เทียบเคียงนั้น และอาการที่ใจตั้งมั่นนั้นประกอบด้วยองค์ ๕ คือ

๑. นึกถึงนิมิตเทียบเคียงนั้น
๒. วิจารณ์ิมิตเทียบเคียงนั้น
๓. เกิดความอึดเอิบขึ้น
๔. รู้สึกสบายมาก แปรจากความรู้สึกสบายธรรมดา
๕. ใจแน่วแน่อยู่นเฉพาะนิมิตเทียบเคียงนั้น

เมื่อใจตั้งมั่นพร้อมด้วยองค์ ๕ ดังนี้แล้ว เรียกว่าได้ ปฐมฌาน เมื่อทำให้ชำนาญใน ปฐมฌานแล้ว ก็จะขึ้นสู่ฌานชั้นสูงต่อไปโดยลำดับ เมื่อสำเร็จฌานทุกชั้นแล้ว เจริญวิปัสสนาต่อไป โดยเอาฌานเป็นบาทก็สามารถได้บรรลุผลมรรคผลนิพพานสูงส่งขึ้นไปตามลำดับ ทั้งนี้แล้วแต่วิสาขบารมีของตน

## ๒. วิเนสกอสุภา

**วิธีปฏิบัติ** เฟงดูซากศพที่มีสีเขียว ในขณะที่เฟงดูนั้น ให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ ว่าไว้ในข้อ ๑ นั้น ในขณะที่เฟงดูนั้นให้นึกว่า ซากศพสีเขียวนี้เป็นของน่าเกลียดๆ ดังนี้ สิ่งที่แตกต่างกันมีแต่นิมิตคือ นิมิตติดตา ในข้อนี้เป็น สีเขียวๆ นิมิตเทียบเคียงปรากฏเห็นเป็นสีหนา ขึ้น ๆ นอกนี้เหมือนข้างต้น

## ๓. วิปุพพกอสุภา

**วิธีปฏิบัติ** ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกในขณะที่ดูนั้น ให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ ว่าไว้ในข้อ ๑ นั้น ในขณะที่เฟงดูนั้น ให้ห้ล้นตานึกว่า ซากศพมีน้ำเหลืองไหลเป็นของน่าเกลียด ซากศพมีน้ำเหลืองไหลเป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติดตา ในข้อนี้ได้แก่ ปรากฏเห็นน้ำเหลืองไหลอยู่ไม่ขาดสาย ฯ

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ ปรากฏเห็นน้ำเหลืองนั้นนิ่งอยู่ นอกนี้เหมือนข้างต้น

## ๔. วิจฉิททกอสุภา

**วิธีปฏิบัติ** ซากศพที่ขาดเป็นท่อน ในขณะที่เฟงดูนั้นให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ กล่าวไว้ในข้อที่ ๑ นั้น แล้วให้นึกกลับไปกลับมาว่า ซากศพที่ขาดนี้เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่ขาดนี้เป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติดตา ได้แก่ การปรากฏเหมือนซากศพขาดกลาง

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ การปรากฏเห็นเป็นเหมือนซากศพเป็นชิ้นๆ ไปทั้งตัว นอกนี้เหมือนข้างต้น

### ๕. วิชชายิตกอสุภะ

**วิธีปฏิบัติ** เพ่งดูซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวินไป ในขณะที่เพ่งดูนั้น ให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ได้กล่าวไว้ใน ๑ นั้น แล้วให้นึกกลับไปกลับมาว่า ซากศพที่ถูกกัดขาดวินเป็นของน่าเกลียด ซากศพที่ถูกกัดขาดวินเป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติดตาในข้อนี้ ได้แก่ การปรากฏเห็นซากศพนั้นถูกสัตว์กัดกินส่วนโน้นบ้าง ส่วนนี้บ้าง นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ การปรากฏเห็นซากศพนั้นถูกสัตว์กัดยับไปทั้งตัวฯ นอกนี้เหมือนข้างต้น

### ๖. วิชชิตตกอสุภะ

**วิธีปฏิบัติ** เพ่งดูซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระดูกกระจายอยู่ในที่นั้นๆ ในขณะที่เพ่งดูนั้นให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ได้กล่าวไว้ในข้อที่ ๑ นั้น แล้วให้นึกกลับไปกลับมาว่า ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระดูกกระจายอยู่ในที่นั้นๆ นี้ เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระดูกกระจายอยู่ในที่นั้นๆ เป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติดตาในข้อนี้ ได้แก่ การปรากฏเห็นซากศพนั้น ตกเรี่ยราดอยู่เป็นแห่งๆ

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ การปรากฏเห็นซากศพตกเรี่ยราดทั่วไป ฯ นอกนี้เหมือนข้างต้น

### ๗. หตวิชชิตกอสุภะ

**วิธีปฏิบัติ** เพ่งซากศพที่ถูกฆ่าตาย ในขณะที่เพ่งดูนั้น ให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ได้กล่าวไว้ในข้อที่ ๑ นั้น แล้วให้นึกกลับไปกลับมาว่า ซากศพที่ถูกฆ่าตายนี้เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่ถูกฆ่าตายนี้เป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติดตาในข้อนี้ ได้แก่ การปรากฏเหมือนเห็นซากศพนั้นถูกฟันอยู่ในที่ต่อหน้าคน

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่การปรากฏเห็นเหมือนซากศพนั้นถูกฟันยับไปทั้งตัวฯ นอกนี้เหมือนข้างต้น

### ๘. โลหิตกอสุภะ

**วิธีปฏิบัติ** เพ่งซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่ ในขณะที่เพ่งดูนั้น ให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ได้กล่าวไว้ในข้อที่ ๑ นั้น แล้วให้นึกกลับไปกลับมาว่า ซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่นี้เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่นี้เป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติดตาในข้อนี้ ได้แก่ การปรากฏเห็นโลหิตแดงไหลๆ เหมือนผ้าแดงถูก ลมพัด

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ การปรากฏเห็นโลหิตแดงนิ่งอยู่ฯ นอกนี้เหมือนข้างต้น

### ๙. ปุพฺพกอสฺสกะ

**วิธีปฏิบัติ** เฟ่งซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่ในขณะที่เพ่งดูนั้นให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ได้กล่าวไว้ในข้อที่ ๑ นั้น แล้วให้นึกกลับไปกลับมาว่า ซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่เป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติดตาในข้อนี้ ได้แก่ การปรากฏเห็นหมู่นอนกำลังจะอยู่ กำลังไหลออกอยู่เป็นกลุ่ม ๆ

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ การปรากฏเห็นหมู่นอนเป็นเหมือนเมล็ดข้าวสาลีทิ้งเกลื่อนอยู่ ๆ นอกนั้นเหมือนข้างต้น

### ๑๐. อฏฺฐิกกอสฺสกะ

**วิธีปฏิบัติ** เฟ่งซากศพที่เป็นโครงกระดูก ในขณะที่เพ่งดูนั้นให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ได้กล่าวไว้ในข้อที่ ๑ นั้น แต่ข้อนี้ ถ้าผู้ใดฉลาดดูว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ก็ให้จำแต่เพียง ๑๐ อย่าง พอจำได้ดีแล้วให้นึกกลับไปกลับมาว่า ซากศพที่เป็นโครงกระดูกนี้เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่เป็นโครงกระดูกนี้เป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติดตาในข้อนี้ ได้แก่ การปรากฏเห็นเป็นเหมือนกระดูกตกอยู่เป็นแห่งๆ

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ การปรากฏเห็นเหมือนกระดูกกองอยู่ เป็นกองๆ ๆ นอกนั้นเหมือนข้างต้น

## อนุสสติ ๑๐<sup>๐๐๐</sup>

### ๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า

**วิธีปฏิบัติ** ให้นั่งขัดสมาธิตั้งตัวให้ตรง อยู่ในที่เงียบสบาย ไม่มีผู้คนพลุกพล่าน ไม่มีอะไรให้รำคาญ แล้วให้นึกถึงพระคุณความดีของพระพุทธเจ้า ๙ อย่างว่า “อิติปิ โส ภควา ฯ ล ฯ พุทฺโธ ภควา”

“พระพุทธเจ้าที่โลกนับถือ ซึ่งเสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้วนั้น พระองค์เป็นผู้ไม่มีกิเลส เป็นผู้รู้ดีเอง ไม่มีใครสั่งสอน เป็นผู้เต็มเปี่ยมด้วยความรู้และความประพุดิอันดีงาม เป็นผู้ทรงดำเนินไปได้แล้ว เป็นผู้รู้โลกแจ่มแจ้ง เป็นผู้ฝึกบุคคลให้ดีอย่างไม่มีผู้เปรียบ เป็นครูของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้ปลุกสัตว์โลกให้ตื่น เป็นผู้แจกความรู้ให้แก่สัตว์โลก” ดังนี้

<sup>๐๐๐</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๓๔-๖๐.

ในเวลานั่งนี้นั้น จะนึกถึงเพียงพระคุณบทใดบทหนึ่งหรือทั้ง ๕ บทเป็นลำดับไปได้ บางอาจารย์ใช้เพียง “พุทฺโธ พุทฺโธ” บางอาจารย์ใช้ “สมฺมาอรหํ สมฺมาอรหํ” บางอาจารย์ใช้ “สมฺพุทฺโธ สมฺพุทฺโธ” บางอาจารย์ให้นั่งดูพระพุทธรูป ตั้งแต่พระเกศ พระเศียร พระพักตร์ พระหัตถ์ หมดทั้งองค์แล้ว จึงหลับตา ภาวนาว่า “พุทฺโธๆ ๆ” เรื่อยไปแห่งละ ๑๐๐ ครั้ง เช่นว่า พุทฺโธ ๆ ๆ อยู่ที่พระเกศ ๑๐๐ ครั้ง แล้วจึงเลื่อนไปที่พระเศียรอีก ๑๐๐ ครั้ง จนถึงองค์พระทั้งหมด แล้วเอาใจไว้ที่ฝ่ามือข้างขวาก่อนอีก ๑๐๐ ครั้ง แล้วเอาใจไว้ที่ขาขวา ที่ศีรษะ ที่เหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว อย่างละ ๑๐๐ ครั้งแล้วต่อวิปัสสนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไปก็มี

เมื่อฝึกสมาธิตามพุทธานุสสตินี้ จะได้ผล ๒ อย่างคือ อย่างต่ำและอย่างสูง ผลอย่างต่ำมี ๑๓ ประการคือ

- ๑) เกิดความนับถือยำเกรงต่อพระพุทธรูปเจ้ามากขึ้น
- ๒) มีความเชื่อในพระพุทธรูปเจ้ามากขึ้น
- ๓) มีสติดีมากขึ้น
- ๔) รู้จักคุณของพระพุทธรูปเจ้ามากขึ้น
- ๕) มีความปลื้มใจมากขึ้น
- ๖) อุดหนุนต่อความกลัวสิ่งต่างๆ ได้
- ๗) อุดหนุนต่อทุกขเวทนาต่างๆ ได้
- ๘) สมควรอยู่ร่วมกับพระพุทธรูปเจ้าได้
- ๙) สมควรเป็นที่บูชาของคนทั้งหลายเหมือนกับพระเจดีย์
- ๑๐) มีใจโน้มไปในพุทธรูป คืออยากเป็นพระพุทธรูปเจ้า
- ๑๑) มีความละเอียดและมีความเกรงกลัวต่อความชั่ว ไม่กล้าทำความชั่วได้เหมือนกับอยู่ในที่ตรงหน้าพระพุทธรูปเจ้า
- ๑๒) มีสันดานพองใสมากขึ้น
- ๑๓) ได้เกิดในสุคติเมื่อตายแล้ว

**ผลอย่างสูงมี ๑ คือ ได้อุปปจารสมาธิ**

## ๒. ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม

**วิธีปฏิบัติ** ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบ แล้วให้นึกถึงคุณพระธรรม ๖ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดก็ได้ว่า “สุวักขาโต ภคฺวตา ธมฺโม ฯลฯ เวทิตฺตโพ ธิญฺญูหิ”

“พระธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธรูปเจ้าทั้งสิ้น เป็นธรรมที่พระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงไว้ถูกต้องดีแล้ว เป็นธรรมที่เห็นได้เอง ให้ผลไม่จำกัดเวลา ควรเรียกให้มาพิสูจน์ดูได้ ควรน้อมเข้ามาใส่ใจ

อันผู้มีปัญญาควรรู้ได้โดยเฉพาะ” ดังนี้

### ผลอย่างต่ำมี ๑๑ ประการ คือ

- ๑) ย่อมเป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระศาสดา
- ๒) ทำความตระหนักและอ่อนน้อมในพระธรรม โดยนัยว่า “เราไม่พิจารณาเห็นศาสดาผู้แสดงธรรมอันเป็นโอปนากิเอย่างนี้ ผู้ประกอบเมื่อด้วยองค์นี้ ในกาลส่วนที่เป็นอดีตเลย ในกาลบัดนี้เล่า เราก็ไม่พิจารณาเห็น เว้นแต่พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น” ดังนี้
- ๓) ย่อมได้ความไพบุลย์แห่งคุณ มีศรัทธาเป็นต้น
- ๔) เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์
- ๕) ทนต่อความกลัวและความตกใจ
- ๖) สามารถอดกลั้นทุกขได้
- ๗) มีความรู้สึกรู้ว่าได้อยู่กับพระธรรม
- ๘) แม้สรีระของเธออันธมมคุณานุสสติประทับอยู่ ย่อมเป็นร่างควรแก่การบูชา

ดุจเรือนพระเจดีย์

- ๙) จิตของเธอย่อมโน้มไปในอันจะบรรลุอนุตตรธรรม คือมรรคผลนิพพาน
- ๑๐) ในเมื่อมีการประจวบกับวัตถุที่จะพึงลวงละเมิด หิริโอตตปปะยอมจะปรากฏแก่เธอผู้ระลึกคุณแห่งพระธรรมได้อยู่

- ๑๑) เมื่อยังไม่บรรลุคุณธรรมอันยิ่งขึ้นไป ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเมืองหน้า

ผลอย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ

### ๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์

**วิธีปฏิบัติ** นั่งขัดสมาธิในที่เสียบบาย แล้วให้นึกถึงคุณพระสงฆ์ ๔ อย่างว่า “สุปฏิปันโน ภคโตะ สากสงโม” ดังนี้ เป็นต้น เฉพาะบทใดบทหนึ่ง หรือทั้ง ๔ บทก็ได้ หรือจะนึกเป็นภาษาไทยก็ได้ว่า

“พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติสมควร ยิ่ง เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน เป็นผู้สมควรแก่ของค้ำับ เป็นผู้สมควรแก่ของต้อนรับ เป็นผู้สมควรแก่ทักษิณาทาน เป็นผู้สมควรแก่การกราบไหว้ เป็นเพื่อนานบุญอันยอดเยี่ยมของชาวโลก” ดังนี้

### ผลอย่างต่ำมี ๙ ประการคือ

- ๑) เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์



- ๒) ได้รับความไพญญ์แห่งคุณ มีศรัทธา เป็นต้น
  - ๓) เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์
  - ๔) ทนต่อความกลัวและความตกใจ
  - ๕) มีความรู้สึกว่าได้อยู่กับพระสงฆ์
  - ๖) แม้สรีระของเธออันสังฆคณานุสสติประทับอยู่ย่อมเป็นร่างควรแก่การบูชาดุจโรงอุโบสถอันมีสงฆ์ประชุมกันอยู่จะนั้น
  - ๗) จิตของเธอย่อมโน้มไปในอันจะบรรลุถึงพระสังฆคุณ
  - ๘) ในเมื่อมีการประจวบเข้ากับวัตถุที่จะพึงสว่างละเมิด หิริโอตตปปะย้อมจะปรากฏแก่เธอผู้รู้สึกราวกับเห็นพระสงฆ์อยู่ต่อหน้า
  - ๙) เมื่อยังไม่บรรลุคุณอันยิ่งขึ้นไป เธอย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า
- ผลอย่างสูง** ได้อุปจารสมาธิ

#### ๔. สीलานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน

**วิธีปฏิบัติ** นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบาย แล้วระลึกถึงศีลของตนว่า “สิลัม ปริสุทฺธิ” ศีลของเราบริสุทธิ์ดีแล้วหนอ ศีลของเราบริสุทธิ์ดีแล้วหนอ ดังนี้ หรือจะนึกเป็นภาษาไทยก็ได้ว่า “ศีลของเราไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ผู้รู้สรรเสริญ ไม่มีอะไรถูกต้อง สมควรให้เกิดสมาธิได้” ดังนี้

#### ผลอย่างต่ำมี ๑๐ ประการคือ

- ๑) ย่อมเป็นผู้มีความเคารพในการศึกษาในเรื่องศีล
- ๒) มีความประพฤติเหมาะสม
- ๓) ปราศจากภัยทั้ง ๔ มีภัยอันเกิดแต่การติเตียนตนว่า เป็นคนไม่ดี เป็นต้น
- ๔) มีปกติเห็นภัยในโทษแม้แต่เล็กน้อย
- ๕) ได้รับความไพญญ์แห่งคุณ มีศรัทธาคือความเชื่อในศีลมากขึ้น เป็นต้น
- ๖) มีสติไพญญ์ในศีลมากขึ้น
- ๗) มีปัญญารู้จักศีลมากขึ้น
- ๘) มีสันดานผ่องใสมากขึ้น
- ๙) มีความปลื้มใจมากขึ้น
- ๑๐) เมื่อแตกตายทำลายขันธ ย่อมมีสุคติโลกสวรรค์เป็นไปในเบื้องหน้า

**ผลอย่างสูง** ได้ อุปจารสมาธิ

**๕. จาคานุสสติ** ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว

**วิธีปฏิบัติ** นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้วว่า “จาโค เม ปริสุทฺโธ” ทานของข้าพเจ้าบริสุทธิ์ดีแล้วหนอ ดังนี้

หรือจะว่าเป็นภาษาไทยดังนี้ก็ได้ว่า “เป็นลามกอันดีของเราหนอ ที่เราไม่เป็นคนตระหนี่ ได้ให้ทานแก่คนที่ควรให้ เป็นผู้ยินดีในการแบ่งปัน เป็นผู้ควรแก่การที่ผู้อื่นจะขอ เป็นผู้ยินดีในการแบ่งปันให้แก่ผู้อื่น และใช้จ่ายส่วนตัวด้วย” ดังนี้

**ผลอย่างต่ำมี ๖ ประการคือ**

- ๑) ย่อมเป็นผู้ห่อมนำไปในการสละโดยประมาณยิ่งคือยินดีในการแบ่งปันมากขึ้น
- ๒) มีอริยาถัยไม่โลภ คือไม่มีนิสัยเป็นคนเห็นแก่ได้
- ๓) จะมีความเมตตาสงสารแก่ผู้อื่น
- ๔) จะเป็นคนเกล็ดกล้าในที่ประชุม คือไม่กลัวใครจะติว่าตระหนี่
- ๕) มากไปด้วยปิติและปราโมทย์ คือเป็นผู้มีความปลื้มใจมาก
- ๖) เมื่อยังไม่บรรลुकุศลอันยิ่งขึ้นไป เธอย่อมเป็นผู้มีสุดดีเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

**ผลอย่างสูง** ได้ อุปจารสมาธิ

**๖. เทวตานุสสติ** ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดามีศรัทธาเป็นต้น

**วิธีปฏิบัติ** ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบแล้วให้นึกถึงคุณธรรมที่ทำให้บุคคลให้เป็นเทวดาโดยตั้งเทวดาไว้เป็นพยานอย่างนี้ว่า “เทวดาชั้นจาตุมหาราชิกา ชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิต ชั้นนิมมานรดี ชั้นปรนิมมิตวสวัตดีก็มีอยู่ เทวดาจำพวกพรหมก็มีอยู่ เทวดาชั้นที่สูงกว่าพวกพรหมนั้นก็ยังมีอยู่ เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วย สัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญาอย่างใด จุตติจากภพนี้แล้วจึงได้ไปเกิดในภพนั้น ๆ สัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญาอย่างนั้น แม้ของเราก็มีอยู่” ดังนี้

หรือจะภาวนาให้ย่อเข้ามามากกว่านั้นก็ได้ว่า “เทวดาในสวรรค์ก็มีอยู่ และเทวดาเหล่านั้นเมื่อก่อนก็เป็นมนุษย์เหมือนกับเรา แต่เมื่อตายแล้วได้ไปบังเกิดในสวรรค์ด้วยคุณธรรม ๕ อย่าง คือสัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา คุณธรรม ๕ อย่างนี้ มีอยู่ในตัวเราแล้ว” ดังนี้

หรือจะภาวนาให้ย่อที่สุดว่า “มยุหํ สหฺสาทิคุณา สํวิชฺชนฺติ” คุณธรรมทั้งหลายมีศรัทธาเป็นต้นของเราก็มี ดังนี้ก็ได้

**ผลอย่างต่ำมี ๗ ประการคือ**

- ๑) ย่อมเป็นที่รักที่ชอชอบใจของเทวดาทั้งหลาย

- ๒) ถึงความเป็นผู้ไพบูลย์ด้วยคุณมีศรัทธาเป็นต้น
- ๓) มีสติมากขึ้น
- ๔) มีปัญญามากขึ้น
- ๕) มีสันดานผ่องใสมากขึ้น
- ๖) เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์ คือมีความปลื้มใจมากขึ้น
- ๗) เมื่อแตกตายทำลายขันธ ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

**ผลอย่างสูง** ได้อุปปจารสมาธิ

**๗. อุปสมานุสสติ** ระลึกถึงคุณพระนิพพานอันเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์

**วิธีปฏิบัติ** ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบายแล้วให้นึกถึงคุณของพระนิพพานอันเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์ว่า “มหนิมมทโน ปิสาสวินโย อาลยสมุคฺขมาโต วฏฺฏปจฺเจโท ตณฺหกุขโย วิราโค นิโรธो นิพฺพานํ” นิพพานเป็นที่กำจัดความเมา กำจัดความหิว ถอนความอาลัย เข้าไปตัดวัฏฏะเป็นที่สิ้นต้นเหตุ เป็นที่คลายตัณหา เป็นที่ดับตัณหา เป็นที่ไม่มีเครื่องร้อยรัด ดังนี้

**ผลอย่างต่ำมี ๑๒ ประการ คือ**

- ๑) จิตไม่ถูกราคะ โทสะ โมหะ กลุ่มรุม
- ๒) เป็นจิตมุ่งตรงต่ออุปสมะแท้แล
- ๓) องค์ฌานทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นแก่เธอผู้ข่มนิวรณ์ได้แล้วในขณะเดียวกัน
- ๔) นอนหลับสบาย
- ๕) ตื่นขึ้นก็สบาย
- ๖) เป็นผู้มีความอินทรีย์สงบ
- ๗) เป็นผู้มีความใจสงบ
- ๘) มีหิริโอตตปปะ
- ๙) น่าเลื่อมใส
- ๑๐) มีอริยาไฉยประณีต
- ๑๑) เป็นที่เคารพและยกย่องของคนทั้งหลาย
- ๑๒) เมื่อยังไม่บรรลุคุณที่สูงขึ้นไป ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

**ผลอย่างสูงได้** อุปปจารสมาธิ

**๘. มรณานุสสติ** ระลึกถึงความตายอันจะมีมาถึงตน

**วิธีปฏิบัติ** ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบาย แล้วให้ระลึกถึงความตายอันจะมีมาถึงตนว่า

- |   |                        |                                       |
|---|------------------------|---------------------------------------|
| ๑ | สตฺตานํ มรณํ ฐวํ       | ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยั่งยืน |
| ๒ | ชีวิตํ อทุฐวํ          | ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน                |
| ๓ | อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ    | เราจะต้องตายแน่                       |
| ๔ | มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ | ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด        |
| ๕ | ชีวิตเมว อนิยตํ        | ชีวิตเป็นของไม่เที่ยงเลย              |
| ๖ | มรณํ นิยตํ             | ความตายเป็นของเที่ยง                  |

หรือจะภาวนาว่า “มรณํ ภวิสสตี ชีวิตินฺทริยํ อุปฺปจฺจิชฺชิสสตี” ความตายจักมี ชีวิตอินทริย จักขาด ดังนี้ หรือจะว่าอย่างอื่นก็ได้ว่า “มรณํ มรณํ” ตาย ตาย ดังนี้

ในขณะที่ระลึกถึงความตายนั้นต้องประกอบด้วย องค์ ๓ คือสติ ๑ สังเวคะ ๑ ญาณ ๑ จึงจะได้ผล เพราะเหตุว่าถ้าระลึกถึงคนรักก็จะทำให้เกิดความโศก ถ้าระลึกถึงคนที่เกลียดก็ทำให้เกิดความตื๋อใจ ถ้าระลึกถึงคนกลางๆ ก็จะทำให้เกิดความเฉย ดังนั้น จึงจำเป็นต้องให้ประกอบด้วยองค์ ๓ ดังกล่าวมานั้น

นอกจากนี้ ในขณะที่ระลึคนั้น จะต้องใช้ปัญญาพิจารณาดังต่อไปนี้ คือ.-

๑. วรคปจฺจุปฺปฏฺฐานโต ให้ระลึกถึงความตายเหมือนกับนายเพชรฆาตสำหรับฆ่าคน เพราะนับแต่เกิดมาความตายก็คอยตัดชีวิตเสมอ
๒. สมฺปตฺติวิปตฺติโต ให้ระลึกถึงความตายว่ามีทั่วไปแก่คนรวยและคนจน
๓. อุปสํหฺรณโต ให้ระลึกถึงความตายของผู้อื่นเข้ามาหาตนว่า ผู้ที่ยศมากมีบุญมาก มีกำลังมาก มีฤทธิ์มาก มีปัญญามาก เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ต้องตายเหมือนกับเรา
๔. กายพหุสาธณโต ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของมีแก่ร่างกายอันทั่วไป แก่หมู่หนอนเป็นอันมาก คือ ร่างกายนี้เป็นที่อาศัยของหมู่หนอน ๘๐ ชนิด ซึ่งอาศัยกินอยู่ตามผิวหนังและหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก
๕. อายุทุพฺพลโต ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของมีแก่ร่างกาย ซึ่งเป็นของมีกำลังน้อย คือร่างกายของสัตว์ทั้งปวงไม่ใช่เป็นของแข็งแรงอะไรเลย อยู่ได้ด้วยลมหายใจ และสิ่งอื่นๆ เท่านั้น
๖. อนิมิตฺตโต ให้ระลึกถึงความตาย เป็นของไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีป้ายบอกว่าจะต้องตายในเวลาใด
๗. อหฺธานปริจฺเฉทโต ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของประจำแน่นอน คือตายแน่ ไม่มียกเว้นใครเลยแม้แต่เพียงคนเดียว

๘. ขณปริตโต ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของมีแก่ชีวิตอันมีประมาณเล็กน้อย คือ ชีวิตของสัตว์และคนทั้งหลายเป็นของน้อย ไม่มากพอกับความปรารถนาของตนเลย ถึงจะมีอายุยืนสักเท่าใดก็ยังไม่ย่นับว่าน้อยอยู่นั่นเอง

### ผลอย่างต่ำมี ๑๓ ประการ คือ

- ๑) ย่อมเป็นผู้ไม่ประมาทเนื่องนิตย คือ จะเป็นคนไม่ประมาทมัวเมาในชีวิต ไม่นอนใจว่าชีวิตมีมาก จะได้รับสร้างบารมีคือ ความดีต่างๆ ไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้
- ๒) ได้ อณิรตสัญญา คือ ความไม่ยินดียินดีในภพทั้งปวง
- ๓) จะไม่ยินดีตื่นต้นในการได้การมีทั้งปวง
- ๔) จะละความยินดีในชีวิตเสียได้
- ๕) จะชอบติบาปคือ ความชั่วต่างๆ
- ๖) ไม่มากไปด้วยการสะสม
- ๗) จะไม่ละโมภในสิ่งของทรัพย์สมบัติทั้งปวง
- ๘) ปราศจากความตระหนี่ คือ จะไม่เป็นคนตระหนี่เห็นแก่ตัวฝ่ายเดียว
- ๙) อนิจจสัญญา ก็ย่อมถึงความชำชองแก่เธอ คือ จะรู้สึกในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
- ๑๐) ทุกขสัญญาและอนัตตสัญญาก็ย่อมปรากฏแก่เธอ
- ๑๑) เวลาจะตายจะไม่กลัวตาย
- ๑๒) เวลาจะตายจะไม่หลงตาย ไม่หลงทำกาลกิริยา
- ๑๓) ถ้าเธอมีได้ชมพระอมตะ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตกย่อมบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เพราะเหตุนี้แล ผู้มีปัญญาดีพึงทำความไม่ประมาทในมรณสติ อันมีอานุภาพมากอย่างนี้ทุกเมื่อเทอญ

### ผลอย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ

๙. กายคตาสติ ตั้งสติไว้ในกาย คือ การระลึกทั่วไปในกาย<sup>๑๑๑</sup>

**วิธีปฏิบัติ** ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบายแล้วให้นึกถึงอาการ ๓๒ ในร่างกายว่า อตถิ อิมสมิ กายเณ โลมา นขา ทนฺตา ตโจ , มํลํ นฺหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิณฺชํ วฏฺกํ, หทยํ ยกนํ กีโลมกํ ปิฬกํ ปปฺผาสํ, อนฺตํ อนฺตคฺคณํ อุทริยํ กรีลํ มตฺถลฺลฺลํ, ปิตตํ เสมํ หํ ปุพฺพโณ โลหิตํ เสโท เมโท, อสฺสุ วสา เขโฬ ลิงฺฆาณิกา ลลิกา มุตฺตํ .

<sup>๑๑๑</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๑๒.

ในร่างกายเรานี้มีส่วนต่าง ๆ อยู่คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันทมเอง ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

**ผลอย่างต่ำ** อดทนต่อความยินดียินร้ายได้ คือไม่ยินดีในร่างกาย และไม่ยินร้ายต่อร่างกาย จนเกินไปนัก

**ผลอย่างสูง** ได้ฌาน ๔ อภิญญา ๕

### บุคคล ๓ จำพวก

บุคคลที่ทำการเจริญกัมมัฏฐานมี ๓ จำพวก คือ ดิกขบุคคล ๑ มัชฌิมบุคคล ๑ มันทบุคคล ๑ ดังนี้

๑. ดิกขบุคคล แปลว่า บุคคลผู้มีบารมีแก่กล้า คือมีปัญญาดีมาก ใช้เวลาไม่ถึง ๕ เดือน กับ ๑๕ วัน ก็สามารถสำเร็จเป็นปฐมฌานลาภี และสำเร็จเป็นพระอริยะได้ บางท่านยังไม่ทันทำการเจริญท่องบ่นแต่อย่างใด เพียงแต่กำลังศึกษาอยู่กับอาจารย์ โภทฐาสก็ปรากฏแก่ใจ ต่อแต่นั้น ฌาน มรรค ผล ก็เกิดขึ้นเป็นลำดับในเวลาอันเอง

๒. มัชฌิมบุคคล แปลว่า บุคคลมีบารมีปานกลาง บุคคลเช่นนี้ เมื่อปฏิบัติครบกำหนดเวลา ๕ เดือน กับ ๑๕ วัน แล้วก็จักสำเร็จได้

๓. มันทบุคคล แปลว่า บุคคลผู้มีบารมีอ่อน เมื่อปฏิบัติก็จักสำเร็จได้ช้า คือเกินกว่า ๕ เดือน กับ ๑๕ วัน

หมายเหตุ : ถ้าเจริญครบตามกำหนดแล้ว ก็ยังไม่ปรากฏผลตามที่กล่าวไว้ ก็ให้ผู้นั้นได้ปฏิบัติเป็นหนที่ ๒ หรือ รอบที่ ๒ จุรรอบที่ ๑ นั้นอีก ปฏิบัติไปจนกว่าจะได้ผลตามที่กล่าวไว้

### นิमित ๓

นิमितมี ๓ อย่างคือ วัณณนิमित ๑ ปฏิกุลนิमित ๑ และธาตุนิमित ๑

๑. วัณณนิमित เช่นเวลาท่องบ่นว่า เกสา ๆ หรือ ผม ๆ อยู่หนึ่ง สีด้า สีขาว สี แดง อันเป็นวัณณนิमित ก็จักปรากฏได้ เพราะผมมีหลายสี แม้ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น วัณณนิमितก็ปรากฏได้เช่นเดียวกัน ให้ผู้ปฏิบัติเพ่ง วัณณนิमितนั้นต่อไป จนได้ฌานมีปฐมฌานเป็นต้น แล้วเอาฌานนั้นเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อไปจนได้สำเร็จมรรค ผล นิพพาน

๒. ปฏิกุลนิमित ปฏิกุลนิमितปรากฏก็เพราะโภทฐาสทั้งหลายทั้งหมดเป็นของปฏิกุลอยู่แล้ว ให้เพ่งความเป็นของปฏิกุลต่อไปจนได้ฌาน แล้วเอาฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อไปจนได้ มรรค ผล นิพพาน

๓. ธาตุนิมิต การที่ธาตุนิมิตปรากฏก็เพราะโกฏฐาส ๒๐ มี ผม เป็นต้น จนถึงมัตถลุงคัง ล้วนเป็นธาตุดิน ที่เหลือ ๑๒ อย่าง เป็นธาตุน้ำ เรียกว่าอาโปธาตุ เวลาธาตุนิมิตปรากฏนั้น อตถบัญญัติคือรูปร่างลักษณะของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ไม่มีสัญญาที่เคยจำได้ว่า เป็นสัตว์อะไร ชีวะ ก็หายไปจากใจ อุปมาเหมือนผู้ที่เห็นเงาจากซากศพ ขณะนั้นไม่ได้เห็นรูปร่างลักษณะ หรือ เป็นบุคคลหญิงชาย แต่อย่างใดคงเห็นแต่ ความเป็นเงา อยู่อย่างนั้น ข้อนี้ฉันใด ขณะที่กำลังทอ้งพิจารณาว่าขน ก็ปรากฏเหมือนหนึ่งหญ้าแพรกที่ขึ้นอยู่ในบ้านร้าง เล็บก็ปรากฏเหมือนหนึ่งลูกมะขางที่เสียบติดอยู่กับปลายไม้ ฟันก็ปรากฏเหมือนหนึ่งเมล็ดน้ำเต้าที่เสียบไว้ กับก้อนดิน หนัง ก็ปรากฏเหมือนหนึ่งหนังโคลสด ที่ขึงไว้บนพื้น เนื้อก็ปรากฏเหมือนหนึ่งดินเหนียวที่ฉาบฝาเรือน เอ็น ก็ปรากฏเหมือนหนึ่งเถาวัลย์ที่ผูกพันทับพหลัมาระเรือนไว้ กระดูกก็เปรียบเหมือนหนึ่งเสาฝาและ ตัวเรือน ดังนั้นเป็นต้น มิได้ปรากฏว่าเป็นคน ชาย หญิง สัตว์แต่อย่างใด จิตใจของผู้เจริญมีความรู้สึกดังนี้แหละ จึงตัดสินใจได้ว่าเป็นปรากฏแห่งธาตุนิมิต

### อานิสงส์ของการเจริญ กายคตาสติ

๑. ย่อมเป็นผู้ข่มได้ ทั้งความไม่ยินดีและความยินดี อันความไม่ยินดีหาข่มเธอได้ไม่ เธอข่มเสียได้ครอบงำเสียได้ ซึ่งความไม่ยินดี ที่เกิดขึ้นอยู่

๒. เป็นผู้ข่มความกลัวภัยได้ อันความกลัวภัยหาข่มเธอได้ไม่ เธอข่มเสียได้ครอบงำเสียได้ ซึ่งความกลัวภัยที่เกิดขึ้นอยู่

๓. เป็นผู้ทนต่อความหนาวร้อน ฯลฯ

๔. เป็นคนที่ยอดกลั้นต่อทุกขเวทนา กล้าขนาดจะคร่าชีวิตได้

๕. ได้อาศัยสี่ต่างๆ แห่งโกฏฐาสทั้งหลายมีผม เป็นต้น จะเป็นผู้ได้ฌาน ทั้ง ๔

๖. สามารถจะได้บรรลุอภิญญา ๖

เพราะเหตุนี้แล ผู้มีปัญญาเห็นภัยในวัฏสงสาร พึงเป็นผู้ไม่ประมาท บำเพ็ญกายคตาสตินี้ อันมีอานิสงส์เป็นอนันต์ ดังกล่าวมานี้เทอญ.

### ๑๐. อานาปานสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ข้อนี้จำแนกเป็น ๘ นัยด้วยกันคือ

๑. คณนหานัย           นับลม

๒. อนุพันธนหานัย   ติดตามลม

๓. ผุสนหานัย           ที่ลมกระทบ

๔. ลูปนหานัย           จิตตั้งมั่น หมายถึงเอาอุปปนา

๕. สัลลक्षणหานัย   กำหนดได้ชัด คือกำหนดชั้น ๕ ได้ชัดทันปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็น พระไตรลักษณ์ เป็นต้น ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งดี

๖. วิวัฏฐานนัย วิธีปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเข้ารวมกัน ได้แก่ มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น

๗. ปาริสุทธินัย วิธีปฏิบัติต่อจากมรรค ได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผล เป็นต้น

๘. เติลัง ปฏิปัสสนานัย วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้ว ได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ ๑๙ นั้นเอง

### คณนายนัยจำแนกเป็น ๒ คือ

๑. ัญญมามกคณนัย การนับลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีนับช้าๆ ดุจคนตวงข้าวเปลือก การนับช้าๆ นั้นหมายความว่าต้องนับแต่ลมหายใจเข้า หรือหายใจออกที่รู้สึกชัดเจนทางใจเท่านั้น ส่วนลมหายใจที่ไม่รู้สึกชัดเจนทางใจจึงทิ้งเสีย ไม่ต้อนรับ สำหรับผู้ปฏิบัติก็ต้องมีการหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ เพื่อจะได้กำหนดรู้ทันและนับถูก

๒. โคปาลกคณนัย การนับลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีนับเร็วๆ ดุจคนเลี้ยงโคทำการนับโคที่เบียดกันออกจากคอกที่คับแคบเป็นหมู่ๆ การนับเร็วๆ นั้น หมายความว่าเมื่อทำการนับลมหายใจเข้าออกตามวิธี ัญญมามกคณนัย อยู่เรื่อยๆ ความรู้สึกชัดเจนทางใจก็จะมีขึ้นทุก ๆ ขณะการหายใจเข้าและหายใจออก เนื่องมาจากมีสมาธิดี ความไม่รู้สึกชัดเจนก็หมดไป การหายใจเข้าออกก็จะเร็วขึ้น การกำหนดนับก็เร็วตามไปด้วย

### นิमित ๓ อย่าง

การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน มีนิमित ๓ อย่างคือ บริกรรมนิमित ๑ อุกคหนิมิต ๑ ปฏิภาคนิมิต ๑

๑. บริกรรมนิमित ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก

๒. อุกคหนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจสายน้ำ เปลวควัน ปุยสำลี ไม้ค้ำ พวงดอกไม้ ดอกบัว ล้อรถ ลมต้อน

๓. ปฏิภาคนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ พวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา

### สมาธิ ๓

การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ในขณะที่มีบริกรรมนิमित อุกคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่ มีสมาธิอยู่ ๓ อย่าง คือบริกรรมภาวนาสมาธิ ๑ อุปจารภาวนาสมาธิ ๑ อัปนาภาวนาสมาธิ ๑

๑. บริกรรมภาวนาสมาธิ ได้แก่ สมาธิในขณะที่มีบริกรรมนิमितและอุคคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่



๒. อุปจารภาวนาสมาธิ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ในระหว่างที่ยังไม่เข้าถึงรูปฌาน

๓. อัปปนาภาวนาสมาธิ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ที่เข้าถึงรูปฌานแล้ว

อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหากุศล หากแต่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ทั้งนิวรณ์ต่างๆ ก็สงบเสีย บังคับผู้เข้าถึง อุปจารสมาธินี้จึงเรียกว่า ได้อุปจารฌาน

อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคคตกุศล มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ด้วย นิวรณ์ต่างๆ ก็ถูกประหารเป็นวิกัมภณประหารด้วย ดังนั้น ผู้ที่เข้าถึงขั้นอัปปนาภาวนาสมาธิ จึงเรียกว่า อัปปนาฌาน

### อานิสงส์ของอานาปานสติ

- ๑) สามารถตัดเสียซึ่งวิตกมีกามวิตกเป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและประณีต
  - ๒) เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็นสุข
  - ๓) เจริญให้มาก ทำให้มากแล้วย่อมยังสติปัญญา ๔ ให้บริบูรณ์ เมื่อสติปัญญา ๔ อันบุคคลเจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ เมื่อบุคคลยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ แล้วย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์
  - ๔) ผู้ที่ได้สำเร็จรหัตตผลโดยอาศัยการเจริญอานาปานสติกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่าจะอยู่ไปได้สักเท่าไร และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย
  - ๕) กลับเป็นสุขไม่ดิ้นรน
  - ๖) ตื่นก็เป็นสุข คือมีใจเบิกบาน
  - ๗) มีร่างกายสงบเรียบร้อย
  - ๘) มีหิริโอตตปปะ
  - ๙) นุ่มนวล
  - ๑๐) มีอภัยค้ำประณีต
  - ๑๑) เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
  - ๑๒) ถ้ายังไม่สำเร็จมรรค ผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายชั้นก็มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไป
- เบื้องหน้า

พรหมวิหาร ๔<sup>๑๐๒</sup>

## ๑. เมตตา

**เมตตา** แปลว่า ความรักใคร่ปรารถนาจะให้เป็นผู้สุข ได้แก่ อโหสเจตสิก

**วิธีปฏิบัติ**

๑. ให้เว้นบุคคล ๖ จำพวกคือ

- ๑) บุคคลผู้ไม่เป็นที่รักเพราะจะทำให้เกิดความอึดอัดขุ่นหมองไม่สบายใจ
- ๒) บุคคลที่รักมาก เพราะถ้าบุคคลนั้นมีความทุกข์ยากลำบากเพียงเล็กน้อย ตนก็จะเดือนร้อนกลับไม่ไหว จนอาจร้องให้ออกมา
- ๓) บุคคลที่ไม่รักไม่ชัง มีแต่ความเฉยๆ เพราะจะทำให้จิตใจไม่สบาย เพราะบุคคลนั้นไม่มีคุณธรรมที่ทำให้เกิดความเคารพรักใคร่ อันจะทำให้เมตตาเกิด
- ๔) บุคคลผู้ที่เป็นศัตรู เพราะจะมีแต่โทสะ เนื่องจากเป็นศัตรูกัน เมตตาไม่มีโอกาสเกิดได้
- ๕) บุคคลที่มีเพศตรงกันข้ามกับตน จะแผ่เมตตาโดยเจาะจงไม่ได้ เพราะจะทำให้ระคายเคืองเนื่องจากมีเพศตรงกันข้ามกับตน
- ๖) บุคคลที่ตายไปแล้ว เมตตาและอุปการสมาธิ อปัณาสมาธิเกิดไม่ได้ เพราะบุคคลนั้นตายไปแล้ว

๒. ให้นั่งสมาธิในที่สงบสบาย

๓. ขั้นแรก พึงพิจารณาให้เห็นโทษในโทสะ และอาณิสยสี่ในขั้นต่อก่อน ตามแนวพระบาลีทั้งหลายว่า ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา นิพฺพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา. ขั้นดีคือ ความอดกลั้น เป็นบรมตบะ พระพุทธเจ้าทั้งหลายกล่าวนิพพานว่า เป็นบรมธรรม

**นิมิต ๓ กับ ภาวนา ๓**

๑. บริกรรมนิมิต นับตั้งแต่เริ่มแผ่เมตตาให้กับตนเอง แผ่ไปในสัตว์อื่น แผ่โดยไม่เจาะจงและเจาะจง แผ่ไปในทิศทั้ง ๔ เป็นต้น จนถึงเวรบุคคล
๒. อุคคหนิมิต เมื่อเมตตาจิตเกิดมีทั่วไปในบุคคลทั้ง ๓ จำพวก แต่ยังไม่เข้าถึงขั้นสීමීමဏ
๓. ภูมิภาคนิมิต เมื่อสำเร็จเป็นสීමීමဏแล้ว เรียกว่า ภูมิภาคนิมิต

<sup>๑๐๒</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๖๐-๗๗.

ในนิมิตทั้ง ๓ อย่างนี้ อุกคหนิมิตและปฏิกาคณิมิต เป็นไปโดยอ้อม เพราะเป็นกรรมฐานที่ใช้ใจอย่างเดียว มิได้อาศัยการเห็น การกระทบ ทำการเจริญ ดังนั้น อุกคหนิมิตและปฏิกาคณิมิตจึงไม่มีโดยตรง

๑) บริกรรมภาวนา ได้แก่ ในขณะที่นึกบริกรรมด้วยใจว่า อเวโร โหมิ หรือ อเวโร โหตุ หรือ อเวรา โหนตุ เป็นต้น เป็นไปในตน บุคคลเป็นที่รัก บุคคลกลางๆ และบุคคลผู้มิเวร

๒) อุปจารภาวนา ได้แก่ การแผ่เมตตาในระหว่างที่ได้อุคคหนิมิตและปฏิกาคณิมิตนั้น

๓) อัปปนาภาวนา ได้แก่ เมื่อรูปฌานเกิดขึ้นแล้ว

หมายเหตุ : เมื่อแผ่เมตตาไปในตน ในคนอื่นแล้ว ต่อแต่นั้นจึงแผ่ไปในบุคคลผู้เป็นที่รัก ๑ บุคคล ผู้เป็นที่รักยิ่ง ๑ บุคคลกลางๆ ๑ บุคคลผู้มิเวร ๑

### อานิสงส์ของการแผ่เมตตา มี ๑๑ ประการ คือ

- ๑) สุขุ สุขุติ นอนหลับสบายคล้ายเข้าสมาบัติ
- ๒) สุขุ ปฏิพุชฌติ เมื่อตื่นนอนสบายคล้ายกับออกจากสมาบัติ
- ๓) น ปาปกํ สุขิณํ ปสฺสติ ไม่ฝันเห็นสิ่งที่ชั่ว และเรื่องที่น่าเกลียดน่ากลัว ฝันเห็นแต่สิ่งที่ดีที่น่าปลื้มใจ
- ๔) มนุสฺसानํ ปิโย โหติ เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
- ๕) อมฺนุสฺसानํ ปิโย โหติ เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลายมีเทวดา เป็นต้น
- ๖) เทวตา รกฺขนฺติ เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา
- ๗) นาสุส อคฺคิ วา วิสํ วา สตถํ วา กมฺติ ไฟหรือยาพิษ หรือศัตรูร้ายต่างๆ ทำร้ายไม่ได้
- ๘) ตวฺฆํ จิตฺตํ สมาธิยติ มีจิตใจสงบได้เร็ว
- ๙) มุชฺชนฺโณ วิปฺปสฺสีหติ มีหน้าตาผ่องใส
- ๑๐) อสมฺมุพฺโพทํ กาลํ กโรติ เมื่อเวลาตายจิตใจไม่พันเพื่อน คือไม่หลงตาย
- ๑๑) อุตฺตรํ อปฺปปฏิวิชฺฌนํโต พุทฺทมโลกุปฺโค โหติ แม้วยังไม่ได้บรรลุมรรคผลอันประเสริฐในภพนี้ก็ตาม ถ้าได้รูปฌาน ก็จักไปบังเกิดในพรหมโลก

### ๒. กรุณา

กรุณา แปลว่า ความสงสารสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยาก ปราธมนจะช่วยให้พ้นทุกข์ คือ เมื่อเห็นสัตว์ทั้งหลายได้รับความลำบาก จิตใจของสัตว์บุรุษก็เกิดความห่วงหาโหวนจึงดูอยู่ไม่ได้ หมายความว่า ย่อมช่วยผู้ที่ได้รับความลำบากนั้นให้ได้รับความสุข

## วิธีปฏิบัติ

เมื่อจะทำการแผ่ ผู้เจริญจะต้องแผ่ไปในบุคคลโดยลำดับ ดังนี้คือ

๑) ต้องแผ่ให้แก่ตนเองก่อน

๒) ทุกขิตบุคคล ประเภทที่ ๑ และที่ ๒ คือ ผู้ที่กำลังได้รับความลำบาก เนื่องจากพยานะ ๕ อย่างใดอย่างหนึ่ง และผู้ที่จะต้องประสบกับพยานะ ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งในข้างหน้า ที่เป็นมัชฌัตตบุคคล

๓) ทุกขิตบุคคล ประเภทที่ ๑-๒ ดังข้างต้นนั้น ที่เป็นปิยบุคคล

๔) ทุกขิตบุคคล ประเภทที่ ๑-๒ ดังกล่าวมาข้างต้นนั้น ที่เป็นเวรีบุคคล ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบาย แล้วแผ่ไปในตนก่อนว่า อหิ ทุกขา มุญจามิ ขอข้าพเจ้าจงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ กิณห์ วตาย สโต อาปนโน อปฺเปวณม อิมฺหา ทุกขา มุจฺเจยฺย สัตว์นี้ถึงแล้ว ซึ่งความยากหนอ ไฉนจะพ้นพ้นจากทุกข์นี้ได้ หรือว่า ทุกขา มุจฺจตุ ขอท่านจงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจเกิด หรือว่า สพฺเพ สตุตา สพฺพทุกฺขา ปมุจฺจนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

## ๓. มุทิตา

มุทิตา แปลว่า ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ได้แก่ความรื่นเริงบันเทิงใจในความ สุข ความสมบูรณ์ของผู้อื่น

## วิธีปฏิบัติ

นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบาย แล้วแผ่มุทิตาไปในสัตว์ทั้งหลายที่เป็นสุขิตบุคคล ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๒ จำพวก คือผู้ที่เคยมีความสุขสบายอยู่ หรือผู้ที่ได้รับความสุขสบายในวันข้างหน้า และผู้ที่เคยมีความสุขสบายมาแล้ว แต่เวลานี้กำลังมีความลำบากอยู่ ดังนั้น ถ้าผู้เจริญมิได้พบเห็นสุขิตบุคคลจำพวกที่ ๑ จะทำการแผ่ไปในบุคคลจำพวกที่ ๒ ก็ได้ โดยมาคำนึงว่า บุคคลนี้ เคยเป็นผู้มั่งคั่งสมบูรณ์มีความสุขกายสบายใจ ด้วยยศ ทรัพย์สินเงินทองมาแล้ว

เมื่อทำการแผ่ ผู้เจริญจะต้องแผ่ไปในบุคคลโดยลำดับ ดังนี้คือ

๑) ต้องแผ่แก่ตนเองก่อน

๒) สุขิตบุคคล ประเภทที่ ๑ และ ๒ ที่เป็น อติปิยบุคคล

๓) สุขิตบุคคล ประเภทที่ ๑ และ ๒ ที่เป็น ปิยบุคคล

๔) สุขิตบุคคล ประเภทที่ ๑ และ ๒ ที่เป็นมัชฌัตตบุคคล

๕) สุขิตบุคคล ประเภทที่ ๑ และ ๒ ที่เป็นเวรีบุคคล

#### ๔. อุเบกขา

**อุเบกขา** แปลว่า ความวางเฉยในอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ หมายความว่าความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายโดยมีจิตใจที่ปราศจากอาการทั้ง ๓ กล่าวคือ ไม่น้อมไปในความปรารถนาดีในการที่จะบำบัดทุกข์ ในการชื่นชมยินดี ในความสุขของสัตว์แต่อย่างใดทั้งสิ้น องค์ธรรมได้แก่ ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิก ที่มีมัชฌัตตสัจตวบัญญัติเป็นอารมณ์

#### อารมณ์ของอุเบกขา

มัชฌัตตบุคคล ที่เป็นอารมณ์ของอุเบกขาพรหมวิหารนี้มีอยู่ ๒ จำพวก คือ พวกรัศมี ๑ พวกที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนาสมาธิ ๑

พวกรัศมีนั้น ได้แก่ บุคคลที่ไม่รัก ไม่ชัง เฉยๆ ซึ่งเป็นวิสัยธรรมดาของจิตใจของคนทั่วไป

พวกที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนาสมาธินั้น ได้แก่ ปิยบุคคล เวิฐยบุคคล ที่มีความสุขหรือมีความทุกข์

#### การวางเฉย ๒ อย่าง

การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือเป็นไปด้วยอำนาจแห่งตัตตรมัชฌัตตตา และเป็นไปด้วยอำนาจโมหะ

ที่เป็นไปด้วยอำนาจแห่งตัตตรมัชฌัตตตานี้ ไม่มีการเกี่ยวข้องกับเมตตา กรุณา มุทิตา ดังที่ได้กล่าวแล้วนั้นแต่อย่างใด นี่เป็นอุเบกขาแท้

ที่เป็นไปด้วยอำนาจโมหะนั้นเมื่อได้ประสบกับสิ่งที่น่ารักก็ไม่วิจารณ์ว่าชวนชวายน่าอยากได้ ก็ไม่มีการชวนชวายน่าอยากได้ เฉยๆ ไป น่าเคารพเลื่อมใสก็ไม่รู้จักทำการเคารพเลื่อมใส น่ากลัวน่าเกลียดก็ไม่รู้จักกลัวจักเกลียด สนับสนุนส่งเสริมก็ไม่รู้จักสนับสนุนส่งเสริม ควรแก้ไขปรับปรุงให้ดีให้สมบูรณ์ในการทำงานทั้งปวงก็นิ่งเฉยเสีย นี่เป็นอุเบกขาเทียม เรียกว่า อัญญาณอุเบกขา

การเจริญอุเบกขากรรมฐานนี้ ผู้เจริญต้องทำการแผ่อุเบกขาแท้ไปในสัตว์ทั้งหลายที่เป็นมัชฌัตตบุคคล

การเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา จนถึงได้อุปมาตามนั้น ไม่จำกัดบุคคล ทั้งกรรมฐานก็ไม่จำกัด แต่การเจริญอุเบกขานั้น ผู้เจริญจะต้องเป็นจตุตถฌานลาภีบุคคลและจตุตถฌานลาภีที่ตนได้นั้น ก็ต้องเนื่องมาจากการเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อย่างใดอย่างหนึ่ง หาใช่สำเร็จจากกรรมฐานอื่น ๆ ไม่ ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า มีการจำกัดบุคคล และจำกัดกรรมฐาน เพราะการเจริญอุเบกขากรรมฐานนี้ ให้ได้แต่เพียงรูปาวจรปัญญาสมาธิอย่างเดียว ดังนั้นผู้ที่ทำการเจริญอุเบกขากรรมฐานนี้ ถ้ามิใช่เป็นจตุตถฌานลาภีแล้ว ก็มีอาจเจริญอุเบกขาให้สำเร็จจนถึงฌานได้

## วิธีปฏิบัติ

ในเบื้องต้น ใส่ใจตติยฌาน ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา เมื่อบรรลุตติยฌานและได้รับความเชี่ยวชาญในตติยฌานขึ้นแล้ว เรอมองเห็นว่า การบำเพ็ญเมตตา กรุณา และมุทิตา เป็นการยากเกินไป ความชอบและความไม่ชอบเป็นเหตุไถ่เมตตาเป็นด้านนี้ประกอบด้วย การประจบความยินดีและความรื่นเริง ประโยชน์ของอุเบกขาอยู่ที่การเอาชนะความยุ่งยากเหล่านี้ แล้วเจริญอุเบกขาไปยังบุคคลที่เป็นกลาง และทำจิตให้สงบ ต่อจากนั้นเจริญไปยังศัตรูและเพื่อนๆ เมื่อปฏิบัติอย่างนี้จะบรรลุจตุตถฌาน โดยอาศัยวิธีการ ๓ อย่างคือ โดยการกำหนดรู้สัตว์ทั้งหลาย โดยการกำหนดรู้เขตหมู่บ้าน และโดยการกำหนดรู้ทิศทั้งปวง<sup>๑๐๓</sup>

## อาหาเรปฏิกูลสัญญา<sup>๑๐๔</sup>

อาหาเรปฏิกูลสัญญา แปลว่า การพิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกูล องค์ธรรมได้แก่ สัญญาเจตสิกที่มีในมหากุศล มหาภิรียา

### พิจารณาโดยอาการ ๑๐ อย่างคือ

๑. คมนา แปลว่า การเดินไป ได้แก่พิจารณาความเป็นไปของปฏิกูล โดยการไปสู่สถานที่ที่มีอาหารว่าได้รับความลำบากต่างๆ มีการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น ในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม กรำแดด เปียกเสียดไปด้วยฝูงชนทั้งหลายอย่างน่าเบื่อ ต้องย่ำของสกปรกไป มีละอองติดเท้าและขี้จิ้งจกเป็นต้น ต้องไปเจอกับของปฏิกูลนานาชนิด เช่น ปัสสาวะ อุจจาระ น้ำมูล น้ำลาย ซากศพ ต่างๆ เช่น ซากสุนัขบ้าง ซากงูบ้าง ฯลฯ เป็นสิ่งที่จำต้องเหยียบย่ำด้วย จำต้องเจอด้วย จำต้องได้กลิ่นด้วย ทั้งนี้เพราะอาหารเป็นเหตุ พึงพิจารณาเห็นความเป็นของปฏิกูล โดยการไป ดังนี้แล้วพิจารณาว่า “โอ อาหารนี้ปฏิกูลจริงหนอ”

๒. เอสนา แปลว่า การแสวงหา ในเวลาแสวงหาอาหารนั้น จำต้องเหยียบหลุมโสโครกบ้าง บ่อน้ำคร่ำที่เจือปนด้วยน้ำล้างปลา น้ำล้างเนื้อ น้ำข้าวข้าว น้ำมูล น้ำลาย ขี้สุนัขและสุกรเกลื่อนกลาดไปด้วยหมู่หนอน แมลงวันหัวเขียวบ้าง จำต้องเห็น จำต้องได้กลิ่น จำต้องอดกลิ่น และจำต้องเหยียบย่ำไปในที่เฉอะแฉะสกปรกปะปนไปด้วยสิ่งปฏิกูลน่าเกลียดนานาประการ ทั้งนี้เพราะอาหารเป็นเหตุ โดยแท้ พึงพิจารณาเห็นความเป็นของปฏิกูลโดยการแสวงหาดังนี้แล้ว พึงปลงว่า “โอ อาหาร

<sup>๑๐๓</sup> พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค. พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษของ พระเอชารา พระดสมเถระ และพระเขมินทเถระ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๒.

<sup>๑๐๔</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๗๗-๗๘.

นี่ปฏิภูมิจริงหนอ”

**๓. โภคา แปลว่า การบริโภค** คือ พิจารณาอาหารว่า เป็นของปฏิภูมิจริงหนอ โดยการบริโภคว่า อาหารนี้เมื่อเอามือหยิบมาใส่เข้าปากก็เปื้อนมือ และคลุกเคล้าไปด้วยน้ำลาย ฟันล่างทำกิจต่างครก ฟันบนทำกิจต่างสาก ลิ้นทำกิจต่างมือ เคี้ยวอยู่ที่แปดเปื้อนไปด้วยชี้น สีส กลิ่น เครื่องปรุงที่จัดว่า ดีนั้น ก็กลับเปลี่ยนเป็นของปฏิภูมิน่าเกลียดไปหมด ปรากฏดังรากสุนัข ถ้าควรออกมาดูเสียก่อน แล้วจึงบริโภคใหม่อีก ก็คงบริโภคไม่ลงเป็นแน่ นอกจากนี้ ยังต้องบริโภคแล้วบริโภคอีกซ้ำๆ ซากๆ อยู่เสมอทุกวันมิได้ว่างเว้น นับจำเดิมแต่คลอดจากครรภ์มารดาจนกระทั่งถึงตาย ถ้านำ ออกมากองไว้เป็นส่วนๆ แล้วก็มากมายใหญ่โต เพียงแต่ข้าวสารกับน้ำเท่านั้นก็มีใช้น้อยเลย ข้าวสาร ที่คนแต่ละคนบริโภคลงไปในท้องนั้น ถ้าจะคำนวณดูแล้วประมาณเรือน ๑ หลัง จำนวนข้าว ประมาณสัก ๑๕๐ กระสอบ น้ำเท่ากับสระโบกขรณี ๑ สระ นี่ว่ากันแต่ในชาตินี้เท่านั้น นักปราชญ์ กล่าวว่ “ท้องมนุษย์นี้เป็นมหาสมุทรอย่างหนึ่ง ไม่รู้จักเต็มเป็นสักที” ดังนั้น นักปฏิบัติจึงต้อง พิจารณาปลงเสียว่า “โอ อาหารนี้ เป็นของปฏิภูมิจริงหนอ” ดังนี้

**๔. อาสยา แปลว่า ที่อยู่คือ** พิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิภูมิจริงหนอ โดยที่อยู่อาหารที่บริโภค เข้าไปนี้ มีที่อาศัยอยู่ ๔ อย่างคือ น้ำดี ๑ เสมหะ ๑ หนอง ๑ เลือด ๑ ใน ๔ อย่างนี้ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระเจ้าจักรพรรดิ มีอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนชนทั้งหลาย นอกจากนี้มีครบทั้ง ๔ อย่าง เหตุนี้ผู้ใดมีน้ำดีมากอาหารที่เข้าไปในลำไส้ของผู้นั้นก็เป็นเหมือนเปราะด้วยยางมะขางชั้น ๆ ถ้าเสมหะมากก็แปดเปื้อนด้วยเสมหะ ดุจเปราะด้วยน้ำใบเตยหนู ถ้ามีหนองมากก็แปดเปื้อนด้วย หนองดูจะคนด้วยเบรียงเนา ถ้ามีโลหิตมากก็แปดเปื้อนด้วยโลหิตดูจะคนด้วยน้ำย้อม นี่คือความเป็นของปฏิภูมิจริงหนอในอาหาร ดังนั้น นักปฏิบัติพึงพิจารณาว่า “โอ อาหารนี้ เป็นของปฏิภูมิจริงหนอ” ดังนี้

**๕. นิทานโต แปลว่า หมักหมม** คือ พิจารณาความเป็นของปฏิภูมิจริงหนอ โดยกระเพาะ ซึ่งเป็นที่ หมักหมมรวมกันแห่งอาหารใหม่ว่า อาหารที่ระคนด้วยน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด ๔ อย่าง หรือ อย่างใดอย่างหนึ่งนี้ เมื่อเข้าไปสู่ภายในนั้นมิใช่จะไปหมักหมมรวมกันตั้งอยู่ในภาชนะเงินภาชนะ ทอง แก้วมณี เป็นต้นแต่อย่างใดไม่ ที่แท้เข้าไปหมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะที่โสโครกน่าเกลียด ฉะนั้น ผู้ที่มีอายุ ๑๐ ปีบริโภคเข้าไป อาหารก็ไปหมักหมมรวมกันไว้ในกระเพาะนี้ตลอด ๑๐ ปี โดยมีได้ชำระล้างเลย ย่อมเป็นเหมือนหลุมคูที่มีได้ขุดลอก มีได้ถ้ำยอกเลย ฉะนั้น ถ้าผู้มีอายุ ๒๐-๓๐-๑๐๐ ปีอาหารก็เข้าไปหมักหมมรวมกันไว้ในกระเพาะที่โสโครกนี้ตลอดระยะเวลาอันนานเท่านั้น ย่อมเป็นไปเหมือนหลุมคู ที่มีได้ขุดลอกถ้ำยอกตลอดระยะเวลาอันถึง ๒๐-๓๐-๑๐๐ ปี ฉะนั้น นี่เป็นสิ่งที่น่าเกลียดโดยหมักหมม ดังนั้น นักปฏิบัติธรรมพึงพิจารณาว่า “โอ อาหารนี้ เป็นของปฏิภูมิจริงหนอ” ดังนี้

**๖. อปกกา แปลว่า ไม่ย่อย** คือ พิจารณาอาหารโดยเป็นของปฏิกูลโดยไม่ย่อยว่า อาหารที่บริโภคแต่วานนี้ก็ดี วันนี้อีกดี ที่เข้าไปหมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะอาหารอันโสโครกนี้ มีอาการเป็นฟองเกิดขึ้นด้วยอำนาจของปากจกเตโช ไฟที่เผาอาหารให้ย่อย ที่มีประจำอยู่ภายใต้กระเพาะอาหาร ทำการเผาผลาญให้ย่อยละลายไปเป็นเหมือนหนึ่งขยะมูลฝอย มีเศษอาหารต่างๆ หลว้า ใบไม้ เลื้อล่ำแพนเก่า ซากงู สุนัข หนู เป็นต้น ที่ชาวบ้านพากันทิ้งไว้ในหลุม เมื่อฝนตกในฤดูแล้งถูกแสงอาทิตย์แผดเผาให้ร้อนก็เดือดปุดเป็นฟองขึ้นมาเป็นฟายอยู่ฉันใด อาหารที่บริโภคเข้าไปแล้ววานนี้ วันนี้ ก็มีสภาพเป็นของน่าสะอิดสะเอียนยิ่ง ฉะนั้น นี่เป็นสิ่งที่ปฏิกูลน่าเกลียดโดยยังไม่ย่อย ดังนั้นนักปฏิบัติธรรมพึงพิจารณาว่า “โอ อาหารนี้ เป็นของปฏิกูลจริงหนอ” ดังนี้

**๗. ปกกา แปลว่า ย่อยแล้ว** คือ พิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกูลโดยย่อยแล้วว่า อาหารที่ถูกเผาผลาญด้วยปากจกเตโชนี้ เมื่อย่อยเสร็จแล้วนั้นหาใช่กลายเป็นทองเป็นเงิน ดังเช่นการเล่นแร่แปรธาตุให้สำเร็จเป็นทองคำ เป็นเงินขึ้นเช่นนี้ไม่ ที่แท้ก็กลายเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ ส่วนที่เป็นอุจจาระนั้นก็ไปขังเต็มอยู่ในกระเพาะอุจจาระเป็นก้อนๆ เหมือนดังดินเหลืองที่เขาบดให้ละเอียดแล้วใส่ลงไว้ในกระบอกไม้ไผ่ฉะนั้น ส่วนที่เป็นปัสสาวะก็ไปขังเต็มอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ นี่เป็นสิ่งที่น่าเกลียดโดยย่อยแล้ว ดังนั้น ผู้เป็นนักปฏิบัติธรรม พึงพิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกูล โดยย่อยแล้วว่า “โอ อาหารนี้ เป็นของปฏิกูลจริงหนอ” ดังนี้

**๘. ผลา แปลว่า ผล** คือ พิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกูล โดยผลที่สำเร็จว่า อาหารที่ย่อยเสร็จเรียบร้อยแล้ว ด้วยอำนาจปากจกเตโชนั้น ย่อมให้สำเร็จเป็นเลือด เนื้อ กระดูก ไขมัน เล็บ ฟัน เป็นต้น ส่วนอาหารที่ไม่ย่อยนั้นก็กลับทำให้โรคต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย เช่น หิดเปื่อย หิดดำน คุดทะราด โรคเรื้อน กลาก เกื้อน หิด ไอ ลงแดง เป็นต้น ล้วนแต่เป็นผลที่เกิดจากอาหารที่บริโภคเข้าไป นี่เป็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวโดยผลที่สำเร็จ ดังนั้น นักปฏิบัติธรรมพึงพิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกูลโดยย่อยแล้วว่า “โอ อาหารนี้ เป็นของปฏิกูลจริงหนอ” ดังนี้

**๙. นิสฺสนฺหา แปลว่า ไหลออก** คือ พิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกูลโดยการหลั่งไหลออกว่า อาหารที่บริโภคเข้าไปนี้ เมื่อขณะบริโภคย่อมเข้าไปทางเดียว เมื่อไหลออกก็ไหลออกจากช่องทั้ง ๔ ช่องเล็กทุกขุมชน เป็นไปโดยประการต่าง ๆ เป็นต้นว่า ไหลออกจากช่องตาทั้งสองเป็นขี้ตา ไหลออกจากช่องหูทั้งสองเป็นขี้หู ไหลออกจากช่องจมูกทั้งสองเป็นขี้มูก ไหลออกจากช่องปากเป็นน้ำลายเสมหะ ไหลออกจากช่องทวารหนักเป็นอุจจาระ จากทวารเบาเป็นปัสสาวะ ไหลออกจากช่องขุมชนเป็นเหงื่อ

ขณะที่บริโภคอยู่นั้น ย่อมนั่งล้อมวงพร้อมหน้ากันเป็นหมู่ๆ เมื่อถึงคราวที่จะถ่ายออกเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ ก็ต้องปลีกออกจากหมู่ไปแอบแฝงแต่เดียวดาย เมื่อบริโภคในวันแรก มีทั้งยินดี



ว่าจริง สนุกสนาน ปลื้มใจ ปีติ โสมนัส ครั้นวันที่ ๒ เป็นเวลาที่จะถ่ายออก ย่อมปิดจมูกหน้านิ้วคิ้ว ขมวด สะอิดสะเอียนแก้อชิน และในวันแรกมีความเอร็ดอร่อย ชอบบอกชอบใจจดจ่อหลงไหล หมกมุ่นกลืนกิน พอรุ่งขึ้นในวันที่ ๒ ทั้งไว้เพียงคืนเดียวก็หมดความชอบใจ กลับเกลียดขยะแขยง มีความรำคาญไม่สบายเพราะต้องทำการถ่ายออก เหตุนั้น พระโบราณจารย์จึงกล่าวว่า “ข้าว น้ำ ของเคี้ยว และของกิน อันมีค่ามาก เข้าทางช่องเดียว แต่ไหลออกมาจาก ๔ ช่อง ข้าว น้ำ ของเคี้ยวและของกิน อันมีค่ามาก คนนิยมยินดีกินเข้าไป แต่เมื่อถ่ายออกย่อมเกลียด ข้าว น้ำ ของเคี้ยวและของกินอันมีค่ามากเพราะค้างอยู่คืนเดียวก็เป็นของเสียไปสิ้น คือบูดเน่าไปเสียหมด” ดังนั้น นักปฏิบัติธรรมพึงพิจารณาเห็นว่า “โอ อาหารนี้ เป็นของปฏิกุลจริงหนอ” ดังนี้

**๑๐. มกฺขนา แปลว่า เปื้อน** คือพิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกุลโดยความแปรเปลี่ยนว่า อาหารนี้ แม้ว่าบริโภคอยู่ย่อมแปรเปลี่ยนมือ ปาก ลิ้น เพดาน ฉะนั้น อวัยวะเหล่านี้ จึงมีการเปราะเปื้อนไปด้วยสิ่งเหม็นคาวลิ้น แม้ล้างแล้วก็ต้องล้างอีก ถึงกระนั้นกลืนเห็นคาวก็ไม่ใคร่หมดไป จำต้องล้างด้วยเครื่องหอมซ้ำอีก เพื่อจกขจัดกลิ่นให้สูญสิ้นไป ครั้นถึงคราวที่จะไหลออก หลังจากย่อยเสร็จแล้วก็เปื้อนเปราะไปทั่วตัวคือเปื้อนตาโดยเป็นขี้ตา เปื้อนหูโดยเป็นขี้หู เปื้อนจมูกโดยเป็นขี้มูก เปื้อนฟันโดยเป็นขี้ฟัน เปื้อนปาก ลิ้น เพดาน โดยเป็นน้ำลายเสมหะ เปื้อนร่างกายทั่วไป โดยเป็นเหงื่อ เปื้อนทวารหนักทวารเบา โดยเป็นอุจจาระปัสสาวะ เปราะเปื้อนน่าเกลียดทั่วไปหมด แม้จะหมั่นอาบน้ำชำระขัดสัวยู่ทุกวันก็ไม่สะอาดไปได้ เปราะเปื้อนอยู่อย่างนี้ตลอดไป ในทวารทั้งหลายเล่าเพราะล้างทวารลงอย่างเข้ามือก็เป็นสิ่งจำต้องล้างด้วยน้ำอีกทีเพราะล้างทวารลงอย่างแล้ว มือนั้นฟอกด้วยโคลย์บ้าง ดินบ้าง ฝุ่นหอมบ้าง สบู่บ้าง ตั้ง ๒-๓ ครั้ง จึงหายจากความเป็นของปฏิกุล ดังนั้นนักปฏิบัติธรรมพึงพิจารณาอาหารโดยความเป็นของปฏิกุลโดยย่อยแล้วว่า “โอ อาหารนี้ เป็นของปฏิกุลจริงหนอ” ดังนี้

### นิมิตภาวนาปริญญา

การเจริญกรรมฐานนี้ไม่มีอคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต มีแต่ปริกรรมนิมิตอย่างเดียวคืออาหารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสัญญาของตนที่มีการเห็นว่าเป็นของปฏิกุลนี้เอง

ส่วนภาวนานั้นได้ ๒ อย่าง คือ ปริกรรมภาวนาและอุปจารภาวนา

### ปริญญา ๓

๑. ญาตปริญญา ได้แก่ ความเห็นทุกข์ยากลำบากโดยนานาประการ ในการบริโภค นับแต่การไปสู่สถานที่ การแสวงหาเป็นต้นไป จนถึงการเปื้อนเปราะ

๒. ตีรณปริญญา ได้แก่ เห็นความเกิดดับของอาหารที่บริโภคเข้าไป ความเกิดดับของรูปภายในตนที่เกิดจากอาหารและความเกิดดับของจิตใจในขณะที่กำลังบริโภคและหลังจากบริโภคแล้ว

๓. ปทานปริณญา สามารถประหาณตัณหาในรส คือละความยินดีพอใจในรสเสียได้

### อานิสงส์

๑. ประหาณรสตัณหาได้ เพราะประสงค์เพียงแต่จะดำรงชีวิตร่างกายเอาไว้ เพื่อจะได้ทำการปฏิบัติให้พ้นไปจากวัฏฏทุกข์นี้ แม้ตัณหา รากะ ในกามคุณ ๕ ผู้เจริญก็ย่อมละลงได้

๒. อาศัยเหตุคือการละตัณหา รากะ ในกามคุณ ๕ ลงได้นี้ ผู้เจริญย่อมกำหนดรู้รูปชั้นที่ โดยปริณญา ๓ แม้กายคตาสติภาวนาก็ย่อมสำเร็จบริบูรณ์ไปด้วยและอนุโลมเข้าไปในปฏิบัติแห่ง อสุภสังขญาณด้วย

๓. แม้ว่าผู้เจริญยังไม่สามารถเข้าสู่มรรค ผล นิพพานในภพปัจจุบันทันตาเห็นนั้นก็ตาม ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

สำหรับ อรูปกัมมัฏฐาน ๔ อย่าง ได้แสดงไว้แล้วในภาคกลินคือ อากาสานัญจายตนะ วิญญานัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ และ เนวสัณญานาสัณญายตนะ

### สมถยานิกัมมัฏฐาน

ฉานลาภีบุคคลผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน<sup>๑๐๕</sup> มีความต้องการที่จะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปนั้นจำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานในด้านแนวทางในการปฏิบัติเสียก่อนคือมีความรู้ทางด้านปริยัติที่เกี่ยวกับสภาวะของรูปนาม เหตุปัจจัยของรูปนาม และสภาวะของพระไตรลักษณ์ หรือสามัญญลักษณะ ๓ คือ อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ เสียก่อน จากนั้นจึงปฏิบัติต่อไปดังนี้

เมื่อโยคีได้ปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานจนเกิด “ปฏิภาคนิมิต” ซึ่งจัดเป็นสมาธิระดับอุปจารสมาธิแล้ว ให้เพียรเจริญต่อไปจนสมาธิถึงระดับอัปปนาสมาธิ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌานไปโดยลำดับ พิจารณาฌานที่ตนได้แล้ว จากนั้นก็ให้กำหนด ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือกำหนดสภาวะอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖

เมื่อกำหนดมากๆ เข้า นานๆ เข้า จิตหรือร่างกายของโยคีจะเหนื่อยอ่อน ก็ให้กลับไปเข้าฌานสมาบัติใหม่และตั้งอยู่ในฌานสมาบัตินั้นประมาณ ๑๕-๓๐ นาที และเมื่อออกจากฌานสมาบัติแล้ว ให้กำหนดในฌานจิตตูปบาท แล้วจึงกำหนด ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานต่อ (คืออารมณ์ของทั้ง ๖ ทวาร) ปฏิบัติไปเรื่อยๆจนกระทั่งเกิดความเหนื่อยล้าขึ้นมาอีกทางกายหรือทางจิต ก็ให้กลับไปเข้าฌานสมาบัติอีก ตั้งอยู่ในฌานสมาบัตินั้นประมาณ ๑๕-๓๐ นาที และเมื่อออกจากฌานสมาบัติแล้ว ให้กำหนดในฌานจิตตูปบาทแล้วจึงกำหนดต่อด้วย อารมณ์อันปรากฏขึ้นทาง

<sup>๑๐๕</sup> เกษณี เกลิมติระกุล. คู่มือวิปัสสนา. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สหธรรมมิก, ๒๕๔๐.), หน้า ๖๑-๖๓.

ทวารทั้ง ๖ ทำสลับอยู่เช่นนี้ แต่ทั้งนี้โยคีจะต้องอยู่ภายใต้การควบคุม ของพระวิปัสสนาจารย์ผู้สามารถ และมีการสอบอารมณ์ต่อเนื่องปกติ เพราะหากปฏิบัติเอง จะไม่เกิดผลดี คืออาจหลงทางได้ง่ายๆ

เมื่อสามารถกำหนดได้ต่อเนื่อง วิปัสสนามีกำลังมากขึ้นแล้ว โยคีก็จะหายเหนื่อยอ่อน ทำให้สามารถ กำหนดวิปัสสนากัมมัฏฐานได้สะดวกดีขึ้นเป็นลำดับ จนกระทั่งสามารถกำหนดติดต่อกัน ตลอดวันตลอดคืน ครั้นการปฏิบัติสมาธิแล้วก็จะค่อยๆ ปรากฏสภาวะของรูปและนามด้วย อำนาจของสมาธิในวิปัสสนาต่อจากนั้นก็จะมีเหตุปัจจัยของรูปและนาม และหลังจากรู้ถึงเหตุปัจจัยของรูปและนามแล้ว การปรากฏของพระไตรลักษณ์ก็จะมีขึ้น เมื่อสภาวะของพระไตรลักษณ์ (สามัญญลักษณะ) แก่กล้ามากขึ้น มากขึ้นแล้ว มัคคญาณ ผลญาณก็จะปรากฏซึ่งมีนิพพานเป็น อารมณ์

ดังนั้น การปฏิบัติเช่นที่กล่าวมานี้จึงเรียกว่า สมถยานิกัมมัฏฐาน คือหมายถึงการมี สมถะเป็นยวดยานขับเคลื่อนเข้าสู่วิปัสสนา

อีกนัยหนึ่ง พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาตอ) อัครมหาบัณฑิตได้ให้แนวสมถยานิก ไว้ว่า<sup>๑๑๖</sup> “ฉานลาภิบุคคล เมื่อปรารถนาจะก้าวไปสู่วิปัสสนาพึงศึกษาให้มีความรู้สูุ่ตมยฉาน คือ ปริยัติ ๓ ประการ โดยสังเขปหรือโดยพิสดารเสียก่อน ดังนี้คือ

๑. ต้องมีความรู้สภาวะของรูปนาม ในชั้นธสันดานของสัตว์
๒. ต้องมีความรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม ในชั้นธสันดานของสัตว์
๓. ต้องมีความรู้สภาวะของพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เมื่อมีความรู้สูุ่ตมยฉานถูกต้องบริบูรณ์แล้ว เบื้องแรกต้องเข้าฉานก่อนแล้ว ต้อง พิจารณาซึ่งฉานที่ตนได้แล้วนั้น หลังจากพิจารณาฉานแล้ว ต้องกำหนดสภาวะอารมณ์ ๖ อันปรากฏ ในทวารทั้ง ๖ ของคน ครั้นกำหนดมากๆ นานๆ เข้า บางทีจิตหรือร่างกายจะเหนื่อยมากขึ้น เมื่อ เป็นเช่นนั้น ต้องเข้าฉานสมาบัติใหม่ที่เคยได้มาก่อนต่อไป ต้องเข้าอยู่ในฉานสมาบัตินั้นประมาณ ๑๕ นาที หรือ ๓๐ นาที ออกจากฉานสมาบัติแล้วพึงพิจารณาหรือกำหนดในฉานจิตตูปบาท หลังจากพิจารณาฉานจิตตูปบาทแล้วพึงพิจารณาสภาวะของอารมณ์ทั้ง ๖ อันปรากฏในทวารทั้ง ๖ ของ ตนปฏิบัติอย่างนี้เป็นทำนองเดียวกันเรื่อยไป ถ้าสมาธิวิปัสสนาภาวนามีกำลังมากขึ้นแล้ว รูปนาม จะปรากฏขึ้นด้วยอำนาจภาวนา ต่อไปจะรู้เห็นเหตุของรูปนาม หลังจากรู้เหตุของรูปนามแล้ว ก็ จะรู้พระไตรลักษณ์ด้วยอำนาจภาวนา ถ้ารู้พระไตรลักษณ์มากขึ้นแล้ว ต่อไป มัคคญาณ ผลญาณก็ จะปรากฏแก่ฉานลาภิบุคคล

<sup>๑๑๖</sup> พระโสภณมหาเถระ, (มหาสีสะยาตอ), จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน. (เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตร การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย รุ่นที่ ๕ ๒๑-๒๘ มิถุนายน ๒๕๔๗), หน้า ๒๓.

## บทที่ ๓

### การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

มีหลักฐานกล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ประทับอยู่ที่กัมมาสธัมมนิคมแคว้นแคว้นกुरु แล้วจึงเทศนามหาสติปัฏฐานสูตร แก่ภิกษุทั้งหลาย<sup>๑</sup>

#### นิคมกถา

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตฺติกกมฺยา ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺตงฺกมฺยา ฌายสฺส อธิคฺคมา ย นินฺพพานสฺส สจฺฉิกิริยา ยทํ จตฺตาวโร สติปัฏฺฐานาติ ฯ”

แปลความว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อระงับความโศก และความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์ ละโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน <sup>๒</sup>

สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง สติที่จัดจ้อย่างต่อเนื่องที่สภาวะธรรมทางกายและทางจิต ต้องกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ ที่ปรากฏทางทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ธรรมที่เป็นอารมณ์ เป็นที่ตั้งแห่งสติ<sup>๓</sup> คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน และภายนอก
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอก
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้งภายใน และภายนอก
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งภายในและภายนอก

พระพุทธองค์ได้ตรัสการเจริญสติปัฏฐาน<sup>๔</sup> ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“อิธ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปสฺสี วิหฺรติ อาตปฺปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหฺรติ, อาตปฺปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหฺรติ, อาตปฺปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ ฯ”

<sup>๑</sup> พระอินทวังสะเถระ. ปุจฉาวิสัชนา มหาสติปัฏฐานสูตร. (พระนคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๑), หน้า ๑.

<sup>๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๓</sup> พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ ๑๐, ที่มณีกาย มหาวรรค, ข้อ ๒๗๓-๓๐๐, หน้า ๒๖๘.

<sup>๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑, ถ.ม. (ไทย) ๑๔/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๕๘/๓๐๖-๓๒๗.

แปลความว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้ มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ตามรู้กายในกายอยู่ กัจจอกิขณาและโหมนัสในโลกได้ มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ตามรู้เวทนาในเวทนา กัจจอกิขณาและโหมนัสในโลกได้ มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ตามรู้จิตในจิต กัจจอกิขณาและโหมนัสในโลกได้ มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ตามรู้ธรรมในธรรม กัจจอกิขณาและโหมนัสในโลกได้”

การพิจารณาหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจะต้องประกอบด้วยองค์ธรรม ๔ ประการคือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ละความโลภ โกรธ หลง ในอรรถภาพได้ ฉะนั้น องค์ประกอบที่สำคัญ หรือหัวใจในการเจริญสติ ๔ ประการ คือ

### หัวใจสติปัฏฐาน ๔

- |                                 |                                                 |
|---------------------------------|-------------------------------------------------|
| ๑. อาตาปี                       | ต้องมี ความเพียร เป็นเครื่องเผากิเลส            |
| ๒. สมปชาโน                      | ต้องมี สัมปชัญญะ เป็นเครื่องรู้รูปรูนามทุกๆ ขณะ |
| ๓. สติมา                        | ต้องมี สติ คอยกำหนดอยู่เสมอ                     |
| ๔. วินะยุย โลกะ อภิขุฌาโหมนัสส์ | ต้อง (มีปัญญา) ละเสียได้ซึ่ง โลก โกรธ หลง       |

### จุดมุ่งหมายของการฝึกฝนสติ

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกฝนสติไว้ ดังนี้<sup>๕</sup>

๑. ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการโดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสดความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสดความคิดให้นิ่งเข้าที่และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

๒. ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกว่าเป็นตัวของตัวเองเพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี

๓. ในภาวะที่จิตเป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสดความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิด ให้ขยายออกไปโดยมิติต่างๆ หรือ ให้เป็นไปต่างๆ ได้โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์

<sup>๕</sup> พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๑๐.

๔. ชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทุกอย่าง (ทั้งกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม) ให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เก้อกกั้วหรือเป็นไปด้วยอำนาจตัณหาอุปาทานและร่วมกับสัมปชัญญะทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญาหรือผลบริสุทธิ์ล้วนๆ

ประโยชน์ในข้อ ๔ และ ข้อ ๕ นั้น นับว่าเป็นจุดหมายชั้นสูง จะเข้าถึงได้ด้วยวิธีปฏิบัติที่กำหนดไว้เป็นพิเศษ ซึ่งได้แก่ สติปัฏฐาน

## หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔

หลักในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน : อาศัยกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ<sup>๖</sup> ในพระไตรปิฎกได้แบ่งออกเป็น ๖ หมวด ดังนี้ อานาปานปัพพะ ๑ อิริยาปถปัพพะ ๑ สัมปชัญญปัพพะ ๑ ปฏิกุสมนสิการปัพพะ ๑ ธาตุมนสิการปัพพะ ๑ นวสีวิกปัพพะ ๑

### ๑. อานาปานปัพพะ<sup>๗</sup>

อานาปานบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดังพระสูตรว่า  
ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างใดเล่า?

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้นย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจะระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักสั้น แม้ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อเราหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า

<sup>๖</sup> พระอินทวงศ์เถระ. ปุจฉาวิสัชนา มหาสติปัฏฐานสูตร. (พระนคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๑), หน้า ๗.

<sup>๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔.

เราจักเป็นผู้กำหนดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณา เห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นภายในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่..อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่า อาศัยระลึกเท่านั้น.. เธอเป็นผู้อันตณหา และทิวฐิ ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก...ดูกรภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่..

คำว่า อานาปานะ หมายถึง ลมหายใจเข้าและหายใจออก ทุกครั้งที่หายใจเข้าและหายใจออก ลมจะผ่านรูจมูก ผู้ปฏิบัติพึงทำการกำหนดลมหายใจเข้าและออก ซึ่งข้อความในตอนต้นของ อานาปานบรรพนั้น กล่าวไว้ให้หาที่สงบสงัดสำหรับทำความเพียร จากนั้นผู้ปฏิบัติพึงนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติให้มั่น แล้วจึงพิจารณา สังเกตลมหายใจให้รู้ชัด ทั้งลมหายใจเข้าลมหายใจออก เริ่มตั้งแต่ความสั้นยาวจนละเอียด เข้าไปถึงความรู้สึกชัด ตลอดลมหายใจทั้งปวง เป็นการสังเกตหา เหตุผล หาปัจจัยของรูปและนามทั้งของตนเอง (คือกายในกาย ภายใน) และของผู้อื่น (คือกายในกาย ภายนอก) จนในที่สุด พิจารณาเห็นธรรมะ คือความเกิด ความเสื่อม จนเกิดปัญญา รู้ชัดว่า กายมีอยู่แต่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หญิง ชาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา กายมีเพียงเพื่อให้ สติเข้าไปตั้งอยู่ เพื่อพิจารณาให้เกิดความรู้เท่าทัน เมื่อรู้ยิ่งอย่างนี้แล้วตณหา อุปาทาน และ มิจจาทิวฐิ ก็เกิดไม่ได้ อย่างนี้จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย

จะเห็นว่า การพิจารณาลมหายใจ มิใช่การพิจารณาเพียงเพื่อให้จิตสงบเท่านั้น การกำหนดรู้ลมหายใจตามความในพระสูตรดังกล่าว จิตต้องตั้งอยู่เสมอ เป็นความสงบอยู่ในการพิจารณา สิ่งนั้นสิ่งเดียวเพื่อให้เกิดความรู้ มิใช่เพียงสงบเฉยๆ ขณะพิจารณานั้น จิตเป็นสัมมาสมาธิ เพราะมีสติระงับ เป็นการเจริญสติด้วย เป็นการเจริญสมาธิด้วย มีสติตรงไหนก็มีสมาธิตรงนั้น เพราะ ว่าสติเป็นสมาธิ นิमितมีอารมณ์เป็นหนึ่งอยู่ในกองลมที่พินิจพิจารณาสังเกตอยู่นั้น ลักษณะเช่นนี้ เป็นวิปัสสนาภาวนาคือฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ด้วยการกำหนด ดังนั้น จะทำให้ฌานสมาธิเกิดขึ้น และจากฌานสมาธินี้ ผู้ปฏิบัตินั้นจะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ หยั่งเห็นธรรมชาติที่ไม่เที่ยงของปรากฏการณ์ทางใจและทางกาย

## ๒. อริยาปถปัพพะ

อริยาปถบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย (อริยาปถ) คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือ ว่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็ให้รู้ชัดในอาการนั้นๆ ดังพระสูตร ต่อไปนี้

ภิกษุทั้งหลาย...	ภิกษุเมื่อเดิน	ก็รู้ชัดว่าเราเดิน
เมื่อยืน	ก็รู้ชัดว่า	เรายืน
เมื่อนั่ง	ก็รู้ชัดว่า	เรานั่ง
เมื่อนอน	ก็รู้ชัดว่า	เรานอน

หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดก็รู้ชัดอาการอย่างนั้นๆ

การติดตามดูกาย ได้แก่ อริยาปถ ๔ คือ

๑. คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ.  
ภิกษุเดินอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า “กำลังเดินอยู่”
๒. จิโต วา จิตฺมฺหิตฺติ ปชานาติ.  
หรือ ยืนอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า “กำลังยืนอยู่”
๓. นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหิตฺติ ปชานาติ.  
หรือ นั่งอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า “กำลังนั่งอยู่”
๔. สยาโน วา สยาโนมฺหิตฺติ ปชานาติ.  
หรือ นอนอยู่กำหนดรู้ว่า “กำลังนอนอยู่”

การกำหนดและรู้สิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เมื่อความเคลื่อนไหวของกายเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น เมื่อขณะเดินต้องตั้งสมาธิลงไปบนอาการเคลื่อนไหวของกายซึ่งสัมพันธ์กับการเดิน และเมื่อหยุดเดินและยืนอยู่ ต้องตั้งสมาธิลงบนกายซึ่งยืนตรงอยู่และกำหนดติดต่อกัน เมื่อนั่งลงก็ตั้งสมาธิอยู่ที่อาการของกาย ซึ่งกำลังหย่อนตัวลงและกำหนด เมื่อนั่งแล้วอาจเปลี่ยนแปลงในขณะนั้นด้วย ถ้าไม่มีการเปลี่ยนมือ แขน เท้า ขา และได้นั่งลงโดยสงบเรียบร้อยแล้ว พึงตั้งสมาธิลงบนกายที่นิ่งตรงอยู่ พร้อมกับกำหนด

วิธีนี้เป็นการติดตามดูความเคลื่อนไหวในทุกรูปแบบไม่ว่าอาการใดๆ ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

“ยถา ยถา ปนสฺส กาโย ปณฺหิตो โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ”



อาการทางกายตั้งอยู่ โดยประการใดๆ ก็กำหนดรู้อาการนั้นโดยประการนั้นๆ การกำหนดความเคลื่อนไหวของกายทุกๆ อาการ เช่น ความเคลื่อนไหวของมือ แขน หัว ขา การหลับตาลืมตา และการเคลื่อนไหวของท้อง เป็นต้น และพยายามสำเหนียกอาการเคลื่อนไหวนั้น ๆ ตามความเป็นจริง<sup>๙</sup>

เมื่อขณะนอนก็ต้องกำหนดเช่นเดียวกัน คือกำหนดทุกๆ อาการเคลื่อนไหวของกายให้ติดต่อกันไป เมื่อนอนลง โดยการกำหนดอย่างนั้น อาจบรรลุโลกุตตรญาณก็ได้ มีเรื่องของท่านพระอานนท์เถระ ซึ่งบรรลุพระอรหันต์ มาเป็นตัวอย่าง

ภายหลังพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว ๓ เดือนกับ ๔ วัน ณ วันหนึ่ง ท่านพระอานนท์กำลังพยายามเพื่อบรรลุพระอรหันต์ เติบงกรรมไปๆ มาๆ อยู่ตั้งแต่เย็นและตลอดคืนนั้น จนเกือบจะใกล้รุ่งก็ยังไม่บรรลุพระอรหันต์สมดังปรารถนา ท่านจึงคิดว่า ข้าพเจ้าได้ทำความเพียรถึงที่สุดแล้ว คิดว่าไม่จำเป็นต้องพยายามให้ยิ่งไปกว่านี้ เหตุไฉนข้าพเจ้าจึงยังมีบรรลุโพธิญาณ พระบรมศาสดาก็ได้ทรงมีพระดำรัสพยากรณ์ไว้ว่า “ดูก่อนอานนท์ เธอมีบารมีสมบูรณ์แล้วจงพยายามเถิด เธอจะบรรลุพระอรหันต์ในไม่ช้า”

พระพุทธดำรัสนี้ เป็นพระสัจจาจาโดยแท้ และข้าพเจ้าก็เติบโตกรรมมาตลอดคืน ข้าพเจ้าคงทำความเพียรเข้มแข็งเกินไปและทำสมาธิให้อ่อนลง เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจะไม่จงกรมต่อไปอีกเพื่อทำวิริยะกับสมาธิให้เสมอสอดคล้องกัน บัดนี้ข้าพเจ้าจะนอนปฏิบัติ

ครั้นแล้ว ท่านพระอานนท์ก็เข้าห้อง นั่งลงบนอาสนะ แล้วท่านก็เอนกายจะลงนอน ขณะที่ท่านกำลังเอนกายลงนั้น ทางแห่งวิปัสสนาและญาณ ขึ้นสูงก็ก้าวหน้าขึ้นโดยลำดับๆ และท่านพระอานนท์เถระก็บรรลุพระอรหันต์ก่อนศีรษะจะลงถึงหมอน

การกำหนด เมื่อเอนกายลงนอนในสิ่งแวดล้อมที่เป็นสัปายะ โยคีสามารถจะบรรลุญาณได้ ข้อสำคัญอยู่ที่ต้องกำหนดความเคลื่อนไหวทางกายไปตามอาการที่ปรากฏ

### ๓. สัมปชัญญะ<sup>๑๐</sup>

สัมปชัญญะบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือการเคลื่อนไหว ใจความสำคัญของบรรพนี้คือการสร้างสัมปชัญญะ ได้แก่ ความรู้สึกตัวในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง

<sup>๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

<sup>๑๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่ม กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น ดังพระสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย... ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัว ในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด ฯลฯ”

### การติดตามดูด้วยสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ (ความรู้ตัว) ๔ คือ

- |                      |                                    |
|----------------------|------------------------------------|
| ๑) สาทถะสัมปชัญญะ    | ความรู้ตัวด้วยกำหนดสิ่งมีประโยชน์  |
| ๒) สัมปายะสัมปชัญญะ  | ความรู้ตัวด้วยกำหนดสิ่งเป็นสัมปายะ |
| ๓) โคจระสัมปชัญญะ    | ความรู้ตัวด้วยกำหนดอารมณ์ในโคจร    |
| ๔) อสัมโมหะสัมปชัญญะ | ความรู้ตัวด้วยกำหนดโดยไม่หลง       |

เมื่อจะต้องทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือพูดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะต้องใคร่ครวญดูว่าสิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ มีประโยชน์หรือไม่ แล้วทำและพูด แต่สิ่งมีประโยชน์ฝ่ายเดียว การใคร่ครวญรู้ตัวอยู่อย่างนี้ เป็นสาทถสัมปชัญญะ

สาทถะสัมปชัญญะ ถึงแม้ว่า มีประโยชน์ จะต้องใคร่ครวญต่อไปอีกว่า จะเป็นการเหมาะสมหรือไม่ ที่จะทำหรือพูดสิ่งนั้น เรื่องนั้นออกไป แล้วทำหรือพูดเฉพาะสิ่งที่เหมาะสม อย่างนี้เป็น สัมปายะสัมปชัญญะ

สำหรับโยคีผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน โคจระสัมปชัญญะที่ ๓ นั่นคือ การกำหนดเรื่อยไปโดยไม่ทอดทิ้งปรากฏการณ์ทางกายและทางใจ ที่กำลังดำเนินอยู่ เมื่อกำหนดภาวนาอยู่ด้วย โคจระสัมปชัญญะ สมาธิจะแก่กล้ายิ่งขึ้น และจะรู้โดยแจ่มแจ้งอย่างดีว่า ปรากฏการณ์ทางกายและใจทุกประการ ไม่เที่ยงอย่างไร เป็นทุกข์อย่างไร ปราศจากตัวตนอย่างไร ความเข้าใจดังกล่าวนี้ คือ อสัมโมหะสัมปชัญญะ อสัมโมหะ แปลว่า ไม่มีความหลง สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัว อสัมโมหะสัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้ตัวโดยไม่หลง การปฏิบัติกัมมัฏฐานและการกำหนดรู้ดังกล่าวนี้นี้ มีคำบาลี ว่า

อภิกุณฺเฑ ปฏิกุณฺเฑ สมฺปชานการี โหติ.

เป็นผู้มีสติทำความเข้าใจไปข้างหน้า และในการถอยกลับๆ การกำหนดรู้ทุกๆ ระยะที่เกิดขึ้นในการก้าวไปข้างหน้าและในการเดินกลับ นี่คือการกำหนดโดยการเดินจงกรม เป็นต้น การกำหนดสิ่งที่ควรกำหนดด้วยวิธีนี้คือ โคจระสัมปชัญญะ เมื่อกำหนดต่อไป สมาธิก็จะแก่กล้า

ยิ่งขึ้นๆ และก็กำหนดเห็นความแตกต่างระหว่างรูปและนามได้เอง จะรู้ว่าการเดินเป็นรูป และการกำหนดรู้การเดินนั้นเป็นนาม แต่อย่าไม่จำเป็นต้องกล่าวคำบอว่า “รูป” และ “นาม” เพียงแต่รู้ความแตกต่างระหว่าง “สิ่งที่ต้องรู้” (รูป) และ “สิ่งที่รู้” (นาม) เท่านั้น ก็พอแล้ว อนึ่ง เมื่อมีความอยากเดิน ทำให้เกิดการเดิน การเดินทำให้เกิดการกำหนดรู้ในการเดิน ก็สามารถจะแยกแยะเห็นความแตกต่างระหว่างเหตุและผลได้เองแล้ว

อนึ่ง ความอยากเดิน การเดิน และการกำหนดรู้การเดินทั้งหมดนั้น ดับไปหมด ไม่มีเวลาเหลืออยู่เลย ก็จะเข้าใจโดยแจ่มแจ้งชัดเจนว่า สิ่งเหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยง อย่างไร ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริงนี้คือ อสัมโมหะสัมปชัญญะ

พระพุทธองค์ตรัสว่า “อาโลกิเต วิโลกิเต สมุปซานการี โหติ. ขณะดู เป็นผู้มีสติ ทำความรู้ตัวในการแลดู และการเหลียวดูฯ” ขณะเห็น ต้องกำหนด นี่เป็น โคจรสัมปชัญญะ เมื่อกำหนดไปๆ จะเห็นประจักษ์โดยอาการดู การเห็น การกำหนด ทุกอย่าง ดับไปๆ ในทันที ความรู้ความเข้าใจธรรมชาติอันไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน เป็นต้น ของอาการทั้งหลายดังกล่าวนี้เป็นอัสัมโมหะสัมปชัญญะ

คนธรรมดาทั่วไปต่างคิดว่า สิ่งที่เห็นเป็นของยั่งยืน และคิดว่า การเห็นสิ่งเหล่านั้นก็เป็นการยั่งยืนเช่นกัน ข้อนี้เป็นการเข้าใจผิดกันอยู่ทั่วไป เมื่อสมาธิเข้มแข็งขึ้น ก็จะนึกเห็นได้แจ่มแจ้งด้วยตัวเองว่า สิ่งที่เห็น การเห็น และการกำหนด ดับไปๆ ในทันทีทันใด เหมือนแสงของฟ้าแลบ ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ชาวยุโรปและอเมริกาได้ชี้แจงไว้ว่า ภาพที่ฉายไปบนจอภาพยนตร์นั้น หมุนวนติดต่อกัน ๓๐ ภาพต่อ ๑ วินาที เปลี่ยนความถี่กระแสคลื่นสลับวินาทีละ ๕๐ รอบ แต่สายตาของคนธรรมดาสามัญสามารถมองเห็นการเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วเหล่านี้

โยคีผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานผ่านมาขึ้นถึงขั้นนี้ (ญาณกำหนดรู้ความดับ) จะนึกเห็นได้โดยแจ่มแจ้งเป็นอย่างดี ถึงอาการของสิ่งซึ่งตนเห็น การเห็น และการกำหนดดับไปๆ โดยเร็ว ยิ่งอาการเหล่านั้นสมบูรณ์มาก การนึกเห็นที่ว่า อาการเหล่านั้นดับไปๆ อย่างรวดเร็ว ยิ่งดีมากขึ้น ก็เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งเป็นอย่างดีถึงอาการทุกอย่างว่า เป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน สิ่งเหล่านั้นทั้งหมด ปราศจากความสุข ปราศจากที่พึงพำนัก ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเพียงปรากฏการณ์ทางกายและทางใจที่ปราศจากอัตตา ตัวตน

สมมุติขีเต ปสริเต สมุปซานการี โหติ. เป็นผู้มีสติ ทำความรู้ตัวในการรู้และในการเหยียดออกฯ เมื่อรู้ หรือ งอแขน เหยียดแขน ขาออก และเข้ามา ต้องกำหนด ขณะกำหนดจะพบเองว่า อาการทุกอย่างของการรู้เข้าและการเหยียดออกผ่านไปรวดเร็ว ก็รู้ได้อย่างชัดเจน ทั้งการรู้เข้าและการเหยียดออก การกำหนดว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา นี่เป็น อัสัมโมหะสัมปชัญญะ

ในการใช้สอย นุ่งห่มเสื้อผ้า และในการใช้ภาชนะ (มีบาตรเป็นต้น) ก็เช่นกัน ต้องกำหนดในการใช้สอย การกิน และการดื่มก็เช่นกัน ต้องกำหนดพร้อมไปกับการกินและการดื่ม ในการสนองความเรียกร้องของธรรมชาติ ก็ต้องกำหนด แม้ในการหลับ การตื่น การพูด เป็นต้น ก็ต้องกำหนดไปด้วย การกำหนดเหล่านี้ เป็นการรู้ความไม่เที่ยง เป็นต้น โดยโคจรสัมปชัญญะและอสมิมหะสัมปชัญญะ โดยลำดับ

#### ๔. ปฏิกูลมนสิการบรรพ<sup>๑๑</sup>

ปฏิกูลมนสิการบรรพ หมายความว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งที่น่าเกลียด ๓๒ ประการ หมายถึงให้พิจารณาร่างกายให้เป็นของน่าเกลียด โดยมีวิธีสอนให้พิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดนานาชนิด คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

พระพุทธเจ้าทรงสอนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียด ให้พิจารณาร่างกายเหมือนไถมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธาตุชาติต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี (ไม่บอด) แก่ถนัดออกก็จะเห็นได้ว่านี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเหลือง นี้ถั่วเขียว นี้งา นี้ข้าวสาร

ผลที่เกิดจากการการติดตามดูส่วนทั้งหลาย (อาการ ๓๒) ของกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เมื่อทำตามสมาธิให้เกิดยิ่งๆ ขึ้น ด้วยการติดตามดูส่วนทั้งหลายเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติก็สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นจากตามสมาธินั้น

#### ๕. ธาตุมนสิการบรรพ<sup>๑๒</sup>

ธาตุมนสิการบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย ด้วยการทำให้ไว้ในใจว่าประกอบด้วยธาตุ ๔ ธาตุ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ดังพระสูตรกล่าวว่า

“ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้ว แบ่งออกเป็น ส่วน นึ่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง จันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แล ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ดัง

<sup>๑๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗//๓๐๖-๓๐๗.

<sup>๑๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๘-๓๑๓.

พรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”

การเจริญวิปัสสนาด้วยการติดตามดูธาตุทั้ง ๔ นั้น เมื่อปฏิบัติก็มัญฐานไปตามแนวทางที่กล่าวมาแล้วนั้น อาจพบกับสิ่งรู้สึกว้างและแน่นทึบ ก็รู้ได้ว่า คือ ตัวแทนปฐวีธาตุ ได้แก่ ธาตุดินหรือความแข็ง เมื่อความร้อน ความอุ่น หรือความเย็น ปรากฏชัด ก็รู้ได้ว่า ตัวแทน เตโชธาตุ คือ ธาตุไฟ หรืออุณหภูมิ เมื่อความตึง ความเค้น ความผลักดัน ความเคลื่อนไหวปรากฏชัด ก็รู้ได้ว่า ตัวแทนวาโยธาตุ คือ ธาตุลมหรือความเคลื่อนไหว เมื่อความเหลวหรือความอ่อน ปรากฏชัด ก็รู้ได้ว่า ตัวแทนอาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำหรือความเกาะกุม ก็นึกเห็นได้โดยแจ่มแจ้งว่า ในรูปกายนี้มีอยู่แต่ธาตุทั้งหลายเหล่านี้เท่านั้น ไม่มีอัตตาหรือตัวตนดำรงชีวิตอยู่ภายในเลย อนึ่ง โดยธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้ เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วมาก จึงรู้ว่าการที่ธาตุเหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีอัตตา เมื่อรู้สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นตามที่มันเป็นจริง และเมื่อความรู้เห็นเจริญแก่กล้าขึ้น ก็สามารถเห็นประจักษ์ซึ่งพระนิพพานได้โดยพระอริยมรรค

## ๖. นวสีวธิกบรรพ<sup>๓๓</sup>

นวสีวธิกบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า หมายถึง ให้พิจารณาเห็นร่างกายให้เป็นเสมือนศพที่ทิ้งในป่าช้า (ป่าช้า ๙) ดังนี้

๑. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ซึ่งถ้าตายแล้ว ๑ วันบ้าง ๒ วันบ้าง ๓ วันบ้าง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด

๒. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ถูกฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงสุนัขกัดกินอยู่บ้าง ฝูงสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูสัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง

๓. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้าที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อแต่ยังมีเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๔. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๕. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ที่เป็นร่างกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๖. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ที่เป็นกระดูก ไม่มีเส้นเอ็นผูกมัด

<sup>๓๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๘-๓๑๓.

กระจัดกระจายไปในทิศต่างๆ คือกระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง

๗. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ที่เป็นกระดูกมีสีขาว เหมือนสีสังข์

๘. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ที่เป็นกระดูกกองเรียงราย เกินปีหนึ่งขึ้นไป

๙. ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ที่เป็นกระดูกผุเป็นจุณแล้ว

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณา แล้วนำเข้ามาเปรียบเทียบกับร่างกายนี้ว่า แม้ร่างกายนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้

การติดตามดูกาย ซึ่งเรียกว่า ปาฐา ๙ เป็นการเปรียบเทียบร่างกายของตนเองกับร่างกายคนที่ตายแล้ว เพื่อปลุกใจให้เกิดความเห็นว่าง ไม่งาม น่าเกลียดน่าชัง

ในอรรถกถา สุมังคลวิลาสินี อธิบายว่า ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นเหมือนศพ ย่อมเห็นว่าร่างกายนี้ ย่อมตกอยู่ในธรรมาคือ ยังเคลื่อนไหววิริยาบถได้เพราะมีอายุ (ชีวิต) โออุณ (อุณหภูมิ) และวิญญาณ หากปราศจากกรรม ๓ ประการนี้แล้ว ก็ตายเน่าเปื่อยไป แดกสลายไป

## ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๑๔</sup> : อาศัยเวทนาเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้เท่าทันอาการเวทนาต่างๆ ทั้งทางกายและทางใจ คำว่า “เวทนา” ที่กล่าวในพระสูตรนี้ หมายถึง การเสวยอารมณ์ เวทนามี ๓ อย่าง คือ

๑. สุขเวทนา ความรู้สึกสุข สบายทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม

๒. ทุกขเวทนา ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม

๓. อทุกขมสุขเวทนา ความรู้สึกเฉยๆ จะสุขก็ไม่ใช่ จะทุกข์ก็ไม่ใช่ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อุเบกขาเวทนา”<sup>๑๕</sup>

การพิจารณาเวทนาในเวทนา กล่าวคือ ต้องสังเกตความเป็นไปของเวทนานั้นๆ อันได้แก่ความเกิดขึ้น ความเสื่อม ทั้งความเกิดและความเสื่อมของเวทนา มีอยู่ก็เพียงสักแต่ว่ารู้เพียงสักแต่ว่า

<sup>๑๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

<sup>๑๕</sup> พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมปญฺโญ) พุทฺธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๗๓.

อาศัยเท่านั้น เมื่อมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติตามดู ตามพิจารณาเวทนาอยู่เช่นนี้ ทำให้ตัณหา มิจฉาทิฏฐิ และอุปาทานในสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนามก็หมดไป ดังข้อความใน พระสูตรกล่าวว่า

“ภิกษุย่อมพิจารณา เห็นเวทนาในเวทนา ภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอก บ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นใน เวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง. อีกอย่างหนึ่ง สติของ เธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อัน ตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แลภิกษุ ชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่

พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสการติดตามดูเวทนา ไว้ว่า

**“สุขํ เวทนํ เวทียมาโน สุขํ เวทนํ เวทียามิติ ปชานาติ.**

ภิกษุ เมื่อเสวยเวทนาเป็นสุข ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้าเสวยเวทนาเป็นสุข

**ทุกขํ เวทนํ เวทียมาโน ทุกขํ เวทียามิติ ปชานาติ.**

เมื่อเสวยเวทนาเป็นทุกข์ ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้าเสวยเวทนาเป็นทุกข์

**อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทียมาโน อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทียามิติ ปชานาติ.**

เมื่อเสวยเวทนาไม่ทุกข์ไม่สุข ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้าเสวยเวทนาไม่ทุกข์ไม่สุข”

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณา เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณา เห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่เวทนาเท่านั้น ใน ความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น

### ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๑๖</sup> : อาศัยจิตเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ

หมวดจิตตานุปัสสนา คือหมวดที่ว่าด้วยการพิจารณาจิตในจิต ด้วยการตามดูจิตของตน ตามรู้จิตของตน ให้รู้ชัดว่าจิตของตนขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ เป็นต้น ในพระสูตรบทนี้ได้กล่าวถึงวิธีการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ ดังนี้

<sup>๑๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

ภิกษุทั้งหลาย..ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ	ก็รู้ว่าจิตมีราคะ
จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ
จิตมีโทสะ	ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ
จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
จิตมีโมหะ	ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ
จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
จิตหดหู่	ก็รู้ว่าจิตหดหู่
จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน
จิตเป็นมรรค	ก็รู้ว่าจิตเป็นมรรค
จิตไม่เป็นมรรค	ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมรรค
จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ
จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ
จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

พระภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้งภายใน ภายนอกอยู่

พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในจิต พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญฉะฉาน เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก”

ดังนั้น ถ้าขณะที่จิตมีราคะเกิดขึ้นต้องกำหนด เมื่อท่านกำหนดอยู่อย่างนั้น จิตมีราคะก็จะหายไป แล้วจิตไม่มีราคะก็เกิดขึ้น ฟังกำหนดจิตไม่มีราคะนั้นด้วย โดยอาการอย่างเดียวกัน ถ้าจิตมีโทสะเกิดขึ้น ฟังกำหนด เมื่อจิตมีโทสะหายไป ก็ฟังกำหนดจิตไม่มีโทสะต่อไป ถ้าจิตมีโมหะเกิดขึ้นมาพร้อมกับความคิดผิๆ เช่น คิดว่า “ข้าฯ ยังกิน” “ข้าฯ มีสุข” “เป็นตัวข้า” ดังนั้นเป็นต้น ฟังกำหนด และโดยวิธีอย่างเดียวกัน ถ้าจิตปรากฏอาการท่องเที่ยวไป ก็ฟังกำหนดอาการเช่นนั้น ถ้าจิตเกี่ยวจรรวนปรากฏขึ้น ก็ฟังกำหนด ฟังกำหนดจิตชนิดต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมาและรู้ทัน



เข้าใจ เมื่อสมาธิแก่กล้าขึ้นจะพบว่า จิตทั้งหลายที่ทำการกำหนดนั้นๆ เกิดขึ้น และดับไปๆ ไม่ตั้ง อยู่สักขณะเดียว

เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “สมุทยธมฺมานุสฺสึ วา จิตฺตสฺมี วิหริติ.” เขาเฝ้าตามดูความเกิดขึ้นและความดับไปของสิ่งทั้งหลายในจิตอยู่ เมื่อกำหนดภาวนา ความเกิด และความดับของจิตอยู่ ดังนี้ ก็อาจบรรลุพระอริยมรรค พระอริยผล และเป็นพระโสดาบัน อริยบุคคลหรือพระอริยบุคคลระดับอื่นอีกก็ได้

#### ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๑๙</sup> : อาศัยธรรมเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ

หมวดธัมมานุปัสสนา หมวดที่ว่าด้วยการพิจารณาธรรมในธรรม จำแนกเป็น ๕ บรรพ ดังนี้ คือ

๑. นิ वर्ณ ๕
๒. อุปาทานขันธ์ ๕
๓. आयตนะ ๑๒
๔. โพชฌงค์ ๗
๕. อริยสัจจ์ ๔

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อาศัยธรรมเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ เป็นหมวดที่ว่าด้วยการพิจารณา ธรรมในธรรม อธิบายได้ดังนี้

ในกายของเราประกอบด้วย รูปธรรม นามธรรม ๒ ประการ รูปพรรณสัณฐาน ภาชนะ วัตถุ ที่เห็นกันอยู่ในทุกวันนี้ พร้อมกับเรียกชื่อต่างๆ นานานั้นคือรูป นั่นเอง รูปนี้เมื่อแยกธาตุกันแล้ว จะได้ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ จักขุธาตุ รูปธาตุ รวมเป็น ๒๘ ธาตุด้วยกัน ธาตุที่ ประชุมกันเข้านี้เรียกว่า รูป อุปมาเสมือนแบ่งผง แบ่งปน เมื่อผสมกับน้ำแล้วย่อมจะเป็นก้อนขึ้นฉันใด ในที่นี้ ก็ทำนองเดียวกัน รูปเป็นส่วนรวมของรูปต่างๆ รูปนี้จะเปลี่ยนแปลงเป็นอื่น ก็เมื่อกระทบ กับความร้อนหรือความเย็น อาศัยที่รูปนี้มีสภาพการเปลี่ยนแปลง จึงได้ชื่อเป็นภาษาบาลีว่า “รูป รูป” นี้ โดยสภาพธรรม ย่อมไม่มีความรู้สึกอะไรเลย พระอภิธรรมบาลีจึงเรียก รูปธรรม นามธรรมนี้ว่า

“สารมฺมณา ธมฺมา อนารมฺมณา ธมฺมา”

สารมมณา ธมฺมา คือ นามธรรมที่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์ น้อมหาหรือรู้ซึ่งอารมณ์  
อนารมมณา ธมฺมา คือ รูปธรรมที่ไม่สามารถรับรู้ซึ่งอารมณ์ น้อมหาหรือรู้ซึ่งอารมณ์

<sup>๑๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๒๑๖.

พระอภิธรรมบาลีได้แสดงว่า รูปธรรมไม่สามารถรับหรือรู้ซึ่งอารมณ์นั้น ย่อมเป็นความจริงกล่าวคือ ไม่ว่าจะเป็เสาไม้หรือเสาปูน ก้อนกรวด ก้อนทราย ก้อนหิน ก้อนดิน เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นรูปที่ไม่มีความรู้จะอะไรเลย นอกจากนี้รูปของคนทั้งหมดลมหายใจแล้วนั้นก็ไม่มีรู้จะอะไรเหมือนกัน ส่วนรูปของคนที่ยังมีลมหายใจอยู่นั้น ก็เป็นรูปในทำนองเดียวกับที่ได้กล่าวมาเหมือนกัน

ในทัศนะของคนทั่วไปเข้าใจกันว่า “รูปนี้” มีความรู้สึกก็เพราะมีชีวิตอยู่ ถ้าชีวิตไม่มีแล้วก็ไม่มีความรู้สึกประการใดเลย ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ ขึ้นชื่อว่ารูปแล้วจะขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวโดยลำพังนั้นหาได้ไม่ เพราะเป็นสภาพที่ไม่มีความรู้จะอะไร เท่าที่รู้และขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ นั่นคือนาม นั่นเอง ดังนั้น จึงได้ชื่อเป็นภาษาบาลีว่า “นาม” นามธรรม นี่แหละ ที่ทั่วไปเรียกว่า จิต นามที่มีสภาพรู้ซึ่งเรียกว่า “จิตนี้” ได้อาศัยรูปเป็นที่เกิดทำหน้าที่รับและรู้ ซึ่งความเป็นไปต่างๆ นานา เช่น การเห็น ย่อมอาศัยประสาทตา (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการเห็น ได้ยินก็อาศัยประสาทหู (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้ยิน ได้กลิ่น ก็อาศัยประสาทจมูก (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการได้กลิ่น รส ก็อาศัยประสาทลิ้น (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งรสนั้นๆ การถูกระทบสัมผัสก็อาศัยประสาทกาย (รูป) เป็นที่รู้ซึ่งการถูกระทบสัมผัส การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รสที่รู้ขึ้นความจริงเป็นการรู้ที่มีวงแคบกว่าการรู้ จากการถูกระทบสัมผัส เพราะต่างย่อมทรงไว้ซึ่งหน้าที่ของตน ส่วนการถูกระทบสัมผัสนั้นมีวงกว้างมาก สามารถรู้ซึ่งการเป็นไปเกี่ยวกับการถูกระทบสัมผัสจากทุกส่วนของร่างกาย นอกจากนี้ ความรู้ในการนึกคิดต่างๆ ซึ่งได้อาศัยหัวใจ (หทัยรูป) เป็นที่เกิดนั้นก็จัดเป็น นาม เหมือนกัน ดังนั้น จึงประมวลได้ว่าการรู้ในทุกอย่างนั้นคือนามธรรม ไม่ใช่รูปธรรม รูปธรรม ย่อมไม่มีความรู้สึกใดๆ เลย

อาศัยกรณีดังกล่าวทุกๆ ขณะที่เกิดการเห็นนั้น ย่อมประกอบด้วย รูปคือประสาทตากับ นาม คือการรู้ในการเห็น เพียงสองสิ่งนี้เท่านั้นแล้ว ยังมีภาพที่ได้เห็นซึ่งเรียกว่าอารมณ์อีก ภาพนี้บางทีก็เกิดขึ้นภายใน บางทีก็เกิดขึ้นภายนอก เมื่อรวมภาพเข้าด้วยแล้ว ฟังกล่าวได้ว่า ในทุกๆ ขณะเห็น ย่อมบริบูรณ์ด้วยประการทั้ง ๓ คือ ประสาทตาซึ่งจัดเป็นรูป ภาพหรืออิกนัยหนึ่ง อารมณ์ซึ่งจัดเป็นรูปเหมือนกัน รูปทั้ง ๒ นี้กระทบกัน จึงเกิด นาม คือความรู้ ประสาทตาและภาพนั้น ไม่มีความรู้สึกใดๆ เลย หากแต่ทำหน้าที่ให้ นามธรรม ได้รู้เห็นในทุกๆ ขณะที่ รูปทั้ง ๒ กระทบกัน จึงประมวลได้ว่า ทุกขณะที่เห็นย่อมมีเพียงรูปที่ไม่มีความรู้สึกจะอะไรเลย กับนามที่รู้เพียงเท่านั้นเสมอไป

สักกาย แปลว่า รูปนาม ที่มีอยู่โดยแท้จริง ทิฏฐิ แปลว่า การเข้าใจผิด เมื่อรวมความหมายของสองศัพท์นี้แล้ว ย่อมได้ความว่า สักกายทิฏฐิ การเข้าใจผิดในรูปนามที่มีอยู่โดยแท้จริงที่ว่าเข้าใจใน รูป นาม ผิดนั้น ทุกครั้งที่เห็นย่อมมีประสาทตาคือรูป กับการรู้ ในการเห็นคือนามอยู่โดยแท้จริง

## ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้สติตามกำหนดพิจารณาธรรมารมณ์ ๕ ประเภท คือ

### ๑. นีวรณ ๕

นีวรณ คือ ปฏิปักษ์โดยตรงกับสมาธิ เป็นสภาวะที่เป็นเครื่องกั้นกัณกุลศัลยกรรมทั้งหลาย มีฉันท มรรค ผล เป็นต้น ไม่ให้เกิด โดยเฉพาะโลภียฉันท ถึงแม้ว่าจะเกิดขึ้นแล้วถ้ามีนีวรณเกิดขึ้นอีก โลภียฉันทนั้นก็ย่อมจักเสื่อมลงได้ เว้นแต่โลกุตตรฉันทเท่านั้น นีวรณ มี ๕ ประการ ได้แก่

๑. กามฉันทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์ต่างๆ ในสันดานของเรา เมื่อมีกามฉันทนีวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า มีกามฉันทนีวรณ เมื่อไม่มีกามฉันทนีวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า ไม่มี กามฉันทนีวรณ กามฉันทนีวรณ อันยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น เมื่อละกามฉันทนีวรณที่เกิดขึ้นแล้ว เสียได้ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น กามฉันทนีวรณ ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น

๒. พยาบาทนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความไม่พอใจในอารมณ์ต่างๆ ในสันดานของเรา เมื่อมีพยาบาทนีวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า มีพยาบาทนีวรณ เมื่อไม่มีพยาบาทนีวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า ไม่มี พยาบาทนีวรณ พยาบาทนีวรณอันยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น เมื่อละพยาบาทนีวรณที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น พยาบาทนีวรณที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น

๓. ถีนมิทธนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความหดหู่ และ ความท้อถอยในสันดานของเรา เมื่อมีถีนมิทธนีวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า มีถีนมิทธนีวรณ เมื่อไม่มีถีนมิทธนีวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า ไม่มี ถีนมิทธนีวรณ ถีนมิทธนีวรณอันยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น เมื่อละถีนมิทธนีวรณ ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น ถีนมิทธนีวรณ ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น

๔. อุทธัจจกุกกุจจนีวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ในสันดานของเรา เมื่อมีอุทธัจจกุกกุจจนีวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า มีอุทธัจจกุกกุจจนีวรณ เมื่อไม่มีอุทธัจจกุกกุจจนีวรณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า ไม่มี อุทธัจจกุกกุจจนีวรณ อุทธัจจกุกกุจจนีวรณอันยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น เมื่อละอุทธัจจกุกกุจจนีวรณ ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ให้เอาสติตาม

กำหนดรู้ประการนั้น อุทัจจกุกกัจจนีวรณ์ ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น

๕. วิจิกิจฉานีวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัยในสิ่งที่ควรเชื่อมีคุณแห่งพระรัตนตรัยคือ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้นในสันดานของเรา เมื่อมีวิจิกิจฉานีวรณ์ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า มีวิจิกิจฉานีวรณ์ วิจิกิจฉานีวรณ์อันยังไม่เกิดขึ้น ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น เมื่อละวิจิกิจฉานีวรณ์ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น วิจิกิจฉานีวรณ์ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น

## ๒. อุปาทานขันธ ๔<sup>๑๔</sup>

ในชั้นธรรพว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อุปาทานขันธ ๕ ในพระสูตรได้กล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐานในชั้นธรรพไว้ดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย... อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออุปาทานขันธ ๕ ภิกษุพึงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานขันธ ๕ อย่างไรเล่า?..

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมวินัยนี้ดังนี้ว่า อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา อย่างนี้สังขาร อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร อย่างนี้วิญญาณ อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ อย่างนี้ความดับแห่งวิญญาณ”

อนึ่ง การพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้งในขันธทั้ง ๕ นี้ ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียรด้วยสติ และสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ ได้แก่ ความไม่เที่ยงแท้ (อนิจจัง) ความทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) ความปราศจากตัวตน (อนัตตา) ว่าบุคคลคือองค์ประกอบของ ขันธ ๕ เท่านั้น

ชั้นธรรพ หมวดว่าด้วยขันธ หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐานคือขันธ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ดังนี้

๑. รูป ให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือพิจารณาว่า รูปเป็นอย่างไร เกิดขึ้น อย่างไร และดับไปอย่างไร รูปคือสภาพที่แตกสลาย แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ มหาภูตรูป กับอุปาทายรูป

<sup>๑๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

มหาภูตรูป มี ๔ คือ ปฐวี (รูปมีลักษณะแข็งหรืออ่อน) อาโป (รูปมีลักษณะเอิบอาบ) เตโช (รูปที่มีลักษณะร้อนหรือเย็น) วาโย (รูปที่มีลักษณะพัดผันเคลื่อนไหว)

อุปายรูป มี ๒๔ คือ จักขุ ๑ โสตะ ๑ ฆานะ ๑ ชิวหา ๑ กาย ๑ (รวมเรียกว่าปสาทรูป ๕) อิตถีภาวะ ๑ บุริสภาวะ ๑ (รวมเรียกว่า ภาวรูป ๒) หทัยรูป ๑ ชีวิตรูป ๑ อาหารรูป ๑ ปริจเฉทรูป ๑ (รวมเรียกว่ารูป ๔) กายวิญญูติ ๑ วจีวิญญูติ ๑ (รวมเรียกว่า วิญญูติรูป ๒) ลหุตา ๑ มุทุตา ๑ กัมมัณญตา ๑ (รวมเรียกว่า วิการรูป ๒) อุปาทะ ๑ สันตติ ๑ ชรตา ๑ อนิจจตา ๑ (รวมเรียกว่า ลักษณะรูป ๔)

๒. เวทนา ให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือพิจารณาว่าเวทนาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไปอย่างไร เวทนาคือความรู้สึก แบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภทคือ

- ๑) สุขเวทนา (ความรู้สึกเป็นสุข)
- ๒) ทุกขเวทนา (ความรู้สึกเป็นทุกข์)
- ๓) อทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์)

๓. สัญญา ให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับคือพิจารณาว่าสัญญาเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไปอย่างไร สัญญาคือ ความจำได้หมายรู้ ความกำหนดหมาย แบ่งออกเป็น ๖ ประเภทคือ

- ๑) รูปสัญญา (ความจำได้หมายรู้ รูป)
- ๒) สัททสัญญา (ความจำได้หมายรู้ เสียง)
- ๓) คันธสัญญา (ความจำได้หมายรู้ กลิ่น)
- ๔) รสสัญญา (ความจำได้หมายรู้ รส)
- ๕) โผฏฐัพพสัญญา (ความจำได้หมายรู้ สัมผัสทางกาย)
- ๖) ธรรมสัญญา (ความจำได้หมายรู้ สัมผัสทางใจ)

๔. สังขาร ให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือพิจารณาว่าสังขารเป็นอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร และดับไปอย่างไร สังขาร คือ สภาวะที่ปรุงแต่งจิต เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เจตสิก” มี ๕๒ คือ

ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ มนสิการ (รวมเรียกว่า สัมผัสจิตตสาธารณ เจตสิก ๗)

วิตก วิจารณ์ อธิโมกข์ วิจารณ์ ปิติ ฉันทะ (รวมเรียกว่า ปกิณณกเจตสิก ๖)

โมหะ อหิริกะ อนัตตตัปปะ อุทัจจะ โลภะ ทิฏฐิ มานะ โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ ถีนะ มितระ วิจิกิจฉา (รวมเรียกว่า อกุศลเจตสิก ๑๔)

สัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ อโลภะ อโทสะ ตัตตรัมชฌัตตตา กายปัสสัทธิ กายลหุตา จิตตลหุตา กายมุทุตา จิตตมุทุตา กายกัมมัณฺณตา จิตตกัมมัณฺณตา กายปาคุณฺณตา จิตตปาคุณฺณตา กายชุกตา จิตตชุกตา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ กรุณา มุทิตา ปญฺญา (รวมเรียกว่า โสภณเจตสิก ๒๕)

๕. วิญญาน ให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือพิจารณาว่าวิญญานเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้และดับไปอย่างนี้ วิญญานคือ การรับรู้แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ

- ๑) จักขุวิญญาน (การรับรู้ทางตา คือ เห็นรูป)
- ๒) โสทวิญญาน (การรับรู้ทางหู คือ ได้ยินเสียง)
- ๓) ขานวิญญาน (การรับรู้ทางจมูก คือ ดมกลิ่น)
- ๔) ชิวหาวิญญาน (การรับรู้ทางกาย คือ รู้รสอาหารที่ปรีโภค)
- ๕) กายวิญญาน (การรับรู้ทางกาย คือ รู้สึกเย็น ร้อนอ่อนแข็ง)
- ๖) มโนวิญญาน (การรับรู้ทางใจ คือ นึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ )

เมื่อกำหนดภาวนาอยู่ที่รูป ก็รู้ด้วยตัวเองว่านี่คือรูป รูปซึ่งไม่รู้อะไร รูปนั้นมักเกิดขึ้น เช่นนี้และดับไปเช่นนี้ เมื่อกำหนดเวทนา ก็รู้ด้วยตัวเองว่านี่คือเวทนา ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ เวทนานั้นมันเกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้ เมื่อกำหนดความจำได้หมายรู้ ก็รู้ด้วยตัวเองว่า “นี่คือสัญญา ความจำได้หมายรู้ ซึ่งสัญญานั้น จำสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน ได้ฟังมา เป็นต้น สิ่งนั้นมันเกิดขึ้น เช่นนี้ และดับไปเช่นนั้น” หรือเมื่อกำหนด ก็รู้ด้วยตัวท่านเองว่านี่คือ จิตคือวิญญาน มักเกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้

### ๓. อายตน<sup>๑๔</sup>

อายตนบรรพ หมวดว่าด้วยอายตนะ ๑๒ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายตนะ ว่าด้วยการกำหนดรู้ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖

อายตนะ แปลว่า ที่ต่อหรือแดน หมายถึง ที่ต่อให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาแห่งความรู้มี ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น

#### อายตนะภายในคือ

- ๑) จักขุ (ตา)
- ๒) โสตะ (หู)

#### อายตนะภายนอกคือ

- ๑) รูป
- ๒) เสียง

<sup>๑๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| ๓) ฆานะ (จมูก)  | ๓) กลิ่น     |
| ๔) ชิวหา (ลิ้น) | ๔) รส        |
| ๕) กาย (กาย)    | ๕) โผฏฐัพพะ  |
| ๖) มโน (จิต)    | ๖) ธรรมารมณ์ |

ดังมีข้อความที่กล่าวไว้ในพระสูตรว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อายตนะ ภายในและภายนอก ๖ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออายตนะภายในและภายนอก ๖ อย่างไรเล่า ?

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักนัยน์ตา รู้จักรูปและรู้จักนัยน์ตาและรูปทั้ง ๒ นั้นอันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์

อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย..สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย..

- |                     |                                  |
|---------------------|----------------------------------|
| ภิกษุย่อมรู้จักหู   | รู้จักเสียง..                    |
| ภิกษุย่อมรู้จักจมูก | รู้จักกลิ่น..                    |
| ภิกษุย่อมรู้จักลิ้น | รู้จักรส..                       |
| ภิกษุย่อมรู้จักกาย  | รู้จักสิ่งที่พึงถูกต้องด้วยกาย.. |

ภิกษุย่อมรู้จักใจ รู้จักธัมมารมณ์ และรู้จักใจและธัมมารมณ์ ทั้ง ๒ นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ อนึ่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย”

ในการติดตามดูอายตนะนั้น เมื่อเห็น ก็กำหนดว่า “เห็นหนอๆ” สมาธิก็เข้มแข็งและไม่รู้เฉพาะแต่สิ่งที่สามารถเห็นได้เท่านั้น แต่รู้การเห็น ตลอดจนดวงตาซึ่งเป็นอวัยวะแห่งการเห็นด้วย รวม ๓ อย่าง คือ ตา ที่เรียกว่า จักขายตนะ ได้แก่ อายตนะคือดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญานในการเห็น สิ่งที่สามารถเห็นได้ ที่เรียกว่า รูปายตนะ ได้แก่ อายตนะคือรูป ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญานในการเห็น การเห็นที่เรียกว่า มนายตนะ ได้แก่ อายตนะคือใจ ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งการกระทำของวิญญาน (คือ ผัสสะ ความกระทบ ถูกต้อง เวทนา ความเสวยอารมณ์รู้สึกเป็นต้น)

การไม่กำหนดสิ่งที่เห็น หรือแม้กำหนดมันอยู่แต่ไม่รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นและความดับไป ไม่รู้ความไม่เที่ยง เป็นต้น ก็ทำให้เกิดสังโยชน์ เช่น ยินดี พอใจ ในอารมณ์ที่ท่านเห็น จะต้องรู้ความเกิดขึ้นของสังโยชน์ทั้งหลายด้วย ถ้าสังโยชน์ดับไปเพราะเป็นผลเกิดจากการกำหนดรู้มันท่านต้องรู้ความดับไปนั้น

ถ้าบรรลुพระอริยมรรคแล้ว สังโยชน์เหล่านี้ก็หยุดเกิด และความหยุดเกิดนี้ก็ต้องรู้ด้วย ที่กล่าวมานี้ เป็นวิธีกำหนดภาวนาและวิธีรู้เกี่ยวกับการเห็น

โดยแนวทางอย่างเดียวกันนี้ เมื่อได้ยิน กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” กำหนดรูปร่างคือหู และรูปคือเสียงที่ได้ยินด้วย เมื่อได้กลิ่นก็กำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอ” หรือ “หอมหนอ” “เหม็นหนอ” กำหนดรูปร่างคือจมูกและรูปคือกลิ่นด้วย เมื่อลิ้มรสอาหารก็กำหนดว่า “ลิ้มรสหนอ” กำหนดรูปร่าง คือ ลิ้น และรูป คือรสด้วย เมื่อสัมผัสถูกต้อง ก็กำหนดว่า “ถูกต้องหนอ” ดังนี้ เป็นต้นด้วย

การกำหนดภาวนาที่การเดิน การยืน การนั่ง การยก การเหยียบ เป็นต้น นี่เป็นฝ่ายการติดตามดูการสัมผัสถูกต้อง เพราะฉะนั้น เราจึงกล่าวว่า “ถูกต้องหนอๆ”

เมื่อคิดอยู่ กำหนดว่า “คิดหนอๆ” กำหนดรูปร่างซึ่งเป็นฐานที่ตั้งของวิญญาณและ ธรรมายตนะ คืออารมณ์ของจิตใจ และวิญญาณคือ มนายตนะ ด้วย

ถ้าไม่รู้สิ่งเหล่านี้ตามที่มันเป็นอยู่ เพราะไม่กำหนดสิ่งเหล่านั้น นิรวรณ เช่น กามฉันทะ ก็เกิดขึ้นในอายตนะทั้งหลายการเกิดขึ้น (ของกามฉันทะ) นี้ก็เช่นกัน ต้องกำหนดด้วย ถ้าการกำหนดเหมาะสมกับเวลา สังโยชน์ทั้งหลายเหล่านี้ก็จะดับไป ต้องกำหนดความดับไปนี้ด้วย เมื่อ บรรลุพระอริยมรรคแล้ว สังโยชน์เหล่านี้ก็หยุดเกิดขึ้นเหมือนกันต้องกำหนดรู้ความหยุดเกิดนั้นด้วย ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการติดตามดูอายตนะทั้งหลายโดยย่อ

สังโยชน์ในที่นี้ คือ กิเลสหรือธรรมชาติฝ่ายต่ำ ซึ่งผูกมัดเราไว้เหมือนเส้นเชือก ผูกไว้ ทำให้เราเกิดแล้วเกิดเล่า เวียนเกิด เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ สังโยชน์ ๑๐ อย่าง คือ

- ๑) กามราคะ                      ความกำหนดยินดีในกามสุข
- ๒) ปฏิฆะ                        ความขัดเคืองโกรธแค้น
- ๓) มานะ                         ความถือตัว
- ๔) ทิฏฐิ                         ความเห็นผิด เช่น เห็นว่านามและรูปเป็น อัตตา เป็นต้น
- ๕) วิจิกิจฉา                      ความสงสัยลังเลใจ
- ๖) สลัปปตปราคาส            ความหลงผิดว่า ระเบียบและพิธีกรรมอื่นจากอริยมรรคมีองค์

๘ จะช่วยให้รอดพ้นไปจากสังสารวัฏได้

- ๗) ภวราคะ                      ความกำหนดยินดีในภพ
- ๘) อีสสา                        ความริษยา
- ๙) มัจฉริยะ                    ความตระหนี่
- ๑๐) อวิชชา                    ความไม่รู้ ซึ่งเป็นทางทำให้เข้าใจผิดไปยึดถือสิ่งไม่เที่ยง



ว่าเที่ยงเป็นทุกข์ ไม่มีอึดตา ว่าเป็นสุขมีอึดตา

บรรดาลังโยชน์ ๑๐ นี้ ทิฏฐิ ๑ วิจิกิจฉา ๑ สลัปปตปราคาส ๑ อิสสา ๑ มัจฉริยะ ๑ กำจัดด้วยพระโสดาปัตติมรรค กามราคะ ๑ ปฏิฆะ ๑ กำจัดด้วยพระอนาคามิมรรค มานะ ๑ ภวราคะ ๑ อวิชชา ๑ กำจัดด้วยพระอรหัตตมรรค

#### ๕. โพชฌงค์ ๗<sup>๒๐</sup>

โพชฌงค์บรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม โพชฌงค์ ๗ มีดังนี้

๑) สติสัมโพชฌงค์ สติ หมายถึงความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ มีอาการปรากฏในขณะปัจจุบัน เป็นสภาวะธรรมที่ตื่นใจจากความหลง ให้มาอยู่กับอารมณ์ที่กำลังพิจารณา สติในโพชฌงค์นี้ได้แก่ สติในการเจริญสติปัฏฐาน เมื่อเจริญสติปัฏฐาน มีสติไม่เพลาขณะนั้น ชื่อว่าปรารภสติสัมโพชฌงค์เจริญสติสัมโพชฌงค์เพื่อให้ถึงความบริบูรณ์เมื่อมีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้าไตร่ตรองถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา

๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ หมายถึง ความเพียรธรรม ความสวดส่อง สืบค้นธรรม พิจารณาเพื่อให้ประจักษ์สภาวะของอารมณ์ ที่กำลังพิจารณาอยู่ให้เห็นตามความเป็นจริง ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดขณะมี สติสัมโพชฌงค์และกำลังค้นคว้าไตร่ตรองธรรมนั้นด้วยปัญญา เป็นการเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เพื่อให้ถึงความสมบูรณ์ ขณะนั้นชื่อว่า ปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน

๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร เป็นความสืบเนื่อง ไม่ขาดตอน ในขณะที่กำลังกระทำอยู่นั้น มีลักษณะการประกอบการกระทำนั้นเพื่อให้สำเร็จผล ขณะที่กำลังค้นคว้าไตร่ตรองพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา มีความเพียรไม่ย่อหย่อน ได้ชื่อว่าปรารภและเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เพื่อให้ถึงความสมบูรณ์ ปราศจากอามีส ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปรารภความเพียรนั้น

๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ปีติ หมายถึง ความอิ่มใจ เบิกบานใจ ซาบซ่าน แซ่มนั่น ซาบซึ้ง สภาวะขณะนั้นเรียกว่า ปีติ ถ้าปีตินี้เกิดในขณะที่มีสติ มีความเพียรพิจารณาธรรมอยู่ ขณะนั้นชื่อว่าปีติสัมโพชฌงค์

๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกาย สงบใจ ผ่อนคลายเรียบ เย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบายขณะใด กายและจิตของผู้ที่มีปีติ ระงับได้ สภาวะขณะนั้นเรียกว่าปัสสัทธิ ผู้นั้นได้ชื่อว่าเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ย่อมถึงความบริบูรณ์ เมื่อกาย ใจ สงบระงับ มีความสุขจิตย่อมตั้งมั่น

<sup>๒๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๑๑-๓๑๓.

๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ ความมีใจตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว แน่วแน่ในอารมณ์ที่กำลังพิจารณา ไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่านขณะใด กายและจิตของผู้ที่นั่งบระงับ มีความสุข ขณะนั้นเองจิตก็ตั้งมั่น สภาวะนี้ชื่อว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีความเจริญและบริบูรณ์ ผู้ที่นั่งย่อมเป็นผู้วางเฉย จิตที่ตั้งมั่นแล้วย่อมไม่ฟุ้งซ่าน

๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลาง เพราะเห็นตามเป็นจริง นิ่งดู ไม่สอດ່ลาย ไม่แทรกแซง สภาวะวางเฉย จิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนี้ได้เป็นอย่างดี ชื่อว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ขณะนั้นอุเบกขา สัมโพชฌงค์ ย่อมถึงความเจริญและบริบูรณ์

การพิจารณาธรรมในธรรม ในโพชฌงค์บรรพนี้ ตามแนวทางปฏิบัติ ต้องพิจารณาให้รู้ สภาวะก่อนเกิด ขณะเกิดและการเจริญของสภาวะธรรมทั้ง ๗ ผู้ที่จะกำหนดรู้และพิจารณาได้ต้อง มีความ پاکเพียร เป็นความ پاکเพียรในการละอกุศล และเจริญกุศลธรรม ชื่อว่า การเจริญ สัมมัปปธาน เป็นวิธีกำจัดอาสวะด้วยการอบรมหรือภาวนา เป็นกรรมหรือการกระทำเพื่อความ เจริญถ้ายเดียว ไม่มีเสื่อมเลยดังข้อความในพระสูตรว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย... เราจักแสดงอุปปริยหานิยธรรม ๗ ประการแก่เธอทั้งหลาย ฯลฯ ก็ อุปปริยหานิยธรรม ๗ ประการเป็นไฉน?

ภิกษุทั้งหลาย จักเจริญสติสัมโพชฌงค์อยู่เพียงใด ภิกษุทั้งหลาย ก็พึงหวังความเจริญได้ แน่นนอน ไม่พึงหวังความเสื่อมเลย เพียงนั้น

ภิกษุทั้งหลาย..จักเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์...จักเจริญปีติสัมโพชฌงค์...จักเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์...จักเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์...จักเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์...อยู่เพียง ใด...ภิกษุทั้งหลาย...ก็พึงหวังความเจริญได้แน่นนอน ไม่พึงหวังความเสื่อมเลยเพียงนั้น

คำว่า โพชฌงค์ หมายถึง องค์แห่งปัญญา เป็นทางตรัสรู้ โยคีจะรู้พระนิพพานได้โดยทาง โพชฌงค์

ท่านกล่าวไว้ว่าถ้าสติหรือโพชฌงค์อย่างใดเฉพาะอย่างหนึ่งเกิดขึ้นต้องกำหนดรู้โพชฌงค์นั้น ถ้ามันสลายไป ก็ต้องกำหนดรู้ว่ามันสลายไปด้วย แต่โพชฌงค์จะไม่ผุดขึ้นมาแก่โยคีผู้แรกเริ่ม เจริญวิปัสสนา โพชฌงค์ทั้งหลายจะผุดขึ้นมาเฉพาะแก่โยคีผู้บรรลู่ ตั้งแต่ อุทฺทยพยญาณ คือญาณ กำหนดรู้ความเกิดและความดับ เป็นต้น ขึ้นไปเท่านั้น เมื่อดำเนินการกำหนดภาวนาอยู่ที่รูปและนาม พึงทำให้ติดต่อกันสม่ำเสมอ เช่น ในอาการที่เราได้กล่าวถึงไว้แล้ว ในตอนว่าด้วย กายานุปัสสนา คือ การกำหนดว่า เดี๋ยวหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ คู้หนอ เขยิบหนอ พองหนอ ยุบหนอ เหนื่อยหนอ ร้อนหนอ และอื่นๆ อีก เป็นต้น เมื่อกำหนดรู้ความเกิดขึ้น และความดับไปของสิ่งทั้งหลาย ได้ รวดเร็วและชัดเจน ก็บรรลุนิพพานกำหนดรู้ความเกิดและความดับ คือ อุทฺทยพยญาณ ขณะนั้น

ทุกครั้งที่กำหนดความเกิดและความดับ ก็ระลึกอย่างที่เกิดและความดับ และเมื่อระลึกอยู่ก็รู้ได้นั่นคือ สติ (สัมโพชฌงค์) เมื่อสมาธิอ่อนลง ก็ไม่มีการระลึก และก็รู้ว่า (เวลานั้น) ไม่มีสติ (สัมโพชฌงค์) โดยวิธีเดียวกัน เมื่อการสวดสวดธรรม คือรูปและนาม (ธัมมวิจยะ) เกิดขึ้นก็รู้ว่ามันเกิดขึ้น เมื่อมันสลายไปก็รู้การสลายไปของมัน เมื่อรู้อย่างนี้สมาธิก็ได้กำลังแก่กล้าขึ้นโดยเฉพาะและเมื่อกำหนดต่อไป ด้วยรู้ความเกิดและความดับของสิ่งทั้งหลาย ก็จะบรรลุพระอรียมรรคและพระอรียผล เป็นพระโสดาบัน หรือเป็นพระอรียบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่งด้วยความรู้ ด้วยความรู้ชัด ด้วยความเพียร ดังนั้น

#### ๕. อริยสัจ ๔<sup>๒๑</sup>

สังจบรพว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อริยสัจ ๔ คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ดังข้อความในพระสูตรว่า

“ภิกษุพึงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อริยสัจ ๔ อยู่อย่างไรเล่า?

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี่ทุกข์

นี่ทุกขสมุทัย นี่ทุกขนิโรธ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา”

ในพระสูตรนี้กล่าวถึงการกำหนดรู้อริยสัจ ๔ ดังนี้

๑) ทุกขอริยสัจ<sup>๒๒</sup> พระพุทธองค์ได้ทรงจำแนกทุกข์ในอริยสัจ ๔ ไว้อย่างละเอียด ๑๒ ประการคือ

๑.ชาติ	ความเกิด
๒.ชรา	ความแก่
๓. มรณะ	ความตาย
๔. โสกะ	ความเศร้าโศกเสียใจ
๕. ปริเทวะ	ความพิโรธรำพัน ร้องไห้คร่ำครวญ
๖. ทุกขะ	ความไม่สบาย
๗. โทมนัส	ความไม่สบายกาย
๘. อุปายาส	ความคับแค้นใจ

<sup>๒๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

<sup>๒๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗-๓๘๙/๓๒๔-๓๒๘.

- ๙. อปัยสัมปโยค      ความประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก
- ๑๐. ปิยวิปโยค      ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก
- ๑๑. อิจจิตาลาภะ      ความไม่สมหวัง บรรณาสสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นตามปรารถนา
- ๑๒. อุปาทานันท์ ๕      ความเป็นทุกข์

ข้อความในอริยสัจ ๔ นี้ชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของทุกข์คือ การเกิด (ชาติ) เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องประสพกับความทุกข์ เช่น ความร้อน ความหนาวเย็น ความหิว ความกระหาย ต้องอุจจาระ ต้องปัสสาวะ เป็นต้น ดังข้อความในพุทธพจน์ว่า

“การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีการเกิดเป็นอันหวังได้ทุกข์ คือความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย อุจจาระ ปัสสาวะ สัมผัสไฟ สัมผัสท่อนไม้ สัมผัสศาสตรา ญาติก็ดี มิตรก็ดี มาประชุมพร้อมกันย่อมโกรธเคืองเขา เมื่อมีการเกิดเป็นอันหวังได้ทุกข์นี้ เมื่อไม่มีการเกิดเป็นอันหวังได้สุขนี้ คือความไม่หนาว ความไม่ร้อน ความไม่หิว ความไม่กระหาย ไม่ต้องอุจจาระ ไม่ต้องปัสสาวะ ไม่ต้องสัมผัสไฟ ไม่ต้องสัมผัสท่อนไม้ ไม่ต้องสัมผัสศาสตรา ญาติก็ดี มิตรก็ดี มาประชุมพร้อมกัน ย่อมไม่โกรธเคืองเขา เมื่อไม่มีการเกิดเป็นอันหวังได้ สุขนี้...”

๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ<sup>๒๓</sup> คือต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่าง คือ ดังในพระสูตรกล่าวว่า “...ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจ เป็นไฉน? ตัณหานี้ ไฉนมีความเกิด อีกประกอบด้วยอำนาจความเพิลิตเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา” ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่างคือ

- ๑ กามตัณหา      ความทะยานอยากในกามคุณ
- ๒ ภวตัณหา      ความทะยานอยากในภพ
- ๓ วิภวตัณหา      ความทะยานอยากให้พ้นจากภพ

ตัณหา เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดขั้น ๕ วนเวียนอยู่ในทุกข์ไม่รู้จบ ทั้งนี้เพราะมีความไม่รู้ตัวทุกข์เป็นมูลรากสำคัญ เมื่อใดก็ตามที่มีวิชชา รู้ว่า ขั้น ๕ นี้เป็นทุกข์ เป็นขั้นนมาร เมื่อนั้นความรู้สึกที่หลงไปรักไปชอบ พอใจ หรืออยากได้ขั้น ๕ เหมือนเมื่อตอนไม่รู้ความจริง ก็จะหมดไป และเมื่อนั้นจะเกิดศรัทธา เกิดความเพียร อันไม่หวั่นไหวในการจะละตัณหานี้ให้หมดไปจนถึงที่สุดแห่งทุกข์

๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ<sup>๒๔</sup> ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา ล้ำอก

<sup>๒๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๕-๓๓๑.

<sup>๒๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

ตัดหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัดหาย่อมใจหรือจุตลาก็ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกระวนกระวาย ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่สมบูรณ์ สงบปลอดภัยไร้กังวล ผ่องใสเบิกบาน

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา<sup>๒๕</sup> ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์คือ มรรคมงคล ๘ ข้อความในพระสูตรได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามมรรคมงคล ๘ คือ

๑. สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกว่า สัมมาทิฐิ

๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำรินั่นไม่เบียดเบียน เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

๓. สัมมาวาจา คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ เรียกว่า สัมมาวาจา

๔. สัมมากัมมันตะ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามาได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดีในกาม เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

๕. สัมมาอาชีวะ คือการละเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิด และสำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

๖. สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ พระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้...เกิดฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิด บังเกิดขึ้นเพื่อละ อกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่บังเกิด บังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง ใญ่พลญ มีขึ้น เต็มเปี่ยม แห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว”

๗. สัมมาสติ คือ การมีสติชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้...พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก เสียได้”

๘. สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้...สังตจากกาม สังตจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ มีสติ มีปีติและสุข เกิด

<sup>๒๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

แต่วิเวกอยู่ เธอบรรลุสุตติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในกายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตก  
 วิจารณ์ลงไป ไม่มีวิตก มีปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวย  
 สุขด้วยกาย เพราะปิตินั่นไป บรรลุสุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มี  
 อุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอบรรลุสุตตตฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุข ละทุกข์ และดับโสมนัส  
 โสมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่”

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรงเตือนพระภิกษุ มิให้ละวางจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก่อน  
 ที่พระองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ไว้ในมหาปรินิพพานสูตรว่า

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ตามความพอพระทัยในนาทิกคามแล้ว ตรัสเรียกพระ  
 อานนท์มารับสั่งว่า

“ดูกรอานนท์ มาไปกันเถิด เราจักไปยังเมืองเวสาลี พระอานนท์ทูลรับพระดำรัสของพระผู้  
 มีพระภาคเจ้าแล้วลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จถึงเมืองเวสาลีแล้ว  
 ได้ยินว่า พระผู้มีพระภาคประทับในอัมพปาลีวัน เขตเมืองเวสาลีนั่น ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า  
 ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย...ภิกษุควรเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี่เป็นอนุสาสนีของเราสำหรับเธอ  
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างไรก็ตามใด ภิกษุจึงจะชื่อว่า เป็นผู้ที่มีสติ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่  
 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ  
 พึงกำจัดอวิชชาและโสมนัสในโลกอย่างนี้แล ภิกษุจึงจะชื่อว่า เป็นผู้ที่มีสติ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย... อย่างไรก็ตามใดภิกษุจึงจะชื่อว่า เป็นผู้ประกอบด้วยสัมปชัญญะ ภิกษุใน  
 ธรรมวินัยนี้เป็นผู้กระทำความรู้ตัวในการก้าว ในการถอย ในการเล ในการเหลียว ในการคู้เข้า  
 ในการเหยียดออก ในการทรงสังขาริ บาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่าย  
 อุจจาระปัสสาวะ ย่อมทำความรู้ตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การหลับ การตื่น  
 การพูด อย่างนี้แล ภิกษุจึงชื่อว่า เป็นผู้ประกอบด้วยสัมปชัญญะ”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย...ภิกษุควรเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี่เป็นอนุสาสนีของเราสำหรับเธอ”  
 พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสสอนเกี่ยวกับการติดตามดูอริยสัจ ไว้ว่า

๑. อิทัมฺหิ ทุกขหนฺติ ยถาภูตํ ปชานาติ

เขากำหนดรู้ตามเป็นจริงว่า นี่เป็นความทุกข์

๒. อิทัมฺหิ ทุกขสมุทฺทโยติ ยถาภูตํ ปชานาติ

เขากำหนดรู้ตามเป็นจริงว่า นี่เป็นเหตุเกิดแห่งความทุกข์

๓. อิหิ ทุกฺขนิโรธติ ยถาภูตํ ปชานาติ

เขากำหนดรู้ตามเป็นจริงว่า นี่เป็นความดับทุกข์

๔. อิหิ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทาติ ยถาภูตํ ปชานาติ

เขากำหนดรู้ ตามความเป็นจริงว่านี่เป็นทางปฏิบัติไปสู่ความดับทุกข์

รูปและนาม เมื่อเกิดขึ้นอยู่ในกายของสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นความทุกข์โดยแท้จริง เพราะมันเป็นที่ตั้งของทุกข์ทั้งหลาย เช่น ทุกข์ทางกาย ทุกทางใจ ทุกข์คือความแก่ ความตาย เป็นต้น เพราะรูปและนามเหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน และความตายอาจมาถึงขณะใดก็ได้ ความทุกข์กายก็เช่นกันความเจ็บ ความปวดจะมาถึง เพราะเรามีร่างกายและจิตใจ ปราศจากร่างกายเสียทุกข์ทางกายก็ไม่อาจมีขึ้นได้ ถึงแม้มีร่างกายอยู่ ถ้าไม่มีจิตใจ ความทุกข์หรือความเจ็บปวดก็ไม่อาจมีขึ้นได้เพราะมันปราศจากวิญญาณคือจิตใจ เพราะฉะนั้นอาการของความทุกข์ทางกายทุกอย่าง จึงเกิดขึ้นในสรวพลสัตว์เหล่านั้น และอาการของความทุกข์ทางใจทุกอย่าง ก็เกิดขึ้นในสรวพลสัตว์เหล่านั้นด้วย เพราะฉะนั้น รูปและนามเหล่านี้ ในสรวพลสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นทุกข์

นอกจากนี้ เมื่อเราเกิดใหม่ทุกครั้ง เราจะประสบความแก่ชราและความตาย เป็นต้น เราได้รูปได้นามเหล่านี้ ซึ่งเป็นของมีความเสื่อมโทรมและแตกสลาย เพราะฉะนั้น รูปและนามทั้งหลายนั้น จึงเป็นความทุกข์อันแท้จริง อีกทั้งรูปและนามเหล่านี้ จะไม่คงทนแม้ชั่ววินาทีเดียว ไม่คงทนอยู่ ๑ ใน ๑๐ วินาที หรือ ๑ ใน ๑๐๐ วินาที มันจะแตกดับไปโดยรวดเร็วมาก ถ้ารูปและนามใหม่ไม่เกิดขึ้น เมื่อรูปและนาม (เก่า) แตกดับไป ฉะนั้น ความตายก็มาถึง มันเป็นของน่าหวาดกลัวเพียงไร ที่ร่างกายของเราต้องอาศัยรูปและนามทั้งหลายเหล่านี้เป็นเครื่องอุปถัมภ์ค้ำชู ซึ่งมันเองสามารถนำความตายมาสู่เราได้ในทันที เพราะฉะนั้น รูปและนามทั้งหลายเหล่านั้น จึงเป็นทุกข์

แต่ผู้ที่ซึ่งมิได้กำหนดภาวนาในความเกิดขึ้นของรูปและนาม จะไม่รู้ว่ารูปและนามทั้งหลายเหล่านั้น แตกดับไปโดยเร็วอย่างไร เพราะฉะนั้น จึงไม่หวาดกลัว ถึงแม้ว่าผู้ที่กำหนดภาวนาอยู่ ถ้ายังไม่เห็นประจักษ์ซึ่งธรรมชาติอันเป็นไปอย่างรวดเร็วของสิ่งทั้งหลายก็จะไม่มีความหวาดกลัวเฉพาะโยคีผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งกำหนดภาวนาติดต่อกันไม่หยุดหรือไม่เลิกละกำหนดการเดินการยืน เป็นต้น ไม่เลิกละกำหนดการเจ็บการปวด เป็นต้น ไม่เลิกละการคิดการนึก เป็นต้น จึงจะมีสมาธิแก่กล้า เข้มแข็ง และจะประจักษ์ ซึ่งธรรมชาติอันเป็นไปอย่างรวดเร็วตามที่กำหนด ทั้งจะรู้ว่าความตายอาจมาถึงได้ในขณะใดขณะหนึ่ง เฉพาะเขาผู้นั้นเท่านั้น ที่จะมีความหวาดกลัวสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์โดยแท้ ข้อนี้เป็นเรื่องรู้ด้วยตนเอง ความรู้ชนิดนี้เป็นความรู้ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงมีพระพุทธประสงค์ เมื่อทรงมีพระดำรัสว่า “อิหิ ทุกฺขนติ ยถาภูตํ ปชานาติ” เขากำหนดรู้ความเป็นจริงว่านี่เป็นความทุกข์

ครั้นกำหนดรู้ทุกข์ตามเป็นจริง ความยึดมั่นรูปและนามก็ถูกถอนออกไป นี่คือการกำหนดรู้โดยการถอนออกไปซึ่งตัณหา อันเป็นมูลเหตุแท้จริงของทุกข์ ทุกๆ ครั้งเมื่อถอนตัณหาออกไปก็ประสบความดับทุกข์ลงชั่วขณะหนึ่งเมื่อทำวิปัสสนาบรรลุนิพพานขึ้นก็บรรลุการรู้ความจริงของมรรค (มคคสังข์) นี่คือนิพพานที่รู้ด้วยอริยสัจ ๔ และทุกข์ ทุกๆ ครั้งเมื่อกำหนดภาวนาอยู่ที่ความทุกข์ เมื่อกำหนดภาวนาอยู่ ก็ทำให้วิปัสสนาสมบูรณ์ และได้เห็นแจ้งพระนิพพาน นี่คือการรู้ซึ่งความจริงแห่งความดับทุกข์ ด้วยความรู้มรรคโดยชอบ และด้วยการรู้เช่นนี้ ทำให้บรรลุถึงความเห็นแจ้งซึ่งความจริงของเหตุทุกข์ด้วย โดยการถอนตัณหาออกไป และทำให้การเจริญมรรคโดยชอบ บรรลุความสำเร็จด้วย เมื่อเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ด้วยวิปัสสนาภาวนา อย่างน้อยก็ได้เป็นพระโสดาบัน และเป็นผู้พ้นแล้วจากอบาย ตลอดไป

สรุปว่า ธรรมานุสสนาสติปัฏฐานนี้<sup>๒๖</sup> เปรียบเสมือนกับมหาสมุทรอันเป็นที่รวมของแม่น้ำคงคา เป็นต้น คือมีการกำหนดรู้ทั้งรูปและนาม สำหรับกายานุสสนา เป็นการกำหนดรูปรูปร่างนามานุสสนา และจิตตานุสสนาเป็นการกำหนดนาม ซึ่งอนุสสนาทั้ง ๓ อย่างนี้ ได้ประชุมลงในธรรมานุสสนาสติปัฏฐานทั้งสิ้น

## ผลจากการปฏิบัติกัมมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๒๗</sup>

ความตอนท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตร ได้กล่าวถึงผลของการปฏิบัติตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตรไว้ว่า ถ้าปฏิบัติตลอด ๗ ปี หรืออย่างเร็วที่สุด ๗ วัน มรรคผลก็อาจเกิดขึ้นได้ พร้อมทั้งทรงเห็นว่า หนทางนี้เป็นทางไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสรรพสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์ปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โศกสนม เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้องและเพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดังพระสูตรกล่าวว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เราพึงหวังผลประการอย่างใด อย่างหนึ่งคือพระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑

๗ ปี ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๖ ปี ...๕ ปี ...๔ ปี ...๓ ปี ...๒ ปี ...๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่งคือพระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือ

<sup>๒๖</sup> ภิกขุตันตระ อาสภเถระ. วิปัสสนาที่ปณิฏก. พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๕๖.

<sup>๒๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐.



เมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

๑ ปีกว่า ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๗ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งคือพระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

๗ เดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ๕ เดือน ๔ เดือน ๓ เดือน ๒ เดือน ๑ เดือน กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือพระอรหัตตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูกรภิกษุทั้งหลาย...หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเวหา เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โศกมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ ฉะนี้แล

คำที่เรากล่าว ดังพรรณนามาฉะนี้ เราอาศัยเอกายนมรรคกล่าวแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสพระพุทธพจน์นี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นยินดี ชื่นชมภาสิตของพระผู้มีพระภาคแล้ว ฉะนี้แล

ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร นอกจากได้กล่าวไว้ในตอนท้ายของพระสูตรแล้ว ยังปรากฏในพระสูตรอื่นและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนารุ่นหลังด้วย เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์สัทธัมมปกาสินี (อรรถกถาปฏิสัมภิตามัคค) คัมภีร์อภิธรรมมถาลังคหะ เป็นต้น

สรุปตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งนอกจากแสดงลำดับขั้นตอนและแบบแผนการฝึกเป็นระดับๆ<sup>๒๔</sup> แล้ว ยังได้แสดงระบบการปฏิบัติไว้ ๒ ประการ คือ วิสุทธิ และ วิปัสสนาญาณ ดังนี้

วิสุทธิ แปลว่า ความหมดจด คือ ความบริสุทธิ์ ที่สูงขึ้นเป็นขั้นๆ หมายถึง ชำระสัตว์ ให้บริสุทธิ์ ยังไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้นๆ ไปโดยลำดับ จนบรรลุดุจดังหมายคือ นิพพาน

วิปัสสนาญาณ แปลว่า ญาณในวิปัสสนา หรือญาณที่จัดเป็นวิปัสสนา ได้แก่ ความรู้ที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะทั้งหลายตามความเป็นจริง ทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ได้

<sup>๒๔</sup> พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๓๕๔.

## วิสุทธิและวิปัสสนาญาณ

### ก. ระดับศีล (อริศีลสิกขา)<sup>๒๙</sup>

๑) **ศีลวิสุทธิ** ความความหมดจดแห่งศีล คือ ประพฤติดี เลี้ยงชีวิตถูกต้อง มีศีลบริสุทธิ์ตามภูมิขั้นของตน หมายถึงการปฏิบัติปาริสุทธิศีล ๔ ได้อย่างบริสุทธิ์ได้แก่

(๑) ปาฏิโมกขสังวรศีล คือความสำรวมในปาฏิโมกข์

(๒) อินทริยสังวรศีล คือความมีสติสำรวมระวังอินทริย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มิให้เกิดความยินดียินร้าย

(๓) อาชีวะปาริสุทธิศีล คือ การเลี้ยงชีพโดยบริสุทธิ์

(๔) ปัจจัยสันนิสสิตศีล คือศีลในการบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยความมีสติพิจารณาไม่บริโภคด้วยตัณหา

### ข. ระดับสมาธิ (อริจิตตสิกขา)

๒) **จิตตวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์ของจิต คือการฝึกอบรมจิต หรือพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของจิตจนเกิดสมาธิพอเป็นบาทหรือปทัฏฐานแห่งวิปัสสนา ได้อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ (สำหรับผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน) หรือได้ขณิกสมาธิจนผ่านญาณโดยลำดับ (สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน)

๑. นามรูปปริจเจทญาณ คือญาณกำหนดรู้รูปรูปร่าง เป็นญาณที่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเกิดปัญญาหยั่งรู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม สิ่งที่เราเรียกว่ารูปรูปร่างนั้นแท้จริงเป็นอย่างไร ผู้ปฏิบัติสามารถแยกรูปรูปร่างออกจากกันได้อย่างชัดเจน

### ค. ระดับปัญญา (อริปัญญาสิกขา)

๑. **ขั้นญาณตปริปัญญา** คือ รู้จักสภาวะ

**ขั้นทุกขวฏฏฐาน คือกำหนดรู้ ทุกขสัจจ**

๓) **ทวิวิสุทธิ** ความหมดจดแห่งทวิวิสุทธิ คือความรู้ ความเข้าใจ มองเห็น นามรูปตามสภาวะ ที่เป็นจริง หมายถึงการปฏิบัติจนกำหนดรู้นามและรูป สามารถแยกสังขารร่างกายออกได้นั้นเป็นรูป นี่เป็นนาม ทุกสิ่งทุกอย่างในสากลโลกล้วนแต่ประกอบด้วยรูปและนามเท่านั้น ถ้ามีแต่รูปไม่มีนาม คือมีแต่ร่างกาย ไม่มีใจ ก็คือคนที่ตายแล้ว รูปรูปร่างจึงต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ความรู้นี้กำหนดเป็นญาณที่เรียกว่า ปัจจัยปริคคหญาณ

<sup>๒๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๔.

๒. ปัจจัยปริศนญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของนามรูป เป็นญาณที่ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะของรูปกับนามที่กำหนดอยู่นั้นว่า ทั้งรูปทั้งนามเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะญาณขั้นนี้ เรียกได้หลายชื่อว่า ชัมมัญญัติญาณ ยถาภูตญาณ หรือสัมมาทสสนะ ผู้ประกอบญาณขั้นนี้พระอรรถกถาจารย์เรียกว่าเป็น “จุฬโสดาบัน” คือ พระโสดาบันน้อย เป็นผู้มคฺติ คือ ทางไปก้าวหน้าทีเ่แน่นอนในพระพุทศาสนา

### ขั้นสมุทัยวฏฺฐาน คือกำหนด สมุทัยลัจจ

๔) กังขาวิตรณวิสุทฺธิ ความหมดจดแห่งญาณ เป็นเหตุข้ามพ้นความสงสัย เป็นความบริสุทธิ์แห่งปัญญา รู้จักปัจจัยแห่งรูปและนาม ตามแนวปฏิจสุมุปาทว่านามธรรมและรูปธรรมล้วนต้องอาศัยปัจจัยซึ่งกันและกัน อันเป็นความรู้ที่ทำให้สิ้น ความสงสัยเกี่ยวกับกาลทั้ง ๓ คือ อดีต อนาคต และปัจจุบัน ความรู้ที่กำหนดเป็นญาณที่เรียกว่า ขั้นตรณปริญาณ คือ รู้สามัญญลักษณะ หรือหยั่งถึงพระไตรลักษณ์

### ขั้นมคฺคคววฏฺฐาน คือ กำหนดมรรคลัจจ (เฉพาะข้อ ๔)

๓. สัมมสนญาณ คือ ญาณที่กำหนดหรือตรวจตรา กำหนดรู้พระไตรลักษณ์ เป็นญาณที่ผู้ปฏิบัติจะเกิดปัญญารู้แจ้งในลักษณะของรูปนามที่กำหนดว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อพิจารณาด้วยสัมมสนญาณไปจนญาณแก่กล้าขึ้น เริ่มมองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไปของสิ่งทั้งหลาย มองเห็นความแปรปรวนของปัจจุบันธรรมว่า ธรรมเหล่านี้ไม่มีแล้วมีขึ้น มีขึ้นแล้วก็ดับส่วไป มองเห็นการเกิดและดับสลายทั้งโดยปัจจัยและเป็นขณะๆ ไป ก็เริ่มเกิดญาณขึ้นใหม่ เรียกว่า อุทยัพพญาณ

๔. อุทยัพพญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ความเกิดและดับ ญาณนี้มีอาการเป็นสองตอน คือเมื่อเริ่มเกิดขึ้นใหม่ ๆ เป็นอุทยัพพญาณอย่างอ่อนที่เรียกว่า ตรณวิปัสสนาญาณ ผู้ที่ได้ญาณนี้เรียกว่า “อาร์ทวิปัสสก” (ผู้เริ่มเห็นแจ้งหรือผู้ได้เริ่มวิปัสสนาแล้ว) และในตอนนี้เองที่วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ เช่น โสภาสคือแสงสว่าง เป็นต้นจะเกิดขึ้นชวนให้หลงผิดและติดใจ ถ้าผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันและแจ้งในรูปนามที่กำหนดอยู่ว่า มีอาการเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปโดยไม่ขาดสาย จนหมดความสงสัยในสภาพของรูปนาม ก็จะก้าวไปสู่อุทยัพพญาณอย่างแก่ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพ้นไปจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลสอารมณ์จะแจ่มใสประกอบด้วยวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ผุดผ่องสามารถกำหนดนามรูปที่เกิดดับได้อย่างรวดเร็ว

๕) มคฺคามคฺคญาณทสสนวิสุทฺธิ ความหมดจดแห่งญาณ ที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง คือยกเอารูปธรรม และนามธรรมทั้งหลายขึ้นมาพิจารณาเป็นหมวดๆ ตามแนวไตรลักษณ์ทีละ

อย่างๆ เช่น พิจารณารูปโดยอนิจจลักษณะ โดยทุกขลักษณะ โดยอนัตตลักษณะ แล้วพิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตามลำดับ แล้วพิจารณาข้อธรรมหมวดอื่นๆ เช่น आयตนะ ๑๒ ปฏิจสมุปบาท ๑๒ ฯลฯ เป็นต้น จนเริ่มมองเห็นความเกิดขึ้น และเสื่อมไปของสังขารทั้งหลาย เรียกว่า เกิดเป็นตรุณวิปัสสนาคือ วิปัสสนาญาณอย่างอ่อนๆ และในช่วงนี้จะเกิดสิ่งที่เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการขึ้น ซึ่งชวนให้หลงผิดว่า บรรลุผลแล้วหรือหลงยึดเอาวิปัสสนูปกิเลสนั้นว่าเป็นทางที่ถูก เมื่อสามารถกำหนดได้และเลือกทางปฏิบัติที่ถูก จะรู้เห็นพระไตรลักษณ์ และเห็นความเกิดและความดับของนามและรูป

### ๓. ขั้นปหานปริยญา คือ รู้ถึงขั้นละความหลงผิด ถอนตัวเป็นอิสระได้

๖) **ปฏิบัติหาญาณทัสสนวิสุทธิ** ความหมดจดแห่งญาณอันรู้เห็นทางดำเนิน เห็นทางปฏิบัติที่ถูก หมายถึง วิปัสสนาที่ถึงจุดสุดยอดด้วยอำนาจวิปัสสนาญาณที่ ๘ กับวิปัสสนาญาณที่ ๙ คือ สัจจानุโลมมิกญาณเป็นการปฏิบัติจนผ่านอุทัยพพญาณอย่างแก่ตลอดถึงอนุโลมญาณ ดังนี้

๑. อุทัยพพญาณ (๔) ญาณอันตามเห็นความเกิดดับ (อย่างแก่) คือพิจารณาความเกิดขึ้นและดับไปแห่งเบญจขันธ์ที่เกิดขึ้น และดับสลายไปๆ ชัดเจน ทำให้ละนิจจะสัญญา สุขสัญญา และ อตตสัญญาได้

๒. ภังคญาณ (๕) ญาณอันเห็นความสลาย เป็นญาณกำหนดรู้ความดับ จะพบแต่การดับของรูปนามแต่อย่างเดียว เนื่องจากได้เข้าอยู่ในวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ เป็นทางนำไปสู่พระนิพพานอันแน่นอนแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ ของผู้ปฏิบัติมีกำลังเพียบพร้อมอยู่เสมอ การกำหนดรูปรูปนามจึงละเอียดและรวดเร็ว ว่องไวจนกระทั่งเห็นแต่การเกิดดับของรูปนามอย่างเดียว

๓. ภยญาณ (๖) ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว คือกำหนดรู้โดยความน่ากลัว ญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะกำหนดรู้ถึงความเกิดปรากฏของนามรูปว่าเป็นของน่ากลัว

๔. อาทีนวญาณ (๗) คือ ญาณกำหนดรู้โทษของรูปนามญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเห็นโทษและความเลวร้ายของรูปนามสังขาร แต่ก่อนเคยเห็นว่ารูปนามสังขารดี น่าชื่นชมยินดี

๕. นิพพิทาญาณ (๘) คือ ญาณกำหนดรู้ด้วยความเบื่อหน่าย ญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะเกิดอาการเบื่อหน่ายในรูปนามสังขาร อนึ่ง ญาณที่ ๖ ญาณที่ ๗ และญาณที่ ๘ นี้มีความหมายอย่างเดียวกัน ต่างกันก็เพียงญาณที่ ๖ เป็นญาณอย่างอ่อน ญาณที่ ๗ เป็นญาณอย่างกลาง และญาณที่ ๘ เป็นญาณอย่างแก่

๖. มุญจิตุกัมมตาญาณ (๙) คือ ญาณกำหนดรู้ด้วยความปรารถนาจะพ้นไปจากรูปนาม เมื่อผู้ปฏิบัติผ่านญาณที่ ๖-๘ แล้วจะได้เห็นโทษภัยโดยตลอด จนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่ายต่อ

รูปนามที่กำลังกำหนดอยู่แล้วก็เกิดความกลัดกลุ้มนำรำคาญยิ่งขึ้น จึงอยากที่จะพ้นไปเสียจากรูปนามที่กำหนดอยู่นั้น

๗. ปฏิสังขยาญาณ (๑๐) คือ ญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณาทบทวนญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะพบลักษณะอาการของรูปนามชัดเจนมากพร้อมกับลักษณะของทุกโทษภัยก็จะบังเกิดรุนแรงขึ้นจิตใจของผู้ปฏิบัติยังยึดถือรูปนามที่กำหนดนั้นเป็นของตนเองอยู่ ยังไม่ต่อสู้อย่างแท้จริง ญาณของผู้ปฏิบัติจะปรากฏคล้ายกับขึ้นๆ ลงๆ จะพิจารณาลักษณะอาการของรูปนามในทางใดก็กำหนดไปยังไม่ถึงที่สุด

๘. สังขารุเปกขาญาณ (๑๑) คือ ญาณกำหนดรู้ ด้วยการวางเฉยในสังขาร ญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะตั้งสติพิจารณานามรูปไปด้วยอาการปกติไม่มีความกระวนกระวายอย่างญาณ ที่ผ่านมา ญาณนี้จัดเป็น สิบาปัตตวิปัสสนา คือ วิปัสสนาที่ถึงจุดสุดยอด และเป็นมูลฐานคามินิวิปัสสนา คือ วิปัสสนาที่เชื่อมถึงมรรคอันเป็นที่ออกจากสิ่งที่ยึดหรือออกจากสังขาร ผู้ปฏิบัติที่มีอินทรีย์แก่กล้าจะผ่านข้ามัคคญาณไปได้โดยง่าย

๙. สัจจานุโลมิกญาณ (๑๒) หรืออนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ อริยสัจจ์ที่ปัญญาพิจารณาเห็นอริยสัจ ๔ ได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง คือเมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และกำหนดรู้ด้วยการมุ่งตรงสู่พระนิพพาน และเป็นญาณขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากอนุโลมญาณ ก็จะทำให้เกิด โคตรภูญาณ

๑๐. โคตรภูญาณ (๑๓) คือ ญาณข้ามโคตรปุถุชน เข้าโคตรพระอริยะ เป็นญาณเป็นหัวต่อระหว่างภาวะปุถุชนกับภาวะอริยบุคคล ที่ปัญญาทั้งรูปนาม ยึดนิพพานเป็นอารมณ์

๗) **ญาณทัสสนวิสุทธิ** ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ คือ บริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็น หมายถึงผ่านการปฏิบัติจนสามารถถึงมัคคคญาณผลญาณนั้นๆ ตามลำดับขั้นของความเป็นอริยบุคคล

๑๑. มัคคคญาณ (๑๔) คือ ญาณในอริยมรรค เป็นญาณที่ปัญญาละกิเลสได้ เป็นสมุจเฉตปหาน มินิพพาน เป็นอารมณ์

๑๒. ผลญาณ (๑๕) คือ ญาณในอริยผล เป็นญาณที่ผลของมรรค มินิพพานเป็นอารมณ์ ถัดจากการบรรลุมรรคผล ด้วยมรรคญาณและผลญาณแล้ว ก็จะทำให้เกิดญาณขึ้นพิจารณามรรค ผลพิจารณากิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และพิจารณานิพพาน เรียกว่า ปัจจเวกชนญาณ

๑๓. ปัจจเวกชนญาณ(๑๖) คือ ญาณกำหนดรู้ด้วยการสำรวจทบทวน เป็นญาณปัญญา ย้อนกลับไปพิจารณา กิเลสที่ละได้แล้วและที่ยังละไม่ได้

สรุปได้ว่า ผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอาจินตอยู่ในชาตินี้ นั่น ย่อมมีอานิสงส์ดังต่อไปนี้  
นี่ คือ

๑) ผู้ปฏิบัติอาจบรรลุถึงมรรคผลและพระนิพพาน เป็นอริยบุคคลได้ในชาตินี้ ซึ่งอย่างต่ำก็ได้เป็นพระโสดาบัน อย่างสูงก็จะได้เป็นพระอรหันต์ หรือ

๒) ถ้าไม่ได้เป็นพระอริยบุคคลในชาตินี้ ก็อาจได้เป็น จูฬโสดาบัน ซึ่งมีหวังจะได้เป็นพระโสดาบันในสามชาติข้างหน้า หรือ

๓) ถ้าไม่ได้เป็นจูฬโสดาบันในชาตินี้ แต่ถ้าหากได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่เสมอๆ ทุกๆ วัน ทุกๆ ขณะที่มีเวลาว่างแล้ว และเวลาที่บุคคลผู้นั้นกำลังจะดับจิต (ใกล้ๆ จะตาย) ก็ยังเจริญวิปัสสนาอยู่เช่นนี้แล้ว ผู้นั้นจะไปบังเกิดในสวรรค์ ๖ ชั้น หรือในมนุษยโลกที่มีความสุขทันที คือ ปิตอบายภูมิ ๔ เสียได้ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๔) ถ้าเวลาจะดับจิตนั้น ผู้ปฏิบัตินั้นเกิดทุกขเวทนากล้า ผู้นั้นลืมวิปัสสนาไป แต่เวลานั้นไม่มีอกุศลกรรมอื่นๆ มาตรวนแล้ว ผู้นั้นก็จะไปเกิดในที่มีความสุขเช่นสวรรค์ ๖ ชั้น หรือในมนุษยโลกได้เช่นเดียวกัน หรือ

๕) ในขณะที่กำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ทุกๆ ขณะจิตที่กำหนดว่า “นั่งหนอ ถูกหนอ” เป็นต้น แต่ละครั้งๆ นั้นย่อมสามารถตัดการเกิดได้ถึงครั้งละ ๖ ชาติ

๖) นอกจาก ๕ ข้อ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ยังมีอานิสงส์อีกมากมายหลายประการ ไม่สามารถจะบรรยายให้จบสิ้นได้ เช่น ทำคนให้เป็นคนดี ทำคนให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ทำคนโง่ให้เป็นคนฉลาด ทำคนให้เลิกอบายมุขทั้ง ๔ ได้ อบายมุข ๔ คือ ๑. คบคนชั่วเป็นมิตร ๒. เป็นนักเลงเล่นการพนัน ๓. เป็นนักเลงหญิง ๔. เป็นนักเลงสุรา

๗) สามารถทำให้ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนา ไม่เป็นบุคคลเกียจคร้านในการบำเพ็ญกุศล ซึ่งย่อมจะละความชั่ว และปฏิบัติความดีได้ ตามกำลังความสามารถของวิปัสสนาญาณที่ตนถึง ทั้งยังเป็นนิสัยตามส่งไปทั้งชาตินี้ และชาติหน้าต่อไป จนกว่าจะได้เข้าสู่พระนิพพาน นับว่ามีคุณประโยชน์อย่างมหาศาลสุดที่จะคณานับ.

## บทที่ ๔

### วิปัสสนากัมมัฏฐาน (ภาคปฏิบัติ)

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่สูงที่สุดที่มีปรากฏอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น มีความประเสริฐวิเศษสุด มีอำนาจประหาณกิเลส กำจัดสังโยชน์ที่มีฤทธิ์ร้ายที่ทำให้ สรรพสัตว์ทั้งหลายต้องเร่าร้อน ดิ้นรน กระเสือกกระสน เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในห้วงทะเลใหญ่ของวัฏสงสารอย่างไม่มีที่สิ้นสุด และเป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่งที่ปัจจุบันนี้ เรายังมีพระพุทธศาสนาอยู่ และถึงแม้ว่าสมเด็จพระสังฆราชผู้เป็นพระบรมศาสนตา ได้ทรงล่วงลับไปแล้ว โดยการดับขันธเข้าสู่พระมหาปรินิพพาน แต่วิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นวิชาที่วิเศษสุดก็ยังคงมีอยู่ในโลก\*

ดังนั้น ท่านทั้งหลายผู้มีบุญ ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ แล้วยังได้พบพระพุทธศาสนา จึงควรเริ่มหันมาให้ความสนใจศึกษาหาความรู้ ให้เกิดความเข้าใจเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานอันเป็นแก่นแท้เป็นหลักธรรมคำสอนแห่งพระพุทธศาสนากันเถิด

### ขั้นตอนและวิธีการที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติพึงชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ หรือสมาทานศีลก่อน เช่น ถ้าเป็นพระภิกษุ พึงแสดงอาบัติเสียก่อน และถ้าเป็นฆราวาส ให้สมาทานศีล ๘ หรือศีล ๕ (อาชวัฏฐมกศีล) เพราะ **ศีล** สนับสนุนให้ใจมีสมาธิ และ สมาธิ เป็นบาท หรือเป็นเหตุให้ได้ **ปัญญา** ดังพระบาลีว่า

“ศีลปริภาวโต สมาธิ มหบุพโล โหติ มหานิสสโร สมาธิปริภาวิตา ปญญา มหบุพลา โหติ มหานิสสา ปญญาปริภาวโต จิตตัม สมมเทว อาสเวหิ วิมุจจติ.”

ความว่า “สมาธิที่ศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิ อบรมแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาอบรมแล้ว ย่อมพ้นจากอาสวกิเลสทั้งหลายโดยชอบทีเดียว” ฉะนั้น ศีล จึงเป็นเหตุสำคัญอย่างมากที่จะทำให้ใจได้สมาธิ

---

\* ภัททันตะ อาสภเถระ. **วิธีปฏิบัติวิปัสสนา**. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑.

## การสมาทานพระกรรมฐาน

ผู้ที่ประสงค์จะขึ้นพระกัมมัฏฐานพึงปฏิบัติดังต่อไปนี้<sup>๒</sup> คือ

๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้พระกัมมัฏฐาน
๒. จุติรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
๓. ถ้าเป็นพระ ให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกาให้สมาทานศีลเสียก่อน

### มอภายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย

“อิมาหิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ”

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระพุทธเจ้าขอมอภายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย เพื่อเจริญพระกัมมัฏฐาน

### มอภายถวายตัวต่อพระอาจารย์

“อิมาหิ อาจริย อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจจขามิ”

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอภายถวายตัวต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญพระกัมมัฏฐาน

### ขอพระกัมมัฏฐาน

“นิพพานสฺส เม ภนเต สจฺฉิกิรณตถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ”

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กัมมัฏฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกะทำให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพาน

### แผ่เมตตา

“อหิ สฺขิตโต โหมิ, นิทฺทุกฺโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺฌโหมิ, อนินฺโสม โหมิ,  
สฺขี อตฺตานํ ปรีหรามิ”

ขอให้ข้าพเจ้าถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัยไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

“สพฺเพ สตฺตา สฺขิตตา โหนฺตุ, นิทฺทุกฺขา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนินฺมา โหนฺตุ, สฺขี อตฺตานํ ปรีหรณฺตุ”

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มี

<sup>๒</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). สมถะ-วิปัสสนากัมมัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๑-๓.



ความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

### เจริญมรณานุสสติ

“อหตุว เม ชีวิตัง, ฐว มรณัง, อวสุลัม มยา มริตพพัม, มรณปริโยสานัม เม ชีวิตัง, ชีวิตเมว อนียตัม, มรณัม นียตัม”

ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน เราจะต้องตายแน่ เพราะว่าชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน เป็นโชคอันดี ที่เราได้มีโอกาสมาสมาทานพระกัมมัฏฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

### ตั้งสัจจอธิษฐาน

“เยเนว ยนุติ นิพพานัง พุทฺธา เตสญฺจ สวากา  
เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฺฐานสญฺณินาฯ”

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่าได้แก่ สติปัฏฐานทั้ง ๔ ฯ

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจอธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และต่อครูบาอาจารย์ว่า จะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนมีโอกาส เท่าที่ตนสามารถจะปฏิบัติได้ เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

### ตั้งความปรารถนา

“อิมาย ธมฺมานุสฺสมมปฏิปตฺติยา รตนตฺยัม ปุชฺเชมิ”

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้ และด้วยสัจจวาจาที่ได้กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จผลสมความปรารถนาในเวลาอันไม่ช้าไม่นานด้วยเทอญ

### สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

ถ้าอยู่ในป่า อยู่ในถ้ำ อยู่ในภูเขาควรจะสวดกรณียเมตตสูตร และขันธปริตรด้วย

### วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการตามกำหนดรู้ อากาของกาย ได้แก่ การตามรู้ิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้ิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น การเหยียด การคู้ การเหลียว การแล การเคลื่อนไหว การก้ม การหัน การเอี้ยว การยัน การตะแคง การถูก การละ เป็นต้น ตลอดจนการตามรู้ ลมหายใจที่ปรากฏขึ้น ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

## อิริยาบถยืน

วิธีปฏิบัติ ให้ยืนตรง ยกมือไขว้หลัง หรือจับกันไว้ข้างหน้าก็ได้ ถ้ามือไขว้หลัง มือขวา จับมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ หน้าตรง สันติจิตจับอยู่ที่อาการยืน กำหนดว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง แต่แต่ละครั้งให้ตั้งสติดูอาการยืน ช่วงแรกกำหนดว่า “ยืนหนอ” ให้จิตจับอยู่กับอาการยืน คือ อาการตั้งตรงของกายทุกส่วนที่เป็นวาโยธาตุ ซึ่งมีลักษณะตั้ง ในขณะที่นั้นผู้ปฏิบัติไม่ควรทำความรู้สึกที่อวัยวะที่ละส่วนเป็นต้นว่า ศีรษะ ลำตัว แขน ขา เพราะอวัยวะเหล่านั้นเป็นสมมติบัญญัติ อนึ่ง การกำหนดรู้อาการยืนนี้ ควรกำหนดอย่างน้อย ๓ ครั้ง แล้วปัญญาจะประจักษ์ว่าอาการยืน และจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน จากนั้น จะเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการยืน และจิตที่ตามรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นได้รู้แจ้งไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา ของสภาวะธรรม เหล่านั้น หอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ คอก สติจับอยู่ที่เท้าเตรียมพร้อมที่จะเดิน

เมื่อกำหนด “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง แล้วจึงตั้งต้นเดินจงกรม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเดินสมาธิ

## อิริยาบถเดิน

**การเดินจงกรม** มี ๖ ระยะ ได้แก่

ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ-ซ้ายย่างหนอ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - คุกหนอ

ระยะที่ ๖ ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - คุกหนอ - กดหนอ

จุดประสงค์ของการเติม “หนอ” ลงตอนท้าย” (ไม่ต้องยาวมากไป) ในการกำหนดทุกครั้ง เพื่อให้สมาธิมีกำลังเพิ่มมากขึ้น และเนื่องจากคำในภาษาไทยเป็นคำ โดดๆ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเติมคำว่า “หนอ” เข้าไปให้จำนวนคำครบพอดีกับสภาวะที่เกิดขึ้น การก้าวอย่างเดินมีให้ยาวหรือสั้นจนเกินไป ควรประมาณสั้นเท้าขวาเลียบปลายเท้าซ้ายสัก ๒ นิ้ว กำหนดรู้เพียงอาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้นไม่ก้มดูที่เท้า เพราะจะกลายเป็นสัจฐานบัญญัติปิดกั้นอาการเคลื่อนไหว (คือปรมัตถ์) ไป

<sup>๑</sup> ภัททันตะ อาสภเถระ. **วิปัสสนาที่ปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๘), หน้า ๘๖-๘๘.

### ระยะที่หนึ่ง กำหนดว่า “ขวอย่างหนอ” “ซ้ายอย่างหนอ”

ปฏิบัติดังนี้ : ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกับกำหนดว่า “ขวา” เลื่อนเท้าไปข้างหน้าประมาณ ๓ นิ้ว เป็นอย่างมาก พร้อมกับกำหนดว่า “ย่าง” แล้วเหยียบพื้นโดยให้เท้าค่อยๆ ลง พร้อมกับกำหนดว่า “หนอ” เท้าซ้ายกำหนดเหมือนกับเท้าขวา กำหนดว่า “ซ้ายอย่างหนอ” เมื่อเดินสุดทางแล้ว กำหนด “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง จากนั้นจึงกำหนดกลับโดยกำหนดว่า “กลับ-หนอ” ๓ คู่ เมื่อกำหนดครั้งที่ ๑ ยกปลายเท้าขวาขึ้น ล้นเท้าติดพื้น หมุนปลายเท้าไปทางขวา ๖๐ องศา พร้อมกำหนดว่า “กลับ” แล้ววางปลายเท้าลงกับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า “หนอ” ครั้งที่ ๒ ยกเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา คู่ที่ ๒ และคู่ที่ ๓ ทำเหมือน คู่ที่ ๑ กำหนดว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง แล้วจึงเดินกลับไปกลับมาจนหมดเวลาที่กำหนด

### ระยะที่สอง กำหนดว่า “ยกหนอ” “เหยียบหนอ”

ปฏิบัติดังนี้ : ค่อยๆ ยกเท้าขวาขึ้นให้สูงจากพื้นประมาณ ๓ นิ้ว ขณะยกกำหนดว่า “ยก” เมื่อยกแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ” แล้วเลื่อนเท้าไปข้างหน้าซ้ายๆ ห่างจากเท้าซ้ายไม่เกิน ๓ นิ้ว ค่อยๆ เหยียบเท้าลงไปพร้อมกัน ขณะที่เท้าเหยียบพื้น กำหนดว่า “เหยียบ” เมื่อเหยียบเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ” เท้าซ้ายทำแบบเดียวกัน เมื่อสุดทาง ให้กำหนด “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง และ “กลับหนอ” ๓ คู่ ปฏิบัติเหมือนระยะที่หนึ่ง

### ระยะที่สาม กำหนดว่า “ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ”

ปฏิบัติดังนี้ : ขณะกำหนด “ยก” เท้าขวาสูงจากพื้นประมาณ ๓ นิ้ว ยกเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า “หนอ” ขณะกำหนด “ย่าง” ให้เลื่อนเท้าขวาออกไปข้างหน้า ห่างจากเท้าซ้าย ๓ นิ้ว เป็นอย่างมากแล้วกำหนดว่า “หนอ” ขณะกำหนดว่า “เหยียบ” ให้เอาเท้าเหยียบลงพื้นพร้อมกันแล้วจึงกำหนด “หนอ” เท้าซ้ายปฏิบัติเหมือนกับเท้าขวา

### ระยะที่สี่ กำหนดว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ”

ปฏิบัติดังนี้ : ขณะกำหนด “ยกส้น” ให้ยกส้นเท้าขึ้นให้พร้อมและพอดีกับที่กำหนด เมื่อยกส้นขึ้นเรียบร้อยแล้ว จึงกำหนด “หนอ” ส่วน “ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ” ปฏิบัติเหมือนระยะที่สาม

### ระยะที่ห้า กำหนดว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”

ปฏิบัติดังนี้ : คือปฏิบัติเหมือนกับระยะที่สี่แต่เพิ่ม “ลงหนอ” ขณะกำหนด “ลงหนอ” ให้ลดเท้าลงมาสองนิ้ว เท้าก็จะสูงจากพื้นหนึ่งนิ้ว เมื่อกำหนด “ถูกหนอ” ปฏิบัติเช่นเดียวกับที่กำหนดว่า “เหยียบหนอ” ในระยะที่สี่

### ระยะที่หก กำหนดว่า “ยกสันหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ กดหนอ”

ปฏิบัติดังนี้ : คือปฏิบัติเหมือนระยะที่ห้า แต่เพิ่ม “กดหนอ” ขณะกำหนด “ถู” ใช้เท้าแตะพื้นเบาๆ สันเท้ายังไม่ถูกพื้นเมื่อปลายเท้าถูกพื้นแล้ว จึงลงคำว่า “หนอ” ขณะกำหนดว่า “กด” ใช้ปลายกดพื้นเบาๆ เมื่อกดเรียบร้อยแล้วจึงลงคำว่า “หนอ” ในการเดินจงกรมนั้น ให้กำหนดรู้เฉพาะอิริยาบถเดินแต่อย่างเดียวการเคลื่อนไหวส่วนอื่นของร่างกายจึงไม่ควรทำ การเดินให้เดินช้าๆ เพื่อกำหนดได้ทัน เมื่อเดินจนสุดระยะทางที่กำหนดให้หยุดแล้วจึงกำหนด “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง และ “กลับหนอ” ๓ ครั้ง

### อิริยาบถนั่ง

วิธีนั่งปฏิบัติดังนี้ : ให้นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง แต่จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เวลาหายใจเข้า ท้องพองให้กำหนดว่า “พองหนอ” ใจที่รู้กับท้องที่พองต้องให้ทันกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกันเวลาหายใจออก ท้องยุบให้กำหนดว่า ยุบหนอ ใจที่รู้กับท้องที่ยุบต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อน หรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่อาการพอง อาการยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกหรือตะเบ็งท้อง ให้นั่งกำหนดอย่างนี้ตลอดไป อย่างน้อยประมาณ ๓๐ นาที อย่างมาก ๑ ชั่วโมง

### อิริยาบถนอน

เมื่อผู้ปฏิบัตินอน ก็รู้ว่กำลังนอนอยู่ โดยกำหนดว่า “นอนหนอ” แต่ไม่ต้องไปเพ่งรูปกายที่นอน เพราะเป็นอารมณ์บัญญัติ

อิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่ง นอน นี้ มีความชัดเจน กำหนดได้ง่าย กิเลสจึงเข้าได้น้อย แต่ นอกจากอิริยาบถใหญ่แล้วยังมีอิริยาบถย่อยที่ต้องกำหนด ในเวลารับประทานอาหาร อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เข้าห้องน้ำ เขี่ยต คู้ เห็น เป็นต้น

### อิริยาบถย่อย

การกำหนดอิริยาบถย่อย มีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะว่าอิริยาบถย่อยกำหนดได้ยาก ผู้ปฏิบัติเผลอสติลืมกำหนดได้ง่าย หรือกำหนดไม่ได้ปัจจุบัน ทำให้กิเลสเข้าได้มาก หากผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจปฏิบัติทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิ แต่มองข้ามการกำหนดอิริยาบถย่อย ก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

**๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยการตามกำหนดตามรู้อาการเวทนาที่ปรากฏขึ้น มีวิธีปฏิบัติดังนี้คือ

### กำหนดเวทนา

ตามกำหนดเห็นอาการของเวทนาอย่างหนึ่ง ในบรรดาอาการเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ ทั้งที่เป็นทุกข์ สุข หรือ อุเบกขา ทั้งทางกาย และทางใจ ดังนี้

ทุกขเวทนา เช่น ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความชา ความคัน ความร้อน ความหนาว ความอบอ้าว ความแสบ ความเหนียว อาการวิงเวียน คลื่นไส้ อยากจะอาเจียน อาการแน่น อาการจุกเสียด เสียใจ อยากจะร้องไห้ น้อยใจ กลุ้มใจ อึดอัดใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น

สุขเวทนา ได้แก่ สบายกาย สบายใจ อิ่มเอิบใจ ดีใจ ขบขัน สนุก อยากจะยิ้ม อยากจะหัวเราะ เป็นต้น

ส่วนอุเบกขาเวทนา เป็นความรู้สึกวางเฉยต่ออารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทางกาย และใจ

**๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการตามกำหนดรู้ อาการที่ปรากฏทางจิต มีวิธีปฏิบัติดังนี้คือ ตามกำหนดเห็นอาการของจิต อย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ จิต มโน หรือวิญญาณนี้ เป็นนามซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยากขอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการ ของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่า นามย่อมมีสภาพนุ่มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยการคิดนึก ในขณะเดียวกัน จิตก็เป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานด้วย คือจิตที่ฟุ้งซ่าน สงสัย โลภ โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ในพระพุทธศาสนามีวิธีที่ รู้ความเป็นไปของนาม ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้ว กิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิตได้ ก็นำ ความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ

### การกำหนดต้นจิต

เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขารซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนอริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอริยาบถหนึ่ง ใจจะนุ่มว่า “ต้องการ” ขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะรู้ก็กำหนด “อยากจะรู้หนอๆ” กำหนด ๓ ครั้ง เพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้งหรือ สองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้ง ก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา คำว่า “อยาก” ในที่นี้มีได้สื่อความหมายที่เป็นต้นเหตุ แต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม

แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิต เมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้า เห็นรูป-นาม เริ่ม ปรากฏชัด กล่าวคือ สามารถแยกรูป แยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นาม ก็อย่างหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติมีจิต ที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

**๔. รัสมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นการกำหนดธรรม โดยกำหนดตามสภาวะธรรมที่เข้ามาทาง ทวารทั้ง ๖ ได้แก่ จักขุ ทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมโนทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กล่าวคือ การเห็น การได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส การรู้อาการของธรรม อย่างหนึ่งในบรรดาอาการของธรรมทั้งหลายที่ปรากฏอยู่

### การเห็น

คือ ทุกครั้งที่เราเห็นนั้น ขณะเห็นอย่างแจ่มชัด พึงกำหนดการเห็นนั้นว่า เห็นหนอๆ เมื่อ การกำหนดเช่นนี้ได้ทำไปบ่อยครั้งแล้ว บางครั้งอาจได้กำหนดสิ่งที่เห็น บางครั้งก็อาจกำหนดจิตผู้เห็น บางครั้งก็อาจกำหนดจักขุปสาทที่เป็นสื่อให้เห็น เมื่อไม่กำหนดให้รู้ในการเห็นอย่างจริงจังแล้ว การ เห็นนั้นก็จะกลายเป็น สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาทำให้ลัทธิกายทิฐิที่คอยอยู่แล้วสามารถแทรก เข้ามา แล้วให้ยึดความเที่ยง ความสุข ความเป็นตัวตน ซึ่งล้วนเป็นกิเลสที่จะส่งเสริมให้ประกอบ กรรมทั้งนั้น และกรรมนี้แหละที่จะยังผลให้ต้องไปเกิดอีก จักรปฏิจสงสมุปบาท ก็ย่อมจะหมุนให้ ต้องเผชิญกับนานาภยันตรายอย่างไม่รู้จบได้ ดังนั้น เพื่อจะให้พ้นจากการที่จะต้องไปท่องเที่ยวอยู่ ในสังสารวัฏทุกขณะที่เห็น พึงใช้สติกำหนดรู้ซึ่งการเห็นนั้นว่า “เห็นหนอๆ” เมื่อรูปรามณ์ปรากฏ ขึ้นมา ให้กำหนดเห็นหนอ การที่ผู้ปฏิบัติหรีตาลง หรือลืมนตาเพียงครั้งเดียวจะเห็นเพียงสักแต่ว่า รูปเป็นรูปปรมาณต์ล้นๆ ปราศจากสมมติบัญญัติ

### การได้ยิน

ขณะที่ได้ยิน ก็มีแต่รูปแต่นามเท่านั้น การได้ยินนั้นย่อมอาศัยโสตปสาทกระทบกับเสียง ซึ่งเป็นรูปด้วยกันทั้งคู่ จากการกระทบนี้จึงทำให้เกิดนาม คือการรู้ในการได้ยินเพื่อให้รู้ในความจริง ข้อนี้ พึงกำหนดในขณะที่ได้ยินว่า “ได้ยินหนอๆ” เพราะคลื่นเสียงมีความถี่สูงเป็นคลื่นต่อคลื่น มีใช้คลื่นเดียวกัน มีการเกิดดับต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย ถ้าผู้ปฏิบัติตั้งใจกำหนดให้ได้ปัจจุบันอารมณ์

### การได้กลิ่น

เมื่อจมูกกระทบกลิ่นเกิดความรู้สึกขึ้น พึงกำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอๆ” เพียงสักแต่ว่าได้กลิ่น เท่านั้นไม่ให้เลยไปกว่านี้ เพราะถ้าไม่หยุดเพียงเท่านี้ กิเลสก็สามารถเข้าได้ เพียงสักแต่ว่า รู้กลิ่น เท่านั้นไม่ปรุงแต่งต่อเติม

### การลิ้มรส

เมื่อลิ้นกระทบกับรสเกิดความรู้สึกขึ้น พึงกำหนดว่า “รู้รสหนอ ะ” เพียงสักแต่ได้ลิ้มรส เท่านั้นไม่ให้เลยไปกว่านี้ เพราะถ้าไม่หยุดเพียงเท่านี้ กิเลสก็สามารถเข้าได้ เพียงสักแต่ว่า ลิ้มรส เท่านั้นไม่ปรุงแต่งต่อเติม

## การถูกต้องสัมผัส

การถูกกระทบสัมผัสทางกายนั้น ส่วนของร่างกายที่หล่อด้วยโลหิต ย่อมมีความใสอยู่ ชนิดหนึ่งซึ่งเรียกว่า “กายปสาท” เมื่อกายปสาทนี้ได้ถูกกระทบสัมผัส ไม่ว่าจะดีหรือชั่วก็ตาม กายวิญญานจิตก็ย่อมเกิดรู้ซึ่งการกระทบสัมผัสนั้นๆ ทันทีที่กายปสาทที่เป็นรูปเมื่อได้ถูกกระทบจนเกิดความรู้ (นาม) แล้ว ฟังกำหนดให้ทันรู้ซึ่งการถูกกระทบนั้นๆ ว่า “ถูกหนอ ะ”

## การกำหนดรอบสติปัฏฐานทั้ง ๔

องค์ประกอบของสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการดังกล่าวนี้ เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งโยคีบุคคลพึงมีโยนิโสมนสิการ ตั้งสติกำหนดรู้เห็นสภาวะธรรมดังกล่าวของรูป-นาม สังขารตามความเป็นจริงไม่ให้คลาดเคลื่อนไปจากปัจจุบันอารมณ์ ไม่เผลอ ไม่หลงลืม ไม่ขาดสติ แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา พอง-ยุบ-พอง-ยุบหนอ นี้ไม่ให้ตามลมหายใจ ถึงแม้ลมหายใจจะเป็นเหตุ เป็นปัจจัย เป็นสมุฏฐาน พอง-ยุบจะเป็นผลก็ตาม ผู้ปฏิบัติไม่ต้องใส่ใจพิจารณาเหตุปัจจัยดังกล่าว เพียงแต่ตามรู้อาการเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้องเท่านั้น ท้องมีอาการพองที่เป็นรูปปรมาณูก็กำหนด “พองหนอ” เป็นต้น ธาตุทั้งสี่ ได้แก่ ปรฐวิธาตุ เตโชธาตุ อาโปธาตุ และ วาโยธาตุ ต่างเป็นรูปปรมาณู การกำหนดรู้อาการพองของท้องว่า “พองหนอ” นี้เป็นนามปรมาณู

ผู้ปฏิบัติที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อมีจิตฟุ้งซ่านก็กำหนดตามว่า “ฟุ้งหนอ” หลายๆ ครั้ง อาการฟุ้งจะค่อยๆ จางไปๆ จนหายไปเป็นที่สุด สติเจตสิกนี้ มีอิทธิพลสูงมาก การที่จิตฟุ้งซ่านนี้ อุทธัจจเจตสิกและองค์ธรรมคือ โมหเจตสิกต่างก็เป็นอกุศล สติเจตสิกเป็นผู้ควบคุมบัญชาการเป็นกุศลทำให้ความฟุ้งซ่านค่อยๆ ลดลงไปจางไปจนหาย พออาการฟุ้งหายไปผู้ปฏิบัติก็กลับมากำหนดพอง-ยุบต่อไม่ใช้กำหนด ฟุ้งหนอครั้งเดียวแล้วหันมากำหนดพอง-ยุบ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการติดตามดูการทำงานของจิตที่มีหน้าที่รับอารมณ์ ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ที่เป็นกุศลหรืออกุศลก็ตาม แต่ธรรมชาติของจิตจะมีแนวโน้มเป็นอกุศล มีกิเลสคือโลภะ โทสะ โมหะ อยู่ ผู้ปฏิบัติเมื่อเข้าปฏิบัติธรรมเพื่อประหาณกิเลสขณะตั้งสติกำหนดตามอาการอยู่นั้น จิตปราศจากกิเลสก็เป็นกุศล ส่วนหน้าที่ของสติเป็นตัวควบคุมจิต ฉะนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติไม่กำหนดตามแล้ว ก็ไม่ประกอบด้วยสติ เป็นการรู้เฉย ๆ หรือ รู้ด้วยโมหะ สภาวะนี้

อตฺตโน สภาเว ธาเรตฺติ = ธาตุ หรือ อตฺตโน สภาเว ธาเรตฺติ = ธมโม

ทำตาม วจนตถุ สภาวะนี้หรือธรรมะนี้เป็นไปเองตามธรรมชาติ พระตถาคตทรงแนะนำว่า “กาเย กายานุปสฺสี วิหริตฺติ อาตปฺปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺส”

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ อาการใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในกาย ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติกำหนด

ตามอารมณ์กัมมัฏฐาน มีอยู่มากมาย เช่น เวทนาต่างๆ ได้แก่ ความดีใจ ความเสียใจ ผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดตามอาการที่เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติที่มีสติและสภาวะญาณ ไม่แก่กล้าพอ ก็ไม่สามารถกำหนดตามได้ทัน ส่วนอาการพอง-ยุบถ้าตั้งใจตามดู ก็สามารถกำหนดได้ แต่มีผู้ปฏิบัติเป็นจำนวนมากที่มีความเข้าใจผิดว่าเมื่อกำหนด พอง-ยุบ ได้ชัดเจน แสดงว่ากำหนดได้ดี ในความเป็นจริงแล้วการเห็นอาการพอง-ยุบชัดเจนดีนั้น เป็นอารมณ์บัญญัติ มีรูปพรรณสัณฐานของท้องถิ่นๆ ลงๆ ปรากฏอยู่ อารมณ์ปรมาตม์แอบแฝงอยู่ภายใน อารมณ์บัญญัติยังปิดบังอารมณ์ปรมาตม์อยู่ แต่เมื่อปฏิบัติไปนานๆ สติ สมาธิญาณ แก่กล้าแล้วบัญญัติก็หายไป เหลือแต่สภาวะปรมาตม์ล้วนๆ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท้องจะมีการเคลื่อนไหวขึ้นๆ ลงๆ ไม่มีรูปพรรณสัณฐานเมื่อท้องมีอาการพองเกิดขึ้นก็กำหนด “พองหนอ” ไม่ต้องออกเสียง เพียงแต่กำหนดรู้ในใจเท่านั้น เพื่อรับรู้อาการพอง โดยไม่มีรูปพรรณสัณฐานของท้อง จึงเป็นอารมณ์ปรมาตม์ที่ถูกต้องจริงๆ แล้ว อาการพอง-ยุบจะมีปรากฏอยู่ตลอดเวลา ไม่หายไปไหน คนที่ตายเท่านั้นจึงไม่มีพอง-ยุบ ผู้ปฏิบัติที่เริ่มปฏิบัติใหม่มักจะจับอาการพอง-ยุบไม่ได้ หรือจับได้ไม่ชัดเจน สามารถวางมือไว้บนหน้าท้อง เพื่อช่วยให้ตามดู อาการขึ้นๆ ลงๆ ของพอง-ยุบได้ง่ายขึ้น โดยหายใจปกติ ไม่หายใจแรงหรือกลั้นลมหายใจ เพราะจะทำให้เหนื่อย และเกิดความเบื่อหน่ายที่จะกำหนด ต่อมาเมื่อพอง-ยุบมีความชัดเจนแล้ว ก็ให้วางมือไว้บนหน้าตักตามเดิม ในขณะที่นั่งสมาธิหากผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถจับอาการพอง-ยุบได้อีก ก็ให้กำหนด “นั่งหนอๆ” เพื่อรับรู้อาการนั่ง หากกำหนดอาการนั่งไม่ได้ก็ให้กำหนดตามอาการถูกว่า “ถูกหนอๆ” อาการถูกเป็นการ รับรู้การถูกต้องสัมผัสของร่างกายตรงที่ใดที่หนึ่ง เช่น อาการที่ก้นย่อยสัมผัสอยู่กับพื้น เป็นต้น

ในขณะที่กำหนดอยู่นี้ บางครั้งผู้ปฏิบัติอยากจะกลืนน้ำลายก็กำหนดว่า “อยากจะกลืนหนอ” เมื่อรวมน้ำลายเพื่อที่จะกลืนกำหนด “รวมหนอ” รวมแล้วจะเริ่มกลืนกำหนดว่า “กลืนหนอ” กำหนดละเอียดเช่นนี้เพื่อขจัดความเข้าใจผิด ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเขา ตัวเราให้หมดไป

การกำหนด ต้องกำหนดให้ต่อเนื่องไม่ให้ขาดตอน เพราะกิเลสจะเข้าได้ อารมณ์ใดหายก็ย้ายไปกำหนดอารมณ์อื่นที่มีความชัดเจนต่อไป กำหนดให้ทันปัจจุบันอารมณ์ โดยไม่คำนึงถึงอดีตที่ผ่านมาแล้วและไม่ควรคาดหวังอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เช่น ท้องพองขึ้นมา ก็ตั้งสติกำหนดว่า “พองหนอ” เมื่ออาการพองเกิดขึ้นดับไปแล้ว ผู้ปฏิบัติกำหนดซ้ำอีกก็ไม่เกิดประโยชน์ใดๆ เพราะไม่มีอารมณ์แล้ว ยุบเกิดขึ้น ตั้งสติได้ก็กำหนดว่า “ยุบหนอ” ยุบหมดไปคำว่าหนอก็หมดไปพร้อมกัน ถ้าอาการพอง-ยุบเกิดขึ้นรวดเร็วมากจนกำหนดตามไม่ทัน ให้กำหนดว่า “รู้หนอๆ” รับรู้การเคลื่อนไหวไปมาของท้อง ไม่รับรู้เกินไปกว่านี้ บางทีอาการพอง-ยุบกำหนดได้ไม่นานหายไป ก็ให้เปลี่ยนไปกำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” ถ้าอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาก็ต้องกำหนดตาม เช่น เมื่อได้ยิน



เสียงก็กำหนด “ได้ยินหนอ” มีเวทนาเกิดขึ้นก็กำหนด “เจ็บหนอ” หรือ “ปวดหนอ” หรืออาการ พอง-ยุบถ้าหายไป วางไปก็กำหนด “วางหนอ”

อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ไม่สามารถเห็นได้ ไม่สามารถจับต้องได้ รูปพรรณสัณฐานไม่มี ไม่มีสีเป็นเพียงการรับรู้อาการเท่านั้น เช่น อาการนั่ง ยืน เดิน นอน ผู้ปฏิบัติบางคนย้ายอารมณ์ไม่เป็น ถ้าหากไปพิจารณารูปพรรณสัณฐาน ก็เป็นอารมณ์ของ สมถกัมมัฏฐานไป การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในทางปฏิบัติแล้วทำได้ยาก หลักของการปฏิบัติ มีอยู่ว่า ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่อง สภาวะธรรมจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หากว่าวโยธาตุมาก ก็จะมีสติทั่วตัวพองขึ้นมาซึ่งอาการพองนี้เป็นอสุภกัมมัฏฐาน เป็นอาการของศพที่ไม่ได้ฉินฺद्या เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นสภาพเช่นนั้นก็จะเกิดอาการสลัดใจ รู้สึกปลงตก ทำให้เกิดศรัทธาขึ้น กำหนดตามว่า “พองหนอ”

การปฏิบัติวิปัสสนานั้น หากอินทรีย์ได้แก่ วิริยะ สมาธิ สติ ศรัทธา และปัญญาของผู้ปฏิบัติ ไม่เสมอกัน สภาวะญาณก็ไม่สามารถพัฒนาสูงขึ้นได้ ถ้าหากสมาธิสูงไป วิริยะน้อยไปก็ต้องปรับเพิ่มวิริยะขึ้น ในทางตรงกันข้าม บางทีสมาธิน้อยไปแต่วิริยะมากไป ก็ต้องปรับเพิ่มสมาธิขึ้น เพราะฉะนั้น จึงต้องมีการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน เป็นมัชฌิมาปฏิปทา ผู้ปฏิบัติจะกำหนดส่งๆ ไปไม่ได้ พอกำหนดตามอารมณ์ใดแล้ว อารมณ์นั้นก็ดับไปก็ให้รู้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นภาวณามยปัญญา ถ้ากำหนด “พองหนอ” แล้วพองหายไป ผู้ปฏิบัติมานั่งคิดวิเคราะห์ต่อไปว่า อาการพอง-ยุบนี้ ไม่สามารถตั้งอยู่นานได้ การคิดวิเคราะห์เช่นนั้นเรียกว่า เป็นจินตมยปัญญาไม่ถึงซึ่งการปฏิบัติที่รู้สภาวะที่แท้จริง

การกำหนดอิริยาบถใหญ่ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้ง่ายเพราะมีความชัดเจนดี ทำให้กิเลสเข้าใจได้ยาก ส่วนอิริยาบถย่อย เช่น การเคลื่อนไหว การเหยียด การแล การเหี่ยยด การคู้ เป็นต้น เห็นได้ไม่ชัดเจน กำหนดได้ค่อนข้างยาก กิเลสจึงเข้าใจได้ง่าย เวลาผู้กำหนด “คู้หนอ” โดยไม่ต้องหันไปมองตาม เพียงแต่รู้อาการคู้เท่านั้น คู้ครั้งที่สองก็รู้อาการได้ ครั้งแรกกำหนด “คู้หนอ” กำหนดรูป-นามนี้แล้วคู้ครั้งที่สองยังไม่เกิด คู้แรกก็ดับไป ผู้ปฏิบัติก็สามารถรู้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พอกำหนดรู้คู้ที่สองรูป-นามก็ดับไป คู้ที่สามยังไม่เกิด สภาวะการเกิดขึ้นดับไปเป็นสภาวะ ที่ละเอียดก็ต้องรับรู้ด้วย มิใช่กำหนด “คู้หนอๆๆ” แล้วมองไปที่ร่างกาย เป็นอารมณ์บัญญัติของสมถกัมมัฏฐาน อารมณ์ของวิปัสสนาเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ ซึ่งองค์ธรรมได้แก่ รูป-นาม

ในทางปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องตามกำหนดทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอย่างต่อเนื่อง ทุกๆ อิริยาบถ ให้สติ สมาธิเกิดติดต่อเนื่องอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้มีช่องว่างเข้ามาแทรก สภาวะ

ญาณก็จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว หลักการปฏิบัติแบบพองหนอ-ยุบหนอ นั้นไม่ให้ตามลมหายใจ สภาวะลมหายใจเข้าออกเป็นเหตุเป็นปัจจัย อาการพอง-ยุบเป็นผล เหตุกับผลเป็นของคู่กันก็จริง แต่ในทางปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องไม่ใส่ใจกับเหตุปัจจัย พิจารณาแต่ผลปัจจัยเท่านั้นคือ พอง-ยุบ

เมื่อลมหายใจเข้า ท้องพองขึ้นมากำหนดตามอาการว่า “พองหนอ”

เมื่อลมหายใจออก ท้องยุบลงไปกำหนดตามอาการว่า “ยุบหนอ”

ส่วนอานาปานสติกัมมัฏฐานจะให้กำหนดลมหายใจเข้าก่อน แล้วจึงกำหนดลมหายใจออก ในวิสุทธิมรรค มหาภูติกถาจารย์ได้แสดงไว้ว่า “ภาวนาย ปน วฑฒมานาย ปณฺณตฺติ สมตฺกุกมิตฺวา สภาเวยว จิตฺตํ ติฏฺฐตฺติ”

อารมณ์บัญญัติหายไป อารมณ์ปรมัตถ์ล้วนๆ ก็ปรากฏให้เห็นทั้งรูปปรมัตถ์ ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง อาการของธาตุทั้งสี่คือ ปรฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้ชอบ เห็นชอบ มีสัมมาทิฐิในโลกียมรรค ปัญญินทรีย์เจตสิกก็เกิด ปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นภาวนามยปัญญาแท้ๆ อารมณ์บัญญัติหายไป การกำหนดเป็นอารมณ์ปรมัตถ์แท้ๆ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดตามอารมณ์ปัจจุบัน สภาวะเวทนา เช่น ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความซาเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดตาม (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องกันไปด้วยอำนาจของสมาธิที่เพิ่มสูงขึ้น อาจทำให้ผู้ปฏิบัติมีอาการปวด มึน หนัก วิงเวียนศีรษะ หรือคลื่นไส้อยากจะอาเจียนเกิดขึ้นได้ อาการดังกล่าวนี้ ถึงแม้จะกำหนดตามหรือไม่กำหนดตาม ก็จะหายไปเองโดย ไม่ต้องรับประทานยา ผู้ปฏิบัติในขณะนั่งสมาธิ ต้องมีความอดทนกำหนดตามอารมณ์เวทนาที่เกิด ถ้าเวทนาแรงกล้ำมากจนมีอาการเหมือนจะขาดใจ ทนไม่ไหวจริงๆ ก็สามารถ เปลี่ยนอิริยาบถได้ แต่ไม่ควรที่จะทำบ่อยครั้ง พอจะเปลี่ยนอิริยาบถให้กำหนด ตันจิตก่อนว่า “อยากจะเปลี่ยนหนอๆ” การเปลี่ยนอิริยาบถเช่นนี้ ไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติเสียสมาธิ แต่ทำให้ไม่เห็นทุกข์ เมื่อหมดเวลานั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติก็เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรมต่อไป หากผู้ปฏิบัติเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ เพื่อหนีเวทนา เพื่ออำพรางบดบัง ทำให้ความทุกข์ไม่เกิด สมาธิก็จะไม่เกิด ปัญญาที่เกิดจากการกำหนดรู้เห็นสภาวะตามความเป็นจริงก็จะไม่เกิด จึงไม่สามารถถึงซึ่งมรรค ผล นิพพานได้

ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความซาเกิดขึ้นบริเวณใดของร่างกาย ก็ให้ตั้งสติกำหนดตาม เมื่อกำหนดก็เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดแล้ว เวทนาจะหายหรือไม่ก็ตามแต่สภาวะ นอกจากนี้ การเห็น การได้ยิน ความดีใจเสียใจ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน เหล่านี้ก็เป็นอารมณ์กัมมัฏฐานทั้งสิ้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดตาม แต่ถ้าสติ สมาธิญาณยังไม่แก่กล้าพอแล้ว ก็อาจกำหนดตามไม่ทัน

อารมณ์ที่ผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดได้ คือ อารมณ์พระนิพพาน เป็นอารมณ์ ไม่มีรูป-นาม  
 ชั้นทั้ง ๕ ดับไปหมด หากสภาวะของผู้ปฏิบัติยังไม่ถึงอารมณ์พระนิพพานแล้ว ในทั้ง ๓๑ ภพภูมิ  
 ก็ยังมี รูป-นามอาศัยอยู่ อารมณ์ต่างๆ ก็มีอยู่มากมาย ผู้ปฏิบัติมีอาการปวดหลังก็ดี ปวดศีรษะก็ดี  
 เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ก็ต้องกำหนดหนอดทนกำหนดตาม สภาวะของทุกข์เวทนา เมื่อเกิดขึ้นเองก็หายเอง  
 บางครั้งกำหนดตาม ๕ นาทีก็หาย แต่บางครั้งก็ต้องกำหนด ๑๐-๒๐ นาทีจึงจะหาย หรืออาจจะ  
 ต้องกำหนดเป็นชั่วโมงจึงหายก็มีแล้วแต่อำนาจของเวทนาไม่จำเป็นว่ากำหนดแล้วต้องหายทุกครั้งไป  
 หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือต้องกำหนดตามสภาวะธรรม เพื่อจะได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผู้ปฏิบัติ  
 มีหน้าที่กำหนดตามสภาวะความเป็นจริง ถ้ามีเวทนา เช่น อาการแน่นตรงบริเวณหน้าอกขึ้นมา  
 จะต้องย้ายอารมณ์จากพอง-ยุบ หันมากำหนด “แน่นหนอยๆ” จนกว่าอาการแน่นจะหายไป เมื่อ  
 ความเจ็บหรือความปวดเกิดขึ้นก็กำหนด “เจ็บหนอย” หรือ “ปวดหนอย” กล่าวคือ กำหนดให้ตรง  
 ตามสภาวะหากไม่กำหนดตาม ก็เลสก็เข้าได้ ถ้าไม่มีสภาวะ แต่ไปกำหนด การกำหนดก็ไม่ตรงเป้า  
 จึงประหลาดก็เลสไม่ได้ ไม่เกิดประโยชน์อันใด หากปล่อยขาดสติไม่ได้กำหนดตามอารมณ์หันไป  
 กำหนด “ปล่อยหนอย” การกำหนดเช่นนี้ไม่ถูกต้อง ไม่ต้องกำหนด ถ้าเวทนาหายไปผู้ปฏิบัติกำหนด  
 ว่า “หายหนอย” เช่นนี้ก็กำหนดผิด ดังนั้น อารมณ์หายไปก็ดี ปล่อยก็ดี ไม่ต้องกำหนด อารมณ์  
 ปัจจุบันเกิดขึ้น ถ้าคิดก็กำหนด “คิดหนอย” หากอาการนี้คิดไม่มี หรือว่าอารมณ์อื่นๆ ไม่มี ก็ให้  
 กลับไปกำหนดพอง-ยุบต่อ ความเจ็บปวดเวทนาเกิดขึ้นก็กำหนดตามว่า “เจ็บหนอย” จนความเจ็บ  
 หายไป หรือถ้าเวทนายังไม่หายแต่ครบนานๆ ก็ให้ออกจากสมาธิแล้วลุกขึ้นไปเดินจงกรมต่อ

การที่ผู้ปฏิบัติมีความอดทนต่อความทรมาน กำหนดตามดูทุกข์เวทนานี้ เป็นไปตาม  
 พระประสงค์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อเห็นความทุกข์ได้ชัดเจนก็เกิดความ  
 ปรรตนาที่จะพ้นทุกข์พ้นจากสังสารวัฏ หากว่าผู้ปฏิบัติยังติดสุข มีแต่ความสุขกายสบายใจ ไม่มี  
 ความเจ็บปวด ก็ไม่เห็นทุกข์ จะเกิดความเกียจคร้านในการกำหนด และเกิดอาการวังเหิง  
 หาวนอนตามมา

พระวิปัสสนาจารย์บัณฑิตทั้งหลาย ให้คำแนะนำสั่งสอนว่า ผู้ปฏิบัติที่ปฏิบัติวิปัสสนา  
 กำมัฏฐาน จะต้องเผชิญกับเวทนา ไม่ว่าจะเป็นเวทนาทางกายหรือจิตก็ตาม ถ้าหากไม่มีเวทนาเลย  
 แสดงว่าปฏิบัติไม่ถูกต้อง ในวิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ ญาณนั้น บางช่วงมีเวทนาสูง บางญาณเวทนามาก  
 มีน้อย แต่จะไม่มีเวทนานั้นไม่ได้ บุคคลทั่วไป ที่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในชีวิตประจำวัน  
 เมื่อรู้สึกเมื่อยก็จะนั่ง พอนั่งนานๆ เกิดความเจ็บปวดขึ้นมา ก็ยืนพวยยืนนาน ๆ เวทนาเกิดก็  
 เปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดิน เมื่อเดินนานเข้าเกิดความเมื่อยก็นั่ง นั่ง นานๆ ปวดเมื่อยก็นอน มีการ  
 เปลี่ยนอิริยาบถอยู่ตลอดเวลา ที่เผชิญกับเวทนาเพื่อหนีจากทุกข์ทำให้รู้สึกสบาย ดังนั้นเมื่อไม่เห็น

ความทุกข์ ก็ไม่ดีขึ้นที่จะออกจากสังสารวัฏให้ถึงซึ่งนิพพาน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงเทศน์ว่า เมื่อเกิดทุกข์เวทนาต้องตั้งสติกำหนด “เจ็บ หนอ เจ็บหนอ” หรือ “ปวดหนอๆ” หรือ “เมื่อยหนอๆ” หรือ “ชาหนอๆ” ตามชนิดของเวทนาที่เกิดขึ้น ยิ่งกำหนดจะยิ่งเห็นเวทนาทวีความรุนแรงมากขึ้น เห็นความทุกข์ทรมาน เห็นทุกขลักษณะอย่างชัดเจนมากจนเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาที่จะหลุดพ้นจากสังสารวัฏ ตลอดจนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ มิใช่เป็นการให้ผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดียวตลอดเวลา เพื่อให้ประสบกับความลำบากความทุกข์ทรมานเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วเป็นการให้ผู้ปฏิบัติอดทนต่อทุกข์เวทนาเมื่ออยู่ในอิริยาบถเดียว เช่น ยืน เดิน นั่ง หรือนอน ในช่วงเวลาที่ปฏิบัติอยู่ จึงไม่ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยครั้ง ในระยะแรกเดินจงกรมหรือนั่งสมาธินาน ๓๐ นาที แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้นเป็น ๓๕, ๔๐, ๔๕, ๕๐, ๕๕ นาที จนถึงสูงสุด ๖๐ นาทีตามกำลังของสมาธิหรือวิปัสสนาญาณ กล่าวคือการนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมจะต้องไม่นานเกินกว่า ๑ ชั่วโมง ซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดเวทนาและได้ตั้งสติกำหนดตามเพื่อให้เห็นความทุกข์ แต่เวทนาอาจจะหายหรือไม่ขึ้นกับสภาวะของผู้ปฏิบัติ โดยที่ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ สามารถเปลี่ยนอิริยาบถอย่างมากไม่เกิน ๑ ครั้งเท่านั้น เมื่อครบกำหนดเวลานั่งสมาธิ ก็ต้องเปลี่ยนไปเดินจงกรมแทน ไม่ว่าเวทนาจะหายหรือไม่ก็ตาม แต่เมื่อหมดเวลาเดินจงกรมก็เปลี่ยนไปนั่งสมาธิต่อไป เวทนาดังกล่าวมี ๒ ลักษณะคือ สภาวะเวทนา และโรคเวทนา โรคเวทนาเป็นความเจ็บปวด ความเมื่อย ความชาที่เกิดขึ้นมาในขณะปฏิบัติธรรม เมื่อมีสมาธิแล้วกำหนดตามจะไม่หาย ส่วนสภาวะเวทนานั้นหากไม่เข้ากัมมัฏฐานจะไม่ปรากฏ แต่ถ้าเข้าปฏิบัติธรรมแล้ว ความเจ็บปวด ความเมื่อย ความชาจะเกิดขึ้น ฉะนั้นเมื่อหยุดปฏิบัติแล้วอาการดังกล่าวจึงหายไป

ในวิสุทธิมรรค พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวว่า “ทุกขลกฺขณํ อภินุสมปฏิปปีฬนสฺส อมนสิการา อิริยาปเถทิ ปฏิจจนฺตตฺตา น อุปฺปจฺจติ อภินุสมปฏิปปีฬนํ มนสิกตฺวา อิริยาปเถ อุกฺขมาภูติเต ทุกขลกฺขณํ ยถาสวสโต อุปฺปจฺจติ”

“ผู้ปฏิบัติไม่เห็นทุกข์เป็นเพราะอิริยาบถปิดบังไว้ เช่น เมื่ออยู่ในอิริยาบถนั่งพอเกิดทุกข์เวทนาขึ้น ไม่อดทน ก็เปลี่ยนอิริยาบถไปเป็นยืน พอยืน เวทนาเกิดขึ้นอีก ก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรม จะรู้สึกสบาย ต่อมาพอเดินจงกรมนานๆ ก็เกิดความปวดเมื่อย ก็เปลี่ยนไปนั่งอีก เมื่อนั่งนานๆ เกิดความปวด เมื่อย ชา ก็เปลี่ยนอิริยาบถไปนอนแทน เป็นเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ การหนีเวทนาตลอดเวลา เช่นนี้ทำให้ไม่เห็นทุกข์” การที่ผู้ปฏิบัติเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็เพื่อให้ถึงซึ่งมรรค ผล นิพพาน จึงต้องปฏิบัติให้เห็นทุกข์เวทนาโดยการอดทนอยู่ในอิริยาบถยืนก็ดี เดิน

กิติ นังกิติ นอนกิติ นานพอ สมควรไม่เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ เพื่อให้ทุกขเวทนาเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะได้ คีล สมาธิ ปัญญา และเมื่อสมาธิญาณแก่กล้าขึ้นแล้ว มรรคญาณ ผลญาณก็สามารถเกิดขึ้นได้ หากไม่อดทนผู้ปฏิบัติก็ไม่สามารถเห็นทุกข์ได้

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดจิต เมื่อกำหนด อกุศลไม่เข้า ก็ได้ทั้งคีล สมาธิ และปัญญา หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อาการคิดของจิตต้องปล่อยให้เกิดขึ้นตามธรรมชาติ จะไปบังคับสภาวะไม่ได้เพราะเป็นอนัตตา เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการpong-ยุบ อยู่ในขณะปฏิบัติ จิตจะจับอยู่กับอาการpong-ยุบ ตลอด ย่อมเป็นไปไม่ได้ อาจเกิดการเผลอขาดสติไปบ้าง กิเลสแทรกเข้ามาเกิดการนึกคิด เช่น คิดถึงคนที่ชอบพอกัน ก็ให้ตั้งสติกำหนด “คิดหนอ” โดยไม่ต้องนึกถึงหน้าตาของผู้ที่ตนกำลังคิดถึงอยู่เพราะจะทำให้กิเลสเข้า กำหนดแต่เพียงอาการคิดเท่านั้น การนึกถึงคนที่เป็นศัตรู จะทำให้เกิดอารมณ์โกรธก็กำหนด “โกรธหนอ” จับปัจจุบันอารมณ์เท่านั้น ไม่ไปคิดถึงหน้าตาศัตรูเพื่อป้องกันโทสะกิเลสเข้า เมื่อจิตเป็นกุศล คีล สมาธิ ปัญญาเกิด นักปฏิบัติจะต้องพยายามกำหนดให้ได้ปัจจุบันหรือให้ทันอารมณ์ปัจจุบันที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ในระยะเริ่มต้นของการปฏิบัติจะมีความคิดผุดขึ้นมามากมาย ยากต่อการตามกำหนด เพราะความคิดเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ถ้าจิตแวบออกไปคิดแล้วกำหนดไม่ทัน ก็ไม่ได้ปัจจุบัน อารมณ์ของสติปัฏฐานเป็นปัจจุบันอารมณ์ ไม่ใช่อดีตอารมณ์หรืออนาคตอารมณ์ วิปัสสนากัมมัฏฐานจึงทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถละกิเลสได้ ในทางตรงกันข้าม กรณีที่เพ่งบริกรรมบังคับไม่ให้เกิดการนึกคิดเป็นสมถกัมมัฏฐาน มีวิปัสสนากัมมัฏฐาน

### โยนิโสมนสิการในการปฏิบัติธรรม

หมายถึง มีความตั้งใจจริง มีความสนใจเอาใจใส่อย่างแท้จริงเป็นมูลเหตุในการกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติ ส่วนความตั้งใจผุดเป็นมูลเหตุคือ โยนิโสมนสิการ ธรรมชาติของจิตจะต้องนึกคิดต้องกำหนดตามรู้ว่า “คิดหนอ” ถ้าหากนักปฏิบัติเห็นว่าสภาวะดังกล่าวหายช้าไม่ทันใจ เกิดความกุ่มใจ วุ่นวายใจ ไม่พึงพอใจ เกิดโทมนัสเวทนา หรือเกิดโทสะเจตสิกขึ้นก็เท่ากับว่า กิเลสเกิดขึ้นในดวงจิตของผู้ปฏิบัตินั่นเอง การเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นเป็นการเพียรที่จะละกิเลส ประหาณกิเลส แต่อย่างไรก็ตามสภาวะธรรมมีธรรมชาติที่เป็นไปเองเช่น เกิดอารมณ์นึกคิดเอง เป็นต้น แล้วในที่สุดก็จะหายไปเอง

“อตฺตโน สภาเว ธาเรตีติ = ธมโม”

เมื่อจิตนึกคิดไปเองก็จะหยุดคิดเอง ผู้ปฏิบัติกำหนดตามรู้แล้วความนึกคิดอาจหายหรือไม่ก็ได้ นักปฏิบัติที่คิดหรือมีจิตฟุ้งซ่านอยู่กับอดีตอารมณ์ที่ดับไปแล้ว อุปปาพะ ลูตี ภังคะ

กล่าวคือ อารมณ์เฝ้าเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป จิตที่คิดฟุ้งซ่านจะมีผลทำให้ผู้ปฏิบัติเสียสมาธิ เกิดความประมาทขาดสติ เมื่ออุทฺธจจนีวรรณเข้าวิธีแก้ก็ต้องกำหนด “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อใดก็ตามที่รู้สึกว่าการนั่งนิ่งคิดหรือกำลังมีจิตที่ฟุ้งซ่านอยู่ไม่ว่าจะเป็นช่วงต้น ช่วงกลาง หรือ ช่วงปลาย ของความคิดก็ตาม กำหนดตามไปเรื่อยๆ อุทฺธจจนีวรรณจะค่อยๆ เบาลงลงจนในที่สุดก็จะจางหายไป แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติอาจต้องกำหนดตามหลายครั้งจนกว่าความคิดจะดับไป ยกเว้นเมื่อสมาธิแก่กล้า ก็สามารถกำหนดเพียงครั้งเดียวหรือสองครั้งเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นพระไตรลักษณ์ปรากฏขึ้น การตั้งสติกำหนดตามเช่นนี้ ทำให้อดีตอารมณ์หายไปและปัจจุบันอารมณ์เข้ามาแทนที่ พอกำหนดได้ทันอารมณ์ปัจจุบันก็ได้สมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิก็มีความสงบ ไม่นึกคิด ไม่ฟุ้งซ่าน

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรกลัวที่จะคิดถึงเรื่องราวในอดีต เพราะธรรมชาติของจิตนั้นจะต้องคิดเมื่อเปลือยขาดสติไปนึกคิดถึงสัญญาคือความจำในอดีตแล้วรับรู้เวลาใดก็ให้กำหนด “คิดหนอ” พอกำหนดจะได้อารมณ์ปัจจุบันคืนมาจิตก็เป็นสมาธิ ถ้าอนาคตอารมณ์ยังไม่ปรากฏแต่ผู้ปฏิบัติจ้องคอยนึกคิดหรือฟุ้งซ่านถึงอารมณ์ในอนาคตอยู่ทำให้เสียสมาธิ การแก้ก็เช่นเดียวกัน คือถ้ากำลังคอยอยู่ก็กำหนดว่า “คอยหนอๆ” จนจิตที่คอยอยู่ค่อยๆ หายไป กำหนดแล้วก็ได้ปัจจุบันอารมณ์ จิตเป็นสมาธิ ใจก็ไม่ฟุ้งซ่าน

ในขณะที่ผู้ปฏิบัตินึกคิดถึงอดีตอารมณ์ก็ดี อนาคตอารมณ์ก็ดี จะต้องตั้งสติกำหนดตาม จึงจะได้ปัจจุบันอารมณ์และสมาธิ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรกลัวความคิด ความฟุ้งซ่าน แต่คอยตั้งสติกำหนดตามให้ทันปัจจุบัน ตามความเป็นจริง ธรรมชาติของจิตจะต้องมีอารมณ์คิดอยู่ หัวข้อมาติกาข้อที่ ๑ คือ ปรมัตถ์ทั้ง ๔ ได้แก่ จิตปรมัตถ์ เจตสิกปรมัตถ์ รูปปรมัตถ์ นิพพานปรมัตถ์

จิตปรมัตถ์ “จิตฺเตตฺติ จิตฺตํ” หมายความว่าถ้าจิตต้องคิด “อารมณ์ จินฺเตตฺติ จิตฺตํ” จิตต้องคิดในอารมณ์ใน “อภิธัมมัตถวินิยกรกการณ” กล่าวว่า “อารมณ์ วิชานาตฺติ อตฺถโ” จิตนี้รับรู้อารมณ์ได้ แต่การรับรู้ของคนทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นการรู้ด้วยโหระไม่รู้สึกภาวะตามความเป็นจริง สำหรับนักปฏิบัติที่ตั้งสติกำหนดโดยมีสติเป็นประธาน เมื่อจิตรับอารมณ์แล้วก็กำหนดตาม เช่น เมื่อตาเห็นรูปก็กำหนด “เห็นหนอ” กำหนดตามเช่นนี้อารมณ์ของผู้ปฏิบัติก็ปราศจากกิเลส ปราศจากความพอใจหรือไม่พอใจ ปราศจากความยินดีหรือไม่ยินดี ปราศจากความชอบหรือไม่ชอบใดๆ ทั้งสิ้น เป็นสภาวะปรมัตถ์ที่แท้จริง รูปปรมัตถ์ที่แท้จริง นามปรมัตถ์ที่แท้จริง

ดังนั้น ความยินดีพอใจ เป็นต้น นิกันตัตถนาเป็นโลกเจตสิก เมื่อจิตรับอารมณ์เช่นความยินดีพอใจแล้ว ผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดตามว่า “พอใจหนอ” กำหนดแล้วความยินดีพอใจก็จะหายไป

หากกำหนดครั้งเดียวหรือสองครั้งไม่หาย ก็ต้องกำหนดหลายๆ ครั้ง จนกว่าความยินดีพอใจจะลดน้อยลงไปจนกระทั่งหายไปเป็นที่สุด ขณะเมื่อผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนด ประกอบด้วยสติเจตสิกแล้ว เรียกว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐานโดยมีสติเป็นตัวคุม นึกนิติตันหากจะค่อยๆ ลดลงไป จนดับหายไป เพราะฉะนั้น โดยสรุปจิตมีหน้าที่ต้องคิด คิดถึงอดีต คิดถึงอนาคต โดยนักปฏิบัติต้องมีสติกำหนด “คิดหนอ” ให้ทัน เมื่อผู้ปฏิบัติตามปัจจุบันอารมณ์ได้ในขณะนั้น อดีต อารมณ์ก็ดี อนาคตอารมณ์ก็ดีจะไม่ปรากฏ จิตจะรับอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ถ้ากำหนดว่า “ชวาทัง หนอ-ช้ายาทังหนอ” ในขณะที่เดินจงกรมแต่ไม่ได้ปัจจุบันกล่าวคือ เฝ้าชวาทังเคลื่อนไปไม่จบก้าว จิตก็ซัดสายออกไปคิด ผู้ปฏิบัติต้องหยุดเดินก่อนหันไปกำหนด “คิดหนอๆ” จนอาการคิดหายไป จึงกลับมากำหนด “ชวาทังหนอ-ช้ายาทังหนอ” ต่อไป กำหนดเช่นนั้นจึงจะมีความถูกต้อง เพราะว่า จิตสามารถรับอารมณ์ได้ที่ละอารมณ์ๆ เท่านั้น จึงจะไปรับอารมณ์อื่นต่อไปได้ จิตดวงเดียวไม่สามารถรับสองอารมณ์พร้อมกันได้ เนื่องจากเป็นคนละวิถีจิตกัน เวลาที่กำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” อยู่กายวิญญานวิถีจิตเกิดขึ้น ชวนะจิตเกิดครบ ๗ ชวนะจิตแล้ว กายวิญญานวิถีจิตก็ดับไป เมื่อตามองเห็นรูป จักขุวิญญานวิถีจิตเกิดครบ ๗ ชวนะจิตก็ดับไปแล้วนักปฏิบัติจึงกลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ต่อกายวิญญานวิถีจิตก็เกิดขึ้นอีก พอเกิดครบ ๗ ชวนะจิตก็ดับไปอีกเป็นเช่นนั้นต่อไปเรื่อยๆ หมายความว่าวิถีจิตทั้ง ๖ วิถีจิตได้แก่ จักขุวิญญานวิถีจิต โสตวิญญานวิถีจิต ฆานวิญญานวิถีจิต ชิวหาวิญญานวิถีจิต กายวิญญาน วิถีจิต มโนวิญญานวิถีจิต เมื่อจิตรับอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งจะเกิดชวนะจิตขึ้น ๗ ครั้ง แล้วจึงสามารถรับอารมณ์อื่นต่อไปได้

ผู้ปฏิบัติที่กำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ในขณะนั่งสมาธิหรือนอนรับรู้ว่ามีอาการพอง-ยุบ อยู่ในเวลานั้นจะไม่ได้ยินเสียง เพราะเสียงหรือการได้ยินเป็นคนละวิถีจิตกัน ถ้าได้ยินเสียงก็ไม่สามารถรับรู้พอง-ยุบได้ เป็นสภาวะตามความเป็นจริง แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติส่วนมากยังมีความเข้าใจผิดว่าขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่ เสียงที่ได้ยินอยู่ด้วยก็เกิดขึ้นพร้อมกัน ทั้งนี้เป็นเพราะจิตนี้มีความรวดเร็วไวเป็นอย่างมากยิ่ง พระตถาคตได้ตรัสว่า “ยาวณฺหิํ ภิกฺขเว อุปมาปิ น สุกรายาว ลหุปรวิรุตฺตํ จิตฺตุนฺติ”

ดูกร.. ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้มีความเร็วที่สุดในโลก หากสิ่งใดมาเปรียบไม่ได้ เพราะฉะนั้น จึงทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดไปว่าพอง-ยุบที่รู้สึกก็ดีเสียงที่ได้ยินอยู่ด้วยก็ดีเกิดขึ้นพร้อมกันตามความเป็นจริงวิถีจิตดวงแรกเกิดขึ้น ชวนะจิตเมื่อเกิดครบ ๗ ชวนะจิต แล้ววิถีจิตดวงใหม่จึงจะเกิดขึ้นตามมา กล่าวคือสภาวะของวิถีจิตเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วแล้วก็ดับไป เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์ใดเด่นชัดก็กำหนดรู้ตามเช่น อาการพอง-ยุบมีความชัดเจนก็ให้กำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” การเห็นหรือการได้ยินเด่นชัดก็กำหนด “เห็นหนอ” หรือ “ได้ยินหนอ” ในกรณีที่อารมณ์ที่เกิดขึ้นมีความ

ชัดเจนเท่ากัน จะเกิดขึ้นกับจิตหรือความรู้สึกของผู้ปฏิบัติเองว่า ต้องการจะเลือกกำหนดอารมณ์ใด หากต้องการกำหนดพอง-ยุบก็กำหนดได้ ถ้าไม่สะดวกใจที่จะกำหนดพอง-ยุบ ก็ไปกำหนดสภาวะ การได้ยินเสียงได้ สรุปได้ว่าสภาวะจะเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันพร้อมกันไม่ได้ แต่สภาวะมีความละเอียดและรวดเร็วเป็นที่สุด ยากที่จะเห็นได้ชัด

ในการกำหนด “ซ้ายอย่างหนอ-ขวาอย่างหนอ” จิตของนักปฏิบัติจะต้องติดตามดูอาการอย่างของเท้าจึงจะได้ปัจจุบันและได้ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อใดที่จิตไม่ตามอาการเคลื่อนไหวของเท้า แต่กระโดดไปรับอารมณ์อื่น คือนึกคิดอยู่ ก็ต้องหยุดเดินแล้วกำหนด “คิดหนอ” ถ้าใจไม่ได้ตามดูอาการอย่าง แต่ออกไปรับอารมณ์ภายนอกแล้วผู้ปฏิบัติยังกำหนด “ขวาอย่างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ” อยู่ กำหนดไปเรื่อยๆ แสดงว่าผู้ปฏิบัติไม่ได้ใส่ใจในการกำหนด ก็ไม่มีสติในขณะนั้น เมื่อไม่มีสติแล้วสมาธิก็ไม่เกิด ศีล สมาธิ ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้น

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติฟุ้งซ่านอยู่ก็ไม่ได้ยินเสียงอยู่ก็ตีสจิตใหม่ไปรับอารมณ์อื่นอยู่โดยที่ผู้ปฏิบัติไม่ได้ตั้งสติกำหนดตาม ยังคงกำหนด “ซ้ายอย่างหนอ-ขวาอย่างหนอ” โดยจิตขณะนั้นไม่ได้จดจ่ออยู่ที่เท้า การกำหนดจะไม่ได้อารมณ์ปัจจุบัน ไม่ได้ผลจึงถือการกำหนดครั้งนี้เป็นโมฆะ คือกำหนดแล้วไม่ได้สมาธิ หากว่าจิตของผู้ปฏิบัติฟุ้งซ่าน ก็ต้องกำหนดตามโดยไม่ต้องมีความหวาดกลัว ข้อแตกต่างของวิปัสสนากัมมัฏฐานกับสมถกัมมัฏฐานก็คือ ในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานนั้น ผู้ปฏิบัติจะกลัวความฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติเฟงบริกรรมว่า “พุทโธฯ” หรือ “สัมมาอะระหัง” ติดตื้อไปเพียงอย่างเดียวเท่านั้นเพื่อไม่ให้จิตมีความนึกคิดฟุ้งซ่าน เพราะถ้าจิตฟุ้งซ่านแล้วจะทำให้เสียสมาธิ ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ เป็นการติดตามดูจิตพร้อมกับกำหนดรู้ตาม เช่น ถ้ากำลังคิดก็กำหนด “คิดหนอ” มีความฟุ้งก็กำหนด “ฟุ้งหนอ” ไม่ต้องกลัวความคิด ความฟุ้งซ่าน เมื่อกำหนดตามความเป็นจริง นิเวศน์ไม่เข้าก็ได้ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าเผลอใจไปฟุ้งซ่านจะทำให้ขาดสติ อุทธัจจนิเวศน์จึงแทรกเข้ามาได้ หากนิเวศน์อย่างหนึ่งอย่างใดในนิเวศน์ทั้ง ๕ ปรากฏเป็นเวลา ๕ นาทีเท่านั้น สมาธิก็จะเสียไป ๕ นาทีด้วย

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะปัจจุบันได้ในขณะนั้น คือคิดถึงก็กำหนด “คิดถึงหนอ คิดถึงหนอฯ” เท่านั้นไม่ต้องหันไปมองหน้าผู้ปฏิบัติคนอื่น หรือคิดถึงศัตรูที่ตนเองไม่ชอบ ทำให้บังเกิดความไม่พึงพอใจขึ้นจนต้องกำหนด “โกรธหนอฯ” หากเกิดความโกรธก็พึงกำหนดตามอาการโกรธเท่านั้น ไม่ต้องคิดเลยไปถึงใบหน้าหรือคำพูดของคนที่ไม่ชอบหรือเรื่องราวที่ทำให้ตนโกรธ เพราะจะยิ่งทำให้เกิดความโกรธมากขึ้น

นอกจากนี้ จุดสำคัญมาจุดหนึ่งก็คือ การกำหนดอารมณ์ต่างๆ มิใช่กำหนดที่หัวใจตรงบริเวณหน้าอก ถึงแม้ในพระคัมภีร์จะระบุว่า “หทัย นิสุตถาย” ใจอาศัยอยู่ที่หทัยวัตถุก็ตาม ทว่า



กระแสจิตนี้เป็นตัวรับอารมณ์ที่ปรากฏ อารมณ์ใดก็ตาม เมื่อปรากฏขึ้นมาแล้ว จิตก็ต้องไปรับอารมณ์ดังกล่าวเรียกว่า กระแสจิตไปรับอารมณ์ ใจดวงนี้สามารถท่องเที่ยวไปได้ไกล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

“ทุรฺงคมฺ เอกจฺรํ อสฺสริํ คุหาสยํ เย จิตฺตํ สณฺณเมสฺสนนฺติ โมกฺขนฺติ มารพฺนฺธา”

จิตดวงนี้ท่องเที่ยวไปได้ไกลแม้นในจักรวาลก็สามารถท่องเที่ยวไปได้ เอกจฺรํ คือใจดวงเดียวท่องเที่ยวอยู่ ตามไวยากรณ์ก็ถูกเช่นเดียวกัน “เอก” ดวงเดียว “จฺร” ท่องเที่ยวอยู่ ถ้าพิจารณาตามหลักไวยากรณ์ก็เปรียบเสมือนเป็นปริยัติซึ่งถ้าพิจารณาในทางปฏิบัติแล้วไม่ถูกต้องเพราะฉะนั้นตามความหมายที่ว่า จิตดวงเดียวท่องเที่ยวไปนี้มีความหมายถูกต้อง ท่านทั้งหลายต้องจดจำไว้ว่า ปริยัติก็เป็นอย่างหนึ่ง ปฏิบัติก็เป็นอย่างหนึ่งต่างก็เป็นคนละอย่างกัน แต่ในขั้นสุดท้ายก็มาบรรจบกันได้

ในทางปฏิบัติแล้ว ทุรฺงคมฺ ใจดวงเดียวท่องเที่ยวไป เอกจฺรํ ท่องเที่ยวไปที่ละดวงๆ หรือจิตดวงเก่าดับไปดวงใหม่ก็เกิดขึ้นตามมา มีอาการเกิด-ดับๆ อยู่ การเกิด-ดับนี้ เป็นสภาวะตามความเป็นจริงที่เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดแล้วจึงจะรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง มิใช่รู้แต่เพียงจากการอ่านในตำรา ผู้ปฏิบัติทั้งหลายขณะที่กำหนดพอง-ยุบอยู่แต่ไม่สามารถรับรู้ว่าจิตแวบออกไปคิด เป็นเพราะสติและสมาธิญาณยังไม่แก่กล้าพอ แต่เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ สมาธิญาณสูงขึ้นแล้ว จะสามารถรับรู้อาการคิดได้ไกลลึกลับมากขึ้น

ผู้ปฏิบัติที่เริ่มเข้าปฏิบัติใหม่ๆ อาจไม่สามารถรับรู้ว่าจิตเริ่มที่จะคิดตั้งแต่ต้นจึงไม่ได้กำหนดหรือสามารถรับรู้ความคิดของตนได้ เมื่อคิดไปได้ครึ่งเรื่องแล้วหรือคิดไปเกือบจบเรื่องแล้ว จึงจะสามารถกำหนดรู้ได้ ผู้ปฏิบัติส่วนมากมีความสงสัยว่า ใจที่คิดนึกไปนี้ต้องกำหนดรู้หรือไม่ ? คำตอบก็คือต้องกำหนดตาม ผู้ปฏิบัติรับรู้เวลาใดก็ต้องกำหนดในเวลานั้น แต่เมื่ออารมณ์คิดหายไปก็ไม่ต้องกำหนดเพราะฉะนั้นในทางปฏิบัติจิตจะท่องเที่ยวไปที่ละดวงๆ จิตดวงเก่าดับไปดวงใหม่ก็เกิดขึ้นเกิด-ดับๆ อยู่เช่นนี้เรียกว่า สันตติชาติ

สันตติ คือความสืบทอดเนื่อง จิตดวงเดียวเกิด-ดับๆ ติดต่อกันไปจนทำให้เกิดความเข้าใจว่าเป็นจิตดวงเดียวที่สืบอยู่เรียกว่า สันตติ ปกปิดบังไว้ ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกว่าในครั้งแรกสติสัมปชัญญะเกิดขึ้นมาดวงเดียวแล้วก็ดับไป ที่ดับไปนั้นเป็นจิตดวงเก่าเมื่อจิตดวงเก่าดับไป จิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้นมา หมายความว่า ในปัจจุ ๒๔ อย่างนั้น “อนนฺตรปจฺจโย สมฺนนฺตรปจฺจโย” อนนฺตรปจฺจโย หมายถึงว่า จิตดวงเก่านี้จะดับไป แต่ก่อนดับต้องช่วยหนุนให้จิตดวงใหม่เกิดขึ้นก่อน มิใช่จิตดวงเก่าดับไปเฉยๆ ส่วน สมฺนนฺตรปจฺจโย นั้นจิตดวงเก่าดับไปจิตดวงใหม่เกิดขึ้นแล้วจะช่วยเกื้อหนุนให้ดีขึ้นอีกดังนี้ จิตดวงเก่าดับไปจิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้น

เกิด-ดับๆ ล้นตติชาติเช่นนี้ก็เป็นภาวนามยปัญญาอย่างแท้จริง เห็นแจ้งชัดอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้เห็นพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างชัดเจน ในที่นี้ จิตท่องเที่ยวไปที่ละดวงๆ ดวงเก่าดับไปดวงใหม่จึงเกิดขึ้น เกิด-ดับๆ เช่นนี้อยู่ตลอดอายุของรูปนามนี้ อุปปาพะ จิตี ภังคะ หรือเรียกว่า ชนตีย เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป

ผู้ปฏิบัติที่มีจิตชัดสายฟุ้งซ่านต้องกำหนดตาม เมื่อกำหนดพอง-ยุบอยู่ที่ใต้คีล สมาธิ ปัญญา ถ้าจิตนึกคิดไปไม่อยู่ที่พอง-ยุบก็ต้องกำหนด “คิดหนอ” เมื่อกำหนดได้ทันทีใต้คีล สมาธิ ปัญญา เช่นเดียวกัน ได้อานิสสรส์เท่ากัน ต่างกันตรงที่เป็นอารมณ์ภายในหรือภายนอกเท่านั้น

### อายตนะ ๑๒ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่ออารมณ์ใดเกิดขึ้น ต้องคอยกำหนดตามตลอดเวลาที่ปฏิบัติ ต่างกับสมถกัมมัฏฐานที่จะต้องเพ่งดูอารมณ์เพียงอารมณ์เดียวเท่านั้น หากจิตมีความฟุ้งซ่าน ก็ไม่กำหนดตามแต่บังคับสภาวะดังให้กลับมาเพ่งอารมณ์เดิม ไม่สนใจในเวทนาได้แก่ ความเจ็บปวด ความชา ความเมื่อย เป็นต้น ไม่กำหนดอาการเห็น การได้ยิน จดจ่อเพ่งบริกรรม “พุทโธๆ” อยู่เพียงอารมณ์เดียวให้เกิดสมาธิ บังคับจิตให้กลับมาเพ่งบริกรรมอยู่อย่างเดียวเท่านั้น การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานจึงได้คีลและสมาธิเท่านั้น แต่ไม่เกิดปัญญาเพราะไม่เห็นการเกิด-ดับ ไม่เห็นพระไตรลักษณ์อันได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อไม่เห็นพระไตรลักษณ์แล้วภาวนามยปัญญาก็ไม่เกิด

เมื่อจิตกระโดดออกไปปรับอารมณ์ ไม่ว่าใกล้หรือไกลก็ตาม ผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดตามจะได้ทั้งคีล สมาธิ ปัญญา การที่ปัญญาเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนา เพราะผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดตามอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งก็ตาม ที่ปรากฏขึ้นมา เมื่ออารมณ์เก่าดับไป อารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นตามมาอย่างต่อเนื่องกันไป จิตจึงเห็นการเกิด-ดับ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเรียกได้ว่า เห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดแจ้ง เป็นเช่นนี้ ภาวนามยปัญญาก็เกิด เรียกว่าเป็นวิปัสสนาปัญญา

วิปัสสนาเป็นการกำหนดรูป กำหนดนาม การกำหนดพอง-ยุบ การกำหนดการเห็น การได้ยิน เป็นต้น เป็นการกำหนดรูป ส่วนการกำหนดความนึกคิด ความรู้สึกเช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น เป็นการกำหนดนาม เมื่อรูปไม่มีก็เป็นนาม กำหนดนาม การกำหนดความฟุ้งซ่านความรำคาญ ความล้งเล้งสงสัยเป็นการกำหนดนาม กำหนดจิตใจเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การนึกคิด ความฟุ้งซ่าน ล้งเล้ง สงสัยเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานซึ่งผู้ปฏิบัติต้องกำหนดตามความเป็นจริง

การกำหนดอริยาบถใหญ่ เช่น อาการพอง-ยุบ อาการเดิน ขว้าง-ซ้ายย่าง เท่านั้น ง่ายต่อการกำหนดแต่เป็นการกำหนดที่ไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ จะต้องกำหนดอาการเห็น การได้ยินด้วย

กล่าวคือต้องกำหนดตามทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยให้ติดต่อเนื่องกันไปเพื่อมิให้กิเลสเข้าได้ การกำหนดการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิธีการกำหนดถ้าปล่อยให้มีช่องว่างแล้ว อารมณ์กัมมัฏฐานก็จะรั่วและกิเลสสามารถเข้าได้ ดังนั้น จะต้องมึ่วิริยะในการกำหนดไม่ให้เกิดสภาวะที่อารมณ์กัมมัฏฐานรั่ว เวลาเดินจงกรมใส่ใจที่เท้ากำหนด “ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ” โดยไม่ต้องก้มมองดูอาการ อย่างของเท้า ถ้ากำหนด “ขวาย่างหนอ” แล้ว ยังไม่ได้กำหนด “ซ้ายย่างหนอ” แต่ใจคิดออกไปรับอารมณ์ภายนอก โดยไม่ใส่ใจอยู่ที่เท้า ผู้ปฏิบัติต้องหยุดเดินแล้วกำหนดตามว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อความคิดหายไปก็กลับมาเดินจงกรมและกำหนด “ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ” ต่อไป

พระพุทธองค์ตรัสเกี่ยวกับธรรมชาติของจิตว่า “รับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอารมณ์เดียว” จิตเมื่อรับอารมณ์หนึ่งและเมื่ออารมณ์นั้นดับไปแล้ว จึงจะไปรับอารมณ์อื่นต่อไป จิตดวงเดียวกันไม่สามารถรับอารมณ์ ๒ อารมณ์ในเวลาเดียวกันได้ ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนด “ซ้ายย่างหนอ-ขวาย่างหนอ” จิตจะตามดูอาการเคลื่อนไหวของเท้า แต่ถ้าจิตเกิดความนึกคิดขึ้นมากก็ต้องหยุดเดินก่อน แล้วจึงตั้งสติกำหนดรู้ว่ากำลังคิดอยู่ พร้อมกับกำหนดตามว่า “คิดหนอๆๆ” จนความคิดนั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนด “ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ” ต่อไป

ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้น จิตที่ฟุ้งซ่านไปโดยที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ว่า คิดนั้นเป็น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อกำหนดจะได้ทั้ง คีล สมาธิและปัญญาเหมือนกับการกำหนดอื่นๆ เช่น “ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ” ต่างกันตรงที่กำหนดบนฐานที่ต่างกันเท่านั้น จิตของผู้ปฏิบัติจะท่องเที่ยวอยู่ที่กาย เวทนา จิต ธรรม ตั้งอยู่ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ถ้าจิตไม่ได้กำหนดตามรู้ในขณะนั้นหรืออยู่นอกสติปัฏฐาน ๔ แล้ว จะเป็นอารมณ์ที่ประกอบด้วยกิเลสจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งโดยทั่วไป ผู้ปฏิบัติจะไม่สามารถกำหนดตามได้ทัน ทำให้การปฏิบัติธรรมได้ผลค่อนข้างน้อย การกำหนดให้มีประสิทธิผลนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดอย่างต่อเนื่องอยู่ ถิ่นมิตถนิรอรณก็จะไม่เข้า อาการง่วงก็จะไม่เกิด เมื่อกำหนดได้ทันปัจจุบันก็ได้สมาธิ ถ้าหากเพียรใส่ใจกำหนด วิริยะกับสมาธิก็สมดุลกัน การพยายามใส่ใจในการกำหนดเรียกว่า “วิริยะ” กำหนดแล้วสงบไปก็เกิดขณิกสมาธิขึ้น วิริยะกับสมาธิเกิดขึ้นเสมอกันแล้วถิ่นมิตถะก็ไม่เกิด โมหะก็ไม่เข้า ความง่วงเหงาหาวนอนก็ไม่มี ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดสภาวะการเห็น การได้ยิน ความดีใจ เสียใจ ความฟุ้งซ่าน ความล้งเลงสย ฯลฯ ต้องกำหนดรู้อารมณ์ กำหนดรู้ทุกสิ่งทุกอย่างรวมทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอย่างละเอียด เมื่อกำหนดแล้วจะได้ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา หากไม่กำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานร่ว ก็เลสเข้า เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความตั้งใจในการกำหนด ถ้าง่วงหลับไปแสดงว่าวิริยะน้อยไป สมาธิมากเกินไป ถิ่นมิตถนิรอรณเข้าได้ จึงต้องตั้งใจกำหนดให้วิริยะเพิ่มสูงขึ้นเพื่อให้หายง่วง อิริยาบถนี้ประกอบด้วยสมาธิ ๓ ใน ๔ ส่วน วิริยะ ๑ ใน ๔ ส่วน ถ้าผู้ปฏิบัติตั้งใจกำหนด ก็จะได้วิริยะส่วนเดียวนี้ หากผู้ปฏิบัติขาดวิริยะ นั่งกำหนดด้วยความไม่ตั้งใจ ชั่วโม่งก็ตามหรือหลายชั่วโม่งก็ตาม สมาธิจะมากเกินไปในขณะที่วิริยะน้อยเกินไปทำให้ถิ่นมิตถนิรอรณเข้าได้ จิต-เจตสิกมีความถดถอย วิริยะก็ถดถอย ถิ่นมิตถะนี้ องค์ธรรมได้แก่โมหะเจตสิก สรุปได้ว่าโมหะเข้า เนื่องจากสมาธิมากเกินไป ขาดวิริยะทำให้เชื้องซึม ขาดสติ ในทางตรงกันข้าม การเกินจงกรมจะได้วิริยะ ๓ ใน ๔ ส่วนและได้สมาธิเพียง ๑ ใน ๔ ส่วน ผู้ปฏิบัติที่ตั้งใจกำหนดให้ได้ปัจจุบันขณะเดินจงกรมจะได้สมาธิ ๑ ส่วน วิริยะ ๓ ส่วน แต่ถ้าเดินอย่างไม่ตั้งใจโดยกำหนด “ซ้ายอย่างหนอ-ขวาอย่างหนอ” ในขณะที่มีความนึกคิดไปด้วย จิตผู้ปฏิบัติไม่เป็นสมาธิจะมีแต่วิริยะ หรือมีวิริยะมากเกินไป อุทธัจจนิรอรณ ก็จะเข้า จิตก็คิดฟุ้งซ่านกระวนกระวาย ขาดสติ สภาวะญาณก็ไม่บังเกิดขึ้น ฉะนั้น เพื่อให้วิริยะกับสมาธิสมดุลกันในเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติเดิน ๓๐ นาที นั่ง ๓๐ นาทีเท่ากัน

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ศัตรูสำคัญก็คือนิรอรณ ๕ โบราณกาลอาจารย์บัณฑิตทั้งหลายได้ให้โอวาทว่า ถิ่นมิตถนิรอรณเป็นศัตรูที่ร้ายที่สุด ที่จะต้องคอยป้องกันอยู่เสมอในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อมีอาการง่วงไม่ควรนอน แต่ควรแก้ไขโดยการเปลี่ยนอิริยาบถเป็นเดินจงกรมบ้าง โดยเดินเร็วๆ แต่ไม่เดินเร็วมากจนกระทั่งไม่สามารถกำหนดได้ทัน ยืนบ้าง ล้างหน้าบ้าง ปิดกวาดห้องบ้าง เป็นต้น อาการง่วงเหงาหาวนอนเกิดขึ้นได้กับผู้ปฏิบัติทุกคน ยกเว้นพระอรหันต์เท่านั้นที่ไม่มีอาการง่วง พระอรหันต์จะนอนบ้าง แต่ไม่ได้นอนด้วยโมหะ เมื่อตื่นขึ้นก็ทำภารกิจบ้าง เมื่อประกอบภารกิจแล้วร่างกายอ่อนเพลีย จึงต้องพักผ่อน นอกจากพระอรหันต์แล้ว ปุณฺณพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี ยังนอนด้วยโมหะอยู่ วิธีการแก้ไข เมื่อมีโมหะมากต้องกินน้อย นอนน้อย คุยน้อย รับประทานก็ไม่ให้มากเพราะทำให้อึดอัด ง่วงนอน กำหนดไม่ได้ นอนน้อยนี้ไม่ได้หมายความว่าไม่ให้นอน เพียงให้นอนแต่น้อย นอนมากไปทำให้เสียเวลา คุยก็นำให้

คุยแต่น้อย คุยอย่างมีสติกล่าวคือกำหนดรู้ว่ากำลังคุยอยู่

อายตนะ ๑๒ นี้ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ฉะนั้น การกำหนดอาการ พอง-ยุบ-นั่ง-ถูกนี้เป็น อัมภัตติกายตนะ เป็นอารมณ์ภายใน ส่วนการกำหนดการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รสก็เป็น มหิทธายตนะ เป็นอารมณ์ภายนอก ถ้ากำหนดได้ทันปัจจุบันก็ได้ศีล สมาธิ ปัญญา สภาวะการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้รส การถูกต้องสัมผัส การรับรู้ ต่างก็เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัญฐานทั้งสิ้น ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดอาการพอง-ยุบเท่านั้น แต่ไม่กำหนดการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การถูกต้องสัมผัส การรับรู้ การคิด ความเบื่อ ความเกียจคร้าน เป็นต้น จะเป็นการกำหนดที่ไม่สมบูรณ์ครบถ้วน จิตที่เกียจคร้าน อารมณ์โกรธ จิตที่ท้อแท้ถดถอยเป็นอกุศลจิต อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัญฐานเป็นการกำหนดอารมณ์ทั้ง ๖ ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ คือ จักขุทวาร โสทรทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมโนทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) โดยมี อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ ได้แก่ รูปาทานขันธ์ เวทนาาทานขันธ์ สัญญาาทานขันธ์ สังขารุ ปาทานขันธ์ และวิญญัญญาอุปาทานขันธ์ ขันธ์ทั้งห้านี้ ผู้ปฏิบัติต่างสำคัญผิดยึดมั่นถือมั่นอยู่ อารมณ์ทั้งหกเมื่อเกิดขึ้นแล้ว แต่ผู้ปฏิบัติไม่กำหนดตาม จะทำให้เกิดการเข้าใจผิดยึดถือว่า เป็นรูปและนาม สังขารนี้เป็นนิจจัง (เที่ยง) สุขัง (สุข) อัตตา (มีตัวตนอยู่) สูกะ (เป็นของสวยงาม) ทำให้กิเลส สามารถเข้าได้ ในทางตรงข้าม ถ้าหากผู้ปฏิบัติกำหนดตามรู้สภาวะ อุปาทานก็ไม่สามารถเข้าได้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นรูป-นาม สังขารเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภ เห็นเข้าใจในพระไตรลักษณ์ กิเลส ไม่สามารถเข้าได้

ผู้ปฏิบัติที่ขาดสติบางครั้งจิตเฉยอยู่ไม่ยอมกำหนด พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า **“อาตปปี สมุปชาโน สติมา”** มีความเพียร รู้แจ้งโดยพิเศษ มีสติ ในขณะที่ปฏิบัติ มีสติ มีวิริยะ ตั้งใจกำหนด ตามอารมณ์โดยไม่หลงลืมและไม่ประมาท สติที่มีอยู่ในขณะนั้นจะสามารถกำหนดได้ทันปัจจุบัน ทำให้ได้สมาธิ จิตที่มีความสงบจะเห็นรูป เห็นนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นพระไตรลักษณ์ อย่างชัดเจนด้วยปัญญา เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดรูป กำหนดนามที่เกิดขึ้นแล้ว ครัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นพร้อมกัน ถ้าเมื่อใดที่ขาดวิริยะไม่มีการกำหนด จิตเฉยอยู่ โมหะจะ ครอบคลุม

ในขณะที่เดินจงกรม ถ้ารู้สึกมีอาการหนักๆ ปรากฏขึ้นที่เท้า จะต้องเดินให้เร็วมากขึ้น สภาวะ เช่นนี้ธาตุทั้งสี่ที่มีอยู่ได้แก่ ปรฐ्वีธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอาโปธาตุ ถ้าหากปรฐ्वีธาตุหรืออาโป ธาตุเป็นอธิบดีกล่าวคือมีมากเกินไป ตัวก็ตี เท้าก็ตีจะมีอาการหนักจนไม่สามารถยกขาขึ้นได้ ดังนั้นปรฐ्वีธาตุมากเกินไปก็ตีอาโปธาตุมากเกินไปก็ตี ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกตัวหนักจนยกขาขึ้นไม่ได้ก็มี ถ้าเตโชธาตุ มากไปก็ตี วาโยธาตุมากเกินไปก็ตี ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบาสบายเมื่อกำหนด “ซ้ายอย่างหนอ-ขวาอย่างหนอ”

เท้าจะเบาเคลือนไปเอง สภาวะจะผันแปรเปลี่ยนไปอยู่ตลอดเวลา ตามอาการของธาตุทั้งสี่ที่ปรากฏ หากว่าธาตุทั้งสี่เสมอกันโยคีจะรู้สึกสบาย ไม่หนักไม่เบา ถ้าธาตุใดธาตุหนึ่งมีมากไปอาการก็ไม่เป็นปกติ ในขณะที่ปฐวีธาตุมากไปเกิดสภาวะที่เท้ายกไม่ขึ้น ให้กำหนด “ยืนหนอๆ” ช่วงขณะหนึ่งจนอาการหนักหายไปแล้วจึงเดินจนกระทั่งระยะที่ ๑ ต่อไป ถ้ามีอาการหนักๆ ให้กำหนด “หนักหนอๆ” ถ้ารู้สึกเบาก็กำหนด “เบาหนอๆ” อารมณ์ปรมาตม์มีความ มั่นคง ตั้งมั่นอยู่ ไม่วิปริต ธาตุทั้งสี่กล่าวคือ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และอาโปธาตุนั้น ปฐวีธาตุ จะเป็นเตโชธาตุไม่ได้ เพราะทำหน้าที่แตกต่างกัน ธาตุแต่ละธาตุจะมีสภาวะแปรเปลี่ยนไปไม่ได้ เรียกว่า “ปรมาตม์” องค์ธรรมของปรมาตม์ได้แก่ รูป-นาม อาการดังกล่าวเห็นก็ไม่ได้ จับก็ไม่ได้ รูปพรรณสัณฐานก็ไม่มี แต่สามารถรับรู้อาการรับรู้ริยาบถทั้งสี่ได้คือ อาการยืนก็ดี เดินก็ดี นอนก็ดี นั่งก็ดี ยืนก็รู้ว่าเป็นอาการยืน เดินก็รู้ว่าเป็นอาการเดิน ผู้ปฏิบัติกำหนด “ซ้าย่างหนอ-ขวาย่างหนอ” โดยไม่ต้องดูที่เท้า เพียงรับรู้อาการซ้าย่าง-ขวาย่าง นอนรู้ว่าเป็นอาการนอน นั่ง ก็รู้ว่าเป็นอาการนั่ง กำหนด “นั่งหนอ” รับรู้การนั่ง โดยไม่จำเป็นต้องดูที่ลำตัว อารมณ์ปรมาตม์เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาอย่างแท้จริง ในขณะที่กำหนดอาการนั่งอยู่ เมื่อได้ยินเสียงตั้งแต่เริ่มต้นก็กำหนด “ได้ยินหนอ” หากได้ยินตอนกลางๆ ของเสียง ก็กำหนดเช่นเดียวกัน กำหนดจนเสียงหายไป ผู้ปฏิบัติที่มีสติและสมาธิญาณยังไม่ดีพอ จะไม่สามารถกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มได้ยินเสียง ในความเป็นจริงจะมีเสียงอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่ไม่มีอารมณ์อื่นก็สามารถกำหนด “ได้ยินหนอ”

เสียงเป็นอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดจะได้ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดการเห็น การได้ยิน การนึกคิด มิใช่แต่กำหนดพอง-ยุบ เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ในความเป็นจริงแล้วพอง-ยุบเป็นอารมณ์หลักในการนั่งสมาธิ เมื่อไม่สามารถจับพอง-ยุบได้ แต่มีอารมณ์อื่นเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดตาม ถ้าไม่มีอารมณ์อื่นแต่มีพอง-ยุบก็ต้องหันมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” จิตของผู้ปฏิบัติจะเจริญอยู่ในขอบเขตของกาย เวทนา จิต ธรรม วนรอบอยู่ในสติปัฏฐานทั้งสี่ ถ้าหากผู้ปฏิบัติกำหนดและมีนิมิตปรากฏขึ้นเพราะอำนาจของสมาธิจะต้องกำหนดว่า “เห็นหนอ” มิฉะนั้นก็เลสจะสามารถเข้าได้ หากผู้ปฏิบัติพิจารณา นิमितก็เข้าลักษณะของ วิปัสสนิก ธรรมชาติของจิตจะไม่สามารถรับสองอารมณ์พร้อมกันได้ เมื่อเกิดวิถีจิตหนึ่งขึ้น ชวนจิตจะเกิดขึ้น ๗ ครั้งแล้วจึงรับอารมณ์อื่นต่อไป อารมณ์ของนิมิตจะเป็นอารมณ์ที่มีกิเลสเจือปน

ปรมาตม์รูป-นามนี้ พระพุทธเจ้าท่านเทศน์ว่า อารมณ์เก่าดับไป อารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นตามมา ผู้ปฏิบัติส่วนมากจะยึดติดกับอารมณ์เดิมๆ เช่น พอง-ยุบมีลักษณะอย่างไร ในวันหนึ่งก็คาดว่าจะ เป็นเช่นเดียวกันในวันต่อไป ไปทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและเป็นการคาดเดาที่ผิดเรียกว่า สัสสตทิฏฐิ หากสิ้นใจไปในขณะนั้นก็จะไปสู่อบายภูมิทันที ในทิวฏฐิ ๖๒ นี้ สำหรับสัสสตทิฏฐินี้ เป็น

ความเห็นสืบทอดกันอย่างไม่ขาดสาย ดังนั้น การที่มีความเข้าใจว่าเมื่อวันวานก็พอง-ยุบ วันนั้นก็พอง-ยุบ วันต่อไปก็พอง-ยุบ เป็นพอง-ยุบ เดียวกัน สืบทอดกันไม่ขาดสายซึ่งเรียกว่า สัสตติภิกขุ ทำให้ไม่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสัสตติภิกขูปกปิดบังไว้ ถ้าสันตติไม่ขาดก็จะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ และวิปัสสนาญาณก็จะไม่บังเกิด ในความเป็นจริงเมื่ออารมณ์เก่าดับไปอารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้น เกิดขึ้นทีละอย่างรูป-นามเหล่านี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตลอดเวลา อารมณ์เก่าดับไปอารมณ์ใหม่ก็เกิดขึ้นแทน

ในความเป็นจริงแล้วที่ใดมีรูป-มีนามเกิดขึ้น ที่นั่น รูป-นามก็จะดับไป เช่น เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงอุทยัพพญาณจะมีอาการขาดของสันตติ เมื่อกำหนด “พองหนอ” จะเห็นลักษณะอาการพองประกอบไปด้วย พองย่อยหลายๆ พอง หลากๆ ขึ้นโดยเห็นการเกิดอาการพองย่อยๆ ทีละพองๆ ได้อย่างชัดเจน ต้องกำหนด “พองหนอๆ” หลายครั้งติดต่อกันในหนึ่งพอง สำหรับอาการยุบก็เช่นเดียวกัน เกิดยุบย่อยหลายๆ ยุบในหนึ่งยุบ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนด “ยุบหนอๆ” เรียกว่าได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พระไตรลักษณ์ปรากฏชัดแจ้ง เป็นวิปัสสนาภาวนามยปัญญาอย่างแท้จริง

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า จิตของบุคคลผู้ปฏิบัติจะท่องเที่ยวอยู่ในภิกขุสัณณเวทนาภิกขุสัณณ จิตตานุภิกขุสัณณ ธรรมานุภิกขุสัณณ กล่าวคือสติปัฏฐานทั้งสี่ และกิเลสจะเข้าได้ ถ้าจิตวอกออกไปนอกสติปัฏฐานทั้งสี่นี้ เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ก็กำหนด “ฟุ้งหนอๆ” หรือ “คิดหนอๆ” การกำหนดรู้ว่าการคิดเป็นจิตตานุภิกขุสัณณ เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเจ็บปวด เมื่อย ซากกำหนด “เจ็บหนอๆ” หรือ “ชาหนอ” การกำหนดทุกขเวทนาเป็น เวทนาภิกขุสัณณ พอเวทนาหายไปก็หันมา กำหนด พอง-ยุบ ซึ่งเป็นอารมณ์หลักต่อไป เรียกได้ว่าเป็นมูล เวทนาภิกขุสัณณก็ดี จิตตานุภิกขุสัณณก็ดี ธรรมานุภิกขุสัณณก็ดี เป็นมูลให้ผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐานรอบอยู่ การเห็นหรือการได้ยิน เมื่อเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดตามว่า “เห็นหนอ” หรือ “ได้ยินหนอ” เป็นธรรมานุภิกขุสัณณ กำหนดหายแล้วก็กลับมากำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ต่อไป หมายความว่าพอง-ยุบนี้มีภิกขุสัณณสติปัฏฐานเป็นมูล มีอยู่เป็นประจำไม่หายไปไหน จิตตานุภิกขุสัณณ ธรรมานุภิกขุสัณณ เวทนาภิกขุสัณณเป็นมูลเจริญรอบฐานใดฐานหนึ่ง เมื่อกำหนดหายแล้วก็กลับมากำหนด ภิกขุสัณณสติปัฏฐานต่อไปให้ต่อเนื่องไม่ขาดสาย

สรุป เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติเจริญอยู่รอบสติปัฏฐานทั้งสี่กล่าวคือ ภิกขุสัณณเวทนาภิกขุสัณณ จิตตานุภิกขุสัณณ และธรรมานุภิกขุสัณณแล้ว คีล สมาริ ปัญญาที่เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นพระไตรลักษณ์ปรากฏชัด วิปัสสนาญาณก็บังเกิดขึ้น ถ้าหากผู้ปฏิบัติไม่กำหนดหรือกำหนดไม่ต่อเนื่องกิเลสก็สามารถเข้าทางทวารทั้ง ๖ ได้

## การสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติเป็นอันดีและผู้สอบอารมณ์พึงถามความรู้สึกของผู้ปฏิบัติ ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติใหม่ เมื่อปฏิบัติไปได้ ๑-๒ วัน ผู้สอบอารมณ์จะต้องไต่ถามให้ทราบความเข้าใจของผู้ปฏิบัติว่า ได้ปฏิบัติถูกต้องตามกรรมฐานที่รับไปปฏิบัติแล้วนั้นหรือไม่ เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจดีแล้ว จึงทำการสอบอารมณ์ เพื่อปรุ้งแต่งอินทรีย์ให้เหมาะสม ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติจะมีสภาวะธรรมเกิดขึ้นทั้งทางกายและทางจิต อาการที่ปรากฏนั้นจะเป็นเครื่องรับรองผลว่า ปฏิบัติได้ถูกต้องหรือไม่ ผู้ปฏิบัติจะต้อง “ส่งอารมณ์” คือเล่าให้ผู้สอนฟังถึงสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นทุกๆ อย่าง ซึ่งจะเป็นการวัดผลของการปฏิบัติด้วย ผู้สอนจะ “สอบอารมณ์” คือ ชักถามผู้ปฏิบัติพร้อมทั้งแนะแนวทางปฏิบัติ แก้ไขสิ่งที่บกพร่องและแนะนำสิ่งที่ควรปฏิบัติต่อไปให้ผู้ปฏิบัติทราบ เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะได้มีก้าวหน้าต่อไป

ในวิปัสสนาวิปัสสนา นี้ จะเห็นได้ว่า มีวิธีการเดินจงกรมถึง ๖ ระยะ และวิธีกำหนดนั่งสมาธิที่ยังมีขั้นตอนอีกมากในการกำหนดจิตของผู้ปฏิบัติ เพื่อคลี่จุดหรือย้ายจุด “ถูก” วิธีการต่างๆ เหล่านี้พระอาจารย์ผู้สอบอารมณ์ จะเป็นผู้พิจารณาแนะวิธีในการปฏิบัติ หรืออุบายในการกำหนดให้กับผู้ปฏิบัติตามความเหมาะสม คือ เป็นการปรับปรุงพละ ๕ หรืออินทรีย์ ๕ ให้มีความสมดุล ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งเหลื่อมล้ำกัน เช่น ให้วิริยะมีความเสมอกับสมาธิ และให้สหทัยกับปัญญามีความเสมอกัน ส่วนสตินั้นควรสร้างให้มาก เป็นต้น

สำหรับการสอบอารมณ์นั้น ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้ามาปฏิบัติและสถานที่ แต่ควรจัดให้มีการสอบอารมณ์ให้ทั่วถึงกันทุกคนทุกวัน ตามวันและเวลาของแต่ละกลุ่มที่ได้จัดไว้ การสอบอารมณ์นี้ จะมีเป็นประจำทุกวัน เวลาสอบอารมณ์ให้มีการฟังการสอบอารมณ์พร้อมกัน ๓-๔ คน เพื่อให้ทุกคนได้ทราบถึงอารมณ์ที่ผู้ปฏิบัติคนอื่นๆ ส่งมา จะไม่เป็นการเสียเวลาที่จะต้องมาอธิบายซ้ำในอาการที่ปรากฏขึ้นคล้ายๆ กัน เมื่อตนมีอาการที่เกิดขึ้นคล้ายๆ กัน ก็จะได้ปฏิบัติให้ถูกต้องได้ในบางกรณี

ในการสอบอารมณ์ พระอาจารย์ควรจะนำเอาหลักธรรมมาบรรยาย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีความเข้าใจในด้านปริยัติไว้บ้างพอสมควร ในส่วนที่เกี่ยวกับการปฏิบัติที่เน้นมากที่สุดก็คือเรื่องสติปัฏฐาน ๔ วิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ ขั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ รูป-นาม การอธิบายธรรม มีความจำเป็นต้องอธิบายซ้ำแล้วซ้ำอีก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจและจำได้ บางครั้งอธิบายโดยยกตัวอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมาช่วยประกอบในการอธิบายหลักธรรม



ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีการเจริญกรรม นิ่งสมาธิ และจะต้องกำหนดให้ต่อเนื่อง วิปัสสนาญาณจึงจะเกิดขึ้นได้ไฉน และพระอาจารย์สามารถแก้กรรมกัมมัฏฐานให้กับผู้ปฏิบัติตกเตือน และแนะนำหลักการปฏิบัติเพิ่มเติมจากการเจริญกรรม และกรรมนิ่งสมาธิ โดยแต่ละวันมีการสอบถามผู้ปฏิบัติว่า วิธีการเจริญกรรมกำหนดถูกต้องหรือไม่ และเดินอยู่ในระยะที่เท่าไร กำหนดได้ทันปัจจุบันหรือไม่ การนิ่งกำหนดได้ทันปัจจุบันหรือไม่ และในแต่ละวันควรจะมีการกำหนดหัวข้อธรรมซึ่งอธิบายไว้อย่างมีขั้นตอนตามระดับพัฒนาการของจิตของผู้ปฏิบัติ ได้แก่ ในวันแรก มีการแนะนำวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เข้าใจเป็นอย่างดี ในเรื่องหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเป็นการให้คำแนะนำ ฟูพื้นฐานความรู้ของผู้ปฏิบัติขั้นต้น วันที่สองและสามของการปฏิบัติช่วงนี้ สภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติจะเริ่มกวัดแกว่ง ฟุ้งซ่าน กระวนกระวาย จำต้องจึงมีการอธิบายเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เรื่องของใจ และเพื่อให้โอกาสให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติจิตสงบลง และมีกำลังใจในการพากเพียรปฏิบัติต่อไปโดยการอธิบายหลักธรรม พร้อมด้วยการยกตัวอย่างบุคคลในสมัยพุทธกาล ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เช่น เรื่ององคุลีมาล เรื่องพระเจ้าอชาตศัตรู รวมทั้งเรื่องจากประสบการณ์ของผู้ที่เคยปฏิบัติผ่านมาแล้ว เป็นต้น ในวันที่สี่ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติจะเริ่มสงบลง สิ่งที่มากระทบกวนขัดขวางให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเบื่อหน่าย เริ่มลดลง ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีจะเกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ และสามารถอดทนต่อทุกขเวทนาได้ เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถประเมินความก้าวหน้าในการปฏิบัติ หรือพัฒนาการทางจิตของตนเองว่า พัฒนาขึ้นในระดับใดก็จะมีกำลังใจที่จะปฏิบัติ และมีความพากเพียรต่อไป

### การเปรียบเทียบผลของการปฏิบัติกับลำดับญาณ

เมื่อผู้ปฏิบัติ ได้มีความพากเพียรปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มาจนถึงระดับหนึ่งของการปฏิบัติ พระอาจารย์ก็ต้องบรรยายถึงผลหรืออานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้แก่ผู้ปฏิบัติ ได้ทราบ คือการเทศก์ลำดับญาณ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ประเมินสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับตนเองว่า ผลการปฏิบัติวิปัสสนาของตนเองนั้นอยู่ที่ระดับใด และตรงตามวัตถุประสงค์หรือไม่ เพื่อจะได้ปรับปรุงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของตนให้ได้ผลดียิ่งขึ้นต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นวิธีการดับทุกข์ทางใจที่เกิดจากกิเลส อันไม่พึงประสงค์ เป็นการชั่วคราวหรือถาวร เพราะฉะนั้น วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติมี ๒ ประการคือ<sup>๔</sup>

**๑. วัตถุประสงค์หลัก** เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบุคคลพันทุกข์ เข้าถึงมรรคผลนิพพาน อันได้แก่ โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค-สกทาคามิผล อนาคามิมรรค-อนาคามิผล และ อรหัตมรรค-อรหัตตผล เหล่านี้ ถือเป็นผลที่สูงสุดในการอบรมจิตของมนุษย์ทั้งปวงในโลก เป็นเนื่อหาบุญที่สูงสุด ไม่มีสิ่งใดยิ่งไปกว่า เพราะส่งผลถึงโลกุตตระ สามารถหลุดพ้นจากภพภูมิอันได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ สวรรค์ และพรหมได้โดยเด็ดขาด

**๒. วัตถุประสงค์รอง** มี ๔ ประการ คือ

๒.๑ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงาน สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒.๒ ทำให้สามารถดับทุกข์ทางใจได้สร้างกำลังใจให้มีความอดทนทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม

๒.๓ เป็นการสร้างสะสมบุญกุศลในระดับโลกียะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาไว้ซึ่งสถานะภาพความเป็นมนุษย์ เพราะผู้ปฏิบัติมีสติ สามารถรับรู้วิถีจิตของตน ก่อนที่จะดับสิ้นชีวิต

๒.๔ เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจวิปัสสนากัมมัฏฐานว่าคืออะไร ปฏิบัติอย่างไร ได้ผลแท้จริงหรือไม่?

## วิปัสสนาที่ขจัดด้วยวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งในระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูง เป็นวิธีการที่ละเอียดอ่อนในทุกขั้นตอนของการพัฒนาจิตของมนุษย์ มีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความละเอียดประณีตในการกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ถึงแม้จะมีหลักใหญ่ที่เหมือนกันก็ตาม แต่การปฏิบัติอาจต่างกันตามจริต ตามธรรมชาติ ตามความละเอียดของจิต ตามบุญบารมี ตามสติปัญญาของผู้ปฏิบัติแต่ละคน

เพราะฉะนั้น เพื่อให้ผู้ที่จะปฏิบัติได้ผลจากการปฏิบัติอย่างแท้จริง สามารถพัฒนาการปฏิบัติของตนไปจนถึงระดับที่สูงได้สิ่งที่สำคัญยิ่งก็คือ ต้องหาวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถ

<sup>๔</sup> ภัททันตะ อาสภเถระ. **วิธีปฏิบัติวิปัสสนา**. (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๗-๑๘.

อย่างแท้จริง วิปัสสนากัมมัฏฐานมีคุณอนันต์ เป็นหนทางให้ผู้ปฏิบัติสร้างสมบุญ เป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์ สามารถถอดถอนวิปัสสนาของมนุษย์ซึ่งมีความคลาดเคลื่อน ความแปรปรวนไปจากสภาพความเป็นจริง ๒ ลักษณะคือ

๑. สัญญาวิปัลลัส คือความจำผิด ความจำที่ผิดไปจากความเป็นจริง เนื่องจากศูนย์ ความทรงจำของมนุษย์เสื่อมเสียไป ทำให้ได้ข้อมูลที่ตรงข้ามกับความเป็นจริง เกิดความเข้าใจผิดสำคัญผิดว่าบัญญัติเป็นปรมาต্ম ปรมาต্মเป็นบัญญัติ ของจริงเป็นของปลอม ของปลอมเป็นของจริง สิ่งที่เกิดกลายเป็นถูก สิ่งที่ถูกกลายเป็นผิด

๒. สติวิปัลลัส คือ สติสำคัญผิดไปตามสัญญา ทำให้การกำหนดอาการตลอดจนความรู้สึกลาดเคลื่อนหรือแปรปรวนไปจากสภาพความเป็นจริง

ดังนั้น เพื่อความไม่ประมาท ผู้ที่มีความประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ได้ผล จะต้องมิวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถอย่างแท้จริง สามารถบอกกัมมัฏฐานได้อย่างแม่นยำและถูกต้อง คอยให้คำแนะนำสั่งสอนอย่างใกล้ชิด ตลอดเวลาที่ปฏิบัติธรรม ในขณะที่เดียวกันผู้ปฏิบัติจะต้องทำตามคำแนะนำสั่งสอนอย่างเคร่งครัด ไม่ดื้อรั้น จึงจะมีประสิทธิภาพต่อการปฏิบัติ คำกล่าวร้ายที่ว่า ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วทำให้ผู้ปฏิบัติเสียจริตก็จะหมดไป ในความเป็นจริงแล้ว การปฏิบัติเป็นการป้องกันมิให้คนเสียจริต ส่วนคนที่เสียสตินั้น เพราะปฏิบัติในสิ่งที่คลาดเคลื่อน ไปจากวิปัสสนากัมมัฏฐาน การกล่าวร้ายต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการให้ร้ายต่อพระพุทธศาสนา ต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนว่า เป็นแนวการปฏิบัติที่ทำให้คนปกติเป็นคนเสียสติ การกล่าวร้ายเช่นนั้นนอกจากจะเป็นบาปแล้ว ยังถือเป็นการทำลายพระพุทธศาสนาโดยตรงอีกด้วย เพราะหาไม่มีการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว ก็ไม่มีผู้ปฏิบัติที่สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ไม่มีพยานที่รู้เห็นรับรองพระธรรม และการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาก็ไม่มีแก่นสาร ไม่มีสาระอีกต่อไป และไม่มีแตกต่างไปจากศาสนาอื่นๆ ในโลก

## บรรณานุกรม

### ก. พระไตรปิฎกและอรรถกถา

กรมการศาสนา. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ. ๒๕๒๕.

\_\_\_\_\_. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. เล่มที่ ๑๐**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา. ๒๕๒๑.

\_\_\_\_\_. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. ฉบับที่ ๑๒**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา. ๒๕๒๑.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรือง, ๒๕๐๖.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ๒๕๓๙. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

### ข. หนังสือ / วิทยานิพนธ์

เกษิณี เฉลิมศิริกุล. **คู่มือวิปัสสนา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด. ๒๕๔๐.

จรรยา วรณกลินานนท์. **การเพ่งกลืน วิธีฝึกกรรมฐานที่จัดเป็นสมาธิเร็ว**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พุทธลีลา. ๒๕๔๕.

ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนาญาณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดคิวพร, ๒๕๒๖.

พระปิยทัสสี ภิกขุ. **วิมุตติธรรม**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๒๑.

พระคัมภีรญาณ, (ถวัลย์ ญาณจารี). **วิปัสสนากรรมฐานที่ปณี เล่ม ๑ หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอาชีวศึกษา พิมพ์ครั้งที่ ๒**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๔๑.

พระครูสิทธิวรณวิวัฒน์. **ประวัติการสถาปนาเลื่อนชั้น ลดตำแหน่ง ถอดถอน คั้นสมณศักดิ์พระพุฒาจารย์ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (พระพิมลธรรม) สมัยกรุงรัตนโกสินทร์พระพุทธศักราช ๒๓๒๕ (๒๐๘ปี) ๒๕๓๒**. โดยเสด็จพระราชกุศลออกเมรุงานพระราชทานเพลิงศพสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร ป.ธ.๘) อัครมหาบัณฑิต. ม.ม.ป. ๒๕๓๓.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_. **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด. ๒๕๓๕.

พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ). **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**. ม.ม.ป. ๒๕๑๕.

พระทวี ภาณทนโต (สุหนต์). **บันทึกคำสอนของหลวงปู่ทวี**. ม.ม.ป.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์. ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพฯ : สือตะวัน, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์. ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๘, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ภาณสิหฺตฺติ). **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๘.

\_\_\_\_\_. **อุดมวิชา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_. **วิปัสสนากรรมฐานภาคสอง**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๒.

พระประเดิม โกมลโ. **วิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบสำนักต่าง ๆ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียงจงเจริญ, ๒๕๑๐.

พระปริยัติเวที. **พระไตรปิฎก ย่อ พระสูตรตันตปิฎก (ทีมนิกาย)**. กรุงเทพฯ : สัมมาชีวิตศิลปมูลนิธิ, ๒๕๒๑.

พระพิมลธรรม. **ผจญมาร**. กรุงเทพฯ : เทพนมิตการพิมพ์, ๒๕๒๖.

พระพุทธโฆสจารย์. **วิสุทธิมรรค เสด็จ เล่ม ๑**. แปลโดยทอง หงลดารมณ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์, ๒๕๑๔.

พระพุทธโฆษะ. **พระวิสุทธิมรรค**. สมาคมศูนย์ค้นคว้าทางพุทธศาสนา วัดสระเกศ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลภิกขุ, ๒๕๒๑.

พระพุทธทาสภิกขุ. **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา เล่ม ๒**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สมชายการพิมพ์, ๒๕๒๐.

พระราชวิสุทธิเวที (บุญมา คุณสมปโน). **ระเบียบปฏิบัติของชาวพุทธ**. กรุงเทพมหานคร : ส.สมบุญการพิมพ์, ๒๕๑๖.

พระราชวิสุทธิโสภณ (วิลาส ภาณวโร ป.ธ.๙). **วิมุตติรัตนมาลี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๙.

พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์). **การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

พระสัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี ในปริจเฉทที่ ๙**. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพฯ : วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘.

..... **ปฐจาวิสังขนาโชติกะ** **หลักสูตร อภิธรรมกถิกะ ภาค ๑.** พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพฯ :  
วัฒนกิจพานิชย์, ๒๕๓๙.

พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน.** กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราช  
วิทยาลัย, ๒๕๒๑.

..... **การบริหารจิต.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙.

พระอริยคุณาธาร (เล็ง ปุสฺโส ป.ธ.๙). **ทิพยอำนาจ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระอินทวังสะเถระ. **ปฐจาวิสังขนา มหาสติปัฏฐานสูตร.** พระนคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๑.

พระอุปติสสะเถระ. **วิมุตติมรรค แปลโดยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระภัททันตะ อาสภเถระ. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา.** พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬา  
ลกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

..... **พระไตรลักษณ์.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๔๔.

..... **วิธีปฏิบัติวิปัสสนา.** กรุงเทพฯ : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๓.

มหาวงศ์ ชาญบาลี. **พระวิสุทธิมรรค เล่มเดียวจบ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมบรรณาการ, ๒๕๒๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕.** กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๕.

สมเด็จพระพุฒาจารย์. **วิสุทธิมรรค เล่ม ๑.** กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๓.

..... **วิสุทธิมรรค เล่ม ๒.** กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๓.

สมเด็จพระพุฒาจารย์. (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพฯ : บริษัท  
ประยูรวงศ์พริ้นติ้งจำกัด, ๒๕๔๖.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เฟื่องอักษร,  
๒๕๑๔.

แสง อรุณกุล. **ประสบการณ์สมาธิ.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ : ห.จ.ก.รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์,  
๒๕๔๒.

สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ. **ธรรมบรรณาการ ๓๙.** พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร :  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

อัครมหาบัณฑิต ภัททันโตโสภณมหาเถระ มหาสิลาจารย์. **กรรมฐานสังเขป.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

## ค. ภาษาอังกฤษ

- Bikkhu Bodhimoli. **The Philosophical Psychology of Buddhism** : A comparative Manual of Abhidhamma. Sri Lanka : Buddhist Publication society, 1993.
- Goenka S.N.. **Mahasatipatthana Sutta**. India : Apollo Printer, 1998.
- Mahasi Sayadow, Venerable. **The Great Discourse on the Teaching of the.....?**
- Mettanando Bhikkhu. **Meditation and Healing in Theravada Buddhist Order of Thailand and Laos**. Humburg : Dissertation Submitted for the Degree of Doctor of Philosophy, 1999.
- Narada Mahathera. **A Manual of Abhidhamma 4<sup>th</sup> edition**. Malaysia : Buddhist Missionary Society, 1979.
- Narong Cherdungnoen, Pramaha. **A Study of Sati (Mindfulness) in Buddhism** : Theory and Practice in Thai Tradition. Delhi, 1993.
- Nyanaponika Thera **The Heart of the Buddhist Meditation**. USA. : Samuel Weiser. Inc, 1965.
- Paravahera vajranana Mahathera **Buddhist Meditation in Theory and Practice** Malaysia P.K.S. : Pctating jaya Third Edition, 1975.
- Wheel of Dhamma**. Bangkok : Budhadhamma Foudation, 1996
- Sayadow, Utanakabhivamsa. **VIPASSANA MEDITATION** : the Path to Enlightenment. Yangon : Chanmyay Yeiktha meditation Center, 1992.
- Yopho, Dhanti. **Vassana-BHAVANA**. Bangkok : Siva Pharm Limited Partnership, 1998.

**ภาคผนวก**



# วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแบบของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)

## วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ

### ความเป็นมา

การสอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้เริ่มต้นตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๖ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน โดยการดำริของสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ในสมัยที่ท่านเป็นพระพิมลธรรม\* ท่านได้ริเริ่มจัดส่งพระภิกษุสามเณรออกไปเรียนต่างประเทศเพื่อเสริมสร้างความรู้เรื่องคันถธุระ คือประเทศพม่า ประเทศอินเดีย ประเทศศรีลังกา และประเทศญี่ปุ่น ในปีพ.ศ. ๒๔๙๕ ภายหลังจากที่ประเทศสหภาพพม่าได้จัดส่งพระภิกษุระดับบัณฑิตชั้นมัธยมศึกษามายังประเทศไทยในปีพ.ศ. ๒๔๙๒ จำนวน ๒ รูป ตามที่ท่านได้ขอไปกับ ฯพณฯ เอกอัครราชทูตในสมัยนั้น พระภิกษุระดับบัณฑิตดังที่กล่าวคือ ท่านลัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ ได้ไปตั้งสำนักสอนพระอภิธรรมอยู่ที่วัดระฆังโฆสิตาราม จนกระทั่งถึงแก่มรณภาพเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๙ และท่านเทศินทะธัมมาจริยะ ธัมมกถิกะ ได้สอนอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ จนกระทั่งกลับคืนสู่ประเทศพม่า ในปีพ.ศ. ๒๕๐๔ ส่วนด้านการเสริมสร้างวิปัสสนาธุระ ได้ส่งให้พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙ (พระธรรมธีรราชมหามุนี<sup>๒</sup>) ไปเรียนที่สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานศาสนยิสสา ประเทศพม่า ภายใต้การปกครองของท่านมหาสิยาดอโสภณเถระ พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ได้ศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่เป็นเวลา ๑ ปี แล้วจึงกลับคืนสู่ประเทศไทย ในขณะเดียวกันพระพิมลธรรมได้แสดงความจำนงค์ไปยังสภาการพุทธศาสนาสหภาพพม่า ขอให้จัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญมายังประเทศไทย ๒ รูป<sup>๓</sup> ด้วยกันคือท่านอาสกะ ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ และท่านอุอินทวังสะ ธัมมาจริยะ กัมมัฏฐานาจริยะ ทั้งสองรูปได้จัดให้พำนักอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นอาจารย์ช่วยสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานร่วมกับพระมหาโชดก ป.ธ.๙ ปรากฏว่าได้รับความนิยมมาก จึงใช้พระอุโบสถวัดมหาธาตุฯ เป็นสถานที่ทำการสอนการปฏิบัติ ต่อมาสมเด็จพระพุทธาจารย์

\* พระพิมลธรรม, **ผจญมาร**. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตการพิมพ์, ๒๕๒๖. หน้า ๒.

<sup>๒</sup> พระครูสิริวรรณวิวัฒน์. **ประวัติการสถาปนาเลื่อนชั้น ลดตำแหน่ง ถอดถอน คินสมณศักดิ์พระพุฒาจารย์ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (พระพิมลธรรม) สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ พระพุทธศักราช ๒๓๒๕ (๒๐๘ปี) ๒๔๓๒**, โดยเสด็จพระราชกุศลออกเมรุงานพระราชทานเพลิงศพสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร ป.ธ.๙) อัครมหาบัณฑิต, ม.ม.ป., ๒๕๓๓, หน้า ๑๑๕.

<sup>๓</sup> อ้างแล้ว, หน้า (๖).

(พระพิมลธรรม) ได้นำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสนอต่อคณะสังฆมนตรี จนได้รับการรับรองให้จัดตั้งเป็น **กองวิปัสสนาธุระในคณะสงฆ์ไทย** สำนักงานกลางตั้งอยู่ที่คณะ ๕ โดยมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ปธ.๙) เป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ งานของการวิปัสสนาธุระเจริญก้าวหน้า และขยายออกไปอย่างกว้างขวางทั้งในและต่างประเทศ ต่อมาสมเด็จพระพุทธาจารย์ในฐานะนายกสภามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์ ได้นำสถาบันวิปัสสนาธุระขึ้นเป็นหน่วยงานหนึ่ง ในมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และได้ขยายการสอนไปยังวิทยาเขตต่างๆ ด้วย ซึ่งนอกจากจะมีการเรียนการสอนในมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว ยังมีวัดและสำนักต่างๆ ที่มีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสายมหาธาตุยวราชรังสฤษฎิ์อยู่ในทุกจังหวัดทั่วประเทศ ทำให้มีการปฏิบัติตามแนวนี้กระจายอยู่ทั่วไป ศูนย์กลางการเผยแผ่แนวปฏิบัติอยู่ที่สำนักงานกลาง กองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ปัจจุบันอยู่ในความดูแลและอุปถัมภ์ของท่านเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยวราชรังสฤษฎิ์ คือพระสุเมธาธิบดี อธิปัตติสงฆ์ ในการปฏิบัติธรรมจะมีการแบ่งเวลาปฏิบัติเป็น ๓ ภาค ภาคเช้าเริ่ม ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ภาคบ่ายเริ่ม ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. และในภาคค่ำเริ่ม ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. (เว้นวันพระและวันอาทิตย์) ผู้ที่มารับการฝึกอบรมจะได้รับการสอนและสอบอารมณ์ และเพิ่มบทเรียนเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมต่อไปทุกครั้ง

ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ วัดมหาธาตุยวราชรังสฤษฎิ์ มีดังนี้<sup>๔</sup>

๑. ห้ามรับแขก ห้ามเยี่ยม ห้ามพูดคุยกับผู้ปฏิบัติด้วยกัน ต้องสำรวม
๒. ห้ามอ่านหนังสือ ดูหนังสือ เขียนหนังสือ
๓. ห้ามนอนมากทำความเพียรน้อย ผู้ปฏิบัติไม่ควรนอนเกินกว่าวันละ ๔ ชั่วโมง
๔. ห้ามทำกิจเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่จำเป็น และไม่ควรหยุดพักการปฏิบัติ เว้นแต่เพลอหรือหลับ
๕. ห้ามสูบบุหรี่ และกินหมาก
๖. ต้องรักษาพระวินัยให้เคร่งครัด
๗. เวลาออกไปนอกห้องต้องนุ่งห่มให้เรียบร้อย แม้แต่อยู่ในห้อง ก็ต้องพยายามนุ่งห่มและนุ่งนอนให้เรียบร้อย
๘. ถ้าเป็นวันพระอุโบสถ พระทุกรูป ต้องเข้าประชุมทำอุโบสถสังฆกรรมด้วย

<sup>๔</sup> พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิริ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, ม.ม.ป, ๒๕๑๕, หน้า ๘๒ - ๘๕.

๙. ต้องรักษาความสะอาดภายในห้อง นอกห้อง และบริเวณสถานที่ เช่น ห้องส้วม ห้องน้ำ ให้สะอาดเรียบร้อย

๑๐. ห้ามใช้ไฟฟ้าทำอาหาร ต้มน้ำร้อนและรีดผ้า ทั้งนี้เพื่อป้องกันมิให้เกิดอันตรายขึ้น

๑๑. ห้ามทิ้งเศษอาหาร ทิ้งสิ่งโสโครกลงในรางน้ำ บนถนนหรือภายในบริเวณสถานที่สำนักวิปัสสนากรรมฐาน

๑๒. การสมัครเข้าปฏิบัติจะรับให้อยู่ปฏิบัติประจำภายใน ๗ วันเป็นอย่างน้อย ภายใน ๑ เดือนเป็นอย่างมาก เว้นไว้แต่กรณีพิเศษ

๑๓. เมื่อมีกิจธุระจำเป็นจะต้องออกไปนอกบริเวณหรือนอกวัดให้บอกลาพระอาจารย์ผู้สอบอารมณ์ หรือพระเจ้าหน้าที่เสียก่อน

๑๔. ห้ามนำบุคคลภายนอกเข้ามาพักหรืออยู่ค้างคืนภายในสำนักวิปัสสนากรรมฐาน

๑๕. เมื่อปรารถนาจะย้ายห้อง ต้องได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์หรือพระเจ้าหน้าที่เสียก่อนห้ามย้ายไปตามอำเภอใจของตน

๑๖. เวลาจะออกจากห้องก็มัญฐานกลับคืนที่อยู่ของตน ต้องบอกลาท่านเจ้าอาวาสหรือพระอาจารย์หรือพระเจ้าหน้าที่ แจ้งมอบสิ่งของที่อยู่ประจำห้องให้เป็นที่เรียบร้อย

๑๗. เมื่ออาพาธหรือเจ็บป่วยด้วยเหตุใด ต้องรีบแจ้งให้พระอาจารย์ หรือพระเจ้าหน้าที่ทราบ

๑๘. ถ้าเห็นสิ่งใดที่จะเป็นเหตุนำมาซึ่งความเสื่อมเสียแก่หมู่คณะและสำนักจงเรียนต่อพระอาจารย์ พระเจ้าหน้าที่ หรือท่านผู้ใหญ่ให้ทราบ

๑๙. ถ้าผู้ใดไม่ปฏิบัติตามระเบียบโดยเคารพ หรือไม่ตั้งใจปฏิบัติตามคำตักเตือนของพระอาจารย์ ทางสำนักจะไม่รับเข้าปฏิบัติ ที่กำลังปฏิบัติอยู่ก็จะให้ออกจากสำนัก “ผู้ปรารถนาจะให้เห็นธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะต้องปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับด้วยความเคารพและโดยเคร่งครัด”

### แนวการสอนวิปัสสนากรรมฐานแบบวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบวัดมหาธาตุนี้ เป็นการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน สามารถจะทำให้พ้นทุกข์ได้ในที่สุด เพราะปฏิบัติไปตามหลัก คือ สมาธิ ปัญญา ตามวิสุทธิมรรค และโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เบื้องต้นเป็นสมถะ เบื้องปลายเป็นวิปัสสนา ดำเนินตามรอยยุคลบาทแห่งพระพุทธองค์โดยตลอด ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบนี้ ต้องศึกษาให้เข้าใจในแนวทางปฏิบัติเสียก่อน เช่น ให้ทราบวิธีตั้งสติกำหนดให้ทันปัจจุบันของรูป นาม เป็นต้น เมื่อเข้าใจวิธีการปฏิบัติแล้วก็ลงมือปฏิบัติต่อไป แต่ก่อนจะลงมือปฏิบัติ ผู้ที่ประสงค์จะขึ้นพระกรรมฐานพึง

ปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ

- ๑) ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐาน
- ๒) จุติรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
- ๓) ถ้าเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกาให้สมาทานศีลเสียก่อน
- ๔) มอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย เป็นเหตุให้เกิดกำลังใจ และได้ความคุ้มครองจากบัณฑิต เป็นการเพิ่มศรัทธาให้มากและมั่นคง
- ๕) มอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ เป็นเหตุให้ยอมตนเป็นศิษย์ และไว้วางใจของอาจารย์
- ๖) ขอพระกรรมฐาน ทำให้รู้ความประสงค์ของศิษย์และให้กรรมฐาน เหมาะแก่ัชฌาศัย
- ๗) แผ่เมตตา เพื่อความเป็นมิตรและให้ความรักแก่ทุก ๆ คน
- ๘) เจริญมรณานุสสติ ระลึกถึงความตายเป็นเหตุให้ไม่ประมาท มีความเพียรยิ่งขึ้น
- ๙) ตั้งสัจจอธิษฐานและปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และต่อครู อาจารย์ เป็นเหตุให้เกิดเจตนาอย่างมั่นคง
- ๑๐) ตั้งความปรารถนา การปฏิบัติธรรมนี้ เพื่อให้ได้สำเร็จผลสมความปรารถนาต่อไป
- ๑๑) สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ แล้วปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

### วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

วันแรก ให้กรรมฐานไปปฏิบัติ ๖ ข้อ คือ

**๑. เดินจงกรม** เวลาเดินให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอกสติจับอยู่ที่เท้า เดินช้าๆ เวลา ยกเท้าขวา กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” ขณะทีใจนึกว่า “ขวา” ต้องยกเท้าขวาชึ้นทันที เท้าที่ยกกับ ใจที่นึก ต้องให้พร้อมกัน ขณะว่า “ย่าง” ต้องเคลื่อนเท้าไปพร้อมกัน ขณะว่า “หนอ” เท้าต้องลงถึง พื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ” ปฏิบัติเหมือนกันกับ “ขวา ย่างหนอ”

ส้นเท้ากับปลายเท้า ห่างกันประมาณ ๒ นิ้ว เมื่อเดินสุดเลื้อย สุดถนน หรือสุดสถานที่ให้ เอาเท้าเคียงกัน แล้วหยุดยืน กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ว่าช้าๆ สัก ๓ ครั้ง ขณะนั้น ให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกร่างกายแล้วกลับ จะกลับข้างขวาหรือข้างซ้ายก็ได้ ถ้ากลับ ข้างขวา เวลากลับส้นเท้าติดอยู่กับพื้นยกปลายเท้าขึ้นให้พื้นพื้นแล้วหมุนไปซ้ายๆ พร้อมกับกำหนดว่า กลับหนอ ส่วนเท้าซ้ายให้ยกขึ้นพื้นพื้นแล้วหมุนตามไปพร้อมกับกำหนดว่า กลับหนอ กลับหนอ เช่นเดียวกันให้หมุนไปอย่างนี้ประมาณ ๓ คู่ ก็จะพอดีกับความต้องการ แล้วยืนกำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ว่า ๓ ครั้ง แล้วเดินจงกรมกำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไป

ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ประมาณ ๓๐ นาทีเป็นอย่างต่ำ ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างสูง ถ้าเดินได้ ๑ ชั่วโมงเป็นดีที่สุด เพราะได้ผลเร็ว สมาธิดี สติปัญญาแก่กล้า

**๒. นั่ง** ให้เตรียมจิตอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อน เวลานั่งให้ค่อยๆ ย่อตัวลงพร้อมกับกำหนดว่า นั่งหนอๆ ให้กำหนดอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย

วิธีนี้นั่นให้นั่งขัดสมาธิ คือเอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวให้ตรงแต่จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพอง ให้กำหนดว่า “พองหนอ” ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน เวลาหายใจออกท้องยุบ ให้กำหนดว่า “ยุบหนอ” ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญ ให้สติจับอยู่ที่อาการพอง อาการยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้อง ให้นั่งกำหนดอย่างนี้ตลอดไป อย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที อย่างสูงประมาณ ๑ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้นก็ยังดี

**๓. เวทนา** ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อย พอง ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่ เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้นนั้น พร้อมกับกำหนดว่า “เจ็บหนอ เจ็บหนอ หรือ ปวดหนอ ปวดหนอ” สุดแต่เวทนาอย่างใดเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้อง กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไปอีก จนครบเวลาที่ตนกำหนดไว้

**๔. จิต** ในเวลาที่นั่งอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สมบัติ หรือกิจการงานต่างๆ ให้เอาสติไปกำหนด “คิด” พร้อมกับกำหนดว่า “คิดหนอ คิดหนอ” จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไปอีก

แม้ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็ให้กำหนดเช่นกัน คือ ถ้าดีใจก็กำหนดว่า “ดีใจหนอ ดีใจหนอ” ถ้าเสียใจก็กำหนดว่า “เสียใจหนอ เสียใจหนอ” ถ้าโกรธก็กำหนดว่า “โกรธหนอ โกรธหนอ” จนกว่าความโกรธจะหายไป เป็นต้น

**๕. เสียง** ในเวลาที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเสียงดังหนวกหู ให้ใช้สติกำหนดที่เสียงว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” จนกว่าจะหายหนวกหู เมื่อหายหนวกหูแล้วให้กลับไปกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป

**๖. นอน** เวลานั้นให้ค่อยๆ เอนลง พร้อมกับกำหนดตามไปว่า “นอนหนอ นอนหนอ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อยแล้ว ขณะนั้นให้สติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาไว้ที่ท้องพร้อมกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป ให้คอยสังเกตให้ตัวจะกลับไปตอนพองหรือตอนยุบ

วันต่อไป กำหนดรู้ต้นจิต ภาวนาว่า “อยากลุกหนอยๆ อยากเดินหนอยๆ อยากเดินหนอยๆ” พระพุทธองค์ตรัสไว้ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และสติปัฏฐานสูตรว่า

“สราคะ วา จิตตํ สราคะ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ” เมื่อจิตอยากได้ ก็รู้ว่าจิตอยากได้

วันต่อไป ให้เพิ่มบทเรียนอีก คือเพิ่มการกำหนดทวารทั้งห้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย

วันต่อไป เมื่อญาณที่ ๑ หรือ ๒ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๒ ว่า “ยกหนอย เหยียบหนอย” ประมาณ ๓๐ นาที แล้วจึงนั่งกำหนด “พองหนอย ยุบหนอย” ประมาณ ๓๐ นาที ต่อไป

วันต่อไป เมื่อสภาวะดังต่อไปนี้เกิดขึ้น คือ เวลากำหนดยุบหนอยแล้วถ้ารู้สึกวาทิงระยะเวลากว่าที่ท้องจะพองขึ้น (จังหวะห่างจากเดิม) ให้เพิ่มคำว่า “นั่งหนอย” ได้ ตอนที่กำหนดว่า “นั่งหนอย” นั้น ให้รูปนั่งปรากฏขึ้นในใจดูเราส่องกระจกชั่วแวบเดียวเท่านั้น

วันต่อไป เมื่อสภาวะดังต่อไปนี้เกิดขึ้น คือ เวลากำหนดนั่งหนอยแล้ว ถ้ารู้สึกวาทิงระยะเวลาห่างอยู่คือท้องยังไม่พองขึ้นมา ให้เพิ่มคำว่า “ถูกหนอย” ได้อีก แต่ถ้าผู้ใดกำหนดเพียง “พองหนอย ยุบหนอย” ก็ได้สมาธิดีอยู่แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องเพิ่มการกำหนดว่า “นั่งหนอย ถูกหนอย” หรือ คนเฒ่าคนแก่ เด็ก ๆ ก็ไม่ควรเพิ่ม เวลาเดินจงกรมจะใช้เพียงระยะที่ ๑ ขว้างหนอย ซ้ายข้างหนอยก็ได้ เวลานั้นจะใช้เพียง “พองหนอย ยุบหนอย” ก็ได้ เพราะถ้าเพิ่มบทเรียนให้มากกว่านั้น อาจทำให้ฝืนเพื่อย และจะไม่ได้ผลดี

**หมายเหตุ** คำว่า “ถูกหนอย” ในที่นี้หมายเอา ถูกที่ก้นย่อ คือก้นย่อถูกกับพื้นแล้วเอาสติกำหนดลงไปตรงที่ถูกนั้น “ยุบหนอย นั่งหนอย ถูกหนอย” ทั้ง ๓ นี้ ต้องให้อยู่ในระยะเดียวกัน เมื่อว่า “ถูกหนอย” แล้ว ท้องจึงจะพองขึ้นมา

สรุปให้ปฏิบัติดังนี้คือ เดินจงกรมระยะที่ ๓ กำหนดว่า “ยกหนอย ย่างหนอย เหยียบหนอย” ประมาณ ๓๐ นาที นั่งกำหนด “พองหนอย ยุบหนอย นั่งหนอย ถูกหนอย” ประมาณ ๓๐ นาที

วันต่อไป เมื่อญาณฯ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนได้อีก คือ เพิ่มเดินระยะที่ ๔ ดังนี้ ยกสันหนอย ยกหนอย ย่างหนอย เหยียบหนอย เป็นเวลา ๔๐ นาที นั่งกำหนด “พองหนอย ยุบหนอย นั่งหนอย ถูกหนอย” ประมาณ ๔๐ นาที

**หมายเหตุ** การกำหนดจุด “ถูกหนอย” ให้ทำดังนี้ กำหนด “พองหนอย ยุบหนอย นั่งหนอย ถูกหนอย” คำว่า “ถูกหนอย” ให้ปฏิบัติดังนี้ กำหนด ถูก ที่ก้นย่อข้างขวา แล้วกลับไปกำหนด “พองหนอย ยุบหนอย นั่งหนอย ถูกหนอย” คราวนี้กำหนด ถูก ที่ปลีแข้งขวาด้านนอก (ตรงที่สัมผัสกับฝ่าเท้าซ้าย) แล้วกลับไปกำหนด “พองหนอย ยุบหนอย นั่งหนอย ถูกหนอย” กำหนด ถูก ที่หลังเท้าขวาซีกล่าง (ตรงที่สัมผัสกับน่องของขาซ้าย) แล้วกลับไปกำหนด “พองหนอย ยุบหนอย นั่งหนอย ถูกหนอย” คราวนี้กำหนด

ถูก ที่ก้นย้อยซ้าย แล้วกลับไปกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” คราวนี้กำหนด ถูก ที่ปัสเชิงซ้ายด้านนอก (ตรงที่สัมผัสกับอาสนะ) แล้วกลับไปกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” คราวนี้กำหนด ถูก ที่หลังเท้าซ้ายซีกล่าง (ตรงที่สัมผัสกับอาสนะหรือกับพื้น) แล้วกลับไปกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” กำหนด ถูก คราวนี้ ที่ก้นย้อยข้างขวา วกกลับไปกำหนดตามลำดับดังกล่าวมาจนเกิดสมาธิ และเกิดสภาวะ ต่างๆ ขึ้น เช่น เย็น ร้อน ขนลุก ตัวลอย กระเพื่อม ฯลฯ ก็ให้กำหนดสภาวะนั้นๆ เช่น รู้สึกเย็นก็ให้กำหนดว่า เย็นหนอ เย็นหนอ โดยมีสติระลึกอยู่ ถ้ารู้สึกร้อนก็กำหนดว่า ร้อนหนอ ร้อนหนอ โดยมีสติระลึกอยู่ตลอดเวลา เกิดสภาวะอย่างไรให้กำหนดสภาวะอย่างนั้นจนกว่าจะหายไป ถ้าเปลี่ยนไปเกิดเป็นสภาวะอื่นใดขึ้นอีกที่ชัดเจนกว่า ก็กำหนดสภาวะนั้นต่อไปอีก เมื่อสภาวะนั้นๆ หายไปแล้ว ก็กลับไปกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” ต่อไปตามเดิม การกำหนด ย้ายที่ถูกดังกล่าวนี้เรียกเป็นที่หมายรู้กันว่า ย้ายถูก การนั่งสมาธิและกำหนดภาวนาดังกล่าวนี้พระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้โยคีผู้ปฏิบัตินั่งกำหนด อย่างมากครั้งละไม่เกิน ๑ ชั่วโมง โดยจะนั่งกำหนดวันละหลายครั้งก็ได้ และควรทำแต่ควรจะนั่งกำหนดสลับกับการเดินจงกรม ซึ่งใช้เวลาเท่ากันคือเดินจงกรมก่อน ๑ ชั่วโมงแล้วจึงนั่งกำหนด ๑ ชั่วโมง ทำเช่นนั้นสลับกันไป การเดินจงกรมและการนั่งกำหนดที่ใช้ระยะเวลาเท่ากันนั้นก็เพื่อปรับอินทรีย์คือวิริยอินทรีย์ (ในการเดินจงกรม) กับสมาธิอินทรีย์ (ในการนั่งกำหนด) ให้สม่ำเสมอสมดุลกัน

อนึ่ง ท่านวิปัสสนาจารย์ได้แนะนำว่า ในระหว่างปฏิบัติกรรมฐานอยู่นั้น โยคีควรมีสติกำหนดอิริยาบถให้ติดต่อกันอย่างไม่ขาดตอน เช่น เมื่อเดินจงกรมจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว ก่อนจะนั่งสมาธิกำหนดต่อไป ควรพยายามตั้งสติกำหนดอิริยาบถ หรือการกระทำอื่นๆ ให้ต่อเนื่องกันไปไม่ขาดตอน ตั้งแต่คิดจะนั่ง ลงนั่ง คู้ขา ชัดสมาธิ วางมือทั้งสองข้าง จนถึง กำหนด พองหนอยุบหนอ ติดต่อกันไป เพื่อให้ขณิกสมาธิของตนติดต่อกันคง และเกิดวิปัสสนาจิตรวดเร็วยิ่งขึ้น ทั้งนี้ท่านได้อธิบายว่า เปรียบเหมือนข้อต่อท่อ น้ำ ถ้าข้อต่อแต่ละแห่งหลวมและเชื่อมไว้ไม่สนิท เป็นเหตุให้รั่วไหลมาเป็นตอนๆ กระแสน้ำที่หัวก๊อกก็จะไหลอ่อน หรืออาจจะไม่ไหลเพราะข้อต่อรั่ว แต่ถ้าโยคีปฏิบัติโดยติดต่อกันดังท่านวิปัสสนาจารย์แนะนำ จิตจะค่อยๆ สงบและขณิกสมาธิก็ติดต่อกันคงโดยลำดับ จนมีกำลังบริบูรณ์เต็มที่ ติดต่อกันไปโดยรวดเร็วไม่ขาดห่วง เหมือนข้อต่อของท่อ น้ำที่เชื่อมไว้สนิท น้ำไม่รั่ว

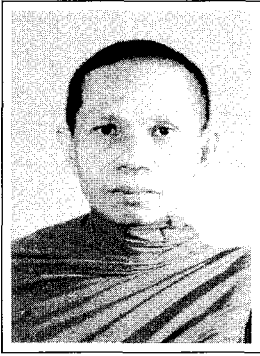
การนั่งกำหนดอยู่นานๆ เป็นเวลา ๓๐ นาที หรือ ๔๕ นาที สำหรับผู้ที่ปฏิบัติเริ่มแรกเมื่อต้องนั่งอยู่ในอิริยาบถเดียวเช่นนั้นนานๆ มิได้เปลี่ยนไปในอิริยาบถอื่น อาจมีอาการเช่น ชา และปวดเมื่อยตามขาและข้อเท้า หรือตามแข้งและหัวเข่า หรือเกิดเวทนาประหลาดๆ เช่น รู้สึกปวด

คล้ายมดกัดหรือปวดแปลบๆ ให้กำหนดให้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ หลายๆ ครั้งก่อน และเมื่อต้องการเปลี่ยนอิริยาบถจริงๆ ให้ กำหนด ตันจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอ อยากเปลี่ยนหนอ อยากเปลี่ยนหนอ

สรุปย่อบทเรียนในการปฏิบัติกรรมฐานในแนวนี้คือเมื่อโยคีผู้ปฏิบัติซึ่งอยู่ในความดูแลของ พระอาจารย์ มีสภาวะธรรม (ญาณ) เกิดขึ้นตามลำดับ พระอาจารย์จะเป็นผู้แต่งอินทรีย์ ๕ โดยให้ วิธีในการกำหนดต่างๆ เพิ่มขึ้น เพื่อปรุงอินทรีย์ให้สมดุลกับสภาวะธรรม การปฏิบัติของโยคีจะ ก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ ไปจนกระทั่งถึงญาณ ๑๖ (ถ้าไม่มีอุปสรรคมาขวางกั้นการปฏิบัติธรรมของโยคี ผู้ นั้น) หลังจากนั้น พระอาจารย์จะทำการตรวจสอบการผ่านสภาวะธรรมด้วยบทเรียนตามขั้นตอน ต่างๆ ว่า โยคีผู้นั้น ได้ผ่านสภาวะธรรมจริงหรือไม่ จากนั้น จึงให้ทำการทวนญาณ และให้ฝึกเข้า ผลสมาบัติต่อไป และเมื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของโยคีผู้นั้น บริบูรณ์ดีแล้วจักได้เทศน์ ลำดับญาณให้โยคีฟังต่อไปเพื่อให้โยคีได้ตรวจสอบผลการปฏิบัติธรรมของตนเองว่า เป็นไปเช่นเดียวกับแวนธรรม ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้

---





## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ : พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์)  
ชาติภูมิ : อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ  
อุปสมบท : วัดลำโรงเหนือ ตำบลลำโรงใต้ อำเภอพระประแดง  
จังหวัดสมุทรปราการ

การศึกษา : น.ธ.เอก, ป.กศ.(ชั้นสูง) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
อ.ม.(ศาสนาเปรียบเทียบ) มหาวิทยาลัยมหิดล

### ประสบการณ์ :

- รองผู้อำนวยการกองวิปัสสนาธุระ
- พระวิปัสสนาจารย์ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่พระสังฆาธิการ
- พระวิปัสสนาจารย์ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่นิสิตบัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระวิปัสสนาจารย์ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่นิสิตปริญญาตรี  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระวิปัสสนาจารย์ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แก่ข้าราชการกระทรวงยุติธรรม  
ข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข ข้าราชการกระทรวงศึกษาธิการ ข้าราชการทหาร  
ข้าราชการตำรวจ สมาคมพ่อค้า พนักงานโรงแรม นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียว  
เฉลิมพระเกียรติ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา นครปฐม และประชาชนทั่วไป
- เป็นกรรมการสอบสัมภาษณ์พระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่นที่ ๙ และ รุ่นที่ ๑๐
- เป็นอนุกรรมการจัดทำหลักสูตรการเรียนรู้พระพุทธศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ
- เป็นผู้บรรยายธรรม ทางวิทยุกระจายเสียงในรายการธรรมะของมหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- เป็นอาจารย์พิเศษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

### ผลงานทางวิชาการ

ธรรมะภาคปฏิบัติ

### ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง

- อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ ภาควิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย