

บทที่ ๓

แนวทางการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงวิธีปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญาสู่การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า ภาวนา คำว่า “ภาวนา” หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมทางกาย ทางจิต และทางปัญญา^{๔๙} หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กัมมัญฐาน แปลว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งสมณะและวิปัสสนาภาวนา^{๕๐} ภาวนามี ๒ อย่าง คือ สมณะภาวนาและวิปัสสนาภาวนา^{๕๑} วิธีปฏิบัติทั้งสมณะและวิปัสสนานั้น ถึงแม้จะมีวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันก็ตาม แต่ภาวนาทั้งสองต่างช่วยสนับสนุนเกื้อกูลให้ปัญญาพัฒนาขึ้นจนบรรลุธรรมในแต่ละระดับ การศึกษาวิจัยนี้เป็นการศึกษาการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสและคัมภีร์อื่น ๆ กำหนดประเด็นการศึกษาไว้ดังนี้

๓.๑ วิปัสสนา ๔ แบบ

๓.๒ สมถยานิก

๓.๓ วิปัสสนายานิก

๓.๔ สรูป

๓.๑ วิปัสสนา ๔ แบบ

การปฏิบัติในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้น ผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิจนได้ฌาน แล้วออกจากฌานมาเจริญวิปัสสนาพิจารณาปัจจุบันทางกาย เวทนา จิต และธรรม ที่ปรากฏชัดในการกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ สมาธิเป็นฐานให้เกิดวิปัสสนา^{๕๒} ในการเจริญวิปัสสนา จำแนกรูปแบบออกได้เป็น ๔ แบบ คือ

๓.๑.๑ สมถปุพพังคมนัย

^{๔๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒.

^{๕๐} พระอรุณรุทธะและพระญาณธชะ, *อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี*, แปลโดยพระคันธสาราภิวังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เฟลท, ๒๕๔๖), หน้า ๗๖๐.

^{๕๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๙.

^{๕๒} พระสาสนโสภณ (พิจิตร จิตวณโณ ป.ธ.๙), *คู่มือภาวนา*, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทชวนพิมพ์ ๕๐ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๙๘ -๑๐๒.

สมถปุพพังคมนัย หมายถึง การเจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้า ตามที่แสดงไว้ใน พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทาวรรคว่า ภิกษุเจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้า เป็นอย่างไร ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็น อนัตตาด้วยประการดังนี้ สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้า”^{๕๓} เอาองค์ฌานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา

พระพรหมคุณาภรณ์อธิบายว่า วิปัสสนามีสมณานำหน้า (เบื้องต้นแรก) จิตมีอารมณ์ หนึ่งเดียว ไม่ซ่านสาย มีสมาธิเกิดขึ้น ด้วยอำนาจเนกขัมมะ (ความคิดสลัดออก ไม่โลภไม่พัวพันในกาม) ก็ดี ด้วยอำนาจอภัยบาท (คิดเมตตา) อาโลกสัญญา (ทำใจนึกถึงแสงสว่าง ไม่ให้วังเหงา) อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่านปราศจากอุทธัจจะ) ธรรมวัตถาน (การกำหนดข้อธรรม ซึ่งทำให้ไม่มีวิจิกิจฉา) ญาณ (ความรู้) ปราโมทย์ (ความแช่มชื่นใจ) ก็ดี ด้วยอำนาจปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ด้วยอำนาจอากาสนัญญายตนสมาบัติ วิญญูณัญญายตนสมาบัติ อาภิญญัญญายตนสมาบัติ เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ก็ดี ด้วยอำนาจกสิณ ๑๐ ก็ดี อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ หรือวิธี ปฏิบัติต่าง ๆ เกี่ยวกับอานาปานสติ ๓๒ รายการก็ดี ไม่ว่าจะอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม เกิดปัญญา มองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสมาธินั้น ๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างนี้ เรียกว่า สมณะมาก่อน วิปัสสนาหลัง คือเป็น สมถปุพพังควิปัสสนา

๓.๑.๒ วิปัสสนาปุพพังคมนัย

วิปัสสนาปุพพังคมนัย หมายถึง การเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ตามที่แสดงไว้ใน พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทาวรรคว่า ภิกษุเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้าเป็นอย่างไร เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยงชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดย ความเป็นทุกข์ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิต ปลอยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมณะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญวิปัสสนานำหน้าสมณะ”^{๕๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ อธิบายความหมายว่า วิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเห็น สิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตเกิดความปลอยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏ ในวิปัสสนานั้น และยึดเอาสภาวะปลอยวางนั้นเป็นอารมณ์จิต จึงมีภาวะอารมณ์หนึ่งเดียวปราศจาก

^{๕๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๕๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

ความขัดสาย มีสมาธิอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนามาก่อนสมณะมาหลัง คือ เป็นวิปัสสนาบุพพังคมสมณะ ส่วนผู้ปฏิบัติที่ไม่ได้ทำสมณะให้เกิดขึ้น แต่มาพิจารณาเห็นแจ้งในอุปาทานชั้น ๕ ตามสามัญลักษณะ ที่เป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น พอวิปัสสนาเต็มเปี่ยมดีจิตก็จะเกิดภาวะมีอารมณ์หนึ่งเป็นสมาธิขึ้น โดยมีความปล่อยวางธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนาเป็นอารมณ์ อันนับว่าเป็นสมณะ เมื่อปฏิบัติโดยวิธีนี้ อริยมรรคก็เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน^{๕๕}

สรุปว่า การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณะนำหน้าหรือเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนา นำหน้าก็ตาม เมื่อถึงขณะที่อริยมรรคเกิดขึ้น ทั้งสมณะและวิปัสสนาจะต้องเกิดขึ้นด้วยกันและ ควบคู่กันไปที่เป็นเช่นนี้ เพราะว่าโดยหลักพื้นฐานแล้ว สมณะและวิปัสสนาก็คือองค์ของมรรค นั้นเอง วิปัสสนา ได้แก่ สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ สมณะ ได้แก่ องค์มรรคที่เหลืออีก ๖ ข้อ ซึ่งเป็นธรรมดาอยู่แล้วที่องค์มรรคเหล่านี้ จะต้องเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะบรรลุนิพพาน

๓.๑.๓ ยุคันทณัย

ยุคันทณัย หมายถึง การเจริญสมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน ตามที่แสดงไว้ใน พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทวารวรรคว่า สมณวิปัสสนายุคันทณาวนา คือ การเจริญสมณะ และวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน^{๕๖} เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง คือ

๑. ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์
๒. ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร
๓. ด้วยมีสภาวะละ
๔. ด้วยมีสภาวะสละ
๕. ด้วยมีสภาวะออก
๖. ด้วยมีสภาวะหลีกออก
๗. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียด
๘. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต
๙. ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น
๑๐. ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ
๑๑. ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม
๑๒. ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित
๑๓. ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ

^{๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๔๔๖-๔๔๗.

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓/๑๑๖-๑๒๒., ม.อ.อ. (บาลี) ๗/๔๙๙- ๕๐๐.

๑๔. ด้วยมีสภาวะเป็นสูญญตะ

๑๕. ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน

๑๖. ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วง

สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์อธิบายความหมายว่า ผู้ปฏิบัติ เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไปโดยอาการ ๑๖ เช่น โดยอรรถแห่งอารมณ์เป็นต้น เมื่อละ อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน ก็เกิดสมาธิกล่าวคือภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์ พร้อมกัน เมื่อละอวิชาก็เกิดวิปัสสนาเป็นการตามดูรู้เห็นแจ้ง ซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์อย่างนี้เรียกว่า ทั้งสมณะและวิปัสสนามีกิจเดียวกัน เป็นไปควบคู่กัน โดยอรรถแห่งอารมณ์^{๕๗}

พระพรหมคุณาภรณ์อธิบายว่า การเจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กัน มิใช่หมายความว่าทำทั้งสองอย่างพร้อมกันทีเดียว เพราะเราไม่สามารถพิจารณาสังขารด้วยจิตเดียวกันกับที่เข้าสมาบัติ คำว่าเจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันหมายความว่า เข้าสมาบัติถึงไหนก็พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหนก็เข้าสมาบัติถึงนั้น กล่าวคือ เข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌานแล้ว พิจารณาสังขาร ครั้นพิจารณาสังขารแล้ว ก็เข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌานแล้วพิจารณาสังขารอีก ครั้นพิจารณาแล้ว เข้าตติยฌาน ฯลฯ อย่างนี้เรื่อยไปตามลำดับจนเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนะแล้ว ก็พิจารณาสังขารอีก อย่างนี้เรียกว่าเจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป ตัวอย่างสำคัญที่ท่านกล่าวถึงคือ พระสารีบุตรซึ่งได้เจริญสมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน มาตั้งแต่ปฐมฌานจนตลอดบรรลุมรรคผล^{๕๘}

๓.๑.๔ ธัมมูทัจจนัย

ธัมมูทัจจนัย หมายถึง มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ที่แสดงไว้ในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทาวรรคว่า ภิกษุมิใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้เป็นอย่างไร คือเมื่อภิกษุมนสิการโดยความไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงโอภาสว่า “โอภาสเป็นธรรม” เพราะนึกถึงโอภาสนั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมิใจถูกอุทธัจจะนั้นกันไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏ โดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุย่อมละสังโยชนได้ อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้

^{๕๗} ขุ.ป. (ไทย) ๑/๓๑/๔๑๔

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๔๔๗.

เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยง ญาณ (ความรู้) ย่อมเกิดขึ้น ปีติ (ความอิ่มใจ) ย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) ย่อมเกิดขึ้น สุข (ความสุข) ย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อ) ย่อมเกิดขึ้น ปคคหะ (ความเพียรที่พอดี) ย่อมเกิดขึ้นอุปปัณฐาน (สติแก่กล้า) ย่อมเกิดขึ้น อุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง) ย่อมเกิดขึ้น นิกันติ (ความตั้งใจ) ย่อมเกิดขึ้น เมื่อภิกษุ นึกถึงนิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมิใจถูก อุทธัจจะนั้นกั้นไว้อย่างนี้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความ ปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่ามีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุยอมละสังโยชนได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ ฯลฯ เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตา โอภาส ย่อมเกิดขึ้น ฯลฯ ญาณย่อมเกิดขึ้น ปีติย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้น สุขย่อม เกิดขึ้น อธิโมกข์ ย่อมเกิดขึ้น ปคคหะย่อมเกิดขึ้น อุปปัณฐานย่อมเกิดขึ้น^{๕๙}

ในระหว่างปฏิบัติกำลังพิจารณาขั้น ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดโดยความเป็นไตรลักษณ์ เกิดมีโอภาส ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ สุข อธิโมกข์ ปคคหะ อุปปัณฐาน อุเบกขาหรือนิกันติ อย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัตินึกถึงโอภาสเป็นต้นนั้นว่าเป็นธรรม (คือเข้าใจว่าเป็นมรรค ผลหรือนิพพาน) เพราะการนึก ไปเช่นนั้นก็จะเกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยอุทธัจจะแล้ว ก็จะไม่รู้ชัด ตามความเป็นจริง ซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่ โดยภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยภาวะที่เป็นทุกข์ โดยภาวะที่เป็นอนัตตา ดังนั้นจึงเรียกว่ามีจิตถูกชักให้เขวไปด้วยธรรมุจจัจ พอลงเวลาเหมาะที่จิตตั้งแน่วแน่ม สงบสนิทลงได้ ในภายในเด่นชัดเป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติขั้นนี้ได้ วิธีปฏิบัติที่จะให้จิตสงบ เป็นสมาธิได้ ก็คือกำหนดด้วยปัญญา รู้เท่าทันฐานะทั้ง ๑๐ มีโอภาสเป็นต้นซึ่งเป็นเหตุให้จิต กวัดแกว่งหวั่นไหว เมื่อมีสติรู้เท่าทันแล้วก็จะเป็นผู้ฉลาดในธรรมุจจัจ จะไม่ลุ่มหลงไปตามสิ่งที่เกิดขึ้น จิตจะไม่หวั่นไหว มีความบริสุทธิ์ไม่หมองมัว การภาวนาจะไม่คลาดเคลื่อนจากความจริงคือ เห็นสิ่งที่ เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

คัมภีร์ชั้นอรรถกถาเรียกธรรมุจจัจนี้ว่า วิปัสสนูปกิเลส^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวว่า คืออุปกิเลสแห่งวิปัสสนา ๑๐ อย่าง ซึ่งจะเกิดขึ้นแก่ผู้ได้วิปัสสนาญาณอ่อน ๆ (ตรุนวิปัสสนา) ภาวะทั้งสิบนี้เป็นสิ่งน่าชื่นชมอย่างยิ่งและไม่เคยเกิดมี ไม่เคยประสบมาก่อน จึงชวนให้ผู้ปฏิบัติ

^{๕๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕-๔๒๖.

^{๖๐} ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก.อ. (ไทย) ๓๕/๑๗๐/๔๐๔.

เข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุมรรคผลแล้ว ถ้าเข้าใจอย่างนั้นก็เป็นอันคลาดออกนอกวิปัสสนาวิธีคือ พลาดทางวิปัสสนาแล้วก็จะทิ้งกัมมฐานเดิม นั่งชื่นชมอุปกิเลสของวิปัสสนา วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องคือ ให้รู้เท่าทัน เมื่อมันเกิดขึ้นก็ให้กำหนดพิจารณาด้วยปัญญาว่า โอภาสนี้ ญาณนี้ ฯลฯ หรือนิกันตนี้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา แต่มันเป็นของไม่เที่ยง เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง เป็นปฏิจสมุปบันธธรรม จะต้องเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดาตั้งนี้เป็นต้น จนมองเห็นว่าสิ่งนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา แล้วไม่ตื่นเต้นหัวนโหวไปกับวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้น เป็นอันวางอุปกิเลสเสียได้ ดำเนินก้าวหน้าไปในมรรคาที่ถูกต้องต่อไปจนบรรลุมรรคผล

วิธีทั้ง ๔ จากมรรค ๔ แบบ ซึ่งเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ๔ อย่าง ดังที่พระอานนท์ได้แสดงไว้ คือ

๑. ภาวนาในธรรมวินัยนี้ เจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้าอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลาย ย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลาย ย่อมสิ้นไป

๒. อีกประการหนึ่ง เจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้าอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลาย ย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลาย ย่อมสิ้นไป

๓. อีกประการหนึ่ง เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลาย ย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลาย ย่อมสิ้นไป

๔. อีกประการหนึ่ง ภาวนาใจถูกชักให้เข้าไปด้วยธรรมุจจรรจ์ แต่ครั้น ถึงคราวเหมาะที่จิตนั้นตั้งแน่ว สงบสนิทลงได้ในภายใน เค้นชัดเป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลาย ย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลาย ย่อมสิ้นไป^{๖๑}

ข้อที่ ๑ วิปัสสนามีสมณานำหน้า คัมภีร์ปฏิสัมมัทธัมมคัม^{๖๒} อธิบายความหมายว่า เบื้องแรกจิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว มีสมาธิเกิดขึ้นด้วยอำนาจเนกขัมมะ (ความคิดสลัดออก ไม่โลภ ไม่พัวพันในกาม) กิติ ด้วยอำนาจจอพยาบาท (คิดเมตตา) อาโลกสัญญา (ทำใจนี้ถึงแสงสว่างไม่ให้ว่าง) อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่านปราศจากอุทธัจจะ) ธรรมวัตถาน (การกำหนดข้อธรรม ซึ่งทำให้ไม่มีวิจิจิจฉา) ญาณ (ความรู้) ปราโมทย์ (ความแช่มชื่นใจ) ด้วยอำนาจปฐมฌาน ทุตติยาน ตติยฌาน

^{๖๑} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

^{๖๒} พ.ป. (ไทย) ๑/๓๑/๔๑๔

จตุตถฌาน ด้วยอำนาจจากสาธน์ญายตนสมาบัติ วิญญูญายตนสมาบัติ อาภิญญายตนสมาบัติ เนวสัญญานาสนัญญายตนสมาบัติ ด้วยอำนาจจากสิน ๑๐ อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ หรือวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เกี่ยวกับอานาปานสติ ๓๒ รายการ ไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม ครั้นแล้วเกิดปัญญามองเห็นแจ้ง ซึ่งธรรมทั้งหลาย ซึ่งเกิดขึ้นแล้วในสมาบัตินั้น ๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้ เรียกว่า สมถะมาก่อนวิปัสสนาภายหลัง คือ เป็นสมถะบุพพังคมนัย

ข้อที่ ๒ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์^{๖๓} อธิบายความหมายว่า เบื้องแรกวิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ครั้นแล้วจิตเกิดความปล่อยวางธรรมทั้งหลาย อันปรากฏในวิปัสสนานั้น และยึดเอาภาวะปล่อยวาง นั้นเองเป็นอารมณ์ จิตจึงมีภาวะอารมณ์หนึ่งเดียวปราศจากความฟุ้งซ่าน มีสมาธิ อย่างนี้ เรียกว่า วิปัสสนามาก่อนสมถะมาหลัง คือ เป็นวิปัสสนาบุพพังคมนัย ขยายความตามอรรถกถาว่า ผู้ปฏิบัติยัง มิได้ทำสมถะให้เกิดขึ้นเลย แต่มาพิจารณาเห็นแจ้งอุบาทวนันท์ ๕ ตามสามัญลักษณ์ที่เป็นของ ไม่เที่ยง อันนับว่าเป็นวิปัสสนา พอวิปัสสนาเต็มเปี่ยมดี จิตก็จะเกิดภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวเป็น สมาธิขึ้น โดยมีความปล่อยวางธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์อันนับว่าเป็นสมถะ เมื่อปฏิบัติวิธีนี้ อริยมรรคก็เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกันอย่างไรก็ตาม อรรถกถาสรุพบว่า ไม่ว่าจะ เจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้าหรือเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้าก็ตาม เมื่อถึงขณะที่ อริยมรรคเกิดขึ้นแล้วทั้งสมถะและวิปัสสนาจะต้องเกิดขึ้นด้วยกันอย่างควบคู่เป็นการแน่นนอนเสมอไป ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าโดยหลักพื้นฐานแล้ว สมถะและวิปัสสนาก็คือ องค์มรรคนั่นเอง วิปัสสนาได้แก่ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ สมถะได้แก่ องค์มรรคที่เหลืออีก ๖ ข้อ ซึ่งเป็นธรรมดาอยู่แล้วที่ องค์มรรคเหล่านี้ จะต้องเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะบรรลุนิยามิ

ข้อที่ ๓ สมถะมีวิปัสสนาเข้าคู่กัน คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์^{๖๔} อธิบายความหมายว่า ผู้ปฏิบัติเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปโดยอาการ ๑๖ เช่น โดยอรรถแห่งอารมณ์เป็นต้น ยกตัวอย่าง เมื่อละอุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) ก็เกิดสมาธิ กล่าวคือภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์ (พร้อมกันนั้น) เมื่อละอวิชชา ก็เกิดวิปัสสนาคือ การตามดู ตามรู้ ตามเห็นแจ้งซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์อย่างนี้ เรียกว่า ทั้งสมถะและวิปัสสนามีกิจเดียวกัน เป็นควบคู่กัน ไม่เกินกัน โดยอรรถแห่งอารมณ์สำหรับข้อ นี้ อรรถกถามีคำอธิบายเป็นรูปแบบมากขึ้น โดยบรรยายว่าการเจริญสมถะวิปัสสนาควบคู่กัน มิใช่หมายความว่าทำทั้งสองอย่างพร้อมกัน ที่เดียว เพราะเราไม่สามารถพิจารณาสังขารด้วยจิตเดียวกันกับที่เข้าสมาบัติ คำว่าเจริญสมถะ วิปัสสนาควบคู่กัน หมายความว่า เข้าสมาบัติถึงไหน ก็พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหน

^{๖๓} พ.ป. (ไทย) ๑/๓๑/๔๑๘

^{๖๔} พ.ป. (ไทย) ๑/๓๑/๔๑๙

ก็เข้าสมาบัติถึงนั้น กล่าวคือเข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌานแล้ว พิจารณาสังขาร ครั้นพิจารณาสังขารแล้ว ก็เข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌาน พิจารณาสังขารอีก ครั้นพิจารณาสังขารแล้ว เข้าตติยฌาน ฯลฯ อย่างนี้เรื่อยไปตามลำดับ จนเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนะแล้ว ก็พิจารณาสังขารอีก อย่างนี้เรียกว่า เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ตัวอย่างสำคัญที่ท่านกล่าวถึงคือ พระสารีบุตรซึ่งได้เจริญสมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กันมาตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงบรรลุมรรคผล

ข้อ ๔ ทางออกหรือวิธีปฏิบัติเมื่อจิตเขวเพราะธรรมูธัจจ คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์^{๖๕} อธิบายความหมายว่า เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมโนการขั้น ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดโดยพระไตรลักษณ์ เกิดมีโอภาส (แสงสว่าง) ญาณ ปิติ ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจหรือศรัทธาแก่กล้า) ปัคคาหะ (ความเพียรที่พอดี) อุပ္ปฐฐาน (สติชัดหรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือนิกันติ (ความตั้งใจ) ขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัตินึกถึงโอภาสเป็นต้นนั้นว่าเป็นธรรมคือเข้าใจว่าเป็นมรรค ผลหรือนิพพาน เพราะการนึกไปเช่นนั้นจะเกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ เมื่อผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยอุทธัจจะแล้ว ก็จะไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่โดยภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยภาวะเป็นทุกข์ โดยภาวะเป็นอนัตตา ดังนั้น จึงเรียกว่า มีจิตถูกชักให้เขวไปด้วยธรรมูธัจจ แต่ครั้งมีเวลาเหมาะที่จิตตั้งแน่วสงบสนิทลงได้ในภายในเด่นชัด เป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัตินั้นได้วิธีปฏิบัติที่จะให้จิตสงบเป็นสมาธิได้คือ กำหนดด้วยปัญญา รู้เท่าทันฐานะทั้ง ๑๐ มีโอภาสเป็นต้น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหวเหล่านี้ เมื่อรู้เท่าทันสภาวะแล้ว ก็จะเป็นผู้ฉลาดในธรรมูธัจจ จะไม่ลุ่มหลงคล้อยไป จิตก็จะไม่หวั่นไหว จะบริสุทธิ์ ไม่หมองมัว จิตภาวนาก็จะไม่คลาด ไม่เสื่อมเสีย คัมภีร์ชั้นอรรถกถาเรียกธรรมูธัจจนี้ว่า วิปัสสนูปกิเลส คือ อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา ๑๐ อย่าง ซึ่งจะเกิดขึ้นแก่ผู้ได้วิปัสสนาญาณอ่อน ๆ (ตรุณวิปัสสนา) ภาวะทั้ง ๑๐ นี้ เป็นสิ่งน่าชื่นชมอย่างยิ่งและไม่เคยเกิดขึ้น ไม่เคยประสบมาก่อน จึงชวนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุมรรคผลแล้ว ถ้าเข้าใจอย่างนั้นก็เป็นอันคลาดออกนอกวิปัสสนาวิถีสื่อ พลาดทางวิปัสสนาแล้วก็จะทั้งกัมมฐานเดิมเสีย นั่งชื่นชมอุปกิเลสของวิปัสสนาอยู่นั่นเองวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ ให้รู้เท่าทันเมื่อมันเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดพิจารณาด้วยปัญญาว่า โอภาสนี้ ญาณนี้ ฯลฯ หรือนิกันตินี้ เกิดขึ้นแล้ว แก่เขา แต่มันเป็นของไม่เที่ยง เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง เป็นปฏิจจสมุปบันธธรรม จะต้องเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดาดังนี้เป็นต้น จนมองเห็นว่า สิ่งนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา แล้วไม่ตื่นเต้นหวั่นไหวไปกับวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้น เป็นอันวางอุปกิเลสเสียได้ ดำเนินก้าวหน้าไปในมรรคาที่ถูกต้องต่อไป จนบรรลุมรรคผล

^{๖๕} ขุ.ป. (ไทย) ๑/๓๑/๔๒๘

บรรดาวิธีทั้ง ๔ ที่กล่าวมานี้ ถ้าถือตามแนวอธิบายของอรรถกถาแล้ว ก็จัดได้ว่ามีวิธีที่เป็นหลักใหญ่เพียง ๒ อย่าง คือ วิธีที่ ๑ วิปัสสนามีสมณานำหน้า และวิธีที่ ๒ สมณะมีวิปัสสนานำหน้า ส่วนสองวิธีหลัง เป็นเพียงวิธีการที่แทรกซ้อนเข้ามาในระหว่างการปฏิบัติ หรือเป็นส่วนเสริมขยายออกไปจากสองวิธีแรก กล่าวคือ วิธีที่ ๓ สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน จัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติส่วนที่ซับซ้อน ซึ่งขอยหรือขยายออกไปจากวิธีที่ ๑ นั่นเอง ส่วนวิธีที่ ๔ ทางออกเมื่อจิตเขวด้วยธรรมูรจก็ก็เป็นเพียงวิธีปฏิบัติที่แทรกเข้ามาในระหว่าง เมื่อปฏิบัติตามวิธีการข้อต้น ๆ ไปบ้างแล้ว จนถึงขั้นตอนหนึ่งที่เกิดปัญหาจำเพาะอย่างนี้ขึ้น แทบจะเรียกได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติพิเศษเฉพาะกรณีหรือเป็นกลวิธีอย่างหนึ่ง สำหรับใช้แก้ปัญหบางอย่างในระหว่างการปฏิบัติธรรมวิธีใหญ่ ๒ อย่างนี้ น่าจะถือได้ว่าเป็นต้นแบบ หรือเป็นที่มาของวิธีบำเพ็ญกัมมัฏฐาน ๒ อย่าง ที่มีชื่อเรียกในรุ่นพระอรรถกถาจารย์ คือ สมถญาณของสมถยานิกอย่างหนึ่ง และวิปัสสนาญาณของวิปัสสนายานิก

๓.๒ สมถยานิก

สมถยานิกหรือสมถพุทฺพังคมนัย คือ เจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้า เรียกเต็มว่า สมถพุทฺพังคมวิปัสสนาภาวนา แปลว่า การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณานำหน้า กล่าวคือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะเป็นสมาธิชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้า”^{๖๖} จะอธิบายตามลำดับไปมีศีลเป็นต้น

๓.๒.๑ ศีล

ศีลที่บริสุทธิ์ในปัจจุบันเป็นบาทฐานที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาแต่ต้องเป็นศีลที่เป็นไปเพื่อละกิเลส ทำลายกิเลส เป็นศีลที่ประพฤติเพื่อการบรรลุมรรค ผล และนิพพาน ที่เรียกว่า สิวสุทธินิ ไมใช่ศีลที่ปฏิบัติเพื่อบำรุงกิเลส เช่นรักษาศีลเพื่ออยากเกิดอีก หรือเพื่อให้ เกิดมาร่ำรวย เป็นต้น ที่ชื่อว่าศีลเพราะมีกิริยาทางกายและวาจาเรียบร้อย สามารถรองรับกุศลธรรมทั้งหลายได้ในที่นี้หมายถึง ปาฏิสุทธินิ ๔^{๖๗} ประกอบด้วย

^{๖๖} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒/๓๐๗., ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๖๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาหัง (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔-๒๕.

๑.ปาติโมกขสังวรศีล^{๖๘} การสำรวมระวัง ไม่ล่วงละเมิดทางกายและวาจา เป็นการสำรวมระวังในการอยู่ การไป การอาศัย เป็นต้น โดยปฏิบัติตามโคจร ๓ ประการคือ อุปนิสสยโคจร หมายถึงการพิจารณาว่าสิ่งใดทำแล้วละกิเลสจึงทำ สิ่งใดทำแล้วบำรุงกิเลสไม่ทำ อารักขโคจร หมายถึงการสำรวมระวังในการไปในสถานที่ต่าง ๆ ไม่เหลียวแลดูสิ่งที่ทำให้กิเลสเพิ่มพูนขึ้นและอนุพันธโคจร หมายถึงการกำหนดสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิกในมหากุศลจิต ๘ มีศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เป็นอารมณ์

๒.อินทริยสังวรศีล^{๖๙} การสำรวมระวังอินทริย์ ๖ มีตา หู เป็นต้น โดยสรุปคือ เห็นรูปแล้วไม่ยึดถือเอาโดยนิมิตว่าหญิงหรือชาย สวยหรือไม่สวย ไม่ยึดถือเอาโดยอนุพยัญชนะ คือ กิริยาอาการต่าง ๆ เช่นการยิ้ม การหัวเราะ เป็นต้น บุคคลผู้สำรวมอินทริย์ ๖ เปรียบเหมือนหลังคาที่มุงไว้ดีแล้ว ฝนย่อมไม่สามารถรั่วรด อกุศลธรรมอันลามกคือ อภิขมาและโทมนัสย่อมครอบงำไม่ได้ ต่างจากปาติโมกขสังวรศีลคือ อินทริยสังวรเป็นการสำรวมระวังในขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น แต่ปาติโมกขสังวร เป็นการสำรวมระวังเพื่อไม่ให้ไปปรับปรุง เสียง เป็นต้น องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ประกอบในมหากุศลจิตขณะที่มีการสำรวมในการรับอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖

๓.อาชีวปาริสุทธิศีล^{๗๐} การมีอาชีพที่บริสุทธิ์ หมายถึงการหาเลี้ยงชีพโดยสุจริต ฆราวาสเว้นการประกอบอาชีพทุจริต สำหรับพระภิกษุสงฆ์ต้องเว้นจากการทำให้ตระกูลเสียศรัทธา และเลี้ยงชีวิตโดยชอบด้วยพระวินัยเท่านั้น องค์ธรรมได้แก่ วิริยะเจตสิกที่มีอารมณ์เป็นการเว้นจากทุจริตมิฉฉาชีพ

๔.ปัจจยสันนิสสิตศีล^{๗๑} ศีลอาศัยปัจจัย ๔ หมายถึงการพิจารณาปัจจัย ๔ ก่อนบริโภคใช้สอย โดยเฉพาะภิกษุสงฆ์ต้องพิจารณาเพื่อให้ถูกต้องตามพระธรรมวินัย องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกในมหากุศลจิตที่มีปัจจัย ๔ เป็นอารมณ์

๓.๒.๒ ปลิโพธ ๑๐

ปลิโพธเครื่องผูกพันหรือหน่วงเหนี่ยวเหตุกังวล ผู้จะเจริญกัมมฐานพึงตัดเสียให้ได้เพื่อให้เกิดความปลอดโปร่งพร้อมที่จะเจริญกัมมฐานให้ก้าวหน้าไปได้ดี มี ๑๐ อย่าง คือ

๑. อาวาสปลิโพธความกังวลเกี่ยวกับวัดหรือที่อยู่

^{๖๘} ฎรายละเอียดยใน, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘-๕๑๖/๓๘๕-๓๘๙.

^{๖๙} ฎรายละเอียดยใน, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๕๔/๓๓๘.

^{๗๐} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๔-๓๕.

^{๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒, อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๕๘/๕๔๙.

๒. กุลปติโพธิ์ความกังวลเกี่ยวกับตระกูลญาติหรืออุปฐาก
๓. ลาภปติโพธิ์ความกังวลเกี่ยวกับลาภ
๔. คนปติโพธิ์ความกังวลเกี่ยวกับคณะศิษย์หรือหมู่ชนที่ตนต้องรับผิดชอบ
๕. กรรมปติโพธิ์ความกังวลเกี่ยวกับการงานเช่น การก่อสร้าง
๖. อัทธานปติโพธิ์ความกังวลเกี่ยวกับการเดินทางไกลเนื่องด้วยกิจธุระ
๗. ญาติปติโพธิ์ความกังวลเกี่ยวกับญาติหรือคนใกล้ชิดที่จะต้องเป็นห่วงซึ่งกำลังเจ็บป่วยเป็นต้น
๘. อาพาธปติโพธิ์ความกังวลเกี่ยวกับความเจ็บไข้ของตนเอง
๙. คณปติโพธิ์ความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน
๑๐. อิทธิปติโพธิ์ความกังวลเกี่ยวกับฤทธิ์ของปุถุชนที่จะต้องคอยรักษาไม่ให้เสื่อม (ข้อทำยนี้เป็นปติโพธิ์สำหรับผู้จะเจริญวิปัสสนา เท่านั้น)

๓.๒.๓ เข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัญฐาน

ในการเจริญสมาธิโดยเฉพาะสำหรับผู้เริ่มต้น การเข้าไปหาครูบาอาจารย์ที่สามารถแนะนำการ ปฏิบัติให้ได้ถือว่ามีส่วนสำคัญมาก เพราะความสำเร็จโดยตรงจากการเจริญสมาธิ ส่วนใหญ่ เนื่องมาจากครูบาอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ สามารถที่จะแนะนำแนวทางในการเจริญสมาธิ ดังนั้นบุคคลผู้ตั้งใจเจริญสมาธิควรเข้าไปหาครูบาอาจารย์ที่จะให้คำแนะนำและอบรมเบื้องต้น เกี่ยวกับการเจริญสมาธิให้บริบูรณ์เสียก่อนแล้วจึงจะเริ่มปฏิบัติต่อไป

กัลยาณมิตรมีความสำคัญต่อผู้เจริญสมาธิมาก ผู้ปฏิบัติจึงควรรับกัมมัญฐานจาก พระอรหันต์ ถ้าไม่มีบุคคลเช่นนั้น ควรไปหาบุคคลต่อไปนี้ตามลำดับ คือ พระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน เมื่อไม่มีบุคคลเหล่านี้ ควรไปหาผู้ที่ได้บรรลุฌานแล้วหรือไปหาอาจารย์ผู้รู้พระไตรปิฎก สองปิฎก หรือแม้ปิฎกเดียว เมื่อไม่สามารถพบบุคคลเช่นนั้น เราควรไปหาบุคคลผู้สามารถท่องจำ นิยายหนึ่งในบรรดานิยายทั้งหลายพร้อมด้วยอรรถกถาของนิยายนั้น และบุคคลผู้ควรแก่ความนับถือ ผู้อยู่บนเส้นทางแห่งความเจริญ ถ้าบุคคลเช่นนั้นอยู่ในอารามเดียวกัน โดยบังเอิญก็เป็นการดียิ่ง ถ้าไม่เป็นเช่นนั้นควรไปแสวงหาท่าน ศิษย์ควรใช้ชีวิตอยู่ในอารามที่พบอาจารย์นั้นเป็นเวลาหลายวัน และหลังจากทำหน้าที่ของศิษย์ต่ออาจารย์แล้ว ควรขอกัมมัญฐานจากอาจารย์ผู้มีลักษณะและนิสัย ที่เหมาะสมที่สุด ครูบาอาจารย์ผู้ที่สามารถสอนกัมมัญฐานและคอยเป็นกัลยาณมิตรให้แก่ผู้ เจริญสมาธิได้ ต้องประกอบด้วย กัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ คือ

๑. ปิโย หมายถึง บุคคลผู้มีความน่ารักน่าเลื่อมใส เป็นที่ชื่นชมของทุกคน เพราะเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ เป็นนักให้ ให้ทั้งปัจจัย ๔ ความรู้และความปลอดภัย เป็นผู้มีปกติยิ้มแย้ม

แจ่มใสและอารมณ์ดีอยู่เสมอ มีมารยาทงาม ทำให้ใคร ๆ เห็นก็รู้สึกรัก ประดุจพระจันทร์วันเพ็ญ ชุ่มเย็นชวนมอง

๒. ครู หมายถึง บุคคลผู้ที่น่าเคารพ น่าเกรงใจ เพราะมีศีล สมาธิและการถืออุทิศ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน วางตัวได้เหมาะสม เป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจได้ทุกเมื่อ ประดุจขุนเขาตระหง่านมั่นคง

๓. ภาวนีโย หมายถึง บุคคลผู้บำเพ็ญสมาธิเพียรเพียร เพราะมีจิตใจเที่ยงธรรม ปราศจากอคติ ๔ คือ ไม่มีความลำเอียงในบรรดาธรรมิกและลูกศิษย์ เหมือนดวงอาทิตย์เป็นใหญ่ในท้องฟ้า

๔. วตฺตา หมายถึง บุคคลผู้ฉลาดปราดเปรื่อง สามารถอบรมลูกศิษย์ให้ได้ดีและคอยปกป้อง ลูกน้อยให้ปลอดภัย อุปมาเหมือนแม่ไก่สอนลูกให้หาอาหาร

๕. วจนฺทโม หมายถึง บุคคลผู้อดทนต่อถ้อยคำ ยอมรับคำตักเตือนจากสัทธิและ ลูกศิษย์ มินิสัยไม่เอาเรื่องใคร อุปมาดั่งแผ่นดินไม่สะทกสะท้านไหวในของหอมและของเหม็นที่ ราบรด

๖. คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา หมายถึง บุคคลผู้สามารถแถลงเรื่องล้าลึก คือสามารถถ่ายทอดธรรมะที่ลึกซึ้งยากแก่การเข้าใจให้เป็นเรื่องง่ายเข้าใจได้ชัดเจน เช่น ชันธ ๕ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ อุปมาเหมือนจุดไฟในที่มืด หางของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง

๗. โน จฏฺฐาเน นิโยชเย หมายถึง บุคคลผู้ไม่ชักนำไปในทางเสื่อม เพราะมีความมั่นคงสม่ำเสมอในธรรม ไม่ชักชวนในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้เพียงครั้งเดียว อุปมาเหมือนตาซึ่งมาตรฐาน คงเส้นคงวา

คุณธรรมทั้ง ๗ ประการดังกล่าวนี้ สำคัญมากต่ออาจารย์ผู้สอนภาวนา หากขาดข้อใดข้อหนึ่งไป ก็ไม่อาจจะได้ชื่อว่ากัลยาณมิตรที่สมบูรณ์

๓.๒.๔. การปฏิบัติภาวนาที่เหมาะสมกับจริต

เป็นการแบ่งประเภทของการภาวนาตามจริตของบุคคล ๖ ประการ

๑. ราคจริต ผู้มีราคะเป็นความประพฤติดีก มีลักษณะนิสัยหนักไปทางราคะ ประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม ละมุนละไม ควรใช้ ภาวนาคู่ปรับ คือ อสุภะ (และกายคตาสติ)

๒. โทสจริต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติดีก มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิดรุนแรง การเจริญภาวนาที่เหมาะสมคือ เมตตา (รวมถึงพรหมวิหารข้ออื่น ๆ และกสิณโดยเฉพาะวรรณกสิณ)

๓. โมหจจิต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติดปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ ประพฤติหนักไปทางเขลา เหนงซึ่ม งมง่าย ใครว่าอย่างไรก็คอยเห็นคล้อยตามไป พึงแก้ด้วยมีการเรียนการไต่ถาม การฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาล หรืออยู่ใกล้ชิตครู (องค์ภวาวนาที่เกื้อกูลคือ อานาปานสติ)

๔. สัทธาจจิต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติดปกติ มีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจ เลื่อมใสโดยง่าย พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใสและความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และศีลของตน (อนุสติ ๖ ข้อแรกได้ทั้งหมด)

๕. พุทธิจจิต หรือญาณจจิต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติดปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติดหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความจริง พึงส่งเสริมด้วยแนะนำให้ใช้ความคิดพิจารณาสภาวะธรรมและสิ่งดีงามที่ให้เจริญปัญญา เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ (กัมมัญฐาน ที่เหมาะคือ มรณสติ อุปสมานุสติ จตุธาตวัญฐาน อาหาเรปฏิกูลสัญญา)

๖. วิตกจจิต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติดปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติดหนักไปทางชอบครุ่นคิดวณ นึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ (หรือเพ่งกสิณเป็นต้น)

๓.๒.๕ สถานที่สัปปายะต่อการเจริญสมถกัมมัญฐาน

ผู้ปฏิบัติควรตรวจวัดหรือสถานที่ที่ไม่สมควรแก่การเจริญสมถกัมมัญฐาน ๑๘ ประการ คือ มีขนาดใหญ่, พังก่อสร้างใหม่, มีความซำรุด, อยู่ริมทางหลวง, อยู่ริมสระน้ำ, อยู่ใกล้ป่าไม้ที่ใช้เป็นผัก, มีไม้ดอก, มีไม้ผล, มีคนมาก, ใกล้ตัวเมือง, ใกล้ป่าไม้, ใกล้ไร่นา, มีคนทะเลาะกัน, ใกล้ทำน้ำ, ใกล้ชุมชนติดกับชายแดน, อยู่ติดชายแดน, สถานที่ ที่ไม่สบาย และสถานที่ ๆ หาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรไม่ได้ สถานที่ ๆ สัปปายะควรแก่การภาวนา ควรมีคุณลักษณะ ๕ ประการ คือ

- ๑) เป็นสถานที่ ที่ไม่ใกล้และไม่ไกลจนเกินไป การเดินไปมา มีความสะดวกสบาย
- ๒) เงียบ สงัด ทั้งในกลางวันและกลางคืน ไม่มีผู้พลุกพล่าน
- ๓) ไม่มีเหือบ ยุง และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย ที่ทำให้เกิดอันตราย
- ๔) พร้อมเครื่องปัจจัย ๔
- ๕) สถานที่ที่มีครูอาจารย์ หรือผู้ทรงพหูสูต^{๗๒}

^{๗๒} สรุปสาระจากพระพุทโธมโหสะ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๔๗-๒๑๒.

เพื่อให้การเจริญสมถกัมมัฏฐานมีประสิทธิภาพ ผู้ปฏิบัติควรเลือกอารมณ์สมถกัมมัฏฐานให้สัปปายะกับจริตของตน^{๗๓} เพราะจะช่วยสนับสนุนให้อุปนิสัยที่เป็นเจ้าเรือนอยู่แล้ว มีให้กำเริบขึ้นมาได้ง่าย ก็เลสสามารถสงบ ระวัง ไม่กำเริบได้ด้วยสมถกัมมัฏฐานที่มีความสัปปายะต่อจริตทั้ง ๖

๓.๒.๖ สมาธิ

ผู้ฝึกกัมมัฏฐานเมื่อเตรียมพร้อมในข้างต้นแล้ว ฟังรู้สมาธิโดยสังเขปดังนี้ สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต, ความที่จิตตั้งมั่น หรือสมาธิ คือภาวะที่จิตมั่นคงแน่วแน่ ไม่หวั่นไหว ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกด้วยอำนาจสติที่กำหนดจับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไว้ มั่นคงหรือสมาธิจะเกิดได้ด้วยบำเพ็ญสมถกัมมัฏฐาน โดยทั่วไปสมาธิหมายถึงการทำใจให้สงบ การระงับอารมณ์ฟุ้งซ่าน เรียกว่า ทำสมาธิ จิตที่สงบได้ชั่วคราวเรียกว่าใจเป็นสมาธิ^{๗๔} สมาธิที่เข้าถึงระดับจิตตวิสุทธิมี ๓ ประเภท คือ

๑. อุปจารสมาธิ

๒. อัปปนาสมาธิ

๓. ขณิกสมาธิ

สมาธิ สองประการแรกคือ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิกล่าวไว้ตามสมถยานิก ผู้เจริญสมถะแล้วอาศัยสมถะเป็นบาทของวิปัสสนา ส่วนขณิกสมาธิกล่าวไว้ตามวิปัสสนายานิก ผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง สมาธิเหล่านี้พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหากุศล หากแต่มีปฏิกากณินิมิต เป็นอารมณ์ทั้งนิเวรณต่าง ๆ ก็สงบเสียบ ดังนั้นผู้ที่เข้าถึงอุปจารสมาธินี้จึงเรียกว่าได้อุปจารฌาน

อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคคตกุศล มีปฏิกากณินิมิต เป็นอารมณ์ด้วยนิเวรณต่าง ๆ ก็ถูกปราบเป็นวิกขัมภนปราบด้วย องค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลังแล้วเพราะองค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลัง เมื่ออัปปนาสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตตัดว้างควาระเดียวแล้วย่อมตั้งอยู่ คือเป็นไปตามทางกุศลขณะโดยลำดับตลอดทั้งคืนทั้งวันที่เดียวเปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังแข็งแรงลุกขึ้นจากที่นั่งแล้ว พึงยืนอยู่ทั้งวัน

ขณิกสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะ เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมอยู่ ย่อมปรากฏขึ้นเมื่อจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันที่เป็นรูปนามอย่างต่อเนื่องปราศจากนิเวรณ ในขณะที่อินทริย์ ๕ คือ

^{๗๓} อภ.เอกก. (ไทย) ๓๓/๒๒๕-๒๔๖/๒๖๘.

^{๗๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙., ราชบัณฑิต), พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถานบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๑๑.

ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา มีกำลังสมำเสมอกันแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาความที่จิตมีอารมณ์เดียว ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับสติที่กำหนดลมหายใจเข้าและหายใจออกนั้น ชื่อว่าสมาธิ^{๗๕}

๓.๒.๗ กัมมัฏฐาน ๔๐ กอง

วิธีแห่งการปฏิบัติเพื่อรวมจิตให้เป็นสมาธิการเจริญสมาธิตามหลักในพุทธศาสนา ท่านได้บัญญัติไว้ในพระไตรปิฎกมีอยู่ด้วยกัน ๔๐ อย่างหรือที่เรียกว่าพระกัมมัฏฐาน ๔๐ กอง ซึ่งทุกกองเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้จิตเข้าสู่สมาธิได้ด้วยกันทุกกอง

๓.๒.๗.๑ กสิณ ๑๐

คำว่า “กสิณ” แปลว่า “ทั้งหมด” หรือ “ล้วน” หมายความว่า วัตถุอันจูงใจ, วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ,^{๗๖} ผู้พิจารณากสิณนั้นจะต้องเพ่งองค์กสิณให้ทั่วไปพร้อม ๆ กัน กสิณ มี ๑๐ อย่างคือ

๑) ปฐวีกสิณ (ปถวีกสิณ) คำว่า “ปฐวี” นั้นได้แก่ ดินที่มีปริมาตรกลม โดยจัดทำขึ้นบ้างหรือเป็นดินที่มีปริมาตรกลมอยู่แล้วโดยมิได้จัดทำขึ้นแต่อย่างใด ที่เป็นชนิดเล็กหรือใหญ่ซึ่งพระโยคีบุคคลควรเพ่งโดยทั่วไปพร้อม ๆ กันนั่นเอง มีวจนัตถะบาลีว่า “ปถวี เยว กสิณนติ = ปฐวีกสิณ” ดินที่มีสัณฐานกลมนั้นแหละเป็นดินที่พระโยคีบุคคลต้องเพ่งโดยทั่วไปพร้อม ๆ กัน มิใช่เพ่งเฉพาะแต่เพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยใช้บริกรรมภาวนาว่า “ปถวี-ปถวี” หรือบริกรรมภาวนาว่า “ดิน-ดิน” ด้วยภาวนาจิต ฉะนั้นจึงชื่อว่า ปถวีกสิณ^{๗๗}

วิธีเจริญปฐวีกสิณ พระโยคีผู้ปฏิบัตินั่งในท่าสบายแล้ว กลับตาพิจารณาโทษแห่งกามคุณแล้วพิจารณาคุณแห่งการออกจากกามคุณ พิจารณาในคุณของพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ พอสมควรแล้วค่อย ๆ สืบตาเพ่งดูดวงกสิณดิน (อย่าพิจารณาโดยความเป็นปรมาณูปฐวี ให้ดูเฉพาะแต่ในบัญญัติปถวีเท่านั้น) แล้วกลับตาพร้อม “บริกรรมภาวนา” ว่า ดิน-ดิน หรือ ปถวี-ปถวี สักครู่แล้วสืบตาอีก ทำอย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง ยังอุตสาหะให้เกิดขึ้นและบริกรรมภาวนาต่อไปจนกว่า “อุคคหณิมิต” เห็นวงกลมดินปรากฏเกิดขึ้นทางมโนทวาร (ใจ) ชัดเจนเหมือนในขณะสืบตาเรียกว่า อุคคหณิมิต หรือนิมิตติดตา เมื่ออุคคหณิมิตเกิดขึ้นให้ยกเอาอุคคหณิมิตเป็นอารมณ์บริกรรมเรียกว่า “บริกรรมนิมิต” เมื่อตั้งจิตในอุคคหณิมิตและกำหนดให้ยิ่งขึ้นไป สมาธิก็จะก้าวขึ้นสู่ “อุปจารสมาธิ” หรืออุปจารภาวนา นิรณธรรมก็จะบังเกิด เมื่ออุปจารสมาธิเกิดขึ้นแล้วเพียร

^{๗๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๙.

^{๗๖} อภ.เอกาทสก. (ไทย) ๑๖/๒๕/๕๑

^{๗๗} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, สมถกัมมัฏฐานที่ปณี, หน้า ๔๐.

พยายามต่อไป ปฏิภาณนิมิตก็จะปรากฏเกิดขึ้น พระโยคีเป็นตักขบุคคลแล้วในไม่ช้าจะสำเร็จเป็น “ฉานลาภบุคคล” คือ รูปาวจรปฐมฌาน ที่เรียกว่า “อัปปนาภาวนา” หรือ “อัปปนาสมาธิ” เมื่อสำเร็จปฐมฌานต้องปฏิบัติให้เกิดความชำนาญหรือทำให้เป็น “วสี” ก้าวขึ้นสู่ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานและปัญจฌานต่อไป

๒) อาโปกสิณ คำว่า อาโป หมายถึง “สัมภารอาโป” ได้แก่ น้ำธรรมชาติ ที่ใช้อาบหรือใช้กิน ดังนั้นผู้ที่ประสงค์จะพิจารณาอาโปกสิณต้องเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยคือ บุญบารมีที่เคยได้รูปฌานมาแล้วในภพก่อน ๆ ในภพนี้ต้องอาศัยการพิจารณาอาโปกสิณ เช่น แม่น้ำ สระน้ำหรือบ่อน้ำ เพียงแต่พิจารณาดูพร้อมกับบริกรรมว่า “อาโป-อาโป” หรือ “น้ำ-น้ำ” (อย่าพิจารณาสีของน้ำ) อุกคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏเกิดขึ้น ก็ไม่จำเป็นต้องพิจารณาดูแม่น้ำหรือสระน้ำอีกต่อไป คงพิจารณาแต่อุคคหนิมิตต่อไปจนกว่าปฏิภาณนิมิตปรากฏเกิดขึ้นและได้รูปฌานตามลำดับ^{๗๘}

๓) เตโชกสิณ คือ การพิจารณาไฟหรือเพ่งดวงกลมไฟ วิธีเจริญเตโชกสิณ เริ่มแตงดวงกสิณนิมิต โดยผ่าฟืนไม้แก่นตัดเป็นท่อน ๆ ไปสู่โคนไม้หรือที่เหมาะสม ก่อกองไฟ เจาะฝืนผ้าหรือแผ่นหนังเป็นวงกลมกว้างประมาณศืบ ๔ นิ้ว นำไปชิงไว้หน้ากองไฟ ผู้ปฏิบัติ นั่งขัดสมาธิให้สบายแล้วหันหน้าพิจารณาโทษของกามคุณ พร้อมพิจารณาคุณของการออกจากกามคุณ เมื่อพิจารณาพอสมควรแล้วลืมหันมาพิจารณาเตโชกสิณสักครู่ แล้วหันหน้าพร้อมบริกรรมว่า “ไฟ - ไฟ” หรือ “เตโช-เตโช” (อย่าพิจารณาถึงสีของไฟ) ปฏิบัติดังอธิบายนี้หลาย ๆ ครั้ง เมื่อเห็นเตโชกสิณ (วงกลม) ปรากฏชัดในขณะหันหน้าเรียกว่า “อุคคหนิมิต” ในใจของผู้ปฏิบัติจิตรวมตัวเป็นอารมณ์เดียวจะเกิดเป็น “อุปจารสมาธิ” เมื่อพัฒนาให้สูงยิ่งขึ้นไปจะเกิด “ปฏิภาณนิมิต” ด้วยอำนาจของสมาธิที่แนบแน่นจึงเกิด “อัปปนาสมาธิ”^{๗๙}

๔) วาโยกสิณ คือ การพิจารณาตุลหรือเพ่งดวงกลมลม วิธีเจริญวาโยกสิณ ผู้ปฏิบัติเอานิมิตในลม กำหนดเอายอดไม้หรือลายผมที่ไหวไปมาหรือกำหนดลมที่ตอกกายก็ได้ ผู้ปฏิบัติ พึงตั้งสติไว้ตรงที่ลมพัดเข้าทางช่องหน้าต่างหรือทางรูผ้าแล้วมากระทบกาย แล้วบริกรรมว่า “ลม-ลม” หรือ “วาโย-วาโย” ปฏิบัติดังอธิบายนี้หลาย ๆ ครั้ง เมื่อวาโยกสิณปรากฏเรียกว่า “อุคคหนิมิต” ในใจของผู้ปฏิบัติ จิตรวมตัวเป็นอารมณ์เดียวจะเกิดเป็น “อุปจารสมาธิ” เมื่อพัฒนาให้สูงยิ่งขึ้นไป จะเกิด “ปฏิภาณนิมิต” ด้วยอำนาจของสมาธิที่แนบแน่นจึงเกิด “อัปปนาสมาธิ”^{๘๐}

^{๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑-๘๒.

^{๗๙} รศ.ดร. สุจิตรา อ่อนค่อม, การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๕๒-๕๓.

^{๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒-๕๓.

๕) นีลกสณ คือ การพิจารณาสีเขียวหรือเพ่งดวงกลมสีเขียว วิธีเจริญ นีลกสณ ผู้ปฏิบัติเอานิมิตในสีเขียว กำหนดเอาดอกไม้บ้างหรือผ้าบ้างหรือแผ่นดวงกสณ (ที่มีจำหน่ายในปัจจุบัน) เป็นรูปวงกลมกว้างคืบกับ ๔ นิ้ว นำไปชิงไว้ข้างหน้า ผู้ปฏิบัตินั่งขัดสมาธิให้สบายแล้ว ลืมตาพิจารณา นีลกสณ สักครู่ แล้วหลับตาพร้อมบริกรรมว่า “สีเขียว-สีเขียว” หรือ “นึล-นึล” (อย่าพิจารณาถึงสี) ปฏิบัติดังอธิบายนี้หลาย ๆ ครั้ง เมื่อเห็นนีลกสณ (วงกลม) ปรากฏชัด ในขณะที่หลับตาเรียกว่า “อุคคหนิมิต” ในใจของผู้ปฏิบัติ อุคคหนิมิตนี้ยังมีกสณโทษ คือ เกสร ก้าน กลีบเป็นต้น ปรากฏอยู่ (อาจติดเข้าไปในอุคคหนิมิตของผู้ปฏิบัติ) เมื่อจิตรวมตัวเป็น อารมณ์เดียวจะเกิดเป็น “อุปจารสมาธิ” เมื่อพัฒนาให้สูงยิ่งขึ้นไปจะเกิด “ปฐกนิมิต” ปรากฏใสสะอาดบริสุทธิ์ ด้วยอำนาจของสมาธิที่แนบแน่นจึงเกิด “อัปปนาสมาธิ” ^{๘๑}

๖) ปิตกสณ คือ การพิจารณาสีเหลืองหรือ พ่งดวงกลมสีเหลือง วิธีเจริญ ปิตกสณ ผู้ปฏิบัติเอานิมิตในสีเหลืองล้วนหรือแผ่นดวงกสณ (ที่มีจำหน่ายในปัจจุบัน) เป็นรูปวงกลม กว้างคืบ กับ ๔ นิ้ว นำไปชิงไว้ข้างหน้า ผู้ปฏิบัตินั่งขัดสมาธิให้สบายแล้ว ลืมตาพิจารณา ปิตกสณ สักครู่แล้วหลับตาพร้อมบริกรรมว่า “สีเหลือง-สีเหลือง” หรือ “ปิตก-ปิตก” (อย่าพิจารณาถึงสี) ปฏิบัติดังอธิบายนี้หลาย ๆ ครั้ง เมื่อเห็นปิตกสณ (วงกลม) ปรากฏชัดในขณะที่หลับตาเรียกว่า “อุคคหนิมิต” ในใจของผู้ปฏิบัติ เมื่อจิตรวมตัวเป็นอารมณ์เดียวจะเกิดเป็น “อุปจารสมาธิ” เมื่อพัฒนาให้สูงยิ่งขึ้นไปจะเกิด “ปฐกนิมิต” ปรากฏใสสะอาดบริสุทธิ์ ด้วยอำนาจของสมาธิที่แนบแน่นจึงเกิด “อัปปนาสมาธิ” ^{๘๒}

๗) โลหิตกสณ คือ การพิจารณาสีแดงหรือเพ่งดวงกลมสีแดง วิธีเจริญ โลหิตกสณ ผู้ปฏิบัติเอานิมิตในสีแดงล้วน หรือ แผ่นดวงกสณ (ที่มีจำหน่ายในปัจจุบัน) เป็นรูปวงกลม กว้างคืบ กับ ๔ นิ้ว นำไปชิงไว้ข้างหน้า ผู้ปฏิบัตินั่งขัดสมาธิให้สบายแล้ว ลืมตาพิจารณา โลหิตกสณ สักครู่ แล้วหลับตาพร้อมบริกรรมว่า “สีแดง-สีแดง” หรือ “โลหิต-โลหิต” (อย่าพิจารณาถึงสี) ปฏิบัติดังอธิบายนี้หลาย ๆ ครั้ง เมื่อเห็นโลหิตกสณ (วงกลม) ปรากฏชัดในขณะที่หลับตาเรียกว่า “อุคคหนิมิต” ในใจของผู้ปฏิบัติ เมื่อจิตรวมตัวเป็นอารมณ์เดียวจะเกิดเป็น “อุปจารสมาธิ” เมื่อพัฒนาให้สูงยิ่งขึ้นไปจะเกิด “ปฐกนิมิต” ปรากฏใสสะอาดบริสุทธิ์ ด้วยอำนาจของสมาธิที่แนบแน่นจึงเกิด “อัปปนาสมาธิ” ^{๘๓}

๘) โอทาทกสณ คือ การพิจารณาสีขาวหรือเพ่งดวงกลมสีขาว วิธีเจริญ โอทาทกสณ ผู้ปฏิบัติเอานิมิตในสีขาวล้วนหรือแผ่นดวงกสณ (ที่มีจำหน่ายในปัจจุบัน) เป็นรูปวงกลม

^{๘๑} อ้างแล้ว, หน้า ๕๒-๕๓.

^{๘๒} อ้างแล้ว, หน้า ๕๒-๕๓.

^{๘๓} อ้างแล้ว, หน้า ๕๒-๕๓.

กว้างคืบ กับ ๔ นิ้ว นำไปซึ่งไว้ข้างหน้า ผู้ปฏิบัตินั่งขัดสมาธิให้สบายลืมหัดพิจารณาโอทาทกสิน สักครู่ แล้วหลับตาพร้อมบริกรรมว่า “สีขา-สีขา” หรือ “โอทาท-โอทาท” (อย่าพิจารณาถึงสี) ปฏิบัติดังอธิบายนี้หลาย ๆ ครั้ง เมื่อเห็นโอทาทกสิน (วงกลม) ปรากฏชัดในขณะที่หลับตาเรียกว่า “อุคคหนิมิต” ในใจของผู้ปฏิบัติ เมื่อจิตรวมตัวเป็นอารมณ์เดียวจะเกิดเป็น “อุปจารสมาธิ” เมื่อพัฒนาให้สูงยิ่งขึ้นไปจะเกิด “ปฐกาคนิมิต” ปรากฏใสสะอาดบริสุทธิ์ ด้วยอำนาจของสมาธิที่แนบแน่นจึงเกิด “อัปนาสมาธิ” ^{๘๔}

๙) อาโลกกสิน คือ การพิจารณาแสงสว่างหรือเพ่งดวงกลมแสงสว่าง วิธีเจริญอาโลกกสิน ผู้ปฏิบัติเอานิมิตในแสงสว่างหรือแผ่นดวงกสิน (ที่มีจำหน่ายในปัจจุบัน) เป็นรูปวงกลมกว้าง ๑ คืบ กับ ๔ นิ้ว นำไปซึ่งไว้ข้างหน้า เพื่อให้แสงสว่างส่องเข้ามา ผู้ปฏิบัติ นั่งขัดสมาธิให้สบายลืมหัดพิจารณาอาโลกกสินสักครู่ แล้วหลับตาพร้อมบริกรรมว่า “แสงสว่าง-แสงสว่าง” หรือ “โอภาโส-โอภาโส” ปฏิบัติดังอธิบายนี้หลาย ๆ ครั้ง เมื่อเห็นอาโลกกสิน (วงกลม) ปรากฏชัดในขณะที่หลับตาเรียกว่า “อุคคหนิมิต” ในใจของผู้ปฏิบัติ เมื่อจิตรวมตัวเป็นอารมณ์เดียวจะเกิดเป็น “อุปจารสมาธิ” เมื่อพัฒนาให้สูงยิ่งขึ้นไปจะเกิด “ปฐกาคนิมิต” ปรากฏใสสะอาดบริสุทธิ์ หรือวงกสินอาจใหญ่ขึ้นได้ ด้วยอำนาจของสมาธิที่แนบแน่นจึงเกิด “อัปนาสมาธิ” ^{๘๕}

๑๐) ปริจินนาภาสกสินหรืออากาศกสิน คือ การพิจารณาอากาศหรือเพ่งดวงกลมช่องว่าง วิธีเจริญอากาศกสิน ผู้ปฏิบัติเจาะฝาหรือแผ่นหนังหรือเสื้อลำแพนที่ซึ่งไว้ หรือแผ่นดวงกสิน (ที่มีจำหน่ายในปัจจุบัน) เป็นรูปวงกลมกว้าง ๑ คืบ กับ ๔ นิ้ว นำไปซึ่งไว้ ข้างหน้า แล้วนั่งเพ่งดู ผู้ปฏิบัตินั่งขัดสมาธิให้สบายลืมหัดพิจารณา อากาศกสินสักครู่ แล้วหลับตา พร้อมบริกรรมว่า “อากาศ-อากาศ” หรือ “อากาศ-อากาศ” ปฏิบัติดังอธิบายนี้หลาย ๆ ครั้ง เมื่อเห็นอากาศกสิน (วงกลม) ปรากฏชัดในขณะที่หลับตาเรียกว่า “อุคคหนิมิต” ในใจของผู้ปฏิบัติ เมื่อจิตรวมตัวเป็นอารมณ์เดียวจะเกิดเป็น “อุปจารสมาธิ” เมื่อพัฒนาให้สูงยิ่งขึ้นไปจะเกิด “ปฐกาคนิมิต” ปรากฏใสสะอาดบริสุทธิ์ด้วยอำนาจของสมาธิที่แนบแน่นจึงเกิด “อัปนาสมาธิ” ^{๘๖}

สรุปความว่า กสิน ๑๐ ประการ เป็นกัมมัญฐานที่ทำให้ถึงฌานได้เร็วกว่ากัมมัญฐานอื่น ๆ เพราะการเพ่งกสิน อุคคหนิมิตและอุปจารสมาธิเกิดขึ้นได้ง่าย เมื่ออุคคหนิมิต และ อุปจารสมาธิ เกิดง่ายได้ฌานเร็ว เช่น วัณณกสิน ๔ อุคคหนิมิตและอุปจารสมาธิ ตลอดจนการได้ฌานย่อม เกิดขึ้นง่ายและเร็วกว่ากสินอื่น ๆ

^{๘๔} อ้างแล้ว, หน้า ๕๒-๕๓.

^{๘๕} อ้างแล้ว, หน้า ๕๒-๕๓.

^{๘๖} อ้างแล้ว, หน้า ๕๔.

๓.๒.๗.๒ อสุภะ ๑๐

คำว่า อสุภะ เมื่อแยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ อ + สุภ, อ เป็นคำปฏิเสธ เปลี่ยนมาจากบทเดิม คือ นสุภ = สวยงาม เมื่อรวมบททั้งสองเข้ากันแล้วก็เป็น อสุภ = ไม่สวย ไม่งาม ดังจะเห็นว่า “น สุภํ = อสุภํ” สิ่งที่ไม่สวยไม่งามชื่อว่า อสุภ คำว่า “อสุภ” ที่แปลว่า ไม่สวย ไม่งาม ในที่นี้มุ่งหมายเอาเฉพาะความเปลี่ยนแปลงแห่งร่างกายของคนทั้งหลายที่ตายไปแล้วเท่านั้น อสุภะ มี ๑๐ อย่างคือ

๑) อุทฺธมาตกอสฺสุภะ ชากศพที่ขึ้นพองน่าเกลียดชื่อว่า อุทฺธมาตตะ คือ เป็นชากศพที่เน่าพองขึ้นอืดโดยภาวะที่บวมขึ้นตามลำดับนับแต่สิ้นชีวิต ดุจลูกหนังอันพองด้วยลม อุทฺธมาตกะ แปลว่าอสุภขึ้นพอง, อีกอย่างหนึ่งศพที่ขึ้นพองน่าเกลียดเพราะความเป็นของปฏิกูล เหตุนี้จึงชื่อว่า อุทฺธมาตกะ แปลว่า อสุภขึ้นพองน่าเกลียด^{๘๗} การเจริญอุทฺธมาตกอสฺสุภกัมมัฏฐาน เป็นการเพ่งพิจารณาชากศพที่เน่าพอง ในขณะที่เพ่งพิจารณาอยู่นั้นพึงกำหนดอุทฺธมาตกอสฺสุภตาม สภาพธรรมที่เป็นอยู่ในขณะนั้น โดยอาการ ๑๑ อย่าง คือ

๑. โดยสีของกายบ้าง
๒. โดยเพศบ้าง
๓. โดยสัณฐานบ้าง
๔. โดยโอกาส
๕. ที่ตั้งแห่งศพบ้าง
๖. โดยตัดท่อนบ้าง
๗. โดยที่ต่อบ้าง
๘. โดยช่องบ้าง
๙. โดยที่เว้า
๑๐. โดยที่นูน
๑๑. โดยรอบตัว

เมื่อจำโดยอาการ ๑๑ อย่าง เริ่มบริกรรม โดยพิจารณาเฉพาะที่ขึ้นพอง แล้วลบลับตาบริกรรมว่า “ขึ้นพองน่าเกลียด-ขึ้นพองน่าเกลียด” สักครูลืมนตาพิจารณาใหม่ แล้วลบลับตานึกคิดพร้อมบริกรรมทำอย่างนี้ ไปจนกว่าภาพศพที่ขึ้นพองปรากฏเห็นในเวลาลบลับตาเหมือนลืมนตา เรียกว่า นิमितติดตา หรือ อุคคหนิमित ปรากฏเป็นของน่ากลัวมากขึ้น ให้พิจารณาและบริกรรมต่อไป

^{๘๗} พระพุทธโฆสาจารย์ รัตน, พระวิสุทธิมคคปกรณ์ ภาค ๑, แปลโดย อาจารย์สิริ เพ็ชรไชย ป.ธ.๙, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๘๑.

จนกว่า “ปฏิกาคณินิต” คือ นิमितเทียบเคียงปรากฏขึ้นพร้อมกับ “นิวรรณ์ ๕ ย่อมสงบระงับเป็นลำดับไป จิตตั้งมั่นในปฏิกาคณินิตนั้น เป็นอาการที่ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ องค์ประกอบของปฐมณาน ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป^{๘๘}

๒) วินิลกอสูกัมมัฏฐาน ชากศพที่ขึ้นเป็นสีเขียวน่าเกลียด ชากศพที่มีสีเขียวคล้ำไปต่าง ๆ เรียกว่า วินีละ วินีละ นั้นเองเป็น วินีลกะ แปลว่า อสูกัมมีสีเขียวคล้ำไปต่าง ๆ อีกอย่างหนึ่ง ชากศพที่มีสีเขียวกคล้ำไปต่าง ๆ น่าเกลียด, คำว่า วินีลกะ นี้ เป็นชื่อของชากศพที่มีสีแดงในที่นี้มีเนื้อหนา ที่มีสีขาวในที่ ๆ ปมหนอง และโดยมากมีสีเขียวในที่ ๆ เขียว เหมือนผ้าห่มผ้าเขียนไว้^{๘๙}

๓) วิบุพพกอสูกัมมัฏฐาน ชากศพที่มีหนองแตกปลักน่าเกลียด ชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลที่ไหลเอี่ยมอยู่ในที่แตกปริ ชื่อว่า วิบุพพะ, วิบุพพะ นั้นเองเป็นวิบุพพะ แปลว่า อสูกัมมีน้ำเหลืองไหลเอี่ยม, อีกอย่างหนึ่ง ชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเอี่ยมน่าเกลียด เพราะความเป็นของปฏิกูลเหตุนี้ จึงชื่อว่า วิบุพพะ แปลว่า อสูกัมมีน้ำเหลืองไหลเอี่ยมน่าเกลียด, คำว่า วิบุพพะ นี้ เป็นชื่อของชากศพที่เป็นเช่นนั้น^{๙๐}

๔) วิจฉิททกอสูกัมมัฏฐาน ชากศพที่ถูกตัดเป็นท่อน ๆ น่าเกลียด ชากศพที่แยกออกจากกันโดยขาดเป็น ๒ ท่อน เรียกว่า วิจฉิททะ, วิจฉิททะ นั้นเองเป็น วิจฉิททะ แปลว่า อสูกัมมีขาดจากกัน อีกอย่างหนึ่ง ชากศพที่ขาดจากกันน่าเกลียด เพราะความเป็นของปฏิกูลเหตุนี้จึงชื่อว่า วิจฉิททะ แปลว่า อสูกัมมีขาดจากกันน่าเกลียด คำว่า วิจฉิททะ เป็นชื่อของชากศพที่ขาดตรงกลาง^{๙๑}

๕) วิกขายิตกอสูกัมมัฏฐาน ชากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจายน่าเกลียด ชากศพที่ถูกสัตว์ทั้งหลายมีสุนัขบ้านและสุนัขจิ้งจอกเป็นต้น กัดกินโดยอาการต่าง ๆ ทางนี้บ้าง ทางโน้นบ้าง เหตุนี้ ชื่อว่าวิกขายิตะ, วิกขายิตะ นั้นเองเป็น วิกขายิตกะ แปลว่า อสูกัมมีสัตว์กัดกิน อีกอย่างหนึ่ง ชากศพที่สัตว์กัดกินน่าเกลียดเพราะความเป็นของปฏิกูล เหตุนี้จึงชื่อว่า วิกขายิตกะ แปลว่า อสูกัมมีสัตว์กัดกินน่าเกลียด, คำว่า วิกขายิตกะ นี้ เป็นชื่อของชากศพที่เป็นเช่นนั้น^{๙๒}

^{๘๘} ดูรายละเอียดใน รศ.ดร. สุจิตรา อ่อนค่อม, การฝึกสมาธิ, หน้า ๕๖-๕๘.

^{๘๙} พระพุทธโฆสจารย์ รัตน, พระวิสุทธิมคคปกรณ์ ภาค ๑, แปลโดย อาจารย์สิริ เพ็ชรไชย ป.ธ.๙, หน้า ๒๘๑-๒๘๒.

^{๙๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๒.

^{๙๑} อ้างแล้ว, หน้า ๒๘๒.

^{๙๒} อ้างแล้ว, หน้า ๒๘๒-๒๘๓.

๖) วิกขิตตกอสุภกัมมัฏฐาน ชากศพที่ทิ้งไว้เรียกรวดน่าเกลียด ชากศพที่กระจายกระจายไปต่าง ๆ ชื่อว่า วิกขิตตะ, วิกขิตตะ นั้นเองเป็น วิกขิตตะ แปลว่า อสุภที่กระจายกระจายไปต่าง ๆ อีกอย่างหนึ่ง ชากศพที่กระจายกระจายต่าง ๆ น่าเกลียด เพราะความเป็นของปฏิภูลเหตุ นั้นจึงชื่อว่า วิกขิตตะ แปลว่า อสุภที่กระจายกระจายไปต่าง ๆ, คำว่า วิกขิตตะ นี้ เป็นชื่อของชากศพที่กระจายกระจายไปทางนั้น ๆ คือ มีกระจายไปทางหนึ่ง ทำกระจายไปทางหนึ่ง ศรีษะกระจายไปทางหนึ่ง^{๙๓}

๗) หตวิกขิตตกอสุภกัมมัฏฐาน ชากศพที่ถูกสับฟัน ทิ้งกระจายน่าเกลียด ชากศพที่ถูกฟันและกระจายไปต่าง ๆ ตามนัยก่อนนั้นแหละ เพราะเหตุ นั้น ชื่อว่า หตวิกขิตตะ แปลว่า อสุภที่ถูกฟันทิ้งกระจายกระจายน่าเกลียด คำว่า หตวิกขิตตะ นี้ เป็นชื่อของชากศพที่ใช้ ศัสตราประหารที่อวัยวะน้อยใหญ่โดยอาการดุจตีฟัน แล้วกระจายกระจายไปต่าง ๆ^{๙๔}

๘) โลหิตกอสุภกัมมัฏฐาน ชากศพที่มีโลหิตไหลออกน่าเกลียด ชากศพที่โลหิตไหลเรียลลาด ไหลออกไปทางโน้นทางนี้ เพราะเหตุ นั้น ชื่อว่า โลหิตกะ, แปลว่า อสุภที่โลหิตไหลน่าเกลียด คำว่า โลหิตกะนี้ เป็นชื่อของชากศพที่เปื้อนโลหิตไหลออกมา

๙) ปุพฺพกอสุภกัมมัฏฐาน ชากศพที่เต็มไปด้วยหนองน่าเกลียดทั้งหลาย หนองทั้งหลายเรียกว่า ปุพฺพะ ชากศพ ชื่อว่า ปุพฺพกะ, เพราะอรรถว่า หนองยั่วเย้า คำว่า ปุพฺพกะ นี้ เป็นชื่อของชากศพที่เต็มไปด้วยหนอง^{๙๕}

๑๐) อภิภูฏกอสุภกัมมัฏฐาน ชากศพที่เป็นกระดูกน่าเกลียด อภิภูฏนั้นแหละ ชื่อว่า อภิภูฏกะ แปลว่า อสุภที่เป็นกระดูก อีกอย่างหนึ่งอภิภูฏน่าเกลียดเพราะความเป็นของปฏิภูลเหตุ นั้นที่มีกระดูกขึ้นเดียว^{๙๖} ก็ชากศพทั้งหลายมีอุทฺธมาตกะเป็นต้นเหล่านั้นนั้นแหละ เป็นชื่อแห่งนิมิตที่อาศัยชากศพทั้งหลาย มีอุทฺธมาตกอสุภเป็นต้นเหล่านั้นเกิดขึ้นบ้าง ของฌานที่ได้ในเพราะนิมิตทั้งหลายบ้าง

สรุปความว่า อสุภะ สิ่งที่ไม่สวยไม่งามชื่อว่า อสุภ คำว่า “อสุภ” ที่แปลว่า ไม่สวย ไม่งาม หมายถึงเฉพาะความเปลี่ยนแปลงแห่งร่างกายของคนทั้งหลายที่ตายไปแล้วเท่านั้น

๓.๒.๗.๓ อนุสติ ๑๐

^{๙๓} อ้างแล้ว, หน้า ๒๘๓.

^{๙๔} อ้างแล้ว, หน้า ๒๘๓.

^{๙๕} อ้างแล้ว, หน้า ๒๘๓.

^{๙๖} อ้างแล้ว, หน้า ๒๘๔.

อนุสติ หมายความว่า การระลึกเนื่อง ๆ (เป็นอารมณ์) เมื่อแยกบทแล้ว ได้ ๒ คือ อนุ + สติ, อนุ แปลว่า เนื่อง ๆ สติ แปลว่า การระลึก มีวจนัตถะบาลีว่า “สรณํ = สติ” การระลึกได้ ชื่อว่า สติ “อนุปนฺนํ สติ = อนุสฺสํ” การระลึกอยู่เนื่อง ๆ ชื่อว่า อนุสติ มี “สติเจตสิก” เป็นองค์ธรรม “อนุสติ” มี ๑๐ ประการ คือ

- ๑) พุทธานุสติ การระลึกถึงคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอารมณ์
- ๒) ธรรมานุสติ การระลึกถึงพระธรรมคุณเป็นอารมณ์
- ๓) สังฆานุสติ การระลึกถึงพระสังฆคุณเป็นอารมณ์
- ๔) สีลานุสติ การระลึกถึงศีลของตนเป็นอารมณ์
- ๕) จาคะานุสติ การระลึกทานที่ตนได้รับบริจาคแล้วเป็นอารมณ์
- ๖) เทวตานุสติ การระลึกถึงเทวดาที่มีสีลาคุณเสมอเหมือนกับตน โดยตั้งเทวดาเหล่านั้นเป็นพยาน แล้วย้อนกลับมาระลึกถึง สีลาของคุณของตนเป็นอารมณ์
- ๗) อุปสมานุสติ การระลึกถึงคุณของพระนิพพาน ซึ่งสงบระงับจากกิเลส และกองทุกข์ทั้งหลายเป็นอารมณ์
- ๘) มรณานุสติ การระลึกถึงความตาย ที่จะมาถึงตนเป็นอารมณ์
- ๙) กายคตาสติ การตั้งสติไว้ภายในกาย ซึ่งร่างกายประกอบด้วย ผม, ขน, เล็บ, ฟัน, หนัง เป็นต้น เป็นอารมณ์
- ๑๐) อานาปานสติ การระลึกถึงลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์^{๙๗}

อนุสติ ๘ ข้อต้น มีอารมณ์เป็นปรมาตมอารมณ์ ในส่วนของกายคตานุสติ และอานาปานสติ อนุสติ ๒ ประการนี้ มีอารมณ์เป็นนามบัญญัติอารมณ์^{๙๘} บรรดาอนุสติ ๑๐ อย่าง อนุสติ ๖ อย่างคือ พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคะานุสติ และเทวตานุสติ เป็นสัปปายะต่อผู้มีศรัทธาจริต อนุสติ ๒ อย่าง คือ อุปสมานุสติและมรณานุสติ เป็นสัปปายะต่อผู้มีพุทธิจริต กายคตาสติ เป็นสัปปายะต่อผู้มีราคะจริต อานาปานสติ เป็นสัปปายะต่อผู้มีโมหจริต และวิตกจริต^{๙๙} สรุปความว่า อนุสติ หมายความว่า การระลึกเนื่อง ๆ (เป็นอารมณ์) มี “สติเจตสิก” เป็นองค์ธรรม

๓.๒.๗.๔ อัปปมัญญา ๔ หรือ พรหมวิหาร ๔

^{๙๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๓, ๑๖๓-๑๘๓/๖๖, ๒๕๔-๒๘๙., ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑/๘.

^{๙๘} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ รัตน, สมถกัมมัฏฐานทีปนี, หน้า ๑๐๗.

^{๙๙} พระพุทธโฆสะ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๙๑.

อัปมัญญา หมายความว่า ธรรมที่แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายอันหาไม่มีประมาณ
พรหมวิหาร ๔ หมายความว่า สภาวธรรมที่เป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ
ธรรมที่แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายอันหาไม่มีประมาณ

๑) เมตตาอัปมัญญา เมตตา หมายความว่า ความรัก ความปรารถนาดี
รักใคร่ต่อสัตว์ทั้งหลาย ดังแสดงวจนัตถะว่า “มิชชติ สนิยหัตติ = เมตตา” ธรรมชาติโดยยอมนรักใคร่
ชื่นชมต่อสัตว์ทั้งหลาย ฉะนั้นธรรมชาตินั้นชื่อว่า เมตตา องค์ธรรมได้แก่ โอสถเจตสิก ที่มีปิยมนาสตัว
บัญญัติเป็นอารมณ์ ปิยมนาปบุคคล ได้แก่ บุคคลอันเป็นที่รักที่ชอบใจ ปิยมนาปบุคคล^{๑๐๐}

๒) กรุณาอัปมัญญา กรุณา หมายความว่า ความสงสาร ความคิดช่วยให้พ้นจากทุกข์ เมื่อเห็นสัตว์ทั้งหลายได้รับความลำบาก เกิดความหวั่นไหวนิ่งอยู่ไม่ได้ แสดงวจนัตถะ
ว่า “ปรทุกเข สติ สาธุนิ หทยกมปนํ กรโธตติ = กรุณา” ธรรมชาติโดยยอมนทำให้จิตใจของสัปบุรุษ
ทั้งหลายหวั่นไหวนิ่งอยู่ไม่ได้เมื่อผู้อื่นได้รับความลำบาก ฉะนั้นธรรมชาตินั้นชื่อว่า กรุณา “กิณาติ
ปรทุกขํ หีสติ วินาเสตติ=กรุณา” ธรรมชาติโดยยอมนเบียดเบียนทำลายความลำบากของผู้อื่นเสีย ฉะนั้น
ธรรมชาตินั้นชื่อว่ากรุณา องค์ธรรมได้แก่ กรุณาเจตสิก ที่มีทุกขิตสตัวบัญญัติเป็นอารมณ์^{๑๐๑}

๓) มุทิตาอัปมัญญา มุทิตา หมายความว่า ความรื่นเริงบันเทิงใจใน
ความสุขความสมบูรณ์ของผู้อื่น แสดงวจนัตถะว่า “ตํ-สมงคิโน โมทนติ เอตายาติ = มุทิตา” สัปบุรุษ
ผู้มีใจถึงพร้อมด้วยมุทิตาทั้งหลาย ย่อมรื่นเริงในความสุขความสมบูรณ์ของผู้อื่นด้วยธรรมชาตินั้น
ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นเป็นเหตุแห่งการรื่นเริงชื่อว่า มุทิตา องค์ธรรมได้แก่ มุทิตาเจตสิกที่มีสุขิตสตัว
บัญญัติเป็นอารมณ์^{๑๐๒}

๔) อุเบกขาอัปมัญญา อุเบกขา หมายความว่า ความวางใจเป็นกลาง
ความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายโดยมีจิตใจที่ปราศจากอาการทั้ง ๓ กล่าวคือ ไม่น้อมไปในความ
ปรารถนาดี ในการที่จะบำบัดทุกข์ ในการชื่นชมยินดี ในความสุขความทุกข์ของสัตว์แต่อย่างใดทั้งสิ้น
ดังแสดงวจนัตถะว่า “อเวลา โหนตุ อาทิพยาปารปปหาเนน มชฌตต ภาวูป คมเนน จ อุเปกขตติ
= อุเบกขา” ธรรมชาติใดพิจารณาในสัตว์ทั้งหลายพอประมาณด้วยการไม่รักไม่ชัง คือ สละความ
วุ่นวายที่เนื่องด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา มี อเวลา โหนตุ เป็นต้นและมีสภาพเข้าถึงความเป็นกลาง
ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า อุเบกขา องค์ธรรมได้แก่ ตัตตรมัชฌัตตเจตสิก ที่มีมัชฌัตตสตัวบัญญัติ
เป็นอารมณ์^{๑๐๓}

^{๑๐๐} อ้างแล้ว, หน้า ๑๗๙.

^{๑๐๑} อ้างแล้ว, หน้า ๑๙๑-๑๙๒.

^{๑๐๒} อ้างแล้ว, หน้า ๑๙๕.

^{๑๐๓} อ้างแล้ว, หน้า ๑๙๙.

สรุปความว่า อัปปมัญญา ธรรมที่แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายอันหาไม่มีประมาณ หรือพรหมวิหาร ๔ สภาวธรรมที่เป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ ธรรมที่แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายอันหาไม่มีประมาณ

๓.๒.๗.๕ อรูปกัมมัญฐาน ๔ อย่าง

การเจริญกัมมัญฐานที่เรียกว่า อรูป ๔ คือ การกำหนดภาวะที่เป็นอรูปธรรม เป็นอารมณ์ ใช้เฉพาะผู้เพ่งกลืน ๔ อย่าง มีปฐวิกลืนเป็นต้น ยกเว้นปริจินนากาสกลืน จนได้ จตุตถฌานมาแล้ว พระโยคีผู้ต้องการเจริญอากาสนัญจายตนสมาบัติเป็นต้น เห็นโทษในกริยารูป ด้วยอำนาจแห่งโทษ มีการต้องอาชญา และอาพาธ เป็นต้น แล้วยังจตุตถฌานให้เกิดในกลืน ๔ อย่าง เพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อความกำหนด และเพื่อความดับรูปทั้งหลาย^{๑๐๔}

๑) อากาสนัญจายตนฌาน คำว่า “อากาศไม่มีที่สุดนี้” อากาศนี้ไม่ปรากฏที่สุด คือ ความเกิดขึ้นหรือที่สุดคือความเสื่อมหายไป เหตุนี้อากาศนี้จึงชื่อว่าไม่มีที่สุด อากาศที่เพ่งกลืนท่านเรียกว่า อากาศ อนึ่ง พึงทราบความไม่มีที่สิ้นสุดในอากาศนี้ แม้ด้วยอำนาจ การใส่ใจ พระโยคีผู้เบื่อหน่ายต่อการหลีกจากกลืนรูปอันเป็นอารมณ์แห่งจตุตถฌานเป็นผู้มีวิสัยอันสั่งสม แล้วโดยอาการ ๕ ออกจากรูปาวจรจตุตถฌานอันชำนาญ เห็นโทษในฌานนั้นว่า “จตุตถฌานนี้ กระทำรูปที่เราเบื่อหน่ายแล้วให้เป็นอารมณ์” และว่า “ฌานนี้มีโสมนัสเป็นข้าศึกอยู่ใกล้” และว่า “ฌานนี้หยาบกว่าสันตวิโมกข์” ส่วนในอรูปฌานนี้ไม่มีความเป็นองค์ที่หยาบ อนึ่ง จตุตถฌานนี้มีองค์ ๒ ฉัณฺใด แม้อรูปฌานทั้งหลายก็เหมือนกันฉัณฺนั้น^{๑๐๕}

๒) วิญญูณัญจายตนฌาน พระโยคีผู้ต้องการเจริญวิญญูณัญจายตนฌาน เป็นผู้ประพาสจิตจนชำนาญในอากาสนัญจายตนสมาบัติ โดยอาการ ๕ อย่าง เห็นโทษใน อากาสนัญจายตนสมาบัติว่า สมาบัตินี้มีรูปาวจรฌานเป็นข้าศึกอยู่ใกล้และไม่สงบเหมือน วิญญูณัญจายตนสมาบัติจึงคลายความนิยมในอากาสนัญจายตนฌานนั้นได้ และใส่ใจ วิญญูณัญจายตนฌานโดยความเป็นธรรมที่ละเอียดแล้วพึงใคร่ครวญ คือ พึงใส่ใจ ได้แก่ พึงพิจารณา วิญญูณที่แผ่ไปยังอากาศนั้นบ่อยๆว่า วิญญูณ วิญญูณ ได้แก่ พึงกระทำให้เป็นสภาวะอันความ ตริภคณ์มาแล้ว และอันวิตรกณ์มาแล้ว แต่ไม่พึงใส่ใจว่า “ไม่มีที่สุด ไม่มีที่สุด” พระโยคีปล่อยจิต ให้ท่องเที่ยวไปในนิมิตนั้นอยู่บ่อย ๆ นิ वर्ณทั้งหลาย ย่อมสงบระงับไป สติย่อมดำรงมั่นด้วยดี จิตย่อมมั่นคงด้วยอุปรามณ หนันเจริญ ปฏิบัติเพิ่มพูนกระทำให้มากซึ่งนิมิตนั้น จิตที่ประกอบด้วย

^{๑๐๔} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ วจนา, “คัมภีร์วิสุทธิมรรค”, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๘๙.

^{๑๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๔.

วิญญานัญญาตนณานจิตย่อมแน่นแฟ้นในวิญญานที่อากาศถูกต้องดุจจากส้านญญาตนณานแน่นแฟ้นในอากาศฉะนั้น^{๑๐๖}

๓) อากิญจัญญายตนณาน พระโยคีผู้ต้องการเจริญอากิญจัญญายตนณานสมาบัติเป็นผู้ประพัตินจนชำนาญในวิญญานัญญาตนณานสมาบัติ โดยอาการ ๕ อย่าง เห็นโทษในวิญญานัญญาตนณานว่า สมาบัตินี้มีอากาศาญญาตนณานเป็นข้าศึกอยู่ใกล้และไม่สงบเหมือนอากิญจัญญายตนณาน จึงคลายความนิยมในวิญญานัญญาตนณานนั้น ใส่ใจอากิญจัญญายตนณานโดยความเป็นธรรมอันสงบ พึงใส่ใจความไม่มีความว่างเปล่าคืออาการว่างแห่งวิญญานอันเป็นไปในอากิญจัญญายตนณานซึ่งเป็นอารมณ์แห่งวิญญานัญญาตนณาน พระโยคีปล่อยจิตให้ท่องเที่ยวไปในนิมิตนั้น นิรวรณ ๕ ย่อมสงบระงับสติย่อมดำรงมั่นด้วยดีจิตย่อมมั่นคงด้วยอุปปารณาน ปฏิบัติเพิ่มพูนกระทำให้มากซึ่งนิมิตนั้น จิตที่ประกอบด้วยอากิญจัญญายตนณาย่อมแน่นแฟ้นในความว่างเปล่าและความไม่มีแห่งมหัคคตวิญญานนั้นนั่นแล ที่แผ่ไปในอากาศเป็นไปดุจวิญญานัญญาตนณานในมหัคคตวิญญาน ที่อากาศถูกต้องแล้ว ฉะนั้น^{๑๐๗}

๔) เนวสัณญานาสัณญายตนณาน พระโยคีผู้มีความประสงค์จะเจริญเนวสัณญานาสัณญายตนสมาบัติ เป็นผู้สังสมความชำนาญไว้แล้วในอากิญจัญญายตนสมาบัติโดยอาการ ๕ อย่างเห็นโทษในอากิญจัญญายตนและเห็นอันสงสแห่งสมาบัติเบื้องสูงอย่างนี้ว่า “สมาบัตินี้มีวิญญานัญญาตนณะเป็นข้าศึกอยู่ใกล้และไม่สงบเหมือนเนวสัณญานาสัณญายตนณานนี้สงบกว่า ฌานนี้ปราณีตกว่า ใฝ่ใจในเนวสัณญานาสัณญายตนณะ เป็นสภาวะที่สงบระงับ พึงกระทำให้เป็นสภาวะอันความตรึกและวิตกคร่ำมาแล้ว เมื่อปล่อยใจให้ท่องเที่ยวในนิมิตนั้นบ่อย ๆ นิรวรณทั้งหลายย่อมสงบระงับ สติย่อมดำรงมั่นด้วยดี จิตย่อมมั่นคงด้วยอุปปารณาน ปฏิบัติเพิ่มพูนนิมิตนั้นบ่อย ๆ เนวสัณญานาสัณญายตนณะย่อมแนบแน่นในชั้นนี้ทั้ง ๔^{๑๐๘}

สรุปความว่า การเจริญกัมมัฏฐานที่เรียกว่า อรูป ๔ คือ การกำหนดภาวะที่เป็นอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้เพ่งกสิณ ๙ อย่าง มีปฐวีกสิณ เป็นต้น

๓.๒.๗.๖ สัณญญา ๑ หรือ อาหาเรปฏิกูลสัณญญา

^{๑๐๖} อ้างแล้ว, หน้า ๕๔๘.

^{๑๐๗} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ วจนา, “คัมภีร์วิสุทธิมรรค”, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๔๘.

^{๑๐๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐๐-๖๐๑.

อาหาเรปฏิกูลสัญญา หมายความว่า การพิจารณาจนเกิดความรู้สึกโดย
ความเป็นของน่าเกลียดในอาหารนั้น ชื่อว่า อาหาเรปฏิกูลสัญญา องค์ธรรมได้แก่ สัญญาเจตสิกที่
ในมหากุศล มหากริยา^{๑๐๙} วิธีการพิจารณาให้ปฏิกูลสัญญาเกิดในการบริโภคนั้น ๑๐ ประการ คือ

- ๑) โดยการไปสู่สถานที่ที่มีอาหาร
- ๒) โดยการแสวงหา
- ๓) โดยการบริโภค
- ๔) โดยที่อยู่มี ดี เสมหะ หนอง เลือด
- ๕) โดยกระเพาะซึ่งเป็นที่หมักหมมรวมกัน แห่งอาหารใหม่
- ๖) โดยยังไม่ย่อย
- ๗) โดยย่อยแล้ว
- ๘) โดยผลที่สำเร็จ
- ๙) โดยการหลั่งไหล
- ๑๐) โดยเปื้อน^{๑๑๐}

สรุปความว่า อาหาเรปฏิกูลสัญญา การกำหนดพิจารณาจนอาหารโดย
ความเป็นของน่าเกลียด ชื่อว่า อาหาเรปฏิกูลสัญญา องค์ธรรมได้แก่ สัญญาเจตสิกที่ในมหากุศล
มหากริยาการพิจารณาให้ปฏิกูลสัญญาเกิดในการบริโภค

๓.๒.๗.๗. จตุธาตวัตถถาน

จตุธาตวัตถถาน หมายความว่า การพิจารณาธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ
ธาตุไฟและธาตุลม ที่ปรากฏในร่างกายจนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงธาตุ โดยปราศจากความจำว่า
เป็นชาย หญิง เรา เขา สัตว์ บุคคลเสียได้ เรียกว่า จตุธาตวัตถถาน องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่
ในมหากุศลจิตและมหากริยาจิต^{๑๑๑}

วิธีการพิจารณาโดยย่อ เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติที่มีปัญญาแก่กล้า(ติกขบุคคล)
เมื่อพิจารณาธาตุ ๔ โดยย่อปัญญารู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงย่อมปรากฏเกิดขึ้น ขจัดความเห็นผิด
ว่าเป็นบุคคล ตัวตน เราเขา เป็นต้นย่อมหมดไป^{๑๑๒}

^{๑๐๙} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ รัตนา, “สมถกัมมัฏฐานที่ปณี”, หน้า ๒๐๖.

^{๑๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๔.

^{๑๑๑} อ้างแล้ว, หน้า ๒๑๗.

^{๑๑๒} อ้างแล้ว, หน้า ๒๑๕.

วิธีการพิจารณาโดยพิสดาร เหมาะสำหรับผู้มีปัญหาไม่แก้กัลา(มันทบุคคล) เมื่อพิจารณาธาตุทั้ง ๔ โดยพิสดาร ปัญญาผู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงย่อมปรากฏ ขจัดความเห็นผิดว่าเป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เสียได้^{๑๑๓}

สรุปความว่า จตุธาตุวัตถุสถาน หมายความว่า การพิจารณาธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟและธาตุลม ที่ปรากฏในร่างกายจนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงธาตุ องค์ธรรม คือ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต และมหาภิรียาจิต^{๑๑๔}

๓.๒.๘ วสี ๕

ผู้เจริญกัมมัฏฐานเมื่อได้ฌาน เช่น ได้ปฐมฌานแล้ว ถ้ายังไม่มีสมาธิชำนาญ คล่องแคล่วในฌานที่ตนเจริญนั้น ห้ามเลื่อนไปเจริญฌานอื่นต่อ ๆ ไป ความคล่องแคล่วหรือชำนาญเรียกว่า วสี มี ๕ คือ

- ๑) อวชชนวสี ความชำนาญในการนึก
- ๒) สมาปชชนวสี ความชำนาญในการเข้าฌาน
- ๓) อธิฐานวสี ความชำนาญในการรักษามานมิให้ตก
- ๔) วุฏฐานวสี ความชำนาญในการออกจากฌาน
- ๕) ปัจจเวกชนวสี ความชำนาญในการที่จะพิจารณา

๓.๒.๙. ผลของการบรรลุธรรมด้วยการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

การเจริญสมถกัมมัฏฐานจะทำให้บรรลุผล คือ ฌาน ซึ่งองค์ฌานสามารถข่มอกุศลธรรมได้ตามระดับขององค์ฌานและหากฌานนั้นยังไม่เสื่อม เมื่อตายไปย่อมนำไปเกิดในสุคติภูมิ ดังอธิบายดังต่อไปนี้

๑) การกำจัดอกุศลธรรม การเจริญสมถกัมมัฏฐานจนสามารถบรรลุรูปฌานและอรุพฌาน สามารถข่มอกุศลธรรมตามระดับของฌานตามลำดับ

๒) รูปฌาน เป็นฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์^{๑๑๕} อาทิ กสิณ ๑๐ เป็นต้น รูปฌานมี ๔ ระดับ คือ ปฐมฌาน, ทุตติยฌาน, ตติยฌาน และจตุตถฌาน ในฌานแต่ละระดับ สามารถข่มอกุศลธรรมได้ตามระดับของฌาน คือ^{๑๑๖}

^{๑๑๓} อ้างแล้ว, หน้า ๒๑๗.

^{๑๑๔} อ้างแล้ว, หน้า ๒๑๗.

๑. ปฐมฌาน ภาวะจิตในฌานนี้ มีองค์ฌานเกิดร่วม ๕ ประการ คือ วิตก การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์หรือน้อมจิตเข้าไปหาอารมณ์ที่กำหนดนั้นองค์ฌานนี้จะขจัดถิ่นมิถนะความหดหู่ท้อถอยให้หมดไป วิจารณ์ การประกอบจิตให้ตั้งมั่นแนบสนิทอยู่กับอารมณ์องค์ฌานนี้จะช่วยขจัดวิจิกิจฉาความลังเลสงสัยให้หมดไป ปีติ ความรู้สึกซาบซึ้งองค์ฌานนี้จะขจัดความพยายาบาปให้หมดไป สุข ความชุ่มชื่นใจองค์ฌานข้อนี้จะช่วยขจัดอุทธัจจะความฟุ้งซ่านกุกกจะความรำคาญใจให้หมดไป เอกัคคตา การที่จิตแน่วแน่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเป็นเวลานาน ๆ จะช่วยขจัดกามฉันทะความยินดีติดใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสให้หมดไป^{๑๑๗}

๒. ทุตติยฌาน ภาวะจิตในฌานนี้ มีองค์ฌานที่เกิดร่วมกัน ๓ ประการ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา ส่วนวิตก วิจารณ์ จะหายไป^{๑๑๘}

๓. ตติยฌาน ภาวะจิตในฌานนี้ มีองค์ฌานที่เกิดร่วมกัน ๒ ประการ คือ สุข และเอกัคคตา ส่วนวิตก วิจารณ์ และปีติ จะหายไป^{๑๑๙}

๔. จตุตถฌาน ภาวะของจิตในฌานนี้มีองค์ฌานที่เกิดร่วมกัน ๒ ประการ คือ อุเบกขา และเอกัคคตา ส่วนสุขจะหายไป มีอุเบกขาความวางเฉยเข้ามาแทน^{๑๒๐}

๓) อรูปฌาน คือ ฌานที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์^{๑๒๑} อรูปฌานมีองค์ฌานที่เกิดร่วมกัน ๒ อย่าง คือ อุเบกขา และ เอกัคคตา^{๑๒๒} ถึงแม้รูปฌานมีองค์ ๒ ประการ และองค์ฌานเหมือนกันกับรูป จตุตถฌานก็ตาม แต่อารมณ์ของอรูปฌานนั้นมีความประณีตกว่า เพราะอรูปฌานมีอรูปเป็นอารมณ์ อรูปฌาน มี ๔ ระดับ คือ

๑. อากาสาณัญญาตณณาน อรูปฌาน ที่มีกสิณอุคฆาภิมาภาสบัญญัติเป็นอารมณ์กำหนดอากาศเป็นอารมณ์

๒. วิญญาณัญญาตณณาน อรูปฌานที่มีอากาสาณัญญาตณณานเป็นอารมณ์กำหนดวิญญานเป็นอารมณ์

๓. อาภิญญัญญาตณณาน อรูปฌานที่มีนัตถิภาวบัญญัติเป็นอารมณ์กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์

^{๑๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม”, หน้า ๗๐.

^{๑๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๗/๓๒๖-๓๒๗.

^{๑๑๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๖-๒๒๗/๗๕-๗๖.

^{๑๑๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๘-๒๒๙/๗๖.

^{๑๑๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๐-๒๓๑/๗๖-๗๗.

^{๑๒๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๒-๒๓๓/๗๗.

^{๑๒๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๑/๗๐.

^{๑๒๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๓/๒๙๐.

๔. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน อรูปฌานที่มีอาภิญญายตนฌาน เป็นอารมณ์การไม่กำหนดสิ่งใดเป็นอารมณ์^{๑๒๓}

๔) อภิญญา คือ ผลของการเจริญสมาธิเป็นความสามารถบรรลุความรู้พิเศษที่ เรียกว่าอภิญญา^{๑๒๔} ซึ่งสมาธิที่จะใช้เป็นบาทของอภิญญาได้จะต้องเป็นสมาธิระดับจตุตถฌาน ที่ขนิกายปาฏิกัวรรค แสดงอภิญญา มี ๖ ประการ คือ

๑. อิทธิวิธิ การแสดงฤทธิ์และอิณินหาร เช่น เดินบนน้ำ การล่องหนหายตัว การเนรมิตสิ่งของต่าง ๆ เนรมิตกายคนเดียวให้เป็นหลายคน การย่นระยะทาง^{๑๒๕}

๒. ทิพพโสต ความรู้ที่ทำให้มีหูทิพย์ สามารถได้ยินเสียงต่าง ๆ ทั้งใกล้ และไกลที่คนทั่วไปไม่สามารถจะได้ยิน^{๑๒๖}

๓. เจโตปริยญาณ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ประจิตตวิชชา แปลว่า ความรู้ที่สามารถจะรู้ว่า วารจิต หรือความคิดของผู้อื่นได้^{๑๒๗}

๔. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความรู้ที่สามารถจะระลึกอดีตชาติได้^{๑๒๘}

๕. ทิพพจักขุ หรือเรียกว่า จุตูปปาตญาณ ความรู้ทำให้มีตาทิพย์ สามารถมองเห็นสิ่งที่คนทั่วไปมองไม่เห็น^{๑๒๙} เช่น มองเห็นความเป็นไปในอบายภูมิ เห็นความเกิด ความตาย ของสัตว์ทั้งหลาย^{๑๓๐}

๖. อาสวักขยญาณ ความรู้ทำให้อาสวะทั้งหลายสิ้นไป^{๑๓๑}

ในอภิญญาเหล่านี้ อภิญญา ๕ ประการแรก จัดเป็นอภิญญาระดับโลกียะเพราะ เป็นความรู้ที่ไม่ทำให้สิ้นกิเลส และเป็นอภิญญามีโอกาสเสื่อมได้ ส่วนอภิญญาประการสุดท้าย จัดเป็นอภิญญาระดับโลกุตตระ เพราะเป็นความรู้ที่ทำให้สิ้นจากกิเลส^{๑๓๒} ภพที่จะไปเกิด ผู้ที่เจริญ สมถกัมมัฏฐานจนได้รูปฌานและอรูปฌานแล้ว และรักษามาณไม่ให้เสื่อม หลังจากตายไปอำนาจ

^{๑๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๒/๓๓๖., ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๓/๒๙๐.

^{๑๒๔} พระพุทธโฆสะ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๓๕.

^{๑๒๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๙๔-๓๙๕.

^{๑๒๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๙๕.

^{๑๒๗} พระพุทธโฆสะ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๗๙-๖๘๑.

^{๑๒๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๙๕.

^{๑๒๙} พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต) พุทธธรรมฉบับขยายความ, หน้า ๒๓๕.

^{๑๓๐} พระพุทธโฆสะ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๗๙-๗๐๓.

^{๑๓๑} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๓๔-๒๔๘/๗๗-๘๔., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๙๔-๓๙๖.

^{๑๓๒} ที.ป.อ. (ไทย) ๑๖/๔๒๘/๔๒๒-๔๒๒.

แห่งฉนวนนี้ จะนำไปเกิดในรูปภูมิและอรุภูมิ ตามระดับของฉนวนที่ตนได้^{๑๓๓} ซึ่งฉนวนในแต่ละระดับจะนำไปเกิดในภูมิต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑) รูปฉนวน คือ ผู้ที่เจริญสมถกัมมัฏฐานจนเข้าถึงรูปฉนวน และผลของรูปฉนวนจะนำไปเกิดในรูปภูมิ ๑๖ ภูมิใดภูมิหนึ่งตามลำดับของฉนวน ซึ่งรูปฉนวนมี ๔ ระดับ คือ ปฐมฉนวน, ทุตติฉนวน, ตติยฉนวน และจตุตถฉนวน ตามอรรถาธิบายดังนี้

ก. ปฐมฉนวน

๑. ผู้เจริญสมาธิได้ปฐมฉนวนอย่างสามัญ จะไปบังเกิดในรูปภูมิชั้นพรหมปริสัชชาภูมิ เป็นที่อยู่ของพรหมผู้เป็นบริวารของท้าวมหาพรหม มีอายุประมาณ ๑ ใน ๓ แห่งกัป^{๑๓๔}

๒. ผู้เจริญสมาธิได้ปฐมฉนวนอย่างกลางจะไปบังเกิดในรูปภูมิชั้นพรหมบุโรหิตาภูมิ เป็นที่อยู่ของพรหมผู้เป็นโรหิตของท้าวมหาพรหม มีอายุประมาณครึ่งกัป

๓. ผู้เจริญสมาธิได้ปฐมฉนวนอย่างประณีต จะไปบังเกิดในรูปภูมิชั้นมหาพรหมภูมิ เป็นที่อยู่ของท้าวมหาพรหม หรือที่อยู่ของพรหมผู้ยิ่งใหญ่ มีอายุประมาณ ๑ กัป

ข. ทุตติฉนวน

๑. ผู้เจริญสมาธิได้ทุตติฉนวนอย่างสามัญ จะไปบังเกิดในรูปภูมิชั้นปริตรตาภาภูมิ เป็นที่อยู่ของพรหมผู้มีรัศมีน้อยกว่าพรหมผู้มีศักดิ์สูงกว่าตน มีอายุประมาณ ๒ กัป

๒. ผู้เจริญสมาธิได้ทุตติฉนวนอย่างกลางจะไปบังเกิดในรูปภูมิชั้นอัปมาณภาภูมิ เป็นที่อยู่ของพรหมผู้มีรัศมีมากที่สุดมิได้ มีอายุประมาณ ๔ กัป

๓. ผู้เจริญสมาธิได้ทุตติฉนวนอย่างประณีต จะไปบังเกิดในรูปภูมิชั้นอาภัสสรภูมิ เป็นที่อยู่ของพรหมผู้มีรัศมีรุ่งโรจน์ มีอายุประมาณ ๘ กัป

ค. ตติยฉนวน

๑. ผู้เจริญสมาธิได้ตติยฉนวนอย่างสามัญ จะไปบังเกิดในรูปภูมิชั้นปริตตสุภาภูมิเป็นที่อยู่ของพรหมผู้มีรัศมีน้อย มีอายุประมาณ ๑๖ กัป

๒. ผู้เจริญสมาธิได้ตติยฉนวนอย่างกลางจะไปบังเกิดในรูปภูมิชั้นอัปมาณสุภาภูมิ เป็นที่อยู่ของพรหมผู้มีรัศมีมากหาประมาณมิได้ มีอายุประมาณ ๓๒ กัป

๓. ผู้เจริญสมาธิได้ตติยฉนวนอย่างประณีต จะไปบังเกิดในรูปภูมิชั้นสุภกิณหาภูมิ เป็นที่อยู่ของพรหมผู้มีรัศมีที่แผ่ซ่านสลับกันไป มีอายุประมาณ ๖๔ กัป

^{๑๓๓} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๐/๖๖๘.

^{๑๓๔} คำว่า กัป หมายถึง กาลกำหนดช่วงระยะเวลายาวนานเหลือเกิน ที่กำหนดว่า โลก คือ สกจจักรวาล ปรลัยครั้งหนึ่ง

ง. จตุตถฌาน

๑. ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌานอย่างสามัญ จะไปบังเกิดในรูปภูมิชั้น เวทฬุณภูมิ เป็นที่อยู่ของพรหมผู้ได้รับผลแห่งฌานหรือผลบุญของตนอย่างบริบูรณ์ มีอายุประมาณ ๕๐๐ กัป

๒. ผู้เจริญสมาธิได้จตุตถฌานและเจริญสัญญาวิราคภาวนา คือ การคลายความกำหนัดยินดีในสัญญา จะไปบังเกิดในรูปภูมิชั้นอสนัญสตาภูมิ เป็นที่อยู่ของพรหมผู้ไม่มีสัญญา มีอายุประมาณ ๕๐๐ กัป^{๑๓๕}

๒) อรูปฌาน ๔ ผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้อรูปฌาน หากอรูปฌานไม่เสื่อม เมื่อตายไปจะนำไปเกิดในอรูปภูมิ ภูมิใดภูมิหนึ่งตามลำดับของฌานที่ตนได้ ตามอรรถาธิบายดังต่อไปนี้

๑. ผู้เจริญสมาธิได้อรูปฌานที่ ๑ คือ อากาสาณัญจายตนฌาน จะไปบังเกิดในอรูปภูมิ ชั้นอากาสาณัญจายตนภูมิ เป็นที่อยู่ของพรหมผู้เข้าถึงภาวะมีอากาศไม่มีที่สิ้นสุด มีอายุประมาณ ๒๐,๐๐๐ กัป

๒. ผู้เจริญสมาธิได้อรูปฌานที่ ๒ คือ วิญญาณัญจายตนฌาน จะไปบังเกิดในอรูปภูมิ ชั้นวิญญาณัญจายตนภูมิ เป็นที่อยู่ของพรหมผู้เข้าถึงภาวะมีวิญญานไม่มีที่สิ้นสุด มีอายุประมาณ ๔๐,๐๐๐ กัป

๓. ผู้เจริญสมาธิได้อรูปฌานที่ ๓ คือ อากิญจัญญายตนฌาน จะไปบังเกิดในอรูปภูมิ ชั้นอากิญจัญญายตนภูมิ เป็นที่อยู่ของพรหมผู้เข้าถึงภาวะไม่มีอะไร มีอายุประมาณ ๖๐,๐๐๐ กัป

๔. ผู้เจริญสมาธิได้อรูปฌานที่ ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน จะไปบังเกิดในอรูปภูมิ ชั้นเนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ เป็นที่อยู่ของพรหมผู้เข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ มีอายุประมาณ ๘๔,๐๐๐ กัป^{๑๓๖}

ผลของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือ รูปฌานและอรูปฌาน อำนาจแห่งองค์ฌานเหล่านี้ สามารถข่มอกุศลธรรมมีนิวรณ์เป็นต้น ให้สงบระงับและหากฌานยังไม่เสื่อม เมื่อตายลงอำนาจแห่งฌานเหล่านี้จะนำไปบังเกิดชั้นรูปภูมิและอรูปภูมิ ภูมิใดภูมิหนึ่งตามลำดับของฌานที่ตนปฏิบัติได้

^{๑๓๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๐-๑๐๒๗/๖๖๘-๖๗๓.

^{๑๓๖} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๒-๑๐๒๙/๖๗๑-๖๗๔.

๓.๓ วิปัสสนาญาณิก

วิปัสสนาญาณิกหรือวิปัสสนาพุทฺธพมฺมคณฺย คือ การเจริญสมณะโดยเจริญวิปัสสนานำหน้า เป็นการเจริญวิปัสสนาโดยตรง เริ่มต้นปฏิบัติตามแนวทางเดียวกับแบบสมณยานิกะ แต่เมื่อได้อุปจารสมาธิ ให้เปลี่ยนเส้นทางการปฏิบัติ ด้วยการน้อมจิตไปสู่วิปัสสนาจนบรรลุสมรรค ผลนิพพาน จากนั้นจึงปรับเปลี่ยนอารมณ์ใหม่ จากอารมณ์ปรมาตฺถเป็นอารมณ์บัญญัติ ด้วยการบริกรรมจนได้ฌานแล้วจึงทำอภิญญาให้เกิดเป็นลำดับต่อไป เรียกว่า วิปัสสนาญาณิกะ

๓.๓.๑ ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓.๓.๑.๑ วิปัสสนาภูมิ

วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ที่เกิดของวิปัสสนา ๖ อย่าง ได้แก่ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุပ္บาท ๑๒ เมื่อยอวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้ว ได้แก่ รูปกับนามภูมิทั้ง ๖ นี้ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาหรือเป็นธรรมที่อบรมเพื่อให้เกิดปัญญาวิปัสสนาภูมิ ๖^{๑๓๗} มีดังต่อไปนี้

๑) ชั้น ๕ มี ๕ คือ กองทั้ง ๕

๑. รูปชั้น กองรูป

๒. เวทนาชั้น กองเวทนา

๓. สัญญาชั้น กองสัญญา

๔. สังขารชั้น กองสังขาร

๕. วิญญาณชั้น กองจิต^{๑๓๘}

๒) आयตนะ ๑๒^{๑๓๙} คือ สะพานเครื่องเชื่อมต่อให้เกิดความรู้มี ๑๒

๑. จักขายตนะ องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท

^{๑๓๗} พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส) “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐.

^{๑๓๘} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสัย), “วิปัสสนาภูมิ”, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖.

^{๑๓๙} พระครูเกษมธรรมทัต, วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๗.

๒. โสตายตนะ องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท
๓. ฆานายตนะ องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท
๔. ชิวหายตนะ องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท
๕. กายายตนะ องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท
๖. รูปายตนะ องค์ธรรมได้แก่ สีต่าง ๆ
๗. สัททายตนะ องค์ธรรมได้แก่ เสียงต่าง ๆ
๘. คันธายตนะ องค์ธรรมได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ
๙. รสายตนะ องค์ธรรมได้แก่ รสต่าง ๆ
๑๐. โผฏฐัพพายตนะ องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่าง ๆ
๑๑. มนายตนะ องค์ธรรมได้แก่ จิตทั้งหมด
๑๒. ัมมายตนะ สภาพธรรมต่าง ๆ^{๑๔๐}

๓) ธาตุ ๑๘ คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มี ๑๘

๑. จักขุธาตุ องค์ธรรมได้แก่ จักขุประสาท
๒. โสตรธาตุ องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาท
๓. ฆานธาตุ องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาท
๔. ชิวหาธาตุ องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาท
๕. กายธาตุ องค์ธรรมได้แก่ กายปสาท
๖. รูปธาตุ องค์ธรรมได้แก่ สีต่าง ๆ
๗. สัทธาธาตุ องค์ธรรมได้แก่ เสียงต่าง ๆ
๘. คันธธาตุ องค์ธรรมได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ
๙. รสธาตุ องค์ธรรมได้แก่ รสต่าง ๆ
๑๐. โผฏฐัพพธาตุ องค์ธรรมได้แก่ สัมผัสต่าง ๆ
๑๑. จักขุวิญญาณธาตุ จักขุวิญญาณ ชื่อว่าธาตุเพราะทรงไว้ซึ่งการเห็น
๑๒. โสตวิญญานธาตุ โสตวิญญาน ชื่อว่าธาตุเพราะทรงไว้ซึ่งการได้ยิน
๑๓. ฆานวิญญานธาตุ ฆานวิญญาน ชื่อว่าธาตุเพราะทรงไว้ซึ่งการรู้จักกลิ่น
๑๔. ชิวหาวิญญานธาตุ ชิวหาวิญญาน ชื่อว่าธาตุเพราะทรงไว้ซึ่งการรู้รส
๑๕. กายวิญญานธาตุ กายวิญญาน ชื่อว่าธาตุเพราะทรงไว้ซึ่งการรู้สัมผัส

^{๑๔๐} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๕๔/๗๙, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

๑๖. มโนธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้ปัญจารมณ์อย่างสามัญ
 ๑๗. มโนวิญญาณธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้อารมณ์เป็นพิเศษ
 ๑๘. ธัมมธาตุ สภาพธรรม เพราะทรงไว้ซึ่งสภาวลักษณะของตน ๆ^{๑๔๑}

๔) อินทรีย์ ๒๒^{๑๔๒} คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒

๑. จักขุอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเห็น
๒. โสติดินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการได้ยิน
๓. ฆานินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้กลิ่น
๔. ชิวหินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส
๕. กายินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัส
๖. อิตถินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นหญิง
๗. ปุริสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นชาย
๘. ชีวิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูปและนาม
๙. มนินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรับอารมณ์
๑๐. สุขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขกาย
๑๑. ทุกขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์กาย
๑๒. โสมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขใจ
๑๓. โทมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์ใจ
๑๔. อุปกะชินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์กลาง ๆ
๑๕. สัทธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ
๑๖. วิริยินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเพียร
๑๗. สตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการระลึกชอบ
๑๘. สมาธิินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นอารมณ์อันเดียว
๑๙. ปัญญินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง
๒๐. อนัญญัตถัญญัสสามีดินทรีย์ ธรรมชาติรู้แจ้งอริยสัจจ ๔ ที่ตนไม่เคยรู้
๒๑. อัญญินทรีย์ ธรรมชาติรู้แจ้งอริยสัจจ ๔ ที่ตนเคยรู้
๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ ธรรมชาติรู้แจ้งอริยสัจจ ๔ สิ้นสุดแล้ว^{๑๔๓}

^{๑๔๑} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๘๓/๑๐๒, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๔๒.

^{๑๔๒} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), “วิปัสสนาภูมิ”, หน้า ๑๘.

^{๑๔๓} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๒๑๘/๑๔๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๘/๑๘๗.

๕) อริยสัจจะ ๔^{๑๔๔} คือ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔

๑. ทุกขสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้า
๒. สมุทยสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ของพระอริยเจ้า
๓. นิโรธสัจจะ ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ของพระอริยเจ้า
๔. มรรคสัจจะ หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ของพระอริยเจ้า^{๑๔๕}

๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒^{๑๔๖} คือ ความประชุมพร้อมด้วยเหตุผลมี ๑๒

๑. อวิชชา ธรรมชาติที่เป็นไปตรงกันข้ามกับปัญญา
๒. สังขาร ธรรมชาติที่ปรุงแต่งสังขตธรรมที่เป็นผลโดยตรง
๓. วิญญาณ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นพิเศษ
๔. นามรูป ธรรมชาติที่น้อมไปในอารมณ์ ชื่อว่า นาม
๕. สฬายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งวิญญูสงสารที่ยืนยาว
๖. ผัสสะ ธรรมชาติที่กระทบซึ่งอารมณ์
๗. เวทนา ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์
๘. ตัณหา ธรรมชาติที่ติดใจซึ่งวัตถุภาวะ
๙. อุปาทาน ธรรมชาติที่เข้าไปยึดมั่น
๑๐. ภาวะ (กัมมภาวะ, อุปัตติภาวะ) ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ผลเกิดขึ้น
๑๑. ขาติ ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการปรากฏเกิดขึ้นของสังขารธรรม
๑๒. ขรา มรณะ และ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อุปายาส^{๑๔๗}

วิปัสสนาภูมิที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงนั้น มีอยู่ ๖ ภูมิด้วยกัน เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ แต่เมื่อย่อวิปัสสนาภูมิลงแล้ว คงได้ ๒ อย่างคือ รูปธรรม กับ นามธรรม กล่าวสั้น ๆ ว่า รูปนาม^{๑๔๘} ดังนั้น สติปัฏฐานและวิปัสสนาภูมิ ๖ เมื่อพิจารณาองค์ธรรมแล้วจะเห็นได้ว่าเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกัน คือ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา และเมื่อสรุปย่อลง ก็ได้รูปนามเหมือนกัน

๓.๓.๑.๒ มหาสติปัฏฐานสูตร

^{๑๔๔} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๒๑.

^{๑๔๕} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๘๙-๒๐๕/๑๑๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๖๓.

^{๑๔๖} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๒๒.

^{๑๔๗} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๒๒๕/๑๖๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕/๑๒๑.

^{๑๔๘} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๕.

ในสติปัฏฐานประกอบด้วย องค์กัมมัฏฐาน ๒๑ ข้อย่อย ได้แก่ทางกาย ๑๔ ทางเวทนา ๑ ทางจิต ๑ และทางธรรม ๕ ในหมวดอานาปานะ หมวดปฏิภาณเป็นอารมณ์สมณะวิปัสสนา หมวดนวสีวิภาเป็นสมณะ หมวดอิริยาบถ สัมปชัญญะ ธาตุมนสิการ เวทนา จิต และธรรมเป็นวิปัสสนา ในคัมภีร์ฎีกา หมวดนิวรรณ์ โพชฌงค์เป็นวิปัสสนา นอกนั้นเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา^{๑๔๙} ต่อไปจะได้อธิบายในส่วนแห่งวิปัสสนา ดังนี้

๑) ที่มาของชื่อมหาสติปัฏฐานสูตรแปลว่า การเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ชื่อนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร

๒) ที่มาของพระสูตร พระสูตรนี้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรู ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกรู โดยทรงปรารภพุทธบริษัท ชาวกัมมาสธัมมินิกมาว่า มีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกทาสกรรมกร และบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่อง สติปัฏฐาน เหตุเกิดของพระสูตรนี้ จัดอยู่ในประเภทปรัชญาสา^{๑๕๐}

๓) รูปแบบของพระสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยผสมด้วย นับเป็นกระบวนบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิทเทส และภาคอานิสงส์ เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่าย

๔) ใจความสำคัญของพระสูตร พระผู้มีพระภาคทรงยกหัวข้อการบรรยายขึ้นเป็นอุทเทสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”

สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมเพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้โดยแยกพิจารณาเป็น ๔ ประการ^{๑๕๑} คือ

๑. การพิจารณาเห็นกายในกาย
 ๒. การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
 ๓. การพิจารณาเห็นจิตในจิต
 ๔. การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
๑. การพิจารณาเห็นกายในกายแบ่งออกเป็น ๖ หมวด คือ
- (๑) พิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออก

^{๑๔๙} อภิธรรมมัตถสังคหะ ๖, หน้า ๔.

^{๑๕๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^{๑๕๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

- (๒) พิจารณาอิริยาบถ คือ พิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน
- (๓) พิจารณาสัมผัสัญญ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหว
- (๔) พิจารณาสิ่งปฏิกูล คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ในกายของตน
- (๕) พิจารณาธาตุ คือ พิจารณา ดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน
- (๖) พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ กันถึง ๙ ลักษณะ

๒. การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายในตัวเองแบ่งเป็น ๙ ประการ^{๑๕๒} คือ

- (๑) เมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดเวทนานั้น
- (๒) เมื่อเสวยทุกขเวทนาจึงรู้ชัดเวทนานั้น
- (๓) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนาจึงรู้ชัดเวทนานั้น
- (๔) เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิสรู้ชัดเวทนานั้น
- (๕) เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสรู้ชัดเวทนานั้น
- (๖) เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิสรู้ชัดเวทนานั้น
- (๗) เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสรู้ชัดเวทนานั้น
- (๘) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนามีอามิสรู้ชัดเวทนานั้น
- (๙) เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิสรู้ชัดเวทนานั้น

๓. การพิจารณาเห็นจิตในจิต แบ่งเป็น ๑๐ ประการ ตามสภาวะของจิต เช่นจิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ

๔. การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายแบ่งเป็น ๕ หมวด คือ (๑) หมวดนิรวณ (๒) หมวดขันธ (๓) หมวดอายตนะ (๔) หมวดโพชฌงค์ และ (๕) หมวดสังขะ

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่าบุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ แม้เพียง ๗ วันเป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่าจะมีผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่งในจำนวนผล ๒ อย่าง คือ

- ๑. จะได้บรรลุอรหัตตผล
- ๒. ถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่จะบรรลุอนาคามีผล

^{๑๕๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), “มหาสติปัฏฐานสูตร”, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิกขุ, หน้า ๒๓๒.

ดังนั้น มหาสติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้ มีข้อความเหมือนกับมหาสติปัฏฐานสูตรในทีฆนิกายมหารรค แต่รรถกถาได้ตั้งชื่อสูตรให้ต่างกันไปกล่าวคือ เรียกชื่อสูตรนี้ในมัชฌิมนิกายว่า สติปัฏฐานสูตร และเรียกชื่อสูตรในทีฆนิกายว่ามหาสติปัฏฐานสูตร

๓.๓.๑.๓ อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา

นักปฏิบัติพึงเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยการกำหนดรู้รูปนามปรมาณูเท่านั้นที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะนั้น ๆ ตามความเป็นจริง^{๑๕๓} อนึ่ง แม้ว่าอารมณ์ของวิปัสสนาจะเป็นได้ทั้งอารมณ์ภายในและภายนอกดังข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๕๔} แต่นักปฏิบัติควรเริ่มจากการกำหนดรู้อารมณ์ภายในคือรูปนามที่อยู่ในร่างกาย ที่ยาวไม่เกินวา หนาเพียงคืบ กว้างเพียงศอก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วก็จะสามารถรับรู้อารมณ์ภายนอกได้เอง วิธีนี้เป็นวิธีปฏิบัติของสาวกทั้งหลาย ดังปรากฏในฎีกาของอนุปทสูตรที่อธิบายเรื่องของพระโมคคัลลานเถระผู้กำหนดรู้สภาวะธรรมบางส่วนแล้วได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ มีข้อความดังนี้

“เอกเทสเมวาทิ สกอตตภาเว สงฺขारे อนวเสสโต ปริคค-
เหตุญจ สมฺมสิตฺตญจ อสฺสโกณฺฑํ อตฺตโน อภินิหารสมฺมุทาคตฺตญาณพฺลานูรูป
เอกเทสเมว ปริคคเหตุวา สมฺมสนฺโต.”^{๑๕๕} “คำว่า เอกเทสเมว (เพียง
บางส่วน) มีความหมายว่า พระเถระได้กำหนดหยั่งเห็นเพียงบางส่วนซึ่ง
ตนไม่อาจกำหนดรู้และหยั่งเห็นสังขารธรรมในอัตภาพของตนโดยสิ้นเชิง
ตามกำลังปัญญาที่ได้รับสั่งสมมา”

“ตสฺมา สสนฺตานคเต สพฺพธมฺเม, ปฺรสนฺตานคเต จ เตสํ
สนฺตนวิภาคํ อกฺตวา พหิทฺธาภาวนาสามญฺญโต สมฺมสตี. อโย สวกานํ
สมฺมสนฺจาโร.”^{๑๕๖} “ดังนั้น พระเถระจึงหยั่งเห็นธรรมทั้งปวงที่เป็นไปใน
กระแสรูปนามของตน และหยั่งเห็นธรรมที่เป็นไปในกระแสรูปนามของ

^{๑๕๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ญาณ, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ ป.ธ.๙) ตรวจชำระ, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิกขุ, “วิปัสสนาญ เล่ม ๑”, (นันทบุรี : บริษัท ไทยร่วมเกล้า จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๐.

^{๑๕๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๑๕๕} ม.ฎีกา. ๓/๓๒๖.

^{๑๕๖} ม.ฎีกา. ๓/๓๒๖.

คนอื่นโดยความเป็นธรรมภายนอกทั่วไป มิได้กระทำการจำแนกกระแส
รูปนามของบุคคลเหล่านั้น วิธีนี้เป็นวิธีหยั่งเห็นของสาวกทั้งหลาย”

ด้วยเหตุนี้ นักปฏิบัติจึงไม่ควรแสวงหาหรือกำหนดรู้อารมณ์ภายนอก เช่น
เสียง โดยไม่สนใจต่อสภาวะได้ยินซึ่งเป็นอารมณ์ภายใน เพราะจะทำให้จิตซัดสายฟุ้งซ่าน ส่งผลให้
สมาธิและปัญญาไม่เจริญขึ้น แม้จะปฏิบัติติดต่อกัน ๑๕ วันหรือ ๑ เดือน ก็ไม่อาจประสบ
ความก้าวหน้า และผู้ที่มิได้กำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน แต่กลับไปพิจารณาว่าเป็นรูปหรือนาม
ตามที่เคยศึกษามา ก็ไม่ถูกต้อง เพราะเป็นการนึกคิดด้วยสัญญา ไม่ใช่การเจริญสติระลึกรู้อย่าง
แท้จริง ดังนั้น นักปฏิบัติจึงควรกำหนดรู้อารมณ์ภายในเป็นหลัก และอาจกำหนดอารมณ์ภายนอก
ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ได้เช่นกัน ดังคัมภีร์วิสุทธิมรรคบรรยายไว้ว่า

“อหตตัม วา หิ วิปัสสนาภินเวโส โหตุ พหิทธา วา. อหตต-
สิทธิํ ปน ลกขณโต สพพมปิ นามรูปํ อนวเสสโต ปริคคหิตเมว โหติ.”^{๑๕๗}

“การเจริญวิปัสสนาอาจมิได้ทั้งภายในหรือภายนอก แต่เมื่อ
การกำหนดรู้สำเร็จภายใน ก็เป็นอันกำหนดรู้รูปนามทั้งหมดโดยลักษณะ
(ที่เป็นลักษณะและสามัญญลักษณะ) โดยสิ้นเชิง”

๓.๓.๑.๔ องค์คุณของวิปัสสนาภาวนา

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำลายอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส
(ความยินร้าย) นั้น ในเวลาปฏิบัติ ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว^{๑๕๘} แต่ต้องมีธรรมข้ออื่นๆ ควบคู่ด้วย
ธรรมที่ไม่แบ่งถึงไวก้คือสมาธิ ซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับการนี้ ส่วนธรรมที่
ระบุไว้ด้วย ได้แก่องค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ

๑. อาตปปี มีความเพียร

คำว่า อาตปปี แปลว่า มีความเพียรเพิกเลส^{๑๕๙} คือมีความเพียรชอบ
ที่เรียกว่า สัมมปปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่
และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ได้ชื่อว่าสั่งสม
สติสมาธิและปัญญาให้เพิ่มพูนมากขึ้น

^{๑๕๗} วิสุทธิกถา. ๒/๔๐๖.

^{๑๕๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๓๐.

^{๑๕๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

๒. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ

คำว่า สัมปชาโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือ เห็นลักษณะเฉพาะตัวของรูปนาม^{๑๖๐} และลักษณะทั่วไปของรูปนาม (ความเป็นไตรลักษณ์)

๓. สติมา มีสติ

คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท^{๑๖๑} การเจริญสติมีประโยชน์คือทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ต้องมีองค์ประกอบสำคัญคือ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ^{๑๖๒} ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ ดังหลักฐานที่ปรากฏในสาริปุตตสูตรตตนิทเทส^{๑๖๓} พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในแดนบิณฑาของตนอันเป็นโคจรเถิด ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในแดนบิณฑาของตนอันเป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่องไม่ได้อารมณ์ ภิกษุทั้งหลาย แดนบิณฑาของตนอันเป็นโคจรเป็นอย่างไรคือสติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมีอาตปปี สัมปชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริงย่อมสามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี่คือน้องคณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”

๓.๓.๒ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓.๒.๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ว่าด้วยการพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกายคือ เอาสติ ไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถต่าง ๆ ตรงกับพระดำรัสที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองเป็นภาษาบาลีไว้ว่า “กาเย กายา-นุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปชาโน สติมา”^{๑๖๔} ตามกำหนดรู้อาการของกายอย่างหนึ่งบรรดาอาการที่ปรากฏอยู่ ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้อิริยาบถใหญ่ทั้งสี่คือ ยืน เดิน นั่ง

^{๑๖๐} พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๑.

^{๑๖๑} เรื่องเดียวกัน หน้า ๓๓.

^{๑๖๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๖๐/๘๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

^{๑๖๓} ชุ.ม. (บาลี) ๒๙/๑๙๖/๔๐๔, ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๖/๕๗๓.

^{๑๖๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

และนอน การตามรู้อิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การเหยียด การคู้ การเหลียว การแล การเคลื่อน การก้ม การหัน เป็นต้น รวมถึงอิริยาบถต่าง ๆ ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด คู้ เป็นต้น^{๑๖๕}

๓.๓.๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ว่าด้วยการพิจารณาตามเห็นเวทนาในเวทนา พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนา ว่า “อิธ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทณํ เวทยมานโน สุขํ เวทณํ เวทยามิตีปชานาติ. ทุกขํ วา เวทณํ เวทยมานโน ทุกขํ เวทณํ เวทยามิตีปชานาติ. อทุกขมสุขํ วา เวทณํ เวทยมานโน อทุกขมสุขํ เวทณํ เวทยามิตีปชานาติ^{๑๖๖}” ภิกษุในศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่^{๑๖๗}

๓.๓.๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ว่าด้วยการพิจารณาตามเห็นจิตในจิต มีในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิชฌาโทมนสส” พิจารณาให้เห็นจิตมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้” โดยการมีสติตามรู้^{๑๖๘} ๑๖ ประการ^{๑๖๘} คือ

๑. เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
๒. เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
๓. เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
๔. เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
๕. เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
๖. เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
๗. เมื่อจิตหดหู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหดหู่และท้อถอย
๘. เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
๙. เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
๑๐. เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ

^{๑๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๖๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๕๔.

^{๑๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๑๖๘} ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, “พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา”, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร : ธนธการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๒.

๑๑. เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๒. เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๓. เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
๑๔. เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
๑๕. เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้กำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
๑๖. เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้กำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส

๓.๓.๒.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ความหมายคำบาลีว่า “ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี” แปลว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คำว่า ธรรม คำแรกหมายถึงสภาพทรงไว้ หมายถึงทรงไว้ซึ่งภาวะของตน ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน^{๑๖๙} ธรรม คำหลังหมายถึง หมวดกุศลธรรมหรืออกุศลธรรมที่เกิดกับใจ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมโดยมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ คำว่า “ธรรม” หรือ “ธัมมารมณ์” แปลว่า อารมณ์ที่เกิดกับใจ หมายถึง การพิจารณาในขณะนั้น ๆ ว่า มีธรรมอะไรเกิดขึ้นในจิตของตน ก็รู้ชัดในธรรมนั้น ๆ ธรรมที่ต้องพิจารณาในการเจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรจำแนกออกเป็น ๕ หมวด ดังนี้

๑. นีวรณปัพพะ หมวดนีวรณ
๒. ชันธปัพพะ หมวดขันธ
๓. อายตนปัพพะ หมวดอายตนะ
๔. โพชนังคปัพพะ หมวดโพชนงค์
๕. อริยสัจจปัพพะ หมวดอริยสัจ

๓.๓.๓ วิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓.๓.๓.๑ การกำหนดรู้กอรูปรูป

ในขณะที่เดิน นักปฏิบัติพึงเจริญสติรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวทุกอย่างก้าว ด้วยการกำหนดว่า “เดิน” หรือ “ย่าง” หรือ “ยก ย่างเหยียบ” เมื่อสมาธิแก่กล้ามากขึ้น นักปฏิบัติจะสามารถรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้อีกด้วยโดยรู้ว่า จิตที่ต้องการเดินจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหวต่อมา^{๑๗๐} มีสาธกในเรื่องนี้ว่า

^{๑๖๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๒/๒๕๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๑๗๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ราชนา, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ ป.ธ.๙) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิกขุ แปลและเรียบเรียง, **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, (นนทบุรี : ไทยร่มเกล้า, ๒๕๔๘), หน้า ๒๓๑.

“ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ คจฺจนโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ.”^{๑๗๑}

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่”^{๑๗๒}

“เอส เอว ปชานาติ “คจฺฉามีติ จิตฺตํ อุปฺปชฺชติ. ตํ วายํ ชเนติ. วาโย วิญญตฺติ ชเนติ. จิตฺตกิริยา วาโย ธาตุวิปาเรน สกฺลกายสฺส ปุโรโต อภินิหารโ คมนนฺติ วุจฺจติ.”^{๑๗๓} “เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า จิตที่คิดนึกว่าจะเดินย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญูติรูปให้เกิดขึ้นการเคลื่อนไหวข้างหน้าของร่างกายทั้งหมด ด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า การเดิน”

นักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญา แตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขาย่อมรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อนโดยกำหนดว่า “อยากเดิน” แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงในระยະที่ ยก ย่าง และเหยียบ ไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะยังเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด นักปฏิบัติผู้เกิดสภาวะธรรมอย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากกระยะหนึ่งไปสู่อีกกระยะหนึ่ง มีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ว่าตัวคนที่ผู้ใดอาจบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอนความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน พระพุทธองค์ตรัสวิธีเจริญสติในหมวดสัมปชัญญะ ว่า

“ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ อภิกฺกนเต ปฏิกฺกนเต สมฺปชานการี โหติ.”^{๑๗๔}

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย”^{๑๗๕}

^{๑๗๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๗.

^{๑๗๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๗๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๑.

^{๑๗๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๙/๗๙.

^{๑๗๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

ในขณะที่ก้าวหรือถอย ฟังตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย บริกรรมว่า “ก้าว” “เดิน” “ย่าง” หรือ “ถอย” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอย พร้อมทั้งสภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา

ผู้ที่เจริญสมถภาวนาฟังระลึกรู้กัมมฐานของตนมีกสิณนิมิตเป็นต้นอยู่เสมอ แม้เมื่อต้องการจะดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ต้องใส่ใจต่อกสิณนิมิตเป็นต้นนั้น เหมือนแม่เฝ้ามองดูลูกน้อยกินนมอยู่ ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาฟังระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่ประจักษ์ในปัจจุบัน การตามรู้ในขณะแลและเหี่ยวนี มีหลายอย่างตามสมควร คือ

- เมื่อรับรู้จิตที่ต้องการจะดู ฟังกำหนดจิตนั้นว่า “อยากดู”
- เมื่อรับรู้การลืมตา ฟังกำหนดว่า “เปิด”
- เมื่อกลอกตา ฟังกำหนดว่า “เคลื่อน”
- เมื่อเคลื่อนไหวใบหน้าหรือคอ ฟังกำหนดว่า “เคลื่อน”
- เมื่อเห็น ฟังกำหนดว่า “เห็น”
- เมื่อความคิดพิจารณาเกิดขึ้นจากการเห็น ฟังกำหนดว่า “คิด”

๓.๓.๓.๒ การกำหนดรู้กองเวทนา

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๗๖} ว่า

“อิธ ภิกขเว ภิกขุ สุขี वा เวทนं เวทยมานโน สุขี เวทนं เวทยามิติ ปชานาติ. ทุกขี वा เวทนं เวทยมานโน ทุกขี เวทนं เวทยามิติ ปชานาติ. อทุกขมสุขี वा เวทนं เวทยมานโน อทุกขมสุขี เวทนं เวทยามิติ ปชานาติ.”^{๑๗๗} “ภิกษุในพระศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^{๑๗๘}

ในเวลาเสวยเวทนาคือมีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสุขทุกข์หรือวางเฉย ฟังตามรู้สภาวะนั้นโดยกำหนดว่า “สุข” “ทุกข์” หรือ “เฉย”

^{๑๗๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ ป.ธ.๙) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, วิปัสสนาญ เล่ม ๑, (นนทบุรี : ไทยร่มเกล้า, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔๙.

^{๑๗๗} ม.มู (บาลี) ๑๒/๑๑๓/๘๒.

^{๑๗๘} ม.มู (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙.

สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกายอันได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจอันได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดี ในความจริงเด็กที่ยังไม่อดนม ก็รู้ได้ว่าเป็นสุข แต่เป็นการรู้โดยความมีตัวตนว่าเราเป็นสุข และความสุขนี้ก็เป็นของเที่ยงไม่แปรปรวน และเป็นการไม่รู้ว่าสุขเวทนาเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย จึงไม่อาจละอัตตสัญญา คือความสำคัญว่ามีตัวตน

นักปฏิบัติที่ตามรู้เวทนาตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากกระยะหนึ่งไปสู่อีกกระยะหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเราของเรา ผู้แสวงเวทนานั้นๆ อยู่ ดังสาธกในคัมภีร์อรรถกถาว่า

“วตฺถุ อารมณํ กตฺวา เวทนาม เวทยตฺติ สลลฺกฺเขนฺโต เอส
 สุขํ เวทนี เวทยามิตฺติ ปชานาตฺติ เวทิตพฺโพ.”^{๑๗๙} “พึงทราบว่ามีสุขผู้กำหนด
 อยู่ว่าเวทนาเท่านั้นย่อมเสวยอารมณ์โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่ง
 ความสุข ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่”

๓.๓.๓.๓ การกำหนดรู้กองจิต

จิตที่พอใจปรารถนาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ชื่อว่า จิตที่มีราคะ (สราคจิต) นักปฏิบัติพึงตามรู้เท่าทันจิตดังกล่าวโดยกำหนดว่า “ชอบ” “โลภ” หรือ “กำหนด” ในบางขณะเมื่อกำหนดเพียงครั้งเดียวจิตดังกล่าวอาจสงบไปได้ แต่ถ้ายังไม่สงบไปด้วยการตามรู้ครั้งเดียว ก็พึงตามรู้จนกว่าจะสงบระงับไปทั้งหมด เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากราคะโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากราคะ (วิตราคจิต)^{๑๘๐} สมจริงดังพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรจิตตานุปัสสนาว่า

“ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สราคํ วา จิตตํ สราคํ จิตฺตุนฺติ
 ปชานาติ. วิตฺราคํ วา จิตตํ วิตฺราคํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ.”^{๑๘๑} “ดูกรภิกษุ
 ทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจาก
 ราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ”^{๑๘๒}

๓.๓.๓.๔ การกำหนดรู้กองธรรม

^{๑๗๙} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๘.

^{๑๘๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ ป.ธ.๙) ตรวจชำระ, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิกขุ, “วิปัสสนาญ เล่ม ๑”, (นนทบุรี : ไทยร่มเกล้า, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕๙.

^{๑๘๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕.

^{๑๘๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

ธรรมที่ต้องกำหนดรู้ในหมวดนี้แบ่งออกเป็น ๕ ดังนี้

๑) หมวดนิรโรค มี ๕ ประการ^{๑๘๓} คือ

๑. กามฉันทะ ความยินดีพอใจในกาม คือ สิ่งที่น่าชอบใจอันได้แก่รูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสัมผัสอ่อนนุ่ม แม้ความต้องการจะบรรลุลุณานวิปัสสนา มรรคผล และนิพพาน ก็จัดเป็นกามฉันทะเช่นเดียวกัน นักปฏิบัติพึงตามรู้สภาวะธรรมนี้ว่า “ชอบ”

๒. พยาปาหะ ความหงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ เกลียด ปองร้าย นักปฏิบัติพึงตามรู้สภาวะธรรมนี้ว่า “โกรธหนอ”

๓. ถีนมิทธะ ความง่วงซึมเซา นักปฏิบัติพึงตามรู้สภาวะธรรมนี้ว่า “ง่วง”

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ นักปฏิบัติพึงตามรู้สภาวะธรรมนี้ว่า “คิด” “ฟุ้ง” หรือ “ร้อนใจ”

๕. วิจิกิฉา ความลังเลสงสัยในพระพุทเจ้าผู้ทรงรู้แจ้งเห็นธรรมทั้งปวง สงสัยในพระธรรมคือมรรค ผล และนิพพาน สงสัยในพระอริยสงฆ์ผู้บรรลุมรรค สงสัยในรูปนามที่เกิดจากเหตุคืออวิชชา สงสัยในแนวทางแห่งการปฏิบัติหรือสงสัยในคำแนะนำของวิปัสณาจารย์ เป็นต้น นักปฏิบัติพึงตามรู้สภาวะธรรมนี้ว่า “สงสัย”

เมื่อนักปฏิบัติตามรู้กามฉันทะเป็นต้นจนกระทั่งสงบไปด้วยการกำหนดหนึ่งครั้งหรือหลายครั้งตามสมควรแล้ว พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากการฉันทะ โดยกำหนดว่า “รู้” แม้พยาปาหะเป็นต้นก็มีนัยเดียวกัน

๒) หมวดอุปาทานขันธ

การตามรู้ขันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ เป็นต้น มีนัยที่กล่าวไว้แล้ว ด้วยการกำหนดว่า “เห็นหนอ” “ได้ยินหนอ” เป็นต้น ต่างกันเพียงชื่อตามสภาวะนั้น ๆ ว่าการตามรู้ขันธ อายุตนะ ธาตุ ฯลฯ^{๑๘๔} นักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเห็นว่า “เห็นหนอ” เป็นผู้ตามรู้ขันธ ๕ ตามสมควร ดังนี้คือ

๑. รูปขันธย่อมปรากฏในขณะรู้เห็นความใส ในการเห็นรูป

๒. เวทนาขันธย่อมปรากฏในขณะรู้สึกดีใจ เสียใจหรือวางเฉยในการเห็น

๓. สัญญาขันธย่อมปรากฏในขณะหมายรู้สิ่งที่เห็น

๔. สังขารขันธย่อมปรากฏในขณะต่าง ๆ เช่น

^{๑๘๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๒๖๔.

^{๑๘๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ ป.ธ.๙) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๒๗๑.

-ผัสสะย่อมปรากฏในขณะกระทบกับสี

-เจตนาย่อมปรากฏในขณะตั้งใจ

-โลภะย่อมปรากฏในขณะยินดีพอใจ

-โทสะย่อมปรากฏในขณะไม่พอใจ

-ศรัทธาย่อมปรากฏในขณะเลื่อมใส

๕. วิญญาณชั้นย่อมปรากฏในขณะที่การเห็นเป็นประธาน

๓) หมวดอายตนะและหมวดธาตุ

ในขณะเห็นรูป จักขุประสาท ชื่อว่า จักขายตนะ จักขุธาตุ รูปารมณฺ์
ชื่อว่า รูปายตนะ รูปธาตุ จิตทั้งหมดที่เกิดขึ้นในขณะเห็น ชื่อว่า มนายตนะ เมื่อจำแนกจิตโดยธาตุ
ได้ดังนี้คือ^{๑๘๕}

๑. จิตที่ทำหน้าที่เห็นรูป ชื่อว่าจักขุวิญญาณธาตุ (จิตที่ทำหน้าที่ได้ยิน
ชื่อว่า โสตวิญญาณธาตุ เป็นต้น)

๒. อาริยจิตที่เกิดก่อนจักขุวิญญาณซึ่งทำหน้าที่พิจารณาสิ่งที่เห็น
และสัมผัสจนจิตซึ่งเกิดต่อจากจักขุวิญญาณทำหน้าที่รับเอารูปารมณฺ์ไว้ ชื่อว่า มโนธาตุ

๓. จิตที่เกิดในลำดับต่อมาคือสันตிரณจิตทำหน้าที่ได้ส่วนอารมณฺ์
ไวญญูปพนจิตทำหน้าที่ตัดสินอารมณฺ์ว่าดีหรือไม่ดี ขวนจิตเหมือนกับเล่นเข้าไปหารูปารมณฺ์และ
ตทารมณฺ์เกิดต่อจากขวนจิตทำหน้าที่รับเอาอารมณฺ์ของขวนจิต จิตทั้งหมดนี้ชื่อว่ามโนวิญญาณ
ธาตุ

๔. เจตสิกทำหน้าที่ปรุงแต่งจิต เช่น การกระทบอารมณฺ์ (ผัสสะ) การ
เสวยอารมณฺ์ (เวทนา) การจำได้หมายรู้ (สัญญา) ความตั้งใจ (เจตนา) ความยินดี พอใจ (โลภะ)
ความไม่พอใจ (โทสะ) และเลื่อมใส (ศรัทธา) เป็นต้น ชื่อว่า ธรรมายตนะหรือธรรมธาตุ

๔) หมวดโพชฌงค์

เมื่ออุทฺทพฺพญาณที่หยั่งเห็นความเกิดดับได้เกิดขึ้นแล้ว สติที่คมชัด
อันสามารถระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันเหมือนเงาติดตามตัวย่อมเกิดขึ้น สติดังกล่าวส่งผลให้จิต

^{๑๘๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๒๗๓.

แนบแน่นจมลงในอารมณ์ปัจจุบัน ดังคัมภีร์อรรถกถา^{๑๘๖} กล่าวว่า สติ อปิลปนลกขณา (สติมีลักษณะ ทำให้จิตไม่เลื่อนลอย) สติอย่างนี้ ชื่อว่า สติสัมโพชฌงค์ เพราะอำนวยการให้เกิดมรรคญาณได้^{๑๘๗}

ในขณะนั้นนักปฏิบัติจะเกิดปัญญาเห็นลักษณะพิเศษ (สภาวะ ลักษณะ) ของรูปนามอย่างชัดเจนตลอดเวลาที่ตามรู้ปัจจุบัน และสามารถยังเห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยงซึ่งเป็นความเกิดดับอย่างรวดเร็ว (อนิจจัง) ความทุกข์ ซึ่งเป็นความยึดอัดไม่ปรารถนา (ทุกขัง) และความไม่ใช่ตัวตนซึ่งไม่มีใครบังคับบัญชาได้ (อนัตตา) ปัญญายังเห็น เช่นนี้ชื่อว่า ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์

ในขณะดังกล่าว ความเพียรที่พอดีไม่หย่อนไม่ตึงยอมเกิดขึ้นในทุกขณะที่เจริญสติอยู่ ความเพียรนี้ไม่ตึงจนส่งผลให้เกิดความฟุ้งซ่าน และไม่หย่อนจนส่งผลให้เกิดความง่วงซึมเซา จึงชื่อว่า วิริยสัมโพชฌงค์

ความอิมใจคือปิติ ๕ ประการที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติธรรม ชื่อว่า ปิตีสัมโพชฌงค์

ความสงบกายสงบใจที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ชื่อว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมานวิหังสะ (ขณิกสมาน) ซึ่งแนบแน่นอยู่ในสภาวะธรรมปัจจุบันโดยปราศจากนิวัตรรบกวนจิต อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญาที่หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ชื่อว่า สมานวิหังสะสัมโพชฌงค์

อุเบกขาที่เรียกว่า ตัตถมัมหมัตตตา นี้เป็นเครื่องปรับศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิให้สม่ำเสมอ ส่งผลให้ไม่คิดเลื่อมใสหรือคิดพิจารณา พร้อมทั้งไม่มีความฟุ้งซ่านและความง่วงซึมเซา ในขณะนั้นนักปฏิบัติจะตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างชัดเจนยิ่งไม่ขาดสติสัมระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง

๕) หมวดอริยสัจ

อริยสัจ คือ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง^{๑๘๘} คือ

๑. ทุกขสัจ ความจริงคือทุกข์
๒. สมุทยสัจ ความจริงคือเหตุแห่งทุกข์

^{๑๘๖} อภิ.สง. อ. (บาลี) ๑/๑๗๑, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๙๑.

^{๑๘๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, (นนทบุรี : ไทยร่มเกล้า, ๒๕๔๘), หน้า ๒๗๙.

^{๑๘๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) , พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ ป.ธ.๙) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, (นนทบุรี : ไทยร่มเกล้า, ๒๕๔๘), หน้า ๒๘๓.

๓. นิโรธสัจ ความจริงคือความดับทุกข์

๔. มรรคสัจ ความจริงคือทางดับทุกข์

นักปฏิบัติผู้ตามรู้รูปนามปัจจุบันตามความเป็นจริง ย่อมรู้ชัดลักษณะหน้าที่และอาการปรากฏของรูปนามนั้นๆ พร้อมทั้งสภาวะแปรปรวนของรูปนาม สภาวะน้อมไปสู่อารมณ์ของนามธรรม และสภาวะเป็นทุกข์ที่ถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ เมื่อบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นสูงย่อมรู้เห็นสภาวะธรรมปัจจุบันที่กำหนดรู้ทั้งหมดนั้นมีสภาพเกิดดับอยู่เสมอ ไม่มีอารมณ์ที่ดีงามน่าพอใจแต่อย่างใด

ดังนั้น วิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาต้องมีสติกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางกาย เวทนา จิต และธรรม ว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย มีสติปัญญารู้สภาวะของรูปนามที่เป็นปัจจุบันได้อย่างชัดเจน และสามารถหยั่งเห็นไตรลักษณ์ได้ตามความเป็นจริง

๓.๓.๔ อานิสงส์การเจริญวิปัสสนาภาวนา

๓.๓.๔.๑ อานิสงส์การกำหนดรู้เวทนา

การตามรู้เวทนาส่งผลให้นักปฏิบัติยังเห็นความเกิดดับของเวทนา ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรับรู้เหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปของเวทนาตามที่ได้สดับมาอีกด้วย กล่าวคือ สุขเวทนาเกิดจากการประสบกับอารมณ์ที่น่าชอบใจ ทุกขเวทนาเกิดจากการพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าชอบใจ อุเบกขาเวทนาเกิดจากการประสบกับอารมณ์เป็นกลาง นอกจากนี้เวทนายังมีเหตุเกิดคือกรรมในอดีต อวิชชาและตัณหา^{๑๘๙}

ผู้ที่เห็นความเกิดดับของเวทนาอย่างนี้ จะเกิดสติระลึกว่ามีเพียงความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือวางเฉย ไม่มีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรี เขาย่อมปราศจากความยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลกคืออุปาทานขันธ์ สมจริงดังพระพุทธพจน์ว่า

“สมุทยธมฺมานุปสฺสึ วา เวทนาสุ วิหริติ วยธมฺมานุปสฺสึ วา
เวทนาสุ วิหริติ. สมุททยธมฺมานุปสฺสึ วา เวทนาสุ วิหริติ. อตฺถิ เวทนาติ วา
ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺภุจฺจิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย. อนิสฺสี
โต จ วิหริติ. น จ กิณฺณจิ โลเก อุปาทิยติ.”^{๑๙๐}

“เธอตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะคือ ความดับในเวทนาอยู่บ้าง ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับใน

^{๑๘๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๒๕๘.

^{๑๙๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

เวทนาอยู่บ้าง เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่าเวทนามี ก็เพียงสักว่าเอาไว้อย่างเดียว เพียงสักว่าเอาไว้ระลึกได้เท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูก ตัณหาและทณฺธิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๑๙๑}

๓.๓.๔.๒ อานิสงส์การกำหนดรู้สติปัฏฐาน

ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานตามสติปัฏฐานเทศานี้ ย่อมบรรลุมรรคผลและนิพพานเป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญดับทุกข์ทางกายและโหม่นสททางใจในภพนี้^{๑๙๒} เมื่อได้บริณิพพานแล้วก็ไม่เวียนตายเวียนเกิดในภพใหม่ได้รับทุกข์และโหม่นสทอีก ท่านเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ คือ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามิมรรคญาณ อนาคามิมรรคญาณ และอรหัตตมรรคญาณ พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวง สมจริงดังพระพุทธรพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สดตทาน วิสุทฺธิยา โสภปริเทวน
สมติกกมมาย ทุกขโทมนสฺสทานํ อตถงคมาย ฌายสส อธิคมาย นิพพานสส
สจฺฉิกิริยาย, ยทิทํ จตตารโ สติปัฏฐานา.”^{๑๙๓}

“ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางเดียวที่จะทำให้เหล่าสัตว์
บริสุทธีได้ ล่วงพ้นความโศกและความร่ำพันคร่ำครวญได้ ดับทุกข์และ
โหม่นสทได้ บรรลุมรรคและเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือ สติ
ปัฏฐาน ๔ประการ”

การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อชำระกิเลสรู้แจ้งพระนิพพาน
ดังนั้นผู้ที่เจริญสติปัฏฐานด้วยการระลึกรู้กองรูป เวทนา จิตและสภาวะธรรมอันเป็นปรมัตถ์ล้วน ๆ
จึงสามารถบรรลุจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรมคือ ความหลุดพ้นจากวัฏฏสงสารได้ อนึ่งการ
เจริญสติปัฏฐาน อาจเรียกว่า วิปัสสนาภาวนา (การเจริญวิปัสสนา) จตุสัจจกัมมัญฐาน (กัมมัญฐาน
ที่ทำให้แทงตลอดสัจจะ ๔) และปุพพภาคมรรค (หนทางเบื้องต้นในการบรรลุโลกุตตรธรรม)
นอกจากนี้ การเจริญภาวนาอื่นเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ เช่น การ
เจริญสัมมปปธาน การเจริญอินทริย์ การเจริญโพชฌงค์ และการเจริญองค์มรรคเป็นต้น ก็นับเข้า

^{๑๙๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๑๙๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ราชนา, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ ป.ธ.๙) ตรวจชำระ, แปลและ
เรียบเรียงโดย พระคันธสราภิวังศ์, วิปัสสนาญาณ เล่ม ๑, (นนทบุรี : ไทยร่มเกล้า, ๒๕๔๘), หน้า ๓๑๑.

^{๑๙๓} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

ในการเจริญสติปัฏฐานเพราะสติเป็นหลักสำคัญ หากปราศจากสติแล้วนักปฏิบัติไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้ ดังคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคโคติ เอตถ เอกมคโค อโย ภิกขเว
มคโค. น ทวิธา ปถภูโตติ เอวมตฺโต ภูจฺจพฺโพ.”^{๑๙๔} “ในพระดำรัสว่า
เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค

(ภิกษุทั้งหลายหนทางนี้เป็นทางเดียว) นี้ หมายความว่า
ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางคือสติปัฏฐานนี้เป็นทางสายเดียว ไม่ใช่ทาง
สองแพร่ง”^{๑๙๕}

นอกจากนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพระอรหันต์
สาวกทั้งหมดล้วนเจริญสติปัฏฐานแล้วเกิดปัญญารู้แจ้ง เป็นผู้หมดจดกิเลสโดยสิ้นเชิง บางท่านพึง
คาถาบทเดียวแล้วบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคล ด้วยการเจริญสติระลึกภูษาธรรมในขณะพึง
ธรรมนั่นเอง สติปัฏฐานเทศนาจึงเป็นหนทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้นดำเนินไป

บุคคลผู้มีปัญญาปานกลางเจริญสติปัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒๑ หมวด
แล้วย่อมสามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์หรือพระอนาคามีได้ภายใน ๗ ปีจนถึง ๗ วัน ดังคำปฏิญญา
ที่พระบรมศาสดาตรัสรับรองไว้ว่า

“โย หิ โกจิ ภิกขเว อิเม จตฺตาริ สติปฏฺจาเน เอวํ ภาเวยฺย
สตฺต วสฺसानิ, ตสฺส ทฺวินนํ ฝลํ อญฺญตรํ ฝลํ ปาฏิกงฺขํ ทิฏฺฐเชว ธมฺเม
อญฺญา สติ วา อุปาทิสฺเส อนาคามิตา.”^{๑๙๖}

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่าง
นี้ตลอด ๗ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผล
ในปัจจุบัน หรืออนาคามีผล เมื่อยังมีขันธเหลืออยู่”^{๑๙๗}

อนึ่งในโพธิราชกุมารสูตร พระบรมศาสดาตรัสถึงการบรรลุธรรมภายในวัน
หนึ่งหรือคืนหนึ่งของเวไนยชนผู้มีปัญญาแก่กล้าว่า

^{๑๙๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๙๐.

^{๑๙๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

^{๑๙๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๔/๒๖๘.

^{๑๙๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

“อิมหิ ปณจหิ ปธานิงฺเคหิ สมนนาโคโต ภิกฺขุ ตถาคตํ นาย
กัมมาโน สายมนุสฺสิญฺโจ ปาโต วิเสสํ อธิคมิสฺสติ. ปาโต อนุสฺสิญฺโจ สายํ วิเสสํ
อธิคมิสฺสติ.”^{๑๙๘}

“ภิกษุผู้เพียบพร้อมด้วยองค์คุณที่เพียรปฏิบัติธรรม ๕
ประการนี้ เมื่อได้รับผู้แนะนำเป็นพระตถาคตสั่งสอนในเวลาค่ำ จัก
บรรลุคุณธรรมพิเศษในเวลาเช้า เมื่อสั่งสอนในเวลาเช้า จักบรรลุธรรม
พิเศษในเวลาค่ำ”^{๑๙๙}

องค์คุณที่เพียรปฏิบัติธรรมเรียกว่า ปธานียังคะ มี ๕ ประการ คือ

๑. มีความเลื่อมใสในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ วิปัสสนาจารย์
และแนวทางในการปฏิบัติ

๒. มีสุขภาพดี มีไฟธาตุย่อยอาหารได้ง่าย

๓. ไม่ปกปิดโทษของตนแก่ครูอาจารย์และเพื่อนพรหมจรรย์

๔. มีความเพียรที่มีองค์ ๔ คือ การยอมให้ร่างกายเหลือเพียงหนัง
เอ็น กระดูก และการยอมให้เลือดเนื้อในร่างกายเหือดแห้งไป

๕. เกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของรูปนาม

คำรับรองในการบรรลุธรรมข้างต้นเป็นพระดำรัสของพระพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้
ธรรมทั้งปวงด้วยพระองค์เองและเป็นผู้ตรัสดีตามพระนามว่า พระสุคต จึงไม่ผิดไปจากความเป็น
จริงดังข้อความว่า

“อเทวชฌวนา พุทฺธา อโมชฺวนา ชินา.”

“พระพุทธเจ้าทั้งหลายมีพระวาจาแน่นอน พระชินเจ้าทั้งหลายไม่มีพระ
วาจาไร้แก่นสาร”^{๒๐๐}

ด้วยเหตุนี้ นักปฏิบัติจึงควรเชื่อมั่นพระพุทฺธดำรัสนั้นแล้วเพียรเจริญ
สติปัฏฐานเพื่อบรรลุธรรมอันเป็นที่พึงของเราทั้งหลายเถิด

๓.๔ สรุป

^{๑๙๘} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๔๕/๒๙๑.

^{๑๙๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๕/๓๑๙.

^{๒๐๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๕/๒๘๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณนำหน้า หรือเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนาหน้าก็ตาม เมื่อถึงขณะที่อริยมรรคเกิดขึ้น ทั้งสมณะและวิปัสสนาจะต้องเกิดขึ้นด้วยกันและควบคู่กันไปที่เป็นเช่นนี้ เพราะว่าโดยหลักพื้นฐานแล้ว สมณะและวิปัสสนาก็คือองค์ของมรรคนั่นเอง วิปัสสนาได้แก่ สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ สมณะได้แก่ องค์มรรคที่เหลืออีก ๖ ข้อ ซึ่งเป็นธรรมดอยู่แล้วที่ องค์มรรคเหล่านี้ จะต้องเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะบรรลุอริยมรรค และจากการศึกษาแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาพบว่า วิปัสสนาภาวนาคือ การอบรมจิตเพื่อให้เกิดโลกุตตรปัญญา ได้แก่มรรคญาณ ผลญาณ โดยมีแนวทางในการอบรมจิต ๒ แบบ คือ สมถยานิกะ และวิปัสสนายานิกะ

ในการเจริญวิปัสสนา ๒ แบบ คือ สมถยานิกะและวิปัสสนายานิกะ แม้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค จะแสดงการหลักการปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่งอริยัตถ์ ด้วย ๔ แบบนี้ คือ ๑. สมถปุพพังคมนัย เจริญสมณนำหน้าวิปัสสนา ๒. วิปัสสนาปุพพังคมนัย เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ๓. ยุคันทณัย เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ๔. ธัมมุตัจจนัย เจริญวิปัสสนาละความฟุ้งซ่านภายใน

แม้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค จะแสดงแนวทางการเจริญวิปัสสนาไว้ ๔ แบบ เมื่อศึกษาในคัมภีร์อรรถกถา มโนรทปุณณิ และอังคุตตรฎีกา สารัตถมัญจุสา พบว่า สงเคราะห์แบบที่ ๓ และแบบที่ ๔ เข้าใน ๒ แบบข้างต้นคือ แบบที่ ๑. สมถปุพพังคมนัย เจริญวิปัสสนาที่มีสมณะเป็นเบื้องต้น แสดงไว้ด้วยอำนาจของสมถยานิกะบุคคล แบบที่ ๒. วิปัสสนาปุพพังคมนัย เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ แสดงไว้ด้วยอำนาจของวิปัสสนายานิกะบุคคล คือ ผู้ที่ได้เจริญวิปัสสนาล้วน จนพระโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และพระอรหันต์แล้ว แล้วมาเจริญญาณ คือ สมาธิ หรือให้สมณะเกิดขึ้นในภายหลัง จนกระทั่งได้สมบัติ ๘ อย่าง แบบที่ ๓. ยุคันทณัย เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป แสดงไว้ด้วยอำนาจการเข้าฌานเมื่อออกจากฌานแล้ว ก็พิจารณาสังขารทั้งหลาย หมายความว่า เข้าปฐมฌานได้ ออกจากปฐมฌานแล้ว ก็พิจารณาสังขารทั้งหลาย ครั้นพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้ว ก็เข้าทุติยฌาน เป็นลำดับไป แบบที่ ๔. ธัมมุตัจจะวิปัสสนา เจริญวิปัสสนาละความฟุ้งซ่านภายใน ความฟุ้งซ่านภายใน หมายถึง ความเศร้าหมองของวิปัสสนา คือ อุปกิเลส ๑๐ ประการ หมายถึง ขณะผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาไปจนกระทั่งถึงอุทยัพพญาณหรือตริณปริญาณ ถ้าเกิดอุปกิเลสของวิปัสสนา ๑๐ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น หากไปมนสิการ ถึงอุปกิเลสดังกล่าวนั้น ก็จะทำให้เกิดความสนใจพอใจในแสงสว่างเป็นต้นนั้น จิตก็จะฟุ้งซ่านตกจากวิปัสสนาวิถียไปไม่อาจที่จะเห็นพระไตรลักษณ์ได้โดยชัดเจน ดังนั้นจำเป็นต้องปลุกโยนิโสมนสิการ ให้ตั้งมั่นอยู่แต่เฉพาะลักษณะของรูปนามเท่านั้นเอง