Dhammakaya Open University, California, USA

สมาธิ 4

หลักการเจริญกัมมัฏฐาน

MD 204 The Fundamental Principles of Samatha and Vipassana Meditation

หลักสมถวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน

คำนำ

วิชา MD 204 สมาธิ 4 : หลักสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน มุ่งให้นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับหลักสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งถือเป็นหลักปฏิบัติสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา ในการศึกษาชุดวิชานี้ จึงมุ่งหวังให้นักศึกษาได้พยายามศึกษาด้วยความละเอียด และทำความเข้าใจให้มาก เนื่องจากชุดวิชานี้เป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความเข้าใจในหลักปฏิบัติของพระมงคลเทพมุนี ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดจากผลแห่งการปฏิบัติธรรม มีความละเอียดลึกซึ้ง

การจัดทำเอกสารประจำกลุ่มวิชานี้ แม้จะมีการตรวจทานแก้ไขปรับปรุงเนื้อหามาหลายครั้ง แต่ก็อาจจะมีสิ่งที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้รู้หรือท่านผู้อ่านที่ได้พบข้อผิดพลาด จะได้ให้ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงพัฒนาเนื้อหาสาระให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

คณะกรรมการประจำชุดวิชาสมาธิ

สารบัญ

คำนำ **(ก)**

สารบัญ **(ข)**

รายละเอียดรายวิชา **(ค)**

วิธีการศึกษา **(ง)**

บทที่ 1 กัมมัฏฐานและวิธีปฏิบัติในพระไตรปิฎก **1**

1.1 กัมมัฏฐานคืออะไร 7

1.2 กัมมัฏฐานและคำที่เกี่ยวข้องในเรื่องการฝึกจิต 9

1.3 ประเภทของกัมมัฏฐาน 11

1.4 จุดมุ่งหมายของกัมมัฏฐาน 11

1.5 วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก 15

บทที่ 2 สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา **29**

2.1 สมถกัมมัฏฐาน 35

2.2 วิปัสสนากัมมัฏฐาน 40

2.3 ความสัมพันธ์ของสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน 43

2.4 ความแตกต่างระหว่างสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน 45

บทที่ 3 สมถะและวิปัสสนาตามหลักคำสอนพระมงคลเทพมุนี **47**

3.1 สมถกัมมัฏฐาน 53

3.2 วิปัสสนากัมมัฏฐาน 59

3.3 ความแตกต่างระหว่างสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน 62

บทที่ 4 กิจเบื้องต้นก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน **65**

4.1 ตั้งอยู่ในศีลอันบริสุทธิ์ 71

4.2 ตัดมหาปลิโพธ 10 ประการ 72

4.3 เข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัฏฐาน 74

4.4 เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิภาวนา 78

4.5 ตัดความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ 80

4.6 มีอัชฌาสัย 6 ประการของพระโพธิสัตว์ 81

4.7 การรับกัมมัฏฐาน 81

บทที่ 5 จริตกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน **85**
5.1 ประเภทและลักษณะของจริต 91
5.2 เหตุที่มีจริตต่างกัน 93
5.3 ลักษณะเป็นเครื่องสังเกตจริต 96
5.4 คู่แห่งจริต 103
5.5 กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริต 104
บทที่ 6 สัปปายะในการรักษากัมมัฏฐาน **109**
6.1 ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม 115
6.2 สถานที่ควรไป (โคจร) และไม่ควรไป (อโคจร) 116
6.3 ถ้อยคำอันไม่สมควร และถ้อยคำอันสมควร 119
6.4 บุคคลที่ไม่สมควร และบุคคลที่สมควร 121
6.5 อาหารที่ไม่สมควร และอาหารที่สมควร 122
6.6 อากาศที่ไม่สบาย และอากาศที่สบาย 122
6.7 อิริยาบถที่ไม่สบาย และอิริยาบถที่สบาย 122
ภาคผนวก **127**
บรรณานุกรม **149**

รายละเอียดวิชา

1. คำอธิบายรายวิชา MD 204 สมาธิ 4 : หลักสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ศึกษาความหมายของกัมมัฏฐาน วิธีปฏิบัติ และหลักสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักเบื้องต้นก่อนเจริญกัมมัฏฐาน ในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และจากพระธรรมเทศนาของพระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

2. วัตถุประสงค์รายวิชา

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ในหลักสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก และในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

2. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ในหลักสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักคำสอน ของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

3. รายชื่อบทที่เรียน

บทที่ 1 กัมมัฏฐานและวิธีปฏิบัติในพระไตรปิฎก
บทที่ 2 สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา
บทที่ 3 สมถะและวิปัสสนาตามหลักคำสอนพระมงคลเทพมุนี
บทที่ 4 กิจเบื้องต้นก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน
บทที่ 5 จริตกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน
บทที่ 6 สัปปายะในการรักษากัมมัฏฐาน

วิธีการศึกษา

1. การเตรียมตัวเพื่อการศึกษาด้วยตนเอง

ในการศึกษาเนื้อหาวิชาสมาธิ 4 หลักสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน นักศึกษาควรปฏิบัติดังนี้

1. ใช้เวลาศึกษาอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง และควรศึกษาให้จบแต่ละบทภายใน 1-2 สัปดาห์

2. ควรทำแบบฝึกหัดก่อนบทเรียน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ และทำกิจกรรมในระหว่างบทเรียนตามที่กำหนดไว้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นภาคปฏิบัติ เมื่อศึกษาบทเรียนเสร็จแล้วควรตรวจสอบความรู้ความเข้าใจในบทเรียนด้วยการทำแบบฝึกหัดท้ายบท

3. เนื่องจากวิชาสมาธิเป็นวิชาที่เน้นภาคปฏิบัติ จึงขอให้นักศึกษาใช้เวลาในการทำภาคปฏิบัติด้วยการ ฝึกสมาธิในแต่ละวันเป็นประจำควบคู่ไปกับการศึกษาบทเรียนในแต่ละบท

2. การประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียน

ให้นักศึกษาทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนในกิจกรรมก่อนเรียนในแต่ละบท เพื่อวัดพื้นความรู้เดิมของนักศึกษาว่ามีความรู้ในเนื้อหาที่จะศึกษามากน้อยเพียงใด และควรมุ่งสนใจในเนื้อหาใดที่นักศึกษายังขาดความรู้หรือมีความรู้น้อย หลังจากศึกษาเอกสารการสอนโดยตลอดทั้งบทแล้ว ขอให้นักศึกษาทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนในกิจกรรมท้ายบท ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาทราบว่าได้รับความรู้เพิ่มขึ้นจากเดิมมากน้อยเพียงใด และมีความรู้ในเนื้อหาอยู่ในเกณฑ์พอที่จะข้ามไปศึกษาบทต่อไปได้หรือไม่ ขอให้นักศึกษาพึงตระหนักว่าการทำแบบประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเองเท่านั้นจึงจะได้ผล

3. การศึกษาเอกสารการสอน

ก่อนศึกษาเนื้อหาในแต่ละบท ขอให้ศึกษาแผนการสอนประจำบทว่าในบทนั้น ๆ มีกี่ตอน มีหัวเรื่องอะไรบ้าง ศึกษาแนวคิดและวัตถุประสงค์แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

เมื่ออ่านรายละเอียดของเนื้อหาในแต่ละบทจบแล้ว ควรบันทึกสาระสำคัญของแต่ละเรื่องและปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดไว้ในท้ายบท ก่อนจะศึกษาเรื่องอื่น ๆ ต่อไป การปฏิบัติกิจกรรมนี้จะช่วยให้นักศึกษาสามารถประเมินผลตนเองได้ว่า นักศึกษามีความเข้าใจในสิ่งที่อ่านมากน้อยเพียงใด อันจะเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษา ในแง่ของการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและมีคุณค่าต่อชีวิตอย่างแท้จริง ฉะนั้นนักศึกษาจึงควรปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่างด้วยตนเองและอย่างต่อเนื่อง

4. การทำกิจกรรม

นักศึกษาควรบันทึกสาระสำคัญและทำกิจกรรมทุกอย่างที่ได้รับมอบหมาย เพราะกิจกรรมเหล่านี้จำเป็นมาก สำหรับการศึกษาชุดวิชานี้ และควรทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมด้วยตนเองก่อนตรวจคำตอบจากแนวตอบท้ายบท

5. ศึกษาผ่านบทเรียนทางการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียมและสื่อเสริม

เนื่องจากการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียม ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิศึกษาธรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม เป็นสื่อที่มีการนำเสนอสาระความรู้และนำไปสู่การปฏิบัติ และสามารถติดตามชมและศึกษารายการต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการศึกษาวิชาสมาธิเป็นอย่างดี นักศึกษาควรจะหาโอกาสรับชมและศึกษารายการที่เกี่ยวกับการทำสมาธิ โดยทำความเข้าใจในเนื้อหาพร้อมทั้งควรศึกษาเพิ่มเติมจากสื่อสอนเสริมบทเรียน ซึ่งทางมหาวิทยาลัยได้ผลิตขึ้นเพื่อประกอบการเรียนโดยตรง โดยนักศึกษาสามารถศึกษาสื่อเพิ่มเติมทางช่องทางออนไลน์ดังนี้

- GBN : Global Buddhist Network
- Youtube : DOU Channel
- facebook : DOU Broadcasting Channel
- Facebook Live : https://www.facebook.com/dbc072/

6. การสอบ

การศึกษาวิชาสมาธิ มีการวัดผลด้วยการสอบแบบปรนัย อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิชาสมาธินี้ แม้การวัดผลการเรียนด้วยการสอบข้อเขียนจะมีความสำคัญในการประเมินผลการเรียนของนักศึกษา แต่สิ่งสำคัญอย่างยิ่งก็คือนักศึกษาจะต้องได้ปฏิบัติสมาธิ และมีประสบการณ์ในการทำสมาธิด้วยตนเอง

บทที่ 1
กัมมัฏฐานและวิธีปฏิบัติในพระไตรปิฎก

บทที่ 1
กัมมัฏฐานและวิธีปฏิบัติในพระไตรปิฎก

1.1 กัมมัฏฐานคืออะไร

1.1.1 ความหมายของกัมมัฏฐาน

1.1.2 ความหมายของกัมมัฏฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

1.2 กัมมัฏฐานและคำที่เกี่ยวข้อง

1.2.1 สมาธิ

1.2.2 ภาวนา

1.3 ประเภทของกัมมัฏฐาน

1.4 จุดมุ่งหมายของกัมมัฏฐาน

1.4.1 กัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติมีไว้เพื่อทำให้จิตสงบจากกิเลส

1.4.2 กัมมัฏฐานเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์

1.4.3 กัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นเข้าสู่พระนิพพาน

1.5 วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

1.5.1 การเจริญสมาธิวิธีธรรมชาติ

1.5.2 การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท 4

1.5.3 การเจริญสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ

แนวคิด

1. กัมมัฏฐาน เป็นคำที่มุ่งหมายถึงวิธีการฝึกอบรมจิตและวัตถุที่ใช้ในการฝึกจิต โดยมีคำที่ใช้แทนกันได้ คือ สมาธิ และภาวนา

2. กัมมัฏฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา กล่าวไว้ว่ามี 2 ประเภท คือ สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

3. การปฏิบัติกัมมัฏฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ฝึกได้ทำจิตให้สงบ รู้เท่าทันเหตุการณ์ในชีวิตตามความเป็นจริง ไม่หวั่นไหวไปตามสุขทุกข์ที่เกิดขึ้น และที่สำคัญคือเพื่อการหลุดพ้นจากวัฏสงสารเข้าสู่พระนิพพาน

4. การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก มีวิธีการที่เป็นหลัก คือ การปฏิบัติกัมมัฏฐานที่เป็นไปตามธรรมชาติ การปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยใช้อิทธิบาท 4 และการปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยใช้สติเป็นตัวนำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายความหมายของคำว่ากัมมัฏฐาน และคำที่ใช้แทนกันได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกประเภทของกัมมัฏฐานได้
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายจุดมุ่งหมายของกัมมัฏฐานได้
4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกได้

บทที่ 1
กัมมัฏฐานและวิธีปฏิบัติในพระไตรปิฎก

ในชุดวิชาสมาธิที่ผ่านมา นักศึกษาได้ศึกษาหลักพื้นฐานของการเจริญสมาธิ ทำให้ทราบแนวทางในการปฏิบัติสมาธิในชีวิตประจำวัน และได้ฝึกปฏิบัติกันอย่างจริงจังมาแล้ว สำหรับในบทเรียนนี้นักศึกษาจะได้ศึกษาเรื่องราวพื้นฐานเกี่ยวกับหลักทฤษฎีของการเจริญสมาธิภาวนา หรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก เพื่อทำความเข้าใจในหลักปฏิบัติที่ถูกต้องยิ่ง ๆ ขึ้นไป

1.1 กัมมัฏฐานคืออะไร

คำว่า กัมมัฏฐาน เป็นคำที่ติดปากชาวพุทธมานานแล้ว โดยเฉพาะผู้ที่ชอบเข้าวัดฟังธรรมและศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับการฝึกจิต หลาย ๆ ท่านเมื่อพูดถึงคำนี้ อาจจะนึกถึงภาพของพระธุดงค์ที่เคร่งครัดในการปฏิบัติ มีปกติเดินทางไปตามที่ต่าง ๆ เพื่อแสวงหาที่สงบ และปฏิบัติธรรม บางท่านก็จะนึกถึงภาพของผู้คนที่กำลังหลับตาในท่านั่งขัดสมาธิ แล้วท่องบ่นคำภาวนาซ้ำ ๆ หรืออีกหลาย ๆ อย่างที่จะนึกจินตนาการ แต่ส่วนใหญ่มักจะเข้าใจว่ากัมมัฏฐานเป็นเรื่องของการฝึกสมาธิ เพื่อให้นักศึกษาทราบและเข้าใจในความหมายของคำนี้ได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้นจึงจะได้อธิบายขยายความต่อไป

1.1.1 ความหมายของกัมมัฏฐาน

คำว่า กัมมัฏฐาน เมื่อแปลโดยรากศัพท์แล้ว หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546: 16) หรือที่ตั้งแห่งการกระทำ คำว่า กัมมัฏฐาน ในพระไตรปิฎกใช้เป็นคำกลาง ๆ ที่หมายถึงทั้งสถานที่ประกอบการงาน หรือแหล่งแห่งการงาน หรือธุรกิจของผู้ครองเรือนก็ได้ หรือหมายถึงวิธีการเจริญสมาธิก็ได้ ดังที่ปรากฏข้อความในสุภสูตร ที่สุภมาณพได้ทูลถามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในเรื่องผลของฐานะแห่งการงาน หรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ระหว่างของคฤหัสถ์ที่มีการตระเตรียมมากมีกิจที่ต้องทำมาก กับบรรพชิตที่มีการตระเตรียมน้อย มีกิจที่ต้องทำน้อย ว่าอย่างไหนจะมีผลมากกว่ากัน พระพุทธองค์จึงตรัสตอบว่า

“เสยฺยถาปิ มาณว กสิเยว กมฺมฏฺฐานำ มหตฺถำ มหากิจฺจำ มหาธิกรณำ มหาสมารมฺภำ สมฺปชฺชมานำ มหปฺผลำ โหติ เอวเมว โข มาณว ฆราวาสกมฺมฏฺฐานำ มหตฺถำ มหากิจฺจำ มหาธิกรณำ มหาสมารมฺภำ สมฺปชฺชมานำ” (ม. ม. 13/ 652/ 713 บาลี.สยามรัฐ)

“ดูก่อนมาณพ เปรียบเหมือนฐานะคือกสิกรรม ที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีอธิกรณ์มาก มีความเริ่มมาก เมื่อวิบัติย่อมมีผลน้อยฉันใด ฐานะแห่งการงานของฆราวาสก็ฉันนั้นเหมือนกัน ที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีอธิกรณ์มาก มีการเริ่มมาก เมื่อวิบัติย่อมมีผลน้อย ฐานะคือกสิกรรมนั่นแล ที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีอธิกรณ์มาก มีการเริ่มมาก เมื่อเป็นสมบัติย่อมมีผลมากฉันใด ฐานะแห่งการงานของฆราวาสก็ฉันนั้นเหมือนกัน ที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีอธิกรณ์

มาก มีการเริ่มมาก เมื่อเป็นสมบัติ ย่อมมีผลมาก การงานคือการค้าขายที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย มีอธิกรณ์น้อย มีการเริ่มน้อย เมื่อวิบัติย่อมมีผลน้อยฉันใด ฐานะแห่งการงานฝ่ายบรรพชาก็ฉันนั้นเหมือนกัน ที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย มีอธิกรณ์น้อย มีการเริ่มน้อย เมื่อวิบัติย่อมมีผลน้อย ฐานะแห่งการงานคือการค้าขายนั่นแล ที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อยมีอธิกรณ์น้อย มีการเริ่มน้อย เมื่อเป็นสมบัติย่อมมีผลมากฉันใด ฐานะแห่งการงานฝ่ายบรรพชาก็ฉันนั้นเหมือนกัน ที่มีความต้องการน้อยมีกิจน้อย มีอธิกรณ์น้อย มีการเริ่มน้อย เมื่อเป็นสมบัติย่อมมีผลมาก" (ม.ม. 21/713/ 430 แปล.ฉบับหลวง)

คำว่า กัมมัฏฐาน ในพระสูตรนี้ จึงหมายถึงการดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพ ของคฤหัสถ์และบรรพชิต คำนี้ในฝ่ายคฤหัสถ์สามารถใช้ในความหมายของการประกอบอาชีพทั่วไปได้ ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิตมีความหมาย กว้างครอบคลุมถึงกิจวัตรทุกประเภทที่บรรพชิตควรปฏิบัติ ตลอดถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อละกิเลสด้วย

1.1.2 ความหมายของกัมมัฏฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

สำหรับความหมายของคำว่า กัมมัฏฐาน ที่มีความหมายแคบลงและเราคุ้นเคยกันว่าหมายถึง การอบรมจิต หรือเป็นการเจริญสมาธินั้น เป็นคำรุ่นหลังที่พระอรรถกถาจารย์ชาวพุทธใช้กัน โดยเฉพาะพระพุทธโฆษาจารย์หรือพระพุทธโฆสะ ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่อธิบายเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา เป็นคัมภีร์ที่ได้รับการยกย่องว่า

สรุปสาระสำคัญของคำสอนในพระพุทธศาสนาไว้ ได้ใช้คำว่า กัมมัฏฐานนี้ในวิสุทธิมรรคว่า หมายถึง อารมณ์กัมมัฏฐาน 40 อย่าง เพื่อการบรรลุสมาธิ (พระ ดร. พี วชิรญาณมหาเถร,-2534: 35) พระอนุรุทธเถระผู้รจนาคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่ย่อเนื้อความในอภิธรรมทั้ง 7 คัมภีร์ไว้ ใช้คำว่ากัมมัฏฐานนี้ เพื่ออธิบายถึงอารมณ์และวิธีเจริญสมาธิและวิปัสสนา (พระ ดร. พี-วชิรญาณมหาเถระ, 2534: 35)

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ อธิบายความหมายของคำว่า กัมมัฏฐาน ไว้ว่า ที่ตั้งของการกระทำ หมายถึง อารมณ์ของการอบรมจิตเพื่อให้ใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง การกระทำอันเป็นที่ตั้ง (ของความสุขพิเศษ) หมายถึง การเจริญภาวนา

ส่วนในคัมภีร์อภิธัมมัตถภาวินี อธิบายความหมายของคำว่า กัมมัฏฐานไว้ 2 ประการ ได้แก่

1) กัมมัฏฐาน คือ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของการกระทำ เพราะเป็นที่ดำเนินไปแห่งการเจริญภาวนาทั้งสองอย่าง

2) กัมมัฏฐาน คือ ลำดับภาวนาอันเป็นเหตุใกล้ของการกระทำ เพราะเป็นเหตุใกล้ของการบำเพ็ญเพียรยิ่ง ๆ ขึ้นไป (พระคันธสาราภิวงศ์ แปล, 2546: 760)

1. กัมมัฏฐาน หมายถึง อารมณ์ ดังได้กล่าวแล้วว่า กัมมัฏฐานมีความหมายได้ 2 อย่างคือ อารมณ์และวิธีเจริญสมาธิ สำหรับคำว่า กัมมัฏฐานที่หมายถึงอารมณ์นี้ โดยปกติจะบ่งถึงวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งใจหรือความคิดไปจดจ่ออยู่ โดยใช้อารมณ์นั้นเป็นสิ่งสนับสนุนหรือเป็นกัมมัฏฐาน ในทาง

จิตวิทยาคำนี้จะบ่งถึงวัตถุที่เกี่ยวเนื่องกับความรู้สึก และความคิดที่เป็นนามธรรม ซึ่งเมื่อมีการสัมผัสกันแล้วย่อมก่อให้เกิดกระบวนการแห่งการรู้แจ้งขึ้น เมื่อกล่าวโดยทั่วไปแล้ว คำนี้หมายถึงสิ่งภายนอก อันใด อันหนึ่งซึ่งปรากฏขึ้นทางประสาททั้ง 5 ของมนุษย์ และหมายถึงความประทับใจ ซึ่งเกิดจากประสาทสัมผัสกับสิ่งภายนอกนั้น ซึ่งความหมายหลังนี้ ให้ความสนับสนุนแก่จิตและทำให้จิตยึดเหนี่ยวแนวคิด อย่างใดอย่างหนึ่ง ตามหลักคำสอนในคัมภีร์อภิธรรม จิตจะไม่เกิดกระบวนการรับรู้ จนกว่าจะได้รับการ กระตุ้นจากวัตถุภายนอกที่มากระทบประสาททั้ง 5 วัตถุภายนอก เหล่านี้เรียกว่า อารมณ์ เป็นวัตถุที่สนับสนุนยึดเหนี่ยวจิต ดังนั้นอารมณ์จึงบ่งถึงวัตถุภายนอกซึ่งตารับรู้ และภาพแทนสิ่งเหล่านั้น หรือความประทับใจต่อสิ่งเหล่านั้นซึ่งเกิดขึ้นในจิต และกระตุ้นใหกระบวนการคิดทำงาน (พระ ดร. พี วชิรญาณมหาเถระ, 2534: 35) หากจะสรุปให้ง่าย อารมณ์ก็คือ วัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ให้เกิดสมาธิหรือวัตถุ ที่ใช้ฝึกจิตมีกสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสติ 10 เป็นต้น

2. กัมมัฏฐาน หมายถึง วิธีการเจริญสมาธิ กัมมัฏฐานที่หมายถึงวิธีการเจริญสมาธิ คือ วิธีการปฏิบัติเพื่อให้การภาวนาดำเนินไปอย่างถูกต้องจนกว่าจะสำเร็จ โดยเพ่งเล็งถึงการเลือกสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกที่อำนวยให้เกิดความสำเร็จงานทางใจเป็นสำคัญ สิ่งแวดล้อมนั้นได้แก่ อาคาร สถานที่ บทภาวนา ความพร้อมของจิตใจ และการอุทิศเวลาให้กับการฝึกใจ

1.2 กัมมัฏฐานและคำที่เกี่ยวข้อง ในเรื่องของการฝึกจิต

นอกเหนือจากคำว่า กัมมัฏฐานที่นักศึกษาได้พบแล้ว นักศึกษามักจะได้ยินคำอีกหลาย ๆ คำ ที่หมายถึง เรื่องของการฝึกจิต เช่น สมาธิ การเจริญภาวนา เป็นต้น ดังนั้นนักศึกษาจะได้ศึกษาเพิ่มเติมในคำเหล่านี้

1.2.1 สมาธิ

คำว่า สมาธิ เป็นศัพท์สำคัญ ที่ถือว่าเป็นศัพท์ดั้งเดิมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้ด้วยพระองค์เอง เพราะศัพท์นี้ปรากฏในธัมมจักกัปปวัตนสูตรอันเป็นปฐมเทศนาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า สัมมาสมาธิ เพื่อบ่งบอกถึงข้อปฏิบัติสายกลางเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน ในทางวิชาการคำว่า สมาธิ มีความหมายถึงระดับของจิต และวิธีที่กำหนดขึ้นเพื่อก่อให้เกิดจิตระดับนั้นขึ้นมา (พระ ดร.-พี วชิรญาณมหาเถระ, 2534: 25)

ในบทสนทนาระหว่างนางธรรมทินนาภิกษุณีกับอุบาสก นามว่า วิสาขะ ซึ่งปรากฏในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ได้มีการอธิบายว่า สมาธิมีความหมายถึงทั้งระดับของจิต และเป็นวิธีการฝึกจิตแบบหนึ่ง อุบาสกวิสาขะ ถามว่า พระแม่เจ้า ธรรมอะไรเป็นสมาธิ ธรรมเหล่าไรเป็นนิมิตแห่งสมาธิ ธรรมเหล่าไรเป็นปริกขารของสมาธิ สมาธิภาวนาอย่างไร ธรรมทินนาภิกษุณี ตอบว่า คุณวิสาขะ ความที่จิตเป็นสภาพมีอารมณ์อันเดียว อันนี้เป็นสมาธิ สติปัฏฐาน 4 เป็นนิมิตแห่งสมาธิ สัมมัปปธาน 4 เป็นปริกขารของสมาธิ ความเสพธรรมเหล่านั้นเนือง ๆ การให้ธรรมเหล่านั้นเจริญ การทำให้ธรรมนั้นมากขึ้น

อันนี้เป็นสมาธิภาวนา (ม. ม. 19/508/327 แปล.มมร.)

จากบทสนทนานั้นพบว่า สมาธิ หมายถึง สภาวะของจิตระดับหนึ่ง ที่ตรงกับภาษาบาลีว่า จิตฺตสฺส เอกคฺคตา หมายถึง ความที่จิตมีธรรมชาติเป็นอารมณ์เดียว คำจำกัดความนี้เป็นคำจำกัดความที่พบได้ในพระสูตรต่าง ๆ ในวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ได้ให้คำจำกัดความเช่นเดียวกัน แต่ให้ความหมายของสมาธิมากยิ่งขึ้นว่า กุสลจิตฺเตกคฺคตา ซึ่งหมายถึง ความเป็นหนึ่งของจิตที่เป็นกุศล

นอกจากนี้ สมาธิยังหมายถึง วิธีหรือระบบแห่งการฝึกสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่สภาพของจิตที่สมดุล และสงบ วิธีการฝึกจิตนี้จึงเรียกว่า สมาธิ หรือสมาธิภาวนา ดังที่นางธรรมทินนาได้ยกมากล่าวว่า วิธีถึงสมาธิ ก็คือภาวนานั่นเอง แต่เมื่อใช้คำว่าสมาธิในความหมายว่า วิธี จะต้องเข้าใจว่าหมายถึง ระบบซึ่งนำไปสู่สมาธิในขั้นต้นคือ ก่อนจะบรรลุวิปัสสนา (พระ ดร. พี วชิรญาณมหาเถระ, 2534: 27)

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า คำว่า สมาธิ หมายถึงสภาพของจิตซึ่งจะต้องผ่านการพัฒนาด้วยวิธีการฝึกที่มีระบบนั่นเอง

1.2.2 ภาวนา

คำว่า ภาวนา เป็นคำที่บ่งถึงการปฏิบัติเพื่อฝึกจิตอย่างเดียวเท่านั้นในลักษณะที่กว้างขวาง คำนี้ครอบคลุมถึงระบบทั้งหมด เมื่อคำว่า ภาวนา ปรากฏในคัมภีร์ต่าง ๆ โดยปกติจะบ่งถึงการปฏิบัติ หรือการปลูกฝังสมาธิ คำว่า ภาวนา มักใช้ร่วมกับคำซึ่งบ่งถึงอารมณ์ของกัมมัฏฐาน เช่น ฌานภาวนา สมาธิภาวนา เมตตาภาวนา เป็นต้น เพื่อแบ่งแยกสมาธิชนิดต่าง ๆ ออกไป และนิยมใช้คู่กับคำว่า จิต คือ จิตตภาวนา ซึ่งหมายถึง การอบรมจิต หรือการพัฒนาจิต ในระหว่างการฝึกสมาธิอันมีระบบนั้น จิตย่อมได้รับการฝึกจนกระทั่งอำนาจจิตทั้งหมดถูกนำเข้ามารวมกัน เมื่อสมาธิได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่และจิตก็บรรลุถึงความเป็นใหญ่ในตัวเอง ในสภาพเช่นนี้ จิตย่อมสามารถต้านทานกระแสแห่งความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ก็ตาม จิตย่อมสามารถทนต่อความเจ็บปวดปางตายและตั้งอยู่อย่างไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งยั่วเย้าทางประสาทสัมผัส ดังนั้นการฝึกสมาธิจึงเรียกว่า จิตตภาวนา และเกี่ยวพันถึงการอบรมทางจิตและทางร่างกาย ระบบของการฝึกสมาธิทั้งหมด อธิบายไว้ในหนังสือคัมภีร์ วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ โดยใช้คำว่า จิตตภาวนา ในการเจริญภาวนา นอกจากมีการดำเนินไปของจิตแล้ว ยังมีการใช้คำกล่าวบางอย่างขณะเจริญภาวนาแบบต่าง ๆ เช่น ใช้คำว่า ปฐวีในการเพ่งกสิณ ใช้คำว่าขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ในการแผ่เมตตา เช่นนี้ก็เรียกว่า

ภาวนานอกจากนี้ คำว่า ภาวนา ยังเป็นการคิดในลักษณะพิเศษอย่างหนึ่งเพื่ออบรมคุณธรรมบางอย่างให้มีในตน เช่น เมื่อเจริญเมตตาภาวนาบุคคลจะไม่คิดถึงเฉพาะมิตรภาพเท่านั้น แต่จะต้องทำให้มิตรภาพเกิดขึ้น และเจริญมากยิ่งขึ้นในใจของเขาด้วย เพื่อจะได้ขจัดเสียซึ่งความคิดผูกพยาบาท ความคิดเกลียดชัง และความคิดอื่น ๆ ที่จะมีต่อศัตรู และในที่สุดผู้ปฏิบัติก็จะมีความเป็นมิตรต่อสรรพสัตว์ทั้งปวงในความหมายนี้ภาวนาจึงเป็นคุณธรรมที่เหมาะสมยิ่ง (พระ ดร. พี วชิรญาณมหาเถระ, 2534: 28)

โดยสรุป คำว่า ภาวนา หมายถึง การสะสมคุณธรรมทั้งหลายไว้ในตนเพื่อที่จะบรรลุนิพพาน ยิ่งกว่านั้น ภาวนายังเป็นคำแพร่หลายและใช้เสมอแทนคำว่าสมาธิ

1.3 ประเภทของกัมมัฏฐาน

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึง วิชชาภาคิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นส่วนแห่งการรู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริง โดยแบ่งเป็น 2 อย่าง ดังพุทธพจน์ว่า

เทฺวเม ภิกฺขเว ธมฺมา วิชฺชาภาคิยา , กตเม เทฺว , สมโถ จ วิปสฺสนา จ ฯ (อง. ติก. 20-/271-272/77 บาลี.สยามรัฐ)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชชา ธรรม 2 อย่างเป็นไฉน คือ สมถะ 1 วิปัสสนา 1” (อง. ติก. 20/271-272/57 บาลี.สยามรัฐ) วิชชาภาคิยธรรมนี้ เป็นคำในพระไตรปิฎกที่ใช้แทนคำว่า กัมมัฏฐาน แต่เมื่อกล่าวถึงกัมมัฏฐานในคัมภีร์ทั้งหลาย ก็ระบุไว้โดยเฉพาะว่า กัมมัฏฐานมี 2 ประเภท คือ

1. สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง การทำให้จิตสงบ
2. วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง การใช้ปัญญาพิจารณากฎธรรมดาเมื่อจิตสงบลง (ปิ่น มุทุกันต์, พ.อ., 2527: 12)

1.4 จุดมุ่งหมายของกัมมัฏฐาน

การทำงานทุกอย่างจะประสบผลสำเร็จได้จำเป็นต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน การที่บุคคลทำกิจกรรมแบบไม่มีจุดหมายปลายทาง ก็เหมือนกับการล่องเรือไปในมหาสมุทรโดยไม่มีเข็มทิศ และแผนที่ไม่รู้จะไปทางไหนดี ไม่ว่าจะมองไปทางใดเห็นแต่น้ำทะเล สุดท้ายก็ต้องล่องเรือวนเวียนอยู่ในท่ามกลางมหาสมุทรหมดกำลังสิ้นใจตาย หรือไม่ก็ถูกภัยอื่น ๆ เช่น พายุร้ายคุกคาม เป็นต้น แต่ถ้าหากการทำงานมีการวางจุดมุ่งหมายไว้อย่างชัดเจน ก็จะประสบผลสำเร็จได้ง่าย เหมือนกับการล่องเรือที่มีเข็มทิศ และแผนที่จะทำให้รู้สถานที่ที่กำลังจะไป ถึงแม้จะเป็นการเดินทางไกลก็จะถึงจุดหมายได้ เมื่อกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานอาจสรุปได้ดังนี้

1.4.1 เพื่อทำให้จิตสงบจากกิเลส

กัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติมีไว้เพื่อทำให้จิตสงบจากกิเลส ทำจิตที่เศร้าหมอง ให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใสขึ้น ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ปภสฺสรมิทำ ภิกฺขเว จิตฺตำ ตญฺจ โข อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิเลเสหิ วิปฺปมุตฺตำ ตำ สุตวา อริยสาวโก ยถาภูตำ ปชานาติ ตสฺมา สุตวโต อริยสาวกสฺส จิตฺตภาวนา อตฺถีติ วทามีติ ฯ (อง. ติก. 20 /52–54/12 บาลี.สยามรัฐ)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง แต่ว่าจิตนั้นแล เศร้าหมองแล้วด้วยอุปกิเลสที่จรมา ปุถุชนผู้มิได้สดับ ย่อมจะไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง ฉะนั้นเราจึงกล่าวว่า ปุถุชนผู้มิได้สดับย่อมไม่มีการอบรมจิต ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง และจิตนั้นแล พ้นวิเศษแล้วจากอุปกิเลสที่จรมา พระอริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว ย่อมทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง ฉะนั้น เราจึงกล่าวว่า พระอริยสาวกผู้ได้สดับย่อมมีการอบรมจิต” (อง. ติก. 20 /51–53/10 แปล.มจร.)

สมโถ ภิกฺขเว ภาวิโต กิมตฺถมนุโภติ จิตฺตํ ภาวิยติ จิตฺตํ ภาวิตํ กิมตฺถมนุโภติ โย ราโค โส ปหียติ ฯ วิปสฺสนา ภิกฺขเว ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ ปญฺญา ภาวิยติ ปญฺญา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ ยา อวิชฺชา สา ปหียตีติ ฯ ราคุปกฺกิลิฏฺฐํ วา ภิกฺขเว จิตฺตํ น วิมุจฺจติ อวิชฺชูปกฺกิลิฏฺฐา วา ปญฺญา น ภาวิยติ อิติ โข ภิกฺขเว ราควิราคา เจโตวิมุตฺติ อวิชฺชาวิราคา ปญฺญาวิมุตฺตีติ ฯ (อง. ติก. 20 /271-272/77 บาลี.สยามรัฐ)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้ ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตที่เศร้าหมองด้วยราคะ ย่อมไม่หลุดพ้นหรือปัญญาที่เศร้าหมองด้วยอวิชชา ย่อมไม่เจริญด้วยประการฉะนี้ แลดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะสำรอกราคะได้ จึงชื่อว่าเจโตวิมุติ เพราะสำรอกอวิชชาได้จึงชื่อว่าปัญญาวิมุติ ฯ (อง. ติก. 20 /275-276/20 บาลี.ฉบับหลวง) และจิตที่ได้รับการฝึกอบรมดีแล้ว ย่อมนำประโยชน์ให้เกิดแก่ผู้ปฏิบัติทั้งในการดำรงชีวิต ประจำวันและในการทำกิจต่าง ๆ ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

นาหํ ภิกฺขเว อญฺญํ เอกธมฺมมฺปิ สมนุปสฺสามิ ยํ เอวํ รกฺขิตํ มหโต อตฺถาย สวตฺตติ ยถยิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ จิตฺตํ ภิกฺขเว รกฺขิตํ มหโต อตฺถาย สวตฺตตีติ ฯ (อง. ติก. 20 /37/8 บาลี. สยามรัฐ)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่ฝึกแล้ว คุ้มครองแล้ว รักษาแล้ว สังวรแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างใหญ่เหมือนจิต ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตที่ฝึกแล้ว คุ้มครองแล้ว รักษาแล้ว สังวรแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างใหญ่” (อง. เอก. 32 /41/89 แปล. มจร.)

1.4.2 เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์

กัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์ ทำให้รู้เห็นและเข้าใจตามความเป็นจริงในทุกข์ ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้เห็นและเข้าใจว่าชีวิตของมนุษย์ผู้ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดนั้นเป็นทุกข์ ความทุกข์จะติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด ในบางครั้งเราอาจจะรู้สึกว่ามีความสุข แต่แท้จริง ความสุขที่เราพบนั้น เป็นความสามารถของเราในการที่ดับความทุกข์ลงไปได้ชั่วคราว หรือเป็นเพราะมี ทุกข์น้อย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แบ่งทุกข์ไว้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ทุกข์ประจำ หมายถึง ทุกข์ที่มาพร้อมกับชีวิตคือ การเกิด แก่ เจ็บ และตาย ความทุกข์แบบนี้ไม่มีใครหลีกหนีพ้นไปได้

หากพิจารณาให้ดีเราจะพบสภาพธรรมดาของสัตว์ซึ่งเมื่อเกิดแล้วต้องมีทุกข์ตั้งแต่ต้องขดอยู่ในท้อง พอจะคลอดก็ถูกมดลูกบีบรีดดันออกมา ศีรษะถูกผนังช่องคลอดบีบจนกะโหลกเบียดซ้อนเข้าหากัน จากหัวกลม ๆ กลายเป็นรูปยาว ๆ เจ็บแทบขาดใจ เพราะฉะนั้นทันทีที่คลอดออกมาได้สิ่งแรกที่เด็กทำ คือร้องจนสุดเสียง เพราะความเจ็บอย่างแสนสาหัสที่เกิดขึ้น และการเกิดนี่เองที่เป็นต้นเหตุเป็นที่มาของความทุกข์อื่น ๆ ทั้งปวง ถ้าเลิกเกิดได้เมื่อไรก็เลิกทุกข์เมื่อนั้น เช่นเดียวกับความแก่ที่กำลังค่อยเกิดขึ้นไปทุกขณะ แต่มนุษย์มักจะเข้าใจผิดว่า ความแก่จะเกิดขึ้น ก็ต่อเมื่ออายุ 60-70 ปี แต่ในความเป็นจริง ทันทีที่เราเริ่มเกิด เราก็เริ่มแก่แล้ว ชราทุกข์เริ่มเกิดตั้งแต่ตอนนั้น และค่อย ๆ เป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ เซลล์ในร่างกายเริ่มแก่ตัวไปเรื่อย ๆ แต่เพราะความแก่ในวัยเด็ก เกิดขึ้นพร้อมกับความเจริญเติบโต เราจึงไม่ได้มองว่าเราแก่ขึ้น แต่มองว่าเรากำลังโตขึ้น เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ซึ่งถ้าหากมองให้ดีเราจะพบว่าในขณะที่เรากำลังโตขึ้นนั้น อายุของเราก็เพิ่มขึ้นและนั่นหมายถึงเราแก่ขึ้นเรื่อย ๆ

แม้ความตายก็เป็นที่มาแห่งความทุกข์ ด้วยเหตุที่ว่าเป็นภาวะที่ทุกชีวิตไม่ปรารถนา และหลายครั้งที่หลายคนต้องทุกข์ยามเมื่อนึกถึงความตาย เพราะวิตกกังวลถึงคติในเบื้องหน้าบ้าง เพราะระลึกถึงคนอันเป็นที่รักที่อยู่เบื้องหลังบ้าง เพราะยังไม่อยากตายบ้าง ดังนั้นคนส่วนใหญ่จึงมักปฏิเสธเรื่องความตาย และพยายามลืมเรื่องความตายไปจากวิถีชีวิตประจำวัน ซึ่งในความเป็นจริงความตายก็ยืนอยู่เบื้องหน้าเรา และใกล้ ๆ ตัวเรา หากพิจารณาให้ดีนักศึกษาจะพบว่า ชีวิตของมนุษย์สั้นเพียงแค่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น หากหายใจเข้า ไม่หายใจออกก็ต้องตาย หายใจออก ไม่หายใจเข้าก็ต้องตาย ถ้ายิ่งไม่หายใจเข้าและออกพร้อมกันก็ต้องตายแน่นอน ความทุกข์ประจำนี้ ย่อมติดตามทุก ๆ ชีวิตไปตลอดเวลาที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ เป็นสิ่งที่สรรพสัตว์ทั้งหลายยังไม่อาจล่วงพ้นไปได้

2. ทุกข์จร เป็นความทุกข์ที่เกิดจากจิตใจหย่อนสมรรถภาพ ไม่อาจทนต่อเหตุการณ์ภายนอกที่มากระทบตัวเราได้ทุกข์จรนี้มีอยู่ 8 ประการ ได้แก่

1. โสกะ ความโศก ความแห้งใจ ความกระวนกระวาย
2. ปริเทวะ ความคร่ำครวญ ร่ำพิไรรำพัน
3. ทุกขะ ความเจ็บไข้ได้ป่วย
4. โทมนัสสะ ความน้อยใจ คับแค้นใจ
5. อุปายาสะ ความท้อแท้กลุ้มใจ ความอาลัยอาวรณ์
6. อัปปิเยหิ สัมปโยคะ ความขัดข้องหมองมัว ตรอมใจ จากการประสบสิ่งไม่เป็นที่รัก
7. ปิเยหิ วิปปโยคะ ความโศกเมื่อพลัดพรากจากของรัก
8. ยัมปิจฉัง น ลภติ ความหม่นหมองจากการปรารถนาสิ่งใดแล้ว ไม่ได้สิ่งนั้น

นักศึกษาจะเห็นได้ว่า ชีวิตทุกชีวิตเกิดขึ้นดำรงอยู่บนความทุกข์ แล่นไปบนกองทุกข์ เหมือนรถแล่นไปบนถนน ถนนเปรียบเหมือนความทุกข์ ชีวิตเปรียบเหมือนรถ ล้อรถคือ ชีวิตหมุนไปบนถนนคือ ความทุกข์ ในขณะที่หมุนแล่นไป ล้อก็สึกกร่อนไปทุกขณะ น้ำมันก็สิ้นไปทีละน้อย เครื่องก็ทรุด

โทรมลง ในที่สุดก็ต้องสลายไป ถนนแห่งชีวิตถูกโรยไว้ด้วยหนาม คือ ความทุกข์ ในยามที่คนเดินไปบนถนนเท้าของเขาย่อมถูกหนามเสียบแทงทุก ๆ ครั้งที่ย่างเท้าลงไป จะรู้สึกสบายก็เฉพาะช่วงที่ยกเท้าขึ้นเพื่อจะก้าวลงไปบนหนามอีกต่อไป แม้หากจะหยุดยืนก็ต้องอยู่บนหนามอีกเช่นกัน กัมมัฏฐานย่อมทำให้หลุดพ้นจากทุกข์เหล่านี้ได้ เพราะผู้ที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานย่อมมีสติ มีปัญญาและรู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทุกข์หรือเป็นสุขที่เกิดขึ้น ย่อมมองโลกและทุกสิ่งตามความเป็นจริง สามารถควบคุมใจของตนเองได้ในยามที่จะต้องประสบทุกข์ดังกล่าว ดังที่พระพุทธองคตรัสไว้ว่า

กิญฺจ ยถาภูตๆ ปชานาติ ฯ รูปสฺส สมุทยญฺจ อตฺถงฺคมญฺจ เวทนาย สมุทยญฺจ อตฺถงฺคมญฺจ สญฺญาย สมุทยญฺจ อตฺถงฺคมญฺจ สงฺขารานๆ สมุทยญฺจ อตฺถงฺคมญฺจ วิญฺญาณสฺส สมุทยญฺจ อตฺถงฺคมญฺจ ฯ โก จ ภิกฺขเว รูปสฺส สมุทโย โก เวทนาย สมุทโย โก สญฺญาย สมุทโย โก สงฺขารานๆ สมุทโย โก วิญฺญาณสฺส สมุทโย ฯ อิธ ภิกฺขเว อภินนฺทติ อภิวทติ อชฺโฌสาย ติฏฺฐติ ฯ กิญฺจ อภินนฺทติ อภิวทติ อชฺโฌสาย ติฏฺฐติ ฯ รูปๆ อภินนฺทติ อภิวทติ อชฺโฌสาย ติฏฺฐติ ตสฺส รูปๆ อภินนฺทโต อภิวทโต อชฺโฌสาย ติฏฺฐโต อุปฺปชฺชติ นนฺทิ ยา รูเป นนฺทิ ตทุปาทานๆ ตสฺสุปาทานปจฺจยา ภโว ภวปจฺจยา ชาติ ชาติปจฺจยา ชรามรณๆ โสกปริเทว ทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา สมฺภวนฺติ ฯ (สๆ ขน. 17/28/18 บาลี.สยามรัฐ)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุมีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง ก็ภิกษุย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงอย่างไร ย่อมรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับแห่งรูป ความเกิดและความดับแห่งเวทนา ความเกิดและความดับแห่งสัญญา ความเกิดและความดับแห่งสังขาร ความเกิดและความดับแห่งวิญญาณ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเป็นความเกิดแห่งรูป อะไรเป็นความเกิดแห่งเวทนา อะไรเป็นความเกิดแห่งสัญญา อะไรเป็นความเกิดแห่งสังขาร อะไรเป็นความเกิดแห่งวิญญาณ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลในโลกนี้ ย่อมเพลิดเพลิน ย่อมพร่ำถึง ย่อมดื่มด่ำอยู่ ก็บุคคลย่อมเพลิดเพลิน ย่อมพร่ำถึง ย่อมดื่มด่ำอยู่ ซึ่งอะไร ย่อมเพลิดเพลิน ย่อมพร่ำถึง ย่อมดื่มด่ำอยู่ซึ่งรูป เมื่อเพลิดเพลินพร่ำถึง ดื่มด่ำอยู่ซึ่งรูปความยินดีก็เกิดขึ้น ความยินดีในรูป นั่นเป็นอุปาทาน เพราะอุปาทานของบุคคลนั้นเป็นปัจจัย จึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนั้น ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้ บุคคลย่อมเพลิดเพลินซึ่งเวทนา ฯลฯ ย่อมเพลิดเพลินซึ่งสัญญา ฯลฯ ย่อมเพลิดเพลินซึ่งสังขาร ฯลฯ ย่อมเพลิดเพลิน ย่อมพร่ำถึง ย่อมดื่มด่ำอยู่ซึ่งวิญญาณ เมื่อเพลิดเพลิน พร่ำถึง ดื่มด่ำอยู่ซึ่งวิญญาณ ความยินดีย่อมเกิดขึ้น ความยินดีในวิญญาณ นั่นเป็นอุปาทาน เพราะอุปาทานของบุคคลนั้นเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัส และอุปายาส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้” (สๆ ขน. 27/28/38 แปล.มมร.)

1.4.3 เพื่อความหลุดพ้น เข้าสู่พระนิพพาน

กัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น เข้าสู่พระนิพพาน การทำกุศลชั้นพิเศษในพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า วิวัฏฏคามินีกุศล (การทำความดีที่ทำให้ออกจากวัฏฏะ) เกิดขึ้นเพื่อเป็นทางไปสู่ความหลุดพ้นหมดกิเลสเข้าสู่พระนิพพาน ซึ่งแตกต่างจากการทำทาน รักษาศีล ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานอันนำไปสู่ความสมบูรณ์ในชีวิตของการเวียนว่ายในสังสารวัฏ แต่ยังไม่สามารถทำให้หลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ แต่กัมมัฏฐานเป็นพื้นฐานที่จะทำให้เข้าใจและยอมรับ ในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ทำให้เห็นทุกข์ภัยที่เกิดขึ้นจากชีวิตที่วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ และเข้าใจถึงความเป็นไปแห่งวงจรสังสารวัฏ รู้ต้นเหตุของสังสารวัฏ และทำให้ขจัดกิเลส อันเป็นต้นเหตุของการเวียนว่ายตายเกิดได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

สีเล ปติฏฺฐาย นโร สปญฺโญ จิตฺตํ ปญฺญญฺจ ภาวยํ
อาตาปี นิปโก ภิกฺขุ โส อิมํ วิชฏเย ชฏํ
เยสํ ราโค จ โทโส จ อวิชฺชา จ วิราชิตา
ขีณาสวา อรหนฺโต เตสํ วิชฏิตา ชฏา
ยตฺถ นามญฺจ รูปญฺจ อเสสํ อุปรุชฌติ
ปฏิฆรูปสญฺญา จ เอตฺถ สา ฉิชฺชเต ชฏาติ (สํ. สคา. 15/60-61/20 บาลี.สยามรัฐ)

“นรชนผู้มีปัญญา ตั้งมั่นแล้วในศีล อบรมจิตและปัญญาให้เจริญอยู่ เป็นผู้มีความเพียร มีปัญญารักษาตนรอดภิกษุนั้นพึงถางรกชัฏนี้ได้ ราคะก็ดี โทสะก็ดี อวิชชาก็ดีบุคคลทั้งหลายใดกำจัดเสียแล้ว บุคคลทั้งหลายนั้น เป็นผู้มีอาสวะสิ้นแล้ว เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตัณหาเป็นเครื่องยุ่งอันบุคคลทั้งหลายนั้น สางเสียแล้ว นามก็ดี รูปก็ดีปฏิฆสัญญา และรูปสัญญาก็ดี ย่อมดับหมดในที่ใด ตัณหาเป็นเครื่องยุ่งนั้น ย่อมขาดไปในที่นั้น ฯ” (สำ. สคา. 15/60-61/16 แปล.ฉบับหลวง)

1.5 วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

เมื่อกล่าวถึงวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ได้แสดงวิธีการเจริญสมาธิแบบต่าง ๆ ไว้ดังต่อไปนี้

1.5.1 การเจริญสมาธิวิธีธรรมชาติ เป็นหลักปฏิบัติที่แสดงให้เห็นถึงหลักการของจิตที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับจนกระทั่งเกิดสมาธิขึ้น โดยแสดงให้เห็นถึงสภาวะจิตที่เริ่มเกิดจากมีปราโมทย์ หรือเกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจ จากการทำสิ่งที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่ง จนเกิดความอิ่มใจ (ปีติ) ร่างกายจึงผ่อนคลาย สงบ จิตใจสบาย (ปัสสัทธิ) มีความสุข และสมาธิก็เกิดขึ้นตามลำดับดังนี้

ปราโมทย์ ⟶ ปัสสัทธิ ⟶ สุข ⟶ สมาธิ

สมาธิที่เกิดขึ้นแบบธรรมชาตินี้ นักศึกษาคงเคยได้ประสบด้วยตนเอง ในยามที่รู้สึกผ่อนคลาย หรือปล่อยวางเรื่องราวภารกิจต่าง ๆ หรือได้ทำคุณความดีบางอย่าง จนกระทั่งเกิดความอิ่มเอมใจ แล้วจิตก็เกิดเป็นสมาธิขึ้นโดยที่ไม่ต้องมีวิธีการฝึกปฏิบัติอะไรเป็นพิเศษ จึงถือว่าเป็นวิธีการที่ง่ายและเหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ทุกเชื้อชาติ ศาสนา

พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงเหตุที่มาของความปราโมทย์ อันเป็นต้นทางแห่งสมาธิไว้ดังต่อไปนี้

1. เกิดจากการประพฤติปฏิบัติตั้งมั่นอยู่ในศีล และด้วยศีลที่รักษาดีแล้ว ย่อมทำให้เกิดความปราโมทย์ ดังนี้

วินโย สำวรตฺถาย สำโร อวิปฺปฏิสารตฺถาย อวิปฺปฏิสาโร ปามุชฺชตฺถาย ปามุชฺชำ ปีตตฺถาย ปีติ ปสฺสทฺธตฺถาย ปสฺสทฺธิ สุขตฺถาย สุขำ สมาธตฺถาย สมาธิ ยถาภูตญาณทสฺสนตฺถาย ยถาภูตญาณทสฺสนำ นิพฺพิทตฺถาย นิพฺพิทา วิราคตฺถาย วิราโค วิมุตฺตตฺถาย วิมุตฺติ วิมุตฺติญาณทสฺสนตฺถาย วิมุตฺติญาณทสฺสนำ อนุปาทาปรินิพฺพานตฺถาย ฯ (วิ. ป. 8/1084/406 บาลี. สยามรัฐ)

“วินัย ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่สังวร (ความสำรวม), สังวร ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่อวิปปฏิสาร (ความไม่เดือดร้อนใจ), อวิปปฏิสาร ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ความปราโมทย์, ความปราโมทย์ ย่อมมี เพื่อประโยชน์แก่ปีติ (ความอิ่มใจ) ปีติ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ปัสสัทธิ (ความสงบ), ปัสสัทธิ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ความสุข, ความสุข ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่สมาธิ (ความตั้งใจมั่น), สมาธิ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ยถาภูตญาณทัสสนะ (ความรู้เห็นตามเป็นจริง), ยถาภูตญาณทัสสนะ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่นิพพิทา (ความเบื่อหน่าย), นิพพิทา ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่วิราคะ (ความสำรอกกิเลส), วิราคะ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่วิมุตติ (ความหลุดพ้น) วิมุตติย่อมมี เพื่อประโยชน์แก่วิมุตติญาณทัสสนะ (ความรู้เห็นความหลุดพ้น), วิมุตติญาณทัสสนะ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่อนุปาทาปรินิพพาน (ความดับสนิทหาเชื้อมิได้)” (วิ. ป. 8/1084/373 แปล.ฉบับหลวง)

บุคคลที่มีศีลย่อมไม่เดือดร้อนใจ และทำให้จิตสงบได้ตามลำดับ ดังนั้นบุคคลที่จะปฏิบัติธรรมให้ผลการปฏิบัติก้าวหน้าไปตามลำดับ จำต้องสมาทานรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ศีลจึงเปรียบเสมือนบันได เพื่อนำไปสู่สมาธิและธรรมเบื้องสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

2. เกิดจากการได้ศึกษาธรรมะ ฟังธรรมและปฏิบัติธรรม จึงเกิดความปราโมทย์ สมาธิจึงเกิดขึ้น ดังที่พระศาสดาตรัสไว้ดังนี้

อิธาวุโส ภิกฺขุโน สตฺถา ธมฺมำ เทเสติ อญฺญตโร วา ครุฏฺฐานิโย สพฺรหฺมจารี ยถา ยถา อาวุโส ภิกฺขุโน สตฺถา ธมฺมำ เทเสติ อญฺญตโร วา ครุฏฺฐานิโย สพฺรหฺมจารี ตถา ตถา ภิกฺขุ ตสฺมึ ธมฺเม อตฺถปฏิสำเวที จ โหติ ธมฺมปฏิสำเวที จ ตสฺส อตฺถปฏิสำเวทิโน ธมฺมปฏิสำเวทิโน ปาโมชฺชำ ชายติ ปมุทิตสฺส ปีติ ชายติ ปีติมนสฺส กาโย ปสฺสมฺภติ ปสฺสทฺธกาโย สุขำ เวเทติ สุขิโน จิตฺตำ สมาธิยติ อิมำ ปฐมำ วิมุตฺตายตนำ ฯ ปุน จปรำ อาวุโส ภิกฺขุโน น เหว โข สตฺถา ธมฺมำ เทเสติ อญฺญตโร วา ครุฏฺฐานิโย สพฺรหฺมจารี อปิจ โข ยถาสุตำ ยถาปริยตฺตำ

ธมฺมํ วิตฺถาเรน ปเรสํ เทเสติ ยถา ยถา อาวุโส ภิกฺขุ ยถาสุตฺตํ ยถาปริยตฺตํ ธมฺมํ วิตฺถาเรน ปเรสํ เทเสติ ตถา ตถา โส ตสฺมึ ธมฺเม อตฺถปฏิสํเวที จ โหติ ธมฺมปฏิสํเวที จ ตสฺส อตฺถปฏิสํเวทิโน ธมฺมปฏิสํเวทิโน ปาโมชฺชํ ชายติ ปมุทิตสฺส ปีติ ชายติ ปีติมนสฺส กาโย ปสฺสมฺภติ ปสฺสทฺธกาโย สุขํ เวเทติ สุขิโน จิตฺตํ สมาธิยติ อิทํ ทุติยํ วิมุตฺตายตนํ ฯ ปุน จปรํ อาวุโส ภิกฺขุโน น เหว โข สตฺถา ธมฺมํ เทเสติ อญฺญตโร วา ครุฏฺฐานิโย สพฺรหฺมจารี น เหว โข ยถาสุตฺตํ ยถาปริยตฺตํ ธมฺมํ วิตฺถาเรน ปเรสํ เทเสติ อปิจ โข ยถาสุตฺตํ ยถาปริยตฺตํ ธมฺมํ วิตฺถาเรน สชฺฌายํ กโรติ ยถา ยถา อาวุโส ภิกฺขุ ยถาสุตฺตํ ยถาปริยตฺตํ ธมฺมํ วิตฺถาเรน สชฺฌายํ กโรติ ตถา ตถา โส ตสฺมึ ธมฺเม อตฺถปฏิสํเวที จ โหติ ธมฺมปฏิสํเวที จ ตสฺส อตฺถปฏิสํเวทิโน ธมฺมปฏิสํเวทิโน ปาโมชฺชํ ชายติ ปมุทิตสฺส ปีติ ชายติ ปีติมนสฺส กาโย ปสฺสมฺภติ ปสฺสทฺธกาโย สุขํ เวเทติ สุขิโน จิตฺตํ สมาธิยติ อิทํ ตติยํ วิมุตฺตายตนํ ฯ ปุน จปรํ อาวุโส ภิกฺขุโน น เหว โข สตฺถา ธมฺมํ เทเสติ อญฺญตโร วา ครุฏฺฐานิโย สพฺรหฺมจารี นาปิ ยถาสุตฺตํ ยถาปริยตฺตํ ธมฺมํ วิตฺถาเรน ปเรสํ เทเสติ นาปิ ยถาสุตฺตํ ยถาปริยตฺตํ ธมฺมํ วิตฺถาเรน สชฺฌายํ กโรติ อปิจ โข ยถาสุตฺตํ ยถาปริยตฺตํ ธมฺมํ เจตสา อนุวิตกฺเกติ อนุวิจาเรติ มนสานุเปกฺขติ ยถา ยถา อาวุโส ภิกฺขุ ยถาสุตฺตํ ยถาปริยตฺตํ ธมฺมํ เจตสา อนุวิตกฺเกติ อนุวิจาเรติ มนสานุเปกฺขติ ตถา ตถา โส ตสฺมึ ธมฺเม อตฺถปฏิสํเวที จ โหติ ธมฺมปฏิสํเวที จ ตสฺส อตฺถปฏิสํเวทิโน ธมฺมปฏิสำเวทิโน ปาโมชฺชํ ชายติ ปมุทิตสฺส ปีติ ชายติ ปีติมนสฺส กาโย ปสฺสมฺภติ ปสฺสทฺธกาโย สุขํ เวเทติ สุขิโน จิตฺตํ สมาธิยติ อิทํ จตุตฺถํ วิมุตฺตายตนํ ฯ ปุน จปรํ อาวุโส ภิกฺขุโน น เหว โข สตฺถา ธมฺมํ เทเสติ อญฺญตโร วา ครุฏฺฐานิโย สพฺรหฺมจารี นาปิ ยถาสุตฺตํ ยถาปริยตฺตํ ธมฺมํ วิตฺถาเรน ปเรสำ เทเสติ นาปิ ยถาสุตฺตำ ยถาปริยตฺตำ วิตฺถาเรน สชฺฌายำ กโรตินาปิ ยถาสุตฺตำ ยถาปริยตฺตำ ธมฺมำ เจตสา อนุวิตกฺเกติ อนุวิจาเรติ มนสานุเปกฺขติ อปิจ ขวสฺส อญฺญตรำ สมาธิมิตฺตำ สุคฺคหิตำ โหติ สุมนสิกตำ สูปธาริตำ สุปฺปฏิวิทฺธำ ปญฺญาย ยถา ยถา อาวุโส ภิกฺขุโน อญฺญตรำ สมาธิมิตฺตำ สุคฺคหิตำ โหติ สุมนสิกตำ สูปธาริตำ สุปฺปฏิวิทฺธำ ปญฺญาย ตถา ตถา โส ตสฺมึ ธมฺเม อตฺถปฏิสำเวที จ โหติ ธมฺมปฏิสำเวที จ ตสฺส อตฺถปฏิสำเวทิโน ธมฺมปฏิสำเวทิโน ปาโมชฺชำ ชายติ ปมุทิตสฺส ปีติ ชายติ ปีติมนสฺส กาโย ปสฺสมฺภติ ปสฺสทฺธกาโย สุขำ เวเทติ สุขิโน จิตฺตำ สมาธิยติ อิทำ ปญฺจมำ วิมุตฺตายตนำ ฯ (ที. ปา. 11/419/300 บาลี.สยามรัฐ)

“ดูก่อนผู้มีอายุทั้งหลาย พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะควรเคารพ รูปใดรูปหนึ่งย่อมแสดงธรรมแก่ภิกษุในธรรมวินัยนี้ภิกษุรู้อรรถและรู้ธรรมในธรรมนั้น โดยประการที่พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะเป็นครู รูปใดรูปหนึ่งย่อมแสดงธรรมแก่ภิกษุความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอ ผู้รู้อรรถ รู้ธรรม เมื่อปราโมทย์ ปีติย่อมเกิดเมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยความสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น นี้ก็เป็น วิมุตตายตนะข้อที่หนึ่ง

ข้ออื่นยังมีอยู่อีก พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะควรเคารพรูปใดรูปหนึ่ง ย่อมไม่แสดงธรรมแก่ภิกษุ

อีกอย่างหนึ่ง ย่อมแสดงธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร เธอเป็นผู้รู้อรรถและ รู้ธรรม ในธรรมนั้น โดยประการที่ภิกษุแสดงธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร ความปราโมทย์ ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้อรรถรู้ธรรม เมื่อปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่นนี้ก็เป็นวิมุตตายตนะ ข้อที่สอง

ข้ออื่นยังมีอยู่อีก พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะควรเคารพ รูปใดรูปหนึ่ง ย่อมไม่ แสดงธรรมแก่ภิกษุทั้งไม่แสดงธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร อีกอย่างหนึ่งย่อมกระทำการท่องบ่นธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาโดยพิสดาร เธอเป็นผู้รู้อรรถและเป็นผู้รู้ธรรมในธรรมนั้น โดยประการที่ภิกษุกระทำการท่องบ่นธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมา ความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้อรรถผู้รู้ธรรม เมื่อปราโมทย์ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น นี้ก็เป็นวิมุตตายตนะข้อที่สาม ข้ออื่นยังมีอยู่อีก พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะควรเคารพ รูปใดรูปหนึ่ง ย่อมไม่แสดงธรรม ทั้งไม่แสดงธรรมตามที่ได้ฟังตามที่ได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร ทั้งไม่กระทำการท่องบ่นธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมา อีกอย่างหนึ่ง เธอตรึกตามตรองตาม เพ่งตามธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาด้วยใจ เธอเป็นผู้รู้อรรถและเป็นผู้รู้ธรรมในธรรมนั้น โดยประการที่ภิกษุตรึกตาม ตรองตาม เพ่งตามธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาด้วยใจ ความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้อรรถรู้ธรรม เมื่อปราโมทย์ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่นนี้ก็เป็น วิมุตตายตนะข้อที่สี่

ข้ออื่นยังมีอยู่อีก พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะควรเคารพ รูปใดรูปหนึ่งย่อมแสดงธรรม ทั้งไม่แสดงธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร ทั้งไม่กระทำการท่องบ่นธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาโดยพิสดาร ทั้งไม่ตรึกตาม ตรองตาม เพ่งตามธรรม ตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาด้วยใจ อีกอย่างหนึ่ง สมาธินิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เธอเรียนดีแล้ว ทำไว้ในใจดีแล้ว ทรงไว้ดีแล้ว แทงตลอดดีแล้วด้วยปัญญา เธอเป็นผู้รู้อรรถและเป็นผู้รู้ธรรมในธรรมนั้นโดยประการที่สมาธินิมิต อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ภิกษุเรียนดีแล้ว กระทำไว้ในใจดีแล้ว ทรงไว้ดีแล้ว แทงตลอดดีแล้วด้วยปัญญา ความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้อรรถ รู้ธรรม เมื่อปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น นี้ก็เป็น วิมุตตายตนะ ข้อที่ห้า” (ที. ปา. 16/419/416-418 แปล.มมร.)

3. เกิดจากความสามัคคี ปรองดองกัน ดังนี้

อิธ ภิกฺขเว ยสฺสํ ปริสายํ ภิกฺขู สมคฺคา สมฺโมทมานา อวิวทมานา ขีโรทกีภูตา อญฺญมญฺญํ ปิยจกฺขูหิ สมฺปสฺสนฺตา วิหรนฺติ อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว สมคฺคา ปริสา ฯ ยสฺมึ ภิกฺขเว สมเย ภิกฺขู สมคฺคา สมฺโมทมานา อวิวทมานา ขีโรทกีภูตา อญฺญมญฺญํ ปิยจกฺขูหิ สมฺปสฺสนฺตา วิหรนฺติ พหห ภิกฺขเว ภิกฺขู ตสฺมึ สมเย ปุญฺญํ ปสวนฺติ พฺรหฺมํ ภิกฺขเว วิหารํ ตสฺมึ สมเย ภิกฺขู วิหรนฺติ ยทิทํ มุทิตาย เจโตวิมุตฺติยา ปมุทิตสฺส ปีติ ชายติ ปีติมนสฺส กาโย ปสฺสมฺภติ ปสฺสทฺธกาโย สุขํ เวทิยติ สุขิโน จิตฺตํ สมาธิยติ ฯ (องฺ. ติก. 20/535/313 บาลี.สยามรัฐ)

“ภิกษุทั้งหลาย ในสมัยใด ภิกษุทั้งหลายพร้อมเพรียงกัน ชื่นบานต่อกัน ไม่วิวาทกัน (กลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน) เป็นประหนึ่งว่านมประสมกับน้ำ มองดูกันและกันด้วยปิยจักษุ ในสมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายย่อมได้บุญมาก

ในสมัยนั้น ภิกษุ ทั้งหลายชื่อว่าอยู่อย่างพรหม คือ อยู่ด้วยมุทิตา (พรหมวิหาร) อันเป็นเครื่องพ้นแห่งใจ (จากริษยา) ปีติย่อมเกิดแก่ผู้ปราโมทย์ยินดี กายของผู้มีใจปีติย่อมระงับ ผู้มีกายระงับย่อมเสวยสุข จิตของผู้มีสุขย่อมเป็นสมาธิ” (องฺ. ติก. 34/535/482 แปล.มมร.)

4. เกิดจากการสำรวมอินทรีย์ คือ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ดังนี้ ว่า

กถญฺจ ภิกฺขเว อปฺปมาทวิหารี โหติ ฯ จกฺขุนฺทฺริยํ สำวุตสฺส ภิกฺขเว วิหรโต จิตฺตำ น พฺยาสิจฺจติ จกฺขุวิญฺเญยฺเยสุ รูเปสุ ตสฺส อพฺยาสิตฺตจิตฺตสฺส ปามุชฺชำ ชายติ ปมุทิตสฺส ปีติ ชายติ ปีติมนสฺส กาโย ปสฺสมฺภติ ปสฺสทฺธกาโย สุขำ วิหรติ สุขิโน จิตฺตำ สมาธิยติ สมาหิเต จิตฺเต ธมฺมา ปาตุภวนฺติ ธมฺมานำ ปาตุภาวา อปฺปมาทวิหารีเตฺววว สงฺขำ คจฺฉติ ฯเปฯ ชิวฺหินฺทฺริยำ สำวุตสฺส ภิกฺขเว วิหรโต จิตฺตำ น พฺยาสิจฺจติ ฯเปฯ อปฺปมาทวิหารีเตฺววว สงฺขำ คจฺฉติ ฯเปฯ มนินฺทฺริยำ สำวุตสฺส ภิกฺขเว วิหรโต จิตฺตำ น พฺยาสิจฺจติ มโนวิญฺเญยฺเยสุ ธมฺเมสุ ตสฺส อพฺยาสิตฺตจิตฺตสฺส ปามุชฺชำ ชายติ ปมุทิตสฺส ปีติ ชายติ ปีติมนสฺส กาโย ปสฺสมฺภติ ปสฺสทฺธกาโย สุขำ เวทยติ สุขิโน จิตฺตำ สมาธิยติ สมาหิเต จิตฺเต ธมฺมา ปาตุภวนฺติ ธมฺมานำ ปาตุภาวา อปฺปมาทวิหารีเตฺววว สงฺขำ คจฺฉติ ฯ เอวำ โข ภิกฺขเว อปฺปมาทวิหารี โหตีติ ฯ (สำ. สฬา. 28/144/166 แปล. มมร.)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทอย่างไร ภิกษุสำรวมจักขุนทรีย์อยู่ จิตก็ไม่แส่ไปในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยจักษุ ภิกษุนั้นมีจิตไม่แส่ไปแล้ว ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบ ก็อยู่สบาย จิตของภิกษุผู้มีความสุขก็ตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ ภิกษุนั้น ก็ถึงความนับว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทแท้จริง ฯลฯ เมื่อภิกษุสำรวมชิวหินทรีย์อยู่ จิตก็ไม่แส่ไปในรสทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยลิ้น ฯลฯ เมื่อภิกษุสำรวมมนินทรีย์อยู่ จิตก็ไม่แส่ไปในธรรมารมณ์ทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยใจ ภิกษุมีจิตไม่แส่ไปแล้ว ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติกายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบแล้ว ก็อยู่สบาย จิตของภิกษุผู้มีความสุขก็ตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ ภิกษุนั้น ถึงความนับว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท ด้วยประการฉะนี้” (สำ. สฬา. 28/144/166 แปล.มมร.)

1.5.2. การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท 4 คือ

1. สมาธิที่เกิดจากฉันทะ
2. สมาธิที่เกิดจากวิริยะ
3. สมาธิที่เกิดจากจิตตะ
4. สมาธิที่เกิดจากวิมังสา

สมาธิทั้ง 4 ประการนี้มีความแตกต่างกันดังที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิภังค์ว่า “ถ้าภิกษุผู้ยึดความพอใจเป็นใหญ่ ได้บรรลุสมาธิ คือบรรลุความมีสภาพเป็นหนึ่งแห่งจิตสมาธินี้เรียกว่า ฉันทสมาธิ ถ้าภิกษุผู้ยึดความเพียรเป็นใหญ่ได้บรรลุสมาธิคือ บรรลุความมีสภาพเป็นหนึ่งแห่งจิต สมาธินี้เรียกว่า วิริยสมาธิ ถ้าภิกษุผู้ยึดจิตเป็นใหญ่ได้บรรลุสมาธิคือ บรรลุความมีสภาพเป็นหนึ่งแห่งจิต สมาธินี้เรียกว่า จิตตสมาธิ ถ้าภิกษุผู้ยึดการสอบสวนเป็นใหญ่ได้บรรลุสมาธิคือ บรรลุความมีสภาพเป็นหนึ่งแห่งจิต สมาธินี้เรียกว่า วิมังสาสมาธิ” (อภิ. วิ. 78/505-506/198 แปล.มมร.)

อิทธิบาทเป็นสิ่งที่ต้องใช้พร้อม ๆ กันเพื่อทำให้สมาธิเกิดขึ้น แต่สมาธิทั้ง 4 ประเภท ที่แบ่งตามอิทธิบาทนี้ ก็เพื่อจำแนกให้เห็นความเด่นของธรรมแต่ละข้อ

1.5.3 การเจริญสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ ในที่นี้มีพระสูตรที่ให้หลักปฏิบัติกัมมัฏฐานไว้เรียกว่า สติปัฏฐานสูตร ซึ่งได้ให้หลักการแห่งการปฏิบัติไว้ดังต่อไปนี้

1. กายานุปัสสนา หมายถึง การตามเห็นกายในกาย หรือความรู้ทันที่เกิดขึ้นจากอาการต่าง ๆ ของกาย ด้วยวิธีการ 6 อย่าง คือ

1) อานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออกในร่างกายของตน ดังพุทธพจน์ว่า

กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี วิหรติ ฯ อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อรญฺญคโต วา รุกฺขมูลคโต วา สุญฺญาคารคโต วา นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา อุชุ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา ฯ โส สโตว อสฺสสติ สโต ปสฺสสติ ฯ ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ ทีฆํ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ฯ สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ฯ ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ฯ ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ฯ เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ทกฺโข ภมกาโร วา ภมการนฺเตวาสี วา ทีฆํ วา อญฺฉนฺโต ทีฆํ อญฺฉามีติ ปชานาติ ฯ รสฺสํ วา อญฺฉนฺโต รสฺสํ อญฺฉามีติ ปชานาติ ฯ

เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ ทีฆํ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต้ รสฺสํ อสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ฯ สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ฯ ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ฯ ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ฯ (ม. มู. 12/131-132/103 บาลี.สยามรัฐ)

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่ควงไม้ก็ดี ไปสู่เรือนร้างก็ดี นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้าย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) หายใจเข้า

“นายช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ฉลาด เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักสั้นแม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออกย่อมสำเหนียกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า” (ม. มู. 17/133/607 แปล.มจร.)

2) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือ ร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ ดังพุทธพจน์ว่า

ปุน จปรं ภิกฺขเว ภิกฺขุ คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหีติ ปชานาติ สยาโน วา สยาโนมฺหีติ ปชานาติ ฯ ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ ตถา ตถา นं ปชานาติ ฯ (พระไตรปิฎก บาลีสยามรัฐ เล่มที่ 12 น. 105 ข้อที่ 134)

“ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า เรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่า เรานอน หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดว่า อาการอย่างนั้น ๆ” (ม. มู. 12/134/105 บาลี.สยามรัฐ)

3) มีสัมปชัญญะ คือ กำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกอย่าง ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกฺขุ อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ สมฺมิญฺชิเต ปสาริเต สมฺปชานการี โหติ สงฺฆาฏิปตฺตจีวรธารเณ สมฺปชานการี โหติ อสิเต ปีเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการี โหติ อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ คเต ฐิเต นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริเต ภาสิเต ตุณฺหีภาเว สมฺปชานการี โหติ (ม. มู. 12/134/105 บาลี. สยามรัฐ)

“ภิกษุเป็นผู้กระทำสัมปชัญญะ ในการก้าวไป และถอยกลับ, ในการมอง และการเหลียว, ในการคู้เข้าและเหยียดออก, ในการทรงผ้าสังฆาฏิ, บาตร และจีวร, ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูดนิ่ง” (ม. มู. 17/134/608 แปล.มจร.)

4) ปฏิกูลมนสิการ คือ การพิจารณาร่างกายของตนเอง ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบต่าง ๆ ที่ไม่สะอาดประกอบอยู่ ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกสมตฺถกา ตจปริยนฺตํ ปูรนฺนานปฺปการสฺส อสุจิโน ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ มํสํ นหารู อฏฺฐี อฏฺฐิมิญฺชํ วกฺกํ หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหกํ ปปฺผาสํ อนฺตํ อนฺตคุณํ อุทริยํ กรีสํ ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฺฆาณิกา ลสิกา มุตฺตนฺติ ฯ เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อุภโตมุขา มูโตฬิ ปูวา นานาวิหิตสฺส ธญฺญสฺส เสยฺยถีทํ สาลีนํ วีหีนํ มุคฺคานํ มาสานํ ติลานํ ตณฺฑุลานํ ฯ ตเมนํ จกฺขุมา ปุริโส มุญฺจิตฺวา ปจฺจเวกฺเขยฺย อิเม สาลี อิเม วีหี อิเม มุคฺคา อิเม มาสา อิเมติลา อิเม ตณฺฑุลาติ เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกสมตฺถกา ตจปริยนฺตํ ปูรนฺนานปฺปการสฺส อสุจิโน ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย เกสา โลมา ฯเปฯ ลสิกา มุตฺตนฺติ ฯ (ม. มู. 12/134/105 บาลี.สยามรัฐ)

“ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาเบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ไถ้มีปากสองข้าง เต็มด้วยธัญญชาตินานาชนิดคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดี แก้ไถ้นั้นแล้ว พึงเห็นได้ว่า นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วเหลือง นี้งา นี้ข้าวสาร ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้” (ม. มู. 17/134/609 แปล.มจร.)

5) ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาร่างกายของตนโดยให้เห็นว่าประกอบขึ้นจากธาตุ 4 ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาฐิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตูติ ฯ เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ทกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺเตวาสี วา คาวึ วธิตฺวา จาตุมฺมหาปเถ วิลโส ปฏิวิภชิตฺวา นิสินฺโน อสฺส เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาฐิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตูติ ฯ (ม. มู. 12/137/106 บาลี.สยามรัฐ)

“ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้ คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้ฉลาดฆ่าแม่โคแล้วนั่งแบ่งออกเป็นส่วน ๆ อยู่ที่หนทางใหญ่ 4 แพร่ง ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละตามที่ตั้งอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้” (ม. มู. 17/137/610 แปล. มจร.)

6) นวสีวถิกา คือ การกำหนดรู้ร่างกายว่าเปรียบด้วยซากศพ โดยพิจารณาซากศพมีลักษณะต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ จนถึงกระดูกผุ แล้วให้ย้อนมานึกร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

ซากศพที่ให้พิจารณา 9 ระยะ มีลักษณะพอสรุปดังต่อไปนี้

1. ซากศพที่ขึ้นพองมีสีเขียว มีน้ำเหลืองไหล
2. ซากศพที่ถูกฝูงกา แร้ง สัตว์ต่าง ๆ กัดกินอยู่
3. ซากศพที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเอ็นผูกรัดอยู่
4. ซากศพที่เป็นร่างกระดูก ยังเปื้อนเลือด แต่ปราศจากเนื้อ ยังมีเอ็นผูกรัดอยู่
5. ซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเอ็นผูกรัดอยู่
6. ซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเอ็นผูกรัดแล้ว กระจัดกระจายเรี่ยราดไปคนละทิศละทาง
7. ซากศพที่เป็นกระดูก มีสีขาว เปรียบประดุจสีสังข์
8. ซากศพที่เป็นกระดูก เป็นกองเรี่ยราดแล้ว เก่าเกินปีหนึ่งไปแล้ว
9. ซากศพที่เป็นกระดูกผุละเอียด

2. เวทนานุปัสสนา หมายถึง การตามเห็นเวทนาในเวทนาที่เกิดขึ้นคือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ ก็รู้ชัดว่าตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ดังพุทธพจน์ว่า

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สุขํ เวทนํ เวทิยมาโน สุขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ ทุกฺขํ เวทนํ เวทิยมาโน ทุกฺขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทิยมาโน อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ ฯ สามิสํ วา สุขํ เวทนํ เวทิยมาโน สามิสํ สุขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ นิรามิสํ วา สุขํ เวทนํ เวทิยมาโน นิรามิสํ สุขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ ฯ สามิสํ วา ทุกฺขํ เวทนํ เวทิยมาโน สามิสํ ทุกฺขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ นิรามิสํ วา ทุกฺขํ เวทนํ เวทิยมาโน นิรามิสํ ทุกฺขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ ฯ สามิสํ วา อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทิยมาโน สามิสํ อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ นิรามิสํ วา อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทิยมาโน นิรามิสํ อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ ฯ อิติ อชฺฌตฺตํ วา เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ พหิทฺธา วา เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา๓ เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา เวทนาสุ วิหรติ วยธมฺมานุปสฺสี วา เวทนาสุ วิหรติ สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา เวทนาสุ วิหรติ อตฺถิ เวทนาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปติสฺสติมตฺตาย อนิสฺสิโต จ วิหรติ น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ ฯ (ม. มู. 12/139/109 บาลี.สยามรัฐ)

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เสวยทุกขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา เสวยอทุกขมสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาหรือเสวยสุขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา

ไม่มีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนามีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ด้วยเหตุดังพรรณนามานี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้น ในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้างอยู่ อนึ่ง สติของเธอตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่อความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก” (ม. มู. 17/139/613 แปล.มจร.)

เวทนา หมายถึง ความเสวยอารมณ์ มี 3 อย่างคือ

1. สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสุข สบาย ทางกายหรือทางใจ
2. ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ทางกายหรือทางใจ
3. อทุกขมสุขเวทนา คือ ความรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์บางทีเรียกว่า อุเบกขาเวทนา

อามิส หมายถึง เหยื่อล่อคือ กามคุณ 5 ดังนั้นสุขที่มีอามิสในพุทธพจน์ จึงหมายถึงสุขจากกามคุณ 5 สุขที่ไม่มีอามิส หมายถึง สุขที่ไม่ต้องอาศัยกามคุณ เป็นสุขที่เกิดจากการที่ใจสงบ เป็นต้น

3. จิตตานุปัสสนา หมายถึง การตามเห็นจิตในจิต คือ เห็นจิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิหลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น ดังพุทธพจน์ว่า

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สราคํ วา จิตฺตํ สราคํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ วีตราคํ วา จิตฺตํ วีตราคํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ ฯ สโทสํ วา จิตฺตํ สโทสํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ วีตโทสํ วา จิตฺตํ วีตโทสํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ ฯ สโมหํ วา จิตฺตํ สโมหํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ วีตโมหํ วา จิตฺตํ วีตโมหํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ ฯ สงฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ สงฺขิตฺตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ วิกฺขิตฺตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ ฯ มหคฺคตํ วา จิตฺตํ มหคฺคตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ อมหคฺคตํ วา จิตฺตํ อมหคฺคตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ ฯ สอุตฺตรํ วา จิตฺตํ สอุตฺตรํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ อนุตฺตรํ วา จิตฺตํ อนุตฺตรํ จิตฺตนฺติ ปชานาติฯ สมาหิตํ วา จิตฺตํ สมาหิตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ อสมาหิตํ วา จิตฺตํ อสมาหิตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติฯ วิมุตฺตํ วา จิตฺตํ วิมุตฺตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ อวิมุตฺตํ วา จิตฺตํ อวิมุตฺตํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ ฯ (ม. มู. 12/140/110 บาลี. สยามรัฐ)

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะหรือจิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ หรือจิตมีโมหะก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีธรรมอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่า จิตมีธรรมอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีธรรม

อื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า จิตตั้งมั่นก็รู้ชัดว่าจิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ชัดว่า จิตไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้นก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้น หรือจิตยังไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า จิตยังไม่หลุดพ้น" (ม. มู. 17/140-141/614 แปล.มจร.)

4. ธัมมานุปัสสนา หมายถึง การตามเห็นธรรมในธรรม คือ การตามเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในจิตของตน มีการพิจารณา 5 ประการ คือ

1) นิวรณ์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิวรณ์แต่ละอย่าง คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉาที่มี มีอยู่ในจิตตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร เมื่อละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นจริง ดังพุทธพจน์ว่า

"ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ นิวรณ์ 5 อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกามฉันทะอยู่ ณ ภายในจิตย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อกามฉันทะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทะไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย กามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

กามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อพยาบาท... ถีนมิทธะ... อุทธัจจกุกกุจจะ... วิจิกิจฉา.. ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย" (ม. มู. 17/141/615 แปล.มจร.)

2) ขันธ์ คือ กำหนดรู้ว่า ขันธ์ 5 แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปอย่างไร ดังพุทธพจน์ว่า

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิติ รูปํ อิติ รูปสฺส สมุทโย อิติ รูปสฺส อตฺถงฺคโม อิติ เวทนา อิติ เวทนาย สมุทโย อิติ เวทนาย อตฺถงฺคโม อิติ สญฺญา อิติ สญฺญาย สมุทโย อิติ สญฺญาย อตฺถงฺคโม อิติ สงฺขารา อิติ สงฺขารานํ สมุทโย อิติ สงฺขารานํ อตฺถงฺคโม อิติ วิญฺญาณํ อิติ วิญฺญาณสฺส สมุทโย อิติ วิญฺญาณสฺส อตฺถงฺคโมติ ฯ อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ วยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหรติ อตฺถิ ธมฺมาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปติสฺสติมตฺตาย อนิสฺสิโต จ วิหรติ น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ ฯ (ม. มู. 12/142/113 บาลี.สยามรัฐ)

"ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นดังนี้ว่า อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา อย่างนี้สังขาร อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขารอย่างนี้ วิญญาณอย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ อย่างนี้ความ

ดับแห่งวิญญาณ ด้วยเหตุดังพรรณนามานี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างอยู่ อนึ่ง สติของเธอตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่า ความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก” (ม. มู. 17/142/617 แปล.มจร.)

3) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่า สังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร ดังพุทธพจน์ว่า

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ จกฺขุญฺจ ปชานาติ รูเป จ ปชานาติ ยญฺจ ตทุภยํ ปฏิจฺจ อุปฺปชฺชติ สญฺโญชนํ ตญฺจ ปชานาติ ฯ ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สญฺโญชนสฺส อุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สญฺโญชนสฺส ปหานํ โหติ ตญฺจ ปชานาติ ยถา จ ปหีนสฺส สญฺโญชนสฺส อายตึ อนุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ ฯ โสตญฺจ ปชานาติ สทฺเท จ ปชานาติ ... ฯ ฆานญฺจ ปชานาติ คนฺเธ จ ปชานาติ ... ฯ ชิวฺหญฺจ ปชานาติ รเส จ ปชานาติ ... ฯ กายญฺจ ปชานาติ โผฏฺฐพฺเพ จ ปชานาติ ... ฯ มนญฺจ ปชานาติ ธมฺเม จ ปชานาติ ยญฺจ ตทุภยํ ปฏิจฺจ อุปฺปชฺชติ สญฺโญชนํ ตญฺจ ปชานาติ ฯ

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักตา รู้จักรูป และรู้จักสังโยชน์[1] ที่อาศัยตา และรูปทั้ง 2 นั้นเกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ภิกษุย่อมรู้จักหู รู้จักเสียง...
ภิกษุย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น...
ภิกษุย่อมรู้จักลิ้น รู้จักรส...
ภิกษุย่อมรู้จักกาย รู้จักโผฏฐัพพะ...
ภิกษุย่อมรู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ์ และรู้จักสังโยชน์ที่อาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้ง 2 นั้นเกิดขึ้น”

---

[1] สังโยชน์ หมายถึง กิเลสที่ผูกใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มีด้วยกัน 10 อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา

4) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์แต่ละอย่าง คือ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา โพชฌงค์แต่ละอย่างมีอยู่ในจิตใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดแล้ว เจริญให้เต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร ดังพุทธพจน์ว่า

กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ สตฺตสุ โพชฺฌงฺเคสุ ฯ อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ สติสมฺโพชฺฌงฺคํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ สติสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ สติสมฺโพชฺฌงฺคํ นตฺถิเม อชฺฌตฺตํ สติสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ ฯ ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สติสมฺโพชฺฌงฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สติสมฺโพชฺฌงฺคสฺส ภาวนาปาริปูริ โหติ ตญฺจ ปชานาติ ฯ สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ธมฺมวิจยสมฺโพชฺฌงฺคํ ... ฯ สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ วิริยสมฺโพชฺฌงฺคํ ... ฯ สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ปีติสมฺโพชฺฌงฺคํ ... ฯ สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ปสฺสทฺธิสมฺโพชฺฌงฺคํ ... ฯ สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ สมาธิสมฺโพชฺฌงฺคํ ... ฯ สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺคํ อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺคํ นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺโคติ ปชานาติ ฯ ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺคสฺส อุปฺปาโท โหติ ตญฺจ ปชานาติ ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส อุเปกฺขาสมฺโพชฺฌงฺคสฺส ภาวนาปาริปูริ โหติ ตญฺจ ปชานาติ ฯ (ม. มู. 12/144/115 บาลี.สยามรัฐ)

“ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ โพชฌงค์ 7 อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่อสติสัม-โพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปีติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย” (ม. มู. 17/144/620 แปล.มจร.)

5) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่า คืออะไร เป็นอย่างไร และจะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงได้เมื่อใด

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสัจเป็นไฉน แม้ชาติก็เป็นทุกข์ แม้ชราก็เป็นทุกข์ แม้มรณะก็เป็นทุกข์ แม้โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ก็เป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง 5 เป็นทุกข์.....

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจเป็นไฉน ตัณหานี้ใด อันมีความเกิดอีก ประกอบด้วยนันทิราคะ เพลิดเพลินยิ่งนัก ในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา.....

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธอริยสัจเป็นไฉน ความดับด้วยสามารถความสำรอกโดยไม่เหลือความสละ ความสละคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหานั้น ก็ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่ไหน เมื่อจะดับย่อมดับในที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ที่นั้น ก็อะไรเป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ ที่นี้เมื่อจะดับย่อมดับที่นี้ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ที่นี้ เมื่อจะดับย่อมดับที่นี้ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลกตัณหา เมื่อบุคคลจะละย่อมละเสียได้ที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับที่นี้.....

กตมญฺจ ภิกฺขเว ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจ ฯ อยเมว อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค เสยฺยถีทำ สมฺมาทิฏฺฐิ สมฺมาสงฺกปฺโป สมฺมาวาจา สมฺมากมฺมนฺโต สมฺมาอาชีโว สมฺมาวายาโม สมฺมาสติ สมฺมาสมาธิ ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจเป็นไฉน อริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 นี้แหละ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมา-วายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ (ม. มู. 17/146-149/621-627 แปล.มจร.)

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน หรือการปฏิบัติสมาธิที่พบในพระไตรปิฎก อันเป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษาเรื่องสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานในบทต่อ ๆ ไป

บทที่ 2
สมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

บทที่ 2
สมถและวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

2.1 สมถกัมมัฏฐาน

2.1.1 ความหมายของสมถกัมมัฏฐาน

2.1.2 อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน

2.1.3 ผลของสมถกัมมัฏฐาน

2.2 วิปัสสนากัมมัฏฐาน

2.2.1 ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

2.2.2 อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

2.2.3 ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

2.3 ความสัมพันธ์ของสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

2.3.1 สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นหลักปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้ง

2.3.2 การปฏิบัติสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อการบรรลุธรรม

2.4 ความแตกต่างระหว่างสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

แนวคิด

1. สมถกัมมัฏฐานเป็นวิธีการฝึกจิต เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิจนกระทั่งจิตปราศจากนิวรณ์เข้าถึงฌาน มีวิธีการที่ใช้ในการปฏิบัติในคัมภีร์ 40 วิธี คือ กสิณ 10 อสุภ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อรูปกัมมัฏฐาน 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตุววัตถาน 1

2. วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิธีการอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะของสังขาร เป็นวิธีการที่กำจัดกิเลสอย่างละเอียดที่เรียกว่า สังโยชน์ และอนุสัย ส่งผลให้บรรลุมรรคผลนิพพาน โดยมีอารมณ์เพื่อใช้พิจารณาคือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท

3. สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อนำไปสู่ความรู้แจ้ง และความหลุดพ้นจากกิเลส

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายลักษณะและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายลักษณะและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
3. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงความสัมพันธ์และความแตกต่างระหว่างสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

บทที่ 2
สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

ดังได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ 1 ว่า กัมมัฏฐานเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมจิต เพื่อพัฒนาจิตใจให้สูงส่งขึ้น และเมื่อจัดแบ่งออกเป็นประเภทจะแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในบทเรียนนี้จะศึกษาเกี่ยวกับหลักปฏิบัติที่ว่าด้วยสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่พบได้ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาว่าเป็นอย่างไร

2.1 สมถกัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐานเป็นการฝึกปฏิบัติขั้นต้นในการฝึกจิต มีลักษณะและวิธีการเป็นอย่างไร มีผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร เพื่อความเข้าใจที่แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น จะได้ศึกษากันต่อไปดังนี้

2.1.1 ความหมายของสมถกัมมัฏฐาน

สมถะ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธินทรีย์หรืออินทรีย์คือ สมาธิ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ (อภิ. สง. 75/30/358 แปล.มจร.)

สมถะ คือ คุณธรรมอันระงับกิเลสหรือธรรมหยาบอย่างอื่นมีวิตกเป็นต้น หมายถึง สมาธิที่เรียกว่า เอกัคคตา (พระคันธสาราภิวงศ์, 2546: 759)

สมถกัมมัฏฐาน คือ อุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตสงบระงับจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลายจนจิตไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่าย ตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่ (พ.อ. ทวิช เปล่งวิทยา, 2515: 254) เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว สมถกัมมัฏฐาน คือ วิธีการฝึกจิตเพื่อทำให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ

2.1.2 อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน

การที่จะเจริญสมถกัมมัฏฐานเพื่อให้ได้ฌาน จะต้องรักษาจิตให้มีอารมณ์เดียวตลอดเวลา จิตที่มีอารมณ์เดียว ย่อมมีกำลังมหาศาลเหมือนน้ำที่ไหลสายเดียว มีกำลังมากกว่าน้ำที่แยกออกเป็นหลายสาย

สิ่งที่ทำให้จิตเข้าไปยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดความสงบ ท่านเรียกว่า อารมณ์ของสมถะคือ วิธีที่ทำให้ใจสงบ ผู้ที่ต้องการจะบำเพ็ญสมถกัมมัฏฐาน จะต้องศึกษาให้เข้าใจอารมณ์ของกัมมัฏฐานเสียก่อน จึงลงมือปฏิบัติได้ถูกต้องและได้ผลดี

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ และคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานไว้ว่ามี 40 วิธี แบ่งเป็น 7 หมวด คือ กสิณ 10 อสุภ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อรูปกัมมัฏฐาน 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตุวัตถาน 1

2.1.3 ผลของสมถกัมมัฏฐาน

เมื่อฝึกปฏิบัติ โดยการใช้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งข้างต้น จากสมาธิในระดับต้นที่เป็นขณิกสมาธิ เมื่อได้หมั่นฝึกจิตบ่อย ๆ จิตก็จะตั้งมั่นมากขึ้น จนกระทั่งเป็นอุปจารสมาธิแล้ว ถ้าหากไม่เลิกล้มกลางคัน หมั่นประคองรักษาสมาธิที่ได้นั้นไว้ ในที่สุดจิตก็ย่อมถึงความสงบตั้งมั่น ปักดิ่งในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แนบแน่นเต็มที่จนเป็นอัปปนาสมาธิ สมาธิในระดับนี้ถือเป็นผลที่พึงหวังของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน และเมื่ออัปปนาสมาธิเกิดขึ้นย่อมทำให้จิตสงบจากกิเลส กิเลสในที่นี้หมายถึง ปริยุฏฐานกิเลส เป็นกิเลสระดับกลาง ที่เรียกว่า นิวรณ์ 5 ดังได้กล่าวไปแล้วในวิชาสมาธิ 3 ว่าประกอบด้วย

1. กามฉันทะ
2. พยาบาท
3. ถีนมิทธะ
4. อุทธัจจกุกกุจจะ
5. วิจิกิจฉา

(1) องค์ฌาน 5 การที่กิเลสเหล่านั้นสงบลงไปได้ ไม่แสดงผลออกมา ก็เพราะสมาธิที่เกิดขึ้นนั้นย่อมมีองค์ธรรม ปรากฏเกิดขึ้นเป็นลำดับ และองค์ธรรมนี้เองที่ไปข่มกิเลสดังกล่าวไว้ องค์ธรรมที่เกิดขึ้นนี้ คือ

1) วิตก คือ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ จดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งโดยเฉพาะ เมื่อวิตกเกิดขึ้นแล้ว ย่อมข่มถีนมิทธนิวรณ์ คือ ความที่จิตหดหู่ ท้อถอยจากอารมณ์ที่เพ่ง วิตกนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เกิดอาการง่วงหลับ เคลิบเคลิ้มในขณะทำสมาธิ

2) วิจาร คือ การประคองจิตให้มั่นอยู่ในอารมณ์ที่เพ่งและในขณะเดียวกันก็ขจัดวิจิกิจฉานิวรณ์คือ ความที่จิตเกิดลังเลสงสัย วิจารนี้ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เกิดความสงสัยในสภาวธรรมที่ปรากฏว่าใช่นิมิตหรือไม่ใช่นิมิต แต่จะรู้ได้ด้วยตนเอง ว่าสิ่งที่ปรากฏนั้นเป็นสภาวธรรมภายในจริง ๆ

วิตก และวิจารนี้มีส่วนสนับสนุนกันในการยกจิตให้เข้าสู่สภาวะแห่งอัปปนาสมาธิ โดยเมื่อวิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานแล้ว วิจารก็ประคองจิตนั้นไว้ไม่ให้ตกไป แต่ถ้าวิตกไม่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กัมมัฏฐาน วิจารก็ทำหน้าที่ไม่ได้ หรือเมื่อวิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กัมมัฏฐานแล้ว ถ้าวิจารไม่ประคองจิตไว้ จิตนั้นก็จะตกไปสู่ภวังค์ตามเดิม ถ้าหากเปรียบเทียบลักษณะของวิตกและวิจารอาจเปรียบเทียบได้ดังนี้

1. วิตกเปรียบเหมือนเสียงระฆังที่ดังขึ้นครั้งแรก ส่วนวิจารเปรียบเหมือนเสียงครวญดังหึ่ง ๆ ของระฆังหลังจากการตีแล้ว

2. วิตกเปรียบเหมือนการกระพือปีกของนกที่บินขึ้นไปในอากาศครั้งแรก ส่วนวิจาร เปรียบเหมือนอาการที่นกนั้นกางปีกร่อนไปในอากาศ โดยไม่ต้องกระพือปีก

3. วิตกเปรียบเหมือนการโผลงไปยังดอกบัวของผึ้งส่วนวิจารเปรียบเหมือนการบินร่อนอยู่ ในส่วนเบื้องบนดอกบัวหลวงของแมลงผึ้ง ซึ่งโผลงบ่ายหน้าสู่ดอกบัวหลวงฉะนั้น (วิ. อ. 1/252 แปล. มจร.) วิจาร จึงมีลักษณะที่นิ่มและเรียบกว่าวิตก เพราะมีหน้าที่ประคองจิตไว้ในอารมณ์มิให้ตกไป

3) ปีติ คือ ความปลาบปลื้มใจ อิ่มเอิบใจในการเพ่งอารมณ์ที่วิตก ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์และประคองจิตให้มั่นอยู่ในอารมณ์นั้นได้ ปีติเป็นผลที่เกิดขึ้นจากความสงบของจิต ปีติอาจเกิดขึ้นได้แก่คนที่ทำสมาธิ แม้เมื่อจิตเริ่มสงบ ยังไม่ได้สมาธิ ในอรรถกถา ท่านแยกประเภทของปีติเป็น 5 ประเภท (ขุ.ม.อ. 65/302-303 แปล.มมร.)

1. ขุททกาปีติ คือ ปีติเล็กน้อย ได้แก่ ความยินดีที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย บางครั้งก็เกิดขนลุกซู่ทั่วร่างกาย บางทีก็เกิดผมตั้งชูชันขึ้น บางครั้งน้ำตาไหล แต่เกิดนิดหน่อยแล้วก็ดับไป

2. ขณิกาปีติ คือ ปีติชั่วขณะ ได้แก่ ความยินดีที่เกิดขึ้นชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลบขึ้นตามร่างกายเหมือนฟ้าแลบ แต่เพียงพักเดียวก็ดับไป บางครั้งเกิดคันตามใบหน้าเหมือนมีมดหรือมีไรมาไต่ บางทีเนื้อตัวกระตุก เป็นต้น

3. โอกกันติกาปีติ คือ ปีติเป็นพัก ๆ ได้แก่ ความยินดีที่ทำให้อิ่มเอิบใจเป็นพัก ๆ รู้สึกซู่ลงมา ในกายเหมือนคลื่นซัดเข้าหาฝั่ง บางทีเหมือนกับคนที่นั่งเรือไปในมหาสมุทรถูกคลื่น ทำให้รู้สึกโคลงเคลงเหมือนจะล้ม เป็นต้น

4. อุพเพงคาปีติ คือ ปีติโลดลอย ได้แก่ ความยินดีที่ทำให้รู้สึกโลดลอย แสดงอาการบางอย่างโดยไม่ได้ตั้งใจ เช่น เปล่งอุทานออกมา เป็นต้น หรือบางท่านมีตัวลอยขึ้นเหนือพื้น ซึ่งปรากฏว่ามีอยู่ในหมู่นักปฏิบัติทั้งในไทยและต่างประเทศ

5. ผรณาปีติ คือ ปีติซาบซ่าน ได้แก่ ความยินดีที่ทำให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ปีติตัวสุดท้ายเป็นปีติที่ท่านหมายถึงในองค์ฌาน

ปีติทั้ง 5 ประการนี้ มักเกิดขึ้นแก่ผู้เจริญสมาธิ โดยปีติที่เกิดขึ้นในองค์ฌานเป็นผรณาปีติ ส่วนปีติอีก 4 ชนิดที่เหลือ ย่อมเกิดขึ้นได้แก่ผู้เจริญสมาธิทั่วไป แม้ว่าจะไม่ได้ฌานก็ตาม ปีติขจัดพยาบาทนิวรณ์คือ ความที่จิตคิดมุ่งมาดปรารถนาร้ายต่อผู้อื่น ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่คิด ผูกพยาบาทคิดร้ายผู้อื่น แต่จะเกิดเป็นความรู้สึกรักและปรารถนาดีกับทุก ๆ คน

4) สุข คือ ความสุขใจ เมื่อจิตยกขึ้นสู่อารมณ์ ประคองจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้นจนถึงขั้นเกิดปีติแล้ว ย่อมมีความสุข ปีตินั้นมีความยินดีอิ่มเอิบเกิดขึ้นด้วยอำนาจจิตที่ได้รับอิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) ส่วนสุข ได้แก่ การเสวยรสอันเกิดจากปีติ หากอุปมาปีติเปรียบเหมือนความปลื้มใจของคนที่เดินทางกันดาร ในเมื่อได้เห็นหรือได้ข่าวถึงชายป่าหรือแหล่งน้ำ ส่วนสุขเปรียบเหมือนความสบายของคนที่เดินทางกันดารนั้น ในเมื่อได้เข้าไปสู่ร่มเงาของหมู่ไม้ในป่า และในเมื่อได้ดื่มน้ำตามความต้องการแล้ว ความสุขในฌานนี้ เป็นความสุขที่เลิศ ไม่มีความสุขใดในขั้นโลกิยะจะเสมอเหมือนได้เลย

คือ เป็นความสุขอย่างยิ่งที่เหนือกว่าความสุขทางโลกีย์ที่เกิดจากกิน กาม เกียรติ ซึ่งเป็นความสุขที่ยังมีทุกข์เจือปนอยู่มาก เป็นความสุขที่มีเหยื่อล่อ เป็นความสุขที่เหมือนกับอาหารเจือด้วยยาพิษ ถ้าใครบริโภคโดยไม่ใคร่ครวญให้ดี หรือโดยไม่มีคุณธรรมกำกับแล้ว จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนขึ้น แต่ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ แม้ไม่ถึงขั้นฌานก็เป็นความสุขที่น่าพึงใจ ถ้าใครได้พบความสุขชนิดนี้แล้วจะติดใจ และอิ่มใจไปนาน และความสุขนี้ก็ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น คุณธรรมพอกพูนขึ้น ดังนั้นผู้ฉลาดพึงแสวงหาความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ให้มาก

ในขณะเดียวกันสุขก็ขจัดอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจไปด้วย ทำให้ผู้ปฏิบัติ ไม่เกิดความฟุ้งซ่านคิดไปในเรื่องราวต่าง ๆ แต่ใจจะแช่อิ่มอยู่ในสุขที่เกิดขึ้น จนบางครั้งอยากจะแบ่งความสุขที่เกิดขึ้นนี้ให้กับทุกคน และจะเกิดคำสามัญที่ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา หรือเผ่าพันธุ์ใดต่างก็พูดเหมือนกันว่า “สุขจริงหนอ”

5) เอกัคคตา คือ ความที่จิตเป็นสมาธิ แน่วแน่ในอารมณ์เดียว ไม่คำนึงถึงอารมณ์อื่น มีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสใด ๆ ทั้งสิ้น ถ้าจิตยังฟุ้งซ่านหรือมีอารมณ์เป็นสอง หรือยังไม่แนบแน่นในอารมณ์เดียว จิตก็ยังไม่รวมตัวเข้าเป็นหนึ่ง จึงยังไม่จัดว่าเป็นองค์ฌาน อาการของจิตเมื่อจะรวมเป็นเอกัคคตา จิตจะมีอาการตกวูบลง เหมือนตกจากที่สูง หรือตกลงไปในเหว บางครั้งเหมือนการลงลิฟต์ แล้วจิตก็จะรวมตัวเป็นหนึ่ง ซึ่งบางคนเมื่อเกิดอาการเช่นนี้ขึ้นก็ตกใจ เพราะไม่รู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นกับตน เนื่องจากไม่เคยประสบมาก่อน จิตก็เลยถอนขึ้นมา ไม่อาจรวมตัวเป็นหนึ่งได้ บางคนถึงกับไม่ยอมนั่งต่อไป เพราะกลัวจะเป็นอันตราย ซึ่งถ้าเกิดอาการเช่นนี้ขึ้น ให้วางใจให้เป็นกลาง อย่าตกใจ อย่าดีใจ คอยประคองจิตเอาไว้ เหมือนคนประคองน้ำเต็มขันเดินไปไม่ให้หก เมื่อนั้นจิตก็จะรวมเองโดยอัตโนมัติ และองค์ฌานอีก 4 องค์คือ วิตก วิจาร ปีติ และสุข ก็จะเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้นเอกัคคตาจึงมีความสำคัญมากในการทำสมาธิ เพราะเมื่อได้เอกัคคตาจิตแล้ว ความผ่องใส ความสุข ความเข้มแข็ง ความมีพลัง ความสามารถและการที่จิตใช้งานได้เต็มที่ก็จะตามมา เอกัคคตาย่อมขจัดกามฉันทะออกไป ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ใส่ใจสนใจกับอารมณ์อื่น ๆ แต่จะแน่วแน่อยู่กับอารมณ์เดียว

(2) ฌาน 5 องค์ธรรมที่เกิดขึ้นนี้เองที่เป็นเครื่องแสดงภาวะจิตที่เป็นอัปปนาสมาธิ ภาวะจิตที่เป็นอัปปนาสมาธินี้ อาจเรียกได้ว่า ฌาน คือ ภาวะที่จิตสงบประณีต เป็นสมาธิแน่วแน่เหนือกว่าสมาธิธรรมดา (พระภาวนาวิริยคุณ, 2545: 214) ซึ่งฌานมีหลายระดับ คือ

1) ฌานในขั้น รูปฌาน มี 4 ระดับ ได้แก่

1. ปฐมฌาน
2. ทุติยฌาน
3. ตติยฌาน
4. จตุตถฌาน

2) ฌานในขั้น อรูปฌาน มี 4 ระดับ ได้แก่

1. อากาสานัญจายตนะ
2. วิญญาณัญจายตนะ

3. อากิญจัญญายตนะ

4. เนวสัญญานาสัญญายตนะ

ในรูปฌาน ฌานที่เกิดขึ้นนั้นจะมีองค์ฌานที่เกิดขึ้นตามลำดับดังนี้

1. ปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ฌาน 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา

2. ทุติยฌาน จิตประกอบด้วยองค์ฌาน 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

3. ตติยฌาน ประกอบด้วยองค์ฌาน 2 คือ สุข เอกัคคตา

4. จตุตฌาน ประกอบด้วยองค์ฌาน 2 คือ อุเบกขา (ความวางเฉย) เอกัคคตา

อัปปนาสมาธิที่สูงขึ้น จะมีองค์ธรรมที่ประกอบร่วมกันอยู่น้อยกว่า องค์ฌานต้น ๆ เนื่องจากองค์ฌานในชั้นต้น ๆ ยังมีภาวะที่ยังหยาบอยู่ องค์ฌานที่สูงขึ้นจึงละองค์ที่ยังหยาบไป เข้าสู่ภาวะที่สงบนิ่งมากขึ้น ดังนั้นยิ่งฌานสูงมากขึ้น ประณีตมากขึ้น องค์ธรรมที่ประกอบร่วมประจำก็น้อยลงไปตามลำดับ ภาวะของจิตในฌานจะเป็นภาวะที่สุขสงบ ผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ปราศจากนิวรณ์กิเลส ความหลุดพ้นจากนิวรณ์นั้น เป็นความหลุดพ้นที่เรียกว่า วิกขัมภนวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นด้วยอำนาจของสมาธิที่ข่มไว้คือ จะหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาที่ยังอยู่ในฌาน แต่ถ้าออกจากฌานแล้ว กิเลสก็จะกลับมีได้อย่างเดิม

(3) อภิญญา นอกเหนือจากฌานที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถกัมมัฏฐานแล้ว ยังอาจมีผลพิเศษที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากฌานนั้นด้วยคือ เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุฌาน 4 และเกิดวสีคือความชำนาญในฌานเหล่านั้นแล้ว พร้อมทั้งอนุโลมและปฏิโลม จิตก็อ่อนโยนควรแก่การงาน พร้อมที่จะทำกิจพิเศษซึ่งเป็นผลพิเศษเกิดขึ้นในที่นี้เรียกว่า อภิญญา 5 ประกอบด้วย

1) อิทธิวิธี คือ ญาณที่มีลักษณะคือความสำเร็จของเรื่องที่อธิษฐานนั้น ๆ ตามที่อธิษฐาน มี 3 ประการคือ

1. อธิษฐานิทธิ คือ ฤทธิ์ที่แสดงด้วยการไม่สละรูปเดิมของตน และกระทำรูปเดิมให้มาก มีร้อยคนพันคน ทำหลายคนให้เป็นคนเดียว ด้วยการเหาะไปทางอากาศ เดินทะลุกำแพง ดำดิน เดินบนน้ำ เป็นต้น

2. วิกุพพนิทธิ คือ ฤทธิ์ที่แสดงด้วยการสละรูปเดิม เนรมิตตนให้เป็นเด็ก งู เสือ ช้าง ม้า เป็นต้น ความต่างของอธิษฐานฤทธิ์ กับวิกุพพนฤทธิ์คือ อธิษฐานฤทธิ์ บุคคลจะอธิษฐานโดยไม่เปลี่ยนร่าง แต่ในวิกุพพนฤทธิ์ บุคคลอธิษฐานเปลี่ยนร่างไปเป็นอย่างอื่น

3. มโนมยิทธิ คือ ฤทธิ์ที่แสดงด้วยการเนรมิตสรีระอื่นที่เหมือนกับตนโดยอาการทั้งหมดในสรีระตน (ม. มู. 20/14/15 แปล.มมร.) บันดาลร่างกายให้ใหญ่โตสุดประมาณได้ เมื่อเนรมิตร่างต่าง ๆ แล้วปรารถนาจะไปพรหมโลกด้วยกายเนรมิตนั้นก็ไปได้ และร่างเนรมิตนี้ย่อมบริบูรณ์ด้วยองค์ประกอบทั้งมวล ความสามารถไม่มีขาดหายไป

2) ทิพพโสตญาณ คือ มีหูทิพย์ สามารถได้ยินเสียงที่เบาหรืออยู่ห่างไกลได้ โดยที่คนปกติไม่สามารถได้ยิน

3) เจโตปริยญาณ หรือ ปรจิตตวิชานนญาณคือ สามารถรู้จิตใจของผู้อื่นว่าเขากำลังคิดอะไรอยู่

4) ปุพเพนิวาสานุสติญาณ คือการระลึกชาติได้ว่าชาติที่แล้วเคยเกิดเป็นอะไรมาแล้ว

5) ทิพพจักขุญาณ หรือจุตูปปาตญาณคือ มีตาทิพย์ สามารถเห็นสิ่งที่อยู่ไกลมากหรืออยู่ในที่กำบังได้ สามารถรู้การจุติ และปฏิสนธิของสัตว์ได้ว่าตายไปแล้วนี้ ได้ไปเกิดเป็นอะไรอยู่ที่ไหนในภพภูมิต่าง ๆ ทิพพจักขุญาณ ย่อมทำให้เกิดญาณพิเศษ 2 ประการ คือ

1. ยถากัมมูปคญาณ เป็นญาณที่ทำให้รู้ว่าสัตว์ที่กำลังได้รับสุข หรือทุกข์นั้นเพราะได้ทำกรรมอะไรมาในอดีต

2. อนาคตังสญาณ เป็นญาณที่ทำให้รู้ความเป็นไปในอนาคตของสัตว์เหล่านั้นว่า เพราะกรรมนั้น ๆ เมื่อเคลื่อนไปจากภพนี้แล้ว ย่อมไปสู่ภพภูมิใดต่อไป

2.2 วิปัสสนากัมมัฏฐาน

2.2.1 ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนา (พ.อ. ทวิช เปล่งวิทยา, 2515: 446) คือ ปัญญารู้แจ้ง หมายถึง ภาวนาปัญญามีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นต้น ล่วงพ้นอารมณ์มีความเป็นบุรุษและสตรี พร้อมทั้งความเที่ยงและความสุข เป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลก รู้เห็นกันในขันธ์ทั้งหลาย มหาชนในโลกสำคัญขันธ์ 5 โดยความเป็นบัญญัติว่า บุรุษ สตรี ตัวเรา ของเรา มีความเห็นผิดแปรปรวนจากความจริง 4 ประการ คือ

นิจจสัญญา ความสำคัญว่าเที่ยง
สุขสัญญา ความสำคัญว่าสุข
อัตตสัญญา ความสำคัญว่าเป็นตัวตน
สุภสัญญา ความสำคัญว่าดีงาม

วิปัสสนากัมมัฏฐานคือ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้งในนามรูป เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ เห็นแจ้งในอริยสัจ และเห็นแจ้งในมรรคผล และนิพพาน (พระคันธสาราภิวงศ์, 2546: 784)

วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอุบายในการให้เกิดเรืองปัญญา อันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดโดยส่วนเดียว และเป็นทางสายเอกเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน วิปัสสนากัมมัฏฐานมีเฉพาะในพระพุทธศาสนา ถ้าหากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่บังเกิดขึ้นในโลก วิปัสสนากัมมัฏฐานก็จะไม่ปรากฏ ซึ่งแตกต่างจากสมถกัมมัฏฐาน แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะยังไม่เกิดขึ้น ก็มีการปฏิบัติกันอยู่ก่อนแล้ว อย่างเช่น อาจารย์อาฬารดาบส และอุทกดาบส ผู้เจริญกัมมัฏฐานจนได้อรูปฌาน 3 และอรูปฌาน 4 และสั่งสอนให้เจ้าชายสิทธัตถะได้ปฏิบัติและบรรลุตาม แต่เจ้าชายสิทธัตถะก็พบว่ายังไม่ใช่ทางหลุดพ้นจากทุกข์ที่แท้จริง

2.2.2 อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เนื่องจากเป็นกัมมัฏฐานที่ทำให้ผู้เจริญเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนประจักษ์ ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนา จึงต้องมีการเกิดขึ้นและดับไป และตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้จัดอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานจำแนกออกเป็น 6 อย่าง ได้แก่ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท

2.2.3 ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การทำวิปัสสนาเป็นวิธีเพื่อให้พบความจริงของชีวิต ทำให้เห็นร่างกายอันประกอบขึ้นด้วยขันธ์ 5 และมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

(1) เห็นไตรลักษณ์ ธรรมดาว่า มนุษย์เราเมื่อยังไม่ได้เจริญวิปัสสนา ย่อมถูกเครื่องปกปิด ปิดบังอยู่ทำให้ไม่เห็นความจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เครื่องปกปิดไตรลักษณ์ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า มี 3 ประการ คือ

1. อนิจจลักษณะไม่ปรากฏ เพราะถูกสันตติปิดบังไว้
2. ทุกขลักษณะไม่ปรากฏ เพราะอิริยาบถปิดบังไว้
3. อนัตตลักษณะไม่ปรากฏ เพราะฆนสัญญาปิดบังไว (พระโฆษาจารย์, -2466: 710-711)

อนิจจัง ถูกสันตติปิดบังคือ ความสืบต่อเนื่องกัน เช่น ของเก่าเสื่อมไปของใหม่เข้ามาเกิดแทน ดังจะเห็นว่า มนุษย์และสัตว์ที่ดำรงชีวิตอยู่นี้ก็เพราะอวัยวะนั้น ๆ เกิดใหม่แทนของเก่าไม่มีอันตรายจึงทรงอยู่ได้ ถ้าอวัยวะใหม่เกิดแทนไม่ทันหรือมีอันตราย มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายก็ตาย ชื่อว่า ขาดสันตติ

ทุกข์ ถูกอิริยาบถปิดบังคือ การบริหารร่างกายยักย้ายผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเหล่านี้เป็นต้น ได้ปิดบังทุกข์ไว้ ถ้าหิวไม่บริโภคอาหาร ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ ไม่ถ่าย เมื่อร่างกายล้าไม่ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ จะเห็นได้ว่าเป็นทุกข์มาก เพราะการบริหารรักษาอิริยาบถที่เราทำอยู่โดยธรรมดา เราจึงมองไม่เห็นทุกข์

อนัตตา ถูกฆนสัญญาปิดบังคือ การกำหนดหมายร่างกายว่าเป็นก้อน เป็นกอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุปาทานว่า เป็นตัวตน เมื่อประสงค์จะเห็นความไม่เป็นตัวตน ต้องแยกก้อนออกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย พิจารณาดู เช่น ร่ายกายคนเราประกอบด้วย หู ตา เป็นต้น

การเห็นความเป็นจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่เป็นตัวตนนั้นต้องอาศัย ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา มิได้หมายถึง การใช้ปัญญาในขั้นสุตตมยปัญญาที่เกิดจากการอ่าน ฟัง หรือจินตมยปัญญา ที่อาศัยการวิเคราะห์ คิด พิจารณา แต่เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญภาวนา จนกระทั่งได้ญาณทัสสนะ ก็จะเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญา

(2) ละสังโยชน์ นอกจากผลแห่งการเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ตามความเป็นจริงแล้ว ภาวนามยปัญญาย่อมทำให้สามารถกำจัดกิเลสที่เป็นอนุสัยกิเลส หรือสังโยชน์ที่อยู่ภายในจิตใจไปตามลำดับด้วย

สังโยชน์ คือ กิเลสที่ผูกใจสัตว์ไว้ มี 10 อย่าง ได้แก่

สังโยชน์เบื้องต่ำ หรือโอรัมภาคิยสังโยชน์

1. สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่า กาย ซึ่งมีอยู่ว่าเป็นเรา เป็นของเรา
2. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น
3. สีลัพพตปรามาส คือ ความยึดมั่นในศีลและข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ที่นอกไปจากมรรคผลปฏิปทา
4. กามราคะ คือ ความกำหนัดยินดีในกามคุณต่าง ๆ
5. ปฏิฆะ คือ ความขัดเคืองใจ

สังโยชน์เบื้องสูง หรืออุทธัมภาคิยสังโยชน์

6. รูปราคะ คือ ความยินดีในรูปฌาน หรือในรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วยรูปฌานนั้น
7. อรูปราคะ คือ ความยินดีในอรูปฌาน หรือในอรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วยอรูปฌานนั้น
8. มานะ คือ ความถือตัวว่าเราดีกว่าเขา เสมอเขา เลวกว่าเขา เป็นต้น
9. อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ ไม่สงบตั้งมั่นลงได้
10. อวิชชา คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ 4

ผลจากการที่ละกิเลสสังโยชน์ย่อมทำให้ผู้นั้นเปลี่ยนจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคล ดังต่อไปนี้คือ

1. พระโสดาบัน ผู้ถึงกระแสคือเข้าสู่มรรค ละสังโยชน์ได้ 3 อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

2. พระสกทาคามี ผู้จะกลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว ละสังโยชน์ 3 อย่างข้างต้น และทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบาง

3. พระอนาคามี ผู้จะไม่กลับมาสู่โลกนี้อีก จะไปเกิดในชั้นสุทธาวาสพรหม ละสังโยชน์ได้อีก 2 ข้อ คือ กามราคะและปฏิฆะ

4. พระอรหันต์ ละสังโยชน์ได้สิ้นเชิงคือ ละสังโยชน์อีก 5 ข้อได้ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา กิเลสที่ละได้แล้วเป็นการละแบบสมุจเฉทปหาน ปฏิปัสสัทธิปหาน และนิสสรณปหาน ไม่ใช่วิกขัมภนปหานคือ การข่มไว้เหมือนในสมถะ ในอรรถกถาการละกิเลส หรือปหานจะแบ่งไว้เป็นลำดับขั้น 5 ขั้น (ขุ. จู. 67/412 แปล.มมร.) ดังนี้

1. ตทังคปหาน เป็นการละองค์นั้น ๆ ด้วยวิปัสสนาญาณ เหมือนอย่างเช่น การละสักกายทิฐิ ด้วยการกำหนดนามรูป ละความเห็นว่าสังขารไม่มีเหตุ และความเห็นว่าสังขารมีปัจจัย ไม่เสมอกัน ด้วยการกำหนดปัจจัย ละความเป็นผู้สงสัย ด้วยการข้ามพ้นความสงสัยในภายหลังนั้น เป็นต้น อุปมาเหมือนการละความมืดด้วยแสงประทีป เป็นการดับชั่วคราว

2. วิกขัมภนปหาน เป็นการละธรรมมีนิวรณ์ด้วยสมาธิ เหมือนการห้ามแหนบนน้ำ ด้วยการทุบหม้อเหวี่ยงลงไป หรือเหมือนการเอาหินทับหญ้าไว้

3. สมุจเฉทปหาน เป็นการละกิเลสด้วยอริยมรรค ละได้เด็ดขาด

4. ปฏิปัสสัทธิปหาน เป็นการละในขั้นอริยผลเป็นภาวะที่กิเลสสงบราบคาบ

5. นิสสรณปหาน เป็นการหลุดพ้นไปจากกิเลสโดยสิ้นเชิง คือ นิพพาน

จุดมุ่งหมายสูงสุดของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การหลุดพ้นจากทุกข์ ถึงความเป็นพระอรหันต์และบรรลุมรรคผลนิพพาน

2.3 ความสัมพันธ์ของสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

2.3.1 สมถะและวิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้ง

สมถะและวิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ ที่บุคคลควรเจริญหรือทำให้เกิดขึ้นในตน ธรรมทั้ง 2 ประการนี้จะมาคู่กัน ในพระไตรปิฎกได้อธิบายถึงผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาไว้ดังนี้ว่า

เทฺวเม ภิกฺขเว ธมฺมา วิชฺชาภาคิยา กตเม เทฺว สมโถ จ วิปสฺสนา จ ฯ สมโถ ภิกฺขเว ภาวิโต กิมตฺถมนุโภติ จิตฺตํ ภาวิยติ จิตฺตํ ภาวิตํ กิมตฺถมนุโภติ โย ราโค โส ปหียติ ฯ วิปสฺสนา ภิกฺขเว ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ ปญฺญา ภาวิยติ ปญฺญา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ ยา อวิชฺชา สา ปหียตีติ ฯ (อง. ติก. 20/77/275 บาลี.สยามรัฐ)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชชา ธรรม 2 อย่างเป็นไฉนคือ สมถะ 1 วิปัสสนา 1 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้” (อง. ทุก. 33/275/353 แปล.มมร.)

ในพุทธพจน์นี้ ชี้ให้เห็นถึงหลักการของสมถะคือ การอบรมจิต หรือตัวของสมาธิ ส่วนวิปัสสนา คือ การอบรมปัญญา เป็นปัญญาในขั้นสูงที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา นอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถะว่าให้ผลคือละราคะ ซึ่งราคะในที่นี้หมายถึง ความติดใจยินดีในอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ใช่ หมายถึงเฉพาะเรื่องของกามเท่านั้น เมื่อละราคะได้ จิตย่อมสงบตั้งมั่น เป็นหนึ่งเดียวไม่หวั่นไหวในอารมณ์ต่าง ๆ ส่วนผลที่เกิดขึ้นจาก การเจริญวิปัสสนาทำให้ละอวิชชาได้ ดังได้กล่าวไว้แล้วถึงผลที่เกิดขึ้น

จากการเจริญวิปัสสนาข้างต้น หลักปฏิบัติทั้ง 2 ประการนี้เป็นธรรมคู่กัน ท่านเรียกว่า วิชชาภาคิย-ธรรม คือ เป็นธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชชา ทำให้เกิดความรู้แจ้งในอริยสัจ เป็นต้น

2.3.2 หลักการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องทำควบคู่กันไปจึงจะเป็นหนทางเพื่อการหลุดพ้นทุกข์ ละกิเลสอาสวะทั้งหลายได้ โดยใช้สมถะเพื่อทำให้จิตหยุดนิ่งเป็นสมาธิ จนเกิดฌานขั้นต่าง ๆ และใช้ฌานเพื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนา สมถะจึงถือเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่วิปัสสนา ส่วนการพิจารณาด้วยการใช้ความนึกคิดตรึกตรองเพื่อให้เห็นไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสรรพสิ่งต่าง ๆ นั้น ย่อมเป็นอุปการะต่อการทำสมถะ หรือสมาธิให้เกิดขึ้น คือ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในสรรพสิ่งไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย จึงเกิดการปล่อยวางอารมณ์ภายนอกที่ยึดติด และจิตจึงค่อยสงบนิ่ง ตั้งมั่น และเกิดเป็นสมาธิ การพิจารณาอย่างนั้นท่านยังไม่เรียกว่า วิปัสสนา แต่อาจเรียกได้ว่า วิปัสสนึก ดังในพระธรรมเทศนาของพระราชภาวนาวิสุทธิ์ว่า

“วิปัสสนึกคือ นึกตาม ทบทวนตามคำสอน ที่เราได้ศึกษาเล่าเรียนมาจากตำรับตำราหรือครูบาอาจารย์ เราสอนแล้วเราก็มาพิจารณามาใคร่ครวญกัน ตามที่เรายินได้ฟังโดยใช้จินตมยปัญญา เกิดความคิดแล้วก็เกิดความรู้สึก เรามักจะเหมาว่าอันนี้คือวิปัสสนาแต่ความจริงยังไม่ใช่ ยังเป็นวิปัสสนึกคือนึกคิดพิจารณาเอา ทบทวนเอาตามสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังได้ศึกษา แต่วิปัสสนาความหมายที่แท้จริงหมายความว่าต้องเห็น เพราะปัสสนา แปลว่า การเห็นและก็ต้องเห็นอย่างวิเศษ แจ่มแจ้งเห็นได้ทั่วถึงทุกทิศทุกทางทีเดียว” (พระธรรมเทศนาพระราชภาวนาวิสุทธิ์, 2540)

การเจริญวิปัสสนาที่ต้องใช้สมถะควบคู่ไปก่อนนี้ ตรงกับพุทธพจน์ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ฌานย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ฌานและปัญญาย่อมมีในบุคคลใด บุคคลนั้นแลตั้งอยู่แล้วในที่ใกล้พระนิพพาน (ขุ. ธ. 43/35/338 แปล.มมร.)

ในพุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่า บุคคลที่ยังไม่ได้ฌาน ย่อมไม่อาจยังปัญญา คือ ภาวนามยปัญญาหรือวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ เพราะบุคคลที่อยู่ใกล้พระนิพพาน คือ สามารถละกิเลสได้ จำต้องเจริญสมถะเพื่อให้เกิดฌาน และเจริญวิปัสสนาต่อเพื่อให้เกิดปัญญา เช่นนี้บุคคลนั้นก็อาจจะละกิเลส เพื่อมุ่งสู่ความพ้นทุกข์ เข้าสู่พระนิพพานได้

นอกจากนี้ยังปรากฏหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่า การรู้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง อันเป็นภาวนามยปัญญา จะเกิดขึ้นได้เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ดังพุทธพจน์ว่า

สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ ฯ สมาหิโต ภิกฺขเว ภิกฺขุ ยถาภูตํ ปชานาติ ฯ กิญฺจ ยถาภูตํ ปชานาติ ฯ รูปสฺส สมุทยญฺจ อตฺถงฺคมญฺจ เวทนาย สมุทยญฺจ อตฺถงฺคมญฺจ สญฺญาย สมุทยญฺจ อตฺถงฺคมญฺจ สงฺขารานำ สมุทยญฺจ อตฺถงฺคมญฺจ วิญฺญาณสฺส สมุทยญฺจ อตฺถงฺคมญฺจ ฯ (สำ. ขนฺ. 17/28/18 บาลี. สยามรัฐ)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุมีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง ก็ภิกษุย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงอย่างไร ย่อมรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับแห่งรูป ความเกิดและความ

ดับแห่งเวทนา ความเกิดและความดับแห่งสัญญา ความเกิดและความดับแห่งสังขาร ความเกิดและความดับแห่งวิญญาณ” (สำ. ขนฺ. 27/27/37 แปล.มมร.)

ในการแสดงพระธรรมเทศนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีผลแห่งการปฏิบัติของผู้ฟังธรรมที่ชี้ให้เห็นถึงลักษณะของการปฏิบัติที่เป็นไปตามขั้นตอนคือ ได้ผลคือใจหยุดนิ่งเป็นสมาธิแล้ว จึงใช้สมถะเป็นบาทเพื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป ดังตัวอย่างของพระยสกุลบุตร ที่มีบันทึกในพระไตรปิฎกว่า

เอกมนฺตํ นิสินฺนสฺส โข ยสสฺส กุลปุตฺตสฺส ภควา อนุปุพฺพิกถํ กเถสิ เสยฺยถีทํ ทานกถํ สีลกถํ สคฺคกถํ กามานํ อาทีนวํ โอการํ สงฺกิเลสํ เนกฺขมฺเม อานิสํสํ ปกาเสสิ ฯ ยทา ภควา อญฺญาสิ ยสํ กุลปุตฺตํ กลลจิตฺตํ มุทุจิตฺตํ วินีวรณจิตฺตํ อุทคฺคจิตฺตํ ปสนฺนจิตฺตํ อถ ยา พุทฺธานํ สามุกฺกํสิกา ธมฺมเทสนา ตํ ปกาเสสิ ทุกฺขํ สมุทยํ นิโรธํ มคฺคํ ฯ เสยฺยถาปิ นาม สุทฺธํ วตฺถํ อปคตกาฬกํ สมฺมเทว รชนํ ปฏิคฺคเณฺหยฺย เอวเมว ยสสฺส กุลปุตฺตสฺส ตสฺมึเยวาสเน วิรชํ วีตมลํ ธมฺมจกฺขุ อุทปาทิ ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมนฺติ ฯ (วิ. มหา. 6/26/63 บาลี.สยามรัฐ)

“เมื่อยสกุลบุตรนั่งเรียบร้อยแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงอนุปุพพิกถา คือ ทรงประกาศ ทานกถา สีลกถา สัคคกถา โทษ ความต่ำทราม ความเศร้าหมองของกามทั้งหลายและอานิสงส์ในความออกจากกาม เมื่อพระองค์ทรงทราบว่า ยสกุลบุตรมีจิตสงบ มีจิตอ่อนมีจิตปลอดจากนิวรณ์ มีจิตเบิกบาน มีจิตผ่องใสแล้ว จึงทรงประกาศพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงยกขึ้นแสดงด้วยพระองค์เอง คือ ทุกข์สมุทัย นิโรธ มรรค ดวงตา เห็นธรรมปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับเป็นธรรมดาได้เกิดแก่ยสกุลบุตร ณ ที่นั่งนั่นแล ดุจผ้าที่สะอาดปราศจากมลทินควรได้รับน้ำย้อมเป็นอย่างดี ฉะนั้น” (วิ. มหา. 6/26/63 แปล.มมร.)

จะเห็นได้ว่าเมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดพระยสะ พระองค์ทรงแสดงธรรมแก่พระยสะด้วยอนุปุพพิกถา จนกระทั่งจิตปราศจากนิวรณ์แล้วคือ จิตเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว จึงได้แสดงอริยสัจ 4 ซึ่งธรรมะที่ต้องอาศัยวิปัสสนาพิจารณาจึงจะเห็นอริยสัจ 4 ไปตามความเป็นจริง ดังนั้น ลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติจึงเริ่มจากสมถะแล้วต่อด้วยวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น เป็นหลักปฏิบัติเพื่อนำจิตที่อยู่ในขั้นโลกียะหรือจิตของปุถุชนเพื่อเข้าสู่โลกุตตระหรือจิตของพระอริยเจ้า

2.4 ความแตกต่างระหว่างสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนามี 2 อย่าง คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้ง 2 ประการนี้ เรียกว่า ภาวนา คือ การทำให้เกิดขึ้นเจริญขึ้น เพราะต้องอาศัยฉันทะ ความเพียร และการหมั่นฝึกฝน จึงจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งทั้ง 2 ประการนี้มีลักษณะ วิธีการ และผลที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน ตามตารางวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ความแตกต่าง	สมถกัมมัฏฐาน	วิปัสสนากัมมัฏฐาน
1. ลักษณะ	มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ	มีความรู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ
2. กิจ	กำจัดนิวรณ์ 5	กำจัดความไม่รู้ คือ อวิชชา
3. ผลปรากฏ	มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์	มีความเข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวง
4. เหตุใกล้ให้เกิด (เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิด)	ความสุข	สมาธิ
5. องค์ธรรม	เอกัคคตาเจตสิก	ปัญญาเจตสิก
6. อารมณ์	กสิณ อสุภะ อนุสติ พรหมวิหาร อรูปกัมมัฏฐาน อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุววัตถาน	ขันธ์ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท
7. จิต	มหัคคตจิต	โลกุตระ
8. ผล	รูปฌาน 4, อรูปฌาน 4	มรรค 4, ผล 4, นิพพาน 1
9. อานิสงส์	ปัจจุบันทำให้จิตเป็นสุขเยือกเย็น ได้อภิญญา 5 แสดงฤทธิ์ได้	ได้อภิญญา 6 คือ ถึงขั้นสุดท้าย ได้อาสวักขยญาณ หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก
10. ปหาน	วิกขัมภนปหาน ด้วยอำนาจฌานจิต	สมุจเฉทปหาน ด้วยมหัคคตจิต ปฏิปัสสัทธิปหาน ด้วยผลจิต นิสสรณปหาน ด้วยนิพพาน
11. ที่มาของคำสอน	มีทั้งนอกพระพุทธศาสนาและในพระพุทธศาสนา	มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

บทที่ 3
สมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักคำสอน ของพระมงคลเทพมุนี

บทที่ 3
สมถและวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักคำสอนของพระมงคลเทพมุนี

3.1 สมถกัมมัฏฐาน

3.1.1 ความหมายของสมถกัมมัฏฐาน

3.1.2 วิธีปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน

3.1.3 ผลของสมถกัมมัฏฐาน

3.1.4 ระดับของสมถกัมมัฏฐาน

3.1.5 การศึกษาสมถกัมมัฏฐาน

3.2 วิปัสสนากัมมัฏฐาน

3.2.1 ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

3.2.2 วิธีการศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐาน

3.2.3 ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

3.3 ความแตกต่างของสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

3.3.1 สมถและวิปัสสนากัมมัฏฐานในกายต่าง ๆ

3.3.2 ความแตกต่างของการเห็นในกายต่าง ๆ

แนวคิด

1. พระมงคลเทพมุนีได้อธิบายลักษณะของสมถะไว้ว่า หมายถึง การทำใจให้หยุด มีวิธีการคือการรวมความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ โดยมีบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใส และบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง เข้าช่วย ผลแห่งการเจริญสมถะย่อมทำให้เข้าถึงปฐมฌาน คือ ดวงปฐมมรรค และเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด กายพรหม กายอรูปพรหมไปตามลำดับ

2. การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การเห็นแจ้งด้วยธรรมจักขุของพระธรรมกาย รู้ได้ด้วยญาณของพระธรรมกาย เกิดจากการเข้าถึงพระธรรมกาย และใช้ตาและญาณของพระธรรมกายพิจารณาไตรลักษณ์ และเมื่อใช้ธรรมจักขุและญาณของพระธรรมกายพิจารณาอริยสัจในกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายพรหม กายอรูปพรหม ทำให้บรรลุมรรคผลไปตามลำดับขั้น

3. ในหลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระมงคลเทพมุนี จัดแบ่งกาย 8 กาย ตั้งแต่กายมนุษย์ถึงกายอรูปพรหมละเอียด ว่าเป็นสมถะ กาย 10 กาย ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูหยาบ จนถึงกายธรรมพระอรหัตต์ละเอียดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและสามารถอธิบายความหมาย วิธีการปฏิบัติและผลที่เกิดจากการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักคำสอนของพระมงคลเทพมุนีได้

2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจและสามารถอธิบายความแตกต่างของสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักคำสอนของพระมงคลเทพมุนีได้

บทที่ 3
สมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักคำสอนของพระมงคลเทพมุนี

ในทางพระพุทธศาสนามีวิชชาหลายอย่างด้วยกัน คือ วิชชา 3 วิชชา 8 วิชชา แปลว่า ความรู้แจ้ง ที่เมื่อบุคคลใดได้เข้ามาศึกษาแล้ว ย่อมรู้แจ้ง รู้แจ้งในอะไร รู้แจ้งในชีวิตของเราว่า เราเกิดมาเพื่ออะไร ตายแล้วไปไหน ที่สุดของชีวิตต้องการอะไร โดยสรุปก็คือ เราจะรู้ความต้องการที่แท้จริงของตัวเรา ในทางพระพุทธศาสนา มีวิชชาอยู่ 2 อย่าง ที่ถือเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะถ้าไม่รู้วิชชานี้แล้ว การเกิดมาเป็นมนุษย์ ย่อมเรียกว่า สมบูรณ์ ไม่ได้เลย วิชชา 2 อย่างนั้น เรียกว่า วิชชาภาคิยธรรม คือ สมถะและวิปัสสนา พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ท่านได้พยายามบอกทุกคนที่เข้ามาหา ให้เจริญสมถะวิปัสสนา เพราะท่านได้ทราบชัดถึงหนทางที่ดำเนินอยู่ ว่าสิ่งที่ถูกต้องคืออะไร ท่านยืนยันในเรื่องสมถะวิปัสสนาที่สอน ว่าต้องเดินตามแนวที่ท่านให้ไว้นี้ ถ้าไม่เข้าตามแนวนี้ แสดงว่ายังปฏิบัติไม่ถูกตัววิปัสสนา ท่านได้กล่าวเอาไว้ว่า

“ที่เรามาเรียนสมถวิปัสสนาวันนี้ ต้องเดินแนวนี้ ผิดแนวนี้ไม่ได้ และก็ต้องเป็นอย่างนี้ ผิดอย่างนี้ไปไม่ได้ ผิดอย่างนี้ไปก็เลอะเหลว ต้องถูกแนวนี้” (มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย, 2528: 284)

เพื่อความเข้าใจในหลักสมถะและวิปัสสนาตามหลักคำสอนของพระมงคลเทพมุนี จะได้อธิบายในรายละเอียดต่อไป

3.1 สมถกัมมัฏฐาน

3.1.1 ความหมายของสมถกัมมัฏฐาน

พระมงคลเทพมุนี ได้กล่าวเอาไว้ว่า สมถะ เป็นวิชชาเบื้องต้น (มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย, 2528: 272) แปลว่าสงบ แปลว่าระงับ แปลว่าหยุด แปลว่านิ่ง คือ การทำใจให้หยุด ให้สงบ อธิบายเพิ่มเติมได้ว่า เมื่อใครเริ่มต้นในการปฏิบัติธรรม หยุด แปลว่านิ่งคือ การทำใจให้หยุด ให้สงบ อธิบายเพิ่มเติมได้ว่า เมื่อใครเริ่มต้นในการปฏิบัติธรรม ผู้นั้นก็ชื่อได้ว่าเริ่มต้นเรียนสมถะ เมื่อใดที่สามารถทำใจให้สงบได้ก็ชื่อว่า ได้สำเร็จสมถะในขั้นเบื้องต้น สมถะนั้น มีหลายระดับขั้นตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงสูงสุด เป็นเรื่องที่ต้องเรียนตลอดชีวิต พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนีท่านกล่าวเอาไว้ว่า

“ผู้พูดนี้ได้ศึกษามาตั้งแต่บวช พอบวชออกจากโบสถ์แล้วได้วันหนึ่ง รุ่งขึ้นอีกวันหนึ่งก็เรียนทีเดียว เรียนสมถะทีเดียว ไม่ได้หยุดเลย จนกระทั่งถึงบัดนี้” (มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย, 2528: 272-273)

ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะสมถะเป็นของลึกซึ้งมีรายละเอียดมาก การจะเรียนให้หมดสิ้นไป เป็นการทำได้ยาก เราอาจจะเปรียบได้ว่า สมถะที่มีสอนกันอยู่ในพระไตรปิฎก เป็นเหมือนกับใบไม้ในกำมือแต่จริง ๆ แล้วสมถะในแนวปฏิบัตินั้นเป็นความรู้ที่เป็นดุจใบไม้ของป่าใหญ่ทั้งป่า ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสเอาไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ใบประดู่ลาย 2-3 ใบ ที่เราถือด้วยฝ่ามือกับใบที่บนต้น อย่างไหนจะมากกว่ากัน”

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ใบประดู่ลาย 2-3 ใบ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถือด้วยฝ่าพระหัตถ์มีประมาณน้อย ที่บนต้นมากกว่าพระเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“อย่างนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เรารู้แล้วมิได้บอกเธอทั้งหลายมีมาก” (สำ. ม. 31/1712/449 แปล.มมร)

3.1.2 วิธีปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน

พระมงคลเทพมุนีอธิบายวิธีการของสมถะว่า ต้องใจหยุด ท่านกล่าวว่า “พอใจหยุดเท่านั้นถูกตัวสมถะแล้ว หยุดนั่นแหละเป็นตัวสมถะ หยุดนั่นเองเป็นตัวสำเร็จ ทั้งทางโลกและทางธรรมสำเร็จหมด โลกที่จะได้รับความสุข ใจต้องหยุดตามส่วนของโลก ธรรมที่จะได้รับความสุข ใจต้องหยุดตามส่วนของธรรม” (มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย, 2528: 272-273)

(1) หลักการทำสมถะให้เกิดขึ้น

ท่านได้อธิบายหลักการของการทำสมถะหรือทำใจให้หยุดไว้ว่า ต้องทำให้ใจหยุดก่อนตรงตามความหมายว่า สงบนิ่ง ใจประกอบด้วยความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ รวมกันเป็นจุดเดียวอยู่ที่เบาะน้ำเลี้ยงหัวใจ โดยความเห็นอยู่ที่ท่ามกลางกาย ความจำอยู่ที่ท่ามกลางเนื้อหัวใจ ความคิดอยู่ที่ท่ามกลางดวงจิต ความรู้อยู่ที่ท่ามกลางดวงวิญญาณ เมื่อ 4 อย่างนี้รวมเข้าเป็นจุดเดียวกัน เรียกว่า ใจ คำที่เรียกว่า ใจ นี่แหละเราต้องบังคับให้หยุดเป็นจุดเดียวกัน เห็น จำ คิด รู้ 4 อย่างนี้ ต้องมารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันอยู่กลางกายมนุษย์ สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกั๊กข้างใน สะดือทะลุหลังเป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่งตึง ขวาทะลุซ้ายเป็นด้ายกลุ่มไป เส้นหนึ่งตึงตรงกัน ตึงทั้ง 2 เส้น ตรงกลางจรดกัน ที่กลางจรดกันนั้นแหละเรียกว่า กลางกั๊ก กลางกั๊ก นั้นแหละ ถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ถูกกลางดวงพอดี เห็น จำ คิด รู้ 4 อย่างจรดอยู่กลางกั๊กนั้น กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ มีที่ตั้งแห่งเดียวเท่านั้น

ใจ ที่เขาบอกว่า ตั้งใจ เราจะต้องเอาใจไปหยุดตรงนั้นทีเดียว ถึงจะถูกเป้าหมายใจดำที่เขาบอกว่าตั้งใจ ต้องเอาใจไปหยุดตรงกลางนั้น เมื่อเอาใจไปหยุดอยู่กลางนั้นได้แล้ว ก็ใช้สัญญาจำให้มั่นหยุดนิ่งบังคับให้นิ่งเชียว ถ้าไม่นิ่งก็ต้องใช้บริกรรมภาวนาบังคับไว้ บังคับให้ใจหยุด บังคับหนักเข้า หนักเข้าหนักเข้าพอถูกส่วนเข้า ใจหยุดนิ่ง ใจหยุด หยุด พอใจหยุดเท่านั้นแหละถูกตัวสมถะแล้ว หยุดนั่นแหละเป็นตัวสมถะ พระมงคลเทพมุนีได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำใจให้หยุดว่า จะต้องหยุดให้ถูกที่คือ ต้องหยุดที่ศูนย์กลางกาย จึงจะเป็นสมถะที่แท้ ท่านกล่าวไว้ว่า

“ใจที่หยุดต้องถูกกลางนะ ถ้าไม่ถูกกลางใช้ไม่ได้ ต้องหยุดเข้าสิบ เข้าศูนย์ เข้าส่วนถูกสิบถูกศูนย์ ถูกส่วน ถ้าหยุดกลางกายเช่นนั้นถูกสิบ พอถูกสิบเท่านั้นไม่ช้าจะเข้าถึงศูนย์ พอถูกสิบแล้วก็จะ

เข้าถึงศูนย์ทีเดียว โบราณท่านพูดกันว่า เห็นสิบแล้วเห็นศูนย์ เป็นเค้ามูลสืบกันมา เที่ยงแท้ แน่นักหนา ตั้งอนิจจา เป็นอาจิณ จุติแล้วปฏิสนธิ ย่อมเวียนวนอยู่ทั้งสิ้น สังขาราไม่ยืนยิน ราคีสิ้นเป็นตัวมา นี่สิบศูนย์นี้เป็นตัวสำคัญนัก" (มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย, 2528: 274)

(2) วิธีการทำใจหยุด

พระมงคลเทพมุนีท่านสอนวิธีการในการทำใจหยุด หรือทำสมถะเอาไว้ว่า

"ต้องมีบริกรรมภาวนา กับบริกรรมนิมิตเป็นคู่กันบริกรรมนิมิต ให้กำหนดเครื่องหมายเป็นดวงใสเหมือนกับเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา แล้วให้กำหนดไว้ตามฐานต่าง ๆ

เริ่มต้นจากฐานที่ 1 ผู้หญิง กำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าปากช่องจมูกขวา แล้วให้บริกรรมภาวนาประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า สัมมาอะระหัง แล้วกำหนดบริกรรมนิมิตเลื่อนไปยัง

ฐานที่ 2 ที่เพลาตา หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงหัวตาที่มูลตาออกตามช่องลมหายใจเข้าออกข้างใน แล้วให้บริกรรมประคองเครื่องหมายที่เพลาตานั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้งแบบเดียวกัน

"แล้วเลื่อนเครื่องหมายตรงลำดับเพลาตาเข้าไป กลางกั๊กศีรษะข้างใน ไม่ให้ค่อนซ้ายขวาหน้าหลังล่างบน กลางกั๊กพอดี (นี่เรียกว่าฐานที่ 3) แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่กลางกั๊กศีรษะข้างในว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง ตรงนี้มีลัทธิพิธีต้องกลับตาไปข้างหลังให้ตาค้างเหมือนคนชักจะตาย เราหลับตาอยู่ ตาช้อนขึ้นข้างบนเหลือบขึ้นข้างบนเหลือบ ๆ ไปจนค้างแน่น ให้ความเห็นกลับไปข้างหลังแล้วค่อย ๆ ให้เห็นกลับเข้าข้างใน พอตาเห็นกลับเข้าข้างใน ก็เลื่อนเครื่องหมาย (ฐานที่ 3) ไปที่ปากช่องเพดาน (ฐานที่ 4) ที่รับประทานอาหารสำลัก อย่าให้ล้ำให้เหลื่อมพอดี แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ปากช่องเพดาน (ฐานที่ 4) ที่รับประทานอาหารสำลักนั้นว่า สัมมา-อะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายไปที่ปากช่องคอ (ฐานที่ 5) เหนือลูกกระเดือก เหมือนกลางกั๊กปากถ้วยแก้ว ตั้งไว้ปากช่องคอ บริกรรมประคองเครื่องหมายที่ปากช่องคอนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมา-อะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

แล้วเลื่อนไปกลางตัว (ฐานที่ 6) สุดลมหายใจเข้าออก สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกั๊กพอดี แล้วบริกรรมที่กลางตัวนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

แล้วเลื่อนเครื่องหมายถอยหลัง (จากฐานที่ 6) มาที่เหนือกลางตัวเรานี้ขึ้นไป 2 นิ้วมือ (ฐานที่ 7) ฐานที่ 7 นั้นมีศูนย์ 5 ศูนย์ ศูนย์กลาง ศูนย์ข้างหน้า ศูนย์ข้างขวา ศูนย์ข้างหลัง ศูนย์ข้างซ้าย ศูนย์กลางคือ อากาศธาตุ ศูนย์ข้างหน้าคือ ธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวาคือ ธาตุดิน ศูนย์ข้างหลังคือ ธาตุไฟ ศูนย์ข้างซ้ายคือ ธาตุลม เครื่องหมายใสสะอาดตรงช่องอากาศขาดกลางตรงนั้น เรียกว่า ศูนย์ เราก็ต้องทำใจของเราให้นิ่งให้หยุดทำใจให้หยุดอยู่ศูนย์กลาง ทำใจให้หยุด หยุดก็เข้ากลางหยุด กลางของกลาง ซ้ายขวา หน้าหลัง ล่างบน นอกใน ไม่ไป กลางของกลาง กลางของกลางนิ่ง"

3.1.3 ผลของสมถกัมมัฏฐาน

เมื่อใจหยุด หรือที่พระมงคลเทพมุนีกล่าวว่า เข้าสิบแล้วก็ตกศูนย์ ตกศูนย์ คือ ใจหยุด พอใจหยุดเรียกว่าเข้าสิบ จะปรากฏผลแห่งการปฏิบัติคือ เห็นเป็นดวงใสเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ผุดขึ้น ท่านกล่าวเพิ่มเติมไว้ว่า

“นั่นตกศูนย์แล้วเข้าสิบแล้ว เห็นศูนย์แล้ว เรียกว่า เข้าสิบแล้วเห็นศูนย์ พอเห็นศูนย์ ใจก็หยุดอยู่กลางศูนย์นั้นแหละ กลางดวงใส เท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์นั้น ดวงนั้นแหละเรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรืออีกนัยหนึ่งดวงนั้นแหละเรียกว่า ดวงปฐมมรรค หนทางเบื้องต้นมรรคผลนิพพาน จะไปสู่มรรคผลนิพพานต้องเข้ากลางดวงนั้นแห่งเดียว ไปได้ทางเดียว ทางอื่นไม่มี” (มูลนิธิ-พุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย, 2528: 274)

ดวงปฐมมรรคนี้เองท่านเรียกว่า ปฐมฌานเบื้องต้น หลังจากที่เข้าถึงดวงปฐมมรรคแล้ว พอใจหยุดนิ่งต่อไป ที่เรียกว่า การเข้ากลาง ก็จะเข้าถึงสภาวธรรมภายในที่ละเอียดไปตามลำดับ พระมงคลเทพมุนีได้กล่าวไว้ว่า

“พอหยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ เกิดขึ้นมาอีกดวงหนึ่งเป็นดวงศีลโตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงศีลนั้นแหละ พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่าดวงสมาธิ โตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์เหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั่นแหละ พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นเกิดขึ้นอีกดวงหนึ่งเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์เหมือนกันเรียกว่า ดวงปัญญา หยุดอยู่กลาง ดวงปัญญานั่นแหละ พอถูกส่วนเข้าเกิดขึ้นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า ดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตตินั่นแหละ พอถูกส่วนเข้า เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ” (มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย, 2528: 297) และเมื่อใจหยุดเข้ากลางต่อไป ก็จะเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด เมื่อเอาใจหยุดเข้ากลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียดขนาดเท่าฟองไข่แดงของไก่ จนเกิดดวงปฐมมรรคของกายมนุษย์ละเอียด เข้ากลางต่อไปก็จะเข้าถึงดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เข้าถึงกายทิพย์ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์โตขึ้นเป็น 3 เท่า เอาใจจรดที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ของกายทิพย์หยาบ จิตตกศูนย์รวมกับดวงธรรมที่ฐานที่ 6 เป็นปฐมมรรคของกายทิพย์หยาบ เข้ากลางดวงนี่ ผ่านดวงธรรมอีก 5 ดวงดังกล่าวแล้ว จะเข้าถึงกายทิพย์ละเอียด เอาใจหยุดไปที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ของกายทิพย์ละเอียด จนตกศูนย์รวมกับดวงธรรมกายทิพย์ละเอียดขนาดโตเป็น 4 เท่าฟองไข่แดงของไก่ เป็นดวงปฐมมรรคที่ฐานที่ 7 ของกายทิพย์ละเอียด ปฏิบัติต่อไปก็จะเข้าถึงกายรูปพรหมหยาบ ซึ่งมีดวงธรรมขนาดโตเป็น 5 เท่า เมื่อเกิดดวงปฐมมรรคและเข้ากลางผ่านดวงธรรม 5 ดวงดังกล่าวแล้ว จะเข้าถึงกายรูปพรหมละเอียด มีดวงธรรมประจำกายโต 6 เท่า กายอรูปพรหมหยาบ ดวงธรรมขนาดโตเป็น 7 เท่า และกายอรูปพรหมละเอียดโต 8 เท่า กายภายในทั้ง 7 กาย นี้เป็นผลแห่งสมถะ หรือใจหยุดที่เกิดขึ้นตามลำดับ นอกจากนี้ท่านยังได้อธิบายสภาวะของฌานในกายแต่ละกายไว้ในพระธรรมเทศนาเรื่องสมาธิ ว่า

“ใจหยุดกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์เป็นดวงใส พอถูกส่วนมีดวงผุดขึ้นมากลางดวง วัดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2 วา หนาคืบ มีกายมนุษย์ละเอียดอยู่กลางดวง ใจของกายมนุษย์

ละเอียดหยุดนิ่งอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด เห็นดวงจิตของตัวเอง..... เกิดปีติชอบอกชอบใจ เต็มส่วนของปีติ มีความสุขกาย สบายใจ แล้วนิ่งเฉย เกิดแต่วิเวก เป็นปฐมฌานของกายมนุษย์ละเอียด ใจขยายจากปฐมฌานของกายมนุษย์ละเอียด ใจของกายมนุษย์ละเอียดก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลาง ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด หยุดนิ่งกลางดวงจิตที่เห็นใสนั่น พอถูกส่วนเข้าเกิดขึ้นอีกดวง เรียกว่า ทุติยฌาน เข้าถึงกายทิพย์หยาบ เข้าถึงกายทิพย์ละเอียด อาศัยกายทิพย์หยาบเข้าฌาน ใจของกายทิพย์ละเอียดขยายจากฌานที่ 2 ทุติยฌานเกิดดวงผุดขึ้นมาเป็นฌานที่ 3 ตติยฌาน เข้าถึงกายรูปพรหมหยาบ ใจของกายรูปพรหมละเอียดขยายจากตติยฌาน หยุดนิ่งกลางดวงถูกส่วนมีผุดขึ้นมาอีกดวงหนึ่งเป็นดวงที่ 4 จตุตถฌาน เข้าถึงกายอรูปพรหม เข้าอรูปฌานคือ อากาสานัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ” (มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย, 2528: 284-285)

โดยสรุป ผลแห่งการปฏิบัติสมถะหรือใจหยุดของพระมงคลเทพมุนีในเบื้องต้นคือ การเข้าถึงดวงปฐมมรรคภายใน และเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียดที่เป็นปฐมฌาน และเข้าถึงกายทิพย์ อันเป็นทุติยฌาน เข้าถึงกายรูปพรหมอันเป็นตติยฌาน เข้าถึงกายอรูปพรหมอันเป็นจตุตถฌาน

3.1.4 ระดับของสมถกัมมัฏฐาน

พระมงคลเทพมุนีได้แบ่งระดับของสมถะ ไว้ในพระธรรมเทศนาเรื่อง “สมาธิ” ไว้ว่ามี 2 ระดับ คือ

1. สมาธิโดยปริยายเบื้องต่ำ ท่านถือเอาตามพระบาลีที่ว่า พระอริยสาวกในพระธรรมวินัย ทำให้ปราศจากอารมณ์ทั้ง 6 ทางตา (รูปารมณ์) ทางหู (สัททารมณ์) ทางจมูก (คันธารมณ์) ทางลิ้น (รสารมณ์) ทางกาย (โผฏฐัพพารมณ์) ทางใจ (ธรรมารมณ์) ไม่ได้เกี่ยวแก่ใจเลย ได้สมาธิในความตั้งมั่น ได้ความที่จิตเป็นหนึ่ง สมาธิโดยปริยายเบื้องต่ำนี้เป็นสมถะในเบื้องต้น เป็นการเริ่มปฏิบัติธรรมเพื่อให้ใจมีความสงบใจ สบายใจในระดับเบื้องต้น แต่ใจยังไม่หยุดนิ่งเต็มที่คือ จากเริ่มแรกเป็นการกำหนดบริกรรมนิมิตคือ สิ่งที่กำหนดในระยะแรกสุดเพื่อภาวนา ไม่ว่าจะเป็นองค์พระ ดวงแก้ว หรือวัตถุนิมิตใด ๆ อันอยู่ขั้นขณิกสมาธิ เมื่อประคองรักษาสมาธิอย่างต่อเนื่อง จิตก็ตั้งมั่นเริ่มเป็นอุปจารสมาธิ ก็จะเห็นบริกรรมนิมิต ติดอยู่ภายในใจเป็นมโนภาพ แม้หลับตาก็จะเห็นชัดเหมือนหรือยิ่งกว่าลืมตาเห็นคือ บริกรรมนิมิต ได้เปลี่ยนเป็นอุคคหนิมิต และจากอุคคหนิมิตที่ตั้งมั่นยิ่งขึ้นจนกระทั่งเป็นอุปจารสมาธิอย่างสมบูรณ์ก็จะเปลี่ยนเป็นปฏิภาคนิมิต ปรากฏเป็นนิมิตใสสว่างสามารถขยายให้ใหญ่หรือย่อให้เล็กลงได้ โดยนิมิตทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นที่ศูนย์กลางกาย ผู้ปฏิบัติจะเห็นได้ชัดเจน จากขั้นตอนตั้งแต่บริกรรมนิมิต จนถึงขั้นปฏิภาคนิมิตนี้ถือว่า เป็นสมาธิโดยปริยายเบื้องต่ำ

2. สมาธิโดยปริยายเบื้องสูง เมื่อใจจรดอยู่ที่ศูนย์กลางกายถูกส่วนแล้ว ความทะยานอยากทั้งหลายก็จะดับหายไป ใจที่ปล่อยวางจากสิ่งภายนอกจะดิ่งกลับไปที่ฐานที่ตั้งดั้งเดิมคือศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เมื่อใจติดแน่นกับดวงใสที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 (ปฏิภาคนิมิต) ใจหยุดถูกส่วนจะตกศูนย์ลงไปที่ฐานที่ 6 รวมกับดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ขนาดเท่าไข่แดงของฟองไข่ไก่ แล้วลอยขึ้น

มาเป็น ดวงใสสว่าง อย่างเล็กเท่ากับดวงดาวในอากาศ อย่างกลางเท่ากับพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ อย่างใหญ่เท่ากับพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน ดวงนี้เรียกว่า ดวงปฐมมรรคเป็นต้นทางของทางสายกลาง หรือเรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเกิดจากการตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นธรรมภายใน หรือเรียกว่า เอกายนมรรค เพราะเป็นทางเอกสายเดียวที่จะดำเนินใจผ่านเข้าไปถึงพระนิพพานได้ สมาธิที่เกิดขึ้นเป็นสมาธิระดับอัปปนาสมาธิ คือ ปฐมฌาน มีองค์ 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ปฐมมรรคนี้เป็นจุดเริ่มของสมาธิในปริยายเบื้องสูง

3.1.5 การศึกษาสมถกัมมัฏฐาน

ตลอดตั้งแต่กายมนุษย์ถึงกายอรูปพรหมละเอียด แค่นี้เรียกว่า สมถะ (มูลนิธิพุทธภาวนา-วิชชาธรรมกาย, 2528: 248-285) คือ เมื่อเราหยุดใจได้ เข้าถึงดวงปฐมมรรคในกายมนุษย์เมื่อใด เมื่อนั้นจึงเรียกว่า เป็นการเริ่มต้นสมถะแล้ว ตามคำของพระมงคลเทพมุนี ที่ว่า

“พอใจหยุดเท่านั้นแหละถูกตัวสมถะแล้ว หยุดนั่นแหละเป็นตัวสมถะ” และเมื่อเข้าต่อไปจนถึงกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์หยาบ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหมหยาบ และสุดท้ายที่กายอรูปพรหมละเอียด ก็เป็นอันสิ้นสุดภูมิของสมถะ แต่นั้นจึงเป็นขั้นของวิปัสสนา การศึกษาสมถะในแนวทางปฏิบัติจึงเป็นการศึกษาตั้งแต่ปฐมมรรคในกายมนุษย์หยาบ จนถึงกายอรูปพรหมละเอียด พระมงคลเทพมุนีกล่าวว่า เมื่อจิตของเราเข้าถึงขั้นใด ก็อาศัยศึกษาจากภูมิจิตชั้นนั้น ๆ ท่านใช้คำว่า เอากายนั้น ๆ เป็นแบบ ซึ่งท่านได้กล่าวเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า (มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย, 2528: 284-285)

“เราจะต้องยึดกายมนุษย์นี่เป็นแบบ เข้าไปถึงกายมนุษย์ละเอียด ต้องยึดกายมนุษย์ละเอียดนี้เป็นแบบ เข้าไปถึงกายทิพย์ ต้องยึดกายทิพย์นั่นเป็นแบบเข้าไปถึง กายทิพย์ละเอียด ต้องยึดกายทิพย์ละเอียดเป็นแบบ จะโยกโย้ไปไม่ได้ เข้าไปถึงกายรูปพรหม ต้องยึดกายรูปพรหมเป็นแบบ เข้าไปถึงกายรูปพรหมละเอียด ต้องยึดกายรูปพรหมละเอียดเป็นแบบ เข้าไปถึงกายอรูปพรหม ต้องยึดกายอรูปพรหมเป็นแบบ เข้าไปถึงกายอรูปพรหมละเอียด ต้องยึดกายอรูปพรหมละเอียดเป็นแบบ”

ดังนั้น การศึกษาในแต่ละกายนั้น คือการศึกษาในขั้นสมถะ การบำเพ็ญสมถะนั้น ส่งจิตเพ่งดวงปฐมมรรคตรงศูนย์คือ กึ่งกลางกายภายในตรงกลางพอดี ไม่เหลื่อมซ้ายขวา หน้าหลัง แล้วเลื่อนสูงขึ้น 2 นิ้ว เมื่อถูกส่วนก็จะเห็น กายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหมเป็นชั้น ๆ ซ้อนกันอยู่ภายในตามลำดับ จากกายมนุษย์เข้าไป พิจารณาประกอบธาตุธรรมถูกส่วน รูปจะกะเทาะล่อนออกจากกัน เห็นตามลำดับเข้าไปคือ กายมนุษย์กะเทาะออกเห็นกายทิพย์ กายทิพย์กะเทาะออกเห็น กายรูปพรหม กายรูปพรหมกะเทาะออกเห็นกายอรูปพรหม จากเนื้อหาดังกล่าวข้างต้นเป็นสมถกัมมัฏฐาน ที่พระมงคล-เทพมุนีได้แสดงไว้

3.2 วิปัสสนากัมมัฏฐาน

3.2.1 ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

พระมงคลเทพมุนีได้อธิบายความหมายของวิปัสสนาว่า เห็นวิเศษ เห็นแจ้ง หรือเห็นต่าง ๆ ท่านอธิบายลักษณะการเห็นว่าหมายถึง การเห็นในรูป แจ้ง คือ แจ่มแจ้งโดยสามัญลักษณะว่าเป็นของไม่เที่ยง เต็มไปด้วยทุกข์และเป็นอนัตตาคือ ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา (มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชา-ธรรมกาย, 2528: 15)

วิปัสสนาคำนี้ แปลตามศัพท์ว่า เห็นแจ้ง เมื่อแยกออกจากกันจึงได้คำว่า เห็น กับคำว่า แจ้ง โดยการเห็นนั้นเป็นการเห็นนามรูปด้วยตาธรรมกาย

พระมงคลเทพมุนี ได้อธิบายถึงการเห็นด้วยตาธรรมกาย จึงถือว่าเป็นวิปัสสนาเพราะว่า ดวงวิญญาณ หรือดวงรู้ในกายมนุษย์เล็กเท่ากับดวงตาดำ ข้างในใสเกินใสอยู่ในกลางดวงจิต ดวงจิตอยู่ในเบาะน้ำเลี้ยงหัวใจ ดวงจิตอยู่ที่ไหน ดวงวิญญาณอยู่ที่นั่น ในกลางดวงจิตนั้น แม้ในกายต่าง ๆ คือ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม ดวงวิญญาณก็จะใหญ่เท่ากับดวงตาดำข้างในแต่ละกาย ทำให้ความรู้มีขีดจำกัด ดวงวิญญาณเท่านั้นไม่อาจทำให้เห็นอริยสัจได้ ความรู้ของดวงวิญญาณก็รู้อย่างคนตาบอด รู้ผิดเป็นถูก รู้ถูกเป็นผิด เพราะไม่ได้รู้ด้วยปัญญา แต่ดวงวิญญาณของธรรมกายได้กลับเป็นดวงญาณที่ใหญ่โต วัดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าหน้าตักธรรมกาย การที่ดวงญาณเท่าหน้าตักธรรมกาย นี้เรียกว่า จกฺขุกรณี เห็นเป็นปกติคือ เห็นเบญจขันธ์ทั้ง 5 ในกายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด กายรูปพรหม รูปพรหมละเอียด อรูปพรหม อรูปพรหมละเอียดว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การเห็นด้วยตาธรรมกาย รู้ด้วยญาณธรรมกาย เห็นด้วยตาของพระพุทธเจ้า รู้ด้วยญาณของพระพุทธเจ้า เป็นการรู้และเห็นที่ตรงตามความจริง การรู้เห็นที่จะเกิดขึ้นเป็นขั้นวิปัสสนาได้ ต้องอาศัยกายธรรม ซึ่งมีธรรมจักขุที่สามารถมอง เห็นสภาพภพทั้งในกามภพ รูปภพ และอรูปภพ และญาณที่มีความรู้กว้างขวาง

3.2.2 วิธีการศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนาที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกมีอยู่ 6 อย่าง หรือที่ภาษาพระเรียกว่า มีภูมิ 6 ได้แก่ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท การศึกษาวิปัสสนาในแนวทางปฏิบัติ เป็นการศึกษาตั้งแต่กายธรรมโคตรภู จนถึงกายธรรมพระอรหัต เมื่อจิตของเราเข้าถึงขั้นใด ก็อาศัยศึกษาจากภูมิจิตชั้นนั้น ๆ ท่านใช้คำว่า เอากายนั้น ๆ เป็นแบบ (มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย, 2528 : 285)

เข้าไปถึงกายธรรมยึดกายธรรมเป็นแบบ กายธรรมรูปเหมือนกับพระปฏิมากร ที่เขาปั้นไว้ในโบสถ์วิหารการเปรียญ เขาทำแบบไว้อย่างนั้น เข้าถึงกายธรรมละเอียด

ยึดกายธรรมละเอียดเป็นแบบ	เข้าถึงกายธรรมพระโสดา
ยึดกายธรรมพระโสดาเป็นแบบ	เข้าถึงกายธรรมพระโสดาละเอียด

ยึดกายธรรมพระโสดาละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระสกทาคา
ยึดกายธรรมพระสกทาคาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระสกทาคาละเอียด
ยึดกายธรรมพระสกทาคาละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอนาคา
ยึดกายธรรมพระอนาคาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอนาคาละเอียด
ยึดกายธรรมพระอนาคาละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอรหัต
ยึดกายธรรมพระอรหัตเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอรหัตละเอียด
ยึดกายธรรมพระอรหัตละเอียดเป็นแบบ นี้เป็นหลักฐานในพระพุทธศาสนา

3.2.3 ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนา ในแนวทางการปฏิบัติ เมื่อสิ้นเส้นทางของสมถะ ผู้ปฏิบัติจะเข้าถึงพระธรรมกาย-โคตรภู ซึ่งนั่นถือว่า เป็นการเริ่มต้นวิปัสสนา และจบลงที่กายธรรมพระอรหัต ตามคำของพระมงคล-เทพมุนีที่ว่า ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูทั้งหยาบทั้งละเอียด จนกระทั่งถึงกายพระอรหัตทั้งหยาบ ทั้งละเอียดนี้ ขั้นวิปัสสนาตั้งแต่กายธรรมโคตรภู เมื่อถึงพระอรหัตนี้แล้ว หลุดจากกิเลสหมด ไม่มีกิเลสเหลือเลย เสร็จกิจในพระพุทธศาสนา ทั้งสมถวิปัสสนา ไม่เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ดังคำที่ท่านกล่าวว่า

“นี่ต้องนับว่าวิชชาวัดปากน้ำ วิชชาสมถวิปัสสนาเดินให้ถูกแนวนั้นทีเดียว เข้าถึงธรรมกายให้ได้ เข้าถึงธรรมกายเป็นลำดับไป ยิ่งใหญ่ไพศาลนับประมาณไม่ได้ จะไปพบพระพุทธเจ้า พระนิพพาน พระอรหันต์ ก็จะรู้ตัวทีเดียว ว่า อ้อ! เราเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ได้รู้จักของจริง เห็นของจริงอย่างนี้ ไม่เสียทีที่พ่อแม่อาบน้ำป้อนข้าวมา อุ้มท้องมาไม่หนักเปล่า แม้บุคคลที่จะทูนไว้ด้วยเศียรเกล้าก็ไม่เมื่อยเปล่า ไม่หนักเปล่า” (มูลนิธิพุทธภาวนาวิชชาธรรมกาย, 2528: 432)

(1) การพิจารณาไตรลักษณ์ การพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ของพระมงคลเทพมุนี เป็นการเห็นด้วยธรรมจักขุ หรือตาของพระธรรมกาย รู้ด้วยญาณของพระธรรมกาย คือ ใช้ธรรมจักขุ และญาณของพระธรรมกายพิจารณาดูขันธ์ 5 ให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ซึ่งพระมงคลเทพมุนีอธิบายลักษณะของการเห็นที่เกิดขึ้นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรียกว่า ขันธ์ 5 รูป จะกล่าวในที่นี้เฉพาะรูปหยาบ ๆ คือ สิ่งซึ่งธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ ประกอบกัน เข้ารวมกันเป็นก้อนเป็นชิ้น เห็นด้วยตา เช่น ร่างกายมนุษย์ และสัตว์ ที่เรียกว่ารูป เพราะเหตุว่า เป็นของที่จะต้องแตกสลายไปด้วยเหตุต่าง ๆ มีหนาว และร้อนเป็นต้น หนาวจัด เย็นจัด จนเกินขีด หรือถูกร้อนจนเกินขีด ย่อมแตกสลายไป พิจารณาละเอียดเข้า จนเห็นชัดว่านี่มิใช่ตัวตน เรา เขา สักแต่ว่าธาตุประชุมตั้งขึ้นแล้วก็ดับไป

ตาธรรมกายนั้นเห็นชัดเจน เห็นเกิดเห็นดับติดกันไปคือ เห็นเกิดดับ ๆ เกิดดับ ๆ คู่กันไป ที่เห็นว่าเกิดดับ ๆ นั้นเหมือนฟองน้ำ ที่เมื่อเราเอาของฝาด เช่น เปลือกนุ่นมาต้มแล้วรินใส่อ่างไว้ เบื้องต้นจะเห็นเป็นน้ำเปล่า ๆ ต่อมาเมื่อเอามือแกว่งเร็ว ๆ จนน้ำแตกออกเกิดเป็นฟองน้ำ จะเห็นในฟองนั้นเป็นเม็ดเล็ก ๆ จำนวนมากติดต่อกันเป็นพืด เมื่อเราดูต่อไป จะเห็นว่าเม็ดเล็ก ๆ นั้น พอตั้งขึ้นแล้วก็แตกย่อยไปเรื่อย ๆ ไม่อยู่นานเลย การเห็นเช่นนี้ จึงจะเป็นเหตุให้สามารถปล่อยอุปาทานคือความยึดมั่น ถือมั่นได้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอีก 4 กองนั้นก็ทำนองเดียวกัน ทุกข์เป็นของมีและขึ้นประจำกับ ขันธ์ 5

เป็นของธรรมดา แต่ที่เราเดือดร้อนก็เป็นเพราะไปฝืนธรรมดาของมันเข้าขันธ์ 5 เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงย่อมแปรผันไปตามธรรมดา ของมันเกิดแล้ว มันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เมื่อมันถึงคราวแก่ เราไม่อยากจะแก่หรือไม่ยอมแก่ อาการของมันที่แสดงออกมามีผมหงอก เป็นต้น ถ้าเราขืน ขันธ์ 5 ตะเกียกตะกายหายามาย้อมมันไว้ จึงต้องเป็นทุกข์ ลำบาก ถ้าเราปล่อยตามเรื่องของมัน ก็ไม่มีอะไรมาเป็นทุกข์อีกต่อไป

สิ่งไม่เที่ยงจะให้เที่ยง สิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนก็ยังขืนยึดว่า เป็นตัวตน เหตุที่ให้ขืนธรรมดาของขันธ์ 5 นี้เรียกว่า อุปาทาน ถ้าปล่อยอุปาทานได้ การขืนธรรมดาก็ไม่มี

ยกตัวอย่าง พระปัญจวัคคีย์ตอบคำถามของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ตรัสถามว่า เมื่อขันธ์ 5 มีอาการแปรผันไปเป็นธรรมดา แก่ เจ็บ ตาย เช่นนี้แล้ว ขันธ์ 5 นี้ จะเรียกว่าเป็นของเที่ยงไหม

ตอบว่าไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงแล้ว เป็นทุกข์หรือเป็นสุข

ตอบว่าเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า

ถ้าเช่นนั้นควรละหรือจะยึดเป็นตัวตน

ไม่ควร พระพุทธเจ้าข้า

อะไรเล่าเป็นเหตุให้เกิดอุปาทาน ตัณหานั่นเอง ได้แก่ กามตัณหา ความทะยานอยากเกี่ยวด้วยอารมณ์ 6 มีรูป เป็นต้น

ภวตัณหา ความทะยานอยากเป็นไปในอารมณ์ 6 ประกอบด้วยสัสสตทิฏฐิ ถือว่าเที่ยงถาวร

วิภวตัณหา ความทะยานอยากเป็นไปในอารมณ์ 6 ประกอบด้วยอุจเฉททิฏฐิ ถือว่า ขาดสูญ

เมื่อละตัณหาได้ อุปาทานก็ไม่มี

แต่ลำพังขันธ์ 5 อย่างเดียว ไม่ใช่ตัวทุกข์ ได้ในคำว่า ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา รวมความก็ว่า ปล่อยอุปาทานไม่ได้ เป็นทุกข์ ปล่อยได้ หมดทุกข์

ถอดกายทิพย์ออกเสียจากมนุษย์ กายมนุษย์ก็ไม่มีเรื่อง จะมีใครเป็นทุกข์ และในที่สุดจะต้องปล่อยอุปาทานให้หมดทั้งในกายทิพย์ กายรูปพรหม และอรูปพรหม คงเหลือแต่ธรรมกายเท่านั้น นี่เป็นตัวอย่างการเห็นไตรลักษณ์ในขันธ์ 5

(2) การบรรลุมรรคผล เมื่อได้เข้าถึงพระธรรมกายแล้ว ใช้ตาของพระธรรมกายพิจารณาอริยสัจ 4 ในกายมนุษย์ ทั้งหยาบและละเอียดให้เห็นจริงว่าความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของมนุษย์เป็นทุกข์ เห็นความไม่เที่ยง ไม่คงทนอยู่ที่เปลี่ยนแปรผันไป เห็นว่าขันธ์ เราจะบังคับให้เป็นสุข ไม่ให้เป็นทุกข์บังคับไม่ได้ ไม่อยู่ในบัญชาของใคร การเห็นนี้เป็นการเห็นด้วยตาของพระธรรมกาย รู้ด้วยญาณ เมื่อเห็นด้วยตาธรรมกายว่า กายมนุษย์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาแล้ว ก็รู้เห็นเหตุให้เกิด คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เห็นเหตุเกิด และเหตุดับ รู้เห็นถึงนิโรธ อันเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับได้ ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เห็นด้วยตาธรรมกาย รู้ด้วยญาณของธรรมกาย ถูกส่วนธรรมกายโคตรภู จะกลับเป็นพระโสดา

เมื่อตาธรรมกายพระโสดา ญาณธรรมกายของพระโสดาเห็นทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เห็นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ในกายทิพย์ เห็นทุกข์ เห็นเหตุเกิดทุกข์ เห็น

ความดับทุกข์ เห็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ในกายทิพย์ละเอียดเข้าแล้ว ถึงขนาดเข้าจะกลับจากพระโสดาเป็นพระสกทาคา ตาธรรมกายพระสกทาคาทั้งหยาบทั้งละเอียดเห็นทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ในกายรูปพรหม รูปพรหมละเอียด ตามความเป็นจริง ถูกลักษณะเข้ากลับเป็นพระอนาคา เมื่อตาของพระอนาคา ญาณของพระอนาคาเห็นรู้ทุกข์สัจ สมุทัยสัจ นิโรธสัจ มรรคสัจ ในกายอรูปพรหม อรูปพรหมละเอียดหนักเข้า เห็นตามความจริงเข้า ถูกหลักถูกส่วนเข้าจริง ๆ ถึงขนาด ก็จะกลับจากพระอนาคาทั้งหยาบทั้งละเอียด เป็นพระอรหัตเมื่อถึงพระอรหัตแล้ว เป็นผู้เย็นแล้ว มีอาสวะสิ้นแล้วกิจที่จะต้องทำ ไม่ต้องทำแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีอีก (มูลนิธิพุทธภาวนา-วิชชาธรรมกาย, 2528: 6)

การพิจารณาเช่นนี้ท่านเรียกว่า เสร็จกิจสิบหก ไม่ตกกันดาร เรียกว่า นิพพานก็ได้ คือ การพิจารณาอริยสัจ 4 ในกายต่าง ๆ จนบรรลุอรหัตผล

3.3 ความแตกต่างระหว่างสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนาเป็นขั้นสูงกว่าสมถะ พระมงคลเทพมุนีท่านแปลว่า เห็นแจ้ง เป็นธรรมเบื้องสูง วิปัสสนาต้องอาศัยทางสมถะเป็นรากฐานก่อนจึงจะก้าวขึ้นสู่ชั้นวิปัสสนาได้

3.3.1 สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานในกายต่าง ๆ

เมื่อนักศึกษาได้ศึกษาข้อมูลมาแล้ว นักศึกษาอาจสรุปกายต่าง ๆ ออกได้เป็น 18 กาย และสามารถแยกสมถะและวิปัสสนาออกได้ดังแผนผังต่อไปนี้

1. กายมนุษย์
2. กายมนุษย์ละเอียด
3. กายทิพย์
4. กายทิพย์ละเอียด
5. กายรูปพรหม
6. กายรูปพรหมละเอียด
7. กายอรูปพรหม
8. กายอรูปพรหมละเอียด

} สมถะ

9. กายธรรมโคตรภู
10. กายธรรมโคตรภูละเอียด
11. กายพระโสดา
12. กายพระโสดาละเอียด
13. กายพระสกทาคา
14. กายพระสกทาคาละเอียด
15. กายพระอนาคา
16. กายพระอนาคาละเอียด
17. กายพระอรหัต
18. กายพระอรหัตละเอียด

} วิปัสสนา

3.3.2 ความแตกต่างของการเห็นในกายต่าง ๆ

พระมงคลเทพมุนีได้อธิบายถึงการเห็นในกายต่าง ๆ ว่ามีความแตกต่างกัน การเห็นในระดับของภูมิสมถะนั้นแตกต่างจากการเห็นในระดับของวิปัสสนา เพราะการเห็นในระดับวิปัสสนานั้นแจ่มแจ้งกว่า จึงเป็นเหตุให้สามารถกำจัดกิเลสได้ และการเห็นในระดับวิปัสสนานั้นต้องเห็นด้วยตาของ พระธรรมกาย เท่านั้น ซึ่งท่านได้อธิบายลักษณะการเห็นในภูมิของสมถะและวิปัสสนาไว้ดังนี้

(1) การเห็นในกายมนุษย์ การเห็นรูปด้วยตามนุษย์ อย่างเช่น พระยสะกับพวกไปพบซากศพ และช่วยกันเผา ขณะเผาได้ เห็นศพนั้นมีการแปรผันไปต่าง ๆ เดิมเป็นตัวคนอยู่เต็มทั้งตัว รูปร่าง สี สัณฐานก็เป็นรูปคน ครั้นถูกความร้อนของไฟเผาลน สีก็ดำด่างแปรไป ดำจนคล้ายตะโก หดสั้นเล็กลงทุกที ๆ แล้วแขนขาหลุดจากกัน จนดูไม่ออกว่าเป็นร่างคน หรือสัตว์ ไม่เพียงเท่านั้น ครั้นเนื้อถูกไฟกินหมดก็เหลือแต่กระดูกเป็นท่อนเล็กท่อนน้อย ในที่สุดกระดูกเหล่านั้น แห้งเปราะแตกจากกัน ล้วนเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย จนดูไม่ออกว่า เป็นกระดูกสัตว์ หรือกระดูกมนุษย์

พระยสะปลงสังเวชถึงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แห่งสังขารร่างกายที่เป็นซากศพนั้น แม้กระนั้นก็ยังไม่ทำให้บรรลุมรรคผล จนกว่าจะได้ไปพบพระพุทธเจ้าจึงบรรลุมรรคผล นี่ก็เป็นหลักฐานที่ยืนยันว่าเห็นด้วยตามนุษย์ ไม่ทำให้บรรลุมรรคผลได้ อย่างมากก็เป็นเพียงปัจจัย เพื่อจะให้บรรลุมรรคผลเท่านั้น

(2) การเห็นในกายทิพย์ การเห็นในกายทิพย์มีความวิเศษกว่าในกายมนุษย์ ซึ่งไม่สามารถมองด้วยตามนุษย์ได้ ตามนุษย์มองไม่เห็น ต้องหลับตาของมนุษย์ แล้วส่งใจไปจดจ่ออยู่ที่ศูนย์ของดวงปฐมมรรค ในชั้นกายทิพย์ เมื่อถอดกายไปยังที่ต่าง ๆ ได้รู้เห็นเหตุการณ์ เหมือนตาเห็น คล้ายกับนอนหลับฝันเห็น ทั้ง ๆ ตื่นอยู่ คนธรรมดาทั่วไป เวลานอนหลับย่อมไม่รู้สึกตัว จะตื่นเมื่อไรก็ไม่สามารถกำหนดได้ แต่ถ้าถึงชั้นกายทิพย์แล้วจะต้องการให้หลับเมื่อไร ก็หลับได้ จะให้ตื่นเมื่อไร ก็ทำให้ตื่นขึ้นได้ตามใจชอบ พวกฤาษีที่ได้บำเพ็ญฌาน เขาก็ทำได้ แต่ทั้งนี้ก็ยังอยู่ในขั้นสมถะนั้นเอง เห็น จำ คิด รู้ มีอยู่ในดวงปฐมมรรค

นั้น แต่ตาของกายทิพย์ก็มองเห็นอย่างธรรมกายไม่ได้ เพราะเหมือนอยู่ในกระเปาะไข่ ไม่สามารถเห็นโลกตามความเป็นจริงได้

(3) การเห็นในกายพรหม อรูปพรหม ส่วนพวกที่บำเพ็ญได้จนถึงชั้นรูปฌาน และอรูปฌาน เป็นพวกพรหมอยู่ในพรหมโลก ก็ยังอยู่ในภพของตัวเองเหมือนลูกไก่อยู่ในไข่เหมือนกัน ยังไม่สามารถเห็นโลกอย่างแจ่มแจ้งเหมือนกับพระธรรมกายได้ จึงเรียกกันว่า ฌานโลกีย์ ยังเรียกวิปัสสนาไม่ได้ เป็นเพียงขั้นสมถะ แต่นั่นก็ยังเป็นรากฐานให้ก้าวขึ้นสู่ขั้นวิปัสสนาได้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราก็ได้เรียนฌานมาแล้วจากในสำนักฤๅษี กล่าวคือ อาฬารดาบส และอุทกดาบส ก็ได้ผลเพียงแค่นั้น พระองค์เห็นว่ายังมีอะไรดียิ่งกว่านั้น จึงได้ ประกอบพระมหาวิริยะ บำเพ็ญเพียรต่อไป จนในที่สุดพระองค์ได้บรรลุวิปัสสนาวิชชา เมื่อถึงขั้นนี้แล้วจึงมองเห็นสามัญลักษณะ เห็นนามรูปด้วยตาธรรมกาย เพราะพระองค์ทะลุกระเปาะไข่ คือ โลกออกมาได้แล้ว สภาพเหตุการณ์ทั้งหลาย พระองค์รู้เห็นหมด แต่มิใช่รู้ก่อนเห็น พระองค์เห็นก่อนรู้ทั้งสิ้น

โดยสรุปแล้ว การเห็นด้วยตาของกายมนุษย์ ตากายทิพย์ ตารูปพรหมและอรูปพรหม ก็เป็นเพียงปัจจัยเพื่อให้บรรลุมรรคผลเท่านั้น ต้องเห็นด้วยตาธรรมกายจึงจะบรรลุมรรคผลได้ และการเห็นด้วยตากายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหม รูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหม อรูปพรหมละเอียด เห็นเท่าไรก็เห็นไป เรียกว่าอยู่ในหน้าที่สมถะทั้งนั้น ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าวิปัสสนาละก็ต้องเห็นด้วยตาธรรมกาย นั่นแหละเป็นตัววิปัสสนาจริง ๆ

บทที่ 4
กิจเบื้องต้น
ก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน

บทที่ 4
กิจเบื้องต้นก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน

4.1 ตั้งอยู่ในศีลอันบริสุทธิ์

4.2 ตัดมหาปลิโพธ 10 ประการ

4.3 เข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัฏฐาน

4.3.1 คุณสมบัติของกัลยาณมิตร

4.3.2 ความสำคัญของกัลยาณมิตร

4.3.3 การเข้าหากัลยาณมิตร

4.3.4 แนวทางการเลือกอาจารย์สอนกัมมัฏฐาน

4.4 เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิภาวนา

4.5 ตัดความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ

4.6 มีอัชฌาสัย 6 ประการของพระโพธิสัตว์

4.7 การรับกัมมัฏฐาน

แนวคิด

การทำกิจเบื้องต้นก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน คือ การตั้งอยู่ในศีล การตัดปลิโพธ การเข้าหากัลยาณมิตร การเว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิ การตัดความความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ การมีอัธยาศัย 6 และการรับกัมมัฏฐาน จะช่วยทำให้การเจริญกัมมัฏฐานประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายกิจเบื้องต้นก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำความรู้ในบทนี้มาใช้เป็นหลักปฏิบัติก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน ในชีวิตประจำวัน

บทที่ 4
กิจเบื้องต้นก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน

การเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน เป็นสิ่งที่ช่วยเกื้อกูลส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดผลดีต่อการปฏิบัติธรรม โบราณาจารย์ผู้เจริญกัมมัฏฐาน จึงได้วางแบบแผนการเตรียมตัวนี้ไว้ให้ผู้ฝึกปฏิบัติทั้งหลายได้ศึกษา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงหลักเบื้องต้นในการเตรียมความพร้อมก่อนการเจริญสมาธิไว้ 6 ประการ คือ

1. ตั้งอยู่ในศีลอันบริสุทธิ์
2. ตัดมหาปลิโพธ 10 ประการ
3. เข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัฏฐาน
4. เลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะแก่จริตของตน
5. เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะแก่การเจริญสมาธิ
6. ตัดความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ

ทั้ง 6 ประการข้างต้น มีรายละเอียดที่น่าสนใจ ให้นักศึกษาได้พิจารณาและน้อมนำไปปฏิบัติ สำหรับในบทเรียนนี้จะกล่าวถึงเพียง 5 ประการ ยกเว้นเรื่องของจริตที่จะกล่าวในบทต่อไป และจะขอกล่าวเพิ่มเติมอีก 2 เรื่องคือ อัชฌาสัย 6 และการรับกัมมัฏฐาน ซึ่งมีความสำคัญต่อการฝึกสมาธิเช่นเดียวกัน

4.1 ตั้งอยู่ในศีลอันบริสุทธิ์

การรักษาศีลให้บริสุทธิ์จะส่งผลให้จิตใจของเราปลอดกังวล และจะส่งผลให้จิตใจสงบหยุดนิ่งได้ง่าย เพราะศีลจะชำระจิตไม่ให้น้อมไปสู่ทางฝ่ายต่ำ สามารถอดทนต่ออำนาจอารมณ์และสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ที่จะทำให้น้อมไปสู่ทางฝ่ายต่ำ นอกจากนี้ศีลยังป้องกันความหวั่นไหวแห่งจิต และความเดือดร้อนที่เกิดขึ้น ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า อวิปฺปฏิสารตฺถานิ โข อานนฺท กุสลานิ สีลานิ อวิปฺปฏิสารานิสංสานิ

“ดูก่อนอานนท์ ศีลที่เป็นกุศลมีอวิปฏิสารเป็นผล มีอวิปฏิสารเป็นอานิสงส์” (อง. เอกาทสก. 24/1/1 แปล.มจร.) ความหวั่นไหว และความเดือดร้อนใจเป็นปฏิปักษ์ต่อสมาธิ ดังนั้นเมื่อรักษาศีลดีแล้ว จิตก็จะเป็นสมาธิได้ง่าย

เพราะฉะนั้น หลักการเบื้องต้นของผู้ที่เจริญสมาธิ ต้องเป็นคนมีศีล และสามารถรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ตามสภาวะของตน สมาธิในพระพุทธศาสนาเป็นสัมมาสมาธิ เพราะเกิดจากศีลเป็นพื้นฐาน อันจะนำไปสู่ปัญญา หากบุคคลใดปรารถนาสมาธิเพื่อเป็นบาทไปสู่ปัญญาอันจะทำให้ตรัสรู้และพ้นทุกข์ได้ พึงศึกษาสมาทานและดำรงมั่นอยู่ในศีล เป็นสำคัญ

โดยสรุปแล้วศีลที่บุคคลควรรักษามี 3 ระดับใหญ่ ๆ คือ

1. ศีล 5 (ศีลระดับพื้นฐาน) เป็นศีลพื้นฐานอันสำคัญยิ่ง เพราะการที่เราจะรักษาความเป็นปกติของมนุษย์เอาไว้ได้นั้น ต้องรักษาศีล 5 เป็นอย่างน้อย

2. ศีล 8 (ศีลระดับกลาง) เป็นศีลที่รักษาในวันอุโบสถหรือในโอกาสพิเศษตามที่ต้องการ เพื่อเป็นการยกระดับจิตให้ประณีตยิ่งขึ้น

3. ปาริสุทธิศีล (ศีลระดับสูง) เป็นศีลสำหรับผู้ที่มุ่งความบริสุทธิ์ เช่น พระภิกษุ เพราะเป็นการเกื้อกูลต่อการทำสมาธิและปัญญาให้เกิดขึ้น

4.2 ตัดมหาปลิโพธ 10 ประการ

ปลิโพธ แปลว่า ความกังวล เป็นสิ่งผูกพันหน่วงเหนี่ยวใจให้พะวักพะวน ไม่ปลอดโปร่ง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดง มหาปลิโพธ (ความกังวลใหญ่) ไว้ 10 อย่าง คือ

1. อาวาส หมายถึง ที่อยู่ วัดวาอาราม สิ่งของเครื่องใช้ในอาวาส และการงานที่เกี่ยวเนื่อง

2. กุละ หมายถึง ตระกูล หรือบุคคลที่สนิทสนมคุ้นเคยกันมาก

3. ลาภ หมายถึง สิ่งของที่โยมถวายด้วยใจที่เลื่อมใส หรือสิ่งของที่ได้มา

4. คณะ หมายถึง มีคณะศิษย์ที่ต้องสอน ยุ่งอยู่กับงานสอนและแก้ความสงสัยของเขา

5. กรรม หมายถึง การงาน โดยเฉพาะการก่อสร้าง

6. อัทธานะ หมายถึง การเดินทางไกล เพราะมีกิจธุระ

7. ญาติ หมายถึง ญาติทางบ้าน หรือญาติทางวัดคือ พระอุปัชฌาย์ พระอาจารย์ ลูกศิษย์

8. อาพาธ หมายถึง ตนเองป่วยไข้

9. คันถะ หมายถึง ปริยัติ หรือสิ่งที่เล่าเรียน

10. อิทธิ หมายถึง ฤทธิ์ของปุถุชน

มหาปลิโพธ 10 ประการนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมยังข้องติดอยู่แล้วไม่อาจตัดกังวลจากใจได้ ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ และยากที่จะเกิดความก้าวหน้าในการเจริญสมาธิ ดังอุทาหรณ์จากเรื่องราวของพระเถระผู้อยู่ในถูปาราม มีเรื่องเล่าว่า กุลบุตร 2 คน เดินทางออกจากเมืองอนุราธปุระไปบวช ณ วัด ชื่อว่า ถูปาราม เมื่อบวชแล้ว รูปหนึ่งเรียนมาติกาได้คล่อง 3 มาติกา แล้วพอครบ 5 พรรษา ได้ไปอยู่ที่ชนบทชื่อว่า “ปาจีนขัณฑราชี” ส่วนอีกรูปหนึ่งยังคงอยู่ที่ถูปารามนั้น รูปที่อยู่ ณ ปาจีนขัณฑราชี อยู่นานจนเป็นพระเถระจึงคิดว่า ที่นี้เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมมาก น่าจะชวนภิกษุผู้สหายมาอยู่ด้วย จึงเดินทางจากชนบทนั้นมายังถูปาราม พระเถระผู้สหายพอเห็นท่านมาถึงถูปาราม จึงต้อนรับพาเข้าสู่ที่พักพระเถระผู้มา

จากปาจีนขันฑราชี เมื่อเข้าสู่ที่พักก็คิดว่าสักครู่ สหายของเราคงส่งเนยใสหรือน้ำอ้อย หรือน้ำปานะอย่างใดอย่างหนึ่งมาให้แต่จนดึกท่านก็ไม่ได้รับ พอรุ่งเช้า จึงคิดอีกว่าเดี๋ยวสหายเราคงส่งข้าวต้มและกับที่พวกอุปัฏฐากจัดถวาย ปรากฏว่าไม่มี จึงคิดต่อไปอีกว่า เออนะ ถ้าไม่มีใครจัดถวายพวกอุปัฏฐากคงคอยถวายเมื่อสหายเราเข้าไปบิณฑบาตกระมัง จึงเข้าไปบิณฑบาตในเมืองกับพระเถระผู้สหายแต่ปรากฏว่า ท่านทั้งสองได้ข้าวต้มเพียงกระบวยเดียว จึงเดินไปนั่งดื่มในโรงฉันยังไม่กลับวัด ท่านก็ยังคิดอยู่อีกว่า ข้าวต้มประจำไม่มีในเวลาฉันข้าวสวย คนทั้งหลายคงจะมาถวายอาหารอย่างประณีต แต่แล้วก็ไม่มี ท่านก็ได้อาหารที่ไปบิณฑบาตมาเพียงเท่านั้น จึงทนนิ่งต่อไปไม่ไหว พูดว่า

“อาวุโส! ท่านเลี้ยงอัตภาพมาอย่างนี้ตลอดเวลาหรือ”

เมื่อพระเถระผู้สหายรับว่าเป็นอย่างนั้น จึงเอ่ยปากชวนว่า “ที่ชนบทปาจีนขัณฑราชี เป็นที่ผาสุก เราอยู่ที่นั้นกันเถิด”

พระเถระผู้สหายรับปากตกลงไป จึงเดินออกจากพระนครทางประตูทิศใต้ เดินไปตามทางที่จะไป หมู่บ้านช่างหม้อเลย ไม่เดินกลับวัดก่อน

พระเถระผู้มาจากชนบทปาจีนขัณฑราชีจึงท้วงว่า “อาวุโส! ทำไมท่านเดินมาทางนี้เล่า” พระเถระผู้สหายตอบว่า “ท่านกล่าวชวนไปชนบทปาจีนขัณฑราชีมิใช่หรือ จะไปที่นั้นก็ต้องเดินไปทางนี้นะสิ”

ท่านจึงประหลาดใจที่ภิกษุผู้สหายไม่ไปเก็บของที่วัด จึงถามว่า “ในที่ท่านอยู่มานานถึงเพียงนี้ อติเรกบริขาร[1] อย่างหนึ่งไม่มีเลยหรือ”

พระเถระผู้สหายรับว่า “ไม่มีเลย อาวุโส ตั่งเตียงก็เป็นของสงฆ์ เราก็เก็บเรียบร้อยแล้ว ของอะไรอื่นผมไม่มี จึงไม่จำเป็นต้องกลับวัดก่อน”

พระเถระผู้มาจากชนบทจึงบอกว่า “แต่ไม้เท้าและกระบอกน้ำมัน รองเท้า ถลกบาตรของผมยังมีอยู่ที่นั้น”

พระเถระผู้สหายกล่าวว่า “อาวุโส! ท่านมาพักอยู่วันเดียว ยังมีของมาไว้ ถึงเพียงนี้เชียวหรือ”

พระเถระผู้มาจากชนบทรับว่าอย่างนั้น มีจิตเลื่อมใสไหว้พระเถระผู้สหายแล้วกล่าวว่า

“ท่านผู้เจริญ สำหรับพระภิกษุอย่างท่านแล้ว การอยู่ป่าย่อมเป็นไปได้ทุกแห่ง ขอท่านจงอยู่ในถูปารามนี้เถิด อย่าต้องไปชนบทกับผมเลย”

ดังนี้แล้ว รุ่งขึ้นก็ถือบาตรจีวรกลับไปรูปเดียว จากเรื่องนี้ มหาปลิโพธใด ๆ ย่อมไม่มีแก่พระเถระผู้อยู่ในถูปาราม เพราะท่านเป็นผู้มักน้อยสันโดษ เที่ยวไปประดุจนกน้อยในอากาศ

---

[1] สิ่งของเครื่องใช้ ที่นอกเหนือจากอัฏฐบริขาร

4.3 เข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัฏฐาน

ในการเจริญสมาธิโดยเฉพาะสำหรับผู้เริ่มต้น การเข้าไปหาครูบาอาจารย์ที่สามารถแนะนำการปฏิบัติให้ได้ถือว่ามีส่วนสำคัญมาก เพราะความสำเร็จโดยตรงจากการเจริญสมาธิส่วนใหญ่ เนื่องมาจากครูบาอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ สามารถที่จะแนะนำแนวทางในการเจริญสมาธิ ดังนั้นบุคคลผู้ตั้งใจเจริญสมาธิควรเข้าไปหาครูบาอาจารย์ที่จะให้คำแนะนำและอบรมเบื้องต้นเกี่ยวกับการเจริญสมาธิให้บริบูรณ์เสียก่อน แล้วจึงจะเริ่มปฏิบัติต่อไป

4.3.1 คุณสมบัติของกัลยาณมิตร

ครูบาอาจารย์ผู้ที่สามารถสอนกัมมัฏฐาน และคอยเป็นกัลยาณมิตรให้แก่ผู้เจริญสมาธิได้ต้องประกอบด้วย กัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ คือ

1. ปิโย หมายถึง บุคคลผู้มีความน่ารักน่าเลื่อมใส เป็นที่ชื่นชมของทุกคน เพราะเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ เป็นนักให้ ให้ทั้งปัจจัย 4 ความรู้และความปลอดภัย เป็นผู้มีปกติยิ้มแย้มแจ่มใสและอารมณ์ดีอยู่เสมอ มีมารยาทงามทำให้ใคร ๆ เห็นก็รู้สึกรัก ประดุจพระจันทร์วันเพ็ญ ชุ่มเย็นชวนมอง

2. ครุ หมายถึง บุคคลผู้ที่น่าเคารพ น่าเกรงใจ เพราะมีศีล สมาธิ และการถือธุดงค์ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน วางตัวได้เหมาะสม เป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจได้ทุกเมื่อ ประดุจขุนเขาตระหง่านมั่นคง

3. ภาวนีโย หมายถึง บุคคลผู้น่าสรรเสริญเทิดทูน เพราะมีจิตใจเที่ยงธรรมปราศจากอคติ 4 คือ ไม่มีความลำเอียงในบรรดาสหธรรมิกและลูกศิษย์ เหมือนดวงอาทิตย์เป็นใหญ่ในท้องฟ้า

4. วตฺตา จ หมายถึง บุคคลผู้ฉลาดพร่ำสอน สามารถอบรมลูกศิษย์ให้ดีได้ และคอยปกป้องลูกน้อยให้ปลอดภัย อุปมาเหมือนแม่ไก่สอนลูกให้หาอาหาร

5. วจนกฺขโม หมายถึง บุคคลผู้อดทนต่อถ้อยคำ ยอมรับคำตักเตือนจากสหธรรมิกและลูกศิษย์ มีนิสัยไม่เอาเรื่องใคร อุปมาดั่งแผ่นดินไม่สะทกสะท้านหวั่นไหวในของหอมและของเหม็นที่ราดรด

6. คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา หมายถึง บุคคลผู้สามารถแถลงเรื่องล้ำลึกคือ สามารถถ่ายทอดธรรมะที่ลึกซึ้ง ยากแก่การเข้าใจให้เป็นเรื่องง่าย เข้าใจได้ชัดเจน เช่น ขันธ์ 5 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 อุปมาเหมือนจุดไฟในที่มืด หงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง

7. โน จฏฺฐาเน นิโยชเย หมายถึง บุคคลผู้ไม่ชักนำไปในทางเสื่อม เพราะมีความมั่นคงสม่ำเสมอในธรรม ไม่ชักชวนในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้เพียงครั้งเดียว อุปมาเหมือนตาชั่งมาตรฐานคงเส้นคงวา

คุณธรรมทั้ง 7 ประการดังกล่าวนี้ สำคัญมากต่ออาจารย์ผู้สอนภาวนา หากขาดข้อใดข้อหนึ่งไป ก็ไม่อาจจะได้ชื่อว่ากัลยาณมิตรที่สมบูรณ์

4.3.2 ความสำคัญของกัลยาณมิตร

ในพระไตรปิฎกพระพุทธองค์ทรงแสดงถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรไว้ เป็นต้นว่า

นาหำ ภิกฺขเว อญฺญำ เอกธมฺมมฺปิ สมนุปสฺสามิ เยน อนุปฺปนฺโน วา อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค อุปฺปชฺชติ อุปฺปนฺโน วา อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค ภาวนาปาริปูรึ คจฺฉติ ฯ ยถยิทำ ภิกฺขเว กลฺยาณมิตฺตตา ฯ (สำ. ม. 19/165/44 บาลี.สยามรัฐ)

“ภิกษุทั้งหลาย เรายังไม่เล็งเห็นธรรมอันอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นเหตุให้อริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นแล้ว ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์ เหมือนความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรดี” (สำ. ม. 30/165/91 แปล.มจร.)

ในทุติยอัปปมาทสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลว่า ครั้งหนึ่งพระอานนท์ได้กราบทูลพระพุทธองค์ว่า

“ อุปฑฺฒมิทำ ภนฺเต พฺรหฺมจริยสฺส ยทิทำ กลฺยาณมิตฺตตา กลฺยาณสหายตา กลฺยาณสมฺปวงฺกตาติ” (สำ. ม. 15/382/127 บาลี.สยามรัฐ)

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดีมีจิตน้อมไปในคนที่ดี เป็นคุณกึ่งหนึ่งแห่งพรหมจรรย์”

พระพุทธองค์ตรัสแก้ว่า “มา เหวำ อานนฺท สกลเมว หิทำ อานนฺท พฺรหฺมจริยำ ยทิทำ กลฺยาณมิตฺตตา กลฺยาณสหายตา กลฺยาณสมฺปวงฺกตา”

อานนท์ เธออย่ากล่าวอย่างนั้น ดูก่อนอานนท์ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์” (สำ. ม. 24/382/472 แปล.มจร.)

มีตัวอย่างการได้กัลยาณมิตรที่ดีที่จะช่วยให้การปฏิบัติธรรมดีคือ ในครั้งหนึ่งพระเมฆิยซึ่งกำลังทำหน้าที่อุปัฏฐากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้รับพุทธานุญาตให้ไปบิณฑบาตที่มีหมู่บ้านชันตุ ในขณะเดินทางกลับได้พบสวนมะม่วงที่น่ารื่นรมย์ใกล้ ๆ กับแม่น้ำแห่งหนึ่ง จึงทูลถามพระพุทธองค์ว่าจะไปเจริญสมาธิที่นั่นได้หรือไม่ พระพุทธองค์ตรัสว่า ให้รอจนกว่าจะมีพระภิกษุมาดูแลพระองค์แทน แต่หลังจากพระเมฆิยทูลขอ 3 ครั้ง พระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาต พระเมฆิยไปที่นั้นและนั่งเจริญสมาธิใต้ต้นมะม่วงต้นหนึ่ง แต่พระเมฆิยรู้สึกประหลาดใจที่พบอกุศลวิตกขึ้นในจิตอย่างไม่ขาดสาย จึงกลับไปเฝ้าพระพุทธองค์ และกราบทูลถึงความล้มเหลวในการทำสมาธิ พระพุทธองค์ทรงอธิบายถึงเหตุให้ผู้บำเพ็ญเพียรที่ยังมีสมาธิ ไม่แก่กล้าจะสามารถบรรลุธรรมจนหลุดพ้นได้ จะต้องประกอบด้วยธรรม 5 ประการคือ (องฺ. นวก. 37/207/708 แปล.มมร.)

1. ได้กัลยาณมิตร คือ มิตรดี สหายดี

2. ความบริสุทธิ์แห่งศีล

3. เป็นผู้ได้การพูดคุยที่สมควร เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความมักน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่ ปรารภความเพียร เป็นต้น

4. เป็นผู้ปรารภความเพียร บากบั่น ไม่ทอดธุระเพื่อละอกุศลธรรม เจริญกุศลธรรม

5. การได้รับความรู้ที่จะนำไปสู่วิปัสสนา

พระพุทธองค์ทรงอธิบายต่อว่า ผู้ที่มีข้อแรก คือ กัลยาณมิตร จะสามารถมี 4 ข้อที่เหลือในไม่ช้า ในเรื่องนี้เป็นตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของบุคคลที่จะเจริญสมาธิ จำต้องอาศัยอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรที่จะสามารถพิจารณาสภาพจิตและนิสัยของตน เพื่อจะได้อธิบายเทคนิควิธีการปฏิบัติให้เหมาะสมกับตน

4.3.3 การเข้าหากัลยาณมิตร

ดังได้กล่าวแล้วว่า กัลยาณมิตรมีความสำคัญต่อผู้เจริญสมาธิ บุคคลผู้จะเจริญสมาธิควรเข้าไปหากัลยาณมิตร ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้ให้หลักในการเข้าหากัลยาณมิตรไว้ว่า ในช่วงเวลาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพระชนม์อยู่ พระกัมมัฏฐานที่ได้รับจากอาจารย์นั้นถือว่าได้รับมาอย่างดี แต่เพราะเรื่องนี้เป็นไปไม่ได้ เราจึงควรรับพระกัมมัฏฐานจากพระอรหันต์ และจากพระอรหันต์ผู้ได้บรรลุฌานที่ 4 และฌานที่ 5 โดยวิธีเจริญพระกัมมัฏฐาน และจากผู้ได้บรรลุพระอรหันต์โดยการเจริญวิปัสสนาบนพื้นฐาน คือ ฌาน ถ้าไม่มีบุคคลเช่นนั้น เราควรไปหาบุคคลต่อไปนี้ตามลำดับ คือพระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน เมื่อไม่มีบุคคลเหล่านี้เราควรไปหาผู้ที่ได้บรรลุฌานแล้ว หรือไปหาอาจารย์ผู้รู้พระไตรปิฎกสองปิฎก หรือแม้ปิฎกเดียว เมื่อไม่สามารถพบบุคคลเช่นนั้น เราควรไปหาบุคคลผู้สามารถท่องจำนิกายหนึ่งในบรรดานิกายทั้งหลายพร้อมด้วยอรรถกถาของนิกายนั้น และบุคคลผู้คู่ควรแก่ความนับถือ ผู้อยู่บนเส้นทางแห่งความเจริญ ถ้าบุคคลเช่นนั้นอยู่ในอารามเดียวกัน โดยบังเอิญก็เป็นการดียิ่ง ถ้าไม่เป็นเช่นนั้นเราควรไปแสวงหาเขา ศิษย์ควรใช้ชีวิตอยู่ในอารามที่พบอาจารย์นั้นเป็นเวลาหลายวัน และหลังจากทำหน้าที่ของศิษย์ต่ออาจารย์แล้ว ควรขอพระกัมมัฏฐานจากอาจารย์ผู้มีลักษณะและนิสัยที่เหมาะสมที่สุด

4.3.4 แนวทางการเลือกอาจารย์สอนกัมมัฏฐาน

ในการหาครูบาอาจารย์ที่มีลักษณะดังที่ได้กล่าวแล้ว อาจจะต้องอาศัยเวลาและการพิจารณาอย่างมาก หลวงพ่อทัตตชีโว ให้แนวทางในการเลือกพระอาจารย์ หรือสำนักในการปฏิบัติธรรม พอเป็นหลักง่าย ๆ ไว้ว่า

“ก่อนที่จะเลือกสำนักปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าจะให้ดีควรจะหาความรู้จากพระไตรปิฎกเสียก่อน เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติต่อไปในวันข้างหน้า และเป็นหลักในการเลือกสำนักด้วย เพราะว่าพระไตรปิฎกนั้น ได้รวบรวมคำสอนภาคทฤษฎีเอาไว้อย่างเรียบร้อยบริบูรณ์ เมื่อมีความรู้ขั้นพื้นฐานจาก พระไตรปิฎกแล้วจากนั้นจึงค่อยไปเลือกสำนักปฏิบัติ

คราวนี้ ในการเลือกสำนักปฏิบัตินั้น ก็มีวิธีเลือกง่าย ๆ ให้ดูเจ้าสำนักเป็นเกณฑ์ว่า เจ้าสำนักนั้น มีความประพฤติ มีข้อปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎกที่เราเรียนมาหรือไม่ ถ้าท่านมีความประพฤติมีการปฏิบัติเรียบร้อยบริบูรณ์ดีงาม สมกับที่เราได้อ่านมาจากพระไตรปิฎกแล้วก็เลือกสำนักนั้นแหละเป็นสำนักที่เราควรจะมอบกายถวายชีวิต ให้ท่านอบรมเป็นกัลยาณมิตรเกี่ยวเข็ญกันต่อไป อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปแล้วโอกาสที่เราจะได้เข้าไปสนทนา ได้เข้าไปใกล้ชิดกับเจ้าสำนักต่าง ๆ บางทีก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเหมือน

กัน เพราะยิ่งเป็นสำนักใหญ่ เจ้าสำนักท่านก็มีงานมีภาระรับผิดชอบมาก หลวงพ่อขอแนะนำวิธีเลือกสำนักอีกวิธีหนึ่งคือ ลองศึกษาความประพฤติ การปฏิบัติจากลูกศิษย์ที่ใกล้ชิดของท่าน จะเป็นพระหรือฆราวาสก็ตามถ้าเป็นไปตามหลักเกณฑ์ 6 ประการนี้แล้ว ก็มอบกายถวายชีวิตเข้าไปเป็นลูกศิษย์ได้เลย

คุณสมบัติ 6 ประการ ซึ่งสำนักที่ได้มาตรฐานจริง ๆ จะต้องมี คือ

1. เจ้าสำนักเองรวมทั้งลูกศิษย์ในสำนักนั้น ไม่มีนิสัยชอบว่าร้ายหรือโจมตีการปฏิบัติธรรมของสำนักอื่น ถ้าท่านยังมีนิสัยชอบว่าร้ายอยู่ แสดงว่า คุณธรรมของท่านก็ยังไม่พอ แล้วท่านจะมาสอนเราได้อย่างไร

2. ท่านจะต้องไม่มีนิสัยชอบในลักษณะที่เรียกว่า นักเลง หรือชอบข่มขู่คนอื่น อะไรทำนองนั้น ท่านควรจะมีวิธีการสอนประเภทที่เรียกว่า ชี้แจงเหตุแสดงผลได้ลุ่มลึกไปตามลำดับ ไม่ใช่บังคับให้เชื่อ หรือขู่ให้เชื่อ

3. สังเกตดูด้วยว่าศีลของท่าน มารยาทของท่านงามดีไหม สมกับที่จะมาเป็นพระอาจารย์สอนเราได้หรือยัง การจะดูว่ามารยาทงามหรือไม่งาม ศีลงามหรือไม่งามนั้น เราเทียบจากพระวินัยในพระไตรปิฎกที่เราเรียนมา อย่าไปถือเอาความถูกใจเราเป็นเกณฑ์ ต้องเอาความถูกต้องเป็นเกณฑ์จึงจะใช้ได้

4. เจาะลึกไปถึงเรื่องอาหารการขบฉันของท่าน คือ ต้องดูว่าวัดนี้ สำนักนี้จุกจิกจู้จี้ใน เรื่องอาหารบ้างหรือเปล่า หรือบริโภคกันฟุ่มเฟือยสุดโต่ง เช่น ต้องสั่งจากภัตตาคาร มาประเคน ถ้าอย่างนั้นถอยออกมาดีกว่า

5. ดูสถานที่การปฏิบัติธรรมของเขาจริง ๆ ว่าออกในลักษณะไหน ถ้าออกในลักษณะโอ่อ่าเกินไป เดี๋ยวจะเกิดนิสัยฟุ้งเฟ้อกลับมา แต่ว่าถ้าซอมซ่อเกินไปปล่อยให้สกปรกรกรุงรังอย่างนั้นก็ไม่สมควร เพราะในพระศาสนานี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเคร่งครัดในเรื่องของความสะอาด ความมีระเบียบตลอดจนกระทั่งความร่มรื่นของ สถานที่ปฏิบัติธรรมด้วย เราจึงต้องดู

6. เจ้าสำนักเอง ท่านรักการฝึกสมาธิมากแค่ไหน ถ้าฝึกสมาธิกันแค่วันละชั่วโมงสองชั่วโมง หรือว่าฝึกกันไปตามมีตามเกิด คุณอย่าไปฝากตัวเป็นศิษย์ท่านเลย ถ้าเป็นสำนักที่ตั้งใจฝึกสมาธิกันอย่าง จริง ๆ จัง ๆ ก็ใช้ได้ ถ้าเป็นสำนักที่ไม่ตั้งใจฝึกสมาธิ กันอย่างจริงจัง ย่อมไม่สามารถที่จะรักษาคุณธรรมที่กล่าวไว้แล้วข้างต้นทั้ง 5 ประการได้สมบูรณ์หรอก

คุณสมบัติข้อที่ 6 นี้เป็นข้อที่สำคัญมากที่สุด ที่จะยืนยันว่าสำนักที่เราจะไปปฏิบัตินั้น ต้องมีการฝึกการสอน มีการอบรมสมาธิอย่างจริงจัง เจ้าสำนักเอง ก็ทุ่มเทฝึกสมาธิด้วย เป็นผู้นำในการฝึก และสมาธินั้นก็เป็นสมาธิในพระพุทธศาสนา ถ้าไปพบสำนักใดมีคุณธรรม 6 ประการนี้อยู่ครบบริบูรณ์แล้วละก็เข้าไปสมัครเป็นลูกศิษย์ในสำนักนั้นได้เลย รับรองไม่ผิดหวังแน่นอน”

4.4 เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิ

เมื่อแสวงหากัลยาณมิตรได้แล้ว พึงหาสถานที่ที่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิ เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะต่อการเจริญสมาธิ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงลักษณะของสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิไว้ 18 ประการ ได้แก่

1. มหาวาสำ ที่อยู่อาศัยกว้างขวางใหญ่โตมากลำบากในการดูแลรักษา และถ้าผู้อยู่ด้วยกันมีจำนวนมาก อยู่ด้วยกันด้วยความไม่สงบ ก็จะส่งเสียงอื้ออึงรบกวนการปฏิบัติธรรม แต่ถ้าหากที่นั้นเป็นที่ใหญ่ มีผู้อยู่ด้วยกันด้วยความสงบสุข มีความสามัคคีกัน รักการปฏิบัติธรรม ก็ถือว่าเป็นสถานที่เหมาะสมในการอยู่เพื่อปฏิบัติธรรม

2. นวาวาสำ ที่อยู่อาศัยที่กำลังสร้างใหม่ ทำให้ต้องช่วยกันทำการก่อสร้าง อีกทั้งยังอาจจะมีเสียงเครื่องจักรกล หรือผู้คนที่ทำการก่อสร้าง ทำให้ไม่เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม

3. ชราวาสำ สถานที่ที่ชำรุดทรุดโทรมมาก ทำให้ต้องช่วยกันซ่อมแซมไม่มีที่สิ้นสุด อีกทั้งอาจจะไม่สะอาด และต้องคอยระมัดระวังความไม่ปลอดภัย ที่อาจจะเกิดขึ้นจากอุบัติเหตุของสิ่งก่อสร้างที่ตกหล่น หรือพังลงมาทำอันตรายได้ ย่อมทำให้ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม

4. ปนฺถนิสฺสิตตฺตำ สถานที่ที่ติดกับถนนหนทาง ทำให้มีคนสัญจรไปมาพลุกพล่าน และอาจจะเป็นที่พักของผู้แวะเวียนมาเยี่ยมเยียน ซึ่งจะทำให้เสียเวลากับการต้อนรับดูแลมากจนไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม

5. โสณฺฑี สถานที่ที่ใกล้สระน้ำโดยเฉพาะสระน้ำสาธารณะ ซึ่งอาจจะมีผู้คนมาเล่นน้ำ หรือนำน้ำนั้นไปใช้ในกิจต่าง ๆ ทำให้มีเสียงดังรบกวนการปฏิบัติธรรม

6. ปณฺณำ สถานที่ที่ใกล้สวนผักต่าง ๆ ย่อมมีการทำไร่ ทำสวนมีกิจกรรมหลากหลาย เช่น มีการเพาะปลูก มีการเก็บเกี่ยวผลผลิตเกิดขึ้น เป็นต้น ทำให้มีเสียงเครื่องจักรกล คนงาน ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการประพฤติธรรม

7. ปุปฺผำ สถานที่ที่ใกล้สวนดอกไม้ โดยเฉพาะในสถานที่สวนสาธารณะ ที่มักจะมีผู้คนพลุกพล่านมาชื่นชมกับความงามของดอกไม้หรือมาเก็บดอกไม้ ทำให้จอแจไปด้วยผู้คนและอาจจะมีเสียงตามมาได้ แต่ในกรณีที่สวนดอกไม้ปลูกไว้ในเขตปฏิบัติธรรม เพื่อสร้างบรรยากาศการปฏิบัติธรรมให้แก่ผู้พบเห็น ก็จะเป็นคุณประโยชน์เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมได้

8. ผลำ สถานที่ที่ใกล้สวนผลไม้ ในคราวที่ต้นไม้มีผล อาจจะได้รับการรบกวนจากผู้มาเก็บผลไม้ หรือบางครั้งอาจจะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน แมลงหวี่ มดหรือแมลงต่าง ๆ ซึ่งจะรบกวนในการปฏิบัติธรรมได้

9. ปฏิรูปนียตา สถานที่ที่คนชอบไปมากราบไหว้ อาจจะเป็นสถานที่ที่น่าสนใจทางประวัติศาสตร์ สถานที่เหล่านี้อาจจะก่อให้เกิดความกังวลใจได้ เนื่องจากผู้คนที่ไปมากราบไหว้บูชาอย่างไม่ขาดสาย หรือมาเยี่ยมเยียน การจะทำสมาธิได้นาน ๆ จึงไม่ค่อยได้รับผลดีนัก

10. นครสนฺนิสฺสิตฺตา สถานที่ที่ติดกับตัวเมือง มีผู้คนเวียนไปมาทำให้วุ่นวาย และอาจจะมีสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มักยั่วกิเลส และอุปสรรคอื่น ๆ นานัปการ

11. ทารุสนฺนิสฺสิตฺตา สถานที่ที่ติดกับป่าไม้ฟืน อาจได้รับการรบกวนจากผู้มาเก็บฟืนหรือตัดต้นไม้เพื่อจุดประสงค์ต่าง ๆ

12. เขตฺตสนฺนิสฺสิตฺตา สถานที่ที่ใกล้กับที่นา เสียงอื้ออึงของชาวนาก่อให้เกิดความรำคาญ วัว ควายเข้ามาเพ่นพ่าน

13. วิสภาคานํ ปุคฺคลานํ อตฺถิตา สถานที่ที่มีบุคคลไม่ถูกกันอยู่ ก่อให้เกิดความกระทบกระทั่ง ทำให้ใจไม่สงบเป็นสมาธิ

14. ปฏฺฏนสนฺนิสฺสิตฺตา สถานที่ที่อยู่ใกล้ท่ารถ ท่าเรือ ผู้คนไปมาขวักไขว่ ทำให้รบกวนการปฏิบัติได้

15. ปจฺจนฺตสนฺนิสฺสิตฺตา สถานที่ที่ติดกับชายแดน ซึ่งห่างไกลจากความเจริญ อาจจะมีผู้คนที่ไม่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา หรือไม่เข้าใจในการปฏิบัติ อาจจะขัดขวางการปฏิบัติธรรมได้ หรืออาจจะมีปัจจัย และสิ่งจำเป็นอื่น ๆ หาได้ลำบาก

16. รชฺชสีมนฺตรสนฺนิสฺสิตฺตา สถานที่ที่เป็นชายแดนประเทศ อาจจะมีการสู้รบ หรือมีอันตรายทางด้านการเมืองมารบกวน

17. อสปฺปายตา สถานที่ที่ไม่สัปปายะ ไม่ปลอดภัย เช่น มีโจรภัย อุทกภัย เป็นต้น

18. กลฺยาณมิตฺตานํ อลาโภ สถานที่ที่หากัลยาณมิตรไม่ได้ ไม่มีอุปัชฌาย์อาจารย์ หรือผู้ที่มีความสามารถในการคอยให้คำแนะนำและสั่งสอนในเรื่องของการปฏิบัติธรรมได้

ลักษณะอาวาสเหมาะสม ประกอบด้วยองค์ 5 คือ

1. มีหนทางไปมาสะดวกสบาย คือ ไม่ไกลหรือไม่ใกล้จากหมู่บ้าน ที่ปฏิบัติธรรมที่ไม่อยู่ไกลเกินไปนั้นจะมีประโยชน์ (พระเทพวิสุทธิกวี, 2538: 97) ดังต่อไปนี้

1) ไม่ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียเพราะการเดินทางไกล เมื่อร่างกายไม่อ่อนแอ ทำให้กายสบาย เมื่อกายสบาย จิตจะสงบได้ง่ายมากขึ้น นั่งทำกัมมัฏฐานก็จะไม่หลับง่าย

2) เมื่อยามป่วยไข้ฉุกเฉิน อาจทำให้การรักษาทำได้ทันท่วงที เพราะถ้าอาการป่วยอย่างถึงชีวิต การมาถึงมือหมอทันการณ์ก็อาจทำให้รักษาชีวิตไว้ได้ หรือไม่ก็อาจทำให้อาการป่วยไม่เรื้อรังเสียเวลาการปฏิบัติธรรมซึ่งบางครั้งอาการป่วยอาจยืดเยื้อเรื้อรังไปนานเป็นอาทิตย์หรือเป็นปี ๆ แต่เมื่อได้รับการรักษาที่ทันท่วงทีก็จะทำให้โรคนั้นหายได้ภายใน 2-3 วัน ไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม

2. ไม่มีเสียงอึกทึก คือ กลางวันก็ไม่จอแจด้วยผู้คน กลางคืนก็เงียบสงัด

3. ไม่มีสัตว์ร้าย สัตว์เลื้อยคลานหรือแมลงมารบกวน

4. มีปัจจัย 4 พอเพียง ไม่ลำบากขัดสน

5. มีพระภิกษุพหูสูต หรือนักปฏิบัติธรรมผู้เป็นกัลยาณมิตร สามารถให้คำแนะนำเรื่องการปฏิบัติธรรมได้

การได้ที่อยู่ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติ 5 ประการนี้ เรียกว่า อาวาสสัปปายะ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความสำเร็จในการเจริญสมาธิ พระภิกษุในบวรพระพุทธศาสนาผู้ซึ่งสละสมบัติในทางโลกทุกอย่างอยู่อย่างอนาคาริก คือผู้ไม่มีเรือนแล้วควรแสวงหาสถานที่เงียบสงบประกอบด้วยคุณสมบัติข้างต้นเพื่อปฏิบัติธรรม แต่สำหรับผู้ที่ยังต้องครองเรือน แต่ปรารถนาที่จะเจริญสมาธิก็ควรพยายามที่แสวงหาที่ที่จะทำให้สมาธิเกิดขึ้น เช่น สถานที่เงียบสงบปราศจากผู้คน เมื่อไม่สามารถหาที่เช่นนั้นได้ก็ควรใช้ห้องพัก สักห้องหนึ่งในบ้านของตนใช้เป็นห้องสำหรับเจริญสมาธิ

เป็นที่แน่นอนว่าหากได้สถานที่ที่มีลักษณะพิเศษซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิดังที่ได้กล่าวแล้ว ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับจากการปฏิบัติอย่างสูงสุด แต่สำหรับผู้มีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรม เป็นผู้เต็มเปี่ยมด้วยศรัทธา มีฉันทะ มีความเพียรพยายามในการปฏิบัติ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม เขาก็ย่อมจะสามารถทำที่นั้นให้เป็นที่เหมาะแก่การเจริญสมาธิได้

4.5 ตัดความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงถึงขุททกปลิโพธ หรือความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ ของนักบวช ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติธรรมได้ จึงควรตัดความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อนหน้าจะลงมือปฏิบัติ เช่น

1. ปลงผม ตัดเล็บ ปลงหนวดที่ยาวเสียให้เรียบร้อย
2. จัดการปะชุนจีวรที่ใช้สึกหรอคร่ำคร่าไปแล้วนั้น ให้มั่นคงเรียบร้อยดีขึ้น ถ้าเนื้อผ้าฉีกขาดไปก็จัดการเย็บเสียใหม่
3. เมื่อสีของจีวรนั้นเก่าจางไป ก็ต้องจัดการย้อมสีเสียให้เรียบร้อย
4. ถ้าจีวร เครื่องนุ่งห่มสกปรก พึงซักให้สะอาดเรียบร้อย
5. ถ้าในบาตรมีสนิม ก็ต้องทำการรมบาตรเสียใหม่ให้ดีขึ้น หรือถ้าเครื่องใช้ประจำตัวสกปรกไม่เรียบร้อย ก็พึงชำระเสียให้เรียบร้อย

ในส่วนของฆราวาส การตัดปลิโพธเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ก็ได้แก่ การจัดเก็บข้าวของเครื่องใช้ในบ้านให้เรียบร้อย การดูแลทำความสะอาดบ้าน เครื่องนุ่งห่ม ตลอดจนอุปกรณ์เครื่องใช้งานต่าง ๆ ให้สะอาด การทำความสะอาดร่างกายให้สะอาดก่อนการปฏิบัติธรรม สิ่งเหล่านี้แม้ว่าดูจะเหมือนเป็นสิ่งเล็กน้อย แต่หากท่านใดได้ทำสิ่งเหล่านี้ให้เสร็จเรียบร้อยก่อน ใจก็จะสบายไม่ต้องกังวลถึงเรื่องเหล่านี้ในเวลาปฏิบัติธรรมและที่สำคัญการทำความสะอาดสิ่งของภายนอกให้เรียบร้อย การชำระกายให้สะอาดเรียบร้อยจะทำให้จิตใจสบาย สะอาดผ่องแผ้ว แม้สมาธิที่เกิดขึ้นก็จะแจ่มชัด อุปมาเหมือนกับแสงสว่างแห่งประทีปที่ เกิดจากตัวตะเกียงที่มีไส้และน้ำมันที่สะอาดหมดจด ไม่มีเขม่าควันสกปรก ในเรื่องนี้มีคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง เป็นต้นแบบที่ดียิ่ง ซึ่งท่านมักมีปกติจัดข้าวของ โดยจะวางของเรียงจากเล็กไปหาใหญ่ ดูแลทำความสะอาดเสื้อผ้าที่ใช้นุ่งห่ม จนดูเหมือนใหม่อยู่เสมอ มีปกติทำความสะอาดสิ่งของ

ทั้งภายนอกและภายใน เช่น บันไดท่านก็ถูทั้งข้างบน และใต้บันไดด้วย สิ่งเหล่านี้ท่านบอกว่า ยายฝึกเป็นนิสัย ถ้าหยาบทำได้ละเอียด ละเอียดก็จะละเอียดด้วย คือ ถ้าเรื่องภายนอกร่างกายเราสามารถจัดการได้ดี การนั่งสมาธิซึ่งเป็นเรื่องของการฝึกจิตที่ต้องอาศัยความละเอียดอ่อน ก็จะสามารถทำได้ดีด้วย

4.6 มีอัชฌาสัย 6 ประการของพระโพธิสัตว์

อัธยาศัย 6 ประการนี้ เป็นอุปนิสัยของพระโพธิสัตว์ ที่ทำให้ฝึกปฏิบัติสมาธิได้ดีประกอบด้วย

1. อโลภัชฌาสัย พระโพธิสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีอัชฌาสัย ประกอบด้วยอโลภะ (ไม่โลภ) เห็นโทษของโลภะเป็นปกติ ไม่มีนิสัยโลภในคน สัตว์ สิ่งของ ของผู้อื่น

2. อโทสัชฌาสัย พระโพธิสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีอัชฌาสัย ประกอบด้วยอโทสะ (ไม่โกรธ) เห็นโทษของโทสะเป็นปกติ มีความเมตตาปรารถนาดีกับทุก ๆ คน

3. อโมหัชฌาสัย พระโพธิสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีอัชฌาสัย ประกอบด้วยอโมหะ (ไม่หลง) เห็นโทษของโมหะเป็นปกติ เป็นผู้มีสติปัญญา ไม่หลงเลอะเลือน เห็นผิดเป็นผิด เห็นถูกเป็นถูก เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง

4. เนกขัมมัชฌาสัย พระโพธิสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีอัชฌาสัยในเนกขัมมะ(การออกบวช) เห็นโทษในการครองเรือนอยู่โดยปกติ

5. ปวิเวกัชฌาสัย พระโพธิสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีอัชฌาสัยในการปลีกวิเวก เห็นโทษในสังคณิกา (ความระคนด้วยหมู่คณะ)

6. นิสสรณัชฌาสัย พระโพธิสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีอัชฌาสัยในนิสสรณะ (ความออกจากทุกข์) เห็นโทษในภพและคติทั้งปวงอยู่โดยปกติ

พระอริยบุคคลทั้งหลาย ทั้งพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และในอนาคต ท่านทั้งหลายเหล่านี้สามารถบรรลุคุณวิเศษที่ตนพึงบรรลุได้ เพราะมีอัชฌาสัย 6 ดังนั้นผู้ปฏิบัติสมาธิพึงเป็นผู้มีอัชฌาสัยอันถึงพร้อมด้วยคุณธรรมเหล่านี้

4.7 การรับกัมมัฏฐาน

ผู้ปฏิบัติเมื่อได้กัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัฏฐาน พึงมอบตนแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือแก่พระอาจารย์ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น และไม่เกิดความสะดุ้งกลัวใด ๆ ในขณะบำเพ็ญกัมมัฏฐาน และเพื่อให้ได้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน ไม่ต้องเสียเวลาในการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง ผู้ปฏิบัติพึงมอบตัวแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า และพระอาจารย์ดังที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (พระเทพวิสุทธิกวี, 2543: 61) ว่า

“กุลบุตรผู้เริ่มบำเพ็ญเพียร เข้าไปหากัลยาณมิตรผู้บอกกัมมัฏฐาน พึงถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าหรืออาจารย์ เป็นผู้มีอัธยาศัยถึงพร้อมเป็นผู้มีอธิมุตติ (ความตั้งใจ) ถึงพร้อมแล้วจึงขอกัมมัฏฐาน”

ในการถวายตนนั้น ควรถวายตนด้วยคำว่า

“อิมาหำ ภควา อตฺตภาวำ ตุมฺหากำ ปริจฺจชามิ”

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่พระองค์

“อิมาหำ ภนฺเต อตฺตภาวำ ตุมฺหากำ ปริจฺจชามิ”

ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอสละอัตภาพนี้แก่ท่าน

เมื่อได้มอบอัตภาพแด่อาจารย์แล้ว พึงเป็นผู้ที่อาจารย์ห้ามปรามได้ ไม่เป็นผู้ทำตามอำเภอใจ เป็นผู้ว่าง่ายและเป็นผู้ใกล้ชิดอาจารย์อยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมได้รับความสงเคราะห์ด้วยอามิสและธรรมะจากอาจารย์ ย่อมบรรลุธรรมสมปรารถนาถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในพระพุทธศาสนา เหมือนดังเรื่องต่อไปนี้ เป็นอุทาหรณ์

อันเตวาสิกของพระจูฬปิณฑปาติกติสสเถระ ครั้งนั้นพระภิกษุ 3 รูป เข้ามากราบพระเถระเพื่อมอบตัวเป็นศิษย์ ภิกษุรูปหนึ่งกราบเรียนว่า

อหำ ภนฺเต ตุมฺหากำ อตฺถายาติ สตโปริเส ปปาเต ปติตุำ อุสฺสเหยฺยนฺติ ฯ

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ถ้าเพื่อประโยชน์แก่ท่านอาจารย์แล้วละก็ กระผมสามารถ กระโดดลงในเหวลึก 100 ชั่วคนได้”

รูปที่สองกราบเรียนว่า อหำ ภนฺเต ตุมฺหากำ อตฺถายาติ วุตฺเต อิมำ อตฺตภาวำ ปณฺหิโต ปฏฺฐาย ปาสาณปิฏฺเฐ ฆำสนฺโต นิรวเสสำ เขเปตุำ อุสฺสเหยฺยนฺติ ฯ

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ถ้าเพื่อประโยชน์แก่ท่านอาจารย์แล้วละก็ กระผมสามารถ ถูอัตภาพนี้เริ่มตั้งแต่ ส้นเท้าเข้าที่ลานหิน จนตัวสึกไปไม่เหลือเลยได้”

รูปที่สามกราบเรียนว่า อหำ ภนฺเต ตุมฺหากำ อตฺถายาติ วุตฺเต อสฺสาสปสฺสาเส สนฺนิรุมฺภิตฺวา กาลกิริยำ กาตุำ อุสฺสเหยฺยนฺติ ฯ

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ถ้าเพื่อประโยชน์แก่ท่านอาจารย์แล้วละก็ กระผมสามารถกลั้นลมหายใจเข้าออก จนสิ้นชีวิตได้”

พระเถระเห็นว่า พระภิกษุทั้ง 3 รูปเป็นผู้สามารถสอนได้ จึงบอกกัมมัฏฐานให้ และทั้ง 3 รูป ก็ตั้งอยู่ในโอวาทของท่าน จนบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ นี้คืออานิสงส์แห่งการมอบตนแด่อาจารย์

การมอบตัวแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและแด่อาจารย์ ตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น กล่าวตามแนววิสุทธิมรรค ซึ่งท่านมุ่งถึงพระภิกษุผู้บำเพ็ญกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ แต่ฆราวาสผู้มุ่งปฏิบัติกัมมัฏฐาน แม้จะถวายตัวแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและแด่อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน ก็ย่อมมีผลดีเช่นกัน ถึงแม้ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะปรินิพพานไปนานแล้ว การถวายตัวแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือระลึกนึกถึงพระพุทธองค์ ก็เป็นการสร้างกำลังใจและป้องกันความสะดุ้งกลัวในการปฏิบัติ

แต่อย่างไรก็ตาม ในการเริ่มเจริญสมาธิ แม้ผู้ปฏิบัติจะไม่ได้ถวายตัวแด่พระสัมมา-สัมพุทธเจ้า หรือแด่อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน ก็ย่อมปฏิบัติได้ผลเช่นกัน เพราะหลักสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติจริงและปฏิบัติได้ถูกต้อง แต่ผู้ที่มอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธองค์และแด่อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานของตน ย่อมมีแต่ผลดี ไม่มีผลเสีย ดังได้กล่าวมาแล้ว

หลักเบื้องต้นในการเจริญสมาธิภาวนาดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ทุกประการมีความสำคัญทุกข้อ ขอให้ นักศึกษาศึกษาให้เข้าใจและฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดขึ้นในตัวให้ได้ จึงจะสามารถปฏิบัติธรรมได้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เหมือนการตอกเสาเข็มที่ต้องตอกให้ครบทุกต้น แต่ละต้นต้องตอกให้แน่นแข็งแรง จึงจะรองรับอาคารที่จะสร้างขึ้นได้

บทที่ 5
จริต
กับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

บทที่ 5
จริตกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

5.1 ประเภทและลักษณะของจริต

5.1.1 ความหมายของจริต

5.1.2 ประเภทของจริต

5.1.3 ลักษณะของจริต

5.2 เหตุที่มีจริตต่างกัน

5.3 ลักษณะเป็นเครื่องสังเกตจริต

5.3.1 อิริยาบถ

5.3.2 กิจจะ การทำงาน

5.3.3 โภชนะ ลักษณะการบริโภคอาหาร

5.3.4 ทัสสนะ ลักษณะการสังเกตดู

5.3.5 ธัมมปวัตติ ความเป็นไปแห่งธรรม คือ สังเกตธรรมที่ประพฤติ

5.4 คู่แห่งจริต

5.5 กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริต

5.5.1 ราคจริต

5.5.2 โทสจริต

5.5.3 โมหจริตและวิตกจริต

5.5.4 สัทธาจริต

5.5.5 พุทธิจริต

แนวคิด

1. จริต คือ พื้นฐานนิสัยที่อยู่ในจิตใจมนุษย์ มีทั้งหมด 6 ประเภท คือ ราคจริต โทสจริต โมหจริต วิตกจริต สัทธาจริต พุทธิจริต

2. การที่คนมีจริตต่างกัน เพราะเหตุแห่งสภาพของจิตในขณะที่ทำกุศลในชาติปางก่อน มีความนึกคิดต่าง ๆ กัน อีกทั้งอาจเกิดขึ้นมาจากคติในภพชาติก่อน

3. ลักษณะที่เป็นเครื่องให้สังเกตจริตว่าเป็นจริตใด มี 5 ประการ คือ อิริยาบถ กิจจะ โภชนะ ทัสสนะ ธัมมปวัตติ

4. จริตทั้ง 6 จะมีคู่เป็นกุศล-อกุศล ตรงข้ามกัน คือ ราคจริตคู่กับสัทธาจริต โทสจริตคู่กับพุทธิจริต โมหจริตคู่กับวิตกจริต

5. กัมมัฏฐานที่เหมาะกับแต่ละจริตคือ ราคจริต ใช้อสุภะและกายคตาสติ โทสจริตใช้ พรหมวิหาร และวรรณกสิณ โมหจริต และวิตกจริตใช้อานาปานสติ สัทธาจริตใช้อนุสติ 6 พุทธิจริต ใช้มรณานุสติ อุปสมานุสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุววัตถาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายประเภทและลักษณะของจริตได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายเหตุที่ทำให้คนมีจริตต่างกัน
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายลักษณะที่เป็นเครื่องสังเกตจริตแต่ละจริต และคู่แห่งจริตได้
4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับแต่ละจริต

บทที่ 5
จริตกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

คัมภีร์ทางศาสนาได้สอนเอาไว้ว่า ผู้ที่ใฝ่ใจในการเจริญภาวนา ไม่ว่าจะเป็นอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน หรือศิษย์ผู้มีความปรารถนาจะปฏิบัติกัมมัฏฐาน ควรที่จะศึกษาให้มีความรู้ในเรื่องจริตแห่งบุคคล เพื่อเป็นประโยชน์ในการที่จะนำเอาอารมณ์แห่งกัมมัฏฐาน อันเหมาะสมกับจริตไปประพฤติปฏิบัติ ให้ได้บรรลุผลอย่างรวดเร็วสมความปรารถนา

5.1 ประเภทและลักษณะของจริต

5.1.1 ความหมายของจริต

จริต หรือ จริยา มีความหมายอยู่หลายความหมาย ดังต่อไปนี้

1. แปลว่า ความประพฤติ ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน พื้นเพของจิต อุปนิสัย พื้นนิสัย แบบหรือประเภทใหญ่ ๆ แห่งพฤติกรรมของคน

2. แปลว่า จิตท่องเที่ยว สถานที่จิตท่องเที่ยว หรืออารมณ์ที่ชอบท่องเที่ยวของจิต

3. แปลว่า ลักษณะอันเป็นพื้นฐานของจิต หรือนิสัยอันเป็นพื้นฐานของแต่ละบุคคคล รวมความว่า จริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเป็นพื้นฐานใจของแต่ละบุคคคล

5.1.2 ประเภทของจริต

จริตของมนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้ มีความแตกต่างออกไป 6 อย่าง ดังนี้ คือ

1. ราคจริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากราคะเป็นพื้นฐานใจ
2. โทสจริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากโทสะเป็นพื้นฐานใจ
3. โมหจริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากโมหะเป็นพื้นฐานใจ
4. วิตกจริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากวิตกเป็นพื้นฐานใจ
5. สัทธาจริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากศรัทธาเป็นพื้นฐานใจ
6. พุทธิจริต คือ ความประพฤติจนเคยชินเป็นนิสัย อันเกิดจากปัญญาเป็นพื้นฐานใจ

จริตของมนุษย์แต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ละบุคคลอาจมีจริตหลายอย่างคลุกเคล้าปนกัน แต่ว่าจริตใดจะมีมากออกหน้าเป็นประธานเป็นประจำเป็นตัวนำเด่นกว่าจริตอื่น ก็เรียกว่าเป็นผู้มีจริตนั้น เช่น ราคจริต ความจริงเขามีจริตอื่นหลายอย่างปนอยู่ด้วยมากบ้างน้อยบ้าง แต่มีราคจริตเป็นตัวนำเด่น มีความเข้มข้นกว่าจริตอื่น เราจึงเรียกบุคคลนั้นว่า มีราคจริต แม้จริตอื่นก็เป็นไปในลักษณะเดียวกันนี้

5.1.3 ลักษณะของจริต

1. ราคจริต เป็นคนที่รักสวยรักงาม คือ พอใจในรูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนิ่มนวล ชอบความเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาด ประณีต มีกิริยาท่าทางเรียบร้อย ละมุนละไม น่าดูน่าชม ข้าวของเครื่องใช้สะอาดเรียบร้อย เป็นระเบียบ บ้านเรือนจัดไว้อย่างมีระเบียบ คำพูดคำจามีความสุภาพอ่อนหวาน ตามปกติราคจริตจะรู้สึกพึงพอใจ ชอบอกชอบใจ ร่าเริงยินดีเมื่อได้ประสบกับอารมณ์ที่เกี่ยวกับความสวยงาม ความสุภาพเรียบร้อย จิตจะเกาะเกี่ยวอยู่กับอารมณ์เหล่านี้อย่างไม่รู้สึกเบื่อหน่าย และจะรู้สึกเกลียดชังอารมณ์ที่ตรงกันข้ามคือ เกลียดความสกปรก ไม่ชอบอารมณ์ประเภทเศร้าโศก ความพินาศย่อยยับ การทำลายล้าง เป็นต้น ราคจริตเป็นลักษณะที่รักสวยรักงามเป็นสำคัญ ไม่ได้หมายความว่า ราคจริตเป็นผู้ที่มักมากในกามารมณ์ ถ้าเข้าใจอย่างนั้นเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง

2. โทสจริต บุคคลที่มีจริตนี้จะมีจิตใจที่ตรงกันข้ามกับราคจริตคือ โดยปกติเป็นคนใจร้อนใจเร็ว กระด้าง มีอารมณ์มักโกรธเป็นเจ้าเรือน อะไรนิดอะไรหน่อยก็โกรธ มีความรีบร้อนอยู่ในใจเป็นปกติ ผู้ที่มีจริตหนักไปทางโทสจริตนี้แก่เร็ว พูดเร็ว พูดเสียงดัง เดินแรง ทำงานหยาบ ไม่มีความละเอียดถี่ถ้วน ไม่มีความพิถีพิถันในการแต่งตัว

3. โมหจริต เป็นลักษณะของจิตที่มีความเฉื่อยชา ขาดความคล่องแคล่ว มักเป็นผู้ที่อยู่ในความรู้สึกมากกว่าความคิด ไม่ค่อยชอบคิด หรือคิดไม่ออก มักมีอคติเกี่ยวกับตัวเอง มองตัวเองว่า ไม่ดี ไม่เก่ง ไม่สวย ไม่หล่อ ไม่มีความสามารถ ใบหน้าไม่เบิกบาน ตาเยิ้มแต่เศร้า ถึงเวลาพูดไม่พูด ถึงพูดก็ไม่มีพลังตามธรรมดาจิตของคนทั่วไปจะวิ่งไปหาอารมณ์เอง แต่คนโมหจริตแทนที่จะวิ่งไปหาอารมณ์ กลายเป็นว่าอยู่ในลักษณะสะลึมสะลือครึ่งหลับครึ่งตื่น คอยให้อารมณ์มากระตุ้นเองจึงจะทำงาน

4. วิตกจริต โดยปกติเป็นคนคิดมาก ชอบคิด ชอบแสดงความคิดเห็น มีคำถามมาก เพราะสมองเต็มไปด้วยความคิดฟุ้งซ่าน ตัดสินใจไม่เด็ดขาด แม้มีเรื่องพิจารณาเพียงเล็กน้อยก็ต้องคิดตรองอยู่อย่างนั้น ไม่กล้าตัดสินใจ ด้วยเหตุที่เป็นคนคิดมากพูดมาก ทำให้ต้องใช้พลังงานอย่างสิ้นเปลือง ทำให้ใบหน้าเต็มไปด้วยริ้วรอยแห่งความเหนื่อย หน้าตาไม่ค่อยสดชื่น ร่างกายแก่เกินวัย หาความสุขสบายใจได้ยาก

5. สัทธาจริต มีจิตน้อมไปในความเชื่อเป็นอารมณ์ประจำใจ ทำตามความเชื่อ เอาความเชื่อออกหน้า ความคิดหรือความยึดมั่นมักอยู่เหนือการใช้เหตุผล และมักเชื่อโดยไร้เหตุผล อะไรที่ไม่เป็นไปตามที่ตนเชื่อถือมักไม่ถูกต้อง มีใครแนะนำอะไรก็ตัดสินใจเชื่ออย่างเดียวโดยไม่ได้พิจารณา

6. พุทธจริต เป็นคนเจ้าปัญญาเจ้าความคิด มีความฉลาด มีไหวพริบปฏิภาณดี คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล ชอบใช้ความรู้และเหตุผลในการพิจารณาตัดสินใจ ว่าจะทำหรือไม่ทำสิ่งใด มองปรากฏการณ์ต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง บนพื้นฐานของข้อเท็จจริง โดยปราศจากการปรุงแต่งหรืออคติส่วนตัว

5.2 เหตุที่มีจริตต่างกัน

สาเหตุที่มนุษย์มีจริตต่างกัน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า จริต 3 อย่างข้างต้น คือ ราคจริต โทสจิต และโมหจริตเกิดจากเหตุ 2 อย่าง คือ จากสิ่งที่สั่งสมทับซ้อนมาช้านาน และความวิปริตทางร่างกาย และในคัมภีร์วิมุตติมรรค อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า อีกสาเหตุหนึ่ง เนื่องมาจากภพภูมิก่อนมาเกิด

จึงรวมความได้ว่า สาเหตุที่มนุษย์มีจริตต่างกัน ก็เนื่องมาจากการบำเพ็ญบุญกุศลแต่ชาติปางก่อน ภพภูมิก่อนมาเกิด ธาตุทั้ง 4 ที่ประกอบขึ้นเป็นกายเนื้อ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ที่แตกต่างกัน จึงส่งผลให้มีจริตที่ไม่เหมือนกันในชาติปัจจุบัน

1. ในขณะบำเพ็ญบุญกุศลจิตปรารภในการมีหน้ามีตา มีชื่อเสียง ได้เสวยมนุษย์สมบัติ ทิพยสมบัติ เหล่านี้เป็นต้น อันเป็นตัวตัณหา ราคะ ครุ่นคิดไปในการถือว่าเป็นตัวตนเราเขา อันเป็นตัวทิฏฐิ กุศลที่เจือไปด้วยตัณหา มานะทิฏฐิ เช่นนี้ ย่อมเป็นเหตุให้ผู้ที่เกิดมานั้นมีราคจริต อีกนัยหนึ่งแสดงว่า ผู้ที่จุติมาจากสวรรค์ เสวยกามคุณจนคุ้นเคย เมื่อทำบุญจึงปรารภเหตุที่เป็นกามเสียส่วนมาก หรือผู้ที่จุติมาจากเปรต จากอสุรกาย โดยมากเป็นผู้ที่มีราคจริต ผู้ที่มีราคจริต ธาตุทั้ง 4 คือ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และวาโยธาตุ (ธาตุลม) มีกำลังเสมอทัดเทียมกัน

2. ถ้าในขณะที่บำเพ็ญบุญกุศลนั้น เกิดมีความขุ่นเคือง เสียใจ เสียดาย อิจฉาริษยา รำคาญเกิดขึ้นในใจด้วย กุศลที่เจือปนกับโทสะ มัจฉริยะ (ตระหนี่) อิสสา (อิจฉา) กุกกุจจะ (รำคาญใจ) เช่นนี้ย่อมเป็นเหตุให้ผู้ที่เกิดมานั้นมีโทสจริต อีกนัยหนึ่ง เคยเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมมากไปด้วยการฆ่า การทำลาย การจองจำมาในชาติก่อน หรือว่าจุติมาจากนรกนั้น โดยมากเป็นผู้ที่มีโทสจริต ผู้ที่มีโทสจริตนั้น เตโชธาตุและวาโยธาตุ มีกำลังมาก

3. ถ้าในขณะที่บำเพ็ญบุญกุศล ทำไปโดยไม่ได้คำนึงถึงเหตุผลในการกระทำ เพียงแต่ทำไปตามธรรมเนียมที่เคยทำกันมา ทำไปตามสมัยนิยม หรือเกิดสงสัยในผลของบุญกุศลนั้นขึ้นมา บางทีก็คิดฟุ้งไปในเรื่องอื่น จิตใจไม่ได้ตั้งมั่นอยู่ในบุญกุศลที่กำลังทำนั้นเลย กุศลที่เจือปนด้วยโมหะ วิจิกิจฉา อุทธัจจะ เช่นนี้ย่อมเป็นเหตุให้ผู้ที่เกิดมานั้นมีโมหจริต

อีกนัยหนึ่ง ผู้ที่ชาติก่อนเพลิดเพลินในการดื่มน้ำเมาเป็นนิจ ไม่ชอบศึกษาไม่ไต่ถามสนทนากับบัณฑิต หรือจุติมาจากสัตว์ดิรัจฉาน โดยมากมักเป็นผู้ที่มีโมหจริต ผู้ที่มีโมหจริตนั้น ปฐวีธาตุ และอาโปธาตุมีกำลังมาก

4. ถ้าในขณะที่บำเพ็ญบุญกุศล มัวแต่ไปนึกถึงความเพลิดเพลินในเรื่องกามคุณ อารมณ์อันเป็นกามวิตก คิดในทางเกลียดชังปองร้ายผู้อื่นอันเป็นพยาบาทวิตก หรือคิดไปในทางเบียดเบียนทำลายความสุขผู้อื่นให้ได้รับความเดือดเนื้อร้อนใจ อันเป็นวิหิงสาวิตก บุญกุศลที่เจือปนด้วยอาการอย่างนั้นย่อมเป็นเหตุให้ผู้ที่เกิดมานั้นมีวิตกจริต

5. ในขณะที่บำเพ็ญบุญกุศล มากด้วยความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ตลอดจนความเลื่อมใสที่เกิดเพราะเห็นรูปสมบัติสวยงาม (รูปปฺปมาณ) เพราะเห็นความประพฤติเรียบร้อยเคร่งในธรรมวินัย

(ลูขปฺปมาณ) เพราะได้ยินกิตติศัพท์ว่าดีอย่างนั้นอย่างนี้ (โฆสปฺปมาณ) เพราะได้สดับตรับฟังธรรมของผู้ที่ฉลาดในการแสดงธรรม (ธมฺมปฺปมาณ) เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เป็นศรัทธาทั้งนั้น บุญกุศลที่มั่นในศรัทธาเช่นนี้ ย่อมเป็นเหตุให้ผู้ที่เกิดมานั้นมีสัทธาจริต

6. ถ้าในขณะที่บำเพ็ญบุญกุศลอยู่ ได้ระลึกนึกคิดด้วยว่า การทำดีย่อมได้รับผลดี การทำชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตัว ตัวจะต้องได้รับผลไปตามกรรมนั้น ๆ สัตว์ทั้งหลายตลอดจนตัวเราเองสักแต่ว่าเป็นรูปเป็นนาม มีความไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ต้องแตกดับไป ไม่มีตัวมีตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างที่ใจปรารถนาได้ อันเป็นวิปัสสนาปัญญา หรือแม้แต่เพียงตั้งใจปรารถนาว่าด้วยอำนาจแห่งกุศลผลบุญนี้ ขอจงเป็นปัจจัยให้ได้เกิดเป็นคนมีปัญญาต่อไป เหล่านี้เป็นต้น ย่อมเป็นเหตุให้ผู้ที่เกิดมานั้นมีพุทธิจริต พุทธิจริตนี้บ้างก็เรียกว่า ปัญญาจริต

สาเหตุที่มีจริตต่างกันสามารถสรุปเป็นตารางได้ดังต่อไปนี้

สาเหตุที่มีจริตต่างกัน			
จริต	**การประกอบกรรมในอดีตชาติ**	**ภพภูมิก่อนมาเกิด**	**ธาตุทั้ง 4**
ราคจริต	ในขณะบำเพ็ญบุญกุศลจิตปรารภในการมีหน้ามีตา มีชื่อเสียง ได้เสวยมนุษย์สมบัติ ทิพยสมบัติเหล่านี้เป็นต้น อันเป็นตัวตัณหาราคะครุ่นคิดไปในการถือว่าเป็นตัวตนเราเขา อันเป็นตัวทิฏฐิ	เป็นผู้ที่จุติมาจากสวรรค์ หรือจุติมาจากเปรตอสุรกาย	ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟและ ธาตุลมมีกำลังเสมอกัน
โทสจริต	ในขณะที่บำเพ็ญกุศลเกิดมีความขุ่นเคือง เสียใจ เสียดาย อิจฉาริษยา รำคาญ เกิดขึ้นในใจ อีกสาเหตุหนึ่งเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมมากไปด้วยการฆ่าการทำลาย การจองจำมาในชาติก่อน	เป็นผู้จุติมาจากนรก	ธาตุไฟและธาตุลมมีกำลังมาก
โมหจริต	ในขณะบำเพ็ญกุศล ทำไปโดยไม่ได้คำนึงถึงเหตุผลในการกระทำ เพียงทำกันตามธรรมเนียมประเพณีที่เคยทำกันมาทำไปตามสมัยนิยม หรือเกิดความสงสัยในผลของกุศลที่ตนทำ บางครั้งก็คิดฟุ้งไปในเรื่องอื่นใจไม่ได้ตั้งมั่นอยู่ในบุญกุศลที่กำลังทำอยู่ อีกสาเหตุหนึ่งเป็นผู้ที่ชาติก่อนเพลิดเพลินในการดื่มน้ำเมาเป็นอาจิณ ไม่ชอบศึกษาสนทนาไต่ถามกับบัณฑิต	จุติมาจากสัตว์เดรัจฉาน	ธาตุดินและธาตุน้ำมีกำลังมาก

สาเหตุที่มีจริตต่างกัน			
จริต	**การประกอบกรรมในอดีตชาติ**	**ภพภูมิก่อนมาเกิด**	**ธาตุทั้ง 4**
วิตกจริต	ในขณะบำเพ็ญกุศลมัวแต่นึกถึงความเพลิดเพลินเรื่องกามคุณ อารมณ์อันเป็นกามวิตก คิดในทางเกลียดชังปองร้ายผู้อื่นอันเป็นพยาบาทวิตก หรือคิดไปในทางเบียดเบียนทำลายผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนใจอันเป็นวิหิงสาวิตก		
สัทธาจริต	ในขณะบำเพ็ญกุศลมากไปด้วยความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ตลอดจนความเลื่อมใสที่เกิดเพราะเห็นรูปสมบัติสวยงาม เพราะได้ยินกิตติศัพท์ว่าดี อย่างนั้นดีอย่างนี้ เพราะได้ฟังธรรมของผู้ที่ฉลาด ในการแสดง	ส่วนมากจุติมาจากสวรรค์	
พุทธิจริต	ในขณะบำเพ็ญกุศลอยู่นั้น ได้ระลึกนึกคิดด้วยว่า การทำดีย่อมได้รับผลดี การทำความชั่วย่อมได้รับ ผลชั่ว สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตัวเอง ตัวจะต้องได้รับผลของกรรมนั้น สัตว์ทั้งหลายตลอดจนตัวเราเองสักแต่ว่าเป็นรูปเป็นนาม มีความไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้ หรือได้ตั้งความปรารถนาว่า ด้วยอำนาจแห่งกุศลผลบุญนี้ขอจงเป็นปัจจัยให้ได้เกิดเป็นคนมีปัญญาต่อไป		

5.3 ลักษณะเป็นเครื่องสังเกตจริต

ลักษณะที่เป็นเครื่องสังเกตจริตของคนทั้งหลายในโลก มีอยู่ 5 ประการ คือ

1. อิริยาบถ ได้แก่ การเดิน ยืน นั่ง นอน และอาการเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่าง ๆ
2. กิจจะ ได้แก่ ลักษณะการทำงาน
3. โภชนะ ได้แก่ อาหารที่บริโภค รวมทั้งวิธีการที่บริโภค
4. ทัสสนะ ได้แก่ การดู การฟัง การดม การกิน การลูบไล้แต่งเนื้อแต่งตัว
5. ธัมมปวัตติ ได้แก่ ความเป็นไปแห่งธรรม เป็นต้นว่า ความประพฤติดี ประพฤติเลว อันเกิดจากกิเลสและคุณธรรมที่มีอยู่ในตัวของแต่ละคน

5.3.1 อิริยาบถ

อิริยาบถ แปลว่า การเคลื่อนไหวไปมาของร่างกาย อิริยาบถหลักมีอยู่ 4 อย่างคือ ยืน เดิน นั่ง นอน ส่วนอาการที่เคลื่อนไหวทำกิจการงานต่าง ๆ นอกจากนี้เป็นอิริยาบถย่อย การสังเกตอิริยาบถต้องดูอิริยาบถตามปกติ เช่น การยืนต้องดูขณะยืนปกติ ไม่ใช่ตอนยืนปาฐกถา หรือยืนบรรยาย การเดินต้องดูตอนเดินปกติ ไม่ใช่ในขณะเดินสวนสนามหรือเดินหนีฝน การนอนก็ดูตอนนอนปกติ ไม่ใช่ตอนนอนคุดคู้ เพราะอากาศหนาว ด้วยการสังเกตอย่างนี้เราจึงจะเห็นเป็นไปตามความเป็นจริง

(1) การเดิน

ราคจริต คนที่มีราคจริตจะมีกิริยาอาการนุ่มนวลละมุนละไม พอดีพองาม การเดินจะไม่เร็วไม่ช้า เมื่อวางเท้าลงก็วางอย่างสม่ำเสมอ เมื่อยกเท้าขึ้นก็จะยกขึ้นอย่างรวดเร็ว ถ้าสังเกตรอยเท้าต้องสังเกตตอน ที่เดินเท้าเปล่าบนพื้นทรายละเอียดที่ชุ่ม ๆ จะเห็นว่ามีรอยเท้ากระโหย่ง รอยเท้าเว้าแหว่งเป็นแห่ง เพราะวางเท้าเบา ไม่ค่อยจะมีมูลดินกระจายรอบ ๆ รอยเท้า

โทสจริต ปกติจะเป็นผู้ที่มีอิริยาบถฉับไว ลักษณะการเดินจะเดินไปเหมือนจิกปลายเท้าเดินเร็วลงเท้าหนักวางเท้าเร็วและยกเท้าเร็ว เพราะเป็นคนรีบเร่งอยู่เสมอ รอยเท้าจะปรากฏว่าปลายเท้าจิกลง ดินหรือทรายจะถูกขุดลงทางปลายเท้าลึกมาก มีมูลดินหรือมูลทรายกระจายมาทางปลายเท้ามาก

โมหจริต ผู้ที่มีจริตแบบนี้โดยทั่วไป จะเป็นผู้ที่มีอิริยาบถเฉไฉไม่แน่นอน ลักษณะการเดินจะเดินไปโดยอาการสะเปะสะปะ เดินเร็วบ้างช้าบ้างสลับกันไป ทอดเท้าเหมือนคนขยุ่มตัวและเมื่อยกเท้าขึ้น เหมือนคนขยุ่มตัวเช่นกัน รอยเท้าจะปรากฏว่าจิกลงทั้งปลายเท้าและส้นเท้า เส้นรอยเท้าที่ติดกับพื้นดินเลอะเลือน เพราะคนโมหจริตเวลาวางเท้า เท้าจะสั่นรัว เมื่อดูอาการที่เดินไปนั้นจะเห็นว่า คดไม่ตรงทาง คือ เซซ้ายเซขวา สลับกันไป

วิตกจริต เช่นเดียวกับโมหจริต
สัทธาจริต เช่นเดียวกับราคจริต
พุทธิจริต เช่นเดียวกับโทสจริต

(2) การยืนการนั่ง

ราคจริต เลือกที่ยืนเลือกที่นั่ง ถ้าไปกันเป็นกลุ่มและสถานที่นั้น เลือกยืนเลือกนั่งได้ตามสะดวก มักเลือกยืนเลือกนั่งในที่เหนือลม ทางที่มีแสงสว่าง และทางที่สามารถทอดสายตาได้ไกลพอสมควร อาการที่ยืนและนั่งละมุนละไมน่าดูน่าชม แขนทั้งสองมักปล่อยลงข้างลำตัว

โทสจริต ยามยืนหรือนั่ง มีกิริยาอาการกระด้างไม่น่าดู ชอบใช้มือไพล่หลัง ค้ำสะเอวหรือรัดคอ ที่ยืนที่นั่งไม่ค่อยเลือก ก้าวเท้าไปตกจังหวะยืนที่ตรงไหนก็ยืนได้ จะขรุขระเปรอะเปื้อนบ้างก็ไม่ถือสา

โมหจริต เมื่อยืนหรือนั่งก็มีอาการบ่งเซ่อ มีลักษณะเหม่อลอย ง่วง ๆ ซึม ๆ

วิตกจริต เช่นเดียวกับโมหจริต
สัทธาจริต เช่นเดียวกับราคจริต
พุทธิจริต เช่นเดียวกับโทสจริต

(3) การนอน

ราคจริต เมื่อจะนอนก็ไม่รีบร้อน ค่อยปูที่นอนให้เรียบร้อยก่อน แล้วจึงค่อยเอนตัวลงนอน มีการวางอวัยวะต่าง ๆ น้อยใหญ่ให้เรียบร้อย นอนด้วยอาการน่าดู เมื่อถูกปลุกให้ลุกขึ้นก็ไม่รีบผลุนผลันลุกขึ้น แต่จะค่อย ๆ ลุกด้วยอาการปกติ

โทสจริต มีอาการรีบร้อนเข้านอน เหมือนกับหนีใครมานอน การจัดที่นอนก็จัดแบบส่ง ๆ ไปตามแต่จะได้ ไม่คำนึงถึงความสวยงาม หรือความเป็นระเบียบเรียบร้อยแต่อย่างใด สักแต่ว่าตนเองซุกหัวนอนเป็นอันใช้ได้ แล้วก็ล้มตัวลงนอนแผ่หราตามสบาย ไม่สนใจว่าจะเกะกะขวางทาง หรือใครจะมาว่าอย่างไรไม่คำนึงถึง เมื่อถูกปลุกให้ลุก ก็รีบลุกขึ้นอย่างผลุนผลัน มีอาการดุนิด ๆ หน้าตาบูดบึ้ง ตาแดงขมึง คล้ายกับโกรธใครมาเป็นเวลาแรมปี ในขณะนั้นถ้ามีใครมาถามอะไร จะให้คำตอบด้วยเสียงกระโชก โฮกฮาก เหมือนกับมีความเดือดดาลอยู่ในใจ

โมหจริต ลักษณะการนอนไม่น่าดู มีอาการค่อนข้างน่าเกลียด นอนวางมือเกะกะโดยไม่รู้ตัว การจัดปูที่นอนไม่ค่อยเรียบร้อย ไม่เป็นระเบียบ สักแต่ว่านอนได้ก็นอนไปทั้งอย่างนั้น ส่วนมากมักชอบนอน คว่ำหน้า เมื่อถูกปลุกให้ลุก จะลุกขึ้นอย่างเชื่องช้า มีอาการเซื่องซึมงัวเงีย ง่วงเหงาหาวนอน แสดงอาการ บิดไปบิดมาน่ารำคาญ บางครั้งก็พาลล้มตัวลงนอนกลับไปอีก โดยไม่สนใจใยดีกับสิ่งใดใดในโลกทั้งสิ้น

วิตกจริต เช่นเดียวกับโมหจริต
สัทธาจริต เช่นเดียวกับราคจริต
พุทธิจริต เช่นเดียวกับโทสจริต

5.3.2 กิจจะ การทำงาน

ราคจริต ตามปกติทั่วไปจะมีความตั้งอกตั้งใจในการทำงาน ทำงานได้อย่างเรียบร้อยประณีต มีความละเอียดรอบคอบ ละเอียดอ่อน เช่น การกวาดวัด คนราคจริตจับไม้กวาดอย่างเรียบร้อย ไม่รีบร้อน ไม่กวาดคุ้ยดินคุ้ยทรายให้กระจัดกระจาย กวาดได้สะอาดเรียบร้อยงามตา เหมือนเอาเสื่อปูหรือเอาดอกไม้มาปูลาดฉะนั้น

โทสจริต โดยธรรมชาติเป็นผู้มีหลักการ เคารพกฎเกณฑ์ มีระเบียบวินัยสูง ไม่ว่าเรื่องงานหรือเรื่องอื่น ๆ ตามธรรมดา เมื่อจะทำการงานสิ่งใด มักทำไปด้วยความรีบร้อน ฉับไว ได้ผลสำเร็จแต่ค่อนข้างไม่เรียบร้อยสวยงาม เช่น เมื่อปัดกวาดที่อยู่อาศัยก็ตั้งใจปัดกวาดอย่างเข้มแข็ง กวาดอย่างรวดเร็ว หากเห็นข้าวของสิ่งใดขวางหน้า หากคว้าด้วยมือไม่ทันใจใช้เท้าเขี่ยก็มี มือกำไม้กวาดแน่น ท่าทางขึงขัง เหมือนกำลังกำอาวุธจะทำการสู้รบ กวาดไปอย่างรีบร้อน สะอาดเป็นหย่อม ๆ บางครั้งทำให้ฝุ่นละอองฟุ้งอยู่ทั่วไป โมหจริต ปกติจะไม่ค่อยชอบทำอะไร ถ้าไม่ถูกใครหรือสิ่งใดมาบังคับ ก็สามารถนั่งเฉย ๆ ได้ เป็นวัน ๆ เมื่อจำเป็นจะต้องคิดหรือทำอะไร รู้สึกว่ายากไปหมด รู้สึกเกินความสามารถ พลังกายพลังใจไม่ค่อยมี ทำอะไรก็จะรู้สึกเบื่อก่อนที่งานนั้นจะสำเร็จ ตามธรรมดาเมื่อจะทำกิจสิ่งใด มักทำด้วยอาการหยาบเหมือนกับไม่เต็มใจทำ ไม่มีความถี่ถ้วน หมักหมมคั่งค้าง เอาดีอะไรไม่ค่อยได้ เช่น เมื่อปัดกวาดที่อยู่อาศัย มือที่จับไม้กวาดจะกำอย่างหลวม ๆ กวาดไปตามแต่จะได้ กวาด ๆ หยุด ๆ ไม่สะอาดเรียบร้อย ทำให้มูลฝอยกระจุยกระจาย ไม่ถี่ถ้วนในการปัดกวาด ตามธรรมดาคนทั่วไปเวลากวาด เขาจะเริ่มกวาดจากมุมที่ไกลประตูก่อน แล้วค่อยกวาดเรื่อยมาจนถึงประตู จึงตักผงไปทิ้ง หรือกวาดจากทางเหนือลมไปหาใต้ลม แต่คนโมหจริต กลับเริ่มกวาดจากบริเวณใกล้ประตูก่อน แล้วจึงไปกวาดที่ไกล ๆ และค่อยกวาดย้อนกลับเรื่อยมาที่บริเวณใกล้ประตูอีก หรืออาจกวาดทวนลมจนฝุ่นผงฟุ้งตลบ พูดง่าย ๆ คือ ทำงานไม่เป็น ไม่มีปฏิภาณ

วิตกจริต เช่นเดียวกับโมหจริต
สัทธาจริต เช่นเดียวกับราคจริต
พุทธิจริต เช่นเดียวกับโทสจริต

5.3.3 โภชนะ ลักษณะการบริโภคอาหาร

ราคจริต ตามธรรมดาย่อมชอบใจอาหารอันละมุนละไม มีรสอร่อยหวานมัน เมื่อทำการบริโภค ก็ทำคำข้าวให้กลมกล่อมพอดีคำ ไม่เล็กเกินไปหรือใหญ่เกินไป เป็นนักชิมรส ชอบลิ้มรสแปลก ๆ บริโภคไปด้วยอาการไม่รีบร้อน ได้อาหารที่ถูกปากแม้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ก็รู้สึกมีความพึงพอใจเป็นอย่างมาก

โทสจริต ตามธรรมดาย่อมชอบใจอาหารอันหยาบ ซึ่งมีรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด ขมจัด ฝาดจัด เมื่อทำการบริโภคก็ทำคำข้าวโตจนคับปาก ไม่ใช่เป็นนักชิมรส บริโภคไปด้วยอาการอันรีบร้อนรวดเร็ว ประสบอาหารที่ไม่ถูกปากถึงใจแม้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ก็มีอาการหงุดหงิดขัดเคืองใจ อาจจะพาลโกรธใครต่อใครในขณะนั้นขึ้นมาก็ได้

โมหจริต ตามธรรมดาย่อมมีความชอบใจในรสอาหารไม่แน่นอน เพราะเป็นคนเซ่อเซอะ ไม่เป็นตัวของตัวเอง เมื่อทำการบริโภคก็ทำคำข้าวเล็ก ๆ ไม่กลมกล่อม บริโภคด้วยอาการมูมมาม เมล็ดข้าวตกเรี่ยราดเกลื่อนกลาดกระจายไป ปากคอเลอะเทอะไม่น่าดู จิตใจฟุ้งซ่าน คือ บริโภคไปอย่างคนใจลอย คนทั้งหลายเห็นเข้าแล้วมักนึกตำหนิในใจ

วิตกจริต เช่นเดียวกับโมหจริต
สัทธาจริต เช่นเดียวกับราคจริต
พุทธิจริต เช่นเดียวกับโทสจริต

5.3.4 ทัสสนะ ลักษณะการสังเกตดู

ราคจริต ตามธรรมดาเมื่อได้เห็นรูปสวยงาม ต้องตาต้องใจตน หรือได้ฟังเสียงไพเราะดมกลิ่นหอม ลิ้มรสที่ถูกใจ ได้เครื่องสัมผัสละเอียดอ่อน ต้องกับรสนิยมของตัว แม้จะเป็นเพียงเล็กน้อยธรรมดา ซึ่งสำหรับคนอื่นแล้วไม่ค่อยมีความสำคัญเท่าใดนัก แต่เขามีความสนใจอย่างลึกซึ้ง เกิดความพออกพอใจอย่างจริงจัง เหมือนกับเกิดความพิศวงงงงวยอย่างเหลือเกิน มีอาการราวกับว่าไม่เคยพบเห็นสิ่งเหล่านี้มาก่อน แม้จะมีข้อบกพร่องอยู่บ้างก็ไม่ถือสา ไม่หยิบยกขึ้นมาเป็นผิดหรือถูกแต่อย่างใด คงติดในคุณภาพแม้เพียงน้อยนิดที่มีอยู่ในสิ่งเหล่านั้น เมื่อสิ่งเหล่านั้นผ่านไปแล้ว ก็ยังไม่ยอมปล่อยวางยังตามดู ตามฟัง หรือหากว่าตนจำเป็นต้องจากสิ่งเหล่านั้นไป ก็จากไปด้วยความอาลัยอาวรณ์อย่างลึกซึ้ง บางทีถึงกับต้องหันหลังกลับมามองแล้วมองอีกด้วยความเสียดายก็มี

โทสจริต ตามธรรมดาเมื่อได้เห็นรูปที่ไม่สวยงาม ไม่เป็นที่ต้องตาต้องใจแห่งตน หรือได้ฟังเสียง ที่ไม่ค่อยไพเราะ ได้กลิ่นที่ไม่หอม ได้รสที่ไม่ถูกใจ ได้สัมผัสที่หยาบ ซึ่งไม่ต้องกับรสนิยมของตัว แม้จะเป็นเพียงเล็กน้อยธรรมดา ไม่หนักไม่หนา ซึ่งสำหรับคนอื่นแล้วไม่ค่อยมีความสำคัญแต่อย่างใด แต่สำหรับผู้มีโทสจริตแล้ว กลับรู้สึกหงุดหงิดใจเป็นอย่างยิ่ง และมีอาการเหมือนคนบ้าดีเดือด ซึ่งปราศจากเหตุผล ไม่อยากดู ไม่อยากฟัง ไม่อยากแตะต้อง ถ้ามีข้อบกพร่องประกอบอยู่บ้างแม้เพียงนิดหน่อยใน สิ่งเหล่านั้นก็จะยกเอามาเป็นสาเหตุให้เกิดความขัดเคืองใจ ไม่นึกถึงความดีแม้มีอยู่มากมาย เมื่อสิ่งเหล่านั้นผ่านเลยไป ก็ไม่รู้สึกเสียดาย เมื่อตนจำเป็นต้องจากหรือหลีกไป ก็ใคร่ที่จะพ้นออกไปอย่างเดียว ไม่มีการแลเหลียวคิดห่วงหน้าพะวงหลัง หรืออาลัยอาวรณ์ในสิ่งเหล่านั้นแม้สักนิดก็ไม่มี

โมหจริต ตามธรรมดาเมื่อได้เห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่ารูปนั้นจะสวยงามหรือไม่สวยงามก็ตาม มักจะไม่มีความคิดเห็นต่อรูปนั้นแต่อย่างใด ที่เป็นอย่างนั้นเพราะว่าโดยเนื้อแท้แล้ว ตนเองก็เป็นคนเฉย ๆ ซึม ๆ ไม่ค่อยรู้ ไม่ค่อยสนใจอะไรกับใครเขา ต่อเมื่อมีผู้อื่นให้ความเห็นหรือออกเสียงหนุนข้างใดขึ้นมา จึงจะมีความเห็นคล้อยตามเขาไป เป็นบุคคลที่ตกอยู่ในลักษณะที่เรียกว่า มีบุคคลอื่นเป็นปัจจัย คนอื่นใครเขาว่าดีก็พลอยว่าดีไปกับเขาด้วย คนอื่นเขาออกปากชมก็พลอยชมกับเขาด้วย ถ้าคนอื่นเขาออกปากติก็พลอยติกับเขาด้วย แม้ในอารมณ์อื่น ๆ คือ การได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส และได้สัมผัส ผู้เป็นโมหจริต ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ กล่าวคือมีผู้อื่นเป็นปัจจัยทั้งสิ้นต้องอาศัยผู้อื่นทุกอย่าง

วิตกจริต เช่นเดียวกับโมหจริต
สัทธาจริต เช่นเดียวกับโทสจริต
พุทธจริต เช่นเดียวกับราคจริต

5.3.5 ธัมมปวัตติ

ความเป็นไปแห่งธรรม คือสังเกตธรรมที่ประพฤติธรรม ในที่นี้ไม่ได้หมายเอาเฉพาะธรรมที่เป็นฝ่ายกุศลเพียงอย่างเดียว แต่หมายรวมทั้งธรรมที่เป็นฝ่ายกิเลสด้วย รวมความว่า ความเป็นไปแห่งธรรม หมายถึง กิเลสและคุณธรรมที่ประจำอยู่ในขันธสันดานของบุคคลนั้น ๆ

ราคจริต ตามธรรมดาย่อมมีจิตใจประกอบไปด้วยอกุศลธรรม คือ ธรรมอันทรามดังต่อไปนี้

มายา เป็นคนเจ้าเล่ห์
สาเฐยฺย เป็นคนโอ้อวด
มาน เป็นคนถือตัว
ปาปิจฺฉา เป็นคนมีความปรารถนาลามก
มหิจฺฉา เป็นคนที่มีความปรารถนาใหญ่ ต้องการให้คนทั้งหลายสรรเสริญในคุณงามความดีของตนจนเกินประมาณ
อสนฺตุฏฺฐตา เป็นคนไม่มีความสันโดษ ไม่มีความพอใจในเครื่องอุปโภคบริโภค
สิงฺค เป็นคนมีแง่งอน
จาปลฺย เป็นคนโลเล ชอบประดิษฐ์ประดอยเครื่องนุ่งห่มและเครื่องประดับ กับทั้งมีความพิถีพิถันเป็นพิเศษในเรื่องความสวยความงาม

โทสจริต บุคคลผู้มีโทสจริตตามธรรมดาย่อมเป็นผู้มีจิตใจต่ำ ประกอบไปด้วยธรรมอันเลวดังต่อไปนี้

โกธ เป็นคนโกรธง่าย มักโกรธ
อุปนาห เป็นคนผูกโกรธผูกอาฆาต
มกฺข เป็นคนมักลบหลู่คุณท่าน คือเป็นคนเนรคุณ
ปลาส เป็นคนอวดดี มักตีตนเสมอท่านอยู่เสมอ ไม่เห็นความสำคัญของใคร
อิสฺสา เป็นคนมีใจน่าชัง มักริษยาในคุณสมบัติของผู้อื่นที่ดีกว่าตนหรือเสมอตน
มจฺฉริย เป็นคนตระหนี่ถี่เหนียว มักเอารัดเอาเปรียบผู้อื่นอย่างน่าเกลียด

โมหจริต บุคคลผู้มีโมหจริตตามธรรมดาย่อมเป็นผู้มีจิตใจ ประกอบไปด้วยธรรมอันเลวดังต่อไปนี้

ถีนมิทธ เป็นคนมีจิตใจง่วงเหงาหาวนอน หดหู่ ท้อถอย ปราศจากความเข้มแข็งซึ่งเป็นเหตุให้กิจการต่าง ๆ ที่ตั้งใจทำสำเร็จได้โดยยาก และสำเร็จได้ช้ากว่าเวลาอันควรหรือไม่สำเร็จ

กุกฺกุจฺจ เป็นคนที่มักมีความรำคาญเกิดขึ้นในใจบ่อย ๆ เช่น เมื่อมีการประชุมเพื่อปรึกษาหารือในกิจการ ซึ่งจำต้องใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล คนโมหจริต ผู้มีจิตใจที่ไม่ค่อยจะสนใจในสิ่งทั้งปวงมักเกิดความรำคาญ รู้สึกว่าเป็นการทรมานในการที่จะแสดงหรือฟังความคิดเห็นนั้น ๆ ทั้งนี้ก็เพราะว่า มีโมหะเข้ามาบดบังปัญญา

วิจิกิจฺฉา เป็นคนมีความลังเลสงสัย ตัดสินใจอะไรไม่ได้ในทุก ๆ กรณีมีความรู้สึกสนเท่ห์ใจไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ปรารถนาที่จะเป็นผู้นำ แต่ปรารถนาที่จะเป็นผู้ตามในกิจการทั้งปวง

อาทานคฺคาหิตา เป็นคนยึดมั่นถือมั่นโดยปราศจากเหตุผล หมายความว่า เป็นคนโง่เขลา เบาปัญญา หากเกิดความเชื่อมั่นในสิ่งใดแล้ว ก็เชื่ออย่างเต็มหัวใจ ไม่ยอมคลายทิฏฐิ เช่น ถูกยุยงให้เกลียดใคร แม้มารู้ภายหลังว่า ผู้ที่ตนเกลียดนั้นเป็นคนดี เป็นผู้บริสุทธิ์ ก็ยังคงมีความเกลียดชังอยู่อย่างเดิม

ทุปฺปฏินิสฺสคฺคิตา เป็นคนเปลื้องความเห็นอันชั่วร้ายได้โดยยาก หมายความว่า เป็นคนดื้อรั้นมาก ถ้าเกิดมิจฉาทิฏฐิขึ้นมาในใจให้เห็นผิดคิดไปว่า บุญทานไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี นิพพานไม่มี เป็นต้น ต่อให้มีนักปราชญ์ผู้มีปัญญาผ่องแผ้ว สักหมื่นคนแสนคน มาเฝ้าตักเตือนสั่งสอนให้คลายทิฏฐินั้นเสีย ก็เป็นการยากอย่างยิ่งที่จะอบรมสั่งสอนให้คนโมหจริตปลดเปลื้องความเห็นอันชั่วร้าย ออกไปจากใจ

วิตกจริต บุคคลผู้เป็นวิตกจริตตามธรรมดาย่อมเป็นผู้มีจิตใจส่วนลึก ประกอบไปด้วยธรรมทั้งหลายดังต่อไปนี้

ภสฺสพหุลตา เป็นคนมักพูดพร่ำ ชอบรำพันถึงเรื่องไม่เป็นเรื่อง

คณารามตา เป็นคนชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ เห็นคนทั้งหลายเขารวมกลุ่มกันอยู่ที่ไหน ก็มักจะพลอยเข้าไปรวมกลุ่มกับเขาด้วย แม้จะถูกเขาพูดจาล้อเลียนสบประมาทอย่างไร ก็มิใส่ใจไม่ถือสาหาความ

กุสลานุโยเค อรติ เป็นคนมีความคิดเฉื่อยชาในการประกอบกุศลกรรม ความคิดริเริ่มอย่างแรงกล้าในการที่จะทำบุญบริจาคทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา ย่อมไม่เกิดมีในบุคคลประเภทวิตกจริต

อนวฏฺฐิ กิจฺจตา เป็นคนจับจด ทำอะไรไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ชอบพลุกพล่านไป ทางโน้นทางนี้ เปลี่ยนงานเรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด

รตฺติธูมายนา เป็นคนเข้าลักษณะที่เรียกว่า กลางคืนเป็นควัน คือ ชอบคิดว่าตนจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ คิดหาวิธีการคิดวางโครงการแบบสร้างวิมานในอากาศอย่างใหญ่โตมโหฬาร คล้ายกับว่าตนจะเป็นเจ้าโลกในความคิดฝัน

ทิวาปชฺชลนา เป็นคนเข้าลักษณะที่เรียกว่า กลางวันเป็นโพลง คือ กลางคืนคิดพล่านว่าจะทำโน่นทำนี่ พอตกมาถึงกลางวันก็เริ่มทำกิจที่ตนคิดไว้นั้นอย่างอุตลุด ซึ่งสิ่งที่ทำนั้นอาจจะประหลาดพิสดาร ไม่เหมือนกับที่มนุษย์ธรรมดาเขาทำกัน เรียกว่า กลางวันเป็นโพลง มุ่งหน้ากระทำไปโดยมิได้คำนึงถึงผลได้ผลเสีย หรือความผิดความถูกแต่อย่างใด

หุราหุรำ ธาวนา เป็นคนเจ้าความคิด มักคิดพลุ่งพล่านไปในเรื่องอะไรต่อมิอะไรต่าง ๆ มากมาย จิตใจไม่ค่อยมีโอกาสที่จะสงบนิ่งลงได้เลย

สัทธาจริต บุคคลผู้เป็นสัทธาจริตย่อมเป็นผู้ประกอบไปด้วยกุศลธรรม ธรรมอันดีซึ่งซ่อนอยู่ในดวงใจของเขา ดังต่อไปนี้

มุตฺตจาคตา เป็นคนยอมเสียสละ ไม่มีความกังวลห่วงใยในสิ่งทั้งปวง

อริยานำ ทสฺสนกามตา เป็นคนมีศรัทธาอันแรงกล้า ปรารถนาที่จะได้พบเห็นพระอริยเจ้าทั้งหลายอย่างยิ่งยวด

สทฺธมฺมโสตุกามตา เป็นคนมีความปรารถนาที่จะได้สดับตรับฟังพระธรรมเทศนาอันมีเนื้อความเกี่ยวเนื่องกับพระนิพพาน ซึ่งเป็นเรื่องที่โน้มน้าวใจตนให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ในห้วงวัฏสงสาร

ปาโมชฺชพหุลตา เป็นคนที่มากไปด้วยความปรีดาปราโมทย์เป็นอย่างยิ่ง ในเมื่อได้มีโอกาสพบเห็นพระอริยเจ้าและได้สดับตรับฟังพระสัทธรรมเทศนา

อสฐตา เป็นคนไม่โอ้อวด ไม่มีนิสัยพูดพล่อย พร่ำแต่อวด คุณงามความดีของตัว

อมายาวิตา เป็นคนไม่มีเล่ห์ ไม่มีมายา

ปสาโท เป็นคนมีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย หรือ ในท่านผู้มีพระคุณ เช่น มารดา บิดา ครูบาอาจารย์อย่างแท้จริง

พุทธิจริต บุคคลผู้เกิดมาแล้วและปรากฏว่าเขาเป็นผู้มีพุทธิจริต ย่อมมีความเป็นไปแห่งธรรมคือ ความดีความเลวซึ่งซ่อนอยู่ในส่วนลึกแห่งดวงใจของเขาดังนี้

โสวจสฺสตา เป็นคนว่านอนสอนง่าย ยอมรับฟังคำแนะนำสั่งสอนที่มีประโยชน์ด้วยดีถึงแม้ท่านผู้สั่งสอนนั้น จะไม่ใช่เป็นบิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ญาติสนิทมิตรสหายก็ตาม หากคำตักเตือนแนะนำนั้นประกอบด้วยประโยชน์เกื้อกูลและความดีงามแก่ตนแล้ว ก็ยอมรับเอาทั้งสิ้น

กลฺยาณมิตฺตตา เป็นคนมีปัญญา เลือกคบเอาแต่คนดีเป็นเพื่อน ไม่ปรารถนาที่จะคบคนพาลคนเลว หากว่าเป็นคนดีแล้วก็ยอมรับเอาเป็นมิตรของตนได้ในทันที โดยไม่มีการเลือกชั้นวรรณะว่าเป็นไพร่หรือผู้ดี

โภชเนมตฺตญฺญุตา เป็นคนมีปัญญา รู้จักประมาณในการรับอาหารที่เขาให้ และรู้จักประมาณในการบริโภค ไม่มีความประมาท ไม่มีความปรารถนาใหญ่จนเกิดทุกข์ภัยแก่ตัว

สติสมฺปชญฺญ เป็นคนระวังตัว จะทำอะไรก็คิดหน้าคิดหลังประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะในทุกที่ทุกสถานและในกาลทุกเมื่อ

ชาคริยานุโยโค เป็นคนไม่มีความเกียจคร้าน หมั่นประกอบความเพียร มีจิตใจตื่นอยู่เป็นนิตย์ในกิจที่ดีงาม

สำเวโค มักเกิดความสังเวชใจ เกิดความเบื่อหน่ายในกิริยาที่ตนจะต้องท่องเที่ยวไปในวัฏสงสารเห็นทุกข์โทษภัยในการที่ตนจะต้องประสบกับความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไปโดยไม่มีวันสิ้นสุด

โยนิโสปธานำ ปรารถนาที่จะพ้นจากกองทุกข์ จึงหมั่นประกอบความเพียร โดยเหมาะโดยควร คือ หมั่นสร้างสมอบรมคุณงามความดี ให้เกิดมีขึ้นกับตนโดยการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เพื่อให้ได้ประสบคติที่ดีงามในภพชาติเบื้องหน้าต่อไป จนกว่าจะเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นแดนบรมสุข ปราศจากทุกข์ โดยประการทั้งปวง

5.4 คู่แห่งจริต

ในจริตทั้ง 6 อย่าง ท่านสงเคราะห์ด้วยความเสมอภาคกันได้เป็น 3 คู่ คือ

ราคจริต กับ สัทธาจริต

โทสจริต กับ พุทธิจริต

โมหจริต กับ วิตกจริต

ราคจริต กับ สัทธาจริต ที่จัดว่ามีความเสมอภาคกันนั้น คือ ราคะเป็นหัวหน้าในฝ่ายอกุศล สัทธาก็เป็นหัวหน้าเหมือนกัน แต่เป็นหัวหน้าทางฝ่ายกุศล ราคะย่อมแสวงหาในทางกามคุณ สัทธาก็แสวงหาเหมือน

กัน แต่แสวงหาบุญ คือ กุศลกรรม มีทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น ราคะติดใจในสิ่งที่ไร้สาระไร้ประโยชน์ฉันใด สัทธาก็เลื่อมใสในสิ่งที่เป็นสาระเป็นประโยชน์ฉันนั้น

โทสจริต กับ พุทธิจริต (หรือปัญญาจริต) ที่จัดว่ามีความเสมอภาคกันนั้น คือ โทสะมีการเบื่อหน่าย แต่เป็นการเบื่อหน่ายในสิ่งที่ไม่ชอบ ถ้าสิ่งใดยังชอบอยู่ก็ไม่เบื่อหน่าย ส่วนปัญญา มีการเบื่อหน่ายเหมือนกัน คือ เบื่อหน่ายในสังขารธรรมทั้งปวง ไม่ใช่ว่าเลือกเบื่อหน่ายบ้าง ไม่เบื่อหน่ายบ้างเหมือนอย่างโทสะ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า โทสจริต เบื่อหน่ายด้วยอำนาจแห่งโมหะ ซึ่งเป็นทางให้ถึงอบาย ส่วนพุทธิจริตนั้น ก็เบื่อหน่ายเหมือนกัน แต่ว่าเบื่อหน่ายด้วยอำนาจแห่งปัญญาซึ่งเป็นทางให้ถึงสวรรค์ ตลอดจนถึงพระนิพพานก็ได้ นี่เป็นประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง โทสะเป็นธรรมที่เกิดเร็ว ดุจไฟไหม้ฟางลุกโพลงขึ้นในทันใด ฝ่ายปัญญาก็เป็นธรรมที่เกิดเร็วเหมือนโทสะ คือ เกิดสว่างจ้ารู้แจ้งขึ้นมาในทันใดนั้นเหมือนกัน

โมหจริต กับ วิตกจริต ที่จัดว่ามีความเสมอภาคกันนั้น คือ โมหะมีอาการสงสัย ลังเลใจอยู่ ส่วนวิตกก็คิดแล้วคิดอีก อันเป็นอาการที่คล้ายกับลังเลไม่แน่ใจเช่นเดียวกัน

อีกประการหนึ่ง โมหะมีอาการฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ส่วนวิตกก็คิดอย่างนี้ อย่างนั้น หรืออย่างโน้น อันเป็นอาการคิดพล่านไปเช่นเดียวกัน ดังนี้จึงว่ามีความเสมอภาคกัน

5.5 กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริต

กัมมัฏฐานทั้ง 40 กอง ท่านแสดงไว้ให้เหมาะสมกับจริตอัธยาศัย เมื่อใดอารมณ์จิตข้องอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้น ให้เลือกสรรกัมมัฏฐานที่เหมาะสมมาหักล้างอารมณ์นั้น ๆ เพื่อใจจะได้หยุดนิ่งได้ง่าย กัมมัฏฐานทั้ง 40 กอง ที่ท่านแยกไว้เป็นหมวดเป็นกอง มีดังนี้

อสุภกัมมัฏฐาน 10 อนุสติ 10 กสิณ 10 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตุววัตถาน 1 พรหมวิหาร 4 อรูป 4 รวมเป็น 40 กอง กัมมัฏฐานทั้ง 40 กอง ท่านจำแนกแยกเป็นหมวดไว้ เพื่อให้เหมาะสมกับจริตนั้น ๆ มีดังนี้

5.5.1 ราคจริต

ท่านจัดกัมมัฏฐานที่เหมาะสมไว้ 11 อย่าง คือ อสุภกัมมัฏฐาน 10 กับกายคตาสติกัมมัฏฐาน 1

ก. อสุภกัมมัฏฐาน 10 คือ การพิจารณาซากศพในลักษณะต่าง ๆ กัน รวม 10 ลักษณะ เริ่มตั้งแต่ศพที่ขึ้นอืด ศพที่มีสีเขียวคล้ำ ศพที่มีน้ำเหลืองไหล ศพที่ฉีกขาดจากกันเป็นสองท่อน ศพที่ถูกสัตว์ทึ้ง ศพที่อวัยวะกระจัดกระจาย ศพที่ถูกสับฟันด้วยอาวุธ ศพที่มีเลือดไหล ศพที่มีหนอนคลาคล่ำ ศพที่เหลือแต่กระดูก

ข. กายคตาสติกัมมัฏฐาน คือ การกำหนดพิจารณากายนี้ ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ คือ อาการ 32 มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต

ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง น้ำดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำมันไขข้อ น้ำปัสสาวะ ว่าไม่สะอาด ไม่งาม น่าเกลียด อันทำให้รู้เท่าทันสภาพของกายนี้ ไม่ให้หลงไหลมัวเมา

5.5.2 โทสจริต

คนใจร้อน มักโกรธ หรือในขณะนั้นมีอารมณ์โกรธขัดเคืองเกิดขึ้น อันเป็นอุปสรรคต่อการเจริญภาวนา ท่านให้ใช้กัมมัฏฐาน 8 อย่าง คือ พรหมวิหาร 4 และวรรณกสิณ 4 เพื่อระงับดับโทสะจะเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของแต่ละคน อารมณ์โทสะก็จะค่อย ๆ คลายตัวระงับไปจนกระทั่งใจหยุดนิ่งในที่สุด

ก. พรหมวิหาร 4 คือ ธรรมที่แผ่ออกไปในมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างเสมอกันไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต ประกอบด้วย

1. เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข
2. กรุณา ความปรารถนาให้สัตว์ที่ตกยากมีทุกข์ให้พ้นทุกข์
3. มุทิตา ความยินดีในเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข
4. อุเบกขา ความเป็นกลางต่อสุขทุกข์ของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย

ข. วรรณกสิน 4 อันประกอบด้วย นีลกสิณ (สีเขียว) ปิตกสิณ (สีเหลือง) โลหิตกสิณ (สีแดง) โอทากสิณ (สีขาว)

5.5.3. โมหจริตและวิตกจริต

เป็นลักษณะของผู้ที่มีอารมณ์ตกอยู่ในอำนาจความหลงและครุ่นคิดตัดสินใจอะไรไม่เด็ดขาด ท่านให้เจริญอานาปานสติอย่างเดียว

อานาปานสติ คือ การเอาสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์

5.5.4. สัทธาจริต

ผู้ที่มีความประพฤติตั้งอยู่บนความเชื่อ เชื่อโดยปกติ บูชาความเชื่อ ท่านให้เจริญกัมมัฏฐาน 6 อย่าง ที่เรียกว่าอนุสติ (อารมณ์ดีงามที่ควรระลึกถึงเนือง ๆ) มีพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ

ก. พุทธานุสติ ระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพิจารณาคุณของพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าเป็นอารมณ์

ข. ธัมมานุสติ ระลึกถึงพระธรรมและพิจารณาคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์

ค. สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์และพิจารณาคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์

ง. สีลานุสติ ระลึกพิจารณาศีลของตนที่ได้ประพฤติไม่ด่างพร้อย

จ. จาคานุสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาค พิจารณาคุณธรรม คือ ความเผื่อแผ่เสียสละที่มีในตนเป็นอารมณ์

ฉ. เทวตานุสติ ระลึกถึงเทวดา คือพิจารณาถึงคุณธรรมของตนเปรียบเทียบกับคุณธรรม ของเทวดาทั้งหลายเป็นตัวอย่าง

5.5.5 พุทธิจริต

คนมีปัญญาเฉลียวฉลาด คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล และมีปฏิภานไหวพริบดี ท่านให้เจริญกัมมัฏฐาน 4 อย่าง คือ มรณานุสติ อุปสมานุสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุวัตถาน

ก. มรณานุสติ คือ การระลึกถึงความตาย ความแตกดับของสังขารเป็นอารมณ์

ข. อุปสมานุสติ คือ การระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบคือพระนิพพาน พิจารณาคุณของพระนิพพาน อันเป็นที่หายร้อน ดับกิเลส ปราศจากทุกข์ เป็นอารมณ์

ค. อาหาเรปฏิกูลสัญญา การพิจารณาความเป็นปฏิกูลของอาหาร

ง. จตุธาตุวัตถาน การพิจารณาธาตุทั้ง 4 ที่ปรากฏในร่างกาย จนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงกองธาตุ โดยปราศจากความจำว่าเป็น ชาย หญิง สัตว์ บุคคล เรา เขา

กัมมัฏฐานที่เหมาะกับจริตทั้ง 6 จัดเป็นหมวดไว้ 5 หมวด รวมกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตโดยเฉพาะจริตนั้น ๆ รวมได้ 30 อย่าง หรือ 30 กอง กัมมัฏฐานทั้งหมดมี 40 กอง ที่เหลืออีก 10 กอง เป็นกัมมัฏฐานกลาง คือ กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับทุกจริต

กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับทุกจริต เป็นกัมมัฏฐานที่เป็นกลาง ๆ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะหนักไปทางจริตประเภทไหน ก็สามารถเลือกสรรมาปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย อรูปกัมมัฏฐาน 4 ภูตกสิณ 4 อาโลกสิณ 1 อากาสกสิณ 1 รวมเป็น 10 อย่าง

ก. อรูปกัมมัฏฐาน 4 คือ การเอาอารมณ์ที่ไม่มีรูปมาเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของใจ ประกอบด้วย

1. อากาสานัญจายตนะ กำหนดช่องว่างอันหาที่สุดมิได้ ซึ่งเกิดจากการเพิกกสินออกไปเป็นอารมณ์

2. วิญญาณัญจายตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุดไม่ได้ คือ เลิกกำหนดที่ว่างเลยไปกำหนดวิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทนเป็นอารมณ์

3. อากิญจัญญายตนะ กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลย คือ เลิกกำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์ เลยไปกำหนดความไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

4. เนวสัญญานาสัญญายตนะ เข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ เลิกกำหนดแม้แต่ภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ สำหรับอรูปกัมมัฏฐาน นี้ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่งกสิณจนได้ฌานที่ 4 มาแล้ว จึงจะสามารถเจริญกัมมัฏฐานหมวดนี้ได้

ข. ภูตกสิณ 4 (กสิณ คือ มหาภูตรูป) มีปฐวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม)

ค. อาโลกสิณ กำหนดแสงสว่างเป็นอารมณ์ การกำหนดนิมิตเป็นดวงแก้วใส หรือองค์พระแก้วใส ก็เป็นกสิณในข้อนี้

ง. อากาสกสิณ กำหนดช่องว่างเป็นอารมณ์ ดังจะเห็นได้ว่า กัมมัฏฐานที่เป็นกลาง ๆ เหมาะกับทุกคนในโลก มีเพียง 10 อย่าง นอกเหนือจากนั้นต้องเลือกให้เหมาะกับจริต จึงจะก้าวหน้าในการปฏิบัติ ในบรรดา 10 อย่างนี้ ตัดอรูปกัมมัฏฐาน 4 ออกไป เพราะผู้ที่สามารถนำมาปฏิบัติได้ต้องได้รูปฌาน 4 เสียก่อน จึงเหลือเพียง 6 อย่าง คือ ภูตกสิณ 4 อาโลกสิณ 1 อากาสกสิณ 1

พระมงคลเทพมุนีท่านได้เลือกเอาอาโลกสิณ คือ ดวงแก้วใสและองค์พระแก้วใส มาเป็นหลักในการสอนภาวนา เพื่อให้เหมาะกับคนทุกจริตในโลก นับเป็นวิธีการที่ชาญฉลาดยอดเยี่ยมเป็นอย่างมาก ถือเป็นอุปการคุณอย่างยิ่งต่อนักปฏิบัติทั้งหลายในยุคนี้ ที่ได้มาประสบพบวิธีการที่ลัดและตรงที่สุดในการมุ่งตรงต่อหนทางพระนิพพาน

บทที่ 6
สัปปายะในการรักษา
กัมมัฏฐาน

บทที่ 6
สัปปายะในการรักษากัมมัฏฐาน

6.1 ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม
6.2 สถานที่ควรไป (โคจร) และไม่ควรไป (อโคจร)
6.3 ถ้อยคำอันไม่สมควร และถ้อยคำอันสมควร
6.4 บุคคลที่ไม่สมควร และบุคคลที่สมควร
6.5 อาหารที่ไม่สมควร และอาหารสมควรบริโภค
6.6 อากาศที่ไม่สบาย และอากาศที่สบาย
6.7 อิริยาบถที่ไม่สบาย และอิริยาบถที่สบาย

แนวคิด

1. บุคคลควรประคองสมาธิให้ได้ตลอดทั้งวัน โดยการจะรักษาสมาธิไว้ได้จะเกี่ยวพันกับกิจกรรมประจำวัน

2. กิจกรรมรักษาสมาธิมีอยู่ 7 หัวข้อคือ

1. อาวาส ที่อยู่ ที่อาศัย ที่หลับและที่นอน
2. โคจร สถานที่ที่ควรไป
3. ภัสสะ ถ้อยคำ
4. ปุคคละ บุคคล
5. โภชนะ อาหาร
6. อุตุ ฤดู
7. อิริยาบถ การเดิน นั่ง นอน

โดยกิจกรรมทั้ง 7 หัวข้อจะทำให้สามารถรักษาสมาธิได้ตลอดทั้งวัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการประคองนิมิตในสมาธิ
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถประคองนิมิตไว้ได้ตลอดทั้งวัน

บทที่ 6
สัปปายะในการรักษากัมมัฏฐาน

การประคองรักษาสมาธิ มีความสำคัญในการช่วยให้การนั่งสมาธิในรอบต่อ ๆ ไป การที่เรารักษาสมาธิของเราให้ต่อเนื่องจะทำให้ใจของเรามีความละเอียดประณีตไปตามลำดับ จนเมื่อใจของเรามีความละเอียดเพียงพอ ก็จะเข้าถึงธรรมแต่การที่เราจะทำให้สมาธิต่อเนื่องตลอดทั้งวันนั้นจะมีความสัมพันธ์กับการทำกิจกรรมของเราในแต่ละวัน สิ่งที่เราคิด พูด ทำ ทุกอย่างจะมีผลต่อการรักษาสมาธิของเราให้คงอยู่ต่อไป เนื้อหาในบทเรียนจะให้คำแนะนำว่า เราควรจะทำอย่างไรในชีวิตประจำวันเพื่อให้สมาธิของเรามีความละเอียดอยู่ตลอดเวลา

สิ่งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมต่อการเจริญภาวนา

นักศึกษาควรเรียนรู้สิ่งที่ไม่เหมาะแก่การเจริญสมาธิ (อสัปปายะ) และสิ่งที่เหมาะแก่การเจริญภาวนา (สัปปายะ) ที่เป็นเครื่องช่วยในระหว่างประคองใจรักษาสมาธิของเราให้คงอยู่ ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายไว้ว่าเป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้รักษาสมาธิของเราไว้ได้ คือ ช่วยรักษานิมิตในการทำสมาธิตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงขั้นเป็นปฏิภาคนิมิต ซึ่งแบ่งออกเป็น 7 หัวข้อ คือ

1. อาวาส ที่อยู่ ที่อาศัย ที่หลับและที่นอน
2. โคจร สถานที่ที่ควรไป
3. ภัสสะ ถ้อยคำ
4. ปุคคละ บุคคล
5. โภชนะ อาหาร
6. อุตุ ฤดู
7. อิริยาบถ การเดิน นั่ง นอน

6.1 ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม

มีข้อแนะนำว่า ผู้ปฏิบัติเข้าไปพักอาศัยอยู่ในสถานที่ใด นิมิตที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็สูญหายไป สติที่ยังไม่ปรากฏก็ไม่ปรากฏขึ้น จิตใจที่ยังไม่สงบ ยังไม่ตั้งมั่น ก็ยังคงไม่มั่นคงเหมือนเดิม สถานที่เหล่านั้นเป็น “อสัปปายะ” ไม่เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ

ส่วนสถานที่ใด ผู้ปฏิบัติเข้าไปพักอาศัยอยู่แล้ว นิมิตที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งมั่นอยู่ได้ไม่หายไป สติที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏขึ้น จิตใจที่ยังไม่สงบไม่ตั้งมั่น ก็มีความสงบตั้งมั่นได้ สถานที่เหล่านั้นเป็น “สัปปายะ” แก่ผู้ปฏิบัติ

สถานที่อยู่จึงมีผลต่อความละเอียดของใจ ลักษณะของพื้นที่ที่เป็นสัปปายะมีข้อแนะนำดังต่อไปนี้ คือ

1. ความสะอาดของสถานที่ปฏิบัติธรรม สถานที่ที่สะอาดจะมีผลทำให้สภาพจิตใจผ่องใสมากขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรม ควรเลือกสถานที่หรือควรทำสถานที่อยู่นั้นให้สะอาด เพราะจะมีผลทำให้จิตใจของเราสะอาด คือสะอาดทั้งภายนอกและสะอาดทั้งภายใน

ดังตัวอย่างตรงนี้ เราจะพบได้จากคุณยายมหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูงที่ท่านมีคุณธรรมในการดูแลรักษาความสะอาดอย่างสูง โดยอาคารสถานที่สิ่งของของท่านทุกอย่างจะมีความสะอาดทุกด้านตั้งแต่ด้านบนหลังคาจนถึงใต้ถุนบ้าน นิสัยความรักในการทำความสะอาดทำให้จิตใจของท่านหยุดนิ่งได้ง่าย

2. ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสถานที่ปฏิบัติธรรม ควรเลือกหรือควรดูแลสถานที่ให้มีความเป็นระเบียบ ไม่รกเหมือนรังหนู

6.2 สถานที่ควรไป (โคจร) และไม่ควรไป (อโคจร)

โคจร คือ บุคคลหรือสถานที่ที่บุคคลควรไปมาหาสู่ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เข้าไปแล้วมีผลทำให้กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ภายในเกิดฟุ้งขึ้น ใจไม่สงบก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ปฏิบัติ และเป็นเหตุนำความเศร้าหมองมาสู่ใจนานาประการ สถานที่นั้นเป็นสถานที่ไม่ควรไป

สำหรับสถานที่ที่ไม่เหมาะแก่สาธุชนในการเข้าไป อันจะเป็นเหตุให้ธรรมะหายไป คือ แหล่งของสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับอบายมุขทั้ง 6 ประการ ได้แก่

1. สถานที่เที่ยวกลางคืน

สถานที่เที่ยวกลางคืน หมายถึง การไปเที่ยวเตร็ดเตร่หาความสำราญในเวลากลางคืน ตามแหล่งบริการที่ส่งเสริมให้เกิดตัณหาราคะ ความกำหนัดและกามารมณ์ ปัจจุบันแหล่งบริการประเภทนี้มีอยู่มากมาย ทั้งในเมืองใหญ่และในชนบท และมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันไป เช่น บาร์ ผับ อาบอบนวด ดิสโก้เธค ไนต์คลับ ฯลฯ

2. สถานที่ที่มีการละเล่น

การดูการละเล่น หมายถึง การดูมหรสพต่าง ๆ นั่นเอง พึงเข้าใจว่าพระพุทธองค์ไม่ได้ทรงห้ามเรื่องนี้โดยเด็ดขาด อาจจะไปดูบ้างเป็นครั้งคราว เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจก็ไม่ถือเป็นเรื่องเสียหาย สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงชี้โทษ คือการหมกมุ่นกับสิ่งบันเทิงเริงรมย์เหล่านี้ทำให้ใจหมกมุ่น คิดวนอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ใจจะเศร้าหมอง เมื่อใจเศร้าหมองก็เป็นเหตุปิดทางมรรคผลและไปสู่อบาย ซึ่งลักษณะของผู้ที่เป็นอย่างนี้ จะเป็นดังนี้ คือ

2.1 รำที่ไหนไปที่นั่น
2.2 ขับร้องที่ไหนไปที่นั่น
2.3 ประโคมที่ไหนไปที่นั่น
2.4 เสภาที่ไหนไปที่นั่น
2.5 บรรเลงที่ไหนไปที่นั่น
2.6 เถิดเทิงที่ไหนไปที่นั่น

ใครก็ตามที่มีพฤติกรรมอย่างนี้ย่อมฟ้องว่า ใจของเขาหมกมุ่นและฟุ้งซ่านเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ทำให้ใจของเขาเศร้าหมองเนือง ๆ ธรรมะจะไม่ก้าวหน้า และเข้าถึงธรรมได้ยาก

3. สถานที่มีการเล่นการพนัน

การเล่นการพนัน มีแต่โทษอย่างเดียว หาคุณไม่ได้ ผู้ที่ติดการพนันจะมีใจที่เศร้าหมองอย่างมากเพราะจิตของผู้เล่นการพนัน จะเป็นมิจฉาสมาธิอย่างแรง ผู้ที่เข้าวงการพนันทุกคนต่างหวังที่จะเข้าไปได้ ไม่มีใครหวังที่จะไปเสีย นั่นคือ มุ่งที่จะทำให้คนอื่นฉิบหายนั่นเอง แต่ในที่สุดความฉิบหายก็ย้อนมาสู่ตนเองอย่างหนีไม่พ้น ใครก็ตามที่เข้าไปมีส่วนร่วมย่อมทำให้จิตเศร้าหมอง นอกจากไม่ได้สัมมาสมาธิแล้วตายไปยังไปตกนรกลึกคือไปนรกขุม 6

4. สถานที่ที่บุคคลเสพสุรา เป็นสถานที่ที่รวมของผู้ที่มีใจเศร้าหมอง ขาดสติ

5. สถานที่มีคนพาล

ท่านกล่าวกันว่า บุคคลที่อยู่ใกล้คนชั่ว จิตใจจะซึมซับความชั่วได้ง่ายกว่า ความดีเพราะมีลักษณะตามกระแส ดังนั้นใครก็ตามที่คบคนชั่วเป็นมิตร ย่อมจะถูกชักนำให้ทำความชั่วได้ง่าย เป็นทางมาแห่งความเสื่อมของมรรคผลนิพพาน

ดังตัวอย่างของบุตรเศรษฐี ที่มีทรัพย์ถึง 80 โกฏิ แต่เพราะอาศัยมิตรที่เป็นพาลชักชวนเข้าสู่วงเหล้าภายหลัง เมื่อเข้าสู่จึงต้องเป็นขอทาน เสื่อมจากมรรคผล พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าหากเขาได้เข้าสู่เพศพรหมจรรย์ตั้งแต่ยังหนุ่ม จะได้เป็นพระอรหันต์ แต่หากไม่บวชแต่ยังหนุ่ม มาบวชเมื่อเริ่มมีอายุ จะได้เป็นพระอนาคามี ในบั้นปลายก่อนทรัพย์จะหมดไป ได้เข้ามาบวชแล้วจะได้เป็นพระสกทาคามี แต่สุดท้ายต้องพลาดจากมรรคผลเพราะอาศัยคนพาล ท่านจึงว่า การเสพคบคนพาลนั้นเป็นโทษมากเพราะเป็นการปิดทางมรรคผลนิพพาน

6.สถานที่ที่เป็นที่รวมของคนเกียจคร้านในการทำงาน

การทำงานและการประกอบอาชีพเป็นหน้าที่ของทุกคนเนื่องจากทุกคนมีชีวิตอยู่ได้ด้วยปัจจัย 4 การทำงานประกอบอาชีพ ก็เพื่อหาทรัพย์สินมาเป็นเครื่องแลกเปลี่ยนปัจจัย 4 เพื่อสงเคราะห์ญาติมิตรเพื่อนฝูง ตลอดจนเพื่อบริจาคเป็นทานกุศล สั่งสมบุญไว้ในภพเบื้องหน้าต่อไป

คนที่เกียจคร้านในการทำงาน หรือทำงานคั่งค้าง เกียจคร้านในการทำมาหากิน ปล่อยเวลาให้ล่วงไป โดยเปล่าประโยชน์ ถือว่าเป็นคนที่ตายแล้วทั้งทางด้านความคิดและความดี

คนบางคนเกียจคร้านในการทำมาหากินทั้ง ๆ ที่ยากจน ยังหาวิธีเอาตัวรอดด้วยการเอาเปรียบผู้อื่น ทำลายสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อประโยชน์ของตัว คนที่เป็นคนเกียจคร้านจึงเอาดีไม่ได้ เพราะกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ย่อมเบียดบังใจ ทำให้เห็นธรรมะในตัวได้ยาก

โคจรและอโคจรสำหรับพระภิกษุสงฆ์

โคจร หมายถึง บุคคลหรือสถานที่ซึ่งพระภิกษุควรไปมาหาสู่ หรือสิ่งที่พระภิกษุควรเข้าไปเกี่ยวข้อง พระภิกษุที่ตั้งอยู่ในโคจรควรเข้าไปเฉพาะที่ที่ควรไปเท่านั้น เช่น สถานที่ หรือบุคคลที่อำนวยประโยชน์ต่อการศึกษา ค้นคว้าหรือการประพฤติพรหมจรรย์ของพระภิกษุโดยตรง

โคจรท่านแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. โคจรที่ควรเข้าไปอาศัย
2. โคจรที่ควรรักษา
3. โคจรที่ควรใส่ใจ

1. โคจรที่ควรเข้าไปอาศัย หมายถึง กัลยาณมิตรที่ถึงพร้อม ด้วยกถาวัตถุ 10 ประการที่จะกล่าวข้างหน้า

2. โคจรที่ควรรักษา หมายถึงมรรยาทหรืออาจาระที่ดีงามของพระภิกษุ เช่น การเดินสงบเสงี่ยม สายตาทอดลงต่ำ ไม่เหลียวซ้ายแลขวา ดูหญิงดูชาย หรือสิ่งของต่าง ๆ จนปราศจากความสำรวม

3. โคจรที่ควรใส่ใจ คือที่ที่ใจควรเที่ยวไป ในที่นี้ท่านหมายถึงสติปัฏฐาน 4 คือ

3.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งสติตามเห็นกายในกายหรือกายต่าง ๆ ที่ซ้อนกันอยู่ในกายมนุษย์นี้ นับตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียด กายฝัน จนกระทั่งถึงกายธรรมระดับต่าง ๆ

3.2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งสติตามเห็นเวทนาในเวทนา คือความรู้สึกสุขทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ของกายต่าง ๆ ที่ซ้อนกันอยู่ในกายมนุษย์นี้

3.3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งสติตามเห็นจิตในจิต คือดวงจิตของกายต่าง ๆ ที่ซ้อนกันอยู่ในกายมนุษย์

3.4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการตั้งสติตามเห็นธรรมในธรรม คือดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายต่าง ๆ ตั้งแต่กายมนุษย์จนถึงกายธรรม

ตรงกันข้ามกับโคจรคืออโคจร

อโคจรหมายถึงบุคคลหรือสถานที่ที่ซึ่งพระภิกษุไม่ควรเข้าไปมาหาสู่ มี 6 อย่าง คือ หญิงแพศยา (โสเภณี) หญิงหม้าย สาวเทื้อ (สาวแก่) ภิกษุณี บัณเฑาะก์ และร้านสุรา ในสภาพสังคมปัจจุบันอโคจรนั้นมีอยู่มากมายเกินกว่า 6 อย่างดังกล่าว เช่น ในโรงมหรสพ สถานเริงรมย์ต่าง ๆ และศูนย์การค้าเป็นต้น พระภิกษุไม่ควรจะเข้าไปเพราะเป็นเหตุแห่งความฟุ้งซ่านทางใจ การนิมิตจะเห็นผิดได้ง่ายเพราะได้จดจำสิ่งที่ไม่เป็นทางมาแห่งกุศล และอันตรายย่อมเกิดแก่ภิกษุที่ไม่เที่ยวไปในที่ที่ควรไป

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวเปรียบพระภิกษุผู้เที่ยวไปในอโคจรว่า “เหมือนโคที่เที่ยวไปในถิ่นเสือ และราชสีห์ หรือเหมือนเต่าปลา ที่เที่ยวไปในเขตของชาวประมง เป็นต้น”

อย่างไรก็ตาม สถานที่อโคจร ถ้าเขานิมนต์ด้วยกิจอันสมควร พระภิกษุก็สามารถไปปฏิบัติหน้าที่ในฐานะนักบวชได้ แต่จะต้องไม่ไปด้วยเรื่องอื่นนอกจากกิจนิมนต์ เช่น ไปสนทนาปราศรัยอย่างสามัญชนทั่วไป เพราะอาจจะถูกเข้าใจว่า มีความประพฤติผิดพระธรรมวินัย เป็นพระภิกษุที่น่ารังเกียจ

6.3 ถ้อยคำอันไม่สมควร และสมควร

สำหรับถ้อยคำอันไม่สมควรนั้นท่านแบ่งไว้เป็นสองส่วนคือ

1. ติรัจฉานกถา ติรัจฉานกถาเป็นถ้อยคำที่เป็นเครื่องขัดขวางกับมรรคผลนิพพานนั้น มีดังนี้

1) พูดเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับกษัตริย์ รวมถึงราชตระกูล

2) พูดเรื่องโจรต่าง

3) พูดเรื่องมหาอำมาตย์ราชมนตรีที่เป็นคณะรัฐบาล

4) พูดเรื่องทหารตำรวจ

5) พูดเรื่องภัยต่าง ๆ

6) พูดเรื่องยุทธศาสตร์การรบ

7) พูดเรื่องอาหารการกิน มีข้าวและกับ เป็นต้น

8) พูดเรื่องเครื่องดื่มต่าง ๆ เช่น น้ำดื่มและสุรา

9) พูดเรื่องเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มต่าง ๆ

10) พูดเรื่องที่หลับที่นอน

11) พูดเรื่องระเบียบดอกไม้ต่าง ๆ

12) พูดเรื่องกลิ่นหอมต่าง ๆ

13) พูดเรื่องวงศ์ญาติ

14) พูดเรื่องยวดยานต่าง ๆ

15) พูดเรื่องหมู่บ้านต่าง ๆ

16) พูดเรื่องนิคมต่าง ๆ

17) พูดเรื่องจังหวัดต่าง ๆ

18) พูดเรื่องชนบทต่าง ๆ

19) พูดเรื่องผู้หญิง

20) พูดเรื่องผู้ชาย

21) พูดเรื่องความกล้าหาญ

22) พูดเรื่องถนนสายต่าง ๆ และผู้คนในถนนสายนั้น

23) พูดเรื่องท่าน้ำหรือเรื่องของคนรับใช้

24) พูดเรื่องวงศาคณาญาติที่ล่วงลับไปแล้ว

25) พูดเรื่องอื่น ๆ โดยเว้นจากเรื่องแรกและเรื่องหลัง

26) พูดเรื่องใครเป็นผู้สร้างโลกหรือแผนที่โลก

27) พูดเรื่องมหาสมุทรเป็นคำถามว่า ทำไมมหาสมุทรจึงเรียกสาคร คำตอบก็คือเพราะพระเจ้าสาครเป็นผู้สร้าง เป็นต้น

28) พูดเรื่องความเจริญและความเสื่อมว่า การกระทำดังนี้เป็นเหตุแห่งความเสื่อม การกระทำดังนี้เป็นเหตุแห่งความเจริญ เป็นต้น

29) พูดเรื่องป่า

30) พูดเรื่องภูเขา

31) พูดเรื่องแม่น้ำ

32) พูดเรื่องเกาะต่าง ๆ

ติรัจฉานกถาทั้ง 32 ประการดังที่ได้กล่าวมานี้ แม้ว่าบางอย่างจะเป็นประโยชน์ในทางโลกได้ก็จริง แต่ทว่าในด้านทางธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติแล้ว ก็เป็นอุปสรรคอย่างยิ่ง ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า เป็นติรัจฉานกถา ส่วนในด้านการปริยัตินั้นเล่า ส่วนมากก็คงเป็นอุปสรรคได้เช่นเดียวกัน กล่าวคือทำให้ไม่ได้รับผลดีเต็มที่จากการศึกษานั้น ๆ ดังนั้น จึงเป็นติรัจฉานกถาฝ่ายด้านปริยัติอีกด้วย

ในติรัจฉานกถาทั้ง 32 นี้ ถ้าหากว่าได้กล่าวปรารภถึงคุณงามความดีของพระมหากษัตริย์หรือผู้ใด ผู้หนึ่งก็ตาม ที่มีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็ดี หรือปรารภถึงผู้มีอิทธิพลยิ่งใหญ่ก็ดี หรือผู้ที่พรั่งพร้อมด้วยทรัพย์ศฤงคารบริวารมากมายปานใดก็ดี เหล่านี้ล้วนแต่ต้องตกอยู่ในห้วงแห่งความตายด้วยกันทั้งนั้น หรือยกขึ้นมากล่าวเปรียบเทียบประกอบการอธิบายข้อธรรมบางอย่างบางประการก็ดี ไม่จัดว่าเป็นโทษแต่ประการใด คงมีแต่การได้รับประโยชน์แต่ฝ่ายเดียว

2. วิคคาหิกกถา

ส่วน “วิคคาหิกกถา” คือถ้อยคำที่ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทกัน เช่น ท่านเป็นผู้ถูกข้าพเจ้าข่มไว้ ข้าพเจ้าดีกว่าท่าน เป็นต้น มุ่งหมายให้เกิดการทุ่มเถียงกันไม่มีที่จบสิ้น เพราะการทุ่มเถียงกันย่อมเป็นการก่อโทสะให้เกิดขึ้นในใจของทั้งสองฝ่าย

วิคคาหิกกถา ล้วนแต่เป็นโทษไร้ประโยชน์ ทั้งฝ่ายด้านปริยัติ และปฏิบัติ ตลอดจนถึงฝ่ายทางโลก กล่าวคือในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อมกับทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วย ครั้นถึงคราวที่จะละจากโลกนี้ไปก็ต้องไปสู่ทุคติภูมิอีก

ดังนั้นผู้ที่มีความประสงค์ใคร่จะวางตนเป็นบัณฑิตหรือสัตบุรุษ ก็ควรเว้นจากถ้อยคำที่เป็นวิคคาหิกกถาเหล่านี้เสีย

3. ถ้อยคำอันสมควรพูด

กถาวัตถุ 10 ประการ ทางที่ถูกต้องควรเว้นคำพูดที่ทำให้ใจเศร้าหมองเสีย ควรพูดแต่คำที่เป็นประโยชน์ต่อใจ เอื้อต่อดวงธรรมองค์พระใสใส ในทางพระพุทธศาสนาท่านแบ่งไว้ 10 ประการเรียกว่ากถาวัตถุ

กถาวัตถุ 10 ชื่อว่า ภัสสสัปปายะ เป็นถ้อยคำไม่ขัดกับมรรคผลนิพพาน มี 10 ประการ ดังนี้คือ

1) พูดเรื่องความมักน้อยในกามคุณ 5 ประการ ไม่พูดเรื่องมักมากในกามคุณ 5 ประการ

2) พูดเรื่องความพอใจตามมีตามได้ในสิ่งของของตนที่ได้มา ที่เกิดจากการมีความพอใจยินดีในทรัพย์ที่ได้มาโดยบริสุทธิ์

3) พูดเรื่องความสงัดทางกาย วาจา ใจ คือ การหลีกเร้นเข้าหาที่วิเวกในการปฏิบัติธรรม เช่น เดินทางไปปฏิบัติธรรมนอกสถานที่ ในถ้ำ ในป่าหรือรีสอร์ท เป็นต้น

4) พูดเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับกามคุณอารมณ์

5) พูดเรื่องการขยันหมั่นเพียรในการทำความดี ในการสร้างบารมี

6) พูดเรื่องศีลที่ตนหรือผู้อื่นรักษาในทางสรรเสริญยกย่อง

7) พูดเรื่องสมาธิ คือพูดเรื่องการทำสมาธิ ผลของการปฏิบัติธรรม

8) พูดเรื่องปัญญา อาจเป็นธรรมะที่ได้ฟังมาจากพระอาจารย์

9) พูดเรื่องวิมุตติ คือ พูดเรื่องผลการปฏิบัติของผู้เข้าถึงดวงวิมุตติเพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น

10) พูดเรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ

กถาวัตถุ 10 ประการดังกล่าวมาแล้วนี้ แม้จะเป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกับมรรคผลนิพพาน แต่ประการใดก็จริง สำหรับนักปฏิบัติไม่ควรพูดมาก ควรพูดแต่พอประมาณ เพื่อจะได้รักษาสมาธิ และปฏิภาคนิมิต ดังนั้นท่านอรรถกถาจารย์จึงได้สั่งไว้ว่า แม้เป็นกถาวัตถุ 10 ก็ตาม ก็จงพูดแต่เพียงพอประมาณ อย่าให้มากเกินไปนัก

6.4 บุคคลที่ไม่สมควรและบุคคลที่สมควร

บุคคลที่ไม่สมควรแก่การเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น มีอยู่ 2 จำพวกด้วยกันคือ

1. บุคคลที่มีปกติชอบบำรุง ประคบประหงม ตกแต่งร่างกาย เพื่อให้เกิดความกำหนัดยินดีแก่ฝ่ายตรงข้าม ไม่ได้ตกแต่งตนเพื่อมุ่งให้เกิดความน่าเลื่อมใสของใจ

2. บุคคลที่มีปกติชอบคุยชอบพูดแต่ในติรัจฉานกถา 32

ทั้ง 2 จำพวกนี้ย่อมทำให้ใจของผู้ปฏิบัติเกิดความหม่นหมอง ไม่สงบโดยแท้ เพราะฉะนั้นบุคคลจำพวกนี่จึงจัดเป็นบุคคลไม่ควรเข้าใกล้

บุคคลที่สมควรแก่การเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ก็มีอยู่ 2 จำพวก คือ

1) บุคคลที่มีปกติไม่ใคร่คุยไม่ใคร่พูด ในเรื่องติรัจฉานกถา

2) บุคคลที่ถึงพร้อมด้วยศีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาคุณ

ทั้ง 2 จำพวกนี้ย่อมทำให้จิตใจของคู่สนทนา เกิดความสงบ เยือกเย็น ผ่องใสได้โดยแท้ ฉะนั้นบุคคลจำพวกนี้จึงจัดเป็นบุคคลสัปปายะ

6.5 อาหารที่ไม่สมควรและอาหารสมควรบริโภค

อาหารที่ไม่สมควรและอาหารสมควรบริโภคในขณะที่กำลังปฏิบัติภาวนาอยู่ ผู้ปฏิบัติบางท่านได้รับประทานอาหารที่มีรสหวานและไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้วก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจมั่นคงและถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้นอาหารที่มีรสหวานนั้นจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสเปรี้ยวนั้นเป็นสัปปายะ

บางท่านเมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้วไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้อาหารที่มีรสหวานแล้วก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจถาวรและมั่นคงยิ่งขึ้น ฉะนั้นอาหารที่มีรสเปรี้ยวนั้น จึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสหวานเป็นสัปปายะ แก่ผู้ปฏิบัตินั้น เป็นต้น

6.6 อากาศที่ไม่สบาย และอากาศที่สบาย

อากาศที่ไม่สบายและอากาศสบายในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติบางท่านเมื่อได้รับอากาศร้อนแล้วก็รู้สึกไม่ใคร่สบายใจ จิตใจที่ยังไม่แจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศเย็นก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใสไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่ง ๆ ขึ้นไป ฉะนั้นอากาศร้อนจึงเป็นอสัปปายะ อากาศเย็นเป็นสัปปายะแก่ผู้ปฏิบัตินั้น

บางท่านเมื่อได้รับอากาศเย็นแล้วรู้สึกไม่สบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใสไม่ตั้งมั่นก็กลับกระสับกระส่ายขุ่นหมองยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศร้อนแล้ว ร่างกายก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใสไม่ตั้งมั่นก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่ง ๆ ขึ้นไป ฉะนั้นอากาศเย็นจึงเป็นอสัปปายะ อากาศร้อนเป็นสัปปายะ แก่ผู้ปฏิบัติ เป็นต้น

6.7 อิริยาบถที่ไม่สบาย และอิริยาบถที่สบาย

ในอิริยาบถ 4 อย่างนั้น ผู้ปฏิบัติบางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนอนแล้วก็ทำให้รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ไม่ใคร่จะได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถอื่น ๆ ก็รู้สึกว่ามีการสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดี ไม่มีนิวรณ์เกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่สบายกายสบายใจ เมื่อปฏิบัติในอิริยาบถเดิน แต่ถ้าอยู่ในอิริยาบถนั่งกับยืนแล้วรู้สึกสบายกายสบายใจ อิริยาบถนั้นก็จัดเป็นสัปปายะแก่ผู้ปฏิบัตินั้น

อนึ่ง ในการปฏิบัติจริง ๆ แล้วต้องปฏิบัติเจริญภาวนาทุก ๆ อิริยาบถอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าหากเราอยู่ในอิริยาบถใดแล้วสัปปายะแก่การทำสมาธิ ก็ให้อยู่ในอิริยาบถนั้นมาก อิริยาบถอื่น ๆ ก็ลดลงตามส่วน

อิริยาบถที่สัปปายะแก่บุคคลส่วนใหญ่ คือการนั่ง เพราะสามารถอยู่ในท่านั่งได้นานที่สุดโดยมีสติมั่นคงเป็นสมาธิดีที่สุด และหากนั่งขัดสมาธิแล้วระยะหนึ่งแล้วเกิดอาการเมื่อย ก็อาจเปลี่ยนเป็นนั่งพับเพียบ ได้ตามสมควรแก่สัปปายะ

ผู้ปฏิบัติที่กำลังประคองรักษานิมิตอยู่ โดยเว้นจากอสัปปายะ 7 แล้วเสพสัปปายะ 7 ประการตามที่ได้อธิบายมานี้แล้ว ต่อจากนี้ไปไม่นานนัก บางท่านก็เข้าถึง “ปฐมมรรค” หรือ “ปฐมฌาน” ได้ แต่หากว่าบางท่านยังไม่เข้าถึง พึงบำเพ็ญ “อัปปนาโกศล” 10 ประการให้เกิดขึ้นในตนอย่างบริบูรณ์

อัปปนาโกศล 10

“อัปปนาโกศล” 10 ประการ มีดังต่อไปนี้

1. จงชำระร่างกายและเครื่องนุ่งห่มให้สะอาด ตลอดจนทำการ ปัดกวาดเช็ดถูสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ไว้ให้หมดจด สะอาดสะอ้าน แล้วจงจัดวางให้เป็นระเบียบเรียบร้อยดูเย็นตา

2. กระทำอินทรีย์ทั้ง 5 โดยมีศรัทธา กับปัญญา วิริยะกับสมาธิ ให้เสมอกันในหน้าที่ของตน ๆ โดยเฉพาะ สำหรับสตินั้นต้องกระทำให้มากยิ่งกว่าธรรมทั้งปวง เพราะกุศลธรรมเหล่านั้นย่อมมีสติเป็นที่พำนัก เป็นเครื่องป้องกันรักษาไม่ให้จิตตกไปสู่นิวรณ์ได้

ตัวอย่างเช่น ถ้ามีศรัทธามากกว่า อินทรีย์อีก 4 อย่าง นั้น ผลก็คือวิริยะซึ่งทำหน้าที่ประคอง สติ สมาธิซึ่งทำหน้าที่ไม่ฟุ้งซ่าน ปัญญาซึ่งทำหน้าที่รู้เห็น รวมทั้งสติซึ่งทำหน้าที่รักษาจิตไว้ ไม่อาจทำหน้าที่ของตน ๆ ได้เต็มขีดขั้น ต้องลดศรัทธาลงด้วยวิธีไม่ใส่ใจ

3. มีความฉลาดในนิมิต คือ

ประการที่ 1 ฉลาดในการทำนิมิตที่ยังไม่เกิดให้เกิด (ฉลาดให้เกิด)

ประการที่ 2 ฉลาดในการรักษานิมิตที่เกิดแล้วมิให้เสื่อม (ฉลาดรักษา)

4. ประคองจิตในเวลาควรประคอง คือ ถ้าเห็นว่าจิตหดหู่ ท้อถอย ตกไปในความเกียจคร้าน ต้องประคองจิตใจด้วยการเจริญธรรมะ 3 ประการ คือ

1) ธัมมวิจยะ นึกถึงธรรมะที่พระเดชพระคุณท่านสอน ตริตรองธรรมนำมาสอนตนให้เกิดกำลังใจ

2) สร้างสมาธิ หักดิบนั่งสมาธิทำความเพียรเรื่อยไป จนใจผ่องใส มีความเบิกบาน

3) สร้างปีติ นึกถึงบุญที่เราได้สร้างไว้ ให้เกิดปีติอิ่มเอมใจ

5. จิตฺตนิคฺคโห ข่มจิตในเวลาควรข่ม คือถ้าเห็นว่าจิตใจฟุ้งซ่าน เพราะศรัทธา วิริยะ ปัญญากล้า ต้องข่มจิตไว้ด้วยการเจริญธรรมะ 3 ประการ คือ

1) ปัสสัทธิ หลับตาให้ใจสงบจากความโลภ ความโกรธและความหลง

2) สมาธิ ทำจิตของตนให้ตั้งมั่น

3) อุเบกขา วางเฉยจากอารมณ์เรื่องราวกวนใจต่าง ๆ

6. เวลาใดรู้สึกว่ามีความเบื่อหน่ายในการเจริญภาวนา เวลานั้นควรปลูกความเชื่อ เลื่อมใสในการเจริญภาวนา เพื่อยังจิตใจให้ร่าเริง โดยนึกถึงสังเวควัตถุ เรื่องที่ทำให้เกิดความสังเวชสลดใจคือ พิจารณาเห็นทุกข์ต่าง ๆ แล้วสลดหรือนึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

7. เวลาใดจิตใจไม่มีการท้อถอย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เบื่อหน่าย ในการเจริญภาวนา เวลานั้นควรประคองใจไว้ให้นิ่งเฉย โดยไม่ต้องยกจิต ข่มจิต และทำจิตใจให้ร่าเริงแต่อย่างใดทั้งสิ้น

8. อสมาหิตปุคคลปริวชฺชนำ เว้นจากบุคคลที่มีจิตใจไม่สงบ มีความประพฤติเหลาะแหละวอกแวก ไม่มั่นคงในการงาน เตร็ดเตร่เที่ยวไป ในสถานที่ต่าง ๆ

9. จงคบหาสมาคมกับผู้ที่มีความประพฤติมั่นคง ไม่จับจด มีจิตผ่องใส ตั้งมั่น

10. จงน้อมใจอยู่แต่ในเรื่องฌานสมาธิ คือมีความพยายาม ดูนิมิตสืบต่อเนื่องกันอยู่เรื่อย ๆ ไม่ขาดสาย

นอกจากบำเพ็ญ “อัปปนาโกศล” 10 ประการแล้ว ให้ระวัง “อุปกิเลส” ของสมาธิ 11 ประการ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างการประคองใจรักษานิมิตดังนี้ คือ

1. วิจิกิจฉา	ความลังเล หรือความสงสัย
2. อมนสิการ	ความไม่ใส่ใจไว้ให้ดี
3. ถีนมิทธะ	ความท้อ และความเคลิบเคลิ้มง่วงนอน
4. ฉิมภิตัตตะ	ความสะดุ้งหวาดกลัว
5. อุพพิละ	ความตื่นเต้นด้วยความยินดี
6. ทุฏฐุลละ	ความไม่สงบกาย ความคะนองหยาบ
7. อัจจารัทธวิริยะ	ความเพียรจัดเกินไป
8. อติลีนวิริยะ	ความเพียรย่อหย่อนเกินไป
9. อภิชัปปา	ความอยาก
10. มานัตตสัญญา	ความนึกไปในสิ่งต่าง ๆ
11. รุปานำ อตินิชฌายิตัตตะ	ความเพ่งต่อรูปจนเกินไป

เปรียบเทียบกับผึ้ง 3 จำพวก

ในการฝึกหัดจิตใจ ประคองรักษานิมิต ควรใช้ความเพียรแต่พอปานกลาง อย่าให้กล้านัก เพราะจะทำให้เป็นเหตุแห่งความฟุ้งซ่าน อย่าให้อ่อนนัก เพราะจะเป็นเหตุแห่งความเกียจคร้านท่านเปรียบเทียบไว้กับผึ้ง ดังนี้

ผึ้งจำพวก 1 ไม่ฉลาด รู้ว่าดอกไม้ที่นั้น หรือที่โน้นบานแล้วก็บินไปอย่างรวดเร็ว ก็เลยดอกไม้นั้นไป ครั้นรู้ตัวว่าบินเลยไปเสียแล้วก็บินย้อนกลับมากว่าจะถึง ผึ้งตัวอื่นก็เคล้าเกสรดอกไม้ไปหมดแล้ว ตนก็ไม่ได้เกสร

ผึ้งจำพวกที่ 2 ไม่ฉลาด บินไปช้า ๆ พอไปถึงผึ้งตัวอื่นก็เคล้าเกสรไปหมดแล้ว ตนก็ไม่ได้เกสรเช่นกันกับพวกที่ 1

ผึ้งพวกที่ 3 ฉลาด บินไปไม่ช้านัก ไม่เร็วนัก คลึงเคล้าเอาเกสรได้สมปรารถนา

ผู้ทำความเพียรจัดไปก็เหมือนกับผึ้งจำพวกที่ 1

ผู้ทำความเพียรอ่อนไปก็เหมือนกับผึ้งจำพวกที่ 2

ผู้ทำความเพียรปานกลางสม่ำเสมอ ก็เหมือนกับผึ้งจำพวกที่ 3 สามารถบรรลุอัปปนาสมาธิเข้าถึงปฐมมรรค หรือปฐมฌาน สมปรารถนา

ภาคผนวก

กัณฑ์ที่ 1
หลักการเจริญภาวนา สมถวิปัสสนากรรมฐาน

ทางพระพุทธศาสนามีวิชชา 2 อย่างนี้เป็นข้อสำคัญนัก บัดนี้ท่านทั้งหลายที่เสียสละเวลามา ก็เพื่อมาเรียนสมถวิปัสสนาทั้งสองอย่างนี้

สมถะเป็นวิชชาเบื้องต้น พุทธศาสนิกชนต้องเอาใจใส่ คือ แปลความว่า สงบระงับใจ เรียกว่าสมถะ วิปัสสนาเป็นขั้นสูงกว่าสมถะ ซึ่งแปลว่าเห็นแจ้ง เป็นธรรมเบื้องสูง เรียกว่าวิปัสสนา

สมถะวิปัสสนา 2 อย่างนี้ เป็นธรรมอันสุขุมลุ่มลึกในทางพระพุทธศาสนา

ผู้พูดนี้ได้ศึกษามาตั้งแต่บวช พอบวชออกจากโบสถ์แล้วได้วันหนึ่ง รุ่งขึ้นอีกวันหนึ่งก็เรียนทีเดียว เรียนสมถะทีเดียว ไม่ได้หยุดเลย จนกระทั่งถึงบัดนี้

บัดนี้ทั้งเรียนด้วย ทั้งสอนด้วย ในฝ่ายสมถะ วิปัสสนาทั้ง 2 อย่างนี้

สมถะมีภูมิแค่ไหน

สมถะ มีภูมิ 40 คือ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตุวัตถาน 1 อรูปฌาน 4 ทั้ง 40 นี้ เป็นภูมิของสมถะ

วิปัสสนามีภูมิ 6

ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาทธรรม 12 ธรรมอาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น ธรรมอาศัยซึ่งกันและกันดับไป

นี้เป็นภูมิของวิปัสสนา ภูมิสมถ วิปัสสนาทั้ง 2 นี้ เป็นตำรับตำราในทางพระพุทธศาสนาได้ใช้กันสืบมา

แต่ภูมิของสมถะที่เราจะพึงเรียนต่อไปนี้ เริ่มต้นต้องทำใจให้หยุดจึงจะเข้าภูมิของสมถะได้ ถ้าทำใจให้หยุดไม่ได้ ก็เข้าภูมิสมถะไม่ได้

สมถะ เขาแปลว่าสงบ แปลว่าระงับ แปลว่าหยุด แปลว่านิ่ง ต้องทำใจให้หยุด ใจของเรานะ

อะไรที่เรียกว่าใจ ? เห็นอย่างหนึ่ง จำอย่างหนึ่ง คิดอย่างหนึ่ง รู้อย่างหนึ่ง 4 อย่างนี้รวมเข้าเป็นจุดเดียวกัน นั่นแหละเรียกว่า ใจอยู่ที่ไหน ? อยู่ในเบาะน้ำเลี้ยงหัวใจ คือ

ความเห็น อยู่ที่ท่ามกลางกาย ความจำ อยู่ที่ท่ามกลางเนื้อหัวใจ ความคิด อยู่ท่ามกลางดวงจิต ความรู้ อยู่ท่ามกลางดวงวิญญาณ เห็น จำ คิด รู้ 4 ประการนี้ หมดทั้งร่างกาย

ส่วนเห็น เป็นต้นของรู้ ส่วนจำ เป็นต้นของเนื้อหัวใจ ส่วนคิด เป็นต้นของดวงจิต ส่วนรู้ เป็นต้นของดวงวิญญาณ

ดวงวิญญาณ เท่าดวงตาดำข้างในอยู่ในกลางดวงจิต

ดวงจิต เท่าดวงตาดำข้างนอกอยู่ในกลางเนื้อหัวใจ

ดวงจำ กว้างออกไปอีกหน่อยหนึ่งเท่าดวงตาทั้งหมด

ดวงเห็น อยู่ในกลางกายโตกว่าดวงตาออกไป นั่นเป็นดวงเห็น ดวงเห็นนั่นแหละ ธาตุเห็นมันอยู่ศูนย์กลางดวงนั้น นั่นแหละ เรียกว่าเห็น เห็นอยู่ในธาตุเห็นนั้น

ดวงจำ ธาตุจำมันอยู่ในศูนย์กลางดวงนั้น

ดวงคิด ธาตุคิดมันอยู่ศูนย์กลางดวงนั้น

ดวงรู้ ธาตุรู้อยู่ในศูนย์กลางดวงนั้น

เห็น จำ คิด รู้ 4 อย่างนี้แหละ เอาเข้ามารวมเป็นจุดเดียวกัน เรียกว่า ใจ

ของยากอย่างนี้ เห็นไหมล่ะคำที่เรียกว่า ใจ นั่นแหละเวลานี้ เรานั่งอยู่นี่ สอดไปถึงบ้านก็ได้ สอดไปถึงนรกก็ได้ สอดไปถึงสวรรค์ก็ได้ สอดไปถึงนิพพานก็ได้ สอดใจไปได้ มันลึกซึ้งอย่างนี้เห็นไหมล่ะ ใจนี้เป็นของลึกซึ้ง

ถ้าว่ารู้แคบ ก็สอดไปได้แคบ ถ้ารู้กว้าง ก็สอดไปได้กว้าง ถ้ารู้ละเอียด ก็สอดไปได้ละเอียด

ถ้ารู้หยาบ ก็สอดไปได้หยาบแล้วแต่ความรู้ของมัน ความเห็นของมัน สำคัญนัก

คำที่เรียกว่า ใจ นี่แหละเราต้องบังคับให้หยุดเป็นจุดเดียวกัน เห็น จำ คิด รู้ 4 อย่างนี้ ต้องมารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันอยู่กลางกายมนุษย์ มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันอยู่กลางกายมนุษย์ สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกั๊กข้างใน สะดือทะลุหลังเป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่งตึง ขวาทะลุซ้าย เป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่งตึงตรงกัน ตึงทั้ง 2 เส้นตรงกลางจรดกัน ที่กลางจรดกันนั้นแหละเรียกว่า กลางกั๊ก กลางกั๊กนั้นแหละถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์ เท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ถูกกลางดวงพอดี ที่สอนให้เอาพระของขวัญไปจรดไว้ที่กลางดวง นั้นคือกลางกั๊กนั่นแหละ เราเอาใจของเราไปจรดที่กลางกั๊กนั้น

เห็น จำ คิด รู้ 4 อย่างจรดอยู่กลางกั๊กนั้น กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ มีที่ตั้งแห่งเดียวเท่านั้น

ใจ ที่เขาบอกว่า ตั้งใจ นะ เราจะต้องเอาใจไปหยุดตรงนั้นทีเดียว ถึงจะถูกเป้าหมายใจดำ เขาบอกว่าตั้งใจ

เวลานี้เองจะทำบุญทำกุศล เราก็ต้องตั้งใจตรงนั้น บัดนี้เราจะรักษาศีล ก็ต้องตั้งใจตรงนั้น

บัดนี้เราจะเจริญภาวนา เราก็ต้องตั้งใจตรงนั้นเหมือนกัน ต้องเอาใจไปหยุดตรงกลางนั้น เมื่อเอาใจไปหยุดอยู่กลางนั้นได้แล้วก็ ใช้สัญญาจำให้มั่นหยุดนิ่งบังคับให้นิ่งเชียว ถ้าไม่นิ่งก็ต้องใช้บริกรรมภาวนาบังคับไว้ บังคับให้ใจหยุด บังคับหนักเข้า หนักเข้า หนักเข้า พอถูกส่วนเข้า ใจหยุดนิ่ง ใจหยุด หยุด พอใจหยุดเท่านั้นแหละถูกตัวสมถะแล้ว หยุดนั่นแหละเป็นตัวสมถะ

หยุดนั่นเองเป็นตัวสำเร็จ ทั้งทางโลกและทางธรรมสำเร็จหมด โลกที่จะได้รับความสุข ใจต้องหยุดตามส่วนของโลก ธรรมที่จะได้รับความสุข ต้องหยุดตามส่วนของธรรม

ท่านได้แนะนำไว้ตามวาระพระบาลี ว่า

นตฺถิ สนฺติ ปรำ สุขำ สุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่ง ไม่มี สุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่ง ไม่มี

หยุดอันนั่นเองเป็นตัวสำคัญ เพราะเหตุนั้นต้องทำใจให้หยุด เมื่อใจของเราหยุดแล้ว เราก็ต้องหยุดในหยุด หยุดในหยุด ไม่มีถอย หลังกลับไม่มีถอยหลัง หยุดในหยุด หยุดในหยุด หยุดในหยุด อยู่นั่นเอง

ใจที่หยุดต้องถูกกลางนะ ถ้าไม่ถูกกลางใช้ไม่ได้ ต้องหยุด เข้าสิบ เข้าศูนย์ เข้าส่วน ถูกสิบ ถูกศูนย์ ถูกส่วน ถ้าหยุดกลางกายเช่นนั้นถูกสิบ พอถูกสิบเท่านั้นไม่ช้าจะเข้าถึงศูนย์ พอถูกสิบแล้วก็จะเข้าถึงศูนย์ทีเดียว

โบราณท่านพูดกันว่า เห็นสิบแล้วเห็นศูนย์ เป็นเค้ามูลสืบกันมา เที่ยงแท้แน่นักหนา ตั้งอนิจจา เป็นอาจิณ จุติแล้วปฏิสนธิ ย่อมเวียนวนอยู่ทั้งสิ้น สังขาราไม่ยืนยิน ราคีสิ้นเป็นตัวมา นี่สิบ ศูนย์นี้ เป็นตัวสำคัญนัก สัตว์โลกจะเกิดในโลกได้ ต้องอาศัยเข้าสิบแล้วตกศูนย์ จึงเกิดได้ ถ้าเข้าสิบไม่ตกศูนย์แล้ว เกิดไม่ได้ นี่โลกกับธรรมต้องอาศัยกันอย่างนี้

ส่วนทางธรรมเล่าก็ต้องเข้าสิบ เข้าสิบแล้วก็ตกศูนย์

ตกศูนย์ คือ ใจหยุด

พอใจหยุดเรียกว่าเข้าสิบ

เห็นเป็นดวงใสเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ผุดขึ้นที่ใจหยุดนั้น นั่นตกศูนย์แล้ว เข้าสิบแล้ว เห็นศูนย์แล้ว เรียกว่า เข้าสิบแล้วเห็นศูนย์

พอเห็นศูนย์ ใจก็หยุดอยู่กลางศูนย์นั้นแหละ กลางดวงใสเท่า ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์นั้น ดวงนั้นแหละเรียกว่าดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรืออีกนัยหนึ่งดวงนั้นแหละเรียกว่า ดวงปฐมมรรค หนทางเบื้องต้น มรรค ผล นิพพาน

จะไปสู่มรรคผลนิพพาน ต้องเข้ากลางดวงนั้นแห่งเดียว ไปได้ทางเดียว ทางอื่นไม่มีพระพุทธเจ้า พระอรหันต์จะเข้าไปสู่นิพพาน ต้องไปทางนี้ทาง เดียวทางไม่ซ้ำกัน ไม่มีทางแตกแยกจากกัน ไปแนวเดียว ทางเดียวกันหมด แต่ว่าการไปนั้น บางท่านเร็ว บางท่านช้า ไม่เหมือนกัน

คำที่ว่าไม่เหมือนกันนี้แหละ ถึงจะได้ชื่อว่าไม่ซ้ำกัน ว่าไม่ซ้ำกันน่ะ เพราะเร็วกว่ากันช้ากว่ากัน แล้วแต่นิสัยวาสนาของตัวที่สั่งสมอบรมไว้

แต่ว่า ทางไปนั้นเป็นทางเดียวกันหมด เป็นเอกายนมรรค หนทางเส้นเดียว เมื่อจะไปต้องหยุด นี่ก็แปลก ทางโลกเขาไปต้องเร็วเข้า ขึ้นเรือบินเรือยนต์ รถยนต์ไป จึงจะเร็วจึงจะถึง

แต่ทางธรรมไม่ใช่เช่นนั้น เมื่อจะไปต้องหยุด ถ้าหยุดจึงจะเร็วจึงจะถึง นั่นแปลกอย่างนี้ ต้องเอาใจหยุดจึงจะเร็ว จึงจะถึง นี่แปลกอย่างนี้ ต้องเอาใจหยุดจึงจะเร็ว จึงจะถึง

หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ พอหยุดถูก หรือเรียกว่าปฐมมรรค หรือเรียกว่าธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ใจก็หยุด นิ่งอยู่กลางดวงนั้น

พอหยุดนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้น หยุดในหยุด หยุดในหยุด หยุดในหยุด พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น หยุดในหยุดกลางของหยุด หยุดในหยุดกลางของหยุดเรื่อยเข้า เห็นดวงอีกดวงหนึ่งเท่า ๆ กัน อยู่กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรียกว่า ดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีลนั่น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวงหนึ่งเท่า ๆ กัน เรียกว่า ดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั่น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่า ดวงปัญญา ดวงเท่า ๆ กัน

หยุดอยู่กลางดวงปัญญานั่น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า ดวงวิมุตติ ใส ละเอียด หนักลงไป

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตตินั่น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่า ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั่น อยู่ที่เดียวกันถูกส่วนเข้า เห็นตัวกายมนุษย์ของเราที่นอนฝันออกไป ที่ไปเกิดมาเกิด เขาเรียกว่า กายมนุษย์ละเอียด

พอเราไปเห็นเข้าเท่านั้นเรา ก็รู้ได้ทีเดียวว่า อ้อ กายนี้เวลาฝัน เราเคยเห็นเคยไปกับมันในเวลาทำกิจหน้าที่ฝัน เวลาตื่นแล้วไม่รู้มันไปอยู่ที่ไหน บัดนี้เรามาเห็นแล้ว อยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั่นเอง

เมื่อเห็นแล้วก็ให้กายมนุษย์ละเอียดนั่น นั่งเข้าเหมือนกาย มนุษย์หยาบข้างนอกนี่ มันก็นั่ง เมื่อนั่งถูกส่วนเข้าแล้ว ใจมนุษย์ละเอียดก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด

พอถูกส่วนเข้า หยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้น ก็เห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ ดวงเท่า ๆ กัน

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เห็นกายทิพย์

ให้กายทิพย์นั่งแบบเดียวกับกายมนุษย์ละเอียดนั่น ใจของกายทิพย์ หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์

พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็นกายทิพย์ละเอียด

ใจกายทิพย์ละเอียด ก็นิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียด ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วน เข้าเห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็นกายรูปพรหม

ใจกายรูปพรหม ก็นิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหม ก็หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหม พอถูกส่วนเข้าเห็น ดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใจกายรูปพรหม เมื่อหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็นกายรูปพรหมละเอียด

ใจกายรูปพรหมละเอียด หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็ เห็นกายอรูปพรหม

ใจกายอรูปพรหม ก็หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหม พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็นกายอรูปพรหมละเอียด

ใจกายอรูปพรหมละเอียด หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็นกายธรรมรูปเหมือนพระปฏิมากรเกตุดอกบัวตูม ใสเป็นกระจกส่องเงาหน้า หน้าตักโตเล็กตามส่วน หน้าตักเท่าไหนดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายก็โตเท่านั้น กลมรอบตัวอยู่กลางกายธรรมกายนั่น ธรรมกายเป็นตัวพุทธรัตนะ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายเป็นธรรมรัตนะ

ใจพุทธรัตนะ หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย

พอหยุดถูกส่วนเข้าเห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เท่ากับดวงธรรมหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็นกายธรรมละเอียด โตกว่าธรรมกายที่เห็นแล้วนั้น 5 เท่า โตกว่า 5 เท่า

ใจกายธรรมละเอียด ก็หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายละเอียด ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขยายส่วนโตหนักขึ้นไป

ใจก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เห็นกายธรรมพระโสดา หน้าตัก 5 วา สูง 5 วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้น

ใจกายธรรมพระโสดา ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระโสดา ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็นกายธรรมพระโสดาละเอียด อยู่ในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หน้าตัก 10 วา

ใจของพระโสดาละเอียด ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระโสดาละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็นกายพระสกิทาคา หน้าตัก 10 วา สูง 10 วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้น

ใจพระสกิทาคา ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระสกิทาคา ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เห็นกายพระสกิทาคาละเอียด หน้าตัก 15 วา สูง 15 วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้น

ใจของพระสกิทาคาละเอียด หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระสกิทาคาละเอียด ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เห็นกายพระอนาคา หน้าตัก 15 วา สูง 15 วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้น

ใจของพระอนาคา ก็หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอนาคา ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธรรมา-นุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เห็นกายพระอนาคาละเอียด หน้าตัก 20 วา สูง 20 วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

ใจของพระอนาคาละเอียด ก็หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็น พระอนาคาละเอียด ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงศีล

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงสมาธิ

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงปัญญา

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เห็น กายพระอรหัต หน้าตัก 20 วา สูง 20วา เกตุดอกบัวตูม ดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอรหัต ก็ 20 วา กลมรอบตัว

ใจพระอรหัต ก็หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอรหัต ถูกส่วนเข้าเห็นดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง 20 วา กลมรอบตัว กลมรอบตัวเหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงศีล วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง 20 วา กลมรอบตัวเหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงสมาธิ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง 20 วา กลมรอบตัวเหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงปัญญา วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง 20 วา กลมรอบตัวเหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง 20 วา กลมรอบตัวเหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้าเห็น ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง 20 วา กลมรอบตัวเหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าเห็นกายพระอรหัตละเอียด สวยงามมาก นี่เป็นกายที่ 8

เมื่อถึงพระอรหัตนี้แล้ว หลุดกิเลสหมด ไม่มีกิเลสเลย เสร็จกิจในพระพุทธศาสนา ทั้งสมถวิปัสสนาตลอดตั้งแต่ กายมนุษย์ถึงกายอรูปพรหมละเอียด แค่นั้นเรียกว่า ขั้นสมถะ ตั้งแต่ กายธรรมโคตรภูทั้งหยาบทั้งละเอียด จนกระทั่งถึงกายพระอรหัต ทั้งหยาบ ทั้งละเอียดนี้ ขั้นวิปัสสนา

ทั้งนี้ที่เรามาเรียนสมถวิปัสสนาวันนี้ ต้องเดินแนวนี้ ผิดแนวนี้ไม่ได้ และก็ต้องเป็นอย่างนี้ ผิดอย่างนี้ไปไม่ได้ ผิดอย่างนี้ไปก็เลอะเหลว ต้องถูกแนวนี้

เราจะต้องยึด กายมนุษย์นี่เป็นแบบ เข้าไปถึง กายมนุษย์ละเอียด ยึดกายมนุษย์ละเอียดนั่นเป็นแบบ เข้าไปถึงกายทิพย์ ต้องยึดกายทิพย์นั่นเป็นแบบ เข้าไปถึง กายทิพย์ละเอียด ต้องยึดกายทิพย์ละเอียดเป็นแบบ จะโยกโย้ไปไม่ได้ เข้าไปถึงกายรูปพรหม ต้องยึดกายรูปพรหมเป็นแบบ เข้าไปถึง กายรูปพรหมละเอียด ต้องยึดกายรูปพรหมละเอียดเป็นแบบไป เข้าไปถึงกายอรูปพรหม ยึดกายรูปพรหมเป็นแบบ เข้าไปถึงกายอรูปพรหมละเอียด ยึดกายอรูปพรหมละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรม ยึดกายธรรมเป็นแบบรูปเหมือนกับพระปฏิมากร ที่เขาปั้นไว้ในโบสถ์วิหารการเปรียญ เขาทำแบบไว้อย่างนั้น เข้าไปถึงกายธรรมละเอียด ยึดกายธรรมละเอียดเป็นแบบ เข้าไปถึง กายธรรมพระโสดา ยึดกายธรรมพระโสดาเป็นแบบ เข้าไปถึง กายธรรมพระโสดาละเอียด ยึดกายธรรมพระโสดาละเอียดเป็นแบบ เข้าไปถึงกายธรรมพระสกิทาคา ยึดกายธรรมพระสกิทาคาเป็นแบบ เข้าไปถึงกายธรรมพระสกิทาคาละเอียด ยึดกายธรรมพระสกิทาคาละเอียดเป็นแบบ เข้าไปถึงกายธรรมพระอนาคา ยึดกายธรรมพระอนาคาเป็นแบบ เข้าไปถึงกายธรรมพระอนาคาละเอียด ยึดกายธรรมพระอนาคาละเอียดเป็นแบบ เข้าไปถึงกายธรรมพระอรหัต ยึดกายธรรมพระอรหัตเป็นแบบ เข้าไปถึง กายธรรมพระอรหัตละเอียด ยึดกายธรรมพระอรหัตละเอียด เป็นแบบนี้เป็นหลักฐานในพุทธศาสนา ในหนังสือที่ได้รับแจกกันทั่ว ๆ หน้านั้น 18 รูป หน้าปกที่อธิบายมานี้นับดูได้ ตั้งแต่

1. กายมนุษย์
2. กายมนุษย์ละเอียด
3. กายทิพย์
4. กายทิพย์ละเอียด
5. กายพรหม
6. กายพรหมละเอียด
7. กายอรูปพรหม
8. กายอรูปพรหมละเอียด
9. กายธรรม
10. กายธรรมละเอียด
11. กายพระโสดา
12. กายพระโสดาละเอียด
13. กายพระสกทาคา
14. กายพระสกทาคาละเอียด
15. กายพระอนาคามี
16. กายพระอนาคามีละเอียด
17. กายพระอรหัต
18. กายพระอรหัตละเอียด

ที่ได้อธิบายมาแล้วนี้หน้าปกที่แจกไปแล้วทุกคน นี่แหละหลักปฏิบัติของพุทธศาสนา ต้องแน่นอน จับตัววางตายอย่างนี้ไม่เลอะเลือนเหลวไหล

แต่ว่าจะไปทางนี้ต้อง หยุด ทางธรรมเริ่มต้นต้องหยุดตั้งแต่ต้นจน กระทั่งพระอรหัต ถ้าไม่หยุดมันก็ไปไม่ได้ ชัดทีเดียว แปลกไหมล่ะ ไปทางโลกเขาต้องไปกันปราดเปรียว ว่องไวคล่องแคล่ว ต้องเล่าเรียนกันมากมาย จนกระทั่งรู้เท่าทันเหลี่ยมครูผู้คนตลอดสาย จึงจะปกครองโลกให้รุ่งเรือง เจริญได้

แต่ว่าจะไปทางธรรมนี่แปลก หยุด เท่านั้นแหละไปได้ หยุดอันเดียวเท่านั้น

เรื่องนี้พูดเอาเองหรือมีตำรับตำราอย่างไร ?

มีตำรับตำรา เมื่อครั้งพระบรมศาสดายังดำรงพระชนม์อยู่ ในเมืองสาวัตถี มีพราหมณ์ปุโรหิตและนางพราหมณีเป็นปุโรหิตของพระเจ้าปเสนทิโกศล คลอดบุตรออกมาคนหนึ่ง เวลาคลอดออกมาแล้วกลางคืน ศัสตราอาวุธในบ้านมันลุกเป็นไฟไปหมด

พ่อเป็นพราหมณ์เฒ่าด้วย เป็นพราหมณ์ครูพระเจ้าแผ่นดินด้วย ตระหนกตกใจนี่มันเรื่องอะไรกัน ตรวจดูตำราก็รู้ได้ทันทีว่า ลูกชายเราที่เกิดมานี่จะเป็นคนร้ายจะเป็นโจรร้าย จะฆ่ามนุษย์มากมายรู้ทีเดียวด้วยตำราของเขา

มีโอกาสไปทูลพระเจ้าปเสนทิโกศล พระพุทธเจ้าข้า ลูกของข้าพระพุทธเจ้าที่คลอดออกมานี้ จะต้องเป็นคนฆ่ามนุษย์เสียแล้ว จะฆ่ามนุษย์มากด้วย จะควรเอาไว้หรือปลงชีวิตเสียเป็นประการใดขอพระองค์ได้ทรงพระกรุณา ข้าพระพุทธเจ้าขอมอบถวายชีวิตบุตรของข้าพระพุทธเจ้าแต่พระองค์

ฝ่ายพระเจ้าปเสนทิโกศลก็คิดว่า ไอ้เด็กเล็กนิดเดียวจะเป็นอะไรไปล่ะ แต่ว่าเกรงใจพราหมณ์ เคารพพราหมณ์นับถือพราหมณ์ด้วย ก็จะเอาใจพราหมณ์ด้วย ก็รู้เหมือนกันว่าพราหมณ์พูดแล้วไม่ค่อยจะผิดก็ตะขิดตะขวงใจอยู่เหมือนกัน

เอาไว้ดูก่อนนะท่านพราหมณ์ เด็กคนเดียว ถ้าว่ามันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เราจะฆ่ามันเมื่อไรฆ่าได้ มันจะไปไหน ฉันปกครองคนทั้งประเทศ พูดให้พราหมณ์ดีใจสักหน่อย พราหมณ์ก็ตามพระทัยเอาไว้ โตขึ้น

เมื่อพราหมณ์รู้ว่า ไอ้นี่มันจะฆ่าคน เบียดเบียนสัตว์มากนักจะทำอย่างไร ก็เลยให้ชื่อว่าอหิงสกุมาร กุมารไม่เบียดเบียนใคร และจริงอย่างนั้นด้วย ตั้งแต่เล็กมาดีนักหนาทีเดียว พ่อแม่ก็รักใคร่ พระเจ้าปเสนทิโกศลก็รักใคร่ ร่ำเรียนวิชาความรู้ในทางราชการในทางบ้านเมืองเขานะ ไม่แพ้ใคร ปัญญาดีเฉลียวฉลาดว่องไว เรียนศัสตราอาวุธ เรียนมวยไม่แพ้ใคร เฉลียวฉลาดดีนัก

เมื่อได้วิชาสมควรแล้ว ต่อไปจะต้องเป็นคนใช้ของพระราชา เพราะพ่อเป็นปุโรหิตของพระราชาอยู่แล้วต้องไปเรียนวิชาให้สูงเรียกว่าวิชาปกครองแผ่นดิน ปกครองประเทศ ส่งไปเรียนกับอาจารย์ทิศาปาโมกข์ อาจารย์ทิศาปาโมกข์ มีลูกศิษย์ถึง 500 คน

พราหมณ์ปุโรหิตผู้นี้ เมื่อส่งลูกไปเรียนเช่นนั้นก็มอบให้กับอาจารย์ทิศาปาโมกข์ ทิศาปาโมกข์อาจารย์ได้รับอหิงสกุมารไว้ก็สอนเป็นอันดิบอันดียังกับลูกกับเต้า ได้ใกล้เคียงอหิงสกุมาร อหิงสกุมาร ฉลาดฉอเลาะดีนักทีเดียว เข้าใกล้ครูละก็ทุกอย่าง ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งใจหาที่ติไม่ได้ ฉอเลาะดีนัก อาจารย์รักใคร่ เรียนวิชาก็ไม่แพ้ใครเฉลียวฉลาดทุกอย่าง กำลังร่างกายก็ดี สวยงามก็สวยงาม แต่ว่าอาจารย์หลง ทั้ง 500 คน รักอหิงสกุมารมากกว่าใคร ๆ

ลูกศิษย์ทั้ง 499 คน คิดว่าไม่ได้การ เราไม่ฆ่าอหิงสกุมารเสีย พวกเราโง่หัวไม่ขึ้นแน่ มันกดหัวเราจมหมด เราจะต้องฆ่ามันเสีย เอาไว้ไม่ได้ คนโน้นบ้างคนนี้บ้าง ช่วยกันหาเรื่องใส่เจ้าบ้าง ยั่วเจ้าบ้าง เย้าเจ้าบ้าง พอเจ้าเกะกะเข้าฟ้องอาจารย์ ฟ้องอาจารย์หาว่าเกะกะ หนักเข้า ๆ มันมากเรื่องหนักเข้า อาจารย์เห็นด้วยว่ามันดีแต่ต่อหน้าเรา พ้นเราไปมันข่มเหงเขาอย่างนี้ รุกรานเขาอย่างนี้ แท้ที่จริงมันไปแหย่ขึ้นมันปั่นขึ้น มันปลุกขึ้น มันแก้ไขให้ชั่ว มันก็ฟ้องอาจารย์อยู่เสมอ มันหนาหูเข้าแล้ว ลงท้ายจนกระทั่งอ้ายลูกศิษย์คนนี้เอาไว้ไม่ได้ อาจารย์คิดว่าไอ้ลูกศิษย์นี้เอาไว้ไม่ได้แล้วเดือดร้อนนัก

เมื่อเอาไว้ไม่ได้อาจารย์จะต้องฆ่า อาจารย์ฆ่าจะทำอย่างไร อาจารย์ฆ่าลูกศิษย์เสียชื่อทิศาปาโมกข์อาจารย์ ลูกศิษย์เป็นพระเจ้าแผ่นดินก็มีมากมาย พวกเหล่านั้นเป็นกษัตริย์ก็มากที่มาเรียนวิชา ถ้าว่าฆ่าลูกศิษย์ก็เสียชื่อครูทีเดียว จะทำอย่างไรดี ฆ่าทางอ้อม เรียนวิชาไปพอถึงวิชาบทหนึ่ง ปิดหน้าสมุดเลยทีเดียว ปิดหน้าตำรา

ลูกศิษย์ก็ถามว่า ทำไมต้องปิดเสียท่านอาจารย์ ผมอยากศึกษาต่อไป ไม่ได้ล่ะแกเรื่องนี้ ตรงนี้มันเป็นวิชาเรียนเข้าแล้ว เมื่อสำเร็จแล้วจะเป็นเจ้าโลกทีเดียว จึงพูดว่าถ้าจะเรียนกันจริง ๆ ต้องเอานิ้วมือของ

มนุษย์มา 1,000 องคุลีจึงจะเรียนได้ นี่จะหาอุบายฆ่าลูกศิษย์ละนะ 1,000 องคุลีจึงจะเรียนได้ ลูกศิษย์ก็หมดท่าต้องหยุดเรียน ก็พูดกัน ยังไงท่านจะหาองคุลีมาสักพันองคุลีได้ไหมล่ะ? ก็พูดกัน ถ้าต้องได้ก็ต้องฆ่ามนุษย์กัน ฆ่ามนุษย์ไป ฆ่าไป ไม่ทันถึงพันหรอก มนุษย์คนใดคนหนึ่งมันก็ต้องฆ่าตัวเสียบ้าง มันจะเอาไว้ทำไม มนุษย์มันมากด้วยกันนี่ สำเร็จแน่อาจารย์นึกว่าไอ้นี่ต้องถูกฆ่าแน่ละ ใช้มือคนอื่นฆ่าเถอะ นี่เหลี่ยมของครูฆ่าลูกศิษย์ อหิงสกุมารนั่งคอตก เราเกิดมาในสกุลพราหมณ์ เป็นครูสอนเขามา บาปกรรมไม่ได้ทำเลย มีศีลบริสุทธิ์ตลอดมา ตั้งแต่เกิดจนถึงบัดนี้ ความชั่วนิดหน่อยไม่ได้กระทำ คราวนี้เรามาเรียนวิชาคราวนี้จะต้องฆ่ามนุษย์เสียแล้ว ถ้าไม่ฆ่ามนุษย์ วิชาของเราก็ไม่สำเร็จ ก็พูดกับอาจารย์ว่าตกลง ถ้าจะต้องฆ่ามนุษย์ให้ได้องคุลีมาพันหนึ่งจึงจะเรียนสำเร็จ ตกลงรับปากท่านอาจารย์ ร้องไห้เสียใจ เศร้าโศกเสียใจ ต้องเป็นคนลามกเลวทราม ฆ่ามนุษย์เป็นคนใจบาปหยาบช้า เสียอกเสียใจร้องไห้พิไรรำพันนัก ถึงอย่างใด ถ้าว่าไม่เอานิ้วมือมาให้อาจารย์พันหนึ่ง ท่านก็จะไม่บอกวิชาสำเร็จให้เรา เมื่อเราเรียนวิชาไม่สำเร็จเราก็เป็นคนชั้นสูงไม่ได้ เป็นเจ้าโลกไม่ได้ ต้องเรียนวิชาให้สำเร็จจึงเป็นเจ้าโลกได้ เพราะฉะนั้น การเรียนวิชาใด ๆ เราต้องใช้วิชานั้น ๆ ได้นะ ถ้าเรียนแล้วใช้วิชานั้น ๆ ไม่ได้จะเรียนทำไมเสียเวลาเปล่า ๆ เสียข้าวสุกต้องเรียนวิชาไหนต้องใช้วิชานั้นได้ เอาละพึ่งได้ เอาละวิชานั้นใช้ได้ เหมือนยังกับเราเรียนวิชาวันนี้ เราจะต้องเรียนจริงทำจริง ต้องพึ่งวิชาที่เราเรียนนี้ให้ได้ ให้ศักดิ์สิทธิ์ทีเดียว ครูใช้ได้อย่างไร เราก็ต้องใช้ได้เหมือนครูอย่างนี้เรียกว่าคนมีปัญญา เรียกว่าคนฉลาดเหมือนองคุลีมาลโจร เมื่อเวลาอหิงสกุมารตกลงต้องเรียนแน่ก็รับอาจารย์ว่าเอา ผมจะยอมเรียน ยอมหาองคุลีมนุษย์มาให้พันหนึ่ง อาจารย์ก็ส่งฟ้าฟื้นให้ ดาบเล่มหนึ่งถนัดมือเลยเชียวนี่เอาไป ท่านอหิงสกุมารก็หยักรั้งตั้งท่าเลยทีเดียว ออกจากอาจารย์แล้วก็หาเครื่องร้อยเครื่องแทงนิ้วติดตัวไป พอออกจากท่านอาจารย์เมื่อพบใครก็ช่างเถอะ เปรี๊ยะคอขาด เปรี๊ยะแขนขาด ขาดครึ่งตัว ตัดเอาองคุลีไปองคุลีหนึ่ง ๆ ใครขวางไม่ได้ พบไม่ได้เลย ไม่ว่าคนไหนเลยทีเดียว ไม่ว่ามนุษย์คนใดไม่ว่าชั้นสูง ชั้นกลาง ชั้นต่ำทรุดหมดฆ่าเสียจนกระทั่งเล่าลือระบือลือเลื่องไปว่าในเมืองสาวัตถีนั้น มีโจรสำคัญ คือ องคุลีมาลโจร ที่ชื่อองคุลีมาลโจรนั้นก็เพราะนิ้วมือ ได้มาร้อยคอตากแห้งไป เหมือนวนิพก นับนิ้วเรื่อย จนกว่าจะครบพัน ได้ 999 นิ้วแล้ว

เรื่องถึงพระเจ้าปเสนทิโกศล ให้กรีฑาทัพยกไปปราบองคุลีมาลโจร ธรรมเนียมกษัตริย์โบราณ เมื่อกษัตริย์ต่อกษัตริย์ไปพบกันต้องรำทวนกัน กษัตริย์ต่อกษัตริย์ด้วยกันต้องรำกระบี่รำทวนกัน ต้องฟาดฟันกันเอง ใครดีก็ดีไป ใครไม่ดีก็คอขาดไป ไม่ใช่ใช้ทหารรบเหมือนธรรมดาในบัดนี้นะ

เมื่อเจอะเข้าต้องรำทวนเองทั้งนั้น เอาฝีมือกษัตริย์ทั้งนั้น เอาฝีมือตัวเองทั้งนั้น พระเจ้าปเสนทิโกศลก็ท้อพระทัย เอ๊ะ ...นี่เราไปปราบองคุลีมาลโจรตอนนี้ จะต้องไปรำกระบี่กับมัน ต้องไปรำทวนกะมัน เมื่อมันเกิดมาศัสตราอาวุธมันก็ลุกเป็นฟืนเป็นไฟ ไอ้เราไม่มีอัศจรรย์เหมือนอย่างกะมันนี่ เมื่อไปรำทวนเข้าแล้วคอเราจะขาดหรือคอมันจะขาดเราก็ยังไม่รู้ ไม่แน่พระทัย ก็ท้อพระทัย รุ่งเช้าจะยกทัพไปคิดว่า เมื่อยกทัพไปแล้วไม่ตรงไปเลยทีเดียวไป พักอยู่ใกล้ ๆ วิหารเชตวันก่อน ไปทูลพระพุทธเจ้าเสียก่อน นางพราหมณีผู้เป็นมารดา พอรู้ว่าพระเจ้าปเสนทิโกศลจะยกทัพไป ว่าตัวจะล่วงหน้าไปเสียก่อน จะไปบอกลูกชายให้หนีไปเสีย ไม่เช่นนั้นพระเจ้าปเสนทิโกศลจะฆ่าเสีย

พระพุทธเจ้ารู้ ถ้านางพราหมณีไป องคุลีมาลโจรเห็นเข้า ก็จะ ฆ่านางพราหมณี ฆ่าแม่เสียเอานิ้วอีก ถึงจะเป็นพ่อเป็นแม่ไม่เข้าใจ ใกล้ละเป็นฆ่าเลยทีเดียว จะเอานิ้ว จะมุ่งเรียนแต่วิชาเท่านั้น แกไม่ได้มุ่งอะไร พระพุทธเจ้าก็รู้ องคุลีมาลโจรนี้เป็นอสีติมหาสาวกองค์สุดท้ายของเรา ถ้าหากฆ่ามารดาเสียแล้ว เป็นอภัพสัตว์ไม่ได้มรรคผลในชาตินี้ เราขาดอัครสาวกผู้ใหญ่ไปไม่ครบ 80 ได้ 79 เท่านั้น เราจำเป็นที่จะต้องไปทรมานองคุลีมาลโจร สอดส่องด้วยพระญาณทราบชัดก็เสด็จไปก่อนใคร ๆ ทั้งหมด ไปถึงองคุลีมาลโจร

องคุลีมาลโจรพอเห็นเข้าเท่านั้น แหมนิ้วมันงามจริง วิชาเราเป็นเจ้าโลกแน่ สำเร็จแน่ พอเห็นพระศาสดาทั้งพระรูป ทั้งพระรัศมีทั้งงด ทั้งงาม ดูไม่เบื่อ น่าเลื่อมใส น่าไหว้น่าบูชาทั้งนั้น ก็คาดว่าสำเร็จแน่ ก็รี่เข้าใส่ทีเดียว คว้าดาบฟ้าฟื้นก็รี่ใส่ปราดเข้าฟัน พอปราดเข้าฟัน พรืด ห่างออกไป 20-30 วา เอาละสิตอนนี้ห่างออกไปเสียแล้ว วิ่งอีก องคุลีมาลโจรก็ตามใหญ่ วิ่งตึก ๆ ๆ ไม่ได้รอละเชียว แล้วก็โจนฟัน พรืดไปอีกแล้ว ห่างตั้ง 40-50 วา ไปใหญ่เชียว ห่างหนักขึ้นทุกที

พอวิ่งหนักเข้า ๆ ใกล้จะทันวิ่งช้า ๆ ใกล้จะทันละ พอใกล้จะทัน พอจะฟัน ก็พรืดห่างไปเสียกว่านั้นอีกแล้ว เท่าไร ๆ ก็ฟันไม่ได้ ฟันไม่สำเร็จ เมื่อฟันไม่สำเร็จ จนกระทั่งหืดขึ้นคอ เหนื่อยเต็มที่ พอเหนื่อยเต็มที่ทำไง?

คิดว่านี่เขาเป็นเจ้าโลกก่อนเรา เราไม่ใช่เจ้าโลกแน่ เห็นจะเป็นไม่ได้ บุญไม่เท่าทันเขาแล้ว คิดว่านี่เขาเป็นเจ้าโลกก่อนเรา เราไม่ใช่เจ้าโลกแน่ เห็นจะเป็นไม่ได้ บุญไม่เท่าทันเขาแล้ว ท้อในใจ พอท้อใจใจมันก็ลดหมดทิฏฐิมานะยอมจำนนพระองค์ เมื่อยอมจำนนพระองค์แล้วก็เปล่งวาจาว่า สมณะหยุด ๆ

พระองค์ทรงเหลียวพระพักตร์มาตรัสว่า สมณะหยุดแล้ว ท่านไม่หยุด คำว่าหยุดอันนี้แหละ ถูกตั้งแต่ต้นจนเป็นพระอรหัต คำว่าหยุด เพราะฉะนั้นต้องเอาใจหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็น กายมนุษย์หยุดนั่นแหละถูกเป้าหมายใจดำ ถูกโอวาทของพระบรมศาสดา

ถ้าไม่หยุดจะปฏิบัติศาสนาสัก 40-50 ปีก็ช่าง ที่สุดจะมีอายุสัก 100 ปี หรือ 120-130 ปี ถ้าใจหยุดไม่ได้ ไม่ถูกศาสนาสักทีหยุดเข้าสิบเข้าศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ไม่ได้ ไม่ถูกศาสนาสักที

ต่อเมื่อใดหยุดได้ ก็ถูกศาสนาทีเดียว ถูกพระโอษฐ์ของพระศาสดาทีเดียว ให้จำให้แม่นอย่างนี้ เพราะเราปฏิบัติไปแล้วยังไม่ถูกเข้าร่องรอยศาสนายังไม่ถูก วันนี้จะเข้าร่องรอยพระศาสนา จะเรียนสมถะ จะทำใจให้หยุดจะเข้าช่องนั้น วิธีทำใจให้หยุดดังแสดงแล้วนั้น ถ้าหยุดแล้วก็ถูกตั้งแต่ต้นจนพระอรหัตทีเดียว นี้แหละทางไปของพระพุทธศาสนา องคุลีมาลโจร พระองค์ก็ทรงแก้ไขแสดงธรรมะ องคุลีมาลโจรก็ได้สำเร็จมรรคผล พระองค์ก็นำเอามาบวชซะทีเดียว นำมาไว้ในพระวิหารเชตวัน เวลาเช้า พระเจ้าปเสนทิโกศลกรีฑาทัพไปยกทัพไปใกล้พระวิหารเชตวัน พักอยู่ข้างนอกวิหาร ตัวเข้าไปในพระวิหาร เพื่อเฝ้าพระบรมศาสดา แล้วทูลลาพระบรมศาสดาว่า ข้าพระพุทธเจ้าจะต้องอำลาไปปราบองคุลีมาลโจรละ ไปทูลพระบรมศาสดา

พระบรมศาสดาเรียกองคุลีมาลโจรมาบวชเสียแล้ว พอออกมานี่หรือ? พระองค์จะทรงไปปราบองคุลีมาลโจรคนนี้ใช่ไหม พระเจ้าปเสนทิโกศลพอเห็นเข้าเท่านั้น หัวเราะก๊ากตีปีกเชียวนี่แหละพระเจ้าข้า ตีปีกชอบอกชอบใจ ไม่ต้องไปปราบ พระองค์ ไปปราบมาเสียแล้ว ทำไมล่ะ ก็กลัวชีวิตเหมือนกัน เหตุนั้น นี้เป็นนัยที่พระองค์รับสั่งให้นัยคำเดียว ตั้งแต่ต้นจนพระอรหัตทีเดียว ไม่ใช่คำลอย ๆ คำมีหลักฐานอย่างนี้จำไว้ให้มั่น

ต่อแต่นี้ไป ส่งเครื่องบูชาให้เขานำไปจุด จุดแล้วจะได้บูชากันต่อไป ฉันจะสอนให้บูชากันต่อไป

(วิธีบูชาพระ ว่าก่อนนั่งภาวนาทุกครั้ง)

ในอันดับต่อแต่นี้ไป ให้ท่านทั้งหลายพึงตั้งใจจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย เมื่อเสร็จแล้วจะได้บูชากันต่อไป จะสอนให้ว่า ท่านทั้งหลายจงว่าตามดังนี้

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง, ภะคะวันตัง สะระณัง คะโต (ชาย), คะตา (หญิง), อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ภะคะวันตัง อภิปูชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดทุกข์ได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สะวากขาตัง, ภะคะวะตา ธัมมังสะระณัง คะโต (ชาย), คะตา (หญิง), อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมัง อภิปูชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระธรรม, อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดภัยได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง, สังฆัง สะระณัง คะโต (ชาย), คะตา (หญิง), อิมินา สักกาเรนะ,
ตัง สังฆัง อภิปูชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี, ซึ่งข้าพเจ้าถึง,ว่าเป็นพึ่ง, กำจัดโรคได้จริง, ด้วยสักการะนี้

(ไหว้พระต่อไป)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ

(กราบ)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆังนะมามิ

(กราบ)

(คำขอขมาโทษ)

บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อเราไหว้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสร็จแล้ว ต่อ แต่นี้ไปตั้งใจให้แน่แน่ว ขอขมาโทษ งดโทษต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เราได้พลาดพลั้งลงไปแล้วด้วยกายวาจาใจ ตั้งแต่เด็กเล็กยังไม่รู้จักเดียงสามา จนกระทั่งถึงบัดนี้

ขอขมาโทษงดโทษแล้ว กาย วาจา ใจ ของเราจะได้เป็นของบริสุทธิ์ สมควรเป็นภาชนะทองรองรับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต สืบต่อไป แต่ก่อนจะขอขมาโทษงดโทษ พระรัตนตรัย พึงนอบน้อมพระรัตนตรัยด้วยปณามคาถา คือ นะโม 3 หน

หนที่หนึ่ง นอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ในอดีต

นะโมหนที่สอง นอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในปัจจุบัน

นะโมหนที่สาม นอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ในอนาคต ทั้งหมดด้วยกัน ต่างคนต่างว่า นะโมดัง ๆ พร้อมกัน 3 หนได้ ณ บัดนี้

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส (3 หน)

อุกาสะ, อัจจะโย โน ภันเต, อัจจัคคะมา, ยะถา พาเล, ข้าพระพุทธเจ้าขอวโรกาส ได้พลั้งพลาดด้วย กาย วาจา ใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เพียงไร แต่ข้าพระพุทธเจ้าเป็นคนพาล คนหลง อกุศลเข้าสิงจิต ให้กระทำความผิดต่อ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้น แก่ข้าพระพุทธเจ้า จำเดิมแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้าจักขอสำรวมระวัง ซึ่งกาย วาจา ใจ สืบต่อไปในเบื้องหน้า

กาย วาจา ใจ ของเราเป็นของบริสุทธิ์ ต่อไปนี้จะได้อาราธนาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เข้าสิงสถิต ในกาย วาจา จิต สืบต่อไป

(คำอาราธนา)

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนาสมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้ว ในอดีตกาล มากกว่าเมล็ดทราย ในท้องมหาสมุทรทั้ง 4 แลสมเด็จพระพุทธเจ้า อันจักได้ตรัสรู้ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า แลสมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ ในปัจจุบันนี้ ข้าพระพุทธเจ้าขอวโรกาส ได้พลั้งพลาดด้วยกาย วาจา ใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เพียงไร แต่ข้าพระพุทธเจ้าเป็นคนพาลคนหลง อกุศลเข้าสิงจิต ให้กระทำความผิดต่อ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้น แก่ข้าพระพุทธเจ้า จำเดิมแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้าจักขอสำรวมระวัง ซึ่งกาย วาจา ใจ สืบต่อไปในเบื้องหน้า

กาย วาจา ใจ ของเราเป็นของบริสุทธิ์ ต่อไปนี้จะได้อาราธนาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เข้าสิงสถิต ในกาย วาจา จิต สืบต่อไป

(คำอาราธนา)

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนาสมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้ว ในอดีตกาล มากกว่าเมล็ดทราย ในท้องมหาสมุทรทั้ง 4 แลสมเด็จพระพุทธเจ้า อันจักได้ตรัสรู้ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า แลสมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ ในปัจจุบันนี้ คุณมารดาบิดา คุณทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมีวิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี

ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแต่ร้อยชาติพันชาติ หมื่นชาติแสนชาติก็ดี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย ระลึกได้ก็ดี มิระลึกได้ก็ดี ขอบุญบารมีทั้งหลายเหล่านั้น จงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคและผล ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด นิพพานะ ปัจจโย โหตุ ฯ

(วิธีเจริญภาวนา)

ต่อแต่นี้ไปคอยตั้งใจฟัง เมื่อเราทำวัตรอาราธนาเสร็จแล้วก็จะบอก วิธีกระทำต่อไป

วิธีทำสมถวิปัสสนา ต้องมีบริกรรมภาวนา กับบริกรรมนิมิตเป็นคู่กัน บริกรรมนิมิตให้กำหนดเครื่องหมายเข้า ดวงใสเหมือนกับเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมวโตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าปากช่องจมูกขวา อย่าให้ล้ำให้เหลื่อม ใจของเราที่ยึดไปยึดมา แวบไปแวบมาให้เข้าไปอยู่เสียในบริกรรมนิมิต ปากช่องจมูกหญิงซ้ายชายขวา ข้างนอกดวงโตเท่าแก้วตา ข้างในดวงโตเท่าเมล็ดพุทธรักษาแต่ ว่าขาวใสเหมือนกระจกส่องเงาหน้าแบบเดียวกัน หญิงกำหนดปากช่องจมูกซ้าย ชายกำหนดปากช่องจมูกขวา แล้วให้บริกรรมภาวนาประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า สัมมาอะระหัง

ตรึกถึงดวงที่ใสใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส สัมมาอะระหัง ตรึกถึงดวงที่ใส ใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส สัมมาอะระหัง ตรึกถึงดวงที่ใสใจ หยุดอยู่กลางดวงที่ใส นิ่งอยู่ที่นั่น นี่ฐานที่ 1 ฐานที่ 2 เลื่อนไปที่เพลาตา หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวาตรงหัวตาที่มูลตาออก ตามช่องลมหายใจเข้าออกข้างในแล้วให้บริกรรมประคองเครื่องหมาย ที่เพลาตานั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมา-อะระหัง 3 ครั้งแบบเดียวกัน

แล้วเลื่อนเครื่องหมายตรงลำดับเพลาตาเข้าไป กลางกั๊กศีรษะข้างใน ไม่ให้ค่อนซ้ายขวาหน้าหลังล่างบน กลางกั๊กพอดี (นี่เรียกว่าฐานที่ 3) แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่กลางกั๊กศีรษะข้างในว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

ตรงนี้มีลัทธิพิธี ต้องกลับตาไปข้างหลังให้ ตาค้างเหมือนคนชักจะตาย เราหลับตาอยู่ตาช้อนขึ้นข้างบนเหลือบขึ้นข้างบนเหลือบไปเหลือบไป จนค้างแน่น ให้ความเห็นกลับไปข้างหลัง พอกลับไปข้างหลังแล้วค่อย ๆ ให้เห็นกลับเข้าข้างใน

พอตาเห็นกลับเข้าข้างในก็เลื่อนเครื่องหมาย (ฐานที่ 3) ไปที่ปากช่องเพดาน (ฐานที่ 4) ที่รับประทานอาหารสำลัก อย่าให้ล้ำให้เหลื่อมพอดี แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมาย ที่ปากช่องเพดาน (ฐานที่ 4) ที่รับประทานอาหารสำลัก นั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายไปที่ปากช่องคอ (ฐานที่ 5) เหนือลูกกระเดือก เหมือนกลางกั๊กปากถ้วยแก้ว ตั้งไว้ปากช่องคอ บริกรรมประคองเครื่องหมายที่ปากช่องคอนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

แล้วเลื่อนไปกลางตัว (ฐานที่ 6) สุดลมหายใจเข้าออก สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกั๊กพอดี แล้วบริกรรมที่กลางตัวนั้นว่าสัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง แล้วเลื่อนเครื่องหมายถอยหลัง (จากฐานที่ 6) เหนือกลางตัวเรานี้ขึ้นไป 2 นิ้ว (ฐานที่ 7)

(ฐานที่ 7) นั้นมีศูนย์ 5 ศูนย์ ศูนย์กลาง ศูนย์ข้างหน้า ศูนย์ข้างขวา ศูนย์ข้างหลัง ศูนย์ข้างซ้าย

ศูนย์กลาง คือ อากาศธาตุ
ศูนย์ข้างหน้า คือ ธาตุน้ำ
ศูนย์ข้างขวา คือ ธาตุดิน
ศูนย์ข้างหลัง คือ ธาตุไฟ
ศูนย์ข้างซ้าย คือ ธาตุลม

เครื่องหมายใสสะอาด ตรงช่องอากาศขาดกลางตรงนั้นเรียกว่า ศูนย์ ทำไมถึงเรียกว่าศูนย์ ?

ตรงนั้นเวลาสัตว์ไปเกิดมาเกิดแล้วก็มาอยู่ในที่สิบ อยู่ในกลางดวงนั้น กายละเอียดอยู่ในกลางดวงนั้น พ่อแม่ประกอบ ธาตุธรรมถูกส่วนเข้าแล้ว ก็ตกศูนย์ทีเดียว พอตกศูนย์ก็ลอยขึ้นมาเหนือกลางตัว 2 นิ้วมือ (เป็นดวงกลมใส) เท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ใสเป็นกระจกส่องเงาหน้า นี่มันจะเกิดละ นี้เรียกว่าศูนย์

ศูนย์นั้นเป็นสำคัญนัก จะเกิดมาในมนุษย์โลก ก็ต้องเกิดที่ศูนย์นั้น จะไปนิพพานก็ต้องเข้าศูนย์นั้นไปเหมือนกัน จะไปสู่มรรคผลนิพพานก็ต้องเข้าศูนย์นั้นเหมือนกัน แบบเดียวกัน

ถ้าจะตายจะเกิดเดินตรงกันข้าม ถ้าว่าจะเกิดก็ต้องเดินนอกออกไป ถ้าว่าจะไม่เกิดก็ต้องเดินในเข้าไปกลางเข้าไว้ หยุดเข้าไว้ ไม่คลาดเคลื่อน

นี้ตายเกิดอย่างนี้ ให้รู้จักหลักอย่างนี้ เมื่อรู้จักหลักดังนี้แล้วละก็ เราก็รู้ทีเดียว รู้เมื่อเช้านี้ ที่ใจเราวุ่นวายอยู่นี่ มันทำอะไร? มัน จะเวียนว่ายตายเกิด

ถ้าใจเรานิ่งอยู่ในกลางนั้น มันจะเลิกเวียนว่ายตายเกิด เราก็รู้ตัวของเราอยู่ เราไม่ต้องง้อใครเรารู้แล้ว เราเรียนแล้วเราเข้าใจแล้วเราก็ต้องทำใจของเราให้นิ่ง ให้หยุด ทำใจให้หยุดอยู่ศูนย์กลางนั่น ทำใจให้หยุดเชียว หยุดก็เข้ากลางหยุด กลางของกลาง กลางของกลาง กลางของกลาง กลางของกลาง ซ้ายขวาหน้าหลัง ล่างบน นอกในไม่ไป กลางของกลาง กลางของกลาง กลางของกลาง กลางของกลาง กลางของกลาง นิ่ง พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ เห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ หยุดอยู่กลางดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์นั่น หยุดอีก พอหยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ เกิดขึ้นมาอีกดวงหนึ่งเป็นดวงศีลโตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์เหมือนกัน

หยุดอยู่กลางดวงศีลนั้นแหละ พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า ดวงสมาธิโตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์เหมือนกันหยุดอยู่กลางดวงสมาธินั่นแหละ

พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นเกิดขึ้นอีกดวงหนึ่งเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ เหมือนกันเรียกว่า ดวงปัญญาหยุดอยู่กลางดวงปัญญานั่นแหละ พอถูกส่วนเข้าเกิดขึ้นอีก ดวงหนึ่งเรียกว่า ดวงวิมุตติ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตตินั่นแหละ ถูกส่วนเข้า เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั่นแหละ พอถูกส่วนเข้า ก็เห็นตัวของเราที่ไปเกิดมาเกิด อ้อ... ไอ้นี่เองไปเกิดมาเกิด เข้าแบบต้นแล้ว

ให้รู้จักหลักอย่างนี้นะ ไม่เคลื่อนละ อย่างนี้เคลื่อนไม่ได้ทีเดียว ตายตัวเชียว

เมื่อรู้จักหลักอันนี้แล้วก็ ต่อแต่นี้ไป ก็จะสอนให้ทำต่อไปเมื่อเราได้ทำวัตรอาราธนาเรียบร้อยแล้วต่อแต่นี้ไปก็ต้องนั่ง

บาลีว่า นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา ให้นั่งคู้บัลลังก์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้ายมือขวาทับมือซ้ายทุกคนด้วยกันตั้งตัวให้ตรงทีเดียว เอ้านั่ง..เท้าขวาทับเท้าซ้ายมือขวาทับมือซ้าย แล้วคอยฟังอธิบายต่อไปตั้งตัวตรงมือขวาทับมือซ้าย แล้วเอานิ้วชนกันให้ถูกนะ ฉันจะวัดให้เป็นตำรับตำรานะ ลักษณะกายตรงนะ

ลักษณะกายตรงเป็นดังนี้ กลางลูกกระบ้าขาขวา วัดกลางนิ้วชี้กดกลางลูกกระบ้า แล้วก็เหนือตาตุ่มนิ้วน้อยนิ้วกลางนิ้วนาง ตั้งเข้าเนื้อบนขา อย่างนี้เรียกว่า กายตรง เรียกว่า อุชุง กายํ ปณิธาย ตั้งกายให้ตรงตรงอย่างนี้นะ ให้มีสัญญามันคงอย่างนั้น เมื่อรู้จักกายตรงแล้วละก็ ให้ตรงทุกคนนะ นี่แหละเราจะสร้าง

บุญกุศลใหญ่สำคัญ ที่นั่งภาวนาทำใจให้หยุด ให้หยุดสักกระพริบตาเดียวเท่านั้น ที่สร้างโบสถ์ วิหาร ศาลา การเปรียญ สู้ไม่ได้หรอก เขาจึงได้ว่า สร้างวัดสร้างวาให้ผุดสูงเดียวเท่านั้น สู้พิจารณาความแปรผันของเบญจขันธ์ร่างกายว่าไม่เที่ยง ยักเยื้อง แปรผัน เป็นของปฏิกูลเท่านี้บุญมากกว่า ให้รู้จักหลักอย่างงั้น

เราแสวงหาเขตบุญในพระพุทธศาสนา ให้มั่นเชียวนะ ให้ใจหยุดเป็นตัวสำคัญ หยุดนี้จะเป็นทางมรรคผลนิพพาน พวกให้ทาน รักษาศีลมันยังไกลกว่า หยุดนี้ใกล้นิพพานนัก พอหยุดได้เท่านั้นเข้าต้นคำสอนของพระศาสดาแล้ว ไม่ยักเยื้องแปรผัน ไอ้ที่หยุดนั่นแหละ เข้าต้นคำสอนของพระศาสดา

เมื่อ (นั่งสมาธิ) ตัวตรงดีแล้วละก็ คราวนี้ให้ตั้งใจ ให้กำหนดเครื่องหมายเข้า ใสเหมือนเพชรที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมวโตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าช่องปาก จมูกขวา อย่าให้ล้ำให้เหลื่อม กำหนดเครื่องหมายเข้า ใสเหมือนเพชรที่เจียระไนแล้วไม่มีขนแมวโตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าช่องปากจมูกขวา อย่าให้ล้ำให้เหลื่อม นี่บอกซ้ำของเก่านั่นแหละ พอถูกส่วนดีแล้ว ก็ให้บริกรรมประคองใจกับเครื่องหมายที่ใส ปากช่องจมูกหญิงซ้าย ชายขวา นั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

แล้วเลื่อนเครื่องหมายขึ้นไปแค่เพลาตา หญิงอยู่ซีกข้างซ้ายชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงหัวตาที่มูลตาออก ตามช่องลมหายใจเข้าออกข้างใน แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ใสนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมา-อะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายนั้น ตรงนี้กลเม็ดอยู่ ต้องมีวิธี เมื่อถึงฐานที่ 3 แล้วต้องเหลือบตาไปข้างหลัง ให้ตาค้างเหมือนคนชักจะตาย ค้างขึ้นไป ๆ จนกระทั่งใจหยุดความเห็นกลับเข้าข้างใน พอความเห็นกลับเข้าไปข้างใน ก็เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ 3 ไปฐานที่ 4 ที่ช่องเพดานที่รับประทานอาหารสำลัก อย่าให้ล้ำอย่าให้เหลื่อมให้พอดี ๆ แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ฐานที่ 4 นั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมา-อะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

แล้วเลื่อนไปฐานที่ 5 ปากช่องคอ เหนือลูกกระเดือก เหมือนกลางกั๊กปากถ้วยแก้ว แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ปากช่องคอนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

แล้วเลื่อนเครื่องหมายนั้นไปที่กลางตัว ที่สุดลมหายใจเข้า ออกไม่ให้ค่อนซ้าย-ขวา หน้า-หลัง ล่าง-บน นอก-ใน ให้อยู่กลางกั๊กพอดี แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่กลางตัวนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง

แล้วเลื่อนเครื่องหมายถอยหลังขึ้นมาเหนือกลางตัว 2 นิ้วมือตรงนั้นเรียกว่าศูนย์ ตรงนั้นมีศูนย์อยู่ 5 ศูนย์ ศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย

ศูนย์กลางอากาศธาตุ
ศูนย์หน้าธาตุน้ำ
ขวาธาตุดิน
หลังธาตุไฟ
ซ้ายธาตุลม

เครื่องหมายใส สะอาด ลอยช่องขาดกลาง แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ช่องอากาศกลางนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ที่กลางอากาศว่างนั้น แล้วจะเห็นเป็นดวงใส ดวงโต ประมาณเท่าแก้วตาอยู่ที่นั่น ใจของเราก็จรดอยู่ที่กลางดวงนั้น

แก้ไขไปจนกระทั่งใจของเราหยุด บริกรรมภาวนาอยู่เรื่อย ๆ ว่าสัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง

ที่บริกรรมว่าดังนี้ ก็เพื่อจะประคองใจของเราให้หยุด สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง พอถูกส่วนเข้า ใจก็หยุดอยู่กลางดวงนั้น มืดก็หยุดตรงนั้น สว่างก็อยู่ตรงนั้น ไม่ต้องถอยไปถอยมา นิ่งอยู่ตรงนั้นแหละ

พอนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นมืดหนักเข้าก็เห็นดวงใส สว่างก็เห็นดวงใส ใจก็อยู่กลางดวงใส ถ้าว่ามันไม่นิ่งไม่หยุด มันซัดส่ายไป บริกรรมฟอร์มไว้ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง

พอถูกส่วนเข้า หยุด หยุดแล้วไม่ต้องบริกรรมเพ่งเฉย หยุดแล้วไม่ต้องบริกรรมเพ่งเฉย ดูนิ่ง ถ้าว่าขยับเคลื่อน หรือขยับไปเสียเสื่อมไปเสีย บริกรรมฟอร์มไว้ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ไว้ จนกระทั่งหยุดนิ่ง

พอหยุดนิ่งไม่ต้องบริกรรมเพ่งเฉย วางอารมณ์เฉย ให้หยุดอยู่นั่นแหละ หยุดเท่านั้นแหละ อย่าไปนึกถึงมืดสว่างนะ หยุดอยู่นั่นแหละ หยุดนั่นแหละเป็นตัวสำเร็จ ที่บอกแล้ว สมณะหยุด ๆ พระองค์ให้นัยไว้ว่า สมณะหยุด แล้วท่านไม่หยุด

นี่หยุดนี่แหละเพียรตรงนี้ ให้มันได้ตรงนี้ซะก่อน อื่นไม่ต้องไปพูดมากนักใหญ่โตมโหฬาร พูดหยุดนี่ให้มันตกลงกันก่อน หยุดได้แล้ว พอหยุดได้แล้ว ให้หยุดก่อนนะ ให้หยุดนิ่ง หยุดเชียว

ไอ้ที่หยุดอยู่นี่ เขาทำกันได้นะ วัดปากน้ำมีตั้ง 80 กว่า ถ้าไม่หยุดก็เข้าไปถึงธรรมกายไม่ได้ เขาถึงธรรมกาย 80 กว่านะ เราเป็นมนุษย์คนหนึ่งทำกับเขาไม่ได้เชียวหรือ?

ทำไมจะไม่ได้ ทำจริงเข้า ทำไม่จริงต่างหากล่ะ มันไม่ได้จริงละก็ได้ทุกคน

จริงแค่ไหน? แค่ชีวิตสิ เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหมดไปไม่ว่าเหลือแต่กระดูก หนัง ช่างมัน ถ้าไม่ได้ไม่ลุกจากที่ นี่จริงแค่นี้ ได้ทุกคน ฉันเอง 2 คราว ไม่ได้ตายเถอะ นิ่งพอถึงกำหนดเข้า ก็ได้ไม่ได้ ตายเถอะนิ่ง.....พอถึงกำหนดก็ได้ ไม่ตายสักที

พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าก็รูปนั้น ประกอบความเพียรด้วยจาตุรังคะวิริยะด้วยองค์ 4 เหลือแต่กระดูก หนัง ช่างมัน เนื้อ เลือดจะแห้งหมดไปไม่ว่า ประกอบด้วยจาตุรังคะวิริยะ เช่นนี้

พอถูกส่วนเท่านั้น ในเวลาค่ำได้บรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณ

เวลายามที่ 2 ได้บรรลุ จุตูปปาตญาณ

เวลายามที่ 3 ได้บรรลุ อาสวักขยญาณ

เล่นตลอดคืน ท่านจริงอย่างนั้นอาจารย์ของเรา เป็นลูกศิษย์ก็จริงเหมือนกันแหละ ไม่ได้ยอมตาย ไม่หยุดยอมตายกันทีเดียว เอาหยุดจริง ๆ กัน

พอหยุดเข้าเท่านั้น จับตัวได้ว่า อ้อ ทางศาสนาเดินหลักอย่าง นี้ ถูกส่วนอย่างนี้ ก็จำให้มั่นเชียวนะ ให้มั่นเชียวนะ สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ให้มั่นคงทีเดียว อย่าให้เคลื่อน

บรรณานุกรม

ทวิช เปล่งวิทยา. พ.อ. **คบธรรม ธัมมานุกร**ม. กรุงเทพ : โรงพิมพ์เลี่ยงเซียง, 2515.

ปิ่น มุทุกันต์. พ.อ. **ประมวลศัพท์ศาสนา**. กรุงเทพฯ : อมราการพิมพ์, 2527.

พระดร. พี วชิรญาณมหาเถร. **สมาธิในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2534.

พระคันธสาราภิวงศ์. **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ตาลกุด, 2546.

พระเทพวิสุทธิกวี. **บทอบรมกรรมฐาน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538

_____. **การพัฒนาจิต**. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2543.

พระภาวนาวิริยคุณ. **พระแท้**. กรุงเทพฯ : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, 2544.

พระพุทธโฆสาจารย์. **วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2516.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระสูตรและอรรถกถาแปล**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรฏฐเตปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา-มกุฏราชวิทยาลัย, 2525.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด, 2546.