

บทที่ 1

กัมมัญฐานและวิธีปฏิบัติ ในพระไตรปิฎก

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 กัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติมีไว้เพื่อให้จิตสงบจากกิเลส

1.4.2 กัมมัฏฐานเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์

1.4.3 กัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นเข้าสู่พระนิพพาน

1.5 วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

1.5.1 การเจริญสมาธิวิธีธรรมชาติ

1.5.2 การเจริญสมาธิตามหลักอริยสัจ 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. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถอธิบายความหมายของคำว่ากัมมัฏฐาน และคำที่ใช้แทนกันได้
2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถบอกประเภทของกัมมัฏฐานได้
3. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถอธิบายจุดมุ่งหมายของกัมมัฏฐานได้
4. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถอธิบายวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกได้

บทที่ 1

กัมมัญฐานและวิธีปฏิบัติในพระไตรปิฎก

ในชุดวิชาสมาธิที่ผ่านมา นักศึกษาได้ศึกษาหลักพื้นฐานของการเจริญสมาธิ ทำให้ทราบแนวทางในการปฏิบัติสมาธิในชีวิตประจำวัน และได้ฝึกปฏิบัติกันอย่างจริงจังมาแล้ว สำหรับในบทเรียนนี้นักศึกษาจะได้ศึกษาเรื่องราวพื้นฐานเกี่ยวกับหลักทฤษฎีของการเจริญสมาธิภาวนา หรือการปฏิบัติกัมมัญฐานในพระไตรปิฎก เพื่อทำความเข้าใจในหลักปฏิบัติที่ถูกต้องยิ่ง ๆ ขึ้นไป

1.1 กัมมัญฐานคืออะไร

คำว่า กัมมัญฐาน เป็นคำที่ติดปากชาวพุทธมานานแล้ว โดยเฉพาะผู้ที่ชอบเข้าวัดฟังธรรม และศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับการฝึกจิต หลาย ๆ ท่านเมื่อพูดถึงคำนี้ อาจจะนึกถึงภาพของพระธุดงค์ที่เคร่งครัดในการปฏิบัติ มีปกติเดินทางไปตามที่ตั้งต่าง ๆ เพื่อแสวงหาที่สงบ และปฏิบัติธรรม บางท่านก็จะนึกถึงภาพของผู้คนที่กำลังหลับตาในท่านั่งขัดสมาธิ แล้วท่องบ่นคำภาวนาซ้ำ ๆ หรืออีกหลาย ๆ อย่างที่ จะนึกจินตนาการ แต่ส่วนใหญ่มักจะเข้าใจว่ากัมมัญฐานเป็นเรื่องของการฝึกสมาธิ เพื่อให้ นักศึกษาทราบ และเข้าใจในความหมายของคำนี้ได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้นจึงจะได้อธิบายขยายความต่อไป

1.1.1 ความหมายของกัมมัญฐาน

คำว่า กัมมัญฐาน เมื่อแปลโดยรากศัพท์แล้ว หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546: 16) หรือที่ตั้งแห่งการกระทำ คำว่า กัมมัญฐาน ในพระไตรปิฎกใช้เป็นคำ กลาง ๆ ที่หมายถึงทั้งสถานที่ประกอบการทำงาน หรือแหล่งแห่งการทำงาน หรือธุรกิจของผู้ครองเรือนก็ได้ หรือ หมายถึงวิธีการเจริญสมาธิก็ได้ ดังที่ปรากฏข้อความในสุกสูตร ที่สุภมาณพได้ทูลถามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเรื่องผลของฐานะแห่งการงาน หรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ระหว่างของคฤหัสถ์ที่มีการตระเตรียมมากมี กิจที่ต้องทำมาก กับบรรพชิตที่มีการตระเตรียมน้อย มีกิจที่ต้องทำน้อย ว่าอย่างไหนจะมีผลมากกว่ากัน พระพุทธองค์จึงตรัสตอบว่า

“เสยฺยถาปี มาณว กสิเยว กมมญฺฐานํ มหตถํ มหากิจจํ มหาธิกรณํ มหาสมารมภํ สมปชฺชมานํ มหปผลํ โหติ เอวเมว โข มาณว ชรราวาสกมมญฺฐานํ มหตถํ มหากิจจํ มหาธิกรณํ มหาสมารมภํ สมปชฺชมานํ” (ม. ม. 13/ 652/ 713 บาลี.สยามรัฐ)

“ดูก่อนมาณพ เปรียบเหมือนฐานะคือกสิกรรม ที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีอธิกรณ์มาก มีความเริ่มมาก เมื่อวิบัติย่อมมีผลน้อยฉันใด ฐานะแห่งการงานของชรราวาสก็ฉันนั้นเหมือนกัน ที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีอธิกรณ์มาก มีการเริ่มมาก เมื่อวิบัติย่อมมีผลน้อย ฐานะคือ กสิกรรมนั่นแล ที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีอธิกรณ์มาก มีการเริ่มมาก เมื่อเป็นสมบัติย่อมมีผล มากฉันใด ฐานะแห่งการงานของชรราวาสก็ฉันนั้นเหมือนกัน ที่มีความต้องการมาก มีกิจมาก มีอธิกรณ์

มาก มีการเริ่มมาก เมื่อเป็นสมบัติ ย่อมมีผลมาก การงานคือการค้าขายที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย มีอธิกรณ์น้อย มีการเริ่มน้อย เมื่อวิบัติย่อมมีผลน้อยฉนั้นใด ฐานะแห่งการงานฝ่ายบรรพชาก็ฉนั้นเหมือนกัน ที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย มีอธิกรณ์น้อย มีการเริ่มน้อย เมื่อวิบัติย่อมมีผลน้อย ฐานะแห่งการงานคือการค้าขายนั้นแล ที่มีความต้องการน้อย มีกิจน้อยมีอธิกรณ์น้อย มีการเริ่มน้อย เมื่อเป็นสมบัติย่อมมีผลมากฉนั้นใด ฐานะแห่งการงานฝ่ายบรรพชาก็ฉนั้นเหมือนกัน ที่มีความต้องการน้อยมีกิจน้อย มีอธิกรณ์น้อย มีการเริ่มน้อย เมื่อเป็นสมบัติย่อมมีผลมาก” (ม.ม. 21/713/ 430 แปลฉบับหลวง)

คำว่า กัมมัญฐาน ในพระสูตรนี้ จึงหมายถึงการดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพ ของคฤหัสถ์และบรรพชิต คำนี้ในฝ่ายคฤหัสถ์สามารถใช้ในความหมายของการประกอบอาชีพทั่วไปได้ ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิตมีความหมาย กว้างครอบคลุมถึงกิจวัตรทุกประเภทที่บรรพชิตควรปฏิบัติ ตลอดถึงการบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อละกิเลสด้วย

1.1.2 ความหมายของกัมมัญฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

สำหรับความหมายของคำว่า กัมมัญฐาน ที่มีความหมายแคบลงและเรากันเคยกันว่าหมายถึง การอบรมจิต หรือเป็นการเจริญสมาธิ นั้น เป็นคำรุ่นหลังที่พระอรรถกถาจารย์ชาวพุทธใช้กัน โดยเฉพาะพระพุทธโฆษาจารย์หรือพระพุทธโฆสะ ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่อธิบายเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา เป็นคัมภีร์ที่ได้รับการยกย่องว่า

สรุปสาระสำคัญของคำสอนในพระพุทธศาสนาไว้ ได้ใช้คำว่า กัมมัญฐานนี้ในวิสุทธิมรรคว่า หมายถึง อารมณ์กัมมัญฐาน 40 อย่าง เพื่อการบรรลุสมาธิ (พระ ดร. พี วชิรญาณมหาเถร, 2534: 35) พระอนรุทธเถระผู้รจนาคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่ย่อเนื้อความในอภิธรรมทั้ง 7 คัมภีร์ไว้ ใช้คำว่ากัมมัญฐานนี้ เพื่ออธิบายถึงอารมณ์และวิธีเจริญสมาธิและวิปัสสนา (พระ ดร. พี วชิรญาณมหาเถร, 2534: 35)

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ อธิบายความหมายของคำว่า กัมมัญฐาน ไว้ว่า ที่ตั้งของการกระทำ หมายถึง อารมณ์ของการอบรมจิตเพื่อให้ใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง การกระทำอันเป็นที่ตั้ง (ของความสุขพิเศษ) หมายถึง การเจริญภาวนา

ส่วนในคัมภีร์อภิธัมมัตถกาวินี อธิบายความหมายของคำว่า กัมมัญฐานไว้ 2 ประการ ได้แก่

1) กัมมัญฐาน คือ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของการกระทำ เพราะเป็นที่ดำเนินไปแห่งการเจริญภาวนาทั้งสองอย่าง

2) กัมมัญฐาน คือ ลำดับภาวนาอันเป็นเหตุไถ่ของการกระทำ เพราะเป็นเหตุไถ่ของการบำเพ็ญเพียรยิ่ง ๆ ขึ้นไป (พระคันธสาราภังค์ แปล, 2546: 760)

1. กัมมัญฐาน หมายถึง อารมณ์ ดังได้กล่าวแล้วว่า กัมมัญฐานมีความหมายได้ 2 อย่างคือ อารมณ์และวิธีเจริญสมาธิ สำหรับคำว่า กัมมัญฐานที่หมายถึงอารมณ์นี้ โดยปกติจะบ่งถึงวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งใจหรือความคิดไปจดจ่ออยู่โดยใช้อารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่สนับสนุนหรือเป็นกัมมัญฐาน ในทาง

จิตวิทยาคำนี้จะบ่งถึงวัตถุที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก และความคิดที่เป็นนามธรรม ซึ่งเมื่อมีการสัมผัสกันแล้ว ย่อมก่อให้เกิดกระบวนการแห่งการรู้แจ้งขึ้น เมื่อกล่าวโดยทั่วไปแล้ว คำนี้หมายถึงสิ่งภายนอก อันใด อันหนึ่งซึ่งปรากฏขึ้นทางประสาททั้ง 5 ของมนุษย์ และหมายถึงความประทับใจ ซึ่งเกิดจากประสาทสัมผัสกับสิ่งภายนอกนั้น ซึ่งความหมายหลังนี้ ให้ความสนับสนุนแก่จิตและทำให้จิตยึดเหนี่ยวแนวคิด อย่างใด อย่างหนึ่ง ตามหลักคำสอนในคัมภีร์อภิธรรม จิตจะไม่เกิดกระบวนการรับรู้ จนกว่าจะได้รับการ กระตุ้น จากวัตถุภายนอกที่มากระทบประสาททั้ง 5 วัตถุภายนอก เหล่านี้เรียกว่า อารมณ์ เป็นวัตถุที่สนับสนุนยึดเหนี่ยวจิต ดังนั้นอารมณ์จึงบ่งถึงวัตถุภายนอกซึ่งตารับรู้ และภาพแทนสิ่งเหล่านั้น หรือความประทับใจต่อสิ่งเหล่านั้นซึ่งเกิดขึ้นในจิต และกระตุ้นให้กระบวนการคิดทำงาน (พระ ดร. พี วชิรญาณมหาเถร, 2534: 35) หากจะสรุปให้ง่าย อารมณ์ก็คือ วัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ให้เกิดสมาธิหรือวัตถุ ที่ใช้ฝึกจิตมีกสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสติ 10 เป็นต้น

2. กัมมัฏฐาน หมายถึง วิธีการเจริญสมาธิ กัมมัฏฐานที่หมายถึงวิธีการเจริญสมาธิ คือ วิธีการปฏิบัติเพื่อให้การภาวนาดำเนินไปอย่างถูกต้องจนกว่าจะสำเร็จ โดยเพ่งเล็งถึงการเลือกสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกที่อำนวยความสะดวกให้เกิดความสำเร็จงานทางใจเป็นสำคัญ 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 เพราะศัพท์นี้ปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรอันเป็นปฐมเทศนาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงใช้คำว่า สัมมาสมาธิ เพื่อบ่งบอกถึงข้อปฏิบัติสายกลางเพื่อการบรรลุผลนิพพาน ในทางวิชาการ คำว่า สมาธิ มีความหมายถึงระดับของจิต และวิธีที่กำหนดขึ้นเพื่อก่อให้เกิดจิตระดับนั้นขึ้นมา (พระ ดร.-พี วชิรญาณมหาเถร, 2534: 25)

ในบทสนทนาระหว่างนางธรรมทินนาภิกษุณีกับอุบาสก นามว่า วิสาขะ ซึ่งปรากฏในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ได้มีการอธิบายว่า สมาธิมีความหมายถึงทั้งระดับของจิต และเป็นวิธีการฝึกจิตแบบหนึ่ง อุบาสกวิสาขะ ถามว่า พระแม่เจ้า ธรรมอะไรเป็นสมาธิ ธรรมเหล่าใดเป็นนิมิตแห่งสมาธิ ธรรมเหล่าใดเป็นปริกขารของสมาธิ สมาธิภาวนาอย่างไร ธรรมทินนาภิกษุณี ตอบว่า คุณวิสาขะ ความที่จิตเป็นสภาพมีอารมณ์อันเดียว อันนี้เป็นสมาธิ สติปัฏฐาน 4 เป็นนิมิตแห่งสมาธิ สัมมปธาน 4 เป็นปริกขารของสมาธิ ความเสพธรรมเหล่านั้นเนื่อง ๆ การให้ธรรมเหล่านั้นเจริญ การทำให้ธรรมนั้นมากขึ้น

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

จากบทสนทนานั้นพบว่า สมาธิ หมายถึง สภาวะของจิตระดับหนึ่ง ที่ตรงกับภาษาบาลีว่า จิตตสส เอกคคตา หมายถึง ความที่จิตมีธรรมชาติเป็นอารมณ์เดียว คำจำกัดความนี้เป็นคำจำกัดความที่พบได้ในพระสูตรต่าง ๆ ในวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ได้ให้คำจำกัดความเช่นเดียวกัน แต่ให้ความหมายของสมาธิมากยิ่งขึ้นว่า กุสลจิตตเอกคคตา ซึ่งหมายถึง ความเป็นหนึ่งของจิตที่เป็นกุศล

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

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า คำว่า สมาธิ หมายถึงสภาพของจิตซึ่งจะต้องผ่านการพัฒนาด้วยวิธีการฝึกที่มีระบบนั่นเอง

1.2.2 ภาวนา

คำว่า ภาวนา เป็นคำที่บ่งถึงการปฏิบัติเพื่อฝึกจิตอย่างเดี่ยวเท่านั้นในลักษณะที่กว้างขวาง คำนี้ครอบคลุมถึงระบบทั้งหมด เมื่อคำว่า ภาวนา ปรากฏในคัมภีร์ต่าง ๆ โดยปกติจะบ่งถึงการปฏิบัติ หรือการปลูกฝังสมาธิ คำว่า ภาวนา มักใช้ร่วมกับคำซึ่งบ่งถึงอารมณ์ของกัมมัญฐาน เช่น ฌานภาวนา สมาธิภาวนา เมตตาภาวนา เป็นต้น เพื่อแบ่งแยกสมาธิชนิดต่าง ๆ ออกไป และนิยมใช้คู่กับคำว่า จิต คือ จิตตภาวนา ซึ่งหมายถึง การอบรมจิต หรือการพัฒนาจิต ในระหว่างการฝึกสมาธิอันมีระบบนั้น จิตย่อมได้รับการฝึกจนกระทั่งอำนาจจิตทั้งหมดถูกนำเข้ามารวมกัน เมื่อสมาธิได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่และจิตก็บรรลุถึงความเป็นใหญ่ในตัวเอง ในสภาพเช่นนี้ จิตย่อมสามารถต้านทานกระแสแห่งความรู้สึก ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ก็ตาม จิตย่อมสามารถทนต่อความเจ็บปวดปางตายและตั้งอยู่อย่างไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งยั่วยุทางประสาทสัมผัส ดังนั้นการฝึกสมาธิจึงเรียกว่า จิตตภาวนา และเกี่ยวพันถึงการอบรมทางจิตและทางร่างกาย ระบบของการฝึกสมาธิทั้งหมด อธิบายไว้ในหนังสือคัมภีร์ วิสุทธิมรรค ของพระพุทธโฆษาจารย์ โดยใช้คำว่า จิตตภาวนา ในการเจริญภาวนา นอกจากมีการดำเนินไปของจิตแล้ว ยังมีการใช้คำกล่าวบางอย่างขณะเจริญภาวนาแบบต่าง ๆ เช่น ใช้คำว่า ปฐวีในการเพ่งกลิ่น ใช้คำว่า ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ในการแผ่เมตตา เช่นนี้ก็เรียกว่า

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

โดยสรุป คำว่า ภาวนา หมายถึง การสะสมคุณธรรมทั้งหลายไว้ในตนเพื่อที่จะบรรลุนิพพาน ยิ่งกว่านั้น ภาวนายังเป็นคำแพร่หลายและใช้สมอแทนคำว่าสมาธิ

1.3 ประเภทของกัมมัฏฐาน

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึง วิชาภาคิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นส่วนแห่งการรู้แจ้ง สภาวธรรมตามความเป็นจริง โดยแบ่งเป็น 2 อย่าง ดังพุทธพจน์ว่า

เทวเม ภิกขเว ธมมา วิชาภาคิยา , กตเม เทว , สมโถ จ วิปัสสนา จ ฯ (อง. ติก. 20- /271-272/77 บาลี.สยามรัฐ)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม 2 อย่างเป็นไฉน คือ สมถะ 1 วิปัสสนา 1” (อง. ติก. 20/271-272/57 บาลี.สยามรัฐ) วิชาภาคิยธรรมนี้ เป็นคำในพระไตรปิฎก ที่ใช้แทนคำว่า กัมมัฏฐาน แต่เมื่อกล่าวถึงกัมมัฏฐานในคัมภีร์ทั้งหลาย ก็ระบุไว้โดยเฉพาะว่า กัมมัฏฐาน มี 2 ประเภท คือ

1. สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง การทำให้จิตสงบ

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

1.4 จุดมุ่งหมายของกัมมัฏฐาน

การทำงานทุกอย่างจะประสบผลสำเร็จได้จำเป็นต้องมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน การที่บุคคล ทำกิจกรรมแบบไม่มีจุดหมายปลายทาง ก็เหมือนกับการล่องเรือไปในมหาสมุทรโดยไม่มีเข็มทิศ และแผนที่ ไม่รู้จะไปทางไหนดี ไม่ว่าจะมองไปทางใดเห็นแต่น้ำทะเล สุดท้ายก็ต้องล่องเรือวนเวียนอยู่ในท่ามกลาง มหาสมุทรหมดกำลังสิ้นใจตาย หรือไม่ก็ถูกภัยอื่น ๆ เช่น พายุร้ายคุกคาม เป็นต้น แต่ถ้าหากการทำงาน มีการวางจุดมุ่งหมายไว้อย่างชัดเจน ก็จะประสบผลสำเร็จได้ง่าย เหมือนกับการล่องเรือที่มีเข็มทิศ และแผนที่จะทำให้รู้สถานที่ที่กำลังจะไป ถึงแม้จะเป็นการเดินทางไกลก็จะถึงจุดหมายได้ เมื่อกล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานอาจสรุปได้ดังนี้

1.4.1 เพื่อทำให้จิตสงบจากกิเลส

กัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติมีไว้เพื่อให้จิตสงบจากกิเลส ทำจิตที่เศร้าหมอง ให้มีความบริสุทธิ์ผ่องใสขึ้น ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ปภัสสรमितฺถิ ภิกขเว จิตฺตํ ตยจ โข อาคนตุเกหิ อุปกภิเลสเหติ วิปมุตฺตํ ตํ สุตวา อริยสาวโก ยถาภูตํ ปชานาติ ตสฺมา สุตวโต อริยสาวกสฺส จิตฺตภาวนา อตฺถิติ วทามิติ ฯ (อง. ติก. 20 /52-54/12 บาลี.สยามรัฐ)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง แต่ว่าจิตนั้นแล เศร้าหมองแล้วด้วยอุปกิเลส ที่จรรมา ปุณฺณผู้มีได้สดับ ย่อมจะไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง ฉะนั้นเราจึงกล่าวว่า ปุณฺณผู้มีได้สดับ ย่อมไม่มีการอบรมจิต ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง และจิตนั้นแล พ้นวิเศษแล้วจากอุปกิเลสที่จรรมา พระอริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว ย่อมทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง ฉะนั้น เราจึงกล่าวว่า พระอริยสาวกผู้ได้ สดับย่อมมีการอบรมจิต” (อง. ติก. 20 /51-53/10 แปล.มจร.)

สมโณ ภิกขเว ภาวีโต กิमतถมนุโภติ จิตตํ ภาวียติ จิตตํ ภาวิตํ กิमतถมนุโภ ติ โย ราโค โส ปหียติ ฯ วิปัสสนา ภิกขเว ภาวิตา กิमतถมนุโภติ ปญญา ภาวียติ ปญญา ภาวิตา กิमतถมนุโภติ ยา อวิชชา सा पหियतिติ ฯ राक्षปุกิลिภูञ्जं वा ภิกขवे จิต्तं न विमज्जति อวิชชูปุกิลิภูञ्जा वा ปญญา न भावियति อิติ โข ภิกขवे राक्षวิราคะ เจโตวิมุตติ อวิชชาวิราคะ ปญญาวิมุตติติ ฯ (อง. ติก. 20 /271-272/77 บาลี.สยามรัฐ)

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมณะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละราคาได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้ ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย จิตที่เศร้าหมองด้วยราคา ย่อมไม่หลุดพ้นหรือปัญญาที่เศร้าหมองด้วยอวิชชา ย่อมไม่เจริญด้วยประการฉะนี้ แลดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะสํารอกราคาได้ จึงชื่อว่าเจโตวิมุตติ เพราะสํารอกอวิชชาได้จึงชื่อว่าปัญญา วิมุตติ ฯ (อง. ติก. 20 /275-276/20 บาลี.ฉบับหลวง) และจิตที่ได้รับการฝึกอบรมดีแล้ว ย่อมนำประโยชน์ ให้เกิดแก่ผู้ปฏิบัติทั้งในการดำรงชีวิต ประจำวันและในการทำกิจต่าง ๆ ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

นาหิ ภิกขเว อณฺเฏ อกรรมมปิ สมนุสฺสสามิ ยํ เอวํ รกฺขิตํ มหโต อตถาย สํวตฺตติติ ยถิทํ ภิกขเว จิตตํ จิต्तํ ภิกขเว รกฺขิตํ มหโต อตถาย สํวตฺตติติ ฯ (อง. ติก. 20 /37/8 บาลี. สยามรัฐ)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราอย่าอย่าไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่ฝึกแล้ว ค้มครอง แล้ว รักษาแล้ว สังวรแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างใหญ่เหมือนจิต ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตที่ฝึกแล้ว ค้มครองแล้ว รักษาแล้ว สังวรแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างใหญ่” (อง. เอก. 32 /41/89 แปล. มจร.)

1.4.2 เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์

กัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์ ทำให้รู้เห็นและเข้าใจตามความเป็นจริงในทุกข์ ตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้เห็นและเข้าใจว่าชีวิตของมนุษย์ผู้ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดนั้นเป็นทุกข์ ความทุกข์จะติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิด ในบางครั้งเราอาจจะรู้สึกมีความสุข แต่แท้จริง ความสุขที่เราพบนั้น เป็นความสามารถของเราในการที่ดับความทุกข์ลงไปได้ชั่วคราว หรือเป็น เพราะมี ทุกข์น้อย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แบ่งทุกข์ไว้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ทุกข์ประจำ หมายถึง ทุกข์ที่มาพร้อมกับชีวิตคือ การเกิด แก่ เจ็บ และตาย ความทุกข์แบบนี้ไม่มีใครหลีกเลี่ยงหนีพ้นไปได้

หากพิจารณาให้ดีเราจะพบสภาพธรรมดาของสัตว์ซึ่งเมื่อเกิดแล้วต้องมีทุกข์ตั้งแต่ต้องขดอยู่ในท้อง พอจะคลอดก็ถูกมดลูกบีบรัดดันออกมา ศีรษะถูกผนังช่องคลอดบีบจนกะโหลกเบียดซ้อนเข้าหากัน จากหัวกลม ๆ กลายเป็นรูปยาว ๆ เจ็บแทบขาดใจ เพราะฉะนั้นทันทีที่คลอดออกมาได้ สิ่งแรกที่เด็กทำ คือร้องจนสุดเสียง เพราะความเจ็บอย่างแสนสาหัสที่เกิดขึ้น และการเกิดนี้เองที่เป็นต้นเหตุเป็นที่มาของความทุกข์อื่น 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 ซึ่งถ้าหากมองให้ดีเราจะพบว่า ในขณะที่เรากำลังโตขึ้นนั้น อายุของเราเพิ่มขึ้นและนั่นหมายถึงเราแก่ขึ้นเรื่อย ๆ

แม้ความตายก็เป็นที่มาแห่งความทุกข์ ด้วยเหตุที่ว่าเป็นภาวะที่ทุกชีวิตไม่ปรารถนา และหลายครั้งที่หลายคนต้องทุกข์ยามเมื่อนึกถึงความตาย เพราะวิตกกังวลถึงคดีในเบื้องหน้าบ้าง เพราะระลึกถึงคนอันเป็นที่รักที่อยู่เบื้องหลังบ้าง เพราะยังไม่อยากตายบ้าง ดังนั้นคนส่วนใหญ่จึงมักปฏิเสธเรื่องความตาย และพยายามลืมเรื่องความตายไปจากวิถีชีวิตประจำวัน ซึ่งในความเป็นจริงความตายก็ยืนอยู่เบื้องหน้าเรา และใกล้ ๆ ตัวเรา หากพิจารณาให้ดีนักศึกษาคงพบว่า ชีวิตของมนุษย์สั้นเพียงแค่มหุหยาใจ เข้าออกเท่านั้น หากหายใจเข้า ไม่หายใจออกก็ต้องตาย หายใจออก ไม่หายใจเข้าก็ต้องตาย ถ้ายิ่งไม่หายใจเข้าและออกพร้อมกันก็ต้องตายแน่นอน ความทุกข์ประจักษ์ ย่อมติดตามทุก ๆ ชีวิตไปตลอดเวลาที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ เป็นสิ่งที่สรรพสัตว์ทั้งหลายยังไม่อาจล่วงพ้นไปได้

2. ทุกข์จร เป็นความทุกข์ที่เกิดจากจิตใจหยาบสมรรถภาพ ไม่อาจทนต่อเหตุการณ์ภายนอกที่มากระทบตัวเราได้ ทุกข์จรนี้มีอยู่ 8 ประการ ได้แก่

1. โสกะ ความโศก ความแค้นใจ ความกระวนกระวาย
2. ปริเทวะ ความคร่ำครวญ ร่ำไห้ไรรำพัน
3. ทุกขะ ความเจ็บไข้ได้ป่วย
4. โทมนัสสะ ความน้อยใจ คับแค้นใจ
5. อุปายาสะ ความท้อแท้กลุ้มใจ ความอาลัยอาวรณ์
6. อัปปีเยหิ สัมปโยคะ ความขัดข้องหมองมัว ตรอมใจ จากการประสบสิ่งไม่เป็นที่รัก
7. ปิเยหิ วิปปโยคะ ความโศกเมื่อพลัดพรากจากของรัก
8. ยัมปิณัง น ลกฺขิตี ความหม่นหมองจากการปรารถนาสิ่งใดแล้ว ไม่ได้สิ่งนั้น

นักศึกษาคงเห็นได้ว่า ชีวิตทุกชีวิตเกิดขึ้นดำรงอยู่บนความทุกข์ แล่นไปบนกองทุกข์ เหมือนรถแล่นไปบนถนน ถนนเปรียบเหมือนความทุกข์ ชีวิตเปรียบเหมือนรถ ล้อรถคือ ชีวิตหมุนไปบนถนนคือ ความทุกข์ ในขณะที่หมุนแล่นไป ล้อก็สึกกร่อนไปทุกขณะ น้ามน้ำก็สิ้นไปที่ละน้อย เครื่องก็ทรุด

โทรมลง ในที่สุดก็ต้องสลายไป ถนนแห่งชีวิตถูกรอยไถด้วยหนาม คือ ความทุกข์ ในยามที่คนเดินไปบนถนน ทำของเขาเยื่อเมือกหนามเสียบแทงทุก ๆ ครั้งที่ย่างเท้าลงไป จะรู้สึกสบายก็เฉพาะช่วงที่ยกเท้าขึ้นเพื่อจะก้าวลงไปบนหนามอีกต่อไป แม้หากจะหยุดยืนก็ต้องอยู่บนหนามอีกเช่นกัน ก็มีภูมิต้านทานยอมทำให้หลุดพ้นจากทุกข์เหล่านี้ได้ เพราะผู้ที่ปฏิบัติก็มีภูมิต้านทานยอมมีสติ มีปัญญาและรู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทุกข์หรือเป็นสุขที่เกิดขึ้น ย่อมมองโลกและทุกสิ่งตามความเป็นจริง สามารถควบคุมใจของตนเองได้ในยามที่จะต้องประสบทุกข์ดังกล่าว ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ภิกขุ ยถาภูตํ ปชานาติ ฯ รูปสส สมุทยญจ อตถกมญจ เวทนาย สมุทยญจ อตถกมญจ สญญาย สมุทยญจ อตถกมญจ สงขารานํ สมุทยญจ อตถกมญจ วิญญานสส สมุทยญจ อตถกมญจ ฯ โก จ ภิกขเว รูปสส สมุทยโย โก เวทนาย สมุทยโย โก สญญาย สมุทยโย โก สงขารานํ สมุทยโย โก วิญญานสส สมุทยโย ฯ อธิ ภิกขเว อภินนทติ อภิวทติ อชโณสาย ติฏฐติ ฯ ภิกขุ อภินนทติ อภิวทติ อชโณสาย ติฏฐติ ฯ รูปํ อภินนทติ อภิวทติ อชโณสาย ติฏฐติ ตสส รูปํ อภินนทโต อภิวโต อชโณสาย ติฏฐโต อุปปชชติ นนทติ ยา รูปे นนทติ ตทูปาทานํ ตสสุปาทานปจฺจยา ภโว ภวปจฺจยา ชาติ ชาติปจฺจยา ชรามรณํ โสกะปริเทเว ทุกขโทมนสสุปายาสา สมภวานติ ฯ (ส. ขน. 17/28/18 บาลี.สยามรัฐ)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง ก็ภิกษุย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงอย่างไร ย่อมรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับแห่งรูป ความเกิดและความดับแห่งเวทนา ความเกิดและความดับแห่งสัญญา ความเกิดและความดับแห่งสังขาร ความเกิดและความดับแห่งวิญญาน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเป็นความเกิดแห่งรูป อะไรเป็นความเกิดแห่งเวทนา อะไรเป็นความเกิดแห่งสัญญา อะไรเป็นความเกิดแห่งสังขาร อะไรเป็นความเกิดแห่งวิญญาน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลในโลกนี้ ย่อมเพลิดเพลิน ย่อมพรวดถึง ย่อมติ่มด้าอยู่ ก็บุคคลย่อมเพลิดเพลิน ย่อมพรวดถึง ย่อมติ่มด้าอยู่ ซึ่งอะไร ย่อมเพลิดเพลิน ย่อมพรวดถึง ย่อมติ่มด้าอยู่ซึ่งรูป เมื่อเพลิดเพลินพรวดถึง ติ่มด้าอยู่ซึ่งรูป ความยินดีก็เกิดขึ้น ความยินดีในรูป นั้นเป็นอุปาทาน เพราะอุปาทานของบุคคลนั้นเป็นปัจจัย จึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัย จึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนั้น ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้ บุคคลย่อมเพลิดเพลินซึ่งเวทนา ฯลฯ ย่อมเพลิดเพลินซึ่งสัญญา ฯลฯ ย่อมเพลิดเพลินซึ่งสังขาร ฯลฯ ย่อมเพลิดเพลิน ย่อมพรวดถึง ย่อมติ่มด้าอยู่ซึ่งวิญญาน เมื่อเพลิดเพลิน พรวดถึง ติ่มด้าอยู่ซึ่งวิญญาน ความยินดีย่อมเกิดขึ้น ความยินดีในวิญญาน นั้นเป็นอุปาทาน เพราะอุปาทานของบุคคลนั้นเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัส และอุปายาส ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้” (ส. 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 ปติฏฐาย นโร สพลโย	จิตต์ ปญญญจ ภาวย
อาตปปี นิปโก ภิกขุ	โส อิมิ วิชฌเย ชฏ
เยส ราโค จ โทโส จ	อวิชชา จ วิราชิตา
ชีณาสวา อรหนโต	เตส วิชฎิตา ชฎา
ยตถ นามญจ รูปญจ	อเสส อปุรุชมติ
ปฐิขรูปสญญา จ	เอตถ สา ฉิขชเต ชฎาติ (ส. สคา. 15/60-61/20

บาลี.สยามรัฐ)

“นรชนผู้มีปัญญา ตั้งมั่นแล้วในศีล อบรมจิตและปัญญาให้เจริญอยู่ เป็นผู้มีความเพียร มีปัญญารักษาตนรอดภิกขุณั้้นพึงถาวรภักขุณั้้นได้ รากะกัถิ โทสะกัถิ อวิชชากัถิบุคคลทั้งหลายใด กำจัดเสียแล้ว บุคคลทั้งหลายนั้น เป็นผู้มื่อาสวะสิ้นแล้ว เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตัณหาเป็นเครื่องยุ่งอันบุคคลทั้งหลายนั้น สางเสียแล้ว นามกัถิ รูปกัถิปฐิขสัณญา และรูปสัณญากัถิ ย่อมดับหมดในทีใด ตัณหาเป็นเครื่องยุ่งนั้น ย่อมขาดไปในทีนั้น ฯ” (ส. สคา. 15/60-61/16 แปล.ฉบบัชลวง)

1.5 วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

เมื่อกล่าวถึงวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ได้แสดงวิธีการเจริญสมาธิแบบต่าง ๆ ไว้ดังต่อไปนี้

1.5.1 การเจริญสมาธิวิธีธรรมชาติ เป็นหลักปฏิบัติที่แสดงให้เห็นถึงการของจิตที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับจนกระทั่งเกิดสมาธิขึ้น โดยแสดงให้เห็นถึงสภาวะจิตที่เริ่มเกิดจากมีปราโมทย์ หรือเกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจ จากการทำสิ่งที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่ง จนเกิดความอิมใจ (ปีติ) ร่างกายจึงผ่อนคลาย สงบ จิตใจสบาย (ปัสสัทธิ) มีความสุข และสมาธิก็เกิดขึ้นตามลำดับดังนี้

ปราโมทย์ → ปัสสัทธิ → สุข → สมาธิ

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

พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงเหตุที่มาของความปราโมทย์ อันเป็นต้นทางแห่งสมาธิไว้ดังต่อไปนี้

1. เกิดจากการประพาสปฏิบัติตั้งมั่นอยู่ในศีล และด้วยศีลที่รักษาดีแล้ว ย่อมทำให้เกิดความปราโมทย์ ดังนี้

วินโย สวรรตถาย สวรร อวิปปฏิสารถถาย อวิปปฏิสารถ ปามุชชตถาย ปามุชชปีตตถาย ปีติ ปสสทตถาย ปสสทติ สุขตถาย สุขิ สมารถถาย สมาธิ ยถาภูตญาณทสสนตถาย ยถาภูตญาณทสสนิ นิพพิทตถาย นิพพิทา วิจารณ์ตถาย วิจารณ์ วิมุตตตถาย วิมุตติ วิมุตติญาณทสสนตถาย วิมุตติญาณทสสนิ อนุปาทาปรินิพพานตถาย ฯ (วิ. ป. 8/1084/406 บาลี. สยามรัฐ)

“วินัย ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่สังวร (ความสำรวม), สังวร ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่อวิปปฏิสาร (ความไม่เดือดร้อนใจ), อวิปปฏิสาร ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ความปราโมทย์, ความปราโมทย์ ย่อมมี เพื่อประโยชน์แก่ปีติ (ความอึดอึ้งใจ) ปีติ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ปัสสทธิ (ความสงบ), ปัสสทธิ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ความสุข, ความสุข ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่สมาธิ (ความตั้งใจมั่น), สมาธิ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่ยถาภูตญาณทสสนะ (ความรู้เห็นตามเป็นจริง), ยถาภูตญาณทสสนะ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่อนิพพิทา (ความเบื่อหน่าย), นิพพิทา ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่วิจารณ์ (ความสำรอกกิเลส), วิจารณ์ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่วิมุตติ (ความหลุดพ้น) วิมุตติย่อมมี เพื่อประโยชน์แก่วิมุตติญาณทสสนะ (ความรู้เห็นความหลุดพ้น), วิมุตติญาณทสสนะ ย่อมมีเพื่อประโยชน์แก่อนุปาทาปรินิพพาน (ความดับสนิทหาเชื้อมิได้)” (วิ. ป. 8/1084/373 แปล.ฉบับหลวง)

บุคคลที่มีศีลย่อมไม่เดือดร้อนใจ และทำให้จิตสงบได้ตามลำดับ ดังนั้นบุคคลที่จะปฏิบัติธรรมให้ผลการปฏิบัติก้าวหน้าไปตามลำดับ จำต้องสมาทานรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ศีลจึงเปรียบเสมือนบันไดเพื่อนำไปสู่สมาธิและธรรมเบื้องสูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป

2. เกิดจากการได้ศึกษาธรรมะ ฟังธรรมและปฏิบัติธรรม จึงเกิดความปราโมทย์ สมาธิจึงเกิดขึ้น ดังที่พระศาสดาตรัสไว้ดังนี้

อิธาวุโส ภิกขุโน สตถา ธมมံ เทเสติ อญญตรโร วา ครุญญานิโย สพรหมจาริ ยถา ยถา อวุโส ภิกขุโน สตถา ธมมံ เทเสติ อญญตรโร วา ครุญญานิโย สพรหมจาริ ตถา ตถา ภิกขุ ตสฺมี ธมฺเม อตถปฏิสเวทิจ จ โหติ ธมฺมปฏิสเวทิจ จ ตสฺส อตถปฏิสเวทินิ ธมฺมปฏิสเวทินิ ปาโมชฺชชยติ ปมุทิตสฺส ปีติ ชยติ ปีติมนสฺส กาโย ปสฺสมภติ ปสฺสททกาโย สุขิ เวเทติ สุขินิ จิตฺตํ สมาธิยติ อิมํ ปญฺญํ วิมุตตตถา ฯ ปุณ จปริ อวุโส ภิกขุโน น เหว โข สตถา ธมมံ เทเสติ อญญตรโร วา ครุญญานิโย สพรหมจาริ อปิจ โข ยถาสุตํ ยถาปริยตตํ

ธมฺม วิตถาเรน ปเรสํ เทเสติ ยถา ยถา อาวุโส ภิกขุ ยถาสฺมํ ยถาปริยตํ ธมฺม วิตถาเรน ปเรสํ เทเสติ ตถา ตถาโส ตสฺมี ธมฺเม อตถปฏิสฺสเวทึ จ โหติ ธมฺมปฏิสฺสเวทึ จ ตสฺส อตถปฏิสฺสเวทึโน ธมฺมปฏิสฺสเวทึโน ปาโมชฺชํ ขายติ ปมฺพิตสฺส ปิตติ ขายติ ปิติมนสฺส กาโย ปสฺสสมภติ ปสฺสททกาโย สุขํ เวเทติ สุขิโน จิตฺตํ สมาริยติ อิทํ ทุตฺติยํ วิมุตตายตฺถนํ ฯ ปุณ จปรํ อาวุโส ภิกขุโน น เหว โข สตถา ธมฺมํ เทเสติ อญฺญตรโร วา ครุญฺญานึโย สพฺพหฺมจารึ น เหว โข ยถาสฺมํ ยถาปริยตํ ธมฺมํ วิตถาเรน ปเรสํ เทเสติ อปจ โข ยถาสฺมํ ยถาปริยตํ ธมฺมํ วิตถาเรน สขณฺณํ กโรติ ยถา ยถา อาวุโส ภิกขุ ยถาสฺมํ ยถาปริยตํ ธมฺมํ วิตถาเรน สขณฺณํ กโรติ ตถา ตถาโส ตสฺมี ธมฺเม อตถปฏิสฺสเวทึ จ โหติ ธมฺมปฏิสฺสเวทึ จ ตสฺส อตถปฏิสฺสเวทึโน ธมฺมปฏิสฺสเวทึโน ปาโมชฺชํ ขายติ ปมฺพิตสฺส ปิตติ ขายติ ปิติมนสฺส กาโย ปสฺสสมภติ ปสฺสททกาโย สุขํ เวเทติ สุขิโน จิตฺตํ สมาริยติ อิทํ ทุตฺติยํ วิมุตตายตฺถนํ ฯ ปุณ จปรํ อาวุโส ภิกขุโน น เหว โข สตถา ธมฺมํ เทเสติ อญฺญตรโร วา ครุญฺญานึโย สพฺพหฺมจารึ นาปิ ยถาสฺมํ ยถาปริยตํ ธมฺมํ วิตถาเรน ปเรสํ เทเสติ นาปิ ยถาสฺมํ ยถาปริยตํ ธมฺมํ วิตถาเรน สขณฺณํ กโรติ อปจ โข ยถาสฺมํ ยถาปริยตํ ธมฺมํ เจตสา อนฺนวิตกฺกเกติ อนฺนวิจฺจเรติ มนฺสาณุปฺเพกฺขติ ยถา ยถา อาวุโส ภิกขุ ยถาสฺมํ ยถาปริยตํ ธมฺมํ เจตสา อนฺนวิตกฺกเกติ อนฺนวิจฺจเรติ มนฺสาณุปฺเพกฺขติ ตถา ตถาโส ตสฺมี ธมฺเม อตถปฏิสฺสเวทึ จ โหติ ธมฺมปฏิสฺสเวทึ จ ตสฺส อตถปฏิสฺสเวทึโน ธมฺมปฏิสฺสเวทึโน ปาโมชฺชํ ขายติ ปมฺพิตสฺส ปิตติ ขายติ ปิติมนสฺส กาโย ปสฺสสมภติ ปสฺสททกาโย สุขํ เวเทติ สุขิโน จิตฺตํ สมาริยติ อิทํ จตฺตถมํ วิมุตตายตฺถนํ ฯ ปุณ จปรํ อาวุโส ภิกขุโน น เหว โข สตถา ธมฺมํ เทเสติ อญฺญตรโร วา ครุญฺญานึโย สพฺพหฺมจารึ นาปิ ยถาสฺมํ ยถาปริยตํ ธมฺมํ วิตถาเรน ปเรสํ เทเสติ นาปิ ยถาสฺมํ ยถาปริยตํ วิตถาเรน สขณฺณํ กโรติ นาปิ ยถาสฺมํ ยถาปริยตํ ธมฺมํ เจตสา อนฺนวิตกฺกเกติ อนฺนวิจฺจเรติ มนฺสาณุปฺเพกฺขติ อปจ ขวสฺส อญฺญตรโร สมาริสมิตฺตํ สุกฺคหิตํ โหติ สุมฺนสิกฺกํ สุปฺปชาริตํ สุปฺปฏฺวิวิธํ ปญฺญาย ยถา ยถา อาวุโส ภิกขุโน อญฺญตรโร สมาริสมิตฺตํ สุกฺคหิตํ โหติ สุมฺนสิกฺกํ สุปฺปชาริตํ สุปฺปฏฺวิวิธํ ปญฺญาย ตถา ตถาโส ตสฺมี ธมฺเม อตถปฏิสฺสเวทึ จ โหติ ธมฺมปฏิสฺสเวทึ จ ตสฺส อตถปฏิสฺสเวทึโน ธมฺมปฏิสฺสเวทึโน ปาโมชฺชํ ขายติ ปมฺพิตสฺส ปิตติ ขายติ ปิติมนสฺส กาโย ปสฺสสมภติ ปสฺสททกาโย สุขํ เวเทติ สุขิโน จิตฺตํ สมาริยติ อิทํ ปญฺจมํ วิมุตตายตฺถนํ ฯ (ที. ปา. 11/419/300 บาลี.สยามรัฐ)

“ดูก่อนผู้มีอายุทั้งหลาย พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะควรเคารพ รูปใดรูปหนึ่งย่อมแสดงธรรมแก่ภิกษุในธรรมวินัยนี้ภิกษุรู้ธรรมและรู้ธรรมในธรรมนั้น โดยประการที่พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะเป็นครู รูปใดรูปหนึ่งย่อมแสดงธรรมแก่ภิกษุความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอ ผู้รู้ธรรม รู้ธรรม เมื่อปราโมทย์ ปีติย่อมเกิดเมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยความสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น นี่ก็เป็น วิมุตตายนะข้อที่หนึ่ง

ข้ออื่นยังมีอยู่อีก พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะควรเคารพรูปใดรูปหนึ่ง ย่อมไม่แสดงธรรมแก่ภิกษุ

อีกอย่างหนึ่ง ย่อมแสดงธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร เธอเป็นผู้รู้รรถและ รู้ธรรม ในธรรมนั้น โดยประการที่ภิกษุแสดงธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร ความปราโมทย์ ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้รรถรู้ธรรม เมื่อปราโมทย์ ปิติย่อมเกิด เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่นนี้ก็เป็นวิมุตตายตนะ ข้อที่สอง

ข้ออื่นยังมีอยู่อีก พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะควรเคารพ รูปใดรูปหนึ่ง ย่อมไม่แสดงธรรมแก่ภิกษุทั้งไม่แสดงธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร อีกอย่างหนึ่งย่อมกระทำการท่องเที่ยวบ่นธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาโดยพิสดาร เธอเป็นผู้รู้รรถและเป็นผู้รู้ธรรมในธรรมนั้น โดยประการที่ภิกษุกระทำการท่องเที่ยวบ่นธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมา ความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้รรถรู้ธรรม เมื่อปราโมทย์ปิติย่อมเกิด เมื่อใจมีปิติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น นี้ก็เป็นวิมุตตายตนะข้อที่สาม ข้ออื่นยังมีอยู่อีก พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะควรเคารพ รูปใดรูปหนึ่ง ย่อมไม่แสดงธรรม ทั้งไม่แสดงธรรมตามที่ได้ฟังตามที่ได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร ทั้งไม่กระทำการท่องเที่ยวบ่นธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมา อีกอย่างหนึ่ง เธอตรึกตามตรงตาม เพ่งตามธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาด้วยใจ เธอเป็นผู้รู้รรถและเป็นผู้รู้ธรรมในธรรมนั้น โดยประการที่ภิกษุตรึกตาม ตรงตาม เพ่งตามธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาด้วยใจ ความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้รรถรู้ธรรม เมื่อปราโมทย์ปิติย่อมเกิด เมื่อใจมีปิติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่นนี้ก็เป็น วิมุตตายตนะข้อที่สี่

ข้ออื่นยังมีอยู่อีก พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์อยู่ในฐานะควรเคารพ รูปใดรูปหนึ่งย่อมแสดงธรรม ทั้งไม่แสดงธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาแก่ผู้อื่นโดยพิสดาร ทั้งไม่กระทำการท่องเที่ยวบ่นธรรมตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาโดยพิสดาร ทั้งไม่ตรึกตาม ตรงตาม เพ่งตามธรรม ตามที่ได้ฟัง ตามที่ได้เรียนมาด้วยใจ อีกอย่างหนึ่ง สมาธิมีติดอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เธอเรียนดีแล้ว ทำไว้ในใจดีแล้ว ทรงไว้ดีแล้ว แหงตลอดดีแล้วด้วยปัญญา เธอเป็นผู้รู้รรถและเป็นผู้รู้ธรรมในธรรมนั้นโดยประการที่สมาธิมีติดอย่างหนึ่ง ที่ภิกษุเรียนดีแล้ว กระทำไว้ในใจดีแล้ว ทรงไว้ดีแล้ว แหงตลอดดีแล้วด้วยปัญญา ความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้รรถ รู้ธรรม เมื่อปราโมทย์ ปิติย่อมเกิด เมื่อใจมีปิติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น นี้ก็เป็น วิมุตตายตนะ ข้อที่ห้า” (ที. ปา. 16/419/416-418 แปล.มมร.)

3. เกิดจากความสามัคคี ประองตองกัน ดังนี้

อิธ ภิกขเว ยสฺสํ ปริสาयํ ภิกขุ สมคฺคา สมโมทมานา อวิทมานา ซีโรทกัฏฺฐตา อญฺญมณฺณํ ปิยจกฺขุหิ สมปสฺสนตา วิหรนฺติ อयํ วุจฺจติ ภิกขเว สมคฺคา ปริสา ฯ ยสฺมี ภิกขเว สมเย ภิกขุ สมคฺคา สมโมทมานา อวิทมานา ซีโรทกัฏฺฐตา อญฺญมณฺณํ ปิยจกฺขุหิ สมปสฺสนตา วิหรนฺติ พหฺว ภิกขเว ภิกขุ ตสฺมี สมเย ปุณฺณํ ปสวณฺติ พุรฺหมํ ภิกขเว วิหารํ ตสฺมี สมเย ภิกขุ วิหรนฺติ ยทิทํ มุทิตาย เจโตวิมุตตียา ปมุทิตสฺส ปิตติ ชายติ ปีติมนสฺส กาโย ปสฺสมภฺติ ปสฺสทฺธกาโย สุขํ เวทียติ สุขิโน จิตฺตํ สมายิตติ ฯ (อง. ดิก. 20/535/313 บาลี.สยามรัฐ)

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

ในสมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายชื่อว่าอยู่อย่างพรหม คือ อยู่ด้วยมฤตดา (พรหมวิหาร) อันเป็นเครื่องพันแห่งใจ (จากริษยา) ปิตีย่อมเกิดแก่ผู้ปราโมทย์ยินดี ภายของผู้มีใจปิตีย่อมระงับ ผู้มีกายระงับย่อมเสวยสุข จิตของผู้มีสุขย่อมเป็นสมาธิ” (อง. ติก. 34/535/482 แปล.มมร.)

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

กถณจ ภิกขเว อปฺปมาทวิหารี โหติ ฯ จกฺขุนฺทริยํ สํวตฺสส ภิกขเว วิหโรโต จิตฺตํ น พยาสิจฺจติ จกฺขุวิณฺญฺเยยฺสํ รุเปสฺส ตสฺส อพฺยาสิตฺตจิตฺตสฺส ปามุชฺชํ ชายติ ปมฺพิตสฺส ปิติ ชายติ ปิติมฺนสฺส กาโย ปสฺสมภฺติ ปสฺสทฺธกาโย สุขํ วิหโรติ สุขิโน จิตฺตํ สมาธิยติ สมาหิตฺเต จิตฺเต ธมฺมา ปาตุภวณฺติ ธมฺมานํ ปาตุภาวา อปฺปมาทวิหารีเตวฺว สงฺขํ คจฺจนฺติ ฯ เปฯ ชิวฺหิณฺทริยํ สํวตฺสส ภิกขเว วิหโรโต จิตฺตํ น พยาสิจฺจติ ฯ เปฯ อปฺปมาทวิหารีเตวฺว สงฺขํ คจฺจนฺติ ฯ เปฯ มนินฺทริยํ สํวตฺสส ภิกขเว วิหโรโต จิตฺตํ น พยาสิจฺจติ มโนวิณฺญฺเยยฺสํ ธมฺเมสฺส ตสฺส อพฺยาสิตฺตจิตฺตสฺส ปามุชฺชํ ชายติ ปมฺพิตสฺส ปิติ ชายติ ปิติมฺนสฺส กาโย ปสฺสมภฺติ ปสฺสทฺธกาโย สุขํ เวทฺยติ สุขิโน จิตฺตํ สมาธิยติ สมาหิตฺเต จิตฺเต ธมฺมา ปาตุภวณฺติ ธมฺมานํ ปาตุภาวา อปฺปมาทวิหารีเตวฺว สงฺขํ คจฺจนฺติ ฯ เอวํ โข ภิกขเว อปฺปมาทวิหารี โหติติ ฯ (ส. สฬา. 28/144/166 แปล. มมร.)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทอย่างไร ภิกษุสำรวมจักขุนทรีย์อยู่ จิตก็ไม่แส่ไปในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยจักขุ ภิกษุนั้นมีจิตไม่แส่ไปแล้ว ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ปิตีก็เกิด เมื่อใจเกิดปิตี กายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบ ก็อยู่สบาย จิตของภิกษุผู้มีความสุขก็ตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ ภิกษุนั้น ก็ถึงความนับว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทแท้จริง ฯลฯ เมื่อภิกษุสำรวมชิวหินทรีย์อยู่ จิตก็ไม่แส่ไปในรสทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยลิ้น ฯลฯ เมื่อภิกษุสำรวมมโนทริยอยู่ จิตก็ไม่แส่ไปในธรรมารมณ์ทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยใจ ภิกษุมีจิตไม่แส่ไปแล้ว ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ปิตีก็เกิด เมื่อใจเกิดปิตีกายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบแล้ว ก็อยู่สบาย จิตของภิกษุผู้มีความสุขก็ตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ ภิกษุนั้น ถึงความนับว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท ด้วยประการฉะนี้” (ส. 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 วิริยะสมาธิ ถ้าภิกษุผู้ยึดจิตเป็นใหญ่ได้บรรลุสมาธิคือ บรรลุความมีสภาพเป็นหนึ่งแห่งจิต สมาธินี้เรียกว่า จิตตสมาธิ ถ้าภิกษุผู้ยึดการสอบสวนเป็นใหญ่ได้บรรลุสมาธิคือ บรรลุความมีสภาพเป็นหนึ่งแห่งจิต สมาธินี้เรียกว่า วิมังสาสมาธิ” (อภิ. วิ. 78/505-506/198 แปล.มมร.)

อิทธิบาทเป็นสิ่งที่ต้องใช้พร้อม ๆ กันเพื่อให้สมาธิเกิดขึ้น 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

กถณจ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปัสสี วิหริติ ฯ อิธ ภิกขเว ภิกขุ อรรถญฺโตะ วา รุกขมฺูลโคโต วา สุญญาคารโคโต วา นิสีหติ ปลงกัม อากุชิตวา อุขุม กายัม ปณิธาย ปริมุขัม สติ อุปญฺญเปตฺวา ฯ โส สโตว อสฺสสฺสตี สโต ปสฺสสฺสตี ฯ ทีฆัม วา อสฺสสนฺโต ทีฆัม อสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ ทีฆัม วา ปสฺสสนฺโต ทีฆัม ปสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ สพฺพกายปฏิสฺสเวทึ อสฺสสฺสสามีติ ลิกฺขติ ฯ สพฺพกายปฏิสฺสเวทึ ปสฺสสฺสสามีติ ลิกฺขติ ฯ ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสฺสสามีติ ลิกฺขติ ฯ ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสฺสสามีติ ลิกฺขติ ฯ เสยฺยถาปิ ภิกขเว ทกฺโข ภมฺกาโร วา ภมฺการนฺเตวาสี วา ทีฆัม วา อญฺณโต ทีฆัม อญฺณามีติ ปชานาติ ฯ รสฺสํ วา อญฺณโต รสฺสํ อญฺณามีติ ปชานาติ ฯ

เอวเมว โข ภิกขเว ภิกขุ ทีฆัม วา อสฺสสนฺโต ทีฆัม อสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ ทีฆัม วา ปสฺสสนฺโต ทีฆัม ปสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ ฯ สพฺพกายปฏิสฺสเวทึ อสฺสสฺสสามีติ ลิกฺขติ ฯ สพฺพกายปฏิสฺสเวทึ ปสฺสสฺสสามีติ ลิกฺขติ ฯ ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสฺสสามีติ ลิกฺขติ ฯ ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสฺสสามีติ ลิกฺขติ ฯ (ม. มุ. 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 ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้าย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) หายใจเข้า

“นายช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ฉลาด เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักสั้นแม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออกย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า” (ม. มุ. 17/133/607 แปล.มจร.)

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

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ คจฺจนโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ ฐิตโต วา ฐิตมฺหิตฺติ ปชานาติ นิสินโน วา นิสินโนมฺหิตฺติ ปชานาติ สยาโน วา สยาโนมฺหิตฺติ ปชานาติ ฯ ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺหิตโต โหติ ตถา ตถา นํ ปชานาติ ฯ (พระไตรปิฎก บาลีสยามรัฐ เล่มที่ 12 น. 105 ข้อที่ 134)

“ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดว่า อาการอย่างนั้น ๆ” (ม. มุ. 12/134/105 บาลี.สยามรัฐ)

3) มีสัมปชัญญะ คือ กำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกอย่าง ดังพุทธพจน์ว่า
ภิกขุ อภิกกนฺเต ปฏิกกนฺเต สมปชานการี โหติ อาโลกิตะ วิโลกิตะ สมปชานการี โหติ สมมิณฺชิตะ ปสาริตะ สมปชานการี โหติ สงฆาภูตตจฺจิรธารณะ สมปชานการี โหติ อสิเต ปิเต ขายิตะ สายิตะ สมปชานการี โหติ อจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมปชานการี โหติ คเต ฐิตะ นิสินเน สุตฺเต ชาคริตะ ภาสิตะ ตฺถนฺทิกาวะ สมปชานการี โหติ (ม. มุ. 12/134/105 บาลี.สยามรัฐ)

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

4) ปฏิกูลมนสิการ คือ การพิจารณาร่างกายของตนเอง ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบต่าง ๆ ที่ไม่สะอาดประกอบอยู่ ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกสมตถกา ตจปริยนต์ ปุรณนानุปการสส อสุจิโน ปจจเวกขติ อตถิ อิมสมี กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ มंसํ นหารู อฏฺฐิ อฏฺฐิมิณฺหํ วกฺกํ หทยํ ยกนํ กิโณมกํ ปิหํ ปปฺผาสํ อนตํ อนตคฺคณฺ อุตฺริยํ กรีสํ ปิตตํ เสมหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท อสสุ วสา เขโฬ สิงฺฆาณิกา ลสิกา มุตฺตนฺติ ฯ เสยฺยถาปี ภิกฺขเว อุภโตมุขา มูโตพี ปูวา นานาวิหิตสส ธณฺญสส เสยฺยถีหิ สาสินํ วิหิณํ มุคฺคานํ มาसानํ ติลานํ ตณฺฑุลานํ ฯ ตเมณํ จกฺขมา บุริโส มุณฺจิตฺวา ปจจเวกฺเขยฺย อิเม สาสิ อิเม วิหิ อิเม มุคฺคา อิเม มาสา อิเมติลา อิเม ตณฺฑุลาติ เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกสมตถกา ตจปริยนต์ ปุรณนานุปการสส อสุจิโน ปจจเวกขติ อตถิ อิมสมี กาเย เกสา โลมา ฯ เปฯ ลสิกา มุตตฺตณฺติ ฯ (ม. ม. 12/134/105 บาลี.สยามรัฐ)

“ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาเบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ไถ้มีปากสองข้าง เต็มด้วยธาตุยาคูตินานาชนิดคือ ข้าวสาสี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดี แก่ไถ้นั้นแล้ว พึงเห็นได้ว่า นี่ข้าวสาสี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว นี่ถั่วเหลือง นี่งา นี่ข้าวสาร ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้” (ม. ม. 17/134/609 แปล.มจร.)

5) ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาร่างกายของตนโดยให้เห็นว่าประกอบขึ้นจากธาตุ 4 ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาสฺสิตํ ยถาปณฺหิตํ ธาตุโส ปจจเวกขติ อตถิ อิมสมี กาเย ปฐวี ธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ ฯ เสยฺยถาปี ภิกฺขเว ทกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺเตวาสี วา คาวี วชิตฺวา จาตุมฺมหาปเถ วิสโส ปฐฺวีภิชิตฺวา นิสินโน อสส เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาสฺสิตํ ยถาปณฺหิตํ ธาตุโส ปจจเวกขติ อตถิ อิมสมี กาเย ปฐฺวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ ฯ (ม. ม. 12/137/106 บาลี.สยามรัฐ)

“ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้ คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้ฉลาดฆ่าแม่โคแล้วนั่งแบ่งออกเป็นส่วน ๆ อยู่ที่หนทางใหญ่ 4 แพร่ง ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้” (ม. ม. 17/137/610 แปล.มจร.)

6) นวสัณนิทรา คือ การกำหนดรูปร่างกายว่าเปรียบด้วยซากศพ โดยพิจารณาซากศพ มีลักษณะต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ จนถึงกระดูกผุ แล้วให้ย้อนมานิกร่างกายของตนว่า จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

ซากศพที่ให้พิจารณา 9 ระยะ มีลักษณะพอสรุปดังต่อไปนี้

1. ซากศพที่ขึ้นพองมีสีเขียว มีน้ำเหลืองไหล
2. ซากศพที่ถูกฝูงกา แร้ง สัตว์ต่าง ๆ กัดกินอยู่
3. ซากศพที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเอ็นผูกมัดอยู่
4. ซากศพที่เป็นร่างกระดูก ยังเปื้อนเลือด แต่ปราศจากเนื้อ ยังมีเอ็นผูกมัดอยู่
5. ซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเอ็นผูกมัดอยู่
6. ซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเอ็นผูกมัดแล้ว กระจายกระจายเรียราดไปคนละทิศละทาง
7. ซากศพที่เป็นกระดูก มีสีขาว เปรียบประดุจสีสังข์
8. ซากศพที่เป็นกระดูก เป็นกองเรียราดแล้ว เก่าเกินปีหนึ่งไปแล้ว
9. ซากศพที่เป็นกระดูกผุละเอียด

2. เวทนานุปัสสนา หมายถึง การตามเห็นเวทนาในเวทนาที่เกิดขึ้นคือ เมื่อเกิดความรู้สึก สุข ทุกข์ เฉย ๆ ก็รู้ชัดว่าตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ดังพุทธพจน์ว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ เวทนํ เวதியมาโน สุขํ เวทนํ เวதியามิติ ปชานาติ ทุกขํ เวทนํ เวதியมาโน ทุกขํ เวทนํ เวதியามิติ ปชานาติ อทุกขมสุขํ เวทนํ เวதியมาโน อทุกขมสุขํ เวทนํ เวதியามิติ ปชานาติ ฯ สามิสํ วา สุขํ เวทนํ เวதியมาโน สามิสํ สุขํ เวทนํ เวதியามิติ ปชานาติ นิรามิสํ วา สุขํ เวทนํ เวதியมาโน นิรามิสํ สุขํ เวทนํ เวதியามิติ ปชานาติ ฯ สามิสํ วา ทุกขํ เวทนํ เวதியมาโน สามิสํ ทุกขํ เวทนํ เวதியามิติ ปชานาติ นิรามิสํ วา ทุกขํ เวทนํ เวதியมาโน นิรามิสํ ทุกขํ เวทนํ เวதியามิติ ปชานาติ ฯ สามิสํ วา อทุกขมสุขํ เวทนํ เวதியมาโน สามิสํ อทุกขมสุขํ เวทนํ เวதியามิติ ปชานาติ นิรามิสํ วา อทุกขมสุขํ เวทนํ เวதியมาโน นิรามิสํ อทุกขมสุขํ เวทนํ เวதியามิติ ปชานาติ ฯ อิติ อชฌตฺตํ วา เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ พหิทฺธา วา เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ อชฌตฺตพหิทฺธา วา๓ เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ สมุทฺยธมฺมานุปัสสี วา เวทนาสุ วิหริติ วยธมฺมานุปัสสี วา เวทนาสุ วิหริติ สมุทฺยวยธมฺมานุปัสสี วา เวทนาสุ วิหริติ อตฺถิ เวทนาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺภวฺฐิตา โหติ ยาวทว ญฺญานมตฺตตาย ปตฺติสสฺสติมตฺตตาย อนิสฺสํ โต จ วิหริติ น จ ภิกฺขุ โลเก อุปาทิยติ ฯ (ม. มุ. 12/139/109 บาลี.สยามรัฐ)

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เสวยทุกขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา เสวยอทุกขมสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาหรือเสวยสุขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา

ไม่มีอาภิส หรือเสวยทุกขเวทนามีอาภิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนามีอาภิส หรือเสวยทุกขเวทนาไม่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอาภิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอาภิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุข-เวทนามีอาภิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอาภิส ด้วยเหตุดังพรรณนามานี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้น ในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้างอยู่ อนึ่ง สติของเธอตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่อความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึก เท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก” (ม. มุ. 17/139/613 แปล.มจร.)

เวทนา หมายถึง ความเสวยอารมณ์ มี 3 อย่างคือ

1. สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสุขสบาย ทางกายหรือทางใจ
2. ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์ ไม่สบาย ทางกายหรือทางใจ
3. อทุกขมสุขเวทนา คือ ความรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์บางที่เรียกว่า อุเบกขาเวทนา

อาภิส หมายถึง เหยื่อล่อคือ กามคุณ 5 ดังนั้นสุขที่มีอาภิสในพุทธพจน์ จึงหมายถึง สุขจากกามคุณ 5 สุขที่ไม่มีอาภิส หมายถึง สุขที่ไม่ต้องอาศัยกามคุณ เป็นสุขที่เกิดจากการที่ใจสงบ เป็นต้น

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

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สราคํ วา จิตฺตํ สราคํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ วิตราคํ วา จิตฺตํ วิตราคํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ ฯ สโทสํ วา จิตฺตํ สโทสํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ วิตโทสํ วา จิตฺตํ วิตโทสํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ ฯ สโมหํ วา จิตฺตํ สโมหํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ วิตโมหํ วา จิตฺตํ วิตโมหํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ ฯ สงฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ สงฺขิตฺตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ วิกฺขิตฺตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ ฯ มหคฺคตํ วา จิตฺตํ มหคฺคตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ อมหคฺคตํ วา จิตฺตํ อมหคฺคตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ ฯ สอฺตุตฺตรํ วา จิตฺตํ สอฺตุตฺตรํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ อนฺตุตฺตรํ วา จิตฺตํ อนฺตุตฺตรํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ ฯ สสมาหิตํ วา จิตฺตํ สสมาหิตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ อสสมาหิตํ วา จิตฺตํ อสสมาหิตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ ฯ วิมฺุตฺตํ วา จิตฺตํ วิมฺุตฺตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ อวิมฺุตฺตํ วา จิตฺตํ อวิมฺุตฺตํ จิตฺตุนฺติ ปชานาติ ฯ (ม. มุ. 12/140/110 บาลี. สยามรัฐ)

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

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

4. ธัมมานุปัสสนา หมายถึง การตามเห็นธรรมในธรรม คือ การตามเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในจิตของตน มีการพิจารณา 5 ประการ คือ

1) นิรวณฺณ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิรวณฺณแต่ละอย่าง คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉาที่มี มีอยู่ในจิตตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร เมื่อละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นจริง ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ นิรวณฺณ 5 อย่างนี้แล 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... วิจิกิฉา.. ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย” (ม. มุ. 17/141/615 แปล.มจร.)

2) ชันธํ คือ กำหนดรู้ทั่ว ชันธํ 5 แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปอย่างไร ดังพุทธพจน์ว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ อิติ รูปํ อิติ รูปสส สมุทโย อิติ รูปสส อตถงคโม อิติ เวทนา อิติ เวทนาย สมุทโย อิติ เวทนาย อตถงคโม อิติ สญญา อิติ สญญาย สมุทโย อิติ สญญาย อตถงคโม อิติ สงขารา อิติ สงขารานํ สมุทโย อิติ สงขารานํ อตถงคโม อิติ วิญญาณํ อิติ วิญญาณสส สมุทโย อิติ วิญญาณสส อตถงคโมติ ฯ อิติ อชฺชตตํ วา ฌเมสุ ฌมมานุปสฺสี วิหริติ พหิทฺธา วา ฌเมสุ ฌมมานุปสฺสี วิหริติ อชฺชตตพหิทฺธา วา ฌเมสุ ฌมมานุปสฺสี วิหริติ สมุทโย ฌมมานุปสฺสี วา ฌเมสุ วิหริติ วยฌมมานุปสฺสี วา ฌเมสุ วิหริติ สมุทโย ฌมมานุปสฺสี วา ฌเมสุ วิหริติ อตฺถิ ฌมมาติ วา ปนสส สติ ปจฺจุปฺปญฺหิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปติสสติมตฺตาย อนิสฺสโร จ วิหริติ น จ ภิกขุ โลเก อุกฺปาทิยติ ฯ (ม. มุ. 12/142/113 บาลี.สยามรัฐ)

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

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

3) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชนที่ เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่า สังโยชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้ อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่ให้เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร ดังพุทธพจน์ว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ จกขุญจ ปชานาติ รูปเป จ ปชานาติ ยณจ ตพฺภยํ ปฏิจฺจ อฺปฺปชชติ สลฺโลชนํ ตณฺจ ปชานาติ ฯ ยถา จ อนฺุปฺปนฺนสฺส สลฺโลชนสฺส อฺปฺปาทิ โหติ ตณฺจ ปชานาติ ยถา จ อฺปฺปนฺนสฺส สลฺโลชนสฺส ปหานํ โหติ ตณฺจ ปชานาติ ยถา จ ปหีนสฺส สลฺโลชนสฺส อายตี อนฺุปฺปาทิ โหติ ตณฺจ ปชานาติ ฯ โสตณฺจ ปชานาติ สทฺเท จ ปชานาติ ... ฯ ฆานญจ ปชานาติ คนฺธเ จ ปชานาติ ... ฯ ชิวฺหญจ ปชานาติ รเส จ ปชานาติ ... ฯ กายญจ ปชานาติ โผฏฺฐพฺเพ จ ปชานาติ ... ฯ มนญจ ปชานาติ ธมฺเม จ ปชานาติ ยณจ ตพฺภยํ ปฏิจฺจ อฺปฺปชชติ สลฺโลชนํ ตณฺจ ปชานาติ ฯ

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักตา รู้จักรูป และรู้จักสังโยชน¹ ที่อาศัยตา และรูป ทั้ง 2 นั้นเกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ภิกษุย่อมรู้จักหู รู้จักเสียง...

ภิกษุย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น...

ภิกษุย่อมรู้จักลิ้น รู้จักรส...

ภิกษุย่อมรู้จักกาย รู้จักโผฏฐัพพะ...

ภิกษุย่อมรู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ และรู้จักสังโยชนที่อาศัยใจและธรรมารมณทั้ง 2

นั้นเกิดขึ้น”

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

4) โภชณงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โภชณงค์แต่ละอย่าง คือ สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา โภชณงค์แต่ละอย่างมีอยู่ในจิตใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดแล้ว เจริญให้เต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร ดังพุทธพจน์ว่า

กถณจ ภิกขเว ภิกขุ ฌมเมสุ ฌมมานุปสสี วิหริติ สตตสฺส โภชณงค์สุ ฯ อิธ ภิกขเว ภิกขุ สนฺตํ วา อชฺฌตตํ สติสฺมโภชณงค์ํ อตฺถิ เม อชฺฌตตํ สติสฺมโภชณงค์โคติ ปชานาติ อสนฺตํ วา อชฺฌตตํ สติสฺมโภชณงค์ํ นตฺถิเม อชฺฌตตํ สติสฺมโภชณงค์โคติ ปชานาติ ฯ ยถา จ อนุปปन्नสฺส สติสฺมโภชณงค์สฺส อุปฺปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ ยถา จ อุปฺปन्नสฺส สติสฺมโภชณงค์สฺส ภาวนาปาริปุริ โหติ ตถจ ปชานาติ ฯ สนฺตํ วา อชฺฌตตํ ฌมมวิจยสฺมโภชณงค์ ... ฯ สนฺตํ วา อชฺฌตตํ วิริยสฺมโภชณงค์ ... ฯ สนฺตํ วา อชฺฌตตํ ปิตฺติสฺมโภชณงค์ ... ฯ สนฺตํ วา อชฺฌตตํ ปัสสัทธิสฺมโภชณงค์ ... ฯ สนฺตํ วา อชฺฌตตํ สมาธิสฺมโภชณงค์ ... ฯ สนฺตํ วา อชฺฌตตํ อุเปกขาสฺมโภชณงค์ อตฺถิ เม อชฺฌตตํ อุเปกขาสฺมโภชณงค์โคติ ปชานาติ อสนฺตํ วา อชฺฌตตํ อุเปกขาสฺมโภชณงค์ นตฺถิ เม อชฺฌตตํ อุเปกขาสฺมโภชณงค์โคติ ปชานาติ ฯ ยถา จ อนุปปन्नสฺส อุเปกขาสฺมโภชณงค์สฺส อุปฺปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ ยถา จ อุปฺปन्नสฺส อุเปกขาสฺมโภชณงค์สฺส ภาวนาปาริปุริ โหติ ตถจ ปชานาติ ฯ (ม. มู. 12/144/115 บาลี.สยามรัฐ)

“ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ โภชณงค์ 7 อย่างใดเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัสมโภชณงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัสมโภชณงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิตของเราหรือเมื่อสติสัสมโภชณงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัสมโภชณงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง สติสัสมโภชณงค์ ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สติสัสมโภชณงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัสมโภชณงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิริยะสัสมโภชณงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปิตติสัสมโภชณงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปัสสัทธิสัสมโภชณงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัสมโภชณงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัสมโภชณงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัสมโภชณงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่ออุเบกขาสัสมโภชณงค์ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัสมโภชณงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง อุเบกขาสัสมโภชณงค์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุเบกขาสัสมโภชณงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย” (ม. มู. 17/144/620 แปล.มจร.)

