

บทที่ ๑ ผู้ค้นพบมรรควิธี

เนื้อหาบทที่ ๑

- แนวคิดที่ยังมีผิดถูก
- สมาธินอกตัวไม่ตรงทางนิพพาน
- ติดกามคุณไปนิพพานไม่ได้
- ความสุขไม่พึงถึงได้ด้วยความทุกข์
- สมาธิในตัวตนทางตรัสรู้แท้จริง
- กายใจสบายก่อนจึงจะบรรลุธรรม
- มีสุขทุกชั้นตอนก่อนถึงนิพพาน
- สรุปแบบแผนแห่งการค้นพบมรรควิธี

วัตถุประสงค์

บทนี้ต้องการให้นักศึกษาเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้

๑. ผู้ค้นพบต้องสั่งสมบุญบารมี
๒. แนวคิดก่อนแสวงหามรรควิธี
๓. วิธีการที่ผิดและวิธีการที่ถูกแห่งการแสวงหามรรควิธี
๔. ผู้ติดใจในกามแม้เล็กน้อยก็ไม่อาจบรรลุมรรคได้
๕. สมาธินอกตัวไม่อาจพบมรรควิธีที่แท้จริง
๖. การปฏิบัติต้องมีสุขทุกชั้นตอนโดยเฉพาะตอนบรรลุผล

บทที่ ๑ ผู้ค้นพบมรรควิถี

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อครั้งทรงเป็นพระโพธิสัตว์ได้ทรงบำเพ็ญบารมีคือคุณความดีอย่างยิ่งยวด ๑๐ ประการคือ ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมะบารมี ปัญญาบารมี วิริยะบารมี ขันติบารมี สัจจะบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี รวมเป็นบารมี ๓ ระดับ คือ (๑) บารมี บารมีระดับต้น (๒) อุปบารมี บารมีระดับกลาง (๓) ปรมัตถบารมี บารมีระดับสูงสุด มิใช่แสวงหาหนีพพานเพื่อตนเองอย่างเดียว แต่เพื่อต้องการนำสรรพสัตว์เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นบรมสุข ซึ่งเหล่าสรรพสัตว์ผู้ปราศจากปัญญาหาได้พากันแสวงหาไม่ แต่กลับไปแสวงหาในสิ่งที่นำตนเข้าไปหาทุกข์อย่างเดียว ดังที่พระองค์ตรัสไว้ในปาสาณีสสูตร¹ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย การแสวงหาทั้งสองอย่าง คือ การแสวงหาที่ไม่ประเสริฐอย่างหนึ่ง การแสวงหาที่ประเสริฐอย่างหนึ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย การแสวงหาที่ไม่ประเสริฐเป็นไหน? ดูกรภิกษุทั้งหลาย

คนบางคนในโลกนี้ โดยตนเองเป็นผู้มี
ชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ...โสภณ...
สังกิเลส...เป็นธรรมดา ก็ยังแสวงหาสิ่งมี
ชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ...โสภณ...
สังกิเลส... เป็นธรรมดาอยู่นั้นแหละ
ก็อะไรเรียกว่า สิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...
มรณะ...โสภณ...สังกิเลส...เป็นธรรมดา,



บุตร ภรรยา ทาสหญิง ทาสชาย แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ม้า ลา ทอง เงิน เรียกว่า
สิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ...โสภณ...สังกิเลส...เป็นธรรมดา

¹ ม.ม.ปาสาณีสสูตร (ไทย) 18/410 (12/312-/220-)

คุณกริขุทั้งหลาย สิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ...โสภ...สังกิเลส...เป็นธรรมดาเหล่านั้นเป็นอุปธิ ผู้ที่ติดพัน ลุ่มหลง เกี่ยวข้องในสิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ...โสภ...สังกิเลส...เป็นธรรมดาเหล่านั้น เชื่อว่าโดยตนเองเป็นผู้มีชาติเป็นธรรมดา ยังแสวงหาสิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ...โสภ...สังกิเลส...เป็นธรรมดาอยู่นั้นแหละ คุณกริขุทั้งหลาย นี่คือการแสวงหาที่ไม่ประเสริฐ

คุณกริขุทั้งหลาย การแสวงหาที่ประเสริฐเป็นไฉน ? คุณกริขุทั้งหลาย คนบางคนในโลกนี้ โดยตนเองเป็นผู้มีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ...โสภ...สังกิเลส...เป็นธรรมดา ทราบชัดโทษในสิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ...โสภ...สังกิเลส...เป็นธรรมดา ย่อมแสวงหาพระนิพพาน ที่ไม่เกิด ที่ไม่แก่ หาพยาธิมิได้ ที่ไม่ตาย ที่หาโสภมิได้ ที่ไม่เศร้าหมอง เกษมจากโยคะ หาธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้ คุณกริขุทั้งหลายนี้แล คือการแสวงหาที่ประเสริฐ”



แนวคิดที่ยังมีผิดมีถูก

แนวคิดก่อนออกบวชและก่อนตรัสรู้ของพระองค์แบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ

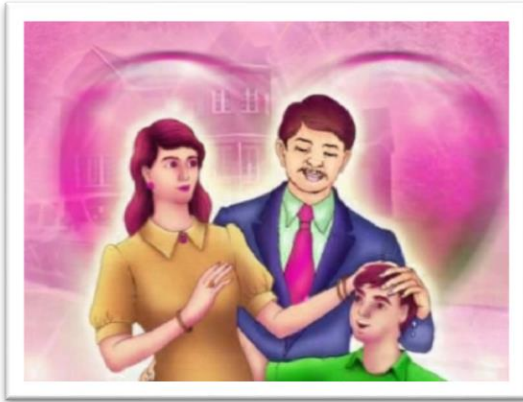
๑. แนวคิดในการแสวงหาอันประเสริฐ

คุณกริขุทั้งหลาย แม้เราก่อนตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ทีเดียว...เราจึงคิดดังนี้ว่า เราเป็นผู้มีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ...โสภ...สังกิเลส...เป็นธรรมดา ไฉนจึงยังแสวงหาสิ่งมีชาติ...สังกิเลสเป็นธรรมคาอยู่เล่า ไฉนหนอ เราเมื่อเป็นผู้มีชาติ...สังกิเลสเป็นธรรมดา ก็ควรทราบชัดโทษในสิ่งมีชาติ...สังกิเลส...เป็น

ธรรมดา แล้วแสวงหาพระนิพพาน ที่ไม่เกิด ที่ไม่แก่ หาพยาธิมิได้ ที่ไม่ตาย ที่หาโศก
มิได้ ที่ไม่เศร้าหมอง เกษมจากโยคะ หาธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้”¹

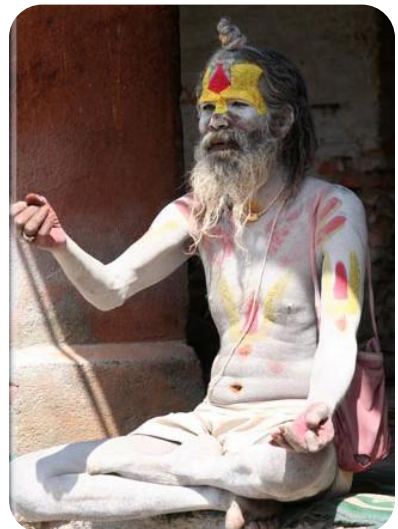
๒. แนวคิดในการบรรพชา

“คูกรถารทวาชะ (สการวมาณพ) ก่อนแต่การตรัสรู้ เรายัง ไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็น



โพธิสัตว์อยู่ ได้มีความคิดเห็นว่า ฆราวาสคับแคบ เป็นทางมาแห่งธุลี บรรพชาเป็น
ทางปลอดโปร่ง การที่บุคคลผู้ครองเรือนจะประพาศิพรหมจรรย์ให้บริบูรณ์ ให้
บริสุทธิ์โดยส่วนเดียวคงจะสังขจัด ไม่ใช่ทำได้ง่าย ถ้ากระไร เราพึงปลงผมและหนวด
นุ่งห่มผ้ากาสาหวัดออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเถิด สมัยต่อมาเรากำลังรุ่น
หนุ่ม แข็งแรงมีเกศาดำสนิทยังหนุ่มแน่น ตั้งอยู่ในปฐมวัย ...ออกบวชเป็น
บรรพชิต”²

๓. แนวคิดในการปฏิบัติ “คูกรราชกุมาร
ก่อนแต่ตรัสรู้ แม้เมื่ออาत्मภาพยังไม่ได้ตรัสรู้ ยัง
เป็นโพธิสัตว์อยู่ ก็มีความคิดเห็นว่า ความสุขอัน
บุคคลจะพึงถึงได้ด้วยความสุขไม่มี ความสุขอัน
บุคคลจะพึงถึงได้ด้วยทุกข์แล”³



¹ ม.ม. ปาสราลีสสูตร (ไทย) 18/410- (12/312-/220-)

² ม.ม.สการวสุต (ไทย) 21/453 (13/738/506)

³ ม.ม.โพธิราชกุมารสูตร (ไทย) 21/105 (13/489/336)

แนวคิดที่ ๓ นี้ ตรัสตอบแก่โพธิราชกุมารว่า ตอนแรกของการแสวงหา สมัยเป็นพระโพธิสัตว์ก็ทรงมีความเข้าใจผิดเช่นเดียวกับโพธิราชกุมาร ว่า บุคคลถึงสุขด้วยสุขไม่มี ต้องถึงสุขด้วยทุกข์ ภายหลังพิสูจน์ก่อนตรัสรู้ระยะใกล้จึงสรุปได้ว่า **ต้องถึงความสุขด้วยความสุข คือ ต้องมีความรู้คู่กับความสุข และมีความสุขทุกขั้นตอนของการเข้าถึงธรรม** ซึ่งจะได้กล่าวเป็นลำดับไป

สมาธินอกตัวไม่ตรงทางนิพพาน

เมื่อบวชแล้ว ทรงเสาะหาว่า**กุศลเป็นอย่างไร** ขณะที่แสวงหาทางสงบระงับอันประเสริฐซึ่งหาทางอื่นยิ่งกว่ามิได้ ได้เข้าไปหาอาฬารดาบสกาลามโคตร ได้ไปศึกษาและประพฤติพรหมจรรย์กับท่านอาฬารดาบส พระองค์เรียนได้รวดเร็วชั่วขณะหุบปากเจรจาปราศรัยเท่านั้น ก็ได้บรรลุสมบัติ ๗ คืออาภิญญาจัญญายตนะฌาน จนอาจารย์ยกย่องให้เสมอด้วยกับตนเอง ให้อยู่กล่าวสั่งสอนศิษย์แทนท่าน แต่พระองค์ก็ไม่ทรงพอพระทัย ด้วยธรรมเพียงเท่านี้ เพราะทรงคิดว่า **ธรรมนี้ไม่เป็นไปเพื่อหนีพหิทา วิราคะ นิโรธะ อุปสมะ อภิญญา สัมโพธิะ และนิพพาน** เพียงเป็นไปเพื่อเข้าถึงอาภิญญาจัญญายตนสมาบัติเท่านั้น จึงไม่พอใจเบื่อหน่ายธรรมนั้น จึงลาจากไป

ต่อจากนั้นพระองค์จึงเสด็จเข้าไปหาอุททกดาบสรามบุตร ผู้ได้สมบัติ ๘ คือ เข้า



ถึงเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันกับอาฬารดาบสกาลามโคตร คือ พระองค์สามารถเรียนลัทธินั้นได้รวดเร็ว กระทำให้แจ้งเข้าถึงและบอกได้ ซึ่งเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติเช่นเดียวกับอาจารย์รามบุตร จนท่านรามบุตรยกย่องให้เสมอกับตนเอง แต่พระโพธิสัตว์ทรงเห็นว่า

ยังมีใช้ทางตรัสรู้¹ ดังนั้นจึงไม่ทรงพบหนทางตรัสรู้ พระโพธิสัตว์จึงจำต้องลาจากอาจารย์
รามบุตรไป

เมื่อเที่ยวจาริกไปในนครชนบทโดยลำดับได้ไปถึงตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ได้เห็น
ภูมิภาคที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าเป็นที่เพลินใจ มีแม่น้ำไหลไม่ขาดสาย มีทำนน้ำสะอาดดี น่า
รื่นรมย์ มีโคจรคามตั้งอยู่โดยรอบ จึงทรงดำริว่า ภูมิภาคเป็นที่น่ารื่นรมย์หนอ มีราวป่าเป็นที่
เพลินใจ มีแม่น้ำไหลไม่ขาดสาย มีทำนน้ำสะอาดดีน่ารื่นรมย์ มีโคจรคาม (หมู่บ้านที่หา
บิณฑบาตได้ง่าย) ตั้งอยู่โดยรอบ เป็นที่สมควรเริ่มบำเพ็ญเพียรของกุลบุตรผู้ต้องการจะ
บำเพ็ญเพียร เราจึงนั่ง ณ ที่นั้นด้วยคิดว่า ที่นี่เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร

ติดกามคุณไปนิพพานมิได้

ต่อจากนั้นอุปมา ๓ ข้อได้เกิดแก่พระองค์ ทรงเปรียบเทียบกับนักบวช ๓ ประเภท คือ

พวกที่ ๑ มีกายและใจยังหมกมุ่นพัวพันในกาม

พวกที่ ๒ มีกายหลีกออกจากกาม แต่ใจยังหมกมุ่นคิดคำนึงถึงกามอยู่



นักบวช ๒ จำพวกนี้ แม้ตั้งใจทำความ
เพียรอย่างหนักจนเกิดทุกขเวทนาอันกล้าเผ็ดร้อน
หรือไม่เกิดทุกขเวทนามก็ตาม ก็ไม่ควรเพื่อจะรู้ เพื่อ
จะเห็น ซึ่งปัญญาเครื่องตรัสรู้อันไม่มีธรรมอื่นยิ่ง
กว่า

พวกที่ ๓ มีกายและใจ หลีกออกจากกาม

มีความสงบระบับภายใน ถึงหากจะเสวยทุกขเวทนา อันกล้าเผ็ดร้อนเกิดเพราะความเพียรที่ดี
หากจะไม่ได้เสวยก็ดี ก็ควรเพื่อจะรู้ เพื่อจะเห็น ซึ่งปัญญาเครื่องตรัสรู้อันไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า

¹ การฝึกสมาธิของนักบวชสมัยนั้น นิยมเอาใจไปตั้งไว้กับวัตถุภายนอกตัว มิได้หันน้อมเอาวัตถุที่เป็น
อารมณ์ของกรรมฐานมาไว้ ณ ฐานที่ตั้งใจโดยตรง คือ ศูนย์กลางกายภายในตัว

สุขไม่พึงเข้าถึงได้ด้วยทุกข์

ต่อจากนั้นพระองค์ได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาหลายประการ คือ กดฟันด้วยฟัน กดเพดานด้วยลิ้น ข่มจิตด้วยจิต บีบไว้ให้แน่น ให้เราร้อนอยู่จนเหงื่อออกจากรักแร้ เพ่งมานานอันไม่มีลมปราณเป็นอารมณ์ โดยกลืนลมหายใจเข้าออก ทั้งทางปากทางจมูกและทางหู จนหูอื้อ ตาตาย ลมเสียดประสาทก็ยังไม่ได้รับรรลุอะไร

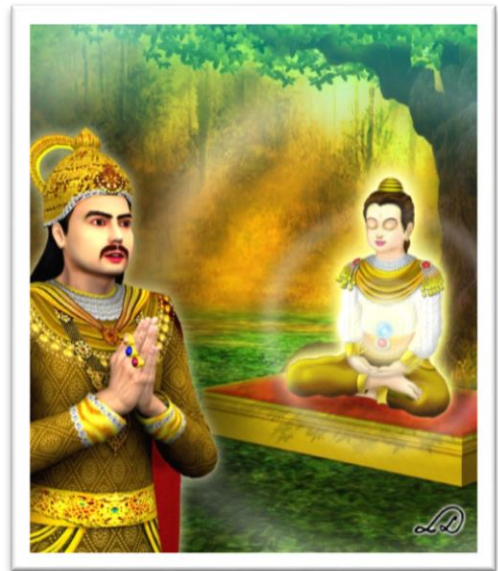
ต่อจากนั้นจึงปฏิบัติเพื่อดองอาหารโดยประการทั้งปวง โดยเริ่มจากกินอาหารผ่อนลงวันละน้อยๆ คือ วันละพายมือข้าง เทาเยื่อถั่วเขียวบ้าง เทาเยื่อถั่วพุดบ้าง เทาเยื่อถั่วดำบ้าง เทาเยื่อในเมล็ดบัวบ้าง พระวรกายก็ถึงความซูบผอมลงเหลือเกิน เพราะความเป็นผู้มีอาหารน้อยนั่นเอง อวัยวะน้อยใหญ่จึงเป็นเหมือนเถาวัลย์มีข้อมาก หรือเถาวัลย์มีข้อดำ ฉะนั้น ตะโพกก็เป็นเหมือนดังเท้าอูฐ กระดูกสันหลังผุดระเกะระกะราวกะเถาวัลย์ ซีโครงก็ขึ้นนูนเป็นร่องดังกลอนศาลาเก่ามีเครื่องมุงอันหล่นโถมอยู่ ฉะนั้น ดวงตาโปลีกลเข้าไปในเบ้าตา ปรากฏเหมือนดวงดาวในบ่อน้ำอันลึก ฉะนั้น ผิวศีรษะที่รับสัมผัสอยู่ก็เหี่ยวแห้ง

เมื่อพระองค์คิดว่า จักอุปผิวหนังท้อง ก็เป็นเหมือนจับถูกกระดูกสันหลัง จักอุปกระดูกสันหลัง ก็เหมือนกับจับถูกผิวหนังท้อง เพราะผิวหนังท้องกับกระดูกสันหลังติดถึงกัน พอคิดว่าจักถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ก็เซซวนลุ่มลง ณ ที่นั่นเอง เมื่อเอาฝ่ามือลูบตัว ขนอันมีรากเน่าก็ร่วงตกจากกาย มนุษย์ทั้งหลายเห็นแล้วพากันกล่าวอย่างนี้ว่า พระสมณโคดมดำไป บางพวกกล่าวอย่างนี้ว่า พระสมณโคดมไม่ดำเนินแต่กล้าไป บางพวกกล่าวอย่างนี้ว่า จะว่าพระสมณโคดมดำไปก็ไม่ใช่ จะว่ากล้าไปก็ไม่ใช่ เป็นแต่พร้อยไป ผิวพรรณอันบริสุทธิ์ผุดผ่องของพระองค์ถูกกำจัดเสียแล้วเพราะความเป็นผู้มีอาหารน้อยนั่นเอง

สมาธิในตัวตนทางตรัสรู้แท้จริง

ต่อจากนั้นทรงมีความคิดเห็นว่า¹ “สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอดีต ได้เสวยทุกข์เวทนาอันกล้า เผ็ดร้อนที่เกิดเพราะความเพียร อย่างยิ่งก็เพียงเท่านี้ ไม่ยิ่งไปกว่านี้ แม้สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอนาคต จักเสวยทุกข์เวทนาอันกล้าเผ็ดร้อนที่เกิดเพราะความเพียรอย่างยิ่งก็เพียงเท่านี้ ไม่ยิ่งไปกว่านี้. ถึงสมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในบัดนี้ ได้เสวยทุกข์เวทนาอันกล้าเผ็ดร้อนที่เกิดเพราะความเพียรอย่างยิ่งก็เพียงเท่านี้ ไม่ยิ่งไปกว่านี้ ถึงเช่นนั้น เราก็ไม่ได้บรรลุญาณทัศนะอันวิเศษของพระอริยะอย่างสามารถยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ ด้วยทุกกรกิริยาอันเผ็ดร้อนนี้ น่าจะพึงมีทางอื่นเพื่อความตรัสรู้กระมังหนอ ?

เรามีความคิดเห็นว่า ‘ก็เราจำได้อยู่ในงานของท้าวศากยะผู้พระบิดา เรานั่งอยู่ที่ร่มไม้หว่ามีเงาอันเย็นสบาย สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน อันมีวิตก วิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ทางนี้กระมังหนอ จะพึงเป็นทางเพื่อความตรัสรู้ เราได้มีวิญญูณอันแล่นไปตามสติว่า ทางนี้แหละเป็นทางเพื่อความตรัสรู้’ เรามีความคิดเห็นว่า ‘เรากลัวต่อสุขอันเว้นจากกาม เว้นจากอกุศลธรรมนั้นหรือ? จึงมีความคิดเห็นว่า ‘เราไม่กลัวต่อสุข อันเว้นจากกาม เว้นจากอกุศลธรรม’



¹ ม.ม.โพธิราชกุมารสูตร (ไทย) 21/116 (13/504-5/345)

กายใจสบายก่อนจึงบรรลุธรรม

ดูการทวาทะ เรานั้นมีความคิดเห็นว่า “อันบุคคลผู้มีกายอันถึงความชอบมเหลือนอย่างนี้ จะบรรลุถึงความสุขนั้น ไม่ใช่ทำได้ง่าย ถ้ากระไร เราพึงกินอาหารหยาบ คือ ข้าวสุก ขนมหุมมาสเถิด. เราจึงกินอาหารหยาบ คือ ข้าวสุก ขนมหุมมาสสมัยนั้น ภิกษุ (ปัญจวัคคีย์) ๕ รูป บำรุงเราอยู่ด้วยหวังใจว่า พระสมณโคดมจักบรรลุธรรมใด จักบอกธรรมนั้นแก่เราทั้งหลาย แต่เมื่อเรากินอาหารหยาบ คือ ข้าวสุกและขนมหุมมาส พวกภิกษุ ๕ รูปนั้นเบื่อหน่ายเราหลีกไปด้วยความเข้าใจว่า พระสมณโคดมเป็นผู้มักมาก คลายความเพียรเวียนมาเพื่อความเป็นผู้มักมาก”

ปัจจุบันก็ยังมักปฏิบัติบางท่านเข้าใจผิดว่า การจะพ้นทุกข์ได้ต้องทำตนให้ได้รับทุกข์ ขณะที่ปฏิบัติบำเพ็ญด้วย จึงจะชื่อว่าเห็นทุกข์ ซึ่งความจริงความเข้าใจและการปฏิบัติเช่นนั้นหาใช่การเห็นทุกข์ไม่ แต่เป็นเพียงการกำหนดรู้อาการของทุกข์เท่านั้น มิใช่เห็นทุกข์ที่แท้จริง พระพุทธองค์ก็ได้ทรงปฏิเสธแนวคิดและการปฏิบัติตนแบบนี้มาแล้วตั้งแต่สมัยพุทธกาล ดังที่ตรัสกับโพธิราชกุมารซึ่งตรัสถึงวิธีการปฏิบัติของลัทธินิครนถ์เป็นต้น เพราะการเห็นตัวทุกข์จริง ๆ ต้องเห็นด้วยญาณทัสสนะ, และการปฏิบัติที่ได้สุขจากสมาธิก็มีใช่จะเป็นไปเพื่อติดสุข แต่สุขมาติดเอง มีมาเอง จะกล่าวว่าผิดวิธีก็หาได้ไม่ แต่แท้จริงเป็นหนทางถูกต้อง เป็นไปเพื่อพระนิพพานทีเดียว ดังจะกล่าวต่อไป

มีสุขทุกชั้นตอนก่อนถึงนิพพาน

“ดูกรอัคคิเวสสนะ เรากินอาหารหยาบให้กายมีกำลังแล้ว สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตรก มีวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ **แม้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นเห็นปานนี้ ก็มีได้ครอบงำจิตเราตั้งอยู่ได้** เราบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิต ณ ภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารสงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เรามีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนาม

กาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุดุติยานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้มานี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เราบรรลุตุดตมมาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัส และโทมนัสในก่อนเสียได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ แม้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นเห็นปานนี้ ก็ได้ครอบงำจิตเราตั้งอยู่ได้

เราเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อนควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ก็โน้มโน้มจิตไปเพื่อ **อุปเพณิวาสานุสติญาณ** เราย่อมระลึกชาติที่เคยอยู่อาศัยในก่อนได้เป็นอันมาก ในปฐมยามแห่งราตรี เราได้บรรลุวิชาที่ ๑วิชาเรากำจัดเสียแล้ว วิชาเกิดขึ้นแล้ว ความมืดเรากำจัด

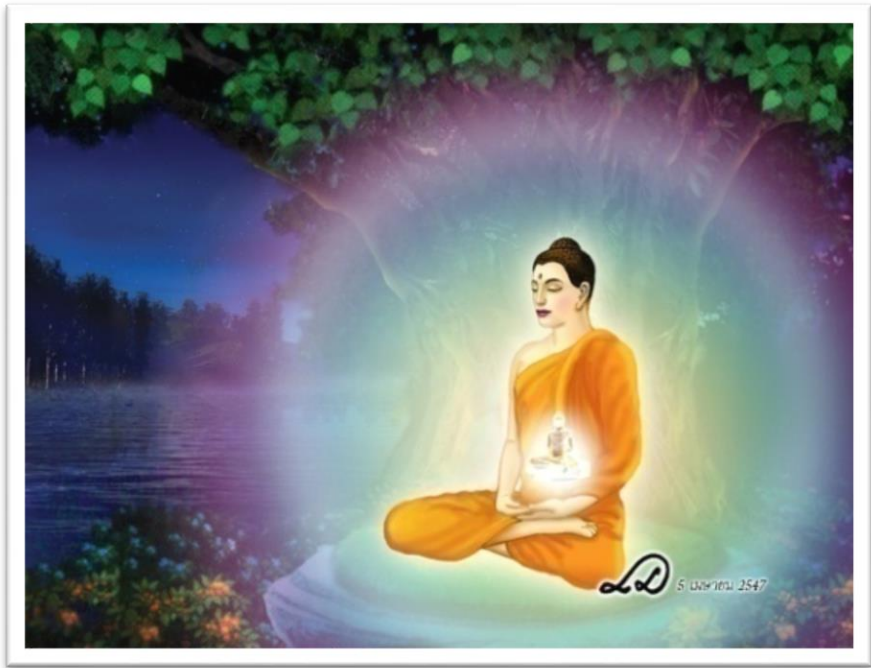


เสียแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว **แม้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นแล้วเห็นปานนี้ ก็ได้ครอบงำจิตเราตั้งอยู่ได้**

.....โน้มโน้มจิตไปเพื่อ **จตุตปาทญาณ**

เห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ กำลังอุปบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้คิด

ตกยาก ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักขุของมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ฯลฯ ในมัชฌิมยามแห่งราตรี เราได้บรรลุวิชาที่ ๒ อันนี้วิชาเรากำจัดเสียแล้ว วิชาเกิดขึ้นแล้ว ความมืดเรากำจัดเสียแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว **แม้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นแล้วเห็นปานนี้ ก็ได้ครอบงำจิตเราตั้งอยู่ได้**



.....ก็น้อมจิตไปเพื่อ**อสาวกขยญาณ** ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข สมุทัย นี่ทุกขนิโรธ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เหล่านี้**อาสวะ** นี่**อาสวสมุทัย** นี่ **อาสวนิโรธ** นี่**อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา** เมื่อเรารู้เห็นอย่างนี้ จิตก็หลุดพ้นแล้ว แม้จาก กามาสวะ แม้จากภวาสวะ แม้จากอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณว่า พ้น แล้ว รู้ชัดว่า ชาตีสั่นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ๆ เสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี **คุณ**รอัคคิเวสสนะ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี เราได้บรรลุวิชชาที่ ๓ อันนี้ เมื่อเราไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปอยู่ **อวิชชา**เรากำจัดเสียแล้ว **วิชชา**เกิดขึ้นแล้ว ความมืดเรากำจัดเสียแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว **แม้สุขเวทนาก็เกิดขึ้นแล้วเห็นปานนี้ ก็มีได้ครอบงำจิตเราตั้งอยู่ได้”**

พระองค์ตรัสว่า “เราแสวงหาจนได้บรรลุ**นิพพาน** ที่ไม่เกิด ที่ไม่แก่ หาพยาธิ มิได้ ที่ไม่ตาย ที่หาโศกมิได้ ที่ไม่เศร้าหมอง เกษมจากโยคะ หาธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้ และญาณทัสสนะได้เกิดแก่เราว่า วิมุตติของเราไม่กำเริบ ชาตินี้มีในที่สุด ไม่มีภพ ใหม่อต่อไป”

ต่อจากนั้นพระองค์ได้มีความดำริดังนี้ว่า “ธรรมที่เราได้บรรลุนี้แล ลึกซึ้ง เห็นได้ โดยยาก รู้ตามได้ยาก เป็นธรรมสงบ ประณีต อันความตรึกหยังไม่ถึง ละเอียด รู้ได้ แต่บัณฑิต ส่วนประชาชนนี้ เป็นผู้ยินดี เพลิดเพลินใจในอาลัย เป็นผู้เห็นปฏิจาสุมุขบาทที่เป็นปัจจัยแห่งธรรมเหล่านี้ได้โดยยาก และเห็นได้โดยยากซึ่งนิพพานอันเป็น ธรรมที่สงบสังขารทั้งปวง สลัดอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นค้นหาเป็นที่สำรอก เป็นที่ดับ เป็นที่ออกจากค้นหา ก็ถ้าเราพึงแสดงธรรมและคนอื่นไม่รู้ตามธรรมของเรา ก็จะเป็นความลำบาก เหน็ดเหนื่อยแก่เราเปล่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทั้งกาลที่เป็นอัศจรรย์ ยิ่งนัก ไม่เคยได้สดับมาแต่ก่อน ก็ได้แจ่มแจ้งแก่เราดังนี้

“ธรรมนี้เราบรรลุได้โดยยาก บัดนี้ไม่ควรประกาศ ธรรมนี้ไม่เป็นธรรม ที่ชนผู้มีราคะโทสะหนาแน่นตรัสรู้ได้โดยง่าย ชนผู้มีราคะกล้า ถูกกอง ความมืดหม่นห่อไว้ ย่อมไม่เห็นธรรมที่ยังสัตว์ให้ถึงที่ทวนกระแสโลก ละเอียด ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก”

ต่อมาท้าวสหัมบดีพรหมทูลอาราธนา พระพุทธองค์จึงทรงรับอาราธนาตามธรรมเนียม และแสดงธรรมสืบมา

นักศึกษามีข้อสงสัยว่า พระโพธิสัตว์ไปเรียนกับอาจารย์ทั้ง ๒ จนได้บรรลุถึง สมบัติ ๗ และ ๘ ทำไมไม่ใช้รูปฌานเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาให้บรรลุความเป็นพระ สัพพัญญูพุทธเจ้าเล่า ในเมื่อได้ฌานเหมือนกัน เหตุใดจึงทรงกลับมาใช้อารมณเฌียนเดียวกัน กับเมื่อครั้งยังเป็นพระราชากุมาร และใช้รูปฌาน ๔ เท่านั้นเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนา? ใน เรื่องนี้จะขออธิบายไว้ตอนสรุปสาระสำคัญเป็นลำดับไป

สรุปแบบแผนแห่งการค้นพบมรรควิถี

การแสวงหามรรควิถีเพื่อการตรัสรู้ธรรมไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แม้พระโพธิสัตว์เจ้าของเราทั้งหลายขณะแสวงหามรรค ยังต้องทดลองและหลงทางอยู่ประมาณ ๖ ปี แต่ด้วยบุญบารมีของพระองค์มาคอยเตือนว่า สิ่งนี้มีใช่ทาง สิ่งนี้คือหนทาง จึงทำให้ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทั้งหลายได้ แบบแผนแห่งการค้นมรรควิถีของพระองค์เมื่อประมวลแล้วพอสรุปได้ดังนี้

๑. ทรงสั่งสมความดีอย่างยิ่งยวด ที่เรียกว่า บารมี ๓๐ ทศจนครบบริบูรณ์
๒. ทรงทดลองและสรุปว่า การพัวพันในกามสุขมากเกินไป และข้อปฏิบัติที่ลำบาก นำทุกข์มาให้โดยส่วนเดียว ควรเว้นเด็ดขาดสำหรับนักบวช หรือ ผู้ที่มุ่งจะไปสู่ นิพพาน
๓. การฝึกสมาธิแบบฤๅษีหรือดาบส ซึ่งเอาใจไปตั้งไว้ภายนอกตัว แม้ได้สมาบัติ ๘ ก็ไม่ใช่หนทางตรัสรู้ แต่ต้องทำสมาธิที่**นำใจมาไว้ในตัว** เป็นทางสายกลางแห่ง**การตรัสรู้ที่แท้จริง**

๔. ทรงพบว่า การเข้าถึงสภาวะที่ถูกต้อง จะต้องเกิดความรู้ความเห็นด้วยญาณ-ทัศนะคู่กับความสุข และมีความสุขทุกขั้นตอนของการปฏิบัติและการเข้าถึง จึงจะถูกทาง เพราะความสุขนั้นจะมาเอง ถ้าปฏิบัติถูกวิธี พระองค์จึงไม่ทรงปฏิเสธความสุขนั้น เพราะเป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพาน แต่ก็ไม่ทรงติดสุข แต่ความสุขมาติดพระองค์เอง
๕. การจะทำลายความมืดคืออวิชชาได้ ก็ต้องทำวิชาคือ**ความรู้แจ้งเห็นแจ้งให้เกิด** มิฉะนั้นจะหลงทาง เพราะรู้อย่างเดียวแต่ไม่เห็น หรือเห็นอย่างเดียวแต่ไม่รู้จะ ทำให้เข้าใจผิดได้ วิชาที่ทำลายอวิชชาตามลำดับคือวิชา ๓ ได้แก่

๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ๒. จุตูปปาตญาณ และ ๓. อาสวักขยญาณ

แต่สำหรับพระอรหันตสาวกทั่วไปที่มีคุณต่ำสุดแม้ไม่ได้วิชา ๒ ข้อต้นก็ต้องได้วิชาข้อสุดท้ายคืออาสวักขยญาณจึงจะกำจัดความมืดคืออวิชชาได้

บทที่ ๒ มรรควิธีเป็นไหน ?

เนื้อหาบทที่ ๒

- ประเภทและความหมายของมรรควิธี
- มรรควิธีที่ ๑ อริยมรรคที่มีการเจริญสมณะก่อนวิปัสสนา
- มรรควิธีที่ ๒ อริยมรรคที่มีการเจริญวิปัสสนาก่อนสมณะ
- มรรควิธีที่ ๓ อริยมรรคที่มีการเจริญสมณะและวิปัสสนาเคียงคู่กัน
- มรรควิธีที่ ๔ อริยมรรคที่มีจิตถูกชักให้เขวก่อนบรรลุ

วัตถุประสงค์

บทนี้ต้องการให้นักศึกษาเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้

๑. ความหมายและประเภทของมรรควิธี
๒. วิธีการปฏิบัติในมรรควิธีแต่ละประเภท
๓. ข้อที่แตกต่างกันของมรรควิธีแต่ละประเภท
๔. ข้อที่ควรระวังในขณะปฏิบัติมรรควิธีแต่ละประเภท
๕. หลักการสำคัญที่ต้องเหมือนกันของมรรควิธี ๔ ประเภทคือ
การวางใจไว้ภายในตัว บริเวณเหนือสะดือ ๒ นิ้วมือเรา

บทที่ ๒ มรรควิธีเป็นไหน ?

การที่บุคคลจะบรรลุผลสำเร็จอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่มุ่งหมายนั้น จำต้องรู้จักวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องจึงจะสามารถบรรลุผลสำเร็จตามที่มุ่งหมายไว้ได้ฉันใด แม้การจะบรรลุถึงมรรคผลนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายชีวิตอันสูงสุดของสรรพสัตว์ ก็จำต้องรู้จักวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลางและเบื้องปลาย ฉันนั้นเหมือนกัน หากไม่รู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเสียแล้ว แม้ถึงพร้อมด้วยความตั้งใจและความเพียร ก็ไม่สามารถบรรลุผลที่มุ่งหมายคือพระนิพพานได้ อุปมาดังบุคคลจะเดินทางไปทิศตะวันออก แม้ถึงพร้อมด้วยเสบียง มีความตั้งใจและมีความเพียรพยายามเดินทางไป แต่ตนเองก้าวสู่หนทางที่นำไปสู่ทิศอื่น ก็ไม่สามารถไปสู่ทิศตะวันออกได้ เหมือนกัน

มรรควิธี ที่จะกล่าวเป็นลำดับไปนี้ ได้นำแนวทางมาจากพระสูตร และอรรถกถาเทียบเคียงกับแนวปฏิบัติของพระโอรณาจารย์ผู้บรรลุผลจริงในปัจจุบัน และประสบการณ์ตรง ของบุคคลทุกชนชั้น ทุกชาติ ศาสนาและเผ่าพันธุ์ที่ดำเนินตามมรรควิธีนี้แล้วสามารถบรรลุผลเข้าถึงสภาวะที่เหมือนกันได้ อันเป็นการรับรองแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องวิธีหนึ่ง และในตอนปกิณกะยังได้นำเสนอแนวทางการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลตามที่มุ่งหวังของนักปฏิบัติต่างนิกายต่างศาสนาเอาไว้ เพื่อเป็นประโยชน์ในแง่ของการศึกษาเพื่อเทียบเคียงอีกด้วย

๑) ภิภษในพระธรรมวินัยนี้ บำเพ็ญวิปัสสนามีสมณะเป็นเบื้องหน้า เมื่อเธอบำเพ็ญวิปัสสนามีสมณะเป็นเบื้องหน้าอยู่ มรรคยอมบังเกิดขึ้น เธอต้องเสพเจริญกระทำไ้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอต้องเสพเจริญกระทำไ้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยก็ยอมสิ้นไป

๒) อีกอย่างหนึ่ง ภิภษในพระธรรมวินัยนี้ บำเพ็ญสมณะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้า เมื่อเธอบำเพ็ญสมณะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้าอยู่ มรรคยอมบังเกิดขึ้น เธอต้องเสพเจริญกระทำไ้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอต้องเสพเจริญกระทำไ้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยก็ยอมสิ้นไป

๓) อีกอย่างหนึ่ง ภิภษในพระธรรมวินัยนี้ บำเพ็ญสมณะและวิปัสสนาเป็นคู่กันไป เมื่อเธอบำเพ็ญสมณะและวิปัสสนาเป็นคู่กันไปอยู่ มรรคยอมบังเกิดขึ้น เธอต้องเสพเจริญกระทำไ้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอต้องเสพเจริญกระทำไ้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยก็ยอมสิ้นไป

๔) อีกอย่างหนึ่ง ใจของภิภษปราศจากความฟุ้งซ่านในธรรมแล้ว สมัยนั้นจิตนั้นยอมตั้งมั่น หยุดนึ่งอยู่ภายในเป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น มรรคยอมเกิดแก่ภิภษนั้น เธอต้องเสพเจริญกระทำไ้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอต้องเสพเจริญกระทำไ้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยก็ยอมสิ้นไป

ประเภทและความหมายมรรควิธี

มรรควิธี หรือ มรรคปฏิบัติ หมายถึง แนวทางหรือหนทางเครื่องดำเนินไปสู่ อริยมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางแห่งการดำเนินไปสู่อริยมรรคที่พระ สัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอานนท์เถระกล่าวไว้หลายแห่งในคัมภีร์พระไตรปิฎก สามารถสรุปรวมความไว้มี ๔ รูปแบบ¹ พระอานนท์เถระท่านกล่าวว่า ผู้ที่ปฏิบัติแบบใดแบบหนึ่งใน ๔ แบบนี้อย่างถูกวิธี ก็จะสามารถเข้าถึงหนทางมรรคผลได้ ดังนี้คือ

มรรควิธีที่ ๑ อริยมรรคที่มีการเจริญสมณะก่อนวิปัสสนา

มรรควิธีที่ ๒ อริยมรรคที่มีการเจริญวิปัสสนาก่อนสมณะ

มรรควิธีที่ ๓ อริยมรรคที่มีการเจริญสมณะและวิปัสสนาเคียงคู่กัน

มรรควิธีที่ ๔ อริยมรรคที่มีจิตถูกชักให้เขวก่อนบรรลุ

เนื่องจากมรรควิธีทั้ง ๔ รูปแบบนี้ เป็นธรรมลึกซึ้ง ยากแก่การเข้าใจโดยการฟัง การ อ่าน และการคิดพิจารณาอย่างเดียว เพราะเป็นวิสัยของปัญญาอันเกิดจากการไม่คิด (ภาวนามยปัญญา) ดังนั้นผู้เขียนจึงขออธิบายโดยสังเขป (ย่อ) ตามหลักวิชาการก่อน ซึ่ง โดยมากจะยกเอาพระพุทธดำรัส คำภาสิตของพระสาวก ตลอดจนมติของพระอรรถกถาจารย์ มาร่วมประกอบความด้วย เพื่อให้นักศึกษาได้ศึกษาเทียบเคียง วิเคราะห์ พิจารณาตามภูมิ ปัญญาของตน หากจะให้แจ่มแจ้งชัดเจน ต้องลองปฏิบัติดูตามวิธีของท่านผู้ที่ปฏิบัติแล้ว สามารถเห็นผลได้จริง ซึ่งในบทนี้ก็ได้นำมาเขียนประกอบไว้ให้แล้ว จึงจะเข้าใจแล้วเลือกที่จะ ปฏิบัติตามมรรควิธีทั้ง ๔ รูปแบบตามความเหมาะสมแก่ปัญญาตน ก็จะแจ่มแจ้งด้วยตัวเอง

มรรควิธีทั้ง ๔ ประเภทมีลักษณะอย่างไร มีวิธีการปฏิบัติอย่างไร มีข้อดีเด่น และข้อ ที่แตกต่างกันอย่างไร เราจะได้ศึกษากันดังต่อไปนี้

¹ อัง.จตุก.ยุคนัทธสูตร (ไทย) 35/402 (21/170-153) ขุ.ปฎิ.ยุคนัทธกถา (ไทย) 69/449 (31/534/246)

อัง.จตุก.ปฐม-ตติยสมาสีสูตร (ไทย) 35/268 (21/92-4/93) อภิ.ป.จตุกนิเทศ (ไทย) 79/418 (36/137/172)

มรรควิธีที่ ๑ อริยมรรคที่เจริญสมณะก่อนวิปัสสนา

มรรควิธีที่ ๑ อริยมรรคที่เจริญสมณะก่อนวิปัสสนา หมายถึง การดำเนินจิตสู่อริยมรรค คือ โลกุตตรมรรค ๔ ด้วยการเจริญสมาธิภาวนาก่อน โดยอาศัยภูมิสมณะอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก อรรถกถา หรือคัมภีร์วิสุทธิมรรค หรือวิธีการอื่นใดที่สามารถทำให้ใจสงบเป็นสมาธิในระดับ**อัปปนาสมาธิ**^๑ได้ เพราะสมาธิระดับอัปปนาฌานนี้สามารถข่มนิวรณ์ธรรมได้อย่างสงบอย่างราบคาบสนิทดีกว่าขนิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ ต่อจากนั้นทำความเข้าใจในฌานสมาบัติจนคล่องแคล่วในวสี ^๒ ในแต่ละฌานก่อน หัดเข้าออกฌานทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมจนชำนาญแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามวิธีที่ได้ศึกษามาตั้งแต่วิปัสสนาอย่างอ่อน คือ เข้าฌานจิตแล้วออกจากฌาน พิจารณาองค์ฌานพร้อมทั้งเจตสิกธรรมที่เกิดร่วมกับองค์ฌานในสมาธินั้น และรูปธรรมอันเป็นที่ตั้งของนามธรรมทั้งหมด ให้เห็นสภาวะที่ไม่เที่ยงเป็นต้น จนก้าวลงสู่โคตรภูญาณ จึงสามารถเจริญวิปัสสนาอย่างแก่กล้าให้อริยมรรคเกิดขึ้นตัดกิเลสได้ตามลำดับ มรรควิธีตามแบบที่ ๑ นี้พระพุทธองค์ทรงกำหนดไว้พอจำแนกเป็น ๒ แบบคือ



^๑ ระดับสมาธิมี ๓ คือ ๑. ขนิกสมาธิ, ๒. อุปจารสมาธิ, ๓. อัปปนาสมาธิฯ คือ สมาธิที่แนบแน่นขึ้นปฐมฌานเป็นต้นไป

^๒ วสี แปลว่า ความชำนาญ มี ๕ คือ

๑. *อาวชชนาวลี* ชำนาญในการนึกฌานได้เร็ว

๒. *สมาปชชนาวลี* ชำนาญในการเข้าฌาน

๓. *อธิฏฐานาวลี* ชำนาญในการอธิฏฐานตั้งมั่นอยู่ในฌานตามที่กำหนด

๔. *ภูฏฐานาวลี* ชำนาญในการออกจากฌานตามเวลาที่ต้องการ ๕. *ปัจจุเวกขณาวลี* ชำนาญในการพิจารณาองค์ฌาน

(๑.๑.) การเจริญสมณะจนได้ฌาน ๔ อย่างคล่องแคล่วเป็นนิวาสภาพก่อน แล้วไม่มจิตที่อ่อนควรแก่การงานไปเพื่ออัสวักขฌาณ¹ อย่างเดียว หรือ เพื่อวิชา ๓ ตามแบบอย่างพระพุทธองค์² หรือ เพื่อวิชา ๘ คือ วิปัสสนาฌาณ, มโนยิทธิฌาณ รวมกับอภิฌาณ ๖³

(๑.๒.) การเจริญสมณะจนได้อัปปนาฌานระดับใดก็ได้ฌานใดฌานหนึ่ง ในบรรดา รูปฌาน ๔ หรือ อัปปมัญญา ๔ หรือ อรูปฌาน ๓ (เว้นเนวสัณญานาสัณญายตนะฌาน) จนคล่องแคล่วเป็นนิวาส ต่อจากนั้นเข้าสมาบัติ คือทำใจและฌานให้เป็นอันเดียวกัน แล้วพิจารณาชั้น ๕ **ในกาย** ที่มีอยู่ในรูปสมาบัติ หรือ ชั้น ๔ ในกาย ที่มีอยู่ในอรูปสมาบัติ สมาบัติใดสมาบัติหนึ่ง โดยความเป็นธรรมชาติไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วอริยมรรคก็จะเกิดขึ้น ตัดกิเลสได้ตามลำดับ⁴

สำหรับเหตุผลที่ว่า เว้นเนวสัณญานาสัณญายตนะฌาน เพราะสมาบัตินี้เป็นสมาบัติที่มีสัญญาที่ละเอียดเกินไปสำหรับสาวกทั่วไป ไม่อาจใช้สมาบัตินี้พิจารณาสังขารธรรมในสมาบัติเดียวกันนี้ได้

บางแห่งก็กล่าวว่า ใช้เนวสัณญานาสัณญายตนะฌานได้ด้วย ก็โดยเหตุผลที่ว่าใช้เพียงทำจิตให้ประณีตขึ้นเท่านั้น โดยต้องออกจากเนวสัณญานาสัณญายตนะสมาบัติ แล้วพิจารณาสังขารธรรมในอรูปสมาบัติที่ต่ำกว่าสมาบัติใดสมาบัติหนึ่งจนอริยมรรคเกิด มิได้พิจารณาสังขารธรรมในเนวสัณญานาสัณญายตนะสมาบัติเลยทีเดียว ในกรณีนี้เหมาะสำหรับพระสาวกผู้มีปัญญามากเช่นพระสารีบุตรเถระ แต่ท่านก็พิจารณาได้แต่เพียงเป็นกลุ่มสังขารธรรมในสมาบัตินี้ได้โดยรวม ๆ เท่านั้น (ดูในอนุปทสูตร) มีแต่เพียงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นที่สามารถพิจารณาสังขารธรรมในสมาบัตินี้ได้อย่างละเอียด

¹ อัง.ปณจก.ปฐมโยธาสีวสูตรที่ ๑ (ไทย) 36/177 (22/75/83)

² ม.ม. จุฬหัตถิปโทปมสูตร (ไทย) 18/483 (12/335-338/243)

³ ที.สี.สามัญญผลสูตร (ไทย) 11/127-138/326 (9/127-138/71)

⁴ ม.ม.มหามาลุงกโยวาทสูตร (ไทย) 20/155-/308 (13/155-/124)

สำหรับพระอนาคามีบุคคลก็อาจเข้าสัญญาเวทียตนิโรธสมาบัติจนจิตประณีตที่สุด แล้วออกจากนิโรธมาพิจารณาอุปปมรรคที่เกิดภายในรูปสมาบัติที่ต่ำกว่า จนอรหัตตมรรค เกิดตัดกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหัต (ดูในอนุปทสูตร)

คำว่า **“ในกาย”** ในภาคปฏิบัติของการเจริญภาวนาวิชชาธรรมกายหมายถึง การพิจารณาอริยสัจ ๔ ในขั้น ๕ ของปฏิสนธิกายภายในตัวเราเองคือ กายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม ด้วยญาณและด้วยตาของพระธรรมกายที่เราเข้าถึง จึงจะเห็นชัดไม่ผิดเพี้ยน

“บุคคลใดที่ได้ความสงบใจในภายใน (เจโตสมถะ) แต่ไม่ได้อธิปัญญาและธรรมวิปัสสนา บุคคลนั้นควรเข้าไปหาบุคคลผู้ได้อธิปัญญาและธรรมวิปัสสนาแล้ว ได้ถามว่า สังขารทั้งหลาย จะพึงเห็นอย่างไร จะพึงกำหนดอย่างไร จะพึงเห็นแจ้งอย่างไร ?

บุคคลผู้ได้อธิปัญญาและธรรมวิปัสสนา ย่อมจะกล่าวแก่แก่บุคคลนั้นตามที่ตนเห็นตามที่ตนรู้ว่า สังขารทั้งหลายพึงเห็นอย่างนี้ พึงกำหนดเอาอย่างนี้ พึงเห็นแจ้งอย่างนี้ ต่อมาบุคคลนั้นก็ย่อมจะได้ทั้งความสงบใจในภายใน ทั้งอธิปัญญาและธรรมวิปัสสนา”¹

“บุคคล ผู้ได้เจโตสมถะในภายใน แต่ไม่ได้ปัญญาที่เห็นแจ้งในธรรม กล่าวคือ อธิปัญญา เป็นไฉน ?

บุคคลบางคนในโลกนี้ ได้สมาบัติที่สหระคด้วยรูป หรือสหระคด้วยอรูป แต่ไม่ได้โลกุตตรมรรค หรือ โลกุตตรผล บุคคลอย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้ได้เจโตสมถะในภายใน แต่ไม่ได้ปัญญาที่เห็นแจ้งในธรรม กล่าวคือ อธิปัญญา”²

¹ อัง.จตุก.ปฐม-ตติยสมาธิสูตร (ไทย) 35/268 (21/92-4/93)

² อภิ.ป.จตุกนิทเทส (ไทย) 79/418 (36/137/172)

มติของปฏิสัมพันธ์มารรค อธิบายว่า

ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านด้วยสามารถแห่งเนกขัมมะเป็นสมาธิ ด้วยสามารถแห่งความไม่พยาบาทเป็นสมาธิ อาโลกสัญญา เป็นสมาธิ ฯลฯ ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้า ด้วยสามารถความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก เป็นสมาธิ วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า เจริญวิปัสสนามีสมณะเป็นเบื้องต้น¹

มติของพระอรรถกถาจารย์ อธิบายว่า

มติที่ ๑ กล่าวว่า พระโยคาวจร²บางรูปในพระศาสนานี้ ทำสมณะอุปจารสมาธิ หรือ อัปนาสมาธิให้เกิดขึ้น นี่เป็นสมณะ ต่อมาพระโยคาวจรนั้น พิจารณาเห็นซึ่งสมาธินั้นและธรรมที่สัมปยุตด้วยสมาธินั้น โดยภาวะทั้งหลายมีความเป็นของไม่เที่ยง (เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน) เป็นต้น นี่เป็นวิปัสสนา อย่างนี้สมณะเกิดก่อน วิปัสสนาเกิดทีหลัง³

มติที่ ๒ กล่าวว่า ภิกษุบรรลुरुูปฌานใดรูปฌานหนึ่งแล้วอย่างนี้ ประสงค์จะเจริญกรรมฐานด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนาและมรรคแล้วบรรลุความบริสุทธิ์ จึงทำฌานนั้นให้คล่องแคล่วถึงความชำนาญด้วยอาการ ๕ อย่างแล้ว กำหนดนามรูป เริ่มตั้งวิปัสสนา โดยออกจากสมาบัติแล้ว ย่อมเห็นว่า กรัษกาย⁴ และจิตเป็นเหตุเกิดลม

¹ ชุ.ปฎิ.ยุคนัทธกถา (ไทย) 69/449 (31/534/246)

² พระโยคาวจร หมายถึง ผู้ประกอบความเพียรในการภาวนา คือเจริญสมณะและวิปัสสนา

³ ม.ม.อ.ธรรมทายาทสูตร (ไทย) 17/258

⁴ กรัษกาย แปลว่า กายอันเกิดจากธาตุคือน้ำ หมายถึง กายเนื้อของมนุษย์หรือกายทิพย์ของเทวดาก็ได้

อัสสาสะปัสสาสะ (ลมหายใจเข้าลมหายใจออก) เหมือนอย่างว่า ลมย่อมสัญญาจร เพราะอาศัยเครื่องสูบลมของช่างทองและความพยายาม เกิดแต่การสูบลมเครื่องของบุรุษ จันใด ลมอัสสาสะปัสสาสะย่อมสัญญาจรเพราะอาศัยกายและจิตจันนั้นเหมือนกัน แต่นั่นย่อมกำหนดกายว่าเป็นรูปในเพราะอัสสาสะปัสสาสะ และกำหนดจิตว่าเป็นอรูปร ในเพราะธรรมอันสัมปยุตด้วยจิตนั้น

ครั้นภิกษุกำหนดนามรูปอย่างนี้ แล้วแสวงหาปัจจัยแห่งนามรูปนั้น เมื่อ แสวงหา ครั้นเห็นปัจจัยนั้นแล้ว ประารถึงความเป็นไปแห่งนามรูปในกาลทั้ง ๓ แล้ว จึงข้ามความสงสัยได้ ข้ามความสงสัยได้แล้ว จึงยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ว่า อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ด้วยสามารถแห่งการพิจารณาเป็นกลาปะ (กอง) เมื่อส่วนเบื้องต้นแห่ง อุทฺธัพพยานุปัสสนาเกิด จึงละวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ มีโอกาสเป็นต้น แล้วกำหนด อุทฺธัพพยานุปัสสนาญาณอันพ้นจากอุปกิเลสว่า มรรค ละความเกิด ถึงภังคานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความดับ) เมื่อสังขารทั้งปวงปรากฏโดยความเป็นภัย ด้วยภังคานุปัสสนาเป็นลำดับ จึงเปื้อน่ายพ้นบรรลุมรรค ๔ ตามลำดับตั้งอยู่ในอรหัตผล ถึงที่สุดแห่งปัจเจกชนญาณ ๑๕¹ เป็นทักษิโณยบุคคลผู้เลิศของโลกพร้อมทั้ง เทวโลก ด้วยเหตุประมาณเท่านี้ การเจริญอานาปานสติสมาธิ ตั้งต้นแต่การนับลม อัสสาสะปัสสาสะ (ลมหายใจ) นั้น มีวิปัสสนาเป็นที่สุด เป็นอันครบบริบูรณ์²

สรุป/ มรรควิธีที่ ๑ นี้มุ่งที่เข้าใจสงบหยุดนิ่ง ช่มกิเลสนิรวรณให้สงบราบคาบเป็นอันดี ก่อนโดยยังมิต้องพิจารณาให้เห็นแจ้งธรรมอะไร เมื่อถึงความชำนาญในสมณะชั้นใดชั้นหนึ่ง แล้วจึงเลือกเอาฌานชั้นที่ตนพอใจฌานเดียวเท่านั้น มาเป็นบาทในการพิจารณาให้เห็นแจ้ง แล้วบรรลุมรรค ๔ ตัดกิเลสตามลำดับ ความต่างกันของมัตถิในพระไตรปิฎกกับอรรถ

¹ การพิจารณา ๕ อย่าง คือ พิจารณามรรค ผล กิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่ยังเหลือ และพระนิพพาน ของพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี เป็น (5 x 3= 15) ๑๕ พระอรหันต์พิจารณา ๔ เว้นกิเลสที่เหลือไม่ต้องพิจารณา เพราะหมดกิเลสแล้ว จึงรวมเป็นการพิจารณา (ปัจเจกชนญาณ) ๑๔

² ชู.ปฎิ.อ.สโตการิฎฐานิทเทศ (ไทย) 69/190, วิ.มหาวิ.อ.ปฐมสมันตปาสาทิกา (ไทย) 2/371

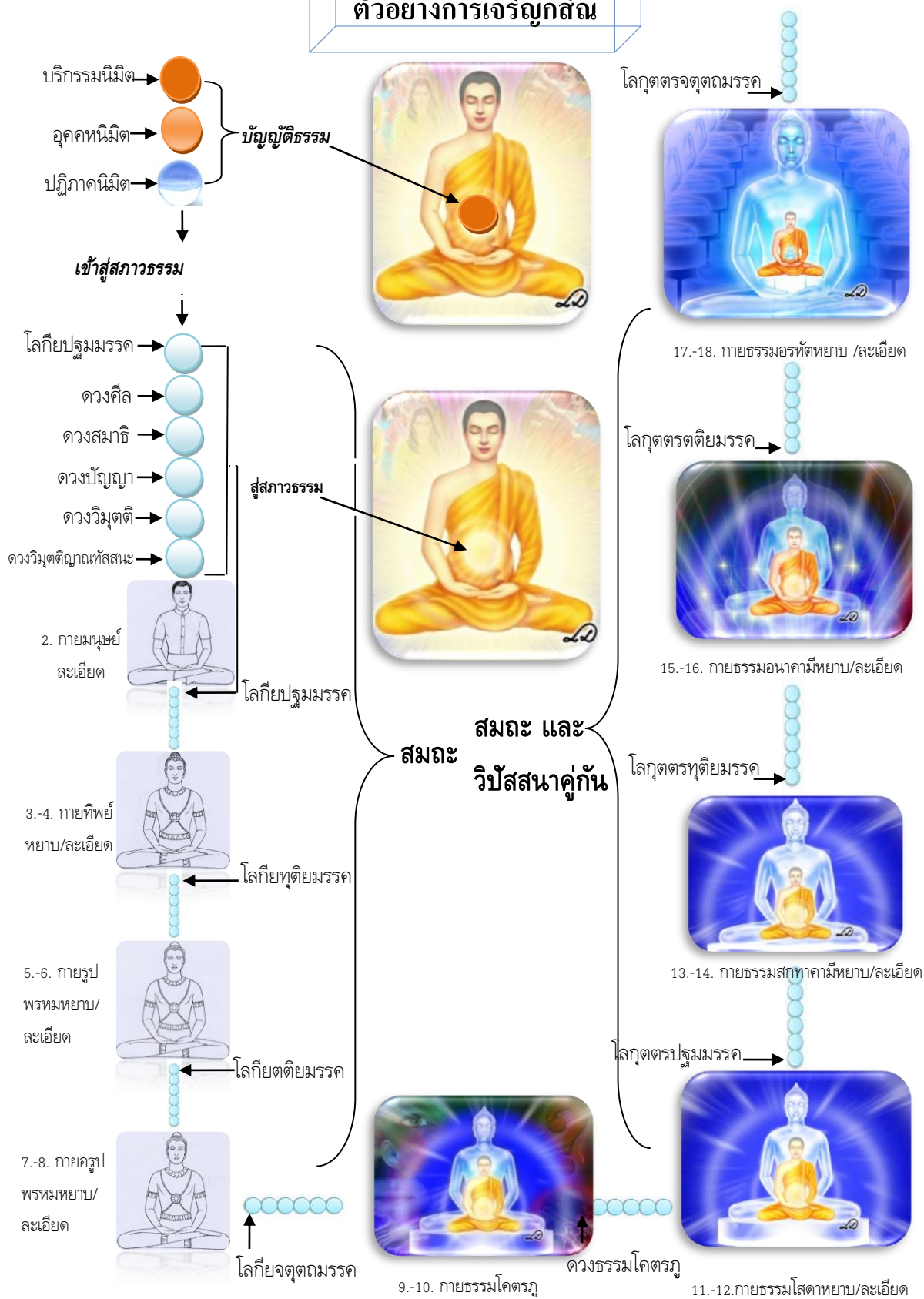
กถา คือ ในพระไตรปิฎกความหมายของสมณะ จะเริ่มที่ปฐมฌานเป็นต้นไป ส่วนอรรถกถา บางแห่งเริ่มจากอุปจารสมาธิ บางแห่งเริ่มจากปฐมฌาน

มรรควิธีที่ ๑ นี้เมื่อเทียบเคียงในภาคปฏิบัติของการเจริญภาวนาวิชชาธรรมกายของ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ก็ได้แก่ การได้บรรลุโลกียสมาธิจนเข้าถึงกายในกายที่เป็น โลเกียะคือ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม ทั้งหยาบและละเอียด ซึ่งเป็นสมถภูมิ ต่อจากนั้นเมื่อใจหยุดนิ่งหนักเข้าก็จะเข้าถึงกายโลกุตตระ ตั้งแต่กายธรรม โคตรภู จนถึงกายธรรมพระอรหัต ที่ทำให้เกิดธรรมจักรเพื่อใช้พิจารณาปริยาลัง ๔ ในกายโลกิ ยะจนบรรลุอุปริยมรรคอุริยผลสิ้นกิเลสในที่สุด (ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูเป็นต้นไปจึงจะเป็นการ เจริญวิปัสสนาที่แท้จริง เพราะเป็นกายที่พ้นจากการครอบงำของกิเลสแล้ว รายละเอียดดูใน คู่มือสมาธิ)

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาโดยมากจะกล่าวเพียงโดยย่อรวบรัด จาก เบื้องต้น แล้วเลยไปถึงผลเลย มิได้กล่าวรายละเอียดมากนัก

พระอริยบุคคลที่ได้ฌานด้วยการปฏิบัติสมถภาวนาจนสำเร็จรูปฌาน เรียกการได้ ฌานโดยวิธีนี้ว่า “**ปฏิบัติทาสีทธิฌาน**” คือ ได้ฌานจากการปฏิบัติสมถภาวนามาแล้ว จึงยกฌาน ขึ้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา จนกระทั่งบรรลุเป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์ที่เจริญ มรรคโดยวิธีนี้เรียกว่า “**อกุปปาเจโตวิมุตติ**” เพราะเป็นฌานลาภีบุคคลคือผู้ได้ฌานเป็นปกติ อาศัยรูปฌานเจริญวิปัสสนาจนบรรลุอุปริยมรรค นั่นก็หมายความว่า เป็น “**ปัญญาวิมุตติ**” ด้วย เพราะกำจัดอวิชชาได้เด็ดขาด และพระอรหันต์ฌานลาภีบุคคลนี้ บางองค์ไม่ได้อุปัฏฐาครบก็ มี แต่บางองค์ได้อุปัฏฐาครบก็มี





มรรควิธีที่ ๒ อริยมรรคที่เจริญวิปัสสนาก่อนสมถะ

มรรควิธีที่ ๒ อริยมรรคที่มีการเจริญวิปัสสนาก่อนสมถะ หมายถึง **การเข้าถึงอริยมรรคด้วยการพิจารณาสภาวะธรรม** คือ อารมณ์หรือเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นวิปัสสนาณิมิต^๑ อันเหมาะสมกับบุพพเจริตของตน เช่น พิจารณาถึงความไม่เที่ยงเป็นต้นของ



สังขาร^๒ ระดับนี้ยังใช้**จินตามยปัญญา**เข้า**ร่วมประกอบด้วย** จนเกิดความสลัดสังเวช สามารถให้จิตเห็นแจ้งตามความเป็นจริง แล้วจิตปล่อยวางอารมณ์คือธรรมทั้งหลาย อันปรากฏในวิปัสสนานั้น ระดับขั้นนี้อาจเรียกได้ว่า **ตรุณวิปัสสนา** คือวิปัสสนาอย่างอ่อนเกิด ต่อจากนั้นจิตจะยึดภาวะที่ปล่อยวางนั่นเองเป็นอารมณ์ จิตจึงมีภาวะ

อารมณ์หนึ่งเดียว เรียกว่า **วิปัสสนาสมาธิ** คือสมาธิหรือสมถะที่เกิดจากอารมณ์ของวิปัสสนา (**สมถะเกิดแล้ว**) ต่อจากนั้นทำจิตให้รวมลงหยุดนิ่งยิ่งขึ้นไปจนถึงอัปปนาฌาน ทำฌานที่ได้ให้คล่องแคล่วเป็นวสี และมาเจริญวิปัสสนาตามวิธีที่ ๑ อีกจนถึงโคตรภูญาณ แล้วจึงเจริญวิปัสสนาที่แก่กล้าที่เรียกว่า **ติกขวิปัสสนา** จนอริยมรรคเกิดตัดกิเลสไปตามลำดับ

อีกนัยหนึ่ง ไม่ได้เจริญสมถภาวนามาก่อนเลย แต่เมื่อได้ฟังธรรมอันเหมาะสมแก่จริตของตนก็ดี ระลึกถึงศีลของตนเป็นต้นก็ดี หรือเจริญวิปัสสนาภาวนาตามวิปัสสนาวิธีที่ดี จนจิตคลายความยึดมั่นรวมลงหยุดนิ่งตามลำดับอย่างรวดเร็ว อริยมรรคย่อมเกิดขึ้นพร้อมกับอารมณ์ภูนิชฌานก็เกิดขึ้นพร้อมกัน ด้วยอำนาจแห่งบุญญาธิการแต่ปางก่อน ฌานที่เกิดขึ้น

^๑ วิปัสสนาณิมิต หรือ วิปัสสนาลักษณะ คือ เครื่องหมายแห่งวิปัสสนา หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะธรรมตามเป็นจริง จนเห็นความเกิดดับตามสามัญลักษณะ ๓ (ไตรลักษณ์)

^๒ อง.สตตก.สุริยสูตร (ไทย) 37/214 (23/63/84)

พร้อมกับมรรคนี้ เรียกว่า **“มัคคสิทธิมาน”** คือได้มานด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนาและมรรค
ดังที่พระอริยสาวกทั้งฝ่ายบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ที่พึงฟังธรรมจากพระพุทธองค์บางบทหรือ
จบพระธรรมเทศนาก็ตาม อันเหมาะสมกับจริตของตนที่สามารถให้บรรลุธรรมได้ แล้วส่งใจ
ไปตามธรรมเทศนา สามารถปล่อยวางอารมณ์แล้วบรรลุธรรมตามระดับบารมีของตน เช่น
ท่านพระพาหิยะเถระ และ อนาถปิณฑิกเศรษฐี เป็นต้น ฟังเพียงไม่กี่บทก็สามารถบรรลุโสดา
ปัตติผลเป็นต้นจนถึงพระอรหันตผล เป็นพระอริยบุคคลได้ทันทีที่จบเทศนา

“บุคคลใดที่ได้อธิปัญญาและธรรมวิปัสสนา แต่ไม่ได้ความสงบใจในภายใน
บุคคลนั้นควรเข้าไปหาบุคคลผู้ได้ความสงบใจในภายใน แล้วไต่ถามว่า จิตจะพึงดำรงไว้
อย่างไร พึงน้อมไปอย่างไร พึงทำให้เป็นอารมณ์เดียวอย่างไร พึงทำให้เป็นสมาธิอย่างไร
บุคคลผู้ได้ความสงบใจภายใน ย่อมจะกล่าวแก่บุคคลนั้นตามที่ตนเห็นตามที่ตนรู้ว่า
จิตพึงดำรงไว้อย่างนี้ พึงน้อมไปอย่างนี้ พึงทำให้เป็นอารมณ์เดียวอย่างนี้ พึงทำให้เป็น
สมาธิอย่างนี้ ต่อมาบุคคลนั้นก็ย่อมจะได้ทั้งอธิปัญญาและธรรมวิปัสสนา ทั้งความสงบใจ
ในภายใน”¹

“บุคคลผู้ได้ปัญญาเห็นแจ้งในธรรม กล่าวคืออธิปัญญา แต่ไม่ได้เจโตสมถะใน
ภายใน เป็นไฉน ?

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ได้โลกุตตรมรรค หรือโลกุตตรผล แต่ไม่ได้
สมาบัติที่สหระคด้วยรูป หรือสหระคด้วยอรุพ บุคคลอย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้ได้ปัญญา
ที่เห็นแจ้งในธรรม กล่าวคือ อธิปัญญา แต่ไม่ได้เจโตสมถะในภายใน”²

¹ อง.จตุก.ปฐม-ตติยสมาธิสูตร (ไทย) 35/268 (21/92-4/93)

² อภิ.ป.จตุกนิทเทส (ไทย) 79/418 (36/137/172)

มติของปฏิสัมพันธ์มารรค อธิบายว่า

วิปัสสนาด้วยอรรถว่า พิจารณาเห็นโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ความที่จิตมีการปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ เพราะความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ ด้วยประการดังนี้ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จักขุ ฯลฯ ชรา และมรณะ โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ความที่จิตมีการปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในภavana นั้นเป็นอารมณ์ และความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ด้วยประการดังนี้ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น¹

มติอรรถกถาจารย์ อธิบายว่า

พระโยคาวจรบางรูปในพระศาสนาไม่ทำสมถะมีประการดังกล่าวแล้วให้เกิดขึ้นก่อน แต่พิจารณาเห็นอุปาทานขันธ์ ๕ โดยสภาวะมีความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น นี่เป็นวิปัสสนา เอกัคคตาแห่งจิตจะเกิดขึ้นจากอารมณ์ คือการสลัดธรรมที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้น เพราะความบริบูรณ์แห่งวิปัสสนาของเธอ นี่เป็นสมถะ อย่างนี้วิปัสสนาเกิดก่อน สมถะเกิดทีหลัง²

สรุป มรรควิธีที่ ๒ คือ การมุ่งพิจารณาเห็นแจ้งสภาวะธรรมก่อน แล้วจึงเข้าถึงความสงบหยุดนิ่งในขณะจิตคลายความยึดมั่นในธรรมที่ตนยึดถือ โดยที่มีได้ทำฌานให้บังเกิดขึ้นก่อนเลย แต่ฌานก็ย่อมบังเกิดพร้อมร่วมนั้นไปด้วยหลังจากเข้าถึงอริยมรรคแล้ว แต่เนื่องจากตนมิได้ฝึกความชำนาญในการเข้าฌานสมาบัติมาก่อน ฌานก็อาจเสื่อมหายไปในขณะที่แห่งมรรคที่เกิดขึ้นตัดกิเลสแล้วดับไปพร้อมกับกิเลส ดังอริยสาวกที่เป็นพวกวัฏฏกอริย คือ ยัง

¹ ขุ.ปฎิ.ยุคนัทธกถา (ไทย) 69/449 (31/534/246)

² ม.ม.อ.ธรรมทายาทสูตร (ไทย) 17/258

ยินดีในวิภูฏสงสาร ยังต้องการครองเรือนมีครอบครัวใหญ่ ๆ อยู่ อย่างเช่น อนาถบิณฑิก เศรษฐี และ มหาอุบาสิกาวิสาขา เป็นต้น วิธีที่ ๒ นี้ จึงเหมาะสำหรับผู้มีบารมีอันสั่งสมมาดีแล้ว สามารถดำเนินจิตให้บรรลุผลเบื้องต้นได้ทันที แต่สำหรับในยุคปัจจุบันคนส่วนมากสั่งสมบารมีมายังไม่เพียงพอ ต้องใช้สติในการกำหนดอารมณ์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เข้าใจสภาวะธรรมตามที่ปรากฏตามความเป็นจริงแล้วจึงจะปล่อยวางอารมณ์ได้ ยังไม่สามารถตัดกิเลสได้ หากไม่ฝึกสมาธิเพิ่มเติม ก็อาจทำให้เกิดการฟุ้งซ่านได้

พระอรหันต์ที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาล้วน ๆ ไม่ได้สมถภาวนา คือ ไม่ได้ทำฌานมาก่อนเลย และ เมื่อมรรคผลเกิดขึ้น ก็ไม่มีอารมณ์อุปนิชฌานเกิดขึ้นด้วย พระอรหันต์ผู้ที่ไม่ได้ฌานนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สาวกประเภทสุขวิปัสสกะ (ในพระบาลีไตรปิฎกไม่ปรากฏชื่อสาวกประเภทนี้เลย มีปรากฏแต่ในอรรถกถา) จัดเป็น **“ปัญญาวิมุตติ”** ประเภทสุดท้าย ในบรรดาปัญญาวิมุตติผู้ได้รับฌาน ๔ ประเภท

สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนาอย่างอ่อนที่อาศัยญาณทัสสนะที่เกิดจากขณิกสมาธิหรืออุปจารสมาธิ ซึ่งยังบริสุทธิ์ไม่เพียงพอ อาจทำให้เข้าใจผิดว่า ชาติสุญได้ (เกิดอุจเจททิฏฐิ) ดังตัวอย่างพระฉันทะเถระ

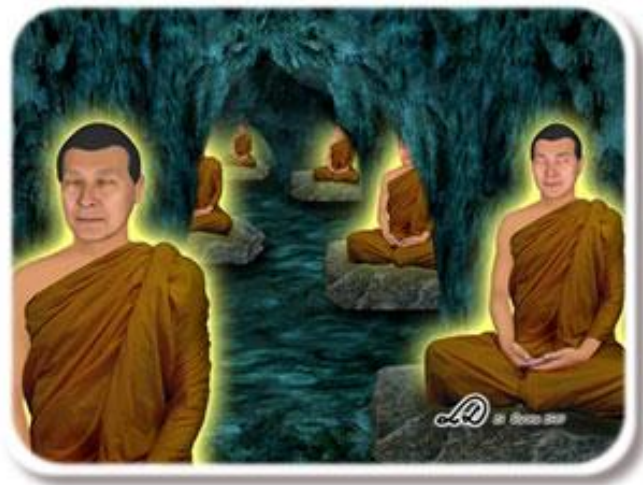
เล่ากันว่า พระเถระนี้เริ่มเจริญวิปัสสนาโดยไม่กำหนดปัจจัย (ไม่แยกพิจารณา แต่พิจารณาขั้น ๕ โดยรวม ๆ) เลย วิปัสสนาที่หย่อนกำลังของท่านนั้นจึงไม่สามารถกำจัดการยึดถืออัตตา (ขั้น ๕) ได้ ครั้นเมื่อสังขารทั้งหลายปรากฏโดยความเป็นของว่างเปล่า จึงกลับเป็นปัจจัยให้เกิดอุจเจททิฏฐิและความสะดุ้งว่า เราจักชาติสุญ เราจักพินาศ และท่านก็เห็นอัตตาเหมือนตกลงไปในเหว จึงกล่าวกับพระอานนท์ว่า ความสะดุ้งและอุปาทานเกิดขึ้น ใจของผมจึงหมุนกลับอย่างนี้ว่า ก็แล้วอะไรเล่าเป็นอัตตาของเรา ? พระอานนท์เถระท่านจึงแสดงวิธีแก้ไขจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์¹

¹ ล. ขนฺธ.อ.ฉันทนสูตรที่ ๘ (ไทย) 27/305

สำหรับผู้ได้วิปัสสนาอย่างอ่อนโยนโดยบังเอิญโดยที่ตนไม่มีความรู้ในเรื่องการเจริญสมณะวิปัสสนามาก่อน อาจจะทำให้เข้าใจผิดว่า ตนขาดสติได้ ดังมีเรื่องเล่าแปลก ๆ ในลังกาว่า

เล่ากันว่า พระจุพนาคเถระผู้ทรงพระไตรปิฎก สวดพระธรรมเนื่องด้วยไตรลักษณ์อยู่ใต้โถหะปราสาท ครึ่งนั้น พรหมณ์คนหนึ่งกำลังยืนฟังธรรมอยู่ที่แห่งหนึ่งสังขารได้ปรากฏเป็นของว่างเปล่า เขาเป็นเสมือนตกไปในเหว จึงวิ่งหนีออกจากที่นั่นทางประตูที่เปิดไว้ เข้าเรือนแล้วให้ลูกนอนบนนอกด้วยความกลัวว่าตัวเองจะหายไปจริง¹

มรรควิถีแบบที่ ๒ นี้ ปัจจุบันเห็นเป็นที่นิยมมาก มีหลากหลายสำนักและไม่ค่อยเหมือนกันนัก บางที่เป็นพื้นฐานของสมณะที่กล่าวไว้ในขั้นตอนของการข่มนิวรณ์ แต่บางสำนักก็เรียกว่าเป็นวิปัสสนาก็มี นักศึกษาทดลองค้นคว้าและปฏิบัติเทียบเคียงเพื่อประโยชน์แก่ความเข้าใจเถิด



¹ ส.ชนธ.อ.อุทานสูตรที่ ๓ (ไทย) 27/121

มรรควิธีที่ ๓ อริยมรรคที่เจริญสมณะวิปัสสนาคู่กัน

มรรควิธีที่ ๓ อริยมรรคที่มีการเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กัน หมายถึง การเข้าถึงอริยมรรค ด้วยการทำให้จิตนิ่งเป็นสมาธิด้วยและพิจารณาเห็นแจ้งสภาวะธรรมที่ตนเข้าถึงควบคู่กันไป กล่าวง่าย ๆ ก็คือ จิตนิ่งหยุดนิ่งก็ยิ่งเห็นแจ้ง ยิ่งเห็นแจ้งก็ยิ่งหยุดนิ่งไปตามลำดับ ตั้งแต่โลกียมรรค**มีสังฆารธรรมเป็นอารมณ์** จนถึงโลกุตตรมรรคเกิดโดย**มีนิโรธ**



คือนิพพานเป็นอารมณ์ ตัดกิเลสได้ตามลำดับ เรียกว่า มีความรู้เห็นคู่กับความสุขไปด้วยทุกขั้นตอนของการเข้าถึงสภาวะธรรม

“บุคคลใดที่ได้ทั้งความสงบใจภายใน ทั้งอธิปัตถุญาและธรรมวิปัสสนา บุคคลนั้นควรตั้งอยู่ในกุศล

ธรรมทั้ง ๒ (สมณะและวิปัสสนา) นั้น แล้วทำการประกอบความเพียรเพื่อความสิ้นอาสวะยิ่งขึ้นไป”¹

บุคคล ผู้ได้เจโตสมณะในภายในด้วย ได้ปัญญาที่เห็นแจ้งในธรรม กล่าวคือ อธิปัตถุญญด้วย เป็นไฉน?

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ได้สมบัติที่สหระคด้วยรูป หรือ สหระคด้วยอรูป และ เป็นผู้ได้โลกุตตรมรรค หรือโลกุตตรผล บุคคลอย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้ได้เจโตสมณะในภายในด้วย ได้ปัญญาที่เห็นแจ้งในธรรม กล่าวคืออธิปัตถุญญด้วย”²

¹ อง.จตุก.ปฐม-ตติยสมาธิสูตร (ไทย) 35/268 (21/92-4/93)

² อภ.ป.จตุกนิทเทส (ไทย) 79/418 (36/137/172)

“เมื่อบุคคลนั้นเจริญอภิญญาถึงกัมมราคอันประเสริฐอยู่อย่างนี้ ชื่อว่า มีสติปัญฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ ถึงความเจริญบริบูรณ์ บุคคลนั้นย่อมมีธรรมทั้งสองดังนี้ คือ สมถะและวิปัสสนาอยู่เคียงกันเป็นไป เขาชื่อว่า กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ (ตัวทุกข์คือขันธ) ด้วยปัญญาอันยิ่ง ละธรรมที่ควรละ (ทุกขสมุทัยธรรมที่ทำให้เกิดทุกข์) ด้วยปัญญาอันยิ่ง เจริญธรรมที่ควรเจริญ (มรรควิถิ) ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง (นิโรธและนิพพาน) ด้วยปัญญาอันยิ่ง

“คุณภิกษุทั้งหลาย กิเลสที่ควรกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน มีข้อที่เรา กล่าวไว้ว่า อุปาทานขันธ ๕ ได้แก่ อุปาทานขันธ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ชื่อว่าธรรมที่ควรกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง

คุณภิกษุทั้งหลาย กิเลสที่ควรละด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน คือ อวิชชาและ ภาวตัณหา เหล่านี้ชื่อว่าธรรมที่ควรละด้วยปัญญาอันยิ่ง

คุณภิกษุทั้งหลาย กิเลสที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน คือ สมถะและ วิปัสสนา เหล่านี้ชื่อว่าธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง

คุณภิกษุทั้งหลาย กิเลสที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเป็นไฉน คือ วิชา และวิมุตติ เหล่านี้ชื่อว่าธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง” ¹ ๗

“คุณภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม ๒ อย่างเป็น ไฉน คือ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑ คุณภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวย ประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้วย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้วย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้

คุณภิกษุทั้งหลาย จิตที่เศร้าหมองด้วยราคะ ย่อมไม่หลุดพ้น หรือปัญญาที่เศร้า หมองด้วยอวิชชา ย่อมไม่เจริญด้วยประการฉะนี้แล คุณภิกษุทั้งหลาย เพราะสารอก ราคะได้ จึงชื่อว่าเจโตวิมุตติ เพราะสารอกอวิชชาได้จึงชื่อว่าปัญญาวิมุตติ” ² ๗

¹ ม.อุปร.สพายนวิวงศ์สูตร (ไทย) 14/831/450

² อง.ทุก. (ไทย) 33/353 (20/275-/69)

มติของปฏิสัมพันธ์ภวธรรม อธิบายว่า

ภิกษุย่อมเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปอย่างไร ?¹

ภิกษุย่อมเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป ด้วยอาการ ๑๖ คือ ด้วยความเป็น
อารมณ์ ๑ ด้วยความเป็นโคจร ๑ ด้วยความละ ๑ ด้วยความสละ ๑ ด้วยความออก ๑
ด้วยความหลีกไป ๑ ด้วยความเป็นธรรมสงบ ๑ ด้วยความเป็นธรรมประณีต ๑ ด้วย
ความหลุดพ้น ๑ ด้วยความไม่มีอาสวะ ๑ ด้วยความเป็นเครื่องข้าม ๑ ด้วยความไม่มี
นิमित ๑ ด้วยความไม่มีที่ตั้ง ๑ ด้วยความว่างเปล่า ๑ ด้วยความเป็นธรรมมีกิจเป็นอัน
เดียวกัน ๑ ด้วยความไม่ล่วงเกินกันและกัน ๑ ด้วยความเป็นคู่กัน ๑ (ยกตัวอย่าง เช่น)

ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยความเป็นอารมณ์อย่างไร ?

เมื่อภิกษุละอุทธัจจะ สมาธิคือความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านมีนิโรธ
(นิพพาน) เป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุละอวิชชา วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็นนิโรธ
เป็นโคจร ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่
ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความเป็นอารมณ์ เพราะเหตุดังนี้ท่านจึงกล่าวว่าเจริญ
สมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยความเป็นอารมณ์ ฯ ฯลฯ

ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนา ด้วยความไม่มีนิमित..ไม่มีที่ตั้ง...ว่างเปล่า.
อย่างไร ?

เมื่อภิกษุละอุทธัจจะ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นธรรม
ไม่มีนิमितด้วยนิमितทั้งปวง นิโรธเป็นโคจร เมื่อภิกษุละอวิชชา วิปัสสนาด้วยอรรถ
ว่าพิจารณาเห็นเป็นธรรมไม่มีนิमितด้วยนิमितทั้งปวงนิโรธเป็นโคจร ด้วยประการ
ดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กันไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วย
ความไม่มีนิमित เพราะเหตุดังนี้ ท่านจึงกล่าวว่าเจริญสมณะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน
ด้วยความไม่มีนิमित ฯ

¹ ชุ.ปฎิ.ยุคนัทธกถา (ไทย) 69/449 (31/534/246)

มติอรรถกถา อธิบายว่า

มติที่ ๑ คือ เมื่อเจริญวิปัสสนาแบบมีสมณะนำหน้า (มรรควิถีที่ ๑) อยู่ก็ดี, เจริญสมณะแบบมีวิปัสสนาหน้า (มรรควิถีที่ ๒) อยู่ก็ดี, แต่ในขณะแห่งโลกุตตรมรรคแล้ว (เมื่ออริยมรรคมาประชุมพร้อมกันแล้ว) สมณะและวิปัสสนาย่อมอยู่เป็นคู่กันอย่างแยกไม่ออก¹

หมายความว่า ไม่ว่าจะเจริญมรรควิถีที่ ๑ หรือมรรควิถีที่ ๒ ก็ตาม เมื่อบรรลุถึงอริยมรรคก็ต้องใช้ทั้งสมณะคือฆานอย่างใดอย่างหนึ่งแต่เป็นโลกุตตรฆาน และโลกุตตรวิปัสสนา (มรรค) มตินี้เท่ากับบอกว่า ใช้สมณะหรือวิปัสสนาล้วนๆ ในการตัดกิเลสไม่ได้ ฉะนั้นพระอริยบุคคลประเภทสุกขวิปัสสกะในพระบาลีจึงไม่มี เพราะเมื่อถึงโลกุตตรมรรคแล้วต้องอาศัยทั้งสมณะและวิปัสสนาคู่กันจึงจะมีกำลังพอที่จะตัดกิเลสได้

ในภาคปฏิบัติวิชชาธรรมกาย ท่านจึงสอนให้ใช้ญาณและธรรมจักขุของกายที่เป็นโลกุตตรคือธรรมกายโคตรภูเป็นต้นไปพิจารณาอริยสัจ ๔ ในชั้น ๕ ของปฏิสนธิกายแต่ละกายที่อยู่ภายในตนดังที่กล่าวแล้ว

มติที่ ๒ กล่าวว่า ภิกษุไม่สามารถจะใช้จิตดวงนั้นเข้าสมาบัติ แล้วใช้จิตดวงนั้นนั้นแลพิจารณาสังขารได้ แต่ภิกษุนั้นเข้าสมาบัติคือหยุดในหยุดเพียงใด ย่อมพิจารณาให้เห็นแจ้งสังขารเพียงนั้น พิจารณาเห็นแจ้งสังขารเพียงใด ย่อมเข้าสมาบัติคือหยุดในหยุดเพียงนั้น โดยวิธีการอย่างนี้คือ ภิกษุเข้าปฐมฌาน² ครั้นออกจากปฐมฌานแล้ว พิจารณาสังขารทั้งหลาย ครั้นพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้ว เข้าทุติยฌาน ฯลฯ เวนัสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ครั้นออกจากเวณัสัญญานาสัญญายตนสมาบัติแล้ว พิจารณาสังขารทั้งหลายด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุนั้นชื่อว่าเจริญสมณะวิปัสสนาให้เป็นธรรมคู่ติดกันไป³

¹ ม.ม.อ.ธรรมทายาทสูตร (ไทย) 17/258

² ฌานตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไปในมตินี้ ในภาคปฏิบัติวิชชาธรรมกาย หมายถึง โลกุตตรฆานของกายธรรม ไม่ใช่ของโลกียฌานของโลกียกายคือกายมนุษย์ เพราะถ้าใช้โลกียกายได้ พวกฤาษีดาบสนักพรตภายนอก ก็คงจะบรรลุธรรมไปนิพพานกันหมดแล้ว

³ ขุ.ปฎิ.อ.ยุคนัทธกถา (ไทย) 69/466

มติที่ ๒ ของมรรควิถีที่ ๓ นี้ หมายความว่า พอได้ปฐมฌานก็ทำให้คล่องแคล่วในวสี ๕ แล้วเข้ารูปสมาบัติพิจารณาสังขารคือขั้นที่ ๕ ตั้งแต่ฌานแรกที่เข้าถึงเลยทีเดียว ได้ฌานที่ ๒ ก็พิจารณาสังขารในฌานที่เรื่อยไปจนถึงรูปฌานที่ ๔ และเจริญรูปฌาน ๑ จนเป็นวสีภาพ แล้วพิจารณาสังขารธรรมภายในในรูปสมาบัติที่ ๑ ได้อรูปสมาบัติที่ ๒ ที่ ๓ ก็พิจารณาสังขารภายในในรูปสมาบัติของตนสลับกันไปเช่นเดียวกัน แต่สำหรับอรูปสมาบัติที่ ๔ จะไม่พิจารณาสังขารในรูปสมาบัติที่ ๔ เพราะมีสัญญาละเอียดเกินไป เป็นแต่เพียงใช้ทำให้จิตประณีตแล้วพิจารณาสังขารในรูปสมาบัติที่ต่ำกว่า หากพอใจที่จะใช้สมาบัติใดเจริญวิปัสสนา ก็สามารถเจริญทำให้มรรคเกิดในลำดับต่อจากสมาบัตินั้นได้เลย

สรุป มรรควิถีที่ ๓ นี้ คล้ายกับมรรควิถีที่ ๑ จนแยกกันไม่ออก แต่ก็ต่างกันพอเป็นเครื่องกำหนดได้ดังนี้ คือ

ตามมติที่ ๑ ฌานและวิปัสสนาในมรรควิถีที่ ๓ นี้เป็นฌานและวิปัสสนาในอริยมรรค ๔ ไม่ใช่โลกียฌานที่มีสมณภูมิอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์, และไม่ใช่โลกียฌานอันเป็นบาทของวิปัสสนาแบบมรรควิถีที่ ๑ ส่วนวิปัสสนาในมรรควิถีนี้ก็ไม่ใช่มีรูปนามเป็นอารมณ์แบบมรรควิถีที่ ๑ แต่มีนิโรธคือนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียว

มติที่ ๒ เป็นฌานและวิปัสสนาในทั้งโลกิยมรรคและโลกุตตรมรรค นักศึกษาลองวิเคราะห์พิจารณาเองเถิด

มรรควิถีที่ ๓ นี้ เมื่อเทียบเคียงในภาคปฏิบัติของการเจริญภาวนาวิชาธรรมกายจากการเข้าถึงจริงของพระมงคลเทพมุนี ผู้เขียนสันนิษฐานว่า น่าจะหมายถึงการเข้าถึงโลกียสมาธิหรือโลกียฌานตั้งแต่ดวงโลกียปฐมมรรค ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด และเรียนรู้เห็นแจ้งในสภาวะธรรมทั้ง ๖ ดวง เห็นแจ้งเต็มดั่งรสแห่งธรรมในแต่ละดวง และเรียนรู้ให้เห็นแจ้งภูมิในกายมนุษย์ละเอียดหรือกายผัน คือ เป็นโลกียสมณะและโลกียวิปัสสนาคู่กันไป แล้วจึงหยุดนิ่ง (สมณะ) ต่อไป ก็จะเข้าถึงดวงโลกียทุติยมรรค ..ฯลฯ..ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เข้าถึงกายทิพย์ทั้งหยาบและละเอียด และเรียนรู้เห็นแจ้งในสภาวะธรรมทั้ง ๖ ดวง เห็นแจ้งเต็มดั่งรสแห่งธรรมในแต่ละดวง และเรียนรู้ให้เห็นแจ้งภูมิในกายทิพย์ทั้งหยาบและละเอียด คือ โลกียสมณะและโลกียวิปัสสนาคู่กันไป แล้วจึงหยุดนิ่ง (สมณะ) ต่อไปก็จะเข้าถึงดวงโลกียตติยมรรค ..ฯลฯ..ดวงวิมุตติ

ญาณทัสสนะ เข้าถึงกายรูปพรหมทั้งหยาบและละเอียด และเรียนรู้เห็นแจ้งในสภาวะธรรมทั้ง ๖ ดวง เห็นแจ้งเต็มดั่งแห่งธรรมในแต่ละดวง และเรียนรู้ให้เห็นแจ้งภูมิในกายรูปพรหมทั้งหยาบและละเอียด คือ เป็นโลกียสมณะและโลกียวิปัสสนาคู่กันไป แล้วจึงหยุดนิ่ง (สมณะ) ต่อไป ก็จะเข้าถึงดวงโลกียจตุตถมรรค .. ฯลฯ .. ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เข้าถึงกายรูปพรหมทั้งหยาบและละเอียด และเรียนรู้เห็นแจ้งในสภาวะธรรมทั้ง ๖ ดวง เห็นแจ้งเต็มดั่งแห่งธรรมในแต่ละดวง และเรียนรู้ให้เห็นแจ้งภูมิในกายรูปพรหมทั้งหยาบและละเอียด คือ เป็นโลกียสมณะและโลกียวิปัสสนาคู่กันไป แล้วจึงหยุดนิ่ง (สมณะ) ต่อไป โลกียมรรคทั้ง ๔ และโลกียกายทั้ง ๔ (โลกียกายเป็นโลกียปฏิวะ) หยุดนิ่งส่งต่อกันเพื่อไปสู่อริยมรรคคือ ดวงธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ และกายธรรมโคตรภู ซึ่งเป็นกายกึ่งกลางระหว่างโลกียกายกับโลกุตตรกาย

อาศัยธรรมจักร ของ กายธรรมโคตรภู พิจารณาอริยสัจ ๔ ในกายมนุษย์ละเอียด
บรรลู่ ➡ กายธรรมโสดาบัน

อาศัยธรรมจักร ของ กายธรรมพระโสดาบัน พิจารณาอริยสัจ ๔ ในกายทิพย์
บรรลู่ ➡ กายธรรมพระสกทาคามี

อาศัยธรรมจักร ของ กายธรรมพระสกทาคามี พิจารณาอริยสัจ ๔ ในกายรูปพรหม
บรรลู่ ➡ กายธรรมพระอนาคามี

อาศัยธรรมจักร ของ กายธรรมพระอนาคามี พิจารณาอริยสัจ ๔ ในกายรูปพรหม
บรรลู่ ➡ กายธรรมพระอรหัต เป็นพระอรหันต์สิ้นกิเลสทั้งปวง

ก็เป็นอันเข้าถึงโลกุตตรปฐมมรรค (ดวงธรรมและกายธรรมพระโสดาบัน) โลกุตตรทุติยมรรค (ดวงธรรมและกายธรรมพระสกทาคามี) โลกุตตรตติยมรรค (ดวงธรรมและกายธรรมพระอนาคามี) โลกุตตรจตุตถมรรค (ดวงธรรมและกายธรรมพระอรหัต) เรียกว่า **โลกุตตรสมณะโลกุตตรวิปัสสนาคู่กันไป** เปรียบเหมือนจะเดินทางไปถึงจุดหมายก็ขอแวะศึกษารายละเอียดของจุดที่แวะพักไปด้วยจนถึงจุดหมายสุดท้าย ซึ่งต่างจากมรรควิธีที่ ๑ ซึ่งเปรียบเหมือนวิ่งผ่านจุดต่าง ๆ โดยไม่ต้องแวะศึกษารายละเอียดรายทาง มุ่งตรงสู่จุดหมายอย่างเดียว (รายละเอียดดูในคู่มือสมาธิ หรือ ในปกิณณกวิธีที่จะกล่าวในภาคหลังต่อไป)

มรรควิธีที่ ๔ อริยมรรคที่จิตถูกชักให้เขวก่อนบรรลุ

มรรควิธีที่ ๔ อริยมรรคที่มีธรรมุทธจะกันไว้เป็นเบื้องต้น¹ เป็นวิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุทธจะ (ฉัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส) หมายถึง มรรคที่มีอุปสรรคคือความฟุ้งซ่านละเอียดเกิดขึ้นขณะที่สมถะและวิปัสสนาที่กำลังดำเนินไปตามมรรควิธี ๓ อย่างเบื้องต้น ทำให้เขวนอกทาง มิให้ดำเนินไปสู่วิถีที่ถูกต้อง เป็นเหตุให้เข้าใจผิดว่าได้บรรลุ **อริยมรรคจริง** แต่ภายหลังผู้ปฏิบัติสามารถแก้ไขจนบรรลุอริยมรรคได้

หมายความว่า ขณะที่เข้าสู่สภาวะแห่งสมถะและวิปัสสนาตามแบบที่ ๑-๓ ดังกล่าวข้างต้น แต่ไม่ถูกวิธี จึงจึงถูกความฟุ้งซ่านชั้นละเอียดที่เกิดขึ้นในสมถะวิปัสสนาครอบงำ ทำให้เข้าใจผิดว่า ได้บรรลุอริยมรรคแล้ว หรือว่าได้บรรลุถึงที่สุดทุกข์แล้ว จึงยึดติดอยู่กับประสบการณ์ภายในขณะปฏิบัติสมถะวิปัสสนาว่า เป็นหนทางมรรคผล ในเวลาต่อมาอาศัยเหตุปัจจัยบางอย่าง เช่น อารมณ์ที่ทำให้เกิดความกำหนัดยินดีในกาม ความกลัว เป็นต้น จึงรู้ตัวว่า ยังมีได้บรรลุจริง แต่เมื่อได้เหตุสนับสนุนที่เหมาะสมที่เรียกว่า **สัปายะ** บางอย่าง เช่น ได้บุคคลที่ปฏิบัติถูกต้องแนะนำ ได้อาหารถูกใจ จึงปฏิบัติได้ถูกวิธีการ ด้วยการทำให้ใจปราศจากความฟุ้งซ่านในธรรมคือวิปัสสนูปกิเลสอันเป็นประสบการณ์ภายใน ๑๐ อย่าง จนกระทั่งใจสามารถรวมลงหยุดนิ่งเป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น ณ กลางกายภายในตัว อริยมรรคจึงเกิดขึ้นตามลำดับ มรรควิธีนี้จึงชื่อว่า ธรรมุทธจะวิคคหิตมานัสมรรค คือ อริยมรรคที่มีความฟุ้งซ่านภายในสมถะและวิปัสสนากันไว้ก่อนการบรรลุอริยมรรค



¹ พุทธธรรม (ป.อ.ปยุตโต) 445 ธรรมุทธจะ อรรถกถาเรียกว่า “วิปัสสนูปกิเลส” อง.อ. (ไทย) 2/447

คำว่า “วิคคหิต” แปลว่า ชักให้เขว หรือเขว ตามแนววิสุทธิมรรคฎีกา 3/510

คำว่า **ธรรมุทธัจจะ** เป็นชื่อของอุทธัจจะคือความฟุ้งซันละเอียดที่เกิดทางกันทำให้ผู้ได้สมณะและวิปัสสนา**เข้าใจผิดว่าได้บรรลุอริยมรรคแล้ว**เท่านั้น เช่น ประสพการณ์เริ่มแรกที่น่ายินดีแห่งวิปัสสนา ๑๐¹ มีโอภาสเป็นต้น หรือ อธิมานะกิเลส² ทำให้หลงเข้าใจผิดติดอยู่นานอาจจนตลอดชีวิตก็มี

ส่วนกิเลสโดยตรงที่ทำให้เน้นเข้าในการบรรลุสมณะ วิปัสสนา หรือ อริยมรรคเบื้องต้นสูง แต่ไม่ได้ทำให้เข้าใจผิดว่าได้บรรลุ ดังเช่นที่เกิดขึ้นแก่พระโมคคัลลานเถระที่บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว แต่ทำความเพียรเพื่อบรรลุมรรคเบื้องต้นสูง ก็ถูกนิเวศธรรมทางกันทำให้ห่วงเหงาหาวนอน ไม่อาจบรรลุมรรคเบื้องต้นได้³ หรือบางครั้งก็ถูกสัญญามนสิการของธรรมที่หยابกว่าทางกันก็ไม่อาจบรรลุได้ พระพุทธองค์ต้องทรงมานะนำวิธีแก้วง และทรงแนะวิธี**ทำให้จิตหยุดนิ่ง เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นภายในที่เรียกว่า ดุขณิภาพอันประเสริฐ หรือการหยุดนิ่งอย่างอริยะ (อริโย ตุนหิภาโว)** ทุกครั้งจนได้บรรลุมรรคเบื้องต้นสูงสุดในที่สุดภายใน ๗ วัน⁴ **อย่างนี้มีใช้ธรรมุทธัจจะจิตคิดมานัสมรรค** แต่ก็ใช้วิธีการแก้ไขอย่างเดียวกันได้ต่างกันเพียงแต่ว่าผู้ถูกธรรมุทธัจจะจับไว้ จะไม่รู้ตัวว่าหลงทาง ต้องพบอารมณ์ที่เป็นข้าศึกจึงจะรู้

ธรรมุทธัจจะจิตคิดมานัสมรรคนั้น แตกต่างจากมรรควิธี ๓ แบบเบื้องต้น เฉพาะมรรควิธีที่ไม่มีอุปสรรคทำให้เขวในระหว่างก่อนการบรรลุอริยมรรค คือ ปฏิบัติได้ถูกต้องตามวิธีการตลอดสาย จนสามารถเข้าถึงสภาวะธรรมที่ถูกต้อง คือ เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นภายในตัว จนบรรลุอริยมรรคเกิดได้ตามลำดับ

ส่วนธรรมุทธัจจะจิตคิดมานัสมรรคนั้นก็คือมรรควิธีที่ ๑-๒ หรือที่ ๓ นั่นเองแต่เฉพาะที่มีอุปสรรคทำให้เขวจนเข้าใจผิดว่าได้บรรลุอริยมรรคแล้ว แต่ภายหลังสามารถแก้ไขจน

¹ **วิปัสสนูปกิเลส 10** คือ 1. โอภาส แสงสว่าง 2. ญาณ ความรู้ 3. ปิติ ความอิ่มใจ 4. บัณฑิติ ความสงบกายใจ

5. สุข ความสุขใจ 6. อธิโมกข์ ความภูมิใจเชื่อ 7. ปัคคาหะ ประคองความเพียร

8. อุပ္ปฐานะ ความที่จิตตั้งมั่น 9. อุเบกขา ความวางเฉย 10. นิกันติ ความติดใจ

² องค์.อ.อรหัตตสูตร (ไทย) 36/801 กิเลสที่ทำให้ เกิดความสำคัญผิดว่า ได้บรรลุในธรรมที่ยังไม่บรรลุ

³ องค์.ตตก.โมคคัลลานสูตร (ไทย) 37/183 (23/58/73)

⁴ ส.สพ.โมคคัลลานสังยุต (ไทย) 29/108- (18/515/279) ส.นิทาน.โกสิตสูตร (ไทย) 26/754 (16/686/276)

เข้าสู่หนทางแห่งสมณะวิปัสสนาที่ถูกต้องคือ เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นภายในตัวและอริยมรรค
เกิดได้ตามลำดับ

พระอานนท์เถระท่านจึงกล่าวว่า

“ใจของภิกษุปราศจากอุทธัจจะในธรรม สมัยนั้น (คือเวลาที่ปฏิบัติได้ถูกวิธีเพราะ
ได้สัปปายะบางอย่าง) จิตนั้นย่อมตั้งมั่น สงบ ณ ภายในตน เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น
อยู่ มรรคย่อมเกิดขึ้นแก่เธอ เธอย่อมเสพ เจริญ กระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ
เจริญ กระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชนทั้งหลายได้ อนุสัยย่อมสิ้นสุด”¹ฯ

มติของปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า

ใจที่นึกถึงโอภาสอันเป็นธรรมถูกอุทธัจจะกั้นไว้ ย่อมมีอย่างไร ?

เมื่อภิกษุมนสิการโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงโอภาสว่า
โอภาสเป็นธรรม (คือเข้าใจว่าได้บรรลุมรรคผลแล้ว) เพราะนึกถึงโอภาสนั้น จึงมีความฟุ้งซ่าน
เป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจอันอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่ทราบชัดตามความเป็นจริง ซึ่งความ
ปรากฏโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา เพราะเหตุนั้น
ท่านจึงกล่าวว่า มีใจที่นึกถึงโอภาสอันเป็นธรรมถูกอุทธัจจะกั้นไว้ สมัยนั้น (คือเวลาที่ปฏิบัติ
ได้ถูกวิธีเพราะได้สัปปายะ) จิตนั้นย่อมตั้งมั่นสงบอยู่ภายในตน เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่
มรรคย่อมเกิดแก่ภิกษุนั้น ฯลฯ ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้

เมื่อภิกษุมนสิการโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ สุข อริโมกข์
(ความพอใจเชื่อ) ปัดคาหะ (ความเพียร) อุပ္ปฏฐานะ (ความตั้งมั่น) อุเบกขา นิกันติ (ความ
พอใจ) ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงความพอใจว่าความพอใจเป็นธรรม เพราะนึกถึงความพอใจ
นั้น จึงมีความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจอันอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่ทราบชัดตามความ
เป็นจริงซึ่งความปรากฏโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา

¹ อง.จตุก.ยุคนัทรสูตร (ไทย) 35/402 (21/170-153)

เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มีใจนึกถึงความพอใจอันเป็นธรรมอุกฤษฏ์จะกินไว้ สมัยนั้น จิตตั้งมั่นสงบอยู่ใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่ มรรคย่อมเกิดแก่ภิกษุนั้น”¹

คำว่า “**ปฏิบัติไม่ถูกวิธี**” คือ การเจริญสมณะหรือวิปัสสนาโดยเอาใจไปตั้งไว้ที่นิมิต กรรมฐานภายนอกตัว มิได้น้อมเอากรรมฐานมาตั้งเพ่งพิจารณาภายในตัว ดังเช่น สมาธิของ พวกฤๅษีตาบสเป็นต้น แม้ได้ฌานสมาบัติก็ไม่สามารถเป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นในตัวได้ เพราะ ดำเนินผิดทางสายกลาง จึงไม่เป็นบาทแห่งวิปัสสนา เมื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนาไม่ได้ จึงไม่พบ อริยมรรค เมื่อไม่พบอริยมรรคจึงทำให้เข้าใจผิดว่าถึงที่สุดแล้ว จึงต้องแก้ไขด้วยการน้อมนำ ฌานหรือวิปัสสนาอย่างอ่อนที่ได้แล้วมาตั้งพิจารณาภายในตัว จึงจะไม่เข้าใจผิดว่าธรรม ๔ อย่างมีโอภาส (แสงสว่าง)เป็นต้นเป็นอุปกิเลสแห่งสมณะวิปัสสนา ซึ่งแม้สภาวะธรรม ๔ อย่างนี้ จะเป็นสุขเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมอย่างยิ่ง แต่เมื่อเข้าใจถูกต้องไม่ติดไม่ลุ่มหลง จิตจึงสามารถรวม ลงหยุดนิ่งเป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภายในตัว ทำให้อริยมรรคเกิดขึ้นตามลำดับได้

อนึ่งอุปกิเลสนี้มักจะเกิดขึ้นแก่ผู้ที่เจริญสมณะจนจิตสงบระดับขณิกะหรืออุปจาร สมาธิ เพราะสมาธิระดับนี้ยังข่มนิรวรรณธรรมได้ไม่สงบราบคาบดี ยังเป็นสังขารสมาธิต้องข่ม ห้ามจิตจากนิรวรรณเป็นระยะ ทำให้ญาณทัสสนะที่เกิดไม่ชัดแจ่มใสพอ อาจทำให้ความเห็น คลาดเคลื่อนได้ เช่น เห็นเป็นภาพนรก สวรรค์วิมานเป็นต้นก็ดี เกิดขึ้นแทรกในระหว่าง อาจ ทำให้เข้าใจผิดได้ว่า เรามีญาณรู้เห็นจริง

หรือ แม้การใช้ญาณทัสสนะอันเกิดจากสมาธิระดับขณิกะ หรือ อุปจารสมาธินี้ พิจารณาสังขารทั้งหลายโดยความไม่เที่ยงเป็นต้น สังขารก็ไม่ปรากฏชัดแจ่มใส ทำให้ไม่รู้ เห็นตามความเป็นจริงได้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า “**ปฐมฌานแล เป็นธรรมละเอียดกว่า ประณีตกว่า ญาณทัสสนะ**” ที่เกิดจากอุปจารสมาธิ ซึ่งเป็นวิปัสสนาญาณเบื้องต้นหรือตรุณ วิปัสสนา² ส่วนญาณทัสสนะที่เกิดหลังสมณะระดับอัปปนาฌาน ย่อมจะละเอียดกว่าประณีต กว่าขณิกะหรืออุปจารฌาน จึงเหมาะแก่การเจริญวิปัสสนาอย่างแท้จริง³

¹ ชุ.ปฎิ.ยุคนัทธกถา (ไทย) 69/460 (31/542/246)

² ม.ม.จุฬาสโรปมสูตร (ไทย) 18/565 (12/359/270) วิสุทธิมรรคภาค ๑ หน้า 160

³ ที.ส.สามัญญผลสูตรที่ ๒ (ไทย) 11/131/326 (9/127-138/71)

อรรถกถาอธิบายเพิ่มเติม ว่า

ภิกษุมีความสำคัญว่าตนได้บรรลุ คือ ความสำคัญที่เกิดขึ้นอย่างนี้ว่า เราได้บรรลุแล้ว อีกอย่างหนึ่ง หมายถึง ด้วย**ความถือตัวยิ่งคือด้วยมานะ**ที่แข่งกระด้างได้พยากรณ์พระอรหันตผล โดยได้บอกแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “อาวุโส ! พวกเราได้บรรลุพระอรหันตผลแล้ว กิจที่ควรทำ พวกเราได้ทำเสร็จแล้ว” เพราะยังละกิเลสไม่ได้ด้วยมรรค จิตของเธอเหล่านั้น ผู้ช่มกิเลสไว้ได้ด้วยอำนาจสมณะและวิปัสสนาอย่างเดียว โดยสมัยต่อมา คือ ในเวลาประกอบพร้อมด้วยเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความกำหนัดยินดี ย่อมโน้มไปเพื่อความกำหนัดบ้าง ย่อมโน้มไปเพื่อต้องการความกำหนัด

ความเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุย่อมไม่เกิดแก่พระอริยบุคคล หรือคนทุศีล หรือผู้สละกรรมฐาน แต่จะ**เกิดขึ้นแต่เฉพาะบุคคลผู้ทำกรรมฐานอย่างจริงจังเท่านั้น** ซึ่งช่มกิเลสไว้ได้ด้วยอำนาจสมณะ หรือ ด้วยอำนาจวิปัสสนา ปรรากวิปัสสนาแล้วจะมักเขม้นเป็นนิจ มีศีลบริสุทธิ์ดี ไม่ประมาทในกรรมฐาน

ความสำคัญว่าได้บรรลุเกิดขึ้นแล้วย่อมหยุดบุคคลผู้ได้สมณะล้วน ๆ หรือผู้ได้วิปัสสนาล้วน ๆ เสียในกลางคัน คือไม่ให้บรรลุวิมรรค เพราะทำให้เข้าใจผิดว่าได้บรรลุ มรรคผลเบื้องต้น ๓ แล้ว บุคคลนั้น เมื่อไม่เห็นความฟุ้งขึ้นแห่งกิเลสตลอด ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ย่อมเข้าใจว่า เราเป็นพระโสดาบันหรือว่า เราเป็นพระสกทาคามี หรือว่า เราเป็นพระอนาคามี

แต่ความสำคัญว่าได้บรรลุอรหันตผล ย่อมเกิดแก่บุคคลผู้ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนาคู่กัน (หมายถึงชั้นโลกียสมณะวิปัสสนาจึงยังมีความเข้าใจผิดอยู่) เพราะบุคคลนั้นช่มกิเลสทั้งหลายได้ด้วยกำลังสมาธิ กำหนดสังขารทั้งหลายได้ดีด้วยกำลังวิปัสสนา เพราะฉะนั้น กิเลสทั้งหลายจึงไม่ฟุ้งขึ้นตลอด ๖๐ ปีบ้าง ๘๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง, การดำเนินไปแห่งจิต จึงเป็นเหมือนของพระชินาสพพะนั้น บุคคลนั้น เมื่อไม่เห็นความฟุ้งขึ้นแห่งกิเลสตลอดไตรภวน ด้วยอาการอย่างนั้น จึงสำคัญว่า เราเป็นพระอรหันต์ ฉะนั้นแล¹

¹ วิ.มหาวิ.อ.สมันต. (ไทย) 2/618, ม.ม.อ.สัลเลขสูตร (ไทย) 17/493

เหมือนกับเรื่องพระเถระหลายรูป ที่ท่านพระธรรมทินนเถระผู้อาศัยอยู่ที่ตลิ่งนครตีสลบบรรพต ได้ตักเตือนแล้ว

เล่ากันมาว่า ภิกษุหลายรูปได้ตั้งตนอยู่ในโอวาทของพระธรรมทินนเถระผู้อุปสมบทแล้วไม่นานเลย ก็พากันบรรลुकุณวิเศษ ภิกษุสงฆ์ชาวตีสลบสมาธิวิหารได้ทราบพฤติกรรมนั้นแล้ว ลงความเห็นว่าเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ท่านทั้งหลายจึงนำเอาพระเถระมา แล้วได้ส่งภิกษุหลายรูปไปหาท่าน ภิกษุเหล่านั้นไปถึงแล้วได้เรียนว่า ท่านธรรมทินนะครับ ภิกษุสงฆ์เรียกหาท่าน ท่านกล่าวว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ท่านทั้งหลายจะแสวงหาตนหรือคนอื่น ภิกษุทั้งหลายเรียนว่า ข้าแต่ท่านสัตบุรุษ เราทั้งหลายแสวงหาตน พระเถระนั้นได้ให้กรรมฐานแก่ภิกษุเหล่านั้น ภิกษุเหล่านั้นได้บรรลุอรหัตตกันหมดทุกรูป ภิกษุสงฆ์จึงได้ส่งภิกษุจำพวกอื่นไปอีก ภิกษุที่สงฆ์ส่งไปอย่างนี้ถึง ๓ ครั้ง ก็ได้บรรลุอรหัตตเหมือนกันทั้งหมดแล้วอยู่กับพระเถระนั้น ต่อจากนั้นมาพระสงฆ์เห็นว่าพระที่ไป ๆ แล้วไม่กลับมา จึงได้ส่งภิกษุหลวงตาอีกรูปหนึ่งไป

หลวงตานั่นครั้นไปถึงแล้ว ได้พูดว่า ข้าแต่ท่านธรรมทินนะภิกษุสงฆ์สำนักตีสลบสมาธิวิหาร ส่งพระมาที่สำนักท่านถึง ๓ ครั้ง แต่ท่านเองไม่ทำความเคารพอาคันตุกะ ไม่ไปตามคำสั่ง พระเถระตอบว่า นี่อะไรกัน ? แล้วให้หลวงตานั้นรับเอาบาตรและจีวร โดยไม่ต้องเข้าบรรณศาลาแล้วออกไปในทันทีทันใดนั้นแหละ ท่านได้แวะไปยังหังกนิวิหาร ในระหว่างทาง และในหังกนิวิหารนั้น มีมหาเถระรูปหนึ่งมีพรรษา ๖๐ ล่วงแล้ว ปฏิญาณตนเป็นพระอรหันต์ ด้วยมานะยัง พระเถระเข้าไปหาท่าน ไหว้แล้ว กระทำปฏิสันถาร และได้เรียนถามถึงคุณธรรมที่ได้บรรลุ พระเถระกล่าวว่า เออ ท่านธรรมทินนะ กิจที่บรรพชิตพึงทำ ผมได้ทำเสร็จนานแล้ว บัดนี้ผมก็พรรษา ๖๐ ล่วงแล้ว ท่านธรรมทินนะ เรียนถามว่า ได้เท่าครับ ได้เท่ายังใช้ฤทธียู่บ้างหรือไม่ ? ท่านตอบว่า ใช้อยู่ ท่านธรรมทินนะ ท่านธรรมทินนะ เรียนว่า ดีแล้วครับ ได้เท่า ขอนิมนค์ได้เท่าเนรมิตช้างกำลังเดินมา ประจันหน้าได้เท่าให้งูเถิด พระเถระรับคำนิมนต์แล้ว ได้เนรมิตช้างเชือกใหญ่เผือกพ่อง เป็นที่สถิตแห่งคชลักษณ์ ๑ ประการ ตกมันกล้ำ แกว่งหางสอดดวงเข้าปาก รี่มาประจันหน้าคล้ายกับจะเอาทั้ง ๒ แขนง ท่านเห็นช้างเชือกนั้นที่ตนเนรมิตขึ้นเอง กลัวเริ่มจะวิ่งหนี ในเวลานั้นเอง ท่านก็รู้ตัวว่า เรายังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ จึงนั่งกระโหย่งลงแทบ

บาทมูลของท่านธรรมทินนะ แล้วกล่าวว่า ขอท่านจงเป็นที่พึงแก่ผมเถิด ท่านขอรับ ท่านธรรมทินนะได้พูดเอาใจพระเถระว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ท่านอย่าได้เศร้าโศก อย่าได้เสียใจ ฆาตกรยังจะเกิดขึ้นเฉพาะการกบฏคดทั้งหลายเท่านั้น แล้วได้ให้กรรมฐานแก่พระเถระ พระเถระดำรงอยู่ในโอวาทของท่านแล้วได้บรรลุพระอรหัต

ถึงพระเถระอีกรูปหนึ่ง ก็เช่นกัน อยู่ที่จิตตลดาบรรพต ท่านธรรมทินนะเข้าไปหาท่าน แล้วถามอย่างนั้นเหมือนกัน ทั้งท่านก็ได้พยากรณ์อย่างนั้นเหมือนกัน ถัดจากนั้นท่านธรรมทินนะ ก็ได้กล่าวกะท่านว่า ท่านได้ใช้ฤทธิ์บ้างหรือไม่ ? พระเถระตอบรับคำท่านธรรมทินนะเรียนท่านว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ดีแล้วขอรับ ขอให้ท่านเนรมิตสระโบกขรณีขึ้น ๑ สระเถิด พระเถระได้เนรมิตตามที่ขอร้อง ท่านธรรมทินนะเรียนว่า ท่านขอรับ ขอให้ท่านเนรมิตกอบัวขึ้นในสระนี้ด้วยเถิด พระเถระก็เนรมิตกอบัวขึ้นตามที่ขอร้อง ท่านธรรมทินนะขอร้องว่า ขอให้ท่านเนรมิตร่างหญิงคนหนึ่ง ยืนร้อง ร่ายรำด้วยเสียงไพเราะอยู่บนกอบัวนั้นเถิด พระเถระก็เนรมิตหญิงนั้นตามที่ขอร้อง ท่านธรรมทินนะ จึงเรียนว่า ขอให้ท่านเพ่งพินิจหญิงนั้นบ่อย ๆ แล้วตัวท่านเองก็เข้าปราสาทไป เมื่อพระเถระเพ่งหญิงที่เนรมิตนั้น ก็เลิกลืมไปเป็นเวลา ๖๐ ปี ก็หวนไหว ในครั้งนั้นท่านรู้ตัว จึงขอเรียนกรรมฐานในสำนักของท่านธรรมทินนเถระและได้บรรลุพระอรหัต เหมือนกับพระเถระรูปก่อน¹

นักศึกษาค้นคว้าแล้วว่า หนทางแห่งการบรรลุอริยมรรคมี ๔ รูปแบบ แต่เมื่อต้องถึงประตูแห่งอริยมรรค อันเป็นทางสายกลางแล้วต้องอาศัยทั้งสมถะและวิปัสสนาทำกิจเคียงคู่กันเพื่อให้มีกำลังในการกำจัดกิเลสได้ จะใช้เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งมิได้เลย คือจะเป็นสมถะล้วน ๆ หรือเป็นวิปัสสนาล้วน ๆ เพื่อตัดกิเลสไม่ได้ **ข้อนี้จึงน่าจะเป็นเครื่องตัดสินเพื่อยุติข้อเคลือบแคลงระหว่างสำนักสมถะและวิปัสสนาทั้งหลายได้**

¹ ม.อ.อ.สัลเลขสูตร (ไทย) 17/493-

ผังมรรควิธี ๔ รูปแบบ

มรรควิธีที่ ๑

ฌานสมาบัติ -----> โคตรภูญาณ (วิปัสสนาญาณเกิด) ----->

อริยมรรค ๔ -----> อรหัตผล

มรรควิธีที่ ๒

แบบ ๑) ตรุณวิปัสสนา-----> ฌานสมาบัติ ---> โคตรภูญาณ (ตีกขวิปัสสนาเกิด)

-----> อริยมรรค๔ -----> อรหัตผล

แบบ ๒) เจริญสติ-ขณิกสมาธิต่อเนื่อง -----> ตรุณวิปัสสนา-----> ฌานสมาบัติ----->

โคตรภูญาณ (ตีกขวิปัสสนา) -----> อริยมรรค ๔ -----> อรหัตผล

มรรควิธีที่ ๓

มติที่ ๑ มรรควิธีแบบที่ ๑ และแบบที่ ๒ แต่นับเริ่มที่ โคตรภูญาณตั้งแต่โลกุตตรฌานไป

มติที่ ๒ ใจหยุดนิ่งพร้อมกับเห็นแจ้งด้วยคู่กันตั้งแต่ปฐมฌานจนถึง ----> เนวสัญญานา-
สัญญายตนฌาน -----> โคตรภูญาณ -----> อริยมรรค ๔ -----> อรหัตผล

มรรควิธีที่ ๔

แบบ ๑) ฌานสมาบัติ ที่เกิดนอกกลางกาย -----> อธิมานะกิเลสเกิด ----->
เจริญสมาธิให้เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นกลางกายภายในตัว ----->
โคตรภูญาณ (ติกขวิปัสสนา) -----> อริยมรรค ๔ -----> อรหัตผล

แบบ ๒) วิปัสสนา (พิจารณาเห็นแจ้ง) นอกกาย -----> วิปัสสนูปกิเลสเกิด----->
เจริญวิปัสสนาให้เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นกลางกายภายในตัว ----->
โคตรภูญาณ (ติกขวิปัสสนา) -----> อริยมรรค ๔ -----> อรหัตผล

แบบ ๓) ใจหยุดนิ่ง (สมาบัติ) + วิปัสสนา (พิจารณานอกกาย) ---> ธรรมุทธานจะเกิด-
-----> ต้องทำให้เป็น ธรรมดวงเอกผุดขึ้นกลางกายภายในตัว ----->
โคตรภูญาณ -----> อริยมรรค ๔ -----> อรหัตผล

บทที่ ๓ สมณนิมิตและวิปัสสนานิมิต

เนื้อหาบทที่ ๓

๑. ความหมายสมณะวิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสตร์
๒. สรุปความหมายของสมณะวิปัสสนา
๓. ความหมายและประเภทของสมณนิมิตและวิปัสสนานิมิต
๔. วิธีเจริญสมณนิมิตและวิปัสสนานิมิตในคัมภีร์พระไตรปิฎก
 - วิธีเจริญสุญญตสมาธิ
 - วิธีเจริญอนุสสติ ๖
 - วิธีเจริญสัญญา ๑๐
 - วิธีเจริญกายคตาสติที่มีผลานิสงส์มาก
 - วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่ปุถุชนจนถึงอรหันต์
 - วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ภาควิชาธรรมกาย

วัตถุประสงค์

บทนี้ต้องการให้นักศึกษาเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้

๑. ความหมายสมณะและวิปัสสนา
๒. ความหมายและประเภทของสมณนิมิตและวิปัสสนานิมิต
๓. วิธีเจริญสมณนิมิตและวิปัสสนานิมิตในพระไตรปิฎก
๔. วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ภาควิชาธรรมกาย

บทที่ ๓ สมณนิมิตและวิปัสสนานิมิต

๑. ความหมายสมณะวิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสตร์

สมณะ หมายถึง ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน

วิปัสสนา หมายถึง การตามเห็น, พิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในสมาธินั้น โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา

สมณะและวิปัสสนา มีความหมายว่า มีกิจเสมอกัน ธรรมชาติที่เป็นคู่ด้วยความว่าไม่ล่วงเกินกัน¹ ฯ

วิปัสสนา หมายถึงว่า การพิจารณาหลมหายใจเข้ายาว โดยความเป็นของไม่เที่ยง...เป็นทุกข์....เป็นอนัตตา²

สมณะ มีในสมัยนั้น เป็นไหน ?

ความตั้งอยู่ ความดำรงอยู่ ความหยุดอยู่ ความไม่ส่าย ความไม่ฟุ้งแห่งจิต ความแน่วแน่ ความสงบ สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ชื่อว่า สมณะ

วิปัสสนา มีในสมัยนั้น เป็นไหน ?

ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความไคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัตรพา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือ

¹ ชุ.ปฎิ. ยุคนัทธกถา (ไทย) 69/455 (31/535/246)

² ชุ.ปฎิ.อานาปานกถา (ไทย) 69/137 (31/422/165)

ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม
สัมมาทิฐิ ในสมัยนั้น อันใด นี่ชื่อว่า วิปัสสนา มีในสมัยนั้น¹

สมณะ เพราะยังธรรมที่เป็นข้าศึก มีกามฉันทะเป็นต้นให้สงบ คือให้หมดไป สมณะนี้
เป็นชื่อของ สมานี²

วิปัสสนา เพราะเห็นโดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจแห่งความไม่เที่ยงเป็นต้น³

ความหมายของ “สมาธิ”

วิสาขะอุบาสก. ข้าแต่พระแม่เจ้า ก็ธรรมอย่างไร เป็นสมาธิ ธรรมเหล่าใด เป็นนิमित
ของสมาธิ ธรรมเหล่าใด เป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิ การทำให้สมาธิเจริญ เป็นอย่างไร ?

ดูกรวิสาขะผู้มีอายุ **ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ชื่อว่า สมาธิ**

สติปัฏฐาน ๔ เป็นนิमितเครื่องหมายของสมาธิ, หรือเรียกว่า เป็นสมาธินิमित

สัมมปปธาน (ความเพียร) ๔ เป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิ

ความเสพคุ้น ความเจริญ ความทำให้มากซึ่งธรรมเหล่านั้นแหละ เป็นการทำให้สมาธิ
เจริญ⁴

มติของอรรถกถา

สมณะกัถิ สัมมาสมาธิในอริยมรรคมีองค์ ๘ กัถิ ที่เป็นมรรคปฏิบัติไปสู่พระนิพพาน
พระพุทธองค์ทรงมุ่งหมายเอาเฉพาะสมาธิระดับอัปปนาสมาธิ คือ ตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไป
เท่านั้น

ความหมายของ “สมาบัติ”

สมาบัติ แปลว่า การเข้าถึงพร้อม การเข้าถึงพร้อมแห่งฌาน เรียกว่า ฌานสมาบัติ ใน
ภาคปฏิบัติหมายถึง การทำฌานและใจให้เป็นอันเดียวกัน

¹ อภ.ส.จิตตูปปาทกัณห์ (ไทย) 75/367

² ขุ.ปฎิ. ภาเวตัพพนิตเทศ (ไทย) 68/368

³ อภ.ส.อ.มادتิกานุปุพพท (ไทย) 75/209

⁴ ม.ม.ฐ.พ.เวทลลสูตร (ไทย) 19/327

ความหมายของ “ฉาน”

ในพระไตรปิฎก หมายถึง ฉานที่ประกอบด้วยองค์ ๕ – ๒ ทั้งโลกียฉานและโลกุตตรฉาน

ในมติอรรถกถา ให้ความหมายว่า

ฉาน เพราะ เพาะธรรมที่เป็นข้าศึก มีนิเวรณเป็นต้น หรือย่อมคิดถึงโคจร คือ อารมณสำหรับหน่วงมกิลินเป็นต้น

ฉาน เพราะ เฟ่ง คือ เข้าไปเฟ่งอารมณนั้นเสียเอง¹

ฉานมี ๒ อย่าง คือ อารัมมณูปนิชฉาน ๑ ลักษณะูปนิชฉาน ๑

ฉาน มีโลกียปฐมฉานเป็นต้น ชื่อว่า ฉาน เพราะเข้าไปเฟ่งอารมณมกิลินเป็นต้น
การเห็นแจ้งสังขาร ชื่อว่า ฉาน เพราะเข้าไปเฟ่งลักษณะอันเป็นสภาวะสามัญมื่อการไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

โลกุตตระ ชื่อว่า ฉาน เพราะเข้าไปเฟ่งลักษณะที่จริงแท้ในนิพพาน

โคตรภู ชื่อว่า ฉาน เพราะไม่แตะต้องสภาพอันเป็นลักษณะูปนิชฉาน แล้วเพากิเลสโดยไม่ทั่วไป²

๒. สรุปความหมายของสมถะวิปัสสนา

สมถะ หมายถึง ความที่จิตสงบ หยุดนิ่ง จนข่มนิวรณ์ธรรมได้อย่างราบคาบสนิทดี ในความหมายตามมรรควิธีนี้ ความสงบต้องมีลักษณะหยุดนิ่ง เป็นดวงใส สว่าง ตั้งแต่ระดับปฐมฉานเป็นต้นไป จึงเรียกว่า เป็นสมถะ (สงบ) อย่างแท้จริง

วิปัสสนา หมายถึง ความเข้าไปกำหนดรู้ และ เห็นแจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงมี ๒ อย่าง คือ

๑. เห็นแจ้งตามความเป็นจริงทั้งสมมุติสัจและปรมัตถสัจ
๒. เห็นแจ้งตามความเป็นจริงตามปรมัตถสัจ

¹ วิมหาวิ.อ.สมันตปาสาทิกา (ไทย) 1/254

² ขุ.ปฎิ.อ.มรรคญาณ (ไทย) 68/761

๑. ความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงตามสมมุติสัจและปรมาตถสัจ คือ ความเห็นแจ้งเข้าใจในเรื่องของโลกและชีวิตในสังสารวัฏซึ่งมีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา แล้วทำให้เกิดทั้งศรัทธาคือความเชื่อตามเป็นจริง และ ปัญญาคือความรู้ที่ถูกต้องได้ ดังที่ตรัสในสุริยสูตรเป็นต้น ได้แก่ การเห็นแจ้งด้วยญาณในเรื่องสัมมาทิฐิ ๑๐ เช่น การให้ทานมีผล ผลกรรมมีจริง เป็นต้น เรื่องการแตกทำลายของโอกาสโลกและสัตว์โลก ตลอดจนเห็นแจ้งสังขารโลกคือรูปนามชั้น ๕ เป็นต้นอันเป็นตัวยุทธปรมาตถ ด้วยวิชา ๓ วิชา ๘ อภิญญา ๖ ของผู้ได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาคู่กัน เรียกว่า เห็นแจ้งอย่างรอบด้านกว่าข้อที่ ๒ ที่จะกล่าวต่อไป



๒. ความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงตามปรมาตถสัจ คือ ความเห็นแจ้งเฉพาะในเรื่องของสังขารโลกคือรูปนาม ได้แก่ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท นิพพาน ด้วยโคตรภูญาณ มรรคญาณ ของผู้บรรลุมรรคแล้วแต่ไม่ได้ทำความชำนาญในฌาน ได้เพียงอัสวักขยญาณ เป็นพระอริยบุคคลประเภทปัญญาวิมุตติ ในอรรถกถาเรียกว่า สุขวิปัสสกะ เป็นฌานลาภีบุคคลก็มี ไม่ได้ฌานก็มี ได้เพียงอัสวักขยญาณเท่านั้น ไม่ได้วิชา วิโมกข์ และ อภิญญาที่เหลือ¹

¹ ส.นิทาน.สุลิมสูตร (ไทย) 26/366

๓. ความหมายและประเภทของสมณนิมิตและวิปัสสนานิมิต

คำว่า “นิมิต” ในที่นี้หมายถึง เครื่องหมาย ฐานที่ตั้ง อารมณ์ หรือ ลักษณะ อันเป็นที่ตั้งแห่งจิต

สมณนิมิต หรือ **สมาธินิมิต** จึงหมายถึง เครื่องหมายหรืออารมณ์ที่ทำให้จิตเข้าไปจดจ่อเพื่อความมีอารมณ์เดียว คือ เพื่อความสงบหยุดนิ่งผ่องใสของใจ นับตั้งแต่อารมณ์เบื้องต้นที่เรียกว่า ปริกรรมนิมิต ไปจนถึง ฌานสมาบัติ

สมณนั้นแหละชื่อว่า สมณนิมิต ด้วยสามารถแห่งนิมิตของสมณะแรกที่พระโยคาวจรถือเอาอาการนั้นแล้วให้เป็นไปอีก¹ หมายถึง ตั้งแต่ปริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ฌานทุกฌานทั้งรูปฌานและอรุปรฌาน ก็ชื่อว่า สมณนิมิตเหมือนกัน

แม้อารมณ์ของสมาธิ (กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง) ก็จัดเป็นสมณนิมิตเช่นกัน สมจริง ดังพระดำรัสที่พระพุทธผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดังนี้ว่า แม้สมาธิก็ชื่อว่าสมาธินิมิต แม้อารมณ์ของสมาธิก็ชื่อว่า สมาธินิมิต

สมณะนั้นแล ชื่อว่า สมณนิมิต และ อัပ္พัคคนิมิต เพราะไม่พึงชาน²

วิปัสสนานิมิต หมายถึง เครื่องหมายหรืออารมณ์ที่ทำให้จิตเข้าไปกำหนดรู้ พิจารณาตามเห็น เพื่อความรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความจริง นับตั้งแต่อารมณ์อันเป็นเบื้องต้นแห่งการพิจารณาให้รู้แจ้ง จนถึงอารมณ์ที่เป็นปรมาตมมีขันธ์ อายตนะเป็นต้น อันเป็นอารมณ์ของอริยมรรค³

คำว่า **สมณนิมิต**หรือ**สมาธินิมิต** และ **วิปัสสนานิมิต** มีใช้มากมายในคัมภีร์ **พระไตรปิฎก** แต่ในคัมภีร์ชั้นรองอื่น ๆ เช่น อรรถกถา มักใช้คำว่า สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่ในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวคำว่า “กรรมฐาน” นี้ไว้เลย ซึ่งก็มี

¹ อภ.ส.อ.ม.าติกาอนุพุทธ (ไทย) 75/209)

² ที.ม.ท.อ.มหาสติปัฏฐานสูตร (ไทย) 14/345

³ ชุ.จุ.พ.โมฆราชมาณวกปัญหานิเทศ (ไทย) 67/383

ความหมายเดียวกัน แต่อาจมีรายละเอียดปลีกย่อยแตกต่างกันบ้าง ในที่นี้จะขอยกกล่าวไว้รวมกันโดยย่อ ขอให้นักศึกษาพึงกำหนดเอาเองว่า อันใดเป็นสมณนิมิต อันใดเป็นวิปัสสนา นิมิต ตามความหมายที่ให้ไว้แต่ต้นเกิด เพราะบางอย่างเป็นสมณนิมิตอย่างเดียว บางอย่างเป็นวิปัสสนา นิมิตอย่างเดียว บางอย่างเป็นได้ทั้งสองอย่าง ขึ้นอยู่กับช่วงแห่งการเข้าถึงสภาวะในแต่ละระดับ และวิธีพิจารณา ซึ่งเป็นสิ่งที่จะรู้แจ้งเมื่อปฏิบัติเข้าถึงได้เอง

กสิณ ๑๐^๑ (สมณนิมิตทั้งหมด)

๑. ปฐวีกสิณ ๒. อาโปกสิณ ๓. เตโชกสิณ ๔. วาโยกสิณ ๕. นีลกสิณ
 ๖. ปิตตกสิณ ๗. โลหิตกสิณ ๘. โอหาทกสิณ ๙. อากาสกสิณ ๑๐. วิทยญาณกสิณ^๒
- (ข้อ ๑๐ ในอรรถกถาวิสุทธิมรรคเป็น อาโลกกสิณ ใช้แสงสว่าง) ฯ

อสุภกสิณ ๑๐^๓ (สมณนิมิตทั้งหมด)

สมาธิ ๑๐ คือ สมาธิคือเอกัคคตาจิต มิได้ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถ

๑. อัฏฐมาตกสิณ ๒. วินีลกสิณ ๓. วิปุกกสิณ ๔. วิจิตกสิณ
๕. วิขยิตกสิณ ๖. วิชิตตกสิณ ๗. หตวิขยิตกสิณ ๘. โลหิตกสิณ
๙. ปุพฺพกสิณ ๑๐. อัฏฐิกสิณ

อนสสติ ๖^๔ (สมณนิมิตทั้งหมด)

๑. ฌานที่ ๑-๓ ๒. อาโลกกสิณ ๓. กายคตาสติ ๔. อสุภกสิณ ๕. ฌานที่ ๔
๖. สติสัมปชัญญะ

.

^๑ ที.ปา.สังคิติกสูตร (ไทย) 16/258

^๒ วิทยญาณที่เป็นไปแล้ว ในอากาศที่เพิกกสิณแล้ว หรือ วิทยญาณอันเป็นไปในอากาสกสิณ คือ ทำวิทยญาณกสิณนั้นให้เป็นวิทยญาณไม่มีที่สุด แล้วเจริญวิทยญาณจนสมาบัติอยู่ เรียกว่า เจริญวิทยญาณกสิณ

^๓ ชุ.ปฎิ. สมาธิภาวนามยญาณนิเทศ (ไทย) 68/616,
ที.ปาฎิ.สังคิติกสูตร (ไทย) 16/186 เรียกเป็น สมาธินิมิต

^๔ อง.นกก.อุทายีสสูตร (ไทย) 36/601

อนุสสติ ๑๐¹ (สมณนิมิต)

๑. พุทธานุสสติ ๒. ธัมมานุสสติ ๓. สังฆานุสสติ ๔. สीलานุสสติ ๕. จาคานุสสติ
๖. เทวตานุสสติ ๗. อานาปานสติ ๘. มรณสติ ๙. กายคตาสติ ๑๐. อุปमानุสสติ ฯ

สัญญา ๑๒²

๑. อสุภสัญญา ๒. มรณสัญญา ๓. อาหาเรปภิกขุสัญญา ๔. อาทินวสัญญา
๕. ปหานสัญญา ๖. สัพพโลเกอนภิตสัญญา ๗. อนิจจสัญญา ๘. อนิจเจทุกขสัญญา
๙. อนัตตสัญญา ๑๐. ทุกเขอนัตตสัญญา ๑๑. วิราคสัญญา ๑๒. นิโรธสัญญา
(๑-๕ เป็นสมณนิมิต ๖-๑๒ วิปัสสนานิมิต)

อัปมัญญา ๔ พรหมวิหาร ๔³

๑. เมตตา ๒. กรุณา ๓. มุทิตา ๔. อุเบกขา

อรุณาน ๔⁴

๑. อากาสัญญายตนะ ๒. วิญญาณัญญายตนะ ๓. อากิญจัญญายตนะ
๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ

ธาตุ ๖⁵

๑. ปรฐ्वีธาตุ ๒. อาโปธาตุ ๓. เตโชธาตุ ๔. วาโยธาตุ ๕. อากาธาธาตุ ๖. วิญญาณาธาตุ

¹ อัง.เอกก. (ไทย) 33/175,

อัง.ฉก.อนุสสติฐานสูตร (ไทย) 36/587 เหลือ ๖ คือ พุทธา-เทวตานุสสติ

² สัญญา ๑๒ นี่เป็นการประมวลมาไว้ในที่เดียวกัน ความจริงท่านแสดงไว้หลายแห่ง ตั้งแต่สัญญา ๕,๖,๗,๘,๑๐

³ ที.ปา.สังคิตีสูตร (ไทย) 16/182, สัมมา.เมตตาสสูตร (ไทย) 30/309, อัง.จตุก.ปฐม-หุติยเมตตสูตร (ไทย) 35/331-335

⁴ ที.ปา.สังคิตีสูตร (ไทย) 16/182,

⁵ ม.อุ.ธาตุวิภังคสูตร (ไทย) 23/337

สรุปความหมาย สมณนิมิต และ วิปัสสนานิมิต

สมณนิมิต คือ อารมณ์ (อาจนึกถึงวัตถุสิ่งของ ธรรมชาติ) อันเป็นกุศลนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งนอกจากนี้ ที่สามารถทำให้ใจสงบหยุดนิ่งได้

วิปัสสนานิมิต คือ รูปนามหรือขั้น ๕ ที่มีอยู่ในสมณนิมิตนั้นแหละเป็นอารมณ์ของการพิจารณาเพื่อความเห็นแจ้งตามเป็นจริง

๔. วิธีเจริญสมณนิมิตและวิปัสสนานิมิต

วิธีเจริญสมณนิมิตและวิปัสสนานิมิตที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกโดยตรงมีมากมาย ในบทนี้ได้คัดย่อพอเป็นตัวอย่างให้นักศึกษาไว้สืบค้นเองโดยตรงในคัมภีร์ต่อไป

วิธีเจริญสุญญตสมาธิ (เรื่องความว่าง)

อุพสุญญตสมาธิ^๑

ดูก่อนอานนท์ ทั้งเมื่อก่อนและบัดนี้ เราอยู่มากด้วยสุญญตวิหารธรรม เปรียบเหมือนปราสาทของมหารามารดาหลังนี้ ว่างเปล่าจากข้าง โค ม้า และลา ว่างเปล่าจากทองและเงิน ว่างจากการชุมนุมของสตรีและบุรุษ มีไม่ว่างอยู่ก็คือสิ่งเดียวเฉพาะภิกษุสงฆ์เท่านั้นฉันใด ดูก่อนอานนท์ ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันแล **ไม่ได้ใจสัญญาว่าบ้าน ไม่ได้ใจสัญญาว่ามนุษย์ ได้ใจแต่สิ่งเดียวเฉพาะสัญญาว่าป่า (อรัญญสัญญา..ชักจิตให้นึกถึงธรรมชาติ) จิตของเธอย่อมแล่นไป เลื่อมใส ตั้งมั่น และนึกร่มอยู่ในสัญญาว่าป่า เธอจึงรู้ชัดอย่างนี้ว่า ในสัญญาว่า**



^๑ ม.อุปวิ.อุพสุญญตสูตร (ไทย) 23/2

ปานี้ ไม่มีความกระวนกระวายชนิดที่อาศัยสัญญาว่าบ้าน และชนิดที่อาศัยสัญญาว่ามนุษย์เลย มีอยู่ที่แต่เพียงความกระวนกระวายคือภาวะเดียวเฉพาะสัญญาว่าป่าเท่านั้น เธอรู้ชัดว่า สัญญานี้ว่างจากสัญญาว่าบ้าน สัญญานี้ว่างจากสัญญาว่ามนุษย์ และรู้ชัดว่ามีไม่วางอยู่ที่คือสิ่งเดียวเฉพาะสัญญาว่าป่าเท่านั้น ด้วยอาการนี้แหละ เธอจึงพิจารณาเห็นความว่างนั้นด้วยสิ่งที่ไม่มิอยู่ในสัญญานั้นเลย และรู้ชัดสิ่งที่เหลืออยู่ในสัญญานั้นอันยังมีอยู่ว่ามี คุณก่อนอนานท์ แม้อย่างนี้ ก็เป็นการก้าวลงสู่ความว่างตามความเป็นจริง ไม่เคลื่อนคลาด บริสุทธิ ของภิกษุนั้น

....ภิกษุไม่ใส่ใจสัญญาว่ามนุษย์ ไม่ใส่ใจสัญญาว่าป่า ใส่ใจแต่สิ่งเดียวเฉพาะสัญญาว่าแผ่นดิน (ปฐวิสัญญา) จิตของเธอย่อมเล่นไป เลื่อมใส ตั้งมั่น และนึกร่มอยู่ในสัญญาว่าแผ่นดิน เปรียบเหมือนหนังโคที่เขาจึงคิดแล้ว ด้วยหลักตั้งร้อย เป็นของปราศจากรอยข่นคันใด คุณก่อนอนานท์ ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกันแล ไม่ใส่ใจแผ่นดินนี้ ซึ่งจะมีชั้นเชิง มีแม่น้ำลำธาร มีที่เต็มด้วยดอกหนาม มีภูเขาและพื้นที่ไม่สม่ำเสมอ ทั้งหมด ใส่ใจแต่สิ่งเดียวเฉพาะสัญญาว่า แผ่นดิน จิตของเธอย่อมเล่นไป เลื่อมใส ตั้งมั่น และนึกร่มอยู่ในสัญญาว่าแผ่นดิน เธอจึงรู้ชัดอย่างนี้ว่าในสัญญาว่าแผ่นดินนี้ ไม่มีความกระวนกระวายชนิดที่อาศัยสัญญาว่ามนุษย์และชนิดที่อาศัยสัญญาว่าป่า มีอยู่ที่แต่เพียงความกระวนกระวายคือภาวะเดียวเฉพาะสัญญาว่าแผ่นดินเท่านั้น เธอรู้ชัดว่า สัญญานี้ว่างจากสัญญาว่ามนุษย์ สัญญานี้ว่างจากสัญญาว่าป่า และรู้ชัดว่า มีไม่วางอยู่ที่คือสิ่งเดียวเฉพาะสัญญาว่าแผ่นดินเท่านั้น ด้วยอาการนี้แหละ เธอจึงพิจารณาเห็นความว่างนั้นด้วยสิ่งที่ไม่มิอยู่ในสัญญานั้นเลย และรู้ชัดสิ่งที่เหลืออยู่ในสัญญานั้นอันยังมีอยู่ว่ามี คุณก่อนอนานท์ แม้อย่างนี้ ก็เป็นการก้าวลงสู่ความว่างตามความเป็นจริง ไม่เคลื่อนคลาด บริสุทธิ ของภิกษุนั้น.



...ภิกษุไม่ใส่ใจสัญญาว่าป่า ไม่ใส่ใจสัญญาว่าแผ่นดิน ใส่ใจแต่สิ่งเดียวเฉพาะ
อากาศนัญญาตนสัญญา จิตของเธอย่อมแล่นไป เลื่อมใส ตั้งมั่น และนิกน้อมอยู่ใน
อากาศนัญญาตนสัญญา เธอจึงรู้ชัดอย่างนี้ว่า ในอากาศนัญญาตนสัญญานี้ ไม่มี
ความกระวนกระวาย ชนิดที่อาศัยสัญญาว่าป่าและชนิดที่อาศัยสัญญาว่าแผ่นดิน มีอยู่
ก็แต่เพียงความกระวนกระวาย คือภาวะเดียวเฉพาะอากาศนัญญาตนสัญญาเท่านั้น

....ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุไม่ใส่ใจวิญญูณัญญาตนสัญญา ไม่ใส่ใจอา
ภิกุญญูณายตนสัญญา ใส่ใจแต่สิ่งเดียวเฉพาะเนวสัญญานาสัญญายตนสัญญา จิตของ
เธอย่อมแล่นไป เลื่อมใส ตั้งมั่น และนิกน้อมอยู่ในเนวสัญญานาสัญญายตนสัญญา

....ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุไม่ใส่ใจอาภิกุญญูณายตนสัญญา ไม่ใส่ใจเนว
สัญญานาสัญญายตนสัญญา ใส่ใจแต่สิ่งเดียวเฉพาะเจโตสมาธิอันไม่มีนิमित จิตของ
เธอย่อมแล่นไป เลื่อมใส ตั้งมั่น และนิกน้อมอยู่ในเจโตสมาธิอันไม่มีนิमित เธอจึงรู้
ชัดอย่างนี้ว่า ในเจโตสมาธินี้ ไม่มีความกระวนกระวายชนิดที่อาศัยอาภิกุญญูณายตน
สัญญาและชนิดที่อาศัยเนวสัญญานาสัญญายตนสัญญา มีอยู่แต่เพียงความกระวน
กระวายคือความเกิดแห่งอายตนะ ๖ อาศัยกายนี้เองเพราะชีวิตเป็นปัจจัย

....ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุไม่ใส่ใจอาภิกุญญูณายตนสัญญาไม่ใส่ใจเนว
สัญญานาสัญญายตนสัญญา ใส่ใจแต่สิ่งเดียวเฉพาะเจโตสมาธิอันไม่มีนิमित จิตของ
เธอย่อมแล่นไป เลื่อมใส ตั้งมั่น และนิกน้อมอยู่ในเจโตสมาธิอันไม่มีนิमित เธอจึงรู้
ชัดอย่างนี้ว่า เจโตสมาธิอันไม่มีนิमितนี้แล ยังมีปัจจัยปรุงแต่ง จูงใจได้ ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ที่ปัจจัยปรุงแต่ง จูงใจได้นั้น ไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา เมื่อเธอรู้อย่างนี้ เห็น
อย่างนี้จิตย่อมหลุดพ้นแม้จากกามาสวะ แม้จากภวาสวะ แม้จากอวิชชาสวะ เมื่อจิต
หลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว
กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มีเธอจึงรู้ชัดอย่างนี้ว่าใน
ญาณนี้ไม่มีความกระวนกระวายชนิดที่อาศัยกามาสวะชนิดที่อาศัยภวาสวะและชนิด
ที่อาศัยอวิชชาสวะ มีอยู่ก็แต่เพียงความกระวนกระวาย คือ ความเกิดแห่งอายตนะ ๖
อาศัยกายนี้เองเพราะชีวิตเป็นปัจจัย เธอรู้ชัดว่า สัญญานี้ว่างจากกามาสวะ สัญญานี้

ว่างจากภวาสวะ สัญญานี้ว่างจากอวิชชาสวะ และรู้ชัดว่ามีไม่ว่างอยู่ก็คือความเกิดแห่งอายตนะ ๖ อาศัยกายนี้เองเพราะชีวิตเป็นปัจจัย ด้วยอาการนี้แหละ เธอจึงพิจารณาเห็นความว่างนั้นด้วยสิ่งที่ไม่มิอยู่ในเจโตสมาธินั้นเลย และรู้ชัดสิ่งที่เหลืออยู่ในเจโตสมาธินั้นอันยังมีอยู่ ว่ามี คุณ่อนอนนท์ แม้อย่างนี้ เป็นการก้าวลงสู่ความว่าง ตามความเป็นจริง ไม่เคลื่อนคลาด บริสุทธิ์ ของภิกษุนั้น...

มหาสุญญตสมาธิ¹

“คุณ่อนอนนท์ เพราะฉะนั้นแล ภิกษุถ้าแม้หวังว่าจะเข้าถึงสุญญตสมาบัติภายในอยู่ เธอพึงดำรงจิตภายใน ให้จิตภายในสงบ ทำจิตภายในให้เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งจิตภายในให้มันเกิด

ว่าด้วยสัมปชานะ

คุณ่อนอนนท์ ก็ภิกษุจะดำรงจิตภายใน ให้จิตภายในสงบทำจิตภายในให้เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งจิตภายในมันได้อย่างไร คุณ่อนอนนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม เข้าปฐมฌานมีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่

(๒) เข้าทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งใจภายใน มีความเป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะสงบวิตกและวิจารณ์ ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่

(๓) เป็นผู้ว่างเฉยเพราะหน่ายปีติ มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย เข้าตติยฌาน ที่พระอรหังเรียกเธอได้ว่า ผู้ว่างเฉย มีสติ อยู่เป็นสุข อยู่

(๔) เข้าจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัส โทมนัสก่อน ๆ ได้ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

คุณ่อนอนนท์ อย่างนี้แล ภิกษุเชื่อว่าย่อมดำรงจิตภายใน ให้จิตภายในสงบ ทำจิตภายในให้เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งจิตภายในมัน

¹ ม.อ. มหาสุญญตสูตร (ไทย) 23/16

ดูกรอานนท์ ภิกษุนั้นพึงดำรงจิตภายในตัว ให้จิตภายในตัวสงบ ทำจิตภายในตัวให้เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งจิตภายในให้มั่นในสมาธินิมิตข้างต้นนั้นแล เธอย่อมใส่ใจความว่างภายใน เมื่อเธอกำลังใส่ใจความว่างภายใน จิตย่อมแล่นไปเลื่อมใส ตั้งมั่น นึกน้อมไปในความว่างภายใน เมื่อเป็นเช่นนั้น ภิกษุย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า เมื่อเธอกำลังใส่ใจความว่างภายใน จิตย่อมแล่นไป เลื่อมใส ตั้งมั่น นึกน้อมไปในความว่างภายใน ด้วยอาการนี้แล ย่อมเป็นอันเธอรู้สีกตัวในเรื่องความว่างภายในนั้นได้”

วิธีเจริญอนุสสติ ๖¹

๑. ฌานที่ ๑-๓ ๒. อาโลกสัญญา ๓. กายคตาสติ ๔. อสุภสัญญา ๕. ฌานที่ ๔
๖. สติสัมปชัญญะ¹

“ดูก่อนอานนท์ อนุสสติมีเท่าไรหนอแล ท่านพระอานนท์ได้กราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อนุสสติมี ๕ ประการ ๕ ประการเป็นไฉน ? คือ

๑.) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌาน ฯลฯ บรรลุตติยฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้ที่มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นี่เป็นอนุสสติซึ่งภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

๒.) อาโลกสถิน...ภิกษุย่อมทำอาโลกสัญญาไว้ในใจ ย่อมตั้งสัญญาว่าเป็นกลางวันอยู่ เธอกระทำอาโลกสัญญาว่ากลางวันไว้ในใจ ฉันใด กลางคืนก็ฉันนั้น กลางคืนฉันใด กลางวันก็ฉันนั้น เธอมีใจปลอดโปร่ง อันนิเวศน์ไม่พัวพัน ย่อมเจริญจิตที่มีความสว่างด้วยประการฉะนี้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญนี้เป็นอนุสสติซึ่งภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ

¹ อง.นกก.อุทาสูตร (ไทย) 36/300/601

๓.) กายกตาสติ หรือ อสุภะเป็น...ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้ เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังห่อหุ้มเต็มด้วยสิ่งไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูกเยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ดังนี้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นี่เป็นอนุสสติ ซึ่งภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อละการมราคะ

๔.) อสุภะตาย คือ ๔.๑. อุทฺธมาตกอสฺสุภะ ๔.๒. วินีลกอสฺสุภะ ๔.๓. วิปฺพุกกอสฺสุภะ ...ภิกษุพึงเห็นสรีระเหมือนถูกทิ้งไว้ในป่าช้าตายแล้ววันหนึ่ง สองวัน หรือสามวันพองขึ้น มีสีเขียวคล้ำ มีหนองไหลออก...

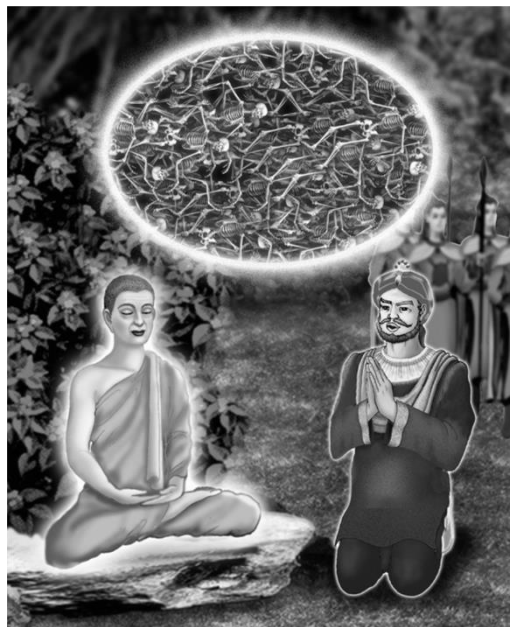
๔.๔. ชัชชมานกอสฺสุภะ...พึงเห็นสรีระเหมือนถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ผูกานก ตะกรุม แร้ง สุนัข สุนัขจิ้งจอกหรือสัตว์ป่าชนิดต่าง ๆ กำลังกัดกิน ...

๔.๕. ...พึงเห็นสรีระเหมือนถูกทิ้งไว้ในป่าช้า มีโครงกระดูกมีเนื้อและเลือด มีเอ็นเป็นเครื่องผูก...

๔.๖....มีโครงกระดูกไม่มีเนื้อและเลือดมีเอ็นเป็นเครื่องผูก...

๔.๗....มีโครงกระดูกปราศจากเนื้อและเลือด มีเอ็นเป็นเครื่องผูก...

๔.๘....เป็นท่อนกระดูก ปราศจากเครื่องผูก เรี่ยราดไปตามทิศต่าง ๆ คือกระดูกมือทางหนึ่ง กระดูกเท้าทางหนึ่ง กระดูกแข้งทางหนึ่ง กระดูกขาทางหนึ่ง กระดูกเอวทางหนึ่ง กระดูกสันหลังทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะทางหนึ่ง....



๔.๕....พึงเห็นสรีระเหมือนถูกเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกมีสีขาวเหมือนสี
สังข์

๔.๑๐.....เป็นท่อนกระดูก เรียงรายเป็นกองเกินหนึ่งปี...

...เป็นท่อนกระดูก เป็นจุณ เธอข่มน้อมกายนี้เข้าไปเปรียบอย่างนี้ว่า กาย
แม้นี้แล ข่มมือน้อยนั้นเป็นธรรมดา ข่มเป็นอน้อยนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอน้อยนั้น
ไปได้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นี่เป็นอนุสสติซึ่งภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้
ย่อมเป็นไปเพื่อถอนอัสมิมานะ

๕.) อีกประการหนึ่ง ภิกษุบรรลุดุตตญาณ ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุข
ละทุกข์และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้บริสุทธิ์อยู่ข้าแต่
พระองค์ผู้เจริญ นี่เป็นอนุสสติซึ่งภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นไป
เพื่อแทงตลอดซึ่งธาตุหลายประการ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อนุสสติ ๕ ประการนี้แล

๖.) พ. คีละ คีละ อานนท ถ้าเช่นนั้น เธอจงจำอนุสสติข้อที่ ๖ แม้ก็คือ ภิกษุใน
ธรรมวินัยนี้ มีสติก้าวไป มีสติถอยกลับ มีสติยืนอยู่ มีสตินั่งอยู่ มีสตินอน มีสติ
ประกอบกิจการงาน คู่ก่อนอานนท นี่เป็นอนุสสติ ซึ่งภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
อย่างนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

วิธีเจริญสัญญา ๑๐¹

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอานนท ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา ๑๐¹
ประการแก่ศิริมานนทภิกษุไซ้ ข้อที่อาพาธของศิริมานนทภิกษุจะพึงสงบระงับโดย
พลัน เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนั้น เป็นฐานะที่จะมีได้ สัญญา ๑๐ ประการเป็น
ไฉน คือ อนิจจสัญญา ๑ อนัตตสัญญา ๑ อสุภสัญญา ๑ อาทินวสัญญา ๑ ปหาน
สัญญา ๑ วิราคสัญญา ๑ นิโรธสัญญา ๑ สัพพโลเกอนภิตสัญญา ๑ สัพพสังขารสุ
อนิจจสัญญา ๑ อนาปานัสสติ ๑ ฯ

¹ อัง.ทสก.อาพาธสูตร (ไทย) 38/60/190

๑...อนิจจสัญญา... ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานชั้น ๕ เหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนิจจสัญญา ฯ

๒...อนัตตสัญญา... อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า จักขุเป็นอนัตตา รูปเป็นอนัตตา ...ฯลฯ.... ใจเป็นอนัตตา ธรรมารมณ์เป็นอนัตตา ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอก ๖ ประการเหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อนัตตสัญญา ฯ

๓...อสุภสัญญา... ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้นั่นแล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม เนื้อหัวใจ ดับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้ ด้วยประการดังนี้ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าอสุภสัญญา ฯ

๔...อาทีนวสัญญา... ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้น อาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไธ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคในท้อง โรคลมสลับ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอคร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราด หูด โรคตะลอก โรคคุดทะราดบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดือด โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความระหาย ปวด

อุจจาระ ปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ ด้วยประการ
ดังนี้ ดูกรอานนท์ นี่เรียกว่าอาทินวสัณญา ฯ

๕...**ปหานสัณญา**... (หรือปหานปธานก็เรียก)...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่
ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งกามวิตก
อันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึง
ความไม่มี ซึ่งพยาบาทวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำ
ให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งวิหิงสาวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อม
ละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมให้ถึงความไม่มี ซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลาย
อันชั่วช้า อันเกิดขึ้นแล้ว เกิดขึ้นแล้ว ดูกรอานนท์ นี่เรียกว่า ปหานสัณญา ฯ

๖...**วิราคสัณญา**... อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาติ
นั้นสงบ ธรรมชาตินั้นประณีต คือ ธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สละ
คืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่สารถกิเลส ธรรมชาติเป็น
ที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์ นี่เรียกว่า วิราคสัณญา ฯ

๗...**นิโรธสัณญา** ...อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า
ธรรมชาตินั้นสงบ ธรรมชาตินั้นประณีต คือ ธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรม
เป็นที่สละคืนอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่ดับโดยไม่เหลือ
ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์ นี่เรียกว่านิโรธสัณญา ฯ

๘...**สัพพโลเกอนภิตสัณญา** ...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ละอุปายคือตัณหา ทิฏฐิ
และอุปาทาน ๔ ในโลก อันเป็นเหตุตั้งมั่น ถือมั่น และเป็นอนุสัยแห่งจิต ย่อมงดเว้น
ไม่ถือนั่น ดูกรอานนท์ นี่เรียกว่า สัพพโลเกอนภิตสัณญา ฯ

๙...**สัพพสังขารสุ อนิจจสัณญา** ...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมอึดอัด ย่อมระอา
ย่อมเกลียดชังแต่สังขารทั้งปวง ดูกรอานนท์นี่เรียกว่า สัพพสังขารสุ อนิจจสัณญา ฯ

๑๐...**อานาปานัสสติ** ... อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรง
ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอเป็นผู้มีสติหาใจออก ...ฯลฯ...เป็นผู้มีสติจักเป็นผู้

พิจารณาเห็นโดยความสลัดถิ่นหายใจออก ย่อมศึกษาว่า จักเป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความสลัดถิ่นหายใจเข้า ดูกรอานนท์ นี่เรียกว่า อานาปานัสสติ ฯ

ดูกรอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้ว กล่าวสัญญา ๑๐ ประการนี้แก่ ศิริมานนท์ภิกษุไซ้ร้ ข้อที่อาพาธของศิริมานนท์ภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ ฯ

ลำดับนั้นแล ท่านพระอานนท์ได้เรียนสัญญา ๑๐ ประการนี้ในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ได้เข้าไปหาท่านพระศิริมานนท์ยังที่อยู่ ครั้นแล้วได้กล่าวสัญญา ๑๐ ประการแก่ท่านพระศิริมานนท์ ครั้นนั้นแล อาพาธนั้นของท่านพระศิริมานนท์สงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ ท่านพระศิริมานนท์หายจากอาพาธนั้น ก็แลอาพาธนั้นเป็นโรคอันท่านพระศิริมานนท์ละได้ แล้วด้วยประการนั้นแล” ฯ

วิธีเจริญกายคตาสติ^๑

พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลอันยิ่งใหญ่^๑ ?

๑. **อานาปานสติ** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่คางไม่ก็ดี อยู่ในเรือนร้างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรม อยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่เป็นเจ้าเรือนเสียได้. เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายใน

^๑ ม.อุปริ.กายคตาสติสูตร (ไทย) 14/295-6/162

ตัวเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง **เป็นธรรมชาติ** ตั้งมั่น คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญกายคตาสติ

๒. เจริญสติสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่ คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเดินอยู่ ก็รู้ซ้ว่ากำลังเดิน หรือยืนอยู่ ก็รู้ซ้ว่ากำลังยืน หรือนั่งอยู่ ก็รู้ซ้ว่ากำลังนั่ง หรือนอนอยู่ ก็รู้ซ้ว่ากำลังนอน หรือเชอทรงกายโดยอาการใด ๆ อยู่ ก็รู้ซ้ว่ากำลังทรงกายโดยอาการนั้น ๆ เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่เป็นเจ้าเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง **เป็นธรรมชาติ** ตั้งมั่น คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญกายคตาสติ

๓. เจริญสติสัมปชัญญะในอิริยาบถย่อย คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในเวลาก้าวไปและถอยกลับ ในเวลาแลดู และเหลียวดู ในเวลาอแขนและเหยียดแขน ในเวลาทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในเวลานั้น คืบ เคี้ยว และลิ้ม ในเวลาถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด และนิ่ง เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่เป็นเจ้าเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง **เป็นธรรมชาติ** ตั้งมั่น คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญกายคตาสติ

๔. อสุภสังขยา (อสุภะเป็น) ...ภิกษุย่อมพิจารณาภายในแล ข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา ข้างล่างแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในภายในคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนไถ่มีปากทั้งสองข้าง เต็มด้วยธัญญาหาร นานาชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วทอง งา และข้าวสาร บุรุษผู้มีตาดี แก่ ไถ้นั้นออกแล้วพึงเห็นได้ว่านี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเหลือง นี้งา นี้ข้าวสารจันใด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แล ข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมามีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของ ไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง... ฯลฯ... ใจข้อ มูล เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความ คาริพล่านที่เป็นเจ้าเรือนเสียได้ เพราะละความคาริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายใน เท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง **เป็นธรรมเอกผุดขึ้น** ตั้งมั่น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่ออย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญกายกตาสติ

๕. เจริญธาตุ ๔ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมพิจารณา กายนี้แล ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุ ไฟ ธาตุลม ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้ ฆาตค ฆ่าโคแล้วนั่งแบ่งเป็นส่วน ๆ ใกล้เคียงใหญ่ ๔ แยก จันใด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แล ตามที่ตั้งอยู่ ... ฯลฯ... เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรม อยู่ อย่างนี้ ย่อมละความคาริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความคาริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่แน่นิ่ง **เป็นธรรมเอกผุดขึ้น** ตั้งมั่น ดูก่อนภิกษุ ทั้งหลาย เมื่ออย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญกายกตาสติ

๖. เจริญอสุภะตาย ๑๐ คือ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก

๖.๑. อุทฐมาตกอสุภะ ๖.๒. วินีลกอสุภะ ๖.๓. วิปฺพุกกอสุภะ ภิกษุเห็นศพที่ เขาทิ้งในป่าช้า อันตายได้วันหนึ่ง หรือสองวัน หรือสามวัน **ที่ขึ้นพอง เขียวขำ มี น้ำเหลืองเยิ้ม** จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่า....

¹ น. ถูยวาวๆ ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง สำหรับใส่เงินหรือสิ่งของ โดยมากใช้คาดเอว อาจมีหูรูดสำหรับดึงผูกได้ด้วย

๖.๔. ขัซฆมานกอสฺสกะ ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูง
แร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขบ้านกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัขป่า
กัดกินอยู่บ้าง สัตว์เล็กสัตว์น้อยต่าง ๆ ชนิดย่อมกินอยู่บ้าง จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบ
กายนี้ว่า.....

๖.๕. อัญญิกกอสฺสกะ ๗ ชนิด คือ ภิกษุ...

๖.๕.๑...เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคัมเป็นรูปร่างอยู่ด้วยกระดูก มีทั้งเนื้อและ
เลือดเส้นเอ็นผูกมัดไว้...

๖.๕.๒...เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคัมเป็นรูปร่างด้วยกระดูก ไม่มีเนื้อ มีแต่
เลือดเประเปื่อนอยู่ เส้นเอ็นยังผูกมัดไว้...

๖.๕.๓...เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคัมเป็นรูปร่างด้วย
กระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดอยู่ แต่เส้นเอ็นยังผูกมัดอยู่...

๖.๕.๔...เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก
ปราศจากเส้นเอ็นเครื่องผูกมัดแล้ว กระจัดกระจายไปทั่วทิศต่าง ๆ
คือ กระดูกมืออยู่ทางหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่
ทางหนึ่ง กระดูกหน้าขาอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางหนึ่ง
กระดูกสันหลังอยู่ทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางหนึ่ง กระดูก
หน้าอกอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางหนึ่ง กระดูกไหปลาร้าอยู่ทาง
หนึ่ง กระดูกคออยู่ทางหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางหนึ่ง กระดูกฟันอยู่
ทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางหนึ่ง.....

๖.๕.๕. อัญญิกเสตตะ.....เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็น
แต่กระดูกสีขาวเปรียบดังสีสังข์...

๖.๕.๖. อัญญิกปุญฺชกิตตะ...เห็นศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูกเรียวยาว
เป็นกอง ๆ มีอายุเกินปีหนึ่ง...

๖.๕.๗. อัญญิกปุตฺตจฺจนฺนกะ...เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นแต่กระดูกผุเป็นจุน
จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกับกายนี้ว่า แม้กายนี้แล ก็เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา มีความ



เป็นอย่างนี้ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้. เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปใน
ธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่เป็นเจ้าเรือนเสียได้ เพราะละความดำริ
พล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง **เป็นธรรมเอกผุดขึ้น** ตั้งมั่น
คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญกายคตาสติ

๗. รูปฌาน ๔ คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุสังัดจากกามสังัด
จากอกุศลธรรม เข้าปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่... ฯลฯ....

.... ภิกษุเข้าทุติยฌานมีความผ่องใสแห่งใจภายใน มีความเป็นธรรมเอกผุดขึ้น
เพราะสงบวิตกและวิจารณ์ ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่.. ฯลฯ..

...ภิกษุเป็นผู้วางเฉยเพราะหน่ายปีติ มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วย
นามกายย่อมเข้าตติยฌานที่พระอรหังเรียกเธอได้ว่า ผู้วางเฉย มีสติ อยู่เป็นสุข.. ฯลฯ..

...ภิกษุเข้าจตุตถฌานอันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับ
โสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอย่อมเป็นผู้นั่งเฝ้าใจอัน
บริสุทธิ์ผุดผ่องแผ้วไปทั่วกายนี้แล ไม่มีเอกเทศใด ๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ใจอัน
บริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปแล้วใน
ธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่าน
นั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้นย่อมคงที่ แน่นิ่ง **เป็นธรรมเอกผุดขึ้น** ตั้งมั่น คู่ก่อน
ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญกายคตาสติ

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใด ๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ชื่อ
ว่าเจริญและทำให้มากซึ่งกุศลธรรมส่วนวิชาอย่างใดอย่างหนึ่งอันรวมอยู่ในภายใน
ด้วย คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุคคลใด ๆ ก็ตาม นึกถึงมหาสมุทรด้วยใจ
แล้ว ชื่อว่านึกถึงแม่น้ำน้อยที่ไหลมาสู่สมุทรสายใดสายหนึ่งอันรวมอยู่ในภายในด้วย
ฉันใด คู่ก่อนภิกษุทั้งหลายฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุใด ๆ ก็ตามเจริญกายคตาสติ
แล้ว ทำให้มากแล้ว ชื่อว่าเจริญและทำให้มากซึ่งกุศลธรรมส่วนวิชา อย่างใดอย่าง
หนึ่งอันรวมอยู่ในภายในด้วย”ฯ

การเจริญกายคตาสติแม้มีกรรมฐานหลายรูปแบบ แต่สิ่งที่ต้องเหมือนกันคือ การวางใจไว้ภายในตัว ให้สงบแนบแน่นภายในตัว จะทำให้มีธรรมดวงเอกผุดขึ้นเหมือนกันทุกประเภทจึงจะมีผลมากทำให้สำเร็จวิชาต่าง ๆ และสิ้นอาสวะกิเลสได้ในที่สุด

วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่ปุถุชนจนถึงอรหัต¹

“มาเถิด (ภิกษุใหม่ที่เป็นปุถุชน) ผู้มีอายุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มี**ธรรมเอกผุดขึ้น** มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว เพื่อรู้กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง¹.....



ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้ภิกษุทั้งหลายที่ยังเป็นเสขะ ยังไม่บรรลอรหัต ปรารธนาความเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม ก็ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มี**ธรรมเอกผุดขึ้น** มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว เพื่อกำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรม...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้ภิกษุทั้งหลายที่เป็นอรหัตจีณาสพอยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระลงแล้ว มี**ประ**โยชน์ตนถึงแล้วโดยลำดับ สิ้นสังโยชน์ที่จะนำไปสู่ภพแล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ ก็ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มี**ธรรมเอกผุดขึ้น** มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว พราจากกายแล้ว ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่... พราจากเวทนาแล้ว ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่... พราจากจิตแล้ว ย่อมพิจารณาเห็น

¹ ส.มทวาร.โกสลสูตร (ไทย) 30/691-5/382

ธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใสมีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว พราจากกรรมแล้ว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลายที่เป็นผู้มาใหม่ บวชยังไม่นาน เพิ่งมาสู่ธรรมวินัยนี้ อันเธอทั้งหลายพึงให้สมาทาน พึงให้ตั้งอยู่พึงให้ดำรงมั่นในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้”

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ใช้ได้ตั้งแต่ระดับปุถุชนจนเป็นพระอริยเจ้าทุกระดับ และสิ่งสำคัญคือต้องมี**ธรรมดวงเอกผุดขึ้นภายในทั้งสิ้น เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมและมีความสุขควบคู่กันไปด้วย** ดังที่พระมงคลเทพมุนีท่านได้ขยายความในภาคปฏิบัติไว้ดังนี้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ภาควิชาธรรมกาย¹

ความหมาย กาย เวทนา จิต ธรรม เบื้องต้น

กายสังขารสงบคือลมหายใจหยุด วจิตสังขารสงบคือ ความตรึงตรองหยุด จิตสังขารสงบคือใจหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ชื่อว่า **สันติ** ลมหยุดลงไปในที่เดียวกันชื่อว่า **อานาปานะ** ซึ่งแปลว่า **ลมหยุดนิ่งหรือไม่มี¹**

เมื่อสังขารทั้งสามหยุดถูกส่วนเข้าแล้วเรียกว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ด้วยส่วนหนึ่ง

เมื่อสังขารสงบมีความสุขเกิดขึ้นเรียกว่า **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

จิตคิดว่าเป็นสุขเรียกว่า **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

ในเมื่อสติปัฏฐานทั้งสามถูกส่วนพร้อมกันเข้า **เกิดเป็นดวงใสขึ้น**เท่าฟองไข่แดง หรือเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ไสวบริสุทธิ์สนิทเหมือนกระจกส่องเงาหน้ามันแหละ **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

¹ พระธรรมเทศนา พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) กัณฑ์ที่ 3 3/7

ดวงนี้บางท่านเรียกว่า **พระธรรมดวงแก้ว** โบราณท่านใช้แปลในมูลกัจจายว่า **“ปฐมมรรค”** ในกลางธรรมดวงนี้แหละคือ ดวงศีล เพราะอยู่ในเหตุมรรคของธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์**สัทธิสุต**ที่ไม่มีราคะ ตาของกายทิพย์เห็น ต้องเอาใจของตนจรดลงที่ตรงกลางดวงศีลนั้น ทำใจให้หยุดนิ่งแต่พอถูกส่วนเข้าใจก็ละเอียดยิ่งกว่าดวงศีล ดวงศีลก็ว่างออกไปเห็นดวงสมาธิ เอาใจหยุดนิ่งลงไปที่กลางดวงสมาธิ แต่พอถูกส่วนเข้าใจก็ละเอียดยิ่งกว่าดวงปัญญา ดวงปัญญาก็ว่างออกไป ตาของกายทิพย์ก็เห็นดวงวิมุตติที่อยู่ในกลางดวงปัญญานั้น

แล้วเอาใจของตนจรดเข้าที่ศูนย์กลางดวงวิมุตติทำให้ใจหยุดนิ่ง แต่พอถูกส่วนเข้าใจก็ละเอียดยิ่งกว่าดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติก็ว่างออกไปตาของกายทิพย์ก็เห็นดวงวิมุตติญาณทัตถะที่อยู่ในกลางดวงวิมุตตินั้น แล้วเอาใจของตนจรดเข้าที่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัตถะทำให้ใจหยุดนิ่ง แต่พอถูกส่วนเข้าใจก็ละเอียดยิ่งกว่าดวงวิมุตติญาณทัตถะ ดวงวิมุตติญาณทัตถะก็ว่างออกไป ตาของกายทิพย์ก็เห็นตนของตนเอง อยู่ในศูนย์กลางของดวงวิมุตติญาณทัตถะนั้น เหมือนตาของกายมนุษย์เห็นตัวของกายมนุษย์ฉะนั้น ที่ได้แสดงมาแล้วนี่ก็เป็นวิธี ทำต่อไป
ฯลฯ.....

เมื่อทำมาถึงกายธรรมหรือธรรมกายดังนี้แล้ว ก็รู้จักตัวตนชัดเจนโดยไม่ต้องสงสัยเพราะกายทั้งห้าบอกตัวของตัวเอง กายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม ทั้งสี่กายนี้บอกตัวเองอยู่ว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเป็น แต่สมมุติเท่านั้น รู้ได้เองว่ากายมนุษย์มาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ก็ชั่วคราวตามอายุขัยและวัย สิ้นปัจจัยคือบุญและบาปแล้ว ก็แตกสลายไป รู้ได้จริง ๆ อย่างนี้ ไม่ใช่แต่รู้ เห็นด้วยตาของตนทุก ๆ คนด้วยกันทั้งนั้น ส่วนกายทิพย์ กายรูปพรหม อรูปพรหมสิ้นอำนาจของบุญกรรม และรูปฌานอรุณฌานแล้ว ก็แปรไป เหมือนกายมนุษย์ ต่างกันแต่ช้าและเร็วเท่านั้น

ส่วนกายธรรมหรือธรรมกายเป็นตัวยืนบอกความจริงว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวส่วนกายทั้งสี่เป็นตัวยืนบอกเท็จว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว เท็จต่อความจริงอย่าง

นี้ เมื่อไม่รู้เห็นจริง จะรู้เห็นเท็จได้อย่างไร ต้องรู้จริงเป็นจริงเสียก่อน จึงย้อนมารู้จักเท็จได้ดังนี้

ธรรมกายนี้เองเป็นพุทธรัตนะ ซึ่งแปลว่าแก้วคือพุทธะ เมื่อรู้จักพุทธรัตนะแล้ว ก็ควรรู้จักธรรมรัตนะ เสียทีเดียว ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม อรูปพรหม เป็นธรรมรัตนะแต่เป็นส่วนโลกีย์ ส่วนธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายนั้นเป็นโคตรภู ต่อเมื่อใด ธรรมกายเลื่อนขึ้นไปเป็นพระโสดาแล้ว ธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายพระโสดานั้นเองเป็นโลกุตตระ

ส่วน ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ที่อยู่ในศูนย์กลางของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม และกายอรูปพรหม เป็นโลกียมรรค เพราะกายทั้งสี่นั้นเป็นโลกีย์ ธรรมจึงเป็นโลกีย์ไปตามกาย

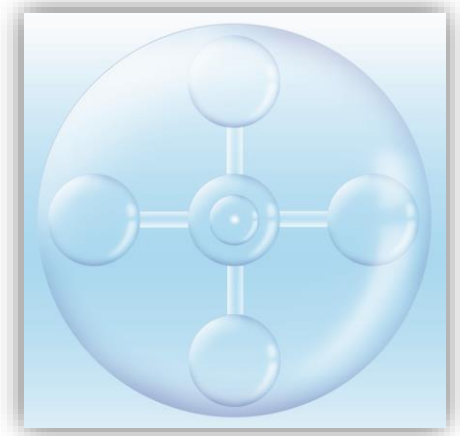
ส่วน ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ที่อยู่ในศูนย์กลางของดวงธรรม ที่ทำให้เป็นธรรมกายเป็นโลกุตตระ เพราะธรรมกายของพระโสดาเป็นโลกุตตรธรรมจึงเป็นโลกุตตระไปตามกาย, ธรรมที่ทำให้เป็นกายต่าง ๆ นี้เองเป็นธรรมรัตนะ ซึ่งแปลว่า แก้วคือธรรม เมื่อรู้จักธรรมรัตนะแล้ว ก็ควรรู้จักสังฆรัตนะ เสียทีเดียว ธรรมกายหรือกายธรรมหมดทั้งสิ้น ยกธรรมกายของพระสัพพัญญูและธรรมกายของพระปัจเจกพุทธเจ้าออกเสีย นอกจากนั้นเป็นธรรมกายของสาวกพุทธทั้งสิ้นมีมาน้อยเท่าใดเป็นสังฆรัตนะ แก้วคือสงฆ์

การที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยที่ถูกต้องแท้นั้น ต้องเอาใจของตนจรดลงที่ศูนย์กลางของธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ เป็นดวงใสบริสุทธิ์เท่า ๆ ฟองไข่แดงของไก่ ตั้งอยู่ศูนย์กลางของกายมนุษย์ มีเหมือนกันหมดทุกคน จำเดิมแต่อยู่ในท้องมารดา ใจของกุมารกุมาริจจรดจี๋หยุดนิ่งอยู่ตรงศูนย์กลางของดวงธรรมนั้นทุกคน ตรงศูนย์กลางของดวงธรรมมีว่างอยู่ประมาณเท่าเมล็ดโพธิ์ หรือเมล็ดไทร ใจของกุมารหรือกุมาริจจรดอยู่ศูนย์กลางนั้น

ผู้ที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัย ต้องเอาใจของตนไปจรดอยู่ที่ศูนย์กลางกายของตนนั้น แล้วทำใจให้หยุด หยุดในหยุด นึกเข้าไปทุกทีไม่ให้คลายออกทำไปจนใจไม่

คลายออก ใจนั้นหยุดในหยุดหนักเข้าไปทุกที นี่เป็นทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ ไม่ใช่ทางไปของปุถุชน ทางไปของปุถุชนไม่หยุด ออกนอกจากหยุด นอกจากทางไป ของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์หยุดเสมอ จึงได้เจอเจอพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ยากนัก ขอผู้จงรักภักดีต่อตนของตนที่แท้แล้ว จงตั้งใจแน่วแน่ ให้ถูกทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์เถิดประเสริฐนักพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ในอดีตอนาคตปัจจุบัน ไปทางเดียวเหมือนกันทั้งหมด

เพราะฉะนั้นพวกเราที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัย จึงต้องทำใจให้หยุดให้นิ่ง ให้ตรงต่อทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ จึงจะถูกหลักฐานในพุทธศาสนา ทั้งถูกตำราของสัตว์ผู้ไปเกิดมาเกิดด้วย สัตว์ผู้ไปเกิดมาเกิดเข้าสิบไม่ถูก ก็ไม่ตกศูนย์ เมื่อไม่ตกศูนย์ ก็ไปเกิดมาเกิดไม่ได้ ธรรมดาของเกิดแลตาย ต้องมีสิบ-ศูนย์เป็นเครื่องหมายเหมือนกัน ทั้งหมด ทั้งในภพและนอกภพ การที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยก็เหมือนกัน ต้องเข้าสิบ-ศูนย์เป็นชั้น ๆ ไปจึงจะเข้าถึงพระรัตนตรัยได้ ดังแสดงมาตั้งแต่ต้นเป็นชั้น ๆ มาแล้วทุกประการ¹



จิตนั้นแหละเป็นภวังคจิต เวลาตกภวังค์ แล้วใสเหมือนกับน้ำที่ใส จิตดวงนั้นแหละเป็นจิตของมนุษย์ ที่ต้องมีปรากฏว่า จิตในจิตนั้นแหละ อีกดวงหนึ่งคือ จิตของกายมนุษย์ละเอียด ที่ผ่นออกไปนั้นเรียกว่า จิตในจิต

ธรรมในธรรม เห็นธรรมในธรรมเนื่อง ๆ เป็นไฉนเล่า ?

¹ พระธรรมเทศนา พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ๖๙ กัณฑ์ ๆ ที่ 3/7-11

ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ มีอยู่ในศูนย์กลางกายมนุษย์ ขนาดเท่าฟองไข่แดงของไก่ ติดอยู่กลางกายมนุษย์ นี่เห็นธรรมในธรรมละ

ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียดมีอยู่ ไม่เท่าฟองไข่แดงของไก่ ๒ เท่า ฟองไข่แดงของไก่ อยู่ในกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด นั่นอีกดวงหนึ่ง นั่นเห็นอย่างนี้

เห็น หรือ รู้ ละ, รู้กับเห็นมันต่างกันนะ, เห็นอย่างหนึ่ง รู้อย่างหนึ่งนะ

ไม่ใช่เอารู้อกับเห็นมาปนกัน ไม่ได้

กาย กายานุปัสสี เห็นกายในกาย เห็นเหมือนอะไร เห็นเหมือนนอนฝันอย่างนั้นซี เห็นจริง ๆ อย่างนั้น ตากายมนุษย์นี้เห็นหรือ ?

ตากายฝันมันก็เห็นละซี จะไปเอาตากายมนุษย์นี้เห็นได้อย่างไรละ ตากายมนุษย์นี้มันหยาบนี้ (ภายในกายที่ ๑) อ้ายที่เห็นได้นั้น มันตากายมนุษย์ละเอียดนี้ มันก็เห็นกายได้ ๆ อย่างนั้น เห็นเวทนาในเวทนาเล่า ถ้าว่าเมื่อทำถูกส่วนเข้าเช่นนั้น ละก็ เห็นเวทนาจริง ๆ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ดีใจ เสียใจ

เวทนา ๓ หรือเวทนา ๕ เห็นจริง ๆ เป็นดวง เป็นดวงใส เวทนา เวทนาแท้ ๆ สุขก็ดวงใส ทุกข์ก็ดวงขุ่นดวงขุ่น ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็ดวงปานกลาง เห็นชัด ๆ เป็นดวงขนาดไหน ถ้าเต็มส่วนมันเข้าก็เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์นั้น

ดวงเวทนาขนาดนั้น ถ้ามืดส่วนลงไปก็โตได้เล็กได้ นั่นเห็นเวทนาในเวทนา เห็นอย่างนั้นเชียว เห็นเหมือนนอนฝัน กายละเอียดทีเดียว เห็นเวทนาเป็นดวงทีเดียว

แต่ว่าสุขก็อยู่ในสุขของมนุษย์นี้ ทุกข์ก็อยู่ในทุกข์ของมนุษย์นี้ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็อยู่ในไม่สุขไม่ทุกข์ของมนุษย์นี้ ดีใจก็อยู่ในดีใจของมนุษย์นี้ เสียใจก็อยู่ในเสียใจของมนุษย์นี้ เขาเรียกว่า เวทนาในเวทนา เป็นดวงพอ ๆ กัน เท่า ๆ กัน

เห็นจิตในจิตละ ดวงจิตตามส่วนของมันก็เท่าดวงตาคำข้างนอก ถ้าว่าไปเห็นเข้ารูปนั้น มันขยายส่วน วัดเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกันดวงจิตก็ขนาดเดียวกัน ไปเห็นจริง ๆ เข้าเช่นนั้น ขยายส่วนเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ปรากฏอยู่ใน

ดวงจิตกายมนุษย์หยาบนี้แหละ แต่ว่าเป็นดวงจิตของกายมนุษย์ละเอียด อยู่ในกายมนุษย์ละเอียดโน้น แต่ว่าซ่อนอยู่ข้างในนี้แหละ

เห็นธรรมในธรรม ละ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์โสภริสุทธิเท่าฟองไข่แดงของไก่ เมื่อไปเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียดเข้าแล้วดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ก็ขยายส่วนได้ โตได้ขนาดดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน ขนาดเดียวกัน ขยายส่วนออกไป นั่นได้ชื่อว่า เห็นธรรมในธรรม คือในกายมนุษย์นั่นเอง ในกายมนุษย์ละเอียดนั้น นี่รู้จักชั้นหนึ่งละนะ

ถ้าเห็นเข้าเช่นนี้ เราจะทำอะไร คำรากล่าวไว้ว่า อาตาปี เพียรให้กลั่นกล้ำ อาจหาญ ทิเตียว เพียรไม่ย่อ ไม่ท้อ ไม่ลยทิเตียว เอาเป็นเอาตายทิเตียว เพียรกันจริง ต้องใช้ความเพียรประกอบด้วยองค์ ๔ ทิเตียว

ประกอบด้วยองค์ ๔ นั้นมีอะไรบ้าง เนื้อ เลือด กระดูก หนัง หนังเนื้อเลือด จะแห้งเหือดหมดไป ไม่ว่า เหลือแต่กระดูก หนัง ช่างมัน ไม่ละละ

ใจต้องจรดอยู่ที่เดียวในกาย เวทนา จิต ธรรมนั้น ไม่คลาดเคลื่อนละใจจะต้องจรดอยู่ที่เดียว ในกาย เวทนา จิต ธรรมนั้น จะต้องจรดอยู่ที่เดียว ไม่ไปอื่นกันละ ผัน ไม่กลับกันละ ผันกันเรื่อย

แม้จะกลับมาก็เล็กน้อย ผันไปอีก ผันไม่เลิกกันละ ให้ชำนาญทิเตียว ผันใน ผัน นั่งก็ผันได้ นอนก็ผันได้ เดินก็ผันได้ ยืนก็ผันได้ จี๊เยี้ยวก็ผันได้ ทิเตียว นี่เขาเรียกว่า อาตาปี เพียรเร่งเร้าเข้าอย่างนี้

สัมปชาโน สติมา รู้อยู่เสมอ ไม่เพลอปเลอไม่ได้ เพลอหายเสีย ถ้าได้ใหม่ ๆ เป็นใหม่ ๆ เห็นใหม่ ๆ เพลอไม่ได้หายเสีย ไม่เพลอกันทิเตียว ไม่วางธุระ ให้เอาใจใส่อย่าเอาใจไปจรดอื่น ให้จรดอยู่ที่ กาย เวทนา จิต ธรรม ในกายนั้นแหละ

จรดอยู่ใน กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ๔ อย่างนั้น จรดได้หรือ จรดที่ไหนละ?

ที่จรดเขามี ที่ตั้งของใจเขามี ที่จรดเขามี แต่ว่า ๔ อย่างนั้นจะดูเวลาไรก็เห็นเวลานั้น เหมือนกายมนุษย์นี้ ถ้าว่ามีความเห็นก็จะเห็นปรากฏ ที่นี้ไม่มีความเห็น มี

แต่ความรู้ ภายของตัวเห็นอยู่เสมอ เวทนาของตัวก็รู้สึกอยู่เสมอ จิตของตัวก็รู้สึกอยู่เสมอว่าคิดอะไร ธรรมของตัวก็รู้สึกอยู่เสมอ ความคิดของตัวไม่มีชั่วเข้ามาเจือปน มนุษย์รู้ได้เท่านี้

ส่วนกายมนุษย์ละเอียดเห็น (ภายในกายที่ ๒) เห็นปรากฏ เมื่อเห็นปรากฏ ดังนี้ละก็ นี่แหละความจริงในพระพุทธศาสนา รู้จักเท่านี้แหละ และว่ารู้จักแต่เพียงว่า กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม เพียงเท่านั้นนะ ยังมีอีกหลายชั้น นับชั้นไม่ถ้วน นี่ชั้นหนึ่งละนะ

เข้าไปอีกชั้นหนึ่ง ภายในกายนั้นเขาเรียกว่า ผันในผัน อย่างไรละ ผัน ในผัน ไอ้กายที่ผันไปทำงานเหนื่อยเข้า ไปแสดงผันเต็มเปรมของการผันเข้าเหนื่อยเข้าไปนอนหลับเข้า นอนหลับผันเข้าอีกแหละ อ้ายกายผัน ผันเข้าอีกนี่เขาเรียกว่า ผันในผัน

กาย เวทนา จิต ธรรมในกายชั้นที่ ๓-๔

ผันในผันเป็นอย่างไรละ ก็ออกไปอีกกายละเอียด ออกไปอีกกายก็เป็นกายทิพย์ (ภายในกายที่ ๓) ที่นี้เป็นกายทิพย์เข้าไปอีกกาย เป็นกายทิพย์ กายทิพย์ก็เห็นตัวอีกนั่นแหละ เหมือนกับกายมนุษย์ ที่ผันนั้นแหละ แบบเดียวกันไม่เปลี่ยนไม่แปลงอะไรกันมากนัก เหมือนกระจกคันฉ่องมาส่องเงาหน้า เอามาเทียบกันดูจำได้ทีเดียว นี่คนเดียวเหมือนกัน ไม่ใช่แยกกัน นี่คนเดียวกัน

เมื่อรู้จักเช่นนั้นแล้ว เห็นภายในกายที่สามเข้าไปแล้ว ไม่ใช่ที่สองแล้วเวทนาในเวทนา เวทนาจึงแบบเดียวกัน เห็นอย่างเดียวกัน เวทนาตั้งอยู่ตรงไหน จะมาถามว่า เวทนาตั้งอยู่ตรงไหน อยู่กลางกาย, กายที่ผันในผันนั้นแหละ กายที่สามนั้นแหละ อยู่กลางกายนั้นแหละ เวทนาในเวทนา จิตในจิตก็อยู่ในกลางเวทนานั้นแหละ ธรรมในธรรมก็อยู่กลางจิตนั้นแหละ

ธรรมในธรรมนั้นไม่ใช่อยู่ที่ไหนหรอก เป็นดวงเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ บริสุทธิสันนิทเท่า ๆ กัน นี่เหมือนผันในผันตัวจริงอย่างนี้ ไม่ใช่คลาดเคลื่อนที่นี้ก็เดิน

ในแนวนี่เป็นตำรา อย่าถอยหลังก็แล้วกัน มันจะมีที่รื้อยกาก็พันกายก็ไปเถอะ กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต

ธรรมในธรรม เข้าไปอย่างนี้แหละ ไม่คลาดเคลื่อนทีเดียว แต่ว่าที่จะเข้ารูปนี้นะ แสดงไว้เมื่อวันพระแล้ว แสดงไว้แล้ว ตั้งแต่เอากายนมรรคมาโน้น นี่แสดงยังค้างอยู่ กายในกายยังไม่อธิบายให้กว้างออกไป

วันนี้จะอธิบายให้กว้างออกไปว่า ใต้ความอย่างนี้ กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม อย่างนี้แหละ นี่เป็นกายที่สาม กายที่สี่

กายทิพย์อีก ผันในผันเข้าไปอีก เป็นสี่ชั้น สี่ผันแล้ว แบบเดียวกัน เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม แบบเดียวกัน แบบเดียวกันนั่นแหละ แล้วกายทิพย์ละเอียดผันเข้าไปในผันเข้าอีก เป็นสี่ผันสี่ชั้นเข้าไป ก็เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม อีกต้องมีความเพียรอีก เผลอไม่ได้นะ เพียรให้มีสติไว้เสมอ ไม่เผลอ กายทิพย์อีก ผันในผันเข้าไปอีก เป็นสี่ชั้น สี่ผันแล้ว แบบเดียวกันเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม แบบเดียวกัน แบบเดียวกันนั่นแหละ แล้วกายทิพย์ละเอียด (กายในกายที่ ๔) ผันเข้าไปในผันเข้าอีก เป็นสี่ผันสี่ชั้นเข้าไป ก็เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม อีก

ต้องมีความเพียรอีก เผลอไม่ได้นะ เพียรให้มีสติไว้เสมอ ไม่เผลอ นำอภิขมา โทมัส ในโลกออกเสีย อย่าให้ความดีใจเสียใจเลบเข้าไปได้นะ เมื่อเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรมของกายมนุษย์ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายทิพย์ละเอียดแล้ว

กาย เวทนา จิต ธรรมในกายชั้นที่ ๕-๖

กายทิพย์ละเอียดนั่นแหละ ผันในผัน เป็นข้อที่สี่ออกไปอีกกายในกายเป็นกายที่ ๕ คือ กายรูปพรหม กายรูปพรหมก็มี กาย เวทนา จิต ธรรม เหมือนกันปรากฏดังกล่าวแล้ว ไม่ต้องอธิบาย เวลาจะไม่พอ ย่นย่อพอควรแก่กาลเวลา กายรูปพรหมนั่นแหละ ผันในผันเข้าไปอีกเหมือนกัน ออกไปอีกกาย เป็นรูปพรหมละเอียด (กายในกายที่ ๖) ก็เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม อีกแบบเดียวกัน

กาย เวทนา จิต ธรรมในกายชั้นที่ ๗-๘

กายรูปพรหมละเอียดสิ้นในฝันเข้าไปอีกเหมือนกัน ออกไปอีกกายเรียกว่า กายอรูปพรหม (ภายในกายที่ ๗) มี กาย เวทนา จิต ธรรม แบบเดียวกัน กายอรูปพรหมนั้นแหละฝันเข้าไปอีกได้เหมือนกัน ออกไปอีกกาย เรียกว่า กายอรูปพรหมละเอียด (ภายในกายที่ ๘) มี กาย เวทนา จิต ธรรม แบบเดียวกัน

กาย เวทนา จิต ธรรมในกายชั้นที่ ๙-๑๐

กายอรูปพรหมละเอียดนั้นแหละ ฝันในฝันเหมือนกัน ออกไปอีกกายหนึ่ง เรียกว่า กายธรรม (ภายในกายที่ ๙ กายธรรมโคตรภู)

กายธรรมก็ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม เหมือนกัน

กาย ก็คือ ธรรมกาย

เวทนา ก็คือ เวทนาของธรรมกาย นั้น

จิต ก็จิตของธรรมกาย นั้น

ธรรม ก็เป็น ธรรมของธรรมกาย นั้น ขยายส่วนขึ้น ดวงใหญ่ วัดผ่าเส้น ศูนย์กลางเท่าหน้าตักธรรมกาย ธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายนั้น ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายเท่า หน้าตักธรรมกาย

ธรรมกายนั้นแหละฝันได้อีกเหมือนกัน ออกไปอีกกายเรียกว่า กายธรรมละเอียด (ภายในกายที่ ๑๐) ใหญ่ออกไปหน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา เกตุดอกบัวตูม ไสหนักเข้าไป มีกาย เวทนา จิต ธรรม เหมือนกัน

กาย เวทนา จิต ธรรมในกายชั้นที่ ๑๑-๑๒

ธรรมกายละเอียดนั้นแหละฝันออกไปอีกเหมือนกัน ออกไปอีกกายหนึ่ง มี กายพระโสดา (ภายในกายที่ ๑๑) เป็นกายพระโสดา หน้าตัก ๕ วา สูง ๕ วา เกตุดอกบัวตูม ไสหนักขึ้นไป

กายพระโสดานัน्हะละ พอประกอบธาตุธรรมถูกส่วนเข้า ออกไปอีกกายหนึ่งแบบฝั้นนัน्हะละ ออกไปอีกกายหนึ่งเป็นกายโสดาละเอียด (ภายในกายที่๑๒) หน้าตักกว้าง ๑๐ วา สูง ๑๐ วา มี กาย เวทนา จิต ธรรม เหมือนกัน

กาย เวทนา จิต ธรรมในกายชั้นที่ ๑๓-๑๘

ธรรมกายละเอียดของพระโสดานัน्हะละ ฝั้นเข้าไปอีกเหมือนกัน ออกไปอีกกายหนึ่งเรียก ธรรมกายพระสัททาคา (ภายในกายที่ ๑๓) หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้นไป

พระสัททาาก็ฝั้นเข้าไปอีก ออกไปอีกกายหนึ่ง เป็นกายพระสัททาละเอียด (ภายในกายที่ ๑๔) หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา มีกาย เวทนา จิต ธรรม แบบเดียวกัน ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม แบบเดียวกัน

ธรรมกายพระอนาคา (ภายในกายที่ ๑๕) ฝั้นไปอีกเหมือนกัน ออกไปอีกกายหนึ่ง เรียกว่าพระอนาคามีละเอียด หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา ธรรมกายพระอนาละเอียด (ภายในกายที่ ๑๖) นั้นหะละ ฝั้นไปได้อีกเหมือนกัน ออกไปอีกกายหนึ่ง เรียกว่า กายพระอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกตุดอกบัวตูม ใสหนักขึ้นไป

ธรรมกายพระอรหัต (ภายในกายที่ ๑๗) นั้นหะละ ฝั้นไปอีกเหมือนกัน เข้าไปอีกกายหนึ่งเรียกว่า พระอรหัตละเอียด ใหญ่หนักขึ้นไป มีกาย เวทนา จิต ธรรม แบบเดียวกัน ฝั้นออกไปอย่างนี้หะละ มีธรรมกายพระอรหัตในพระอรหัต พระอรหัตละเอียดๆ (ภายในกายที่ ๑๘) ต่อๆ ไปนับอสงไขยไม่ถ้วน

ฝั้นออกไปอย่างนี้หะละ หหมดกายพระอรหัต มีกายพระพุทธเจ้าอีกก็ได้ ภายในกาย ภายในกาย ภายในกาย ภายในกาย ภายในกาย มันอย่างนี้หะละ¹

¹ พระธรรมเทศนา พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ๖๔ กัณฑ์ ๆ ที่ 45/8-14

การเจริญสมณะนิมิตและวิปัสสนานิมิตในรายละเอียดที่ยิ่งขึ้นไปกว่านี้ ขอให้นักศึกษา
ค้นดูได้จากคัมภีร์วิสุทธิมรรค หรือ จากท่านอาจารย์ปัจจุบันเขียนขยายความไว้ก็มีมากมาย
ซึ่งผู้ใดจะเลือกปฏิบัติแบบใดก็ได้ ในที่นี้จะขอกล่าวเฉพาะหลักเกณฑ์ที่สำคัญอันเป็นหัวใจไว้
เท่านั้น ซึ่ง**ใช้เป็นหลักการในการบำเพ็ญกรรมฐานทุกประเภท คือ การวางใจหรือกุศลนิมิต**
ไว้ภายในตัวเหนือสะดือ ๒ นิ้วมือเรา หากปฏิบัติได้ตามหลักนี้ก็เป็นอันว่าจะเข้าถึง
สภาวะธรรมที่มีอยู่เองตามธรรมชาติในตัวเหมือนกันทุกคน เพราะของที่มีอยู่จริงโดยธรรมชาติ
คนมีตาคือญาณจักขุก็ย่อมจะเห็นเป็นแบบเดียวกัน แต่หากไม่มีตาคือญาณจักขุก็ย่อมไม่เห็น
เหมือนคนตาดีย่อมมองเห็นดวงจันทร์หรือดวงอาทิตย์ดวงเดียวกันได้ คนตาบอดย่อมมองไม่
เห็นเลย ได้แต่ฟังเขาพูดและอุปมาให้ฟังเทียบเคียงว่ามีลักษณะเช่นนั้นเช่นนั้น



บทที่ ๔ การเจริญสมณะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ

เนื้อหาบทที่ ๔

๑. ความหมาย
๒. ข้อควรศึกษาเบื้องต้นก่อนปฏิบัติ
๓. ข้อปฏิบัติและลำดับการเกิดสมณะจนบรรลุอรหัตตผล
๔. ตัวอย่างการเจริญสมณะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ
- ผังแสดงลำดับการเกิดสมณะวิปัสสนาจนบรรลุอรหัตตผล

วัตถุประสงค์

บทนี้ต้องการให้นักศึกษาเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้

๑. ความหมายของสมณะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ
๒. ข้อควรศึกษาเบื้องต้นก่อนปฏิบัติ
๓. ข้อปฏิบัติและลำดับการเกิดสมณะจนบรรลุอรหัตตผล
๔. ความดีที่เกิดขึ้นจากปฏิบัติ
๕. ตัวอย่างการเจริญสมณะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ

บทที่ ๔ การเจริญสมณะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ

๑. ความหมาย

การเจริญสมณะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ หมายถึง การทำจิตให้สงบหยุดนิ่งอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ เป็นไปตามธรรมชาติที่สุด โดยจิตสามารถรวมลงสู่ฐานที่ตั้งถาวรของใจภายในตัวเพื่อมุ่งสู่การเห็นแจ้งได้เองตามลำดับ

การเจริญสมณะวิปัสสนาแบบธรรมชาตินี้ บางคนอาจเคยประสบมากับตนเองแล้ว เมื่อเรารู้สึกผ่อนคลาย หรือ ปล่อยวางความกังวล ความนึกคิดออกไปได้ โดยที่เราไม่รู้ตัว และเรายังรู้สึกชอบใจ อยากได้ประสบการณ์เช่นนั้นอีก การเจริญสมณะวิปัสสนาแบบนี้จึงเป็นแบบที่ง่ายที่สุดและเหมาะแก่คนทุกเพศ ทุกวัย ทุกชาติ ศาสนา ทั้งคฤหัสถ์ และนักบวชทุกประเภท โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหมาะแก่คนปัจจุบันที่ต้องทำธุรกิจมากมาย แต่ก็สามารถฝึกจิตใจให้สงบควบคู่กับธุรกิจได้อย่างสบาย ทุกเวลาและสถานที่เช่นกัน

การเจริญสมณะแบบธรรมชาตินี้ ผู้เขียนมิได้คิดขึ้นเอง แต่ได้ค้นคว้าจากคัมภีร์พระพุทธานุญาต จินมาพบแบบแผนแห่งการตรัสรู้ธรรมแบบธรรมชาติตามวิธีการของพระพุทธองค์ และพระนักปฏิบัติเช่นพระมงคลเทพมุนีได้เป็นผู้ค้นพบทางเดิมที่พระองค์ทรงดำเนินมาแล้ว ซึ่งได้กล่าวไว้แล้ว ณ เบื้องต้น ถ้านักศึกษายังระลึกไม่ได้ ก็จะขอยกพุทธวจนะโดยย่อมากล่าวทบทวนอีกครั้ง ดังนี้

“เรามีความคิดเห็นว่า ก็เราจำได้อยู่ในงานมงคลแลภพวิญญูของท้าวสากยะผู้พระบิดา เรานั่งอยู่ที่ร่มไม้หว่ามีเงาอันเย็นสบาย สดจากกาม สดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌานอันมีวิตก วิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ ทางนี้กระมังหนอ จะพึงเป็นทางเพื่อความตรัสรู้ เราได้มีวิญญูญาณ (ความรู้แจ้ง) อันเล่นไปตามสติว่า ทางนี้แหละเป็นทางเพื่อความตรัสรู้”

ข้อความนี้เป็นบทคิดคำนึงของพระโพธิสัตว์ก่อนตรัสรู้หลังจากที่ทรงแสวงหาทางตรัสรู้และทดลองมาหลายรูปแบบทั้งแบบฝึกสมาธินอกตัวอย่างพวกดาบส และแบบลำบากทรมานกายอย่างพวกนักบวชลัทธิที่นิยมแบบอัตตกิลมณโฏโยคามากแล้ว จึงทรงสรุปว่า วิธีการที่ง่ายดังข้อความข้างต้น คือ เพียง**นั่งทำใจเฉย ๆ ทำแบบง่าย ๆ สบาย ๆ เป็นธรรมชาติ** ดีที่สุด ถูกต้องที่สุด เพราะทรงสั่งสมความดีมาพร้อมมูลแล้วจึงสามารถตรัสรู้ได้เอง

๒. ข้อควรศึกษาเบื้องต้นก่อนปฏิบัติ



สิ่งสำคัญในการเจริญสมณะและวิปัสสนาภาวนาเพื่อการบรรลุผลอย่างหนึ่ง คือ การรู้จักเลือกสำนัก อาจารย์ผู้ให้การอบรม วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมไม่ยุ่งยากมากเกินไป มีดังนี้คือ

๑. สำนักที่เราจะไปปฏิบัติต้องมีสภาวะ แวดล้อมที่เงียบสงบ เหมาะแก่กายวิเวก

สะอาด เรียบร้อย ดูแล้วพาสบายใจ ถึงแม้จะมีคนมากมาย แต่ก็เป็นระเบียบเรียบร้อย เงียบสงบ วิเวกแต่ไม่วังเวง (ปฏิรูปเทศน์)

๒. อาจารย์ผู้ให้การอบรม โดยเฉพาะ ท่านเจ้าสำนักต้องเข้าถึงสภาวะธรรมที่สอนจริง ข้อนี้แม้จะรู้ได้ยาก แต่ก็พอสังเกตได้จากการสอน หรือคำสอนที่มีความหนักแน่นมั่นคง โดยเฉพาะสอนให้เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เรื่องนรก สวรรค์ นิพพานมีอยู่จริง สามารถยืนยันได้ทั้งโดยหลักฐานทางปริยัติ และการปฏิบัติเอง (ครูดี)



๓. คำสอนและวิธีปฏิบัติ ต้องเป็นคำสอนแนะวิธีที่ปฏิบัติได้ง่าย ๆ เข้าถึงได้ง่าย ดัง



ในสมัยพุทธกาลซึ่งปรากฏว่า คนทุกชาติ ศาสนา ทุกเพศ ทุกวัย ก็มีสิทธิเท่าเทียมกันที่จะบรรลุธรรมได้แม้เด็กอายุ ๔ ขวบ จนถึงคนชราใกล้จะตาย ก็ยังสามารถบรรลุธรรมได้ โดยที่ไม่ต้องฟังคำอธิบายอันลึกซึ้ง ไม่ต้องท่องสภวธรรม หรือให้ใครมาตรวจสอบอารมณ์อันใด การเข้าถึงก็เป็นแบบแผนเดียวกัน มีความรู้สึกเป็นอันเดียว

กันเอง เป็นวิธีที่ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อ (ศรัทธา) เพราะเข้าถึงรู้แจ้งเองได้ กลับปฏิญญารับรองได้เอง สามารถตรวจสอบตามแบบแผนจากผู้รู้ได้ มิใช่เป็นคำสอนที่เชื่อโดยธรรมเนียม หรือฟังตามกันสืบมาอย่างเดียว (คำสอนดี)

๔. ตัวเราเอง ในฐานะผู้จะเข้ารับการอบรม ต้องพร้อมที่จะทำตามคำครู ปฏิบัติให้ถูกต้อง ไม่คิดหาวิธีการเองใหม่ หากยังไม่สามารถเข้าถึงธรรมได้ ก็ให้ตรวจสอบการปฏิบัติของตัวเราเองว่าถูกต้องเพียงไร มีข้อบกพร่องตรงที่ใดบ้าง ยังมีควรที่จะไปโทษคำสอน หรือวิธีปฏิบัติที่มีผู้เข้าถึงจริง ว่าไม่ถูกต้อง (ตัวเราดีพอที่จะปฏิบัติ)



๓. ข้อปฏิบัติและลำดับแห่งการเกิดสมณะจนบรรลุวิมรรค

เมื่อได้ศึกษาข้อปฏิบัติเบื้องต้นแล้ว ทุกะยะของการฝึกฝนเราต้องหมั่นสั่งสมบุญเพื่อเป็นเครื่องอบรมจิตให้ละเอียดอ่อนตามลำดับความคู่ไปกับการเจริญสมาธิภาวนาด้วย คือ

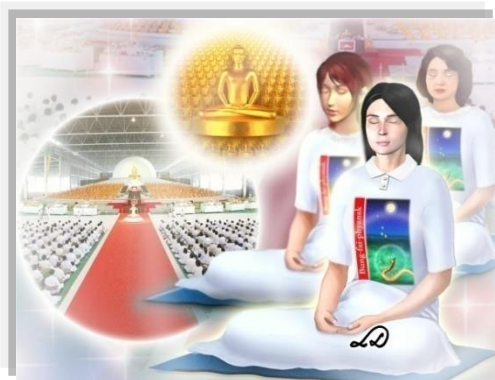
ชำระความโลภความยึดติดวัตถุด้วยการ**ทำทาน** อย่างจริงจังและจริงใจ

ดับความชั่วหยาบทางกาย วาจาด้วย**ศีล และ กุศลกรรมบถ** โดยการไปวัดหรือสถานที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เมื่อทำได้จนคุ้นเคยสม่ำเสมออย่างถูกวิธีแล้ว แม้ไม่ได้มีโอกาสไปวัดก็สามารถทำได้เอง จากตรงนี้พอสรุปได้ว่า **ให้เว้นจากความชั่วทั้งปวงเพราะเป็นอันตรายต่อสมาธิ และทำความดีที่เป็นบุญกุศลทุกอย่างเพื่อเป็นอุปการะแก่สมาธิ**¹ ต่อจากนั้นการเกิดสมณะ (ภาวะที่ใจจะสงบหยุดนิ่ง) และวิปัสสนาภาวนาก็จะเกิดขึ้นเองตามลำดับ

ลำดับข้อปฏิบัติก่อนนั่งเจริญสมาธิภาวนา และการเกิดสมณะจนบรรลุวิมรรคผลซึ่งท่านกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกมีมากมาย แต่เมื่อสรุปโดยย่อแล้ว มีดังนี้ คือ

๑. **ให้เว้นขาดจากการตรึกนึกคิดในทางอกุศล** (ละมโนทุจริต) คือ อกุศลนิมิตต่าง ๆ เช่น นึกถึงภาพที่ทำให้เกิดกามกำเริบ ทำให้เกิดโทสะ เป็นต้น เพราะเป็นมิจฉาสติ (โมหะ) พาผิดทาง

๒. **ให้ระลึกถึงคุณความดีหรืออานิสงส์ของความดีที่เราทำแล้วอย่างใดอย่างหนึ่ง** เช่น



ระลึกถึงศีลที่ตนรักษาเป็นอันดี ระลึกถึงบุญอันเกิดจากการทำทานอย่างเต็มกำลัง ระลึกถึงความพร้อมเพรียงของหมู่คณะ เป็นต้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสของใจ อันเป็นสัมมาสติและเป็นการเจริญสติสัมโพชฌงค์ไปด้วยเพื่อเป็นอุปการะแก่สมาธิ แต่อย่าตรึกนึกคิดนานไป แม้จะเป็นคุณความดีก็ตาม จะทำ

¹ ชุ.ปฎิ.อาปานกถา (ไทย) 69/85

ให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตจะฟุ้งซ่าน ให้นึกเพียงสามารให้เกิด**ปรัโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ และ สุข**ได้ แล้ว**สมาธิ (สมณะ) ก็สามารถเกิดขึ้นได้เอง**อย่างเป็นธรรมชาติตามลำดับ นั่นก็คือ การ**รู้จักทำกายใจให้สบาย ๆ** อันประกอบด้วยกุศลธรรมก่อนนั่นเอง (นึกถึงบุญ)

๓. เมื่อสมาธิเกิดแล้ว ให้ดำรงสมาธิไว้ภายในตัว ทำให้สงบหยุดนิ่ง ประคองไว้ให้ดี จนเป็น**ธรรมดวงเอกผุด (เอโกทิกาว) เกิดขึ้นภายในตัวเท่านั้น (อชฺฌตฺตเมว)** สมาธิระดับนี้เป็นสมาธิที่ละเอียด ประณีต ไม่มีการข่มการห้ามกิเลสด้วยธรรมเครื่องปรุงแต่ง ต่อจากนั้นก็ให้นึกมองไปตรงกลางดวงธรรมในกลางดวงไปเรื่อย ๆ ก็จะตามเห็นภายในกายตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียดไปจนถึงพระธรรมกายตามลำดับ **ถึงขั้นนี้ก็เข้าถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริงแล้ว**

หรืออีกวิธีหนึ่ง คือ เมื่อใจสบายแล้ว เราจะนึกถึงวัตถุหรืออารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เรารอบใจและนึกได้ง่าย แต่**ที่สำคัญต้องนำมาตั้งกำหนดไว้กลางกายภายในตัว** **กะประมาณว่าเหนือสะดือขึ้นไป ๒ นิ้วมือเราที่วางซ้อนกัน** จนเห็นวัตถุนั้นเท่ากับของจริงทั้งโดยสีและโดยลักษณะฐานรูปทรงเท่ากับลืมตาเห็น (ลืมตาเห็นแบบใดหลับตาก็เห็นชัดแบบนั้น) แต่ยังไม่ยอมขยายไม่ได้ ใจเริ่มสงบขึ้น ขั้นนี้เรียกว่า **อุคคหนิมิต**



เมื่อประคองนิมิตจนสงบหนักเข้า นิมิตนั้นก็จะเปลี่ยนเป็นใสประดุจแก้วและสามารถย่อขยายเท่าใดก็ได้ จนสงบมีความเย็นกายเย็นใจมากขึ้น ขั้นนี้เรียกว่า **ปฏิกาคณิมิต** เป็นระดับอุปจารสมาธิเฉียดได้ฉานแล้ว ทั้ง ๒ ระดับนี้ยังเป็น **บัญญัตินิมิต หรือ กสิณบัญญัติ** อยู่ เพราะยังมีสภาพเหมือนวัตถุนำมาเป็นนิมิต ยังไม่เข้าถึงสภาวะธรรมแท้จริง

ให้ประคองปฏิกาคณิมิตนั้นให้แนบแน่นเรื่อยไป จนจิตสงบหยุดนิ่ง แนบแน่นจน**เป็น**



ธรรมดวงเอกผุดขึ้นมาภายในตัวได้แล้ว และเห็นกายในกายตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียดไปจนถึงพระธรรมกายตามลำดับ **ขั้นนี้จึงจะเป็นการเข้าถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริง** ซึ่งผู้ปฏิบัติถึงจึงจะรู้เห็นได้เอง (จะเริ่มเจริญตักขวิปัสสนาหรือโลกุตตรวิปัสสนาก็ต่อเมื่อเข้าถึงพระธรรมกาย คือ กายที่พ้นโลกไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสแล้ว)

ในภาคปฏิบัติของการเจริญภาวนาวิชชาธรรมกาย คำว่า **“ธรรมดวงเอกผุดขึ้น”** มิใช่เป็นเพียงสำนวนโวหาร แต่มี**ลักษณะเป็นดวงธรรมกลมใสผุดขึ้นตั้งมั่น ณ กลางกายภายในตัวจริง ๆ** ต่อจากนั้นก็เห็นกายในกายตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียดจนถึงพระธรรมกาย ซึ่งไม่ว่าชาติใด ศาสนาใด คนทุกเพศทุกวัย เมื่อปฏิบัติดังนี้แล้ว ย่อมเห็นเหมือนกันหมด เพราะเป็นสภาวะธรรมที่มีอยู่เองในตัวทุกคนโดยธรรมชาติอยู่แล้ว **ตรงนี้เป็นบทพิสูจน์คำสอนและวิธีปฏิบัติของเราเองว่าถูกต้องหรือไม่**

๔. ต่อจากนั้นไป ก็เป็นเรื่องของการตามดูเพื่อทั้งรู้และทั้งเห็นสภาวะภายในอันจะเกิดขึ้นได้เองตามความเป็นจริงตามลำดับ โดยที่เราไม่ต้องไปถอนจิตมาพิจารณาธรรมอะไรอีก ก็สามารถรู้เห็นสภาวะธรรมภายในตามความเป็นจริงได้เอง

สภาวะธรรม คือ สิ่งที่มีที่เป็นเองอยู่แล้วตามธรรมดา มิได้ปรุงแต่งขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติฯ ได้ถูกต้องก็จะเข้าถึงและรู้เห็นเหมือนกันหมด ไม่มีการแบ่งแยกเป็นลัทธิศาสนาทั้งสิ้น จะเกิดความศรัทธาเชื่อมั่นเหมือนกันเพราะเห็นเหมือนกัน การเห็นสภาวะธรรมในภาคปฏิบัติวิชชาธรรมกายหมายถึง การเห็นดวงปฐมมรรค... ฯลฯ ..ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ จนถึงเห็นกายในกายอันเป็นโลกียะ และโลกุตระตามลำดับ จึงจะเรียกได้ว่า**ญาณุตญาณทัสสนะ คือรู้เห็นตามเป็นจริงเป็นต้น**

ความดีที่ให้เกิดปราโมทย์

อนึ่ง ขอย้อนกล่าวถึงคำว่า **“ความดี”** ที่จะทำให้เกิดปราโมทย์อีกครั้งว่า ต้องทำความดีชนิดใด ทำมากน้อยเพียงไร ?

การทำความดีที่จะให้เกิดปราโมทย์และปีติ อันเป็นเบื้องต้นของ**ปัสสัทธิ** และ**สุข**ได้นั้นได้แก่

๑.) บุญกุศลอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่**ทำประจำสม่ำเสมอจนติดเป็นนิสัย** ทำให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ด้วยความยินดี แม้เบื้องต้นจำต้องฝืนทำก็ตามที แต่เมื่อทำบ่อย ๆ แล้วตามระลึกถึงภาพแห่งการทำความดี ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นได้เอง

๒.) ความดีระดับใดหรือ**ความดีชนิดใดที่เราชอบและนึกได้ง่าย** ก็ให้นึกถึงความดีนั้นเป็นอันดับแรก หมั่นนึกบ่อย ๆ แล้วจึงนึกถึงคุณความดีอื่น ๆ ต่อไปตามลำดับ ดวงบุญในตัวเราจะเพิ่มพูนทุกวันทุกเวลาที่นึกถึง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

“สทา ปุณฺณํ ปวตฺตติ บุญย่อมเจริญทุกเมื่อ เมื่อนึกถึงบุญ เมื่อไม่ตรึกถึงอกุศลวิตก หรือ เมื่อไม่หลับ บุญย่อมเจริญ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า บุญย่อมเจริญทุกเมื่อ ดังนี้” ทรงหมายเอาเนื้อความนี้ว่า **ก็ในกาลใดย่อมระลึกถึง ในกาลนั้น บุญย่อมเจริญ”**¹

เมื่อบุญมากเข้า ดวงบุญนั้นก็จะไปกลั่นจิตใจ จิตใจก็จะปลอดโปร่ง เบาสบาย การเข้าถึงธรรมสมาธิ (ดวงธรรม) จิตตสมาธิ (ตัวสมาธิอันเป็นดวงกลมใส) ก็จะเกิดขึ้นเองอย่างเป็นธรรมชาติ น้อย่างหนึ่ง

๓.) การ**ทำความดีชนิดที่ยั่งยืนตลอดชีวิตเป็นเดิมพัน** แม้ทำครั้งเดียวก็อาจนึกได้ง่าย นึกได้บ่อย นึกถึงครั้งไรใจเราก็จะชุ่มชื่นเบิกบาน ความปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นได้ง่ายเช่นกัน

อหนึ่ง ความดีที่ทำให้เกิดปราโมทย์เป็นต้น **ต้องเป็นความดีที่เกี่ยวข้องด้วยบุญกุศลในพระรัตนตรัย**คือ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อมรรคผล นิพพาน จึงจะมีกำลังพอให้เกิดสมณะวิปัสสนาเพื่ออริยมรรค

หากปราโมทย์ยังไม่เกิด เราเองก็สามารถประเมินตัวเราเองได้ว่า เรายังทำความดีไม่ถึงพร้อมหรือไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์เอง หรือ มิได้นึกถึงภาพแห่งความดีเป็นเครื่องอบรมจิตใจให้บริสุทธิ์ ปราโมทย์จึงยังไม่เกิด ก็เป็นหน้าที่ของเราเองอีกนั่นแหละที่จะต้องเพียรพยายามทำความดีนั้นไปจนกว่าจะเกิดปราโมทย์ เกิดปราโมทย์เมื่อไรเราจะรู้ได้เองว่า ความดีระดับนั้นถึงพร้อมแล้วเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสมณะและวิปัสสนาต่อไป

¹ ส.สคา.อ.วนโรปสูตร (ไทย) 24/256

๔. ตัวอย่างของการเจริญสมณะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ

ตัวอย่างข้อความที่เกี่ยวกับความดีที่เป็นเบื้องต้นให้ธรรมสมาธิ จิตตสมาธิเกิดในพระไตรปิฎกมีมากมาย ในบทนี้ขอยกไว้พอเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ ๑ กุศลกรรมบถและอานิสงส์

“ข้อที่เรา**สำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ** ๑ ข้อที่เราจักเข้าถึงสุดดีโลกสวรรค์ เมื่อแตกกายตายไป ๑ ทั้งสองนี้เป็นการถือเอาชัยชนะในข้อนี้ เพราะเราผู้ไม่เบียดเบียนใคร ๆ คือผู้สะดุ้งหรือผู้มั่นคง เป็นผู้ปฏิบัติไม่ผิด **ความปราโมทย์ย่อมเกิด**แก่พระอริยสาวกนั้น เมื่อปราโมทย์แล้ว **ย่อมเกิดปีติ** เมื่อมีปีติในใจ **กายย่อมสงบ** เขมมีกายสงบแล้ว **ย่อมได้เสวยสุข** เมื่อมีสุข **จิตย่อมตั้งมั่น** ดูกรนายคามาณี นี้แล **ธรรมสมาธิ** (กุศลกรรมบถ ๑๐ และปราโมทย์เป็นต้น) ถ้าท่านตั้งอยู่ในธรรมสมาธินั้น พึงได้**จิตตสมาธิ**ไซ้ร เมื่อเป็นเช่นนั้น ท่านพึงละความสงสัยนี้ได้”¹ ๗

ตัวอย่างที่ ๒ ความสามัคคี

“ภิกษุทั้งหลาย ในสมัยใด ภิกษุทั้งหลาย**พร้อมเพรียงกัน ขึ้นบานต่อกัน ไม่วิวาทกัน** กลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นประหนึ่งว่านมประสมกับน้ำ มองดูกันและกันด้วยปิยจักขุ ในสมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายย่อมได้บุญมาก ในสมัยนั้นภิกษุทั้งหลายชื่อว่าอยู่อย่างพรหม คือ**อยู่ด้วยมุทิตา** (พรหมวิหาร) อันเป็นเครื่องพ้นแห่งใจ (จากริษยา) **ปีติ**ย่อมเกิดแก่ผู้**ปราโมทย์**ยินดี กายของผู้มีใจปีติย่อมระงับ **ผู้มีกายระงับย่อมเสวยสุข จิตของผู้มีสุข ย่อมเป็นสมาธิ**”²

¹ ส.สพ.ปาฏลิสสูตร (ไทย) 29/248

² อัง.ติก.ปริสาสูตรที่ ๔ (ไทย) 34/482

ตัวอย่างที่ ๓ วิมุตตายนะ [บ่อเกิดแห่งความหลุดพ้น] ๕ อย่าง

ตัวอย่างนี้ เหมาะแก่พวกภูณจรีต คือ ชอบฟังธรรม ชอบเรียน สบายท้องจำ นึกถึงธรรมะและทำสมาธิ

๑.) “ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย พระศาสดาหรือเพื่อนสพรหมจารีองค์ใดองค์หนึ่ง ซึ่งควรแก่ตำแหน่งครู ย่อม**แสดงธรรมแก่ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้** ผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุนั้นรู้แจ้ง อรรถ รู้แจ้งธรรม ในธรรมนั้นโดยประการที่พระศาสดาหรือเพื่อนสพรหมจารีองค์ใดองค์หนึ่ง ซึ่งควรแก่ตำแหน่งครูแสดงแก่เธอ **ความปราโมทย์**ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรม **ความอิมใจ**ย่อมเกิดแก่เธอผู้ปราโมทย์แล้ว กายของเธอผู้มีใจประกอบด้วยปีติย่อมสงบระงับ เธอผู้มีกายสงบระงับแล้ว ย่อม**เสวยความสุข** จิตของเธอผู้มีความสุข **ย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ** นี้ แดนวิมุตติข้อที่หนึ่ง

๒.) ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก พระศาสดาหรือเพื่อนสพรหมจารีองค์ใดองค์หนึ่งซึ่งควรแก่ตำแหน่งครู **หาได้แสดงธรรมแก่ภิกษุไม่เลย แต่เธอแสดงธรรมตามที่ได้ฟังได้เรียนไว้แก่คนอื่น ๆ โดยพิสดาร** ภิกษุนั้นย่อมรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น โดยอาการที่ตนได้แสดงแก่คนอื่น ๆ นั้น .. ฯลฯ...นี้แดนวิมุตติข้อที่สอง ฯ

๓.) ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก พระศาสดาหรือเพื่อนสพรหมจารีองค์ใดองค์หนึ่งซึ่งควรแก่ตำแหน่งครู **หาได้แสดงธรรมแก่ภิกษุไม่เลย แต่เธอกระทำการสาธยายธรรมตามที่ได้ฟังได้เรียนไว้แล้วโดยพิสดาร** ภิกษุนั้นย่อมรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น โดยอาการที่ตนกระทำการสาธยายนั้น ... ฯลฯ...นี้แดนวิมุตติข้อที่สาม ฯ

๔.) ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก พระศาสดาหรือเพื่อนสพรหมจารีองค์ใดองค์หนึ่งซึ่งควรแก่ตำแหน่งครู **หาได้แสดงธรรมแก่ภิกษุไม่เลย แต่ว่าเธอตรีกตรองตามซึ่งธรรมตามที่ได้ฟังได้เรียนไว้ด้วยจิต พังตามด้วยใจ** ภิกษุนั้นย่อมรู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น โดยอาการที่ตนตรีกตรองตามด้วยจิต พังตามด้วยใจนั้น .. ฯลฯ... นี้แดนวิมุตติข้อที่สี่ ฯ

๕.) ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก พระศาสดาหรือเพื่อนสพรหมจารีองค์ใดองค์หนึ่งซึ่งควรแก่ตำแหน่งครู **หาได้แสดงธรรมแก่ภิกษุไม่เลย แต่ว่าเธอเรียนสมาธินิมิต (อารมณ์กรรมฐาน) อย่างใดอย่างหนึ่งด้วยดี ทำไว้ในใจด้วยดี ใคร่ครวญด้วยดี** แหงตลอด

ด้วยดีด้วยปัญญา ภิกษุนั้นย่อมรู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น โดยอาการที่ได้เรียนสมาธิ
นิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยดี ทำไว้ในใจด้วยดี ใคร่ครวญด้วยดีแทงตลอดด้วยดีด้วยปัญญา
แล้วนั้น **ความปราโมทย์**ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรม **ความอิมใจ**ย่อมเกิดแก่เธอผู้
ปราโมทย์แล้ว **กายของเธอผู้มีใจประกอบด้วยปีติย่อมสงบระงับ** เธอผู้มีกายสงบระงับแล้ว
ย่อมเสวยความสุข จิตของเธอผู้มีมีความสุข ย่อมตั้งมั่น นี่แดนวิมุตติข้อที่ห้า” ¹

ตัวอย่างที่ ๔ สรรวมอินทรีย์ ๖

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทอย่างไร? ภิกษุ**สรรวม**
จักขุนทรีย์อยู่ จิตก็ไม่แส่ไปในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยจักขุ ภิกษุนั้นมีจิตไม่แส่ไปแล้ว
ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบ
ก็อยู่สบายจิตของภิกษุผู้มีมีความสุขก็ตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะ
ธรรมทั้งหลายปรากฏ ภิกษุนั้นก็ถึงความนับว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทแท้จริง ฯลฯ
เมื่อภิกษุ**สรรวม**มโนทรีย์อยู่ จิตก็ไม่แส่ไปในธรรมารมณ์ทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยใจ ภิกษุมีจิต
ไม่แส่ไปแล้ว **ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ**
ภิกษุผู้มีกายสงบแล้ว ก็อยู่สบาย จิตของภิกษุผู้มีมีความสุขก็ตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ธรรม
ทั้งหลาย (คือสมณะวิปัสสนา) ก็ปรากฏ เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ ภิกษุนั้นถึงความนับว่า
เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท ด้วย
ประการฉะนี้” ²

¹ ที.ปาฎิ. สังคีตสูตร (ไทย) 16/211

² ส.สพ. ปมาทวิหารสูตร (ไทย) 28/166

ตัวอย่างที่ ๕ ความมีหิริโอตตปปะ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อมี**หิริและโอตตปปะ** อินทริยสังวรของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปปะ ย่อมสมบูรณ์ด้วยอุปนิสัย เมื่อมี**อินทริยสังวร** คีลของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทริยสังวร ย่อมสมบูรณ์ด้วยอุปนิสัยเมื่อมี**ศีล** สัมมาสมาธิของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมสมบูรณ์ด้วยอุปนิสัย เมื่อมี**สัมมาสมาธิ** ยถาภูตญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิย่อมสมบูรณ์ด้วยอุปนิสัย เมื่อมี**ยถาภูตญาณทัสสนะ** นิพพิทาและวิราคะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยยถาภูตญาณทัสสนะ ย่อมสมบูรณ์ด้วยอุปนิสัย เมื่อมี **นิพพิทา และวิราคะ วิมุตติญาณทัสสนะ** ของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะ ย่อมสมบูรณ์ด้วยอุปนิสัย”¹

ผังลำดับการเกิดสมณะจนบรรลุมรรคผล

ระลึกถึงบุญกุศล หรือ สมณะนิมิต -----> ปราโมทย์-----> ปีติ
-----> ปัสสัทธิ -----> สุข-----> สมาธิ ----->
ยถาภูตญาณทัสสนะ-----> นิพพิทา-----> วิราคะ (วิมุตติ)
-----> วิมุตติญาณทัสสนะ

¹ อัง.สตตก.หิริสูตร (ไทย) 37/212

บทที่ ๕ เบ็ดเตล็ดเกี่ยวกับมรรควิธี

เนื้อหาบทที่ ๕

๑. จริต ๖ และธรรมแก่
๒. ธรรมเครื่องอบรมสัมมาสมาธิ ๗ ประการ
๓. การแบ่งเวลานั่งสมาธิ
๔. ความฉลาดในนิมิต ๓
๕. อุปายแก้ง่วง
๖. เหตุให้จิตห่างสมาธิ
๗. เหตุให้เสื่อมจากสมาบัติของพระเสขะ
๘. ผู้ควรและไม่ควรเพื่อบรรลุธรรมในชาตินี้
๙. เหตุให้บรรลุธรรมในชาตินี้
๑๐. เวลาที่ควรพบพระผู้เจริญภาวนา
๑๑. อานิสงส์ของสมถะและวิปัสสนา

วัตถุประสงค์

บทนี้ต้องการให้นักศึกษามีความเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้

๑. จริต ๖ และธรรมที่เกี่ยวกัน
๒. ธรรมเครื่องอบรมสัมมาสมาธิ
๓. การแบ่งเวลานั่งสมาธิ
๔. ความฉลาดในนิมิต ๓
๕. อุปายแก้ความง่วง ๘ วิธี
๖. เหตุให้จิตห่างจากสมาธิ
๗. เหตุให้เสื่อมจากสมบัติของพระเสขะ
๘. ผู้ควรและไม่ควรบรรลุธรรมในชาตินี้
๙. เหตุให้บรรลุธรรมได้ในชาตินี้
๑๐. เวลาที่ควรพบภิกษุผู้เจริญภาวนา
๑๑. อานิสงส์ของสมณะและวิปัสสนา
๑๒. สาระสำคัญในการเจริญสมณะวิปัสสนา

บทที่ ๕ เบ็ดเตล็ดเกี่ยวกับมรรควิธี

๑. จริต ๖ และธรรมที่แก้กัน

บุคคลมีความประพฤติเคยชินหนักไปทางใดมาก ท่านเรียกความประพฤติเช่นนั้นว่า “**จริต**” ในมหานิเทศ^๑จำแนกจริตและธรรมสำหรับแก้กันไว้ ๖ อย่างดังนี้

๑. รากจริต แก้ด้วย อสุภกถา
๒. โทสจริต แก้ด้วย เมตตภาวนา
๓. โมหจริต แก้ด้วย การเรียน การไต่ถาม การฟังธรรมตามกาล
การสนทนาธรรมตามกาล การอยู่ร่วมกับครู
๔. วิตักกจริต แก้ด้วย อานาปานสติ
๕. ครัทธาจริต ส่งเสริมด้วย การอ่านพระสูตรที่ทำให้เกิดความเลื่อมใส อานุภาพ
ของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และศีลที่รักษาดีแล้ว
๖. ญานจริต ส่งเสริมด้วย ธรรมอันเป็นนิमितแห่งวิปัสสนา ซึ่งมีอาการไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

วัตถุประสงค์ในการรู้เรื่องจริตของตนหรือของคนอื่นก็เพื่อจะได้เลือกสมณนิमितและวิปัสสนานิमितได้เหมาะสมกับตน ซึ่งจะช่วยให้ใจของเราหยุดนิ่งเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น ส่วนรายละเอียดลักษณะของจริตและลักษณะของบุคคลผู้ประกอบด้วยจริตนั้น ๆ นักศึกษาค้นดูได้จากคัมภีร์วิสุทธิมรรค

^๑ ชุมหา. ตุมฏกสูตตนิเทศที่ ๑๔ (ไทย) 66/304

๒. ธรรมเครื่องอบรมสัมมาสมาธิ ๗ ประการ

การเจริญสมาธิภาวนาจะอยู่ในระดับใดก็ตาม สิ่งสำคัญที่ควรทำควบคู่กันไปอีกประการหนึ่ง คือ การเจริญธรรมอันเป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิที่เรียกว่า **“บริหารแห่งสมาธิ”** เมื่อบุคคลใดทำควบคู่กับการปฏิบัติสมาธิจะทำให้รักษาสมาธิของผู้นั้นได้ สมาธิที่ได้แล้วจะไม่เสื่อม มีแต่จะเจริญรุดหน้ายิ่งขึ้นไป บริหารสมาธิมี ๗ อย่าง คือ

๑. สัมมาทิฐิ ความเห็นถูก คือ มีความเข้าใจในเรื่องธรรมชาติของโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เช่น เห็นว่าการทำทานมีผลจริง กฎแห่งกรรมมีจริง นรกสวรรค์มีจริง เป็นต้น ความเห็นถูกจะช่วยประคับประคองเราให้ละทางผิดคืออกุศลกรรมบถ มุ่งสู่กุศลเป็นลำดับไป

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ คิดออกจากอกุศล และคิดจะทำแต่กุศลความดี เช่น คิดออกจากกาม จากความพยายาพองร้าย จากความเบียดเบียนตนและผู้อื่นให้เดือดร้อน มีจิตเมตตาต่อผู้อื่น

๓. สัมมาวาจา วาจาชอบ คือ กล่าวแต่วาจาสุภาสิต ที่อิงอาศัยธรรม อาศัยวินัย มีหลักฐาน ไพบรา เวระ ประกอบด้วยประโยชน์ กล่าวด้วยความเมตตา ถูกกาลเวลา และเว้นจากวิหิงสา ๔ คือ การพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อไร้ประโยชน์ อันจะทำให้จิตหยาบ บรรลุสมาธิได้ยาก

๔. สัมมากัมมันตะ การงานชอบ คือ การเว้นจากความชั่วทางกาย เช่น เว้นจากการฆ่าการเบียดเบียนสัตว์อื่น ให้มีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ของผู้อื่น ให้ละความโลภด้วยการบริจาคทาน และเว้นจากการประพฤติดีในการเสพกาม แต่ให้สำรวมในการเสพกาม ยินดีแต่คู่ครองของตน ถ้าเป็นนักบวชก็ให้เว้นขาดจากการเสพกาม

๕. สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ คือ การประพฤติดุจจริตอันเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ ได้แก่ อาชีพที่ไม่ทำให้เกิดศีล ๕ กุศลกรรมบถ ๑๐ หรือ อาชีพที่ไม่ส่งเสริมให้ผู้อื่นผิดศีลและกรรมบถดังกล่าว เช่น ไม่ค้าขายสิ่งเสพติดมีเนเมา ไม่ค้าขายอาวุธสงคราม ไม่ค้าขายหญิงบริการ เป็นต้น

๖. สัมมาวายามะ พยายามชอบ คือ ความพยายามละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ปิดกั้นและไม่ทำอกุศลใหม่ รักษาความดีที่ทำได้แล้ว และ ทำความดีใหม่ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ คือ หมั่นระลึกนึกถึงภาพแห่งความดีที่ได้ทำไว้แล้วอย่างสม่ำเสมอไม่ผิดพลาด และเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม¹

บริหารสมาธิ ๗ นี้เป็นธรรมอุดหนุนสมาธิในขณะที่มิได้ทำสมาธิโดยตรง เช่น ตอนประกอบกิจการทำงาน แต่เมื่อเราประกอบกรรมทั้ง ๗ และระลึกถึงบุญขณะประกอบกิจอื่นไปด้วย บุญก็จะช่วยกลั่นจิตใจเราให้เบาสบาย ให้พร้อมที่จะเจริญสมาธิภาวนา แต่เมื่อเจริญสมาธิภาวนาโดยตรงแล้ว บริหารทั้ง ๗ ย่อมเป็นเครื่องอุดหนุนให้ได้สมาธิเร็วและเจริญรุดหน้ายิ่งขึ้นไปตั้งแต่เป็น *ดวงกลมใสสว่างอยู่ ณ ศูนย์กลางกาย* อันเป็นต้นทางสายกลางเพื่อความตรัสรู้ต่อไป

“ภิกษุ! ไม่ชอบคลุกคลีด้วยหมู่ ไม่ยินดีในการคลุกคลีด้วยหมู่ ไม่ประกอบความยินดีในการคลุกคลีด้วยหมู่ ไม่ชอบคณะ ไม่ยินดีคณะ ไม่ประกอบความยินดีคณะ จักเป็นผู้อยู่รูปเดียวยินดียิ่งในวิเวก ข้อนี้ย่อมเป็นฐานะที่จะมีได้ เมื่อเป็นผู้อยู่รูปเดียวยินดียิ่งในวิเวก จักถือนิมิตแห่งจิต ข้อนี้ย่อมเป็นฐานะที่จะมีได้ เมื่อถือนิมิตแห่งจิต จักบำเพ็ญสัมมาทิฐิให้สมบูรณ์ ข้อนี้ย่อมเป็นฐานะที่จะมีได้ บำเพ็ญสัมมาทิฐิให้สมบูรณ์แล้ว... ฯลฯ จักบำเพ็ญสัมมาสมาธิให้สมบูรณ์ ข้อนี้ย่อมเป็นฐานะที่จะมีได้ บำเพ็ญสัมมาสมาธิให้สมบูรณ์แล้ว จักละสังโยชน์ ข้อนี้ย่อมเป็นฐานะที่จะมีได้ ละสังโยชน์ได้แล้ว จักกระทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน ข้อนี้ย่อมเป็นฐานะที่จะมีได้” ²

¹ ที.ปา.สังคิตฺตสูตร (ไทย) 16/228

² อง.ฉกฺก.ฐาน (อาราม)สูตร (ไทย) 36/786

๓. การแบ่งเวลานั่งสมาธิ

การแบ่งเวลานั่งสมาธิเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้สมาธิก้าวหน้า จุดประสงค์ก็เพื่อให้จิตคุ้นเคยกับวงจรของการหยุดนิ่งกับเวลานั้นเป็นประจำสม่ำเสมอ เวลานั่งจะทำให้ใจรวมลงเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น ซึ่งในพระไตรปิฎกพระพุทธผู้มีพระภาคก็ได้ตรัสไว้แล้วว่า

“คูกริกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วย ธรรม ๓ ประการ ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน สมควรจะได้บรรลुकุศลธรรม (สมณะวิปัสสนา) ที่ยังไม่ได้บรรลุ หรือเพื่อทำกุศลธรรมที่ได้บรรลุแล้วให้เจริญมากขึ้น ธรรม ๓ ประการเป็นไฉน

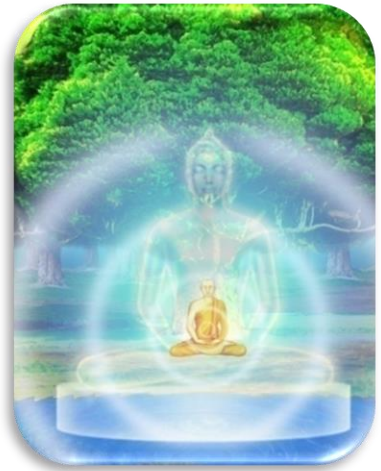
คูกริกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เวลาเข้าอธิษฐาน (เอาใจจดจ่อใน) สมาธินิมิตโดยเคารพ เวลาเที่ยงอธิษฐานสมาธินิมิตโดยเคารพ เวลาเย็นอธิษฐานสมาธินิมิตโดยเคารพ

คูกริกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการนี้แล สมควรจะบรรลुकุศลธรรมที่ยังไม่บรรลุ หรือเพื่อทำกุศลธรรมที่ได้บรรลุแล้วให้เจริญมากขึ้น”¹ ๗

ในอรรถกถาอธิบายเพิ่มเติมว่า

ภิกษุทำวัตรที่ลานเจดีย์ และลานโพธิ์แล้ว เข้าไปสู่ เสนาสนะ ย่อมนั่งเข้าสมาบัติ (พระพุทธองค์ตรัสว่า เพียงนั่งตั้งใจทำความเพียรกำหนดกรรมฐานก็ชื่อว่าเคารพในสมาธิแล้ว ดังงามแล้วสำหรับภิกษุ) จนถึงเวลาภิกษาจาร (เวลาบิณฑบาต) ชื่อว่า ตั้งใจกำหนดสมาธินิมิตโดยเคารพ ในเวลาเช้า

ส่วนเวลาภายหลังฉันภัตตาหาร เธอกลับจาก บิณฑบาตแล้วเข้าไปยังที่พักกลางคืน และที่พักกลางวัน ย่อมนั่งเข้าสมาบัติจนถึงเวลาเย็น ชื่อว่าตั้งใจกำหนดสมาธินิมิตโดยเคารพ ในเวลาเที่ยงวัน



¹ อัง.ติก.ปาปณิกสูตร ๑ (ไทย) 34/57

อนึ่ง เวลาเย็น เธอไหว้เจดีย์ ทำการบำรุงพระเถระ แล้วเข้าไปสู่เสนาสนะ ย่อมนั่งเข้าสมาบัติตลอดปฐมยาม ชื่อว่า ตั้งใจกำหนดสมาธินิมิตโดยเคารพ ในเวลาเย็น

๔. ความฉลาดในนิมิต ๓

ความฉลาดในนิมิตก็มีส่วนที่จะทำให้รักษาสมาธิที่ได้แล้วให้คงอยู่ได้นานและทำให้สมาธิละเอียดก้าวหน้า ควรแก่การรู้เห็นและเกิดวิชาได้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบอธิจิต ควรมนสิการนิมิต ๓ ตามกาลอันควร คือ

“มนสิการ**สมาธินิมิต** (นึกถึงเครื่องหมายที่ทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว หรือใส่ใจสภาวะธรรมที่เข้าถึงแล้ว) ตามเวลาอันควร

มนสิการ**ปัสสหาณนิมิต** (ประกอบจิตให้อาหาณูแผ่เพิ่มขึ้น ด้วยการนึกถึงภาพแห่งการทำความดีอย่างใดอย่างหนึ่งที่เรียกว่า “นึกถึงบุญ” หรือเรื่องที่ทำให้จิตเกิดความเลื่อมใสจนปราโมทย์เกิด) ตามกาลอันควร

มนสิการ**อุเบกขานิมิต** (ดูเฉยอยู่ไม่ข่ม ไม่ยก เมื่อจิตกำลังดำเนินไปสู่ทางสายกลาง) ตามกาลอันควร

ถ้าภิกษุผู้ประกอบอธิจิตจะพึงมนสิการแต่สมาธินิมิตส่วนเดียวไซ้ (เพ่งนิมิตมากไป) เป็นฐานะอยู่ที่จิตจะเป็นไปทางโกสัลลหะ (เกียจคร้าน)

ถ้าจะพึงมนสิการแต่ปัสสหาณนิมิตส่วนเดียวเล่า (นึกถึงความดีนานไปจนหยุดไม่ลง) ก็เป็นฐานะอยู่ที่จิตจะเป็นไปทางอุททัจจะ (ฟุ้งซ่าน)

ถ้าจะพึงมนสิการแต่อุเบกขานิมิตโดยส่วนเดียวไซ้ ก็เป็นฐานะอยู่ที่จิตจะไม่พึงแน่วแน่เป็นอย่างดี เพื่อความสิ้นอาสวะ

เมื่อใด ภิกษุผู้ประกอบอธิจิต มนสิการสมาธินิมิตตามกาลอันควร มนสิการปัสสหาณนิมิตตามกาลอันควร มนสิการอุเบกขานิมิตตามกาลอันควรเมื่อนั้น จิตนั้นจึงเป็นจิตอ่อน ควรแก่การงาน เป็นจิตผุดผ่อง ตั้งมั่น แน่วแน่เป็นอย่างดีเพื่อความสิ้นอาสวะ

เธอน้อมจิต (อย่างนั้น) ไปเพื่อให้แจ้งด้วยอภิญญา ซึ่งอภิญญาสังขารนิย
ธรรมใด ๆ ในเมื่อความพยายามมีอยู่ เธอย่อมถึงความเป็นผู้อาจทำให้ประจักษ์ได้ใน
อภิญญาสังขารนิยธรรมนั้น ๆ (คือ) ถ้าเธอจำนงว่า ขอเราพึงแสดงฤทธิ์ได้หลาย
อย่างต่างวิธี ฯลฯ อาสวะทั้งหลายสิ้นไป”¹ เพราะฉะนั้น ภิกษุพึงมนสิการถึงวิริยะใน
เวลาที่เหมาะสมแก่วิริยะ พึงดำรงอยู่ในมัชฌัตตภาวะในเวลาที่เหมาะสมแก่มัชฌัตต
ภาวะ ในอุเบกขานิमित ภิกษุพึงเพ่งดูความว่องไวแห่งญาณเฉย ๆ แล

๕. อุปายแก้ความง่วง ๘ วิธี

ความง่วงเหงาหาวนอนเป็นอุปสรรคสำคัญประการหนึ่งของการเจริญสมาธิภาวนา
มิได้เกิดแก่ผู้เริ่มฝึกสมาธิเท่านั้น แต่สามารถเกิดแม้แก่ผู้บรรลุมรรคผลเบื้องต้นแล้ว ดังเช่นที่
เกิดกับพระโมคคัลลานะในขณะที่ท่านบำเพ็ญสมาธิอยู่กัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ พระผู้มี
พระภาคจึงทรงแนะนำอุปายแก้วังงแก้ท่าน ๘ วิธี คือ

(๑) “ดูกรโมคคัลลานะ เพราะเหตุนี้แหละ เมื่อเธอมีสติญาณอย่างไรอยู่ ความ
ง่วงนั้นย่อมครอบงำได้ เธอพึงทำไว้ในใจซึ่งสติญาณนั้นให้มาก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอ
ละความง่วงนั้นได้

(๒) ถ้าเธอยังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงตรึกตรองพิจารณา ถึงธรรมตามที่ตนได้
สดับแล้ว ได้เรียนมาแล้วด้วยใจ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

(๓) ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมาแล้ว ได้
เรียนมาแล้วโดยพิสดาร ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

(๔) ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงยอนช่องหูทั้งสองข้าง เอามือลูบตัว ข้อนี้จะเป็น
เหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

¹ อัง.ติก.สมุคคตสูตร (ไทย) 34/505

(๕) ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงลุกขึ้นยืน เอนำล้างตา เหลียวดู ทิศทั้งหลาย
แห่งนาคาวนักษัตรฤกษ์ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

(๖) ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงทำในใจถึงเอาโลกสัญญา ตั้งความสำคัญใน
กลางวันว่า กลางวันอย่างไร กลางคืนอย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันอย่างนั้น มี
ใจเปิดเผยอยู่ขณะนี้ ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตอันมีแสงสว่างให้เกิด ข้อนี้จะเป็นเหตุให้
เธอละความง่วงนั้นได้

(๗) ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงอธิษฐานจงกรม กำหนดหมายเดินกลับไป
กลับมา สำรวมอินทรีย์ มีใจไม่คิดไปในภายนอก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วง
นั้นได้

(๘) ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงสำเร็จสหัสสา คือ นอนตะแคงเบื้องขวา
ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติ สัมปชัญญะ ทำความหมายในอันจะลุกขึ้น พอตื่นแล้วพึง
รีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ความสุขในการเอน
ข้าง ความสุขในการเคลิ้มหลับ ดูกร โมคคัลลานะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล”^๑

นอกจากนั้นต้องหัดหมั่นสังเกตความง่วงที่แท้จริงของเราว่ามาจากสาเหตุใด เช่น
เพลียเพราะการทำงานมาก การเดินทาง การไม่รู้ประมาณในการบริโภค คือ บริโภคมากเกินไป
บริโภคสิ่งที่ย่อยยากทำให้ใช้ธาตุไฟในการเผาผลาญมาก อวัยวะภายในทำงานหนัก เกิดกรด
แก๊สมากเป็นต้น ก็ต้องหาวิธีแก้กันเป็นสาเหตุไป

๖. เหตุให้จิตห่างสมาธิ

เหตุที่ทำให้จิตห่างจากสมาธิอีกอย่างหนึ่งคือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ แต่ความฟุ้งซ่าน
รำคาญใจก็ย่อมมีสมุฏฐานให้เกิด สมุฏฐานให้เกิดความฟุ้งซ่าน พระพุทธองค์ตรัสโอวาทแก่
พระโมคคัลลานะไว้คือ

¹ อย.สตตก.โมคคัลลานสูตร (ไทย) 37/183

“ดูกรโมคคัลลานะ เพราะเหตุนี้แหละ เธอพึงศึกษาอย่างนี้อีกว่า เราจักไม่ชูงวง [ถือตัว] เข้าไปสู่ตระกูล ดูกรโมคคัลลานะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล ถ้าภิกษุชูงวง **เข้าไปสู่ตระกูล** และในตระกูลมีกรณีกิจหลายอย่าง ซึ่งจะเป็นเหตุให้มนุษย์ไม่ใส่ใจถึงภิกษุผู้มาแล้ว เพราะเหตุนี้ ภิกษุย่อมมีความคิดอย่างนี้ว่า เดียวนี้ใครหนอยุงให้เราแตกในสกุลนี้ เดียวนี้คฤณมนุษย์พวกนี้ มีอาการอดทนระอาใจในเรา เพราะไม่ได้อะไร เธอจึงเป็นผู้ก่อเงิน เมื่อก่อเงิน ย่อมคิดฟุ้งซ่าน เมื่อคิดฟุ้งซ่าน ย่อมไม่สำรวม เมื่อไม่สำรวม จิตย่อมห่างจากสมาธิ ฯ

เพราะฉะนั้นแหละ โมคคัลลานะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักไม่พูดถ้อยคำ ซึ่งจะเป็นเหตุให้ทุ้มเถียงกัน ดูกรโมคคัลลานะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล เมื่อ**มีถ้อยคำ ซึ่งจะเป็นเหตุให้ทุ้มเถียงกัน** ก็จำต้องหวังการพูดมาก เมื่อมีการพูดมาก ย่อมคิดฟุ้งซ่าน เมื่อคิดฟุ้งซ่าน ย่อมไม่สำรวม เมื่อไม่สำรวม จิตย่อมห่างจากสมาธิ ฯ

ดูกรโมคคัลลานะ อนึ่ง เราหาสรรเสริญความคลุกคลีด้วยประการทั้งปวงไม่ แต่มิใช่ว่าจะไม่สรรเสริญความคลุกคลีด้วยประการทั้งปวงก็หาไม่ได้ คือ เราไม่สรรเสริญ**ความคลุกคลีด้วยหมู่ชนทั้งภุชสัสถ์และบรรพชิต** ก็แต่ว่าเสนาสนะ อันใดเจียบเสียบ ไม่อื้ออึง ปราศจากการสัจจของหมู่ชน ควรเป็นที่ประกอบกิจ ของผู้ต้องการความสงบ ควรเป็นที่หลีกเลี่ยงเร้น เราสรรเสริญความคลุกคลีด้วยเสนาสนะเห็นปานนั้น” ¹ ฯ

“เมื่อยกขยับ ฟุ้งก็ให้ล้มตา”

¹ อัง.สตตก.โมคคัลลานสูตร (ไทย) 37/184

๗. เหตุให้เสื่อมจากสมบัติของพระเสขะ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความเสื่อมแก่ภิกษุผู้เสขะ ธรรม ๕ ประการเป็นไฉน คือ

๑. ความเป็นผู้ยินดีใน การก่อสร้าง ๒. ใน การเจรจาปราศรัย
๓. ใน การนอน ๔. ใน การคลุกกลีด้วยหมูกณะ
๕. ไม่พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว

อีกหมวดหนึ่ง คือ

๑. เป็นผู้มีกิเลสมาก มีกรรมชยะมาก ไม่นลาดในกิจน้อยกิจใหญ่ ละการหลีกออกเร้น ไม่ประกอบความสงบใจ ณ ภายใน

๒. ย่อมปล่อยยให้วันเวลาล่วงไปเพราะการงานเล็กน้อย.....

๓. ย่อมคลุกกลีด้วยคฤหัสถ์และบรรพชิตด้วยการคลุกกลีกับคฤหัสถ์อันไม่สมควร

๔. ย่อมเข้าไปบ้านในเวลาเช้านัก กลับมาในเวลาสายนัก.....

๕. ย่อมไม่เป็นผู้ได้ตามปรารถนา เป็นผู้ได้โดยยาก ได้โดยลำบาก ซึ่งภิกษุที่เป็นไปเพื่อขัดเกลากิเลส เป็นที่สบายแก่ธรรมเครื่องโปร่งจิต คือ อปปิจนกา สันตุฏฐิกา ปวิเวกกา อสังสัคคกา วิริยารัมภกา สีลกา สมาธิกา ปัญญาภา วิมุตติกา วิมุตติญาณทัสสนกา ละการหลีกออกเร้น ไม่ประกอบความสงบใจ ณ ภายใน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นไปเพื่อความเสื่อมแก่ภิกษุผู้เสขะ”¹

เหตุในทางตรงกันข้ามย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งสมบัติที่ได้แล้ว จะเห็นได้ว่าไม่เฉพาะปุถุชนผู้ได้สมบัติเท่านั้นที่เสื่อมได้ แม้แต่พระอริยบุคคลเบื้องต้นก็ยังมียุทธียุทธะเสื่อมจากสมาธิ ฌาน ได้ แต่ท่านดีกว่าปุถุชนที่ท่านไม่เสื่อมจากมรรคผลที่ได้บรรลุแล้ว

¹ อนุ.ปญจก.ปฐม-ทุติยเสขสูตร (ไทย) 36/212-216

๘. ผู้ควรและไม่ควรบรรลุนิกรรมในชาตินี้

บุคคลที่มีเครื่องกั้นการบรรลุนิกรรมที่เรียกว่า **อวารณ**¹ ๓ อย่าง¹ คือ

๑. กัมมวารณ เครื่องกั้นคือกรรม หมายถึง ได้ทำกรรมชั่วไว้มากที่เรียกว่ากรรมหนักในชาตินี้ เช่น อนันตริยกรรม ๕ หรือ ทำกรรมชั่วอย่างหนักไว้ในพระพุทธศาสนา เช่น เหวี่ยงดาบอาฆาต ทำลายศาสนสมบัติในพระพุทธศาสนา ข่มขืนนางภิกษุณี เป็นต้น กรรมเหล่านี้ห้ามสวรรค์และมรรคผลนิพพาน ผู้ที่ทำกรรมดังกล่าวในชาตินี้ก็ไม่อาจบรรลุนิพาน มรรคผลได้เลย เมื่อตายไปก็มีแต่จะไปเวจันรกและโลกันตนรกอย่างแน่นอน ส่วนกรรมหนักอื่นๆ เช่น การเข้าไปว่าร้ายพระอริยเจ้า การต้องอาบัติของภิกษุการขาดจากศีลของสามเณรแล้วยังทรงเพศนักบวชอยู่ ย่อมห้ามสวรรค์และห้ามมรรคตราบเท่าที่ยังไม่กระทำให้กลับเป็นปกติด้วยการขอขมาโทษและการออกจากอาบัติเป็นต้นตามสมควร หากทำคืนให้เป็นปกติตามสมควรแก่กรรม ก็ไม่ห้ามสวรรค์และมรรคเลย

๒. กิเลสวารณ เครื่องกั้นคือกิเลส หมายถึงกิเลสที่ครอบงำจิตใจจนมืดมิด ได้แก่ นียตมิถยาทิฐิ ความเห็นผิดสุดโต่ง เช่น เห็นว่าตายแล้วสูญ บุญบาปไม่มีจริง กรรมที่คนทำดีหรือทำชั่วก็ไม่เป็นอันทำ เป็นต้น ผู้ที่มีกิเลสประเภทนี้ตายไปแล้วย่อมไปมหานรกอย่างแน่นอน

๓. วิปากวารณ เครื่องกั้นคือวิปาก หมายถึง วิปากจิตที่ทำหน้าที่ปฏิสนธิเป็นเหตุกะ และ ทวิเหตุกะ (ขาดปัญญา) บุคคลที่ปฏิสนธิมาด้วยจิต ๒ ชนิดนี้ ได้แก่ **๑. อเหตุกบุคคล ๑๕** จำพวก คือ อบายสัตว์ ๔ และผู้บำบิ บอด หนวก ไม้เงา จมูกเสีย ติดอ่าง แต่กำเนิด, พวกบัณฑิตกะ (กะเทย) ๕ อุภโตพยัญชนก (คนมี ๒ เพศ) ๒ พวกวินิปาติกอสุรา เทวดาชั้นต่ำที่ไม่สมบูรณ์ทางร่างกายหรือจิตใจ, เวมานิกเปรต และ **๒. ทวิเหตุกบุคคล** คือ



¹ ที.ม.หา.อ.ม.ห.ป.ทานสูตร (ไทย) 13/149, ขุ.ป.ฎิ.อ.อาสยานุสยญาณนิตเทศ (ไทย) 68/1,089 , อภิ.ป. (ไทย) 79/206

ผู้ปฏิสนธิมาด้วยเหตุ ๒ อย่างคือ โไม่โลก โไม่โกรธ **แต่ขาดปัญญา** ได้แก่มนุษย์และเทวดา
ทั่วไป ผู้สมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจ แต่เกิดด้วยมหากุศลจิตที่ขาดปัญญา และ **๓.พวกรูป**
ปฏิสนธิคือพวกอสังขญีพรหม ซึ่งไม่มีจิต, ผู้ที่ปฏิสนธิมาด้วยจิตและรูปดังกล่าว ไม่อาจจะ
บรรลุสมาธิ ฌาน มรรคผลได้ในอัตภาพปัจจุบัน แต่หากเพียรพยายามก็สามารถได้กุศลนิमित
อันเป็นอุปนิสัยให้ได้บรรลุในชาติต่อไป

บุคคลที่พ้นจากอาวรณ์ ๓ ประการนั้น แต่ถ้าประกอบด้วยธรรม ๓ ประการนี้ก็ไม่
อาจบรรลุได้ คือ

๑. ผู้ที่ไม่มีศรัทธาในพระรัตนตรัย เว้นจากความเชื่อในพระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ เพราะพระรัตนตรัยย่อมนำมาซึ่งความใสสว่างแห่งใจ ผู้ปราศจากความเลื่อมใส ใจ
ย่อมมืดมนจึงไม่เหมาะแก่การบรรลุธรรม

๒. ผู้ไม่มีฉันทะคือความพอใจในการทำกุศลที่ยิ่ง กุศลที่ยิ่งหรืออริกุศล ได้แก่ สมาธิ
ฌาน สมาบัติ หรือ การทำตัวอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างยิ่งยวด อย่างต่อเนื่องเป็นประจำ
สม่ำเสมอ ผู้ที่ไม่มีฉันทะในการประกอบอริกุศลดังกล่าว ได้แก่ มนุษย์ใน ๓ ทวีปที่เหลือนอกจากชมพูทวีป เพราะความสมบูรณ์ของสภาพดินฟ้าอากาศและโภชนาหารเป็นที่สบาย
ย่อมมีความพอใจในผลบุญเพียงเท่านั้น เหมือนกับคนชมพูทวีปบางคนเมื่อสุขสบายแล้วก็ไม่
ชอบทำบุญกุศลให้ยิ่งขึ้นไป ไม่มีความพยายาม มีความเกียจคร้านในการทำกุศล เพราะไม่
เข้าใจเรื่องบุญและการส่งผลของบุญ จึงมัวประมาทเสวยผลบุญเก่าอยู่ แต่เมื่อใดบุญหมด
เมื่อนั้นทรัพย์สมบัติ รูปสมบัติ และคุณสมบัติย่อมเสื่อมย่อมพินาศไป คิดจะสร้างบุญกุศลก็
คงจะยาก เพราะปราศจากความสะดวกสบายแล้ว พวกนี้แม้มีอุปนิสัยแห่งมรรคผล ก็ไม่อาจ
บรรลุได้ ย่อมเสื่อมจากสมบัติทั้ง ๓ คือ มนุษย์สมบัติ ทิพยสมบัติ และนิพพานสมบัติ
ดังเช่น บุตรชายเศรษฐีและภริยาที่กล่าวไว้ในธรรมบท¹ พวกนี้ก็จัดเป็นผู้ไม่มีฉันทะในอริกุศล
ได้

¹ ขุ.ธ.อ.เรื่องบุตรเศรษฐีผู้มีทรัพย์มาก (ไทย) 42/181

๓. มีปัญญาทรม โง่เขลา ได้แก่ เป็นผู้เสื่อมจากภวังคปัญญา

ตามปกติก็หมายถึงพวกอเหตุกปฏิสนธิเกิดมาด้วยปฏิสนธิจิตที่ไม่มีเหตุ ๓ ประกอบ คือ อโลภะ อโทสะ และอโมหะ กับพวกที่ปฏิสนธิด้วยเหตุสอง คือ มีความไม่โลภ มีความไม่โกรธ แต่ขาดปัญญา พวกนี้ก็จัดเป็นพวกปัญญาทรม ไม่ควรแก่การบรรลุธรรม จัดอยู่ในวิปាកาวรณดังกล่าวแล้ว

แต่ในข้อนี้ หมายถึง**พวกที่มีภวังคปัญญาบริบูรณ์** แต่ภวังค์ของบุคคลนั้นยังไม่เป็นบาทรองรับโลกุตตระ บุคคลนั้น ก็ชื่อว่า มีปัญญาทรมเหมือนกัน

หมายความว่า บางคนมีปัญญา คือ เป็นพวกอเหตุกปฏิสนธิ ปฏิสนธิมาด้วยความไม่โลภไม่โกรธไม่หลงคือ มีปัญญาติดมาแต่กำเนิด แต่การดำเนินจิตขณะเจริญสมถะนิมิตและวิปัสสนานิมิตของเขายังไม่ตรงทางสายกลาง คือ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ภายในตัวอันเป็นที่ตั้งของภวังคปัญญาถาวรซึ่งเป็นทางไปเกิด มาเกิด ทางมรรคผล นิพพาน ก็ชื่อว่า ยังทำไม่ถูกวิธี จึงไม่สามารถบรรลุธรรมได้

ส่วนผู้ที่ไม่มียุทธมเครื่องกางกั้น ๓ เว้นจากธรรม ๓ ทั้งหมดย่อมเป็นผู้ควรบรรลุธรรมแท้

ฉะนั้น หากนักศึกษาท่านใดปราศจากวิปាកาวรณแล้ว ก็พึงหลีกเลี่ยงกรรมวารรณ และกิเลสวารรณเสียให้ไกล ยังศรัทธา ฉันทะ และปัญญาให้เจริญด้วยวุฒิชัยคือ **หาครูภาวนาที่ดี ฟังคำครูสอน พิจารณาคำสอนของครู และปฏิบัติตามคำครู อย่างถูกวิธี แล้วหมั่นประกอบความเพียรเนื่อง ๆ** ในสมถะนิมิตและวิปัสสนานิมิตเกิด ก็ต้องบรรลุธรรมในชาตินี้ได้อย่างแน่นอน

แต่หากผู้ใดแม้กำเนิดมาด้วยเหตุ ๒ หรือไม่ประกอบด้วยเหตุทั้ง ๓ ดังกล่าว ไม่อาจบรรลุสมาริได้ในชาตินี้ แต่ก็ควรประกอบเหตุดังกล่าวข้างต้นเพื่อการบรรลุผลในชาติต่อไปเบื้องหน้าเถิด

๙. เหตุให้บรรลุลหรรณได้ในชาตินี้

บุคคลที่สามารถบรรลุลหรรณได้ในชาตินี้นอกจากไม่มีอวรรณ ๓ ทางกันแล้วยังต้องสมบุนรณด้วยเหตุให้บรรลุลหรรณได้ในชาตินี้ ซึ่งมีทั้งเหตุไกลและเหตุใกล้ประกอบกันอย่างน้อย ๓ ประการ คือ

เหตุไกล คือ ๑. การสั่งสมบารมี ๑๐ ทศคือ ทาน คีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขาบารมี มาเพียงพอที่จะบรรลุลหรรณได้ในระดับหนึ่งตามสมควรแก่บารมีที่เรียกว่า **เป็นผู้มีบุญอันทำไว้แล้วในกาลก่อน**

เหตุใกล้ คือ ๒. ได้กัลยาณมิตรที่ดี มีประสบการณ์ในการเข้าถึงธรรมมาแนะนำ
๓. ตัวผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาในพระรัตนตรัย มีความพอใจในการทำและปฏิบัติได้อย่างถูกวิธี

นักศึกษอาจเคยได้ยินว่า บุคคลบางคนบรรลุพระอรหัตต์ได้ในที่สุดแห่งคาถาแม่ประกอบด้วยบท ๔ ต่อพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า และ พระปัจเจกพุทธเจ้า หรือ เจพะพะหน้าของพระพุทธสาวก ทั้งนี้เพราะได้สั่งสมบุญไว้ในปางก่อน เป็นผู้มัลลแห่งกุศลอันหาขึ้นแล้ว มนุษย์ผู้นั้นพึงธรรมกิติ เจริญวิปัสสนากิติ ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะได้ ด้วยกุศลมูลนั้นนั่นเอง เหมือนอย่างพระเจ้ามหาภักปิยะ และอัครมเหลือของพระองค์¹

หมายความว่า ถ้าบุคคลนั้นสั่งสมบุญบารมีมาดีแล้วในอดีตชาติ ชาตินี้จะมาสั่งสมบุญบารมีใหม่หรือไม่ก็ตาม หากได้กัลยาณมิตรที่เข้าถึงประสบการณ์จริง มาแนะนำให้การทำความเพียรใหม่ในชาตินี้อย่างถูกวิธี ก็สามารถบรรลุลหรรณได้ ยกตัวอย่างเช่น โจรเคราแดงในอดีตชาติ ชาตินี้ฆ่าคนมาตลอด ๕๕ ปี ได้กัลยาณมิตรอย่างพระสารีบุตรเถระ พังกรรมเพียงเล็กน้อยก็บรรลุลหรรณเป็นพระโสดาบันได้ หรือ องคุลิมาลโจรฆ่าคนตายเกือบพันคน และจะฆ่ามารดาของตน แต่ได้กัลยาณมิตรอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ หรือบางท่านก็ได้บรรลุลหรรณตั้งแต่เยาว์วัยเพียง ๔ ขวบก็มี²

¹ ชุ.สุตต. อ.มกคลสูตร (ไทย) 47/159

² ชุ.อป.เอกทปิยเถรพทาน (ไทย) 72/20

ในยุคปัจจุบันคนส่วนมากสั่งสมบุญบารมีมาน้อย การบรรลุธรรมแม้เพียงสมาธิก็ค่อนข้างยาก ฉะนั้นจึงต้องสั่งสมบุญบารมีอย่างน้อยสรุป ๓ ประการคือ **ทาน ศีล ภาวนา** ในปัจจุบันชาติอย่างอุกฤษฏ์จนกุศลธรรมใหม่ในชาตินี้ช่วยกลั่นใจให้ใสจึงจะมีสิทธิบรรลุได้ และต้องอาศัยกัลยาณมิตรที่มีประสบการณ์ในการเข้าถึงธรรมมาแนะนำวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งก็หายากอีกเหมือนกัน ทั้งตัวเราเองก็ต้องมีความเพียรและทำอย่างถูกวิธีจึงจะสามารถบรรลุได้ แต่หากชาตินี้มิสามารถบรรลุได้ก็อย่าเพิ่งท้อใจ เพราะบุญบารมีและความเพียรที่สั่งสมในชาตินี้ ก็จะเป็นอุปนิสัยปัจจัยให้ได้บรรลุในชาติต่อไปได้ง่ายขึ้น เหมือนดังพระพาคิยะเถระอดีตชาติทำความเพียรจนตายก็มีได้บรรลุธรรมอะไร แต่ปัจจุบันฟังธรรมเพียงเล็กน้อยก็ได้บรรลุลุรหัตตผลอย่างฉับพลัน เป็นต้น

ดังนั้น จึงขอให้นักศึกษาหมั่นสั่งสมบุญบารมีอย่างน้อย ทาน ศีล ภาวนา หรือ ศีลสมาธิ ปัญญาให้ต่อเนื่องและเต็มที่ คบหากัลยาณมิตรผู้แนะนำดี หมั่นสังเกตการปฏิบัติของตนให้ถูกวิธี ใจเย็น ๆ ไม่รีบร้อนเร่งให้เห็นผล หรือไม่ท้อใจขอพักไว้ก่อน ชาตินี้คงต้องได้บรรลุธรรมสมาธิ จิตตสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่งอย่างแน่นอน หากไม่ถึงขั้นนั้นก็สามารได้เพียงกุศลนิमितอันเป็นเครื่องมั่นใจได้ว่า หลังจากตายไปแล้วย่อมไปสู่สุคติโลกสวรรค์อย่างแน่นอนได้



๑๐. เวลาที่ควรเข้าพบพระผู้เจริญภาวนา¹

...ดูก่อนภิกษุ สมัยที่ควรเพื่อเข้าไปพบภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ มี ๖ ประการนี้ ๖ ประการเป็นไฉน ?¹

ดูก่อนภิกษุ สมัยใด ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีใจถูกกามราคะกลุ้มรุมสมัยนั้น ภิกษุนั้นพึงเข้าไปหาภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ แล้วกล่าวอย่างนี้ว่า

ดูก่อนท่านผู้มีอายุ ผมมีใจถูกกามราคะกลุ้มรุม ถูกกามราคะครอบงำอยู่ และไม่ทราบชัดตามความเป็นจริงซึ่งอุบายเป็นเครื่องสลัดออกแห่งกามราคะที่เกิดขึ้นแล้ว ดีแล้ว ขอท่านผู้มีอายุจงแสดงธรรมเพื่อละกามราคะแก่ผม ภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ ย่อมแสดงธรรม เพื่อละกามราคะแก่เธอ ดูก่อนภิกษุ นี่เป็นสมัยที่ ๑ ที่ควรเข้าไปพบภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ

อีกประการหนึ่ง สมัยใด ภิกษุมีใจถูกความพยาบาทกลุ้มรุม ...ฯลฯ....นี่เป็นสมัยที่ ๒ ที่ควรเพื่อเข้าไปพบภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ....ฯลฯ....

ถูกฉันทะกลุ้มรุมฯลฯ....ถูกฉันทะ....ฯลฯ....นี่เป็นสมัยที่ ๓ ที่ควรเพื่อเข้าไปพบภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ.....ฯลฯ.....

ถูกอุทธัจจกุกกุกจะกลุ้มรุม ...ฯลฯ....ดูก่อนภิกษุ นี่เป็นสมัยที่ ๔ ที่ควรเพื่อเข้าไปพบภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ

อีกประการหนึ่ง สมัยใด ภิกษุมีใจถูกวิกิจจนาคลุ้มรุม ถูกวิกิจจนาครอบงำอยู่ และเธอย่อมไม่ทราบชัดตามความเป็นจริง ซึ่งอุบายเป็นเครื่องสลัดออกแห่งวิกิจจนาที่เกิดขึ้นแล้ว สมัยนั้น ภิกษุนั้นพึงเข้าไปหาภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ แล้วกล่าวอย่างนี้ว่า ดูก่อนท่านผู้มีอายุ ผมมีใจถูกวิกิจจนาคลุ้มรุม ถูกวิกิจจนาครอบงำอยู่ และไม่ทราบชัดตามความเป็นจริง ซึ่งอุบายเป็นเครื่องสลัดออกแห่งวิกิจจนาที่เกิดขึ้นแล้ว ดีแล้ว ขอท่านผู้มีอายุจงแสดงธรรมเพื่อละวิกิจจนาแก่ผม ภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ

¹ อง.นกก.ปฐม-ทุติยสมยสูตร 36/298-9/594-600

ขอมแสดงธรรมเพื่อละวิกิจจนาแก่เธอ คุณอนภิกษุ นี่เป็นสมัยที่ ๕ ที่ควรเพื่อเข้าไปพบภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ

อีกประการหนึ่ง สมัยใด ภิกษุไม่รู้ไม่เห็นซึ่งนิมิตเป็นที่สิ้นอาสวะโดยลำดับ ในเมื่อตนอาศัย กระทำไว้ในใจนั้น สมัยนั้น ภิกษุนั้นพึงเข้าไปหาภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ แล้วกล่าวอย่างนี้ว่า คุณก่อนท่านผู้มีอายุ ผมไม่รู้ไม่เห็น ซึ่งนิมิตเป็นที่สิ้นอาสวะโดยลำดับ ในเมื่อผมอาศัยกระทำไว้ในใจนั้นดีแล้ว ขอท่านผู้มีอายุจงแสดงธรรมเพื่อความสิ้นอาสวะแก่ผม ภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจขอมแสดงธรรมเพื่อความสิ้นอาสวะแก่เธอ คุณอนภิกษุ นี่เป็นสมัยที่ ๖ ที่ควรเพื่อเข้าไปพบภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ”



๑๑. อานิสงส์ของการเจริญสมณะและวิปัสสนา

๑. ทำให้สุขภาพกายและใจดีกว่าคนที่ไม่ได้ฝึก

“นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยวิสคอนซินยืนยันว่า การปล่อยวางความคิดให้ปลอดโปร่ง นอกจากจะมี ผลดีต่อจิตใจแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย วิชารัต เจ.เดวิดสัน นักจิตวิทยาและคณะ ทำการศึกษาโดยฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ให้อาสาสมัคร ๔๑ คน จากนั้นสอนวิธีทำสมาธิให้อาสาสมัครครึ่งหนึ่ง และให้ฝึกสมาธิวันละหนึ่งชั่วโมง สัปดาห์ละ ๖ วัน ส่วนอาสาสมัครอีกครึ่งได้รับวัคซีนเพียงอย่างเดียว ผลการตรวจเปิดเผยสัปดาห์ต่อมาพบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิมีระดับภูมิคุ้มกันต้านทานไข้หวัดใหญ่สูงกว่า และสามารถรับมือกับความเครียดได้ดีกว่าอีกกลุ่ม และยังพบว่า สมอ่งส่วนที่เกี่ยวกับอารมณ์ดีทำงานเพิ่มขึ้น ปรากฏการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว แต่มีผลต่อเนื่องถึงสี่เดือนหลังหยุดฝึกสมาธิแล้ว”

“สมาธิทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาของสมองและร่างกายในระดับที่สามารถตรวจวัดได้” เดวิดสันกล่าว “เป็นวิธีที่ปลอดภัยและได้ประโยชน์มาก และอาจนำมาใช้เสริมกับวิธีการรักษาในปัจจุบัน”¹

๒. ชมนิเวศธรรมต่าง ๆ ได้ทำจิตให้ปลอดโปร่ง สมองปลอดโปร่งควรแก่การงานทั้งหลาย

๓. ทำให้ได้สุขวิหารธรรม คือมีธรรมเป็นเครื่องให้อยู่เป็นสุขภายในในปัจจุบัน

๔. ให้ได้บรรลุคุณวิเศษมีประการต่าง ๆ เช่น แสดงฤทธิ์ได้ รู้วาระจิต มีตาทิพย์ หูทิพย์

๕. เป็นบาทแห่งอริยมรรค

๖. เป็นบาทแห่งนิโรธ

๗. ทำให้สิ้นอาสวะเป็นที่สุด

๘. เมื่อยังไม่สิ้นอาสวะ ครั้นละโลกนี้ไปก็จะได้ไปบังเกิดในภพวิเศษคือ สวรรค์หรือพรหมโลก

¹ ริดเดอร์ไคเจสท์ ม.ค.2547 หน้า 19

สาระสำคัญในการเจริญสมณะวิปัสสนา

การเจริญสมณะวิปัสสนาเพื่อบรรลุมรรคผลที่ท่านกล่าวไว้แม้จะมีมากมายหลายรูปแบบ และไม่ว่าเราจะเลือกวิธีการเจริญสมณะวิปัสสนาแบบใดใน ๔ แบบก็ตาม หรือ ใช้ นิมิตแห่งสมณะวิปัสสนาประเภทใดก็ตาม สาระ (แก่นหรือเคล็ดวิชา) แห่งวิธีการที่ต้อง เหมือนกันเพื่อการบรรลุผล คือ

๑.) การไม่นำจิตไปตั้งไว้ภายนอกตัว แต่ให้น้อมนำอารมณ์กรรมฐานที่เราเลือกแล้ว มากำหนดตั้งไว้ ณ กลางกายภายในตัวเท่านั้น

ข้อที่น่าสังเกตในเรื่องนี้ คือ ทำไมเมื่อพระโพธิสัตว์ฝึกสมาธิกับอาฬารดาบส อุทกดาบสได้สมบัติ ๘ แต่ก็มิอาจตรัสรู้ได้ แต่เมื่อพระองค์ใช้วิธีการแบบธรรมชาติให้ จิตดำเนินสู่ฐานที่ตั้งเดิมของใจภายในตัว ก็ทรงบรรลุรูปฌาน ๔ เองตามลำดับจึง สามารถตรัสรู้ธรรมได้ ? ทั้งนี้เมื่อค้นคว้า ในสูตรต่าง ๆ และแนวทางปฏิบัติของการ เจริญภาวนาวิชชาธรรมกายจึงได้เข้าใจว่า



ปกติใจของคนเราจะมีฐานที่อยู่ของใจอย่างถาวรอยู่ภายในกลางกายตัว ถ้าเราสั่งสมความดีมา มาก จนจิตใจของเราไม่ติดอะไรในภายนอกตัว และไม่ได้ฝึกสมาธิหรือวิปัสสนาแบบเอาใจไป ไว้นอกตัว ใจของเราก็สามารถกลับเข้ามาหาที่ตั้งถาวรของตนภายในตัวได้โดยอัตโนมัติ ดัง พระราชกุมารสิทธัตถะพระชนม์ ๗ ขวบ นั่งไถ่ร่มหว่าอันเย็นสบายจิตจึงดำเนินสู่ความสงบ หยุดหนึ่งอันเป็นทางสายกลางเอง จึงทรงเลิกใช้วิธีฝึกสมาธิแบบพวกดาบส แต่ทรงใช้วิธีเดิม เมื่อครั้งเป็นพระราชกุมาร จิตจึงสงบหยุดหนึ่งสู่ทางสายกลางเองตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เพราะการดำเนินจิตตามทางสายกลางนี้ องค์ฌานทั้งหลาย เป็นธรรมชาติมีกำลังกว่า จิตจึง

หมดจดจากนิเวศน์ตัวภายในดำเนินสู่สมณนิมิตอันเป็นสายกลาง¹ และเป็นเหตุแห่งความสุขอย่างยิ่งของพระองค์ อันเป็นเคล็ดลับที่ทำให้พระองค์มุ่งตรงสู่หนทางพระนิพพานได้เอง ทั้งนี้เพราะพระองค์ทรงสั่งสมบารมีมามากจนไม่ติดอะไรในโลก ใจของพระองค์จึงกลับเข้ามาสู่ฐานที่ตั้งใจ ณ กลางกายภายในตัวได้ง่ายและตลอดเวลา จิตจึงดำเนินไปสู่ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ พบภายในกายจน**เข้าถึงพระธรรมกาย**² อันเป็นตัวปฏิเวธวัดระดับของการบรรลุนิพพานได้ ทำให้ตรัสรู้ธรรมได้ด้วยพระองค์เอง ณ รัตนบัลลังก์ใต้พระศรีมหาโพธิ์ โดยที่ไม่ต้องให้ใครมาสอน

แต่เนื่องจากมนุษย์ในยุคปัจจุบันซึ่งยังสั่งสมคุณความดีไม่มากพอ ใจของมนุษย์ทั่วไปจึงไปติดกับวัตถุภายนอกจนกลายเป็นเรื่องปกติ หรือแม้มีความคิดที่ต้องการจะหลุดพ้นจากทุกข์ เมื่อเริ่มฝึกฝนใจให้สงบก็กลับเอาใจไปตั้งไว้กับวัตถุหรืออารมณ์อันเป็นกรรมฐานตั้งอยู่ภายนอกตัวจนคุ้นมาข้ามภพข้ามชาติ แม้จะมีความสุขสงบมากเท่าไร แต่ก็ไม่พบหนทางแห่งการตรัสรู้ จึงไม่พบภายในกายอันเป็นตัวปฏิเวธวัดระดับการเข้าถึงธรรม จึงหลงติดตันเพียงแค่นั้น ดังนั้น การเอาจิตมาดำรงไว้ภายในตัว จึงเป็นทางดำเนินที่ถูกต้องกว่าการนำจิตไปตั้งพิจารณาภายนอกตัว ดังนั้นพระองค์จึงตรัสว่า

“ดูกรอานนท์ ภิกษุมิได้ตั้งจิตไว้ในภายนอก ย่อมรู้ชัดว่า จิตอันเรามีได้ตั้งไว้ในภายนอก (ตัว) ในลำดับนั้น เธอย่อมรู้ชัดว่า จิตของเราไม่ได้พุ่งชานไปข้างหลัง และข้างหน้า พ้นแล้ว มิได้ตั้งอยู่ ก็เลยในกาลนั้น เธอย่อมรู้ชัดว่า เราย่อมพิจารณาเห็นภายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ เป็นผู้มีความสุข ดังนี้”³

“ดูกรอานนท์ ภิกษุนั้นพึงดำรงจิตภายในตัว ให้จิตภายในตัวสงบ ทำจิตภายในตัวให้เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งจิตภายในให้มั่น ในสมาธินิมิตข้างต้นนั้นแล เธอ

¹ วิมหาวิ.อ.ตติยปาราชิกวรรคณา (ไทย) 2/319, วิสุทธิมรรคภาค ๑ (ไทย) 1/189

² วิสุทธิมรรค ภ.2 หน้า 8 (บาลี) **สัลลขณธาทีคุณรัตนสมิทธิธรรมกาโย**, สารัตถทีปนีฎีกา ภาค ๑ (บาลี) ข้อ 154 หน้า 326

โพธิมณฑล **ธมฺมกาเยน** (ชาโต)

³ ส.มหา.ภิกขุสูต (ไทย) 30/405

ยอมใส่ใจความว่างภายใน เมื่อเรากำลังใส่ใจความว่างภายใน จิตย่อมเล่นไป
เลื้อมไส ตังมัน นึกน้อมไปในความว่างภายใน เมื่อเป็นเช่นนั้น ภิกษุย่อมรู้ชัดอย่างนี้
ว่า เมื่อเรากำลังใส่ใจความว่างภายใน จิตย่อมเล่นไป เลื้อมไส ตังมัน นึกน้อมไปใน
ความว่างภายใน ด้วยอาการนี้แล ย่อมเป็นอันเรารู้สึกตัวในเรื่องความว่างภายในนั้น
ได้ ฯ

ดูกรอานนท์ เพราะฉะนั้นแล ภิกษุถ้าแม้หวังว่า จะบรรลุสุญญตสมาบัติ
ภายในอยู่ เธอพึงดำรงจิตภายในตน ให้จิตภายในตนสงบ ทำจิตภายในตนให้เป็น
ธรรมดวงเอกผุดขึ้น ตั้งจิตภายในตนให้มันเกิด”¹ ฯ

๒.) การสังเกตการบรรลุผลตั้งแต่เบื้องต้น จนถึงระดับสูงไป ไม่ว่านักศึกษาคือใคร
นิमितกรรมฐานแบบใดก็ตามที่ การบรรลุธรรมที่ถูกต้อง คือ จิตต้องสงบหยุดนิ่งตั้งมั่นเป็นดวง
กลมใสสว่าง ตังมัน ณ กลางกายภายในตัว และ
ผุดขึ้นภายในตัวเท่านั้น เป็นสมาธิที่เรียกว่า
เอกโทภาวะ คือเป็นสมาธิที่เลิศประเสริฐสุดผุด
ขึ้น²



“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตดำรง
อยู่ในภายในตน สงบ เป็นธรรมดวงเอกผุด
ขึ้น ตังมันอยู่ สมัยนั้น สมาธินั้นเป็นธรรมละเอียด ประณีต ได้ความสงบระงับ ถึง
ความเป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น ไม่มีการห้ามการข่มกิเลสด้วยธรรมเครื่องปรุงแต่ง
และภิกษุนั้นจะโน้มน้อมจิตไป เพื่อให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง...”³

¹ ม.อ. มหาสุญญตสูตร (ไทย) 23/17

² ม.อ. กายคตาสติสูตร (ไทย) 22/386, ส.มหา. โกสลสูตร (ไทย) 30/382, ขุ.อิติ. (ไทย) 45/326

³ อัง.เอก-ติก. (ไทย) 20/541/285

๓.) ในระหว่างเข้าสู่สภาวะธรรมระดับใดก็ตาม หากเกิดอุปสรรคจิตเริ่มดำเนินผิดทาง ก็ให้นำจิตมาตั้งไว้ภายในตัวทำให้เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นใหม่ทุกครั้งที่เกิดอุปสรรค

“โมคคัลลานะ ๆ เธออย่าประมาทปฐมฌาน จงดำรงจิตไว้ในปฐมฌาน จงกระทำจิตให้เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นในปฐมฌาน..ในเนวสัญญานาสัญญายตนะ....ในอนิมิตตเจโตสมาธิ”¹

๔.) ในทุกอิริยาบถ ก็ให้หมั่นประคองจิตไว้ภายใน ทำให้เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น ตั้งมั่นภายในตัวเสมอ

“ดูกรอัคริเวสสนะ เราประคองจิต สงบตั้งมั่น ทำให้เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น ณ ภายในตน ในสมาธิ นิमित্ত เบื้องต้นจนจบคาถานั้นทีเดียว เราอยู่ด้วยผลสมาธิเป็นสุญญะ ตลอดนิตยกาล”²



๕.) การปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงบรรลุผลอันสูงสุดต้องมีความสุขทุกขั้นตอนของการปฏิบัติและการเข้าถึง ดังแบบอย่างที่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงดำเนินมาแล้ว

“ดูกรอัคริเวสสนะ เรากินอาหารหยาบให้กายมีกำลังแล้ว สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ แม้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นเห็นปานนี้ ก็มีได้ครอบงำจิตเราตั้งอยู่ได้. เราบรรลุทุติยฌาน บรรลุตติยฌาน เราบรรลุจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัส และโทมนัสในก่อนเสียได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ แม้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นเห็นปานนี้ ก็มีได้ครอบงำจิตเราตั้งอยู่ได้

¹ ส.สพ.โมคคัลลานสังยุตต์ (ไทย) 29/109-117

² ม.ม.มหาสัจจกกุสูตร (ไทย) 19/129

เราเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน
ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ก็โน้มโน้มจิตไปเพื่ออุปเพนิวาสานุสติ
ญาณ ฯลฯ..เพื่ออุปปาตญาณ.. ฯลฯ... เพื่ออัสวักขญาณ. ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี่
ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา .. ฯลฯ.. เสร็จแล้ว ก็อื่น
เพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี ดูกรอัคริเวสสนะ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี เราได้บรรลุ
วิชาที่ ๓ อันนี้ เมื่อเราไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปอยู่ อวิชาเรากำจัดเสียแล้ว
วิชาเกิดขึ้นแล้ว ความมืดเรากำจัดเสียแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว แม้สุขเวทนาที่
เกิดขึ้นแล้วเห็นปานนี้ ก็มีได้ครอบงำจิตเราตั้งอยู่ได้”¹

มีนักปฏิบัติธรรมบางท่านเข้าใจว่า วิธีปฏิบัติที่มีความสุขเป็นการปฏิบัติที่ผิด เป็นการ
ติดสุข ต้องปฏิบัติแล้วมีความสุขทุกข์จึงจะเป็นวิปัสสนาหรือเรียกว่าเห็นทุกข์ ซึ่งความจริงการ
ปฏิบัติแบบนั้นเป็นเพียงการกำหนดรู้อาการของทุกข์เท่านั้น หาได้เห็นทุกข์แท้จริงไม่ เพราะ
การจะเห็นอะไรได้ชัดเจนบุคคลนั้นจะต้องมีกายใจสงบ สบาย จนเกิดญาณไปเห็นตัวทุกข์จริง
ได้ เพราะแบบแผนแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ล้วนต้องมีความสุขเพิ่มขึ้นทุกขั้นตอนของ
การเข้าถึงสภาวะ ดังที่ทรงจัดลำดับของความสุขไว้ถึง ๙ ระดับไว้ในพหุเวทนิยสูตร² และ
พระองค์ยังได้ตรัสย้ำว่า การปฏิบัติที่ดีที่สุดคือ ต้องปฏิบัติได้ง่าย ๆ สบาย ๆ และตรัสรู้ธรรม
ได้เร็ว ที่เรียกว่า “สุขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา” ซึ่งการปฏิบัติแบบนี้ก็ทำได้เป็นการติด
ความสุขไม่ เพราะความสุขแบบนี้เป็นสุขที่ไม่ควรกลัว ไม่ต้องกลัวการติดสุขประเภทนี้ เพราะ
ความสุขประเภทนี้เป็นความสุขที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เพื่อนิพพาน³ ดังที่พระองค์ตรัสว่า

“ก็ข้อที่เรากล่าวกันว่า ฟังรู้ตัดสินความสุข ครั้นรู้แล้ว ฟังประกอบเนื่อง ๆ
ซึ่งความสุขภายใน นั้น เราอาศัยอะไร กล่าวแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย กามคุณนี้มี ๕
อย่างแล ๕ อย่าง เป็นโณน คือ รูปที่รู้ได้ด้วยจักขุ... ฯลฯ... โสณรูปพะที่รู้ได้ด้วยกาย

¹ ม.ม.มหาสังจักษสูตร (ไทย) 19/129

² ม.ม.พหุเวทนิยสูตร (ไทย) 20/217

³ ที.ปาฏิ.ปาสาทิกสูตร (ไทย) 15/277

อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นที่รัก ประกอบด้วยกาม เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด นี่แลกามคุณ ๕ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สุขโสมนัสใดแล อาศัยกามคุณ ๕ เหล่านี้เกิดขึ้น สุขโสมนัสนี้ เรียกว่า สุขอาศัยกาม สุขของปุถุชน สุขในที่ลับ ไม่ใช่สุขของพระอริยะ เรากล่าวว่า ไม่พึงเสพ ไม่พึงให้เจริญ ไม่พึงทำให้มาก พึงกลัวสุขนี้

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม เข้าปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่เวกอยู่ เข้าทุติยฌาน ... อยู่ เป็นผู้วางเฉย เพราะหน่ายปีติ มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย เข้าตติยฌาน ... อยู่ เข้าจตุตถฌาน ... อยู่ นี่เรียกว่า สุขอาศัยเนกขัมมะ สุขเกิดแต่ความสงบ สุขเกิดแต่ความสงบ สุขเกิดแต่ความตรัสรู้ เรากล่าวว่า พึงเสพให้มาก พึงให้เจริญ พึงทำให้มาก ไม่พึงกลัวสุขนี้ ข้อที่เราเล่าว่าดังนี้ว่า พึงรู้ตัดสินความสุข ครั้นรู้แล้ว พึงประกอบเนื่องๆ ซึ่งความสุขภายในตน นั้น เราอาศัยเนื้อความดังนี้ กล่าวแล้ว”¹

ดังนั้น เมื่อเรายึดปฏิบัติตามสาระสำคัญตามนี้คือ ตามแบบพระพุทธรูปผู้เป็นพระบรมศาสดาของตนไว้ได้ เราจะเลือกปฏิบัติกรรมฐานแบบใดก็ตามที่กล่าวไว้แล้ว การรู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงย่อมจะต้องเหมือนกันทุกคนอย่างแน่นอน ๕



¹ ม.อ.อรณวิมังสาสูตรที่ ๙ (ไทย) 23/325