



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต
วิชาแกนพระพุทธศาสนา

ตำรา
รหัสวิชา ๐๐๐ ๑๕๑

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑ Buddhist Meditation I



โครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา
กองวิชาการ และสำนักหอสมุดและเทคโนโลยีสารสนเทศ

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑ (Buddhist Meditation I)

ผู้แต่ง	: คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	
บรรณาธิการ	: พระมหาสุภาวิชัย ปภสฺสโร	
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ	: รศ.ดร.วัชร งามจิตรเจริญ	
ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต	: รศ.ชัชชนะ รุ่งปัจฉิม, อาจารย์นิทัศน์ วีระโพธิ์ประสิทธิ์	
ศิลปะและจัดรูปเล่ม	: นายเกษม แสงนนท์, นางลักษณ์พสุกานต์ สุขพินิจ	
พิสูจน์อักษร	: นายสุชนา ศิริธัญญกร	
ออกแบบปก	: นายพิจิตร พรหมลี	
พิมพ์ครั้งที่ ๑	: กันยายน ๒๕๕๑	จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	: พฤษภาคม ๒๕๕๖	จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	: พฤษภาคม ๒๕๕๙	จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม
ลิขสิทธิ์	: ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนใดๆ ของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น	

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑. – พิมพ์ครั้งที่ 3.- พระนครศรีอยุธยา :

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

184 หน้า

1. การปฏิบัติธรรม 2. กรรณฐาน 1. ชื่อเรื่อง.

294.3144

ISBN : 978-616-300-235-8

จัดพิมพ์โดย : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทร. ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๐๐ (๘๗๗๐, ๘๗๗๓) มือถือ ๐๖๑ ๓๔๗ ๖๑๖๖

โทรสาร ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๑๓ (ผลงานลำดับที่ ๑๑)

จัดจำหน่ายโดย :

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๑-๑๗ ถนนมหาราช เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๓-๕๖๒๔ โทรสาร ๐-๒๖๒๓-๕๖๒๓

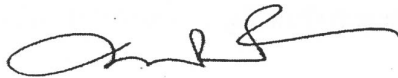
คำปรารภ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีวิสัยทัศน์ว่า “ศูนย์กลางการศึกษาพระพุทธศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ พัฒนาจิตใจและสังคม” จึงได้ดำเนินการพัฒนางานด้านต่างๆ มุ่งไปสู่เป้าหมายดังกล่าว โครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา เป็นโครงการหนึ่งที่สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ข้างต้น หากแล้วเสร็จ จะทำให้มหาวิทยาลัย มีเอกสาร หนังสือ ตำรา ให้นิสิตได้ศึกษาค้นคว้าทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ห้องเรียน หน่วยวิทยบริการ และสถาบันสมทบ มีเอกสารวิชาการที่มีรูปแบบ เอกลักษณ์ที่สวยงาม หรือนำไปผลิตสื่อการศึกษาในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างครบถ้วน สามารถบริการแก่นิสิตและผู้สนใจทั่วไป รวมถึงเป็นเวทีในการสร้างสรรค์ผลงานทางวิชาการของคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยให้เป็นที่ยอมรับทั่วไปและมุ่งความเป็นเลิศระดับสากล

โครงการนี้มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาเนื้อหารายวิชาต่างๆ ในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป หมวดละ ๓๐ หน่วยกิต ที่เป็นรายวิชาที่นิสิตของมหาวิทยาลัยทุกรูป/ทุกคน ต้องศึกษาเรียนรู้ โดยอาศัยความร่วมมือร่วมใจกันของคณาจารย์จากทุกส่วนงานของมหาวิทยาลัย ทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ห้องเรียน มาร่วมกันพัฒนาเอกสารการสอนหรือตำราด้วยวิธีอุตสาหกรรมเร่งกล้า พัฒนางานทางวิชาการให้มีเนื้อหาสาระถูกต้อง เพียบพร้อมด้วยอัตราและพยัญชนะ เป็นที่ยอมรับของสังคม

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” เล่มนี้เป็นรายวิชาหนึ่งในวิชาแกนพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มีเนื้อหาสาระแบ่งเป็น ๖ บท มุ่งหมายให้ศึกษาประวัติและพัฒนาการของการปฏิบัติกรรมฐาน ความหมาย หลักการและประโยชน์ของกรรมฐาน วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน อารมณ์กรรมฐาน หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ ตอนที่ ๑ เนื้อหาสาระปรากฏแจ่มแจ้งแล้วในเล่มนี้

ขออนุโมทนาขอบคุณคณะกรรมการโครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยทุกรูปทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลา พัฒนาเนื้อหาวิชาเล่มนี้ให้เกิดมีขึ้น อันจะเป็นสมบัติของมหาวิทยาลัยสืบไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” เล่มนี้ คงอำนวยประโยชน์เชิงวิชาการด้านการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาแก่คณาจารย์ นิสิต นักศึกษา และประชาชนผู้ที่สนใจตลอดไป



(พระพรหมบัณฑิต, ศ.ดร.)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำนำ

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” เล่มนี้ได้พัฒนาขึ้นตามโครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๐ ของสำนักหอสมุดและเทคโนโลยีสารสนเทศ ร่วมกับกองวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ ๑) เพื่อพัฒนาเนื้อหาวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนา และหมวดวิชาศึกษาทั่วไป หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ให้เป็นที่ยอมรับและใช้ร่วมกันได้ทุกคณะ วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ๒) เพื่อพัฒนารูปแบบ เอกสารประกอบการสอน หนังสือ ตำรา ให้มีเอกลักษณ์ร่วมกัน ทั้งมีความคงทน สวยงาม น่าสนใจต่อการศึกษาค้นคว้า ๓) เพื่อนำเนื้อหาสาระไปพัฒนาสื่อการศึกษาและเผยแพร่ในรูปแบบต่างๆ ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และระบบคลังข้อสอบ ๔) เพื่อเสริมสร้างทักษะคณาจารย์ในการสร้างผลงานทางวิชาการอย่างมีคุณภาพ รองรับการแข่งขันคุณภาพการศึกษาของมหาวิทยาลัย และเป็นที่ยอมรับทั่วไปในประเทศและระดับสากล

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” เล่มนี้ ได้รับความร่วมมือร่วมใจจากคณาจารย์และวิปัสสนาจารย์ ผู้สอนธรรมะภาคปฏิบัติ ของมหาวิทยาลัย ช่วยจัดทำและผลิตต้นฉบับเรียงเรียงขึ้นมาอย่างสมบูรณ์ ซึ่งรายวิชานี้ เป็นวิชาหนึ่งในวิชาแกนพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ที่นิสิตจะต้องศึกษา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างแท้จริง เพื่อให้เหมาะสมและทันสมัยกับผู้เรียนในยุคปัจจุบัน จึงมีขอบเขตรายวิชาให้ศึกษาความเป็นมา ความหมาย หลักการ วิธีการและประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๔๐ วิปัสสนาภูมิ ๖ สติปัฏฐาน ๔ หลักธรรมที่ควรรู้ ได้แก่ กาวนา ๓ นิमित ๓ สมภา ๓ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ วสี ๕ นิ वर्ณ ๕ อุปกิเลส ๑๖ ให้มีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ และนำไปใช้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเดินจงกรม ๑ ระยะ นั่งกำหนด ๒ ระยะ ซึ่งมีรายละเอียดที่คณะผู้เขียนนำเสนอไว้แล้วในบทต่าง ๆ

คณะผู้เขียนหวังว่า ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” เล่มนี้จะยังประโยชน์ต่างๆ ให้เกิดขึ้นกับผู้เกี่ยวข้องทุกท่านตามวัตถุประสงค์ของโครงการพอสมควร จึงขอขอบคุณทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วมทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จเป็นรูปเล่ม ขอขอบคุณ รศ.ชัชชนะ รุ่งปัจฉิม วิทยากร ที่มาให้ความรู้และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในการจัดทำเนื้อหาต้นฉบับรายวิชานี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น หุ่่มเทก้าล้งกายก้าล้งใจและก้าล้งสติปัญญา พัฒนางานทางวิชาการ ให้สำเร็จบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทุกประการ

คณะกรรมการพัฒนาเนื้อหาวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑”

กรกฎาคม ๒๕๕๑

คำนำสำนักพิมพ์

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเกิดขึ้นตามนโยบายของผู้บริหารมหาวิทยาลัย มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ คือ (๑) ส่งเสริมและสนับสนุนการผลิตหนังสือ ตำรา งานแปลและเอกสารทางวิชาการอื่นๆ (๒) จัดพิมพ์หนังสือ ตำรา งานแปล และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ ที่มีคุณภาพเป็นประโยชน์แก่การเรียนการสอนทุกระดับในมหาวิทยาลัยและการศึกษาค้นคว้าของประชาชน และ (๓) จำหน่ายแจกหนังสือ ตำรา งานแปล และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ปรัชญา และศาสตร์สมัยใหม่ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ดังนั้นสำนักพิมพ์ตระหนักถึงความสำคัญของนโยบายของมหาวิทยาลัย จึงได้จัดพิมพ์ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” ถือว่าเป็นหลักปฏิบัติธรรม เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น แต่งโดยคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิปัสสนาจารย์ เชี่ยวชาญพระกรรมฐาน ได้นำเสนอเนื้อหาตามแนวการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมแก่นิสิต นักศึกษา และประชาชน

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” เล่มนี้ เป็นวิชาหนึ่งในวิชาแกนพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในเนื้อหาได้อธิบายประวัติและพัฒนาการของการปฏิบัติกรรมฐาน หลักการ วิธีการ อารมณ์ และประโยชน์ของกรรมฐาน ตลอดจนหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐาน โดยผู้แต่งได้อธิบายรายละเอียดไว้เป็นอย่างดี จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการค้นคว้าเรียนรู้โดยเฉพาะนิสิต นักศึกษา และประชาชน

สำนักพิมพ์ต้องขอขอบพระคุณคณะกรรมการบริหารสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีพระพรหมบัณฑิต,ศ.ดร. อธิการบดีและประธานกรรมการบริหารสำนักพิมพ์ที่เมตตา มอบต้นฉบับตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” ขอขอบพระคุณคณาจารย์ผู้แต่งที่ได้เสียสละเวลาร่วมกันพัฒนาเนื้อหารายวิชานี้จนสำเร็จเป็นรูปเล่มสมบูรณ์ และขอขอบคุณ กองวิชาการที่ช่วยเป็นแรงสนับสนุนงานต้นฉบับและบุคลากร ให้สำนักพิมพ์สามารถจัดพิมพ์ตำราเรียนเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” จะเป็นแหล่งค้นคว้าข้อมูลให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษาเล่าเรียนด้านการปฏิบัติกรรมฐาน ของนิสิต นักศึกษา และประชาชนสืบไป

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พฤษภาคม ๒๕๕๙

คณะกรรมการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ ๒๕๕๐

คณะกรรมการดำเนินงานโครงการ ที่ปรึกษา พระธรรมโกศาจารย์, ศ.ดร. ประธานกรรมการ พระมหาสมจินต์ สมมาบุญโญ, รศ.ดร. รองประธานกรรมการ พระมหาเจิม สุวโจ กรรมการ พระครูบวรสิกขการ พระมหาสุทัศน์ ดิสสรวาที พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, ผศ.ดร. พระมหาชำนาญ มหาชาโน พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ พระมหาสาธิต สาธิต พระเทวา รตนโชโต พระมหาบุญมา จิตธมโม พระมหาศรี ปญญาสิริ นายกิตติศักดิ์ ณ สงขลา ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล นายสุชนา ศิริธัญญ นายธนาชัย บุรณะวัฒนากุล นายคำพันธ์ วงศ์แสนท์ นายพีรวัฒน์ ชัยสุข นายรัฐพล เย็นใจมา นายประสิทธิ์ ก่อกระโทก เลขานุการและผู้ช่วย พระมหาศรีทนต์ สมจาโร พระมหาวิระพงษ์ วีระโส พระสงัด ขยาภินนโท นายเกษม แสงนนท์ นายสนธิญาณ รักษาภักดิ์ นายประเสริฐ คำนวล นางสาวอินทัย บุญทัน	คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” ประธานกรรมการ พระครูปริยัติยานุศาสน์ กรรมการ พระมหาภัณฑา ปิยสีโล พระครูสมุห์ณรงค์ ไพสิตธมโม พระครูสาธุกิจโกศล พระครูสารธรรมรังษี นายสุนิตย์ เรืองธรรม กรรมการและเลขานุการ พระมหานิพนธ์ มหาอมรมฤชโต กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ พระมหาสาธิต สาธิต บรรณาธิการกลุ่ม พระมหาสุภาวิชัย ปภสสโร คณะบรรณาธิการ พระมหาสุภาวิชัย ปภสสโร นายบรรจง โสดาดี นายเกษม แสงนนท์ ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต รศ.ชัชณะ รุ่งปัจฉิม อาจารย์นิทัศน์ วีระโพธิ์ประสิทธิ์ ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ รศ.ดร.วัชร งามจิตรเจริญ
---	--

สารบัญ

คำปรารภ	(๓)
คำนำ	(๔)
คำนำสำนักพิมพ์	(๕)
โครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา	
บทที่ ๑ ประวัติและวิวัฒนาการของการปฏิบัติกรรมฐาน	๑
๑.๑ ความนำ	๒
๑.๒ สมัยก่อนพุทธกาล	๒
๑.๓ สมัยพุทธกาล	๓
๑.๔ สมัยหลังพุทธปรินิพพาน	๗
๑.๕ การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบัน	๘
สรุปท้ายบท	๒๕
คำถามท้ายบท	๒๖
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๒๗
บทที่ ๒ ความหมาย หลักการและประโยชน์ของกรรมฐาน	๒๙
๒.๑ ความนำ	๓๐
๒.๒ ความหมายของกรรมฐาน	๓๐
๒.๓ หลักการสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน	๓๘
๒.๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน	๔๑
สรุปท้ายบท	๔๖
คำถามท้ายบท	๔๗
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๔๘
บทที่ ๓ วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน	๔๙
๓.๑ บุพกิจ : การเตรียมตัวเพื่อปฏิบัติกรรมฐาน	๕๐
๓.๒ วิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน	๕๘
๓.๓ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๖๒
๓.๔ การกำหนดอิริยาบถย่อย	๗๕
สรุปท้ายบท	๗๖
คำถามท้ายบท	๗๘
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๗๙

(๘)

คำถามท้ายบท	๗๘
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๗๙
บทที่ ๔ อารมณกรรมฐาน	๘๑
๔.๑ ความนำ	๘๒
๔.๒ ความหมายของอารมณกรรมฐาน	๘๒
๔.๓ ประเภทของอารมณกรรมฐาน	๘๔
๔.๔ สติปัฏฐาน ๔	๙๗
๔.๕ เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างอารมณสมถะกับวิปัสสนา	๑๐๑
สรุปท้ายบท	๑๐๒
—คำถามท้ายบท	๑๐๓
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๐๔
บทที่ ๕ หลักธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน	๑๐๕
๕.๑ ความนำ	๑๐๖
๕.๒ ภาวนา ๓	๑๐๗
๕.๓ นิमित ๓	๑๐๘
๕.๔ สมาธิ ๓	๑๑๐
๕.๕ รูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔	๑๑๒
๕.๖ วสี ๕	๑๑๗
๕.๗ นิ वर्ณ ๕	๑๑๙
๕.๘ อุปกิเลส ๑๖	๑๒๔
สรุปท้ายบท	๑๒๗
—คำถามท้ายบท	๑๒๙
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๓๐
บทที่ ๖ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน	๑๓๑
๖.๑ ความนำ	๑๓๒
๖.๒ การกราบแบบสติปัฏฐาน	๑๓๓
๖.๓ การเดินกรรมฐาน(เดินจงกรม)	๑๔๓
๖.๔ การนั่งกรรมฐาน(นั่งสมาธิ)	๑๔๗
๖.๕ การส่งและสออารมณกรรมฐาน	๑๕๖
๖.๖ การกำหนดรูปนามขณะเดินและนั่งกรรมฐาน	๑๖๐
สรุปท้ายบท	๑๖๗
—คำถามท้ายบท	๑๖๘
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๖๙
ภาคผนวก : ประมวลรายวิชา และแผนการสอน	๑๗๑
คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหารายวิชา	๑๗๕

บทที่ ๑

ประวัติและวิวัฒนาการของการปฏิบัติกรรมฐาน

พระมหานรินทร์ มหาธมฺมรุกฺขิโต

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. บอกประวัติและวิวัฒนาการของการปฏิบัติกรรมฐานสมัยก่อนพุทธกาลได้
๒. บอกการปฏิบัติกรรมฐานสมัยพุทธกาลและสมัยหลังพุทธกาลได้
๓. บอกรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบันได้

ขอขยายเนื้อหา

- ☐ ความนำ
- ☐ กรรมฐานสมัยก่อนพุทธกาล
- ☐ กรรมฐานสมัยพุทธกาล
- ☐ กรรมฐานสมัยหลังพุทธปรินิพพาน
- ☐ การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบัน

๑.๑ ความนำ

กรรมฐานเป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและให้เกิดปัญญา เป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นผลมาจากการที่มนุษย์ประสบปัญหาติดขัดต่างๆ ในการดำเนินชีวิตจนเกิดความเครียดความคับแค้นใจ วุ่นวายใจ เป็นทุกข์จึงต้องดิ้นรนแสวงหาวิธีแก้ปัญหาดังกล่าว กรรมฐานจึงเป็นวิถีทางออกจากทุกข์ที่ดีที่สุดเท่าที่มนุษย์ค้นพบมาซึ่งมีพัฒนาการสั่งสมสืบเนื่องกันมาเป็นระยะเวลายาวนานจากสมัยก่อนพุทธกาลสมัยพุทธกาลและหลังพุทธกาลเรื่อยมาจนถึงสมัยปัจจุบัน

๑.๒ กรรมฐานสมัยก่อนพุทธกาล

การปฏิบัติกรรมฐานสมัยก่อนพุทธกาลมีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจำนวนมาก ซึ่งได้กล่าวถึงฤๅษีดาบสผู้บำเพ็ญพรตอยู่ในป่าหิมพานต์บรรลุนิพพานสมาบัติได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่างๆ ได้ การบรรลุนิพพานสมาบัติ การได้อภิญญาของพวกฤๅษีดาบสดังกล่าวนั้น จัดเป็นผลของการเจริญสมถกรรมฐานโดยตรงซึ่งแสดงว่า สมถกรรมฐานได้มีการปฏิบัติกันมา ช้านานแล้ว แม้ในสมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชาแสวงหาโมกขธรรมอยู่นั้น ก็ปรากฏว่าได้เดินทางไปปฏิบัติโยคะในสำนักของอารพารดาบสและอุททกดาบสจนได้บรรลุนิพพานสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ทรงพิจารณาเห็นว่าอรูปฌานไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับสนิท เพื่อสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (แต่) เป็นไปเพียงเพื่อให้ปฏิบัติในแนวสัญญาว่าสัญญาตนพรหมเท่านั้น^๑ จึงทรงปลีกพระองค์ออกแสวงหาหนทางสิ้นทุกข์ต่อไป

จะเห็นได้ว่าการฝึกอบรมพัฒนาจิตที่เรียกว่ากรรมฐานนั้น ได้มีมาแล้วก่อนสมัยพุทธกาล ซึ่งโดยมากจะเป็นสมถกรรมฐานเพียงอย่างเดียวไม่มีการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แต่ถึงจะเป็นเพียงสมถกรรมฐานก็ไม่ได้หมายความว่า การเจริญสมถกรรมฐานไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการบรรลุพระนิพพาน แท้จริงการเจริญสมถกรรมฐานเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการบรรลุพระนิพพาน อย่างยิ่งไม่ถือว่าออกนอกทางพระนิพพานแต่อย่างใด

^๑ ม.ม.(ไทย) ๑๓/๓๒๘/๓๕๘.

ในข้อนี้พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้แสดงความเห็นอย่างน่าสนใจไว้ว่า^๒ “การได้มานสมาบัติเป็นการอยู่ครั้งทางนิพพานเพราะได้ศึกษา ๒ ข้อ คือ ศีลกับสมาธิ แต่ยังขาดปัญญา สิ่งนี้อาหารตาบสและอุทกตาบสสอนเรียกว่าโยคะซึ่งเป็นวิธีการเจริญสมาธิภาวนานั้นเอง ผลของโยคะเท่ากับหรือเป็นอันเดียวกันกับผลของสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนา อันนี้เป็นการยืนยันว่าสมถกรรมฐานมีอยู่แล้วในศาสนาอื่นสมัยพระพุทธเจ้า แต่สมถกรรมฐานอย่างเดียวไม่ทำให้ถึงนิพพาน ภายหลังพระพุทธองค์ทรงใช้สมาธิที่ได้จากการปฏิบัติสมถกรรมฐานมาเป็นบาทแห่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจึงได้ปัญญาตรัสรู้ ดังนั้นวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นคำสอนพิเศษที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น”

จากข้อมูลดังกล่าวมาแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการทางจิตของคนก่อนสมัยพุทธกาลที่เจริญก้าวหน้าถึงขั้นได้สมาบัติ ๘ ซึ่งเป็นผลขั้นสูงสุดของการเจริญสมถกรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสุขสงบทางจิตขั้นประณีตอย่างยิ่งโดยเฉพาะในขณะที่จิตของผู้ปฏิบัติอยู่ในฌานสมาบัติ แต่เมื่อออกจากฌานสมาบัติมาเผชิญกับอารมณ์ที่น่ารัก น่าปรารถนาหรือไม่ปรารถนาแล้วกิเลสและความทุกข์ก็เกิดขึ้นได้อีก ดังนั้น ความสุขในฌานสมาบัติจึงยังไม่ยั่งยืนถาวร

๑.๓ กรรมฐานสมัยพุทธกาล ✓

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชาทรงไปศึกษาลัทธิของเจ้าสำนักต่าง ๆ ที่มีชื่อเสียงในสมัยนั้นทรงแสวงหาหนทางดับทุกข์โดยวิธีการลองผิดลองถูกมาหลากหลายวิธีโดยเฉพาะวิธีปฏิบัติแบบสมถกรรมฐานและวิธีทรมานตัวเอง ที่เรียกว่า อุตตกิลมถาธุโยค ซึ่งคนในสมัยนั้นเชื่อว่าเป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้จริง ในที่สุดพระองค์ทรงสรุปผลได้ว่าวิธีการเหล่านั้น ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ได้แท้จริง จึงทรงหันมาเลือกวิธีการบำเพ็ญเพียรทางจิตด้วยการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

ในเรื่องนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสเล่าถึงการตัดสินใจพระทัยเลือกการปฏิบัติกรรมฐานมาเป็นทางแห่งการตรัสรู้ ว่า “ราชกุมาร ความระลึกนี้ได้เกิดแก่เราว่า เราจำได้อยู่ เมื่องานแรกนา

^๒ พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). พระพุทธประวัติ. (กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, ๒๕๔๒), หน้า ๒๖-๒๗.

แห่งเจ้าศากยยะผู้เป็นพระราชบิดา เรานั่งได้ร่มไม้หัวอันเยือกเย็นมีใจสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานมีวิตก วิचार ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ นั้นแหละน่าจะเป็นทางแห่งการตรัสรู้ เราได้มีความรู้สึกสำนึกว่า นั้นแหละคือทางแห่งการตรัสรู้”^๓ จากข้อสันนิษฐานนี้จึงเป็นเหตุให้พระองค์ตั้งพระทัยอย่างเด็ดเดี่ยวเจริญสมาธิภาวนาจนจิตเป็นสมาธิได้มานที่ ๔ แล้วบำเพ็ญภาวนาต่อไปจนได้ญาณ ๓ กล่าวคือในยามที่ ๑ ของคืนนั้นทรงได้บุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือระลึกชาติปางก่อนของพระองค์เองได้ ในยามที่ ๒ ทรงได้จุตูปปาตญาณ คือมีตาทิพย์สามารถมองเห็นการจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายซึ่งกำลังจุติและอุบัติอยู่และ ในยามสุดท้ายทรงได้บรรลุอาสวักขยญาณคือตรัสรู้ริยสัจ ๔ ทรงรู้อย่างแจ่มแจ้งว่าอะไรคือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งเป็นความรู้ที่ทำให้กิเลสอาสวะหมดสิ้นไปจากจิตใจของพระองค์ ดังที่ตรัสเล่าถึงสภาพจิตของพระองค์ขณะเข้าถึงความหลุดพ้นไว้ว่า “เมื่อเรารู้เห็น (อริยสัจ ๔) อย่างนี้ จิตจึงหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะและอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วเราได้มีญาณหยั่งรู้ตัวเองหลุดพ้นแล้ว เราแจ่มชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว ประพฤติพรหมจรรย์จบแล้ว ทำหน้าที่สำเร็จแล้ว ไม่มีอะไรให้เป็นอย่างนี้อีกแล้ว”^๔ จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงบรรลุถึงผลขั้นสูงสุดจนสามารถทำลายกิเลสได้หมดสิ้นก็ด้วยทรงยึดเอาการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายในการพัฒนาจิตโดยนำเอาสมถกรรมฐานมาสร้างพื้นฐานที่มั่นคงให้แก่จิตใจก่อนแล้วเพิ่มเติมต่อยอดด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานจึงถือว่าเป็นเอกลักษณ์สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ แล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัทมีปรากฏเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ความจริงการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลปรากฏว่ามีแพร่หลายมากมายจะเห็นได้จากคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้บันทึกเรื่องราวและคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงสอนกรรมฐานไว้ เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร^๕ ซึ่งมีหลักปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัว พระสูตรนี้ทรงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในงานคือการกำจัดกิเลสและในงานทั่วไปและแสดงถึงว่าชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมด ๔ แห่ง คือ

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๕/๔๐๕.

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๖/๔๐๖.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๒-๑๓๑ อภ.วิ. (ไทย)

๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-๓๒๗. ในพระสูตรทั้งสองแห่งพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาย เรียกว่ามหาสติปัฏฐานสูตรเหมือนกันและมีเนื้อหาอย่างเดียวกัน ส่วนที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกเรียกว่า สติปัฏฐานวิงค์.

- ๑) ร่างกายพร้อมทั้งพฤติกรรม เรียกว่า กายานุปัสสนา
- ๒) เวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา
- ๓) จิต คือผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ เรียกว่า จิตตานุปัสสนา
- ๔) สภาวธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

ยังมีพระสูตรอีกสูตรหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่ามีการปฏิบัติกรรมฐานอย่างแพร่หลายในสมัยพุทธกาลคืออานาปานสติสูตร แสดงถึงการเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งพระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้สะดวกมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจดังที่ทรงยกตัวอย่างที่ผ่านมามีว่า พระองค์เองก่อนตรัสรู้ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ทรงเป็นอยู่ด้วยการเจริญธรรมเครื่องอยู่คืออานาปานสตินี้เสมอ เมื่อทรงเป็นอยู่อย่างนี้ ร่างกาย ดวงตา ก็ไม่เหน็ดเหนื่อย และจิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่เข้าไปถือมั่น^๖ พร้อมกับทรงชักชวนเหล่าภิกษุให้เจริญอานาปานสติตาม นอกจากนี้ อานาปานสติยังแสดงถึงหลักการปฏิบัติที่ครอบคลุมสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิตและธรรมอย่างครบถ้วนซึ่งมีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติถึง ๑๖ ขั้น^๗ ดังนี้

หมวดที่ ๑ ตั้งสติกำหนดพิจารณากายคือลมหายใจ แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ขั้น คือ (๑) ขณะหายใจเข้า - ออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า - ออกยาว (๒) ขณะหายใจเข้า - ออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า - ออกสั้น (๓) รู้ชัดจนถึงกองลมทั้งปวงทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก (๔) ระงับกายสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก

หมวดที่ ๒ ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ขั้น คือ (๕) รู้ชัดปิติทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๖) รู้ชัดสุขทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๗) รู้ชัดจิตตสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๘) ระงับจิตตสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก

หมวดที่ ๓ ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ขั้น คือ (๙) รู้ชัดจิตทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๐) ทำจิตให้บันเทิงทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๑) ทำจิตให้ตั้งมั่นทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๒) ปลดปล่อยจิตทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก

^๖ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

^๗ วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘-๑๔๙/๑๘๗-๑๘๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓.

หมวดที่ ๔ ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ (๑๓) พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง (ในกาย เวทนา จิต) ทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๔) พิจารณาเห็นความคลายออกทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๕) พิจารณาเห็นความดับทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๖) พิจารณาเห็นความสละคืนทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก

ดังนั้น อานาปานสติจึงเป็นกรรมฐานสำคัญอีกวิธีหนึ่งที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุด คือความดับทุกข์ได้ตามที่พระพุทธองค์ได้แนะนำไว้ดังกล่าว นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรงสอนถึงวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐานอีกหลายวิธี โดยใช้อารมณ์หรืออุปกรณ์ในการปฏิบัติที่ต่างกันออกไป เพื่อควบคุมจิตให้สงบระงับนั่นเอง ดังมีรายละเอียดที่พระพุทธโฆษาจารย์ได้ประมวลจากพระไตรปิฎกนำมารวบรวมไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ๔๐ วิธี คือ (๑) หมวดกสิณ ๑๐^๘ (๒) หมวดอสุภะ ๑๐^๙ (๓) หมวดอนุสสติ ๑๐^{๑๐} (๔) หมวดอัปปมัญญา หรือพรหมวิหาร ๔^{๑๑} (๕) หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา^{๑๒} (๖) หมวดจตุธาตุวัตถาน^{๑๓} (๗) หมวดอรุณ ๔^{๑๔} จากข้อมูลที่ยกมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงสอนทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานโดยทรงสอนให้ใช้สมถกรรมฐานเป็นอุบายในการปรับพื้นฐานทางจิตให้สงบราบเรียบก่อนแล้ว จากนั้นจึงใช้จิตที่ราบเรียบเป็นฐานที่มั่นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานทั้งสองอย่างจะสามารถพัฒนาจิตตนเองให้ดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด คือมรรค ผล นิพพาน ได้เร็วยิ่งขึ้น

^๘ กสิณ ๑๐ ที่ยกมานี้กล่าวตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในบาลีพระไตรปิฎกไม่มีอาโลกกสิณ แต่มีวิญญานกสิณแทนเป็นข้อที่ ๑๐ และเลื่อนอากาศกสิณเข้ามาเป็นข้อที่ ๙. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๔๒๙-๔๓๐, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๙/๗๐.

^๙ อสุภะ ๑๐ ที่ยกมานี้กล่าวตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ส่วนพระบาลีในพระไตรปิฎกจัดเข้าเป็นสัญญาต่างๆ เช่น อุทุมมาตกสัญญา วินีลกสัญญา เป็นต้น. ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๐/๑๓๗, อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๒๖๔/๘๔. และที่ใกล้เคียงที่สุดคือเป็นการสรุปมาจากนวลวิธีกาปพะเนสติปิฎฐาน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗-๑๐๘.

^{๑๐} อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๗๓-๔๘๒/๔๓, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓/๘-๙, ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๘๐/๑๓๗.

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๖๒/๑๙๔, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

^{๑๒} ในพระสูตรมาด้วยกับอสุภะ ๕ ที่มาในชุดสัญญา ๑๐. อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๖๓-๔๗๒/๕๐.

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๔๙-๓๕๒/๔๐๕-๔๐๗.

^{๑๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๔๑, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๓๖-๓๓๙/๓๕๓-๓๕๕.

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลไว้หลายแห่ง พอสรุปความได้ว่า ภิกษุผู้มีศรัทธาออกบวชประสงค์จะทำกิจธุระหน้าที่ของนักบวชให้บริบูรณ์ จะต้องบำเพ็ญธุระ ๒ อย่างในพระศาสนา^{๑๕} คือ คันถธุระ หมายถึงการศึกษาเล่าเรียนภาค ทฤษฎีหรือปริยัติให้เข้าใจถึงกิจวัตรข้อปฏิบัติสำหรับพระภิกษุและคำสอนของพระพุทธเจ้า (พุทธพจน์) เมื่อผ่านการบำเพ็ญคันถธุระพอสมควรแล้วก็ศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานจาก พระพุทธองค์หรือพระอุปัชฌาย์จนเป็นที่เข้าใจดีแล้วจึงสมควรจะบำเพ็ญธุระที่ ๒ คือ วิปัสสนาธุระ หมายถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยกรุปนามขึ้นพิจารณา โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่คงทน มีใช้ตัวตนจนเกิดผลคือสามารถทำลายกิเลส บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ในที่สุด ภิกษุผู้บำเพ็ญวิปัสสนาธุระโดยมากจะต้องปลีกตัวออกจากหมู่คณะแสวงหาเสนาสนะที่เป็นสัปปายะ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรทางจิตอาจจะเป็นชายป่า ภูเขา ถ้ำ ซึ่งเป็นสถานที่สงบปราศจาก สิ่งรบกวนไม่ไกลไม่ใกล้หมู่บ้านเป็นที่บิดงาตามากนักแล้วลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อย่างจริงจังจนเกิดความมั่นใจในผลของการปฏิบัติแล้วจึงกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า

การปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาดังกล่าวมาชี้ให้เห็น ว่าสมัยพุทธกาลมีการปฏิบัติกรรมฐานอย่างแพร่หลายและผู้ปฏิบัติก็ได้รับผลการปฏิบัติเร็ว เพราะมีพระพุทธองค์และเหล่าสาวกผู้ผ่านการปฏิบัติจนได้รับผลมาแล้วเป็นผู้คอยชี้แนะ แนวทางปฏิบัติและทำการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยเที่ยวจาริก ไปยังสถานที่ต่าง ๆ เพื่อประกาศหลักคำสอนของพระพุทธองค์ให้เข้าสู่วิถีชีวิตประชาชน ด้วย เหตุนี้จึงทำให้การปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลเป็นไปอย่างแพร่หลาย

๑.๔ กรรมฐานสมัยหลังพุทธปรินิพพาน

หลังจากที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว เหล่าสาวกมีความแตกแยก กันทางความคิดมากขึ้น แต่ในส่วนที่เป็นการพัฒนาจิตเหล่าสาวกก็คงยึดถือการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร อานาปานสติสูตร และสมถวิธีที่พระพุทธองค์ ทรงสอนไว้จนถึงยุคพุทธศตวรรษที่ ๓ พระเจ้าโคกมหาราชปกครองชมพูทวีป ทรงมีศรัทธาเลื่อม

^{๑๕} ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/-/๖.

ใส่ในพระพุทธศาสนา ทรงชำระมลทินในพระพุทธศาสนาให้สะอาดหมดจดทรงถวายเป็นความอุปถัมภ์ คณະสงฆ์ในการทำสังคายนา รวบรวมพระธรรมวินัยให้เป็นหมวดหมู่แล้ว ได้จัดส่งพระธรรมทูต ไปเผยแผ่ยังดินแดนต่างๆ ในชมพูทวีป เป็นเหตุให้พระพุทธศาสนาแผ่ขยายออกไปในวงกว้าง มากขึ้น

ในส่วนของการปฏิบัติกรรมฐานยุคนี้ปรากฏว่ามีพระเถระผู้ทรงคุณสมบัติตั้งทางด้าน ปริยัติและด้านการปฏิบัติหลายรูป เช่น พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ พระมหินทเถระ และ คณະพระเถระที่ไปเป็นธรรมทูตเผยแผ่ในดินแดนต่างๆ นั้นล้วนเป็นพระอรหันต์ซึ่งสาปพาสั่งเป็น เครื่องแสดงให้เห็นถึงความเจริญของการปฏิบัติกรรมฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐานในยุคนี้ ในบรรดาคณะพระเถระเหล่านั้น คณะพระโสณะและพระอุตตระที่นำพระพุทธศาสนามาเผยแผ่ ในดินแดนสุวรรณภูมิ นับได้ว่าเป็นผู้วางรากฐานทางพระพุทธศาสนาในดินแดนแห่งนี้รวมถึงได้นำ แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เชื่อว่าได้รับถ่ายทอดจากพระโมคคัลลีบุตรติสสเถระมาเผยแผ่ ในภูมิภาคนี้ และมีผู้รักษาสืบต่อแนวการปฏิบัตินี้มาจนถึงปัจจุบัน

๑.๕ การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบัน

แนวการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบันมีรูปแบบแนวการปฏิบัติที่หลากหลาย ตามแนวทางที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะกับจริตนิสัยของตนเอง โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อทำจิตให้สงบระงับและเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ดังนั้น รูปแบบวิธีการปฏิบัติ อาจดูต่างกันแต่ถ้าเป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายอันเดียวกันคือความสงบระงับใจและให้เกิดสติ ปัญญาแล้ว ก็ถือว่าไม่ออกนอกจากจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนา ในที่นี้จะขอยกรูปแบบแนวการปฏิบัติกรรมฐานซึ่งเป็นที่คุ้นเคยรู้จักกันในปัจจุบันมาสัก ๕ สายหลัก โดยย่อ คือ

- ๑) แนวการปฏิบัติสายปริกรรมภาวนาพุทโธ
- ๒) แนวการปฏิบัติแบบพอง - ยุบ
- ๓) แนวการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว
- ๔) แนวการปฏิบัติแบบวิชชาธรรมกาย
- ๕) แนวการปฏิบัติแบบอานาปานสติ

๑.๕.๑ กรรมฐานสายปริกรรมภาวนาพุทโธ

กรรมฐานสายปริกรรมภาวนาพุทโธ มีปรากฏในประเทศไทยเป็นเวลานาน ซึ่งพระอาจารย์สำคัญผู้ที่ให้กำเนิดการปฏิบัติแนวนี้เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย คือพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ท่านบวชเมื่อปี พ.ศ.๒๔๓๖ ได้เรียนกรรมฐานเบื้องต้นจากพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล โดยมีบทปริกรรมภาวนาว่าพุทโธ ซึ่งถูกกบจริด ท่านเป็นพระนักปฏิบัติที่มีปฏิภาณเด็ดเดี่ยวเที่ยวจาริกปฏิบัติธรรมและเผยแผ่ธรรมในสถานที่ต่างๆ โดยเฉพาะสถานที่ที่เป็นป่าเขาลำเนาไพรจนมีลูกศิษย์ผู้มีชื่อเสียงด้านการปฏิบัติกรรมฐานมากมาย การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพระอาจารย์มั่น นอกจากจะนำบทว่าพุทโธมาปริกรรมให้เกิดสมาธิแล้ว ยังได้นำการปริกรรมพุทโธไปประยุกต์ใช้กับอานาปานสติกรรมฐานด้วย กล่าวคือ เวลาหายใจเข้าปริกรรมว่า “พุท” เวลาหายใจออกปริกรรมว่า โธ คำว่า พุทโธ เป็นพระนามของพระพุทธเจ้าซึ่งแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน การใช้คำว่าพุทโธมาปริกรรมขณะหายใจเข้าออกเป็นกุศโลบายในการรวมจิตเป็นหนึ่งเดียวได้ง่าย ซึ่งเป็นการเจริญสมถกรรมฐานก่อนแล้วค่อยพัฒนาไปสู่วิปัสสนากรรมฐานในภายหลัง

วิธีการปฏิบัติ

การทำสมาธิแบบอานาปานสติที่หลวงปู่มั่นได้อบรมสั่งสอนนั้นสามารถทำได้ทั้งอิริยาบถนั่งและเดินจงกรม

๑) **วิธีการปฏิบัติในท่านั่ง**^{๑๖} วิธีการปฏิบัติเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติไว้กับลมหายใจเข้าออกพร้อมปริกรรมว่าพุทโธ กล่าวคือหายใจเข้าภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ ให้มีสติตามลมเข้าและตามลมออก ขณะหายใจเข้าต้นลมที่ปลายจมูก กลางลมที่อกหรือหัวใจ และปลายลมที่ท้องน้อย เมื่อปฏิบัติได้คล่องแล้วก็ให้ตั้งสติกำหนดที่จุดใดจุดหนึ่งเพียงจุดเดียว ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตเองว่า ถ้ากำหนดจุดไหนสติกำหนดได้สบายที่สุดก็ให้กำหนดที่จุดนั้น หากความคิดเกิดขึ้นขณะปฏิบัติให้มีสติรู้ทันความคิดนั้นว่ากำลังคิด จากนั้นก็เริ่มปฏิบัติกำหนดลมหายใจต่อไป ในขณะที่เจริญอานาปานสติเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วลมหายใจจะค่อยละเอียดมากขึ้นตามลำดับ จิต

^{๑๖} สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธรศาสนาแห่งประเทศไทย, **เบญจภาคีกรรมฐาน : คู่มือการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์**, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓๓-๓๖.

จะแน่วแน่มารวมเป็นหนึ่งเดียว ยังมีเทคนิคการปฏิบัติอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้จิตสงบเร็วคือพยายาม
 บริกรรมพุทโธ ทุกๆ กิจกรรมที่ทำ ปฏิบัติอย่างนี้จนกระทั่งจิตกับคำบริกรรมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
 จิตของนักปฏิบัติก็จะเข้าถึงความสงบได้ง่าย

การนั่งสมาธิโดยเริ่มด้วยการนั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกาย
 ให้ตรง สำนวณจิต นึกว่าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อยู่ที่ใจ ไม่กังวลหรือนึกคิดเรื่องอื่น
 การนั่งควรหลับตาเพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปข้างนอกทางตา แต่ถ้าผู้ใดง่วงอาจลึ้มตามองที่ปลายจมูก
 ของตนได้

เริ่มต้นทางจิตภาวนาโดยตั้งความรู้สึกคือจิตลงเฉพาะหน้าหรือเรียกว่า ปัจจุบันธรรม
 มีสติระลึกอยู่กับใจ ตรวจจิตตนเองว่า กำลังติดอยู่ในอารมณ์ใด พิจารณาไม่ลำเอียงในความคิด
 นารักน่าชัง เอาสติไว้ตรงกลาง แล้วนึกบริกรรมภาวนาในใจคำใดคำหนึ่งเป็นต้นว่า พุทโธ ธัมโม
 สังโฆฯฯ สามจบแล้วรวมลงในคำเดียวว่า พุทโธฯฯ การบริกรรมภาวนาดังกล่าวจะเป็นสิ่ง
 กำกับใจเพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจให้เกิดความสงบในเบื้องต้น เมื่อจิตเข้าถึงความสงบตามที่ต้องการ
 แล้วก็ให้พิจารณาธรรมต่อไปโดยใช้หลักการแยกรายละเอียดส่วนประกอบต่างๆ ของร่างกาย
 เป็นฐานการพิจารณาให้เกิดปัญญามองเห็นความไม่สวยงาม ความไม่เที่ยงแท้ ไม่คงทนและมีใช้
 ตัวตนจนจิตเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดหลุดพ้นจากทุกข์ในที่สุด

๒) การเดินจงกรม การเดินจงกรมเป็นอีกอิริยาบถหนึ่งของการทำสมาธิ วิธี
 การเดินจงกรมตามแบบของหลวงปู่มั่น มีหลักเกณฑ์ดังนี้

- ระยะทางสั้นยาวของทางเดินจงกรมนั้นไม่ได้จำเพาะว่าควรเป็นเท่าใด ทั้งนี้ขึ้น
 อยู่กับสถานที่ แต่ด้วยความเหมาะสม อย่างสั้นไม่ควรต่ำกว่า ๑๐ ก้าว ขนาดยาวระหว่าง
 ๒๕-๓๐ ก้าว

- ในการเดินจงกรมอาจจะครองผ้าอย่างมิดชิด หรือเพียงบางส่วน เช่น นุ่งผ้าสบง
 ใส่เฉพาะอังสะ ไม่ต้องครองผ้าจีวรก็ได้ ตามแต่ความเหมาะสมของสถานที่

เมื่อจะเริ่มเดินจงกรม โดยกำหนดทิศทางไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้เดินควรจะประนมมือ
 ระหว่างคิ้ว ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันเป็นที่พึ่งที่ระลึก
 ของจิตใจ ตลอดจนคุณบิดามารดา อุปัชฌาย์ อาจารย์ ผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย จากนั้น
 ตั้งจิตรำพึงถึงความมุ่งหมายที่จะได้บำเพ็ญเพียรด้วยการเดินจงกรม ปลอ่ยมือลงเอามือขวา

ทับมือซ้ายทาบกันไว้ได้สะดือตามแบบพุทธรำพึง ทอดสายตาลงต่ำ ทำสำรวม ขณะเดินใช้สติ กำหนดอาการเคลื่อนไหวของเท้าขวา-เท้าซ้าย พร้อมกับบริกรรม พุท-โธ ไปด้วย กล่าวคือเมื่อก้าวเท้าขวาบริกรรมว่า “พุท” ก้าวเท้าซ้ายบริกรรมว่า “โธ” ให้มีสติขณะยกเท้า ขณะก้าวเท้า ขณะเท้าแตะพื้น ผู้ปฏิบัติอาจจะเดินเร็วหรือช้าก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ หากจิตฟุ้งซ่านมากให้เดินช้าๆ หรืออีกวิธีหนึ่งคือขณะเดินจงกรมไปมาให้บริกรรมว่า พุทโธๆๆ อย่างเดียว ติดต่อกันไม่ขาดระยะจนจิตไม่มีช่องว่างที่จะคิดเรื่องอื่นและเข้าถึงความสงบระงับลง

๑.๕.๒ กรรมฐานสายพอง - ยุบ^{๑๗}

กรรมฐานสายนี้มีศูนย์กลางอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕ ทำพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร การสอนกรรมฐานสายนี้เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายนับตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๔๙๖ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้โดยมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งท่านได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่แนวการปฏิบัติกรรมฐานวิธีนี้ แนวการปฏิบัติของกรรมฐานแบบพอง-ยุบ เกิดขึ้นจากความดำริของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) สมัยที่ท่านเป็นพระอาจารย์สอนพระพุทธศาสนาประจำอยู่ ณ วัดมหาธาตุฯ โดยท่านเห็นว่าประเทศไทย มีหลักสูตรพระปริยัติธรรมแล้ว น่าจะมีหลักสูตรการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงบ้าง ท่านจึงได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙ จากวัดมหาธาตุฯ ซึ่งมีอัธยาศัยชอบในการปฏิบัติสมาธิภาวนาให้ไปศึกษาแนววิธีปฏิบัติกรรมฐาน ณ นครย่างกุ้ง ประเทศพม่า ณ สำนักศาสนยิตสา ซึ่งมีท่านโสภณมหาเถระ (มหาสี สะยาตอ) เป็นเจ้าสำนัก ท่านใช้เวลาศึกษา ๑ ปีก็เดินทางกลับประเทศไทย พ.ศ.๒๔๙๕ พร้อมทั้งอาราธนาพระภิกษุพม่า ๒ รูป มาด้วย คือ ท่านอาสภะ กัมมัญฐานาจริยะ และท่านอินทวังสะ กัมมัญฐานาจริยะ

โดยในปี พ.ศ.๒๔๙๖ ได้มีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นที่วัดมหาธาตุฯ มีพระอุโบสถเป็นสถานที่ปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งปรากฏว่าได้รับความสนใจและมีพระภิกษุสงฆ์ตลอดจนคฤหัสถ์ได้เข้ามาศึกษาปฏิบัติกันเป็นอันมาก

^{๑๗} วริยา ชินวรรณและคณะ, สมာธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, (กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๕๑-๓๕๓.

ต่อมาในปี พ.ศ.๒๔๙๘ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมณศักดิ์ที่พระพิมลธรรม ในขณะนั้น) ในฐานะสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง ได้นำเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสนอต่อคณะสังฆมนตรีจนได้รับการรับรองให้จัดตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระขึ้นในคณะสงฆ์ไทย โดยมีสำนักงานกลางกองวิปัสสนาธุระที่วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ มีสมเด็จพระพุฒาจารย์เป็นผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระและมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙ สมัยยังเป็นพระอุดมวิชาญาณเถร) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ งานกองการวิปัสสนาธุระก็ได้เจริญก้าวหน้าและขยายออกไปอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและต่างประเทศ

จนกระทั่งในปี พ.ศ.๒๕๒๔ สมเด็จพระพุฒาจารย์ในฐานะนายกสภามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย - มหาวิทยาลัยสงฆ์ ได้มีบัญชาให้นำเสนอต่อมหาวิทยาลัยจัดตั้งเป็นสถาบันวิปัสสนาธุระขึ้นเป็นหน่วยงานหนึ่งของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้นักศึกษาได้ศึกษาและปฏิบัติ

วิธีการปฏิบัติ

๑) วิธีการปฏิบัติในท่านั่ง เมื่อผู้ปฏิบัติอยู่ในอริยาบถนั่งเป็นที่เรียบร้อยแล้ว พึงสังเกตอาการของอุบาสกของหน้าท้อง ขณะหายใจเข้า หน้าท้องจะพอง ให้มีสติกำหนดดูอาการพองพร้อมบริกรรมว่า “พองหนอ” ขณะหายใจออกหน้าท้องจะยุบ ให้มีสติกำหนดดูอาการยุบ พร้อมบริกรรมว่า “ยุบหนอ” ผู้ปฏิบัติให้มีสติกำหนดดูอาการพองและยุบของหน้าท้องอย่างนี้ไปเรื่อยๆ สิ่งสำคัญในการปฏิบัติคืออย่าตามลมหายใจเข้า หายใจออก ให้มีสติกับอาการพองยุบอย่างเดียว

ในขณะดูอาการพองยุบ ผู้ปฏิบัติพึงเข้าใจว่า ปัจจัยหลักในการทำงานประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ นาม กับ รูป นาม คือ ความรับรู้การพองและยุบของหน้าท้อง รูปคือ หน้าท้องพอง-ยุบขณะมีการหายใจเข้า หายใจออก ในขณะดูอาการพองยุบ หากมีความคิด (สังขาร) ความรู้สึก (เวทนา) และความจำ (สัญญา) ใดๆ เกิดขึ้นก็ตาม ให้กำหนดดูอาการเหล่านั้น ยกตัวอย่าง เช่น หากความคิดเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ก็ให้กำหนดว่า “คิดหนอ” ไปจนกว่าความคิดนั้นจะหายไป เมื่อความคิดนั้นหายไปแล้ว ก็ให้กลับมากำหนดอาการของอาการพองยุบต่อไป

๒) **วิธีการปฏิบัติในท่าเดิน** เมื่อผู้ปฏิบัติในท่านั่งพอสมควรแล้ว หากจะเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติจากนั่งไปเป็นท่าเดิน หรือที่เรียกว่า การเดินจงกรม ก่อนที่จะเปลี่ยนนั้น พึงกำหนดที่ต้นจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอ ไม่ใช่คิดอยากเปลี่ยนก็เปลี่ยนได้เลยแล้วค่อยๆ เปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งเป็นยืน ในขณะที่เปลี่ยนอิริยาบถนั้นให้ใช้สติกำหนดพร้อมทั้งว่าคำกำหนดกำกับไปด้วยทุกครั้ง เมื่อยืนเป็นที่เรียบร้อยแล้วจึงกำหนดเดินจงกรมต่อไป (นิสิตดูรายละเอียดเกี่ยวกับการเดินจงกรมเพิ่มเติมในบทที่ ๓ และบทที่ ๖)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในอิริยาบถย่อยอื่นๆ ผู้ปฏิบัติต้องใช้สติกำหนดรู้พร้อมกับว่า คำกำหนดกำกับลงไปทุกครั้ง ผู้ปฏิบัติได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวนี้ติดต่อกันไม่ขาดระยะ วิปัสสนาญาณก็จะเจริญขึ้นไปเรื่อยๆ โดยขั้นแรกผู้ปฏิบัติจะรู้แจ้งรูปและนามในทุกกิจกรรมที่ทำ เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ ซึ่งเป็นขั้นแรกที่จะดำเนินไปสู่การตรัสรู้ หากปฏิบัติต่อไปจะเห็นความเกิดดับของนามและรูป เห็นความไม่เที่ยงของนามและรูป (อนิจจานุปัสสนาญาณ) เห็นความเป็นอนัตตาของรูปและนาม (อนัตตานุปัสสนาญาณ) และไม่มีการยึดมั่นในขั้นที่ ๕ หรือรูปนามและถึงความเป็นพระอริยบุคคลในที่สุด

๑.๕.๓ กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว

กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวเป็นกรรมฐานอีกแบบหนึ่งซึ่งมีวิธีการปฏิบัติแพร่หลายในประเทศไทย อาจารย์ผู้มีชื่อเสียงในสายนี้มีหลายท่าน สำหรับอาจารย์ที่รู้จักโดยมากคือ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ซึ่งท่านเป็นผู้สนใจการปฏิบัติกรรมฐานอยู่เสมอมาตั้งแต่สมัยเป็นฆราวาส เคยผ่านการปฏิบัติกรรมฐานมาหลายรูปแบบแต่ก็ยังไม่ได้รับผลเป็นที่น่าพอใจ ในที่สุดท่านได้นำเอาวิธีปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหวที่ใช้คำบริกรรมว่า ไหว-นิ่ง ขณะที่เคลื่อนไหวและหยุดอิริยาบถซึ่งปฏิบัติกันอยู่ในสมัยนั้นมาประยุกต์ใช้ โดยท่านใช้เพียงสติกำกับดูอาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถกายเฉยๆ ไม่มีการบริกรรมใดๆ และดูใจที่นึกคิด ท่านปฏิบัติอยู่อย่างนี้จนได้รับผลการปฏิบัติเป็นที่น่าพอใจ จากนั้นก็นำวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวไปเผยแผ่ขณะที่ดำรงเพศฆราวาสอยู่ จนถึงเมื่อปี พ.ศ.๒๕๐๓ พ่อเทียนได้บวชในพระพุทธศาสนาและเผยแผ่แนวการปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวให้เป็นที่รู้จักและแพร่หลายเรื่อยมา

วิธีการปฏิบัติ

หลวงพ่อยืนยันกล่าวถึงสาระสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวว่า ความคิดเป็นต้นเหตุของความทุกข์ของมนุษย์ โทสะ โมหะ โลภะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน ล้วนปรากฏขึ้นในรูปของความคิด ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ให้สติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวไม่ให้หลงเข้าไปปรุงแต่งกับความคิดที่เกิดขึ้นและต้องเห็นความคิดทุกครั้งที่เกิดคิดด้วยการใช้สติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของกายอันจะนำไปสู่การพ้นทุกข์ พบกับความสะอาด สว่าง และสงบแห่งจิตใจต่อไป^{๑๔}

๑) วิธีปฏิบัติในท่านั่ง ในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีวิธีการปฏิบัติในอิริยาบถนั่งโดยการวางมือทั้งสองวางไว้บนขาทั้งสองแล้วเริ่มปฏิบัติ ๑๔ จังหวะ ดังต่อไปนี้

- | | |
|--|----------------------------|
| ๑. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น | ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด |
| ๒. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว | ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด |
| ๓. เคลื่อนมือขวาลงมาไว้ที่สะดือ | ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด |
| ๔. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น | ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด |
| ๕. ยกมือซ้ายขึ้น | ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด |
| ๖. เคลื่อนมือซ้ายมาไว้ที่สะดือทับมือขวา | ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด |
| ๗. เลื่อนมือขวาขึ้นมาไว้ที่อก | ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด |
| ๘. เคลื่อนมือขวากออกไปด้านข้างขนานกับขาขวา | ให้มีสติเข้าไปรู้แล้วหยุด |
| ๙. ลดมือขวาลงมาตั้งไว้บนขาขวา | ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด |
| ๑๐. คว่ำมือขวาลงบนขาขวา | ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด |
| ๑๑. เลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่อก | ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด |
| ๑๒. เคลื่อนมือซ้ายออกไปด้านข้างขนานกับขาซ้าย | ให้มีสติเข้าไปรู้แล้วหยุด |
| ๑๓. ลดมือซ้ายลงมาตั้งไว้บนขาซ้าย | ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด |
| ๑๔. คว่ำมือซ้ายลงบนขาซ้าย | ให้มีสติเข้าไปรู้ แล้วหยุด |

^{๑๔} สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย, เบญจภาคีกรรมฐาน : คู่มือการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์, หน้า ๖๒-๖๔.

ในการเจริญสติโดยการสร้างจังหวะนั้น ผู้ปฏิบัติไม่ต้องหลับตาและไม่ต้องภาวนาคำใดๆ ทั้งสิ้น อย่างจ้องความรู้สึก ทำสบายๆ อย่าให้เครียดและเอาจริงเอาจัง ปฏิบัติโดยไม่มุ่งหวังสิ่งใด

๒) การปฏิบัติในอิริยาบถเดิน การปฏิบัติในท่าเดิน คือ ให้เดินไป เดินกลับ อย่างมีสติความรู้สึกตัว ในระยะ ๘-๑๒ ก้าว ไม่ควรแกว่งแขน แขนทั้ง ๒ ข้างกอดไว้ที่หน้าอก หรือจับมือทั้ง ๒ โข่งหลังไว้ ให้มีสติรู้การเคลื่อนไหวของเท้าขณะก้าวเดิน การเจริญสติไม่ต้องหลับตา ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งกายใจ ให้รู้ถึงการเคลื่อนไหวของกาย และเมื่อใจคิด ก็ให้เห็นความคิดนั้น เมื่อใดที่ร่างกายเคลื่อนไหว ให้มีสติรู้สึกตัวทันทีและให้รู้อย่างต่อเนื่อง เมื่อใดความนึกคิดเกิดขึ้น ให้รู้เห็นทุกครั้ง นี่คือความหมายของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งกายใจ การเจริญสติไม่มีการปิดกั้นความคิดใดๆ ทั้งสิ้น ตรงกันข้าม การเจริญสติเป็นการเปิดใจให้กว้าง เพื่อเผชิญกับทุกสิ่งอย่างกล้าหาญ เมื่อจะคิดก็ปล่อยให้คิด แต่ให้เอาสติดูความคิดให้รู้เห็นความคิด เช่นนั้นเสมอ ความคิดจะค่อยๆ สั่นลง จนกระทั่งถึงที่สุดของทุกซ์

๑.๕.๔ กรรมฐานแนววิชาธรรมกาย

ผู้ให้กำเนิดกรรมฐานสายนี้คือพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หรือหลวงพ่อดาวกน้ำ ภาวนีจริญ กรุงเทพฯ ท่านนำกรรมฐานต่างๆ มาประยุกต์ใช้ร่วมกันกล่าวคือใช้อาโลกกสิณ อานาปานสติและพุทธานุสสติ โดยใช้อาโลกกสิณเป็นกสิณกลางกล่าวคือเมื่อพระโยคาวจรกำหนดบริกรรมนิมิต นึกเห็นมณฑลกสิณแสงสว่างได้ และเพ่งกสิณนั้นจนถือเอาอุคคหนิมิตถึงปฏิภาคนิมิตได้ ย่อมเห็นนิมิตติดตาติดใจเป็นดวงกลมใสสว่างซึ่งมีวิธีการปฏิบัติจะกล่าวต่อไป การปฏิบัติกรรมฐานวิชาธรรมกายจึงเป็นกรรมฐานอีกสายหนึ่งซึ่งมีการปฏิบัติแพร่หลายในประเทศไทย

วิธีการปฏิบัติ^{๑๙}

วิธีปฏิบัติในชั้นสมถภาวนา คือให้กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงกลมใส ขนาดเล็กประมาณเท่าดวงตาดำ (หรือขนาดเท่าที่พอนึกเห็นด้วยใจได้ชัดเจน) ให้ปรากฏขึ้นที่ปากช่องจมูก (หญิงซ้าย-ชายขวา) ให้ใจอยู่ในดวงกลมใส นั้น คือนึกให้เห็นจุดเล็กใสศูนย์กลาง ดวงกลมใสตั้งอยู่ที่ปากช่องจมูก (หญิงซ้าย-ชายขวา) พร้อมกับบริกรรมภาวนาตรงศูนย์กลาง ดวงกลมใส นั้นว่า “สัมมาอะระหังฯ” นี่เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๑

ต่อไปให้เลื่อนดวงกลมใส นั้น เข้าไปในช่องจมูกแล้วเลื่อนขึ้นไปหยุดนิ่งที่หัวคอด้านใน (หญิงซ้าย-ชายขวา) บริกรรมภาวนาเพื่อประกอบบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังฯ” นี่เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๒

ต่อไปให้เลื่อนเครื่องหมายดวงกลมใส นั้น เข้าไปหยุดนิ่งตรงกลางกึ่งศีรษะ บริกรรมภาวนาเพื่อประกอบบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังฯ” นี่เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๓

ก่อนที่จะเลื่อนดวงกลมใส นั้นต่อไปมีอุบายวิธีรวมใจ (ความเห็นด้วยใจ ความจำ ความคิด และความรู้อยู่) ให้หยุดเป็นจุดเดียว ให้กลับไปข้างหลัง แล้วให้รวมลง ณ ภายในใต้โดยสะดอก โดยวิธีให้เลื้อบบดวงตากลับ แล้วให้เลื่อนดวงกลมใส นั้นลงไปหยุดนิ่งตรงเพดานปาก และบริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหังฯ” นี่เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๔

จากนั้นจึงเลื่อนดวงกลมใส นั้นลงไปตรงๆ ไปหยุดนิ่งที่ปากช่องลำคอ บริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหังฯ” นี่เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๕

จากนั้นให้เลื่อนดวงกลมใส นั้นลงไปตรงๆ ตามเส้นทางลมหายใจเข้า - ออก ไปหยุดนิ่งตรงศูนย์กลางกายระดับสะดือ อันเป็นที่สุดและที่ต้งต้นลมหายใจเข้า - ออก บริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหังฯ” นี่เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๖

จากนั้นให้เลื่อนดวงกลมใส นั้นกลับคืนขึ้นมาตรงๆ ประมาณ ๒ นิ้วมือ นี่เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๗ อันเป็นที่ตั้งกำเนิดธาตุธรรมเดิม เป็นที่จิตเปลี่ยนวาระทุกขณะจิตที่บุญกุศล หรือบาปกุศลปรุงแต่ง และเวลาสัตว์จะไปเกิด - มาเกิด - จะดับ - จะกลับ - จะตื่น

^{๑๙} สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งโลก, เเบญจภาคีธรรมฐาน : คู่มือการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์, หน้า ๗๔-๘๓

เมื่อเลื่อนดวงกลมใสมาหยุดนิ่งตรงศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ นี้แล้ว ไม่ต้องเลื่อนไปไหนอีก ให้ประทับประคองใจ รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุด ให้หนึ่งตรงนี้แห่งเดียว โดยกำหนดบริกรรมนิมิตนึกเห็นด้วยใจ และบริกรรมภาวนาท่องในใจ พร้อมกับสังเกตลมหายใจเข้า - ออกผ่าน (กระทบ) ดวงกลมใสนั้นด้วย แต่ไม่ต้องตามลม คงสังเกตเห็นลมหายใจเข้า - ออก ตรงศูนย์กลางดวงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แห่งเดียว

ต่อไปให้กำหนดบริกรรมนิมิต (นึกเห็นด้วยใจ) และกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “สัมมา-อะระหังฯ” ตรีนึกเห็นดวงกลมใส ใจอยู่ในกลางของกลาง (เห็นจุดเล็กใส) ดวงกลมใสนั้นต่อไปด้วยใจจดจ่อต่อกันเนื่องกันไปเรื่อย สิบครั้ง-ร้อยครั้ง-พันครั้งก็ช่าง ไม่สนใจอะไรอื่นทั้งสิ้น จนใจสงบหยุดนิ่ง จะปรากฏดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ไสบริสุทธินาตประมาณเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ไสสว่างขึ้นมาตรงศูนย์กลางกายนั้นแหละ

เห็นแล้วไม่ต้องไปตื่นเต้นไม่ต้องยินดีร้ายและไม่ต้องบริกรรมภาวนาว่า “สัมมา-อะระหังฯ” อีกต่อไป ให้รวมใจหยุดนิ่ง ตรงกลางของกลางจุดเล็กใส กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายนั้นแหละ จะเห็นภายในดวงประกอบด้วยศูนย์ (ดวงเล็ก ๆ) อีก ๕ ศูนย์ ณ ภายในดวงธรรมนั้น คือ ศูนย์กลาง ศูนย์ข้างหน้า-ขวา-หลัง-ซ้าย ศูนย์กลางเป็นอากาศธาตุ ศูนย์ข้างหน้าเป็นธาตุละเอียดของธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวาธาตุดิน ศูนย์ข้างหลังธาตุไฟ ศูนย์ข้างซ้ายธาตุลม ธาตุละเอียดทั้ง ๔ คือ ธาตุน้ำ-ดิน-ไฟ-ลมนั้นแหละ คือ “มหาภูตรูป ๔” ตั้งอยู่ภายในดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์

การเห็นดวงธรรมนั้นใสแจ่มปรากฏขึ้นดังนี้แล้ว ใจก็หยุดนิ่งกลางอากาศธาตุ เห็น “วิญญูณธาตุ” เป็นจุดเล็กใส สว่าง กลางอากาศธาตุนั้นแหละ ก็หยุดนิ่งกลางของกลางนั้น หยุดนิ่งถูกส่วน ศูนย์กลางดวงนั้นขยายร่างออกไป ปรากฏดวงใสสว่างต่อๆ ไป เป็นเครื่องกลั่นกรอง กาย วาจา ใจ ที่ละเอียด ประณีต และบริสุทธิ์ผ่องใส ด้วยศีล บริสุทธิ์ เพราะใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส ด้วยเจตนากรรมบริสุทธิ์ เป็นสัมมาวาจา สัมมากรรมมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็น “ศีลวิสุทธิ” และด้วยใจที่บริสุทธิ์ เพราะสงบ และตั้งมั่นเป็น “เอกัคคตาจิต” ประกอบด้วยวิตัก วิचार ปีติ สุข และเอกัคคตา อันเป็นเบื้องต้นของปฐมฌานขึ้นไป จิตใจจึงบริสุทธิ์ผ่องใสจากนิวรูปกิเลส เป็น “จิตตวิสุทธิ” อันเป็นบาทฐานให้วิปัสสนาเกิดและเจริญขึ้นและเป็นทางแห่ง “วิปัสสนา” อันเป็นความหมดจดแห่งปัญญา เริ่มตั้งแต่ “ทิฐิวิสุทธิ” คือ ความเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์กล่าวคือ เห็นสภาวะของนามรูปตามที่จริงว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

หลวงพ่อดำ ปากน้ำ ท่านจึงเรียกว่า ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา อันนำไปสู่วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ ซึ่งเข้าถึงและเห็นได้ เป็นดวงที่ใสละเอียดยิ่งที่สุด พอใจหยุดนิ่งกลาง ของกลางดวงนั้น ถูกส่วนเข้า ศูนย์กลางขยายว่างออกไป ก็จะปรากฏ “กายมนุษย์ละเอียดยิ่ง” หน้าตาเหมือนผู้ปฏิบัติทุกประการ แต่โปร่งใส สวยงาม ละเอียดยิ่งกว่ากายเนื้อ อยู่ในท่า ขัดสมาธิ หันหน้าไปทางเดียวกันกับผู้ปฏิบัติเอง นิ่งอยู่บนองค์ฌาน (เหมือนแผ่นกระจกกลม ใสหนาประมาณ ๑ ฝ่ามือ ขณะที่ใจเป็นสมาธิตั้งมั่นและประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา เป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน)

เห็นกายมนุษย์ละเอียดยิ่งนั้นแล้ว ให้ดับหยาบไปหาละเอียดยิ่งเป็นกายมนุษย์ละเอียดยิ่ง ให้ใจของกายมนุษย์ละเอียดยิ่ง หยุดนิ่งกลางของกลางดวงกลางของกลางกายมนุษย์ละเอียดยิ่งก็ต่อไป ให้ใสละเอียดยิ่งที่สุด

เมื่อใจกายมนุษย์ละเอียดยิ่งเจริญจิตตภาวนา หยุดในหยุด กลางของหยุด กลางของ กลางดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติญาณทัสสนะ จนใสละเอียดยิ่งดวงทั้งกายและองค์ฌานแล้ว ถูกส่วนเข้าศูนย์กลางจะขยายว่างออกไป ก็จะปรากฏกายทิพย์หยาบ และกายทิพย์ละเอียดยิ่ง อันเป็นกายในกายที่ใสบริสุทธิ์ โตใหญ่ มีรัศมีสว่าง สวยงาม ละเอียดยิ่ง ประณีต (กว่ากาย มนุษย์) แล้ว ให้ใจของกายทิพย์เจริญจิตตภาวนาต่อไป แบบเดียวกัน ก็จะเข้าถึงได้ทั้งรู้ ทั้งเห็น และทั้งเป็นกายรูปพรหมหยาบ รูปพรหมละเอียดยิ่ง กายอรูปพรหมหยาบ อรูปพรหมละเอียดยิ่ง อันเป็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ที่บริสุทธิ์ผ่องใส โตใหญ่ มีรัศมีสว่างและสวยงาม ละเอียดยิ่งยิ่งกว่ากันตามลำดับ จนสุดละเอียดยิ่ง

เมื่อดำเนินไปในแบบเดิมต่อไป ก็จะได้เข้าถึง - รู้ - เห็น และเป็นธรรมกายอันเป็นคุณ ธรรมที่บริสุทธิ์ ยิ่งกว่าคุณธรรมของกายในภพ ๓ ซึ่งหลวงพ่อดำ ปากน้ำ ท่านได้กล่าวว่า ครอบงำที่ยังติดหรือละสัญโญชน์กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลกอย่างน้อย ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสไม่ได้ ก็ยังจัดเป็นโคตรภูบุคคล ผู้ได้โคตรภูญาณ อยู่เท่านั้น อุปมาดังเท้าข้างหนึ่งแตะอยู่ที่นิพพาน อีกข้างหนึ่งยังยืนอยู่ภพ ๓ ต่อเมื่อเจริญ สมถวิปัสสนาจนเห็นแจ้งสภาวะธรรมและอริยสัจตามความเป็นจริง ได้เข้าถึง - รู้ - เห็นและเป็น ธรรมกาย มรรค - ผลและนิพพานธาตุ อันเป็นคุณธรรมที่สามารถละกิเลสอย่างน้อยสัญโญชน์ เบื้องต่ำ ๓ ประการได้แล้ว ตรานั้น จึงก้าวล่วงข้ามโคตรภูคุณ เป็นพระอริยบุคคลตามระดับ ภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้

นี้เป็นสมถภาวนาและอนวิปัสสนาอันให้เห็นแจ้ง รู้แจ้ง สภาวะของสังขารธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุปาทินนสังขาร คือ สังขารที่มีชีวิต มีวิญญาณครอง ได้แก่ สัตว์โลกทั้งหลาย ให้เห็นเบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือกล่าวโดยย่อ คือ รูปขันธ์และนามขันธ์ เป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ชื่อว่า “ทวิวิสุทธิตี” โดยมี สติวิสุทธิตีและจิตตวิสุทธิตี เป็นบาทฐานให้ทวิวิสุทธิตีอันเป็นตวิวิปัสสนาเกิดเจริญขึ้นและตั้งอยู่จนกระทั่งถึงธรรมกาย

ตามที่หลวงพ่อดอกน้ำ ท่านได้ปฏิบัติและสอนวิธีเจริญสมถวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยการมีสติพิจารณาภายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้ง ณ ภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้ - เห็น และเป็นภายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนสุดละเอียดถึงธรรมกายนั้น พึงทราบความหมายของคำว่า “กาย” แปลว่า “ประชุม” หรือ “หมู่” ซึ่งหมายถึงเป็นที่รวมแห่งส่วนหรือสิ่งนั้นๆ ซึ่งเป็นได้ทั้งรูปกาย (สรีระ) หรือร่างกาย (เทห) นี่เป็นส่วน “รูปธรรม” และทั้งนามกาย คือ จิตใจ อันเป็น “นามธรรม” ส่วนที่ชื่อว่า “ธรรมกาย” นั้น เป็นธรรมธาตุอันเป็นที่ประชุมหรือรวมคุณธรรมของพระพุทธเจ้า พระอรหันตเจ้า พระอริยเจ้า และ/หรือคุณธรรม (ศีล สมาธิ ปัญญา) ของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อพระโสดาปัตติมรรค ตั้งแต่ระดับโคตรภูบุคคลขึ้นไป

๑.๕.๕ กรรมฐานสายอานาปานสติ

กรรมฐานสายอานาปานสตินี้มีปฏิบัติแพร่หลายกันมากอีกแนวหนึ่งในประเทศไทย เนื่องจากเป็นกรรมฐานที่ใช้อารมณ์หรืออุปกรณ์ที่มีอยู่ภายในตัวของแต่ละคน คือลมหายใจ ซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างยิ่ง อาจารย์ผู้สอนกรรมฐานที่มีชื่อเสียงในสายนี้มีหลายท่าน ส่วนใหญ่มีวิธีการปฏิบัติเป็นไปในแนวเดียวกัน ในที่นี้จะยกเอาวิธีการปฏิบัติอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุแห่งสวนโมกขพลารามมากล่าว

ท่านพุทธทาสภิกขุเป็นผู้มีชื่อเสียงในฐานะเป็นปราชญ์ในทางพระพุทธศาสนารูปหนึ่งมีผลงานด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนามากมายไม่ว่าจะเป็นเขียนหนังสือ บทความ ปาฐกถา เทศนา แต่เมื่อพูดถึงเรื่องการปฏิบัติแล้วท่านมักจะยกอานาปานสติขึ้นมาแสดงเสมอ โดยชี้แจงว่าเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงโปรดปรานและแนะนำให้สาวกปฏิบัติตาม ถ้าใครปฏิบัติอานา-

ปานสติให้สมบูรณ์แล้วก็จะมีผลให้คุณธรรมต่าง ๆ เช่น สติปัฏฐาน ๔ มรรค ๘ เป็นต้นถึงความสมบูรณ์ด้วย

วิธีการปฏิบัติ

ท่านพุทธทาสภิกขุได้อธิบายขยายความอานาปานสติสูตรไว้อย่างละเอียด เริ่มตั้งแต่การฝึกหัดดูลมอันเป็นหลักสมถภาวนา ลึกไปจนถึงการฝึกหัดให้ได้ฌาน ต่อจากนั้นจึงพิจารณาหลักไตรลักษณ์อันเป็นวิปัสสนาซึ่งมีหลักการปฏิบัติโดยสังเขปดังนี้^{๒๐}

๑) รู้จักลมหายใจยาว คือ ตั้งสติคอยเฝ้าสังเกตลมหายใจยาวทุกครั้งที่ยาวใจเข้าและหายใจออกต่อเนื่องกันไปจนกว่าจะรู้สึกซึมซาบเข้าใจลมหายใจยาวเป็นอย่างดีว่าเป็นอย่างไรมีลักษณะอย่างไร และอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร ลมหายใจยาวจึงเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจจนคุ้นเคยให้ดีเป็นลำดับแรก

๒) รู้จักลมหายใจสั้น เมื่อทำความเข้าใจกับลมหายใจยาว จากนั้นให้ตั้งสติคอยเฝ้าสังเกตลมหายใจสั้นทุกครั้งที่ยาวใจเข้าและหายใจออกอย่างต่อเนื่อง จนกว่าจะรู้สึกซึมซาบเข้าใจลมหายใจสั้นเป็นอย่างดีว่าเป็นอย่างไรมีลักษณะอย่างไร และอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร

๓) รู้จักลมที่ปรุงแต่งกายทั้งหมด คือ กำหนดรู้กายสังขาร หมายถึงลมหายใจที่คอยปรุงแต่งกายให้ขึ้นหรือลง ให้สงบระงับหรือให้กระวนกระวาย ในขั้นนี้ต้องกำหนดพิจารณาลมหายใจละเอียดขึ้นว่าปรุงแต่งร่างกายอย่างไร ร่างกายเนื่องอยู่กับลมหายใจอย่างไร จนสามารถมองเห็นวิธีการที่จะบังคับร่างกายได้ตามใจชอบโดยวิธีการบังคับผ่านทางลมหายใจ เพราะลมหายใจเป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกาย

๔) ทำลมหายใจให้ระงับลง ลมหายใจคือกายสังขารทำหน้าที่ปรุงแต่งร่างกาย ถ้าผู้ปฏิบัติทำลมหายใจให้ระงับลง ละเอียดลง ร่างกายก็จะสงบระงับลงด้วยเหมือนกัน ในขั้นนี้มีวิธีปฏิบัติดังนี้

^{๒๐} พุทธทาสภิกขุ, *วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง*, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๗-๖๒, และ พุทธทาสภิกขุ, *โอสาเรตัพพธรรม*, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๖-๑๗๓.

ขั้นที่ ๑ ใช้สติวิ่งตามลมในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออกโดยขณะที่หายใจเข้า เริ่มต้นกำหนดตั้งแต่ปลายจมูกไปจนสุดลมหายใจเข้าที่สะดือ (กำหนดตามความรู้สึก) และใช้สติกำหนดตามลมหายใจออกโดยเริ่มกำหนดตั้งแต่สะดือเรื่อยมาจนถึงปลายจมูก ใช้สติกำหนดลมหายใจวิ่งเข้าวิ่งออกอยู่อย่างนั้นสติอยู่ในลักษณะวิ่งตามได้ดี แน่วแน่ ไม่ฟุ้งออกไป เมื่อทำได้เช่นนี้จึงถือว่าสำเร็จขั้นที่ ๑

ขั้นที่ ๒ ใช้สติเฝ้าดูลม เมื่อกำหนดขั้นที่ ๑ ได้ดีแล้ว ลำดับต่อไปให้ใช้สติตั้งไว้ในที่ที่เหมาะสมที่สุดคือปลายจะงอยจมูกเพียงที่เดียว โดยกำหนดเอาตรงที่มีความรู้สึกได้ถึงลมที่กระทบขณะหายใจเข้า - ออก ไม่ต้องวิ่งตามลมเหมือนขั้นที่ ๑ กำหนดเฝ้าความรู้สึกลมหายใจเข้า - ออก หยาบ ละเอียด ที่มากระทบปลายจมูกอย่างต่อเนื่องจนจิตไม่ฟุ้งซ่านแน่วแน่อยู่กับความรู้สึกตรงที่ลมกระทบปลายจมูกนั้น เมื่อทำได้เช่นนี้จึงถือว่าสำเร็จขั้นที่ ๒

ขั้นที่ ๓ กำหนดนิมิต เมื่อกำหนดขั้นที่ ๒ สำเร็จแล้ว เลื่อนขั้นมาขั้นที่ ๓ คือ การทำให้เกิดความรู้สึกเป็นมโนภาพตรงจุดที่ลมหายใจกระทบนั้น สำหรับมโนภาพที่ปรากฏแต่ละคนไม่เหมือนกันมีความหลากหลาย เช่น เหมือนกับก้อนสีขาวเล็กๆ เหมือนปุยสำลี เหมือนก้อนเมฆ เหมือนหยาดน้ำบนใบหญ้าที่ถูกแสงแดดส่องแวววาว เหมือนใยแมงมุมที่ทอแสงอยู่กลางแดด เหมือนดวงแก้ว ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ เป็นต้น มโนภาพเหล่านี้เรียกว่า นิมิตไม่ใช่ของจริง แต่เป็นเพียงสิ่งที่จิตซึ่งเข้าถึงความสงบพอสมควรสร้างขึ้นเพื่อกำหนดเป็นอุบายเข้าถึงความสงบละเอียดยิ่งขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดนิมิตขึ้นได้จนจิตไม่ฟุ้งซ่านแน่วแน่อยู่กับนิมิตนั้นเรียกว่าได้อุคคหนิมิต ถือว่าทำสำเร็จขั้นที่ ๓

ขั้นที่ ๔ เปลี่ยนนิมิตที่กำหนด หมายถึงทำอุคคหนิมิตที่ได้ในขั้นที่ ๓ ให้กลายเป็นปฏิภาณนิมิตโดยวิธีการน้อมจิตไปในทางกำหนดมโนมโนภาพนั้นให้เปลี่ยนขนาด เปลี่ยนรูปร่าง เปลี่ยนสี เปลี่ยนกิริยาอาการได้ตามต้องการ เช่น กำหนดขยายนิมิตเปลี่ยนจากหยาดน้ำค้างเล็กๆ ให้กลายเป็นของใหญ่ขึ้นหรือให้เล็กลงได้ตามต้องการ ให้เปลี่ยนสีเปลี่ยนรูปร่างลักษณะได้ ให้ลอยไปลอยมาได้ตามต้องการ เมื่อทำได้ถึงขั้นนี้ถือว่าทำปฏิภาณนิมิตให้เกิดขึ้นได้ ขณะนี้สภาวะทางจิตละเอียดประณีตยิ่งขึ้น

ผู้ปฏิบัติที่สามารถทำได้ทั้ง ๔ ขั้นตอนทุกขณะที่หายใจเข้า-ออกดังกล่าวมาถือว่า มีความสำเร็จในการบังคับจิต บังคับกาย บังคับลมหายใจได้ โดยวิธีปฏิบัติคือการบังคับลมหายใจได้เพียงอย่างเดียว ย่อมส่งผลไปถึงการบังคับกายและจิตได้ในขณะเดียวกัน ในขั้นนี้จิตของผู้ปฏิบัติ สงบระงับ กายสงบระงับ และลมหายใจก็สงบระงับ

ขั้นที่ ๕ กำหนดองค์ฌาน เมื่อทำคล่องแคล่วในการกำหนดปฏิภาณนิมิตตามขั้นที่ ๔ วิธีการต่อไปคือกำหนดให้นิมิตหยุดปรากฏชัดนิ่งอยู่ ขณะนี้จิตมีคุณภาพเหมาะสมที่จะห่วงอัปนาสมาธิให้เกิดขึ้นคือสามารถที่จะห่วงเอาคุณลักษณะที่เป็นองค์ฌาน ๕ อย่างให้เกิดขึ้น ได้แก่ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา บรรดาองค์ฌานทั้ง ๕ แต่อย่างใดก็มีอาการต่างกันดังนี้ วิตก หมายถึงกิริยาที่จิตกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้นๆ หรือความรู้สึกชัดเจนอยู่ว่าจิตเกาะที่อารมณ์คือนิมิตนั้น วิจาร หมายถึงกิริยาที่จิตรู้สึกต่ออารมณ์นั้นๆ อย่างละเอียดลึกซึ้งทั่วถึงว่าเป็นอย่างไร หรืออาการที่จิตซึมซาบต่อนิมิตนั้น ปิติ หมายถึงความรู้สึกอิ่มเอิบพอใจ สุข หมายถึงความรู้สึกสบาย เอกัคคตา หมายถึงความรู้สึกว่าจิตแน่วแน่มีอารมณ์อันเดียวเป็นจุดยอด เมื่อองค์ฌานทั้ง ๕ อย่างเกิดขึ้นพร้อมกันแล้วแสดงว่าจิตดำรงอยู่ในปฐมฌานชื่อว่าทำกายสังขารให้สงบระงับเต็มตามความหมายของอานาปานสติขั้นที่ ๔

ถ้าต้องการให้กายสังขารสงบระงับละเอียดยิ่งขึ้นไปต้องเพิกถอนความรู้สึกที่เป็นวิตก วิจารออกคงเหลือแต่ ปิติ สุข เอกัคคตา เรียกว่า ทุติยาฌานคือฌานที่ ๒ ถ้าต้องการทำกายสังขารให้สงบระงับยิ่งขึ้นไปอีก ต้องทำความพยายามที่จะเพิกความรู้สึกที่เป็นปิตีออกคงเหลือแต่ สุขกับเอกัคคตา เรียกว่าตติยาฌานคือฌานที่ ๓ ถ้าต้องการทำกายสังขารให้สงบระงับละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก จำต้องเปลี่ยนความรู้สึกที่เป็นสุขให้เป็นอุเบกขาคือความรู้สึกวางเฉยเหลืออยู่แต่อุเบกขากับเอกัคคตา จัดเป็นจตุตถฌานคือฌานที่ ๔ เป็นความสงบระงับขั้นสูงสุดของรูปฌาน อานาปานสติขั้นที่ ๔ ว่าด้วยการทำกายสังขารให้สงบระงับมาถึงจุดท้ายสุดดังนี้

จตุกกะที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดดูเวทนา ๔ ลักษณะ

ในหมวดนี้ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่กำหนดเอาเวทนาเป็นอารมณ์ เวทนาที่ใช้กำหนดในหมวดนี้มี ๒ อย่าง คือ ปิติและสุข ที่เกิดขึ้นในองค์ฌานนั่นเองโดยที่เวทนาทั้ง ๒ อย่างจะเกิดขึ้นชัดเจนแก่ผู้เจริญอานาปานสติจนบรรลุถึงปฐมฌาน ทุติยาฌาน ตติยาฌาน หรือแม้จะปฏิบัติได้บรรลุถึงจตุตถฌานจนทั้งปิติและสุขได้แล้ว เมื่อมาเจริญอานาปานสติหมวดนี้จำต้องกลับมาทำฌานในระดับที่ปิติและสุขจะเกิดขึ้นแล้วนำปิติและสุขนั้นมากำหนดพิจารณาเป็นอารมณ์ต่อไป หรือถ้าไม่สามารถทำปฐมฌานให้เกิดได้ เพียงแต่ทำกายสังขารให้สงบระงับด้วยอุปัชฌายาสมาธิขณะกำหนดลมหายใจยาวและสั้น เมื่อปิติและสุขเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ก็อาจนำปิติและสุขนั้นมากำหนดเป็นอารมณ์ได้ในหมวดที่ ๒ นี้ แบ่งออกเป็น ๔ ขั้น คือ

๕) กำหนดปิติ ได้แก่ หายใจเข้า หายใจออกอยู่ด้วยความรู้สึกที่เป็นปิติพอใจ จนคุ้นเคยรู้ทั่วถึงปิติอย่างละเอียดว่าเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร มีเหตุอย่างไร มีผลอย่างไร

๖) กำหนดสุขซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากปิติ ในขั้นนี้ต้องหายใจเข้า หายใจออกด้วยความรู้สึกที่เป็นสุขจนคุ้นเคยรู้ทั่วถึงว่าความสุขเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร มีเหตุอย่างไร มีผลอย่างไร มีอิทธิพลอย่างไร

๗) กำหนดรู้เครื่องปรุงแต่งจิตที่เรียกว่าจิตตสังขาร เครื่องปรุงแต่งจิตที่ใช้ กำหนดเป็นอารมณ์คือปิติและสุข ให้กำหนดรู้ว่าปิติและสุขปรุงแต่งจิตให้เป็นอย่างไร เช่น ขณะเกิดปิติ จิตตื่นเต้น ดีใจ ขณะเกิดความสุข จิตสบายอยากอยู่ในภavnันั้นนาน ๆ เป็นต้น ให้รู้ประจักษ์ชัดต่ออาการที่ปิติและสุขปรุงแต่งจิตอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก

๘) ทำเครื่องปรุงแต่งจิตให้ถอยกำลังลง หมายถึงการไม่ยอมให้ปิติและสุขปรุงแต่ง จิตตามแต่จะปรุงแต่งไป เช่น เมื่อมีปิติและสุขเกิดขึ้นก็มุ่งจะปรุงแต่งจิตไปในทางกิเลสให้เกิด ความยึดมั่นถือมั่นพอกพูนขึ้น ดังนั้น จึงต้องทำจิตตสังขารให้ระงับเสียโดยพิจารณาเห็นปิติและ สุขเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง หลอกหลวงและเป็นมายา เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย เมื่อพิจารณาเห็น ปิติและสุขตามความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว ก็จะสามารถควบคุมจิตตสังขารได้และส่งผลให้สามารถควบคุมจิตได้

จุดกึ่งที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดดูจิต ๔ ลักษณะ

๙) กำหนดอาการของจิต หมายถึงการกำหนดที่ตัวจิตอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ว่าจิตกำลังเป็นอย่างไร กำลังมีปิติ มีสุข มีโลภะ ไม่มีโลภะ มีภวัชระ ไม่มีภวัชระ เป็นต้น กำหนดดูจิตอยู่อย่างนี้จนคล่องแคล่ว คุ้นเคย เข้าใจสภาพจิตดี จึงเลื่อนในขั้นต่อไป

๑๐) บังคับจิตให้ปราโมทย์ เป็นการเริ่มบังคับจิตให้อยู่ในอวัจนาค คือ บังคับจิต ให้รู้สึกบันเทิงรื่นเริงอิมเอบอยู่ตลอดเวลาที่หายใจเข้าออก เมื่อชำนาญดีแล้วจึงเลื่อนขึ้นในขั้นต่อไป

๑๑) บังคับจิตให้ตั้งมั่น ได้แก่ สามารถบังคับจิตให้หยุด ตั้งมั่น แน่วแน่มั่นคงอยู่โดยไม่เื่องด้วยองค์ฌานทุกขณะที่หายใจเข้าออกไม่เลือกสถานที่

๑๒) ปลดเปลื้องจิตจากอารมณ์ ทำจิตใจให้เป็นอิสระจากสิ่งที่มากลุ่มรุมจิต เช่น นินวณ

จุดเกาะที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดดูธรรม ๔ ลักษณะ

๑๓) เห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง (อนิจจานุปัสสี) กำหนดถึงความไม่เที่ยงของสภาวะธรรมทั้ง ๓ หมวดที่กล่าวมาคือ หมวดกาย เริ่มตั้งแต่ในลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น ลมหายใจที่ปรุ่่งแต่งกาย กายสังขารคือลมหายใจที่ระงับลงจนเป็นฌาน ล้วนมีอาการไม่เที่ยง หมวดเวทนา คือ ปิติ สุข ความที่ปิติสุขปรุ่่งแต่งจิตและอิทธิพลของปิติและสุขที่ระงับลง ล้วนมีอาการไม่เที่ยง หมวดจิต คือ ตัวจิต จิตที่ปราโมทย์ จิตที่ตั้งมั่น จิตที่เป็นอิสระจากเครื่องกั้ลุ่มรุม ล้วนมีอาการไม่เที่ยง เมื่อกำหนดพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ก็จะพบความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวตน

๑๔) กำหนดความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่น (วิราคนุปัสสี) เป็นผลสืบเนื่องมาจากการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงอันเป็นมายาปราศจากตัวตนของสภาวะธรรมตามที่กล่าวมา จนจิตเกิดความเบื่อหน่าย^{๒๑} คลายความกำหนัด ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสภาวะธรรมที่กำลังพิจารณาอยู่ แม้อาการที่จิตคลายความยึดมั่นถือมั่น ก็จำต้องกำหนดรู้ทุกลมหายใจเข้าออก

๑๕) กำหนดเห็นความดับไป (นิโรธานุปัสสี) จากการที่กำหนดความจางคลายแห่งความยึดมั่นถือมั่น ความดับไปแห่งกิเลสและกองทุกข์ก็จะค่อยเป็นไปโดยลำดับทุกขณะที่ยาใจเข้าออกซึ่งเป็นอาการที่จะต้องกำหนดรู้ด้วย

๑๖) กำหนดเห็นความสลัดคืน (ปฏินิสสัคคานุปัสสี) เป็นผลขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติอานาปานสติ เป็นการสลัดคืนออกไปหมดสิ้น ไม่มีอะไรที่จะยึดไว้เป็นของตนอีกต่อไป

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติถึงความบริบูรณ์เต็มที่เมื่อผู้ปฏิบัติผ่านทั้ง ๑๖ ขั้นตอน

^{๒๑} ความเบื่อหน่ายที่เกิดขึ้นในที่นี้ เป็นความรู้สึกที่เกิดจากปัญญาพิจารณาเห็นความเป็นจริงของสภาวะธรรมอย่างแจ่มแจ้งจนจิตไม่อาจจะเกาะเกียวยึดถือสิ่งนั้นได้อีกต่อไป จิตที่เกิดความเบื่อหน่ายในลักษณะนี้จึงไม่มีอาการที่เป็นทุกข์เหมือนความเบื่อหน่ายที่เกิดจากการคลุกคลีอยู่กับวัตถุหรือเรื่องราวอย่างใดอย่างหนึ่งจนจำเจ ซ้ำซาก อยากจะพ้นไป ซึ่งความเบื่อหน่ายอย่างหลังนี้ มีสมุฏฐานมาจากกิเลสตัณหาจึงก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ไม่รู้เท่าทัน.

สรุปท้ายบท

จากการได้ศึกษาประวัติและวิวัฒนาการของการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ศึกษาจะมองเห็น พัฒนาการการปฏิบัติกรรมฐานในยุคต่างๆ ตั้งแต่ก่อนพุทธกาลก็มีการปฏิบัติกรรมฐานเช่นกัน โดยเฉพาะสมณกรรมฐานมีพัฒนาการเจริญก้าวหน้าจนถึงขั้นสูงสุดคือสมาบัติ ๘ ยังขาดแต่ วิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ต่อมาสมัยพุทธกาล เจ้าชายสิทธัตถะได้ออกแสวงหาทางหลุดพ้น จากทุกข์ทรงผ่านการปฏิบัติสมณกรรมฐานมาทุกชั้นตอนรวมถึงการทรมานตนด้วยวิธีต่างๆ ในที่สุดทรงค้นพบวิธีการตัดทำลายกิเลสได้เด็ดขาดคือวิปัสสนากรรมฐานและทรงทำการ เผยแผ่ทั้งสมณกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานด้วยทรงเห็นว่าการนำกรรมฐานทั้งสองมา ปฏิบัติจะสนับสนุนเกื้อกูลกันดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ได้เร็วขึ้นหลังจากพุทธปรินิพพานแล้ว เหล่าสาวกได้สืบทอดวิธีการปฏิบัติกรรมฐานกันมาอย่างไม่ขาดสายจนถึงสมัยปัจจุบัน ดังนั้น ในประเทศไทยจึงมีแนวการปฏิบัติกรรมฐานหลากหลายวิธี ซึ่งมีทั้งสมณกรรมฐานและวิปัสสนา กรรมฐานดังที่นิสิตได้ศึกษาผ่านมา

คำถามท้ายบท

๑. ในสมัยก่อนพุทธกาลมีการพัฒนาจิตที่เรียกว่าปฏิบัติกรรมฐานหรือไม่ ถ้ามีปรากฏในชนกลุ่มไหนบ้าง และการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยก่อนพุทธกาลนั้นพัฒนาการไปสู่ขั้นสูงสุดถึงขั้นไหน
๒. ปรากฏว่าสมัยก่อนพุทธกาล เจ้าชายสิทธัตถะได้เคยปฏิบัติโยคะหรือสมถกรรมฐานจนได้บรรลุถึงสมาบัติ ๘ ทรงเห็นว่ายังไม่ใช้ทางพ้นทุกข์จึงปลีกตัวออกไป ให้นิสิตแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลของสมถะคือสมาบัติ ๘ ที่เจ้าชายสิทธัตถะบรรลุว่ามีประโยชน์หรือไม่ การบรรลุสมาบัติ ๘ จัดเป็นการออกนอกทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ เพราะเหตุไร
๓. กรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบใหม่ในสมัยพุทธกาลคืออะไร อำนวยผลถึงขั้นสูงสุดแก่ผู้ปฏิบัติอย่างไร
๔. ในสมัยพุทธกาลมีการปฏิบัติกรรมฐานอย่างแพร่หลาย เมื่อนิสิตได้ศึกษาเอกสารประกอบการสอนแล้วให้ยกตัวอย่างพระสูตรสำคัญพร้อมเนื้อหาโดยย่อที่พระพุทธองค์ทรงยกขึ้นสอนกรรมฐานมา ๒ พระสูตรพอเป็นตัวอย่าง
๕. ให้นิสิตบอกความเป็นไปของการปฏิบัติกรรมฐานหลังสมัยพุทธกาลมาแต่โดยย่อ
๖. ให้นิสิตบอกวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยมา ๕ สาย คือ ก) กรรมฐานแบบบริกรรมภาวนาพุทโธ ข) กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวก ค) กรรมฐานแนววิชาธรรมกาย ง) กรรมฐานแบบอานาปานสติ จ) กรรมฐานแบบพอง-ยุบ

เอกสารอ้างอิงประจําบท

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาเดปิฎก, ๒๕๐๐. กรุงเทพฯ

: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : มหา-

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). พระพุทธประวัติ. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, ๒๕๔๒.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. วิสุทธิมคฺคปกรณํ. กรุงเทพฯ : วิญญาน, ๒๕๓๕.

_____. ขุททกนิกาย ธมฺมปทอฏฺฐกถา. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

_____. แก่นพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ : เจริญรัฐการพิมพ์, ๒๕๒๕.

_____. คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

วริยา ชินวรรณ วารัฎฐา ภวภูตานนท์และคณะ. สมธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความ

คำสอนเรื่องสมธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย. กรุงเทพฯ :

ด้านสุทธการพิมพ์, ๒๕๔๓.

สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย. เบนุจภาคีกรรมฐาน : คู่มือการปฏิบัติ

ธรรมเพื่อความพ้นทุกข์. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.



คณะอุบาสก อุบาสิกา เดินจงกรมรอบพระวิหาร
วัดพระพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก พ.ศ. ๒๕๑๘

บทที่ ๒

ความหมาย หลักการและประโยชน์ของกรรมฐาน

พระครูสาธธรรมรังสี
พระครูสาธุกิจโกศล

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. บอกความหมายของกรรมฐานได้
๒. อธิบายหลักการสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐานได้
๓. อธิบายผลของการปฏิบัติกรรมฐานได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ☐ ความนำ
- ☐ ความหมายของกรรมฐาน
- ☐ หลักการสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน
- ☐ ประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน

๒.๑ ความนำ

การปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการทำให้จิตใจให้มั่นคง ไม่หวั่นไหว จิตเที่ยงธรรมปราศจากสิ่งกีดกันความไม่พึงชานแห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต และความตั้งใจไว้ชอบ ฉะนั้น สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเป็นการทำงานทางด้านจิตใจโดยตรง และการทำงานทางด้านจิตใจต้องใช้หลักกรรมฐาน คนเราจะทำงานทางด้านจิตใจได้ต้องมีหลักการในการทำงานทางพระพุทธศาสนา

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ใช้หลักสมถกรรมฐานคือการทำฐานของจิตใจให้มั่นคงด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก มีสติอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ เมื่อมีสติแล้วจิตใจเป็นเอกัคคตา (เป็นหนึ่ง) จึงยกระดับจิตใจขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐานเป็นปัญญาที่เห็นแจ้งชัดในรูปนามหรือขั้นที่ ๕ ว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาเป็นภาวนามยปัญญาเข้าถึงหลักอริยสัจ ๔ จนบรรลุมรรค ผลนิพพาน ตามกำลังของวิปัสสนาญาณ

๒.๒ ความหมายของกรรมฐาน

คำว่า กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต ในพระไตรปิฎกชั้นต้นจึงใช้หมายถึงการดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพของแต่ละฝ่ายโดยใช้ได้กับการงานฝ่ายคุณุหัตถ์และฝ่ายบรรพชิต^๑ ส่วนคัมภีร์อรรถกถาท่านจำกัดความหมายของกรรมฐานให้แคบเข้าโดยใช้ร่วมกับงานฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาอย่างเดียว^๒ กรรมฐาน หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า “ภาวนา” แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

^๑ ในฝ่ายคฤหัสถ์สามารถใช้เรียกการประกอบอาชีพในงานทั่วไปได้ เช่น การประกอบอาชีพกสิกรรม เรียกว่า กสิกรรมฐาน การประกอบอาชีพค้าขายเรียกว่า พาณิชยกรรมฐาน ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิตมีความหมายคือการเจริญจิตภาวนาหรือการปฏิบัติกรรมฐานที่มีกณน้อย เมื่อถึงพร้อมย่อมมีผลมาก (ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๖๔/๕๘๖).

^๒ พุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/-/๖.

๒.๒.๑ ความหมายของภาวนา

ภาวนา แปลว่า การอบรมก็ได้ แปลว่า การเจริญก็ได้ เพราะภาวนา หมายถึงการทำให้ดีขึ้น เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า ทำให้เจริญ ส่วนภาวนาที่แปลว่า การอบรม ก็เพราะอบรมจิตให้ดีขึ้น ให้ประเสริฐขึ้น ให้มีคุณค่าขึ้นนั่นเอง^๓ การภาวนามีจำแนกออกเป็นหลายประเภทด้วยกัน ในที่นี้จะกล่าวถึงการภาวนาที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติฝึกฝนอบรมจิตใจ ๒ หมวดธรรมดังนี้

๑) ภาวนา ๒ (การเจริญ การทำให้เกิดให้มีขึ้น การฝึกอบรมจิตใจ) คือ

- สมถภาวนา การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ เป็นการฝึกสมาธิ
- วิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง เป็นการ

เจริญปัญญา

๒) ภาวนา ๔ (การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม การพัฒนา) คือ

๒.๑) กายภาวนา (การเจริญกาย) พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒.๒) สีสภาวนา (การเจริญศีล) พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๒.๓) จิตตภาวนา (การเจริญจิต) พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตหน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใสเป็นต้น

๒.๔) ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา) พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

^๓ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ), บทอบรมกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ม.ป.พ.).

ในบาลีแสดงภาวนา ๔ นี้ ในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคล จึงเป็นภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต ปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วน ย่อมเป็นพระอรหันต์

๒.๒.๒ ความหมายของสมาธิ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒^๔ ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า “ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยพิจารณาอย่างเคร่งเครียดเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น”

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต)^๕ อธิบายความหมายของสมาธิไว้ว่า สมาธิ แปลกันว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ จิตตัสเสกัคคตา หรือเรียกสั้นๆ ว่า เอกัคคตา ซึ่งแปลว่า ภาวะจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

ส่วนคัมภีร์วิสุทธิมรรคให้คำจำกัดความว่า ความมีอารมณ์อันเดียวแห่งจิตที่เป็นกุศล เป็นสมาธิ นอกจากนี้ยังได้อธิบายลักษณะ รสปัจจุบันฐาน และปทัฏฐานแห่งสมาธิไว้ว่า สมาธิมีความไม่ซัดส่ายเป็นลักษณะ มีความกำจัดความซัดส่ายเป็นรส มีความไม่หวั่นไหวเป็นปัจจุบันฐาน ส่วนปทัฏฐานแห่งสมาธินั้น คือความสุข ตามพระบาลีว่า จิตของผู้มีความสุข ย่อมตั้งมั่นดังนี้^๖

ความหมายและคำจำกัดความที่กล่าวมานี้ สรุปความหมายของคำว่า สมาธิ ได้ว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียวแน่วแน่ต่ออารมณ์เดียว หรือภาวะที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับอารมณ์อันหนึ่ง ซึ่งอารมณ์ในที่นี้แตกต่างจากความหมายที่ใช้กันโดยทั่วไปในภาษาไทย หมายถึง สิ่งที่เกิดไปยึดเหนี่ยว จะเป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หรือทางใจก็ตามอารมณ์ ในที่นี้

^๔ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, (กรุงเทพฯ : นามมีบุ๊คส์ พับลิเคชันส์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓๐.

^๕ พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๘๒๔.

^๖ ที.สี. (ไทย) ๔/๒๒๕/๗๕, มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๒-๓.

จึงหมายถึงอารมณ์ ๖ ซึ่งได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ที่มากระทบ หรือที่เรารับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอายตนะภายใน ๖ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ ๖ เพราะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนแต่ละอย่าง เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการได้ยิน เป็นต้น

๒.๒.๓ หลักการของการฝึกสมาธิ

๑) การฝึกสมาธิ ก็คือ การใช้อารมณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัด ให้จิตกำหนด เพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุม สามารถจับอยู่กับอารมณ์อันนั้นอันเดียวได้ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอยไปหาอารมณ์อื่น วัตถุ สิ่ง หรืออารมณ์ที่จะเอามาให้จิตกำหนดนี้เป็นอะไรก็ได้ แต่ให้เป็นกลางๆ คือ ไม่ก่อให้เกิดคิดปรุงแต่งซึ่งโดยมากจะใช้สิ่งดีงาม หรือสิ่งที่เป็นกลางๆ

สิ่งดีงาม เช่น พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ความเมตตากรุณา ซึ่งเอามาใช้เป็นอารมณ์หรือสิ่งที่จิตเกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวได้ นอกจากสิ่งดีงามที่กล่าวแล้ว อาจใช้สิ่งกลางๆ คือ สิ่งที่ไม่ได้มีความหมายทางบวกหรือทางลบ เช่น ลมหายใจซึ่งเป็นกลางๆ หรือ แม้แต่วัตถุสี่เหลี่ยม สีแดง ไฟ แสงสว่าง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกลางๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว เมื่อเอามาให้จิตกำหนด ทำให้จิตกำหนดจับแน่นๆ พยายามให้จิตอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว ไม่เลื่อนลอย ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น ถ้าหากทำให้จิตกำหนดแน่วแน่วอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียวได้สำเร็จ เรียกว่า การฝึกสมาธิ

หลักการของการฝึกสมาธิจึงอยู่ที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะให้จิตมารวมเป็นหนึ่งเดียว เรียกว่ามีอารมณ์หนึ่งเดียวหรือทำให้จิตกำหนดจับอยู่กับสิ่งเดียว คือดอยู่เรื่องเดียวในแง่หนึ่ง เหมือนกับว่าสามารถควบคุมบังคับจิตได้ ซึ่งความจริงมันเป็นไปเอง คือถ้าเราฝึกจิตจนมีความชำนาญ แล้วมันก็เป็นไปได้เอง หลักการของการฝึกสมาธิจึงรวมเป็นแนวเดียวส่วนรูปแบบจะมีก็รูปแบบก็ได้

๒) สิ่งที่ไม่ใช่สมาธิ แต่เป็นปฏิบัติเป็นศัตรูของสมาธิเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสีย จึงจะเกิดสมาธิได้ หรือจะพูดว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดด้วยสมาธิก็ได้ สิ่งเหล่านี้มีชื่อเรียกเฉพาะว่า นิวรณ์^๗

^๗ สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพฯ : ดอกหญ้ากรุป, ๒๕๔๙), หน้า ๔.

๒.๒.๔ ความหมายของสมถกรรมฐาน

พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อธิบายความหมายของคำว่า สมถะ^๘ ไว้ว่า ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ดังนั้น สมถกรรมฐาน จึงหมายถึงหลักการหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจหรือเกิดสติมีสมาธิตาม มาเป็นลำดับ สมถกรรมฐานจึงมีผลเป็นความสงบ ส่วนผลของสมถกรรมฐานนั้น จะมีผลเป็นบวก หรือเป็นลบนั้นก็ต่อเมื่อบุคคลนำผลของสมถกรรมฐานไปใช้ในลักษณะใด ถ้าใช้ในทางที่ดี เช่น นำไปใช้ในการเจริญปัญญา สมถกรรมฐานจะมีผลบวก ในทางตรงกันข้าม แต่ถ้านำสมถกรรมฐาน ไปใช้ในทางลบดังพระเทวทัตจะทำให้ผู้ใช้สมถกรรมฐานได้รับความทุกข์ทรมานในสังสารวัฏ

๒.๒.๕ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อธิบายความหมายของคำว่า วิปัสสนา^๙ ไว้ว่า ได้แก่ ปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่อง ทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญาทริย ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนคัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ”

จำลอง ดิษยวณิช^{๑๐} ได้อธิบายความหมายในลักษณะขยายความเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (Insight meditation) ไว้ว่า วิปัสสนา + กรรมฐาน วิปัสสนา

^๘ อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

^๙ อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

^{๑๐} จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่ : แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๒-๓.

ประกอบด้วย วิ + ปัสสนา วิ แปลว่าอาการหลายอย่างและอาการพิเศษ ส่วน ปัสสนา แปลว่า การเห็น วิปัสสนา จึงหมายถึงการเจริญภาวนาอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง โดยอาการหลายอย่าง และอาการพิเศษในสภาวะธรรม กรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งแห่งการกระทำ หมายถึงการทำความเพียรที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อให้บรรลุคุณวิเศษ คือฉาน มรรค ผล และนิพพาน

ในการเจริญวิปัสสนา จะต้องมีการกำหนดเพื่อให้เห็นแจ้งในอาการหลายอย่าง ซึ่งได้แก่ พระไตรลักษณ์นั่นเอง พระไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง คือความไม่เที่ยง (impermanence) ทุกขัง คือความทนอยู่ไม่ได้ (suffering) และอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตน หรือความบังคับบัญชาไม่ได้ (non-self or uncontrollability) ส่วนคำว่า อาการพิเศษหมายเอา การกำหนดอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ รูป-นาม ซึ่งเป็นอารมณ์ (สิ่งเร้า) ต่างๆ ที่มาปรากฏทาง ทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เช่นเดียวกัน

ดังนั้น คำว่า วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้ง ในรูปนาม โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาที่เกิดขึ้นทางทวาร ทั้ง ๖ องค์ธรรมของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ในอีกความหมายหนึ่ง วิปัสสนา มาจากคำสองคำ คือ วิ แปลว่า แฉก หรือขาด กับ ปัสสนา แปลว่า การเห็น วิปัสสนา จึงหมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้งชัดในรูปนาม หรือขั้นที่ ๕ ว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยง ความ เป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน เป็นภาวนามยปัญญา ที่ทำให้เข้าใจถึงอริยสัจ ๔ จนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ตามกำลังของวิปัสสนาญาณ นี่คือการความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นการฝึกปัญญาให้เห็นสภาพตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต เช่น การพิจารณาให้เห็นลักษณะ ๓ ที่เรียกว่าไตรลักษณ์ คือ พิจารณา ว่า ชีวิตคนเรานี้มันเป็นดังลักษณะ ๓ อย่าง คือ

อนิจจัง คือ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไปตามกาลเวลาหมุนเวียนเปลี่ยนไปเป็นวัฏสงสาร

ทุกขัง คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็นสิ่งที่ทนได้ยาก เพราะไม่อยู่ใน สภาพเดิม มีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่

อนัตตา คือความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นสิ่งที่บังคับไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแต่สมมติขึ้นทั้งนั้น ดังนั้น ต้องไม่หลงตน ไม่ลืมตัว

๒.๒.๖ กรรณฐานในทรรคระของนักปราชญ์ทางศาสนา

ความสำคัญของการปฏิบัติกรรณฐาน ซึ่งหมายถึงการตั้งฐานแห่งจิต เป็นการทำความจิตให้มั่นคง ไม่หวั่นไหว จิตเที่ยงธรรม ปราศจากสิ่งที่กีดกัน จะเห็นได้จากเนื้อหาสาระในปรัชญาอินเดียซึ่งแสดงให้เห็นหลักสำคัญของพระพุทธศาสนานั้น การที่มีการประพฤติปฏิบัติต้องค้นหาวิธีการปฏิบัติเพื่อเป็นการนำตนออกจากทุกข์ ดังข้อความต่อไปนี้

พระพุทธองค์ทรงอ้างถึงจุดหมายสำคัญเกี่ยวกับทรรคระอภิปรัชญาที่นักคิดเก่าก่อนได้เคยคิดมาแล้ว และทรงชี้แจงแสดงให้เห็นว่า ปัญหาทั้งหมดนี้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไร้ความหมาย เพราะเกิดจากประสบการณ์ที่หาความแน่นอนอะไรไม่ได้ ทั้งตั้งอยู่บนฐานของตัณหา อุปาทาน ความหวัง ความกลัว แล้วเมื่อไรจะแก้ปัญหาก็อยู่บนฐานชนิดนี้ได้ นอกจากจะรู้ฐานของมันเสียก่อนเท่านั้น ปัญหาชนิดดังกล่าวนี้ควรที่จะปิดเป่าออกไป เสียโดยเด็ดขาด เพราะมันเป็นนิเวศน์ทางกันคุณงามความดีที่จะงอกงามขึ้นมาภายในใจ พระพุทธเจ้าทรงย้านักย้าหนา เพื่อชี้ให้เห็นว่าอภิปรัชญานั้นไม่ใช่ทางที่จะนำออกจากทุกข์ และถ้าเขาถกเถียงกันแล้ว พระนิพพานก็คงเป็นเพียงลมปากเท่านั้น บุคคลผู้ซึ่งปล่อยตนไปตามความคิดความเห็นอันไร้สาระชนิดนี้ก็ยังคงข้องอยู่ ยังติดอยู่ในความเห็นของตน สิ่งไร้สาระชนิดนี้ก็จะผูกมัดตัวของตัวเข้าทุกที ในที่สุดก็จมอยู่ในปลักของอวิชชาอยู่นั่นเอง สิ่งที่พระพุทธองค์ตรัสสอนนั้นก็ คือ ทรงเตือนให้เราเห็นปัญหาที่เราควรจะต้องแก้ไขโดยด่วนนั้น คือปัญญาที่จะนำตนให้พ้นจากความทุกข์

จะเห็นได้ว่า หัวใจของพุทธปรัชญาในการหาทางพ้นทุกข์ ดับทุกข์ หรือการแก้ปัญหานั้นก็คือการลงมือปฏิบัติ โดยเฉพาะทุกข์ที่เกิดจากใจ ก็ต้องดับทุกข์ที่ใจ การที่จะดับทุกข์ในจิตใจได้นั้น ต้องตั้งใจให้เที่ยงธรรม ใจมั่นคงพอ ศรัทธามั่นพอที่จะสำรวจดูให้เห็นปัญหา เห็นทุกข์ เพื่อจะขจัดปัญหานั้นๆ ได้ตรงเป้าหมาย

การปฏิบัติกรรณฐานหรือในอีกความหมายหนึ่งก็คือ การภาวนา ถ้าจะกล่าวถึงลักษณะของรูปแบบ มี ๒ อย่าง เรียกว่า ภาวนา ๒ ได้แก่การแบ่งวิธีการเป็น ๒ ประเภท ภาวนาบางขณะ ก็ใช้คำว่า กรรณฐาน ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกัน เป็นเพียงวิธีการปฏิบัติจำแนกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. สมถภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ การฝึกสมาธิ (Tranquility development)

๒. วิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง การเจริญปัญญา (Insight development)

ทั้งสองอย่างนี้ ในบาลีที่ท่านเรียกว่า ภาเวตัพพะธรรม และวิชาภาคิยธรรม ในคัมภีร์สมัยหลังเรียกว่า กรรมฐาน อารมณฺ์เป็นที่ตั้งแห่งงานภาวนา ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียร ฝึกอบรมจิตใจ วิธีฝึกอบรมจิตใจ (Stations of mental exercises, mental exercise)

ภาวนา ๒ หรือกรรมฐานดังกล่าวนี้ เป็นรูปแบบปฏิบัติ การเริ่มต้นจะต้องเริ่มด้วยสมถภาวนาก่อน เมื่อแนบแน่นแล้ว จึงพัฒนาสู่วิปัสสนาต่อไป จึงกล่าวได้ว่า การที่ขยักจิตใจให้พัฒนาสู่การมีปัญญานั้น จะต้องเริ่มทำใจให้สงบ ให้เกิดสมถะ เมื่อใจสงบแล้วจึงค่อยพิจารณาธรรม

ในทางปฏิบัติลงสู่รายละเอียดนั้น การปฏิบัติจะต้องมีความสงบทางกาย วาจา สงบด้วยความระมัดระวัง สงบด้วยจิตใจ เพื่อให้จิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งมากระทบจิตใจ แล้วใช้หลักการวิเคราะห์หวิจยธรรม สภาวธรรมที่มากระทบเป็นการพัฒนาปัญญาในขั้นสุดท้าย

๒.๒.๗ หลักการปฏิบัติกรรมฐาน หรือ ภาวนา ๒

คำว่า กรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการทำงาน หมายความว่าที่เป็นที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ จำแนกเป็น ๒ อย่าง คือ

๑) สมถกรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการทำงานทางใจ ซึ่งจะทำให้เป็นสมถะ คือให้สงบ

๒) วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งของการทำงานทางใจ อันทำใจให้เกิดวิปัสสนา คือความรู้จริง เห็นจริง

ถ้าผู้ที่ไม่ปรีชาเสียเลย ไม่ได้เรียนปรีชามาก่อน เรียนมาเล็ๆ น้อยๆ จากครูบาอาจารย์มาพอปฏิบัติเท่านั้น เมื่อปฏิบัติถูกต้องเป็นไปแล้ว จะมีความรู้เกิดขึ้นในตัวเอง ก็จะเป็นบทบาทสนั่นๆ เช่น มีความรู้เกิดขึ้นว่า สมถะคือความสงบ วิปัสสนา คือ ความรู้แจ้ง ดังนั้นเป็นต้น แต่ความรู้อันมีค่ามาก ชัดเจน แจ่มแจ้งมาก เกิดขึ้นแล้วตลอดชีวิตไม่ลืมเลย

คำว่า การฝึกสมาธิ (ภาวนา) นั้น ใช้กันมากในสมัยนี้ เป็นคำที่มีความหมายกว้าง ในพระพุทธศาสนาหมายถึงการทำสมาธิหรือภาวนา ๒ อย่าง คือ

๒.๑) สมถภาวนา คือภาวนาจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ควบคุมใจไม่ให้ล่องลอยไปยังเรื่องอื่นๆ ถ้าเลือกความรู้สึกให้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งใจจดจ่อกับความรู้สึกว่า จิตสงบ เพราะเราตัดเรื่องอื่นๆ ที่มากระทบประสาทออกให้หมด ดังนั้นในการฝึกให้เกิดสมาธิ ฝึกฝนตนเองให้คงความสนใจไว้ จนกระทั่งตนเองกับอารมณ์นั้นผสมผสานกัน เราจะรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอารมณ์ที่เราภาวนาอยู่ และนี่แหละที่เรียกว่า ฌาน

๒.๒) วิปัสสนา หรือการดูให้แจ้ง เป็นการภาวนาที่เปิดใจรับทุกสิ่งทุกอย่าง เราจะไม่เลือกกำหนดอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดโดยเฉพาะ แต่จะเฝ้ามองเพื่อให้รู้ชัดตามความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร สิ่งที่เราจะเข้าใจได้ ก็คือความไม่เที่ยงของสัมผัสทางอายตนะ สิ่งทั้งปวงที่จะได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส ได้สัมผัส เป็นเจตสิกทั้งหมด เวทนา สัญญา และสังขาร ล้วนเป็นสภาพจิตที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ในวิปัสสนา เราใช้ลักษณะแห่งความไม่เที่ยงเป็นตัววัดอารมณ์ที่ผ่านไปมาขณะที่สังเกตอยู่

๒.๓ หลักการสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีมากมายทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่หลักการปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๑} คำว่า สติ ในพระสูตรนี้มีความหมายว่า ความระลึกได้ ความใส่ใจที่ดีที่ฉลาดหรือเป็นกุศลตามความหมายในทางพุทธธรรม ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงความมีสติในพระสูตรนี้ จึงมีความหมายอย่างเดียวกับสัมมาสติ ความมีสติถูกต้องซึ่งเป็นองค์ที่ ๗ ของอริยมรรคมีองค์ ๘ และสติดังจัดเป็นองค์ประกอบข้อต้นแห่งโพชฌงค์ ๗ เพราะเป็นพื้นฐานความเจริญก้าวหน้าของโพชฌงค์ข้ออื่นๆ อีก ๖ ข้อ การปฏิบัติกรรมฐานให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๒-๑๓๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๔/๓๐๖-๓๒๗. ในพระสูตรทั้งสองแห่งพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬายาเรียมหาสติปัฏฐานสูตรเหมือนกันและมีเนื้อหาอย่างเดียวกัน ส่วนที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกเรียกชื่อว่า สติปัฏฐานวิภังค์.

จะสำเร็จผลได้ต้องอาศัยความเป็นผู้มีสติเป็นหลักการสำคัญ ถ้าขาดสติเพียงอย่างเดียว การปฏิบัติธรรมทั้งหมดก็ดำเนินไปไม่ได้

ส่วนคำว่า ปฏฐาน แปลว่า ตั้งไว้มั่น หมายความว่า คงรักษาใจไว้ คงความรู้ตัวไว้ ดังนั้น พระบาลีที่ว่า สติ อุပ္ภุเจตวา^{๑๒} ที่ใช้ในพระสูตรนี้มีความหมายว่า รักษาความมีสติให้คงไว้หรือหมายถึง การปรากฏอยู่แห่งสติหรือการตั้งสติมุ่งตรงต่อกรรมฐาน^{๑๓}

อีกนัยหนึ่ง สติปฏฐาน มีความหมายว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน^{๑๔} ดังนั้น พระสูตรนี้จึงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในการงานคือการกำจัดกิเลสและในงานทั่วไปดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่าเป็นธรรมที่จำเป็นต้องใช้ในทุกกรณี^{๑๕} และแสดงถึงว่าชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่ง คือ

๑. ร่างกายพร้อมทั้งพฤติกรรม โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออกตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับร่างกายและพฤติกรรมนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนา

๒. เวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงเวทนาตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

๓. จิต คือผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงจิตตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับจิตที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

๔. สภาวธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวธรรมตามมันเป็นอยู่เกิดอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับสภาวธรรมที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

๑๒ ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒.

๑๓ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๑๘/๒๙๕.

๑๔ ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓ /๓๖๘, ม.ญ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

๑๕ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๔/๑๗๔.

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยองค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญ ๓ อย่าง^{๑๖} คือ (๑) อาตปปี จะต้องตื่นตัวอยู่เสมอ มีความเพียรพยายามระวังมิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรพยายามกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้น เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น และเพียรพยายามรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้น^{๑๗} (๒) สติมา จะต้องมีสติ คือ ความระลึกรู้ได้ก่อนจะทำ พูด คิดอะไร ไม่ปล่อยให้ใจลอยคิดฟุ้งไปในเรื่องต่างๆ ด้วยอำนาจกิเลสผลักดันไป^{๑๘} (๓) สัมปชาโน จะต้องมีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ทำ พูด คิด สัมปชัญญะก็คือตัวปัญญา มีหน้าที่รู้ตระหนักชัดถึงสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือการกระทำในกรณีนั้นว่า มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือเข้าใจผิดใดๆ ขึ้นมา^{๑๙}

องค์ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้จำเป็นอย่างยิ่งในการเจริญสติปัฏฐานและมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ของตนต่างกัน แต่ขณะทำหน้าที่ก็มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยตลอด กล่าวคือความเพียรทำหน้าที่คอยปลูกเร้าจิตไม่ให้เกิดความย่อท้อถอยหลังและเป็นแรงผลักดันให้จิตเดินรุดหน้าไปหนุนให้กุศลธรรมต่างๆ เจริญยิ่งขึ้น สัมปชัญญะ ทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำและเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติ ทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์ไว้ให้สัมปชัญญะพิจารณา ทำให้กำหนดรู้ทันอารมณ์ได้ทุกขณะไม่หลงลืมและสับสนส่วนคุณธรรมอื่นๆ ที่เกิดขึ้นร่วมกับคุณธรรมทั้ง ๓ ข้อเป็นเพียงคุณธรรมแฝงอยู่กับทั้ง ๓

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗/๓๐๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๑๗} อญ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๓/๒๓-๒๔, ๖๙/๑๑๓-๑๑๔.

^{๑๘} คัมภีร์อภิธรรมปิฎกได้ให้คำจำกัดความของคำว่า สติ หมายถึงการคอยระลึกรู้ถึงอยู่เนืองๆ การหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลหาย ความไม่หลงลืม สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ. (อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๒/๓๖).

^{๑๙} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๔๓, และคัมภีร์อภิธรรมปิฎกได้ให้คำจำกัดความของคำว่า สัมปชัญญะ หมายถึงปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้ อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิวฐิ (อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๓/๓๖).

เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจเจริญสติปัฏฐานโดยใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรมที่เข้าไปเกี่ยวข้องในปัจจุบัน ขณะ เป็นอารมณ์จะส่งผลให้เกิดการรู้เห็นตรงตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนั้น จะเห็นได้ว่า การเข้าไปรับรู้ขณะเจริญสติปัฏฐานนั้น สำคัญของการปฏิบัติ คือให้มีเฉพาะสติสัมปชัญญะกับอารมณ์ปัจจุบันล้วนๆ ที่กำลังเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอยู่โดยปราศจากความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นในใจ ปราศจากการคิดปรุงแต่งใดๆ และปราศจากการตัดสินว่า ดีชั่ว ถูกผิด เป็นต้น เหลืออยู่แต่การรับรู้ที่บริสุทธิ์เท่านั้น กล่าวคือต้องเข้าไปเกี่ยวข้องหรือเผชิญหน้ากับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ด้วยความมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันสิ่งนั้นๆ ตามความเป็นจริงโดยไม่เปิดโอกาสให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตนอันเป็นเหตุเกิดแห่งอกุศลธรรมต่างๆ ได้ช่องเกิดขึ้น การเจริญสติปัฏฐานเช่นนี้เป็นทางนำไปสู่การเข้าถึงปัญญาที่จะเข้าไปรู้เห็นเข้าใจสรรพสิ่งได้ตรงตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า ยถาภูตญาณทัสสนะ จนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงอาศัยของกิเลสอีกต่อไป เมื่อผลของการปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นนี้ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงชื่อว่าถึงที่สุด

๒.๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน

๒.๔.๑ ประโยชน์ของสมาธิตามที่ปรากฏในพระสูตร

ในสมาธิสูตร โรหิตัสสวรรคที่ ๕ อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ได้กล่าวถึงสมาธิภาวนา ๔ ประการ พร้อมทั้งประโยชน์ของการเจริญสมาธิไว้ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ๔ ประการนี้ ๔ ประการนี้เป็นไฉน คือ

(๑) สมาธิภาวนา อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบันมีอยู่

(๒) สมาธิภาวนา อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มาก ย่อมเป็นไปเพื่อได้เฉพาะซึ่งญาณทัสสนะมีอยู่

(๓) สมาธิภาวนา อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะมีอยู่

(๔) สมาธิภาวนา อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะมีอยู่

สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกาม สังัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ มีปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ บรรลุตติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก วิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป มีปิติและสุขเกิดแต่สมาธิมีอยู่ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกายเพราะปิตินั้นไป บรรลุตติยฌานที่พระอริยะสรรเสริญว่า ผู้ใดมานี้ เป็นผู้มั่งมีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข บรรลุตตตฌานไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ เพราะละสุข และทุกข์และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มีสติบริสุทธิ เพราะอุเบกขา (มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิอยู่ สมาธิภาวนานี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้เฉพาะซึ่งญาณทัสสนะเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มนสิการอาโลกสัญญา อธิฐานทิวาสัญญา (ความสำคัญหมายว่ากลางวัน) ว่ากลางวันเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจอันสังัดปราศจากเครื่องรัดรั้ง อบรมจิตให้มีความสว่างอยู่

สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้ง เวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งสัญญาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งสัญญาที่ดับไป รู้แจ้งวิตกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งวิตกที่ดับไป ฯลฯ

ภิกษุทั้งหลาย ก็สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีปกติพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปในอุปาทานชั้น ๕ อยู่ว่า รูปเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นดังนี้ ความดับแห่งรูปเป็นดังนี้ เวทนาเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นดังนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นดังนี้ สัญญาเป็นดังนี้... สังขารเป็นดังนี้... วิญญาณเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นดังนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นดังนี้ ... ฯลฯ^{๒๐}

ข้อความจากพระสูตรที่ยกมานี้แสดงให้เห็นประโยชน์ของสมาธิ ๔ ประการ ได้แก่

๑) อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ซึ่งในคำอธิบายของประโยชน์ในข้อนี้ได้แก่การเจริญฌาน ๔ ตั้งแต่ปฐมฌานถึงจตุตถฌาน ในลักษณะที่เป็นวิหิตาความสุขแบบหนึ่ง ตามหลักที่แบ่งความสุขเป็น ๑๐ ชั้น ได้แก่

^{๒๐} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘-๖๙.

๑.๑) กามสุข - สุขเพราะอาศัยกามคุณ ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง และ โผฏฐัพพะ

๑.๒) สุขในปฐมฌาน - เพราะกามสัญญาดับไป

๑.๓) สุขในทุติยฌาน - เพราะวิตกวิจารณ์ดับไป

๑.๔) สุขในตติยฌาน - เพราะปีติดับไป

๑.๕) สุขในจตุตถฌาน - เพราะลมอัสสาสะปัสสาสะดับไป

๑.๖) สุขในอากาสนัญจายตนฌาน - เพราะรูปสัญญาดับไป

๑.๗) สุขในวิญญาณัญจายตนฌาน - เพราะอากาสนัญจายตนสัญญาดับไป

๑.๘) สุขในอากิญจัญญายตนฌาน - เพราะวิญญาณัญจายตนสัญญาดับไป

๑.๙) สุขในเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน - เพราะอากิญจัญญายตนสัญญา
ดับไป

๑.๑๐) สุขในสัญญาเวทยิตนิโรธ - เพราะสัญญาและเวทนาดับไป^{๒๑}

จะเห็นว่าสุข ๑๐ นี้ เป็นการเรียงลำดับความสุขซึ่งประณีตขึ้นไปตามลำดับ คือ กามสุข
สุขในรูปฌาน สุขในอรุปฌาน และสุขในสัญญาเวทยิตนิโรธ หรือนิโรธสมาบัติ พระพุทธเจ้า
และพระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมเจริญฌานในโอกาสว่าง เพื่อเป็นการพักผ่อนอย่างสุขสบาย
ที่เรียกว่า ภิภุชธรรมสุขวิหาร (การอยู่สุขในปัจจุบัน)

ข้อที่น่าสังเกตคือประโยชน์ข้อแรกของสมาธิที่กล่าวในพระสูตรนั้น กล่าวถึงเฉพาะรูป
ฌาน ๔ ว่าเป็นภิภุชธรรมสุขวิหาร แต่ความเป็นจริงแล้ว ภิภุชธรรมสุขวิหารนั้นหมายถึงตั้งแต่
ปฐมฌานไปจนถึงนิโรธสมาบัติ เพราะการเข้านิโรธสมาบัติก็ต้องเจริญตั้งแต่รูปฌานที่ ๑ ไปจนถึง
อรุปฌานที่ ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน คือต้องได้สมาบัติ ๘ ก่อน ดังนั้น จึงกล่าวว่า
ประโยชน์ข้อแรกของสมาธิคือเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

๒) การได้ญาณทัสสนะ ซึ่งอธิบายต่อไปว่า ได้แก่ การมโนการอาโลกสัญญา
(ความสำคัญหมายว่าแสงสว่าง) อธิษฐานทิวาสัญญา (ความสำคัญหมายว่ากลางวัน) คือ
เหมือนกันทั้งกลางวันกลางคืน มีใจสงบปราศจากเครื่องรัดรั้ง (คือนิวรณ์) ฝึกอบรมจิตให้เป็น
จิตที่มีความสว่าง

^{๒๑} อภ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๑/๔๙๓-๔๙๔.

การได้ญาณทัสสนะในที่นี้ อรรถกถาอธิบายว่า หมายถึงการได้ทิพพจักขุ และท่านกล่าวว่าทิพพจักขุ นั้นเป็นยอดของโลกียอภิญญาทั้ง ๕ (ได้แก่ อิทธิวิธี ทิพพโสต เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และทิพพจักขุ) บางแห่งท่านกล่าวถึงญาณทัสสนะนี้คำเดียวหมายถึงคลุมนโลกียอภิญญาหมดทั้ง ๕ ดังนั้น ประโยชน์ข้อนี้จึงหมายถึงการนำเอาสมาธิไปใช้ เพื่อผลสำเร็จทางจิต คือความสามารถพิเศษจำพวกอภิญญา รวมทั้งอิทธิปาฏิหาริย์

๓) มีสติสัมปชัญญะ คือ การตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นและดับไป ในความเป็นอยู่ประจำวันของตน รู้แจ้ง รู้ชัดในเวทนา สัญญา วิตก ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอและตลอดเวลา

๔) ความสิ้นอาสวะ ได้แก่ การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณาเห็นอยู่เสมอถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอุปาทานชั้นทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตลอดจนความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ มองอย่างกว้างๆ ก็คือการใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนาอย่างที่เรียกว่าเป็นบาทฐานของวิปัสสนาเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดคืออสาวิักขยญาณ หรือวิชาวิมุตติ ดังข้อความที่ปรากฏในพระสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งซึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสังเวทใหญ่ เป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่ เป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะใหญ่ เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ เป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ เป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งผลคือวิชาและวิมุตติ ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ...^{๒๒}

๒.๔.๒ ประโยชน์ของสมาธิตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา

ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านก็ได้สรุปอานิสงส์ คือ ผลได้ต่างๆ ของสมาธิภาวนาหรือการฝึกสมาธิไว้เช่นกัน ดังแสดงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคถึงอานิสงส์ของการฝึกสมาธิว่ามี ๕ ประการ คือ

๑) มีทิฐฐธรรมสุขวิหารเป็นอานิสงส์ คือ ภิกษุที่เป็นพระอรหันตชีณาสพ (ผู้หมดกิเลส) ย่อมเจริญสมาธิ (สมาธิในข้อนี้ หมายถึงสมาธิขั้นอัปปนา) ด้วยวัตถุประสงค์ว่าจะเข้า

^{๒๒} อ.เจ.ก.ก. (ไทย) ๒๐/๕๖๔-๕๗๐/๕๑.

สมาบัติให้จิตมีอารมณ์เดียวอยู่เป็นสุขตลอดวัน การเจริญสมาธิของภิกษุเหล่านั้นชื่อว่า มีภิกษุ-
ธรรมสุขวิหารเป็นอานิสงส์ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสกับพระจุนทะว่า “จุนทะ... แต่เรากล่าวว่า
เป็นธรรมเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในอัตภาพนี้ ในวินัยของพระอริยะ”^{๒๓}

๒) มีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ คือพระเสขะ (ผู้ยังต้องศึกษา ซึ่งหมายถึงพระ
อริยบุคคลที่ยังไม่บรรลุลหัตถผล) และปุถุชนทั้งหลาย ผู้เจริญสมาธิ (สมาธิในข้อนี้ หมายถึง
สมาธิขั้นอุปจารก็ได้ ขั้นอัปปนาก็ได้) ด้วยวัตถุประสงคฺว่า ออกจากสมาบัติแล้ว จักทำวิปัสสนา
ทั้งจิตที่ยังตั้งมั่นอยู่ ชื่อว่ามีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ เพราะสมาธินั้นเป็นฐานของวิปัสสนา เพราะ
เหตุนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิต
ตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง”^{๒๔}

๓) มีอภิญญาเป็นอานิสงส์ ข้อนี้เป็นอานิสงส์ขั้นอัปปนาสำหรับผู้ได้สมาบัติ ๘
แล้ว เมื่อต้องการอภิญญาก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “จิตนั้นย่อมอ่อน ควบคุม
การงาน ผุดผ่อง.. ย่อมโน้มน้อมจิตไปเพื่อทำให้ประจักษ์แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ซึ่งธรรม
ที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเองอย่างใด ๆ เธอย่อมสมควรเป็นพยานในธรรมนั้น ๆ ในเมื่อ
เหตุมีอยู่เป็นอยู่”^{๒๕}

๔) มีภพวิเศษเป็นอานิสงส์ ข้อนี้หมายถึงสมาธิขั้นอัปปนาซึ่งเป็นสมาธิชั้นฌาน
เพราะผู้ได้ฌานจะต้องเจริญสมาธิขั้นสูงสุดคืออัปปนาสมาธิ ซึ่งปุถุชนที่ได้ฌานแล้วไม่เสื่อมจาก
ฌานนั้น เมื่อดับจิตลงก็จะได้ไปเกิดในพรหมโลก ซึ่งจัดเป็นภพวิเศษหรือภพอันสูง ตัวอย่าง
เช่น ผู้เจริญปฐมฌานได้อย่างสามัญ จะไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้นพรหมปาริสาชชา ผู้เจริญปฐมฌาน
ได้อย่างกลาง จะไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้นพรหมบุโรหิตา ผู้เจริญปฐมฌานได้อย่างประณีต
จะไปเกิดเป็นพวกเทวดาชั้นมหาพรหมา ฯลฯ ดังนี้ เป็นต้น^{๒๖}

๕) มีนิโรธเป็นอานิสงส์ ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา กล่าวคือ
สำหรับพระอรหันต์และพระอนาคามีได้สมาบัติ ๘ มีความชำนาญในการเข้าออกจากฌานด้วย

๒๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒-๘๓/๗๐-๗๒.

๒๔ ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕/๑๗-๑๙.

๒๕ อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๓.

๒๖ อ.ภ.ว. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๔-๑๐๒๙/๖๗๑-๖๗๔.

วสีทั้ง ๕ แล้ว สามารถเข้านิโรธสมาบัติเสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิตตลอดเวลา ๗ วัน อานิสงส์
ข้อนี้จึงหมายถึงเฉพาะพระอนาคามีและพระอรหันต์ที่ได้สมาบัติ ๘ เท่านั้น ส่วนปุถุชนหรือพระ
โสดาบัน พระสกทาคามี แม้จะได้สมาบัติ ๘ ก็ไม่สามารถได้อานิสงส์ข้อนี้ได้^{๒๗}

การปฏิบัติกรรมฐานให้ประโยชน์และคุณค่าในด้านต่างๆ มากมาย กล่าวคือช่วย
พัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพดี สงบ ประกอบด้วยสติปัญญาที่มองเห็นสภาวะธรรมตามเป็นจริงจึง
ปล่อยวางได้ ไม่ยึดถือ มีจิตเป็นอิสระจากทุกข์ อันเป็นเหตุให้ความเห็นแก่ตัวลดลงหรือ
หมดไปพร้อมที่จะสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมได้มากและกรรมฐาน
สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี สามารถ
จำแนกออกได้ ๔ ด้าน ดังนี้

สรุปท้ายบท

การฝึกสมาธิในสมัยปัจจุบัน มีการนิยมฝึกกันแพร่หลายมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นบรรพชิต
และคฤหัสถ์ โดยเฉพาะคฤหัสถ์ที่มีความชำนาญในการฝึกสมาธิหรือบำเพ็ญภาวนา บางสำนัก
ที่ฝึกในลักษณะสมถกรรมฐาน หรือบางสำนักก็ฝึกในลักษณะวิปัสสนากรรมฐาน แต่ถึงแม้จะมี
รูปแบบมากมาย หากหลักการเป็นอันเดียวกัน คือ (๑) ทำให้จิตแน่วแน้อยู่กับสิ่งเดียว ที่เรียก
ว่าจิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านขาดสายไปหาสิ่งอื่นหรืออารมณ์อื่น เรียกว่าสมถกรรมฐาน
(๒) ทำให้เกิดปัญญา รู้อย่างแจ่มแจ้งตามความเป็นจริง คือรู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องไตรลักษณ์
เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน

^{๒๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๗๙/๓๙๖, มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๒, (กรุงเทพฯ :
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๗๘ - ๘๓.

คำถามท้ายบท

๑. สมมติและภาวนาต่างกันอย่างไร
๒. สมณะและวิปัสสนา ๒ มีความแตกต่างกันอย่างไร
๓. ประโยชน์ของสมมติและภาวนามีอะไรบ้าง
๔. การเรียนธรรมภาคปฏิบัติ ถ้าไม่ลงมือในการปฏิบัติจะเป็นอย่างไร
๕. ภาวนาและสมมติมีเท่าไร
๖. เมื่อฝึกปฏิบัติสมณกรรมฐานแล้วจะได้อะไรตามมา
๗. จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมอยู่ตรงไหน
๘. วิปัสสนา บำเพ็ญเพื่ออะไร เมื่อบำเพ็ญถึงที่สุดแล้ว ได้อานิสงส์อะไร
๙. หลักในการปฏิบัติในทางพุทธศาสนา มีเท่าไร อะไรบ้าง
๑๐. วิปัสสนากรรมฐาน เมื่อจิตสงบเกิดปัญญา ควรพิจารณาหลักธรรมอะไรบ้าง

อ้างอิงประจำท้ายบท

จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและชาวอาร์มณ. พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพฯ : เชียงใหม่
แสงศิลป์, ๒๕๔๙.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตโน). บทอบรมกรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพฯ : มหา-
มกุฏราชวิทยาลัย ม.ป.พ.

พระมหาทองม้น สุทฺธจิตฺโต. คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔. พิมพ์ครั้งที่ ๘, ๒๕๔๙.

พระราชวรมนี. (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พุทธธรรม. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

พระราชนิพนธ์ (พิจิตร จิตตฺตโน), การพัฒนาจิต, กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาเดปีฎก ๒๕๐๐. กรุงเทพฯ
: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ : มหา-
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สุจิตรา อ่อนค้อม. การฝึกสมาธิ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพฯ : ดอกหญ้ากรุป, ๒๕๔๙.

บทที่ ๓

วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

พระครูปริยัติยานุศาสน์
พระครูสมุทรณรงค์ โฆสิตธมฺโม

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. บอกบุพพกิจในการสมาทานกรรมฐานได้
๒. อธิบายวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้
๓. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้

ขอช่วยเนื้อหา

- บุพพกิจ : การเตรียมตัวเพื่อปฏิบัติกรรมฐาน
- วิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน
- วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- การกำหนดอิริยาบถย่อย

๓.๑ บุพกิจ : การเตรียมตัวเพื่อปฏิบัติกรรมฐาน

ก่อนที่จะปฏิบัติกรรมฐาน มีหลักการที่เรียกว่าบุพกิจ หรือหน้าที่ที่ควรทำในเบื้องต้น ซึ่งผู้ปฏิบัติควรทราบดังนี้

๓.๑.๑ เตรียมตัวก่อนปฏิบัติกรรมฐาน

ผู้ปฏิบัติหลายท่านกังวลใจว่า เมื่อจะไปปฏิบัติธรรมจะต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้าง จึงเหมาะสม รวมทั้งสามารถอยู่ปฏิบัติได้ตามวันเวลาที่ตนเองได้ตั้งใจเอาไว้ เพราะมีบางท่านขาดการเตรียมตัวที่ดี จึงทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร ก่อนที่จะตัดสินใจไปปฏิบัติ ณ ที่ใดควรพิจารณาเลือกสำนักปฏิบัติหรือสถานที่ที่จะไปปฏิบัติ โดยคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้คือ

- ๑) ไม่ไกลไม่ไกลจากหมู่บ้านหรือชุมชนมากนัก
- ๒) มีการคมนาคมสะดวก
- ๓) เป็นสถานที่ๆ เงียบสงบทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน
- ๔) มีเสียงรบกวนหรือมีกลิ่นอันไม่พึงประสงค์น้อย
- ๕) ผู้คนไม่พลุกพล่านหรือมีคนไปมาหาสู่ที่นั่นน้อย
- ๖) ไม่เป็นสถานที่ตากอากาศหรือสถานที่ท่องเที่ยว ซึ่งอาจเป็นปัจจัยทำให้จิตวอกแวก หรือเกิดความรำคาญง่าย
- ๗) มีธรรมชาติร่มรื่น มีอากาศถ่ายเทดี แสงแดดส่องถึง ไม่ชื้นหรือแห้งแล้งจนเกินไป
- ๘) สัตว์เลี้ยงคลาน และแมลงต่างๆ รบกวนน้อยจะได้ไม่ต้องเป็นกังวลเดือดร้อนรำคาญใจ
- ๙) ถ้าเป็นพระภิกษุจะต้องไม่มีความกังวลเกี่ยวกับบิณฑบาต
- ๑๐) ความสะดวกสบายในเรื่องที่อยู่อาศัยตามควรแก่สถานภาพ เช่น อาหารและยารักษาโรค เป็นต้น
- ๑๑) มีวิปัสสนาจารย์ที่มีศีลจาวัดตรงดงาม เป็นบัณฑิต มีความรู้ในทางทฤษฎี (ปริยัติ) พอสมควร รวมทั้งมีประสบการณ์ในปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเป็นผู้มีความสามารถแนะนำปรับแต่งอินทรีย์ บอกแนวทางวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องได้
- ๑๒) เรื่องอาหาร นักปฏิบัติจะต้องศึกษาข้อมูลของสถานที่ๆ ตนเองจะไปปฏิบัติ นั้นว่ามีระเบียบในการรับประทานอาหาร(ฉัน)กันกี่มื้อ เป็นอาหารมังสวิรัต หรืออาหารทั่วๆ ไป

มีน้ำปานะหรือเครื่องดื่มเสริมในช่วงใดบ้างหรือไม่ บางแห่งมีอาหารให้เพียงมือเดียว บางแห่ง ๒ มือ บางแห่งมีน้ำปานะและเครื่องดื่ม บางแห่งไม่มี แต่บางแห่งก็อนุญาตให้นำไปเอง เป็นต้น

๑๓) เรื่องการนอน นักปฏิบัติต้องเตรียมตัวให้พร้อม เพราะการนอนที่บ้านกับที่วัดหรือที่สำนักปฏิบัติธรรมนั้น จะแตกต่างกันไปในแต่ละที่ บางแห่งนอนกลางวันปฏิบัติกลางคืน บางแห่งนอนกลางวันนอนกลางคืน แต่นอนน้อยลงเพียง ๖-๔ ชั่วโมง ซึ่งเราต้องเตรียมร่างกายจิตใจให้พร้อมจะได้ไม่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการปฏิบัติ

๑๔) เรื่องเวลาของการปฏิบัติ ต้องศึกษาตารางเวลาของการปฏิบัติในที่ๆ เราจะไปให้ถี่ถ้วนจะได้ไม่เป็นกังวลใจ เพราะเราจะต้องตื่นเช้า และกว่าจะเข้านอนก็ดึก บางท่านฟังจะเริ่มตื่นปฏิบัติอาจจะต้องปฏิบัติให้ได้อย่างน้อย ๖ ชั่วโมง ถ้าเป็นนักปฏิบัติเก่าก็ต้องกำหนดให้ต่อเนื่องได้ถึง ๑๘-๒๑ ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งจัดว่าเป็นงานหนักเหมือนกัน

๑๕) เรื่องการพูดคุย ตามปกติแล้วสถานที่ปฏิบัติ บางแห่งอาจจะไม่ห้าม บางแห่งให้งดการพูดคุยกันโดยไม่จำเป็น ยกเว้นขณะส่งหรือสอບອາရမ္မဏ်เท่านั้น

๑๖) เรื่องอิริยาบถ จะเน้นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ค่อนข้างจะช้าในสายตาของคนส่วนใหญ่ ไม่ว่าท่านจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่มน้ำ ฯลฯ ฉะนั้น จึงควรทำใจให้ยอมรับตั้งแต่ต้น ต้องทั้งความเคยชิน แต่มุ่งเน้นให้ใช้สติปัญญาในการกำหนดรู้อากัปกริยาและการเคลื่อนไหวต่างๆ โดยปราศจากความรีบร้อนใดๆ ทั้งสิ้น

๑๗) เรื่องการสำรวมทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ตามปกติแล้วบุคคลผู้ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานจะปล่อยจิตใจให้รับรู้ไปตามอำนาจของกิเลสพองเข้าปฏิบัติแล้วต้องเอาใจใส่ตั้งสติ กำหนดการรับรู้ทุกอย่าง เพื่อสกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้ามาทางทวาร ๖ ถ้ารักษาดีหรือสำรวมดีตั้งแต่ต้น อาจเป็นผลให้การปฏิบัติของท่านประสบการณความก้าวหน้ารวดเร็วยิ่งขึ้น

๑๘) เรื่องความกังวลต้องสลัดทิ้งไป ปรับใจอยู่กับสถานภาพอันเป็นปัจจุบัน อดีตผ่านมาแล้ว กลับไปแก้ไขไม่ได้ อนาคตยังมาไม่ถึง ถ้าจะแก้ไขจงใส่ใจที่รูปนามอันเป็นปัจจุบัน พยายามเตรียมใจและอย่าอาลัยหรือมองไกลถึงสิ่งเหล่านี้

(๑) **อวาสปลิโพธ** ห่วงที่อยู่อาศัย ติดที่อยู่ ห่วงบ้านเรือน กลัวจะไม่มีคนดูแล สกปรก รุงรัง

(๒) **กุลปลิโพธ** ห่วงตระกูลอุปฐาก หรือผู้หลักผู้ใหญ่ที่ตนเองนับถือ กลัวจะขาดการติดต่อและเกื้อกูลตนเอง

(๓) ลาภปริโพธ ห่วงลาภ ติดลาภ หรือห่วงรายได้อันเป็นผลประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับ กลัวจะสูญเสีย หรือขาดรายได้ตอบแทน เป็นต้น

(๔) คณะปริโพธ ห่วงหมู่ ห่วงคณะ มิตรสหาย อาจารย์ ลูกศิษย์ บริวาร รวมทั้งผู้สนิทคุ้นเคยกัน เป็นต้น

(๕) กัมมปริโพธ ห่วงการก่อสร้าง การงาน หรือธุรกิจ และอาชีพของตน

(๖) อัทธานปริโพธ ห่วงการเดินทางไกลเพื่อทำกิจธุระ เดินทางไปต่างประเทศ หรือไปท่องเที่ยว

(๗) ญาติปริโพธ ห่วงญาติพี่น้อง บุตร ภรรยา สามี ปิตา มารดา ด้วยเกรงว่าจะเจ็บป่วยเดือนร้อน หรือได้รับอันตรายต่างๆ เป็นต้น

(๘) อาพาธปริโพธ ห่วงอาพาธ บางท่านเป็นโรคภัยไข้เจ็บกลัวว่าจะกำเริบ หรือเป็นกังวลว่าลมฟ้าอากาศที่เปลี่ยนแปลงอาจจะทำให้ตนเจ็บป่วย เป็นต้น

(๙) คณฺถปริโพธ ห่วงการศึกษาเล่าเรียน ห่วงการสอน กลัวจะเรียนไม่ทันเพื่อน หรือห่วงการบรรยายธรรม เป็นต้น

(๑๐) อิทธิปริโพธ ห่วงฤทธิ์ ห่วงอำนาจวาสนา ห่วงความเป็นไปได้ที่ตนอาจจะเจริญรุ่งเรือง หรือประสบความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่ง เพราะมัวแต่ปฏิบัติอาจเสียโอกาสไปหรือไม่ก็กังวลว่าคนอื่นจะแย่งชิงเอาไป เป็นต้น^๑

๑๙) สิ่งที่ต้องทำเป็นพิเศษมีดังนี้

(๑) ถอดเครื่องแบบ ยศ ชฎา บัตรยศเกี้ยว ทิฎฐิ มานะ ทำตัวให้เรียบง่าย วางหัวโขน หรือสิ่งที่เป็นมาयाไว้ที่บ้าน ที่ทำงาน อย่างนำมาทวนใจในห้องกรรมฐาน

(๒) เตรียมเครื่องนุ่งห่มให้พร้อม ถ้าชุดหีตถ์ให้ใช้สีขาวเป็นหลัก รวมทั้งเครื่องใช้ที่จำเป็นจริงๆ ให้นำไปด้วยได้

(๓) เตรียมผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่มไปเอง (ถ้าทางสำนักไม่มีให้)

(๔) เครื่องประดับตกแต่งร่างกายทุกชนิดไม่ต้องนำไป ยกเว้นนาฬิกาบอกเวลา

^๑ พระพุทธโมสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี, สมเด็จพระพุทธมหาราช (อภย ภาสภมหาราช), (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๐.

- (๕) ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ไม่ร้ายแรง และไม่เป็นโรคติดต่อเป็นทั้งรังเกียจสังคม ควรนำยารักษาไปเองและต้องแจ้งแก่เจ้าหน้าที่ด้วย เพื่อเป็นกรณีฉุกเฉิน
- (๖) งดการติดต่อสื่อสารทุกชนิด เช่น ห้ามอ่านหนังสือทุกชนิด เขียน ฟัง วิทยุ ดูโทรทัศน์ พูดคุย ผ่านโทรศัพท์มือถือถ้าจำเป็นให้ฝากไว้กับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ
- (๗) เตรียมดอกไม้ เทียน ธูป เพื่อบูชาพระรัตนตรัย และครูบาอาจารย์
- (๘) อย่าลืมนั่งสมาธิและอ่านระเบียบให้เข้าใจ ก่อนตั้งใจปฏิบัติ

๓.๑.๒ แสดงอาบัติ/สมาทานศีล

- ๑) เตรียมดอกไม้ธูปเทียน เพื่อขอสมาทานศีล และขึ้นกรรมฐาน
- ๒) แต่งตัวสุภาพ เดินมาด้วยความสำรวม อย่าเดินคุยกัน
- ๓) แสดงอาบัติตามอาวโสพรรณสา ดังนี้

พระอ้อนพรรษา : สัพพา ตา อาปัตติโย อาโรเจมิ (๓ จบ) สัพพา
 คุระหุกา อาปัตติโย อาโรเจมิ (๓ จบ) อะหัง ภันเต
 สัมพะหุลา นานาวัตถุกาโย อาปัตติโย อาปัชชิง ตา
 ตุมหะ มูละ ปะฏิเทเสมิ

พระแก้พรรษา : ปัสสะติ อาวุโส อาปัตติโย

พระอ้อนพรรษา : อุกาสะ อามะ ภันเต ปัสสามิ

พระแก้พรรษา : อาเยติง อาวุโส สังวะเรยยาถิ

พระอ้อนพรรษา : สาธุ สุกฺข ภันเต สังวะริสสามิ ทุตติยัมปิ สาธุ สุกฺข
 ภันเต สังวะริสสามิ ตะตติยัมปิ สาธุ สุกฺข ภันเต
 สังวะริสสามิ นะ ปุเนวัง กริสสามิ นะ ปุเนวัง ภาสิสสามิ
 นะปุเนวัง จินตะยิสสามิ

พระแก้พรรษา : สัพพา ตา อาปัตติโย อาโรเจมิ (๓ จบ) สัพพา คุระ
 หุกา อาปัตติโย อาโรเจมิ (๓ จบ) อะหัง อาวุโส
 สัมพะหุลา นานาวัตถุกาโย อาปัตติโย อาปัชชิง ตา
 ตุมหะ มูละ ปฏิตเทเสมิ

พระอ้อนพรรษา : อุกาสะ ปัสสะถะ ภันเต ตา อาปัตติโย

พระแก้พรรษา : อามะ อาวุโส ปัสสามิ

พระอ้อนพรรษา : อาเยติง ภันเต สังวะเรยยาถะ

พระอ้อนพรรษา : สาธุ สุกฺโก อาวุโส สังฆะริสสามิ ทุตติยัมปิ สาธุ สุกฺโก
 อาวุโส สังฆะริสสามิ ตติยัมปิ สาธุ สุกฺโก อาวุโส
 สังฆะริสสามิ นะ ปุเนวัง กริสสามิ นะ ปุเนวัง ภาลิสสามิ
 นะ ปุเนวัง จินตยิสสามิ

๔) กราบพระอาจารย์ด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ประเคนพานดอกไม้ธูปเทียน แล้ว
 นั่งคุกเข่ากล่าวคำสมาทานศีล ๘ (สำหรับพรവാส) ดังนี้

มะยัง ภันเต ติสระณนะ สะหะ อังฺกุระ สีลานิ ยาจามะ
 ทุตติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระณนะ สะหะ อังฺกุระ สีลานิ ยาจามะ
 ตติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระณนะ สะหะ อังฺกุระ สีลานิ ยาจามะ

หมายเหตุ ถ้าสมาทานคนเดียว เปลี่ยน มะยัง เป็น อะหัง เปลี่ยน ยาจามะ เป็น ยาจามิ
 ต่อจากนี้ไปให้ว่าตามพระเป็นวรรค ๆ ดังนี้

- ๑) ปาณาติปาตา เวระมณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ
 (เว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและใช้ให้ผู้อื่นฆ่า)
- ๒) อทินนาทานา เวระมณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ
 (เว้นจากการลักทรัพย์ด้วยตนเอง และให้ผู้อื่นลัก)
- ๓) อะพรหมะจะรียา เวระมณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ
 (เว้นจากการประพฤติผิดพรหมจรรย์ คือร่วมประเวณี)
- ๔) มุสาวาทา เวระมณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ
 (เว้นจากการพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด)
- ๕) สุราเมรัยเมษัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ
 (เว้นจากการดื่มน้ำเมา และของเสพติดทุกชนิด)
- ๖) วิกาละโภชะนา เวระมณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ
 (เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล คือตั้งแต่เที่ยงวันจนกระทั่งถึงวันใหม่)
- ๗) นัจจะตัตถะวาทีตะวิสุกะทัสสะนะ มาลาคันธะวิเลปะนะธารณะมณฺฑะณะ
 วิภูสะนัฏฐานา เวระมณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ
 (เว้นจากการฟ้อนรำขับร้องประโคมดนตรี ดูการละเล่นต่าง ๆ ตลอดจนงูปลั้)

ตัดทรง ประดับ ตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้หอม เครื่องย้อม
ทุกชนิด)

- ๘) อูจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมณี ลิกขาปะกัง สะมาทียามิ
(เว้นจากการนอนที่นอนสูงใหญ่ ภายในยัดด้วยนุ่นและสำลี)
อิมานิ อัญฐะ ลิกขาปะทานิ สะมาทียามิ (๓ ครั้ง)

๓.๑.๓ การขึ้นกรรมฐาน

(๑) คำถวายตัวต่อพระรัตนตรัย : อิมายัง ภันเต ภะคะวา อุตตะภาวัง
ตุมหากัง ปะริจจะขามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคข้าพระพุทธองค์ขอมอบกาย ถวายชีวิตพระรัตนตรัย
เพื่อความเจริญพระวิปัสสนากรรมฐาน

(๒) คำกล่าวมอบตัวต่อพระอาจารย์ : อิมายัง อาจะริยะ อุตตะภาวัง ตุมหากัง
ปะริจจะขามิ

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์เพื่อ
เจริญพระกรรมฐาน

(๓) คำขอกรรมฐาน : นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ
กัมมัญฐานัง เทหิ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อให้แจ้งซึ่ง
มรรคผล นิพพาน ต่อไป

(๔) คำแผ่เมตตาแก่ตัวเอง : อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีศัตรูทั้งภายใน
ภายนอก ไม่มีความวิตกกังวล ในความพยายาบาท ในความเศร้าโศก ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกัน
และกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

(๕) แผ่เมตตาแก่ผู้อื่น : สัพเพ สัตตา

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย บุคคลทั้งหลาย สัตว์ที่มี
อัตภาพทั้งหลาย หุญทั้งหลาย ชายทั้งปวง พระอริยเจ้าทั้งหลาย ปุณฺณทั้งหลาย เทวดาทั้งหลาย
มนุษย์ทั้งหลาย วินิปาติกะอสูรทั้งหลาย นับแต่ที่ข้าพเจ้าปุณฺณทั้งหลาย เทวดาทั้งหลาย

มนุษย์ทั้งหลาย วินิปาติกะอสุรทั้งหลาย นับแต่ที่ข้าพเจ้านั่งอยู่นี้ สุดขอบจักรวาล ด้านทิศตะวันออกก็ดี ทิศตะวันตกก็ดี ทิศเหนือก็ดี ทิศใต้ก็ดี ทิศเบื้องต่ำจนถึงอเวจีนรก ทิศเบื้องบนจนสุดพรหมโลก จงความสุขปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีศัตรูทั้งภายในและภายนอก ไม่มีความวิตกกังวลในความพยายบาท ในความเศร้าโศก ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

(๖) คำเจริญมรณสติ อะธฺวํ เม ชีวิตัง

ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน ชีวิตของเราไม่แน่นอนความตายเป็นของแน่นอน ชีวิตของเราไม่เที่ยง ความตายเป็นของเที่ยง เราจักต้องตายแน่ เพราะชีวิตเรามีความตายเป็นที่สุด นับเป็นโชคอันดีที่เราได้มีโอกาสสมาทานกรรมฐาน ณ บัดนี้ นับว่าไม่เสียที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

(๗) คำตั้งสัจจาธิฐาน

เยเนวะ ยันติ นิพพานัง พุทธา เตสฺสญฺจะ สวากกา
เอกายะเนนะ มัคเคนะ สะติปฺปฏิฐานายะ สฺสญฺญินา

พระพุทธเจ้าเหล่าพระอริยสาวกได้ดำเนินสู่มรรค ผล นิพพาน ด้วยหนทางสายนี้ ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายได้รู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔

อิมายะ ธัมมานุธัมมปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ.

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ด้วยสัจจวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ตามสมความปรารถนาในเวลาอันไม่ช้านี้ด้วยเทอญ.

๓.๑.๔ บุษชาพระรัตนตรัย

(๑) เจริญพุทธคุณ อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวา

(๒) เจริญธรรมคุณ สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ

(๓) เจริญสังฆคุณ สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต

สวากะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สวากะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อเนนุตตะรัง ปุญญักเขตัง โลกัสสะ

๗ (๔) เจริญกระณียะเมตตะสูตร

กระณียะเมตตะกุสะเลนะ	ยันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
สักโก อุชฺฐ จะ สุอุชฺฐ จะ	สุวะโจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานิ
สันตฺตสสะโก จะ สุกะโร จะ	อัปปะกิจโจ จะ สัลลหะหุกะวุตติ
สันตินทะริโย จะ นิปะโก จะ	อัปปะคัพโป กุเลสุ อะนะนุคิทธิ
นะ จะ ชุททัง สะมาจะเร กิณฺณิ	เยนะ วิญญู ปะเร อุปะเทยยุง
สุชีโน วา เขมิโน วา โหนตุ	สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขีตัตตา
เยเกจิ ปาณะภูตัตถิ	ตะสา วา ถาวะรา วา อันวะเสสา
ทีฆา วา เย มะหันตา วา	มัชฌิมา รัสสะกา อะณฺเฏกะณฺณา
ทิกฺขุรา วา เย จะ อะทิกฺขุรา	เย จะ ทูเร อะสันติ อะวิทูเร
ภูตา วา สัมภะเวสีรา	สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขีตัตตา
นะ ปะโร ปะรัง นิคุพเพละ	นาติมัญญะเถ กัตถะจิ นัง กิณฺณิ
พะยา โรสะนา ปะภุสสะณฺญา	นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจฉัณยะ
มาตา ยะถา นิยัง ปุตตัง	อายุสา เอกะปุตตามานุรักเข
เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ	มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง	มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
อุทถัง อะโธ จะติ รียัญจะ	อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง
ติฏฺฐัญจะรัง นิสินโน วา	สะยาโน วา ยาวะ ตัสสะ วิคะตะมิทโธ
เอตัง สักกิง อะธิญฺเฐยยะ	พรหมะเมตัง วิหารัง อิทะ มาหุ
ทิกฺขุญจะ อะนุปะระคัมมะ	สีละวา ทัสสะเนนะ สัมปันโน
กาเมสุ วินะยยะ เคธัง	นะ ทิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณเรตฺติ

๓.๑.๕ คุณสมบัติของผู้เข้าอบรมและปฏิบัติกรรมฐาน

- (๑) เป็นผู้ที่มีศรัทธา เชื่อมั่นในคุณพระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์
- (๒) เป็นผู้ที่มีความเพียร ตั้งใจปฏิบัติ อาตมาปี เพียรเผากิเลส สติมา มีสติ กำหนดรู้ สัมปชาโน คือ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ขยันหมั่นเพียรต่อการปฏิบัติ

- (๓) ไม่เป็นผู้เจ็บป่วย เพราะจะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม
- (๔) ไม่เป็นคนพูดคุยมัว ไอ้อวด ต้องไม่มีมายา มีความบริสุทธิ์ใจซื่อตรงต่อพระพุทธเจ้า
- (๕) เป็นผู้ที่มีปัญญา รู้ปริยัติ รู้ปฏิบัติ และเพียรเพื่อทำให้เกิด ปฏิเวธ-ธรรม
- (๖) เป็นผู้มีความซื่อตรงต่อตนเอง และผู้อื่น
- (๗) เป็นผู้สํารวมกาย วาจา ใจ เพื่อให้มีศีลบริสุทธิ์
- (๘) เป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร (รับประทานมากทำให้เกิดอาการง่วงเกียจคร้าน)
- (๙) เป็นผู้มียินิโสมนสิการ ในการกำหนดธรรมโดยแยบคาย

๓.๒ วิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

เป็นที่ทราบกันดีว่าการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ แบบ คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน กรรมฐานทั้งสองอย่างนี้ มีวิธีปฏิบัติที่ผิดแผกแตกต่างกันและมีผลต่างกันมาก คือ สมถกรรมฐาน มุ่งเอาความสงบที่เป็นโลกียะ คือความสงบในโลก โดยมุ่งเอาฌานเพื่อให้ได้โลกียะอภิญญา อันมีพรหมภูมิเป็นที่สุด แต่วิปัสสนากรรมฐาน มุ่งเอาความสงบที่เป็นโลกุตตระ คือ ความสงบที่พ้นจากโลก อันมีพระนิพพานเป็นที่สุด^๒ รวมไปถึงการเพ่งหรือการกำหนดอารมณ์กรรมฐานก็แตกต่างกัน กล่าวคือสมถกรรมฐานเพ่งอารมณ์บัญญัติ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานเพ่งอารมณ์ปรมาัตถ์ (ดูรายละเอียดในบทที่ ๓) หรือแม้แต่เรื่องของจิต สมถกรรมฐานต้องเลือกจิต เช่น คนมีความใคร่จัดต้องเลือกอกุศลกรรมฐานเป็นอารมณ์ คนมีความโกรธเป็นเจ้าเรือน ก็ต้องเลือกเมตตาพรหมวิหารเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ประการนั้น กรรมฐานบทใดเหมาะสมแก่จริตของโยคีบุคคลใด กรรมฐานบทนั้นเรียกว่า ปาริหายกรรมฐาน เพราะเหตุที่โยคีบุคคลนั้นจะต้องรักษาไว้เป็นนิจอย่างหนึ่ง เพราะเป็นปทัฏฐานแก่ภวณากกรรมชั้นสูงๆ ขึ้นไป^๓ เป็นต้น แต่ว่าวิปัสสนากรรมฐานไม่ต้องเลือกจิตใดๆ เข้าได้กับทุกจริต

^๒ พระราชพรหมจารย์, (ทอง สิริมุงคโล), *คู่มือปฏิบัติวิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ๔*. (กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., ม.ป.พ.), หน้า ๔๘.

^๓ พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี* (สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๐.

จะเห็นแล้วว่า **สมถกรรมฐาน** เป็นกรรมฐานระดับต่ำหรือปานกลาง อาจกล่าวได้ว่าเป็นระดับพื้นฐาน วิธีปฏิบัติอยู่ในระดับต้นๆ ไม่ยากจนเกินไป แต่ก็ไม่ง่ายนัก แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง ดังต่อไปนี้

(๑) **แบบบริกรรม** กำหนดวัตถุอันเป็นอารมณ์กรรมฐาน คือ การนำเอาวัตถุอันเป็นสิ่งที่กำหนดอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น พุทธานุสสติ : น้อมจิตระลึกถึงพระพุทธเจ้า อัมมานุสสติ : น้อมจิตระลึกถึงพระธรรม และ สังฆานุสสติ : น้อมจิตระลึกถึงพระสงฆ์^๔ โดยการบริกรรมว่า พุทโธๆๆ เรื่อยไป, อัมโมๆๆๆ เรื่อยไป, สังโฆๆๆๆ เรื่อยไป ตามลำดับ (ดูรายละเอียดในบทที่ ๑ ข้อ ๑.๔.๑ กรรมฐานสายบริกรรม ภาวนาพุทธโธ) เป็นต้น ในข้ออื่นๆ เช่น กลืน อสุภะ ก็พึงทราบอธิบายโดยนัยนี้

(๒) **แบบพิจารณา** การพิจารณานั้นแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ พิจารณาถึงคุณของสิ่งที่มีคุณ และ พิจารณาถึงโทษหรือสิ่งที่ไม่ดีของสิ่งที่มีโทษหรือสิ่งที่ไมงามทั้งหลาย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) **พิจารณาคุณ** กำหนดคุณของวัตถุอันเป็นอารมณ์กรรมฐาน คือการนำเอาคุณของสิ่งที่กำหนดอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น **พุทธานุสสติ** : น้อมจิตพิจารณาคุณของพระองค์ **อัมมานุสสติ** : น้อมจิตพิจารณาคุณของพระธรรม และ **สังฆานุสสติ** : น้อมจิตพิจารณาคุณของสงฆ์^๕ โดยการพิจารณาพุทธคุณทั้งย่อและพิสดาร เช่น **อตฺตหิตสมบัตติ** : ความถึงพร้อมแห่งประโยชน์ตน คือ ทรงบำเพ็ญประโยชน์ส่วนพระองค์เสร็จสิ้นสมบูรณ์^๖ **สุคโต** : เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี คือ ทรงดำเนินพระพุทธจริยายิ่งใหญ่ให้เป็นไปโดยสำเร็จผลด้วยดี พระองค์เองก็ได้ตรัสรู้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ทรงบำเพ็ญพุทธกิจก็สำเร็จประโยชน์ยิ่งใหญ่แก่ชนทั้งหลายในที่ที่เสด็จไป และได้ประดิษฐานพระศาสนาไว้ แม้ปรินิพพานแล้วก็เป็นประโยชน์แก่มหาชนสืบมา^๗ เป็นต้น

^๔ พระเทพเวที, (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพฯ : มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๒๔๖.

^๕ พระเทพเวที, (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๗.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๔.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๒.

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติสมถกรรมฐานแบบระลึกถึงคุณมีคุณของพระพุทธเจ้าเป็นต้น ซึ่งเรียกว่า อนุสสรณนัย คือ นัยสำหรับระลึกเนื่องๆ ในพระพุทธคุณเหล่านั้น ดังนี้ คือ โยคีบุคคลย่อมระลึกเนื่องๆ ว่า พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ แม้เพราะเหตุนี้ ทรงเป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ แม้เพราะเหตุนี้ ฯลฯ ทรงเป็นภควา แม้เพราะเหตุนี้^๘

๒) **พิจารณาโทษ** กำหนดโทษของวัตถุอันเป็นอารมณ์กรรมฐาน คือการนำเอาโทษ หรือ ความไม่ดีไม่งามของสิ่งที่กำหนดอย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นอารมณ์ เช่น (อุทฐมาตกาสุการมณฺเฑ) : การพิจารณาความไม่งามของซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด (bloated corpse; swollen-up corpse) (วินีลกาสุการมณฺเฑ) : การพิจารณาความไม่ดีไม่งามของซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ (bluish discolored corpse; livid corpse) (วิปฺพพกาสุการมณฺเฑ) : การพิจารณาความไม่ดีไม่งามของซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามในที่ที่แตกปริออก (festering corpse)^๙ เป็นต้น

๓.๒.๑ ขั้นตอนในการปฏิบัติ “ธัมมานุสสติ”

การปฏิบัติสมถกรรมฐานนั้น มีอารมณ์กรรมฐานที่พื้งนำมากำหนดบริกรรม หรือพิจารณาจำนวนถึง ๔๐ อย่าง จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเลือกบางข้อมาอธิบายพอเป็นตัวอย่าง จะแสดงธัมมานุสสติเป็นประการแรก ดังต่อไปนี้

๑) ธัมมานุสสติแบบบริกรรม

- (๑) กำหนดคำบริกรรม “ธัมโม ๆ ๆ” เรื่อยไป จนหมดเวลาที่กำหนดไว้
- (๒) กำหนดนับคำบริกรรม “ธัมโม ๑” “ธัมโม ๒” “ธัมโม ๓” “ธัมโม ๔” “ธัมโม ๕” “ธัมโม ๖” เรื่อยไป จนครบจำนวนที่กำหนดไว้
- (๓) กำหนดนับลูกประจำ โดยถือไว้บนนิ้วมือทั้งสี่และเลื่อนลูกประจำลงทีละลูกด้วยหัวแม่มือ จนครบ ๑๐๘ ลูก แล้วเริ่มต้นใหม่เรื่อยไป จนหมดเวลา ครั้ง หรือ รอบ ที่ตั้งใจไว้

^๘ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี, สมเด็จพระพุทธมหาราช (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๓๔๕.

^๙ พระเทพเวที (ประยูร ธมฺมปญฺญ), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๘.

- (๔) กำหนดบริกรรมตามลมหายใจเข้า-ออก “ธัมโม” (หายใจเข้า) “ธัมโม” (หายใจออก) เรื่อยไป จนหมดเวลาที่กำหนดไว้ หรือ กำหนดให้ละเอียดยิ่งเข้าไปอีก “ธัม” (หายใจเข้า) “โม” (หายใจออก) ก็ได้

๒) ธัมมานุสสติแบบพิจารณาคุณของพระธรรม

- (๑) สุวากขาโต ภคเวตา ธัมโม พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว คือ ตรัสไว้ตามความเป็นจริง งามในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด เป็นหลักการครองชีวิตอันประเสริฐและบริสุทธิ์
- (๒) สนฺทิกฺโข เป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติพึงเห็นชัดด้วยตนเอง
- (๓) อกาลิโก ไม่ประกอบด้วยกาล พร้อมเมื่อใด บรรลุได้ทันที
- (๔) เอหิปสฺสิโก ควรเรียกให้มาดู คือ พิสูจน์ได้ เพราะเป็นของจริง ตรวจสอบได้ตลอดเวลา
- (๕) โอปนยิโก ควรน้อมเข้ามา คือ เป็นสิ่งนำผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงที่หมายคือ พระนิพพาน
- (๖) ปจฺจุตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูติ อັນวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน คือ รู้ได้ประจักษ์ที่ในใจของตนเอง

คุณข้อที่ ๑ รวมทั้งปริยัติธรรมด้วย คือ สั่งสอนด้วย ส่วนข้อที่ ๒ ถึง ๖ มุ่งให้เป็นของโลกุตตรธรรม คือ เป็นคุณบทของพระนิพพาน^{๑๐} ธัมมานุสสติข้ออื่นๆ ก็พึงปฏิบัติโดยนัยนี้เถิด

๓.๒.๒ ขั้นตอนในการปฏิบัติ “ปฐวิกสิณ”

ความคิดที่สร้างขึ้นโดยอาศัยปฐวินิมิตเป็นอารมณ์ นี้เรียกว่า “ปฐวิกสิณ” ความสงบนิ่งแห่งจิต (ขณะที่ปฏิบัติ) นี้เรียกว่า “ปัจจุปัฏฐาน” ความปัดยិនต์ที่เชื่อมติดอยู่กับปฐวินิมิตเป็นลักษณะ ความไม่ทอดทิ้งเป็นรส และความคิดที่ไม่แตกซ่านออกไปเป็นปฏฐานของปฐวิกสิณ ความแผ่ขยายไปทั่วเรียกว่ากสิณ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “...เมื่อบุคคลคิดขยายปฐวิกสิณ กสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปฐวิกสิณเป็นอารมณ์เป็นเหมือนร่างกายที่เอบอบไป

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๓-๒๒๔.

ด้วยความสุข” เพราะเหตุนั้น การเจริญกรรมฐานจึงเป็นเหตุให้ดวงกลืนนี้ปรากฏอยู่ในทุกสถานที่ จะแสดงปฐวีกลืนเป็นประการที่สอง ดังต่อไปนี้

ปฐวีกลืนแบบบริกรรม

ภิกษุผู้โยคีบุคคลเมื่อตัดเครื่องกังวลเล็กๆ น้อยๆ (เช่น ผม เล็บ และ ขน ที่ยาวก็โกน หรือตัดอย่างเรียบร้อย จีวรที่เก่าชำรุด ก็ทำให้มันคงด้วยการปะหรือดาม บาตรเป็นสนิม ก็ได้ ระบายบาตรให้มีสี ได้ชำระเตียงหรือตั้งให้สะอาดแล้ว) เวลาภายหลังอาหาร กลับจากบิณฑบาต บรรเทาความมึนเมาอันมีอาหารเป็นเหตุแล้ว พึ่งไปนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ณ โอกาสอันสงัด แต่นั่นพึงกำหนดเอานิมิตกลืนในดินที่ท้าวขึ้น หรือที่เป็นเองตามปกติต่อไป^{๑๑}

- ๑) เจริญปฐวีกลืนที่เป็นเอง
- ๒) วิธีทำปฐวีกลืนที่ต้องสร้างขึ้น
- ๓) วิธีทำปฐวีกลืนให้โยกย้ายได้
- ๔) วิธีทำปฐวีกลืนที่อยู่กับที่
- ๕) วิธีนั่งเพ่งปฐวีกลืน^{๑๒}

๑. นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง สิ้นตาแต่พอดี

๒. กำหนดในใจ “ปฐวีๆๆ” เรื่อยไป จนครบเวลาที่ตั้งไว้ กลืนที่เหลือ พึงทราบโดยนัยนี้

๓.๓ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓.๓.๑ การนั่งกำหนด

๑) วิธีปฏิบัติ

- นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง คอตรง ไม่บีบบังคับกาย ไม่ว่าอวัยวะใดๆ ให้เข้าลักษณะที่ว่างสบายๆ
- ตั้งสติกำหนดรู้สึกตัวในอิริยาบถนั่ง

^{๑๑} พระพุทธโสมสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๒๑๓.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๔-๒๑๗.

- (๑) ตั้งสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง คือ พอง-ยุบ
 - (๒) ขณะที่มืออาการพองของท้องให้กำหนดว่า พองหนอ ขณะที่มืออาการยุบของท้องให้กำหนดว่า ยุบหนอ
 - (๓) ให้มีสติกำหนด อาการ พอง-ยุบ ของท้องไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดเวลาที่กำหนดไว้
 - (๔) ในขณะที่ยกกำหนดอาการ ท้อง พอง-ยุบ ถ้าหากมีอาการอื่นแทรกเข้ามาที่มีอาการชัด มากกว่าอาการ พอง-ยุบ ก็ให้กำหนดอาการนั้นๆ เช่น ได้ยินเสียงก็ให้กำหนดว่าเสียงหนอๆๆ
 - (๕) แล้วให้มีสติกำหนดอาการของท้อง พอง-ยุบ
 - (๖) จิตที่รู้อาการท้อง พอง-ยุบ คำปริกรรม (ในใจ) ที่กำหนดได้ว่าพองหนอ ยุบหนอ ต้องเป็นไปพร้อมกันกับอาการพอง ยุบ (ต้องไม่ก่อนหรือหลัง)
 - (๗) ให้เพียรตั้งใจ มีสติกำหนดรู้ทุกๆ สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยโยนิโส-มนสิการ คือ พิจารณาโดยแยบคาย
- ๒) สิ่งที่ไม่พึงกระทำในขณะที่นั่งสมาธิกำหนด
- (๘) ไม่นั่งตัวงอ เช่น นั่งเอน เอียง ก้มศีรษะ พิงพนัก (ยกเว้นมีสภาพร่างกายไม่สมบูรณ์)
 - (๙) ไม่ให้ออกเสียงปริกรรม พึงทำในขณะที่กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ
 - (๑๐) ไม่ลืมตา เพื่อสอดส่ายหาอารมณ์
 - (๑๑) ไม่พยายามเปลี่ยนอิริยาบถ และเคลื่อนไหวอวัยวะบ่อยๆ เพราะจะทำให้สมาธิเคลื่อน ทำให้สมาธิขาดการต่อเนื่อง
 - (๑๒) ไม่ควรปฏิบัติ บริกรรมอื่น เช่น พุท-โธ เพราะเป็นแบบสมถะไม่ใช่วิปัสสนา
 - (๑๓) ไม่ควรบังคับลมหายใจ เพื่อจะทำให้การกำหนด พอง-ยุบ ได้ดี
 - (๑๔) การปฏิบัติต้องไม่บังคับ กายและใจ แต่ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ
 - (๑๕) ต้องไม่สนใจ ใส่ใจ การปฏิบัติของผู้อื่น ให้สนใจเฉพาะตนเองเท่านั้น

- (๑๖) การนั่งปฏิบัติต้องไม่หวังผล หรือคาดหวังที่จะให้เกิดผล
- (๑๗) การนั่ง ต้องปลดปล่อยภาวะทางโลกทั้งหมด ไม่ให้จิตมีความ ห่วงกังวล
(เมื่อปฏิบัตินั่งกำหนดถูกต้อง ผลของการปฏิบัติจะเกิดขึ้นเอง)

๓) ข้อยกเว้นในการปฏิบัติ

- (๑๘) ผู้ที่กำหนดอาการ พอง-ยุบ ได้ยาก ให้ใช้ฝ่ามือแตะที่หน้าท้องตรงบริเวณสะดือเพียงเบาๆ
- (๑๙) เมื่อเริ่มแรกกำหนด อาจปรับลมหายใจเข้า ดูอาการพอง หายใจออกดูอาการยุบ
- (๒๐) เมื่อเอาฝ่ามือออกจากหน้าท้องแล้ว สามารถกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ หรือไม่
- (๒๑) เมื่อกำหนดอาการพอง-ยุบได้ไม่ชัดเจน ให้กำหนดอาการนั่ง หนอ-ถูกหนอ แทนอาการพอง-ยุบ ไปก่อนก็ได้
- (๒๒) การกำหนด ถูกหนอ ให้กำหนดตรงที่ก้นย่อียด้านขวาและก้นย่อียด้านซ้ายที่สัมผัสกับพื้นว่า ถูกหนอ
- (๒๓) เมื่อกำหนด นั่งหนอ-ถูกหนอ ได้ดีแล้ว ให้ย้ายมาเริ่มกำหนดที่พอง-ยุบ ต่อไป อาจทำสลับกันไปมาจนกว่า การกำหนด พอง-ยุบ จะปรากฏได้ชัดเจน

๔) ระยะในการนั่ง

- (๑) นั่งกำหนด ๒ ระยะ ดังนี้
 - ๑. พองหนอ
 - ๒. ยุบหนอ
- (๒) นั่งกำหนด ๓ ระยะ ดังนี้
 - ๑. พองหนอ
 - ๒. ยุบหนอ
 - ๓. นั่งหนอ

(๓) นั่งกำหนด ๕ ระยะ ดังนี้

๑. พองหนอ
๒. ยุบหนอ
๓. นั่งหนอ
๔. ถูหนอ

๕) ทำในการนั่ง

- (๑) นั่งขัดสมาธิชั้นเดียว คือ สอดปลายเท้าซ้ายไว้ที่ขาพับขวา และส้นเท้าขวาชนหน้าแข้งซ้าย
- (๒) นั่งขัดสมาธิสองชั้น คือ สอดปลายเท้าซ้ายไว้ที่ขาพับขวาและวางเท้าขวาบนแข้งซ้าย
- (๓) นั่งขัดสมาธิเพชร คือ นั่งไขว่ ได้แก่วางเท้าขวาบนขาซ้าย และวางเท้าซ้ายบนขาขวา

๖) ขั้นตอนในการนั่ง เมื่อโยคีพร้อมแล้ว ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

- (๑) กำหนดต้นจิต อยาکنั่งหนอๆๆ
- (๒) นั่งลง ๕ จังหวะ พร้อมกำหนดในใจ นั่งหนอ ตามจังหวะทั้ง ๕ ดังนี้
 ๑. ถอยเท้าขวา ๑ ก้าว นั่งหนอ
 ๒. นั่งครึ่งขาซ้าย ยืนเข้าขวา และวางมือทั้งสองบนเข่าซ้าย นั่งหนอ
 ๓. ยืนเข้า และ ห้อยมือทั้งสองลงข้างลำตัว นั่งหนอ
 ๔. นั่งคุกเข่า หรือนั่งทับส้น นั่งหนอ
 ๕. นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งพับเพียบ นั่งหนอ
- (๓) เหยียดขาทั้งสองไปข้างหน้า
- (๔) นั่งขัดสมาธิชั้นเดียว หรือนั่งเรียงเท้า
 ๑. สอดปลายเท้าซ้ายไว้ที่ขาพับขวา
 ๒. ส้นเท้าขวาชนหน้าแข้งซ้าย หรือ
- (๕) นั่งขัดสมาธิ ๒ ชั้น
 ๑. สอดปลายเท้าซ้ายไว้ที่ขาพับขวา
 ๒. วางเท้าขวาบนแข้งซ้าย หรือ

(๒) ยืนพิจารณาส่วนต้วต่างๆ ของร่างกาย ปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

๑. กำหนดตั้งใจ “อยากเก็บมือหนอๆ”
๒. กำหนดในใจ “มาหนอๆ” (มือซ้าย หรือ ขวา ตามถนัด)
๓. กำหนดในใจ “ถูกหนอๆ”
๔. กำหนดในใจ “มาหนอๆ” (มืออีกข้างหนึ่ง)
๕. กำหนดในใจ “จับหนอๆ”
๖. กำหนดตั้งใจ “อยากหลับตาหนอๆ”
๗. กำหนดในใจ “หลับตาหนอๆ”
๘. กำหนดส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตั้งแต่หัว ถึง เท้า ดังนี้ จอมหัว
หนอๆ ศีรษะหนอๆ เส้นผมหนอๆ หน้าผากหนอๆ คิ้วหนอๆ ตาหนอๆ
จมูกหนอๆ หูหนอๆ แก้มหนอๆ ปากหนอๆ คางหนอๆ ลำคอหนอๆ
คอหอยหนอๆ ไหล่หนอๆ แขนหนอๆ ข้อศอกหนอๆ ข้อมือหนอๆ มือหนอๆ
ฝ่ามือหนอๆ หลังมือหนอๆ นิ้วมือหนอๆ หน้าอกหนอๆ หน้าท้องหนอๆ หลัง
หนอๆ บั้นเอวหนอๆ สะโพกหนอๆ ขาหนอๆ หัวเข่าๆ หน้าแข้งหนอๆ ปลี้นอง
หนอๆ ข้อเท้าหนอๆ หลังเท้าหนอๆ ส้นเท้าๆ นิ้วเท้าหนอๆ อุ้งเท้าหนอๆ
เป็นต้น เสร็จแล้วย้อนกลับจากล่างขึ้นบน วนลงล่าง เรื่อยไป จนครบเวลาหรือรอบที่ตั้งไว้

๙. กำหนดตั้งใจ “อยากลืมตาหนอๆ”
๑๐. กำหนดในใจ “ลืมตาหนอๆ”
๑๑. กำหนดตั้งใจ “อยากปล่อยมือหนอๆ”
๑๒. กำหนดในใจ “ไปหนอๆ”
๑๓. กำหนดในใจ “ถูกหนอๆ”
๑๔. กำหนดในใจ “ไปหนอๆ” (มืออีกข้างหนึ่ง)
๑๕. กำหนดในใจ “ถูกหนอๆ”
๑๖. กำหนดตั้งใจ “อยากนั่งหนอๆ” แล้วเปลี่ยนอิริยาบถไปตามอัธยาศัย

๙) การเดินกรรมฐาน (เดินจงกรม)

- ๑) หลักปฏิบัติ คัจฉันโต วา คัจฉามีติ ปชานาติ เเดินอยู่ก็กำหนดรู้ว่า
ตนเองเดินอยู่ ตามวิธีปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

- (๑) ยืนตัวตรง คอตรง มือไขว้หลัง หรือ ไขว้หน้า พร้อมกำหนดว่า ยืนหนอ ๆ
- (๒) เตรียมทำเดิน ให้กำหนดว่า อยากจะเดินหนอ ๆ ๆ
- (๓) ให้ทอดสายตาห่างจากตัว ประมาณ ๑ วา ทำมุมกับพื้น ๔๕ องศา
- (๔) ขณะก้าวเท้าเดิน ให้เอาจิตจดจ่อที่อาการเท้าเดิน
- (๕) นึกคำบริกรรมในใจ เช่น ทำเดินที่ ๑ ว่า ซ้ายย่างหนอ-ขวาย่างหนอ
- (๖) การกำหนดคำบริกรรมต้องกำหนดพร้อมกับทำที่เดิน(ไม่ก่อนและไม่หลัง)

เดินช้า ๆ มีสติกำหนดรู้ กิริยาอาการเดินอย่างต่อเนื่องในขณะที่กำลังเดิน ถ้าเกิดมีอารมณ์อื่นเข้าแทรก เช่น จิตออกไปข้างนอก ให้หยุดเดินแล้ว ให้กำหนดว่า ออกหนอ ๆ ๆ ถ้าคิดอารมณ์อื่น ๆ ให้กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ถ้าจิตพอใจในอารมณ์ให้กำหนดว่า พอดีหนอ ๆ ๆ ถ้าจิตไม่พอใจในอารมณ์ให้กำหนดว่า ไม่พอใจหนอ ๆ ๆ สรุปรวมว่า จิตคิดอย่างไร ก็ให้กำหนดบริกรรมอย่างนั้น จนกว่าอารมณ์นั้นหายไปแล้วจึงเดินกำหนดทำเดินต่อไป

- (๗) ให้กำหนดสติรู้การเคลื่อนไหวของเท้าในระยะนั้น ๆ จนกว่าจะหมดเวลาที่กำหนดไว้

๒) สิ่งที่ไม่พึงกระทำในขณะที่กำหนด

- (๑) ไม่ยกเท้าสูงเกินไป โดยให้ยกเท้าสูงจากระดับพื้นประมาณฝ่ามือ ไม่ก้าวเท้ายาว หรือห่างกันจนเกินไป โดยย่างก้าวเท้าต่อเท้า
- (๒) ไม่ออกเสียงบริกรรม (ยกเว้นกรณีฝึกใหม่ ทำเป็นหมู่คณะเพื่อความพร้อมเพรียง)
- (๓) ไม่ก้มหน้าดูเท้า หรือเหลือบสายตาดูเท้าของตน
- (๔) ไม่ควรเดินช้าเกินไป

๓) ข้อยกเว้นบางกรณี

- (๑) อาจให้เดินเร็วเพื่อแก้ว่อง แก้กิเลสเข้าแทรก เปลี่ยนอิริยาบถ
- (๒) อาจเดินช้า เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ และเห็นอาการเดินได้ชัดเจนขึ้น
- (๓) อาจออกเสียง หรือ คำบริกรรม เป็นเพียงการฝึกให้รู้เท่านั้น
- (๔) อาจเฝ้านามองธรรมชาติรอบตัว เพื่อแก้ไขสภาวะบางอย่าง

๔) ระยะของการเดิน

- (๑) เดิน ๑ ระยะ ประกอบด้วย “ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ”
- (๒) เดิน ๒ ระยะ ประกอบด้วย “ยกหนอ” และ “เหยียบหนอ”
- (๓) เดิน ๓ ระยะ ประกอบด้วย “ยกหนอ” “ย่างหนอ” และ “เหยียบหนอ”
- (๔) เดิน ๔ ระยะ ประกอบด้วย “ยกส้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” และ “เหยียบหนอ”
- (๕) เดิน ๕ ระยะ ประกอบด้วย “ยกส้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “ลงหนอ” และ “เหยียบหนอ”
- (๖) เดิน ๖ ระยะ ประกอบด้วย “ยกส้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “ลงหนอ” “ถูกหนอ” และ “กดหนอ”

๕) ขั้นตอนการเดิน เมื่อผู้ปฏิบัติยืนพร้อมแล้ว ให้เริ่มกำหนดตามขั้นตอนต่อไปนี้

- (๑) เหมือนข้อที่ ๑ ถึงข้อที่ ๕ ในข้อ (๒) ของการยืนกรรมฐาน
- (๒) กำหนดในใจ “ยืนหนอๆๆ”
- (๓) กำหนดตื้นจิต “อยากเดินหนอๆๆ”
- (๔) เดิน ๑ ระยะ เริ่มจากเท้าขวา “ขวาย่างหนอ, ซ้ายย่างหนอ” เรื่อยไปจนสุดทางเดิน
- (๕) ก้าวสุดท้าย ให้เอาเท้าชิดกัน “ขวาย่างหนอ หรือ ซ้ายย่างหนอ”
- (๖) กำหนดในใจ “ยืนหนอๆๆ”
- (๗) กำหนดตื้นจิต “อยากกลับหนอๆๆ”
- (๘) กลับด้านขวา (หรือ ซ้าย) ๒ (๓, ๔, ๖, หรือ ๘) คู่ “กลับหนอๆ ๑, กลับหนอ ๒”
- (๙) เหมือนข้อที่ ๒ ถึง ๘ เปลี่ยนเป็นการเดิน ๒ ระยะ กลับด้านซ้าย ๓ คู่
- (๑๐) เหมือนข้อที่ ๒ ถึง ๘ เปลี่ยนเป็นการเดิน ๓ ระยะ กลับด้านขวา ๔ คู่
- (๑๑) เหมือนข้อที่ ๒ ถึง ๘ เปลี่ยนเป็นการเดิน ๔ ระยะ กลับด้านซ้าย ๖ คู่
- (๑๒) เหมือนข้อที่ ๒ ถึง ๘ เปลี่ยนเป็นการเดิน ๕ ระยะ กลับด้านขวา ๘ คู่
- (๑๓) เหมือนข้อที่ ๒ ถึง ๖ เปลี่ยนเป็นการเดิน ๖ ระยะ

- (๑๔) กำหนดตณฺหิต “อยากปล่อยมือหนอๆ”
- (๑๕) กำหนดในใจ “ไปหนอๆ” (มือขวาหรือซ้าย)
- (๑๖) กำหนดในใจ “ถูกหนอๆ” (ถูกขา)
- (๑๗) กำหนดในใจ “ไปหนอๆ” (มืออีกข้างหนึ่ง)
- (๑๘) กำหนดในใจ “ถูกหนอๆ” (ถูกขา)
- (๑๙) กำหนดตณฺหิต “อยากนั่งหนอๆ” ค่อยๆ เดินไปที่นั่งเดิมของตน หรือ เปลี่ยนอิริยาบถอื่นๆ ต่อไป ตามอัธยาศัย

หมายเหตุ : ในข้อ (๘) ถึงข้อ (๑๒) โยคีผู้ปฏิบัติอาจเลือกกลับด้านซ้าย หรือ ด้านขวา และที่คู่ ก็ได้ ตามความประสงค์ ไม่บังคับ ในข้อ (๑๓) ถ้ายังไม่หยุด ก็ให้กำหนดกลับไปกลับมาเรื่อยๆ จนกว่าจะครบเวลา รอบ หรือ เที้ยว ที่ตั้งจิตไว้ แล้วจึงต่อในข้อ (๑๔) ยกเว้นเดินรวดเดียวทั้ง ๖ ระยะ ให้ปฏิบัติตามข้อที่ ๑ ถึงข้อที่ ๑๙ อย่างเคร่งครัด เพราะหากว่าจะครบ ๖ ระยะ ก็จะต้องใช้เวลานาน

๑๐) การนอนกรรมฐาน

๑) ทำในการนอน

- (๑) นอนตะแคงขวา (แบบสืทไสยา)
- (๒) นอนหงาย
- (๓) นอนก่อนหลับ

๒) ขั้นตอนในการนอน เมื่อโยคีพร้อมกันในที่ที่กำหนดแล้ว ให้ปฏิบัติตามขั้นตอน

ต่อไปนี้

(๑) การนอนตะแคงขวา หรือ นอนแบบสืทไสยา ดังนี้

- ๑. กำหนดตณฺหิต “อยากนอนหนอๆ”
- ๒. นั่งลง ๕ จังหวะเหมือนข้อที่ ๒ ในขั้นตอนการนั่ง
- ๓. หันหน้าไปทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ทิศตะวันออกเฉียงใต้ ตะวันตกเฉียงเหนือ หรือตะวันตกเฉียงใต้ ตามต้องการ

๔. กำหนดใจ “นอนหนอๆ” ขณะล้มตัวลงนอนช้าๆ
๕. ฝ่ามือขวารองรับศีรษะด้านหลังข้างกกหู โดยยืดศอกยื่นตรงไป
ได้ศีรษะ
๖. มือซ้ายวางทาบไปบนลำตัว โดยนิ้วมือทั้งห้าชิดติดกัน
๗. เท้าซ้ายซ้อนเท้าขวา หรือ เท้าซ้ายวางทับเท้าขวา
๘. กำหนดตั้งใจ “อยากหลับตาหนอๆ”
๙. กำหนดใจ “หลับตาหนอๆ”
๑๐. กำหนดใจ “นอนหนอ” และ “ถูกหนอ” เรื่อยไป จนครบเวลา
ที่ตั้งไว้
๑๑. กำหนดตั้งใจ “อยากลืมตาหนอๆ”
๑๒. กำหนดใจ “ลืมตาหนอๆ”
๑๓. นอนหงายหลังลง แล้วชูมือทั้งสองชิดติดกันขึ้นเหนือลำตัว และ
โน้มไปเหนือศีรษะ
๑๔. ยกศีรษะขึ้นนั่ง โดยไม่ให้มือแตะพื้น พร้อมจับปลายเท้าทั้งสองข้าง
(๓ ครั้ง)
๑๕. กำหนดตั้งใจ “อยากพักหนอๆ” แล้วไปพักผ่อนตามอัธยาศัย

(๒) การนอนหงาย

๑. กำหนดตั้งใจ “อยากนอนหนอๆ”
๒. นั่งลง ๕ จังหวะเหมือนข้อที่ ๒ ในขั้นตอนการนั่ง
๓. หงายหลังลงบนพื้น “นอนหนอๆ”
๔. ประสานมือกันวางบนหน้าท้อง
 - ๔.๑ กำหนดใจ “มาหนอๆ” (มือซ้าย หรือ ขวา ตามถนัด)
 - ๔.๒ กำหนดใจ “ถูกหนอๆ”
 - ๔.๓ กำหนดใจ “มาหนอๆ” (มืออีกข้างหนึ่ง)
 - ๔.๔ กำหนดใจ “จับหนอๆ”

๕. ทำสองข้างชิดกันตั้งชันขึ้น

๖. กำหนดใจ “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” เรื่อยไป จนครบเวลาที่ตั้งไว้

๗. เหมือนข้อที่ ๑๑ ถึงข้อที่ ๑๕ ในการนอนตะแคงขวา

(๓) การนอนก่อนหลับ

๑. เหมือนข้อที่ ๑ ถึงข้อที่ ๓ ในการนอนหงาย

๒. วางศีรษะลงบนหมอน ตะแคงซ้าย หรือ ขวา ตามอัธยาศัย

๓. วางมือขวา หรือ ซ้าย ไว้ใกล้ศีรษะ ทำคุศอก

๔. กำหนดใจ “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นอนหนอ” หรือ “ถูกหนอ” เรื่อยไปจนกระทั่งหลับไป

๑๑) การกราบกรรมฐาน

๑) ทำในการกราบ มี ๒ อย่าง คือ

(๑) นั่งกราบ

(๒) ยืนกราบ

๒) ขั้นตอนในการกราบ

(๑) การนั่งกราบ ๗๖ ท่า ๒๒๘ หนอ เมื่อโยคีพร้อมกันแล้ว ให้เริ่มกราบตามขั้นตอน ต่อไปนี้

๑. กำหนดตั้งใจ “อยากกราบหนอๆ”

๒. กำหนดใจ เหมือนข้อที่ (๒) ในขั้นตอนการนั่ง แต่นั่งแค่ ๔ จังหวะ

๓. วางมือบนขาทั้งสองข้าง “วางหนอๆ” (มือขวา) “วางหนอๆ” (มือซ้าย)

๔. กำหนดตั้งใจ “อยากยกมือหนอๆ”

๕. พลิกหนอๆ (ขวา)

๖. ขึ้นหนอๆ (ขวา)

๗. ถูกหนอๆ (ถูกหน้าอก)
 ๘. เหมือนข้อที่ ๕ ถึงข้อที่ ๗ (มือซ้าย)
 ๙. ขึ้นหนอๆ (กระพุ่มมือ)
 ๑๐. ถูกหนอๆ (ถูกระหว่างคิ้วและหน้าผาก)
 ๑๑. ลงหนอๆ
 ๑๒. ถูกหนอๆ (ถูกหน้าอก)
 ๑๓. ก้มหนอๆ
 ๑๔. ลงหนอๆ (มือขวา)
 ๑๕. ถูกหนอๆ (ถูกพื้น)
 ๑๖. เหมือนข้อที่ ๑๓ ถึงข้อ ๑๕ (มือซ้าย) เว้นระยะห่างกันพอ
หน้าแตะพื้นได้
 ๑๗. ลงหนอๆ (หน้าผาก)
 ๑๘. ถูกหนอๆ (ถูกพื้น)
 ๑๙. เงยหนอๆ
 ๒๐. เหมือนข้อที่ ๕ ถึงข้อที่ ๘
 ๒๑. เหมือนข้อที่ ๙ ถึงข้อที่ ๒๐ (รอบที่ ๒ และ ๓)
 ๒๒. เหมือนข้อที่ ๑๔ ถึงข้อที่ ๑๖ (ถูกหน้าขา)
 ๒๓. กำหนดตณฺ์จิต “อยากพักหนอๆ” หรือ “อย่านั่งหนอ”
แล้วพักผ่อนตามอัธยาศัย หรือปฏิบัติในอิริยาบถต่อไป
- (๒) การยืนกราบ ๙๐ ท่า ๒๗๐ หมอ เมื่อโยคีพร้อมกันแล้ว ให้เริ่มกราบตามขั้นตอน ต่อไปนี้
๑. กำหนดตณฺ์จิต “อยากกราบหนอๆ”
 ๒. เหมือนข้อที่ ๔ ถึงข้อที่ ๑๐ ในการนั่งกราบ
 ๓. ขึ้นหนอๆ (ชูกระพุ่มมือขึ้นเหนือศีรษะจนสุดแขน)

๔. ลงนอนๆ
๕. ถูหนุนๆ (ถูระหว่างคิ้วและหน้าผาก)
๖. ลงนอนๆ
๗. ถูหนุนๆ (ถูหน้าอก)
๘. นั่งลงนอนๆ (นั่งกระโหย่ง)
๙. คู้เข้าหนุนๆ
๑๐. เหมือนข้อที่ ๑๓ ถึงข้อที่ ๒๐ ในลำดับการนั่งกราบ
๑๑. สันหนุนๆ (ยกเข่าขึ้นนั่งทับสัน ที่เรียกว่านั่งกระโหย่ง)
๑๒. ยืนขึ้นหนุนๆ
๑๓. เหมือนข้อที่ ๓ ถึงข้อที่ ๑๒ (รอบที่ ๒ และ ๓)
๑๔. เหมือนข้อที่ ๒๒ ถึงข้อที่ ๒๓ ในลำดับการนั่งกราบ)

๓.๔ การกำหนดอิริยาบถย่อย

๑) หลักการ

ผู้ปฏิบัติพึงเป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ในการก้าวไปข้างหน้า ในการก้าวกลับหลัง เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการคู้เข้า ในการเหยียดออก เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ในการทรงไว้ ซึ่งสังขาริ บาตร และจีวร เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการเดินการยืน การนั่ง การนอนหลับ ในการตื่นนอน ในการพูด

๒) วิธีปฏิบัติ

- (๑) ให้ตั้งใจ โดยเอาใจจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวในการกระทำนั้นๆ
- (๒) ขณะที่กำหนดคำบริกรรม (ในใจ) จิตต้องเป็นไปพร้อมกันกับรูปที่เคลื่อนไหว
- (๓) ควรกำหนดอย่างช้าๆ และต่อเนื่อง ให้มีสติทันกำหนดติดต่อกันไป ตลอดสาย

- (๔) เมื่อมีอาการหรือสภาวะธรรมอื่นแทรก ให้พึงหยุดกำหนด อริยาบถย่อยไว้ก่อน โดยให้กำหนดบริกรรมอารมณ์ที่เข้าแทรกนั้น ๆ หายไปก่อน แล้วจึงจะกำหนดอริยาบถย่อยต่อไป
- (๕) พึงให้ความสำคัญของการกำหนดอริยาบถย่อย เท่ากับอริยาบถใหญ่ เพราะการกำหนดทุก ๆ อริยาบถมีความสำคัญเท่ากัน กิเลสไม่แทรก

๓) ข้อที่ไม่พึงกระทำ (ขณะกำหนด)

- (๑) ไม่เพ่งดูสณฺฐานบัญญัติของอวัยวะ
- (๒) ไม่บังคับให้เป็นไปตามอำนาจของความต้องการ แต่ต้องการกำหนดให้สบายๆ เป็นไปตามธรรมชาติที่กายเคลื่อนไหว
- (๓) ไม่ออกเสียงคำบริกรรมดัง (กำหนดในใจ)
- (๔) ไม่ควรกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ประกอบไปด้วย จะเป็นการกำหนด ๒ อารมณ์

สรุปท้ายบท

ตามหลักของพระพุทธศาสนาแล้ว จิตของมนุษย์ทุกคนในโลกโดยธรรมชาติ ไม่บริสุทธิ์ ย่อมเกราะกรังด้วยกิเลสที่เป็นร้อยรัดใจให้เศร้าหมอง ซึ่งสรุปไว้ ๓ ประการ คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นรากเง้าทำให้เกิดความไม่ดี ความเลวร้าย ทั้งปวงแก่สรรพสัตว์

เมื่อจิตของมนุษย์เป็นดังที่กล่าวแล้ว ย่อมส่งผลให้ไม่สามารถหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลายได้ พระพุทธองค์จึงทรงแนะนำวิธีการฝึกจิตให้หลุดพ้น เรียกว่า วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ดังนั้น เมื่อผู้ศึกษาได้ศึกษาบทต่างๆ ที่ผ่านมามีพื้นฐานความเข้าใจในแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพอสมควรแล้ว สำหรับบทนี้ย้ำถึงวิธีการ หรือเรียกว่า เทคนิคการปฏิบัติให้ได้ผล ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม หากผู้ศึกษาละเลยไม่ศึกษาให้ละเอียดรอบคอบย่อมส่งผลให้นำวิธีการที่ศึกษานี้ไปปฏิบัติแบบผิดๆ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานย่อมไม่เกิดผลอะไร มีหน้าซ้ำอาจส่งผลให้เกิดวิกฤตจิตได้ เพราะฉะนั้น เมื่อวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นสิ่งสำคัญมาก ผู้ศึกษาจึงต้องศึกษาวิธีการให้กระจ่างและถี่ถ้วน ครั้นถึงเวลานำไปสู่การปฏิบัติ ถ้าเลือกวิธีที่ดีและถูกต้องแล้ว ก็ย่อมได้รับผลของการปฏิบัติที่ดีด้วย และทำให้ประสบความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ในมรรคและผลตามสมควรแก่อุปนิสัยของผู้ปฏิบัตินั้นๆ สามารถชำระจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ได้อย่างแน่นอน วิธีชำระจิตให้บริสุทธิ์นี้ไม่มีในคำสอนของศาสนาใด แต่มีในพระพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น

เพื่อให้ผู้ศึกษาได้รู้และเข้าใจลึกซึ้งถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง ผู้เขียนจึงได้นำเนื้อหาสาระที่บอกถึงวิธีการปฏิบัติมาประมวลไว้โดยละเอียดแล้ว โดยมุ่งหวังให้ผู้ศึกษาสามารถอธิบายบุพกิจในการสมาทานกรรมฐานได้ อธิบายวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐานได้ อธิบายวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ พร้อมทั้งสามารถเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างชัดเจน

คำถามท้ายบท

๑. คำขอกรรมฐานมีไว้ว่าอย่างไร จงบอกมาให้ครบถ้วน
๒. บุพกิจในการสมาทานกรรมฐานมีเท่าไร อะไรบ้าง
๓. จงอธิบายวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐานพอได้ใจความ
๔. จงอธิบายวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพอได้ใจความ
๕. จงอธิบายความแตกต่างระหว่างการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมาให้กระจ่าง

เอกสารอ้างอิงประจำบท

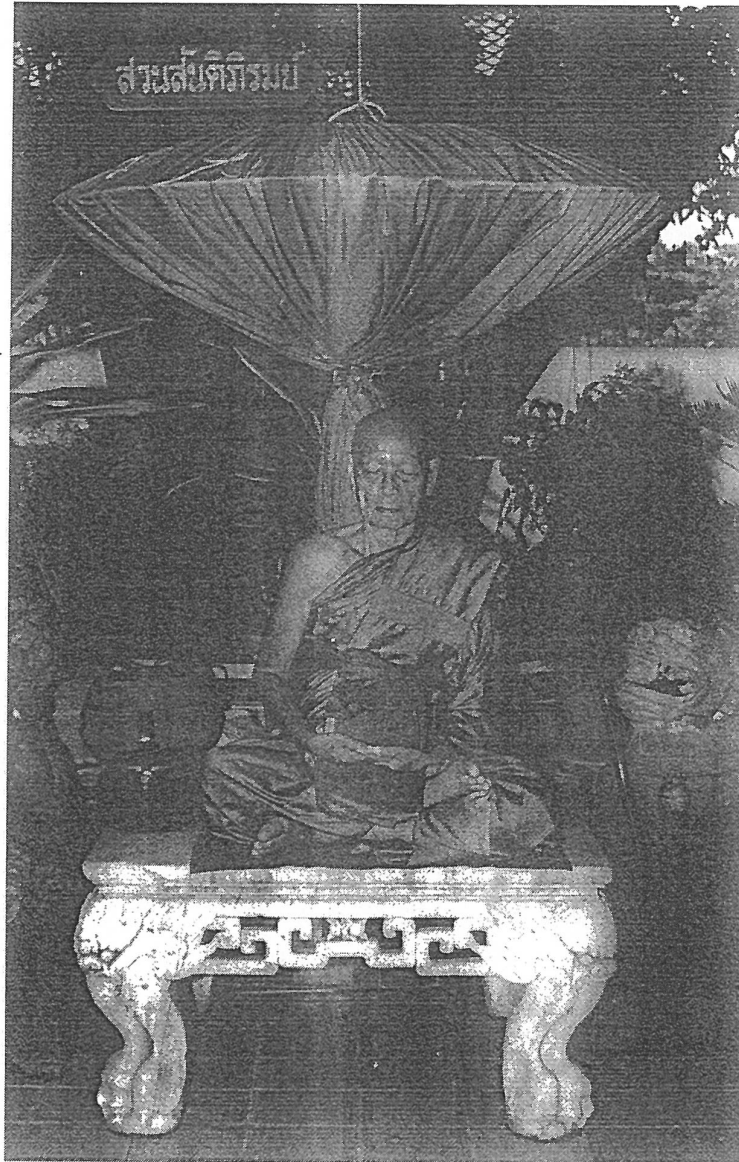
จำลอง ดิษยวณิช. **วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์**. กรุงเทพฯ : แสงศิลป์, ๒๕๔๓.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพฯ :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). **หลักสมถะวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. (กรุงเทพฯ :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑).

พระราชพรหมจารย์ (ทอง สิริมังคะโล). **คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔**.
ม.ป.ท., ป.ม.พ., ๒๕๔๘.

พระอุปัชฌาย์. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. (กรุงเทพฯ :
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑).



บทที่ ๕

อารมณ์กรรมฐาน

พระมหากัณหา ปิยสีโล
พระมหาสุภาวิชัย ปภัสสโร

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. บอกอารมณ์สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานได้
๒. อธิบายสติปัฏฐาน ๔ ได้
๓. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างอารมณ์สมถะและวิปัสสนาได้

ขอข่ายเนื้อหา

- ☐ ความนำ
- ☐ ความหมายของอารมณ์กรรมฐาน
- ☐ สติปัฏฐาน ๔
- ☐ ความแตกต่างระหว่างอารมณ์สมถะและวิปัสสนา

๔.๑ ความนำ

อารมณ์กรรมฐานถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญมากที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและรู้จักทั้งอารมณ์ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ความต่างกันระหว่างอารมณ์ทั้งสอง เมื่อเราต้องการจะทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จลงได้จะต้องมีตัวยึดเหนี่ยว เครื่องยึดเหนี่ยว หรืออุปกรณ์ที่จะช่วยเป็นแรงผลักดันให้สำเร็จ การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกัน จะต้องมียึดเหนี่ยว หรืออุปกรณ์ที่มีอยู่ในตัวเราเองและอุปกรณ์นอกตัวเรา เมื่อกล่าวถึงสมถกรรมฐานต้องใช้อารมณ์กรรมฐาน ๔๐ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหรือนิมิตเป็นอารมณ์ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานใช้วิปัสสนาภูมิมากำหนดเป็นอารมณ์

๔.๒ ความหมายของอารมณ์กรรมฐาน

๑) อารมณ์

คำว่า อารมณ์ ในทางธรรม หมายถึงสิ่งที่จิตไปยึดเหนี่ยว หรือยึดเป็นหลัก หรือสิ่งที่เรื่งที่กำหนดของจิตในขณะนั้นๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อายตนะภายนอก ได้แก่สิ่งที่ถูกรู้ คือ ถูกฟัง ถูกพิจารณา มีดวงกสิณเป็นอารมณ์ หรือ ขันธ์ ๕ เป็นต้น เพราะภาวนาจะสำเร็จได้ โดยอาศัยความเพียรพยายามเพ่งพิจารณาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นอารมณ์พิเศษที่ช่วยให้จิตเกิดสมาธิตั้งมั่นเป็นหนึ่งเร็วหรือช่วยให้เกิดปัญญา เล็งเห็นสภาวะธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงตามความประสงค์ของผู้ปรารถนา

๒) อารมณ์กรรมฐาน

อารมณ์กรรมฐาน หมายถึงเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่ สิ่งที่ยึดไปเกาะเกี่ยวอยู่แล้วยึดจิตไว้ มี ๖ อย่าง คือ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธรรมารมณ์ ตามลำดับ “เราจะผูกท่านไว้ที่อารมณ์กรรมฐานด้วยกำลังภาวนาเหมือนนายควาญช้างใช้เชือกที่เหนียวผูกช้างไว้ที่เสา จิตที่เราคุมครองดีอบรมดีแล้วด้วยสติ จะเป็นจิตอันตันทนในภพทั้งปวงอาศัยไม่ได้”^๑

^๑ ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๑๔๔/๕๒๖.

๓) บ่อเกิดอารมณ์

บ่อเกิดของอารมณ์ ได้แก่ อายตนะภายในและภายนอก ๑๒ ในพระสูตร อรรถกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า ชื่อว่าอายตนะ เพราะสืบทอดแห่งการมา การนำไปซึ่ง การสืบทอดจิตและเจตสิกในบรรดาจักขุและรูปเป็นต้น เป็นทวารและอารมณ์นั้นๆ ย่อมตั้งขึ้น พยายามโดยกิจของตนๆ มีการเสวยอารมณ์^๒ จำแนกเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะ ภายนอก ๖ ได้ดังนี้

อายตนะภายใน ๖ คือ สิ่งที่มีอยู่ในร่างกายของเราเอง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

อายตนะภายนอก ๖ คือ สิ่งที่มาติดต่อหรือเชื่อมโยกอายตนะภายใน ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรม เมื่อกล่าวเป็นคู่แล้วจัดเป็น ๖ คู่ดังนี้

ตา กระพบบักรูป เกิดอารมณ์ เรียกว่าจักขุประสาท “จักขุใดเป็นปสาทรูป อาศัย มหาภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัตภาพ เป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เช่น บุคคลเคยเห็น กำลังเห็น จักเห็น หรือพึงเห็นรูปที่กระทบ นี้เรียกว่า จักขุบัง จักขายตนะบัง”^๓ (การรับรู้อารมณ์ทางตา) เป็นรูปารมณ์ จัดเป็นคู่ที่ ๑

หู กระพบบักรูป เสียง เกิดอารมณ์ เรียกว่าโสตประสาท (การรับรู้อารมณ์ทางหู) เป็นสัททารมณ์ จัดเป็นคู่ที่ ๒

จมูก กระพบบักริ่น เกิดอารมณ์เรียกว่าฆานประสาท (การรับรู้อารมณ์ทางจมูก) เป็นคันธารมณ์ จัดเป็นคู่ที่ ๓

ลิ้น กระพบบักรส เกิดอารมณ์ เรียกว่าชีวหาประสาท (การรับรู้อารมณ์ทางลิ้น) เป็นรสารมณ์ จัดเป็นคู่ที่ ๔

กาย กระพบบัผัสสะ เกิดอารมณ์ เรียกว่าโผฏฐัพพะประสาท (การรับรู้อารมณ์ทางกาย) เป็นโผฏฐัพพารมณ์ จัดเป็นคู่ที่ ๕

^๒ ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๔/๙๒.

^๓ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๖/๑๑๓.

มน (ใจ) กระพวกับธัมมะ เกิดอารมณ์ เรียกว่า มนายตนะ (การรับรู้อารมณ์ทางใจ) “อายตนะที่เกิดในมนายตนะ และธัมมายตนะเหล่านี้ ชื่อว่าอายตนะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น” เป็นธัมมารมณ จัดเป็นคู่ที่ ๖

๔) วิญญาณ

วิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ จิต คือความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกกระทบกัน เช่น รู้อารมณ์ ในเวลาที่ยุบมากระทบตาเป็นต้น ได้แก่ การเห็น การได้ยิน เป็นอาทิ วิญญาณ มี ๖ ประการ^๔ คือ

- ๑) จักขุวิญญาณ ความรู้อารมณ์ ทางตา (เห็น)
- ๒) โสตวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางหู (ได้ยิน)
- ๓) ชานาวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางจมูก (ได้กลิ่น)
- ๔) ชิวหาวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางลิ้น (รู้รส)
- ๕) กายวิญญาณ ความรู้อารมณ์ทางกาย (รู้สิ่งต้องกาย)
- ๖) มโนวิญญาณ ความรู้ อารมณ์ทางใจ (รู้เรื่องในใจ)

สภาวะธรรมเป็นอารมณ์ คือ วิญญาณกถิล ณ เวลัญญานาสนัญญายตนะ อารมณ์ของอุปจารสมาธิมีสภาวะธรรมเป็นอารมณ์

๔.๓ ประเภทของอารมณ์กรรมฐาน

๔.๓.๑ อารมณ์สมถกรรมฐาน ๔๐

การฝึกกรรมฐานนั้น ควรพิจารณาในเบื้องต้นว่า ตัวเราเองถูกจรดกับกรรมฐานอะไรมากที่สุด ให้ใช้สิ่งนั้นเป็นตัวกำหนดพิจารณา เพื่อดูว่าสิ่งใดเหมาะสมกับตัวเรามากที่สุด เมื่อการพิจารณาแล้ว ทำให้มีใจที่สงบ เห็นสภาพตามความเป็นจริงในสิ่งที่นำมาพิจารณา เป็นอุปายในการโน้มน้าวให้เข้าถึงธรรมชาติเกิดความเบื่อหน่ายในสภาพร่างกาย ลักษณะพิเศษกำหนดอารมณ์ ในวิมุตติมรรคอธิบายว่า “กรรมฐานที่มีนิมิตและสภาวะธรรมเป็นอารมณ์ กรรมฐาน ๒๑ มีนิมิตเป็นอารมณ์กรรมฐาน ๑๒ มีสภาวะธรรมเป็นอารมณ์” (กรรมฐาน ๒๑ ได้แก่ กถิล ๙

^๔ ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๗.

(เวณียญาณกถา) อสุภสัญญา ๑๐ อานาปัสติ ๑ กายคตาสติ ๑ รวมเป็น ๒๑)^๕ การกำหนดอารมณ์สมถกรรมฐาน ๔๐ มีรายละเอียดดังนี้

๑) หมวดกสิณ ๑๐

คำว่า กสิณ แปลว่า วัตถุอันจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่งหรือจูงใจให้เป็นสมาธิ “ถ้าโยคีปรารถนาที่จะสร้างวงกสิณที่พื้นดินให้เธอเลือกเอาสถานที่สงบภายในวัด ในถ้ำ ใต้ต้นไม้ ที่มุงบังไม่มีแสงแดด จัดเตรียมดินสีอรุณ เพื่อทำนิมิตให้เกิดขึ้น”^๖ การทำสมาธิด้วยวิธีการเพ่ง ตามหมวดธาตุ สี และอื่นๆ คือ

(๑) ปฐวีกสิณ เพ่งดิน ซึ่งทำด้วยดินสีแดงล้วน วิธีทำในเบื้องต้นให้นำผืนผ้าเก่าหรือแผ่นหนัง หรือเสื้อลำแพน มาผูกซึ่งให้ติดกับไม้ ๔ อัน ผูกเป็น ๔ มุม ทำให้มีฐานกลมประมาณเท่ากระดิ่ง แล้วเอาสีแดงล้วนๆ ทาลงให้หนาทำให้ราบ ตากในร่มให้แห้งดี ทำให้มีฐานกลมประมาณขนาดกว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว ให้วงกสิณห่างตนประมาณ ๒ ศอกคืบ แล้วนั่งบนตั่งมีเท้าสูงประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว กลับตาพิจารณาเห็น โทษของกามคุณ แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้นจ้องดูวงกลมดินนั้นแล้วกลับตาทีกขณะกลับตาให้นึกในใจว่า “ปฐวี”

(๒) อาโปกสิณ เพ่งน้ำ วิธีให้เอาน้ำใสคล้ายน้ำฝน ไม่มีสีเจือปน ใส่ลงในบาตรให้เต็มขอบปากบาตรหรือคนโท วางตั้งไว้ที่ ณ โอกาสลับ ๆ ทำยวัต ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นจ้องดูกลับตาทีกขณะกลับตาให้นึกในใจว่า “อาโป”

(๓) เตโชกสิณ เพ่งไฟ การฝึกจิตด้วยการเพ่งดูไฟ โดยการสุมไฟให้เป็นเหมือนระบบบาตรเอาแผ่นหนังมากั้นเจาะให้เป็นช่องกลมๆ ไว้ ๑ กว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว เพ่งดูเปลวไฟแล้วนึกในใจถึงเปลวไฟว่า เตโช อุกคหนิมิต ปรากฏเหมือนเปลวไฟที่ขาดหายไป ปฏิภาณมิตเปลวไฟปรากฏเป็นสภาวะไม่เคลื่อนไหว

(๔) วาโยกสิณ เพ่งลม การฝึกจิตด้วยการเพ่งลมให้ถือเอานิมิตในลมที่พัดยออ่อนหรือยอไม่ตั้งสติที่ลมพัดนั้น นึกในใจว่า วาโย (ลม) อุกคหนิมิตมีลักษณะคล้ายๆ ไอ้ข้าวต้มปฏิภาณนิมิตลมมีสภาพสงบนิ่งไม่เคลื่อนไหว

^๕ พระอุปติสเถระ, คัมภีร์วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, (กรุงเทพฯ : ศยาม, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑๗.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๒.

(๕) นีลกถิน พง์สีเขียว การฝึกจิตด้วยการพง์สีเขียว ให้ใช้ดอกไม้สีเขียวหรือผ้าสีเขียวมาเป็นวัตถุสำหรับพง์ดูแล้วนึกในใจว่า “นึล” (สีเขียว)

(๖) ปิตกถิน พง์สีเหลือง การฝึกจิตด้วยการพง์ปิตกถิน ถือเอานิมิต ในดอกไม้สีเหลือง หรือผ้าสีเหลือง อุคคหนิมิต ย่อมเกิดขึ้นได้ ต้องทำดวงกถินให้มีลักษณะสีเหลือง เมื่อทำเสร็จแล้วนั่งหลับตานึกในใจว่า “ปิต” (สีเหลือง)

(๗) โลหิตกถิน พง์สีแดง การฝึกจิตด้วยการพง์โลหิตกถิน ต้องถือเอานิมิต ในดอกไม้สีแดง หรือผ้าสีแดง อุคคหนิมิต ย่อมปรากฏขึ้นได้ ให้นั่งภาวนาหลับตานึกในใจว่า “โลหิต” (สีแดง)

(๘) โอทาทกถิน พง์สีขาว การฝึกจิตด้วยวิธีพง์ โอทาทกถิน ต้องถือเอานิมิต ในดอกไม้สีขาว หรือผ้าสีขาว ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ อุคคหนิมิตย่อมปรากฏขึ้นได้ นึกภาวนาในใจว่า “โอทาท” (สีขาว) จนกว่าเกิดอุคคหนิมิต

(๙) อาโลกกถิน พง์แสงสว่าง การฝึกจิตให้เกิดสมาธิด้วยอาโลกกถินให้ถือนีมิตในแสงสว่าง ที่ส่องมาทางฝาที่รูลูกดาน หรือที่ช่องหน้าต่าง เพียงแต่เห็นแต่เห็นดวงกลมๆ ที่ส่องมาทางด้านฝา อุคคหนิมิตย่อมขึ้นได้ อาโลกกถินปรากฏเป็นสภาพที่ใหญ่โตและสดใส

(๑๐) อากาศกถิน พง์อากาศ การฝึกจิตให้เกิดสมาธิด้วยการกำหนดกถิน ย่อมถือนีมิตในช่องว่าง ที่รูฝาบัง ที่รูลูกดานบัง หรือที่ช่องหน้าต่าง ประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว อุคคหนิมิตเกิดขึ้นได้ เริ่มภาวนาว่า อากาศช่องว่าง จนกว่าอุคคหนิมิตเกิดปรากฏเหมือนช่องว่าง ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏเหมือนดวงกลมของช่องว่างและขยายได้

๒) หมวดอสุภะ

เป็นการตั้งอารมณ์ไว้ให้เห็นว่า ไม่มีอะไรสวยงาม มีแต่สิ่งสกปรกโสโครก น่าเกลียด ในซากศพระยะต่างๆ ดังต่อไปนี้

(๑๑) อุทฐมาตกอสุภะ ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันตาย เป็นต้นไปมีร่างกายบวมขึ้นพองไปด้วยลมขึ้นอืด

(๑๒) วินีลกอสุภะ วินีลกะ แปลว่า สีเขียว เป็นร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน คือ มีสีแดงในที่ที่มีเนื้อมาก มีสีขาวในที่ที่มีน้ำเหลืองน้ำหนองมาก มีสีเขียวในที่ที่มีผ้าคลุมไว้ ฉะนั้น ตามร่างกายของผู้ตายจึงมีสีเขียวมาก

- (๑๓) วิปุกกอสุภะ คือซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ
- (๑๔) วิณิทกอสุภะ คือซากศพที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลางกาย
- (๑๕) วิกขยิตกอสุภะ คือร่างกายของซากศพที่ถูกยื้อแย่งกัดกิน
- (๑๖) วิกขิตตกอสุภะ คือเป็นซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่างๆ กระจาย
มีมือแขนขาศีรษะกระจัดพลัดพรากออกไปคนละทาง

- (๑๗) หตวิกขิตตกอสุภะ คือซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่
- (๑๘) โลหิตกอสุภะ คือซากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ
- (๑๙) ปุฬุกกอสุภะ คือซากศพที่เต็มไปด้วยตัวหนอนคลานกินอยู่
- (๒๐) อัฏฐิกอสุภะ คือซากศพที่มีแต่กระดูก

๓) อนุสสติ ๑๐

อนุสสติ แปลว่าตามระลึกถึง เมื่อเลือกปฏิบัติให้พอเหมาะแก่จริต จะได้ผลเป็นสมาธิมีอารมณ์ ตั้งมั่นได้รวดเร็ว “สตินี้เองชื่อว่า อนุสสติ เพราะเกิดขึ้นบ่อยๆ สติอันสมควรแก่กุลบุตรผู้บวชด้วยศรัทธา เพราะเป็นไปในฐานอันควรจะเป็นไป”^๗ ดังต่อไปนี้

- (๒๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์
- (๒๒) ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรมเป็นอารมณ์
- (๒๓) สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เป็นอารมณ์
- (๒๔) สีลานุสสติ ระลึกถึงคุณศีลเป็นอารมณ์
- (๒๕) จาคานุสสติ ระลึกถึงผลของการบริจาคเป็นอารมณ์
- (๒๖) เทวदानุสสติ ระลึกถึงความดีของเทวดาเป็นอารมณ์
- (๒๗) มรณัสสติ ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์
- (๒๘) กายคตาสติ เหมาะแก่ผู้ที่หนักไปในจาคะจริต
- (๒๙) อานาปานสติ เหมาะแก่ผู้ที่หนักไปในโมหะ และวิตกจริต
- (๓๐) อูปสมานุสสติ ระลึกความสุขในพระนิพพานเป็นอารมณ์

^๗ สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) และคณะ, แปลเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพฯ : ธนาเพรส, ๒๕๔๘), หน้า ๓๔๓.

๔) หมวดอาหาเรปภิกุลสัณญา

(๓๑) อาหาเรปภิกุลสัณญา เพ่งอาหารให้เห็นเป็นของน่าเกลียด บริโภค เพื่อบำรุงร่างกาย ไม่บริโภคเพื่อสนองกิเลส

๕) หมวดจตุธาตววัฏฐาน

(๓๒) จตุธาตววัฏฐาน ๔ พิจารณาร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

๖) หมวดพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร แปลว่าธรรมเป็นที่อยู่ของพรหม พรหม แปลว่าประเสริฐ พรหม-
วิหาร ๔ จึงแปลว่า คุณธรรม ๔ ที่ทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติเป็นผู้ประเสริฐ ได้แก่

(๓๓) เมตตา คุณอารมณ์ไว้อดลัดวัน ให้มีความรัก อันเนื่องด้วยความ
ปรารถนาดี ไม่มีอารมณ์เนื่องด้วยกามารมณ์เมตตาสงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นทุกข์

(๓๔) กรุณา ความสงสารปรานีมีประสงค์จะสงเคราะห์แก่ทุกคนและสัตว์

(๓๕) มุทิตา มีจิตชื่นบานพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีไม่มีจิตริษยาเจือปน

(๓๖) อุเบกขา มีอารมณ์เป็นกลางวางเฉย

๗) หมวดอรุณูปมาน ๔

การปล่อยอารมณ์ ไม่ยึดถืออะไร มีผลทำให้จิตว่าง มีอารมณ์เป็นสุขประณีต
ในอนานที่ได้ ผู้จะเจริญอรุณูปมาน ๔ ต้องเจริญญาณในกสิณให้ได้มาน ๔ ก่อน แล้วจึงเจริญ
อรุณูปมานจนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

(๓๗) อากาสนัญญาตนะ ถืออากาศเป็นอารมณ์ จนวนอากาศเกิดเป็น
นิมิตย่อใหญ่เล็กได้ทรงจิตรักษาอากาศไว้กำหนดใจว่าอากาศหาที่สุดมิได้จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

(๓๘) วิญญาณัญญาตนะกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้ ทั้งอากาศและรูป
ทั้งหมดต้องการจิตเท่านั้นจนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

(๓๙) อากิญจัญญาตนะ กำหนดความไม่มีอะไรเลย อากาศไม่มีวิญญาณ
ก็ไม่มี ถ้ามีอะไรสักหน่อยหนึ่งก็เป็นเหตุของภยันตรายไม่ยึดถืออะไรจนจิตตั้งเป็นอุเบกขารมณ์

(๔๐) เนวสัญญานาสัญญายตนะ ทำความรู้สึกตัวเสมอว่า ทั้งที่มีสัญญา อยู่ก็ทำเหมือนไม่มี ไม่รับอารมณ์ใดๆ จะหนาว ร้อนก็รู้แต่ไม่ตื่นร่นกระวนกระวาย ปล่อยตามเรื่อง เปลื้องความสนใจใดๆ ออกจนสิ้น จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

๔.๒.๒ อารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน ๗๓ (วิปัสสนาภูมิ)

พระพุทธเจ้าตรัสสอนอารมณ์ของวิปัสสนาไว้ยกเอาชั้น ๕ ขึ้น โดยมาก คือรูปชั้น ๕ กองรูป เวทนาชั้น ๕ กองเวทนา สัญญาชั้น ๕ กองสัญญา สังขารชั้น ๕ กองสังขาร วิญญาณชั้น ๕ กองวิญญาณ ชั้น ๕ เป็นสมมติบัญญัติธรรมในกลุ่มเดียวกันกับ กาย เวทนา จิต ธรรม มีสัญญามีใจครองนี้ ชั้น ๕ เป็นสมมติบัญญัติธรรมในกาย อารมณ์วิปัสสนาเรียกเป็นปรมัตถ-โวหารว่า ชั้น ๕ อายุตนะ และ ธาตุเป็นต้นโดยจำแนกเป็นชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘

อารมณ์วิปัสสนา คือเห็นธรรมดาเกิดดับเพื่อปล่อยวางลมหายใจ วิปัสสนา คือ “วิธีรู้” หรืออาการดำเนินจิต รู้เพื่อเห็นแจ้งว่าไม่ใช่ตัวตนถือว่าเป็นวิปัสสนา ทุกหมวดของมหาสติ-ปัฏฐานสูตร รู้โดยความไม่ยึดมั่นถือมั่น มหาสติปัฏฐานสูตรทั้งหมดคือการทำให้แจ้ง อารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ และบัญญัติอารมณ์ ล้วนเป็นปรมัตถได้รูปนามทั้งสิ้น แต่สัตว์ทั้งหลายไม่รู้ไม่เห็นในความเป็นไปของอารมณ์เหล่านี้ว่าเป็นรูปธรรมนามธรรม ซึ่งเป็นสภาวะปรากฏการณ์ของธรรมชาติชนิดหนึ่ง แต่มีความเข้าใจว่าเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ซึ่งล้วนแต่เป็นบัญญัติทั้งสิ้น เช่น ในเวลาเห็นรูป คน หรือสัตว์ก็ตั้งชื่อว่า นาย ก นาย ข หรือสุนัข แมว นก เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เป็นบัญญัติทั้งสิ้น

ในขณะที่ได้ยินเสียง รู้สึกกลิ่น ได้รับรส หรือสัมผัสวัตถุใด ก็ตั้งชื่อว่าเป็นเสียงดี ไม่ดี กลิ่นเหม็น กลิ่นหอม รสต่างๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นบัญญัติ ขณะที่ได้รับอารมณ์ทางใจ ก็ตั้งชื่อว่าเป็นหญิง ชาย ดี เลย ถูก ผิด ซึ่งเป็นบัญญัติเช่นเดียวกัน

ความรู้ความเห็นเป็นบัญญัติย่อมเป็นความรู้ความเห็นธรรมดา ไม่ใช่เป็นความรู้ ความเห็นที่พิเศษ แต่ถ้ามาเห็นอารมณ์เหล่านี้เป็นสภาวะธรรมชนิดหนึ่ง ไม่ล่วงเลยไปถึงบัญญัติ ในขณะที่เห็นรูปปรามณ์ กำหนดว่าเป็นสภาวะธรรมชนิดหนึ่ง ในขณะที่ฟังเสียงก็กำหนดว่าเป็นสภาวะธรรมชนิดหนึ่ง ในขณะที่ได้กลิ่น กำหนดว่าเป็นธรรมชนิดหนึ่ง ขณะที่ลิ้มรสกำหนดว่า

เป็นสภาวะธรรมชาติชนิดหนึ่ง ในขณะที่รับสัมผัสทางกายก็กำหนดว่าเป็นสภาวะธรรมชาติชนิดหนึ่ง หรือในขณะที่คิดนึกอารมณ์ทางใจเกี่ยวกับปสาทรูปทั้ง ๕ ก็กำหนดว่า เป็นสภาวะธรรมชาติของรูปธรรมชาติ เป็นปรมัตถ์

การเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นอนิจจัง เห็นว่าอารมณ์ที่มาปรากฏนั้น ไม่ใช่จะมายืนตัวปรากฏเช่นนี้ตลอดกาล ย่อมจะเปลี่ยนไปแปรไปตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่ง เมื่อไม่รู้เท่าทันอารมณ์ที่มาปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าจะต้องเปลี่ยนแปรไป ถ้าอารมณ์นั้นเป็นที่น่ายินดี ก็ทำให้ยึดอารมณ์นั้นไว้ และทำให้เกิดความพอใจชอบให้เกิดความยินดีในอารมณ์ ถ้าอารมณ์นั้นเปลี่ยนแปรไป แดกดับไปก็จะเกิดโศกเศร้าได้ การกำหนดรู้อารมณ์ว่ามีความเปลี่ยนแปรไปเป็นสิ่งธรรมดา เรียกว่าเห็นแจ้งโดยความเป็นอนิจจะ

การเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเห็นทุกข์ เห็นอย่างนี้คือสัตว์ทั้งหลาย เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ดี ก็เป็นปัจจัยให้เกิดโลภะต้องการในอารมณ์นั้นเมื่อเกิดความต้องการก็เกิดความชวนชวายที่จะได้อารมณ์นั้นมา และในการชวนชวายพยายามที่จะได้อารมณ์นั้นมา ก็ต้องฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ และเมื่อได้อารมณ์หรือสิ่งของนั้นมาแล้วก็ต้องคอยระวังรักษาอารมณ์หรือสิ่งนั้นไม่ให้เป็นอันตราย ในการแสวงหาก็คือ ในการระวังรักษาก็ต้องใช้ความเฝ้าใจกังวล ต้องเดือดร้อน คอยเป็นทุกข์เป็นร้อน จัดว่าเป็นทุกข์เพราะอารมณ์นั้นอย่างหนึ่ง และถ้าของนั้นต้องพลัดพรากจากไป

การเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นอนัตตะ เห็นดังนี้ รูปารมณ์ที่มาระทบบจกขุปสาทนั้น เป็นภาวะธรรมชาติชนิดหนึ่ง และเมื่อกระทบกับจกขุปสาทซึ่งเป็นสภาวะธรรมชาติชนิดหนึ่ง ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดสภาวะธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง คือ จกขุวิญญาณธาตุ สภาวะของรูปารมณ์อันเป็นสภาวะธรรมชาติที่เรียกว่ารูปธาตุ ไม่ใช่เป็นตัวตนมันคงอย่างใด เพราะว่าถ้าเป็นตนมันคงแล้วรูปารมณ์นี้จะเป็นของไม่เปลี่ยนแปลง ยืนยงอยู่ตลอดกาล แต่รูปารมณ์นี้เกิดขึ้นแล้วย่อมแปรเปลี่ยนและสลายไปในที่สุด จะเป็นรูปารมณ์ของสัตว์บุคคล หรือพืช เป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ย่อมเกิดขึ้นมาตามเหตุตามปัจจัย เมื่อหมดเหตุหมดปัจจัยแล้วก็ดับไป พิจารณาให้เห็นเป็นอารมณ์ต่างๆ โดยความเป็นสภาวะธรรมชาติชนิดหนึ่ง คือ

รูปารมณฺ์ กระทบกับจักขุปสาทแล้ว ทำให้เกิดจักขุวิญญาณวิถีสขึ้น
 สัททารมณฺ์ กระทบกับโสตปสาท ทำให้เกิดโสตวิญญาณวิถีสขึ้น
 คันถารมณฺ์ กระทบกับฆานปสาท ทำให้เกิดฆานวิญญาณวิถีสขึ้น
 รสารมณฺ์ กระทบกับชีวหาปสาท ทำให้เกิดชีวหาวิญญาณวิถีสขึ้น
 โผฏฐัพพารมณฺ์ กระทบกับธรรมารมณฺ์ ทำให้เกิดมโนวิญญาณวิถีสขึ้น

อารมณวิปัสสนาที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าวิปัสสนาจะมีได้สมัย
 พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก ถ้าวางจากพระพุทธเจ้าแล้วคำว่าวิปัสสนาจะไม่มี แม้อาภรศาสดา
 ก็เห็นแค่อนิจจังกับทุกขัง อนัตตาไม่เห็น ขนาดมีปัญญามาก ถึงเห็นอนิจจังทุกขังในขณะนั้น
 ก็ไม่ใช่เห็นในวิปัสสนาที่จะได้มรรคผลนิพพานโดยมาก ก็เห็นในชั้นจินตมยปัญญาเข้าขั้นภาวณาแล้ว
 ต้องเห็นพร้อมกันหมดทั้ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเห็นเฉพาะอนิจจัง กับทุกขังอย่างที่ว่า
 มานี้ก็อยู่ในชั้นจินตมยปัญญาเป็นส่วนมาก

อารมณวิปัสสนาตามความหมายของพระธรรมธีรราชมหามุนี ให้ความหมายว่า
 “อารมณวิปัสสนาภูมิคือภูมิของวิปัสสนาคือขันธห้า ได้แก่ รูปกับนาม พระพุทธเจ้าแสดงขันธ ๕
 มากที่สุดเพราะคนส่วนมากยึดรูปนามว่าเป็นตัวเป็นตน เมื่อยกเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
 ขึ้นมาชี้ให้เห็นว่า เวทนาไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งนั้น สัญญา สังขาร วิญญาณ
 จะเห็นได้ชัดขึ้น คนจำพวกที่ยึดมั่นถือมั่นในนามว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา ถ้าคนหมู่มาก
 ยึดมั่นในรูปว่า เป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา พระองค์ทรงแสดงอายตนะ ๑๒ เพราะในอายตนะ ๑๒
 นั้นมีรูปมากกว่านาม ในขันธห้า หนึ่งรูป ๒ เวทนา ๓ สัญญา ๔ สังขาร ๕ วิญญาณ ๔
 ขันธมีนามมากกว่ารูป รูปมีขันธเดียว ที่นี้มาถึงอายตนะ ๑๒ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ห้า
 นี้ก็เป็นรูป ใจเป็นนาม รูป เสียง กลิ่น รส โผทัพพะธรรมารมณฺ์ รูป เสียง กลิ่น รส
 โผทัพพะ ห้านี้ก็เป็นรูป อายตนะ ๑๒ ได้รูปถึง ๑๐ อย่าง ใจเป็นนามได้ข้อเดียว ส่วน
 ธรรมารมณฺ์เป็นได้ทั้งรูปและนามก็เป็นอันว่าได้นามถึง ๒ ได้รูปถึง ๑๑ ถ้าคนที่ยึดถือรูปเป็นตัว
 เป็นตนพระองค์ทรงแสดงอายตนะเป็นส่วนมาก ถ้าถือเครื่องๆ บางพวกถือรูป บางพวกถือนาม
 พระองค์ทรงแสดงธาตุ ๑๘ เพราะในธาตุ ๑๘ มีรูปและนามเกือบเท่ากัน ดังนั้นจะพึงเห็นได้
 ว่าอารมณของวิปัสสนาก็ได้แก่วิปัสสนาภูมินั้นแหละ ที่นี้เวลาปฏิบัติให้ย่อกที่สุดถูกต้องที่สุด
 ก็คือกำหนดขันธห้า ขันธห้าอยู่ที่ไหน เกิดตรงไหนกำหนดตรงนั้นนั่นแหละใช้ได้ทั้งนั้นขอให้ถูก
 ขันธห้า แล้วจะตอบอีกแบบหนึ่งขอให้ถูกสติปัฏฐาน ๔ เพราะมันเป็นอันเดียวกัน เข้าใจให้ถูก

ด้วยว่ามันเป็นอันเดียวกัน เมื่อทำความเข้าใจอย่างนี้แล้ว ก็พึงต่อไปอารมณ์ของวิปัสสนาที่ถูกต้อง จะอธิบายชั้น ๕ ชั้น ๕ ก็คือ รูป ได้แก่ ร่างกายทั้งหมด ตั้งแต่ผมถึงเล็บ นี่แหละคือ อารมณ์วิปัสสนาทั้งหมดทั้งตัวของแต่ละบุคคลเพราะเวลาเป็นอนิจจังเป็นหมดทั้งร่าง เป็นทุกขังเป็นหมดทั้งร่าง หมดทั้งตัว เป็นอนัตตาก็เป็นหมดทั้งตัว ดังนั้น อารมณ์วิปัสสนา ที่ถูกต้องทั้งหมด คือ ชั้น ๕”^๘

การเจริญวิปัสสนาต้องมีที่ทำงาน หรือมีที่เพาะปลูก ภูมิพื้นที่เพาะปลูกให้วิปัสสนา เจริญขึ้นนั้นเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ

วิปัสสนาภูมิ หมายถึงพื้นที่กระทำวิปัสสนา หรือกรรมฐานของวิปัสสนา หรือ อารมณ์ของวิปัสสนา คือการเจริญวิปัสสนานั้นต้องกำหนดรู้อยู่ที่วิปัสสนาภูมิ ธรรมที่เป็นที่ตั้ง เป็นที่เกิด เป็นพื้นที่ เป็นอารมณ์ หรือเป็นกรรมฐานของวิปัสสนานั้น พระพุทธโสมศาจารย์ ได้แสดงไว้ในคัมภีร์ปกรณ์อรรถกถาวิสุทธิมรรค จำแนกออกเป็น ๖ หมวด เรียกว่า “วิปัสสนา-ภูมิ ๖” แต่ถ้ากล่าวโดยย่อเหลือเพียง ๒ คือรูปธรรม นาม ธรรม หรือเรียกสั้นๆ ว่า รูปนาม หรือ กายกับใจ ฉะนั้นการกำหนดรูปนามจึงเท่ากับการปฏิบัติตามภูมิทั้ง ๖ ดังต่อไปนี้

๑) ชั้น ๕

คำว่า ชั้น ๕ แปลว่า กองเพราะเป็นที่รวมธรรมชาติทั้งปวงเข้าด้วยกัน กองรูป ได้แก่ ปรากฏการณ์ ๑๑ อันมีสภาวะเดียวกันเข้าเป็นหมู่เป็นกองเดียวกัน ธรรมชาติทั้งปวงนี้มีความไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีปรากฏขึ้นมาแล้วก็ต้องสลายไปเสื่อมไปด้วยปัจจัยที่ไม่ถูกกัน คือ ความร้อน ความเย็น ที่มากเกินไปเป็นต้น “ชั้น ๕ หรือเบญจชั้น กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเป็นหน่วยรวมซึ่งบัญญัติเรียกว่าสัตว์บุคคล ตัวตน เรา-เขา เป็นต้น ส่วนประกอบห้าอย่างรวมเข้าเป็นชีวิต”^๙

(๑) รูปชั้น ๕ กอง รูป รูปกายที่เห็นด้วยตาสัมผัสได้ด้วยกาย แยกออกเป็น ๒ คือ มหาภูตรูป ๔ อูปาทายรูป ๒๔ รวมเป็นรูป ๒๘

^๘ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), อะไรเป็นอารมณ์วิปัสสนาที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า, www.pantown.com.

^๙ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๒.

(๒) เวทนาชั้น กงเวทนา มีหน้าที่ส่วยอารมณ์ ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ อุกเบกขา

(๓) สัญญาชั้น กงสัญญา การจำได้หมายรู้ ได้แก่ จำรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ มีหน้าที่จำอารมณ์ต่างๆ

(๔) สังขารชั้น กงสังขาร การปรุงแต่ง ได้แก่ ความคิดที่เกิดขึ้นเป็น กุศล อกุศล หรืออภัยกถา หรือเรียกรวมตามหลักกฏกรรมว่าเจตสิก มีหน้าที่ปรุงแต่งจิต ให้คิดทำกุศลหรืออกุศลได้

(๕) วิญญาณชั้น กงจิต การรู้แจ้ง ได้แก่ รู้อารมณ์ที่มากระทบ เช่น ตา เห็นรูป เกิดความรู้ขึ้น หูได้ยินเสียงเกิดความรู้ขึ้น เป็นต้น มีหน้าที่รู้อารมณ์ ธรรมชาติที่มีความรู้แจ้งเป็นลักษณะ

๒) อายตนะ ๑๒

อายตนะ คือเครื่องสัมผัสระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกัน เกิดความรู้ทางใจขึ้นได้ เป็นต้น เหตุแห่งกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม

อายตนะ ๑๒ คือ อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรียกว่า เป็นทวาร เพราะทำหน้าที่เหมือนประตูคอยรับอารมณ์ต่าง ๆ ที่จะมาจากภายนอกเข้าสู่ประสาทต่างๆ ในร่างกายได้ ได้แก่

(๑) จักขายตนะ จักขุ ชื่อว่าอายตนะ ธรรมชาติโดยย่อเห็น (รูป) ธรรมชาติ นั้นชื่อว่าจักขุ

(๒) โสตายตนะ โสตะ ชื่อว่าอายตนะ ธรรมชาติโดยย่อได้ยินเสียง ธรรมชาตินั้นชื่อว่าโสตะ

(๓) มานายตนะ มานะ ชื่อว่าอายตนะ ธรรมชาติโดยย่อได้กลิ่น ธรรมชาติ นั้นชื่อว่ามานะ

(๔) ชิวหายตนะ ชิวหา ชื่อว่าอายตนะ ธรรมชาติโดยย่อทำอารมณ์ให้ แก่ชีวหาวิญญาณ รู้สัทธ ๖ ได้ ธรรมชาตินั้นชื่อว่าชีวหา

(๕) กายายตนะ กายะ ชื่อว่าอายตนะ ธรรมชาติที่มาแห่งอาสวะ

(๖) มนายตนะ มนารมณ์ ชื่อว่าอายตนะ สภาพโดยย่อรู้สภาพนั้นจึง ชื่อว่ามโน

อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น อารมณ์ ๖ ก็เรียก เพราะเป็นอารมณ์ของจิต

- (๗) รูปายตนะ รูปารมณ์ชื่อว่าอายตนะ สิ่งโดย้อมแสดงสี สิ่งนั้นชื่อว่ารูปะ
- (๘) สัททายตนะ สัททารมณ์ชื่อว่าอายตนะ สิ่งโดย้อมถูกส่งไปสิ่งนั้นชื่อว่าสัททะ
- (๙) คันธายตนะ คันธารมณ์ชื่อว่าอายตนะ สิ่งโดย้อมฟุ้งไปได้ สิ่งนั้นชื่อว่า คันธะ
- (๑๐) รสายตนะ รสารมณ์ชื่อว่าอายตนะ สัตว์ทั้งหลายย่อมชอบใจยินดีซึ่งวิสัยนั้น วิสัยนั้นชื่อว่า รสะ

(๑๑) โผฏฐัพพายตนะ โผฏฐัพพารมณ์ ชื่อว่าอายตนะ สิ่งใดถูกต้องได้ด้วยกาย สิ่งนั้นจึงชื่อว่า โผฏฐัพพะ

(๑๒) ธัมมายตนะ สภาพธรรมต่างๆ ชื่อว่าอายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตนๆ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า ธรรม

๓) ธาตุ ๑๘

มีคำกล่าวถึงผู้ปฏิบัติวิปัสสนาไว้ว่า เพราะกำหนดความตั้งขึ้นและเสื่อมลงของชีวิต จนเพิกถนตติได้แล้ว อนิจจลักษณะย่อมปรากฏตามสภาพอันถ่องแท้เพราะใส่ใจในการบีบค้นรำไป จนเพิกอิริยาบถได้ ทุกขลักษณะย่อมปรากฏอันถ่องแท้ เพราะแยกธาตุต่างๆ ทำการกระจายฉนะ (ความเป็นแห่งได้) อนัตตลักษณะย่อมปรากฏ “สิ่งทรงที่สภาวะของตนอยู่เองคือมีอยู่โดยธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีผู้สร้าง ไม่มีผู้ตัดดา มิใช่สัตว์ มิใช่ชีวะ”^{๑๐}

ธาตุ ๑๘ มีชื่อต้นเหมือนอายตนะภายนอก ๖ ภายใน ๖ และ วิญญาณ ๖ จัดเป็นหมวดได้ ๖ หมวด คือ

- (๑) จักขุธาตุ จักขุชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รูปารมณ์มากระทบ
- (๒) โสตรธาตุ โสตะชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่สัททารมณ์มากระทบ
- (๓) มานธาตุ มานะชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่คันธารมณ์มากระทบ

^{๑๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๓๙/๓๑๒, พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๗.

- (๔) ชิวหาธาตุ ชิวหาชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รสรามณ์มากระทบ
- (๕) กายธาตุ กายชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่โณภูัพพารมณั
- (๖) รูปธาตุ รูปารมณัชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับจักขุปสาท
- (๗) สัทธาธาตุ สัทธารมณัชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับโสตปสาท
- (๘) คันธธาตุ คันธารมณัชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับฆานปสาท
- (๙) รสธาตุ รสารมณัชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับชีวหาปสาท
- (๑๐) โณภูัพพธาตุ โณภูัพพารมณัชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบ

กับกายปสาท

- (๑๑) จักขุวิญญาณธาตุ จักขุวิญญาณชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการเห็น
- (๑๒) โสตวิญญาณธาตุ โสตวิญญาณชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการได้ยิน
- (๑๓) ฆานวิญญาณธาตุ ฆานวิญญาณชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้จักกลิ่น
- (๑๔) ชิวหาวิญญาณธาตุ ชิวหาวิญญาณชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้รส
- (๑๕) กายวิญญาณธาตุ กายวิญญาณชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการสัมผัส
- (๑๖) มโนธาตุ จิต ๓ ดวง ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รูปารมณั

มากระทบ

(๑๗) มโนวิญญาณธาตุ จิต ๗๖ ดวง มโนวิญญาณธาตุชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรับรู้ญาณารมณัเป็นพิเศษ

(๑๘) ธัมมธาตุ สภาวธรรม ๖๙ ชื่อว่าธัมมธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งสภาวลักษณะของคนที่อารมณัมากระทบได้

๔) อินทรีย์ ๒๒ คือ

- (๑) จักขุนทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเห็น
- (๒) โสตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการได้ยิน
- (๓) ฆานินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้จักกลิ่น
- (๔) ชิวหินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส
- (๕) กายินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัส
- (๖) อิตถินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นหญิง

- (๗) ปริสินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นชาย
- (๘) ชีวตินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูปและนาม
- (๙) มนินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรับอารมณ์
- (๑๐) สุขินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุข
- (๑๑) ทุกขินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยทุกข์กาย
- (๑๒) โสมนัสสินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขใจ
- (๑๓) โทมนัสสินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์ใจ
- (๑๔) อุpekขินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์ที่เป็นกลาง
- (๑๕) สัทธินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ
- (๑๖) วิริยินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเพียร
- (๑๗) สตินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการระลึกรับชอบ
- (๑๘) สมาธินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว
- (๑๙) ปัญญินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง
- (๒๐) อนัญญัตถัญญัสสามีดินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริย

สัจจ ๔

- (๒๑) อัญญินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔
- (๒๒) อัญญาตาวินทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔

๕) อริยสัจ ๔

- (๑) ทุกขสัจ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยะทั้งหลาย
- (๒) สมุทยสัจ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยะทั้งหลาย
- (๓) นิโรธสัจ ธรรมชาติเป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยะทั้งหลาย
- (๔) มรรคสัจ หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยะทั้งหลาย

๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ปฏิจจสมุปบาท คือ ธรรมที่เป็นปัจจัยแห่งธรรมทั้งหลาย มีชรามรณะเป็นต้น เป็นลักษณะ มีการผูกพันทุกขไว้เป็นกิจ มีความเห็นทางผิดเป็นปัจจุบัน คือเป็นผลปรากฏ ส่วนธรรมที่เกิดเพราะปัจจัยทั้งหลายนั้นๆ ได้แก่

(๑) อวิชชา ธรรมชาติที่เป็นไปตรงกันข้ามกับปัญญา คือ การไม่รู้ตามความเป็นจริงที่ควรรู้ รู้แต่สิ่งที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงที่ควรรู้ ได้แก่ โมหะ

(๒) สังขาร ธรรมชาติที่ปรุงแต่งสังขธรรมที่เป็นผลโดยตรง ได้แก่ เจตนา ในอกุศลและโลกียกุศล

(๓) วิญญาณ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นพิเศษ ได้แก่ปฏิสนธิวิญญาณ

(๔) นามรูป ธรรมชาติที่น้อมไปในอารมณ์ ชื่อว่า นาม

(๕) สฬายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งวิญญูสงสารที่ยืนยาว

(๖) ผัสสะ ธรรมชาติที่กระทบอารมณ์

(๗) เวทนา ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์

(๘) ตัณหา ธรรมชาติที่ติดใจในวัตถุกาม

(๙) อุปาทาน ธรรมชาติที่เข้าไปยึดมั่น

(๑๐) ภวะ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ผลเกิดขึ้น

(๑๑) ชาติ ธรรมชาติที่เหตุแห่งการปรากฏของสังขตธรรม

(๑๒) ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส

๔.๔ สติปัฏฐาน ๔

เหตุที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐานซึ่งเป็นธรรมอันลึกซึ้งในแคว้นกุรุ ด้วยเหตุที่ชาวกุรุสามารถที่จะรับฟังธรรมเทศนาอันลึกซึ้งได้ อีกทั้งชาวคุรุนั้นยังเจริญสติปัฏฐานกันอยู่ตลอดเวลา มีการกล่าวกันว่า แม้แต่ทาสกรรมกร ก็เจริญสนทนาสติปัฏฐานกัน สัตว์ทั้งหลายที่จับกลุ่มสนทนากันตามทำนน้ำหรือศาลาก็ตาม ตลอดจนในสถานที่ทำงาน จะสนทนาเรื่องประโยชน์พอบพบหน้ากัน จะทักกันว่า นี่เธอเจริญสติปัฏฐานข้อไหน ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงเทศนาสติปัฏฐานในแคว้นกุรุ

สติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา

กายนุปัสสนา ๑๔ บรรพนั้น จัดเป็นวิปัสสนาล้วน ๓ บรรพ ส่วนที่เหลืออีก ๑๑ เป็นสมถะปนกับวิปัสสนา การเจริญสมถะเกิดสมาธิได้ฉับพลันจนมีวิเศษคล่องแคล่วดีแล้ว จากนั้น จึงค่อยถอนจิตออกจากฌาน พิจารณาองค์ฌานที่ซัดที่สุดเป็นไตรลักษณ์ต่อไป หากได้ บรรลุ มรรค ผล ผู้นั้นจะได้เป็นพระชีนาสพผู้เจโตวิมุตติ แต่ถ้าเจริญกายนุปัสสนา ๓ บรรพ คือ อิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ และธาตุมนสิการตลอดถึง เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ท่านจัดเป็นวิปัสสนาล้วนๆ

สติปัฏฐาน ๔ คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธานหรือหลักในการกำหนดระลึกรู้หรือพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมนั้นๆ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริงตามอำนาจของกิเลส ตัณหา หรือกล่าวได้ว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ จุดประสงค์เพื่อฝึกสติ และใช้สตินั้น พิจารณาใน กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทา ความคลายกำหนัดความยึดความอยาก จากการไปรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ จึงเป็นไปเพื่อนำออกและละเสียซึ่งตัณหา และอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในความพึงพอใจหรือสุขของตัวของตน ที่มีในสันดานอันก่อให้เกิด ความทุกข์โดยตรง แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

๑) กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติกำหนดพิจารณากาย ให้เห็นกายในกาย เห็นตามความเป็นจริงของกาย เช่น เป็นเพียงการประชุมกันของเหตุปัจจัยอันมีธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือเป็นของสกปรกปฏิกูลโสโครก โดยการพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อให้เกิดนิพพิทา อันเป็นการระงับหรือดับตัณหาและอุปาทานโดยตรง ในขั้นแรกนั้น เป็นการฝึกให้มีสติโดยฝึกดูลมหายใจที่หายใจเข้า ที่หายใจออก อย่างมีสติหรือมีสติอยู่ในอิริยาบถของกาย แล้วใช้สตินั้นในการพิจารณากายในแบบต่างๆ ตลอดจนการเกิดดับต่างๆ ของกายล้วนเพื่อให้ เกิดความคลายกำหนัด (นิพพิทา) เพื่อให้จิตลดละความยินดียินร้ายในกายแห่งตนเมื่อรู้เห็น ตามความเป็นจริงของกายนั้นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตจะได้คลายความยึดมั่น ถือมั่นพึงพอใจหรือหลงใหลในกายแม้ตัวของตนหรือบุคคลอื่น เป็นการตัดกำลังตัณหาและ อุปาทานโดยตรงทางหนึ่ง ซึ่งแบ่งเป็น ๖ กอง คือ

(๑) อานาปานสติ ฝึกสติ โดยกำหนดลมหายใจเข้าออกแบบต่างๆ ตลอด จนสติสังเกตเห็นการเกิด ดับของลมหายใจ

(๒) อิริยาบถ คือฝึกกำหนดสติให้ระลึกรู้ในอิริยาบถอาการต่างๆ เช่น เดิน นอน ยืน นั่ง ฯลฯ คือ มีสติรู้ในอิริยาบถต่างๆ นั้นเอง

(๓) สัมปชัญญะ คือปัญญาในการให้มีสติต่อเนื่องในการกระทำหรือการเคลื่อนไหว เช่น เดิน ตื่น กิน ถ่าย วิ่ง ตื่น หลับ สติระลึกอย่างต่อเนื่องสลับสับเปลี่ยนอิริยาบถกันได้ ตามที่สติระลึกตามความเป็นจริง มีสติระลึกไม่เพ่งจนแน่วแน่มั่นเป็นสมาธิระดับสูง แค่นึกสมาธิเท่านั้น เพราะต้องการฝึกสติเป็นหลัก ไม่ใช่สมาธิ สมาธิเป็นผลที่เกิดรองลงมาเท่านั้น

(๔) ปฏิกุณฺณนสิกการ การใช้สติที่ฝึกนั้นไปพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายว่าเป็นสิ่งปฏิกุณฺณ ไม่สะอาด โสโครก ต้องเข้าใจว่ากายตนเอง (เห็นภายในภายใน) และกายของบุคคลอื่น (เห็นภายในภายนอก) ต่างก็เป็นเนกเช่นกันเพื่อให้เกิดนิพพิทาเพื่อลดละความยึดมั่นพึงพอใจหลงใหลในกายตนและในกายบุคคลอื่น เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่าล้วนแล้วแต่เป็นของปฏิกุณฺณโสโครก เพื่อคลายความหลงใหลรักใคร่ยึดมั่นมันลง

(๕) ธาตุมนสิกการ พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า กายนี้เป็นเพียงธาตุ ๔ มาประชุมกันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกายนี้ชั่วคราว ทั้งกายตนเองและบุคคลอื่นๆ เช่นกัน ดังที่ได้กล่าวไว้ในไตรลักษณ์

(๖) นวสีวลิกา คือ พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ เป็นระยะๆ ๙ ระยะจนผู้ฟังเฝ้าเรื่อยไปในที่สุด และต้องเข้าใจว่ากายของตนเองและผู้อื่น ต่างก็ล้วนต้องเป็นเนกเช่นนี้ (ภาพอสุภะ)

ในทางปฏิบัติของการเห็นภายในกาย คือ มีสติระลึกอยู่เนืองๆ ว่า สักแต่ว่ากายตามที่ได้พิจารณาเข้าใจเพื่อให้บังเกิดนิพพิทาญาณ

๒) เวทนานุปัสสนาสติปฏฺฐาน คือสติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือการเสพรสอารมณ์ที่บังเกิด ให้เห็นเวทนาในเวทนาคือเห็นตามความเป็นจริงของเวทนาว่า เวทนาเป็นสักแต่ว่าเป็นการรับรู้การเสพรสอารมณ์ที่มากกระทบสัมผัสทั้งทางใจและกาย คือ ใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสธรรมารมณฺ์ เป็นขบวนการธรรมชาติหรือสภาวะธรรมแท้อันยิ่งใหญ่ที่มีในมนุษย์ทุกคน เป็นเพียงขบวนการรับรู้ในขั้นแรกๆ ที่เอาข้อมูลมาจากสัญญา (ความจำ) อดีตหรืออาสวะกิเลส ยังไม่ใช่ความทุกข์จริงๆ พิจารณาให้เห็นว่าเวทนาอันมี สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุข (ที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข) เป็นแค่เวทนาปกติหลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นหลักธรรมชาติธรรมดาๆ อันสูงสุด จิตจะได้คลายความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาหรือการเสพรสอารมณ์ที่บังเกิดนั้น ดังพระพุทธพจน์ “เมื่อเป็นสุขเวทนา ก็ให้รู้ว่า เป็นแค่สุขเวทนา เมื่อไม่เป็นก็รู้ว่าไม่เป็น เมื่อเป็นทุกขเวทนาจึงให้รู้ว่า เป็นแค่ทุกขเวทนา เมื่อไม่เป็นก็รู้ว่าไม่เป็น เมื่อเป็นอทุกขมสุขก็ให้รู้ว่า เป็นแค่อทุกขมสุข เมื่อไม่เป็นก็รู้ว่าไม่เป็น” เมื่อเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นอทุกขมสุข ชนิดมีอมิส

(เครื่องหล่อใจ-เจือกิเลส) ก็รู้ว่า มี เมื่อเป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นอทุกข์ สุข ชนิตมี ไม่มี อามิส (เจือกิเลส) ก็รู้ว่า ไม่มี เป็นเพียงสักแต่ว่าเวทนาที่รับรู้ เกิดขึ้นตามสภาวะธรรมชาติจริงๆ ตามเหตุปัจจัยอันมาปรุงแต่ง หรือมาผัสสะ เกิดๆ ดับๆ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทั้งในเวทนาตนเอง เห็นเวทนาในเวทนาภายใน และผู้อื่นเห็นเวทนาในเวทนาภายนอก

ในทางปฏิบัติเห็นเวทนาในเวทนา คือมีสติรู้อยู่เนืองๆ ว่าเวทนาสักแต่ว่าเวทนาอันยอมมีความรู้สึกรับรู้จากการผัสสะกันเป็นธรรมดา แล้วอุเบกขาไม่เอนเอียงไป นึกคิดปรุงแต่งอันยังให้เกิดเวทนาจึงเป็นปัจจัยจึงมีต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการเห็นจิตในจิต หรือสติระลึกรู้เท่าทันหรือพิจารณาจิต (จิตสังขารเช่นความคิด โทสะ โมหะ) ที่เกิดเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วเป็นอารมณ์ คือ มีสติรู้จิตสังขารตามสภาพเป็นจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ (เห็นจิตในจิต) เช่น จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่าจิตมี จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะก็รู้ว่าปราศจากราคะ โทสะ โมหะ จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่าหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน ทั้งของตนเองและของบุคคลอื่น อันเพื่อเป็นเครื่องรู้ เครื่องระลึก เครื่องเตือนสติ และเห็นการเกิดๆ ดับๆ ไม่เที่ยงของจิตสังขารดังกล่าว เห็นจิตในจิต หรือ จิตเห็นจิต ถ้าเข้าใจชั้น ๕ จักเข้าใจได้ว่าหมายถึงการมีสติเห็นจิต สังขารที่บังเกิดขึ้น จิตสังขารหรือมโนสังขารหรือความคิดในชั้น ๕ นั้นเองล้วนเป็นสิ่งเดียวกัน อันมีตามที่พระองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรดังนี้คือมี ราคะ โทสะ โมหะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน เป็นฉนวน เป็นสมภาจิ จิตตั้งมั่น จิตวิมุตติหรือจิตหลุดพ้นก็ล้วนมีสติรู้ทัน มีสติระลึกรู้ที่บังเกิดขึ้นในขณะจิตนั้น

การใช้วิธีสติรู้เท่าทันเวทนาและจิต เป็นหลักปฏิบัติประจำ เมื่อปฏิบัติจนชำนาญแล้ว และเห็นเวทนาในเวทนา (เวทนานุปัสสนา) เข้าใจถึงใจ และเข้าใจปฏิจกสมุปปาทดีแล้ว จิตจักรู้สภาพจิตสังขารที่เกิดขึ้น คือ เห็น ต้นเหตุ ราคะ โมหะ โทสะ ชัดเจนขึ้น เมื่อจิตเห็นจิต หรือเห็นจิตในจิต เช่นนี้เรื่อยๆ จิตจะเห็นความคิดอารมณ์ที่เกิดๆ ดับๆ อยู่ตลอดเวลาว่า ไม่เที่ยง ไม่มีแก่นแกนหรือสาร และก่อให้เกิดทุกข์อย่างชัดแจ้ง ทำให้รู้เห็นตามความเป็นจริงในสภาวะธรรม จิตจักได้คลายความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาและจิตที่ไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้จึงเป็นทุกข์ และอนัตตา อันก่อให้เกิดทุกข์ คือ เห็นความคิด (จิตหรือจิตตสังขารนั่นเอง) และการเสวยอารมณ์ต่างๆ (เวทนา) ว่าเป็นไปตามไตรลักษณ์

ในทางปฏิบัติของการ เห็นจิตในจิต คือสติเห็นจิตสังขาร (เช่นความคิด) ที่เกิดขึ้น ว่า สักแต่ว่าจิตสังขารตามที่พิจารณาอยู่เนืองๆ แล้วอุเบกขาไม่เอนเอียงไปแทรกแซงด้วยความคิดปรุงแต่ง หรือกิริยาจิตใดๆ หรือคิดเรื่อยเปื่อยอันมักแฝงต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์

๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติกำหนดพิจารณาธรรม (สิ่งต่าง ๆ) ที่บังเกิด แก่ใจเป็นอารมณ์ทั้งที่เป็นกุศลหรืออกุศล เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติและระลึกถึงเพื่อให้เกิดปัญญา ดังที่พระพุทธองค์ทรงแนะในมหาสติปัฏฐานสูตรให้พิจารณา

๔.๕ เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างอารมณ์สมถะกับวิปัสสนา

การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างอารมณ์สมถะกับวิปัสสนา มีข้อควรกำหนดและ เรียนรู้ ดังต่อไปนี้

๑) สมถะ คือตัวสมาธิ ส่วน วิปัสสนา คือตัวปัญญา ที่เห็นลักษณะต่างๆ มีอนิจจลักษณะ เป็นต้น

๒) สมถะมีประสิทธิภาพในการกำจัดกิเลสอย่างกลาง ด้วยอำนาจของวิกัมภณ- ปหาน ส่วนวิปัสสนานั้นมีประสิทธิภาพในการกำจัดอนุสัยกิเลสอย่างละเอียด ที่นอนเนื่องอยู่ ในจิตสันดานได้ด้วยอำนาจของตปทกฺขณ

๓) สมถะไม่สามารถจะละหรือทำลายอนุสัยกิเลสอย่างละเอียดได้ เพราะแม้ใน ฌานสมาบัติ มีอนุสัยกิเลสอย่างละเอียดนอนเนื่องอยู่ เหตุนี้จึงทำให้ผู้ได้ฌานสมาบัติยังมึ ความชื่นชมยินดี ในความสุขที่เกิดจากฌานนั้นอยู่ ส่วนวิปัสสนา เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็สามารถเปิด เผยความจริงของนามรูป ที่อวิชชาคือความไม่รู้ อันเป็นตัวปิดบังความจริงไว้ เมื่ออวิชชา ทำกิจปกปิดความจริงไม่ได้แล้วก็ได้ชื่อว่า กำลังถูกวิปัสสนาทำลายให้หมดไปในตัวอีกส่วน หนึ่งด้วย

๔) สมถะเมื่อทำไปจนเกิดผลทำให้เกิดความสงบสุข ส่วนวิปัสสนาเมื่อทำไปจน เกิดวิปัสสนา (ปัญญา) แล้ว ทำให้เห็นแต่ทุกข์อย่างเดียว เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นทุกข์แล้ว ตัณหาและ ทิฐิไม้อาจจะอาศัยเกิดได้ในอารมณ์ได้

๕) สมถะ คือสมาธิที่เกิดในฌาน สามารถเกิดมีได้ทั้ง อุปจาระ และ อัปปนา- สมาธิ ส่วนวิปัสสนาปัญญานั้นเกิดมีได้เฉพาะขณิกสมาธิที่เกิดตามสภาวะอารมณ์ชั่วขณะที่อารมณ์ นั้นๆ ยังปรากฏอยู่ชั่วขณะหนึ่งๆ เท่านั้น เมื่ออารมณ์นั้นดับไปแล้ว สมาธิที่เกิดร่วมกับวิปัสสนา- ปัญญา

๖) การทำสมถะเพื่อให้เกิดสมาบัติสามารถทำได้เพียง ๒ ประตุ คือ ประตุตา และประตุใจ เท่านั้น หมายความว่า ใช้ตาเพ่งดูกลิ่นหรืออสุภะ เป็นต้น เพื่อให้ไปติดถึงใจ หรือกำหนดลมด้วยใจเพียงอย่างเดียวส่วนวิปัสสนา สามารถทำได้ทั้ง ๖ ประตุ

๗) การทำสมณะเพื่อให้ได้มาซึ่งสมาธิจะทำไปหยุดไป เป็นชั่วโมง หรือ ๒ ชั่วโมง อาจทำได้ โดยไม่จำเป็นที่จะต้องให้ติดกัน ส่วนใหญ่จะทำได้ในอิริยาบถนั่ง เท่านั้น ส่วนวิปัสสนานั้น สามารถทำได้ทุกๆ อิริยาบถ โดยไม่จำกัดและเวลาทำก็หยุดไม่ได้ จำเป็นจะต้องทำติดต่อกันไป เว้นแต่เวลาหลับเท่านั้น

๘) สมณะใช้อารมณ์เป็นบัญญัติ เช่น บัญญัติกสิณหรือสุกะเป็นต้น ส่วน วิปัสสนานั้น ต้องใช้สภาวะ คือ นาม รูป มาเป็นอารมณ์จึงจะใช้ได้ แต่เมื่อมาปฏิบัติใช้ไม้ สี่ไฟของพระพุทธเจ้า คือเอากรมฐานมาใส่เข้ากับใจ ก็จะสัมผัสกับไม้สี่ไฟที่เป็นกรรมฐาน ได้ เวทนาที่เป็นนิรามิส เพราะฉะนั้น การปฏิบัติทำสมาธินั้น ในเบื้องต้นก็ปฏิบัติด้วยอาศัยวิธีนี้

สรุปท้ายบท

อารมณ์กรรมฐานนี้ ผู้ศึกษาได้เรียนรู้ว่า อายุตนภายใน ๖ และอายุตนภายนอก ๖ เป็นบ่อเกิดของอารมณ์กรรมฐาน อารมณ์กรรมฐานนั้นสามารถแบ่งออกเป็น ๒ คือ อารมณ์ สมถกรรมฐานซึ่งมีอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณ ๑๐ เป็นต้น เป็นตัวยึดเหนี่ยว เป็นเครื่องหน่วง หรืออุปกรณ์ที่โยคีบุคคลยึดเหนี่ยวเอาเป็นอารมณ์ กำหนดหรือบริกรรมจนเกิดสภาวะธรรม ขณะเจริญสมถกรรมฐานมีองค์ปฐมฌานเป็นต้นปรากฏ นอกจากนั้นผู้ศึกษาได้ศึกษาอารมณ์ของ วิปัสสนากรรมฐานมีวิปัสสนาภูมิ ๖ มีขั้น ๕ เป็นต้น เป็นตัวยึดเหนี่ยวหรืออุปกรณ์ยึดเหนี่ยวเอาเป็นอารมณ์ เมื่อศึกษาแล้วจะเห็นถึงความแตกต่างกันระหว่างอารมณ์และ อุปกรณ์หรือเครื่องยึดเหนี่ยวของอารมณ์ทั้ง ๒ และในท้ายบทนี้ผู้ศึกษายังได้ศึกษาเรื่อง สติปัฏฐาน ๔ พอเป็นพื้นฐานหรือเป็นการปูฐานที่จะได้ศึกษาธรรมภาคปฏิบัติในระดับสูงขึ้นไป

คำถามท้ายบท

๑. อารมณ์และอารมณ์กรรมฐานคืออะไร
๒. ทำไม อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ จึงเป็นบ่อเกิดของอารมณ์กรรมฐาน
๓. จงบอกอารมณ์สมถกรรม ๔๐ มาดู และจงยกตัวอย่างกลีธ มา ๑ ข้อ พร้อมวิธีเตรียมการและการบริกรรมมาประกอบด้วย
๔. อะไรเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา คำว่า วิปัสสนาภูมิ กล่าวถึงอะไร การเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเป็นอย่างไร อธิบาย
๕. อารมณ์ของสมถกรรมฐานต่างกับอารมณ์ของวิปัสสนาอย่างไร
๖. สติปัฏฐาน ๔ เป็นสมณะหรือวิปัสสนา

เอกสารอ้างอิงประจำบท

ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนาญาณม.** กรุงเทพฯ : ศิวพร, ๒๕๒๐.

พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุชนะภาภิวัังสะ. **ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ.** กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, ๒๕๓๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพฯ : ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๒๘.

พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ (ผู้แปล) และคณะ. **กรรมฐานในพระพุทธศาสนา.** กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระอุบาลีสสเถระ. **คัมภีร์วิมุตติมรรค.** แปลโดย พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. กรุงเทพฯ : ศยามเคสตีตไทย, ๒๕๓๘.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) และคณะ แปลเรียบเรียง. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** กรุงเทพฯ : บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

สุชีพ ปุณฺณานุภาพ. **พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน.** กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

Nyanaponika Thera. **The Geart of Buddhist Meditation.** The United States of America, 1984.

บทที่ ๕

หลักธรรมที่เกี่ยวข้อกับการปฏิบัติกรรมฐาน

อาจารย์สุนิตย์ เรืองธรรม

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. บอกหลักธรรมที่เกี่ยวข้อกับการปฏิบัติได้
๒. อธิบายเนื้อหาของหลักธรรมคือภาวนา ๓ นิमित ๓ สมาธิ ๓ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ วสี ๕ นิ वर्ณ ๕ อุปกิเลส ๑๖ ได้
๓. อธิบายสภาวะธรรมที่เกิดจากการปฏิบัติกรรมฐานได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ความนำ
- เนื้อหาของหลักธรรม คือภาวนา ๓ นิमित ๓ สมาธิ ๓ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ วสี ๕ นิ वर्ณ ๕ อุปกิเลส ๑๖
- สภาวะธรรมที่เกิดจากปฏิบัติกรรมฐาน

๕.๑ ความนำ

ลักษณะของพระพุทธศาสนามีหลายรูปแบบแล้วแต่ใครจะมอง บ้างก็พูดว่าเป็นกรรม-
วาท บ้างก็ว่าเป็นทุณิยม (เห็นทุกข์แต่ปฏิบัติด้วยความสุข) บ้างก็ว่าเป็นปฏิฐานนิยม บ้างก็ว่า
เป็นศาสนาแห่งการศึกษา บ้างก็ว่าเป็นปฏิบัตินิยม จะมองกันอย่างไรก็คงถูกด้วยกัน แต่ที่สำคัญ
คือพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการศึกษา เพราะการศึกษา
จริงๆ ก็คือการได้ลงมือปฏิบัติในชีวิตจริง การศึกษาในพระพุทธศาสนาโดยทั่วไปจึงเข้าใจกันว่า
จะต้องประกอบด้วยหลัก ๓ ประการ^๑ คือ ปรีชาดี ปฏิบัติ และปฏิเวธ ทั้ง ๓ นี้เป็นการศึกษา
ที่เนื่องอยู่ด้วยกัน ปรีชาดี ได้แก่ การศึกษาหลักธรรมที่เป็นทฤษฎี ปฏิบัติ ได้แก่ การลงมือ
ปฏิบัติตามหลักธรรมที่ได้ศึกษามาแล้วในภาคทฤษฎีให้บังเกิดมรรคผล ซึ่งเป็นการปฏิบัติตาม
หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง ส่วนปฏิเวธ ได้แก่ ผลประโยชน์ที่ได้รับจากการได้นำหลักธรรม
หรือทฤษฎีไปปฏิบัติแล้ว ลำพังการศึกษาเพียงภาคทฤษฎี ถ้าไม่มีการปฏิบัติตามผลประโยชน์ที่พึง
ได้รับก็จะไม่บังเกิด ก็จะได้แค่สักว่ารู้หลักหรือทฤษฎีเท่านั้น ดังเช่นคนที่อยู่ในศาสนาอื่น
เขาเพียงแต่ต้องการเรียนรู้หลักธรรมในพระพุทธศาสนา แต่ไม่มีศรัทธาจะปฏิบัติตาม เขาจะได้
ไปแค่หลักทฤษฎี ส่วนมรรคผลใดๆ ก็จะมี เพราะเขาไม่ได้ปฏิบัติตาม แต่ถ้าเขามีศรัทธา
พร้อมที่จะปฏิบัติ แม้จะเป็นเพียงการทดลองดู มรรคผลอาจบังเกิดแก่เขาได้ ไม่ได้จำกัดว่า
จะต้องเป็นชาวพุทธเท่านั้น ส่วนชาวพุทธเองถ้าไม่มีการลงมือปฏิบัติก็จะมีอะไรแตกต่างไปจาก
คนที่อยู่ในศาสนาอื่น ดังนั้น หลักสำคัญของการศึกษาในพระพุทธศาสนาจะอยู่ที่การได้ลงมือ
ปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ จะเป็นใครมาจากไหนก็ได้ สามารถเข้ามาพิสูจน์หรือ
ทดลองดูได้ด้วยการปฏิบัติ ที่ว่าปฏิบัติในที่นี้หมายถึงได้ปฏิบัติธรรมในระดับสูงคือธรรมะภาคปฏิบัติ
หรือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สำหรับธรรมะภาคปฏิบัติ^๒ ถือเป็นหลักทฤษฎีที่เป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรมใน
ระดับสูง เป็นวิชาที่จะต้องศึกษาให้เข้าใจและถูกต้องแล้วจึงลงมือปฏิบัติ ผลจึงจะบังเกิดตามมา
แต่เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติได้ลงมือปฏิบัติแล้ว ขณะการปฏิบัติกำลังดำเนินไปด้วยดี อาจมีสภาวะต่างๆ

^๑ พุทธทาสภิกขุ, อะไรคืออะไร, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๑), หน้า ๒๕.

มาปรากฏให้โยคีผู้กำลังปฏิบัติอยู่ได้รู้ได้เห็น ซึ่งถือว่าเป็นผลหรือประสบการณ์ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องผ่าน ในที่นี้จะเรียกว่าเป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐานก็ได้ ความจริง สภาวะหรือผลที่จะบังเกิดจากการปฏิบัตินั้นมีอยู่มากมาย แต่ในธรรมะภาคปฏิบัติ ๑ นี้ หลักสูตรได้กำหนดให้ศึกษาเพียงบางหัวข้อ คือ ภาวนา ๓ นิमित ๓ สมาธิ ๓ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ วลี ๕ นิเวศน์ ๕ และอุปกิเลส ๑๖ หลักธรรมที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ล้วนเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐานไม่โดยตรงก็โดยอ้อม ในภาคทฤษฎีจึงเห็นควรให้ได้ศึกษาเพื่อจะได้เข้าใจไว้เป็นเบื้องต้น พอที่จะนำไปแนะนำสั่งสอนคนอื่นได้ ซึ่งจะกล่าวถึงเป็นลำดับไป

๕.๒ ภาวนา ๓

คำว่า ภาวนา แปลว่าการเจริญ การฝึกอบรม การทำให้เกิดขึ้น คือให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ในสันดานของตน บางครั้งก็มีความหมายเหมือนกับกรรมฐาน (อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา) เช่น การเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา บางครั้งก็ใช้ควบกับสมาธิ เช่น ภาวนาสมาธิบ้าง หรือ สมาธิภาวนาบ้าง ความจริงก็คือสมถภาวนานั้นเอง คงเป็นเพราะความเข้าใจทั่วไป ถ้าพูดถึงการเจริญภาวนาก็ต้องนึกว่าเป็นการทำจิตให้เป็นสมาธิ

๕.๒.๑ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิภาวนา^๒

ตามหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้แบ่งออกเป็น ๔ ระดับ คือ

- ๑) สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อความสุขในปัจจุบัน หรือเพื่อพักผ่อนคลาย (ทิฏฐธัมม-สุขวิหาร)
- ๒) สมาธิภาวนาเพื่อการได้ญาณทัสสนะ คือการได้ญาณพิเศษ เช่น มีหุทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น ยังถือเป็นขั้นต้นเท่านั้น
- ๓) สมาธิภาวนาเพื่อสติและสัมปชัญญะ คือเพื่อให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาถูกต้องหรือไม่ ทำอะไรด้วยความรอบคอบและยังคิด

^๒ www.salatham.com/meditation/define.htm.

๔) สมาธิภาวนาเพื่อความสิ้นไปซึ่งอาสวะ นั่นก็คือดับกิเลสทั้งปวงได้หมด เพื่อบรรลุนิพพาน

๕.๒.๒ การเจริญภาวนาแบบกรรมฐานจะแบ่งสมาธิออกเป็นชั้นต่าง ๆ ๓ ชั้น ดังนี้ คือ

๑) บริกรรมภาวนา หมายถึงภาวนาขั้นบริกรรม เป็นการฝึกสมาธิขั้นเตรียมได้แก่ การถือเอานิมิตในสิ่งที่กำหนดเป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกสิณหรือนึกถึงพระพุทธคุณว่าเป็นอารมณ์อยู่ในใจเป็นต้น กล่าวสั้นๆ คือ การกำหนดบริกรรมนิมิตนั่นเอง

๒) อุปจารภาวนา หมายถึงภาวนาขั้นจวนเจียน หรือฝึกสมาธิขั้นเป็นอุปจารได้แก่ เจริญกรรมฐานต่อไปถึงขณะที่ปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นในกรรมฐานที่เพ่งวัตถุที่ดี นวัตกรรมสงบไปในกรรมฐานประเภทนี้เป็นอารมณ์ที่ดี นับแต่ขณะนั้นไปจัดเป็นอุปจารภาวนา ชั้นนี้เป็นกามาวจรสมาธิ ได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐ อุปจารภาวนาสิ้นสุดแค่โคตรภูขณะในฌานชวณะ

๓) อัปนาภาวนา คือ ภาวนาขั้นแน่วแน่ ฝึกสมาธิขั้นเป็นอัปนา ได้แก่ เสพปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสมำเสมอด้วยอุปจารสมาธิ จนบรรลุปฐมฌาน คือถัดจากโคตรภูขณะในฌานชวณะเป็นต้นไป ต่อแต่นั้นเป็นอัปนาภาวนา ชั้นนี้เป็นรูปาวจรสมาธิ ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๓๐ คือหักกอนุสสติ ๘ ข้างต้น ปฏิกุสธสัญญา ๑ และจตุธาตววัตถาน ๑ ออกเสียคงเหลืออรุสะ ๑๐ และกายคตาสติ ๑ (ได้ถึงปฐมฌาน) อัปมัญญา ๓ ข้อต้น (ได้ถึงจตุตถฌาน) อัปมัญญาข้อท้ายคืออุเบกขา ๑ กสิณ ๑๐ และอานาปนสติ ๑ (ได้ถึงปัญจฌาน) อรูป ๔ (ได้อรูปฌาน)

๕.๓ นิมิต ๓

คำว่า นิมิต หมายถึงเครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน ภาพที่เห็นในใจ (มโนภาพ) อันเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน และในหนังสือวิมุตติมรรค (หน้า ๗๗) ท่านกล่าวว่า นิมิต หมายถึงเหตุปัจจัยดังที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า อกุศลธรรมทั้งสี่เกิดขึ้นเพราะอาศัยนิมิต นี่เป็นความหมายของเหตุปัจจัยและอีกประการหนึ่ง ท่านกล่าวว่า นิมิต หมายถึงปัญญา ดังที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศว่า “บุคคลผู้มีสติปัญญาอันได้ฝึกฝนแล้ว ควรละทิ้งกิเลส” นี้เรียกว่า ปัญญา อีกอย่างหนึ่งท่านกล่าวไว้ว่า นิมิต หมายถึงจินตภาพ เหมือนกับภาพในความคิดของบุคคลที่เห็นภาพสะท้อนของใบหน้าและเงาของตนนั่นเอง ความหมายของนิมิตชัดเจนแล้ว ซึ่งมี ๓ ชนิด คือ

๕.๓.๑ บริกรรมนิมิต

บริกรรมนิมิต หมายถึงนิมิตแห่งบริกรรม นิมิตตระเตรียมหรือนิมิตเริ่มแรก ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู หรือพระพุทธรูปที่นึกว่าเป็นอารมณ์อยู่ในใจเป็นต้น ได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐

๕.๓.๒ อุกคหนิมิต

อุกคหนิมิต คือ นิมิตที่ใจเรี่ย นิมิตติดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตนั้นที่เพ่งหรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นในใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งจนติดตา หลับตามองเห็น เป็นต้น เมื่อโยคีเพ่งดวงกสิณด้วยจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน เธอได้กสิณสัญญา (ความจำหมายดวงกสิณ) และมองเห็นดวงกสิณนั้นเหมือนกับลอยอยู่ในอากาศ บางครั้งอยู่ไกลออกไป บางครั้งอยู่ใกล้ บางครั้งอยู่ทางซ้าย บางครั้งอยู่ทางขวา บางครั้งมีขนาดใหญ่ บางครั้งมีขนาดเล็ก บางครั้งมีลักษณะน่าเกลียด บางครั้งลักษณะน่ารัก บางครั้งเธอมองเห็นมันแผ่ขยายหลายเท่าตัว บางครั้งก็แผ่ขยายเล็กน้อย เธอทำให้อุกคหนิมิตเกิดขึ้นโดยอาศัยการเพ่งที่คล่องแคล่ว โดยไม่ต้องพินิจพิจารณาหัดดวงกสิณเลย นี้ชื่อว่าอุกคหนิมิต ได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐

๕.๓.๓ ปฏิภาคนิมิต

ปฏิภาคนิมิต หมายถึงนิมิตเสมือน นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุกคหนิมิตนั้น เพราะกำหนดอุกคหนิมิตนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีกปฏิภาคนิมิตจึงเกิดขึ้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดจากสัญญา เป็นเพียงอาการปรากฏแก่ผู้ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากกิเลส เป็นต้น และไม่มีมลทินใดๆ ทั้งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา อีกอย่างหนึ่ง ในหนังสือวิมุตติมรรคอธิบายว่า ปฏิภาคนิมิตนั้นหมายเอานิมิตที่บุคคลเพ่ง ปรากฏขึ้นพร้อมกับจิต ในที่นี้จิตไม่ได้ความเป็นสมาธิเพราะการพิจารณาดวงกสิณ แต่บุคคลสามารถมองเห็น ปฏิภาคนิมิตได้ด้วยนัยน์ตาที่หลับ เหมือนกับที่เขามองเห็นในเวลาหลับแลดู คือปรากฏในความคิดเท่านั้น ถ้าเธอประสงค์ที่จะมองเห็นไกล เธอก็มองเห็นมันอยู่ไกลออกไป ส่วนการมองเห็นนิมิตอยู่ใกล้ อยู่ทางซ้าย อยู่ทางขวา อยู่ข้างหน้า อยู่ข้างหลัง อยู่ภายใน อยู่ข้างบนและอยู่ข้างล่าง ก็เช่นเดียวกัน นิมิตนั้นปรากฏพร้อมกับจิต นี้เรียกว่าปฏิภาคนิมิต นิมิตนี้ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๒๒ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ และอาณานาฬาสติ ๑

เมื่อเกิดปฏิกาคณิมิตขึ้น จิตย่อมตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ จึงชื่อว่าปฏิกาคณิมิต เกิดพร้อม กับอุปจารสมาธิ เมื่อเสพปฏิกาคณิมิตนั้นสม่ำเสมอด้วยอุปจารสมาธิจะสำเร็จเป็นอัปปนาสมาธิต่อไป ปฏิกาคณิมิตจึงชื่อว่าเป็นอารมณ์แก่อุปจารภาวนาและอัปปนาภาวนา

๕.๔ สมาธิ ๓^๗

คำว่า สมาธิ ตามที่ได้กล่าวข้างแล้ว ในเรื่อง ภาวนา ส่วนมากจะเข้าใจไปในแนวของ สมถะ แต่ความจริงก็เป็นได้ทั้งสมาธิในสมถะและสมาธิในวิปัสสนา หรือตัววิปัสสนานั้นเอง

๕.๔.๑ ความหมายของสมาธิ^๘

เมื่อกล่าวถึงสมาธิต้องเข้าใจในเบื้องต้นว่า สมาธิมิใช่เรื่องของฤาษีชีไพร หรือมิใช่เป็นเรื่องที่ประพฤติดุปฏิบัติได้ เฉพาะผู้ที่เพ็นนักบวชเท่านั้น แต่สมาธิเป็นเรื่องของการฝึกฝนอบรมจิตใจ (สมาธิภาวนาตามที่กล่าวแล้วในหมวดภาวนา) และเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคง ตั้งมั่น และทำให้มีคุณภาพทางจิตใจที่ดีขึ้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนานั้น สมาธิสามารถประพฤติดุปฏิบัติได้ ทั้งเพื่อประโยชน์ต่อความมีชีวิตที่อยู่เป็นสุขในเพศภาวะของผู้ที่ยังครองเรือน และยังเป็นการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้นสำหรับผู้ที่เป็นนักบวชอีกด้วย แต่อย่างไรก็ตามสมาธิถือเป็นเรื่องสากล กล่าวคือ มิใช่เฉพาะพุทธศาสนิกชนเท่านั้นที่จะสามารถปฏิบัติสมาธิได้ แม้ผู้นับถือศาสนาอื่นสามารถปฏิบัติสมาธิได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ การฝึกสมาธิจะเน้นให้ความสำคัญของการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพราะนอกจากจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นผลด้วยตนเองแล้ว หากมีข้อสงสัยในเชิงปฏิบัติ สามารถที่จะสอบถามจากผู้รู้ผู้ชำนาญได้อย่างตรงเป้าหมายหรือตรงต่อประสบการณ์ที่ตนเองได้ปฏิบัติมา และถึงแม้จะมีการอธิบายรายละเอียดความรู้ของสมาธิในเชิงทฤษฎี แต่กระนั้นก็มีอาจที่จะละเลยสมาธิเชิงปฏิบัติได้

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๖-๔๗.

^๘ www.dmc.tv/pages/meditation/meditation01.html.

คำว่า สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต เป็นภาวะที่สงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว บางครั้งถูกใช้ในความหมายของสมถะ เช่นคำว่า สมาธิภาวนา ก็คือสมถภาวนานั่นเอง อีกอย่างหนึ่งในหนังสือวิมุตติมรรค^๕ ท่านอธิบายว่า สมาธิหมายถึงความ ไม่ยอม ให้จิตของตน ถูไปตามแรงพายุคือราคะ เปรียบได้กับเปลวแห่งประทีปที่สว่างจ้าอยู่ด้านหลังพระราชวัง ส่วน ในพระอภิธรรม ท่านกล่าวไว้อย่างนี้ว่า สิ่งที่ทำให้จิตดำรงมั่น ดำรงอยู่ด้วยดี ตั้งตงแน่น ไม่ซัดสวไป ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถูกรบกวน สงบ ไม่ถูกอารมณ์ยึดไว้ ทำให้สมรรถนะและพลังแห่ง สมาธิเข้มแข็งขึ้น เรียกว่า สมาธิ

๕.๔.๒ ประเภทของสมาธิ

สมาธิที่กล่าวไว้ในหนังสือวิสุทธิมรรคและวิมุตติมรรคจะมีอยู่หลายนัยด้วยกัน แต่ ในที่นี้ขอกล่าวถึงเพียงสมาธิ ๓ ที่ค่อนข้างจะรู้จักกันทั่วไป คือ

ขณิกสมาธิ สมาธิที่เกิดขึ้นชั่วขณะ แต่ตั้งมั่นอยู่ไม่ได้นาน

อุปจารสมาธิ สมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ได้นิ่งสงบ และนานกว่าระดับแรก แต่ยังไม่ตัดขาดจากสิ่งรบกวนภายนอก หรือเรียกว่าสมาธิขั้นจวนเจียนจะแน่วแน่

อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แนบแน่นและมั่นคงอยู่ในอารมณ์นั้นๆ จนตัดสิ่งรบกวนภายนอก ได้สิ้น เป็นสมาธิในฌาน

ความหมายของสมาธิยังมีส่วนที่แปลกออกไป คือ ขณิกสมาธิ^๖ หมายความว่าขณิก-สมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะหนึ่งๆ ซึ่งมี รูป-นาม ชันธ ๕ เป็นอารมณ์ โยคาวจรบุคคล เมื่อ จะปฏิบัติวิปัสสนาพึงตั้งสติตามดู กายกับใจ (รูปกับนาม) ใจคิดอะไรกำหนดรู้ตามไป ใจไปถึงไหน ตั้งสติกำหนดที่นั่น กำหนดครั้งหนึ่งเรียกว่า ได้ขณิกสมาธิทันที อำนาจของขณิกสมาธินี้ จะทำให้เกิดปัญญาได้ เช่น มีอารมณ์ภายนอกมากกระทบทวารทั้ง ๖ กำหนดรู้อารมณ์นั้นๆ หรือมีความรู้สึก เจ็บ ปวด เมื่อย ซึ่งเป็นเวทนา กำหนดรู้เวทนานั้นๆ จนเกิดปัญญารู้แจ้ง ไตรลักษณ์ว่า เวทนานี้สักว่าเวทนา เกิดขึ้นมาแล้วก็ไม่เที่ยง ย่อมดับไปเป็นอนิจจัง และ

^๕ พระอุปติสเถระ, คัมภีร์วิมุตติมรรค, แปลโดยพระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๔๐.

^๖ พระมหาไสว ญาณวีโร, ดร. อธิบายไว้ในหนังสือ คู่มือพระวิปัสสนาจารย์, (กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., ม.ป.พ.), หน้า ๓๗-๓๘.

เปลี่ยนแปลงไปไม่คงที่ ซึ่งเป็นลักษณะของทุกขัง และไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใคร ใจเราอยากจะให้หายเดี๋ยวนี้ก็ไม่หาย เมื่อกำหนดไป ๆ หายไปเองโดยไม่มีกำหนดเวลาเวลาที่แน่นอน เพราะเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน บุคคล เรา เขา ไม่มีสาระแก่นสาร เมื่อมีรูป-นามขึ้นมา จะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่ก็ก็ตาม ต้องเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น เพราะเป็นสามัญญลักษณะ ซึ่งมีอยู่ทั่วไปของสังขารทั้งปวง

การปฏิบัติสายวิปัสสนาญาณิก จะสอนเน้นเรื่อง ขณิกสมาธิ เพราะถือว่าเป็นสมาธิที่เกิดต่อเนื่องอยู่ทุกขณะตราบเท่าที่ยังไม่ละสติ ไม่ได้หมายความว่า มีอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วหยุดหายไป แล้วกลับมีอีก คือ ประเดี๋ยวมี ประเดี๋ยวหายไป ตามที่หลายคนเข้าใจ แต่จะมีลักษณะเป็นสมาธิแบบลูกโซ่ต่อเนื่องกันไป ซึ่งสามารถช่วยให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งไตรลักษณ์ กระทั่งบรรลุมรรคผลได้

สมาธิ ๓^๗ อีกอย่างหนึ่ง หมายถึงสมาธิในวิปัสสนา หรือตัววิปัสสนานั้นเอง แยกประเภทตามลักษณะการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ข้อที่สำเร็จความหลุดพ้น ได้แก่

๑. สุธมฺมสมาธิ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนัตตลักษณะ

๒. อนิมิตตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ได้แก่วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนิจจลักษณะ

๓. อัปปนิตตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา ได้แก่วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดทุกขลักษณะ

๕.๕ รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔

คำว่า ฌาน แปลว่าเพ่ง คือเพ่งพินิจด้วยจิตแน่วแน่ แยกตามลักษณะของวัตถุที่เพ่งเรียกว่าฌาน ๒ และฌานนี้มี ๒ ประเภท กล่าวคือ^๘

^๗ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๓, อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๔๙/๓๘๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๓/๖๗.

^๘ อัง.เอกก. (บาลี) ๑/๓๘๒/๔๓๓, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓๖/๑๙๗-๑๙๘, พระพุทธโฆสเถระ ราชนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพฯ : ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๙๐.

๑. **อาร์มมณูปนิชฌาน** หมายถึงการเพ่งอารมณ์ ได้แก่ สมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ ที่กำลังจะกล่าวถึงต่อไป

๒. **ลักขณูปนิชฌาน** หมายถึงการเพ่งลักษณะ ได้แก่ วิปัสสนา มรรค และผล

วิปัสสนา ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะพินิจสังขารโดยไตรลักษณ์

มรรค ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะยังกิจแห่งวิปัสสนานั้นให้สำเร็จ

ผล ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเพ่งนิพพานอันมีลักษณะเป็นสุญญตะ อนิมิตตะ และอัปปณิหิตะอย่างหนึ่ง และเพราะเห็นลักษณะอันเป็นสัจภาวะของนิพพานอย่างหนึ่ง

ฌานที่แบ่งเป็น ๒ อย่างนี้ มีมาในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา

ในหนังสือวิมุตติมรรค ท่านอธิบายว่า ฌานก็คือการเพ่งสมาธิในอารมณ์ การถอนนิวรณ์ ๕ อย่าง ได้แก่การเพ่งและการเอาชนะ

คำว่า เข้าถึงฌาน อยู่ (ฌานํ อุปสมปชฺช วิหริตี) คือ เมื่อได้บรรลุแล้ว เมื่อได้สัมผัสแล้ว พัฒนาขึ้นแล้ว โยคีก็อยู่

พึงเข้าใจว่า สมาธิ และ ฌาน นั้น เป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน (ปฏิจาสมฺปັນนธรรม)^๙ เพราะสมาธิเป็นเหตุ จึงเป็นปัจจัยให้เกิดฌานขึ้น ดังนั้น นักปฏิบัติบางคนจึงกล่าวว่า ปฏิบัติแต่สมาธิ หรือปฏิบัติแต่วิปัสสนา ถ้ามว่า ฌานคืออะไร ไม่รู้จัก จะเกิดฌานได้อย่างไร จึงเป็นฌานโดยไม่รู้ตัวได้อีกด้วย จึงมีใช้คนละเรื่องกัน แต่เป็นที่เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น เป็นเหตุเป็นปัจจัยกันนั่นเอง เพราะว่า ฌาน ก็คือภาวะจิตสงบประณีต ซึ่งมีสมาธิ เป็นองค์ธรรมหลัก และอีกอย่างหนึ่งที่ผู้เรียบเรียงได้ทราบมา พระโพธิญาณเถระหรือหลวงปู่ชาแห่งวัดหนองป่าพงฯเคยกล่าวไว้ว่า ฌานคือความเข้มข้นของสมาธินั่นเอง ซึ่งเริ่มจากระดับต่ำสุด จนถึงระดับสูงสุด ตอนที่ยังไม่เข้มข้นยังเป็นอุปจารสมาธิ ต่อเมื่อเป็นอัปนาสมาธิเข้าสู่องค์ฌาน และจะเข้มข้นขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงระดับสูงสุด เมื่อกล่าวถึงฌานแล้ว ก็จะต้องกล่าวถึงทั้งรูปฌานและอรูปฌาน ซึ่งจะกล่าวเป็นลำดับต่อไป

^๙ www.nkgen.com/724.htm.

๕.๕.๑ รูปฌาน ๕^{๑๐}

- ๑) ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา
- ๒) ทุติยฌาน ฌานที่ ๒ ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
- ๓) ตติยฌาน ฌานที่ ๓ ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา
- ๔) จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ เอกัคคตา อุเบกขา

มีคำอธิบายว่า ปฐมฌานมีองค์ ๕ คือวิตกอันมีลักษณะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์แห่งตน มีปฏิภาณนิมิตแห่งปฐวีกสิณเป็นอาทินั้นจัดเป็นองค์ปฐม วิจาร์ มีลักษณะพิจารณาซึ่งอารมณ์แห่งฌาน มีปฏิภาณนิมิตแห่งปฐวีกสิณเป็นอาทินั้น จัดเป็นองค์คารบ ๒ ปีติอันมีประเภท ๕^{๑๑} คือ ขุททกปีติ อันให้ชนพองสยองเกล้าและน้ำตาไหล ๑ ขณิกาปีติ อันปรากฏดุจสายฟ้า ๑ โอภกัณฑิกาปีติ อันให้ปรากฏเหมือนระลอกซัดตอ ๑ อุพเพกคาปีติอันยังกายให้ลอยขึ้น ๑ ผรณปีติอันให้เย็นชานซาบทั่วไปในกาย ๑ ปีติอันมีประเภท ๕ ดังนี้เป็น ๑ จัดเป็นคารบ ๓ สุขอันมีลักษณะยังกายและจิตให้เป็นสุขนั้น จัดเป็นองค์แห่งปฐมฌานเป็นคารบ ๔ เอกัคคตาอันมีลักษณะยังจิตให้เป็นหนึ่งในอารมณ์อันเดียวนั้น จัดเป็นองค์แห่งปฐมฌานเป็นคารบ ๕ ทุติยฌานมีองค์ ๓ ตติยฌาน และจตุตถฌานมีองค์ ๒ ตามที่ได้กล่าวไว้ข้างบน (ดูคำอธิบายเพิ่มเติมในเรื่องการข่มนิวรณ์ที่จะกล่าวถึงข้างหน้า)

คัมภีร์ฝ่ายอภิธรรมนิยามแบ่งรูปฌานนี้เป็น ๕ ชั้น เรียกว่าฌานปัญจกนัย หรือปัญจกัณฌาน โดยแทรกทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) ที่มีองค์ ๔ คือ วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตาเพิ่มเข้ามา แล้วเลื่อนทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ในฌาน ๔ ข้างต้นนี้ออกไปเป็น ตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจมฌาน ตามลำดับ (โดยสารก็คือการจำแนกชั้นตอนให้ละเอียดมากขึ้นนั่นเอง)

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๗/๓๑๕-๓๑๖.

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖, หน้า ๑๙๗.

ข้อสังเกต

มีข้อที่ควรสังเกตว่า จตุตถฌานก็มีองค์ฌาน ๒ และปัญจฌานก็มีองค์ฌาน ๒ ซึ่งจำนวนนั้นเท่ากัน แต่ว่าชนิดขององค์ฌานนั้นไม่เหมือนกัน

๕.๕.๒ อรูปฌาน ๔^{๑๒}

อรูปฌาน ๔ หมายถึงฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่

- ๑) อากาสนัญญาตนะ ฌานอันกำหนดอากาศ คือ ช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้
- ๒) วิญญานัญญาตนะ ฌานอันกำหนดวิญญานหาที่สุด มิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้
- ๓) อาภิญญัญญาตนะ ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้
- ๔) เนวสัญญานาสัญญาตนะ ฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้^{๑๓}

การเจริญอรูปฌาน ๔ นี้ โยคีผู้ปฏิบัติจะต้องเริ่มต้นจากอรูปฌาน ๔ มาก่อน จะข้ามขั้นตอนมาเริ่มที่อรูปฌานเลยย่อมไม่ได้ ดังที่ท่านแสดงรายละเอียดไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคตอนหนึ่งว่า^{๑๔} โยคาวจรกุลบุตรผู้มีศรัทธาปรารถนาจะเจริญอรูปกรรมฐาน ย่อมเจริญอากาสนัญญาตนฌานนั้นก่อน เหตุว่าอรูปฌานนี้เป็นอารมณ์สมตติกมฌาน ได้สำเร็จล่วงอารมณ์ต่อๆ นั้น จะได้สำเร็จอรูปฌานเป็นปฐมนั้นเพราะเหตุว่า ล่วงซึ่งปฏิกาคณิมิตอันเป็นอารมณ์แห่งรูปาวจรจตุตถฌาน จะได้สำเร็จอรูปฌานเป็นปฐม ๒ นั้น เพราะเหตุล่วงซึ่งอากาศอันเป็นอรูปฌานเป็นปฐม จะได้สำเร็จอรูปฌานเป็นปฐม ๓ นั้น เพราะเหตุล่วงซึ่งวิญญานอันเป็นอารมณ์แห่งอรูปฌานเป็นปฐม ๒ จะได้สำเร็จอรูปฌานเป็นปฐม ๔ นั้น เพราะเหตุล่วงซึ่งนัตถิภาวะ (ความลับเป็นของไม่มี) อันเป็นอารมณ์แห่งอรูปฌานเป็นปฐม ๓ ตกว่าต้องเจริญให้เป็น

^{๑๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๕-๒๘๗/๓๕๙-๓๗๓.

^{๑๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

^{๑๔} พระพุทธโฆสะเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพฯ : ธนาเพรส, ๒๕๔๘), หน้า ๕๙๐.

ลำดับๆ ขึ้นไปดังนี้ ที่จะล่วงเบื้องต้นเสียจะโดดขึ้นไปเจริญเบื้องต้นปลายนั้นเจริญไม่ได้ เหตุฉะนั้น พระโยคาวจรอุปัชฌาย์ผู้ประราณาจะเจริญอุปัชฌาย์ฐาน จึงเจริญอุปัชฌาย์เป็นปฐม อันชื่อว่า อากาสนัญญตณมานนันทก่อน

อุปัชฌาย์ต่างออกเป็น ๔ ประการดังนี้ด้วยสามารถอารมณ์อันต่างล่วงอารมณ์ต่อๆ กัน ปฐมารูปมานั้นล่วงซึ่งกสิณนิมิตพิจารณาแต่อาการที่มีกสิณเพิกแล้วเป็นอารมณ์ ทุติยารูปมานั้น ล่วงอากาสนพิจารณาแต่ปฐมารูปเป็นอารมณ์ ตติยารูปมานั้น ล่วงตติยารูปเสีย พิจารณาที่สูญเปล่า ที่ไม่มีปฐมารูปเป็นอารมณ์ จตุตถารูปมานั้นล่วงที่สูญที่เปล่าที่ไม่มีแห่ง ปฐมารูปนั้นเสีย พิจารณาเอาแต่ตติยารูปจิตเป็นอารมณ์ ตกว่าอารมณ์นั้นต่างล่วงอารมณ์ต่อๆ กัน ฉะนั้น แต่องค์มานจะได้ล่วงกันหาได้ อุปุชฌาย์ทั้ง ๔ นี้ มีองค์ ๒ ประการ คือ เอกัคคตา กับอุเบกขาเหมือนกันสิ้น จะแปลกกันแต่องค์อารมณ์เท่านั้น

อุปัชฌาย์ทั้ง ๔ นี้ เป็นฌานที่ละเอียดและอยู่ระดับสูงสุด สมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้า เคยไปศึกษากับอุททกดาบสและอาฬารดาบส แต่พระองค์ทรงเห็นว่า ยังไม่ใช่จุดหมายสูงสุด จริงๆ จึงต้องออกมาแสวงหาด้วยพระองค์เอง หลังจากพระองค์ตรัสรู้แล้วทรงระลึกถึงผู้ที่ควร จะรับฟังพระธรรมเทศนาเป็นคนแรก ก็คือดาบสทั้งสอง แต่ทรงทราบว่าทั้งสองท่านได้ดับขันธ ไปเกิดในพรหมโลกแล้ว จึงพลาดจากการได้รับฟังพระธรรมเทศนา ถ้าท่านทั้งสองยังมีชีวิตอยู่ เมื่อได้ฟังพระธรรมเทศนาแล้ว เจริญวิปัสสนาญาณ จะได้บรรลุผลได้รวดเร็วเป็นพิเศษ เพราะ อารมณ์ในอุปัชฌาย์และอารมณ์ในวิปัสสนาญาณมีส่วนคล้ายคลึงกัน ต่างแต่อารมณ์ในอุปัชฌาย์ เป็นสมถภาวนา มุ่งดำรงฌานไว้เป็นสำคัญ แต่วิปัสสนาภาวนามุ่งรู้แจ้งเป็นจริงในกฎธรรมชาติดี เป็นสำคัญ อุปุชฌาย์นี้มีลักษณะเป็นฌานปล่อยอารมณ์ คือไม่ยึดถืออะไร ปล่อยหมดทั้งรูป และนาม วิปัสสนาภาวนาก็เช่นเดียวกัน คือจะปล่อยวางทั้งรูปและนาม แต่ผลที่ตามมาจะต่างกัน สมถภาวนาปล่อยแล้วมีติด แต่วิปัสสนาภาวนาปล่อยแล้วสว่าง เหมือนกับคนหนึ่งเดินทางลึก เข้าสู่ความมืด อีกคนหนึ่งเดินออกไปสู่ที่สว่าง

๕.๕.๓ อานิสสรูปฌาน^{๑๖}

ท่านที่ได้รูปฌานทั้ง ๔ นี้ นอกจากจะมีผลทำให้จิตว่าง มีอารมณ์เป็นสุข ประณีต ในฌานที่ได้แล้ว ยังมีผลให้สำเร็จมรรคผลง่ายดายอย่างคาดไม่ถึงอีกด้วย นอกจากนั้น ท่านที่ได้

^{๑๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๗๕/๓๕๙.

^{๑๖} www.palungjit.com/smarti/k40/aru4.htm.

อุปมานี้แล้ว เมื่อสำเร็จมรรคผลจะได้เป็นพระอรหันต์ชั้นปฏิสัมภิทาญาณ คือมีคุณสมบัติพิเศษเหนือจากที่ทรงอภิญญา ๖ อีก ๔ อย่าง คือ

- ๑) อุตถปฏิสัมภิทา มีปัญญาแตกฉานในอรรถ คือฉลาดในการอธิบายถ้อยคำที่ท่านอธิบายมาแล้วอย่างพิสดาร ถอดเนื้อความที่พิสดารให้ย่อสั้นลงมาพอได้ความชัดไม่เสียความ
- ๒) ถัมมปฏิสัมภิทาฉลาดในการอธิบายหัวข้อธรรมที่ท่านกล่าวมาแล้วแต่หัวข้อ ให้พิสดารเข้าใจชัด
- ๓) นิรุติปฏิสัมภิทา มีความฉลาดในภาษา รู้และเข้าใจภาษาทุกภาษาได้อย่างอัศจรรย์
- ๔) ปฏิภาณปฏิสัมภิทา มีปฏิภาณเฉลียวฉลาด สามารถแก้สรรพปัญหาได้อย่างอัศจรรย์

๕.๖ วลี ๕

คำว่า วลี หมายถึงความชำนาญในการเจริญฌานสมาบัติ เมื่ออธิบายไว้ในคัมภีร์พระวิสุทธิมรรค^{๑๗} เกี่ยวกับปฐวีกสิณ ตอนหนึ่งว่า เมื่อพระโยคาวจรได้สำเร็จปฐมฌานแล้ว ก็พึงประพจน์ปฐมฌานชำนาญก่อน จึงเจริญทุติยฌานสืบต่อไป พึงกระทำปฐมฌานด้วยวลีทั้ง ๕ คือ

๑. อวชชนวลี ชำนาญการนึกหน่วง
๒. สมาปัชนวลี ชำนาญการเข้า
๓. อธิษฐานวลี ชำนาญการตั้งอยู่
๔. วุญฐานวลี ชำนาญการออกจากฌาน
๕. ปัจจเวกชนวลี ชำนาญการทบทวน

รวมเป็น ๕ ด้วยกัน อวชชนวลี คือชำนาญในการพิจารณา ถ้าปรารภนาจะพิจารณาองค์ฌานที่ตนได้ อาจสามารถพิจารณาได้ด้วยเร็วพลัน มิได้เนิ่นช้าไปเบื้องหน้าแต่ชวนะ ๔ ชวนะ ๕ ภาวัก ๒ และ ๓ อาจพิจารณาชวนะ ๔ ชวนะ ๕ ในภวักอันบังเกิด ๒ ขณะ ๓ ขณะ

^{๑๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๗๘/๑๖๗.

นั้นได้ชื่อว่าอวิชชาวสี และสมาปัชฌานวสีคือชำนาญในการที่จะเข้าสู่สมาบัติ อาจเข้าสู่สมาบัติได้ในลำดับแห่งอวิชชาจิตอันพิจารณาซึ่งอารมณ์ คือปฏิภาคนิมิตมิได้เน้นเข้าไป เบื้องหน้าแต่ภวังค์ ๒ และ ๓ และอธิฐานวสี คือชำนาญในการที่จะรักษาไว้ มิให้ฌานจิตนั้นตกสู่ภวังค์ ตั้งฌานจิตไว้ได้โดยอันควรแก่กำหนดปรารภนา จะตั้งไว้เท่าใด ตั้งไว้ได้เท่านั้น และฐานวสี คือชำนาญในการจะออกจากฌานกำหนดไว้ว่า ถึงเวลาเพียงจะออกจากฌาน ก็ออกตามเวลากำหนด ไม่คลาดเวลาที่กำหนดไว้ และปัจเจกชนวสี คือชำนาญในการจะพิจารณา พึงสันนิษฐานตามนัยแห่งอวิชชาวสีนั้นเกิด ท่านว่าไว้เป็นใจความว่า ชวนจิตอันบังเกิดในลำดับแห่งวิชชาจิตได้ชื่อว่าปัจเจกชนวสีนั้นๆ ได้ชื่อว่าปัจเจกชนวสี พระโยคาวจรอันได้ปฐมฌานชำนาญด้วยวสี ๕ ประการจะนี้แล้ว ภายหลังจึงจะสามารถที่จะเจริญหุตติยฌานสืบต่อไป ถ้าไม่ชำนาญในฌานก่อนแล้ว และจะเจริญหุตติยฌานสืบต่อไป จะเสื่อมจากปฐมฌานและหุตติยฌานทั้ง ๒ ฝ่าย เหตุฉะนั้นจึงห้ามไว้ว่า ถ้ายังไม่ชำนาญในปฐมฌานอย่าพึงเจริญหุตติยฌานก่อน ต่อเมื่อใดชำนาญในปฐมฌานมีวสี ๕ ประการแล้ว จึงสมควรที่จะเจริญฌานสืบต่อไป ชำนาญในหุตติยฌานแล้วจึงเจริญหุตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจฌานสืบต่อไปตามลำดับ

มีคำอธิบายเกี่ยวกับวสี ๕ ดังต่อไปนี้^{๑๘}

พระโยคาวจรนิกห้วงปฐมฌานได้ในสถานที่ต้องการ ในเวลาที่ต้องการ และในระยะแห่งชวนวาระที่ต้องการได้ ความซุกซนในการนิกห้วงไม่มี อาการเช่นนี้ จึงชื่อว่าชำนาญการนิกห้วง (อวิชชาวสี)

พระโยคาวจรสามารถเข้าปฐมฌานได้ในสถานที่ต้องการ ไม่มีความซุกซนในการเข้าอาการเช่นนี้เรียกว่า ชำนาญในการเข้า (สมาปัชฌานวสี) ข้อความที่เหลือธิบายความโดยนัยเดียวกัน

พระโยคาวจรอาจส่งจิตไปในองค์ฌาน ๕ มิให้มีวิสภาคอารมณ์ กล่าวคือเมื่อออกจากปฐมฌานแล้วนิกห้วงเอาวิตกเป็นวาระแรก ชวนะมีวิตกเป็นอารมณ์แล่นไป ๔ หรือ ๕ วาระหลังจากที่อวิชชาชนะตตภวังค์เกิดขึ้น จากนั้นภวังค์เกิด ๒ วาระและอวิชชาชนะมีวิจาร์เป็นอารมณ์ตตภวังค์เกิดขึ้นอีกแล้วชวนะก็แล่นไป เมื่อนั้นอวิชชาวสีก็ย่อมสำเร็จ

วสีนี้ที่ถึงความเป็นยอดปรากฏในยมกปาฏิหาริย์ของพระพุทธเจ้า หรือท่านผู้อื่นมีพระสารีบุตร เป็นต้น ในคราวแสดงปาฏิหาริย์ทันทีทันใดเช่นนั้น ไม่มีอวิชชาวสีรวดเร็วยิ่งกว่านี้

^{๑๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๗๘/๑๖๗-๑๖๘.

อีกแล้ว ส่วนความสามารถในการเข้าฌานได้เร็ว เช่น การทรมานนันทโปปนนันทนาคราชของ พระมหาโมคคัลลานเถระ ชื่อว่าสมาปัชฌานวสี

ความสามารถที่ยังยั้งมาได้ขณะหนึ่งชั่วลัดนิ้วมือเดียว หรือ ชั่วลัดนิ้วมืออย่างมาก ถึง ๑๐ ที่ ชื่อว่าอธิฐานวสี

ความสามารถที่จะออกจากฌานได้เร็วเช่นเดียวกันนั้น ชื่อว่าอุฐานวสี

ส่วนปัจเจกชนวสีก็มีนัยเช่นเดียวกับอวชฌานวสี เพราะว่าขณะทั้งหลายต่อจาก อวชฌานวสีนั้นก็คือขณะในปัจเจกขณะนั่นเอง

๕.๗ นิรณ ๕^{๑๙}

คำว่า นิรณ หมายถึงสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุ คุณความดี อกุศลธรรมที่กั้นจิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง มีคำอธิบายความหมาย ในหนังสือวิมุตติมรรค^{๒๐} เป็นลักษณะถาม-ตอบ จึงขอยกมาให้ผู้สนใจได้ศึกษาดังต่อไปนี้

นิรณ ๕ คืออะไรบ้าง คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทถัจจกุกกุจจะ และวิจิกิฉา

คำว่า กามฉันทะ นี้ ได้แก่จิตที่เศร้าหมองเพาะฐีสื่อกิเลส

คำว่า พยาบาท นี้ ได้แก่กิเลส ๑๐ ประการ

คำว่า ถีนะ นี้ ได้แก่ความเลินเล่อของจิต

คำว่า มิทธะ นี้ ได้แก่ความต้องการหลับเนื่องจากความหนักของร่างกาย มิทธะมีอยู่ ๓ อย่าง คือ มิทธะเกิดจากอาหาร มิทธะเกิดจากกาล มิทธะเกิดจากจิตโดยตรง ถ้ามิทธะ เกิดจากจิต โยคีกำลังมันได้ด้วยสมาธิ ถ้ามันเกิดจากอาหารและกาล ไม่ได้เกิดจากจิต ไม่จัดเป็น นิรณ เหมือนในกรณีของพระอรหันต์ ถ้ามิทธะเกิดจากอาหารและกาล โยคีตัดมันได้ด้วย ความเพียร สมดังที่พระอนุรุธเถระกล่าวไว้ว่า นับตั้งแต่เราทำลายอาสวะเป็นเวลา ๕๕ ปี เรา

^{๑๙} อญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๘๙.

^{๒๐} พระอุปติสสเถระ รัตน, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และ คณะ, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๙๐-๙๒.

ไม่ได้หลับด้วยความหลับที่เกิดจากจิตเลย ในระยะเวลา ๒๕ ปีนี้ เราได้กำจัดความหลับ ที่เกิดจากอาหารและกาล”

ถาม : ถ้ามีทระเป็นสภาวะทางกาย มันเป็นกิเลสทางจิตได้อย่างไร

ตอบ : ร่างกายเป็นสิ่งที่กิเลสทางจิตสร้างขึ้นมาจากเหมือนบุคคลดื่มสุราและรับประทาน อาหาร มีทระพึงทราบโดยประการดังกล่าวมานั้น

ถาม : ถ้ามีทระเป็นสภาวะทางกาย และถึนั้นเป็นลักษณะทางจิต สภาวะทั้ง ๒ นี้ รวมเข้าด้วยกันเป็นนิรณเดียวได้อย่างไร

ตอบ : สภาวะทั้ง ๒ นี้ มีอารมณ์และหน้าที่อย่างเดียวกัน สิ่งทีเรียกว่ามีทระและ ถึนั้นคือสิ่งเดียวกันนั่นเอง

อุทถัจจะ คือความไม่สงบของจิต ทุกๆจะก็คือความไม่มั่นคงของจิต ลักษณะของ นิรณเหล่านี้เท่าเทียมกัน เพราะเหตุนี้จึงเป็นนิรณเดียว

วิจิกจนา ก็คือการที่จิตยึดอารมณ์หลายอย่าง วิจิกจนามี ๔ อย่าง คือ

- ๑) สมถวิจิกจนา ความสงสัยเกี่ยวกับความสงบ
- ๒) วิปัสสนาวิจิกจนา ความสงสัยเกี่ยวกับความเห็นแจ้ง
- ๓) สมถวิปัสสนาวิจิกจนา ความสงสัยทั้งเกี่ยวกับความสงบและความเห็นแจ้ง
- ๔) อธัมมาวินยวิจิกจนา ความสงสัยเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมไม่ใช่วินัย

พึงทราบวินิจฉัยในเรื่องนี้ดังนี้ บุคคลสามารถบรรลุสมถะได้โดยการทำวิจิกจนาเหล่านี้ ให้หมดไปหรือ เป็นไปได้หรือไม่ที่จะบรรลุความสงบได้ในขณะที่มีวิจิกจนาเหล่านี้อยู่ หรือมีวิจิกจนา (ความสงสัย) เกี่ยวกับอิตตาอยู่ ถ้าบุคคลมีวิจิกजनันอยู่ เรียกว่าสมถวิจิกจนา ความสงสัย เกี่ยวกับอริยสัจ ๔ และโลก ๓ เรียกว่าวิปัสสนาวิจิกจนา ความสงสัยเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เรียกว่าสมถวิปัสสนาวิจิกจนา ความสงสัยเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลาย เช่น ประเทศ เมือง ถนน ชื่อบุรุษหรือสตรี เรียกว่าอธัมมาวินยวิจิกจนา ความสงสัยเกี่ยวกับ พระสูตรเป็นนิรณแห่งวิเวก วิจิกจนาเหล่านี้บั่นทอนพิงทราบด้วยประการดังกล่าวนี้

ถาม : อะไรคือความหมายของคำว่า นิรณ

ตอบ : คือ เครื่องกีดขวางยาน สิ่งทีเข้าซ้อนกัน กิเลสทำให้เศร้าหมอง สังโยชน เครื่องผูกมัด คำเหล่านี้ชัดเจนอยู่แล้ว

ถาม : สังโยชน์มีอยู่เป็นจำนวนมาก เช่น สังโยชน์ที่รวมกิเลสทั้งหลายและธรรมเหล่าอื่นล้วนเป็นสังโยชน์ เมื่อเป็นเช่นนั้น เพราะเหตุไร ท่านจึงสอนไว้เฉพาะนิรโรค ๕ เท่านั้น

ตอบ : เพราะว่า นิรโรค ๕ เหล่านี้รวมถึงอกุศลธรรมทั้งหมด อนึ่ง ความยึดมั่นถือมั่นสิ่งน่าใคร่ (กามุปาทาน) รวมอยู่ในกามฉันทะ อกุศลธรรมในส่วนของโทสะทั้งหมดรวมอยู่ในพยาบาท และอกุศลธรรมในส่วนของโมหะทั้งหมด รวมอยู่ในถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิจจจา กิเลสทั้งหมดดังกล่าวมานั้น รวมอยู่ในนิรโรค ๕ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงสอนนิรโรค ๕

นิรโรคทั้ง ๕ นี้ถือเป็นธรรมารมณอย่างหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจะต้องประสบ อาจมากบ้าง น้อยบ้าง ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โยคีผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ การกำหนดรู้นิรโรค ๕ ดังกล่าวนี้^{๒๑} มีพระพุทธพจน์แสดงไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ เมื่อนิรโรคแต่ละอย่างมีอยู่ในจิต ก็รู้ชัดว่ามีอยู่ในจิต เมื่อนิรโรคแต่ละอย่างไม่มีอยู่ในจิต ก็รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต และนิรโรคแต่ละอย่างที่ยังไม่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมกำหนดรู้ประการนั้นด้วย การละนิรโรคแต่ละอย่างที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้ด้วยประการใด ย่อมกำหนดรู้ประการนั้นด้วย นิรโรคแต่ละอย่างที่ได้ละแล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปได้อีกด้วยประการใด ย่อมกำหนดรู้ประการนั้นด้วย^{๒๒}

ผลการรู้นิรโรคทั้ง ๕ เช่นนี้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ดังนี้ ภิกษุในพระศาสนานี้ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในธรรมทั้งหลายบ้าง พิจารณาเห็นสิ่งที่ดับไปในธรรมทั้งหลายบ้าง พิจารณาเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในธรรมทั้งหลายบ้าง ก็หรือว่า เข้าไปตั้งสติไว้ว่า ธรรมมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อบูรณาเท่านั้น เพียงเพื่ออาศัยระลึกไว้เท่านั้น เป็นผู้ไม่มีตัณหาและทิฏฐิอาศัยอยู่ด้วย และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลกด้วย ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เนื่องๆ^{๒๓}

^{๒๑} พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือวิปัสสนาจารย์, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๗๘-๗๙.

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๗.

๕.๗.๑ การข่มนิรโทษด้วยอำนาจแห่งฉันทา^{๒๔}

การที่จะกำจัดนิรโทษทั้ง ๕ ได้จะต้องอาศัยอำนาจของฉันทาซึ่งเรียกว่า วิชฌมกนปหาน เป็นการประหารไว้ได้นานตราบเท่าที่ฉันทายังไม่เสื่อม ซึ่งเปรียบไว้ว่า ประดุจหินทับหญ้า ถ้าไม่ยกหินออก หญ้าก็ขึ้นไม่ได้ฉันใด ถ้าฉันทายังไม่เสื่อม นิรโทษก็ไม่มีโอกาสจะกำเริบขึ้นได้ฉันนั้น หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า นิรโทษกำเริบขึ้นได้เมื่อใด ฉันทาเสื่อมไปเมื่อนั้น

๕.๗.๒ องค์ฉันทา ๕ เผานิรโทษ ๕ ประการใดนั้น มีอธิบายไว้ดังต่อไปนี้^{๒๕}

๑) วิตก คือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ เริ่มแรกทำฉันทาต้องมีสิ่งสำหรับเพ่ง เป็นต้นว่าใช้ดินมาทำเป็นดวงกลิน ต้องยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ คือดวงกลินนี้ หมายความว่าต้องเพ่งดวงกลิน ไม่ให้จิตไปคิดอะไรอื่น ถ้าไปคิดอะไรอื่นหมายความว่ามัวมีถิ่นมิตะ คือจิตหลุดหลุดลอยจากอารมณ์ที่เพ่ง คลายความใส่ใจในอารมณ์ที่เพ่ง เป็นจิตที่ตกไปจากดวงกลินแล้ว ต้องยกจิตมาสู่ดวงกลินใหม่ คือให้เพ่งดวงกลินอีกจนไม่คลาดไปจากดวงกลินเลยเช่นนี้ เป็นอันว่ามีวิตก โดยสมบูรณ์ เมื่อจิตมีวิตกอยู่เฉพาะดวงกลิน ก็ได้ชื่อว่าเฝ้าหรือข่มถิ่นมิตะได้แล้ว เพราะจิตใจไม่หลุดลอยคลาดคลายไปจากดวงกลินเลย

๒) วิจาร คือการประคองจิตให้มั่นอยู่ในอารมณ์ที่เพ่ง เมื่อวิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ที่เพ่งแล้ว วิจารประคองไม่ให้ตกไปจากอารมณ์ที่เพ่ง ไม่ให้มีการล่งเลใจว่า เพ่งเช่นนี้จะได้อะไรหรือ ถ้าเกิดล่งเลใจขึ้นก็จะหน่ายในการประคองจิต จิตจะตกไปจากอารมณ์ที่เพ่งความล่งเลใจเช่นนี้ก็คือวิจิกิจฉา เมื่อประคองจิตไม่ตกไปจากอารมณ์ที่เพ่งโดยปราศจากความล่งเลใจ ก็ได้ชื่อว่ามีวิจาร โดยสมบูรณ์เฝ้าหรือข่มวิจิกิจฉาได้

๓) ปิตี คือความปลาบปลื้มใจ อิ่มเอิบใจในการเพ่งอารมณ์ เมื่อได้ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ประคองจิตให้มั่นอยู่ในอารมณ์โดยปราศจากการหลุดลอยและล่งเลใจแล้ว ย่อมเกิดความปลาบปลื้มอิ่มเอิบใจในการกระทำเช่นนั้น ขณะที่จิตมีปิตีปลาบปลื้มอิ่มเอิบใจอยู่ ขณะนั้นจิตก็ไม่ได้คิดไปถึงความพยายามมุ่งมาดจะทำร้ายขุนเคืองใคร จึงได้ชื่อว่าปิตี นี้ เฝ้าหรือข่มพยายามนิรโทษได้แล้ว

^{๒๔} www.geocities.com/southBeach/Terrace/4587/1page57-63.htm.

^{๒๕} สงฺคห. ปริเฉทที่ ๑ จิตตสังคหวิภาค หน้า ๕๗-๕๘.

ปิติ ความปลื้มปริ่มอิ่มเอิบใจนี้ มี ๕ ประการตามที่กล่าวแล้ว คือ

- ก. ขุททกาศปิติ ปลื้มใจเล็กน้อย พอรู้สึกขลุ่ย
- ข. ขณิกาปิติ ปลื้มใจชั่วขณะ เกิดขึ้นบ่อยๆ
- ค. โลกกันติกาปิติ ปลื้มใจถึงกับตัวโยกตัวไคร่ง
- ง. อุพเพกคาปิติ ปลื้มใจจนตัวลอย
- จ. ฌรณापิติ ปลื้มใจจนอ้อมอวบซาบซ่านไปทั่วทั้งกายและใจ

ปิติที่เป็นองค์ฌาน สามารถเผาหรือข่มพยาบาทนิวรณ์ได้นั้น ต้องถึงฌรณापิติ ส่วนปิติอีก ๔ ไม่นับว่าเป็นองค์ฌาน เพราะยังเป็นของหยาบและมีกำลังน้อยอยู่

๔) สุข ในองค์ฌานนี้ หมายถึงความสุขใจ คือโสภณัสสเวทนานั่นเอง เมื่อยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ประคองจิตจนตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ถึงกับเกิดปิติเช่นนี้แล้ว ย่อมเป็นสุขใจยิ่งนัก ความสุขก็คือความสงบ ปราศจากความฟุ้งซ่านรำคาญใจเป็นธรรมดา จึงได้ชื่อว่าสุข นี้เผาหรือข่มอุทธัจจกุกกุกจะได้แล้ว

๕.๗.๓ ปิตักกับสุข^{๒๖}

ปิตักกับสุข นับว่ามีความหมายค่อนข้างจะใกล้เคียงกันมาก เพื่อช่วยต่อความเข้าใจ จึงขอยกเอาคำอธิบายในหนังสือคัมภีร์วิสุทธิมรรค ตอนว่าด้วยสุขกับปิติ มาให้ผู้สนใจได้ศึกษา โดยมีอธิบายว่า แม้ว่าปิติและสุขจะแยกกันมิได้ก็จริง แต่บัณฑิตพึงทราบความต่างกันว่า การยินดีเพราะได้อิฏฐารมณ์เป็นปิติ การสัมผัสสอิฏฐารมณ์ที่ได้แล้วเป็นสุข ปิติมียูในที่ใด สุขย่อมมีในที่นั้น แต่ว่าสุขมียูในที่ใด ไม่แน่ว่าปิติจะมีในที่นั้น ปิติจัดอยู่ในเวทนาชั้น ๓ ปิติเปรียบเหมือนความดีใจในเพราะได้เห็น หรือได้ยินข่าว มีต้นไม้หรือน้ำดื่ม สุขเปรียบเหมือนความสำราญที่ได้เข้าสู่ร่มเงาหมู่ไม้ หรือได้ดื่มน้ำของคนที่ย่อมเพ็ญอยู่ในทะเลทรายจริงๆ

^{๒๖} พระพุทธโฆสะเถระ ราชนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๒๕๔-๒๕๕.

ปิติและสุขนี้มีอยู่แก่ฌาน หรือมีอยู่ในฌาน จึงกล่าวว่าฌานมีปิติและสุข อีกนัยหนึ่ง ปิตักับสุขชื่อว่า ปิติและสุขเช่นเดียวกับคำว่า ธรรมและวินัย เป็นต้น ปิติและสุขเกิดจากวิเวก มีอยู่แก่ฌาน หรือมีอยู่ในฌานนั้น จึงกล่าวว่า ฌานมีปิติและสุขเกิดจากวิเวก ความจริง ฌานสภาวะเกิดจากวิเวก เหมือนกับปิติและสุขในฌานก็เป็นสภาวะเกิดจากวิเวกเช่นกัน ปิติสุข ที่เกิดแต่วิเวกมีอยู่แก่ฌานนั้น คือ สภาวะที่เรียกว่า วิเวกขัมปิติสุขัง (ปิติสุขเกิดจากวิเวก) โดยเฉพาะเอกัคคตา คือจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ในอารมณ์เดียว เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่เพ่ง ตั้งที่กล่าวมาเป็นลำดับเช่นนี้แล้ว ขณะนั้นจิตใจก็ไม่ได้มีอารมณ์อื่นใดอีกเลย หมายความว่า ขณะนั้นไม่ได้คำนึงถึง รูป เสียง กลิ่น รส หรือการสัมผัสถูกต้องแต่ประการใดๆ ทั้งสิ้น แน่วแน่แต่อารมณ์ที่เพ่งอย่างเดียวเท่านั้น จึงได้ชื่อว่าเอกัคคตา นี้เฝ้าหรือข่มกามฉันทะนิวรณ์ ได้แล้ว

๕.๘ อุปกิเลส ๑๖^{๒๗}

อุปกิเลส หรือจิตตอุปกิเลส หมายถึงธรรมเครื่องเศร้าหมอง สิ่งที่ทำให้จิตขุ่นมัว รับคุณธรรมได้ยาก ดุจผ้าเปรอะเปื้อนสกปรก ย้อมไม่ได้ดี

การพิจารณาจิต คือตามรู้จิตตลอดเวลา ทั้งเมื่ออยู่ในอิริยาบถตามปกติ เมื่อตั้งใจปฏิบัติ เมื่อเราตั้งใจพิจารณาตามดูจิตแล้ว เราจะมองเห็นอาการของจิตต่างๆ ทำให้เข้าใจจิตนิสัยของตัวเองมากขึ้น เมื่อเราเข้าใจตัวเอง ยอมรับตัวเองตามความเป็นจริง จะเป็นพื้นฐานในการปรับปรุงพัฒนาตนเอง คือเมื่อรู้สีกตัวแล้วจะไม่หลงไปตามอารมณ์ จิตเดิมแท้ของคนเราทุกคนเป็นปกติบริสุทธิ์ผ่องใสโดยธรรมชาติ แต่กิเลสเป็นอาคันตุกะที่จรเข้ามา ครอบงำจิต ทำให้จิตเศร้าหมอง กิเลสหรืออกุศล อันได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ เมื่อมีเหตุปัจจัยประสมประสานกันแล้วก่อตัวขึ้นเป็นอุปนิสัยต่างๆ มี ๑๖ ลักษณะเรียกว่า อุปกิเลส ๑๖ ได้แก่

^{๒๗} www.kanlayanatam.com/sara/sara11.htm.

๑) อภิขณวิสมโลภะ คือความละโมภ อยากได้ อยากมี อยากเป็น อย่างไม่รู้จักพอ เห็นแก่ได้จนลืมหืมตัว

๒) พยาบาท คือความคิดร้าย มุ่งจะทำร้ายเขา ใครพูดไม่ถูกใจคิดตำหนิเขา คิดจะทำร้ายฆ่าเขาก็มี บางครั้งทำร้ายผู้อื่นไม่ได้หันมาตำหนิตัวเอง ทำร้ายตัวเอง จนฆ่าตัวตายก็มี ซึ่งเป็นเพราะอำนาจพยาบาท เป็นอาการอย่างหนึ่งของโทสะ

๓) โกรธ คือความโกรธ มีอะไรมากระทบก็โกรธ เป็นลักษณะโกรธง่าย แต่เมื่อหายแล้ว ก็เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น คือไม่ผูกใจเจ็บ ไม่พยาบาท เป็นอาการอย่างหนึ่งของโทสะ

๔) อุปนาหะ คือการผูกโกรธ ใครพูดอะไรทำอะไรให้เกิดความโกรธแล้วจะผูกใจเจ็บเก็บไว้ ไม่ปล่อย ไม่ลืม เป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น กระทบอารมณ์เมื่อไร เอาเรื่องเก่ามาคิดรวมกัน คิดทวนเรื่องในอดีตว่า เขาเคยทำไม่ดีกับเราขนาดไหน เป็นอาการอย่างหนึ่งของโทสะ

๕) มักษะ คือการลบหลู่คุณท่าน ปิดบังความดีของผู้อื่น เช่น เขาให้ของแก่เรา แทนที่จะขอบคุณกลับนึกตำหนิเขา ว่าเขาของไม่ดีมาให้ หรือเมื่อมีใครพูดถึงความดีของเขา เราทนไม่ได้ เราไม่ชอบ จึงยกเรื่องที่ไม่ดีของเขามาพูด เพื่อปฏิเสธว่า เขาไม่ใช่คนดีถึงขนาดนั้น เป็นต้น

๖) ปลาสะ คือการตีเสมอ ยกตัวเทียมท่าน ไม่ยอมยกให้ใครดีกว่าตน แต่ชอบยกตัวเองดีกว่าเขา มักแสดงให้เขาเห็นว่า เราคิดเก่งกว่า รู้ดีกว่า ถ้าให้เราทำ เราจะทำได้ดีกว่าเขา

๗) อิสสา คือความริษยา เห็นเขาได้ดี ตนอยู่ไม่ได้ เมื่อเห็นเขาได้ดีมากกว่าเรา เราได้รับความรักความเอาใจใส่มากกว่าเรา เรารู้สึกน้อยใจ อยากจะได้เหมือนอย่างเขา ความจริงเราอาจจะมีความมากกว่าเขาอยู่แล้ว หรือเรากับเขาต่างก็ได้รับเท่ากัน แต่เรายังเกิดความรู้สึกน้อยใจตนไม่ได้ก็มี

๘) มัจฉริยะ คือความตระหนี่ ขี้เหนียว เสียหายของยึดในสิ่งของที่เรารอบครอง อยู่อย่างเหนียวแน่น อยากแต่จะเก็บเอาไว้ ไม่อยากให้ใคร

๙) มายา คือเจ้าเล่ห์หลอกลวง ไม่จริงใจ พยายามแสดงบทบาทตัวเองเกินความจริง หรือจริง ๆ แล้ว เรามีน้อยแต่พยายามแสดงออกให้คนอื่นเข้าใจว่า มั่งมี เช่น ด้วยการ

แต่งตัว กินอยู่อย่างหรูหรา หรือบางกรณี ใจเราคิดตำหนิตัวเขามาก แต่กลับแสดงออกด้วยการพูดชื่นชมอย่างมาก หรือบางที เราไม่ได้มีความรู้มาก แต่ขอลุยแสดงว่ารู้มาก เป็นต้น

๑๐) สำถะยะ คือการโอ้อวด หลอกลวงเขา ชอบอวดว่าดีกว่าเขา เก่งกว่าเขา พยายามแสดงให้เห็นเพื่อให้เขาเกิดอิจฉาเรา เมื่อได้โอ้อวดแล้วมีความสุข

๑๑) ถัมภะ ความหัดื้อ กระด้าง ยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง ใครแนะนำอะไรให้ ก็ไม่ยอมรับฟัง

๑๒) สารัมภะ คือการแข่งขัน มุ่งแต่จะเอาชนะเขาอยู่ตลอดเวลา จะพูดจะทำอะไร ต้องเหนือกว่าเขาอยู่ตลอดเวลา เช่น เมื่อพูดเถียงกันก็อ้างเหตุผลต่างๆ นานา เพื่อเอาชนะเขาให้ได้ ถึงแม้ความจริงแล้วตัวเองผิดก็ไม่ยอมแพ้

๑๓) มานะ คือความถือตัว ทะนงตน

๑๔) อติมานะ คือการดูหมิ่นท่าน ความถือตัวว่า เราดียิ่งกว่าเขา ทำให้ดูถูกดูหมิ่นคนอื่น

๑๕) มทะ คือความมัวเมา หลงว่า ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว ยังไม่แก่ ยังไม่ตาย หลงในอำนาจ หลงในตำแหน่ง คิดว่า เราจะเป็นอย่างนี้ตลอดไปแล้วทำอะไรเกินเหตุ

๑๖) ปมาทะ คือความประมาท ละเลย เลินเล่อ ไม่คิดให้รอบคอบ อาการที่ขาดสติขาดปัญญา

ข้อ ๒ มีต่างออกไป คือในธัมมทนายาสสูตร เป็น โทสะ^{๒๘} (ความคิดประทุษร้ายเขา)

อุปกิเลสทั้ง ๑๖ ประการนี้ แม้ประการใดประการหนึ่งเกิดขึ้นในใจแล้ว จะทำให้ใจสกปรกไม่ผ่องใสทันที จะส่งผลให้เจ้าของใจหมดความสุขกายสบายใจ เกิดความเร่าร้อน หรือเกิดความอึดอัดทระนงตัว เดินไปตามจังหวะที่อุปกิเลสนั้นๆ บงการให้เป็นไป ดังนั้น จึงต้องมีการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อป้องกันและกำจัดกิเลสให้ออกไปจากจิตใจ จะได้ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสทั้งหลาย

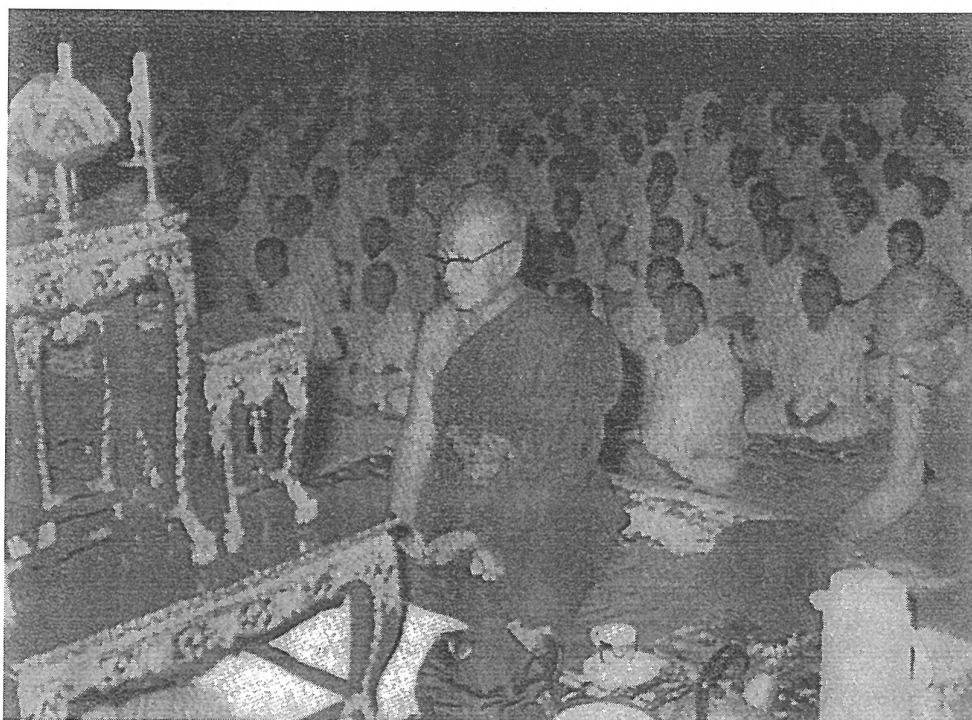
^{๒๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๙-๓๓/๒๗-๓๓.

สรุปท้ายบท

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งเป็นการกล่าวถึงเพียงบางส่วนในส่วนที่เป็นความรู้เบื้องต้นพอให้เข้าใจและสามารถพอที่จะแนะนำคนอื่นได้ แต่ถ้าเป็นการปฏิบัติเพื่อหวังผลจริง ๆ อาจไม่จำเป็นต้องรู้มากก็ได้ เพียงแต่รู้วิธีปฏิบัติที่วิปัสสนาจารย์แนะนำก็เป็นการเพียงพอ แต่ถ้ารู้หลักปริยัติไว้มากนับว่าเป็นผลดีแก่พระศาสนา เพราะผู้ที่รู้ทั้งปริยัติและปฏิบัติ น่าจะทำประโยชน์ให้แก่พระศาสนาได้ดีและมากกว่า แต่ในเรื่องการปฏิบัตินั้น โดยเฉพาะขณะตั้งใจปฏิบัติกรรมฐาน จะต้องกันหลักปริยัติไว้ส่วนหนึ่งต่างหากก่อน คือไม่นำมาเป็นอารมณ์ขณะปฏิบัติเพราะจะทำให้จิตฟุ้งซ่านได้ จะทำให้เกิดความเนิ่นช้าไม่ก้าวหน้า แม้จะเป็นหลักธรรมก็ถือว่าเป็นกิเลสนิรโทษเช่นกันถ้าใช้ไม่ถูกกาล ความรู้เกี่ยวกับปริยัตินั้นถือว่าเป็นอติदारมณต้องทำเหมือนกับว่าไม่รู้ คอยเอาสติจดจ่ออยู่เฉพาะอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน จนกว่าเมื่อใดเดินทางถึงจุดหมายปลายทาง แล้วความรู้ด้านปริยัติจะมาปรากฏเป็นกำลังเสริมให้เอง

การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ แนว คือ สมถยานิกะกับวิปัสสนายานิกะ หลักธรรมที่ได้กล่าวมาทั้งหมดในบทนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับแนวสมถยานิกะเป็นส่วนมาก แต่ส่วนของวิปัสสนายานิกะจะเกี่ยวข้องอยู่บ้างเพียงบางส่วน ที่เห็นได้ชัด คือเรื่องสมาธิกับเรื่องฌาน ถ้าเป็นสมถยานิกะต้องทำให้เกิดอุปจารสมาธิก่อน แล้วจึงก้าวขึ้นสู่อัปปนาสมาธิ จึงจะเกิดเป็นองค์ฌานขึ้นมา จากนั้นอาศัยฌานนั้นเจริญวิปัสสนา กระทั่งเปื้อนหายคลายกำหนด แล้วบรรลุธรรม ส่วนวิปัสสนายานิกะ คือ ถึงแม้จะได้ฌานหรือไม่ก็ตาม ในขณะที่บรรลุธรรมนั้นไม่ได้อาศัยฌานในการเจริญวิปัสสนา อาศัยเพียงขณิกสมาธิคือตั้งสติคอยกำหนดจับอารมณ์ที่จะเข้ามากระทบจิตทางทวารทั้ง ๖ สามารถทำสมาธิให้เข้มข้นขึ้นได้ เมื่อสมาธิเข้มข้นพอ ปัญญาญาณก็ปรากฏ ซึ่งไม่ใช่ความสงบนิ่งเหมือนฌานแต่จะเป็นตัวที่ทำให้เกิดความรู้แจ้งสภาวะธรรมทั้งปวง กระทั่งกำจัดกิเลสตัณหาให้สิ้นไปแบบถอนรากถอนโคนได้ สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนามาตั้งแต่ต้น ไม่ได้สร้างสมบารมีอันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดลาภทางการเจริญฌาน เพียงแต่พยายามเจริญวิปัสสนาล้วนๆ จะเป็นผู้ที่จิตใจเหี่ยวแห้ง สุขแบบแห้งแล้ง ไม่ชุ่มชื้นเหมือนกับผู้ที่เจริญฌานนั้น ท่านเรียกว่า สุขขวิปัสส

หลักธรรมทั้งหมดที่ได้กล่าวมา ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ผู้ตั้งใจปฏิบัติทั้งแนวสมถยานิกะ หรือวิปัสสนายานิกะจะต้องประสบไปตามขั้นตอน อาจมากบ้าง น้อยบ้าง ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย คืออะไรจะต้องเกิดเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ คือ ขอให้ตั้งใจคอยกำหนดรู้ ให้เต็มที่ก็พอ เมื่อรู้แล้วก็ให้ปล่อยวางอย่าได้ยึดติด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สพเพ ธมฺมา นาลํ อภินเวสาย แปลว่าสิ่งทั้งปวงไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น”^{๒๙} แล้วจะถึงจุดหมายปลายทางได้เอง



**สมเด็จพระพุทธอาจารย์ พร้อมด้วยคณะผู้ปฏิบัติธรรม
กำลังนั่งสมาธิ เพื่อฝึกจิตตามหลักสติปัฏฐาน**

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๙๐/๔๒๑.

คำถามท้ายบท

๑. อยากทราบสาเหตุเกี่ยวกับการเจริญภาวนา สังเกตเห็นบางคนก็ชอบ บางคนก็ไม่ชอบ แม้แต่พระนิสิตเอง บางรูปเหมือนกับเป็นไม้เบื่อไม้เมากับรายวิชานี้ เป็นเพราะเหตุไร
๒. ในแต่ละศาสนาย่อมมีการทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ ในความหมายโดยทั่วไป ท่านมีความเข้าใจอย่างไรเกี่ยวกับคำว่า สมาธิ
๓. บางครั้งเราเคยได้ยินคำว่า เจริญภาวนา จึงอยากทราบความหมาย ไม่ทราบว่ามี ความแตกต่างจากการทำสมาธิหรือไม่ อย่างไร
๔. การเจริญภาวนาในพระพุทธศาสนามีหลักการว่าอย่างไร ขอจงช่วยอธิบายโดยประการที่คนอื่นฟังแล้วเข้าใจได้โดยง่าย
๕. ท่านมีความเข้าใจคำว่า นิमित อย่างไร ในการปฏิบัติกรรมฐาน นิमितมีบทบาทในแง่ใด ขอจงอธิบาย
๖. สมาธิ กับ ฌาน ถือว่ามีส่วนใกล้ชิดกันมากจนกระทั่งไม่สามารถแยกจากกันได้ ขอจงช่วยอธิบายความหมายของสมาธิและฌานตลอดทั้งความสัมพันธ์กันให้ชัดเจน
๗. อะไรเป็นตัวกำหนดให้ทราบว่า รูปฌาน กับ อรูปฌาน มีความแตกต่างกัน
๘. ฌาน กับ ญาณ แตกต่างกันอย่างไร จะต้องมียุติปฏิบัติอย่างไร จึงจะทำให้เกิดสิ่งทั้งสองนี้ได้
๙. กิจกรรมทุกอย่างย่อมมีอุปสรรคขัดขวาง ยิ่งเป็นการปฏิบัติกรรมฐานอุปสรรคก็ยิ่งมาก จึงอยากทราบสิ่งกีดขวางที่ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า และจะมีวิธีกำจัดมันได้อย่างไรขออธิบาย
๑๐. ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติกรรมฐานแต่ละคนอาจมีวัตถุประสงค์ไม่เหมือนกัน บางคนมาตามคำชักชวนของคนอื่นโดยเข้าใจว่า เมื่อได้ปฏิบัติแล้วชีวิตจะอยู่ดีมีสุข โชคลาภจะไหลมา พอกไม่ได้ผลตามที่หวังอาจหันไปพึ่งจุดความรามเทพต่อไป ขอจงช่วยอธิบายวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการปฏิบัติกรรมฐานให้ชัดเจน

เอกสารอ้างอิงประจำบท

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, กรุงเทพฯ :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, กรุงเทพฯ : ญาณฐาน, ๒๕๓๙.

_____. **รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์

(อาจ อาสภมหาเถร), กรุงเทพฯ : ธนาเพรส, ๒๕๔๘.

พระมหาไสย ญาณวีโร, ดร. **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**, กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., ม.ป.พ.

พระอุปัชฌาย์, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระเมธีธรรมภาวนา (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ,

กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พุทธทาสภิกขุ. **อะไรคืออะไร**, กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๑.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**,

กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี**, มหาจุฬาเดปีฎก ๒๕๐๐, กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ-

ราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

www.salatham.com.meditation/define.htm

www.dmc.tv/pages/meditation/meditation01.html

www.geocities.com/southBeach/Terrace/4587/1page57-63.htm

www.kanlayanatam.com/sara/sara11.htm

บทที่ ๖

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน

พระครูปริยัติยานุศาสน์
พระครูสมุห์ณรงค์ โฆสิตธมฺโม

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. กราบสติปัฏฐานแบบ ๑ และแบบ ๒ ได้
๒. เดินจงกรม ๑ ระยะได้
๓. นั่งกำหนด ๒ ระยะได้
๔. บอกวิธีส่งและสอบอารมณ์กรรมฐานได้
๕. กำหนดรูปนามขณะเดิน-นั่งได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ความนำ
- การกราบแบบสติปัฏฐาน
- การเดินกรรมฐาน(เดินจงกรม)
- การนั่งกรรมฐาน(นั่งสมาธิ)
- การส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน
- การกำหนดรูปนามขณะเดินและนั่งกรรมฐาน

๖.๑ ความนำ

ในอดีตและปัจจุบัน โลกเราทั้งหลายเต็มไปด้วยความวุ่นวายสับสน ไม่ใช่มีอยู่ในความคิดของมนุษย์เท่านั้น แม้แต่พวกเทพก็มีเรื่องวุ่นวายสับสนเหมือนกัน ในสมัยเมื่อพระพุทธเจ้าของเราได้ประทับอยู่ในประเทศวันมหาริหาร คั่นวันหนึ่งเวลาเที่ยงคืน มีนางเทวดาองค์หนึ่งลงมาจากเทวโลก มาถามปัญหาพระพุทธองค์ว่า “โลกนี้วุ่นวาย โลกนี้สับสน โลกนี้มีความยุ่งเหยิงมาก แล้วจะอย่างไร จึงจะไม่ให้สับสนวุ่นวายและยุ่งเหยิง พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสตอบปัญหาแก่เทวดาว่า “บุคคลผู้ตั้งอยู่ในศีล ทำสมาธิให้เกิด ยังวิปัสสนาปัญญาให้เกิด จะสงัดซึ่งความยุ่งเหยิงความสับสนในโลกนี้ได้” ในภาคปฏิบัติก็คือ ความระมัดระวังสำรวม นั่นแหละเป็นศีล จิตตั้งอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่งเรียกว่าสมาธิ ตัวรู้เท่าสภาวะธรรม หรือการกำหนดนั้นเป็นวิปัสสนาปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงจะกำจัดความยุ่งเหยิงวุ่นวายในหัวใจของเราได้สิ่งที่ทำให้ยุ่งเหยิงก็คือกิเลส เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง และสังโยชน์ทั้งหลายผลักดันให้มนุษย์ทำชั่ววนาประการ เหมือนคนเดินอยู่ในที่มืดไม่เห็นอันตรายแม้ตั้งอยู่เฉยๆหน้า เหมือนนกที่บินวนอยู่มหาสมุทรเพราะหาฝั่งไม่พบ ทางที่จะให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสทั้งหลายได้นั้น มีอยู่ทางเดียวคือสติปัฏฐาน ๔

ในสติปัฏฐานนั้นมีข้อปฏิบัติที่เป็นที่นิยมมากอยู่หลายอย่าง ๑ ใน ๖ วิธีของกายนุปัสสนา คือ อิริยาบถ เป็นลำดับที่ส่งรองจากอานาปานสติ ส่วนอิริยาบถย่อยในลำดับที่สาม สัมปชัญญะ เป็นข้อเพิ่มเติมเสริมบางครั้ง ที่โยคีผู้ปฏิบัติต้องการจะให้ละเอียดพิสดารยิ่งขึ้น แต่ว่าธาตุลมซึ่งเป็น ๑ ใน ๔ ของธาตุมนสิการ ลำดับที่ ๔ เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของทุกอิริยาบถ เพราะทำให้เกิดการเคลื่อนไหว ขณะที่ลำดับที่ ๕ และ ๖ คือ ปฏิภาณมนสิการ และนวิสติกา ไม่มีเสน่ห์ที่จะจงใจให้ลูกค้าอยากปฏิบัติตาม เพราะเป็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว ยกเว้นว่า ได้พบปะโดยบังเอิญจึงมีความจำเป็นต้องกำหนดให้เป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เหมือนกับเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ข้อที่สอง สาม และสี่ ของสติปัฏฐาน ซึ่งมีความจำเป็นต้องกำหนด เมื่อได้ประสบขณะที่กำลังเจริญกรรมฐาน เช่น ความเจ็บปวด ความฟุ้งซ่าน และความง่วง เป็นต้น

ในอิริยาบถทั้ง ๔ นั้น การนั่งและการเดิน เป็นที่นิยมมากและสำคัญมากในการปฏิบัติกรรมฐาน โดยเฉพาะการนั่ง เพราะการเข้าฌาน หรือ การบรรลุธรรมขั้นต่างๆ มีความ

เป็นพระอรหันต์เป็นที่สุด ส่วนมากอยู่ในท่านั่งแทบทั้งสิ้น ถึงแม้ว่า บางองค์ได้บรรลุในท่านอน ก็เป็นขณะที่ล้มตัวลงนอน คือครั้งนั่งครั้งนอน เช่น พระมหาโมคคัลลานเถระ และพระอานนท์เถระ เป็นต้น ในบทนี้จึงจะได้กล่าวถึงการเดิน ๑ ระยะ และการนั่ง ๒ ระยะ เป็นลำดับไป

๖.๒ การกราบแบบสติปัฏฐาน

ตามหลักของโยคีที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก่อนเดินหรือนั่ง ครูบาอาจารย์ มักจะให้กราบสติปัฏฐาน ๔ ก่อน เปรียบเหมือนการไหว้ครูของนักมวย ที่ก่อนเริ่มการชกนั้น นักมวยจะต้องมีการไหว้ครูก่อน หรือแม้กระทั่งนักศึกษา ก่อนที่จะเริ่มเปิดทำการเรียนการสอน เช่นเดียวกัน จะมีการไหว้ครูเหมือนกัน แต่ในทางการปฏิบัติการไหว้ครูก็คือการกราบนั่นเอง ซึ่งการกราบนั้นเรียกว่า “กราบสติปัฏฐาน ๔” ในส่วนของการกราบแบบสติปัฏฐาน ๔ นั้น มักจะนิยมเป็น ๒ แบบ คือ แบบกราบ ๑๘ ท่า และ ๓๘ ท่า

เพื่อที่จะให้เกิดสมาธิได้ดีก่อนการปฏิบัติ โยคีควรที่จะรู้และเข้าใจว่า สิ่งแรกที่ควรกระทำ ให้ถูกต้องก่อน คือ สิ่งใด นั่นคือการกราบ เพราะว่าการกราบเป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติ ซึ่งเป็นการ สรรวมกาย วาจา และใจให้เกิด มีความพร้อมที่จะเข้าสู่ภาวของการปฏิบัติ^๑

๖.๒.๑ แบบกราบ ๑๘ ท่า คือ

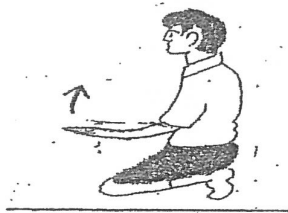


นั่งพนม ๑



ยกพนม ๒

^๑ พระราชปรียัติ (สถิตย์ สิริธโร) และพระครูสมุห์ณรงค์ โฆสิตธมฺโม, การพัฒนาจิตเจริญปัญญา ตามแนวสติปัฏฐาน, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕).



มาทหนอ ๓



พนมทหนอ ๔



ขึ้นทหนอ ๕



ถูกทหนอ ๖



ลงทหนอ ๗



ถูกทหนอ ๘



ก้มทหนอ ๙



กราบ ๑๐



ขึ้นทหนอ ๑๑



ยกทหนอ ๑๒



มาทหนอ ๑๓



พนมทหนอ ๑๔



ขึ้นหนอ ๑๕

ถูกหนอ ๑๖



ลงหนอ ๑๗

ถูกหนอ ๑๘

๖.๒.๒ แบบกราบ ๓๘ ท่า (หมอบลงกับพื้น ๑ ครั้ง) คือ

- ๑) นั่งคู่เข้าวางมือสองข้างลงบนหน้าขา กำหนดว่า **นั่งหนอ**ๆ
- ๒) พลิกฝ่ามือขวาขึ้น กำหนดว่า **พลิกหนอ**ๆ
- ๓) ยกขึ้น กำหนดว่า **ขึ้นหนอ**ๆ
- ๔) ถูกหน้าอก กำหนดว่า **ถูกหนอ**ๆ
- ๕-๗) เหมือนข้อ ๒-๔ (มือซ้าย)
- ๘) ยกกระพุ่มมือขึ้น กำหนดว่า **ขึ้นหนอ**ๆ
- ๙) ถูกหน้าผาก กำหนดว่า **ถูกหนอ**ๆ
- ๑๐) ลดกระพุ่มมือลง กำหนดว่า **ลงหนอ**ๆ
- ๑๑) ถูกหน้าอก กำหนดว่า **ถูกหนอ**ๆ
- ๑๒) ก้มตัวลง กำหนดว่า **ก้มหนอ**ๆ
- ๑๓) ลดมือขวา ลง กำหนดว่า **ลงหนอ**ๆ
- ๑๔) ถูกพื้น กำหนดว่า **ถูกหนอ**
- ๑๕) คว่ำฝ่ามือลง กำหนดว่า **คว่ำหนอ**ๆ
- ๑๖-๑๘) เหมือนข้อ ๑๓-๑๕ (มือซ้าย)
- ๑๙) ก้มหน้าผากลง กำหนดว่า **ก้มหนอ**ๆ
- ๒๐) ถูกพื้น กำหนดว่า **ถูกหนอ**ๆ

๒๑) เหยยหน้าขึ้น กำหนดว่า เหยยหนอๆ

๒๒-๓๑) เหมือนข้อ ๒-๑๑

๓๒-๓๗) เหมือนข้อ ๑๓-๑๕ (ถูกหน้าขา)

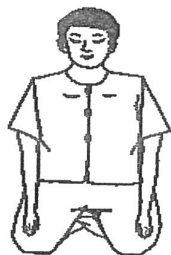
๓๘) ยืนขึ้น กำหนดว่า ยืนหนอๆ เรื่อยไป จนกว่าจะยืนเสร็จ ดังแสดงด้วยภาพต่อไปนี้



แบบนั่งกราบชาย

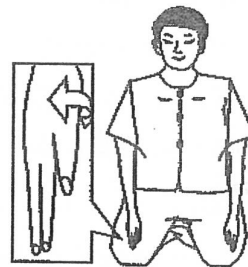


แบบนั่งกราบหญิง



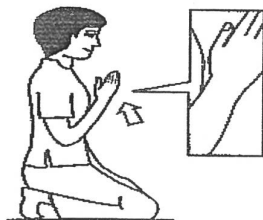
นั่งหนอ นั่งหนอ นั่งหนอ

๒



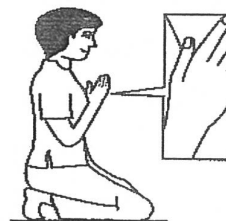
พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ

๓

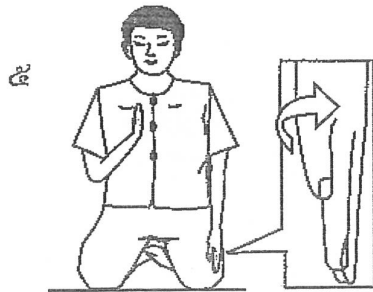


ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ

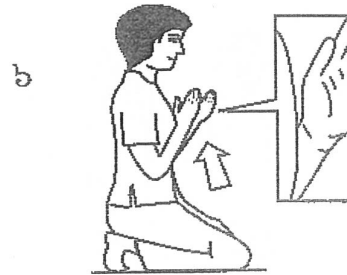
๔



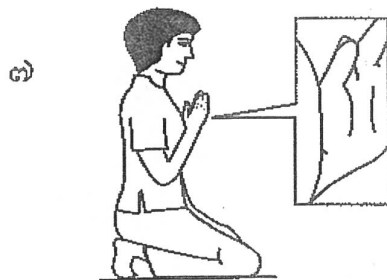
ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ



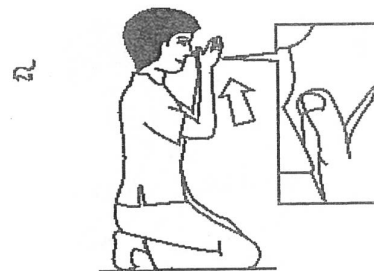
พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ



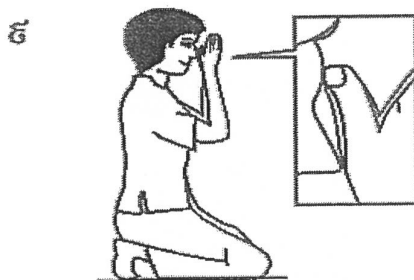
จั้นหนอ จั้นหนอ จั้นหนอ



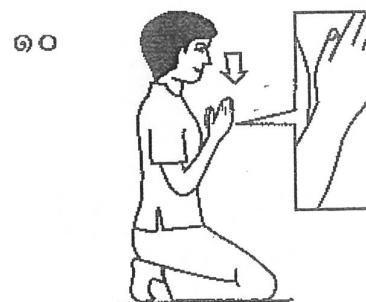
ดูกหนอ ดูกหนอ ดูกหนอ



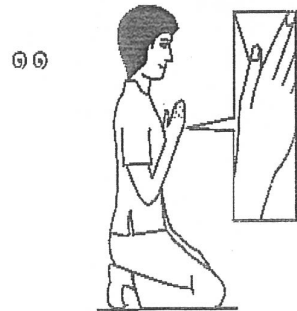
จั้นหนอ จั้นหนอ จั้นหนอ



ดูกหนอ ดูกหนอ ดูกหนอ



ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ



ถูหนอ ถูหนอ ถูหนอ

๑๒



ก้มหนอ ก้มหนอ ก้มหนอ

๑๓



ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ

๑๔



ถูหนอ ถูหนอ ถูหนอ

๑๕



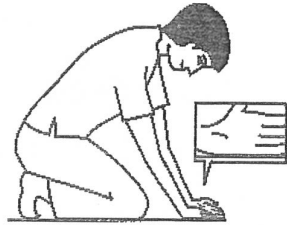
คว่ำหนอ คว่ำหนอ คว่ำหนอ

๑๖



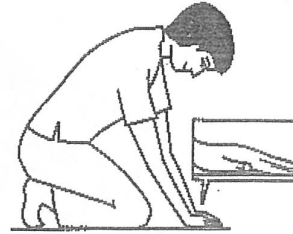
ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ

๑๗



ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

๑๘



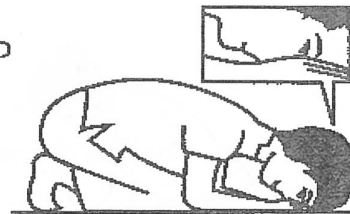
คว้าหนอ คว้าหนอ คว้าหนอ

๑๙



กั้มหนอ กั้มหนอ กั้มหนอ

๒๐



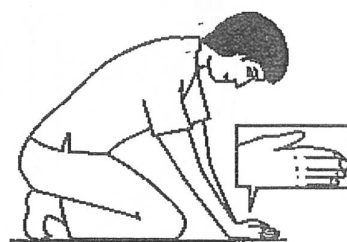
ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

๒๑



เขยหนอ เขยหนอ เขยหนอ

๒๒



พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ

๒๓



ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ

๒๔



ถูหนอ ถูหนอ ถูหนอ

๒๕



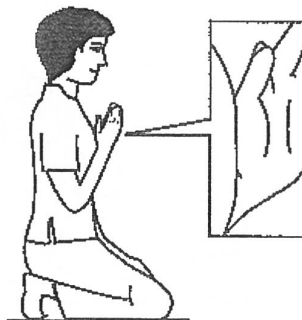
พลิกหนอ พลิกหนอ พลิกหนอ

๒๖



ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ

๒๗



ถูหนอ ถูหนอ ถูหนอ

๒๘



ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ ขึ้นหนอ

๒๕



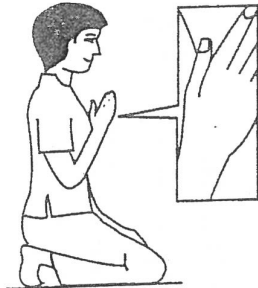
ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

๓๐



ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ

๓๑



ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

การกราบครั้งที่ ๒
และครั้งที่ ๓
ทำแบบเดียวกันกับ
ครั้งที่ (๑-๓๑)
ครั้งที่ ๓ จึงต่อด้วย
๓๒-๓๓

๓๒



ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ

๓๓



ถูกหนอ ถูกหนอ ถูกหนอ

๓๔



คว่ำหนอ คว่ำหนอ คว่ำหนอ

๓๕



ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ

๓๖



ถูหนอ ถูหนอ ถูหนอ

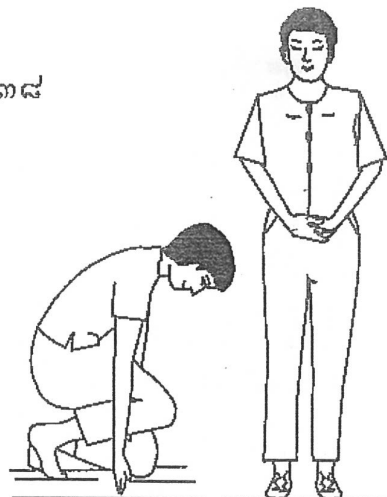
๓๗



คว่ำหนอ คว่ำหนอ คว่ำหนอ

เมื่อจะยืนให้ใช้มือทั้งสอง
ยันพื้น แล้วค่อยๆ ยืนขึ้น
แล้วกำหนดว่า
ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ
จนกว่าจะยืนเสร็จ

๓๘



๖.๓ การเดินกรรมฐาน (เดินจงกรม)

เบื้องต้นผู้ปฏิบัติจะกำหนดทุกอิริยาบถ ทั้งในอิริยาบถปัพพะ และสัมปชัญญปัพพะ ไม่ได้ ท่านจึงกำหนดให้นั่งเอาอิริยาบถ ๔ เติณ ยืน นั่ง นอน มาปฏิบัติก่อน และใน ๔ อิริยาบถนั้น ให้ปฏิบัติ ๒ อิริยาบถ คือ เติณ เรียกว่า เติณจงกรม และ นั่ง เรียกว่านั่งสมาธิ และถือว่า เป็นอินทรีย์หลัก คู่หนึ่งในอินทรีย์ ๕ คือ วิริยะกับสมาธิ ดังพระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ใน อปัลณกสูตร^๒ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา นี้ ในกลางวันทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ และ อกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ (รวมทั้งยืน) ในเวลากลางคืนก็ทำจิตในบริสุทธิ์จากนิวรณ์และจากอกุศลธรรมทั้งหลาย อันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งสมาธิตลอดจนปฐมยาม ครั้นถึงมัชฌิมยามในเวลากลางคืนสำเร็จ สี่ให้เสีย เอาช้างขวาลง (นอนตะแคงขวา) วางเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะทำไว้ในใจกำหนด จะลุกขึ้นครั้นถึงปัจฉิมยามในคืนนั้นก็ลุกขึ้น ทำให้จิตใจบริสุทธิ์จากนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลาย อันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยเดินจงกรมนั่งสมาธิ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ประกอบ ความเพียรในการทำตนให้ตั้งอยู่เสมอด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล”

นี่เป็นการกล่าวตามทฤษฎี แต่ในทางปฏิบัติจริงต้องปฏิบัติครบอิริยาบถทั้ง ๔ ประการ คือ เติณ ยืน นั่ง นอน รวมทั้งกำหนดอิริยาบถย่อยด้วย ดังจะกล่าวต่อไป

การเดินจงกรมนั้น ตามหลักของวิปัสสนาจารย์ ท่านมิได้กำหนดให้เดินจงกรมทุกระยะ (๑ ระยะ - ๒ ระยะ) ในคราวเดียวกัน เพราะอินทรีย์ยังมีกำลังอ่อนอยู่ ต้องปฏิบัติไปตามลำดับ ของวิปัสสนาญาณ ฉะนั้น ท่านจึงให้เดินจงกรม ๑ ระยะก่อน

๖.๓.๑ วิธีกำหนดเดินจงกรม ๑ ระยะ

คำกำหนด : ขวาช่างหนอ ซ้ายช่างหนอ

^๒ อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๖๐.

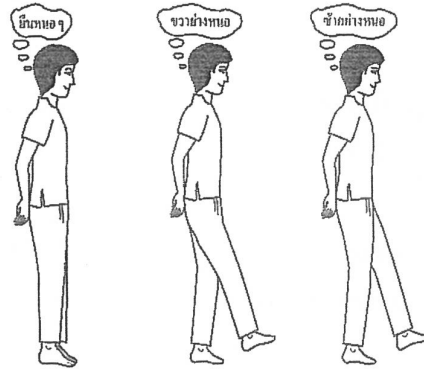
วิธีปฏิบัติ

- ๑) เอาสติตั้งไว้ที่หน้าขาขวา กดเท้าซ้ายไว้ให้แน่น
- ๒) กำหนดว่า ขวา พร้อมกับค่อยๆ ยกเท้าขวาขึ้นจากพื้นช้าๆ จนปลายเท้าพ้นจากพื้นประมาณ ๒-๓ นิ้ว
- ๓) กำหนดว่า ย่าง พร้อมกับค่อยๆ เคลื่อนเท้าไปข้างหน้า จนส้นเท้าขวาเลยปลายเท้าซ้าย ประมาณ ๒-๓ นิ้ว
- ๔) กำหนดว่า หนอ พร้อมกับค่อยๆ วางฝ่าเท้า ลงแนบกับพื้นทั้งฝ่าเท้า ให้ทำช้าๆ เหมือนคนป่วยหนัก จะเคลื่อนแต่ละทีก็ต้องทำช้าๆ
- ๕) คำกำหนด และสติที่รู้ว่าการเคลื่อนไปทางเท้า ต้องไปพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน โดยกำหนดรู้ว่าการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังสู่เบื้องหน้า
- ๖) เท้าซ้ายก็ให้โยคีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยให้กำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ (ให้มีสติรู้ว่า มีอาการขวาย่าง หรืออาการซ้ายย่าง)
- ๗) ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอาการอื่นแทรกเข้ามา และเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนให้หยุดเดิน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้นๆ จนหายไป จึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไปไม่ควรเดินไปด้วยกำหนดอารมณ์ไปด้วย หรือกำหนดเพียง ๓ ครั้ง ทั้งนี้ก็เพื่อต้องการจะให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของอารมณ์นั้นๆ
- ๘) เวลาเดินจงกรมอย่าเกร็งตัว ให้ปล่อยตัวตามสบาย แต่จิตใจให้ใส่ใจอยู่ที่การเคลื่อนไหวของเท้าทุกขณะ ตั้งแต่เริ่ม จนวางเท้าลงกับพื้น
- ๙) เท้าเคลื่อนไป สติตามกำหนดรู้อาการของเท้าทุกขณะ นี่คือ หลักการของการเดินจงกรม (ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)

๖.๓.๒ วิธีกำหนดกลับตัว

เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้ว ให้กำหนดกลับตัวดังนี้

๑) ขณะยืนอยู่ สติรู้อยู่ที่อาการยืน (คืออาการตั้งตรงของร่างกาย) กำหนดว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง



๒) ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา และกำหนดว่า กลับ ให้ยกเท้าขวาขึ้นนิดหนึ่งแล้ว หมุนไปทางขวามือ

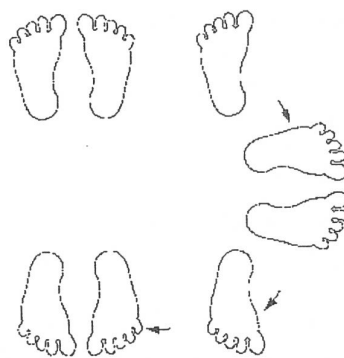
๓) ขณะกำหนดว่า หนอ ให้ค่อยๆ วางปลายเท้าลงแนบกับพื้น

๔) ขณะกำหนดว่า กลับ ให้ยกเท้าซ้ายขึ้นนิดหนึ่ง แล้วหมุนไปทางเท้าขวา

๕) ขณะกำหนดว่า หนอ ให้ค่อยๆ วางเท้าซ้ายลงกับพื้นเคียงเท้าขวาให้ทำ อย่างนี้จนตรงทางเดิน แล้วกำหนดว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง จึงกำหนดเดินกลับทาง เดิมต่อไป

๖) ขณะกลับตัว สติให้อยู่ที่อาการหมุนกลับของเท้า หรืออยู่ที่ร่างกายที่กำลัง หมุนกลับอยู่ก็ได้

๗) การกำหนดกลับ จะกลับกี่ครั้งก็ได้ แต่อย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า ๓ คู่ (๖ ครั้ง) (ดูรูปตัวอย่างข้างล่าง)



๖.๓.๓ วิธีกำหนดปล่อยแขน

เมื่อเดินจงกรมไปจนสุดทางเดินที่กำหนดไว้แล้ว ก่อนจะหยุดและนั่งสมาธิให้กำหนดปล่อยแขน ดังนี้

- ๑) ขณะยืนอยู่ สติกำหนดรู้ที่อาการยืน กำหนดว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง
- ๒) กำหนดว่า ยกหนอๆ พร้อมกับค่อยๆ ยกมือซ้าย ออกจากข้อมือขวา (แล้วแต่ด้านที่กำหนด)
- ๓) กำหนดว่า ปล่อยหนอๆ พร้อมกับปล่อยข้อมือซ้ายลงข้างลำตัวซ้ายๆ
- ๔) มือขวากำหนดเช่นเดียวกับมือซ้าย โดยกำหนดว่า ยกหนอ ปล่อยหนอ ตามอาการ
- ๕) กำหนดรู้จิตที่อยากจะนั่ง กำหนดว่า อยากนั่งหนอๆๆ
- ๖) ขณะย่อตัวลง กำหนดว่า ลงหนอๆๆ
- ๗) ขณะที่สะโพกถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอๆๆ
- ๘) ขณะที่นั่งเรียบร้อยแล้ว กำหนดว่า นั่งหนอๆๆ
- ๙) ขณะยกมือซ้ายมาวางบนตัก กำหนดว่า ยก/มา/วางหนอๆๆ
- ๑๐) ขณะยกมือขวามาวางบนมือซ้าย กำหนดว่า ยก/มา/วางหนอๆๆ
- ๑๑) ขณะยืดลำตัวตั้งขึ้น กำหนดว่า ยืดหนอๆๆ
- ๑๒) ขณะปิดเปลือกตา กำหนดว่า ปิดหนอๆๆ
- ๑๓) จากนั้นให้กำหนดอารมณ์กรรมฐานที่pongหนอ ยุบหนอ

๖.๓.๔ ข้อควรระวังในการเดินจงกรม

- ๑) ขณะกำหนดคำว่า ขวาท้าวต้องยกขึ้นจากพื้น และขณะกำหนดว่า ย่างเท้า จะต้องเคลื่อนไปข้างหน้า ขณะกำหนดว่า หนอ ฝ่าเท้าควรลงถูกพื้นพร้อมกับทั้งส้นเท้าและปลายเท้า
- ๒) อย่าหลับตาเดิน ให้หรีดตาลงครึ่งหนึ่ง ส่วนสายตาให้ทอดลงพื้นประมาณ ๔ ศอก (ไม่เพ่งดูพื้น ให้ดูเฉยๆ แบบสบายๆ)
- ๓) ไม่สอดสายตามองดูรอบๆ ตัว อย่าสนใจสิ่งรอบตัว ให้สนใจเฉพาะแต่อาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น
- ๔) อย่ายกเท้าสูงเกินไป อย่าก้าวยาวเกินไป อย่าเดินเร็ว
- ๕) อย่าก้มดูเท้า ให้ส่งแต่ความรู้สึกไปจับที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละขั้นตอนของการก้าวอย่างละเอียด ให้รู้ต้น กลาง ปลาย

๖) ถ้าวาง ให้เดิน ๑ ระยะเร็ว ถ้าปกติให้เดินช้าๆ เหมือนคนพักผ่อน เพื่อสติจะได้ตามดูอาการของกายได้ทัน

๗) ถ้าหากต้องการเปลี่ยนแขน ให้หยุดเดิน แล้วกำหนดต้นจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอ ๓ ครั้ง แล้วจึงค่อยๆ เปลี่ยน ให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวทุกอย่าง อย่าให้ขาดสติ

๘) ให้ตามรู้อาการของเท้าทุกระยะ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการเคลื่อนไหว ต้นกลาง ปลาย เป็นตอนๆ ไป ไม่ให้หลุดออกเสียง ให้ว่าโนใจ

๙) ขณะเดินอยู่ ถ้าเผลอจิตคิดไปข้างนอก ได้ยินเสียง ได้กลิ่น เป็นต้น ให้หยุด ยืนเท้าชิดกัน ตั้งสติกำหนดไปที่อารมณ์นั้นๆ ว่า คิดหนอ เห็นหนอ ได้ยินหนอ ได้กลิ่นหนอ ฯลฯ จนกว่าอารมณ์นั้นๆ จะหาย แล้วกลับมาเดินจงกรมต่อไป อย่าเดินไปด้วยกำหนดไปด้วย จะเป็นสองอารมณ์

๖.๒.๕ อานิสงส์ในการเดินจงกรม^๓ มีดังนี้

- ๑) ลดทอนต่อการเดินทางไกล ด้วยดี
- ๒) ลดทอนต่อการทำความเพียร
- ๓) มีอาพาธน้อย
- ๔) อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้มรสแล้วย่อยย่อยไป
- ๕) สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมอยู่ได้นาน

๖.๔ การนั่งกรรมฐาน(นั่งสมาธิ)

การนั่งสมาธิ ในสามัญญผลสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “**นิสีทติ ปลุลุกกั อากุชิตวา อุชุกายั ปณิธาย ปริมุขั สติ อุปฏฐเปตวา**”^๔ แปลความว่า นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ตามหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านแนะนำให้นั่งขัดสมาธิราบแบบ พระพุทธรูปนั่ง ตัวตรงตั้งลำคอและศีรษะตรงวางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้าย วางมือขวาทับลงบนมือซ้ายหรือที่จะวางบนหัวเข่าทั้งสองก็ได้ หลับตา ตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานโดยการกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยกำหนด ๒ ระยะก่อน

^๓ อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^๔ ที.สี. (บาลี) ๙/๒๑๖/๗๒.

๖.๔.๑ นั่งกำหนด ๒ ระยะ

การกำหนด ๒ ระยะ คือ

๑) พองหนอ

๒) ยุบหนอ

ตามปกติ คนเราเมื่อเวลาหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น และเมื่อเวลาหายใจออก ท้องจะยุบลงเป็นอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ไป ฉะนั้นผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดตามอาการที่ท้องพองขึ้นและยุบลง อย่าไปบังคับหรือตะเบ็งท้องปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ และไม่ต้องสนใจเรื่องลมหายใจ เพราะจะเป็นการเอาอาณาปานสติมาปนด้วย สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่อาจจะเอาฝ่ามือมาแตะไว้ที่ท้องของตนก่อนก็ได้ เมื่อกำหนดอาการพอง-ยุบ ได้ชัดเจนแล้ว จึงนำเอามือออก ขณะที่ท้องพองขึ้น กำหนดว่า พองหนอ และขณะที่ท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบหนอ (นี้ในใจไม่ต้องออกเสียงก็ได้) ข้อสำคัญต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบันและมีให้กำหนดตามลมหายใจ หรือมีให้กำหนดที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้องซึ่งเป็นอัสสาสะปัสสาสะโยธาตุ (ธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว) เพราะอัสสาสะปัสสาสะนี้ เป็นกายปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับหน้าท้องจึงเป็น วาโยโณภูมัพพรูป (รูปที่ลมถูกระทบ) เป็นกายสังขาร (คือลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) และอาการพองอาการยุบพร้อมกับกำหนดรู้อยู่เสมอ ดังนี้ เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถปัพพะ กายานุปัสสนา สติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตร^๕ ที่ว่า “นิสิโน วา นิสิโนมฺหิติ ปชานาติ” แปลว่า เมื่อนั่งอยู่ก็กำหนดรู้นั่งอยู่ “กาเย กายานุปสฺสึ วิหริติ” แปลว่า เฝ้าตามดูภายในกายเป็นต้น

วิธีปฏิบัติ

- (๑) นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง
- (๒) กลับตา มือขวาทับมือซ้าย วางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก
- (๓) ส่งสติไปที่หน้าท้อง ตรงใจกลางสะดือ
- (๔) ขณะที่ท้องพองขึ้น สติกำหนดรู้อาการ พอง กำหนดว่า พอง เมื่อสิ้นสุดอาการพองแล้วกำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายในพองออกสู่ภายนอก
- (๕) ขณะที่ท้องยุบลง สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง กำหนดว่า ยุบ เมื่อสิ้นสุดอาการยุบแล้ว กำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายนอกยุบเข้าข้างใน

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

(๖) อาการที่ท้องพองขึ้น หรือยุบลง กับใจที่รู้อาการพองยุบนั้น ต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน

(๗) ถ้าพองยุบไม่มี หรือไม่ชัดเจน ให้กำหนด นั่งนอน ยุบนอน แทนพองยุบ

(๘) นั่งนอน สติรู้อาการนั่ง (คืออาการคู้ของขาและการตั้งตรงของลำตัว) ถูกนอน สติรู้อาการถูกต้องสัมผัส (ที่กันย้อยด้านขวา)

(๙) ในขณะที่นั่งกำหนดรู้ ถ้ามีอาการอื่น ๆ ที่ชัดเจนแทรกเข้ามา เช่น ปวด ง่วง ได้ยิน เห็นภาพนิมิต สงสัย เบื่อ เป็นต้น ให้หยุดกำหนดพองยุบไว้ก่อน แล้วตั้งสติกำหนด อาการที่ใหม่จนอาการนั้น ๆ ดับไป จางไป แล้วค่อยกลับมากำหนดอาการพองยุบ หรือนั่งถูกต่อไป (ดูรูปตัวอย่างหน้าล่าง)

๖.๔.๒ วิธีนั่งกำหนด (นั่งสมาธิ)

วิธีนั่งสมาธิที่นิยมกันมี ๓ ท่า ตามแต่ผู้ปฏิบัติจะสะดวกแบบไหน ชอบแบบไหน ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ หรือมีอายุมากควรนั่งเรียงขาจะดี เพราะไม่ค่อยมีเวทนา

๑) ทำนั่งแบบเรียงขา คือ นั่งพับเข้าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับ ขาขวาด้านใน แล้วพับเข้าขวางอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาและส้นหน้าแข้งซ้ายชนกัน ดังรูปข้างล่างนี้



๒) ทำนั่งแบบทับขา คือ ให้นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าวางบนน่องซ้าย ดังรูปข้างล่างนี้



๓) ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นทำนั่งที่มั่นคงมาก แต่จะมีเวทนามาก โยคีใหม่ไม่ควรนั่ง สำหรับโยคีเก่า ถ้าจะลองนั่งดูก็ได้ เป็นประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง ดังรูปข้างล่างนี้



๖.๔.๓ วิธีหาฟองยุบ (สำหรับโยคีใหม่)

โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใหม่ๆ มักกำหนดฟอง-ยุบยาก ถ้าหาฟอง-ยุบไม่เจอ ให้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

- ๑) ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง
- ๒) ใช้ฝ่ามือทาบทับหน้าท้อง จะรู้สึกถึงการขึ้นลงของท้องชัดเจน
- ๓) ในตอนแรก ให้รู้อาการพองยุบก็พอ ยังไม่ต้องใส่ใจกำหนด
- ๔) ถ้าพองยุบชัดดีแล้ว จึงใส่ใจกำหนดตามอาการ ถ้าใส่ หนอ ไม่ทันพองขึ้นมาก่อน ก็ไม่ต้องใส่ใจ กำหนดเพียง พองยุบ ก็พอ ถ้าอาการพองยุบปกติแล้ว ต้องใส่ใจหนอ ทุกครั้ง เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิและขั้นรูปนาม
- ๕) ถ้าพองยุบยังไม่ชัด ให้นอนลงเอามือทาบทับไว้ที่หน้าท้อง จะรู้สึกอาการพองยุบได้ชัดเจน แล้วค่อยลุกขึ้นนั่งกำหนดใหม่
- ๖) ถ้ายังหาไม่เจออีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด นั่งหนอ คุกหนอ แทนก็ใช้ได้ หรืออารมณ์ไหนชัดเจนตั้งสติกำหนดอารมณ์ก็ได้

๖.๔.๔ ประโยชน์ของการนั่งตัวตรง

- ๑) ทำให้อาการพองยุบปรากฏชัดเจน
- ๒) ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดเอว ไม่ปวดศีรษะ เลือดลมเดินสะดวกดี
- ๓) ทำให้วิริยะความเพียรและสมาธิเสมอกัน
- ๔) ไม่่วงนอน นั่งได้นาน

๖.๔.๕ วิธีกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามาในขณะนั่งสมาธิ

- | | | |
|-----------------------|----------|------------------------|
| ๑) ขณะที่จิตคิด/ฟุ้ง | กำหนดว่า | คิดหนอ/ฟุ้งหนอ ๆ ๆ |
| ๒) ขณะที่เกิดเวทนา | กำหนดว่า | ปวด/เจ็บ/เมื่อยหนอ ๆ ๆ |
| ๓) ขณะเห็นภาพนิมิต | กำหนดว่า | เห็นหนอ ๆ ๆ |
| ๔) ขณะง่วง | กำหนดว่า | ง่วงหนอ ๆ ๆ |
| ๕) ขณะได้ยินเสียง | กำหนดว่า | ได้ยินหนอ ๆ ๆ |
| ๖) ขณะรู้สึกร้อน/หนาว | กำหนดว่า | ร้อน/หนาวหนอ ๆ ๆ |
| ๗) ขณะรู้สึกโกรธ | กำหนดว่า | โกรธหนอ ๆ ๆ |
| ๘) ขณะรู้สึกเมื่อย | กำหนดว่า | เมื่อยหนอ ๆ ๆ |
| ๙) ขณะรู้สึกหงุดหงิด | กำหนดว่า | หงุดหงิดหนอ ๆ ๆ |
| ๑๐) ขณะร้องไห้ | กำหนดว่า | ร้องไห้หนอ ๆ ๆ |
| ๑๑) ขณะเสียใจ | กำหนดว่า | เสียใจหนอ ๆ |

- ๑๒) ขณะรู้สึกหิว กำหนดว่า หิวหนอ ๆ ๆ
 ๑๓) ขณะรู้สึกรำคาญ กำหนดว่า รำคาญหนอ ๆ ๆ
 ๑๔) ขณะสงสัย กำหนดว่า สงสัยหนอ ๆ ๆ
 ๑๕) ขณะรู้สึกขี้เกียจ กำหนดว่า ขี้เกียจหนอ ๆ ๆ
 ๑๖) ขณะรู้สึกชอบใจ กำหนดว่า ชอบใจหนอ ๆ ๆ
 ๑๗) ขณะรู้สึกไม่ชอบใจ กำหนดว่า ไม่ชอบใจหนอ ๆ ๆ

๑๘) ความรู้สึกใดๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โยคีต้องกำหนดตามความรู้สึกนั้น ๆ จนหาย จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นๆ เพื่อให้เห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของอารมณ์นั้นๆ อย่างกำหนดเพียง ๓ ครั้ง

๑๙) ถ้ามีสภาวะธรรมอื่นๆ เกิดขึ้น เช่น อากาโรปิตี ตัวโยก ตัวหมุน คั่นตามไปหน้า ให้ทิ้งพองยุบ แล้วไปกำหนดสภาวะธรรมนั้นๆ จนหาย จึงกลับมากำหนดอาการพองยุบ หรือนั่งถูกดต่อไป

๒๐) เวลาตื่นนอนใหม่ๆ และในเวลาหลังรับประทานอาหารแล้ว ควรเดินจงกรม ก่อนที่จะนั่งทุกครั้ง จะทำให้ไม่โง่งมงาย กำหนดได้ดี

๒๑) ถ้าอาการพองยุบเร็ว ใส่หนอไม่ทันก็ไม่ต้องใส่ ถ้าเร็วจนกำหนดไม่ได้ ให้กำหนดว่า ฐหนอ ๆ ๆ หมายถึงรู้อาการพองยุบที่เร็ว

๒๒) อาการทางกาย และความรู้สึกบางอย่างทางใจ ที่ไม่สามารถจนบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้ ให้กำหนดรู้ว่า ฐหนอ ๆ ๆ

๒๓) การกำหนดต้องให้ได้จังหวะ ไม่เร็วหรือช้าเกินไป และให้กำหนดที่ละอารมณ์ ไม่ให้กำหนดพร้อมกัน หรือกำหนดที่ละหลายๆ อารมณ์

๖.๔.๖ วิธีกำหนดอินทรีย์ ๖

- ๑) ขณะตาเห็นรูป กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ
 ๒) ขณะหูได้ยินเสียง กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ๆ
 ๓) ขณะจมูกได้กลิ่น กำหนดว่า ได้กลิ่นหนอ ๆ ๆ
 ๔) ขณะลิ้นได้รับรส กำหนดว่า รสหนอ ๆ ๆ
 ๕) ขณะเมื่อกายถูกต้องสัมผัส กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ๆ
 ๖) ขณะเมื่อใจคิดเรื่องต่าง ๆ กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ

๗) การกำหนดความคิดให้กำหนดที่อาการคิด (ความรู้สึกที่คิดอยู่) อย่าตามกำหนดที่เรื่องราวที่คิด เพราะความคิดจะเกิดขึ้นมาเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

๖.๔.๗ วิธีกำหนดอาการคัน

- | | | |
|--|----------|----------------|
| ๑) ขณะรู้สึกคัน | กำหนดว่า | คันหนอ ๆ ๆ |
| ๒) ขณะรู้สึกอยากเกา | กำหนดว่า | อยากเกาหนอ ๆ ๆ |
| ๓) ขณะยกมือขึ้น | กำหนดว่า | ยกหนอ ๆ ๆ |
| ๔) ขณะมือไปสู่ที่คัน | กำหนดว่า | ไปหนอ ๆ ๆ |
| ๕) ขณะมือถูกที่คัน | กำหนดว่า | ถูกหนอ ๆ ๆ |
| ๖) ขณะเกา | กำหนดว่า | เกาหนอ ๆ ๆ |
| ๗) ขณะหายคัน | กำหนดว่า | หายหนอ ๆ ๆ |
| ๘) ขณะลดมือลง | กำหนดว่า | ลงหนอ ๆ ๆ |
| ๙) ขณะหงายมือฝ่ามือขึ้น | กำหนดว่า | หงายหนอ ๆ ๆ |
| ๑๐) ขณะฝ่ามือลงที่หน้าตัก | กำหนดว่า | ลงหนอ ๆ ๆ |
| ๑๑) ขณะหลังมือถูกฝ่ามือ | กำหนดว่า | ถูกหนอ ๆ ๆ |
| ๑๒) แล้วกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าต่อไป | | |

๖.๔.๘ วิธีกำหนดอาการง่วง

- ๑) ขณะรู้สึกง่วง ต้องกำหนด เร็ว แรง ถี่ หนัก ๆ ว่า ง่วงหนอ ๆ ๆ
- ๒) ถ้าไม่หายให้ยืดตัวขึ้น สะบัดตัว ตั้งตัวให้ตรงแล้วกำหนดต่อ ด้วยการมีสติ กำหนดรู้ตามอาการ / พ่งที่อาการพองยุบให้ชัด / สืบตามกำหนด / มองแสงสว่าง แล้วกำหนดว่า เห็นหนอ ๆ
- ๓) ลุกขึ้นยืนกำหนดว่า ยืนหนอ-ถูกหนอ (ที่ฝ่าเท้าถูกพื้น)
- ๔) ลุกขึ้นเดินจงกรม ๑ ระยะเร็ว / วิ่ง / กวาดขยะ / ทำงานที่จะทำให้เหงื่อออก / ทำอิริยาบถย่อย / เดินถอยหลัง / เช็ดถูห้อง
- ๕) ถ้าทนไม่ไหวจริง ๆ ให้นอนแบบสี่เหลี่ยม ตั้งใจว่า จะตื่น เมื่อรู้สึกตัวตื่น แล้วลุกขึ้นปฏิบัติธรรมต่อทันที
- ๖) ในชั่วโมงต่อไป ให้เดินมากกว่านั่งประมาณ ๑๕ นาที เพื่อเพิ่มความเพียร และควรอยู่ในที่แจ้ง มีแสงสว่าง อย่าปฏิบัติอยู่ในที่มืด

๖.๔.๙ วิธีกำหนดอาการคิดฟุ้ง

๑) อาการคิดเป็นธรรมชาติของจิต เรามีหน้าที่กำหนดรู้ตัวว่า คิดเวลาไหน ให้กำหนดเวลานั้น กำหนดจนอาการคิดหาย ให้กำหนดเร็วๆ ว่า คิดหนอๆๆ คิดถึงหนอๆๆ ฟุ้งหนอๆๆ

๒) วิธีกำหนดความคิดต้องเร็วแรง ถี่ มีพลัง เหมือนหวดไม้ เรียกว่าคิดหนอๆๆ ไม่ให้มีช่องว่าง

๓) ไม่ควรห้ามจิตไม่ให้คิดทางที่ถูก คือ ต้องตามกำหนดรู้อาการคิดนั้นด้วยสติ เมื่อสติ มีพลังมาก สมาธิย่อมเกิดขึ้น ความฟุ้งจะค่อยน้อยลง แล้วหมดไปในที่สุด

๔) ในการกำหนดความคิด ห้ามตามดูเรื่องราวที่คิด หน้าตาคนที่เราคิด ให้เพิกเฉยแต่กำหนดอาการของจิต ที่กำลังนึกคิดอยู่เท่านั้น

๖.๔.๑๐ วิธีกำหนดเวทนา

๑) กำหนดตามอาการว่า ปวดหนอ เจ็บหนอ เมื่อยหนอ ฯลฯ โดยส่งจิต จี๋ลงไปจุดปวด ให้กัณฑ์พันกำหนดจนหมดเวลา

๒) ถ้าปวดมากเกินไปให้กำหนดเบาๆ ไม่จี๋มาก หรือจะเปลี่ยนมากำหนดอารมณ์อื่นบ้างก็ได้ พอความปวดเบาลงค่อยมากำหนดปวดใหม่

๓) ถ้ามีความคิดเกิดขึ้น ให้กำหนดความคิดนั้นด้วย เช่น กระวนกระวาย กำหนดว่า ทุกข์หนอ เป็นต้น

๔) ในการนั่งครั้งหนึ่ง ถ้าทนไม่ไหวให้เปลี่ยนอิริยาบถได้ครั้งเดียว ครั้งต่อไปให้ลุกเดินจงกรมจะดีกว่า เปลี่ยนบ่อย ๆ จะทำให้เคยตัว

๕) ถ้าทนไม่ไหวจริง ๆ อยากจะเปลี่ยน ให้กำหนดจิตอยากเปลี่ยนก่อนแล้วค่อยเปลี่ยน โดยกำหนดรู้อาการเปลี่ยนทุกขั้นตอน อย่าให้ขาดการกำหนดเพราะจะทำให้เสียสมาธิ

๖) เวลาเดินจงกรม ถ้าเกิดเวทนาในหยุดเดินแล้วกำหนดเวทนานั้นจนหาย แล้วค่อยเดินต่อไป การเดินจงกรมจะช่วยลดเวทนาลงได้บ้าง

๗) อย่ากำหนดเวทนาเพื่อต้องการให้หาย แต่ให้กำหนดเพื่อรู้อาการเท่านั้น

๘) อย่าพยายามขยับตัวเพื่อคลายเวทนา ถ้าเวทนามีหลายจุดให้กำหนดจุดที่ชัดเจนที่สุดเพียงจุดเดียว

๙) เวทนามีประโยชน์ดังนี้ ทำให้เห็นทุกข์ ทำให้จิตไม่ฟุ้งไม่ว้าง เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดเจน

๑๐) ถ้าเวทนาเกิดขึ้นหลายจุดพร้อมกัน ให้เลือกกำหนดจุดที่ชัดเจนที่สุดเพียงจุดเดียว แต่ถ้าอาการชัดพอ ๆ กัน ก็ให้เลือกจุดใดจุดหนึ่ง

๑๑) การกำหนดเวทนา มีข้อห้ามอยู่ ๒ อย่าง คือ

(๑) อย่ากำหนดเพื่อจะให้เวทนาหาย

(๒) อย่าคิดจะเอาชนะเวทนา

๖.๔.๑๑ วิธีกำหนดออกจากสมาธิ

เมื่อนั่งสมาธิครบเวลาที่ตั้งไว้แล้ว ให้กำหนดออกสมาธิดังนี้

- ๑) ขณะได้ยินเสียงนาฬิกาปลุก กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ๆ
- ๒) ขณะอยากลืมตาขึ้น กำหนดว่า อยากลืมหนอ ๆ ๆ
- ๓) ขณะลืมตาขึ้น กำหนดว่า ลืมหนอ ๆ ๆ
- ๔) ขณะเห็นภาพ กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ
- ๕) ขณะกะพริบตา กำหนดว่า กระพริบหนอ ๆ ๆ
- ๖) ขณะยกมือไปวางบนเข่า กำหนดว่า ยก/ไป/วางหนอ
- ๗) ขณะอยากลุกขึ้น กำหนดว่า อยากลุกหนอ ๆ ๆ
- ๘) ขณะลุกขึ้นยืน กำหนดว่า ขึ้นหนอ ๆ ๆ/ยืนหนอ ๆ ๆ
- ๙) ขณะเดินเข้าห้องน้ำ/ไปส้วมที่จงกรม กำหนดว่า ขวาย่าง/ซ้ายย่างหนอ

๖.๔.๑๒ ข้อควรระวังในการนั่งกำหนด

- ๑) อย่างนั่งตัวอ อย่างนั่งพิงผนัง/กำแพง จะทำให้พอง-ยุบ ไม่ชัดเจน
- ๒) อย่าหายใจแรง อย่างกลืนลมหายใจ อย่าตะเบ็งท้อง จะทำให้ท่านเหนื่อย และเกิดความเบื่อหน่าย ในเวลาต่อมา
- ๓) อย่างนั่งเกินเวลาที่อาจารย์กำหนดให้เดินกับนั่ง ต้องรักษาเวลาให้เท่ากัน เพื่อให้สมาธิเจริญ กับวิริยธรรมเสมอกัน
- ๔) อย่าลืมตา อย่าเคลื่อนไหวร่างกาย ถ้าจำเป็นต้องเคลื่อนไหว ให้กำหนดต้นจิตก่อนและกำหนดรู้อาการที่เคลื่อนไหวนั้นทุกขั้นตอน

๕) อาการพองยุบ เป็นหลักของการนั่งกำหนดก็จริง แต่ไม่ใช่เป็นอารมณ์เดียวที่โยคีต้องกำหนด ถ้าพองยุบไม่มี ให้กำหนดนั่งหนอ ถูกหนอแทนหรืออารมณ์ใหม่ปรากฏชัดเจนให้ไปกำหนดอารมณ์นั้น ไม่ต้องคอยแต่พองยุบเท่านั้น

๖) อย่าส่งจิตไปหาอารมณ์ ควรให้อารมณ์วิ่งมาหาจิตเอง ค่อยกำหนดตามแต่เลือกกำหนดแต่อารมณ์ที่ตนชอบ

๗) อย่ากำหนดที่ลมหายใจเข้าออก หรือกำหนดที่คำพูด แต่ให้ตั้งสติกำหนดรู้มีอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องเท่านั้น

๘) อย่ากำหนดอยู่เพียงอารมณ์เดียว เมื่อมีอารมณ์อื่นชัดเจนแทรกเข้ามาต้องเข้าไปกำหนดรู้เสมอ จิตจะได้ตื่นไว มีสติรู้อยู่ตลอด

๙) ถ้าอาการพองยุบเร็วจนกำหนดไม่ทัน ให้กำหนดว่า รู้หนอคือรู้ใจอาการเร็วนั้นให้กำหนดพอดี ๆ ไม่เร็วหรือช้าเกินไป

๖.๕ การส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน

๖.๕.๑ การส่งอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ

การส่งอารมณ์ หมายถึงการนำเอาประสบการณ์ ผล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังฝึกปฏิบัติกรรมฐาน มาบอกเล่าให้แก่วิปัสสนาจารย์ คือการที่โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามวิธีการดังกล่าวต้องส่งอารมณ์ให้วิปัสสนาจารย์ตรวจสอบโดยลำดับ เมื่อได้**ขณิกสมาธิ** มีจิตสงบตั้งอยู่นาน ๆ หรือได้บรรลุ**จิตตวิสุทธิ** ในขณะที่นั่งสมาธิกำหนดอยู่นั้น โยคีบางท่านอาจประสบสภาวะหรือปรากฏการณ์ในทางธรรมภายในแปลก ๆ ต่าง ๆ ปรากฏการณ์ภายในดังกล่าวนี้ ท่านเรียกเป็นคำศัพท์ว่า **สภาวะ** และคำว่า **สภาวะ** แปลคำตามศัพท์ว่าความเป็นเอง ความเกิดขึ้นเอง การปรากฏขึ้นเอง เช่น สภาวะลักษณะ หมายถึงลักษณะที่เป็นเอง เกิดเองเป็นเองตามธรรมชาติของสิ่งนั้น ๆ ในการปฏิบัติกรรมฐาน หมายถึงสภาวะ หรือ ปรากฏการณ์ ซึ่งเกิดขึ้นภายในกายและจิตใจของโยคีผู้ปฏิบัติขณะนั่งกำหนด หรือขณะจงกรม โดยมีจิตเป็นสมาธิแล้วเกิดพอง - ยุบ - สั่น ยาว ถี่ ห่าง เร็ว ช้า หรือ เกิดความเย็น ความร้อน ปวด ชา คันยุบยิบชู่ซ่า เสียดยอกแปลบปลาบตามร่างกาย ฯลฯ ขึ้นในอวัยวะบางส่วน ส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนหรือเกิดอาการ หรือความเคลื่อนไหวบางอย่างของมือ แขน ศีรษะ และลำตัว หรือเกิดความรู้สึกนึกคิดว่า อวัยวะหรือร่างกายทั้งหมดหรือบางส่วน พอง บวม เน่าเฟะ ยึด

หรือ ยุบ แพบ หรือทั้งที่โยคีนั่งหลับตากำหนดอยู่ แต่ปรากฏในมโนทวารเป็นแสงสว่าง เป็นลี เห็นรูป เห็นนิมิตต่างๆ ซึ่งบางอย่างเห็นชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่งกว่าลืมตาดูเสียอีก ปรากฏการณ์ และนิมิตต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้ ในการปฏิบัติกรรมฐาน ท่านเรียกเป็นที่หมายรู้ว่า **สภาวะ** สภาวะ ต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้ หรือที่แตกต่างคล้ายกันนี้อีกมาก จะปรากฏแก่โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อผ่าน **วิสุทธิ** และ **ญาณ** เป็นระยะๆ ไปซึ่งโยคีแต่ละท่านจะประสบและรู้เห็นโดยเฉพาะด้วย ตัวของตนเอง เช่น ที่ท่านกล่าวว่า **ปัจจุตต เวทิตัพโพ วิญญูหิ** วิญญูชนพึงรู้เฉพาะตัวเอง คนอื่นไม่มีทางรู้เห็นนอกจากเขาผู้นั้นจะรู้เห็นด้วยการปฏิบัติผ่านญาณของเขาเองโดยเฉพาะ เมื่อสภาวะ หรือปรากฏการณ์ดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น อย่างใดชัดแจ้งว่า โยคีควรย้ายไปกำหนด สภาวะหรือปรากฏการณ์ที่ชัดแจ้งกว่านั้นๆ ต่อไป

๑) หลักการส่งอารมณ์

- (๑) มาให้ตรงเวลาที่กำหนดให้ไว้ เมื่อมาถึงให้กราบอาจารย์ด้วยการกราบแบบ มีสติให้ทำซ้ำๆ
- (๒) พนมมือส่งอารมณ์กับอาจารย์ พูดยึดตรงประเด็น ไม่พูดคุยนอกเรื่อง การ ปฏิบัติ เสาเฉพาะอารมณ์สภาวะเท่านั้น
- (๓) ให้เล่าตามที่ตนได้พบได้เห็นมาจริง ๆ อย่างนำเอาที่เคยได้ยินได้ฟังได้อ่านมา เล่าด้วย จะทำให้การวินิจฉัยสภาวะของอาจารย์ผิดพลาด
- (๔) เมื่ออาจารย์ให้คำแนะนำ ต้องตั้งใจฟังแล้วนำไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ถ้าไม่เข้าใจ หรือสงสัยอะไรให้ถามจนเข้าใจ
- (๕) ขณะนั่งรอส่งอารมณ์อยู่ อย่าปล่อยใจ ให้ตั้งใจกำหนดอารมณ์กรรมฐาน ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าตน เมื่อถึงเวลาของตนจึงค่อยพูด ไม่ต้องสนใจสภาวะหรือเรื่องของคนอื่น
- (๖) เวลามาและกลับจากส่งอารมณ์ ให้เดินมาทีละคน ไม่ควรเดินคู่กันมา เพราะจะทำให้คุยกัน และไม่สมกับเป็นผู้ปฏิบัติธรรม

๒) การส่งอารมณ์จากการเดินจงกรม

- (๑) เวลาเดินจงกรมกำหนดว่าอย่างไร นานเท่าไร (ใหม่ ๆ ต้องทำมือให้ อาจารย์ดู)
- (๒) กำหนดได้ปัจจุบันหรือไม่ เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกในอาการเป็นอย่างไรบ้าง
- (๓) มีความคิดใหม่ ถ้ามีแล้วทำอย่างไร

(๔) มีประสบการณ์อะไรที่เป็นพิเศษจากการเดินบ้าง

(๕) มีปัญหาอะไรบ้างในการเดินจงกรม

๓) การส่งอารมณ์จากการนั่งสมาธิ

(๑) เวลานั่งสมาธิกำหนดอะไร ว่าอย่างไร นานเท่าไร

(๒) กำหนดได้ปัจจุบันหรือไม่เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกในอาการนั้น ๆ เป็นอย่างไร

(๓) มีความคิดไหม ถ้ามีแล้วทำอะไร

(๔) มีเวทนาหรือไม่ กำหนดอย่างไร กำหนดแล้วรู้อะไรบ้าง

(๕) มีประสบการณ์อะไรที่เป็นพิเศษจากการนั่งบ้าง

(๖) มีปัญหาอะไรบ้างในการนั่งสมาธิ

๔) การส่งอารมณ์จากการกำหนดอิริยาบถย่อย

(๑) กำหนดอิริยาบถย่อยอะไรได้บ้าง ให้รายงาน

(๒) เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกในอาการเป็นอย่างไรบ้าง

(๓) การกราบพระ และรับประทานอาหาร มีประสบการณ์อะไรบ้าง

(๔) มีปัญหาอะไรบ้างในการกำหนดอิริยาบถย่อย

๕) สรุปการส่งอารมณ์

(๑) เกิดอะไรขึ้น

(๒) กำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

(๓) กำหนดแล้วเกิดอะไรตามมา

๖.๕.๒ การสอบอารมณ์ของวิปัสสนาจารย์

การสอบอารมณ์ หมายถึงการที่วิปัสสนาจารย์ หรือบุคคลที่ได้รับมอบหมายแต่งตั้ง ให้ทำหน้าที่สอบอารมณ์ เพื่อช่วยให้คำแนะนำ ช่วยวินิจฉัย และประเมินผลการปฏิบัติ ให้ปฏิบัติ ถูกต้อง และตรงกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น โยคีจะต้องส่งอารมณ์ทุกวันกับวิปัสสนาจารย์ เพื่อ ตรวจสอบผลของการปฏิบัติ โดยรายงานว่าได้ปฏิบัติอะไรบ้าง หรือได้ประสบกับอะไรบ้าง ใน วันหนึ่งๆ วิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้แก้ไขข้อผิดพลาดให้ และให้คำแนะนำขั้นตอนต่อไป เพื่อ ความก้าวหน้าในการปฏิบัติในการนี้ การสื่อความหมายที่ได้ผลระหว่างอาจารย์กับศิษย์ จัดเป็น สิ่ง สำคัญสุดยอด

ถ้าสมาธิของโยคีหนักแน่นมั่นคงดีมาก ขณะกำหนด **พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - อุกหนอ** อยู่เนิ่น บ้างที่สภาวะเหล่านั้นปรากฏชัดเจนมาก เช่น โยคีบางท่าน เมื่อกำหนดอาการของท้องว่า **พองหนอ** จะรู้สึกทันทีเสมือนว่า พื้นที่ท้องของตนเอง ยื่นพองออกไปสักคืบหนึ่ง หรือศอกหนึ่ง หรือเกินกว่านั้น เมื่อกำหนดว่า **ยุบหนอ** จะรู้สึกพื้นที่ท้องแฟบจนติดกระดูกสันหลัง เมื่อกำหนดว่า **นั่งหนอ** จะรู้สึกว่า การนั่งของตนมั่นคงหนักแน่น หรือรู้สึกคล้ายกับว่าเนื้อก้นที่ตรงนั้นมันพองพองขึ้นมารองรับสูงขึ้นสัก ๒-๓ นิ้ว หรือกว่านั้นและเมื่อกำหนดว่า **อุกหนอ** ที่ก้นย้อยขวาจะรู้สึกอาการถูกกดชัดเจนมาก เช่น รู้สึกเหมือนกระดูกตรงก้นย้อยยื่นตัวออกได้ และกดลงไปกับอาสนะหรือพื้นตรงนั้น จนรู้สึกปวดมากหรือปวดน้อย โดยทำนองเดียวกัน เมื่อย้ายที่กำหนด **อุกหนอ** ไป เช่น กำหนดอุกหนอที่ปลีแข้งขวาด้านนอกจะรู้สึกอาการร้อนวูบ (ไม่เฉพาะแต่ตรงปลีแข้งที่วางทับลงบนผ้าเท้าซ้ายแต่) ตลอดไปตั้งแต่ใต้เข่าจนถึงข้อเท้า เมื่อกำหนด **อุกหนอ** ที่หลังเท้าขวาซีกล่างจะรู้สึกอาการร้อนวูบไปทั่วหลังเท้าขวาและเมื่อกำหนดอุกหนอ ที่ก้นย้อยซ้ายกับที่ปลีแข้งซ้ายด้านนอกและกำหนด **อุกหนอ** ที่หลังเท้าซ้ายซีกล่างก็เช่นกันโยคีจะรู้สึกร้อนวูบชัดเจนไปทั่วบริเวณนั้นๆ

ในการปฏิบัติ **จี้อุก** ก็เช่นกัน เมื่อกำหนด **อุกหนอ** ที่ไ้ร้วนมขวา โยคีผู้ปฏิบัติจะรู้สึกร้อนวูบไปทั่วบริเวณส่วนนั้น คือ ตั้งแต่ไ้ร้วนมขวาและท้องซีกขวาไปถึงสีข้างขวาเมื่อกำหนด **อุกหนอ** ที่เหนือร้วนมขวาจะรู้สึกร้อนวูบไปทั่วบริเวณแผ่นนอกด้านขวา เมื่อกำหนด **อุกหนอ** ที่ใต้สะบักขวา จะรู้สึกร้อนวูบไปทั่วบริเวณแผ่นสันหลังซีกขวาดอนบน เมื่อกำหนด **อุกหนอ** ที่สะเอวหรือสีวาบขวาจะรู้สึกร้อนวูบไปทั่วบริเวณแผ่นหลังซีกขวาดอนล่างและเมื่อกำหนด **อุกหนอ** ที่ลำตัวด้านซ้ายตามหมายเลข ๑๕,๑๖,๑๗,๑๘ จะรู้สึกสภาวะชัดเจน แผ่นบริเวณกว้างไปเช่นกัน แต่ความรู้สึกอาการร้อนวูบนั้น ในการนั่งกำหนดบางครั้งของโยคีบางท่านอาจรู้สึกเย็นแวกก็ได้ สภาวะหรือการร้อนและเย็นดังกล่าวนี้เป็นอาการของปิติซึ่งเกิดขึ้นสัมพันธ์กับสภาวะธรรมทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกันในเวลาเดียวกันได้ แต่อย่างหนึ่งอย่างใด อาจเป็นใหญ่กว่ามีกำลังกว่า ซึ่งท่านเรียกสภาวะธรรมนั้นว่าเป็น **อธิบดี** เช่นในกรณีนี้ สมาธิเป็นอธิบดี ส่วนปิติเป็นสภาวะธรรมชั้นรองลงมา และถ้าเราสามารถวิจยได้อาจพบว่ามีสภาวะธรรมอื่นๆ รองๆ ลงไปเกิดขึ้นพร้อมกันด้วย

ในขณะนั่งกำหนดอยู่เนิ่น สมาธิอาจคลายลงๆ แต่ปิตียังคงอยู่ก็ได้ เช่นโยคีบางท่านเมื่อนั่งกำหนดอยู่สมาธิคลายกำลังอ่อนลงจะรู้สึกเวทนาชัดเจนขึ้นๆ เช่น ปวดเขนปวดข้อเท้า ปวดเข่าแต่รู้สึกปวดเขามากกว่าชัดเจนกว่า จึงตั้งสติกำหนดลงไปที่อาการปวดของเข่าว่า **ปวดหนอๆๆ** ในขณะที่กำหนด **ปวดหนอๆๆ** อยู่เนิ่นบางครั้งและบางท่านจะรู้สึกคล้ายกับว่าขาตรงข้อพับพร้อมกับเข่าของตนนั้นมันยืดยาวออกไปตั้งวาหรือ ๒ วา ๓ วา ก็ได้ โยคีบางท่านปวดเข่านั่งกำหนด

ไปว่า ปวดหนอยๆ แล้วรู้สึกวุ่นวายนั้นหลุดออกไปตั้งแต่ใจนี้ เป็นต้น โยคีผู้ซึ่งปฏิบัติ อยู่ในขั้นนี้แต่ละท่าน อาจประสบสภาวะต่างๆ กัน และนอกเหนือจากที่กล่าวถึงนี้อีกมากมาย หลายอย่าง กรรมฐานที่ปรากฏสภาวะต่างๆ ดังกล่าวนี้ ท่านว่าเกิดจากสัญญาที่โยคีแต่ละคน ต่างคนต่างมีความต่างๆ กัน แต่ไม่พึงยึดถือและติดอยู่ในสภาวะและติดอยู่ในสภาวะและ นิमितทั้งหลายอันเกิดแต่สัญญานั้นๆ เพราะท่านกล่าวว่า “จิตฺตํ วลฺลขตฺติ สญฺญา” สัญญา ย่อมหลอกจิต

ถ้าโยคีผู้นั้นไม่ทอดทิ้ง เลิกละการปฏิบัติเสียเพียงนั้น และเพียรพยายามปฏิบัติติดต่อกันไปแล้ว นำประสบการณ์นั้นไปส่งอารมณ์แก่วิปัสสนาจารย์ เพื่อวิปัสสนาจารย์ได้ตรวจสอบ ชักถาม และรับคำแนะนำจากท่าน เมื่อโยคีผู้นั้นมีอินทรีย์เสมอกันสามารถบรรลุวิสุทธิและญาณ ขั้นสูงต่อไปโดยลำดับ

เต ฌายีโน สาคตติกา นิจํ ทฬทฺทปรกุกมา
 ผุสนฺติ อีธา นิพฺพานํ โยคฺคฺเขมํ อนุตฺตรํ.

คนมีปัญญา ไม่ประมาท ทำการกำหนด(กรรมฐาน)มีความเพียรติดต่อกันบากบั่น แน่วแน่เป็นนิตย์ จะสัมผัสพระนิพพาน อันเกษมสำราญจากโยคะอย่างเยี่ยมยอด^๖

๖.๖ การกำหนดรูปนามขณะเดินและนั่งกรรมฐาน

นามคือธรรมชาติที่น้อมไปสู่อารมณ์ ได้แก่ เจตสิก รูปคือธรรมชาติที่ย่อมสลายไป เพราะปัจจัยที่เป็นปฏิปักษ์ มีความร้อนและความเย็น เป็นต้น ได้แก่ กัมมชรูปและจิตตชรูป นามคือเจตสิกที่ประกอบด้วยวิญญาณ มี ๓๕ ส่วนรูปคือกัมมชรูป ๑๖ ได้แก่ อวินิพโกรูป ๘ ปสาทรูป ๕ ภาวรูป ๑ ทฬัฏฐรูป ๑ และ ชีวีตรูป ๑ เมื่อทารกที่คลอดออกจากครรภ์เจริญเติบโตขึ้นจะเกิดมีสฬายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ เพื่อรับอารมณ์ที่มากกระทบ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ต้องสัมผัสและธรรมารมณ์^๗

การกำหนดรูปและนามเป็นวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมกันในหมู่บัณฑิต ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยมีการพิจารณากายซึ่งเป็นส่วนของรูป และการพิจารณา เวทนา สัญญา

^๖ พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๓/๓๑.

^๗ จาลอง ดิษยวินิช, จิตวิทยาของความดับทุกข์, หน้า ๘๙.

สังขาร และวิญญาณเป็นส่วนของนาม การเดินและการนั่งกรรมฐานก็เป็นสองท่าในอิริยาบถ ทั้ง ๔ ซึ่งเป็น ๑ ในวิธีการพิจารณาภายในกายทั้ง ๖ ประการ (อานาปานสติ อิริยาบถ สัมปชัญญะ ธาตุมนสิการ ปฏิกุลมณสิการ และจตุธาตววัตถาน ดังรายละเอียดในการกำหนดรูปและนาม ขณะเดินและนั่ง ดังต่อไปนี้

๖.๖.๑ การกำหนดรูป-นามขณะเดินจงกรม

โยคีผู้ปฏิบัติใหม่ๆ มักจะงงไม่รู้จักรูปนามหรือไม่ ก็ได้สนใจในเรื่องรูปนามเอาเลย ที่มักพูดกันติดปากว่า มีได้นำพา แต่หาไม่รู้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องรู้อย่างยิ่ง เพราะจะเป็นการทำลายอวิชชาหรือความโง่เขลาของผู้ปฏิบัติ อันจะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริงที่เรียกว่า การบรรลุธรรมขั้นสูงสุดต่อไป เริ่มจากการดูความเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถ ไต่ก็ตาม จะค่อยๆ เข้าใจในความเป็นจริงของส่วนต่างๆ ในร่างกายของคนเราอย่างถ่องแท้ ขณะที่โยคีเดิน อยู่นั้น สิ่งที่เคลื่อนไหวไปมา คือ ขา หรือ ที่เห็นชัดมากๆ ก็คือ เท้า ทั้งสองข้าง ที่ขยับไปข้างหน้าหรือถอยมาข้างหลัง ตลอดถึงหมุนไปรอบๆ ขณะกลับหลังหันไม่เท่านั้น ถ้าหากจะดูอย่างละเอียด ต้องไปดูระยะต่างๆ ของการเดิน เช่น เดิน ๑ ระยะจะเห็นเท้าซ้ายและขวา ไขว้ไปซ้ายๆ เดิน ๒ ระยะจะเห็นเท้าซ้ายหรือขวายกขึ้นและเหยียบลงซ้ายๆ เดิน ๓ ระยะ จะเห็นเท้าทั้งสองยกขึ้น ไขว้ไป และเหยียบพื้นซ้ายๆ เป็นต้น นี่เป็นการเคลื่อนไหวของสิ่งที่เรียกว่า กาย นั้นเอง

ขณะที่เท้าเคลื่อนไหวอยู่นั้น ใ่ว่าจะมีแต่เท้าเท่านั้นที่กำลังทำงานอยู่ แต่ว่ายังมีส่วนอื่น ของร่างกายทำงานอยู่อย่างชะมัดเข้มข้น สิ่งนั้นก็คือ จิต ซึ่งกำลังทำหน้าที่อยู่พร้อมๆ กัน และ อาจจะทำงานหนักยิ่งกว่าเท้าอีกด้วยก็ได้ เช่น การคิด การระลึกรู้ ความอยาก เป็นต้น โดย ทำหน้าที่เป็นต้นคิด เป็นต้นความรู้สึก และเป็นต้นความอยาก เป็นต้น ซึ่งในขณะเดียวกัน ที่เท้าทั้งสองข้าง ขยับไปหรือก้าวไปแต่ละก้าว นั้น มีจิตทำหน้าที่กำกับอยู่ด้วย คือทำหน้าที่ ในการคิดและสั่งให้เท้าก้าวไป ก่อนที่จะคิดและสั่งก็มีความอยากเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงคิดหาวิธีเดิน และสั่งให้เท้าเดินไปตามความต้องการของอิริยาบถนี้ ลำพังเท้าหรือขาเองไม่สามารถขยับหรือ เคลื่อนไหวเองได้ ต่อเมื่อมีขบวนการคิดและสั่งออกมาจากจิต เท้าก้าวไปตามความต้องการ หรือคำสั่งของจิตในอิริยาบถเดินนั้นอย่างคล่องแคล่ว ว่องไว และสม่ำเสมอ นอกจากนี้ จิตยังต้องตามไปรู้การเคลื่อนไหวของเท้าหรือกายอีกด้วย นี่ก็การทำงานของสิ่งที่เรียกว่าจิต นั้นเอง

การที่สิ่งทั้งสองคือกายและจิตทำงานร่วมกันอย่างกลมเกลียวนี้เอง จึงเป็นการยากในการที่จะแยกระหว่างกายกับจิตออกจากกันอย่างเห็นชัดเจนได้ การกำหนดรูปนามในการปฏิบัติเดินกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องศึกษาและปฏิบัติอย่างจริงจัง จนเกิดความรู้และเข้าใจอย่างถูกต้องและชัดเจนที่สุด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมายของการปฏิบัติกรรมฐานอย่างแท้จริง จะเห็นได้ว่า กายกับจิตเป็นตัวจักรที่สำคัญในการเดินกรรมฐาน เพราะต้องใช้กายคือเท้าและจิตคือการคิดการสั่งตลอดถึงการตามรู้เป็นส่วนประกอบ และ กาย กับ จิต นี้เอง เป็น รูป กับ นาม โดยกายเรียกว่า รูป จิตเรียกว่า นาม นั้นหมายความว่าเท้าหรือกายที่ก้าวไปเป็น รูป ส่วนความคิด การสั่ง และการตามเข้าไปรู้หรือจิตเป็น นาม เราเป็นเพียง ผู้ดู หรือ ผู้ตามรู้ ไม่ใช่ผู้บังคับ หรือผู้กำกับการแสดง ถ้าเราไปบังคับ จะเกิดความเครียด มีอาการปวดหัว อาเจียน สายตาห้ามไปจ้องกับพื้น ให้ลดสายตาเฉยๆ ไม่ให้สายตาซัดสายมอญโน่นมอญนี่ในการเดิน แต่ให้ใช้ใจ ดู ถ้าใจเราหลุดไปข้างนอกให้หยุดเดิน แล้วกำหนดคิดหนอๆ หนมดิ่งห้ามไล่ แต่ให้ดู^๘ ดังนั้น การกำหนดรูปนามขณะที่เดินก็คือการกำหนดที่กายกับจิต หรือ เท้ากับความคิดและความรู้เท่านั้น พุทให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ เท้าที่ก้าวไป เป็นรูป จิตที่เข้าไปรู้ (การก้าวไปของเท้า) เป็น นาม

๖.๖.๒ การกำหนดรูปนามขณะนั่งกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานและการได้บรรลุผลจากการปฏิบัติกรรมฐานส่วนใหญ่ หรืออาจกล่าวได้ว่าเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ (๙๙ %) อยู่ในอิริยาบถนั่ง หรือ ใช้อิริยาบถนั่ง ส่วนอิริยาบถอื่นๆ นอกจากนั้น คือ ยืน เดิน นอน นั่งกราบ และยืนกราบ เป็นเพียงการแก้งว้าง แก้วปวดเมื่อยหรือเหนื่อยอ่อนของร่างกายเท่านั้น สำหรับเปลี่ยนบางขณะบางเวลาที่เกิดอาการง่วงหรือเมื่อยขบเท่านั้นเอง ซึ่งปรากฏว่านานๆ ที่จะมีผู้ปฏิบัติได้ประสบความสำเร็จหรือบรรลุในอิริยาบถเหล่านั้น เช่น พระอานนท์เถระ พระมหาโมคคัลลานเถระ และพระสารีบุตรเถระ เป็นต้น พระอานนท์เถระนั้น ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ขณะที่กำลังเอนหลังลงจะนอน เนื่องจากได้ถอดใจคิดว่าจะไม่อะไรแล้ว เรียกว่าหมดอาลัยตายอยากแล้ว จึงได้ล้มตัวลงนอน แต่ทว่าหลังยังไม่ทันถึงพื้นบรรลุธรรมขึ้นอย่างฉับพลันทันใด โดยไม่ได้ตั้งใจไม่คิดไม่ฝัน ก็ได้เป็นพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาญาณ พระมหาโมคคัลลานเถระก็เหมือนกันได้บรรลุธรรมในอิริยาบถครั้งนั่ง

^๘ พระครูปลัดประจาก สิริวณฺโณ, สติปัฏฐาน ๔, หน้า ๑๒๘-๑๓๒.

ครึ่งนอนตอนเหนือๆ คิดอยากจะเปลี่ยนอิริยาบถ ส่วนพระสารีบุตรเถระนั้นอยู่ในอิริยาบถนั่งก็จริง แต่ไม่ได้ตั้งใจปฏิบัติกรรมฐานอะไรเพียงแต่ได้ฟังธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงแก่ที่พนชนะปริพาชก ขณะทำหน้าที่ถวายนพัตอยู่ เรียกว่าได้บรรลุโดยบังเอิญไม่มีเจตนาใดๆ เลย เป็นต้น การนั่งปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นอิริยาบถที่สำคัญอย่างยิ่ง การกำหนดรู้รูปและรู้นามในขณะนั่งปฏิบัติกรรมฐาน จึงเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน

ขณะที่โยคีผู้ปฏิบัติกำลังนั่งขัดสมาธิและภาวนาอยู่ สิ่ง ส่วน หรือ บริเวณที่เคลื่อนไหวในร่างกายของผู้ปฏิบัติมีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือ ส่วนท้อง (Abdomen) มือ เท้า หรือ แม้กระทั่งตาก็ไม่กระพริบ เพราะต้องวางมือและเท้าซ้อนกัน และหลับตาอย่างสนิท การที่ส่วนท้องต้องเคลื่อนไหว หรือ กระเพื่อม เข้า-ออก หรือ ขึ้น-ลง (Rising-Falling) ก็เนื่องจากมีลมเข้า-ออกที่เรียกว่าลมหายใจ อยู่ตลอดเวลา เมื่อลมเข้าไปดันกระบังลมๆ ก็ไปดันช่องท้องหรือส่วนท้องให้พองขึ้น และเมื่อลมกลับออกมาทำให้ช่องท้องยุบลง การกำหนดของโยคีขณะนั่งจึงมุ่งไปที่ส่วนท้องเป็นหลักเพราะเป็นส่วนเดียวที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ ปกติคนเราจะรู้สึกว่ามีร่างกายต่อเมื่อคางคาอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป ต้องระบายความอึดอัดเมื่อยขบ อันเกิดจากการตึงตัวของกล้ามเนื้อ ด้วยการปรับเปลี่ยนท่าทางเสียใหม่ให้สบายขึ้นกว่าเดิม นอกนั้นแม้ร่างกายมีก็เหมือนไม่มีในการรับรู้ของเรา ขอให้เข้าใจดีๆ ด้วยว่า การก้มลงมองเห็นด้วยตาเปล่าว่าร่างกายปรากฏในท่าใด หากใช้การรู้อิริยาบถไม่ การรู้อิริยาบถต้องใช้ใจรู้เท่านั้น ไม่ใช่ใช้สายตามองเห็น เมื่อฝึกการรู้อิริยาบถให้มากแล้ว เราจะได้ฐานของการมีสติอย่างถูกต้อง แม้ต่อ ยอดไปรู้อะไรอีกแค่ไหน ก็แน่ใจได้ว่าไม่หลงคิดไปเอง ทั้งนี้เพราะการรู้อิริยาบถคือการรู้ของจริงในปัจจุบัน ไม่มีทางเป็นอื่น เช่นถ้านั่งอย่างมีสติย่อมไม่มีทางรู้สีกว่ากำลังยืน และเมื่อรู้ชัดตามจริงว่ากำลังนั่ง ย่อมรู้ตามจริงด้วยว่า นั่งอย่างสบายหรืออึดอัด นั่งอย่างฟุ้งซ่านหรือสงบ นั่งอย่างคิดดีหรือคิดร้าย เป็นต้น^๙

ตามปกติ การกำหนดรูปรูปนามต้องอาศัยการแยกแยะขั้น ๕ ซึ่งเป็นส่วนประกอบในร่างกายของคนเรา จึงสมควรที่เราจะมองกายแบบแยกแยะว่ามีองค์ประกอบเป็น ๕ หมวดหมู่ แต่ละหมวดหมู่ได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งขั้น รวมเรียกว่าขั้น ๕ ซึ่งเมื่อทำความรู้จักอย่างดีแล้ว จะได้ไม่ขาดสติไปสงสัยว่าเรากำลังรู้เห็นสิ่งใดกันแน่ เพราะเราจะจำแนกกายใจได้ไม่เกิน ๕ ขั้น ด้วยการเห็นเป็นขณะๆ ว่า

^๙ ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพฯ : ไพบูลย์อ็อฟเซต จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๓๑-๓๒.

๑) **อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป** รูป ในที่นี้หมายถึงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อันประชุมขึ้นเป็นกาย ลมหายใจจัดเป็นรูป เพราะเป็นธาตุลม และแม้อริยาบถต่าง ๆ จัดเป็นรูป เพราะอาศัยธาตุ ๔ ในการเกิดอริยาบถ แต่คนทั่วไปที่ไม่มีโอกาสพิจารณาความจริงนี้ เมื่อหายใจเกิดมโนภาพบุคคลกำลังหายใจ เมื่อเคลื่อนไหวเกิดมโนภาพบุคคลกำลังเคลื่อนไหว

ต่อเมื่อรู้ชัดว่า หายใจด้วยความเข้าใจว่า มีแต่ธาตุลมเข้าสู่กายและออกจากกาย ไม่มีบุคคลเข้ามา ไม่มีบุคคลเข้ามา ไม่มีบุคคลออกไป มโนภาพบุคคลผู้กำลังหายใจจะหายไป เห็นแต่ว่า รูปมันหายใจเข้าออก ไม่ใช่ตัวเราหายใจเข้าออก นี้เรียกว่า เป็นการรู้ความเกิดแห่งรูป และเมื่อใดที่รู้ชัดว่า การนี้เคลื่อนไหวหรือหยุดนิ่ง ด้วยความเข้าใจว่า เพราะธาตุ ๔ ประชุมกัน เคลื่อนไหว มโนภาพบุคคลกำลังเคลื่อนไหวจะหายไป เห็นแต่ว่ารูปมันเคลื่อนไหว ไม่มีตัวเราเคลื่อนไหว ทำทางหนึ่งเกิดขึ้น แล้วต้องเปลี่ยนเป็นทำทางอื่นเป็นธรรมดา นี้เรียกว่าเป็นการรู้ความเกิดดับแห่งรูปเช่นกัน

๒) **อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา** เวทนาคือความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ สำหรับคนทั่วไป เมื่อเป็นสุขจะเกิดมโนภาพบุคคลผู้ยิ้มแย้ม จิตใจปลอดโปร่งโล่งสบาย แต่เมื่อเป็นทุกข์จะเกิดมโนภาพ บุคคลผู้ร้อนรุ่มกลุ้มใจ ต่อเมื่อฝึกรู้จนเห็นว่าเวทนาคือเวทนา ไม่ใช่บุคคล มโนภาพบุคคลผู้เป็นทุกข์เป็นสุขก็หายไป เห็นเพียงว่า ถ้ากายระบับ ไม่กวดแกว่งและไม่กำเกร็ง จะเกิดความสุขทางกาย ถ้าใจสงบรู้และเปิดกว้างจะเกิดความสุขทางใจ แต่ถ้ากายกระสับกระส่ายหรือกำเกร็ง จะเกิดความทุกข์ทางกาย ถ้าใจขัดส่ายหรือปิดแคบ จะเกิดความทุกข์ทางใจ ไม่ได้มีบุคคลตั้งอยู่ในห้วงสุขห้วงทุกข์ไหนเลย เห็นแต่ว่าเวทนามันสุข เวทนามันทุกข์ เวทนามันเฉย เช่นนี้นับเป็นการเห็นเวทนาเกิดดับแล้ว

๓) **อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา** สัญญาคือความจำได้ หรือความสำคัญมั่นหมายว่า อะไรเป็นอะไร เช่น ตาเห็นรูปแล้ว จำได้ว่า สีเขียวหรือสีแดง คนทั่วไปจะเห็นสัญญาเกิดขึ้นขัดต่อเมื่อพยายามค้นนึกชื่อคนหรือชื่อสถานที่ เมื่อนึกชื่อออกจะเกิดมโนภาพบุคคลผู้นึกออก ต่อเมื่อเจริญสติจนจิตเยียบว้างได้บ้าง แล้วเห็นว่าอยู่ๆ ความคิดผุดขึ้นท่ามกลางความว่าง โดยคลื่นความคิดผุดก่อน แล้วตามมาด้วยความจำได้ว่า นั่นเกี่ยวกับเรื่องอะไร จะเห็นถนัดว่า นั่นสักแต่เป็นสัญญาระลอกหนึ่ง

ดูเดียวกับพยับแดดที่หลอกให้นึกว่ามีความหมาย ทั้งที่ตรงนั้นไม่มีอะไรให้จับต้องได้เลย เช่น นิมโนภาพบุคคลผู้นี้ก็ออกจ่าได้จะหายไป เห็นแต่ว่าสัญญามั่นจำได้ ไม่ใช่ตัวเราจำได้ ผุดขึ้น แล้วหายวับไป นี่เรียกว่าเป็นการเห็นสัญญาเกิดดับแล้ว

๔) **อย่างนี้สังขาร อย่างนี้ความเกิดแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร** สังขารคือตัวการปรุงแต่งใจให้เป็นกุศลหรืออกุศล หรือกลางๆ คิดดีหรือคิดชั่วเข้าข้างสว่างหรือเข้าข้างมืด คนทั่วไปจะเห็นสังขารเกิดขึ้นชัด ต่อเมื่อต้องใช้กำลังใจในการทำบุญหรือก่อบาปเป็นพิเศษ กระทั่งเกิดมโนภาพนักบุญอันสว่างเบา หรือมโนภาพคนบาปอันมืดหนัก พอฝึก เห็นว่า สังขารไม่ใช่บุคคล เป็นเพียงปฏิกิริยาทางใจที่โต้ตอบกับสิ่งกระทบ มโนภาพของนักบุญหรือคนบาปจะหายไป เห็นแต่ว่าคิดดีเพราะปัญญาเป็นผู้คิด ไม่ใช่เราคิดเช่นกัน คิดดีกับคิดชั่วร้ายอาจแข่งกันเกิดดับสลับกันภายในนาทีเดียวเหมือนมีสองคนสู้กันอยู่ ถ้าเห็นเช่นนั้นนับว่าเป็นการเห็นสังขารเกิดดับแล้ว

๕) **อย่างนี้วิญญาณ อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ อย่างนี้ความดับแห่งวิญญาณ** วิญญาณคือความรู้ที่เกิดขึ้นตามประสาทสัมผัส รวมทั้งมโนสัมผัส คือรู้ว่าการมองเห็นรูปด้วยตา ได้ยินเสียงด้วยหู ได้กลิ่นด้วยจมูก ได้ลิ้มรสด้วยลิ้น ได้แตะวัตถุด้วยกาย และได้ทราบด้วยใจ คนทั่วไปจะรู้สึกว่ามีเราเห็น มีเราได้ยิน มีเราได้กลิ่น มีเราลิ้ม มีเราแตะต้อง และมีเราเป็นผู้ทราบเสมอ ต่อเมื่อเจริญสติจนจิตตั้งมั่น รับสัมผัสกระทบต่างๆ ได้ชัด ในขณะที่การรับสัมผัสหนึ่งๆ นั้นเอง มโนภาพผู้เสพสัมผัสจะหายไป รู้ว่า ตามันเห็น ไม่ใช่เราเห็นรู้ว่า หูมันได้ยิน ไม่ใช่เราได้ยิน รู้ว่าจมูกมันได้กลิ่น ไม่ใช่เราได้กลิ่น รู้ว่าลิ้นมันลิ้ม ไม่ใช่เราลิ้ม รู้ว่ากายมันแตะต้อง ไม่ใช่เราแตะต้อง กับทั้งรู้ว่า ใจมันทราบ ไม่ใช่ตัวเราทราบ ถ้ารู้อย่างนี้ ก็นับว่าเป็นการเห็นวิญญาณเกิดดับแล้ว

เมื่อถอดแยกที่ตั้งของอุปาทานในตัวตนออกหมด ตัวตนย่อมปรากฏเป็นของกลวงของว่างเปล่า ของที่ไม่มี ประจุพื้นที่ยืนทะลุหาย และไม่เหลือสิ่งใดเป็นที่พึ่งของตัวตนได้อีก นั่นแหละคือสาระสูงสุดของการฝึกเท่าทันการเกิดดับของขันธ ๕^{๑๐}

^{๑๐} ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๑๑๘-๑๒๓.

เมื่อทราบชัดเรื่องการเกิดและการดับของสิ่งทั้ง ๕ นี้ดีแล้ว หมายความว่าได้รู้จักรูปกับนามอย่างชัดเจนแล้ว เพราะการเกิดและการดับแห่งขั้นธัมมัตถ์ทั้งหมดนั้น ก็คือการเกิดและการดับของรูปและนามนั่นเอง ดู กาย กับ ใจ ภาษาธรรมะเรียกว่า ดู รูป กับ นาม การดู กายกับใจ ต้องมีวิธี โดยใช้พุทธวิธีในการดูตัวเราเอง ตามนัยกายนุสสนาสติปัฏฐาน โดยการดูกาย (รูป) ก่อน เพราะกาย (รูป) ดูง่ายกว่าใจ (นาม) สิ่งที่ยึดต้องได้ก่อนเพื่อน ถ้าไม่ได้สิ่งนี้แล้ว ไม่สามารถได้สิ่งใดอื่นเลย สิ่งนั้นคือมหากุศล ซึ่งเป็นพื้นฐานของกุศลธรรมทั้งหมด ไม่ว่า ฌาน อภิญญา มรรคผล มหากุศล คือใจที่กำหนดตามความรู้สึก หรือ ตามดูอาการ เป็นใจที่ดี ไม่มีโทษ ให้ผลเป็นความสุข ทั้งเป็นเบื้องต้นของฌาน อภิญญา มรรคผล และเป็นมหากุศลจิตที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าเราต้องการเห็นรูปนามตามความเป็นจริง เราต้องมาสร้างสะสมปัญญาเพื่อให้เห็นรูปนามที่เป็นไปในตัวของเราทุกวันนี้ ทำไมเราไม่เห็น เขาเป็น เพราะเรายังไม่มีปัญญาในการเห็นรูปนาม หรือ ปัญญาที่จะเห็นรูปนามยังไม่บังเกิดกับเรา การที่จะสร้างปัญญาในการเห็นรูปนาม เราต้องมาประพฤติปฏิบัติ อย่างที่เรามาปฏิบัตินี้ เมื่อนั่งลงเรียบร้อยแล้วให้ส่งใจไปที่ท้อง แต่ไม่ใช่ดูรูปร่าง ลักษณะของท้องให้ดูอาการเคลื่อนไหวของท้อง หรือดูอาการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุ (ธาตุลม) อาการของท้องจะมีอาการพองขึ้น-ยุบลง และจะมีอาการไม่สม่ำเสมอ บางทีก็มีอาการพองยาวๆ บางทีก็มีอาการพองสั้นๆ เมื่อส่งใจไปที่ท้องและมีอาการพองยาว กำหนดว่า พองหนอ และเมื่อมีอาการยุบยาว กำหนดว่า ยุบหนอ แต่ถ้ามีอาการพองสั้น กำหนดว่า พอง ไม่ต้องใส่คำว่า “หนอ” เมื่อมีอาการพองไว้ ยุบไว้ ให้กำหนดว่า รู้หนอๆ และมีอาการพองตีแน่นขึ้นมาที่หน้าอก ให้กำหนดว่า รู้หนอๆ ต่อเมื่อพองยุบหายไปให้กำหนด นิ่งหนอ ถูกหนอ ให้รู้อาการนิ่ง อาการถูก/สัมผัส/กระทบ^{๑๑} ดังนั้น การกำหนดรูปและนามในขณะนั่งปฏิบัติกรรมฐานจึงต้องอาศัยส่วนท้องเป็นสำคัญ กล่าวคือ จิตที่เข้าไปรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องเป็น นาม รูป ทรงลักษณะของท้องเป็น รูป

^{๑๑} พระครูปลัดประจักษ์ สิริวิณโณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๑๒๗-๑๒๘.

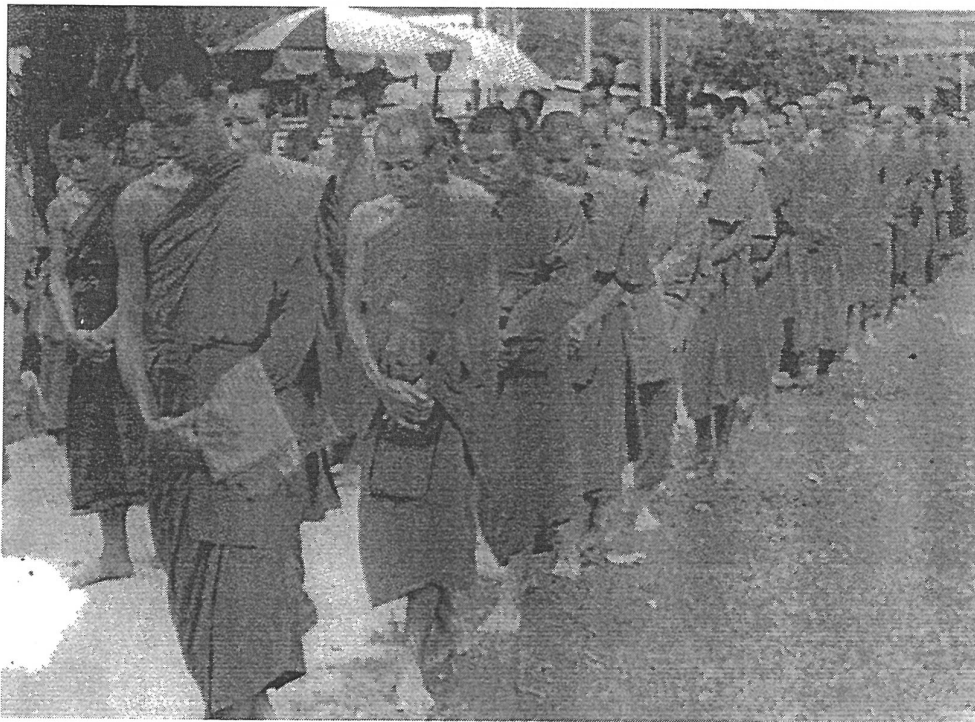
สรุปท้ายบท

วิธีปฏิบัติกรรมฐานนี้ เป็นส่วนหนึ่งของวิธีการปฏิบัติทั้งหมดที่ปรากฏในบทที่ ๓ ผู้ศึกษาสามารถย้อนกลับไปดูเพิ่มเติมได้ ขั้นตอนบางอย่างที่มีความละเอียดมากเกินไปจะยังไม่นำมาใช้ในบทนี้หรือปีการศึกษาต้นๆ นี้ จะไปหนักเอาในปีที่ ๓ และปีที่ ๔ ซึ่งต้องใช้วิธีปฏิบัติเดียวกันนี้ เช่น การยืน การนอน และการยืนกราบ เป็นต้น หรือแม้แต่การนั่งและการเดินเองจะไปเข้มข้นในปีสุดท้าย เช่น นั่งขัดสมาธิเพชรและกำหนด ๔ ระยะเวลา หรือ เดิน ๖ ระยะเวลาและกลับ ๘ คู่ เป็นต้น ที่สำคัญคือข้อกำหนดตามอารมณ์ต่างๆ ของกรรมฐานแต่ละประเภท ซึ่งมีความแตกต่างกันตามความชอบของโยคีผู้ปฏิบัติ อารมณ์ของกรรมฐานมีถึง ๑๑๓ ข้อ ซึ่งอยู่ในสมถกรรมฐาน ๔๐ ข้อ และในวิปัสสนากรรมฐาน ๗๓ ข้อ โยคีผู้ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติได้ตามชอบใจ ที่นำเสนอในบทนี้เป็นเพียงอริยาบถซึ่งเป็น ๑ ใน ๖ เรื่องของกายนุสสนาเท่านั้น ยังมีวิธีการปฏิบัติอีกมากมาย ขอให้ผู้ศึกษาใจเย็นๆ พยายามฝึกหัดปฏิบัติไปที่ละขั้นทีละตอนจนครบวงจรทุกกระบวนการของการปฏิบัติที่ได้เสนอไว้

สำหรับเนื้อหาสาระที่สำคัญในบทนี้อยู่ที่การกราบ การเดิน การนั่ง การส่งอารมณ์ การสออารมณ์ และการกำหนดรูปนามในอริยาบถต่างๆ มีการนั่งและการเดิน เป็นต้น เมื่อผู้ศึกษาและปฏิบัติรู้วิธีการและสามารถกราบกรรมฐาน เดินกรรมฐาน นั่งกรรมฐาน ส่งอารมณ์ สออารมณ์ และกำหนดรูปนามได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอนชัดเจนตามระยะต่างๆ ทั้งการเดินและการนั่งและแยกแยะรูปนามทั้งเวลาเดินและเวลานั่งตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และอารมณ์วิปัสสนาว่าด้วยชั้น ๕ ที่ทำให้เห็นชัดว่า ส่วนนี้เป็นรูป ส่วนนี้เป็นนาม ถือว่าได้บรรลุวัตถุประสงค์แล้ว

คำถามท้ายบท

๑. ทำไมจึงต้องทำจิตให้บริสุทธิ์ ทางที่จะให้จิตบริสุทธิ์คืออะไร มีกี่วิธี วิธีที่นิยมกันมากคืออะไร
๒. การกราบสติปัฏฐานมีความสำคัญอย่างไร มีกี่แบบ อะไรบ้าง
๓. จงอธิบายการเดินจงกรม ๑ ระยะ ตามหลักสติปัฏฐานอย่างถูกต้องและชัดเจน
๔. จงอธิบายขั้นตอนการนั่งกำหนด ๒ ระยะ ให้ครบทุกขั้นตอน
๕. จงบอกวิธีส่งและสวดอารมณ์กรรมฐานโดยสังเขป
๖. อะไรเป็นรูป-นามขณะเดินและนั่งทำสมาธิกรรมฐาน



พระวิปัสสนาจารย์ และ พระโยคี
กำลังเดินจงกรม เพื่อบำเพ็ญสมณธรรมร่วมกัน

เอกสารอ้างอิงประจำบท

จำลอง ดิษยวณิช. **วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณ**. กรุงเทพฯ : เชียงใหม่แสงศิลป์, ๒๕๔๙.

ดั่งดถุณ. **มหาสติปัฏฐานสูตร**. กรุงเทพฯ : บริษัทไพบูลย์อ็อฟเซต จำกัด, ๒๕๕๑.

ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนานิยม**. กรุงเทพฯ : ศิวพร, ๒๕๒๐.

พระมหาทองม้น สุธมฺมจิตฺโตและพระครูปลัดประจาก สิริวณฺโณ. **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔** (ฉบับปรับปรุงใหม่). เชียงใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๔๙.

พระกัมมัญฐานาจารย์ะ อุชนะกาภิวังสะ. **ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, ๒๕๓๕.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ). **บทอบรมกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพฯ : มหา-มกุฏราชวิทยาลัย ม.ป.พ.

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปล. **วิมุตติมรรค** อุปติสสะเถระ รจนา จากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเฮฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, เอส. อาร์. พรินติ้งแมส โปรดักส์. ๒๕๔๘.

พระมหาไสว ญาณวีโร. **คู่มือวิปัสสนาจารย์**. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระมหาสมจินต์ สมฺมาปณฺโณ (ผู้แปล) และคณะ. **กรรมฐานในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. **วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพฯ : ศยามเคเล็ดไทย, ๒๕๓๘.

พระราชวรมนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **พระพุทธประวัติ**. กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, ๒๕๔๒.

_____. **พุทธธรรม**. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

พระราชวรมนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**. กรุงเทพฯ : ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๒๘.

พระอธิการสมศักดิ์ โสโร. **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่,**

กรุงเทพฯ : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๗.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี.** ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก, ๒๕๐๐. กรุงเทพฯ :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **วิสุทธิมคคปกรณ์.** กรุงเทพฯ : วิญญาน, ๒๕๓๙.

_____. **ขุททกนิกาย ธรรมปทอฎกเถา.** กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

_____. **วินัยปิฎก มหาวิภังค์** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **วินัยปิฎก มหาวรรค** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **ทีมนิกาย มหาวรรค** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **แก่นพุทธศาสตร์.** กรุงเทพฯ : เจริญรัฐการพิมพ์, ๒๕๒๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ.** กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

วริยา ชินวรรโณ วารัฎฐา ภาวนานนทและคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความ**

คำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย. กรุงเทพฯ :

ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๔๓.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๒.** กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย,

๒๕๒๘.

สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธรศาสนาแห่งประเทศไทย. **เบญจภาคีกรรมฐาน : คู่มือการปฏิบัติ**

ธรรมเพื่อความพ้นทุกข์. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) และคณะ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** กรุงเทพฯ : ธนาเพรส,

๒๕๔๘.

สุจิตรา อ่อนค้อม. **การฝึกสมาธิ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพฯ : ดอกหญ้ากรุป, ๒๕๔๙.

ภาคผนวก :

ประมวลรายวิชา (Course Syllabus)

๑. หลักสูตร	พุทธศาสตรบัณฑิต
๒. หมวดวิชา	แกนพระพุทธศาสนา
๓. รหัสวิชา	๐๐๐ ๑๕๑ หน่วยกิต (๒) (๑ - ๒ - ๔)
๔. ชื่อวิชา	ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑ Buddhist Meditation I

๕. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความเป็นมา ความหมาย หลักการ วิธีการ และประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๔๐ วิปัสสนาภูมิ ๖ สติปัฏฐาน ๔ หลักธรรมที่ควรรู้ ได้แก่ ภาวนา ๓ นิमित ๓ สมาธิ ๓ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ วสี ๕ นิเวศน์ ๕ อุปกิเลส ๑๖ ให้มีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ และนำไปใช้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเดินจงกรม ๑ ระยะ นั่งกำหนด ๒ ระยะ

๖. วัตถุประสงค์รายวิชา

เพื่อให้ผู้ศึกษามีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องต่อไปนี้

- ๖.๑ ประวัติ ความเป็นมาของการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา
- ๖.๒ ความหมาย หลักการ วิธีการและประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน
- ๖.๓ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน
- ๖.๔ หลักธรรมที่ควรรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน
- ๖.๕ สามารถปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๗. ขอบข่ายเนื้อหารายวิชา

๗.๑ ประวัติและวิวัฒนาการของการปฏิบัติกรรมฐาน	(๒ คาบ)
๗.๒ ความหมายหลักการและประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน	(๑ คาบ)
๗.๓ วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน	(๑ คาบ)
๗.๔ อารมณ์กรรมฐาน	(๓ คาบ)
๗.๕ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐาน	(๔ คาบ)
๗.๖ วิปัสสนากรรมฐานภาคปฏิบัติ	(๑ คาบ)

๘. กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

การบรรยาย การอภิปราย การศึกษาค้นคว้า นำเสนอหน้าชั้น การใช้สื่อประกอบ การสอนและฝึกปฏิบัติ

๙. สื่อการศึกษา

เอกสารประกอบคำบรรยาย หนังสืออ่านประกอบ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์

๑๐. การประเมินผล

จิตพิสัย (ความตั้งใจ ร่วมมือ มารยาท มนุษยสัมพันธ์ ซื่อสัตย์ รับผิดชอบ)	ร้อยละ	๑๐
พุทธิพิสัย (ความรู้ ความเข้าใจ การประยุกต์ใช้ เอกสาร รายงาน สอบกลางภาค)	ร้อยละ	๒๐
ทักษะพิสัย (ความพร้อม ความเชี่ยวชาญ ในการนำเสนอหรือแสดงออกในวิชาการ)	ร้อยละ	๓๐
สอบปลายภาค	ร้อยละ	๔๐
รวม	ร้อยละ	๑๐๐

๑๑. เกณฑ์การประเมินผล และระดับคะแนน

เกณฑ์คะแนน	ความหมาย	ระดับ	ค่าระดับ
๙๐-๑๐๐	ดีเยี่ยม	A	๔.๐
๘๕-๘๙	ดีมาก	B+	๓.๕
๘๐-๘๔	ดี	B	๓.๐
๗๕-๗๙	พอใช้	C+	๒.๕
๗๐-๗๔	ค่อนข้างพอใช้	C	๒.๐
๖๕-๖๙	ค่อนข้างอ่อน	D+	๑.๕
๖๐-๖๔	อ่อน	D	๑.๐
ต่ำกว่า ๖๐	ไม่ผ่าน	F	๐

๑๒. เอกสารอ่านประกอบ และแหล่งเรียนรู้

๑๒.๑ เอกสารประกอบการสอนรายวิชา ๐๐๐ ๑๕๑

๑๒.๒ หนังสือ วารสาร รายงาน เกี่ยวกับองค์กร สมาคม มูลนิธิทางพระพุทธศาสนา
ไทย/อังกฤษ

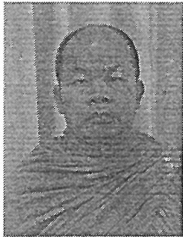
๑๒.๓ หนังสือ ตำรา เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนา

๑๑. แผนการสอน

ลำดับที่	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน
๑	ปฐมนิเทศในห้องเรียน - รายวิชา - แผนการสอน - การประเมินผลกลางภาคและปลายภาค - อื่น ๆ	- การบรรยาย - มอบหมายงานค้นคว้า
๒-๓	ประวัติและวิวัฒนาการของการปฏิบัติกรรมฐาน - ก่อนสมัยพุทธกาล - สมัยพุทธกาล - หลังพุทธปรินิพพาน - ในประเทศไทยปัจจุบัน	- การบรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - ฝึกปฏิบัติ
๔	ความหมายของกรรมฐาน หลักการสำคัญของการปฏิบัติ ประโยชน์ของการปฏิบัติ	- การบรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - ฝึกปฏิบัติ
๕-๗	บุพกิจ วิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	- การบรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - ฝึกปฏิบัติ
๘	สอบกลางภาค	สอบข้อเขียน
๙-๑๑	อารมณ์กรรมฐาน - สมถกรรมฐาน ๔๐ - วิปัสสนากรรมฐาน ๗๓ - สติปัฏฐาน	- การบรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - ฝึกปฏิบัติ
๑๒-๑๓	หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ - ภาวนา ๓ - นิमित ๓ - สมาธิ ๓ - รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔	- การบรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - ฝึกปฏิบัติ
๑๔-๑๕	หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ - วสี ๕ - นิเวศน์ ๕ - อุกิเลส ๑๖	- การบรรยายประกอบสื่อ - ถามตอบ - รายงานหน้าชั้น หรือเอกสาร
๑๖	สอบปลายภาค	ข้อเขียน สัมภาษณ์ หรือปฏิบัติ

คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหารายวิชา

“ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑”



พระครูปริยัตยานุศาสน์ (ไสว เทวปุณฺณ/เทพบุญ)

น.ธ.เอก, ป.ธ.๔, B.A.(Pali Buddhism), M.A.(phil), Ph.D.(phil.)

มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๙๔-๓๖๙๑, ๐๘-๕๙๖๖-๐๙๐๘

E-mail : watfaihinmcu@yahoo.com

บทที่ ๓ วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน และ

บทที่ ๖ วิปัสสนากรรมฐานภาคปฏิบัติ ตอนที่ ๑



พระมหานิพนธ์ มหาอมรรักษ์โต (แสงแก้ว)

ป.ธ.๙, ศษ.บ.(ภาษาไทย-สังคมศึกษา), พธ.บ.(ภาษาไทย), พธ.ม.(พระพุทธศาสนา)

มจร วิทยาเขตขอนแก่น โทร. ๐๘-๑๐๖๐-๐๕๐๐, ๐๘-๙๑๕๒-๓๘๓๖

E-mail : nipon2512@hotmail.com

บทที่ ๓ วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน



พระมหาสวธิ์ ปภัสโร (วิราม)

น.ธ.เอก, ป.ธ.๕, พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา), อ.ม.(จริยศาสตร์)

มจร วิทยาลัยสงฆ์เลย โทร. ๐๘-๔๖๔๖-๐๐๕๑

E-mail : poori-ya@hotmail.com

บทที่ ๔ อารมณกรรมฐาน

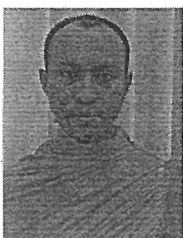


พระมหากัณหา ปิยสีโล

ป.ธ.๙, พธ.บ., M.A.

มจร คณะครุศาสตร์ โทร. ๐-๒๔๓๗-๘๙๓๐

บทที่ ๔ อารมณกรรมฐาน



พระครูสมุทรรงค์ โมลิตธมโม (แจ้งอุทิศ)

น.ธ.เอก, ปว.ค., พธ.บ.(พระพุทธศาสนา), กศ.ม.(บริหารการศึกษา)

มจร วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ โทร. ๐๘-๙๕๖๒-๑๒๖๖

E-mail : mr.kampong@hotmail.com

บทที่ ๓ วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน และ

บทที่ ๖ วิปัสสนากรรมฐานภาคปฏิบัติ ตอนที่ ๑



พระครูสาธุกิจโกศล (สิทธิชัย จานจาโร/เดชกุลรัสมย์)

น.ธ.เอก, ป.ธ.๑-๒, พธ.บ.(บริหารการศึกษา), กศ.ม.(บริหารการศึกษา)

มจร วิทยาเขตสุรินทร์ โทร. ๐๘-๕๘๕๖-๒๙๕๘

E-mail : banchong-mcu@hotmail.com

บทที่ ๒ ความหมาย หลักการและประโยชน์ของกรรมฐาน



พระครูสารธรรมรังษี (สุพล สุปญฺโญ/ศรีลาวงษ์)

น.ธ.เอก, พธ.บ.(การสอนสังคม), M.B.A.(บริหารธุรกิจ)

มจร วิทยาเขตอุบลราชธานี โทร. ๐๘-๗๘๗๑-๔๐๑๙

บทที่ ๒ ความหมาย หลักการและประโยชน์ของกรรมฐาน



อาจารย์สุนิตย์ เรืองธรรม

น.ธ.เอก, ป.ธ.๖, พ.ม., B.A.(Pali Buddhism), M.A.(Philosophy)

มจร วิทยาเขตพะเยา โทร. ๐๘-๙๔๓๐-๗๕๖๙

E-mail : sunit_mcu@yahoo.co.th

บทที่ ๕ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐาน