

คำนำ

เอกสารวิชา **ตันติธรรม** เรื่อง **มรรควิธี**นี้ มุ่งให้นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการเจริญสมณะและวิปัสสนา เพื่อบรรลุนิพพานอันเป็นบรมสุข ตามที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก อรรถกถา

วิชา **ตันติธรรม** เรื่อง **มรรควิธี**นี้ ได้นำมาจากพระไตรปิฎกบ้าง อรรถกถาบ้าง ตลอดจนของท่านอาจารย์ยุคใหม่หลายท่านที่อธิบายขยายความให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ส่วนภาคปฏิบัติเสริมได้นำมาจากคำสอนของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ซึ่งคณะผู้จัดทำเห็นว่าง่ายต่อการนำไปปฏิบัติของนักศึกษา จะทำให้นักศึกษานี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การจัดทำเอกสารประจำวิชานี้ แม้จะมีการตรวจทานและตรวจแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาหลายครั้ง แต่ก็อาจจะมีสิ่งที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หากท่านผู้อ่านแล้วได้พบข้อผิดพลาดด้านใดก็ตาม ขอได้โปรดให้ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นข้อมูลให้การปรับปรุงพัฒนาเนื้อหาให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป และคณะผู้จัดทำต้องขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญกับท่านเจ้าของตำราหรือบทความตามที่ระบุไว้ในบรรณานุกรมท้ายเล่มหรือมิได้ระบุก็ตาม ที่คณะผู้จัดทำได้อ่านตำราหรือบทความของท่านนำมาประมวลเป็นความรู้ไว้ในเอกสารชุดนี้ด้วย

คณะผู้จัดทำหลักสูตรอภิศรรมศึกษา
สำนักเรียนพระอภิศรรม วัดพระธรรมกาย
พฤษภาคม ๒๕๕๗

วิธีการศึกษา

๑. การเตรียมตัวเพื่อการศึกษาด้วยตนเอง

ในการศึกษาแต่ละบทหรือหัวข้อเรื่อง ของทุกชั้นเรียน นักศึกษาควรปฏิบัติดังนี้

ก.) ควรศึกษาบทเรียนอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ โดยอาจใช้เวลาเพื่อการเรียนรู้วันละ ๑ ชั่วโมง และควรศึกษาให้จบแต่ละหัวข้อภายใน ๑ สัปดาห์ และแบ่งเวลาในการฟังสื่อประกอบการเรียน เช่น ซีดี วีซีดี เทป เพื่อความเข้าใจยิ่งขึ้น

ข.) เมื่อได้ศึกษาจนจบในแต่ละหัวข้อแล้วควรทำแบบฝึกหัดท้ายบทเรียนทันที เพื่อตอกย้ำและประเมินความรู้ที่ได้ศึกษาผ่านมา และการทำแบบฝึกหัด ควรอ่านคำสั่งและคำถามให้เข้าใจก่อน ว่าให้ทำอะไรบ้าง คำถามแต่ละข้อมีประเด็นเพื่อจะได้ตอบได้ครบถ้วน

ค.) นักศึกษาควรศึกษาวิธีการ และวางแผนทำกิจกรรมภาคปฏิบัติเสริมความเข้าใจในบทเรียน เพื่อให้สามารถทำกิจกรรมควบคู่ไปกับการศึกษาบทเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ง.) เนื่องจากวิชาพระอภิธรรมศึกษาทุกชุดวิชา เป็นวิชาที่มุ่งอธิบายเพื่อประโยชน์แก่การนำไปปฏิบัติจึงขอให้ให้นักศึกษาได้นำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ของตนเองสืบไป

๒. การประเมินผลตนเอง

ขอให้ให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัดและฝึกปฏิบัติ หลังจากศึกษาเอกสารการสอนโดยตลอดทั้งบทแล้ว เพื่อเป็นการประเมินตนเองว่า ได้รับความรู้เพิ่มขึ้นจากเดิมมากน้อยเพียงใด และมีความรู้ที่อยู่ในระดับที่จะศึกษาบทต่อไปได้หรือไม่ ขอให้ให้นักศึกษาพึงตระหนักว่า **การทำแบบฝึกหัดและแบบฝึกปฏิบัติด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเอง (เปิดหนังสือดูได้ แต่ไม่ควรลอกกัน) เท่านั้นจึงจะได้ผล**

๓. การศึกษาเอกสารการสอน

นักศึกษาควรศึกษาเนื้อหาในแต่ละบทเรียนจากหนังสือจนจบก่อน และเมื่ออ่านรายละเอียดแต่ละบทจบแล้ว ก็ควรสรุป ทบทวน หรือจดบันทึกความเข้าใจของตนเองลงสมุดไว้ ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นแนวทางในการประเมินตนเองว่า มีความเข้าใจในสิ่งที่อ่านได้อย่างแท้จริง จากนั้นจึงเริ่มทำแบบประเมิน

ท้ายบทเรียนต่อไป และหากยังมีเนื้อหาในบทเรียนใดที่นักศึกษายังไม่เข้าใจ ก็ควรรวบรวมคำถามเหล่านี้ไว้ เพื่อสอบถามกับพระอาจารย์ประจำชุดวิชาในภายหลัง

๔. การทำกิจกรรม

นักศึกษาควรบันทึกสาระสำคัญและทำกิจกรรมทุกอย่างที่ได้รับมอบหมาย เพราะกิจกรรมเหล่านี้จำเป็นมากสำหรับการศึกษาในแต่ละชุดวิชา และควรทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมด้วยตนเอง

๕. การศึกษาบทเรียนผ่านทางการศึกษาธรรมะทางไกลและสื่อเสริมอื่นๆ

เนื่องจากการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียม DMC Dammakaya Media Center ซึ่งดำเนินการโดยมูลนิธิศึกษาธรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม เป็นสื่อที่มีการนำเสนอสาระความรู้ที่นำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริง จึงควรหาโอกาสรับชมและศึกษาเพิ่มเติม เพื่อเสริมความเข้าใจในหลักธรรมที่มี นอกเหนือจากบทเรียนในตำรา โดยเฉพาะในรายการที่ชื่อว่า **“โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา”** นำเสนอถ่ายทอดสดทุกวันจันทร์-เสาร์ ตั้งแต่ ๑๙.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. หรือย้อนอดีตฝันในฝัน เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐, ๑๒.๓๐ - ๑๓.๐๐ น. และเวลา ๑๘.๓๐ - ๑๙.๐๐ น. ตามเวลาในประเทศไทย ที่จะช่วยตอกย้ำและทำความเข้าใจในหลักธรรมสำคัญ ๆ ทางพระพุทธศาสนา เช่น พระรัตนตรัย การฝึกสมาธิ การสร้างบารมี และกฎแห่งกรรม เป็นต้น ในรูปแบบที่ผู้ชมสามารถนำมาปรับใช้ได้ทันที จึงเป็นรายการที่นักศึกษาควรหาโอกาสชมให้ได้อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ (นักศึกษาสามารถสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียมได้ที่ โทร. 0-2901-1616, หรือ 0-2831-1000-2226)

๖. การประเมินผล

การศึกษาพระอภิธรรมศึกษาทุกชุดวิชา จะประเมินผลการเรียนของนักศึกษา จากคะแนนในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันไป โดยมีคะแนนรวมทั้งสิ้น ๑๐๐ คะแนน ดังนี้

๑- แบบฝึกหัดและฝึกปฏิบัติที่นักศึกษาส่งกลับทุกครั้งในแต่ละเดือน ๖๐ คะแนน

นักศึกษาที่ส่งแบบฝึกหัดและแบบฝึกปฏิบัติอย่างเดียวโดยไม่มาสอบปลายภาค **ต้องได้**

คะแนนสุทธิ ๔๕ คะแนน จึงจะถือว่าสอบผ่าน

๒- แบบทดสอบตอนปลายภาคเรียน **ต้องมาทดสอบที่สำนักเรียน ๔๐** คะแนน

หากนักศึกษาส่งทั้งแบบฝึกหัดและแบบฝึกปฏิบัติทุกครั้งแต่คะแนนไม่ถึงเกณฑ์ที่ให้ไว้ นักศึกษาจะต้องมาสอบปลายภาคเรียนด้วย เมื่อรวมกับคะแนนสอบปลายภาคต้องได้ **คะแนนสุทธิ ๕๐ คะแนน จึงจะถือว่าสอบผ่าน**

๗. การรับใบประกาศนียบัตรประจำปีการศึกษา

๑. ผู้ที่ตอบแบบทดสอบได้ทุกครั้งจนครบตามจำนวนหลักสูตรจึงได้รับประกาศนียบัตรในปีสุดท้าย

แต่หากต้องการรับใบประกาศนียบัตรประจำปี ซึ่งโดยปกติจะมอบให้ผู้ที่เรียนจบ ๒ ชั้นปีต่อ ๑ ใบ ให้ดำเนินการตามเงื่อนไขดังนี้

นักศึกษาต้องศึกษาจบหลักสูตรปี ๒ เป็นต้นไป **โดยต้องมาสอบปลายภาคเรียนในปีก่อนปีที่จะมารับด้วย** เช่น จะมาขอรับประกาศนียบัตรในปี ๒๕๕๐ ก็ต้องมาสอบหลักสูตรปี ๒ ในปี ๒๕๔๙

๘. รางวัลเสริมกำลังใจ

๑. สำหรับผู้ที่ปฏิบัติตามเงื่อนไขทั้งภาคทฤษฎีโดยผ่านแบบฝึกหัดประจำเดือนและมาสอบปลายภาคเรียน ตลอดจนทำกิจกรรมในภาคปฏิบัติได้ครบ และได้คะแนนรวมเป็นอันดับที่ ๑ – ๕ สามารถได้รับของที่ระลึกที่เนื่องด้วยพระรัตนตรัยเป็นเครื่องระลึกถึงความเพียรพยายามในการแสวงหาปัญญาบารมีอีกด้วย

๒. ผู้ที่เข้าเรียนในวันอาทิตย์สม่ำเสมอขาดเรียนไม่เกิน ๕ ครั้ง จะได้รับของที่ระลึกตามลำดับที่ ๑ – ๓

“ขอให้นักศึกษาประสบโชคดีและมีความสุขในการศึกษาธรรมะทุกท่านเทอญฯ”

อักษรย่อชื่อคัมภีร์

(พระไตรปิฎก เล่ม/ข้อ/หน้า) , อรรถกถาและฎีกา เล่ม/หน้า)

คัมภีร์ที่ใช้อ้างอิงในที่นี้ใช้ พระไตรปิฎกที่มีอรรถกถาอยู่รวมเล่มเดียวกัน ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย(มก.) เล่มแปลภาษาไทย ตัวย่อจะมีเพียง เล่ม/หน้า หากมีอรรถกถาด้วยก็จะเพิ่มตัว **อ.** ต่อด้วย หากเป็นฉบับภาษาไทยหรือบาลีก็จะวงเล็บด้วย แล้วจึงตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่างเช่น **วิ.มหาวิ.(บาลี)** ถ้ามีอรรถกถาก็จะเป็น **วิ.มหาวิ.อ.(ไทย)** หมายถึง **วินัยปิฎก มหาวิภังค์ อรรถกถา สมันตปาสาทิกา** ฉบับแปลภาษาไทย

หากใช้คัมภีร์อื่นนอกจากฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ก็จะมีระบุที่มาให้ชัดเจนเฉพาะเล่มไป เช่น สารตถ.(ฎีกาวินัย) 1/23 หมายถึง ฎีกาพระวินัย ชื่อสารัตถที่ปนี

พระวินัยปิฎก

วิ.มหาวิ. วินัยปิฎก มหาวิภังค์

วิ.ภิกขุณี.วินัยปิฎก ภิกขุณีวิภังค์

วิ.มหา. วินัยปิฎก มหาวรรค

วิ.จุฬ. วินัยปิฎก จุฬวรรค

วิ.ป. วินัยปิฎก ปริวารวรรค

ชื่อย่อตัวหน้าพระวินัยคือ วิ. บางแห่งใช้ วินย. พระวินัยมีอรรถกถาชื่อ สมันตปาสาทิกา

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. ที่มณิกาย สีลขันธวรรค

ที.มหา. ที่มณิกาย มหาวรรค

ที.ปา. ที่มณิกาย ปาฎิกวรรค

ที่มณิกายมีอรรถกถาชื่อ สุมังคลวิลาสินี

ม.มู. มัชฌิมนิกาย มุลปัดถาสกั

ม.ม. มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัดถาสกั

ม.อุ. มัชฌิมนิกาย อุปริปัดถาสกั

มัชฌิมนิกายมีอรรถกถาชื่อ ปปัญจสุทนี

ส.ส.	สังยุตตกนิกาย	สคาถวรรค	
ส.น.	สังยุตตกนิกาย	นิทานวรรค	
ส.ข.	สังยุตตกนิกาย	ชั้นวรรค	
ส.สพ.	สังยุตตกนิกาย	สพายนวรรค	
ส.มหา.	สังยุตตกนิกาย	มหาวรรค	
อง.เอกก.	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	อง.สตุตก. อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต
อง.ทุก.	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	อง.อฏฐก. อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต
อง.ติก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	อง.นวก. อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต
อง.จตุก.	อังคุตตรนิกาย	จตุกนิบาต	อง.ทสก. อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต
อง.ปญจก.	อังคุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	อง.เอกาทสก. อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต
อง.ฉก.	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต	
ช.ช.	ชุททกนิกาย	ชุททกปาฐะ	ช.เถรี. ชุททกนิกาย เถรีคาถา
ช.ธ.	ชุททกนิกาย	ธรรมบท	ช.ชา. ชุททกนิกาย ชาดก
ช.อุ.	ชุททกนิกาย	อุทาน	ช.มหา. ชุททกนิกาย มหานิทเทศ
ช.อิติ.	ชุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	ช.จูฬ. ชุททกนิกาย จูฬนิเทศ
ช.สุ.	ชุททกนิกาย	สุตตนิบาต	ช.ปฎิ. ชุททกนิกาย ปฎิสัมภิทามวรรค
ช.วิ.	ชุททกนิกาย	วิมานวัตถุ	ช.อป. ชุททกนิกาย อปทาน
ช.เป.	ชุททกนิกาย	เปตวัตถุ	ช.พทุธ. ชุททกนิกาย พทุธวงศ์
ช.เถร.	ชุททกนิกาย	เถรคาถา	ช.จริยา. ชุททกนิกาย จริยาปิฎก

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.ส.	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	บางแห่งใช้ชื่อย่อเป็น อภิ.ธ.
อภิ.วิ.	อภิธรรมปิฎก	วิมังค์	
อภิ.ธ.	อภิธรรมปิฎก	ธาทุกถา	
อภิ.ป.	อภิธรรมปิฎก	ปุคคัลบัญญัติ	
อภิ.ก.	อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ	
อภิ.ย.	อภิธรรมปิฎก	ยมก	

อภิ.ป. อภิธรรมปิฎก ปฐมฐาน

คัมภีร์อรรถกถาอื่น ๆ

วิสุทฺธิ. วิสุทฺธิมรรค
มิลินฺท. มิลินทปัญหา
เนตฺติ. เนตติปกรณ์

คัมภีร์ฎีกา

มงคล. มงคลัตถทีปนี
วชิร. วชิรพุทธิ
สารตฺถ. สารัตถทีปนี
วิมตฺติ. วิมตฺติวิโนทนี
กงฺขา.ฎีก. กงฺขาวิตรณฎีกา
กงฺขา.นทฎีก. กงฺขาวิตรณอภินทฎีกา
ที.ฎีก. ทีฆนิกาย ฎีกา
สี.ฎีก. สีลขันธวรรค อภินทฎีกา
ม.ฎีก. มัชฌิมนิกาย ฎีกา
สํ.ฎีก. สํยุตตนิคาย ฎีกา
อง.ฎีก. อังคุตตรนิกาย ฎีกา
วิสุทฺธิ.ฎีกา วิสุทฺธิมรรค มหาฎีกา(ปรมัตถมัชฺฐสา)
มณิสมณฺช. มณิสารมัชฺฐสา
ขุทฺท.ฎีก. ขุทฺทลิกษาฎีกา

สารบัญ

คำนำ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์

บทที่ ๑ ผู้ค้นพบมรรควิถี.....	1 - 13
แนวคิดที่ยังมีผิดมีถูก.....	3
สมาธินอกตัวไม่ตรงทางนิพพาน.....	5
ติดกามคุณไปนิพพานมิได้.....	6
สุขไม่พึงเข้าถึงได้ด้วยทุกข์.....	7
สมาธิในตัวตนทางตรัสรู้แท้จริง	8
กายใจสบายก่อนจึงบรรลุธรรม	9
มีสุขทุกชั้นตอนก่อนถึงนิพพาน	9
สรุปแบบแผนแห่งการค้นพบมรรควิถี.....	13
บทที่ ๒ มรรควิถีเป็นไฉน.....	14 - 45
ประเภทและความหมายมรรควิถี.....	17
มรรควิถีที่ ๑ อริยมรรคที่มีการเจริญสมณะก่อนวิปัสสนา.....	18
มรรควิถีที่ ๒ อริยมรรคที่มีการเจริญวิปัสสนาก่อนสมณะ.....	25
มรรควิถีที่ ๓ อริยมรรคที่มีการเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กัน.....	30
มรรควิถีที่ ๔ อริยมรรคที่จิตถูกชักให้เขวก่อนบรรลุ.....	36
ผังมรรควิถี ๔ รูปแบบ.....	43

บทที่ ๓ สมถะนิมิตและวิปัสสนานิมิต	45 - 78
๑. ความหมายสมถะวิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสตร์.....	46
๒. สรุปความหมายของสมถะวิปัสสนา.....	48
๓. ความหมายและประเภทของสมถะนิมิตและวิปัสสนานิมิต.....	50
๔. วิธีเจริญสมถะนิมิตและวิปัสสนานิมิต.....	53-78
วิธีเจริญสุญญตสมาธิ.....	53
วิธีเจริญอนุสสติ ๖.....	57
วิธีเจริญสัมมุตตา ๑๐	59
วิธีเจริญกายคตาสติ.....	62
วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่ปุถุชนจนถึงอรหัต.....	67
การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ภาควิชาธรรมกาย.....	68
บทที่ ๔ การเจริญสมถะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ	79- 89
๑. ความหมาย	80
๒. ข้อควรศึกษาเบื้องต้นก่อนปฏิบัติ.....	81
๓. ข้อปฏิบัติและลำดับแห่งการเกิดสมถะจนบรรลุอุปริยมรรค.....	83
๔. ตัวอย่างการเจริญสมถะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ.....	87
ผังลำดับการเกิดสมถะวิปัสสนาจนบรรลุอุปริยมรรค.....	90
บทที่ ๕ เบ็ดเตล็ดเกี่ยวกับมรรควิธี	91-115
๑. จริต ๖ และธรรมที่แก้กัน.....	93
๒. ธรรมเครื่องอบรมสัมมาสมาธิ ๗ ประการ.....	94
๓. การแบ่งเวลานั่งสมาธิ.....	96
๔. ความฉลาดในนิมิต ๓.....	97
๕. อุบายแก้ง่วง ๘ วิธี.....	98
๖. เหตุให้จิตห่างสมาธิ.....	99

๗. เหตุให้เสื่อมจากสมบัติของพระเสขะ.....	101
๘. ผู้ควรและไม่ควรบรรลุนิพพานในชาตินี้.....	102
๙. เหตุให้บรรลุนิพพานได้ในชาตินี้.....	105
๑๐. เวลาที่ควรพบพระผู้เจริญภาวนา.....	107
๑๑. อานิสงส์ของการเจริญสมถะและวิปัสสนา.....	109
สาระสำคัญในการเจริญสมถะวิปัสสนา.....	110
บทที่ ๖ ปกิณณกะวิธีเจริญสมาธิภาวนาที่น่าศึกษา.....	116-200
บทที่ ๖.๑. การเจริญสมถวิปัสสนาแบบพระอรธกถาจารย์.....	119
บทที่ ๖.๒. การเจริญสมถวิปัสสนาเพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย.....	129
บทที่ ๖.๓. วิธีเจริญภาวนาแบบโบราณ.....	143
บทที่ ๖.๔. วิธีเจริญสมาธิภาวนาแบบมหายานสายวัชรยาน.....	150
บทที่ ๖.๕. การเจริญสมาธิภาวนาแบบมหายานของทิเบต.....	156
บทที่ ๖.๖. การเจริญสมาธิภาวนาแบบมหายานเพื่อโพธิจิต.....	171
บทที่ ๖.๗. การเจริญสมาธิภาวนาแบบโยคี.....	188

บรรณานุกรม
มรรควิถี

- พระญาณธชะ (แลตีสยาตอ). **อภิธัมมัตถสังคหะ และ ปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันท
สราภิวังศ์ กรุงเทพฯ : ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ครั้งที่ 1 มกราคม 2546
- ขุนสรรค์กิจโกศล , ผู้รวบรวม. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหวิภาค**
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ครั้งที่ 2 กรกฎาคม 2534
- โยคีรามจรกะ . **ศาสตร์ลัทธิโยคี**. แปลเรียบเรียงโดย บรรยาย บุญฤทธิ์ กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์น้องใหม่
- ลอบซัง พี.ลาอุปะ . **ชีวประวัติของมิลาเรปะ** แปลโดย เซน นคร กรุงเทพฯ :
บริษัท ส่องสยาม จำกัด 2547
- พระมหาสมจินต์ สมมาปัญญา . **อารยธรรมพุทธศาสนาในทิเบต** กรุงเทพฯ : หจก.เอมี เทรดตั้ง
พระมงคลเทพมุนี(สด จนฺทสโร). **คู่มือสมาธิ** เรียบเรียงโดย น.ส.ฉลวย สมบัติสุข
กรุงเทพฯ : บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน) จัดพิมพ์โดย มูลนิธิ
ธรรมกาย 3 กุมภาพันธ์ 2545
- พระมงคลเทพมุนี(สด จนฺทสโร). **พระธรรมเทศนา ๖๙ กัณฑ์** . กรุงเทพฯ :
บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด
- พระภาวนาวิริยคุณ(เผด็จ ทตฺตชีโว). **ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร** จัดพิมพ์โดยมูลนิธิธรรมกาย
กรุงเทพฯ
- เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์. **วารสารสมาธิ**

บทที่ ๑ ผู้ค้นพบมรรควิถึ

เนื้อหาบทที่ ๑

- แนวคิดที่ยังมีผิดถูก
- สมาธินอกตัวไม่ตรงทางนิพพาน
- ติดกามคุณไปนิพพานไม่ได้
- ความสุขไม่พึงถึงได้ด้วยความทุกข์
- สมาธิในตัวหนทางตรัสรู้แท้จริง
- กายใจสบายก่อนจึงจะบรรลุธรรม
- มีสุขทุกชั้นตอนก่อนถึงนิพพาน
- สรุปแบบแผนแห่งการค้นพบมรรควิถึ

วัตถุประสงค์

บทนี้ต้องการให้นักศึกษาเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้

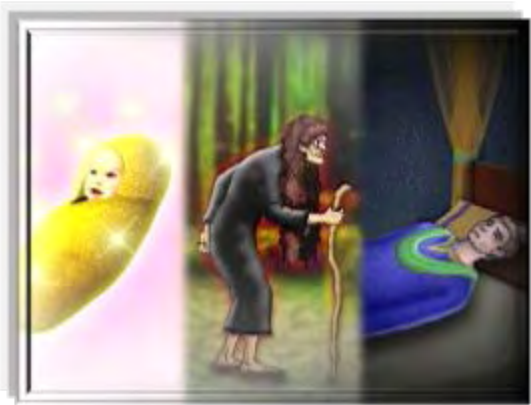
๑. ผู้ค้นพบต้องสั่งสมบุญบารมี
๒. แนวคิดก่อนแสวงหามรรควิถึ
๓. วิธีการที่ผิดและวิธีการที่ถูกแห่งการแสวงหามรรควิถึ
๔. ผู้ตั้งใจในกามแม้เล็กน้อยก็ไม่อาจบรรลุมรรคได้
๕. สมาธินอกตัวไม่อาจพบมรรควิถึที่แท้จริง
๖. การปฏิบัติต้องมีสุขทุกชั้นตอนโดยเฉพาะตอนบรรลุผล

บทที่ ๑ ผู้ค้นพบมรรควิถี

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทั้งหลาย 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 มีใช้แสวงหาหนีพพานเพื่อตนเองอย่างเดียว แต่เพื่อต้องการนำสรรพสัตว์เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นบรมสุข ซึ่งเหล่าสรรพสัตว์ทั่วไปปราศจากปัญญาหาได้พากันแสวงหาไม่ แต่กลับไปแสวงหาในสิ่งที่นำตนเข้าไปหาทุกข้ออย่างเดียว ดังที่พระองค์ตรัสไว้ในปาสาฬาสีสูตร¹ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย การแสวงหาไม่สองอย่าง คือ การแสวงหาที่ไม่ประเสริฐอย่างหนึ่ง การแสวงหาที่ประเสริฐอย่างหนึ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย การแสวงหาที่ไม่ประเสริฐเป็นไหน? ดูกรภิกษุทั้งหลาย คนบางคนในโลกนี้ โดยตนเองเป็นผู้มีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ... โศก...สังกิเลส...เป็นธรรมดา ก็ยังแสวงหาสิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ... โศก...สังกิเลส... เป็นธรรมดาอยู่นั้นแหละ ก็อะไรเรียกว่า สิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ... โศก...สังกิเลส...เป็นธรรมดา, บุตร ภรรยา ทาสหญิง ทาสชาย แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ม้า ลา ทอง เงิน เรียกว่า สิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ... โศก...สังกิเลส...เป็นธรรมดา



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

คุณภิกษุทั้งหลาย สิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ... โสภ...สังกิเลส...เป็น
ธรรมดาเหล่านั้นเป็นอุปธิ ผู้ที่ติดพัน ลุ่มหลง เกี่ยวข้องในสิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...
มรณะ... โสภ...สังกิเลส...เป็นธรรมดาเหล่านั้น ชื่อว่าโดยตนเองเป็นผู้มีชาติเป็น
ธรรมดา ยังแสวงหาสิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ... โสภ...สังกิเลส...เป็นธรรมดา
อยู่นั้นแหละ คุณภิกษุทั้งหลาย นี่คือการแสวงหาที่ไม่ประเสริฐ

คุณภิกษุทั้งหลาย การแสวงหาที่ประเสริฐเป็นไฉน ? คุณภิกษุทั้งหลาย คน
บางคนในโลกนี้ โดยตนเองเป็นผู้มีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ... โสภ...สังกิเลส...เป็น
ธรรมดา ทราบชัดโทษในสิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ... โสภ...สังกิเลส...เป็น
ธรรมดา ย่อมแสวงหาพระนิพพาน ที่
ไม่เกิด ที่ไม่แก่ หาพยาธิมิได้ ที่ไม่ตาย
ที่หาโสภมิได้ ที่ไม่เศร้าหมอง เกษม
จากโยคะ หาธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้ คุณ
ภิกษุทั้งหลายนี้แล คือการแสวงหาที่
ประเสริฐ”



แนวคิดที่ยังมีผิดมีถูก

(แนวคิด ๑) คุณภิกษุทั้งหลาย แม้เราก่อนตรัสรู้ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็น
โพธิสัตว์อยู่ที่เดียวโดยตนเองเป็นผู้มีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ... โสภ...สังกิเลส...
เป็นธรรมดา ก็ยังแสวงหาสิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ... โสภ...สังกิเลส...เป็น
ธรรมดานั้นแล

เราจึงคิดดังนี้ว่า เราเป็นผู้มีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ... โสภ...สังกิเลส...เป็น
ธรรมดา ไฉนจึงยังแสวงหาสิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ... โสภ...สังกิเลส...เป็น
ธรรมดาอยู่เล่า ไฉนหนอ เราเมื่อเป็นผู้มีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ... โสภ...สังกิเลส...
เป็นธรรมดา ก็ควรทราบชัดโทษในสิ่งมีชาติ...ชรา...พยาธิ...มรณะ... โสภ...สังกิเลส...

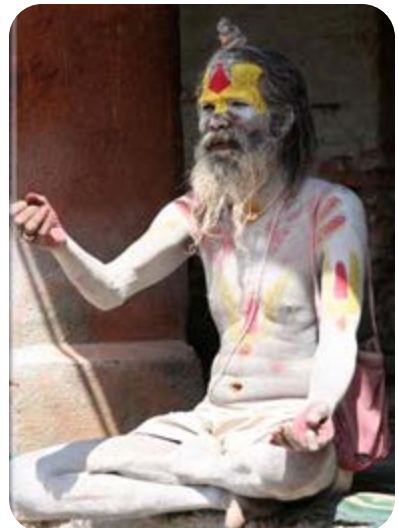
เป็นธรรมดา แล้วแสวงหาพระนิพพาน ที่ไม่เกิด ที่ไม่แก่ หาพยาธิมิได้ ที่ไม่ตาย ที่หาโศกมิได้ ที่ไม่เศร้าหมอง เกษมจากโยคะ หาธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้”¹

(แนวคิด ๒) “ดูกรภราทวาชะ (สคารวมาณพ) ก่อนแต่การตรัสรู้เรายังไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นโภทิสต์ได้อยู่ ได้มีความคิดเห็นว่า ฆราวาสคับแคบ เป็นทางมาแห่งธุลี



บรรพชาเป็นทางปลอดโปร่ง การที่บุคคลผู้ครองเรือนจะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริบูรณ์ ให้บริสุทธิ์โดยส่วนเดียวดุจสังข์ขี้ด ไม่ใช่ทำได้ง่าย ถ้ากระไร เราพึงปลงผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาหวัดสีออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตเถิด สมัยต่อมาเรากำลังรุ่งหนุ่ม แข็งแรงมีเกศาดำสนิทยังหนุ่มแน่น ตั้งอยู่ในปฐมวัย เมื่อพระมารดาและพระบิดาไม่ทรงปรารถนาจะให้บวช มีพระพักตร์อาบด้วยน้ำพระเนตร ทรงกรรแสงอยู่ จึงปลงผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสาหวัดสี ออกจากบวชเป็นบรรพชิต”²

(แนวคิด ๓) “ดูกรราชกุมาร ก่อนแต่ตรัสรู้ แม้เมื่ออาตมภาพยัง ไม่ได้ตรัสรู้ ยังเป็นโภทิสต์ได้อยู่ ก็มีความคิดเห็นว่า ความสุขอันบุคคลจะพึงถึง ได้ด้วยความสุขไม่มี ความสุขอันบุคคลจะพึงถึง ได้ด้วยทุกข์แล”³



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

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

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

แนวคิดที่ ๓ นี้ ตรัสตอบแก่โพธิราชกุมารว่า ตอนแรกของการแสวงหา สมัยเป็นพระโพธิสัตว์ก็ทรงมีความเข้าใจผิดเช่นเดียวกับโพธิราชกุมารว่า บุคคลถึงสุขด้วยสุขไม่มี ต้องถึงสุขด้วยทุกข์ ภายหลังพิสูจน์ก่อนตรัสรู้ระยะไกลจึงสรุปได้ว่า **ต้องถึงความสุขด้วยความสุข คือ ต้องมีความรู้คู่กับความสุข และมีความสุขทุกขั้นตอนของการเข้าถึงธรรม** ดังจะได้อธิบายกล่าวถึงดังต่อไปนี้

สมาธินอกตัวไม่ตรงทางนิพพาน

เมื่อบวชแล้ว ทรงเสาะหาว่า**กุศลเป็นอย่างไร** ขณะที่แสวงหาทางสงบระงับอันประเสริฐซึ่งหาทางอื่นยิ่งกว่ามิได้ ได้เข้าไปหาอาฬารดาบสกาลามโคตร ได้ไปศึกษาและประพฤติพรหมจรรย์กับท่านอาฬารดาบส พระองค์เรียนได้รวดเร็วชั่วขณะหุบปากเจรจาปราศรัยเท่านั้น ก็ได้บรรลุสมบัติ ๗ คืออาภิกขุจัญญาตนะฉาน จนอาจารย์ยกย่องให้เสมอด้วยกับตนเอง ให้อยู่กล่าวสั่งสอนศิษย์แทนท่าน แต่พระองค์ก็ไม่ทรงพอพระทัย ด้วยธรรมเพียงเท่านั้น เพราะทรงคิดว่า **ธรรมนี้ไม่เป็นไปเพื่อนิพพิทา วิราคะ นิโรธะ อุปสมะ อภิกขุญา สัมโพธิะ และนิพพาน** เพียงเป็นไปเพื่อเข้าถึงอาภิกขุจัญญาตนะสมบัตินั้น จึงไม่พอใจเมื่อหน่ายธรรมนั้น จึงลาจากไป

ต่อจากนั้นพระองค์จึงเสด็จเข้าไปหาอุททกดาบสรามบุตร ผู้ได้สมบัติ ๘ คือ เข้าถึงแนวสัญญาหาสัญญาตนะสมบัติ ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันกับอาฬารดาบสกาลามโคตร คือ พระองค์สามารถเรียนลัทธินี้ได้รวดเร็ว กระทำให้แจ้งเข้าถึงและบอกได้ ซึ่งแนวสัญญานหาสัญญาตนะสมบัติเช่นเดียวกับอาจารย์รามบุตร จนท่านรามบุตรยกย่องให้เสมอกับตนเอง แต่พระโพธิสัตว์ทรงเห็นว่า



ยังมีเซ่ทางตรัสรู้¹ ดังนั้นจึงไม่ทรงพบหนทางตรัสรู้ พระโพธิสัตว์จึงจำต้องลาจากอาจารย์รามบุตรไป

เมื่อเที่ยวจาริกไปในนครชนบทโดยลำดับได้ไปถึงตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ได้เห็นภูมิภาคที่น่ารื่นรมย์ มีราวป่าเป็นที่เพลินใจ มีแม่น้ำไหลไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดี น่ารื่นรมย์ มีโคจรคามตั้งอยู่โดยรอบ จึงทรงดำริว่า ภูมิภาคเป็นที่น่ารื่นรมย์หนอ มีราวป่าเป็นที่เพลินใจ มีแม่น้ำไหลไม่ขาดสาย มีทำน้ำสะอาดดีน่ารื่นรมย์ มีโคจรคาม (หมู่บ้านที่หาบิณฑบาตได้) ตั้งอยู่โดยรอบ เป็นที่สมควรเริ่มบำเพ็ญเพียรของกุลบุตรผู้ต้องการจะบำเพ็ญเพียร เราจึงนั่ง ณ ที่นั้นด้วยคิดว่า ที่นี้เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร

ติดกามคุณไปนิพพานมิได้

ต่อจากนั้นอุปมา ๓ ข้อได้เกิดแก่พระองค์ ทรงเปรียบเทียบกับนักบวช ๓ ประเภท คือ

พวกที่ ๑ มีกายและใจยังหมกมุ่นพัวพันในกาม

พวกที่ ๒ มีกายหลีกออกจากกาม แต่ใจยังหมกมุ่นคิดคำนึงถึงกามอยู่



นักบวช ๒ จำพวกนี้ แม้ตั้งใจทำความเพียรอย่างหนักจนเกิดทุกขเวทนาอันกล้าเผ็ดร้อนหรือไม่เกิดทุกขเวทนาจก็ตาม ก็ไม่ควรเพื่อจะรู้ เพื่อจะเห็น ซึ่งปัญญาเครื่องตรัสรู้อันไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า

พวกที่ ๓ มีกายและใจ หลีกออกจากกาม

มีความสงบระงับภายใน ถึงหากจะเสวยทุกขเวทนา อันกล้าเผ็ดร้อนเกิดเพราะความเพียรก็ดี หากจะไม่ได้เสวยก็ดี ก็ควรเพื่อจะรู้ เพื่อจะเห็น ซึ่งปัญญาเครื่องตรัสรู้อันไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า

¹ การฝึกสมาธิของนักบวชสมัยนั้น นิยมเอาใจไปตั้งไว้กับวัตถุภายนอกตัว มิได้หันน้อมเอาวัตถุที่เป็นอารมณ์ของกรรมฐานมาไว้ ณ ฐานที่ตั้งใจโดยตรง คือ ศูนย์กลางกายภายในตัว

สุขไม่พึงเข้าถึงได้ด้วยทุกข์

ต่อจากนั้นพระองค์ได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาหลายประการ คือ กัดฟันด้วยฟัน กัดเพดานด้วยลิ้น ชมจิตด้วยจิต บีบไว้ให้แน่น ให้เร้าร้อนอยู่จนเหงื่อออกจากรักแร้ เฟงฉานอันไม่มีลมปรานเป็นอารมณ์ โดยกลั่นลมหายใจเข้าออก ทั้งทางปากทางจมูกและทางหู จนหูอื้อ ตาลาย ลมเสียดประสาทก็ยังไม่ได้อับรรลืออะไร

ต่อจากนั้นจึงปฏิบัติเพื่ออดอาหารโดยประการทั้งปวง โดยเริ่มจากกินอาหารผ่อนลงวันละน้อยๆ คือ วันละพายมือข้าง เท้าเยื่อถั่วเขียวบ้าง เท้าเยื่อถั่วพุ่มบ้าง เท้าเยื่อถั่วดำบ้าง เท้าเยื่อในเมล็ดบัวบ้าง พระวรกายก็ถึงความซูบผอมลงเหลือเกิน เพราะความเป็นผู้มีอาหารน้อยนั่นเอง อวัยวะขนาดใหญ่จึงเป็นเหมือนเถาวัลย์มีข้อมาก หรือเถาวัลย์มีข้อดำ ฉะนั้น ตะโพกก็เป็นเหมือนดั่งเท้าอูฐ กระดูกสันหลังผุดระเกะระกะราวกะเถาวัลย์ ซี่โครงก็ขึ้นนูนเป็นร่องดังกลอนศาลาเก่ามีเครื่องมุงอันหล่นโถมอยู่ ฉะนั้น ดวงตาโบลึกเข้าไปในเบ้าตา ปรากฏเหมือนดวงดาวในบ่อน้ำอันลึก ฉะนั้น ผิวศีรษะที่รับสัมผัสอยู่ก็เหี่ยวแห้ง

เมื่อพระองค์คิดว่า จักลูปผิวหนังห้อง ก็เป็นเหมือนจับถูกกระดูกสันหลัง จักลูปกระดูกสันหลัง ก็เหมือนจับถูกผิวหนังห้อง เพราะผิวหนังห้องกับกระดูกสันหลังติดถึงกัน พอคิดว่าจักถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ก็เซซวนล้มลง ณ ที่นั่นเอง เมื่อเอาฝ่ามือลูบตัว ขนอันมีรากเน่าก็ร่วงตกจากกาย มนุษย์ทั้งหลายเห็นแล้วพากันกล่าวอย่างนี้ว่า พระสมณโคดมดำไป บางพวกกล่าวอย่างนี้ว่า พระสมณโคดมไม่ดำเนินแต่คล้ำไป บางพวกกล่าวอย่างนี้ว่า จะว่าพระสมณโคดมดำไปก็ไม่ใช่ จะว่าคล้ำไปก็ไม่ใช่ เป็นแต่พร้อยไป ผิวพรรณอันบริสุทธิ์ผุดผ่องของพระองค์ถูกกำจัดเสียแล้วเพราะความเป็นผู้มีอาหารน้อยนั่นเอง

สมาธิในตัวตนทางตรัสรู้แท้จริง

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

เรามีความคิดเห็นว่า ‘ก็เราจำได้อยู่ในงานของท้าวศากยะผู้พระบิดา เรานั่งอยู่ที่ร่มไม้หว่ามีเงาอันเย็นสบาย สัจจจาก กาม สัจจจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน อันมีวิตก วิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ ทางนี้กระมังหนอ จะพึงเป็นทางเพื่อความตรัสรู้ เราได้มีวิญญาณ์อันแล่นไปตามสติว่า *ทางนี้แหละเป็นทางเพื่อความตรัสรู้*’
เรามีความคิดเห็นว่า ‘เรากลัวต่อสุขอันเว้นจากกาม เว้นจากอกุศลธรรมนั้นหรือ? จึงมีความคิดเห็นว่า ‘เราไม่กลัวต่อสุข อันเว้นจากกาม เว้นจากอกุศลธรรม’



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

กายใจสบายก่อนจึงบรรลุธรรม

ดูกรภราทวาทะ เรานั้นมีความคิดเห็นว่า “อันบุคคลผู้มีกายอันถึงความชอบผอม เหลือทนอย่างนี้ จะบรรลุถึงความสุขนั้นไม่ใช่ทำได้ง่าย ถ้ากระไร เราจึงกินอาหาร หยาบ คือ ข้าวสุก ขนมหุมมาสเถิด. เราจึงกินอาหารหยาบ คือ ข้าวสุก ขนมหุมมาส สมัยนั้น ภิกษุ (ปัจจุวัคคีย์) ๕ รูป บำรุงเราอยู่ด้วยหวังใจว่า พระสมณโคตมจักบรรลุ ธรรมใด จักบอกธรรมนั้นแก่เราทั้งหลาย แต่เมื่อเรากินอาหารหยาบ คือ ข้าวสุกและ ขนมหุมมาส พวกภิกษุ ๕ รูปนั้นเบื่อหน่ายเราลึกลงไปด้วยความเข้าใจว่า พระสมณ โคตมเป็นผู้มีก้มมาก คลายความเพียรเวียนมาเพื่อความเป็นผู้มีก้มมาก”

ปัจจุบันก็ยังมึนกับปฏิบัติบางท่านเข้าใจผิดว่า การจะพ้นทุกข์ได้ต้องทำตนให้ได้รับ ทุกข์ขณะที่ปฏิบัติบำเพ็ญด้วย จึงจะชื่อว่าเห็นทุกข์ ซึ่งความจริงความเข้าใจและการปฏิบัติ เช่นนั้นทำให้การเห็นทุกข์ไม่ แต่เป็นเพียงการกำหนดรู้อาการของทุกข์เท่านั้น มิใช่เห็นทุกข์ที่ แท้จริง พระพุทธองค์ก็ได้ทรงปฏิเสธแนวคิดและการปฏิบัติตนแบบนี้มาแล้วตั้งแต่สมัย พุทธกาล ดังที่ตรัสกับโพธิราชกุมารซึ่งตรัสถึงวิธีการปฏิบัติของลัทธินิครนถ์เป็นต้น เพราะการ เห็นตัวทุกข์จริง ๆ ต้องเห็นด้วยญาณทัสสนะ, และการปฏิบัติที่ได้สุขจากสมาธิมิใช่จะเป็นไป เพื่อติดสุข แต่สุขมาติดเอง มีมาเอง จะกล่าวว่าผิดวิธีก็หาได้ไม่ แต่แท้จริงเป็นหนทางถูกต้อง เป็นไปเพื่อพระนิพพานทีเดียว ดังจะกล่าวต่อไป

มีสุขทุกชั้นตอนก่อนถึงนิพพาน

“ดูกรอัคคีเวสสนะ เรากินอาหารหยาบให้กายมีกำลังแล้ว สัจจจากกาม สัจจ จากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ **แม้สุข เวทนาที่เกิดขึ้นเห็นปานนี้ ก็มีได้ครอบงำจิตเราตั้งอยู่ได้** เราบรรลุทุติยฌาน มีความ ผ่องใสแห่งจิต ณ ภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มี วิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่เรามีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนาม

กาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุดุติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เราบรรลุดุตตฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัส และโทมนัสในก่อนเสียได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ **แม้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นเห็นปานนี้ ก็มีได้ครอบงำจิตเราตั้งอยู่ได้**

เราเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อนควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ก็โน้มโน้มจิตไปเพื่อ **อุปเพทนิวาสนุสติญาณ** เราย่อมระลึกชาติที่เคยอยู่อาศัยในก่อนได้เป็นอันมาก ในปฐมยามแห่งราตรี เราได้บรรลุวิชาที่ ๑ **อวิชาเรากำจัดเสียแล้ว วิชาเกิดขึ้นแล้ว ความมีจิตเรากำจัด**



เสียแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว แม้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นแล้วเห็นปานนี้ ก็มีได้ครอบงำจิตเราตั้งอยู่ได้

..... **โน้มโน้มจิตไปเพื่อ จตุปปาตญาณ**

เห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ กำลังอุปบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้คิด

ตกยาก ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักขุของมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม ฯลฯ ในมัชฌิมยามแห่งราตรี เราได้บรรลุวิชาที่ ๒ อันนี้ **อวิชาเรากำจัดเสียแล้ว วิชาเกิดขึ้นแล้ว ความมีจิตเรากำจัดเสียแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว แม้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นแล้วเห็นปานนี้ ก็มีได้ครอบงำจิตเราตั้งอยู่ได้**



.....ก็น้อมจิตไปเพื่อ**อสาวัคชยญาณ** ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข สมุทัย นี่ทุกขนิโรธ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เหล่านี้อัสวะ นี่อัสวสมุทัย นี่ อัสวานิโรธ นี่อัสวานิโรธคามินีปฏิปทา เมื่อเรารู้เห็นอย่างนี้ จิตก็หลุดพ้นแล้ว แม้จาก กามาสวะ แม้จากภวาสวะ แม้จากอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณว่า พ้น แล้ว รู้ชัดว่า ชาตีสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ๆ เสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อ ความเป็นอย่างนี้มีได้มี ดูกรอัคริเวสสนะ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี เราได้บรรลุวิชาที่ ๓ อันนี้ เมื่อเราไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปอยู่ **อวิชาเรากำจัดเสียแล้ว วิชา เกิดขึ้นแล้ว ความมืดเรากำจัดเสียแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว แม้สุขเวทนาที่เกิดขึ้น แล้วเห็นปานนี้ ก็มีได้ครอบงำจิตเราตั้งอยู่ได้”**

พระองค์ตรัสว่า “เราแสวงหาจนได้บรรลุ**นิพพาน** ที่ไม่เกิด ที่ไม่แก่ หาพยาธิ มิได้ ที่ไม่ตาย ที่หาโศกมิได้ ที่ไม่เศร้าหมอง เกษมจาก โยคะ หารธรรมอื่นยิ่งกว่ามิได้ และญาณทัสสนะได้เกิดแก่เราว่า วิมุตติของเราไม่กำเริบ ชาตินี้มีในที่สุด ไม่มีภพ ใหม่อีกต่อไป”

ต่อจากนั้นพระองค์ได้มีความดำริดังนี้ว่า “ธรรมที่เราได้บรรลุนี้แล ลึกซึ้ง เห็นได้ โดยยาก รู้ตามได้ยาก เป็นธรรมสงบ ประณีต *อันความตริกหยั่งไม่ถึง* ละเอียด รู้ได้ แต่บังคืด ส่วนประชาชนนี้ เป็นผู้ยินดี เพลิดเพลินใจ ในอาลัย เป็นผู้เห็นปฏิจสมุข ภาทที่เป็นปัจจัยแห่งธรรมเหล่านี้ได้โดยยาก และเห็นได้โดยยากซึ่งนิพพานอันเป็น ธรรมที่สงบสังขารทั้งปวง สลัดอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นค้นหาเป็นที่สำรอก เป็นที่ดับ เป็นที่ออกจากค้นหา ก็ถ้าเราพึงแสดงธรรมและคนอื่น ไม่รู้ตามธรรมของเรา ก็จะเป็น ความลำบาก เหน็ดเหนื่อยแก่เราเปล่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทั้งคาถาที่เป็นอัศจรรย์ ยิ่งนัก ไม่เคยได้สดับมาแต่ก่อน ก็ได้แจ่มแจ้งแก่เราดังนี้

“ธรรมนี้เราบรรลุได้โดยยาก บัดนี้ไม่ควรประกาศ ธรรมนี้ไม่เป็นธรรม ที่ชนผู้มีราคะ โทสะ หนาแน่นตรัสรู้ได้โดยง่าย ชนผู้มีราคะกล้า ถูกกอง ความมืดหุ้มห่อไว้ ย่อมไม่เห็นธรรมที่ยังสัตว์ให้ถึงที่ทวนกระแสโลก ละเอียด ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก”

ต่อมาท้าวสหัมบดีพรหมทูลอาราธนา พระพุทธองค์จึงทรงรับอาราธนาตามธรรมเนียม และแสดงธรรมสืบมา

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

สรุปแบบแผนแห่งการค้นพบมรรควิถี

การแสวงหามรรควิถีเพื่อการตรัสรู้ธรรมไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แม้พระโพธิสัตว์เจ้าของเราทั้งหลายขณะแสวงหามรรค ยังต้องทดลองและหลงทางอยู่ประมาณ ๖ ปี แต่ด้วยบุญบารมีของพระองค์มากอดยเตือนว่า สิ่งนี้มีใช้ทาง สิ่งนี้คือหนทาง จึงทำให้ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทั้งหลายได้ แบบแผนแห่งการค้นมรรควิถีของพระองค์เมื่อประมวณแล้วพอสรุปได้ดังนี้

๑. ทรงสั่งสมความดีอย่างยิ่งยวด ที่เรียกว่า บารมี ๓๐ ทศจนครบบริบูรณ์
๒. ทรงทดลองและสรุปว่า การพัวพันในกามสุขมากเกินไป และข้อปฏิบัติที่ลำบาก นำทุกข์มาให้โดยส่วนเดียว ควรเว้นเด็ดขาดสำหรับนักบวช หรือ ผู้ที่มุ่งจะไปสู่นิพพาน
๓. การฝึกสมาธิแบบฤๅษีหรือดาบส ซึ่งเอาใจไปตั้งไว้ภายนอกตัว แม้ได้สมาบัติ ๘ ก็ไม่ใช่หนทางตรัสรู้ แต่ต้องทำสมาธิที่**นำใจมาไว้ในตัว เป็นทางสายกลางแห่งการตรัสรู้ที่แท้จริง**
๔. ทรงพบว่า การเข้าถึงสภาวะที่ถูกต้อง จะต้องเกิดความรู้ความเห็นด้วยญาณ-ทัสสนะคู่กับความสุข และมีความสุขทุกขั้นตอนของการปฏิบัติและการเข้าถึง จึงจะถูกต้อง เพราะความสุขนั้นจะมาเอง ถ้าปฏิบัติถูกต้องวิธี พระองค์จึงไม่ทรงปฏิเสธความสุขนั้น เพราะเป็นไปเพื่อมรรคผลนิพพาน แต่ก็ไม่ทรงติดสุขแต่ความสุขมาติดพระองค์เอง
๕. การจะทำลายความมืดคืออวิชชาได้ ก็ต้องทำวิชาคือ**ความรู้แจ้งเห็นแจ้งให้เกิด** มิฉะนั้นจะหลงทาง เพราะรู้อย่างเดียวแต่ไม่เห็น หรือเห็นอย่างเดียวแต่ไม่รู้จะทำให้เข้าใจผิดได้ วิชาที่ทำลายอวิชชาตามลำดับคือวิชา ๓ ได้แก่

๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ๒. จุตูปปาตญาณ และ ๓. อาสวักขยญาณ

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 ฉะนั้นเหมือนกัน หากไม่รู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเสียแล้ว แม้ถึงพร้อมด้วยความตั้งใจและความเพียร ก็ไม่สามารถบรรลุผลที่มุ่งหมายคือพระนิพพานได้ อุปมาดังบุคคลจะเดินทางไปทิศตะวันออก แม้ถึงพร้อมด้วยเสบียง มีความตั้งใจและมีความเพียรพยายามเดินทางไป แต่ตนเองก้าวสู่หนทางที่นำไปสู่ทิศอื่น ก็ไม่สามารถไปสู่ทิศตะวันออกได้ เหมือนกัน

มรรควิธี ที่จะกล่าวเป็นลำดับไปนี้ ได้นำแนวทางมาจากพระสูตร และอรรถกถาเทียบเคียงกับแนวปฏิบัติของพระโบราณาจารย์ผู้บรรลุผลจริงในปัจจุบัน และประสบการณ์ตรงของบุคคลทุกชนชั้น ทุกชาติ ศาสนาและเผ่าพันธุ์ที่ดำเนินตามมรรควิธีนี้แล้วสามารถบรรลุผลเข้าถึงสภาวะที่เหมือนกันได้ อันเป็นการรับรองแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องวิธีหนึ่ง และในตอนปกิณกะยังได้นำเสนอแนวทางการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลตามที่มุ่งหวังของนักปฏิบัติต่างนิกายต่างศาสนาเอาไว้ เพื่อเป็นประโยชน์ในแง่ของการศึกษาเพื่อเทียบเคียงอีกด้วย

๑) ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ บำเพ็ญวิปัสณามีสมณะเป็นเบื้องหน้า เมื่อเธอบำเพ็ญวิปัสณามีสมณะเป็นเบื้องหน้าอยู่ มรรคย่อมบังเกิดขึ้น เธอต้องเสพเจริญกระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอต้องเสพเจริญกระทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยก็ย่อมสิ้นไป

๒) อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ บำเพ็ญสมณะมีวิปัสณาเป็นเบื้องหน้า เมื่อเธอบำเพ็ญสมณะมีวิปัสณาเป็นเบื้องหน้าอยู่ มรรคย่อมบังเกิดขึ้น เธอต้องเสพเจริญกระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอต้องเสพเจริญกระทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยก็ย่อมสิ้นไป

๓) อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ บำเพ็ญสมณะและวิปัสณาเป็นคู่กันไป เมื่อเธอบำเพ็ญสมณะและวิปัสณาเป็นคู่กันไปอยู่ มรรคย่อมบังเกิดขึ้น เธอต้องเสพเจริญกระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอต้องเสพเจริญกระทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยก็ย่อมสิ้นไป

๔) อีกอย่างหนึ่ง ใจของภิกษุปราศจากความฟุ้งซ่านในธรรมแล้ว สมัยนั้นจิตนั้นย่อมตั้งมั่น หยุดนี้้งอยู่ภายในเป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น มรรคย่อมเกิดแก่ภิกษุนั้น เธอต้องเสพเจริญกระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอต้องเสพเจริญกระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น อยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยก็ย่อมสิ้นไป

ประเภทและความหมายมรรควิธี

มรรควิธี หรือ มรรคปฏิบัติ หมายถึง แนวทางหรือหนทางเครื่องดำเนินไปสู่ อริยมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางแห่งการดำเนินไปสู่ อริยมรรคที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า 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 การอ่าน และการคิดพิจารณาอย่างเดียว เพราะเป็นวิสัยของปัญญาอันเกิดจากการไม่คิด (ภาวนามยปัญญา) ดังนั้นผู้เขียนจึงขออธิบายโดยสังเขป (ย่อ) ตามหลักวิชาการก่อน ซึ่งโดยมากจะยกเอาพระพุทธดำรัส คำภาษิตของพระสาวก ตลอดจนนมติของพระอรรถกถาจารย์ มาร่วมประกอบความด้วย เพื่อให้นักศึกษาได้ศึกษาเทียบเคียง วิเคราะห์ พิจารณาตามภูมิปัญญาของตน หากจะให้แจ่มแจ้งชัดเจน ต้องลองปฏิบัติดูตามวิธีของท่านผู้ที่ปฏิบัติแล้ว สามารถเห็นผลได้จริง ซึ่งในบทนี้ก็ได้นำมาเขียนประกอบไว้ให้แล้ว จึงจะเข้าใจแล้วเลือกที่จะปฏิบัติตามมรรควิธีทั้ง ๔ รูปแบบตามความเหมาะสมแก่ปัญญาตน ก็จะแจ่มแจ้งด้วยตัวเอง

มรรควิธีทั้ง ๔ ประเภทมีลักษณะอย่างไร มีวิธีการปฏิบัติอย่างไร มีข้อดีเด่น และข้อที่แตกต่างกันอย่างไร เราจะได้ศึกษากันดังต่อไปนี้

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

อภ.จตุก.ปฐม-ตติยสมาธิสูตร(ไทย) 35/268 (21/92-4/93) อภ.ป.จตุกนิทเทส(ไทย) 79/418 (36/137/172)

มรรควิธีที่ ๑ อริยมรรคที่เจริญเจริญสมณะก่อนวิปัสสนา

มรรควิธีที่ ๑ อริยมรรคที่เจริญสมณะก่อนวิปัสสนา หมายถึง การดำเนินจิตสู่อริยมรรค คือ โลกุตตรมรรค ๔ ด้วยการเจริญสมาธิภาวนาก่อน โดยอาศัยภูมิสมณะอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก อรรถกถา หรือคัมภีร์วิสุทธิมรรค หรือวิธีการอื่นใดที่สามารถทำให้ใจสงบเป็นสมาธิในระดับ**อัปนาสมาธิ**¹ได้ เพราะสมาธิระดับอัปนาภาวนานี้สามารถข่มนิวรณ์ธรรมได้อย่างสงบอย่างราบคาบสนิทดีกว่าขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ ต่อจากนั้นทำความชำนาญในฌานสมาบัติจนคล่องแคล่วในวสี^๒ ๕^๒ ในแต่ละฌานก่อน หัดเข้าออกฌานทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมจนชำนาญแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามวิธีที่ได้ศึกษามาตั้งแต่วิปัสสนาอย่างอ่อน คือ เข้าฌานจิตแล้วออกจากฌาน พิจารณาองค์ฌานพร้อมทั้งเจตสิกธรรมที่เกิดร่วมกับองค์ฌานในสมาธินั้น และรูปธรรมอันเป็นที่ตั้งของนามธรรมทั้งหมด ให้เห็นสภาวะที่ไม่เที่ยงเป็นต้น จนก้าวลงสู่โคตรภูญาณ จึงสามารถเจริญวิปัสสนาอย่างแก่กล้าให้อริยมรรคเกิดขึ้นตัดกิเลสได้ตามลำดับ มรรควิธีตามแบบที่ ๑ นี้พระพุทธองค์ทรงกำหนดไว้พอจำแนกเป็น ๒ แบบคือ



¹ ระดับสมาธิมี ๓ คือ ๑. ขณิกสมาธิ, ๒. อุปจารสมาธิ, ๓. อัปนาสมาธิๆ คือ สมาธิที่แนบแน่นขั้นปฐมฌานเป็นต้นไป

² วสี แปลว่า ความชำนาญ มี ๕ คือ

- ๑. *อาวัชชนาวสี* ชำนาญในการนึกฌานได้เร็ว
- ๒. *สมภาชชนาวสี* ชำนาญในการเข้าฌาน
- ๓. *อธิกฺขานาวสี* ชำนาญในการอธิกฺขานตั้งมั่นอยู่ในฌานตามที่กำหนด
- ๔. *นุฏฺฐานาวสี* ชำนาญในการออกจากฌานตามเวลาที่ต้องการ
- ๕. *ปัจจเวกขณาวสี* ชำนาญในการพิจารณาองค์ฌาน

(๑.๑.) การเจริญสมณะจนได้ฌาน ๔ อย่างคล่องแคล่วเป็นวิหังสาภิพก่อน แล้วให้มีจิตที่อ่อนน้อมแก่การงานไปเพื่ออัสวักขยญาณ¹ อย่างเดียว หรือ เพื่อวิชา ๓ ตามแบบอย่างพระพุทธรองค์² หรือ เพื่อวิชา ๘ คือ วิปัสสนาญาณ, มโนเมยิทธิญาณ รวมทั้งอภิญญา ๖³

(๑.๒.) การเจริญสมณะจนได้อัปภมาณาระดับใดก็ได้ฌานใดฌานหนึ่ง ในบรรดารูปฌาน ๔ หรือ อัปปมัญญา ๔ หรือ อรูปฌาน ๓ (เว้นเนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน) จนคล่องแคล่วเป็นวิหัง ต่อจากนั้นเข้าสมาบัติ คือทำใจและฌานให้เป็นอันเดียวกัน แล้วพิจารณาชั้น ๕ ในกาย ที่มีอยู่ในรูปสมาบัติ หรือ ชั้น ๔ ในกาย ที่มีอยู่ในอรูปสมาบัติ สมาบัติใดสมาบัติหนึ่ง โดยความเป็นธรรมชาติไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วอริยมรรคเกิดขึ้นตัดกิเลสได้ตามลำดับ⁴

สำหรับเหตุผลที่ว่า เว้นเนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน เพราะสมาบัตินี้เป็นสมาบัติที่มีสัญญาที่ละเอียดเกินไปสำหรับสาวกทั่วไป ไม่อาจใช้สมาบัตินี้พิจารณาสังขารธรรมในสมาบัติเดียวกันนี้ได้

บางแห่งที่กล่าวว่า ใช้เว้นเนวสัญญานาสัญญายตนะฌานได้ด้วย ก็โดยเหตุผลที่ว่าใช้เพียงทำจิตให้ประณีตขึ้นเท่านั้น โดยต้องออกจากเว้นเนวสัญญานาสัญญายตนะสมาบัติ แล้วพิจารณาสังขารธรรมในอรูปสมาบัติที่ต่ำกว่าสมาบัติใดสมาบัติหนึ่งจนอริยมรรคเกิด มิได้พิจารณาสังขารธรรมในเว้นเนวสัญญานาสัญญายตนะสมาบัติเลยทีเดียว ในกรณีนี้เหมาะสำหรับพระสาวกผู้มีปัญญามากเช่นพระสารีบุตรเถระ แต่ท่านก็พิจารณาได้แต่เพียงเป็นกลุ่มสังขารธรรมในสมาบัตินี้ได้โดยรวม ๆ เท่านั้น(ดูในอนุปทสูตร) มีแต่เพียงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นที่สามารถพิจารณาสังขารธรรมในสมาบัตินี้ได้อย่างละเอียด

¹ อ.ป.ญจก.ปฐมโยธาชีวิตสูตรที่ 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.มหามาลูกกโยวาทสูตร(ไทย) 20/155-308 (13/155-124)

สำหรับพระอนาคามีบุคคลก็อาจเข้าสัญญาเวทียัตนิโรธสมาบัติจนจิตประณีตที่สุด แล้วออกจากรูปนิโรธมาพิจารณาอรูปธรรมที่เกิดภายในในรูปสมาบัติที่ต่ำกว่า จนอรหัตตมรรค เกิดตัดกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหัต (ดูในอนุปทสูตร)

คำว่า **“ในกาย”** ในภาคปฏิบัติของการเจริญภาวนาวิชาธรรมกายหมายถึง การพิจารณาอริยสัจ ๔ ในขั้นที่ ๕ ของปฏิสนธิกายภายในตัวเราเองคือ กายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม ด้วยญาณและด้วยตาของพระธรรมกายที่เราเข้าถึง จึงจะเห็นชัดไม่ผิดเพี้ยน

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

บุคคลผู้ได้อธิปัญญาและธรรมวิปัสสนา ย่อมจะกล่าวแก่บุคคลนั้นตามที่ตนเห็นตามที่ตนรู้ว่า 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 อนุ.จตุก.ปฐม-ตติยสมาธิสูตร(ไทย) 35/268 (21/92-4/93)

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

มติของปฏิสัมพันธ์ภิกขุ อธิบายว่า

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

มติของพระอรรถกถาจารย์ อธิบายว่า

มติที่ ๑ กล่าวว่า พระโยคาวจร² บางรูปในพระศาสนา^๓ ทำสมณะอุปจารสมาธิ หรือ อัปปนาสมาธิให้เกิดขึ้น^๓ นี้เป็นสมณะ ต่อมาพระโยคาวจรนั้น พิจารณาเห็นซึ่งสมาธินั้นและธรรมที่สัมปยุตด้วยสมาธินั้น โดยภาวะทั้งหลายมีความเป็นของไม่เที่ยง (เป็นทุกข์ ไมใช่ตัวตน) เป็นต้น นี้เป็นวิปัสสนา อย่างนี้สมณะเกิดก่อน วิปัสสนาเกิดทีหลัง³

มติที่ ๒ กล่าวว่า ภิกษุบรรลुरुูปฌานใดรูปฌานหนึ่งแล้วอย่างนี้ ประสงค์จะเจริญกรรมฐานด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนาและมรรคแล้วบรรลุความบริสุทธิ์ จึงทำฌานนั้นให้คล่องแคล่วถึงความชำนาญด้วยอาการ ๕ อย่างแล้ว กำหนดนามรูป เริ่มตั้งวิปัสสนา โดยออกจากสมาบัติแล้ว ย่อมเห็นว่า รัชกาย⁴ และจิตเป็นเหตุเกิดลม

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

² พระโยคาวจร หมายถึง ผู้ประกอบความเพียรในการภาวนา คือเจริญสมณะและวิปัสสนา

³ ม.มู.อ.ธรรมทายาทสูตร(ไทย) 17/258

⁴ รัชกาย แปลว่า กายอันเกิดจากธาตุคือน้ำ หมายถึง กายเนื้อของมนุษย์หรือกายทิพย์ของเทวดาก็ได้

อัสสาสะปัสสาสะ(ลมหายใจเข้าลมหายใจออก) เหมือนอย่างว่า ลมย่อมสัญญาเพราะอาศัยเครื่องสูบของช่างทองและความพยายาม เกิดแต่การสูบเครื่องของบุรุษ ฉนั้นใด ลมอัสสาสะปัสสาสะย่อมสัญญาเพราะอาศัยกายและจิตฉนั้นเหมือนกัน ฉะนั้นย่อมกำหนดกายว่า เป็นรูปในเพราะอัสสาสะปัสสาสะ และกำหนดจิตว่าเป็นอรูปรูปใน เพราะธรรมอันสัมปยุตด้วยจิตนั้น

ครั้นภิกษุกำหนดนามรูปอย่างนี้ แล้วแสวงหาปัจจัยแห่งนามรูปนั้น เมื่อแสวงหา ครั้นเห็นปัจจัยนั้นแล้ว ประารถถึงความ เป็นไปแห่งนามรูปในกาลทั้ง ๑ แล้ว จึงข้ามความสงสัยได้ ข้ามความสงสัยได้แล้ว จึงยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยสามารถแห่งการพิจารณาเป็นกลาปะ (กอง) เมื่อส่วนเบื้องต้นแห่ง อุทัพพยานุปัสสนาเกิด จึงละวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ มีโอกาสเป็นต้น แล้วกำหนด อุทัพพยานุปัสสนาญาณอันพ้นจากอุปกิเลสว่า มรรค ละความเกิด ถึงภังคานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความดับ) เมื่อสังขารทั้งปวงปรากฏโดยความเป็นภัย ด้วยภังคานุปัสสนาเป็นลำดับ จึงเปื้อน่ายพันบรรลุลุริยมรรค ๔ ตามลำดับตั้งอยู่ในอรหัตผล ถึงที่สุดแห่งปัจจเวกขณญาณ ๑๕¹ เป็นทักษิณียบุคคลผู้เลิศของโลกพร้อมทั้ง เทวโลก ด้วยเหตุประมาณเท่านี้ การเจริญอานาปานสติสมาธิ ตั้งต้นแต่การนับลม อัสสาสะปัสสาสะ(ลมละ)นั้น มีวิปัสสนาเป็นที่สุด เป็นอันครบบริบูรณ์²

สรุป มรรควิธีที่ ๑ นี้มุ่งที่ทำให้ใจสงบหยุดนิ่ง ช่มกิเลสนิรแณให้สงบราบคาบเป็นอันดี ก่อนโดยยังมีต้องพิจารณาให้เห็นแจ้งธรรมอะไร เมื่อถึงความชำนาญในสมณะชั้นใดชั้นหนึ่ง แล้วจึงเลือกเอา ฌานขั้นที่ตนพอใจมานเดียวเท่านั้น มาเป็นบาทในการพิจารณาให้เห็นแจ้ง แล้วบรรลุลุริยมรรค ๔ ตัดกิเลสตามลำดับ ความต่างกันของมตีในพระไตรปิฎกกับอรรถ

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

² ขุ.ปฎิ.อ.สโตการิฎฎานเนทเทศ(ไทย) 69/190, วิ.มหาวิ.อ.ปฐมสมันตปาสาทิกา(ไทย) 2/371

กถา คือ ในพระไตรปิฎกความหมายของสมถะ จะเริ่มที่ปฐมฌานเป็นต้นไป ส่วนอรรถกถา บางแห่งเริ่มจากอุปจารสมาธิ บางแห่งเริ่มจากปฐมฌาน

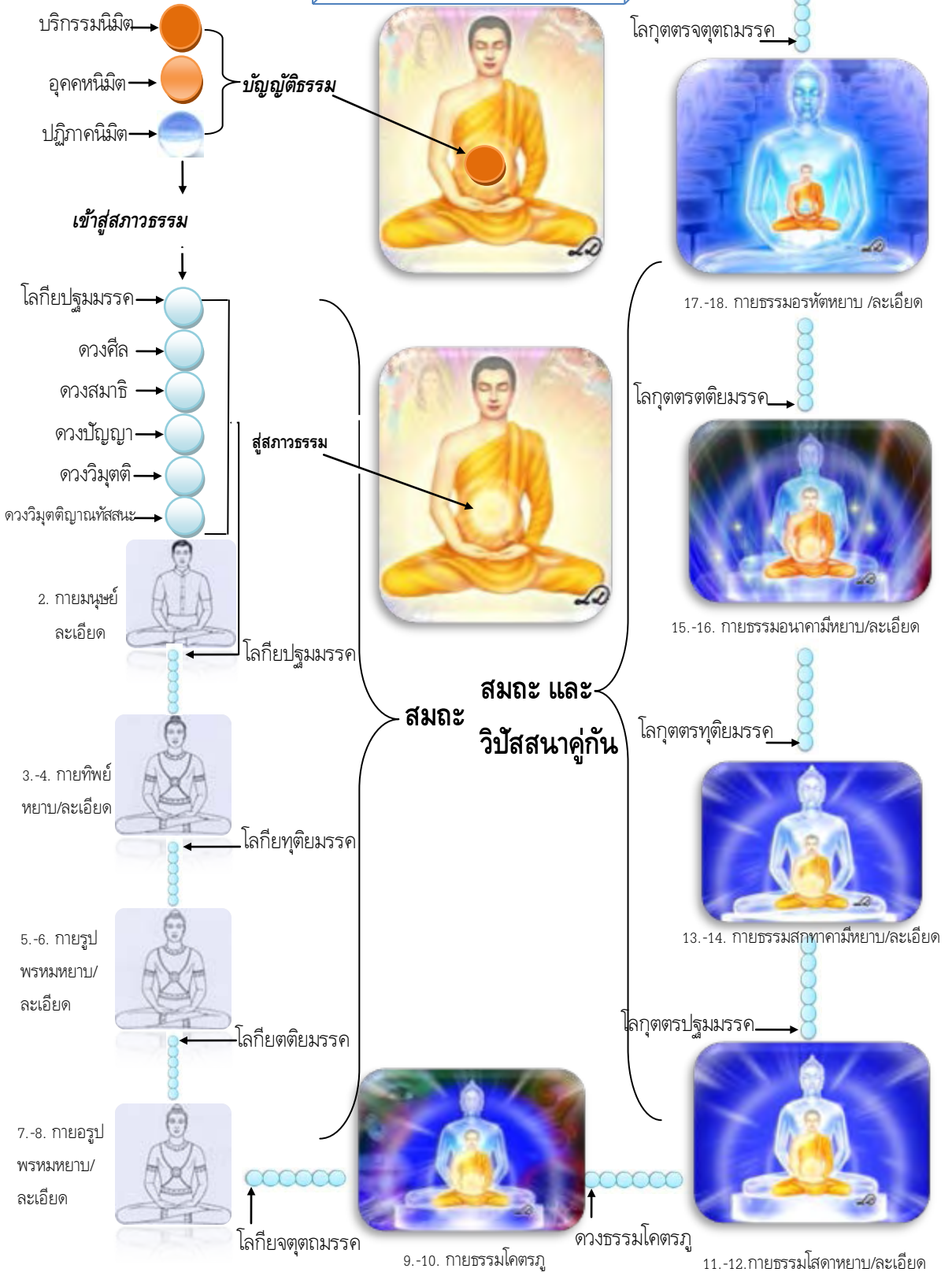
มรรควิธีที่ ๑ นี้เมื่อเทียบเคียงในภาคปฏิบัติของการเจริญภาวนาวิชชาธรรมกายของ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ก็ได้แก่ การได้บรรลุโลกีย์สมาธิจนเข้าถึงกายในกายที่เป็น โลภียะคือ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม ทั้งหยาบและละเอียด ซึ่งเป็นสมถภูมิ ต่อจากนั้นเมื่อใจหยุดนิ่งหนักเข้าก็จะเข้าถึงกายโลกุตตระ ตั้งแต่กายธรรม โคตรภู จนถึงกายธรรมพระอรหัตต์ ที่ทำให้เกิดธรรมจักขุเพื่อใช้พิจารณาอริยสัจ ๔ ในกายโลกิ ยะจนบรรลุอริยมรรคอริยผลสิ้นกิเลสในที่สุด (ตั้งแต่กายธรรมโคตรภูเป็นต้นไปจึงจะเป็น การเจริญวิปัสสนาที่แท้จริง เพราะเป็นกายที่พ้นจากการครอบงำของกิเลสแล้ว ละเอียดดู ในคู่มือสมาธิ)

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาโดยมากจะกล่าวเพียงโดยย่อรวบรัด จาก เบื้องต้น แล้วเลยไปถึงผลเลย มิได้กล่าวรายละเอียดมากนัก

พระอริยบุคคลที่ได้ฌานด้วยการปฏิบัติสมถภาวนาจนสำเร็จรูปฌาน เรียกการได้ ฌานโดยวิธีนี้ว่า “**ปฏิบัติทาสีธิฌาน**” คือ ได้ฌานจากการปฏิบัติสมถภาวนามาแล้ว จึงยก ฌานขึ้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา จนกระทั่งบรรลุเป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์ที่ เจริญมรรคโดยวิธีนี้เรียกว่า “**อกุปปาเจโตวิมุตติ**” เพราะเป็นฌานลาภีบุคคลคือผู้ได้ฌาน เป็นปกติ อาศัยรูปฌานเจริญวิปัสสนาจนบรรลุอริยมรรค นั่นก็หมายความว่า เป็น “ปัญญา วิมุตติ” ด้วย เพราะกำจัดอวิชชาได้เด็ดขาด และพระอรหันต์ฌานลาภีบุคคลนี้ บางองค์ไม่ได้ อภิญญาครบก็มี แต่บางองค์ได้อภิญญาครบก็มี



ตัวอย่างการเจริญกสิณ



มรรควิธีที่ ๒ อริยมรรคที่เจริญวิปัสสนาก่อนสมถะ

มรรควิธีที่ ๒ อริยมรรคที่มีการเจริญวิปัสสนาก่อนสมถะ หมายถึง **การเข้าถึงอริยมรรคด้วยการพิจารณาสภาวะธรรม** คือ อารมณ์หรือเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นวิปัสสนาณิมิต¹ อันเหมาะสมกับบุพพจริตของตน เช่น พิจารณาถึงความไม่เที่ยงเป็นต้นของ



สังขาร² ระดับนี้ยังใช้**จินตามยปัญญา**เข้า**รวมประกอบด้วย** จนเกิดความสลัดสังเวช สามารถให้จิตเห็นแจ้งตามความเป็นจริง แล้วจิตปล่อยวางอารมณ์คือธรรมทั้งหลาย อันปรากฏในวิปัสสนานั้น ระดับต้นนี้อาจเรียกได้ว่า **ตรุณวิปัสสนา** คือวิปัสสนาอย่างอ่อนเกิด ต่อจากนั้นจิตจะยึดภาวะที่ปล่อยวางนั่นเองเป็นอารมณ์ จิตจึงมีภาวะ

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

อีกนัยหนึ่ง ไม่ได้เจริญสมถภาวนามาก่อนเลย แต่เมื่อได้ฟังธรรมอันเหมาะสมแก่จริตของตนก็ดี ระลึกถึงศีลของตนเป็นต้นก็ดี หรือเจริญวิปัสสนาภาวนาตามวิปัสสนาวิธีที่ดี จนจิตคลายความยึดมั่นรวมลงหยุดนิ่งตามลำดับอย่างรวดเร็ว อริยมรรคย่อมเกิดขึ้นพร้อมกับอารมณ์ภูมิปินิจฆานาก็เกิดขึ้นพร้อมกัน ด้วยอำนาจแห่งบุญญาธิการแต่ปางก่อน ฌานที่เกิดขึ้น

¹ วิปัสสนาณิมิต หรือ วิปัสสนาลักษณะ คือ เครื่องหมายแห่งวิปัสสนา หมายถึง การกำหนดรู้เพื่อเห็นลักษณะแห่งความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วเทียบเคียงขั้น ๕ ภายในตน ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์

² อัง.สตตก.สุริยสูตร(ไทย) 37/214 (23/63/84)

พร้อมทั้งมรรคนี้ เรียกว่า **“มคฺคสิทธิมาน”** คือได้ฌานด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนาและมรรค
ดังที่พระอริยสาวกทั้งฝ่ายบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ที่เพียงฟังธรรมจากพระพุทธองค์บางบทหรือ
จบพระธรรมเทศนาก็ตาม อันเหมาะสมกับจิตของตนที่สามารถให้บรรลุธรรมได้ แล้วส่งใจ
ไปตามธรรมเทศนา สามารถปล่อยวางอารมณ์แล้วบรรลุธรรมตามระดับบารมีของตน เช่น
ท่านพระพาหิยะเถระ และ อนาถบิณฑิกเศรษฐี เป็นต้น ฟังเพียงไม่กี่บทก็สามารถบรรลุโสดา
ปัตติผลเป็นต้นจนถึงพระอรหันตผล เป็นพระอริยบุคคลได้ทันทีที่จบเทศนา

“บุคคลใดที่ได้อธิปัญญาและธรรมวิปัสสนา แต่ไม่ได้รับความสงบใจภายใน
บุคคลนั้นควรเข้าไปหาบุคคลผู้ได้รับความสงบใจภายใน แล้วไต่ถามว่า จิตจะพึงดำรงไว้
อย่างไร พึงน้อมไปอย่างไร พึงทำให้เป็นอารมณ์เดียวอย่างไร พึงทำให้เป็นสมาธิอย่างไร
บุคคลผู้ได้รับความสงบใจภายใน ย่อมจะกล่าวแก่แก่บุคคลนั้นตามที่ตนเห็นตามที่ตนรู้ว่า
จิตพึงดำรงไว้อย่างนี้ พึงน้อมไปอย่างนี้ พึงทำให้เป็นอารมณ์เดียวอย่างนี้ พึงทำให้เป็น
สมาธิอย่างนี้ ต่อมาบุคคลนั้นก็ย่อมจะได้ทั้งอธิปัญญาและธรรมวิปัสสนา ทั้งความสงบใจ
ในภายใน”¹

“บุคคลผู้ได้ปัญญาเห็นแจ้งในธรรม กล่าวคืออธิปัญญา แต่ไม่ได้อธิจิตใน
ภายใน เป็นไฉน ?

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ได้โลกุตตรมรรค หรือโลกุตตรผล แต่ไม่ได้
สมาบัติที่สหระคด้วยรูป หรือสหระคด้วยอรุรูป บุคคลอย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้ได้ปัญญา
ที่เห็นแจ้งในธรรม กล่าวคือ อธิปัญญา แต่ไม่ได้อธิจิตในภายใน”²

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

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

มติของปฏิสัมพันธ์มรรค อธิบายว่า

วิปัสสนาด้วยอรรถว่า พิจารณาเห็นโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ความที่จิตมีการปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ เพราะความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ ด้วยประการดังนี้ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น วิปัสสนาคด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จักขุ ฯลฯ ชรา และมรณะ โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ความที่จิตมีการปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในภavana นั้นเป็นอารมณ์ และความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ด้วยประการดังนี้ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น¹

มติอรรถกถาจารย์ อธิบายว่า

พระโยคาวจรบางรูปในพระศาสนาไม่ทำสมถะมีประการดังกล่าวแล้วให้เกิดขึ้นก่อน แต่พิจารณาเห็นอุปาทานขั้น ๕ โดยสภาวะมีความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น นี่เป็นวิปัสสนา เอกัคคตาแห่งจิตจะเกิดขึ้นจากอารมณ์ คือการสลัดธรรมที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้น เพราะความบริบูรณ์แห่งวิปัสสนาของเธอ นี่เป็นสมถะ อย่างนี้วิปัสสนาเกิดก่อน สมถะเกิดทีหลัง²

สรุป มรรควิธีที่ ๒ คือ การมุ่งพิจารณาเห็นแจ้งสภาวะธรรมก่อน แล้วจึงเข้าถึงความสงบหยุดนิ่งในขณะจิตคลายความยึดมั่นในธรรมที่ตนยึดถือ โดยที่มีได้ทำฉานให้บังเกิดขึ้นก่อนเลย แต่ฉานก็ย่อมบังเกิดพร้อมร่วมกันไปด้วยหลังจากเข้าถึงอริยมรรคแล้ว แต่เนื่องจากตนมิได้ฝึกความชำนาญในการเข้าฉานสมาบัติมาก่อน ฉานก็อาจเสื่อมหายไปในขณะที่แห่งมรรคที่เกิดขึ้นตัดกิเลสแล้วดับไปพร้อมกับกิเลส ดังอริยสาวกที่เป็นพวกวัฏฏอภิวรตี คือ ยัง

¹ ชุ.ปฏิ.ยุคหน้าทศกฐา(ไทย) 69/449 (31/534/246)

² ม.ม.อ.ธรรมทนายาสุตต(ไทย) 17/258

ยินดีในวิฆฏสงสาร ยังต้องการครองเรือนมีครอบครัวใหญ่ ๆ อยู่ อย่างเช่น อนาคตนิเทศิก เศรษฐี และ มหาอุบาสิกาวีสาขา เป็นต้น วิธีที่ ๒ นี้ จึงเหมาะสำหรับผู้มีบารมีอันสั่งสมมาดี แล้ว สามารถดำเนินจิตใจให้บรรลุมรรคผลเบื้องสูงได้ทันที แต่สำหรับในยุคปัจจุบันคนส่วนมาก สั่งสมบารมีมายังไม่เพียงพอ ต้องใช้สติในการกำหนดอารมณ์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เข้าใจ สภาวะธรรมตามที่ปรากฏตามความเป็นจริงแล้วจึงจะปล่อยวางอารมณ์ได้ ยังไม่สามารถตัด กิเลสได้ หากไม่ฝึกสมาธิเพิ่มเติม ก็อาจทำให้เกิดการฟุ้งซ่านได้

พระอรหันต์ที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาล้วน ๆ ไม่ได้สมถภาวนา คือ ไม่ได้ทำฌานมาก่อนเลย และ เมื่อมรรคผลเกิดขึ้น ก็ไม่มีอารมณ์มณฺเฑนนิชฌานเกิดขึ้นด้วย พระอรหันต์ผู้ที่ไม่ได้ฌานนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สาวกประเภทสุกขวิปัสสกะ (ในพระบาลีไตรปิฎกไม่ปรากฏ ชื่อสาวกประเภทนี้เลย มีปรากฏแต่ในอรรถกถา) จัดเป็น **“ปัญญาวิมุตติ”** ประเภทสุดท้าย ในบรรดาปัญญาวิมุตติผู้ได้รับฌาน ๔ ประเภท

สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนาอย่างอ่อนที่อาศัยญาณทัสสนะที่เกิดจากขณิกสมาธิหรือ อุปลารสมาธิ ซึ่งยังบริสุทธิ์ไม่เพียงพอ อาจทำให้เข้าใจผิดว่า ชาติสุญฺได้ (เกิดอุจเฉททิฏฐิ) ดังตัวอย่างพระฉันทะเถระ

เล่ากันมาว่า พระเถระนี้เริ่มเจริญวิปัสสนาโดยไม่กำหนดปัจจัย (ไม่แยกพิจารณา แต่พิจารณาขั้น ๕ โดยรวม ๆ) เลย วิปัสสนาที่หย่อนกำลังของท่านนั้นจึงไม่สามารถกำจัดการยึดถืออดีต (ขั้น ๕) ได้ ครั้นเมื่อสังขารทั้งหลายปรากฏโดย ความเป็นของว่างเปล่า จึงกลับเป็นปัจจัยให้เกิดอุจเฉททิฏฐิและความสะดุ้งว่า เราจัก ชาติสุญฺ เราจักพินาศ และท่านก็เห็นอดีตเหมือนตกลงไปในเหว จึงกล่าวกับพระ อานนท์ว่า ความสะดุ้งและอุปาทานเกิดขึ้น ใจของผมจึงหมุนกลับอย่างนี้ว่า ก็แล้ว อะไรเล่าเป็นอดีตของเรา ? พระอานนท์เถระท่านจึงแสดงวิธีแก้ไขจนสำเร็จเป็น พระอรหันต์¹

¹ ลี.ชนธ.อ.ฉันทสูตรที่ ๘(ไทย) 27/305

สำหรับผู้ที่วิบัติสสนาอย่างอ่อนโยนโดยบังเอิญโดยที่ตนไม่มีความรู้ในเรื่องการเจริญสมณะวิบัติสนามาก่อน อาจจะทำให้เข้าใจผิดว่า ตนขาดบุญได้ ดังมีเรื่องเล่าแปลก ๆ ในลังกาว่า

เล่ากันมาว่า พระจุพนาคเถระผู้ทรงพระไตรปิฎก สวดพระธรรมเนื่องด้วยไตรลักษณ์อยู่ใต้โถหะปราสาท ครั้งนั้น พรานคนหนึ่งกำลังขึ้นฝั่งธรรมอยู่ในที่แห่งหนึ่งสังขารได้ปรากฏเป็นของว่างเปล่า เขาเป็นเสมือนตกไปในเหว จึงวิ่งหนีออกจากที่นั่นทางประตูที่เปิดไว้ เข้าเรือนแล้วให้ลูกนอนบนอกด้วยความกลัวว่าตัวเองจะหายไปจริง¹

มรรควิถีแบบที่ ๒ นี้ ปัจจุบันเห็นเป็นที่นิยมมาก มีหลากหลายสำนักและไม่ค่อยเหมือนกันนัก บางที่เป็นพื้นฐานของสมณะที่กล่าวไว้ในขั้นตอนของการข่มนิวรณ์ แต่บางสำนักก็เรียกว่าเป็นวิบัติสนาจีมี นักศึกษาทดลองค้นคว้าและปฏิบัติเทียบเคียงเพื่อประโยชน์แก่ความเข้าใจเถิด



¹ ส.ชนธ.อ.อุทานสูตรที่ ๓(ไทย) 27/121

มรรควิธีที่ ๓ อริยมรรคที่เจริญสมณะวิปัสสนาคู่กัน

มรรควิธีที่ ๓ อริยมรรคที่มีการเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กัน หมายถึง การเข้าถึงอริยมรรค ด้วยการทำให้หยุดนิ่งเป็นสมาธิด้วยและพิจารณาเห็นแจ้งสภาวะธรรมที่ตนเข้าถึงควบคู่กันไป กล่าวง่าย ๆ ก็คือ จิตยิ่งหยุดนิ่งก็ยิ่งเห็นแจ้ง ยิ่งเห็นแจ้งก็ยิ่งหยุดนิ่งไปตามลำดับ ตั้งแต่โลกียมรรคมีสังขารธรรมเป็นอารมณ์ จนถึงโลกุตตรมรรคเกิดโดยมีนิโรธ



คือนิพพานเป็นอารมณ์ ตัดกิเลสได้ตามลำดับ เรียกว่า มีความรู้เห็นคู่กับความสุขไปด้วยทุกขั้นตอนของการเข้าถึงสภาวะธรรม

“บุคคลใดที่ได้ทั้งความสงบภายใน ทั้งอริบัญญัติและธรรมวิปัสสนา บุคคลนั้นควรตั้งอยู่ในกุศล

ธรรมทั้ง ๒ (สมณะและวิปัสสนา) นั้น แล้วทำการประกอบความเพียรเพื่อความสิ้นอาสวะยิ่งขึ้นไป”¹

บุคคล ผู้ได้เจโตสมณะในภายในด้วย ได้ปัญญาที่เห็นแจ้งในธรรม กล่าวคือ อริบัญญัติด้วย เป็นไฉน?

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ได้สมาบัติที่สหระคด้วยรูป หรือ สหระคด้วยอรูป และ เป็นผู้ได้โลกุตตรมรรค หรือโลกุตตรผล บุคคลอย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้ได้เจโตสมณะในภายในด้วย ได้ปัญญาที่เห็นแจ้งในธรรม กล่าวคืออริบัญญัติด้วย”²

¹ วจ.จตุก.ปฐม-ตติยสมานิสสูตร(ไทย) 35/268 (21/92-4/93)

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

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

“คุณภิกษุทั้งหลาย กิเลสที่ควรกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่งเป็น ไฉน มีข้อที่ เรากล่าวไว้ว่า อูบาทานขันธ ๕ ได้แก่ อูบาทานขันธ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ชื่อว่าธรรมที่ควรกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง

คุณภิกษุทั้งหลาย กิเลสที่ควรละด้วยปัญญาอันยิ่งเป็น ไฉน คือ อวิชชาและภวตัณหา เหล่านี้ชื่อว่าธรรมที่ควรละด้วยปัญญาอันยิ่ง

คุณภิกษุทั้งหลาย กิเลสที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่งเป็น ไฉน คือ สมถะและวิปัสสนา เหล่านี้ชื่อว่าธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง

คุณภิกษุทั้งหลาย กิเลสที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเป็น ไฉน คือ วิชา และวิมุตติ เหล่านี้ชื่อว่าธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง” ¹ ๗

“คุณภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเป็น ไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม ๒ อย่างเป็น ไฉน คือ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑ คุณภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้วย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้วย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้วย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้

คุณภิกษุทั้งหลาย จิตที่เศร้าหมองด้วยราคะ ย่อมไม่หลุดพัน หรือปัญญาที่เศร้าหมองด้วยอวิชชา ย่อมไม่เจริญด้วยประการฉะนี้แล คุณภิกษุทั้งหลาย เพราะสามารถ ละได้ จึงชื่อว่าเจโตวิมุตติ เพราะสามารถอวิชชาได้จึงชื่อว่าปัญญาวิมุตติ” ² ๗

¹ ม.อุปรี.สพายนวิภังคสูตร(ไทย) 14/831/450

² อง.ทุก.(ไทย) 33/353 (20/275-/69)

มติของปฏิสัมพันธ์ภิกษุ อธิบายว่า

ภิกษุยอมเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปอย่างไร ?¹

ภิกษุยอมเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป ด้วยอาการ ๑๖ คือ ด้วยความเป็น อารมณ์ ๑ ด้วยความเป็น โจร ๑ ด้วยความละ ๑ ด้วยความสละ ๑ ด้วยความออก ๑ ด้วยความหลีกเลี่ยง 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 วิปัสสนาด้วยอรรถว่าพิจารณาเห็นมีนิโรธ เป็น โจร ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกันเป็นคู่กัน ไม่ ล่วงเกินกันและกัน ด้วยความเป็นอารมณ์ เพราะเหตุดังนี้ นั่น ท่านจึงกล่าวว่าเจริญ สมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยความเป็นอารมณ์ ฯ ๑๓๗

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

เมื่อภิกษุละอุทธัจจะ สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นธรรม ไม่มีนิमितด้วยนิमितทั้งปวง มีนิโรธเป็น โจร เมื่อภิกษุละอวิชชา วิปัสสนาด้วยอรรถ ว่าพิจารณาเห็นเป็นธรรมไม่มีนิमितด้วยนิमितทั้งปวงมีนิโรธเป็น โจร ด้วยประการ ดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีกิจเป็นอันเดียวกัน เป็นคู่กันไม่ล่วงเกินกันและกัน ด้วย ความไม่มีนิमित เพราะเหตุดังนี้ นั่น ท่านจึงกล่าวว่าเจริญสมณะและวิปัสสนาเป็นคู่กัน ด้วยความไม่มีนิमित ฯ

¹ ขุ.ปฏิ.ยุดนัทธกถา(ไทย) 69/449 (31/534/246)

มติอรรถกถา อธิบายว่า

มติที่ ๑ คือ เมื่อเจริญวิปัสสนาแบบมีสมณะนำหน้า(มรรควิธีที่ ๑)อยู่ก็ดี, เจริญสมณะแบบมีวิปัสสนาหน้า(มรรควิธีที่ ๒)อยู่ก็ดี, แต่ในขณะที่แห่งโลกุตตรมรรคแล้ว (เมื่ออริยมรรคมาประชุมพร้อมกันแล้ว) สมณะและวิปัสสนาย่อมอยู่เป็นคู่กันอย่างแยกไม่ออก¹

หมายความว่า ไม่ว่าจะเจริญมรรควิธีที่ ๑ หรือมรรควิธีที่ ๒ ก็ตาม เมื่อบรรลุถึงอริยมรรคก็ต้องใช้ทั้งสมณะคือฆานอย่างใดอย่างหนึ่งแต่เป็นโลกุตตรฆาน และโลกุตตรวิปัสสนา(มรรค) มตินี้เท่ากับบอกว่า ใช้สมณะหรือวิปัสสนาล้วนๆ ในการตัดกิเลสไม่ได้ ฉะนั้นพระอริยบุคคลประเภทสุกขวิปัสสกะในพระบาลีจึงไม่มี เพราะเมื่อถึงโลกุตตรมรรคแล้วต้องอาศัยทั้งสมณะและวิปัสสนาคู่กันจึงจะมีกำลังพอที่จะตัดกิเลสได้

ในภาคปฏิบัติวิชชาธรรมกาย ท่านจึงสอนให้ใช้ญาณและธรรมจักขุของกายที่เป็นโลกุตตรคือธรรมกายโคตรภูเป็นต้นไปพิจารณาอริยสัง ๔ ในชั้น ๕ ของปฏิสนธิกายแต่ละกายที่อยู่ภายในตนดังที่กล่าวแล้ว

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

¹ ม.ม.อ.ธรรมทายาทสูตร(ไทย) 17/258

² ฌานตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไปในมตินี้ ในภาคปฏิบัติวิชชาธรรมกาย หมายถึง โลกุตตรฆานของกายธรรม ไม่ใช่ของโลกียฌานของโลกียกายคือกายมนุษย์ เพราะถ้าใช้โลกียกายได้ พวกฤาษีดาบสนักพรตภายนอกก็คงจะบรรลุธรรมไปนิพพานกันหมดแล้ว

³ ขุ.ปฎิ.อ.ยุคนัทธกถา(ไทย) 69/466

มติที่ ๒ ของมรรควิถีที่ ๓ นี้ หมายความว่า พอได้ปฐมฌานก็ทำให้คล่องแคล่วในวสี ๕ แล้วเข้ารูปสมาบัติพิจารณาสังขารคือขันธ์ ๕ ตั้งแต่ฌานแรกที่เข้าถึงเลยทีเดียว ได้ฌานที่ ๒ ก็พิจารณาสังขารในฌานที่เรื่อยไปจนถึงรูปฌานที่ ๔ และเจริญอุปปธาน ๑ จนเป็นวิสุทธิภาพ แล้วพิจารณาสังขารธรรมภายในในรูปสมาบัติที่ ๑ ได้รูปสมาบัติที่ ๒ ที่ ๓ ก็พิจารณาสังขารภายในในรูปสมาบัติของตนสลับกันไปเช่นเดียวกัน แต่สำหรับรูปสมาบัติที่ ๔ จะไม่พิจารณาสังขารในรูปสมาบัติที่ ๔ เพราะมีสัญญาละเอียดเกินไป เป็นแต่เพียงใช้ทำให้จิตประณีตแล้วพิจารณาสังขารในรูปสมาบัติที่ต่ำกว่า หากพอใจที่จะใช้สมาบัติใดเจริญวิปัสสนา ก็สามารถเจริญทำให้มรรคเกิดในลำดับต่อจากสมาบัตินั้นได้เลย

สรุป มรรควิถีที่ ๓ นี้ คล้ายกับมรรควิถีที่ ๑ จนแยกกันไม่ออก แต่ก็ต่างกันพอเป็นเครื่องกำหนดได้ดังนี้ คือ

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

มติที่ ๒ เป็นฌานและวิปัสสนาในทั้งโลกียมรรคและโลกุตตรมรรค นักศึกษาลองวิเคราะห์พิจารณาเองเถิด

มรรควิถีที่ ๓ นี้ เมื่อเทียบเคียงในภาคปฏิบัติของการเจริญภาวนาวิชาธรรมกายจากการเข้าถึงจริงของพระมงคลเทพมุนี ผู้เขียนสันนิษฐานว่า น่าจะหมายถึงการเข้าถึงโลกียสมาธิหรือโลกียฌานตั้งแต่ดวงโลกียปฐมมรรค ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด และเรียนรู้เห็นแจ้งในสภาวะธรรมทั้ง ๖ ดวง เห็นแจ้งเต็มตำราสแห่งธรรมในแต่ละดวง และเรียนรู้ให้เห็นแจ้งภูมิในกายมนุษย์ละเอียดหรือกายฝัน คือ เป็นโลกียสมถะและโลกียวิปัสสนาคู่กันไป แล้วจึงหยุดนิ่ง (สมถะ) ต่อไป ก็จะไปเข้าถึงดวงโลกียทุติยมรรค .. ฯลฯ .. ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เข้าถึงกายทิพย์ทั้งหยาบและละเอียด และเรียนรู้เห็นแจ้งในสภาวะธรรมทั้ง ๖ ดวง เห็นแจ้งเต็มตำราสแห่งธรรมในแต่ละดวง และเรียนรู้ให้เห็นแจ้งภูมิในกายทิพย์ทั้งหยาบและละเอียด คือ โลกียสมถะและโลกียวิปัสสนาคู่กันไป แล้วจึงหยุดนิ่ง (สมถะ) ต่อไปก็จะเข้าถึงดวงโลกียตติยมรรค .. ฯลฯ .. ดวงวิมุตติ

ญาณทัสสนะ เข้าถึงกายรูปพรหมทั้งหยาบและละเอียด และเรียนรู้เห็นแจ้งในสภาวะธรรมทั้ง ๖ ดวง เห็นแจ้งดีมีค่ารสแห่งธรรมในแต่ละดวง และเรียนรู้ให้เห็นแจ้งภูมิในกายรูปพรหมทั้งหยาบและละเอียด คือ เป็นโลกียสมณะและโลกียวิปัสสนาคู่กันไป แล้วจึงหยุดนิ่ง (สมณะ) ต่อไป ก็จะเข้าถึงดวงโลกียจตุตถมรรค ..ฯลฯ..ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เข้าถึงกายอรูปพรหมทั้งหยาบและละเอียด และเรียนรู้เห็นแจ้งในสภาวะธรรมทั้ง ๖ ดวง เห็นแจ้งดีมีค่ารสแห่งธรรมในแต่ละดวง และเรียนรู้ให้เห็นแจ้งภูมิในกายอรูปพรหมทั้งหยาบและละเอียด คือ เป็นโลกียสมณะและโลกียวิปัสสนาคู่กันไป แล้วจึงหยุดนิ่ง(สมณะ)ต่อไป โลภียมรรคทั้ง ๔ และโลกียกายทั้ง ๔ (โลกียกายเป็นโลกียบัญญัติ) หยุดนิ่งส่งต่อกันเพื่อไปสู่อริยมรรคคือ ดวงธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ และกายธรรมโคตรภู ซึ่งเป็นกายกึ่งกลางระหว่างโลกียกายกับโลกุตตรกาย

**อาศัยธรรมจักรุ ของ กายธรรมโคตรภู พิจารณาอริยสัง ๔ ในกายมนุษย์ละเอียด
บรรลु ---> กายธรรมโสดาบัน**

**อาศัยธรรมจักรุ ของ กายธรรมพระโสดาบัน พิจารณาอริยสัง ๔ ในกายทิพย์
บรรลु ---> กายธรรมพระสกทาคามี**

**อาศัยธรรมจักรุ ของ กายธรรมพระสกทาคามี พิจารณาอริยสัง ๔ ในกายรูปพรหม
บรรลु ---> กายธรรมพระอนาคามี**

**อาศัยธรรมจักรุ ของ กายธรรมพระอนาคามี พิจารณาอริยสัง ๔ ในกายอรูปพรหม
บรรลु ---> กายธรรมพระอรหัต เป็นพระอรหันต์สิ้นกิเลสทั้งปวง**

ก็เป็นอันเข้าถึงโลกุตตรปฐมมรรค(ดวงธรรมและกายธรรมพระโสดาบัน) โลกุตตรหุตติมรรค(ดวงธรรมและกายธรรมพระสกทาคามี) โลกุตตรตติยมรรค(ดวงธรรมและกายธรรมพระอนาคามี) โลกุตตรจตุตถมรรค(ดวงธรรมและกายธรรมพระอรหัต) เรียกว่า **โลกุตตรสมณะโลกุตตรวิปัสสนาคู่กันไป** เปรียบเหมือนจะเดินทางไปถึงจุดหมายก็ขอแวะศึกษารายละเอียดของจุดที่แวะพักไปด้วยจนถึงจุดหมายสุดท้าย ซึ่งต่างจากมรรควิถีที่ ๑ ซึ่งเปรียบเหมือนวิ่งผ่านจุดต่าง ๆ โดยไม่ต้องแวะศึกษารายละเอียดรายทาง มุ่งตรงสู่จุดหมายอย่างเดียว (รายละเอียดดูในคู่มือสมการ หรือ ในปกิณณกวีรีที่จะกล่าวในภาคหลังต่อไป)

มรรควิธีที่ ๔ อริยมรรคที่จิตถูกชักให้เขวก่อนบรรลุ

มรรควิธีที่ ๔ อริยมรรคที่มีธรรมุทธัจจะกันไว้เป็นเบื้องต้น¹ เป็นวิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุทธัจจะ(ธัมมุทธัจจะวิคคหิตมานัส) หมายถึง มรรคที่มีอุปสรรคคือความฟุ้งซ่านละเอียดเกิดขึ้นขณะที่สมถะและวิปัสสนาที่กำลังดำเนินไปตามมรรควิธี ๓ อย่างเบื้องต้น ทำให้เขวนอกทาง มีให้ดำเนินไปสู่วิถีที่ถูกต้อง เป็นเหตุให้เข้าใจผิดว่าได้บรรลุอริยมรรคจริง แต่ภายหลังผู้ปฏิบัติสามารถแก้ไขจนบรรลุอริยมรรคได้

หมายความว่า ขณะที่เข้าสู่สภาวะแห่งสมถะและวิปัสสนาตามแบบที่ ๑-๓ ดังกล่าวข้างต้น แต่ไม่ถูกวิธี ใจจึงถูกความฟุ้งซ่านชั้นละเอียดที่เกิดขึ้นในสมถะวิปัสสนาครอบงำ ทำให้เข้าใจผิดว่าได้บรรลุอริยมรรคแล้ว 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 ธรรมุทธัจจะวิคคหิตมานัสมรรค คือ อริยมรรคที่มีความฟุ้งซ่านภายในสมถะและวิปัสสนากันไว้ก่อนการบรรลุอริยมรรค



¹ พุทธธรรม(ป.อ.ปยุตฺโต) 445 ธรรมุทธัจจะ อรรถกถาเรียกว่า “วิปัสสนูปกิเลส” อง.อ.(ไทย) 2/447
คำว่า “วิคคหิต” แปลว่า ชักให้เขว หรือเขว ตามแนววิสุทธิมรรคฎีกา 3/510

คำว่า **ธรรมทัชจะ** เป็นชื่อของอุททัชจะคือความฟุ้งซ่านละเอียดที่เกิดจากกันทำให้ผู้ได้สมถะและวิปัสสนา**เข้าใจผิดว่าได้บรรลุอริยมผลแล้ว**เท่านั้น เช่น ประสบการณ์เริ่มแรกที่นำยินดีแห่งวิปัสสนา ๑๐¹ มีโอกาสเป็นต้น หรือ อธิมานะกิเลส² ทำให้หลงเข้าใจผิดติดอยู่นานอาจจนตลอดชีวิตก็มี

ส่วนกิเลสโดยตรงที่ทำให้เน้นซ้ำในการบรรลุสมถะ วิปัสสนา หรือ อริยมรรคเบื้องต้นสูง **แต่มิได้ทำให้เข้าใจผิดว่าได้บรรลุ** ดังเช่นที่เกิดขึ้นแก่พระโมคคัลลานเถระที่บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว แต่ทำความเพียรเพื่อบรรลุมรรคเบื้องต้นสูง ก็ถูกนิเวศธรรมทางกันทำให้เหงเหงาหวนอน ไม่อาจบรรลุมรรคเบื้องต้นสูงได้³ หรือบางครั้งก็ถูกสัญญามนสิการของธรรมที่หยาบกว่าทางกันก็ไม่อาจบรรลุได้ พระพุทธองค์ต้องทรงมาแนะนำวิธีแก้ง่วง และทรงแนะวิธี**ทำให้จิตหยุดนิ่ง เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นภายในที่เรียกว่า ดุขณิภาพอันประเสริฐ หรือการหยุดนิ่งอย่างอริยะ (อริโย ตุนหิภาโว)** ทุกครั้งจนได้บรรลุมรรคเบื้องต้นสูงในที่สุดภายใน ๗ วัน⁴ **อย่างนี้มีใช้ธรรมทัชจวิคคิตมานัสมรรค** แต่ที่ใช้วิธีการแก้ไขอย่างเดียวกันได้ ต่างกันเพียงแต่ว่าผู้ถูกธรรมทัชจะจับไว้ จะไม่รู้ตัวว่าหลงทาง ต้องพบอารมณ์ที่เป็นขำคึกจึงจะรู้

ธรรมทัชจวิคคิตมานัสมรรคนั้น แตกต่างจากมรรควิธี ๓ แบบเบื้องต้น เฉพาะมรรควิธีที่ไม่มีอุปสรรคทำให้เขวในระหว่างก่อนการบรรลุอริยมรรค คือ ปฏิบัติได้ถูกต้องตามวิธีการตลอดสาย จนสามารถเข้าถึงสภาวะธรรมที่ถูกต้อง คือ เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นภายในตัว จนบรรลุอริยมรรคเกิดได้ตามลำดับ

ส่วนธรรมทัชจวิคคิตมานัสมรรคนั้นก็คือมรรควิธีที่ ๑-๒ หรือที่ ๓ นั้นเองแต่เฉพาะที่มีอุปสรรคทำให้เขวจนเข้าใจผิดว่าได้บรรลุอริยมผลแล้ว แต่ภายหลังสามารถแก้ไขจน

¹ **วิปัสสนูปกิเลส 10** คือ 1. โอาส แสงสว่าง 2. ญาณ ความรู้ 3. ปีติ ความอิ่มใจ 4. บัณฑิติ ความสงบกายใจ 5. สุข ความสุขใจ 6. อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อ 7. บัคคาหะ ประคองความเพียร 8. อุบัญญัติฐานะ ความที่จิตตั้งมั่น 9. อุเบกขา ความวางเฉย 10. นิกันติ ความติดใจ

² อ.นวก.อ.อรหัตตสูตร(ไทย) 36/801 กิเลสที่ทำให้เกิดความสำคัญผิดว่า ได้บรรลุในธรรมที่ยังไม่บรรลุ

³ อ.ง.สตตก.โมคคัลลานสูตร(ไทย) 37/183 (23/58/73)

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

เข้าสู่หนทางแห่งสมณะวิปัสสนาที่ถูกต้องคือ เป็น**ธรรมดวงเอกผุดขึ้นภายในตัวและอริยมรรค**
เกิดได้ตามลำดับ

พระอานนท์เถระท่านจึงกล่าวว่า

“ใจของภิกษุปราศจากอุทธัจจะ**ในธรรม** สมัยนั้น(คือเวลาที่ปฏิบัติได้ถูกวิธีเพราะ
ได้สัปปายะบางอย่าง) จิตนั้นย่อมตั้งมั่น สงบ ณ ภายในตน เป็น**ธรรมดวงเอกผุดขึ้น** ตั้งมั่น
อยู่ มรรคย่อมเกิดขึ้นแก่เธอ เธอย่อมเสพ เจริญ กระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ
เจริญ กระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ทั้งหลายได้ อนุสัยย่อมสิ้นสุด”¹

มติของปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า

ใจที่นึกถึงโอบาสอันเป็นธรรมถูกอุทธัจจะกั้นไว้ ย่อมมีอย่างไร ?

เมื่อภิกษุมนสิการโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง **โอบาส**ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงโอบาสว่า
โอบาสเป็น**ธรรม** (คือเข้าใจว่าได้บรรลุผลแล้ว) เพราะนึกถึงโอบาสนั้น จึงมีความฟุ้งซ่าน
เป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจอันอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่ทราบชัดตามความเป็นจริง ซึ่งความ
ปรากฏโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา เพราะเหตุนี้
ท่านจึงกล่าวว่า มีใจที่นึกถึงโอบาสอันเป็น**ธรรมถูกอุทธัจจะกั้นไว้** สมัยนั้น (คือเวลาที่ปฏิบัติ
ได้ถูกวิธีเพราะได้สัปปายะ) จิตนั้นย่อมตั้งมั่นสงบอยู่ภายในตน เป็น**ธรรมดวงเอกผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่**
มรรคย่อมเกิดแก่ภิกษุนั้น ฯลฯ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้

เมื่อภิกษุมนสิการโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง **ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ สุข อธิโมกข์**
(ความน้อมใจเชื่อ) ปัคคาหะ (ความเพียร) อุปฏิฐานะ (ความตั้งมั่น) อุเบกขา นิกันติ (ความ
พอใจ) ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงความพอใจว่าความพอใจเป็น**ธรรม** เพราะนึกถึงความพอใจ
นั้น จึงมีความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจอันอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่ทราบชัดตามความ
เป็นจริงซึ่งความปรากฏโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา

¹ อัง.จตุก.ยุคนัทธสูตร(ไทย) 35/402 (21/170-153)

เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มีใจนึกถึงความพอใจอันเป็นธรรมถูกอุทัจจะกั้นไว้ สมัยนั้นจิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่ มรรคย่อมเกิดแก่ภิกษุนี้”¹

คำว่า **“ปฏิบัติไม่ถูกวิธี”** คือ การเจริญสมณะหรือวิปัสสนาโดยเอาใจไปตั้งไว้ที่นิมิตกรรมฐานภายนอกตัว มีได้น้อมเอากรรมฐานมาตั้งเพ่งพิจารณาภายในตัว ดังเช่น สมาธิของพวกฤๅษีตาบสเป็นต้น แม้ได้ฌานสมาบัติก็ไม่สามารถเป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นในตัวได้ เพราะดำเนินผิดทางสายกลาง จึงไม่เป็นบาทแห่งวิปัสสนา เมื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนาไม่ได้ จึงไม่พบอริยมรรค เมื่อไม่พบอริยมรรคจึงทำให้เข้าใจผิดว่าถึงที่สุดแล้ว จึงต้องแก้ไขด้วยการน้อมนำฌานหรือวิปัสสนาอย่างอ่อนที่ได้แล้วมาตั้งพิจารณาภายในตัว จึงจะไม่เข้าใจผิดว่าธรรม ๔ อย่างมีโอกาส(แสงสว่าง)เป็นต้นเป็นอุปกิเลสแห่งสมณะวิปัสสนา ซึ่งแม้สภาวะธรรม ๔ อย่างนี้จะเป็นสุขเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมอย่างยิ่ง แต่เมื่อเข้าใจถูกต้องไม่ติดไม่ลุ่มหลง จิตจึงสามารถรวมลงหยุดนิ่งเป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภายในตัว ทำให้อริยมรรคเกิดขึ้นตามลำดับได้

อนึ่งอุปกิเลสนี้มักจะเกิดขึ้นแก่ผู้ที่เจริญสมณะจนจิตสงบระดับขณิกะหรืออุปจารสมาธิ เพราะสมาธิระดับนี้ยังข่มนิวรณ์ธรรมไม่ได้ไม่สงบราบคาบดี ยังเป็นสังขารสมาธิต้องข่มห้ามจิตจากนิวรณ์เป็นระยะ ทำให้ญาณทัสสนะที่เกิดไม่ชัดแจ่มใสพอ อาจทำให้ความเห็นคลาดเคลื่อนได้ เช่น เห็นเป็นภาพนรก สวรรค์วิมานเป็นต้นก็ดี เกิดขึ้นแทรกในระหว่าง อาจทำให้เข้าใจผิดได้ว่า เรามีญาณรู้เห็นจริง

หรือ แม้การรู้ญาณทัสสนะอันเกิดจากสมาธิระดับขณิกะ หรือ อุปจารสมาธินี้ พิจารณาสังขารทั้งหลายโดยความไม่เที่ยงเป็นต้น สังขารก็ไม่ปรากฏชัดเจนแจ่มใส ทำให้ไม่รู้เห็นตามความเป็นจริงได้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า **“ปฐมฌานแล เป็นธรรมละเอียดกว่า ประณีตกว่า ญาณทัสสนะ”** ที่เกิดจากอุปจารสมาธิ ซึ่งเป็นวิปัสสนาญาณเบื้องต้นหรือตรุณวิปัสสนา² ส่วนญาณทัสสนะที่เกิดหลังสมณะระดับอัปปนาฌาน ย่อมจะละเอียดกว่าประณีตกว่าขณิกะหรืออุปจารฌาน จึงเหมาะแก่การเจริญวิปัสสนาอย่างแท้จริง³

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

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

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

อรรถกถาอธิบายเพิ่มเติม ว่า

ภิกษุมีความสำคัญว่าตนได้บรรลุ คือ ความสำคัญที่เกิดขึ้นอย่างนี้ว่า เราได้บรรลุแล้ว อีกอย่างหนึ่ง หมายถึง ด้วย**ความถือตัวยิ่งคือด้วยมานะ**ที่แข็งกระด้างได้พยากรณ์พระอรหันต์ผล โดยได้บอกแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “**อาวุโส ! พวกเราได้บรรลุพระอรหันต์ผลแล้ว กิจที่ควรทำ พวกเราได้ทำเสร็จแล้ว**” เพราะยังละกิเลสไม่ได้ด้วยมรรค จิตของเขเหล่านั้น ผู้ข่มกิเลสไว้ได้ด้วยอำนาจสมณะและวิปัสสนาอย่างเดียว โดยสมัยต่อมา คือ ในเวลาประกอบพร้อมด้วยเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความกำหนดยินดี ย่อมโน้มไปเพื่อความกำหนذب้าง ย่อมโน้มไปเพื่อต้องการความกำหนัด

ความเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุย่อมไม่เกิดแก่พระอริยบุคคล หรือคนทุศีล หรือผู้สละกรรมฐาน แต่จะ**เกิดขึ้นแต่เฉพาะบุคคลผู้ทำกรรมฐานอย่างจริงจังเท่านั้น** ซึ่งข่มกิเลสไว้ได้ด้วยอำนาจสมณะ หรือ ด้วยอำนาจวิปัสสนา ปรากรวิปัสสนาแล้วข่มกัข่มมันเป็นนิจ มีศีลบริสุทธิ์ดี ไม่ประมาทในกรรมฐาน

ความสำคัญว่าได้บรรลุเกิดขึ้นแล้ว ย่อมหยุดบุคคลผู้ได้สมณะล้วน ๆ หรือผู้ได้วิปัสสนาล้วน ๆ เสียในกลางคัน คือไม่ให้บรรลุอริยมรรค เพราะทำให้เข้าใจผิดว่าได้บรรลุ มรรคผลเบื้องต้น ๓ แล้ว บุคคลนั้น เมื่อไม่เห็นความฟุ้งขึ้นแห่งกิเลสตลอด ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง ย่อมเข้าใจว่า เราเป็นพระโสดาบันหรือว่า เราเป็นพระสกทาคามี หรือว่า เราเป็นพระอนาคามี

แต่ความสำคัญว่าได้บรรลุอรหันต์ผล ย่อมเกิดแก่บุคคลผู้ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนาคู่กัน (หมายถึงชั้นโลกียสมณะวิปัสสนาจึงยังมีความเข้าใจผิดอยู่) เพราะบุคคลนั้นข่มกิเลสทั้งหลายได้ด้วยกำลังสมาธิ กำหนดสังขารทั้งหลายได้ดีด้วยกำลังวิปัสสนา เพราะฉะนั้น กิเลสทั้งหลายจึงไม่ฟุ้งขึ้นตลอด ๖๐ ปีบ้าง ๘๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง, การดำเนินไปแห่งจิต จึงเป็นเหมือนของพระซีณาสพพะนั้น บุคคลนั้น เมื่อไม่เห็นความฟุ้งขึ้นแห่งกิเลสตลอดราตรีนาน ด้วยอาการอย่างนั้น จึงสำคัญว่า เราเป็นพระอรหันต์ ฉะนั้นแล¹

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

เหมือนกับเรื่องพระเถระหลายรูป ที่ท่านพระธรรมทินนเถระผู้อาศัยอยู่ที่ตลิ่งนครตีสลบรรพต ได้ตักเตือนแล้ว

เล่ากันมาว่า ภิกษุหลายรูปได้ตั้งตนอยู่ในโอวาทของพระธรรมทินนเถระผู้อุปสมบทแล้วไม่นานเลย ก็พากันบรรลुकุณวิเศษ ภิกษุสงฆ์ชาวตีสลมหาวิหารได้ทราบพฤติกรรมนั้นแล้ว ลงความเห็นว่าเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ท่านทั้งหลายจึงนำเอาพระเถระมาแล้วได้ส่งภิกษุหลายรูปไปหาท่าน ภิกษุเหล่านั้นไปถึงแล้วได้เรียนว่าท่านธรรมทินนนะครับ ภิกษุสงฆ์เรียกหาท่าน ท่านกล่าวว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ท่านทั้งหลายจะแสวงหาตนหรือคนอื่น ภิกษุทั้งหลายเรียนว่า ข้าแต่ท่านสัตบุรุษ เราทั้งหลายแสวงหาตน พระเถระนั้นได้ให้กรรมฐานแก่ภิกษุเหล่านั้น ภิกษุเหล่านั้นได้บรรลุดรรชนีทุกกรุป ภิกษุสงฆ์จึงได้ส่งภิกษุจำพวกอื่น ไปอีก ภิกษุที่สงฆ์ส่งไปอย่างนี้ถึง ๓ ครั้ง ก็ได้บรรลุดรรชนีเหมือนกันทั้งหมดแล้วอยู่กับพระเถระนั้น ต่อจากนั้นมาพระสงฆ์เห็นว่า พระที่ไป ๆ แล้วไม่กลับมา จึงได้ส่งภิกษุหลวงตาอีกรูปหนึ่งไป

หลวงตานั่นครั้นไปถึงแล้ว ได้พูดว่า ข้าแต่ท่านธรรมทินนนะภิกษุสงฆ์สำนักตีสลมหาวิหาร ส่งพระมาที่สำนักท่านถึง ๓ ครั้ง แต่ท่านเองไม่ทำความเคารพอาคันตุกรรม ไม่ไปตามคำสั่ง พระเถระตอบว่า นี่อะไรกัน ? แล้วให้หลวงตานั้นรับเอาบาตรและจีวร โดยไม่ต้องเข้าบรรณศาลาแล้วออกไปในทันทีทันใดนั่นแหละ ท่านได้แวะไปยังหังกนิหาร ในระหว่างทาง และในหังกนิหารนั้น มีมหาเถระรูปหนึ่งมีพรรษา ๖๐ ถ่วงแล้ว ปฏิญาณตนเป็นพระอรหันต์ ด้วยมานะยัง พระเถระเข้าไปหาท่าน ไหว้แล้ว กระทำปฏิสันถาร และได้เรียนถามถึงคุณธรรมที่ได้บรรลุด พระเถระกล่าวว่า เออ ท่านธรรมทินนนะกิจที่บรรพชิตพึงทำ ผมได้ทำเสร็จนานแล้ว บัดนี้ผมก็พรรษา ๖๐ ถ่วงแล้ว ท่านธรรมทินนนะ เรียนถามว่า ได้เท่าครับ ได้ทำยังใช้ฤทธิอยู่บ้างหรือไม่ ? ท่านตอบว่า ใช้อยู่ท่านธรรมทินนนะ ท่านธรรมทินนนะ เรียนว่า ดีแล้วครับ ได้เท่า ขอนิมนต์ได้เท่าเนรมิตข้างกำลังเดินมา ประจันหน้าได้ทำให้ดูเถิด พระเถระรับคำนิมนต์แล้ว ได้เนรมิตข้างเชือกใหญ่ผูกคอก เป็นที่สถิตแห่งคชลักษณ์ ๑ ประการ ตกมันกล้า แกว่งหางสอดดวงเข้าปาก รีมมา ประจันหน้าคล้ายกับจะเอางาทั้ง ๒ แขนง ท่านเห็นข้างเชือกนั้นที่ตนเนรมิตขึ้นเอง กลัวเริ่มจะวิ่งหนี ในเวลานั้นเอง ท่านก็รู้ตัวว่า เรายังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ จึงนั่งกระโหยงลงแทบ

บาทมูลของท่านธรรมทินนะ แล้วกล่าวว่า ขอท่านจงเป็นที่พึงแก่ผมเถิด ท่านขอรับ ท่านธรรมทินนะได้พูดเอาใจพระเถระว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ท่านอย่าได้เสรำาโศก อย่าได้เสียใจ ฆานะยังจะเกิดขึ้นเฉพาะการบุคคลทั้งหลายเท่านั้น แล้วได้ให้กรรมฐานแก่พระเถระ พระเถระดำรงอยู่ในโอวาทของท่านแล้วได้รับบรรลุพระอรหัต

ถึงพระเถระอีกรูปหนึ่ง ก็เช่นกัน อยู่ที่จิตตลดาบรพต.ท่านธรรมทินนะเข้าไปหา ท่าน แล้วถามอย่างนั้นเหมือนกัน ทั้งท่านก็ได้พยากรณ์อย่างนั้นเหมือนกัน ถัดจากนั้น ท่านธรรมทินนะ ก็ได้กล่าวกะท่านว่า ท่านได้ใช้ฤทธิบ้างหรือไม่? พระเถระตอบรับคำ ท่านธรรมทินนะเรียนท่านว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ดีแล้วขอรับ ขอให้ท่านเนรมิตสระ โบกขรณีขึ้น ๑ สระเถิด พระเถระได้เนรมิตตามที่ขอร้อง ท่านธรรมทินนะเรียนว่า ท่านขอรับ ขอให้ท่านเนรมิตกอบัวขึ้นในสระนี้ด้วยเถิด พระเถระก็เนรมิตกอบัวขึ้นตามที่ขอร้อง ท่านธรรมทินนะขอร้องว่า ขอให้ท่านเนรมิตร่างหญิงคนหนึ่ง ยืนร้อง ร่ายรำด้วยเสียงไพเราะอยู่บนกอบัวนั้นเถิด พระเถระก็เนรมิตหญิงนั้นตามที่ขอร้อง ท่านธรรมทินนะ จึงเรียนว่า ขอให้ท่านเพ่งพินิจหญิงนั้นบ่อย ๆ แล้วตัวท่านเองก็เข้าไปปราสาทไป เมื่อพระเถระเพ่งหญิงที่เนรมิตนั้น ก็เลศที่ข่มไว้เป็นเวลา ๖๐ ปี ก็หวนไหว ในครั้งนั้นท่านรู้ตัว จึงขอเรียนกรรมฐานในสำนักของท่าน ธรรมทินนเถระและได้รับบรรลุพระอรหัต เหมือนกับพระเถระรูปก่อน¹

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

¹ ม.ม.อ.ลัลเลขสูตร(ไทย) 17/493-

ผังมรรควิถี ๔ รูปแบบ

มรรควิถีที่ ๑

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

อริยมรรค ๔ -----> อรหัตผล

มรรควิถีที่ ๒

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

----> อริยมรรค๔ -----> อรหัตผล

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

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

มรรควิธีที่ ๓

- มัตถิที่ ๑** มรรควิธีแบบที่ ๑ และแบบที่ ๒ แต่นับเริ่มที่โคตรภูฏาณตั้งแต่โลกุตตรฌานไป
- มัตถิที่ ๒** ใจหยุดนิ่งพร้อมกันกับเห็นแจ้งด้วยคู่กันตั้งแต่ปฐมฌานจนถึง ----> เนวสัญญานา-
สัญญายตนฌาน -----> โคตรภูฏาณ -----> อริยมรรค ๔ -----> อรหัตผล

มรรควิธีที่ ๔

- แบบ ๑)** ฌานสมาบัติ ที่เกิดนอกกลางกาย -----> อธิมานะกิเลสเกิด ----->
เจริญสมาธิให้เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นกลางกายภายในตัว ----->
โคตรภูฏาณ(ตีกขวิปัสสนา) -----> อริยมรรค ๔ -----> อรหัตผล
- แบบ ๒)** วิปัสสนา(พิจารณาเห็นแจ้ง)นอกกาย -----> วิปัสสนูปกิเลสเกิด----->
เจริญวิปัสสนาให้เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นกลางกายภายในตัว ----->
โคตรภูฏาณ(ตีกขวิปัสสนา)-----> อริยมรรค ๔ -----> อรหัตผล
- แบบ ๓)** ใจหยุดนิ่ง(สมาบัติ)+วิปัสสนา(พิจารณานอกกาย)--->ธรรมุทธัจจะเกิด---
-----> ต้องทำให้เป็น ธรรมดวงเอกผุดขึ้นกลางกายภายในตัว ----->
โคตรภูฏาณ -----> อริยมรรค ๔ -----> อรหัตผล

บทที่ ๓ สมถะนิमितและวิปัสสนานิमित

เนื้อหาบทที่ ๓

๑. ความหมายสมถะวิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสน์
๒. สรุปความหมายของสมถะวิปัสสนา
๓. ความหมายและประเภทของสมถะนิमितและวิปัสสนานิमित
๔. วิธีเจริญสมถะนิमितและวิปัสสนานิमितในคัมภีร์พระไตรปิฎก
 - วิธีเจริญสุญญตสมาธิ
 - วิธีเจริญอนุสสติ ๖
 - วิธีเจริญสังฆญา ๑๐
 - วิธีเจริญกายคตาสติที่มีफलันสงส์มาก
 - วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่ปุถุชนจนถึงอรหันต์
 - วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ภาควิชชาธรรมกาย

วัตถุประสงค์

บทนี้ต้องการให้นักศึกษาเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้

๑. ความหมายสมถะและวิปัสสนา
๒. ความหมายและประเภทของสมถะนิमितและวิปัสสนานิमित
๓. วิธีเจริญสมถะนิमितและวิปัสสนานิमितในพระไตรปิฎก
๔. วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ภาควิชชาธรรมกาย

บทที่ ๓ สมถะนิมิตและวิปัสสนานิมิต

๑. ความหมายสมถะวิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสตร์

สมถะ หมายถึง ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน

วิปัสสนา หมายถึง การตามเห็น, พิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมานินั้น โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา

สมถะและวิปัสสนา มีความหมายว่า มีกิจเสมอกัน ธรรมชาติที่เป็นคู่ด้วยความว่าไม่ล่วงเกินกัน¹ ฯ

วิปัสสนา หมายถึงว่า การพิจารณาลมหายใจเข้ายาว โดยความเป็นของไม่เที่ยง...เป็นทุกข์....เป็นอนัตตา²

สมถะ มีในสมัยนั้น เป็นไฉน ?

ความตั้งอยู่ ความดำรงอยู่ ความหยุดอยู่ ความไม่ส่าย ความไม่ฟุ้งแห่งจิต ความแน่วแน่ ความสงบ สมานินทรีย์ สมานิพละ สัมมาสมาธิ ชื่อว่า สมถะ

วิปัสสนา มีในสมัยนั้น เป็นไฉน ?

ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคันคืด ความไคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาคตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือ

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

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

ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิัจยธรรม
สัมมาทิฏฐิ ในสมัยนั้น อันใด นี้ชื่อว่า วิปัสสนา มีในสมัยนั้น¹

สมณะ เพราะยังธรรมที่เป็นข้าศึก มีกามฉันทะเป็นต้นให้สงบ คือให้หมดไป สมณะนี้
เป็นชื่อของ สมานิ²

วิปัสสนา เพราะเห็นโดยอาการต่าง ๆ ด้วยอำนาจแห่งความไม่เที่ยงเป็นต้น³

ความหมายของ “สมานิ”

วิสาขะอุบาลก. ข้าแต่พระแม่เจ้า ก็ธรรมอย่างไร เป็นสมานิ ธรรมเหล่าใด เป็นนิमित
ของสมานิ ธรรมเหล่าใด เป็นเครื่องอุดหนุนสมานิ การทำให้สมานิเจริญ เป็นอย่างไร ?

ดูกรวิสาขะผู้มีอายุ **ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง** ชื่อว่า **สมานิ**

สติปัฏฐาน ๔ เป็นนิमितเครื่องหมายของสมานิ, หรือเรียกว่า **เป็นสมานินิमित**

สัมมัมปธาน (ความเพียร) ๔ เป็นเครื่องอุดหนุนสมานิ

ความเสพคุ่น ความเจริญ ความทำให้มากซึ่งธรรมเหล่านั้นแหละ เป็นการทำให้สมานิเจริญ

4

มติของอรรถกถา

สมณะกัถิ สัมมาสมานิในอริยมรรคมีองค์ ๘ กัถิ ที่เป็นมรรคปฏิบัติไปสู่พระนิพพาน
พระพุทธรองค์ทรงมุ่งหมายเอาเฉพาะสมานิระดับอัปปนาสมานิ คือ ตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไป
เท่านั้น

ความหมายของ “สมานบัติ”

สมานบัติ แปลว่า การเข้าถึงพร้อม การเข้าถึงพร้อมแห่งฌาน เรียกว่า ฌานสมานบัติ ใน
ภาคปฏิบัติหมายถึง การทำฌานและใจให้เป็นอันเดียวกัน

¹ อภ.ส.จิตตูปปาทกัถนค์(ไทย) 75/367

² ขุ.ปฎิ. ภาเวตัพพนิตเทศ(ไทย) 68/368

³ อภ.ส.อ.มาติกานุปุพพท(ไทย) 75/209

⁴ ม.มู.จูฬเวทลลสูตร(ไทย) 19/327

ความหมายของ “ฉาน”

ในพระไตรปิฎก หมายถึง ฉานที่ประกอบด้วยองค์ ๕ – ๒ ทั้งโลกียฉานและโลกุตตรฉาน

ในมติอรรถกถา ให้ความหมายว่า

ฉาน เพราะ เพลิดเพลินที่เป็นข้าศึก มีนิเวศน์เป็นต้น หรือย่อมคิดถึงโคจร คือ อารมณ์สำหรับห่วงมีกสิณเป็นต้น

ฉาน เพราะ เฟ่ง คือ เข้าไปเฟ่งอารมณ์นั้นเสียเอง¹

ฉานมี ๒ อย่าง คือ อารัมมณูปนิชฉาน ๑ ลักขณูปนิชฉาน ๑

ฉาน มีโลกียปฐมฉานเป็นต้น ชื่อว่า ฉาน เพราะเข้าไปเฟ่งอารมณ์มีกสิณเป็นต้น การเห็นแจ้งสังขาร ชื่อว่า ฉาน เพราะเข้าไปเฟ่งลักษณะอันเป็นสภาวะสามัญมีอาการไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

โลกุตตระ ชื่อว่า ฉาน เพราะเข้าไปเฟ่งลักษณะที่จริงแท้ในนิพพาน

โคตรภู ชื่อว่า ฉาน เพราะไม่เตาะต้องสภาพอันเป็นลักขณูปนิชฉาน แล้วเพากิเลสโดยไม่ว่าไป²

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. เห็นแจ้งตามความเป็นจริงทั้งสมมุติสังขและปรมาตถสังข
๒. เห็นแจ้งตามความเป็นจริงตามปรมาตถสังข

¹ วิ.มทวิ.อ.สมันตปาสาทิกา(ไทย) 1/254

² ขุ.ปฎิ.อ.มรรคญาณ(ไทย) 68/761

๑. ความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงตามสมมุติสัจและปรมัตถสัจ คือ ความเห็นแจ้งเข้าใจในเรื่องของโลกและชีวิตในสังสารวัฏซึ่งมีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา แล้วทำให้เกิดทั้งศรัทธาคือความเชื่อตามเป็นจริง และ ปัญญาคือความรู้ที่ถูกต้องได้ ดังที่ตรัสในสุริยสูตรเป็นต้น ได้แก่ การเห็นแจ้งด้วยญาณในเรื่องสัมมาทิฏฐิ ๑๐ เช่น การให้ทานมีผล ผลกรรมมีจริง เป็นต้น เรื่องการแตกทำลายของโอกาสโลกและสัตว์โลก ตลอดจนเห็นแจ้งสังขารโลกคือรูปนามชั้น ๕ เป็นต้นอันเป็นตัวสภาวะปรมัตถ์ ด้วยวิชา ๓ วิชา ๘ อภิญญา ๖ ของผู้ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนาคู่กัน เรียกว่า เห็นแจ้งอย่างรอบด้านกว่าข้อที่ ๒ ที่จะกล่าวต่อไป



๒. ความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงตามปรมัตถสัจ คือ ความเห็นแจ้งเฉพาะในเรื่องของสังขารโลกคือรูปนาม ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตระ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสมุปบาท นิพพาน ด้วยโคตรกญาณ มรรคญาณ ของผู้บรรลุมรรคแล้วแต่ไม่ได้ทำความชำนาญในฌาน ได้เพียงอัสวักขยญาณ เป็นพระอริยบุคคลประเภทปัญญาวิมุตติ ในอรรถกถาเรียกว่า สุขวิปัสสกะ เป็นฌานลาภินุคคัลก็มี 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 เครื่องหมายหรืออารมณ์ที่ให้จิตเข้าไปจดจ่อเพื่อความมีอารมณ์เดียว คือ เพื่อความสงบหยุดนิ่งผ่องใสของใจ นับตั้งแต่อารมณ์เบื้องต้นที่เรียกว่า ปริกรรมนิมิต ไปจนถึง ฌานสมบัติ

สมณะนั้นแหละชื่อว่า สมณนิมิต ด้วยสามารถแห่งนิมิตของสมณะแรกที่พระโยคาวจรถือเอาอาการนั้นแล้วให้เป็นไปอีก¹ หมายถึง ตั้งแต่ปริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ฌานทุกฌานทั้งรูปฌานและอรูปรฌาน ก็ชื่อว่า สมณนิมิตเหมือนกัน

แม้อารมณ์ของสมาธิ (กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง) ก็จัดเป็นสมณนิมิตเช่นกัน สมจริง ดังพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดังนี้ว่า แม้สมาธิก็ชื่อว่าสมาธินิมิต แม้อารมณ์ของสมาธิก็ชื่อว่า สมาธินิมิต

สมณะนั้นแล ชื่อว่า สมณนิมิต และ อัปยัคคินิมิต เพราะไม่ฟุ้งซ่าน²

วิปัสสนานิมิต หมายถึง เครื่องหมายหรืออารมณ์ที่ให้จิตเข้าไปกำหนดรู้ พิจารณาตามเห็น เพื่อความรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความจริง นับตั้งแต่อารมณ์อันเป็นเบื้องต้นแห่งการพิจารณาให้รู้แจ้ง จนถึงอารมณ์ที่เป็นปรมาตม์มีขันธ์ อายตนะเป็นต้น อันเป็นอารมณ์ของอริยมรรค³

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

¹ อภ.ส.อ.มตติกาอนุพท(ไทย) 75/209

² ที.มทา.อ.มหาสติปัฏฐานสูตร(ไทย) 14/345

³ ชุ.จุฬ.โมฆราชสมาณวกบัญญัติหนเทศ(ไทย) 67/383

ความหมายเดียวกัน แต่อาจมีรายละเอียดปลีกย่อยแตกต่างกันบ้าง ในที่นี้จะขอยกกล่าวไว้รวมกันโดยย่อ ขอให้นักศึกษาพึงกำหนดเอาเองว่า อันใดเป็นสมณะนิमित อันใดเป็นวิปัสสนา นิमित ตามความหมายที่ให้ไว้แต่ต้นเถิด เพราะบางอย่างเป็นสมณะนิमितอย่างเดียว บางอย่าง เป็นวิปัสสนา นิमितอย่างเดียว บางอย่างเป็นได้ทั้งสองอย่าง ขึ้นอยู่กับช่วงแห่งการเข้าถึงสภาวะ ในแต่ละระดับ และวิธีพิจารณา ซึ่งเป็นสิ่งที่จะรู้แจ้งเมื่อปฏิบัติเข้าถึงได้เอง

กสิณ ๑๐¹ (สมณะนิमितทั้งหมด)

๑. ปรุวิวกสิณ ๒. อาโปกสิณ ๓. เตโชกสิณ ๔. วาโยกสิณ ๕. นีลกสิณ
 ๖. ปิตตกสิณ ๗. โลหิตกสิณ ๘. โอทาทกสิณ ๙. อากาศกสิณ ๑๐. วิญญาณกสิณ²
- (ข้อ ๑๐ ในอรรถกถาวิสุทธิมรรคเป็น อาโลกกสิณ ใช้แสงสว่าง) ๫

อสุภสังขญา ๑๐³ (สมณะนิमितทั้งหมด)

สมาธิ ๑๐ คือ สมาธิคือเอกัคคตาจิต มีได้พุ่งชาน ด้วยสามารถ

๑. อัฏฐมาตกสังขญา ๒. วินีลกสังขญา ๓. วิปุกพกสังขญา ๔. วิจิตกสังขญา
๕. วิชชายิตกสังขญา ๖. วิกขิตตกสังขญา ๗. หตวิชชายิตกสังขญา ๘. โลหิตกสังขญา
๙. ปุพุกสังขญา ๑๐. อัฏฐิกสังขญา

อนุสสติ ๖⁴ (สมณะนิमितทั้งหมด)

๑. ฌานที่ ๑-๓ ๒. อาโลกสังขญา ๓. กายคตาสติ ๔. อสุภสังขญา ๕. ฌานที่ ๔
๖. สติสัมปชัญญะ

.

¹ ที.ปา.สังคิตฺตสูตร(ไทย) 16/258

² วิญญาณที่เป็นไปแล้ว ในอากาศที่เพิกกสิณแล้ว หรือ วิญญาณอันเป็นไปในอากาศกสิณ คือ ทำวิญญาณ กสิณนั้นให้เป็นวิญญาณไม่มีที่สุด แล้วเจริญวิญญาณัญจายตนสมาบัติอยู่ เรียกว่า เจริญวิญญาณกสิณ

³ ชุ.ปฎิ. สมาธิภาวนามยญาณนิตเทศ(ไทย) 68/616,

ที.ปาฎิ.สังคิตฺตสูตร(ไทย) 16/186 เรียกเป็น สมาธินิमित

⁴ อง.ฉก.ก.อุทายีสสูตร(ไทย) 36/601

อนุสสติ ๑๐¹ (สมถะนิมิต)

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

สัญญา ๑๒²

- ๑. อสุภสัญญา ๒. มรณสัญญา ๓. อาหารเรปฏิกูลสัญญา ๔. อาทิวาสสัญญา
 - ๕. ปหันทสัญญา ๖. สัพพะโลเกอนภิตตสัญญา ๗. อนิจจสัญญา ๘. อนิจเจทุกขสัญญา
 - ๙. อนัตตสัญญา ๑๐. ทุกเขอนัตตสัญญา ๑๑. วิราคสัญญา ๑๒. นิโรธสัญญา
- (๑-๕ เป็นสมถะนิมิต ๖-๑๒ วิปัสสนานิมิต)

อัปมัญญา ๔ พรหมวิหาร ๔³

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

อรุฬาน ๔⁴

- ๑. อากาสัญญายตนะ ๒. วิญญาณัญญายตนะ ๓. อากิญจัญญายตนะ
- ๔. เหวสัญญานาสัญญายตนะ

ธาตุ ๖⁵

- ๑. ปรฐ्वีธาตุ ๒. อาโปธาตุ ๓. เตโชธาตุ ๔. วาโยธาตุ ๕. อากาสธาตุ ๖. วิญญาณธาตุ

¹ อก.เอกก.(ไทย) 33/175,

อง.ฉก.ก.อนุสสติฐฐานสูตร(ไทย) 36/587 เหลือ ๖ คือ พุทธา-เทวตานุสสติ

² สัญญา ๑๒ นี้เป็นการประมวลมาไว้ในที่เดียวกัน ความจริงท่านแสดงไว้หลายแห่ง ตั้งแต่สัญญา ๕,๖,๗,๙,๑๐

³ ที.ป.สังคิตฺตสูตร(ไทย) 16/182, ส.มหา.เมตตาสสูตร(ไทย) 30/309, อก.จตุก.ปฐม-ทุติยเมตตสูตร(ไทย) 35/331-335

⁴ ที.ป.สังคิตฺตสูตร(ไทย) 16/182,

⁵ ม.อุ.ธาตุวิภังคสูตร(ไทย) 23/337

สรุปความหมาย สมณนิมิต และ วิปัสสนานิมิต

สมณนิมิต คือ อารมณ์ (อาจนึกถึงวัตถุสิ่งของ ของ ธรรมชาติ) อันเป็นกุศลนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งนอกจากนี้ ที่สามารถทำให้ใจสงบหยุดนิ่งได้

วิปัสสนานิมิต คือ รูปนามหรือขันธ์ ๕ ที่มีอยู่ในสมณนิมิตนั้นแหละเป็นอารมณ์ของการพิจารณาเพื่อความเห็นแจ้งตามเป็นจริง

๔. วิธีเจริญสมณนิมิตและวิปัสสนานิมิต

วิธีเจริญสมณนิมิตและวิปัสสนานิมิตที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกโดยตรงมีมากมาย ในบทนี้ได้คัดย่อพอเป็นตัวอย่างให้นักศึกษาไว้สืบทัดเองโดยตรงในคัมภีร์ต่อไป

วิธีเจริญสุญญตสมาธิ (เรื่องความว่าง)

อุทสูญญตสมาธิ¹

คุณอนานนท์ ทั้งเมื่อก่อนและบัดนี้ เราย่อมมากด้วยสุญญตวิหารธรรม เปรียบเหมือนปราสาทของมิกคารมารดาหลังนี้ ว่างเปล่าจากข้าง โคน ม้า และลา ว่างเปล่าจากทองและเงิน ว่างจากการชุมนุมของสตรีและบุรุษ มีไม่ว่างอยู่ก็คือสิ่งเดียวเฉพาะภิกษุสงฆ์เท่านั้นฉันใด คุณอนานนท์ ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันแล **ไม่ใส่ใจสัญญาว่าบ้าน ไม่ใส่ใจสัญญาว่ามนุษย์ ไม่ใส่ใจแต่สิ่งเดียวเฉพาะสัญญาว่าป่า (อรัญญสัญญา..ชักจิตใจให้นึกถึงธรรมชาติ) จิตของเธอย่อมแล่นไป เลื่อมใส ตั้งมั่น และนึกน้อมอยู่ในสัญญาว่าป่า เธอจึงรู้ชัดอย่างนี้ว่า ในสัญญาว่าป่านี้ ไม่มีความกระวนกระวายชนิด**



¹ ม.อุปรี.อุทสูญญตสูตร(ไทย) 23/2

ที่อาศัยสัญญาว่าบ้าน และชนิดที่อาศัยสัญญาว่ามนุษย์เลย มีอยู่ที่แต่เพียงความกระวนกระวายคือภาวะเดียวเฉพาะสัญญาว่าป่าเท่านั้น เธอรู้ชัดว่า สัญญานี้ว่างจากสัญญาว่าบ้าน สัญญานี้ว่างจากสัญญาว่ามนุษย์ และรู้ชัดว่ามีไม่ว่างอยู่ก็คือสิ่งเดียวเฉพาะสัญญาว่าป่าเท่านั้น ด้วยอาการนี้แหละ เธอจึงพิจารณาเห็นความว่างนั้นด้วยสิ่งที่ไม่ได้อยู่ในสัญญานั้นเลย และรู้ชัดสิ่งที่เหลืออยู่ในสัญญานั้นอันยังมีอยู่ว่ามี คุณก่อนอนานท์ แม้อย่างนี้ ก็เป็นการก้าวลงสู่ความว่างตามความเป็นจริง ไม่เคลื่อนคลาด บริสุทธิของภิกษุ นั้น

...ภิกษุไม่ใส่ใจสัญญาว่ามนุษย์ ไม่ใส่ใจสัญญาว่าป่า ใส่ใจแต่สิ่งเดียวเฉพาะสัญญาว่าแผ่นดิน(ปฐวิสัญญยา) จิตของเธอยอมเล่นไป เลื่อมใส ตั้งมั่น และนึกร่มอยู่ในสัญญาว่าแผ่นดิน เปรียบเหมือนหนัง โคที่เขาจึงคิดแล้ว ด้วยหลักตั้งร้อย เป็นของปราศจากรอยย่นฉันใด คุณก่อนอนานท์ ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันแล ไม่ใส่ใจแผ่นดินนี้ ซึ่งจะมีชั้นเชิง มีแม่น้ำลำธาร มีที่เต็มด้วยดอกหนาม มีภูเขา และพื้นที่ไม่สม่ำเสมอ ทั้งหมด ใส่ใจแต่สิ่งเดียวเฉพาะสัญญาว่า แผ่นดิน จิตของเธอยอมเล่นไปเลื่อมใส ตั้งมั่น และนึกร่มอยู่ในสัญญาว่าแผ่นดิน เธอจึงรู้ชัดอย่างนี้ว่าในสัญญาว่าแผ่นดินนี้ ไม่มีความกระวนกระวายชนิดที่อาศัยสัญญาว่ามนุษย์และชนิดที่อาศัยสัญญาว่าป่า มีอยู่ที่แต่เพียงความกระวนกระวายคือภาวะเดียวเฉพาะสัญญาว่าแผ่นดินเท่านั้น เธอรู้ชัดว่า สัญญานี้ว่างจากสัญญาว่ามนุษย์ สัญญานี้ว่างจากสัญญาว่าป่า และรู้ชัดว่า มีไม่ว่างอยู่ก็คือสิ่งเดียวเฉพาะสัญญาว่าแผ่นดินเท่านั้น ด้วยอาการนี้แหละ เธอจึงพิจารณาเห็นความว่างนั้นด้วยสิ่งที่ไม่อยู่ในสัญญานั้นเลย และรู้ชัดสิ่งที่เหลืออยู่ในสัญญานั้นอันยังมีอยู่ว่ามี คุณก่อนอนานท์ แม้อย่างนี้ ก็เป็นการก้าวลงสู่ความว่างตามความเป็นจริง ไม่เคลื่อนคลาด บริสุทธิของภิกษุ นั้น.



...ภิกษุไม่ใส่ใจสัญญาว่าป่า ไม่ใส่ใจสัญญาว่าแผ่นดิน ใส่ใจแต่สิ่งเดียวเฉพาะ อากาสนัญญาตนสัญญา จิตของเธอข่มແ່ນไป เลื่อมใส ตั้งมั่น และนึกรน้อมอยู่ใน อากาสนัญญาตนสัญญา เธอจึงรู้ชัดอย่างนี้ว่า ในอากาสนัญญาตนสัญญา นี้ ไม่มี ความกระวนกระวาย ชนิดที่อาศัยสัญญาว่าป่าและชนิดที่อาศัยสัญญาว่าแผ่นดิน มีอยู่ ก็แต่เพียงความกระวนกระวาย คือภาวะเดียวเฉพาะอากาสนัญญาตนสัญญาเท่านั้น

...ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุไม่ใส่ใจ วิญญาณัญญาตนสัญญา ไม่ใส่ใจ อากิณัจญญาตนสัญญา ใส่ใจแต่สิ่งเดียวเฉพาะเนวสัญญานาสัญญาตนสัญญา จิตของเธอข่มແ່ນไป เลื่อมใส ตั้งมั่น และนึกรน้อมอยู่ในเนวสัญญานาสัญญาตนสัญญา

...ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุไม่ใส่ใจ อากิณัจญญาตนสัญญา ไม่ใส่ใจเนว สัญญานาสัญญาตนสัญญา ใส่ใจแต่สิ่งเดียวเฉพาะเจโตสมาธิอันไม่มีนิमित จิตของเธอข่มແ່ນไป เลื่อมใส ตั้งมั่น และนึกรน้อมอยู่ในเจโตสมาธิอันไม่มีนิमित เธอจึงรู้ ชัดอย่างนี้ว่า ในเจโตสมาธิ นี้ ไม่มีความกระวนกระวายชนิดที่อาศัยอากิณัจญญาตน สัญญาและชนิดที่อาศัยเนวสัญญานาสัญญาตนสัญญา มีอยู่แต่เพียงความกระวน กระวายคือความเกิดแห่งอายตนะ ๖ อาศัยกายนี้เองเพราะชีวิตเป็นปัจจัย

...ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุไม่ใส่ใจ อากิณัจญญาตนสัญญา ไม่ใส่ใจเนว สัญญานาสัญญาตนสัญญา ใส่ใจแต่สิ่งเดียวเฉพาะเจโตสมาธิอันไม่มีนิमित จิตของเธอข่มແ່ນไป เลื่อมใส ตั้งมั่น และนึกรน้อมอยู่ในเจโตสมาธิอันไม่มีนิमित เธอจึงรู้ ชัดอย่างนี้ว่า เจโตสมาธิอันไม่มีนิमितนี้แล ยังมีปัจจัยปรุงแต่ง จูงใจได้ ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่ปัจจัยปรุงแต่ง จูงใจได้นั้น ไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา เมื่อเธอรู้อย่างนี้ เห็น อย่างนี้จิตข่มหลุดพ้นแม้จากกามาสวะ แม้จากภวาสวะ แม้จากอวิชชาสวะ เมื่อจิต หลุดพ้นแล้ว ข่มมิญาณรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มิเธอจึงรู้ชัดอย่างนี้ว่า ใน ญาณนี้ ไม่มีความกระวนกระวายชนิดที่อาศัยกามาสวะชนิดที่อาศัยภวาสวะและชนิด ที่อาศัยอวิชชาสวะ มีอยู่ก็แต่เพียงความกระวนกระวาย คือ ความเกิดแห่งอายตนะ ๖ อาศัยกายนี้เองเพราะชีวิตเป็นปัจจัย เธอรู้ชัดว่า สัญญานี้ว่างจากกามาสวะ สัญญานี้

ว่างจากภาวสวะ สัญญานี้ว่างจากอวิชชาสวะ และรู้ชัดว่ามีไม่ว่างอยู่ก็คือความเกิดแห่งอายตนะ ๖ อาศัยกายนี้เองเพราะชีวิตเป็นปัจจัย ด้วยอาการนี้แหละ เธอจึงพิจารณาเห็นความว่างนั้นด้วยสิ่งที่ไม่ได้อยู่ในเจโตสมาธินั้นเลย และรู้ชัดสิ่งที่เหลืออยู่ในเจโตสมาธินั้นอันยังมีอยู่ ว่ามี คุณ่อนอนนท์ แม้อย่างนี้ เป็นการก้าวลงสู่ความว่าง ตามความเป็นจริง ไม่เคลื่อนคลาด บริสุทธิ์ ของภิกษุนั้น...

มหาสุญญตสมาธิ¹

“คุณ่อนอนนท์ เพราะฉะนั้นแล ภิกษุถ้าแม่หวังว่าจะเข้าถึงสุญญตสมาบัติภายในอยู่ เธอพึงดำรงจิตภายใน ให้จิตภายในสงบ ทำจิตภายในให้เป็นธรรมเอกมุคตขึ้น ตั้งจิตภายในให้มันเกิด

ว่าด้วยสัมปชานะ

คุณ่อนอนนท์ ก็ภิกษุจะดำรงจิตภายใน ให้จิตภายในสงบทำจิตภายในให้เป็นธรรมเอกมุคตขึ้น ตั้งจิตภายในมันได้อย่างไร คุณ่อนอนนท์ภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) สัจจจากกาม สัจจจากอกุศลธรรม เข้าปฐมฌานมีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่

(๒) เข้าทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งใจภายใน มีความเป็นธรรมเอกมุคตขึ้น เพราะสงบวิตกและวิจารณ์ ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่

(๓) เป็นผู้วางเฉยเพราะหน่ายปีติ มีสติสัมปชัญญะอยู่และเสวยสุขด้วยนามกาย เข้าตติยฌาน ที่พระอรียะเรียกเธอได้ว่า ผู้วางเฉย มีสติ อยู่เป็นสุข อยู่

(๔) เข้าจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัส โทมนัสก่อน ๆ ได้ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

คุณ่อนอนนท์ อย่างนี้แล ภิกษุเชื่อว่าย่อมดำรงจิตภายใน ให้จิตภายในสงบ ทำจิตภายในให้เป็นธรรมเอกมุคตขึ้น ตั้งจิตภายในมัน

¹ ม.อ. มหาสุญญตสูตร(ไทย) 23/16

คุณอรานนท์ ภิภษุณั้ัน **พื้งค้ำรงจิตภายในตั้วให้จิตภายในตั้วสงบ ทำจิตภายในตั้วให้เป็นธรรมเอกมุคขั้ัน** ตั้งจิตภายในให้มันในสมาธินิมิตข้างต้้นนั้นแล **เธอย่อมใส่ใจความว่างภายใน** เมื่อเธอกำลังใส่ใจความว่างภายใน จิตย่อมแล่นไป เลื่อมใส ตั้งมัน นึกน้อมไปในความว่างภายใน เมื่อเป็นเช่นนั้น ภิภษุณั้ยอมรู้ชั้ค้อย่างนี้ว่า เมื่อเรากำลังใส่ใจความว่างภายใน จิตย่อมแล่นไป เลื่อมใส ตั้งมัน นึกน้อมไปในความว่างภายใน ด้วยอาการนี้แล ย่อมเป็นอันเธอรู้สึกตั้วในเรื่องความว่างภายในนั้นได้”

วิธีเจริญอนุสสติ ๖¹

- ๑. ฌานที่ ๑-๓ ๒. อาโลกัสัญญา ๓. กายคตาสติ ๔. อสุภัสัญญา ๕. ฌานที่ ๔
- ๖. สติสัมปชัญญะ¹

“ลูก่อนอรานนท์ อนุสสติมีเท่าไรหนอแล ท่านพระอรานนท์ได้กราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อนุสสติมี ๕ ประการ ๕ ประการเป็นไฉน ? คือ

๑.) ภิภษุณั้ในธรรมวินัยนี้ สัจจจากกาม ฯลฯ **บรรลุปฐุมฌาน** ฯลฯ บรรลุตติยฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นี้เป็นอนุสสติซึ่งภิภษุณั้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ **ยอมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน**

๒.) อาโลกกถิตถ...ภิภษุณั้ยอมทำ**อาโลกัสัญญาไว้**ในใจ ย่อมตั้งสัญญาว่าเป็นกลางวันอยู่ เธอกระทำอาโลกัสัญญาว่ากลางวันไว้ใจ ฉันใด กลางคืนก็ฉันนั้น กลางคืนฉันใด กลางวันก็ฉันนั้น เธอมีใจปลอดโปร่ง อันนิวรณั้ไม่พั้วพัน ย่อมเจริญจิตที่มีความสว่างด้วยประการฉะนี้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญนี้เป็นอนุสสติซึ่งภิภษุณั้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ **ยอมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ**

๓.) กายคตาสติ หรือ อสุภะเป็น...ภิภษุณั้ยอมพิจารณาเห็นกายนี้ เบ็องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้น ไป เบ็องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังห่อหุ้มเต็มด้วยสิ่งไม่สะอาดมี

¹ อง.ฌก.อุทาสูตฺร(ไทย) 36/300/601

ประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เชื้อ ในกระดูก
น้ำมัน หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ใส้ใหญ่ ใส้ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสมหะ
หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ดังนี้ ข้าแต่
พระองค์ผู้เจริญ นี่เป็นอนุสสติ ซึ่งภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นไปได้
เพื่อละกามราคะ

๔.) อสุภะตาย คือ ๔.๑. อุทฺธมาตกอสฺสุภะ ๔.๒. วินีลทอสฺสุภะ ๔.๓. วิปฺพุกก
อสฺสุภะ ...ภิกษุพึงเห็นสรีระเหมือนถูกทิ้งไว้ในป่าช้าตายแล้ววันหนึ่ง สองวัน หรือ
สามวันพองขึ้น มีสีเขียวคล้ำ มีหนองไหลออก...

๔.๔. ชัชชมานทอสฺสุภะ...พึงเห็นสรีระเหมือนถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ผุงกา นก
ตะกุ่ม แร้ง สุนัข สุนัขจิ้งจอกหรือสัตว์ป่าชนิดต่าง ๆ กำลังกัดกิน ...

๔.๕. ...พึงเห็นสรีระเหมือนถูกทิ้ง
ไว้ในป่าช้า มีโครงกระดูกมีเนื้อและเลือด
มีเอ็นเป็นเครื่องผูก....



๔.๖....มีโครงกระดูกไม่มีเนื้อและ
เลือดมีเอ็นเป็นเครื่องผูก....

๔.๗....มีโครงกระดูกปราศจาก
เนื้อและเลือด มีเอ็นเป็นเครื่องผูก....

๔.๘....เป็นท่อนกระดูก ปราศจาก
เครื่องผูก เรียกราดไปตามทิศต่าง ๆ คือ
กระดูกมือทางหนึ่ง กระดูกเท้าทางหนึ่ง
กระดูกแข้งทางหนึ่ง กระดูกขาทางหนึ่ง กระดูกเอวทางหนึ่ง กระดูกสันหลังทางหนึ่ง
กะโหลกศีรษะทางหนึ่ง....

๔.๙....พึงเห็นสรีระเหมือนถูกเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกมีสีขาวเหมือนสี
สังข์

๔.๑๐....เป็นท่อนกระดูก เร็วราดเป็นกองเกินหนึ่งปี...

...เป็นท่อนกระดูกผู้ เป็นจุก เธอข้อมน้อมกายนี้เข้าไปเปรียบอย่างนี้ว่า กาย
แม่นี้แล ข้อมมืออย่างนั้นเป็นธรรมดา ข้อมเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้น
ไปได้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นี่เป็นอนุสสติซึ่งภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้
ข้อมเป็นไปเพื่อถอนอัสสัมภะ

๕.) อีกประการหนึ่ง ภิกษุบรรลุดุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุข
ละทุกข์และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้บริสุทธิ์อยู่ข้าแต่
พระองค์ผู้เจริญ นี่เป็นอนุสสติซึ่งภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ *ข้อมเป็นไป*
เพื่อแทงตลอดซึ่งธาตุหลายประการ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อนุสสติ ๕ ประการนี้แล

๖.) พ. คีละ คีละ อานนท ถ้าเช่นนั้น เธอจงจำอนุสสติข้อที่ ๖ แม้นี้คือ ภิกษุใน
ธรรมวินัยนี้ มีสติก้าวไป มีสติถอยกลับ มีสติยืนอยู่ มีสตินั่งอยู่ มีสตินอน มีสติ
ประกอบภาระงาน ดูก่อนอานนท นี่เป็นอนุสสติ ซึ่งภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
อย่างนี้ *ข้อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ*

วิธีเจริญสัญญา ๑๐¹

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอานนท ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา ๑๐¹
ประการแก่คริมาณนทภิกษุไซริ ข้อที่อาพาธของคริมาณนทภิกษุจะพึงสงบระงับโดย
พลัน เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนั้นเป็นฐานะที่จะมีได้ สัญญา ๑๐ ประการเป็น
ไฉน คือ อนิจจสัญญา ๑ อนัตตสัญญา ๑ อสุภสัญญา ๑ อาทีนวสัญญา ๑ ปหาน
สัญญา ๑ วิราคสัญญา ๑ นิโรธสัญญา ๑ สัพพโลเกอนภิตตสัญญา ๑ สัพพสังขารสุ
อนิจจสัญญา ๑ อนาปานัสสติ ๑ ฯ

๑...อนิจจสัญญา... ดูกรอานนท ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่ากัถิ อยู่ที่ โคนไม้
กัถิ อยู่ในเรือนว่างเปล่ากัถิ ข้อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง

¹ วจ.ทสก.อาพาธสูตร(ไทย) 38/60/190

สัญญาไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานชั้น ๕ เหล่านี้ด้วยประการอย่างนี้ คูกรอนนทน์ นี้เรียกว่า อนิจจสัญญา ฯ

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

๓...อสุกสัญญา... ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้นั่นแล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม เนื้อหัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้ ด้วยประการดังนี้ คูกรอนนทน์ นี้เรียกว่าอสุกสัญญา ฯ

๔...อาทีนวสัญญา... ย่อมพิจารณาเห็นดังนั้นว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้น อาหารต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่โบหู โรคปาก โรคฟัน โรคไธ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคในท้อง โรคลมสลบ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอกร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน โรคคุดทะราด หูด โรคละลอก โรคคุดทะราดบวม โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดือด โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง อาหารมีดีเป็นสมุฏฐาน อาหารมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาหารมีลมเป็นสมุฏฐาน อาหารมีไข้สันนิบาต อาหารอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวน อาหารอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาหารอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลัง อาหารอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความระหาย ปวด อูจจาระ ปวดบัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ ด้วยประการดังนี้ คูกรอนนทน์ นี้เรียกว่าอาทีนวสัญญา ฯ

๕...**ปหานสัญญา**... (หรือปหานปธานก็เรียก)...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งกามวิตก อันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งพยาบาทวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งวิหิงสาวิตกอันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมไม่ยินดี ย่อมละ ย่อมบรรเทา ย่อมทำให้หมดสิ้นไป ย่อมทำให้ถึงความไม่มี ซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลาย อันชั่วช้า อันเกิดขึ้นแล้ว เกิดขึ้นแล้ว ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า ปหานสัญญา ฯ

๖...**วิราคสัญญา**... อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาติ นั้นสงบ ธรรมชาติ นั้นประณีต คือ ธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรมเป็นที่สลัด คินอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่สාරอกกิเลส ธรรมชาติเป็น ที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า วิราคสัญญา ฯ

๗...**นิโรธสัญญา** ...อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ธรรมชาติ นั้นสงบ ธรรมชาติ นั้นประณีต คือ ธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ธรรม เป็นที่สลัดคินอุปธิทั้งปวง ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา ธรรมเป็นที่ดับโดยไม่เหลือ ธรรมชาติเป็นที่ดับกิเลสและกองทุกข์ ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่านิโรธสัญญา ฯ

๘...**สัพพโลเกอนภิตตสัญญา** ...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ละอุบายคือตัณหา ทิฏฐิ และอุปาทาน ๔ ในโลก อันเป็นเหตุตั้งมั่น ถือมั่น และเป็นอนุสัยแห่งจิต ย่อมงดเว้น ไม่ถือมั่น ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า สัพพโลเกอนภิตตสัญญา ฯ

๙...**สัพพสังขารสุ อนิจจสัญญา** ...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมอึดอัด ย่อมระอา ย่อมเกลียดชังแต่สังขารทั้งปวง ดูกรอานนท์นี้เรียกว่า สัพพสังขารสุ อนิจจสัญญา ฯ

๑๐...**อานาปานัสสติ** ... อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอเป็นผู้มีสติหายใจออก ...๑๑...เป็นผู้มีสติจกเป็นผู้ พิจารณาเห็น โดยความสลัดคินหายใจออก ย่อมศึกษาว่า จกเป็นผู้พิจารณาเห็น โดย ความสลัดคินหายใจเข้า ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่า อานาปานัสสติ ฯ

คุณอรานนท์ ถ้าเธอฟังเข้าไปหาแล้ว กล่าวสัญญา ๑๐ ประการนี้แก่ คิริมานนทภิกษุ ไชรี ข้อที่อาพาธของคิริมานนทภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ ๑

ลำดับนั้นแล ท่านพระอรานนท์ได้เรียนสัญญา ๑๐ ประการนี้ในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ได้เข้าไปหาท่านพระคิริมานนทที่ยังที่อยู่ ครั้นแล้วได้กล่าวสัญญา ๑๐ ประการแก่ท่านพระคิริมานนท ครั้งนั้นแล อาพาธนั้นของท่านพระคิริมานนทสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ ท่านพระคิริมานนทหายจากอาพาธนั้น ก็แลอาพาธนั้นเป็นโรคอันท่านพระคิริมานนทละได้ แล้วด้วยประการนั้นแล” ๑

วิธีเจริญกายคตาสติ¹

พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสว่า คุณก่อนภิกษุทั้งหลายก็กายคตาสติอันภิกษุเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลอันสูงส่งมาก¹ ?

๑. **อานาปานสติ** คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในคฤหาสน์ก็ดี อยู่ในเรือนร้างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เขื่อย่อมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงกอยู่ว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรม อยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่เป็นเจ้าเรือนเสียได้. เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ **จิตอันเป็นไปภายในตัวท่านนั้น** ย่อมคงที่ แน่นิ่ง **เป็นธรรมเอกมุตขันธ์** ตั้งมั่น คุณก่อนภิกษุทั้งหลายแม้ว่านี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญกายคตาสติ

¹ ม.อุปรี.กายคตาสติสูตร(ไทย) 22/294/386

๒. เจริญสติสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่ คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเดินอยู่ก็รู้ซัดว่ากำลังเดิน หรือยืนอยู่ก็รู้ซัดว่ากำลังยืน หรือนั่งอยู่ก็รู้ซัดว่ากำลังนั่ง หรือนอนอยู่ก็รู้ซัดว่ากำลังนอน หรือเธอทรงกายโดยอาการใด ๆ อยู่ก็รู้ซัดว่ากำลังทรงกายโดยอาการนั้น ๆ เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความคำริพลานที่เป็นเจ้าเรือนเสียได้เพราะละความคำริพลานนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง **เป็นธรรมเอกมุตขันธ์** ตั้งมั่น คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย เม้อย่างนี้ 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 ย่อมละความคำริพลานที่เป็นเจ้าเรือนเสียได้ เพราะละความคำริพลานนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง **เป็นธรรมเอกมุตขันธ์** ตั้งมั่น คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย เม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญกายคตาสติ

๔. อสุภสังขยา(อสุภะเป็น) ...ภิกษุย่อมพิจารณาภายในนี้แล ข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา ข้างล่างแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในภายในนี้คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูล

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนได้ **มีปากทั้งสองข้าง** เต็มด้วยธัญญาชิตินานาชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วทอง งา และข้าวสาร บุรุษผู้มีตาคิ แก้วใต้นั้นออกแล้วพึงเห็นได้ว่านี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเหลือง นี่งา นี่ข้าวสารฉันใด

¹ น. ถูยวาวๆ ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง สำหรับใส่เงินหรือสิ่งของ โดยมากใช้คาดเอว อาจมีหูรูดสำหรับดึงผูกได้ด้วย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้แลข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง... ฯลฯ... ไขข้อ มูตร เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่เป็นเจ้าเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง **เป็นธรรมเอกมุดขึ้น** ตั้งมั่น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญกายคตาสติ

๕. เจริญธาตุ ๔ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุยอมพิจารณา กายนี้แล ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้ฉลาด ฆ่าโคแล้วนั่งแบ่งเป็นส่วน ๆ ใกล้เคียงใหญ่ ๔ แยก จันใด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้แล ตามที่ตั้งอยู่... ฯลฯ... เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรม อยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง **เป็นธรรมเอกมุดขึ้น** ตั้งมั่น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญกายคตาสติ

๖. เจริญอสุภะตาย ๑๐ คือ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก

๖.๑. อูทฐมตกอสุภะ ๖.๒. วินีลกอสุภะ ๖.๓. วิปฺพุกกอสุภะ ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า อันตายได้วันหนึ่ง หรือสองวัน หรือสามวัน **ที่ขึ้นพอง เขียวห้ำ มีน้ำเหลืองเยิ้ม** จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่า....

๖.๔. ชัชชฆมานกอสุภะ ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขบ้านกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัขป่ากัดกินอยู่บ้าง สัตว์เล็กสัตว์น้อยต่าง ๆ ชนิดยอมกินอยู่บ้าง จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบ กายนี้ว่า.....

๖.๕. อัญญิกอสุภะ ๗ ชนิด คือ ภิกษุ...

๖.๕.๑...เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคุมเป็นรูปร่างอยู่ด้วยกระดูก มีทั้งเนื้อและเลือดเส้นเอ็นผูกมัดไว้...

๖.๕.๒...เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคุมเป็นรูปร่างด้วยกระดูก ไม่มีเนื้อ มีแต่เลือดเประเปื่อนอยู่ เส้นเอ็นยังผูกมัดไว้...

๖.๕.๓...เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคุมเป็นรูปร่างด้วยกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดอยู่ แต่เส้นเอ็นยังผูกมัดอยู่...

๖.๕.๔...เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นเครื่องผูกมัดแล้ว กระจัดกระจายไปทั่วทิศต่าง ๆ คือ กระดูกมืออยู่ทางหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางหนึ่ง กระดูกหน้าขาอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสันหลังอยู่ทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางหนึ่ง.....

๖.๕.๕. อัญญิกเสตกะ.....เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นแต่กระดูกสีขาวเปรียบดังสีสังข์...

๖.๕.๖. อัญญิกปุณฺชกิตะ...เห็นศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูกเรียราดเป็นกอง ๆ มีอายุเกินปีหนึ่ง...

๖.๕.๗. อัญญิกปุตฺตจฺณณกะ...เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นแต่กระดูกผุเป็นจุน จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกับกายนี้ว่า แม้กายนี้แล ก็เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้. เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพลาถ์ที่เป็นเจ้าเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพลาถ์นั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกมุคฺขิน ตั้งมั่นก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญกายคตาสติ



๗. **รูปฌาน ๔** คุก่อนภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุสังคจากามสังค จากอกุศลธรรม เข้าปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่... ฯลฯ....

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

...ภิกษุเป็นผู้วางเฉยเพราะหน้าปีติ มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วย นามกายย่อมเข้าตติยฌานที่พระอรិยะเรียกเธอได้ว่า ผู้วางเฉย มีสติ อยู่เป็นสุข.. ฯลฯ..

...ภิกษุเข้าจตุตถฌานอันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับ โสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอยอมเป็นผู้นั่งเอาใจอัน บริสุทธิ์ผุดผ่องแผ่ไปทั่วกายนี้แล ไม่มีเอกเทศไร ๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ใจอัน บริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปแล้วใน ธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่าน นั้นได้ **จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้นย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น** คุก่อน ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญกายคตาสติ

คุก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ไร ๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ชื่อ ว่าเจริญและทำให้มากซึ่งกุศลธรรมส่วนวิชาอย่างใดอย่างหนึ่งอันรวมอยู่ในภายใน ด้วย คุก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุคคลไร ๆ ก็ตาม นึกถึงมหาสมุทรด้วยใจ แล้ว ชื่อนึกถึงแม่น้ำน้อยที่ไหลมาสู่สมุทรสายใดสายหนึ่งอันรวมอยู่ในภายในด้วย ฉนั้นใด คุก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉนั้นเหมือนกันแล ภิกษุ ไร ๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติ แล้ว ทำให้มากแล้ว ชื่อนึกถึงและทำให้มากซึ่งกุศลธรรมส่วนวิชา อย่างใดอย่าง หนึ่งอันรวมอยู่ในภายในด้วย”ฯ

การเจริญกายคตาสติแม้มีกรรมฐานหลายรูปแบบ แต่สิ่งที่ต้องเหมือนกันคือ การ วางใจไว้ภายในตัว ให้สงบแนบแน่นภายในตัว จะทำให้มีธรรมดวงเอกผุดขึ้นเหมือนกันทุก ประเภทจึงจะมีผลมากทำให้สำเร็จวิชาต่าง ๆ และสิ้นอาสวะกิเลสได้ในที่สุด

วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตั้งแต่ปุถุชนจนถึงอรหัต¹

“มาเถิด (ภิกษุใหม่ที่เป็นปุถุชน) ผู้มีอายุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงพิจารณาเห็น
กายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีธรรมเอกมุตขันธ์ มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น
มีจิตมีอารมณ์เดียว เพื่อรู้กาย เวทนา จิต
ธรรม ตามความเป็นจริง !....



ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้ภิกษุ
ทั้งหลายที่ยังเป็นเสขะ ยังไม่บรรลอรหัต
ปรารถนาความเกษมจาก โยคะอันขอดเคี่ยม ก็ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความ
เพียร มีสัมปชัญญะ **มีธรรมเอกมุตขันธ์** มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว
เพื่อกำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรม...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้ภิกษุทั้งหลายที่เป็นอรหัตจีณาสพอยู่จบพรหมจรรย์
ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระลงแล้ว มีประ โยชน์ตนถึงแล้วโดยลำดับ ลี้น
สัง โยชน์ที่จะนำไปสู่ภพแล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ ก็ย่อมพิจารณาเห็นกาย
ในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ **มีธรรมเอกมุตขันธ์** มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิต
มีอารมณ์เดียว พราจากกายแล้ว ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่... พราจาก
เวทนาแล้ว ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่... พราจากจิตแล้ว ย่อมพิจารณาเห็น
ธรรมในธรรมอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ **มีธรรมเอกมุตขันธ์** มีจิตผ่องใสมีจิตตั้ง
มั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว พราจากธรรมแล้ว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลายที่เป็นผู้มาใหม่ บวชยังไม่นาน เพิ่งมาสู่
ธรรมวินัยนี้ อันเธอทั้งหลายพึงให้สมาทาน พึงให้ตั้งอยู่พึงให้ดำรงมั่นในการเจริญ
สติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้”

¹ ส.มทวาร.โกศลสูตร(ไทย) 30/691-5/382

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ใช้ได้ทั้งตั้งแต่ปุถุชนจนเป็นพระอริยเจ้าทุกระดับ และสิ่งสำคัญคือต้องมี**ธรรมดวงเอกผุดขึ้นภายในทั้งสิ้น** เพื่อให้เกิด**ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม**และมี**ความสุขควบคู่กันไปด้วย** ดังที่พระมงคลเทพมุนีท่านได้ขยายความในภาคปฏิบัติไว้ดังนี้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ภาควิชชาธรรมกาย¹

ความหมาย กาย เวทนา จิต ธรรม เบื้องต้น

กายสังขารสงบคือลมหายใจหยุด วิจิสังขารสงบคือ ความตริกตรองหยุด จิตสังขารสงบคือใจหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ชื่อว่า **สันติ** ลมหยุดลงไปในที่เดียวกันชื่อว่า **อานาปานะ** ซึ่งแปลว่า **ลมหยุดนิ่งหรือไม่**¹

เมื่อสังขารทั้งสามหยุดถูกส่วนเข้าแล้วเรียกว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ด้วยส่วนหนึ่ง

เมื่อสังขารสงบมีความสุขเกิดขึ้นเรียกว่า **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

จิตคิดว่าเป็นสุขเรียกว่า **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

ในเมื่อสติปัฏฐานทั้งสามถูกส่วนพร้อมกันเข้า **เกิดเป็นดวงใส**ขึ้นเท่าฟองไข่แดง หรือเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ไสบริสุทธิสันนิทเหมือนกระจกส่องเงาหน้านั้นแหละ **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

ดวงนี้บางท่านเรียกว่า **พระธรรมดวงแก้ว** โบราณท่านใช้แปลในมูลกัจจายว่า **“ปฐมรรค”** ในกลางธรรมดวงนี้แหละคือ ดวงศีล เพราะอยู่ในเหตุว่างของธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์**ไสบริสุทธิ**ไม่มีราติ ตาของกายทิพย์เห็น ต้องเอาใจของตนจรดลงที่ตรงกลางดวงศีลนั้น ทำใจให้หยุดนิ่งแต่พอถูกส่วนเข้าใจก็ละเอียดยิ่งกว่าดวงศีล ดวงศีลก็ว่างออกไปเห็นดวงสมาธิ เอาใจหยุดนิ่งลงไปทีกลางดวงสมาธิ แต่พอถูกส่วน

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

เข้าใจก็ละเอียดยิ่งกว่าดวงปัญญา ดวงปัญญากี่ว่างออกไป ตาของกายทิพย์ก็เห็นดวงวิมุตติที่อยู่ในกลางดวงปัญญานั้น

แล้วเอาใจของตนจรดเข้าที่ศูนย์กลางดวงวิมุตติทำให้ใจหยุดนิ่ง แต่พอถูกส่วนเข้าใจก็ละเอียดยิ่งกว่าดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติก็ว่างออกไปตาของกายทิพย์ก็เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะที่อยู่ในกลางดวงวิมุตตินั้น แล้วเอาใจของตนจรดเข้าที่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะทำให้ใจหยุดนิ่ง แต่พอถูกส่วนเข้าใจก็ละเอียดยิ่งกว่าดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ดวงวิมุตติญาณทัสสนะก็ว่างออกไป ตาของกายทิพย์ก็เห็นตนของตนเอง อยู่ในศูนย์กลางของดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้น เหมือนตาของกายมนุษย์เห็นตัวของกายมนุษย์จะนั้น ที่ได้แสดงมาแล้วนี่ก็เป็นวิธี ทำต่อไป

เมื่อทำมาถึงกายธรรมหรือธรรมกายดังนี้แล้ว ก็รู้จักตัวตนชัดเจนโดยไม่ต้องสงสัยเพราะกายทั้งห้าบอกตัวของตัวเอง กายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม ทั้งสี่กายนี้บอกตัวเองอยู่ที่ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวเป็น แต่สมมุติเท่านั้น รู้ได้เองว่า กายมนุษย์มาเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ก็ชั่วคราวตามอายุขัยและวัย สิ้นปัจจัยคือบุญและบาปแล้ว ก็แตกสลายไป รู้ได้จริง ๆ อย่างนี้ ไม่ใช่แต่รู้ เห็นด้วยตาของตนทุก ๆ คน ด้วยกันทั้งนั้น ส่วนกายทิพย์ กายรูปพรหม อรูปพรหมสิ้นอำนาจของบุญกรรม และรูปฌานอรูปฌานแล้ว ก็แปร ไป เหมือนกายมนุษย์ ต่างกันแต่ช้าและเร็วเท่านั้น

ส่วนกายธรรมหรือธรรมกายเป็นตัวยืนบอกความจริงว่าเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวส่วนกายทั้งสี่เป็นตัวยืนบอกเท็จว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว เท็จต่อความจริงอย่างนี้ เมื่อไม่รู้เห็นจริง จะรู้เห็นเท็จได้อย่างไร ต้องรู้จริงเป็นจริงเสียก่อน จึงย้อนมารู้จักเท็จได้ดังนี้

ธรรมกายนี้เองเป็นพุทธรัตนะ ซึ่งแปลว่าแก้วคือพุทธะ เมื่อรู้จักพุทธรัตนะแล้ว ก็ควรรู้จักธรรมรัตนะ เสียทีเดียว ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม อรูปพรหม เป็นธรรมรัตนะแต่เป็นส่วน โลภีย์ ส่วนธรรมที่ทำให้เป็น

ธรรมกายนั้นเป็นโคตรภู ต่อเมื่อใด ธรรมกายเลื่อนขึ้นไปเป็นพระโสดาแล้ว ธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายพระโสดานั้นเองเป็นโลกุตตระ

ส่วน ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ที่อยู่ในศูนย์กลางของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม และกายอรูปรพพรหม เป็นโลกิย-มรรค เพราะกายทั้งสี่นั้นเป็นโลกีย์ ธรรมจึงเป็นโลกีย์ไปตามกาย

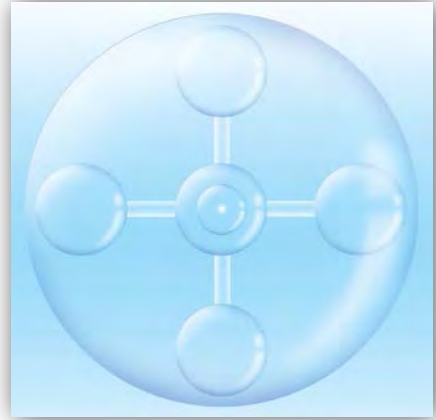
ส่วน ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ที่อยู่ในศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นธรรมกายเป็นโลกุตตระ เพราะธรรมกายของพระโสดาเป็นโลกุตตรธรรมจึงเป็นโลกุตระไปตามกาย, ธรรมที่ทำให้เป็นกายต่าง ๆ นี้เองเป็นธรรมรัตนะ ซึ่งแปลว่า แก้วคือธรรม เมื่อรู้จักธรรมรัตนะแล้ว ก็ควรรู้จักสังฆรัตนะ เสียทีเดียว ธรรมกายหรือกายธรรมหมดทั้งสิ้น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

การที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยที่ถูกแท้นั้น ต้องเอาใจของตนจรดลงที่ศูนย์กลางของธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ เป็นดวงใสบริสุทธิ์เท่า ๆ ฟองไข่แดงของไก่ ตั้งอยู่ศูนย์กลางของกายมนุษย์ มีเหมือนกันหมดทุกคน จำเดิมแต่อยู่ในท้องมารดา ใจของกุมารกุมารีจรดจี๋หยุดนิ่งอยู่ตรงศูนย์กลางของดวงธรรมนั้นทุกคน ตรงศูนย์กลางของดวงธรรมมีว่างอยู่ประมาณเท่าเมล็ดโพธิ์ หรือเมล็ดไทร ใจของกุมารหรือกุมารีก็จรดอยู่ศูนย์กลางนั้น

ผู้ที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัย ต้องเอาใจของตนไปจรดอยู่ที่ศูนย์กลางกายของตนนั้น แล้วทำใจให้หยุด หยุดในหยุด หนักเข้าไปทุกทีไม่ให้คลายออกทำไปจนใจไม่คลายออก ใจนั้นหยุดในหยุดหนักเข้าไปทุกที นี่เป็นทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ ไม่ใช่ทางไปของปุถุชน ทางไปของปุถุชนไม่หยุด ออกนอกจากหยุด นอกจากทางไป ของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์หยุดเสมอ จึงได้เจอะเจอพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ยากนัก ขอผู้จงรักภักดีต่อตนของตนที่แท้แล้ว จงตั้งใจแน่วแน่ ให้ถูก

ทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์เกิดประเสริฐนักพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ในอดีตอนาคตปัจจุบัน ไปทางเดียวเหมือนกันทั้งหมด

เพราะฉะนั้นพวกเราที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัย จึงต้องทำใจให้หยุดให้นิ่ง ให้ตรงต่อทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ จึงจะถูกต้องหลักฐานในพุทธศาสนา ทั้งถูกตำราของสัตว์ผู้ไปเกิดมาเกิดด้วย สัตว์ผู้ไปเกิดมาเกิดเข้าสิปไม่ถูก ก็ไม่ตกศูนย์ เมื่อไม่ตกศูนย์ ก็ไปเกิดมาเกิดไม่ได้ ธรรมดาของเกิดแลตายต้องมีสิป-ศูนย์เป็นเครื่องหมายเหมือนกันทั้งหมด ทั้งในภพและนอกภพ การที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยก็เหมือนกัน ต้องเข้าสิป-ศูนย์เป็นขั้น ๆ ไปจึงจะเข้าถึงพระรัตนตรัยได้ ดังแสดงมาตั้งแต่ต้นเป็นขั้น ๆ มาแล้วทุกประการ¹



จิตนั้นแหละเป็นภวังคจิต เวลาตกภวังค์ แล้วใสเหมือนกับน้ำที่ใส
จิตดวงนั้นแหละเป็นจิตของมนุษย์ ที่ต้องมีปรากฏว่า จิตในจิตนั้นแหละ
อีกดวงหนึ่งคือ จิตของกายมนุษย์ละเอียด ที่ผ่นออกไปนั้นเรียกว่า **จิตในจิต**
ธรรมในธรรม เห็นธรรมในธรรมเนื่อง ๆ เป็นไฉนเล่า ?

ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ มีอยู่ในศูนย์กลางกายมนุษย์ ขนาดเท่าฟอง
ไข่แดงของไข่ ๓ ติดอยู่กลางกายมนุษย์ นี้เห็นธรรมในธรรมละ

ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียดมีอยู่ไม่เท่าฟองไข่แดงของไข่ ๓ เท่า
ฟองไข่แดงของไข่ ๓ อยู่ในกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด นั่นอีกดวง
หนึ่ง นั่นเห็นอย่างนี้

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

เห็น หรือ รู้ ละ, รู้กับเห็นมันต่างกันนะ, เห็นอย่างหนึ่ง รู้อย่างหนึ่งนะ
ไม่ใช่เอา รู้กับเห็นมาปนกัน ไม่ได้

กาย อกาสนุสสี เห็นกายในกาย เห็นเหมือนอะไร เห็นเหมือนนอนฝันอย่าง
นั้นซี เห็นจริง ๆ อย่างนั้น ตากายมนุษย์นี่เห็นหรือ ?

ตากายฝันมันก็เห็นละซี จะไปเอาตากายมนุษย์นี่เห็นได้อย่างไรละ ตากาย
มนุษย์นี่มันหยาบนี้(กายในกายที่ ๑) อ้ายที่เห็นได้นั้น มันตากายมนุษย์ละเอียดนี้
มันก็เห็นกายโต 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 เป็นดวง
ขนาดไหน ถ้าเต็มส่วนมันเข้าก็เท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์นั้น

ดวงเวทนาขนาดนั้น ถ้าลดส่วนลงไปก็โตได้เล็กได้ นั้นเห็นเวทนาในเวทนา
เห็นอย่างนั้นเชียว เห็นเหมือนนอนฝัน กายละเอียดทีเดียว เห็นเวทนาเป็นดวงทีเดียว

แต่ว่าสุขก็อยู่ในสุขของมนุษย์นี้ ทุกข์ก็อยู่ในทุกข์ของมนุษย์นี้ ไม่สุขไม่ทุกข์
ก็อยู่ในไม่สุขไม่ทุกข์ของมนุษย์นี้ ดีใจก็อยู่ในดีใจของมนุษย์นี้ เสียใจก็อยู่ในเสียใจ
ของมนุษย์นี้ เขาเรียกว่า เวทนาในเวทนา เป็นดวงพอ ๆ กัน เท่า ๆ กัน

เห็นจิตในจิตละ ดวงจิตตามส่วนของมันก็เท่าดวงตาคำข้างนอก ถ้าว่าไปเห็น
เข้ารูปนั้น มันขยายส่วน วัดเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกันดวงจิตก็ขนาด
เดียวกัน ไปเห็นจริง ๆ เข้าเช่นนั้น ขยายส่วนเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ปรากฏอยู่ใน
ดวงจิตกายมนุษย์หยาบนี้แหละ แต่ว่าเป็นดวงจิตของกายมนุษย์ละเอียด อยู่ในกาย
มนุษย์ละเอียดโน้น แต่ที่ซ่อนอยู่ข้างในนี้แหละ

เห็นธรรมในธรรม ละ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์โสภริสุทธิต่างฟองไข่
แดงของไก่ เมื่อไปเห็นดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียดเข้าแล้วดวงธรรมที่ทำ
ให้เป็นกายมนุษย์ก็ขยายส่วนได้ โตได้ขนาดดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน ขนาด

เดียวกัน ขยายส่วนออกไป นั่นได้ชื่อว่า เห็นธรรมในธรรม คือในกายมนุษย์นั่นเอง ในกายมนุษย์ละเอียดนั้น นี้รู้จักชั้นหนึ่งละนะ

ถ้าเห็นเข้าเช่นนี้ เราจะทำอย่างไร ตำรากล่าวไว้ว่า อาตปปี เพียรให้กลั่นกล้ำ อาจหาญ ทีเดียว เพียรไม่ย่อ ไม่ท้อ ไม่ถอยทีเดียว เอาเป็นเอาตายทีเดียว เพียรกันจริง ต้องใช้ความเพียรประกอบด้วยองค์ ๔ ทีเดียว

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

ใจต้องจรดอยู่ที่เดียว ในกาย เวทนา จิต ธรรมนั้น ไม่คลาดเคลื่อนละใจจะต้อง จรดอยู่ที่เดียว ในกาย เวทนา จิต ธรรมนั้น จะต้องจรดอยู่ที่เดียว ไม่ไปอื่นกันละ สัน ไม่กลับกันละ สันกันเรื่อย

แม้จะกลับมาก็เล็กน้อย สันไปอีก สันไม่เลิกกันละ ให้ชำนาญทีเดียว สันใน สัน นั่งก็สันได้ นอนก็สันได้ เดินก็สันได้ ยืนก็สันได้ จี้เย็บก็สันได้ ทีเดียว นี้เขา เรียกว่า อาตปปี เพียรเร่งเร้าเข้าอย่างนี้

สัมปชาโน สติมา รู้อยู่เสมอ ไม่ผลอ ผลอไม่ได้ ผลอหายเสีย ถ้าได้ใหม่ ๆ เป็นใหม่ ๆ เห็นใหม่ ๆ ผลอไม่ได้หายเสีย ไม่ผลอกันทีเดียว ไม่วางธุระ ให้เอาใจใส่ อย่าเอาใจไปจรดอื่น ให้จรดอยู่ที่ กาย เวทนา จิต ธรรม ในกายนั้นแหละ

จรดอยู่ใน กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ๔ อย่างนั้น จรดได้หรือ จรดที่ไหนละ?

ที่จรดเขามี ที่ตั้งของใจเขามี ที่จรดเขามี แต่ว่า ๔ อย่างนั้นจะดูเวลาไรก็เห็น เวลานั้น เหมือนกายมนุษย์นี้ ถ้าว่ามีความเห็นก็จะเห็นปรากฏ ที่นี่ไม่มีความเห็น มี แต่ความรู้ กายของตัวเห็นอยู่เสมอ เวทนาของตัวก็รู้สึกอยู่เสมอ จิตของตัวก็รู้สึกอยู่ เสมอว่าคิดอะไร ธรรมของตัวก็รู้สึกอยู่เสมอ ความดีของตัว ไม่มีชั่วเข้ามาเจือปน มนุษย์รู้ได้เท่านี้

ส่วนกายมนุษย์ละเอียดเห็น (ภายในกายที่ ๒) เห็นปรากฏ เมื่อเห็นปรากฏ คังนี้ละก็ นี่แหละความจริงในพระพุทธศาสนา รู้จักเท่านี้แหละ และว่ารู้จักแต่เพียงว่า

ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม เพียงเท่านั้นนะ ยังมีอีกหลาย
ชั้น นับชั้นไม่ถ้วน นี่ชั้นหนึ่งละนะ

เข้าไปอีกชั้นหนึ่ง ภายในกายนั้นเขาเรียกว่า ผันในผัน อย่างไรละ ผัน ในผัน
ไอ้กายที่ผันไปทำงานเหนื่อยเข้า ไปแสดงผันเต็มเปรมของการผันเข้าเหนื่อยเข้าไป
นอนหลับเข้า นอนหลับผันเข้าอีกแหละ อ้ายกายผัน ผันเข้าอีกนี่เขาเรียกว่า ผันในผัน

ภายในกาย เวทนา จิต ธรรมในกายชั้นที่ ๓-๔

ผันในผันเป็นอย่างไรละ ก็ออกไปอีกกายละซิ ออกไปอีกกายก็เป็นกายทิพย์
(ภายในกายที่ ๓) ทีนี้เป็นกายทิพย์เข้าไปอีกกาย เป็นกายทิพย์ กายทิพย์ก็เห็นตัวอีก
นั่นแหละ เหมือนกับกายมนุษย์ ที่ผันนั่นแหละ แบบเดียวกันไม่เปลี่ยนไม่แปลงอะไร
กันมากนัก เหมือนกระจกคันถ้องมาส่องเงาหน้า เอามาเทียบกันดูจำได้ทีเดียว นี่คน
เดียวกัน ไม่ใช่แยกกัน นี่คนเดียวกัน

เมื่อรู้จักเช่นนั้นแล้ว เห็นภายในกายที่สามเข้าไปแล้ว ไม่ใช่ที่สองแล้วเวทนา
ในเวทนา เวทนาจึงแบบเดียวกัน เห็นอย่างเดียวกัน เวทนาตั้งอยู่ตรงไหน จะมาถามว่า
เวทนาตั้งอยู่ตรงไหน อยู่กลางกาย, กายที่ผันในผันนั่นแหละ กายที่สามนั่นแหละ อยู่
กลางกายนั่นแหละ เวทนาในเวทนา จิตในจิตก็อยู่ในกลางเวทนานั่นแหละ ธรรมใน
ธรรมก็อยู่กลางจิตนั่นแหละ

ธรรมในธรรมนั่นไม่ใช่อยู่ที่ไหนหรอก เป็นดวงเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์
บริสุทธิสนิทเท่า ๆ กัน นี่เหมือนผันในผันตัวจริงอย่างนี้ ไม่ใช่ฉลาดเคลื่อนที่นี้ก็เดิน
ในแนวนี้เป็นตำรา อย่าถอยหลังก็แล้วกัน มันจะมีที่รื้อยกายก็พันกายก็ไปเถอะ กาย
ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต

ธรรมในธรรม เข้าไปอย่างนี้แหละ ไม่ฉลาดเคลื่อนที่เดียว แต่ว่าที่จะเข้ารูปนี้
นะ แสดงไว้เมื่อวันพระแล้ว แสดงไว้แล้ว ตั้งแต่เอากายนมรรคมาโน้น นี่แสดงยังค้าง
อยู่ ภายในกายยังไม่อธิบายให้กว้างออกไป

วันนี้จะอธิบายให้กว้างออกไปว่า ได้ความอย่างไร ในกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม อย่างนี้แหละ นี่เป็นกายที่สาม กายที่สี่

กายทิพย์อีก ผันในผันเข้าไปอีก เป็นสี่ชั้น สี่ผันแล้ว แบบเดียวกัน เห็นกายเวทนา จิต ธรรม แบบเดียวกัน แบบเดียวกันนั่นแหละ แล้วกายทิพย์ละเอียดผันเข้าไปในผันเข้าไปอีก เป็นสี่ชั้นสี่ชั้นเข้าไป ก็เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม อีกต้องมีความเพียรอีก เผลอไม่ได้นะ เพียรให้มีสติไว้เสมอ ไม่เผลอ กายทิพย์อีก ผันในผันเข้าไปอีก เป็นสี่ชั้น สี่ผันแล้ว แบบเดียวกันเห็นกายเวทนา จิต ธรรม แบบเดียวกัน แบบเดียวกันนั่นแหละ แล้วกายทิพย์ละเอียด(กายในกายที่ ๔) ผันเข้าไปในผันเข้าไปอีก เป็นสี่ชั้นสี่ชั้นเข้าไป ก็เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม อีก

ต้องมีความเพียรอีก เผลอไม่ได้นะ เพียรให้มีสติไว้เสมอ ไม่เผลอ นำอภิขมา โทมัส ในโลกออกเสีย อย่าให้ความคิดใจเสียใจแลบเข้าไปได้นะ 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 เวลาจะไม่พอย่นย่อพอควรแก่กาลเวลา กายรูปพรหมนั่นแหละ ผันในผันเข้าไปอีกเหมือนกัน ออกไปอีกกาย เป็นรูปพรหมละเอียด (กายในกายที่ ๖) ก็เห็นกาย เวทนา จิต ธรรม อีกแบบเดียวกัน

กาย เวทนา จิต ธรรมในกายชั้นที่ ๗-๘

กายรูปพรหมละเอียดผันในผันเข้าไปอีกเหมือนกัน ออกไปอีกกายเรียกว่า กายอรุปรหม (กายในกายที่ ๗) มี กาย เวทนา จิต ธรรม แบบเดียวกัน กายอรุปรหม

พรหมนั้นแหละผันเข้าไปอีกได้เหมือนกัน ออกไปอีกกาย เรียกว่า กายอรูปรพรม
ละเอียด(ภายในกายที่ ๘) มี กาย เวทนา จิต ธรรม แบบเดียวกัน

กาย เวทนา จิต ธรรมในกายชั้นที่ ๙-๑๐

กายอรูปรพรมละเอียดนั้นแหละ ผันในผันเหมือนกัน 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 วัตถุประสงค์
ศูนย์กลางทำหน้าที่คักธรรมกาย ธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายนั้น ดวงธรรมที่ทำให้เป็น
ธรรมกายเท่า หน้าที่คักธรรมกาย

ธรรมกายนั้นแหละผันได้อีกเหมือนกัน ออกไปอีกกายเรียกว่า กายธรรม
ละเอียด (ภายในกายที่ ๑๐) ใหญ่ออกไปหน้าที่คัก ๕ วา สูง ๕ วา เกตุดอกบัวตูม ไส
หนักเข้าไป มีกาย เวทนา จิต ธรรม เหมือนกัน

กาย เวทนา จิต ธรรมในกายชั้นที่ ๑๑-๑๒

ธรรมกายละเอียดนั้นแหละผันออกไปอีกเหมือนกัน ออกไปอีกกายหนึ่ง มี
กายพระโสดา(ภายในกายที่ ๑๑) เป็นกายพระโสดา หน้าที่คัก ๕ วา สูง ๕ วา เกตุดอก
บัวตูม ไสหนักขึ้นไป

กายพระโสดานั้นแหละ พอประกอบธาตุธรรมถูกส่วนเข้า ออกไปอีกกาย
หนึ่งแบบผันนั้นแหละ ออกไปอีกกายหนึ่งเป็นกายโสดาละเอียด(ภายในกายที่ ๑๒)
หน้าที่คักกว้าง ๑๐ วา สูง ๑๐ วา มี กาย เวทนา จิต ธรรม เหมือนกัน

กาย เวทนา จิต ธรรมในกายชั้นที่ ๑๓-๑๘

ธรรมกายละเอียดของพระโศคนั้นแหละ ผันเข้าไปอีกเหมือนกัน ออกไปอีก ภายหนึ่งเรียก **ธรรมกายพระสัทธา** (ภายในกายที่ ๑๓) หน้าตัก ๑๐ วา สูง ๑๐ วา เกตุดอกบัวตูม ไสหนักขึ้นไป

พระสัทธาก็ค้ผันเข้าไปอีก ออกไปอีกภายหนึ่ง เป็นกาย**พระสัทธา** **ละเอียด**(ภายในกายที่ ๑๔) หน้าตัก ๑๕ วา สูง ๑๕ วา มีกายเวทนา จิต ธรรม แบบเดียวกัน ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม แบบเดียวกัน

ธรรมกายพระอนาคา(ภายในกายที่ ๑๕) ผันไปอีกเหมือนกัน ออกไปอีกภายหนึ่ง เรียกว่าพระอนาคามีละเอียด หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา **ธรรมกายพระอนาคา** **ละเอียด**(ภายในกายที่ ๑๖) นั้นแหละ ผันไปได้อีกเหมือนกัน ออกไปอีกภายหนึ่ง เรียกว่า กายพระอรหัต หน้าตัก ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกตุดอกบัวตูม ไสหนักขึ้นไป

ธรรมกายพระอรหัต(ภายในกายที่ ๑๗) นั้นแหละ ผันไปอีกเหมือนกัน เข้าไปอีกภายหนึ่งเรียกว่า พระอรหัตละเอียด ไสหนักขึ้นไป มีกาย เวทนา จิต ธรรม แบบเดียวกัน ผันออกไปอย่างนี้แหละ มีธรรมกายพระอรหัตในพระอรหัต **พระอรหัตละเอียดๆ** (ภายในกายที่ ๑๘) ต่อๆ ไปนับอสงไขยไม่ถ้วน

ผันออกไปอย่างนี้แหละ หมดกายพระอรหัต มี**กายพระพุทธเจ้า**อีกก็ได้ ภายในกาย ภายในกาย ภายในกาย ภายในกาย ภายในกาย มันอย่างนี้แหละ¹

การเจริญสมณะนิมิตและวิปัสสนานิมิตในรายละเอียดที่ยิ่งขึ้นไปกว่านี้ ขอให้นักศึกษา ค้นดูได้จากคัมภีร์วิสุทธิมรรค หรือ จากท่านอาจารย์ปัจจุบันเขียนขยายความไว้ก็มีมากมาย ซึ่งผู้ใดจะเลือกปฏิบัติแบบใดก็ได้ ในที่นี้จะขอกล่าวเฉพาะหลักเกณฑ์ที่สำคัญอันเป็นหัวใจไว้เท่านั้น ซึ่ง**ใช้เป็นหลักการในการบำเพ็ญกรรมฐานทุกประเภท** คือ การวางใจหรือกุศลนิมิตไว้ภายในตัวเหนือสะดือ ๒ นิ้วมือเรา หากปฏิบัติได้ตามหลักนี้ก็แน่นอนว่าจะเข้าถึง

¹ พระธรรมเทศนา พระมงคลเทพมุนี(สด จนฺทสโร) ๖๙ กัณฑ์ ๆ ที่ 45/8-14

สภาวะธรรมที่มีอยู่เองตามธรรมชาติในตัวเหมือนกันทุกคน เพราะของที่มีอยู่จริงโดยธรรมชาติ
คนมีตาคือญาณจักขุก็ย่อมจะเห็นเป็นแบบเดียวกัน แต่หากไม่มีตาคือญาณจักขุก็ย่อมไม่เห็น
เหมือนคนตาดีย่อมมองเห็นดวงจันทร์หรือดวงอาทิตย์ดวงเดียวกันได้ คนตาบอดย่อมมองไม่
เห็นเลย ได้แต่ฟังเขาพูดและอุปมาให้ฟังเทียบเคียงว่ามีลักษณะเช่นนั้นเช่นนี้



บทที่ ๔ การเจริญสมณะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ

เนื้อหาบทที่ ๔

๑. ความหมาย
๒. ข้อควรศึกษาเบื้องต้นก่อนปฏิบัติ
๓. ข้อปฏิบัติและลำดับการเกิดสมณะจนบรรลุอรियมรรค
๔. ตัวอย่างการเจริญสมณะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ
 ผังแสดงลำดับการเกิดสมณะวิปัสสนาจนบรรลุอรियมรรค

วัตถุประสงค์

บทนี้ต้องการให้นักศึกษาเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้

๑. ความหมายของสมณะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ
๒. ข้อควรศึกษาเบื้องต้นก่อนปฏิบัติ
๓. ข้อปฏิบัติและลำดับการเกิดสมณะจนบรรลุอรियมรรค
๔. ความดีที่เกิดปราโมทย์ปีติ
๕. ตัวอย่างการเจริญสมณะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ

บทที่ ๔ การเจริญสมณะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ

๑. ความหมาย

การเจริญสมณะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ หมายถึง การทำจิตให้สงบหยุดนิ่งอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ เป็นไปตามธรรมชาติที่สุด โดยจิตสามารถรวมลงสู่ฐานที่ตั้งถาวรของใจภายในตัวเพื่อมุ่งสู่การเห็นแจ้งได้เองตามลำดับ

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

การเจริญสมณะแบบธรรมชาตินี้ ผู้เขียนมิได้คิดขึ้นเอง แต่ได้ค้นคว้าจากคัมภีร์พระพุทธานุญาต จนมาพบแบบแผนแห่งการตรัสรู้ธรรมแบบธรรมชาติตามวิธีการของพระพุทธองค์ และพระนักปฏิบัติเช่นพระมงคลเทพมุนีได้เป็นผู้ค้นพบทางเดิมที่พระองค์ทรงดำเนินมาแล้ว ซึ่งได้กล่าวไว้แล้ว ณ เบื้องต้น ถ้านักศึกษายังระลึกไม่ได้ ก็จะขอยกพุทธวจนะโดยย่อมา กล่าวทบทวนอีกครั้ง ดังนี้

“เรามีความคิดเห็นว่า ก็เราจำได้อยู่ในงานมงคลแลคนาขวัณของท้าวศากยะผู้
พระบิดาเรานั่งอยู่ที่ร่มไม้หัวมีเงาอันเย็นสบาย สัจจจากาม สัจจจากอกุศลธรรม
บรรลุปฐมฌานอันมีวิตก วิจารณ์ปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ ทางนี้กระมังหนอ จะพึงเป็น
ทางเพื่อความตรัสรู้ เราได้มีวิญญาน(ความรู้แจ้ง) อันแน่นไปตามสติว่า ทางนี้แหละเป็น
ทางเพื่อความตรัสรู้”

ข้อความนี้เป็นบทคิดคำหนึ่งของพระโพธิสัตว์ก่อนตรัสรู้หลังจากที่ทรงแสวงหาทางตรัสรู้และทดลองมหาหลายรูปแบบทั้งแบบฝึกสมาธินอกตัวอย่างพวกดาบส และแบบลำบากทรมาณกายอย่างพวกนักบวชลัทธิที่นิยมแบบอัตตakilมณูโยคมามากแล้ว จึงทรงสรุปว่า วิธีการที่ง่ายดังข้อความข้างต้น คือ เพียง**นั่งทำใจเฉย ๆ ทำแบบง่าย ๆ สบาย ๆ เป็นธรรมชาติ** ดีที่สุด ถูกต้องที่สุด เพราะทรงสั่งสมความดีมาพร้อมมูลแล้วจึงสามารถตรัสรู้ได้เอง

๒. ข้อควรศึกษาเบื้องต้นก่อนปฏิบัติ



สิ่งสำคัญของการเจริญสมณะและวิปัสสนาภาวนาเพื่อการบรรลุมรรคผลอย่างหนึ่ง คือ การรู้จักเลือกสำนัก อาจารย์ผู้ให้การอบรม วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมไม่ยุ่งยากมากเกินไป มีดังนี้คือ

๑. สำนักที่เราจะไปปฏิบัติต้องมีสภาวะแวดล้อมที่เงียบสงบ เหมาะแก่กายวิเวก

สะอาด เรียบง่าย ดูแล้วพาสบายใจ ถึงแม้จะมีคนมากมาย แต่ก็เบ็นระเบียบเรียบร้อย เงียบสงบ วิเวกแต่ไม่วังเวง (ปฏิรูปเทศน์)

๒. อาจารย์ผู้ให้การอบรม โดยเฉพาะท่านเจ้าสำนักต้องเข้าถึงสภาวะธรรมที่สอนจริง ข้อนี้แม้จะรู้ได้ยาก แต่ก็พอสังเกตได้จากการสอน หรือคำสอนที่มีความหนักแน่นมั่นคง โดยเฉพาะสอนให้เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เรื่องนรก สวรรค์ นิพพานเมื่ออยู่จริง สามารถยืนยันได้ทั้งโดยหลักฐานทางปริยัติ และการปฏิบัติเอง (ครูดี)



๓. คำสอนและวิธีปฏิบัติ ต้องเป็นคำสอนแนะวิธีที่ปฏิบัติได้ง่าย ๆ เข้าถึงได้ง่าย ดัง



ในสมัยพุทธกาลซึ่งปรากฏว่า คนทุกชาติ ศาสนา ทุกเพศ ทุกวัย ก็มีสิทธิเท่าเทียมกันที่จะบรรลุ ธรรมได้แม้เด็กอายุ ๔ ขวบ จนถึงคนชราใกล้จะ ตาย ก็ยังสามารถบรรลุธรรมได้ โดยที่ไม่ต้องฟัง คำอธิบายอันลึกซึ้ง ไม่ต้องท่องสรวาธรรม หรือ ให้ใครมาตรวจสอบอารมณ์อันใด การเข้าถึงก็ เป็นแบบแผนเดียวกัน มีความรู้สึกเป็นอันเดียว

กันเอง เป็นวิธีที่ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อ (ศรัทธา) เพราะเข้าถึงรู้แจ้งเองได้ กล่าวปฏิญญารับรองได้ เอง สามารถตรวจสอบตามแบบแผนจากผู้รู้ได้ มิใช่เป็นคำสอนที่เชื่อโดยธรรมนิยม หรือฟัง ตามกันสืบมาอย่างเดียว (คำสอนดี)

๔. ตัวเราเอง ในฐานะผู้จะเข้ารับการอบรม ต้องพร้อมที่จะทำตามคำครู ปฏิบัติให้ ถูกต้อง ไม่คิดหาวิธีการเองใหม่ หากยังไม่สามารถ เข้าถึงธรรมได้ ก็ให้ตรวจสอบการปฏิบัติของตัวเอง เองว่าถูกต้องเพียงไร มีข้อบกพร่องตรงที่ใดบ้าง ยัง มิควรที่จะไปโทษคำสอน หรือวิธีปฏิบัติที่มีผู้เข้าถึง จริง ว่าไม่ถูกต้อง (ตัวเราดีพอที่จะปฏิบัติ)



๓. ข้อปฏิบัติและลำดับแห่งการเกิดสมณะจนบรรลุอุปริยมรรค

เมื่อได้ศึกษาข้อปฏิบัติเบื้องต้นแล้ว ทุกระยะของการฝึกฝนเราต้องหมั่นสั่งสมบุญเพื่อเป็นเครื่องอบรมจิตใจให้ละเอียดอ่อนตามลำดับความคู่ไปกับการเจริญสมาธิภาวนาด้วย คือ

ชำระความโลภความยึดติดด้วยการทำงาน อย่างจริงจังและจริงใจ

ดับความชั่วหยาบทางกาย วาจาด้วยศีล และ กุศลกรรมบถ โดยการไปวัดหรือสถานที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เมื่อทำได้จนคุ้นเคยสม่ำเสมออย่างถุกวิธีแล้ว แม้มิได้มีโอกาสไปวัดก็สามารถทำได้เอง จากตรงนี้พอสรุปได้ว่า **ให้เว้นจากความชั่วทั้งปวงเพราะเป็นอันตรายต่อสมาธิ และทำความดีที่เป็นบุญกุศลทุกอย่างเพื่อเป็นอุปการะแก่สมาธิ**¹ ต่อจากนั้นการเกิดสมณะ (ภาวะที่ใจจะสงบหยุดนิ่ง) และวิปัสสนาภาวนาก็จะเกิดขึ้นเองตามลำดับ

ลำดับข้อปฏิบัติก่อนนั่งเจริญสมาธิภาวนา และการเกิดสมณะจนบรรลุมรรคผลซึ่งท่านกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกมีมากมาย แต่เมื่อสรุปโดยย่อแล้ว มีดังนี้ คือ

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

๒. **ให้ระลึกถึงคุณความดีหรืออานิสงส์ของความดีที่เราทำแล้วอย่างใดอย่างหนึ่ง** เช่น



ระลึกถึงศีลที่ตนรักษาเป็นอันดี ระลึกถึงบุญอันเกิดจากการทำทานอย่างเต็มกำลัง ระลึกถึงความพร้อมเพรียงของหมู่คณะ เป็นต้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสของใจ อันเป็นสัมมาสติและเป็นการเจริญสติสัมปชัญญะไป ด้วยเพื่อเป็นอุปการะแก่สมาธิ แต่อย่าตรึกนึกคิดนานไป แม้จะเป็นคุณความดีก็ตาม จะทำ

¹ ชุ.ปฎิ.อาปานกถา(ไทย) 69/85

ให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตจะฟุ้งซ่าน ใหนักเพียงสามารถให้เกิด**ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ และ สุข**ได้ แล้ว**สมาธิ (สมถะ) ก็สามารถเกิดขึ้นได้เอง**อย่างเป็นธรรมชาติตามลำดับ นั่นก็คือ การ**รู้จักทำกายใจให้สบาย** ๆ อันประกอบด้วยกุศลธรรมก่อนนั่นเอง (นึกถึงบุญ)

๓. เมื่อสมาธิเกิดแล้ว ให้**ดำรงสมาธิไว้ภายในตัว** ทำให้สงบหยุดนิ่ง ประคองไว้ให้ดี จนเป็น**ธรรมดวงเอกมุด (เอโกทิวา) เกิดขึ้นภายในตัวเท่านั้น (อชฺฌตตเมว)** สมาธิระดับนี้เป็นสมาธิที่ละเอียด ประณีต ไม่มีการข่มการห้ามกิเลสด้วยธรรมเครื่องปรุงแต่ง ต่อจากนั้นก็ให้**นึกมองไปตรงกลางดวงธรรมในกลางดวงไปเรื่อย ๆ** ก็จะตามเห็นภายในกายตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียดไปจนถึงพระธรรมกายตามลำดับ **ถึงขั้นนี้ก็เข้าถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริงแล้ว**

หรืออีกวิธีหนึ่ง คือ เมื่อใจสบายแล้ว เราจะนึกถึงวัตถุหรืออารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เราชอบใจและนึกได้ง่าย แต่**ที่สำคัญต้องนำมาตั้งกำหนดไว้กลางกายภายในตัว** **กะประมาณว่าเหนือสะดือขึ้นไป ๒ นิ้วมือเราที่วางซ้อนกัน** จนเห็นวัตถุนั้นเท่ากับของจริงทั้งโดยสีและโดยสัณฐานรูปร่างเท่ากับลืมตาเห็น (ลืมตาเห็นแบบใดหลับตาก็เห็นชัดแบบนั้น) แต่ยังไม่ขยายไม่ได้ ใจเริ่มสงบขึ้น ขั้นนี้เรียกว่า **อุคคหนิมิต**



เมื่อประคองนิมิตจนสงบหนักเข้า นิมิตนั้นก็เปลี่ยนแปลงเป็นใสประดุจแก้วและสามารถย่อขยายเท่าใดก็ได้ จนสงบมีความเย็นกายเย็นใจมากขึ้น ขั้นนี้เรียกว่า **ปฏิกาคนิมิต** เป็นระดับอุปจารสมาธิเฉียดได้ฉานแล้ว ทั้ง ๒ ระดับนี้ยังเป็น **บัญญัตินิมิต หรือ กสิณบัญญัติ** อยู่ เพราะยังมีสภาพเหมือนวัตถุที่นำมาเป็นนิมิต ยังไม่เข้าถึงสภาวะธรรมแท้จริง

ให้ประคองปฏิกาคนิมิตนั้นให้แนบแน่นเรื่อยไป จนจิตสงบหยุดนิ่ง แนบแน่นจน**เป็น**



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

ในภาคปฏิบัติของการเจริญภาวนาวิชาธรรมกาย คำว่า **“ธรรมดวงเอกผุดขึ้น”** มิใช่เป็นเพียงสำนวนโวหาร แต่มี**ลักษณะเป็นดวงธรรมกลมใสผุดขึ้นตั้งมั่น ณ กลางกายภายในตัวจริง ๆ** ต่อจากนั้นก็เห็นกายในกายตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียดจนถึงพระธรรมกาย ซึ่งไม่ว่าชาติใด ศาสนาใด คนทุกเพศทุกวัย เมื่อปฏิบัติดังนี้แล้ว ย่อมเห็นเหมือนกันหมด เพราะเป็นสภาวะธรรมที่มีอยู่เองในตัวทุกคนโดยธรรมชาติอยู่แล้ว **ตรงนี้จะ เป็นบทพิสูจน์คำสอน และวิธีปฏิบัติของเราเองว่าถูกต้องหรือไม่**

๔. ต่อจากนั้นไป ก็เป็นเรื่องของการตามดูเพื่อทั้งรู้และทั้งเห็นสภาวะภายในอันจะเกิดขึ้นได้เองตามความเป็นจริงตามลำดับ โดยที่เราไม่ต้องไปถอนจิตมาพิจารณาธรรมอะไรอีก ก็สามารถรู้เห็นสภาวะธรรมภายในตามความเป็นจริงได้เอง

สภาวะธรรม คือ สิ่งที่มีที่เป็นเองอยู่แล้วตามธรรมดา มิได้ปรุงแต่งขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติฯ ได้ถูกต้องก็จะเข้าถึงและรู้เห็นเหมือนกันหมด ไม่มีการแบ่งแยกเป็นลัทธิศาสนาทั้งสิ้น จะเกิดความศรัทธาเชื่อมั่นเหมือนกันเพราะเห็นเหมือนกัน การเห็นสภาวะธรรมในภาคปฏิบัติวิชาธรรมกายหมายถึง การเห็นดวงปฐมมรรค...ฯลฯ ..ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ จนถึงเห็นกายในกายอันเป็นโลกียะ และโลกุตตระตามลำดับ **จึงจะเรียกได้ว่า ญาณทัสสนะ คือรู้เห็นตามเป็นจริงเป็นต้น**

ความดีที่เกิดปรามิทย์

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

การทำความดีที่จะให้เกิดปรามิทย์และปีติ อันเป็นเบื้องต้นของ**ปัสสัทธิ** และ**สุข**ได้นั้นได้แก่

๑.) บุญกุศลอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่**ทำประจำสม่ำเสมอจนติดเป็นนิสัย** ทำให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ด้วยความยินดี แม้มุ่งมั่นจำต้องฝืนทำก็ตามที แต่เมื่อทำบ่อย ๆ แล้วตามระลึกถึง ภาพแห่งการทำความดี ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นได้เอง

๒.) ความดีระดับใดหรือ**ความดีชนิดใดที่เราชอบและนึกได้ง่าย** ก็ให้นึกถึงความดี นั้นเป็นอันดับแรก หมั่นนึกบ่อย ๆ แล้วจึงนึกถึงคุณความดีอื่น ๆ ต่อไปตามลำดับ ดวงบุญ ในตัวเราจะเพิ่มพูนทุกวันทุกเวลาที่นึกถึง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

“สทา บุญญํ ปวทุตติ บุญย่อมเจริญทุกเมื่อ เมื่อนึกถึงบุญ เมื่อไม่ตรึกถึง อกุศลวิตก หรือ เมื่อไม่หลับ บุญย่อมเจริญ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า บุญย่อมเจริญ ทุกเมื่อ ดังนี้ ทรงหมายเอาเนื้อความนี้ว่า ก็ในกาลใดย่อมระลึกถึง ในกาลนั้น บุญย่อม เจริญ”¹

เมื่อบุญมากเข้า ดวงบุญนั้นก็จะไปกลั่นจิตใจ จิตใจก็จะปลอดโปร่ง เบาสบาย การ เข้าถึง**ธรรมสมาธิ (ดวงธรรม) จิตตสมาธิ (ตัวสมาธิอันเป็นดวงกลมใส)** ก็จะเกิดขึ้นเองอย่าง เป็นธรรมชาติ น้อย่างหนึ่ง

๓.) การ**ทำความดีชนิดที่ยังยวดชนิดเอาชีวิตเป็นเดิมพัน** แม้ทำครั้งเดียวก็อาจนึกได้ ง่าย นึกได้บ่อย นึกถึงครั้งไรใจเราก็จะชุ่มชื่นเบิกบาน ความปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย เช่นกัน

อหนึ่ง ความดีที่ให้เกิดปราโมทย์เป็นต้น **ต้องเป็นความดีที่เกี่ยวข้องด้วยบุญกุศลใน พระรัตนตรัย**คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อมรรคผล นิพพาน จึงจะมีกำลังพอให้ เกิดสมณะวิปัสสนาเพื่ออริยมรรค

หากปราโมทย์ยังไม่เกิด เรายังก็สามารถประเมินตัวเองได้ว่า เรายังทำความดีไม่ ถึงพร้อมหรือไม่บริสุทธิ์บริบูรณ์เอง หรือ มีได้นึกถึงภาพแห่งความดีเป็นเครื่องอบรมจิตใจให้ บริสุทธิ์ ปราโมทย์จึงยังไม่เกิด ก็เป็นหน้าที่ของเราเองอีกนั่นแหละที่จะต้องเพียรพยายามทำ ความดีนั้นไปจนกว่าจะเกิดปราโมทย์ เกิดปราโมทย์เมื่อไรเราจะรู้ได้เองว่า ความดีระดับนั้นถึง พร้อมแล้วเพื่อ**ความเกิดขึ้นแห่งสมณะและวิปัสสนา**ต่อไป

¹ ส.สค.อ.วนโรปสูตร(ไทย) 24/256

๔. ตัวอย่างของการเจริญสมณะวิปัสสนาแบบธรรมชาติ

ตัวอย่างข้อความที่เกี่ยวกับความดีที่เป็นเบื้องต้นให้ธรรมสมาธิ จิตตสมาธิเกิดใน พระไตรปิฎกมีมากมาย ในบทนี้ขอยกไว้พอเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ ๑ กุศลกรรมบถและอานิสส

“ข้อที่เราสรรวมกาย สรรวมวาจา สรรวมใจ 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 เมื่อเป็นเช่นนี้ 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.ปาฎลียสูตร(ไทย) 29/248

² อง.ตัก.ปริสาสูตรที่ ๔(ไทย) 34/482

ตัวอย่างที่ ๓ วิมุตตายนะ [บ่อเกิดแห่งความหลุดพ้น] ๕ อย่าง

ตัวอย่างนี้ เหมาะแก่พวกภูฏานจริต คือ ชอบฟังธรรม ชอบเรียน สาธยายท่องจำ นึกถึงธรรมะและทำสมาธิ

๑.) “ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย พระศาสดาหรือเพื่อนสหพรหมจารีองค์ใดองค์หนึ่ง ซึ่งควรแก่ตำแหน่งครู ย่อม**แสดงธรรมแก่ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้** ผู้มีอายุทั้งหลาย ภิกษุนั้นรู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรม ในธรรมนั้นโดยประการที่พระศาสดาหรือเพื่อนสหพรหมจารีองค์ใดองค์หนึ่ง ซึ่งควรแก่ตำแหน่งครูแสดงแก่เธอ **ความปราโมทย์**ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรม **ความอิมใจ**ย่อมเกิดแก่เธอผู้ปราโมทย์แล้ว กายของเธอผู้มีใจประกอบด้วยปีติย่อมสงบระงับ เธอผู้มี**กายสงบระงับแล้ว** ย่อม**เสวยความสุข** จิตของเธอผู้มีมีความสุข **ย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ** นี้ แตนวิมุตติข้อที่หนึ่ง

๒.) ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก พระศาสดาหรือเพื่อนสหพรหมจารีองค์ใดองค์หนึ่งซึ่งควรแก่ตำแหน่งครู **หาได้แสดงธรรมแก่ภิกษุไม่เลย แต่เธอแสดงธรรมตามที่ได้ฟังได้เรียนไว้แก่คนอื่น ๆ โดยพิสดาร** ภิกษุนั้นย่อมรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น โดยอาการที่ตนได้แสดงแก่คนอื่น ๆ นั้น ..ฯลฯ...นี้ แตนวิมุตติข้อที่สอง ฯ

๓.) ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก พระศาสดาหรือเพื่อนสหพรหมจารีองค์ใดองค์หนึ่งซึ่งควรแก่ตำแหน่งครู **หาได้แสดงธรรมแก่ภิกษุไม่เลย แต่เธอกระทำการสาธยายธรรมตามที่ได้ฟังได้เรียนไว้แล้วโดยพิสดาร** ภิกษุนั้นย่อมรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น โดยอาการที่ตนกระทำการสาธยายนั้น ...ฯลฯ...นี้ แตนวิมุตติข้อที่สาม ฯ

๔.) ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก พระศาสดาหรือเพื่อนสหพรหมจารีองค์ใดองค์หนึ่งซึ่งควรแก่ตำแหน่งครู **หาได้แสดงธรรมแก่ภิกษุไม่เลย แต่ว่าเธอตรีกตรองตามซึ่งธรรมตามที่ได้ฟังได้เรียนไว้ด้วยจิต พงตามด้วยใจ** ภิกษุนั้นย่อมรู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น โดยอาการที่ตนตรีกตรองตามด้วยจิต พงตามด้วยใจนั้น ..ฯลฯ... นี้ แตนวิมุตติข้อที่สี่ ฯ

๕.) ดูกรผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก พระศาสดาหรือเพื่อนสหพรหมจารีองค์ใดองค์หนึ่งซึ่งควรแก่ตำแหน่งครู **หาได้แสดงธรรมแก่ภิกษุไม่เลย แต่ว่าเธอเรียนสมาธินิมิต (อารมณ์กรรมฐาน) อย่างใดอย่างหนึ่งด้วยดี ทำไว้ในใจด้วยดี ใคร่ครวญด้วยดี ทางตลอดด้วยดีด้วยปัญญา** ภิกษุนั้นย่อมรู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น โดยอาการที่ได้เรียนสมาธิ

นิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยดี ทำให้หัวใจด้วยดี ใคร่ครวญด้วยดีแห่งตลอดด้วยดีด้วยปัญญา
แล้วนั้น **ความปราโมทย์**ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้แจ้งธรรม **ความอิมใจ**ย่อมเกิดแก่เธอผู้
ปราโมทย์แล้ว **กายของเธอผู้มีใจประกอบด้วยปีติย่อมสงบระงับ** เธอผู้มีกายสงบระงับแล้ว
ย่อมเสวยความสุข จิตของเธอผู้มีมีความสุข ย่อมตั้งมั่น นี้แดนวิมุตติข้อที่ห้า” ๑

ตัวอย่างที่ ๔ สํารวมอินทรีย์ ๖

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทอย่างไร? ภิกษุ**สํารวม
จักขุอินทรีย์**อยู่ จิตก็ไม่แลไปในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยจักขุ ภิกษุนั้นมีจิตไม่แลไปแล้ว
ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ ภิกษุผู้มีกายสงบ
ก็อยู่สบายจิตของภิกษุผู้มีมีความสุขก็ตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ธรรมทั้งหลายก็ปรากฏ เพราะ
ธรรมทั้งหลายปรากฏ ภิกษุนั้นก็ถึงความนับว่า เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาทแท้จริง ฯลฯ
เมื่อภิกษุสํารวมอินทรีย์อยู่ จิตก็ไม่แลไปในธรรมารมณ์ทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยใจ ภิกษุมีจิต
ไม่แลไปแล้ว **ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ปีติก็เกิด เมื่อใจเกิดปีติ กายก็สงบ
ภิกษุผู้มีกายสงบแล้ว ก็อยู่สบาย จิตของภิกษุผู้มีมีความสุขก็ตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ธรรม
ทั้งหลาย (คือสมณะวิปัสสนา) ก็ปรากฏ** เพราะธรรมทั้งหลายปรากฏ ภิกษุนั้นถึงความนับว่า
เป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้อยู่ด้วยความไม่ประมาท ด้วย
ประการฉะนี้” ๒

¹ ที.ปาฎิ. สังคิติสูตร(ไทย) 16/211

² ส.สพ. ปมาทวิหริสูตร(ไทย) 28/166

ตัวอย่างที่ ๔ ความมีหิริโอตตปัปะ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อมี**หิริและโอตตปัปะ** อินทริยสังวรของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปัปะ ย่อมสมบูรณ์ด้วยอุปนิสัย เมื่อมี**อินทริยสังวร** คีลของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทริยสังวร ย่อมสมบูรณ์ด้วยอุปนิสัยเมื่อมี**คีล** สัมมาสมาธิของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยคีล 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 อภ.สตตก.หิริสูตฺร(ไทย) 37/212

บทที่ ๕ เบ็ดเตล็ดเกี่ยวกับมรรควิธี

เนื้อหาบทที่ ๕

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

วัตถุประสงค์

บทนี้ต้องการให้นักศึกษามีความเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้

๑. จริต ๖ และธรรมที่แก้กัน
๒. ธรรมเครื่องอบรมสัมมาสมาธิ
๓. การแบ่งเวลานั่งสมาธิ
๔. ความฉลาดในนิมิต ๓
๕. อุบายแก้ความง่วง ๘ วิธี
๖. เหตุให้จิตห่างจากสมาธิ
๗. เหตุให้เสื่อมจากสมบัติของพระเสขะ
๘. ผู้ควรและไม่ควรบรรลุธรรมในชาตินี้
๙. เหตุให้บรรลุธรรมได้ในชาตินี้
๑๐. เวลาที่ควรพบภิกษุผู้เจริญภาวนา
๑๑. อานิสงส์ของสมถะและวิปัสสนา
๑๒. สาระสำคัญในการเจริญสมถะวิปัสสนา

บทที่ ๕ เบ็ดเตล็ดเกี่ยวกับมรรควิธี

๑. จริต ๖ และธรรมที่แก้กัน

บุคคลมีความประพฤติเคยชินหนักไปทางใดมาก ท่านเรียกความประพฤติเช่นนั้นว่า “**จริต**” ในมณฑลเทศ¹ จำแนกจริตและธรรมสำหรับแก้กันไว้ ๖ อย่างดังนี้

๑. ราคจริต แก้ด้วย อสุภกถา
๒. โทสจริต แก้ด้วย เมตตาทภาวนา
๓. โมหจริต แก้ด้วย การเรียน การไต่ถาม การฟังธรรมตามกาล
การสนทนาธรรมตามกาล การอยู่ร่วมกับบรรพชิต
๔. วิตกกจริต แก้ด้วย อานาปานสติ
๕. ครัทธาจริต ส่งเสริมด้วย การอ่านพระสูตรที่ทำให้เกิดความเลื่อมใส อานุภาพ
ของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และศีลที่รักษาดีแล้ว
๖. ญานจริต ส่งเสริมด้วย ธรรมอันเป็นนิमितแห่งวิปัสสนา ซึ่งมีอาการไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

วัตถุประสงค์ในการรู้เรื่องจริตของตนหรือของคนอื่นก็เพื่อจะได้เลือกสมณนิमितและวิปัสสนานิमितได้เหมาะสมกับตน ซึ่งจะทำให้ใจของเราหยุดนิ่งเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น ส่วนรายละเอียดลักษณะของจริตและลักษณะของบุคคลผู้ประกอบด้วยจริตนั้น ๆ นักศึกษาค้นดูได้จากคัมภีร์วิสุทธิมรรค

¹ ชุมมหา. ตฎฎกสูตตนิเทศที่ ๑๔(ไทย) 66/304

๒. ธรรมเครื่องอบรมสัมมาสมาธิ ๗ ประการ

การเจริญสมาธิภาวนาจะอยู่ในระดับใดก็ตาม สิ่งสำคัญที่ควรทำควบคู่กันไปอีกประการหนึ่ง คือ การเจริญธรรมอันเป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิที่เรียกว่า “**บริขารแห่งสมาธิ**” เมื่อบุคคลใดทำควบคู่กับการปฏิบัติสมาธิจะทำให้รักษาสมาธิของผู้นั้นได้ สมาธิที่ได้แล้วจะไม่เสื่อม มีแต่จะเจริญรุดหน้ายิ่งขึ้นไป บริขารสมาธิมี ๗ อย่าง คือ

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

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

๓. สัมมาวาจา วาจาชอบ คือ กล่าวแต่วาจาสุภาสิต ที่อิงอาศัยธรรม อาศัยวินัย มีหลักฐาน ๗ เพราะ ประกอบด้วยประโยชน์ กล่าวด้วยความเมตตา ถูกกาลเวลา และเว้นจากวจีทุจริต ๔ คือ การพูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อไร้ประโยชน์ อันจะทำให้จิตหยาบ บรรลุสมาธิได้ยาก

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

๕. สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ คือ การประพฤติสุจริตอันเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ ได้แก่ อาชีพที่ไม่ทำให้ผิดศีล ๕ กุศลกรรมบถ ๑๐ หรือ อาชีพที่ไม่ส่งเสริมให้ผู้อื่นผิดศีลและกรรมบถดังกล่าว เช่น ไม่ค้าขายสิ่งเสพติดมึนเมา ไม่ค้าขายอาวุธสงคราม ไม่ค้าขายหญิงบริการ เป็นต้น

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

๗. **สัมมาสติ** ระลึกรู้ชอบ คือ หมั่นระลึกรู้ถึงภาพแห่งความดีที่ได้ทำไว้แล้วอย่างสม่ำเสมอไม่ผิดพลาด และเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม¹

บริขารสมาธิ ๗ นี้เป็นธรรมอุดหนุนสมาธิในขณะที่มีได้ทำสมาธิโดยตรง เช่น ตอนประกอบกิจการงาน แต่เมื่อเราประกอบกรรมทั้ง ๗ และระลึกถึงบุญขณะประกอบกิจอื่นไปด้วย บุญก็จะช่วยยกจิตใจเราให้เบาสบาย ให้พร้อมที่จะเจริญสมาธิภาวนา แต่เมื่อเจริญสมาธิภาวนาโดยตรงแล้ว บริขารทั้ง 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.สังคิติสูตร(ไทย) 16/228

² อง.ฉกฏ.ฐาน(อาราม)สูตร(ไทย) 36/786

๓. การแบ่งเวลานั่งสมาธิ

การแบ่งเวลานั่งสมาธิเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้สมาธิก้าวหน้า จุดประสงค์ก็เพื่อทำให้จิตคุ้นเคยกับวงจรของการหยุดนิ่งกับเวลานั้นเป็นประจำสม่ำเสมอ เวลานั่งจะทำให้ใจรวมลงเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น ซึ่งในพระไตรปิฎกพระผู้มีพระภาคก็ได้ตรัสไว้แล้วว่า

“คูกริกษุทั้งหลาย กิกษุผู้ประกอบด้วย ธรรม ๓ ประการ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน สมควรจะได้บรรลुकุศลธรรม (สมณะวิปัสสนา) ที่ยังไม่ได้บรรลุ หรือเพื่อทำกุศลธรรมที่ได้บรรลุแล้ว ให้เจริญมากขึ้น ธรรม ๓ ประการเป็นไฉน

คูกริกษุทั้งหลาย กิกษุในธรรมวินัยนี้ เวลาเช้าอธิษฐาน (เอาใจจรดจ่อใน) สมาธินิมิตโดยเคารพ เวลาเที่ยงอธิษฐานสมาธินิมิตโดยเคารพ เวลาเย็นอธิษฐานสมาธินิมิตโดยเคารพ

คูกริกษุทั้งหลาย กิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๓ ประการนี้แล สมควรจะได้บรรลुकุศลธรรมที่ยังไม่บรรลุ หรือเพื่อทำกุศลธรรมที่ได้บรรลุแล้ว ให้เจริญมากขึ้น”¹ ๗

ในอรรถกถาอธิบายเพิ่มเติมว่า

กิกษุทำวัตรที่ลานเจดีย์ และลานโพธิ์แล้ว เข้าไปสู่เสนาสนะ ย่อมนั่งเข้าสมาบัติ (พระพุทธองค์ตรัสว่า เพียงนั่งตั้งใจทำความเพียรกำหนดกรรมฐานก็ชื่อว่าเคารพในสมาธิแล้ว งดงามแล้วสำหรับกิกษุ) จนถึงเวลาภิกษาจาร (เวลาบิณฑบาต) ชื่อว่า ตั้งใจกำหนดสมาธินิมิตโดยเคารพ ในเวลาเช้า



ส่วนเวลาภายหลังฉันภัตตาหาร เธอกลับจากบิณฑบาตแล้วเข้าไปยังที่พักกลางคืน และที่พักกลางวัน ย่อมนั่งเข้าสมาบัติจนถึงเวลาเย็น ชื่อว่าตั้งใจกำหนดสมาธินิมิตโดยเคารพ ในเวลาเที่ยงวัน

¹ อัง.ติก.ปาปถนิสสูตร ๑(ไทย) 34/57

อนึ่ง เวลานั้น เธอโหว่เจตีย์ ทำการบำรุงพระเถระ แล้วเข้าไปสู่เสนาสนะ ย่อมนั่งเข้าสมาบัติตลอดปฐมยาม ชื่อว่า ตั้งใจกำหนดสมาธินิमितโดยเคารพ ในเวลาเย็น

๔. ความฉลาดในนิमित ๓

ความฉลาดในนิमितก็มีส่วนที่จะทำให้รักษาสมาธิที่ได้แล้วให้คงอยู่ได้นานและทำให้สมาธิละเอียดก้าวหน้า ควรแก่การรู้เห็นและเกิดวิชาได้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบอธิจิต ควรมนสิการนิमित ๓ ตามกาลอันควร คือ

“มนสิการสมาธินิमित (นึกถึงเครื่องหมายที่ทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว หรือใส่ใจสภาวะธรรมที่เข้าถึงแล้ว) ตามเวลาอันควร

มนสิการปักคานนิमित (ระคองจิตให้อาจหาญเข้มแข็งขึ้นขึ้น ด้วยการนึกถึงภาพแห่งการทำมาคืออย่างใดอย่างหนึ่งที่เรียกว่า “นึกถึงบุญ” หรือเรื่องที่ทำให้จิตเกิดความเลื่อมใสจนปราโมทย์เกิด) ตามกาลอันควร

มนสิการอุเบกขานิमित (ดูเฉยอยู่ไม่ข่มไม่ยก เมื่อจิตกำลังดำเนินไปสู่ทางสายกลาง) ตามกาลอันควร

ถ้าภิกษุผู้ประกอบอธิจิตจะพึงมนสิการแต่สมาธินิमितส่วนเดียวไซ้ (เพ่งนิमितมากไป) เป็นฐานะอยู่ที่จิตจะเป็นไปทางโกธัชชะ (เกียจคร้าน)

ถ้าจะพึงมนสิการแต่ปักคานนิमितส่วนเดียวเล่า (นึกถึงความดีนานไปจนหยุดไม่ลง) ก็เป็นฐานะอยู่ที่จิตจะเป็นไปทางอุทัจจะ (ฟุ้งซ่าน)

ถ้าจะพึงมนสิการแต่อุเบกขานิमितโดยส่วนเดียวไซ้ ก็เป็นฐานะอยู่ที่จิตจะไม่พึงแน่วแน่เป็นอย่างดี เพื่อความสิ้นอาสวะ

เมื่อใด ภิกษุผู้ประกอบอธิจิต มนสิการสมาธินิमितตามกาลอันควร มนสิการปักคานนิमितตามกาลอันควร มนสิการอุเบกขานิमितตามกาลอันควรเมื่อนั้น จิตนั้นจึงเป็นจิตอ่อน ควรแก่การงาน เป็นจิตผุดผ่อง ตั้งมั่น แน่วแน่เป็นอย่างดีเพื่อความสิ้นอาสวะ

เธอน้อมจิต (อย่างนั้น) ไปเพื่อให้แจ้งด้วยอภิญา ซึ่งอภิญาสังฆิกรณียธรรมใด ๆ ในเมื่อความพยายามมีอยู่ เธอย่อมถึงความเป็นผู้อาจทำให้ประจักษ์ได้ในอภิญาสังฆิกรณียธรรมนั้น ๆ (คือ) ถ้าเธอจำนงว่า ขอเราพึงแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่างต่างวิธี ฯลฯ อาสวะทั้งหลายสิ้นไป”¹ เพราะฉะนั้น ภิกษุพึงมณฑการถึงวิริยะในเวลาที่เหมาะสมแก่วิริยะ พึงดำรงอยู่ในมัชฌัตตภาวะในเวลาที่เหมาะสมแก่มัชฌัตตภาวะ ในอุเบกขานิमित ภิกษุพึงเพ่งดูความว่องไวแห่งญาณเฉย ๆ แล

๕. อุบายแก้ความง่วง ๘ วิธี

ความง่วงเหงาหาวนอนเป็นอุปสรรคสำคัญประการหนึ่งของการเจริญสมาธิภาวนา มิได้เกิดแก่ผู้เริ่มฝึกสมาธิเท่านั้น แต่สามารถเกิดแก่ผู้บรรลุมรรคผลเบื้องต้นแล้ว ดังเช่นที่เกิดกับพระโมคคัลลานะในขณะที่ท่านบำเพ็ญสมาธิอยู่กัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแนะนำอุบายแก้ความง่วงแก่ท่าน ๘ วิธี คือ

(๑) “คูกรโมคคัลลานะ เพราะเหตุนี้แหละ เมื่อเธอมีสติญาณอย่างไรอยู่ ความง่วงนั้นย่อมครอบงำได้ เธอพึงทำไว้ในใจซึ่งสติญาณนั้นให้มาก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

(๒) ถ้าเธอยังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงตรีกตรองพิจารณา ถึงธรรมตามที่ตนได้สดับแล้ว ได้เรียนมาแล้วด้วยใจ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

(๓) ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมาแล้ว ได้เรียนมาแล้วโดยพิสดาร ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

(๔) ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงยอนช่องหูทั้งสองข้าง เอามืออุดตัว ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

¹ อัง.ติก.สมุคคตสูตร(ไทย) 34/505

(๕) ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงลุกขึ้นยืน เอนำล้างตา เหลียวดู ทิศทั้งหลาย
แหงนดูความนัยตรรกษ์ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้

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

(๗) ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงอธิษฐานจงกรม กำหนดหมายเดินกลับไป
กลับมา สำรวมอินทรีย์ มีใจไม่คิดไปในภายนอก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วง
นั้นได้

(๘) ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นเธอพึงสำเร็จสัทธา คือ นอนตะแคงเบื้องขวา
ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติ สัมปชัญญะ ทำความหมายในอันจะลุกขึ้น พอตื่นแล้วพึง
รีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ความสุขในการเอน
ข้าง ความสุขในการเคลิ้มหลับ ดูกร โมคคัลลานะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล” ¹

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

๖. เหตุให้จิตห่างสมาธิ

เหตุที่ทำให้จิตห่างจากสมาธิอีกอย่างหนึ่งคือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ แต่ความฟุ้งซ่าน
รำคาญใจก็ย่อมมีสมุฏฐานให้เกิด สมุฏฐานให้เกิดความฟุ้งซ่าน พระพุทธองค์ตรัสโอวาทแก่
พระโมคคัลลานะระไว้คือ

¹ อัง.สตตก.โมคคัลลานสูตร(ไทย) 37/183

“คูกรโมกคัลลานะ เพราะเหตุที่นั่นแหละ เธอพึงศึกษาอย่างนี้อีกว่า เราจักไม่ชูงวง [ถือตัว] เข้าไปสู่ตระกูล คูกรโมกคัลลานะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล ถ้าภิกษุชูงวง **เข้าไปสู่ตระกูล** และในตระกูลมีกรณีกิจหลายอย่าง ซึ่งจะเป็นเหตุให้มนุษย์ไม่ใส่ใจถึงภิกษุผู้มาแล้ว เพราะเหตุที่นั่น ภิกษุย่อมมีความคิดอย่างนี้ว่า เดียวนี้ใครหนอยุงให้เราแตกในสกุลนี้ เดียวนี้คฤมณุษย์พวกนี้ มีอาการอดหนาระอาใจในเรา เพราะไม่ได้อะไร เธอจึงเป็นผู้ก่อเงิน เมื่อก่อเงิน ย่อมคิดฟุ้งซ่าน เมื่อคิดฟุ้งซ่าน ย่อมไม่สำรวม เมื่อไม่สำรวม จิตย่อมห่างจากสมาธิ ฯ

เพราะฉะนั้นแหละ โมกคัลลานะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักไม่พูดถ้อยคำ ซึ่งจะเป็นเหตุให้ทู่มถียงกัน คูกรโมกคัลลานะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล **เมื่อมีถ้อยคำ ซึ่งจะเป็นเหตุให้ทู่มถียงกัน** ก็จำต้องหวังการพูดมาก เมื่อมีการพูดมาก ย่อมคิดฟุ้งซ่าน เมื่อคิดฟุ้งซ่าน ย่อมไม่สำรวม เมื่อไม่สำรวม จิตย่อมห่างจากสมาธิ ฯ

คูกรโมกคัลลานะ อนึ่ง เราหาสรรเสริญความคลุกคลีด้วยประการทั้งปวงไม่ แต่มิใช่ว่าจะไม่สรรเสริญความคลุกคลีด้วยประการทั้งปวงก็หามิได้ คือ เราไม่สรรเสริญ**ความคลุกคลีด้วยหมู่ชนทั้งฤหัสถ์และบรรพชิต** ก็แต่ว่าเสนาสนะ อันใดเสียงเสียง ไม่อื้ออึง ปราศจากการสัญจรของหมู่ชน ควรเป็นที่ประกอบกิจ ของผู้ต้องการความสงบ ควรเป็นที่หลีกเลี่ยงเร้น เราสรรเสริญความคลุกคลีด้วยเสนาสนะเห็นปานนั้น” ¹ ฯ

“เมื่อยก็ขยับ ฟุ้งก็ให้ล้มตา” (จากร.ร.อนุบาลพินินพนวิทยา)

¹ อัง.สตตก.โมกคัลลานสูตร(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 การคลุกคลีด้วยหมู่คณะ
๕. ไม่พิจารณาจิตตามที่หลุดพ้นแล้ว

อีกหมวดหนึ่ง คือ

๑. เป็นผู้มีกิจมาก มีกรณีะมาก ไม่นลาดในกิจน้อยกิจใหญ่ ละการหลีกออกเร้น ไม่ประกอบความสงบใจ ณ ภายใน

๒. ย่อมปล่อยให้วันเวลาล่วงไปเพราะการงานเล็กน้อย.....

๓. ย่อมคลุกคลีด้วยคฤหัสถ์และบรรพชิตด้วยการคลุกคลีกับคฤหัสถ์อันไม่สมควร

๔. ย่อมเข้าไปบ้านในเวลาเช้านัก กลับมาในเวลาสายนัก.....

๕. ย่อมไม่เป็นผู้ได้ตามปรารถนา เป็นผู้ได้โดยยาก ได้โดยลำบาก ซึ่งกथाที่เป็นไปเพื่อขัดเกลากิเลส เป็นที่สบายแก่ธรรมเครื่อง โปร่งจิต คือ อัปปิณฑกา สันตุฎฐิกถา ปวีเวกถา อสังสัคคถา วิริยารัมภกถา สีลกถา สมาธิกถา ปัญญาถา วิมุตติกถา วิมุตติญาณทัสสนกถา ละการหลีกออกเร้น ไม่ประกอบความสงบใจ ณ ภายใน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นไปเพื่อความเสื่อมแก่ภิกษุผู้เสขะ”¹

เหตุในทางตรงกันข้ามย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งสมบัติที่ได้แล้ว จะเห็นได้ว่าไม่เฉพาะปุถุชนผู้ได้สมบัติเท่านั้นที่เสื่อมได้ แม้แต่พระอริยบุคคลเบื้องต้นาก็ยังมีสิทธิ์เสื่อมจากสมาธิ ฌาน ได้ แต่ท่านดีกว่าปุถุชนที่ท่านไม่เสื่อมจากมรรคผลที่ได้บรรลุแล้ว

¹ อง.ปญจก.ปฐม-ทศยเสขสูตร(ไทย) 36/212-216

๘. ผู้ควรและไม่ควรบรรลุนิพพานในชาตินี้

บุคคลที่มีเครื่องกั้นการบรรลุนิพพานที่เรียกว่า **อวารณ** ๓ อย่าง¹ คือ

๑. กัมมารณ เครื่องกั้นคือกรรม หมายถึง ได้ทำกรรมชั่วไว้มากที่เรียกว่ากรรมหนักในชาตินี้ เช่น อนันตริยกรรม ๕ หรือ ทำกรรมชั่วมองหนักไว้ในพระพุทธศาสนา เช่น เหวอตัวอาวราม ทำลายศาสนสมบัติในพระพุทธศาสนา ฆ่าพระภิกษุสามเณร ช่มชู้นางภิกษุณี เป็นต้น กรรมเหล่านี้ห้ามสวรรค์และมรรคผลนิพพาน ผู้ที่ทำกรรมดังกล่าวในชาตินี้ก็ไม่อาจบรรลุนิพพาน มรรคผลได้เลย เมื่อตายไปก็มีแต่จะไปเวจिनรกและโลกันตนรกอย่างแน่นอน ส่วนกรรมหนักอื่นๆ เช่น การเข้าไปว่าร้ายพระอริยเจ้า การต้องอาบัติของภิกษุการขาดจากศีลของสามเณรแล้วยังทรงเพศนักบวชอยู่ ย่อมห้ามสวรรค์และห้ามมรรคตราบเท่าที่ยังไม่กระทำให้กลับเป็นปกติด้วยการขอขมาโทษและการออกจากอาบัติเป็นต้นตามสมควร หากทำคืนให้เป็นปกติตามสมควรแก่กรรม ก็ไม่ห้ามสวรรค์และมรรคเลย

๒. กิเลสวารณ เครื่องกั้นคือกิเลส หมายถึงกิเลสที่ครอบงำจิตใจจนมืดมิด ได้แก่ นียตมิถฉาทิฏฐิ ความเห็นผิดสุดโต่ง เช่น เห็นว่าตายแล้วสูญ บุญบาปไม่มีจริง กรรมที่คนทำดีหรือทำชั้วก็ไม่เป็นอันทำ เป็นต้น ผู้ที่มีกิเลสประเภทนี้ตายไปแล้วย่อมไปมหานรกอย่างแน่นอน

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



¹ ที.มท.อ.มทพทานสูตร(ไทย) 13/149, ชุ.ปฎิ.อ.อาสาณุสยญาณินทส(ไทย) 68/1,089 , อภิ.ป. (ไทย) 79/206

ปฏิสนธิมาด้วยเหตุ ๒ อย่างคือ โม่โลก โม่โกรธ **แต่ขาดปัญญา** ได้แก่มนุษย์และเทวดาทัวไป ผู้สมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจ แต่เกิดด้วยมหากุศลจิตที่ขาดปัญญา และ **๓.พวกรูปปฏิสนธิ** คือพวกอสังขวิญญาณ ซึ่งไม่มีจิต, ผู้ที่ปฏิสนธิมาด้วยจิตและรูปดังกล่าว ไม่อาจจะบรรลุสมภาณ มรรคผลได้ในอัตตภาพปัจจุบัน แต่หากเพียรพยายามก็สามารถได้กุศลนิमितอันเป็นอุปนิสัยให้ได้บรรลุในชาติต่อไป

บุคคลที่พ้นจากอาวรณ์ ๓ ประการนั้น แต่ถ้าประกอบด้วยธรรม ๓ ประการนี้ก็ไม้อาจบรรลุได้ คือ

๑. ผู้ที่ไม่มีศรัทธาในพระรัตนตรัย เว้นจากความเชื่อในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะพระรัตนตรัยย่อมนำมาซึ่งความใสสว่างแห่งใจ ผู้ปราศจากความเลื่อมใส ใจย่อมมืดมนจึงไม่เหมาะแก่การบรรลุธรรม

๒. ผู้ไม่มีฉันทะคือความพอใจในการทำกุศลที่ยิ่ง กุศลที่ยิ่งหรืออริกุศล ได้แก่ สมภาณ สมบัติ หรือ การทำดีอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างยิ่งยวด อย่างต่อเนื่องเป็นประจำสม่ำเสมอ ผู้ที่ไม่มีฉันทะในการประกอบอริกุศลดังกล่าว ได้แก่ มนุษย์ใน ๓ ทวีปที่เหลือนอกจากชมพูทวีป เพราะความสมบูรณ์ของสภาพดินฟ้าอากาศและโภชนาหารเป็นที่สบาย ย่อมมีความพอใจในผลบุญเพียงเท่านั้น เหมือนกับคนชมพูทวีปบางคนเมื่อสุขสบายแล้วก็ไม่ชอบทำบุญกุศลให้ยิ่งขึ้นไป ไม่มีความพยายาม มีความเกียจคร้านในการทำกุศล เพราะไม่เข้าใจเรื่องบุญและการส่งผลของบุญ จึงมัวประมาทเสวยผลบุญเก่าอยู่ แต่เมื่อใดบุญหมดเมื่อนั้นทรัพย์สมบัติ รูปสมบัติ และคุณสมบัติย่อมเสื่อมย่อมพินาศไป คิดจะสร้างบุญกุศลก็ คงจะยาก เพราะปราศจากความสะดวกสบายแล้ว พวกนี้แม้มีอุปนิสัยแห่งมรรคผล ก็ไม่อาจบรรลุได้ ย่อมเสื่อมจากสมบัติทั้ง ๓ คือ มนุษย์สมบัติ ทิพยสมบัติ และนิพพานสมบัติ ดังเช่น บุตรชายเศรษฐีและภริยาที่กล่าวไว้ในธรรมบท¹ พวกนี้ก็จัดเป็นผู้ไม่มีฉันทะในอริกุศลได้

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

๓. มีปัญญาทรม โง่เขลา ได้แก่ เป็นผู้เสื่อมจาก**ภวังคปัญญา**

ตามปกติก็หมายถึงพวกอเหตุกปฏิสนธิเกิดมาด้วยปฏิสนธิจิตที่ไม่มีเหตุ ๓ ประกอบ คือ อโลภะ อโทสะและอโมหะ กับพวกที่ปฏิสนธิด้วยเหตุสอง คือ มีความไม่โลภ มีความไม่โกรธ แต่ขาดปัญญา พวกนี้ก็จัดเป็นพวกปัญญาทรม ไม่ควรแก่การบรรลุธรรม จัดอยู่ในวิปากาวรณดังกล่าวแล้ว

แต่ในข้อนี้ หมายถึง**แม่พวกที่มีภวังคปัญญาบริบูรณ์** แต่ภวังคของบุคคลนั้นยังไม่เป็นบาทรองรับโลกุตตระ บุคคลนั้น ก็ชื่อว่า มีปัญญาทรมเหมือนกัน

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

ส่วนผู้ที่ไม่มีธรรมเครื่องกางกั้น ๓ เว้นจากธรรม ๓ ทั้งหมดย่อมเป็นผู้ควรบรรลุธรรมแท้

ฉะนั้น หากนักศึกษาท่านใดปราศจากวิปากาวรณแล้ว ก็พึงหลีกเลี่ยงนกรรมาวรรธ และกิเลสวารณเสียให้ไกล ยังศรัทธา ฉันทะ และปัญญาให้เจริญด้วยวุฒิชธรรมคือ **หาครูภาวนาที่ดี พึงคำครูสอน พิจารณาคำสอนของครู และปฏิบัติตามคำครู อย่างถูกวิธี แล้วหมั่นประกอบความเพียรเนื่อง ๆ** ในสมณณิมิตและวิปัสสนาณิมิตเถิด ก็ต้องบรรลุธรรมในชาตินี้ได้อย่างแน่นอน

แต่หากผู้ใดแม่กำเนิดมาด้วยเหตุ ๒ หรือไม่ประกอบด้วยเหตุทั้ง ๓ ดังกล่าว ไม่อาจบรรลุสมานิติได้ในชาตินี้ แต่ก็ควรประกอบเหตุดังกล่าวข้างต้นเพื่อการบรรลุมรรคผลในชาติต่อไปเบื้องหน้าเถิด

๙. เหตุให้บรรลุลิขิตได้ในชาตินี้

บุคคลที่สามารถบรรลุลิขิตได้ในชาตินี้ นอกจากไม่มีอาวรณ์ ๓ ทางกันแล้วยังต้องสมบูรณ์ด้วยเหตุให้บรรลุลิขิตได้ในชาตินี้ ซึ่งมีทั้งเหตุไกลและเหตุใกล้ประกอบกันอย่างน้อย ๓ ประการ คือ

เหตุไกล คือ ๑. การสั่งสมบารมี ๑๐ ทัศคือ ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขาบารมี มาเพียงพอที่จะบรรลุลิขิตได้ในระดับหนึ่ง ตามสมควรแก่บารมีที่เรียกว่า **เป็นผู้มีบุญอันทำไว้แล้วในกาลก่อน**

เหตุใกล้ คือ ๒. ได้กัลยาณมิตรที่ดี มีประสบการณ์ในการเข้าถึงธรรมมาแนะนำ
๓. ตัวผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาในพระรัตนตรัย มีความพอใจในการทำ และปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

นักศึกษาดูใจได้เห็นว่า บุคคลบางคนบรรลุพระอรหัตต์ได้ในที่สุดแห่งคาถาแม่ประกอบด้วยบท ๔ ต่อพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า และ พระปัจเจกพุทธเจ้า หรือ เฉพาะหน้าของพระพุทธสาวก ทั้งนี้เพราะได้สั่งสมบุญไว้ในปางก่อน เป็นผู้ที่มีมูลแห่งกุศลอันหนาแน่นแล้ว มนุษย์ผู้นั้นพึงธรรมกัตติ เจริญวิปัสสนากัตติ ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะได้ ด้วยกุศลมูลนั้นนั่นเอง เหมือนอย่างพระเจ้ามหากัปปินะ และอัครมเหสีของพระองค์¹

หมายความว่า ถ้าบุคคลนั้นสั่งสมบุญบารมีมาดีแล้วในอดีตชาติ ชาตินี้จะมาสั่งสมบุญบารมีใหม่หรือไม่ก็ตาม หากได้กัลยาณมิตรที่เข้าถึงประสบการณ์จริง มาแนะนำให้การทำความเพียรใหม่ในชาตินี้อย่างถูกต้อง ก็สามารถบรรลุลิขิตได้ ยกตัวอย่างเช่น โจรเคราแดงในอดีตชาติ ชาตินี้ฆ่าคนมาตลอด ๕๕ ปี ได้กัลยาณมิตรอย่างพระสารีบุตรเถระ พังกรรมเพียงเล็กน้อยก็บรรลุลิขิตเป็นพระโสดาบันได้ หรือ องคุลิมาลโจรฆ่าคนตายเกือบพันคน และจะฆ่ามารดาของตน แต่ได้กัลยาณมิตรอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ หรือบางท่านก็ได้บรรลุลิขิตตั้งแต่เยาว์วัยเพียง ๔ ขวบก็มี²

¹ ชุ.สุตต. อ.มงคลสูตร(ไทย) 47/159

² ชุ.อุป.เอกที่ปิยเถราปทาน(ไทย) 72/20

ในยุคปัจจุบันคนส่วนมากสั่งสมบุญบารมีมาน้อย การบรรลุธรรมแม้เพียงสมาธิก็ค่อนข้างยาก ฉะนั้นจึงต้องสั่งสมบุญบารมีอย่างน้อยสรุป ๓ ประการคือ **ทาน ศีล ภาวนา** ในปัจจุบันชาติอย่างอุกฤษฏ์จนกุศลธรรมใหม่ในชาตินี้ช่วยกลั่นใจให้ใสจึงจะมีสิทธิบรรลุได้ และต้องอาศัยกัลยาณมิตรที่มีประสบการณ์ในการเข้าถึงธรรมมาแนะนำวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งก็หายากอีกเหมือนกัน ทั้งตัวเราเองก็ต้องมีความเพียรและทำอย่างถูกวิธีจึงจะสามารถบรรลุได้ แต่หากชาตินี้มีสมาธิบรรลุได้ก็อย่าเพิ่งท้อใจ เพราะบุญบารมีและความเพียรที่สั่งสมในชาตินี้ ก็จะเป็นอุปนิสัยบัจฉัยให้ได้บรรลุในชาติต่อไปได้ง่ายขึ้น เหมือนดังพระพาหิยะเถระอดีตชาติทำความเพียรจนตายก็ได้บรรลุธรรมอะไร แต่ปัจจุบันฟังธรรมเพียงเล็กน้อยก็ได้บรรลุอรหัตตผลอย่างฉับพลัน เป็นต้น

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



๑๐. เวลาที่ควรเข้าพบพระผู้เจริญภาวนา¹

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

คุณอนภิกษุ สมัยใด ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีใจถูกกามราคะกั้มรุมสมัยนั้น ภิกษุนั้นพึงเข้าไปหาภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ แล้วกล่าวอย่างนี้ว่า

คุณอนท่านผู้มีอายุ ผมมีใจถูกกามราคะกั้มรุม ถูกกามราคะครอบงำอยู่ และไม่ทราบชัดตามความเป็นจริงซึ่งอุปายเป็นเครื่องสลัดออกแห่งกามราคะที่เกิดขึ้นแล้ว ดีแล้ว ขอท่านผู้มีอายุจงแสดงธรรมเพื่อละกามราคะแก่ผม ภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ ย่อมแสดงธรรม เพื่อละกามราคะแก่เธอ คุณอนภิกษุ นี้เป็นสมัยที่ ๑ ที่ควรเข้าไปพบภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ

อีกประการหนึ่ง สมัยใด ภิกษุมีใจถูกความพยายามทกั้มรุม ...ฯลฯ....นี้เป็นสมัยที่ ๒ ที่ควรเพื่อเข้าไปพบภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ....ฯลฯ.....

ถูกฉันทกั้มรุมฯลฯ....ถูกฉันทกั้มรุม....ฯลฯ....นี้เป็นสมัยที่ ๓ ที่ควรเพื่อเข้าไปพบภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ.....ฯลฯ.....

ถูกอุทธัจจกุกกุงจะกั้มรุม ...ฯลฯ....คุณอนภิกษุ นี้เป็นสมัยที่ ๔ ที่ควรเพื่อเข้าไปพบภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ

อีกประการหนึ่ง สมัยใด ภิกษุมีใจถูกวิจิกิจฉากั้มรุม ถูกวิจิกิจฉาครอบงำอยู่ และเธอย่อมไม่ทราบชัดตามความเป็นจริง ซึ่งอุปายเป็นเครื่องสลัดออกแห่งวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้ว สมัยนั้น ภิกษุนั้นพึงเข้าไปหาภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ แล้วกล่าวอย่างนี้ว่า คุณอนท่านผู้มีอายุ ผมมีใจถูกวิจิกิจฉากั้มรุม ถูกวิจิกิจฉาครอบงำอยู่ และไม่ทราบชัดตามความเป็นจริง ซึ่งอุปายเป็นเครื่องสลัดออกแห่งวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้ว ดีแล้ว ขอท่านผู้มีอายุจงแสดงธรรมเพื่อละวิจิกิจฉาแก่ผม ภิกษุผู้เจริญภาวนาทางใจ

¹ อก.ฉก.ปฐม-ทุติยสมยสูตร 36/298-9/594-600

ยอมแสดงธรรมเพื่อละวิจิกิจฉาแก่เธอ คุณ่อนภิกษุ นี้เป็นสมัชที่ ๕ ที่ควรเพื่อเข้าไปพบภิกษุผู้เจริญภาวนาทองใจ

อีกประการหนึ่ง สมัชใด ภิกษุไม่รู้ไม่เห็นซึ่งนิมิตเป็นที่สิ้นอาสวะโดยลำดับ ในเมื่อคนอาศัย กระทำไว้ในใจนั้น สมัชนั้น ภิกษุนั้นพึงเข้าไปหาภิกษุผู้เจริญภาวนาทองใจ แล้วกล่าวอย่างนี้ว่า คุณ่อนท่านผู้มีอายุ ผมไม่รู้ไม่เห็น ซึ่งนิมิตเป็นที่สิ้นอาสวะโดยลำดับ ในเมื่อผมอาศัยกระทำไว้ในใจนั้นดีแล้ว ขอท่านผู้มีอายุจงแสดงธรรมเพื่อความสิ้นอาสวะแก่ผม ภิกษุผู้เจริญภาวนาทองใจยอมแสดงธรรมเพื่อความสิ้นอาสวะแก่เธอ คุณ่อนภิกษุ นี้เป็นสมัชที่ ๖ ที่ควรเพื่อเข้าไปพบภิกษุผู้เจริญภาวนาทองใจ”



๑๑. อานิสงส์ของการเจริญสมณะและวิปัสสนา

๑. ทำให้สุขภาพกายและใจดีกว่าคนที่ไม่ได้ฝึก

“นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยวิสคอนซินยืนยันว่า การปล่อยวางความคิดให้ปลอดโปร่ง นอกจากจะมีผลต่อจิตใจแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อระบบภูมิคุ้มกันอีกด้วย วิชาร์ด เจ. เดวิดสัน นักจิตวิทยาและคณะ ทำการศึกษาโดยฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ให้อาสาสมัคร ๔๑ คน จากนั้นสอนวิธีทำสมาธิให้อาสาสมัครครึ่งหนึ่ง และให้ฝึกสมาธิวันละหนึ่งชั่วโมง สัปดาห์ละ ๖ วัน ส่วนอาสาสมัครอีกครึ่งได้รับวัคซีนเพียงอย่างเดียว ผลการตรวจแปลสัปดาห์ต่อมาพบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิมีระดับภูมิคุ้มกันทานไข้หวัดใหญ่สูงกว่า และสามารถรับมือกับความเครียดได้ดีกว่าอีกกลุ่ม และยังพบว่า สมอ่งส่วนที่เกี่ยวกับอารมณ์ดีทำงานเพิ่มขึ้น ปฏิกิริยาการนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว แต่มีผลต่อเนื่องถึงสี่เดือนหลังหยุดฝึกสมาธิแล้ว”

“สมาธิทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาของสมองและร่างกายในระดับที่สามารถตรวจวัดได้” เดวิดสันกล่าว “เป็นวิธีที่ปลอดภัยและได้ประโยชน์มาก และอาจนำมาใช้เสริมกับวิธีการรักษาในปัจจุบัน”¹

๒. ชมนิเวศธรรมต่าง ๆ ได้ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง สมองปลอดโปร่งควรแก่การงาน
ทั้งหลาย

๓. ทำให้ได้สุขวิหิตธรรม คือมีธรรมเป็นเครื่องให้อยู่เป็นสุขภายในในปัจจุบัน

๔. ให้ได้บรรลุคุณวิเศษมีประการต่าง ๆ เช่น แสดงฤทธิ์ได้ รู้วาระจิต มีตาทิพย์ หูทิพย์

๕. เป็นบาทแห่งอริยมรรค

๖. เป็นบาทแห่งนิโรธ

๗. ทำให้สิ้นอาสวะเป็นที่สุด

๘. เมื่อยังไม่สิ้นอาสวะ ครั้นละโลกนี้ไปก็จะได้ไปบังเกิดในภพวิเศษคือ สวรรค์หรือ
พรหมโลก

¹ ริดเดอร์ไคเจสท์ ม.ค.2547 หน้า 19

สาระสำคัญในการเจริญสมณะวิปัสสนา

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

๑.) การไม่นำจิตไปตั้งไว้ภายนอกตัว แต่ให้น้อมนำอารมณ์กรรมฐานที่เราเลือกแล้ว มากำหนดตั้งไว้ ณ กลางกายภายในตัวเท่านั้น

ข้อที่น่าสังเกตในเรื่องนี้ คือ ทำไมเมื่อพระโพธิสัตว์ฝึกสมาธิกับอาฬารดาบส อุทกดาบสได้สมบัติ ๘ แต่ก็มีอาจารย์รู้ได้ แต่เมื่อพระองค์ใช้วิธีการแบบธรรมชาติให้ จิตดำเนินสู่ฐานที่ตั้งเดิมของใจภายในตัว ก็ทรงบรรลุรูปฌาน ๔ เองตามลำดับจึง สามารถตรัสรู้ธรรมได้ ? ทั้งนี้เมื่อ ค้นคว้าในสูตรต่าง ๆ และแนวทางปฏิบัติ ของการเจริญภาวนาวิชชาธรรมกายจึงได้



เข้าใจว่า ปกติใจของคนเราจะมีฐานที่อยู่ของใจอย่างถาวรอยู่ภายในกลางกายตัว ถ้าเราสั่งสม ความดีมามาก จนจิตใจของเราไม่ติดอะไรในภายนอกตัว และไม่ได้ฝึกสมณะหรือวิปัสสนา แบบเอาใจไปไว้ภายนอกตัว ใจของเราก็สามารถกลับเข้ามาหาที่ตั้งถาวรของตนภายในตัวได้โดย อัตโนมติ ดังพระราชกุมารสิทธิทัตตะพระชนม์ ๗ ขวบ นั้นได้ร่วมหว่านอันเย็นสบายจิตจึงดำเนินสู่ ความสงบหยุดนิ่งอันเป็นทางสายกลางเอง จึงทรงเลิกใช้วิธีฝึกสมาธิแบบพวกดาบส แต่ทรงใช้ วิธีเดิมเมื่อครั้งเป็นพระราชกุมาร จิตจึงสงบหยุดนิ่งสู่ทางสายกลางเองตั้งแต่เบื้องต้นจนถึง ที่สุด เพราะการดำเนินจิตตามทางสายกลางนี้ องค์ฌานทั้งหลาย เป็นธรรมชาติมีกำลังกว่า จิต

จึงหมดจดจากนิเวศน์ตัวทางกันดำเนินสู่สมณะนิมิตอันเป็นสายกลาง¹ และเป็นเหตุแห่งความสุขอย่างยิ่งของพระองค์ อันเป็นเคล็ดลับที่ทำให้พระองค์มุ่งตรงสู่หนทางพระนิพพานได้เอง ทั้งนี้เพราะพระองค์ทรงสั่งสมบารมีมามากจนไม่ติดอะไรในโลก ใจของพระองค์จึงกลับเข้ามาสู่ฐานที่ตั้งใจ ณ กลางกายภายในตัวได้ง่ายและตลอดเวลา จิตจึงดำเนินไปสู่ดวงศีลสมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ พบภายในกายจน**เข้าถึงพระธรรมกาย**² อันเป็นตัวปฏิเวธวัตรระดับของการบรรลุธรรมได้ ทำให้ตรัสรู้ธรรมได้ด้วยพระองค์เอง ณ รัตนบัลลังก์ใต้พระศรีมหาโพธิ์ โดยที่ไม่ต้องให้ใครมาสอน

แต่เนื่องจากมนุษย์ในยุคปัจจุบันซึ่งยังสั่งสมคุณความดีมาไม่มากพอ ใจของมนุษย์ทั่วไปจึงไปติดกับวัตถุภายนอกจนกลายเป็นเรื่องปกติ หรือแม้มีความคิดที่ต้องการจะหลุดพ้นจากทุกข์ เมื่อเริ่มฝึกฝนใจให้สงบก็กลับเอาใจไปตั้งไว้กับวัตถุหรืออารมณ์อันเป็นกรรมฐานตั้งอยู่ภายนอกตัวจนคุ้นชินเข้ามกขำชชาติ แม้จะมีความสุขสงบมากเท่าไร แต่ก็ไม่พบหนทางแห่งการตรัสรู้ จึงไม่พบภายในกายอันเป็นตัวปฏิเวธวัตรระดับการเข้าถึงธรรม จึงหลงติดตันเพียงแค่นั้น ดังนั้น การเอาจิตมาดำรงไว้ภายในตัว จึงเป็นทางดำเนินที่ถูกต้องกว่าการนำจิตไปตั้งพิจารณาภายนอกตัว ดังนั้นพระองค์จึงตรัสว่า

“อุกรอานนทํ ภิกษุมีได้ตั้งจิตไว้ในภายนอก ย่อมรู้ชัดว่า จิตอันเรามีได้ตั้งไว้ในภายนอก (ตัว) ในลำดับนั้น เขอย่อมรู้ชัดว่า จิตของเราไม่ได้ฟุ้งซ่านไปข้างหลัง และข้างหน้า ฟุ้งแล้ว มิได้ตั้งอยู่ ก็แลในกาลนั้น เขอย่อมรู้ชัดว่า เราย่อมพิจารณาเห็นภายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ เป็นผู้มีความสุข ดังนี้”³

“อุกรอานนทํ ภิกษุนั้นพึงดำรงจิตภายในตัว ให้จิตภายในตัวสงบ ทำจิตภายในตัวให้เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งจิตภายในให้มั่น ในสมาธินิมิตข้างคั่นนั้นแล เขอย่อมใส่ใจความว่างภายใน เมื่อเธอกำลังใส่ใจความว่างภายใน จิตย่อมแล่นไป

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

² วิสุทธิมรรค ภ.2 หน้า 8(บาลี) **สีลกษณาที่คุณรัตนสมิทธรรมกาย**, สารัตถที่ปฐกัฏฐา ภาค ๑(บาลี) ข้อ 154 หน้า 326 โภธิมณฑล **ธम्मกาเยน** (ชาโต)

³ ส.มหา.ภิกขุสูต(ไทย) 30/405

เสื่อมใส ตั้งมั่น นึกน้อมไปในความว่างภายใน เมื่อเป็นเช่นนั้น ภิกษุย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า เมื่อเรากำลังใสใจความว่างภายใน จิตย่อมเด่นไป เสื่อมใส ตั้งมั่น นึกน้อมไปในความว่างภายใน ด้วยอาการนี้แล ย่อมเป็นอันเชอรู้สีกตัวในเรื่องความว่างภายในนั้นได้ ฯ

ดูกรอานนท์ เพราะฉะนั้นแล ภิกษุถ้าแม้หวังว่า จะบรรลุสุญญตสมาบัติภายในอยู่ เธอพึงดำรงจิตภายในตน ให้จิตภายในตนสงบ ทำจิตภายในตนให้เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น ตั้งจิตภายในตนให้มันเกิด” ¹ ฯ

๒.) การสังเกตการบรรลุผลตั้งแต่เบื้องต้น จนถึงระดับสูงไป ไม่ว่านักศึกษาจะใช้ นิमितกรรมฐานแบบใดก็ตามที่ การบรรลุธรรมที่ถูกต้อง คือ จิตต้องสงบหยุดนิ่งตั้งมั่นเป็นดวงกลมใสสว่าง ตั้งมั่น ณ กลางกายภายในตัว และ ผุดขึ้นภายในตัวเท่านั้น เป็นสมาธิที่เรียกว่า เอโกทิวา คือเป็นสมาธิที่เลิศประเสริฐสุดผุดขึ้น ²



“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตดำรงอยู่ในภายในตน สงบ เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ สมัยนั้น สมาธินั้นเป็นธรรมละเอียด ประณีต ได้รับความสงบระงับ ถึงความเป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น ไม่มีการห้ามการข่มกิเลสด้วยธรรมเครื่องปรุงแต่ง และภิกษุนั้นจะ โน้มน้อมจิต ไป เพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง...”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

“โมกคัลลานะ ๆ เธออย่าประมาทปฐุมฌาน จงดำรงจิตไว้ในปฐุมฌาน จงกระทำจิตให้เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นในปฐุมฌาน..ในแนวสัญญาณาสัญญาตนะ.... ในอนิมิตตเจ โตสมาทิ ”¹

๔.) ในทุกอิริยาบถ ก็ให้หมั่นระคองจิตไว้ภายใน ทำให้เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น ตั้งมั่นภายในตัวเสมอ

“ดูกรอัครศิเวสสนะ เราประคองจิต สงบตั้งมั่น ทำให้เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น ณ ภายในตน ในสมาธิ นิमित เบื้องต้นจนจบคาถานั้นทีเดียว เราอยู่ด้วยผลสมาธิเป็นสุญญะ ตลอดนิตยกาล”²



๕.) การปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงบรรลุผลอันสูงสุดต้องมีความสุขทุกขั้นตอนของการปฏิบัติและการเข้าถึง ดังแบบอย่างที่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงดำเนินมาแล้ว

“ดูกรอัครศิเวสสนะ เรากินอาหารหยาบให้กายมีกำลังแล้ว สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐุมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ แม้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นเห็นปานนี้ ก็มีได้ครอบงำจิตเรที่ตั้งอยู่ได้. เราบรรลุทุติยฌาน บรรลุตติยฌาน เราบรรลุจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัส และโทมนัสในก่อนเสียได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธฺิอยู่ แม้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นเห็นปานนี้ ก็มีได้ครอบงำจิตเรที่ตั้งอยู่ได้

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

² ม.ม.มหาสังจักษุสูตร(ไทย) 19/129

เราเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน
ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ก็โหม่น้อมจิตไปเพื่ออุปเพนิวาสนุสติ
ญาณ. ฯลฯ... เพื่อจตุปปาตญาณ.. ฯลฯ... เพื่ออาสวักขยญาณ. ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่านี้
ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา .. ฯลฯ.. เสร็จแล้ว กิจอื่น
เพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มี ดูกรอัครกิเวสสนะ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี เราได้บรรลุ
วิชาที่ ๓ อันนี้ เมื่อเราไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปอยู่ อวิชาเรากำจัดเสียแล้ว
วิชาเกิดขึ้นแล้ว ความมืดเรากำจัดเสียแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว แม้สุขเวทนาที่
เกิดขึ้นแล้วเห็นปานนี้ ก็มีได้ครอบงำจิตเราตั้งอยู่ได้”¹

มีนักปฏิบัติธรรมบางท่านเข้าใจว่า วิธีปฏิบัติที่มีความสุขเป็นการปฏิบัติที่ผิด เป็นการ
ติดสุข ต้องปฏิบัติแล้วมีความสุขทุกข์จึงจะเป็นวิปัสสนาหรือเรียกว่าเห็นทุกข์ ซึ่งความจริงการ
ปฏิบัติแบบนี้เป็นเพียงการกำหนดรู้อาการของทุกข์เท่านั้น หาได้เห็นทุกข์แท้จริงไม่ เพราะ
การจะเห็นอะไรได้ชัดเจนบุคคลนั้นจะต้องมีกายใจสงบ สบาย จนเกิดญาณไปเห็นตัวทุกข์จริง
ได้ เพราะแบบแผนแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ล้วนต้องมีความสุขเพิ่มขึ้นทุกขั้นตอนของ
การเข้าถึงสภาวะ ดังที่ทรงจัดลำดับของความสุขไว้ถึง ๙ ระดับไว้ในพหุเวทนิยสูตร ² และ
พระองค์ยังได้ตรัสย้ำว่า การปฏิบัติที่ดีที่สุดคือ ต้องปฏิบัติได้ง่าย ๆ สบาย ๆ และตรัสรู้ธรรม
ได้เร็ว ที่เรียกว่า “สุขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา” ซึ่งการปฏิบัติแบบนี้ก็ทำได้เป็นการติด
ความสุขไม่ เพราะความสุขแบบนี้เป็นสุขที่ไม่ควรกลัว ไม่ต้องกลัวการติดสุขประเภทนี้ เพราะ
ความสุขประเภทนี้เป็นความสุขที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ³ ดังที่พระองค์ตรัสว่า

“ก็ข้อที่เรากล่าวดังนั้นว่า ฟังรู้ตัดสินความสุข ครั้นรู้แล้ว ฟังประกอบเนื่อง ๆ
ซึ่งความสุขภายใน นั้น เราอาศัยอะไร กล่าวแล้ว ดูกรภิกษุทั้งหลาย กามคุณนี้มี ๕
อย่างแล ๕ อย่าง เป็นไฉน คือ รูปที่รู้ได้ด้วยจักขุ... ฯลฯ... โสภณูปพะที่รู้ได้ด้วยกาย

¹ ม.ม.มหาสังจกสูตร(ไทย) 19/129

² ม.ม.พหุเวทนิยสูตร(ไทย) 20/217

³ ที.ปาฏิ.ปาสาทิกสูตร(ไทย) 15/277

อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นที่รัก ประกอบด้วยกาม เป็นที่ตั้งแห่งความ
กำหนด นี้แลกามคุณ ๕ จตุรภิกขุทั้งหลาย สุข โสมนัสใดแล อาศัยกามคุณ ๕ เหล่านี้
เกิดขึ้น สุข โสมนัสนี้ เรียกว่า สุขอาศัยกาม สุขของปुरुชน สุขในที่ลับ ไม่ใช่สุขของ
พระอริยะ เรากล่าวว่า ไม่พึงเสพ ไม่พึงให้เจริญ ไม่พึงทำให้มาก พึงกลัวสุขนี้

จตุรภิกขุทั้งหลาย ภิกขุสังคจากาม สังคจากอกุศลธรรม เข้าปฐมฌาน มีวิตก
มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่เวกอยู่เข้าทุติยฌาน ... อยู่เป็นผู้วางเฉย เพราะหน่ายปีติ
มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย เข้าตติยฌาน ... อยู่เข้าจตุตถฌาน ...
อยู่ นี้เรียกว่า สุขอาศัยเนกขัมมะ สุขเกิดแต่ความสงบ สุขเกิดแต่ความสงบ สุขเกิดแต่
ความตรัสรู้ เรากล่าวว่า พึงเสพให้มาก พึงให้เจริญ พึงทำให้มาก ไม่พึงกลัวสุขนี้ ข้อ
ที่เรากล่าวดังนั้นว่า พึงรู้ตัดสิ้นความสุข ครั้นรู้แล้ว พึงประกอบเนื่องๆ ซึ่งความสุข
ภายในตน นั้น เราอาศัยเนื้อความดังนี้ กล่าวแล้ว”¹

ดังนั้น เมื่อเรายึดปฏิบัติตามสาระสำคัญตามนี้คือ ตามแบบพระพุทธองค์ผู้เป็นพระ
บรมศาสดาของตนไว้ได้ เราจะเลือกปฏิบัติกรรมฐานแบบใดก็ตามที่กล่าวไว้แล้ว การรู้เห็น
สภาวะธรรมตามความเป็นจริงย่อมจะต้องเหมือนกันทุกคนอย่างแน่นอน ๗



¹ ม.อ.อรณวิภังคสูตรที่ ๙(ไทย) 23/325

บทที่ ๖ ปกิณกะวิธีการเจริญสมณะ วิปัสสนาที่น่าศึกษา

เนื้อหาของบทที่ ๖

- บทที่ ๖.๑. การเจริญสมณวิปัสสนาแบบพระอรรคกาจารย์
- บทที่ ๖.๒. การเจริญสมณวิปัสสนาเพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย
- บทที่ ๖.๓. วิธีเจริญสมาธิภาวนาแบบโบราณ
- บทที่ ๖.๔. วิธีเจริญสมาธิภาวนาแบบมหายานสายวัชรยาน
- บทที่ ๖.๕. การเจริญสมาธิภาวนาแบบมหายานของทิเบต
- บทที่ ๖.๖. การเจริญสมาธิภาวนาแบบมหายานเพื่อโพธิจิต
- บทที่ ๖.๗. การเจริญสมาธิภาวนาแบบโยคี

วัตถุประสงค์

บทนี้ต้องการให้นักศึกษาเข้าใจในหัวข้อต่อไปนี้

- ๑. การเจริญสมณวิปัสสนาแบบพระอรรคกาจารย์
- ๒. การเจริญสมณวิปัสสนาเพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย
- ๓. การเจริญสมาธิภาวนาแบบโบราณ
- ๔. การเจริญสมาธิภาวนาแบบมหายานสายวัชรยาน
- ๕. การเจริญสมาธิภาวนาแบบมหายานของทิเบต
- ๖. การเจริญสมาธิภาวนาแบบมหายานเพื่อโพธิจิต
- ๗. การเจริญสมาธิภาวนาแบบโยคี

บทที่ ๖ ปกิณณกะวิธีการเจริญสมณะ วิปัสสนาที่น่าศึกษา

รูปแบบการเจริญสมาธิภาวนาเพื่อเข้าถึงมรรคมีหลายรูปแบบ ในพระคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถาที่กล่าวไว้ในส่วนเบื้องต้น มีได้บอกรายละเอียดปลีกย่อยที่ควรรู้อีกมากมาย ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะในช่วงสมัยพุทธกาลพระภิกษุสามเณร ได้รับการถ่ายทอดคำสอนและวิธีปฏิบัติ โดยตรงจากเจ้าของวิชาคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือได้ศึกษาจากพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ซึ่งเป็นอริยสาวก มีประสบการณ์จากการเข้าถึงธรรมโดยตรง ในการบรรลุมรรคผล นิพพานจึงไม่ใช่เรื่องยาก และความผิดเพี้ยนในหลักปฏิบัติจึงไม่มี เพราะได้รับการแก้ไขโดยตรงจากผู้บรรลุผลจริง

คำสอนดังกล่าวได้รับการถ่ายทอดจากปากต่อปากและภายหลังได้บันทึกเป็นคัมภีร์ซึ่ง ได้จากการคัดลอกและสังคายนาหลายครั้งหลายครา ได้จากการบันทึกย่อพอแก่การจำไป ประพฤติปฏิบัติตามสติปัญญาของคนสมัยนั้นซึ่งเป็นผู้มีปัญญา จนถึงปัจจุบันนี้อยู่ในยุคกาล เริ่มเสื่อมคนมีสติปัญญาทางธรรมน้อยลง จึงยอมไม่ค่อยเข้าใจอรรถความหมายในถ้อยคำที่เป็น ธรรมภาสิตโดยย่อได้ ต้องรอท่านผู้มีปัญญาธิการจตุตถจากสวรรค์หรือพรหมโลกลงมาเกิดเพื่อสั่ง สอนตามภูมิธรรมภูมิবারมีของตนเป็นช่วงเป็นสมัยหลังพุทธกาลเป็นต้นมา วิธีการปฏิบัติโดย รายละเอียดจึงได้เกิดขึ้นอีกมากมาย ทำให้ยากแก่การตัดสินใจของนักศึกษาว่าจะเลือกวิธีปฏิบัติ ในรูปแบบใดดีที่สุด ถูกต้องมากที่สุด

แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาคำสอนทางพระพุทธศาสนาวัตถุประสงค์ผลสำเร็จของการศึกษากันที่ ปฏิเวธ ซึ่งเมื่อบรรลุผลแล้วผู้ปฏิบัติย่อมเป็นผู้ทราบเอง ฉะนั้นวิธีปฏิบัติแบบใดที่มีรูปแบบของ การบรรลุเป็นขั้นตอนชัดเจนตั้งแต่ในระดับเบื้องต้นจนเบื้องปลาย ซึ่งผู้ปฏิบัติก็สามารถ ตรวจสอบได้เอง และมีผู้ที่ปฏิบัติเข้าถึงปฏิเวธได้จริงอย่างมากมายทุกเพศทุกวัยในปัจจุบัน ดุจ ดังในสมัยพุทธกาล วิธีปฏิบัติแบบนี้ที่น่าจะเป็นแนวทางที่น่าทดลองมากที่สุด

ดังนั้น ในหัวข้อนี้ผู้เขียนจึงขอนำเสนอวิธีปฏิบัติไว้หลายรูปแบบพอสังเขป ทั้งในพระพุทธศาสนาบางยุค บางนิกาย และลัทธิภายนอกพุทธศาสนา เพื่อให้ให้นักศึกษาได้ใช้ศึกษาเทียบเคียงอันจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติสืบต่อไปดังนี้



บทที่ ๖.๑. การเจริญสมถวิปัสสนา

แบบพระอรรถกถาจารย์

วิธีการเจริญภาวนาที่ท่านพระพุทโธศาจารย์ท่านได้รจนาไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นสมถกัมมัฏฐาน ๗ หมวด จำนวนภูมิ ๔๐ และวิปัสสนาภูมิ ๖ ในที่นี้จะขอยกการเจริญสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานบางอย่างมาแสดงโดยย่อพอให้เห็นเป็นรูปแบบไว้ หากสนใจรายละเอียดก็ให้ศึกษาดูจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคเพิ่มเติม

การเจริญสมถภาวนานั้น มีอารมณ์สำหรับเพ่ง ที่เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน รวม ๗ หมวด เป็นสมถภูมิ ๔๐ คือ

หมวดที่ ๑	กสิณ ๑๐	กัมมัฏฐานว่าด้วย	ทั้งปวง
หมวดที่ ๒	อสุภะ ๑๐	กัมมัฏฐานว่าด้วย	ไม่งาม
หมวดที่ ๓	อนุสสติ ๑๐	กัมมัฏฐานว่าด้วย	ตามระลึก
หมวดที่ ๔	อัปมัญญา ๔	กัมมัฏฐานว่าด้วย	แผ่ไปไม่มีประมาณ
หมวดที่ ๕	อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑	กัมมัฏฐานว่าด้วย	หมายรู้ความปฏิกูลใน อาหาร
หมวดที่ ๖	จตุธาตुวัตถานะ ๑	กัมมัฏฐานว่าด้วย	กำหนดธาตุทั้ง ๔
หมวดที่ ๗	อรูป ๔	กัมมัฏฐานว่าด้วย	อรูปกัมมัฏฐาน

ก่อนการเจริญภาวนา ท่านแนะนำให้ชำระศีลแล้วตั้งอยู่ในศีลอันบริสุทธิ ตัดบรรดาปเลิพะทกความกังวล ๑๐ ประการที่มีอยู่นั้นออกไปเสีย แล้วเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กรรมฐานเรียนเอากรรมฐานที่เป็น สัปปายะโดยเกื้อกูลแก่จริตของตน แล้วละที่อยู่อันไม่เหมาะแก่การบำเพ็ญกสิณ อยู่ในที่ที่อยู่อันเหมาะสม ทำการตัดความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การตัดเล็บ ซักผ้าเป็นต้น แล้วเจริญภาวนาให้ถูกต้องตามแบบแผนทุกอย่างเรื่อยไป นี่เป็นความย่อในสูตรนี้ ส่วนความพิสดารได้กล่าวไว้แล้วในวิสุทธิมรรค

การเจริญกสิณ ๑๐ ยกตัวอย่างปฐวีกสิณ

๑. ปฐวีกสิณ

การทำดวงปฐวีกสิณนั้น ใช้ดินสีแดงเหมือนแสงอาทิตย์เมื่อแรกขึ้น ที่เรียกว่า “ดินสี
อรุณ” แดงนิดหน่อยออกเหลืองอมขาว ไม่ใช่แดงแจ๋ เหลืองจัด ขาวจัด เพราะจะทำให้เป็นกสิณ
สีไป มาทำให้ละเอียด ร่อนหรือกรองอย่าให้มีเม็ดกรวดเม็ดทราย ไปไม้ ไปหญ้า หรือเศษผง
อย่างใด ๆ ปนอยู่ด้วยเลย เอาดินนั้นผสมน้ำ ละเลงบนสะดึง ให้เป็นแผ่นกลม หนาพอประมาณ
โตประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ทำให้เรียบเสมอกัน อย่าให้สูง ๆ ต่ำ ๆ หรือเป็นหลุมเป็นบ่อ แล้วขัด
ด้วยไม้ให้เกลี้ยงตั้งหน้ากลอง อย่าให้มีแม่แต่รอยขีดรอยข่วน เสร็จแล้วตั้งไว้เฉพาะหน้า ห่าง
ประมาณสัก ๒ ศอก สูงพอดีสายตาดูได้ถนัด ไม่ต้องก้มไม่ต้องเงย

การเจริญกสิณกัมมัฏฐาน

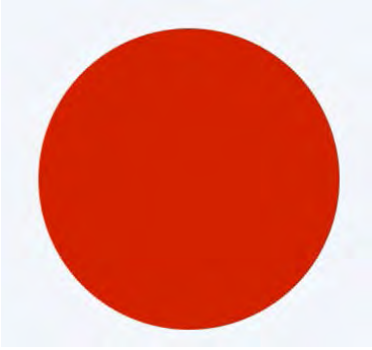
จะได้กล่าวถึง การเจริญปฐวีกสิณพอเป็นตัวอย่างโดยย่อ ๆ แต่อย่างเดียว กสิณที่
เหลืออื่น ๆ อีก ๙ กสิณ ก็เจริญในทำนองเดียวกัน

๑. เมื่อทำดวงปฐวีกสิณเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นำมาตั้งเฉพาะหน้า ให้ห่างสัก ๒ ศอก
พอมองเห็นได้ถนัด แล้วจงนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง จึงจะ
นั่งได้ทน นั่งได้นาน แล้วลืมตาดูดวงกสิณ ให้ใจจดจ่ออยู่ที่อารมณ์ คือ ที่ดวงกสิณที่เพ่งนั้น
อาการเช่นนี้เรียกว่า วิตก คือ **ยกจิต** ขึ้นสู่อารมณ์ และจง **ระคองจิต** ไว้ไม่ให้แส่คิดไปอย่างอื่น
ให้คงคิดและเพ่งอยู่แต่ในอารมณ์ คือ ดวงกสิณนั้นแต่อย่างเดียว หรือบริกรรมภาวนาประกอบ
ว่า ปฐวี ปฐวี ปฐวี หรือดิน ดิน ดิน อาการเช่นนี้เรียกว่า **วิจาร์** ดวงกสิณที่เพ่งนั้นเรียกว่า
บริกรรมนิมิต จิตที่เพ่งบริกรรมนิมิตนี้เรียกว่า บริกรรมภาวนา บริกรรมภาวนานี้เป็นไปได้ด้วย
อำนาจบริกรรมสมาธิ

ข้อนี้เป็นการเห็นด้วยนัยนตา เป็นการเห็นทางจักขุทวาร

๒. ลืมตาเพ่งดวงกลืนให้ทั่วทั้งดวงกลืน ให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งทุกกระเปียดนิ้ว ว่าตรงไหนเป็นอย่างไร เช่นว่ามีเศษผงนิดหนึ่งติดอยู่ตรงนี้ มีรอยบุ๋มตรงนั้น เป็นรอยขีดตรงไหน ให้จิตแน่วแน่ในดวงกลืนนั้น ในอารมณ์นั้น ประคองไว้ไม่ให้จิตตกไปจากอารมณ์นั้น

๓. ลืมตาเพ่งจนเห็นว่าจำได้ทั่วทุกส่วนในดวงกลืนนั้นแล้ว ก็ให้ลองหลับตา ดูจะติดตา คือ เห็นดวงกลืนเหมือนดังลืมตาเห็นนั้นหรือไม่ ถ้ายังเห็นไม่ชัดก็ให้ลืมตาดูใหม่ ทำเช่นนั้นแล้วเช่นนี้อีก จนเมื่อหลับตาก็เห็นดวงกลืนนั้นชัดเจนทุกส่วนทั่วทั้งดวงกลืน แม้จนกระทั่งเศษผง รอยบุ๋ม รอยขีดอยู่ตรงไหนบ้าง ก็เห็นชัดเจนทุกสิ่งทุกอย่าง นิमितที่เห็นติดตาเช่นนี้เรียกว่า **อุคคหนิमित** จิตที่นึกเห็นอุคคหนิमितนี้ยังคงเรียกว่า **ปริกรรม**



ภาวนา ปริกรรมภาวนานี้เป็นไปได้ด้วยอำนาจแห่งปริกรรมสมาธิ ตอนนี้เป็นารเห็นโดยทางมโนทวาร คือ ทางใจ

๔. หลับตาเพ่งเช่นนั้น หรือลืมตาโดยไม่ได้มองดวงกลืน ก็ติดตาเห็นดวงกลืนชัดเจนอยู่อย่างนั้น นิमितก็ไม่คลาดคลายหายไป เพ่งหนักเข้า อุคคหนิमितนั้นจะชัดเจนจนกระทั่งใสสะอาดประดุจดวงแก้วมณี เศษผง รอยบุ๋ม รอยขีด ที่เคยเห็นก็ค่อยจางหายไป ดวงกลืนจึงใสบริสุทธิ์ยิ่งนัก นิमितที่เห็นเช่นนี้เรียกว่า **ปฏิภาคนิमित** และปฏิภาคนิमितนี้อาจขยายให้ใหญ่ หรือย่อให้เล็กลงได้ตามความปรารถนาด้วย จิตที่นึกเห็นปฏิภาคนิमितนี้เรียกว่า **อุปจารภาวนา** เป็นไปด้วยอำนาจแห่งอุปจารสมาธิ คือ ใกล้เคียงได้มานแล้วละ เป็นการเห็นทางใจ ทางมโนทวาร เช่นเดียวกับข้อ ๓

ถึงขั้นนี้ก็สามารถประหารนิวรณ์ทั้ง ๕ ที่เป็นปฏิปักษ์กับสมาธินั้นได้แล้ว แต่ยังเป็นแค่กามาวจรสมาธิ มีกำลังยังไม่มาก ยังไม่แน่นอน ยังไม่แนบแน่นมั่นคงถึงอัปนาสมาธิ

๕. เพ่งปฏิภาคนิमित ด้วยอุปจารภาวนาเช่นนั้น ให้เป็นไปโดยสมบูรณ์จนอารมณ์ คือ ปฏิภาคนิमितนั้นไม่หายไป แต่แนบแน่นในจิตประทับติดอยู่ในใจยิ่งนัก **รูปาวจรปฐมฌาน** ก็ยอม

เกิดขึ้น ที่รูปาวจรปฐมฌานเกิดขึ้นนี้โดยอาศัยปฏิภาคนิมิต ด้วยอำนาจแห่ง อัมปนาทาวนา อันเรียกตามอำนาจแห่งสมาธิว่าเป็น **อัมปนาทสมาธิ**

ฌานจิตนี้สามารถข่มนิวรณ์ทั้ง ๕ ไปได้แน่นอนเท่าที่ฌานยังไม่เสื่อม การข่มนิวรณ์ได้ด้วยอำนาจแห่งฌานนี้แหละที่เรียกว่า **วิกขัมภนปหาน**

๖. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ และองค์ฌานทั้ง ๕ ที่ทำหน้าที่ข่มนิวรณ์ทั้ง ๕ คือ วิตก เภา ถีน มิทธนิวรณ์, วิจาร เภาวิจิจจฉานนิวรณ์, ปีติ เภาพยาบาทนิวรณ์, สุข เภาอุทธัจจกุกกัจฉนิวรณ์, เอกัคคตา เภา กามฉันทนิวรณ์

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีได้กล่าวไว้ว่า **เอาใจไปตั้งไว้ที่ใดแน่** แต่ส่วนมากเข้าใจกันว่าเอาไปตั้งไว้ตรงหน้า ฉะนั้นนิมิตที่ปรากฏก็จะลอยอยู่ข้างหน้า วิธีนี้อาจทำให้เกิดนิมิตเลื่อนลอยได้ ไม่นั่นคง บางทีก็ปรากฏนิมิตหลอน บังคับได้ยาก เพราะเห็นไม่เต็มส่วนรอบตัว ดูเอาลูกแตงโมผ่าครึ่ง หันข้างเต็มมาทางคนดู ย่อมปรากฏไกล คล้ายกับว่าเป็นลูกแตงโมเต็มทั้งลูก แต่ถ้านำลูกแตงโมมาวางไว้ใกล้หน้าท้องก็จะยิ่งมองเห็นชัดเจนเต็มส่วน ฉะนั้นตามวิธีตั้งจิตของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ท่านจึงให้หม้อเอากลิณนิมิตหรือสมถกัมมัฏฐานอย่างใดก็ได้ มาตั้งไว้ภายในตัวตรงศูนย์กลางกาย นิมิตที่ได้ก็จะปรากฏชัดเจน นั่นคง ไม่เลื่อนลอย ไม่ถูกนิมิตหลอน แต่จะเปลี่ยนจากแผ่นกลมใส เป็นดวงกลมใสตั้งมั่นที่ศูนย์กลางกายภายในตัวแทน นั่งนอนยืนเดินก็ติดอยู่เช่นนั้น ต่อจากนั้นก็ให้ดูเฉย ๆ ดวงนั้นก็หลุดจากศูนย์กลางกายไปเรื่อย ๆ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า **“เอโกทิวา เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้นภายในตัว”** แล้วจะปรากฏการณ์รู้แจ้งสภาวะธรรมอีกหลายอย่าง โดยเรามีหน้าที่ดูเฉย ๆ ไม่ต้องถอนจิตมาพิจารณาอะไร ก็จะตามเห็นภายในกาย ต่อไปการเรียนรู้ในเรื่องของวิปัสสนาภูมิ ก็จะอาศัยญาณของกายโลกุตตรคือธรรมกายโคตรภูเป็นต้นไปในการเจริญวิปัสสนาที่แท้จริง เพราะไม่ถูกปรุงแต่งทางความคิดพิจารณาใดๆ แล้ว มีใช้ใช้ญาณของกายมนุษย์หยาบที่พิจารณาด้วยจิตตามยปัญญาตามตุนามรูป ซึ่งต้องคอยกำหนดบ่อยๆ

การเจริญกสิณที่เหลือหรือสมถกัมมัฏฐานที่เหลือก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน

วิปัสสนาภูมิ คือ พื้นเพในการเจริญวิปัสสนากวณานัน มี ๖ ได้แก่

- ๑. ชั้นที่ ๕
- ๒. อายตนะ ๑๒
- ๓. ธาตุ ๑๘
- ๔. อินทริย์ ๒๒
- ๕. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒
- ๖. อริยสัจจ ๔

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ต่อไปจะอธิบายการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามที่อาจารย์ยุคหลังท่านได้รักษาไว้

ดังนี้คือ

วิปัสสนาภูมิ ๖ นี้ เมื่อย่อลงก็ได้แก่ **รูป นาม** เท่านั้นเอง ขึ้นต้นต้องพิจารณาให้เห็นรูปนามก่อน แล้วกำหนดดูจนเห็นปัจจัยที่เกิดรูปนาม ต่อจากนั้นจึงเพ่งให้เห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า รูปนามมีลักษณะที่ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาว่ากล่าวให้เป็นไปตามใจชอบก็ไม่ได้ เมื่อเพ่งจนเห็นไตรลักษณ์ ก็จะได้ละความเห็นผิด เข้าใจผิด จำผิด ว่ารูปนามเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน ที่พึงบังคับบัญชาได้ ตลอดจนว่าเป็นสิ่งที่สวยงาม

ก่อนอื่น ต้องทำความเข้าใจไว้อย่างแน่นอนว่า การเจริญวิปัสสนากวณานัน นั้นต้องมี **ปรมัตถอารมณ์** เป็นกัมมัฏฐาน จะมีอารมณ์เป็นบัญญัติหรือเอาบัญญัติมาเป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา หาได้ไม่

ปรมัตถอารมณ์ ที่จะต้องพิจารณาให้เห็นแจ้งเป็นประเดิริมเริ่มแรกก็คือ **รูปนาม** การที่จะให้เห็นแจ้งใน รูปนาม ก็ต้องดำเนินการตามนัยแห่ง **สติปัฏฐาน** วิธีเดียว จะดำเนินการอย่างอื่นใดให้ปรากฏรูปนาม ตามสภาพแห่งความเป็นจริงนั้น หาได้ไม่

สติปัฏฐานนั้นก็ได้อำนาจพิจารณาไว้เป็น ๔ ประการ คือ

ก. กายานุสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งกาย อันหมายถึงที่ประชุมแห่งรูป คือ รูปชั้นที่ แจกแจงได้เป็น ๑๔ บัพพะ

ข. เวทนานุสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งเวทนา อันหมายถึงความรู้สึกเป็นทุกข์เป็นสุข คือ เวทนาชั้นที่ แจกแจงได้เป็น ๙ บัพพะ

ค. จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต อันหมายถึงเฉพาะความรับรู้อารมณ์ที่เป็นโลกีย์ คือ วิญญาณชั้นที่ แจกแจงได้เป็น ๑๖ บัพพะ

ง. ธรรมานุสัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม อันหมายรวมทั้งรูปทั้งนามแจกแจงได้เป็น ๕ บัพพะคือ ขันธ์ ๕, นิรวรณ ๕, อายตนะ ๑๒, โพชฌงค์ ๗, อริยสัจ ๔ มีรายละเอียดพอประมาณ แจกแจงอยู่ในคู่มือการศึกษา ปริจเฉทที่ ๗ ตอน สติปัฏฐาน ขอให้ทบทวนดูที่นั่นด้วย

ในขั้นต้นต้องพิจารณา กายานุสัสสนาสติปัฏฐาน คือ ให้มีสติตั้งมั่นในการพิจารณารูปก่อน กำหนดดูทั้งรูปที่เกิดจากอิริยาบถใหญ่ อันได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย อันได้แก่ การเคลื่อนไหวกายทำการงานต่าง ๆ ทุกอย่างที่ทำให้ดูรูปเหล่านี้ก่อน ก็เพราะรูปเหล่านี้เป็นของหยาบ เห็นได้ง่ายกว่ารูปอื่น ๆ

การดูก็ต้องดูด้วยความมีสติสัมปชัญญะ คือ ให้รู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตว่า ขณะนี้กำลังดูรูปอะไร อย่าให้เผลอไปนึกคิดอะไรอื่นเสีย

อิริยาบถใหญ่ คือ อิริยาบถบัพพะ อิริยาบถย่อย คือ สัมปชัญญะบัพพะ เหล่านี้เป็นรูปทั้งนั้น จิตที่รู้ว่าการต่าง ๆ แห่งอิริยาบถเหล่านี้เป็นนาม

ในขณะที่กำลังกำหนด กำลังพิจารณาอิริยาบถต่าง ๆ เหล่านี้อยู่ อาจเกิด เวทนา ปรากฎขึ้นมา เช่น นั่งนานไปหน่อยก็เมื่อย หรือมีตัวแมลงมากัดต่อยเจ็บปวด ทำให้เกิดทุกขเวทนา ก็ให้มากำหนดในเวทนาที่กำลังปรากฏอยู่ อันเป็นการพิจารณาเวทนานุสัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนาที่กำลังปรากฏอยู่นั้นเป็นนาม (นามเจตสิก), จิตที่รู้เวทนานั้นก็เป็นนาม (นามจิต), หทยวัตถุอันเป็นที่อาศัยให้จิตเจตสิกเกิดนั้นเป็นรูป ถ้าเวทนานั้นปรากฏเกิดที่กาย กายที่เวทนาเกิดนั้นก็เป็นรูป

ในขณะที่กำหนดอิริยาบถต่าง ๆ อยู่นั้น อาจมีรูปารมณฺเฑมาปรากฏเฉพาะหน้า ก็ให้มากำหนดในการเห็น อันเป็นการพิจารณา จิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดการเห็นนั้น ให้รู้แค่เห็น อันเป็นปรมัตถเท่านั้น ไม่ให้คิดเลยไปว่า รูปที่เห็นนั้นเป็นอะไร อันจะเป็นบัญญัติไป เพราะการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้เห็นแจ้งรูปนามอันเป็นปรมัตถ ไม่ได้มีความประสงค์จะให้รู้บัญญัติ ดังที่ได้กล่าวแล้วในข้อ ๔ ข้างต้นนี้

สิ่งที่เห็นนั้นเป็นรูปและเป็นธรรมภายนอก ภาวะทบประสาทตาอันเป็นรูปเหมือนกัน แต่เป็นธรรมภายใน จึงทำให้เกิดการเห็นขึ้น การเห็น คือ จักขุวิญญาณนี้เป็นนาม จิตที่รู้ว่าเห็นก็เป็นนาม

ถ้ามีเสียงมาปรากฏเฉพาะหน้า ก็ให้กำหนดในใจได้ยิน และให้รู้แค่ได้ยินเสียงเท่านั้น ไม่ให้คิดรู้เลยไปว่า เสียงนั้นเป็นเสียงอะไร พุดเรื่องอะไร ทั้งนี้เพื่อจะได้เกิดปัญญาให้รู้ว่า เสียงเป็นรูปภายนอกภาวะทบประสาทหูอันเป็นรูปภายใน จึงทำให้ได้ยิน คือ เกิดโสตวิญญาณ อันเป็นนาม จิตที่รู้ว่าได้ยินก็เป็นนาม

ถ้ามี คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ มาปรากฏเฉพาะหน้า ก็ให้กำหนด ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ ตามควรแก่กรณี ทำนองเดียวกับ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ ที่กล่าวมาแล้วนั้น มีข้อที่ควรกล่าวตรงนี้ เช่น การกำหนดทางกายทวารนั้น ถ้ากำหนด พิจารณา กายวิญญาณก็เป็น จิตตานุสัสสนาสติปัญญา กายวิญญาณเป็นนาม กายปสาท ที่เป็นที่ตั้งเป็นที่เกิดแห่งกายวิญญาณนั้นเป็นรูป

ถ้ากำหนดพิจารณาทุกข์สุขที่เกิดขึ้นพร้อมกับกายวิญญาณนั้น ก็เป็นเวทนานุสัสสนาสติปัญญา เวทนาเป็นนาม กายปสาทอันเป็นที่อาศัยเกิดแห่งเวทนานี้ ก็เป็นรูป

ถ้ากำหนดพิจารณาสิ่งที่มากระทบ คือ โผฏฐัพพารมณ์ อันได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ซึ่งเป็นรูปขันธ์ ก็เป็นธัมมานุสัสสนาสติปัญญา โผฏฐัพพารมณ์ที่มากระทบก็ดี กายปสาทที่รับกระทบก็ดี เป็นรูป จิตที่รู้กระทบนั้นเป็นนาม

ถ้ากำหนดพิจารณาการกระทบถูกต้อง คือ ผัสสะ ก็เป็นธัมมานุสัสสนาสติปัญญา ผัสสะก็ดี จิตที่เกิดพร้อมกับผัสสะก็ดี เป็นนาม กายปสาทที่เป็นที่อาศัยที่เกิดแห่งกายวิญญาณและเจตสิกนี้เป็นรูป

บางทีในเวลาที่กำหนดพิจารณาอริยาบถอยู่ จิตอาจเลื่อนลอยไปคิดอะไรอื่นที่ไม่ใช่อริยาบถที่กำหนด ซึ่งเรียกว่าฟุ้งไปก็ดี หรือว่าเกิดห่อใจน้อยใจ ที่ได้พยายามกำหนดมาเป็นหนักหนา ก็ยังไม่ได้เห็นธรรมอะไรสักอย่าง อันเป็นการเกิดโทษะซึ่งหมากก็ดี หรืออยากรู้อยากเห็นธรรมอย่างนั้นอย่างนี้ อันเป็นโลภะก็ดี

ถ้ากำหนด จิตที่ฟุ้ง จิตที่เป็นโทสะ จิตที่มีโลภะ ก็เป็นจิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน ถ้ากำหนดดู ความฟุ้ง ความไม่พอใจ ความอยากได้ ก็เป็นธัมมานุสัสสนาสติปัฏฐาน

จิตฟุ้ง จิตโทสะ จิตโลภะ เป็นนาม (นามจิต) ความฟุ้ง ความไม่พอใจ ความอยากได้เป็นนาม (นามเจตสิก) หทัยวัตถุอันเป็นที่อาศัยเกิดของจิตเจตสิก เหล่านี้ นั่น เป็นรูป

อาจกล่าวได้ว่า อันการกำหนดพิจารณากาย พิจารณาเวทนา พิจารณาจิต ก็ได้ชื่อว่า พิจารณาธัมมานุสัสสนาสติปัฏฐาน ไปด้วยในตัว เพราะกายหมายถึงรูป รูปก็เป็นธรรม เวทนา ก็เป็นธรรม จิตก็เป็นธรรม ล้วนแต่เป็นธรรมทั้งนั้น ไม่พ้นไปจากธรรมเลย

การที่ให้ผู้รู้ตัวทุกขณะจิตว่าขณะนี้กำลังดูรูปอะไรอยู่ ดูนามอะไรอยู่ ก็เพื่อให้จิตใจจดจ่อ ตั้งสติอย่างมั่นคงในการพิจารณารูปนามเหล่านั้น จะได้ไม่แสร้งไปคิดเรื่อง โลภ โกรธ หลง อันรวมเรียกสั้น ๆ ว่าจะได้ไม่เกิด **อภิขมา** และ **โทมนัส** เพราะการเจริญสติปัฏฐาน ก็เพื่อปิดกั้น หรือทำลาย อภิขมา และโทมนัส นี้เอง ดังนั้นการกำหนดดูรูปนามก็ต้องดูด้วยความ **ไม่ยินดี และไม่ยินร้าย** ด้วย ถ้าเกิดความยินดีมีความปรารถนาว่าคงเกิดผลอย่างนั้นอย่างนี้มาให้เห็นก็ดี เกิดความยินดีจิตใจในรูปนามนั้นก็ดี ก็เป็นอภิขมา แต่ถ้าเกิดความน้อยใจขึ้นมา ว่าได้กำหนดดูอยู่นานแล้ว ก็ไม่ปรากฏธรรมอะไรขึ้นมาให้เห็นเสียบ้างเลยก็ดี เกิดความไม่พอใจในรูปในนามนั้นก็ดี ก็เป็นโทมนัส อันไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการเจริญสติปัฏฐาน

ครั้นสติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามดังกล่าวแล้ว ก็จะทำให้ปัญญาขึ้นมาเองว่า รูปเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร และนามที่น้อมไปรู้รูปนั้นเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร เป็นการเห็นอย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริงแห่งสภาพของรูปธรรมนามธรรม ว่าเป็นคนละสิ่งคนละส่วน หาใช่เป็นสิ่งเดียวกันไม่ โดยไม่ได้คิดเอา เดาเอา อนุมานเอาเอง แต่เป็นการเห็นอย่างแจ่ม ประจักษ์

เมื่อเห็นประจักษ์ในรูปนาม ก็ทำให้คลายความเห็นผิดอันติดสันดานมาลึนเอนกอนันตชาติในสังสารวัฏฏ ว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขาลงได้ เห็นเช่นนี้ได้ชื่อว่า **ทิวฐวิสุทฺธิ** เป็นความเห็นอันบริสุทธิ์ถูกต้อง จัดเป็นญาณต้น คือ **นามรูปปริจเฉทญาณ** แห่งโสฬสญาณ

ที่เห็นได้ถึงเช่นนี้ไม่ใช่ง่ายเลย เพราะจิตใจที่ยังไม่ได้ฝึกอบรมนั้น มักจะมีอาการ ๓ อย่าง คือ

- ก. ประเปรี้ยว ชอบเที่ยว ไม่อยู่นิ่ง
- ข. เบื่ออารมณ์ง่าย ใครแต่อารมณ์ใหม่ ๆ เสมอ
- ค. บังคับไม่ได้ ยิ่งบังคับยิ่งฝ่าฝืน

แต่ก็ไม่เหลือวิสัย ถ้าได้ตั้งใจฝึกฝนอบรมจริง ขนาดเนื้อจะเหือด เลือดจะแห้ง เหลือแต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ไม่ยอมท้อถอย

อนึ่ง **ทิวฏฐิวิสุทธิ** องค์ธรรมได้แก่ **ปัญญา** ที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา เพราะเป็นปัญญาที่เกิดจาก วิปัสสนาภาวนา ซึ่งสามารถละ **สังกายทิวฏฐิ** ความเห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตนเสียได้

ข้อสังเกต : ภายที่มีปฏิสนธิอื่น (**อณูญ ปฏิสันธิกาย**) มีหลายกายคือ กายมนุษย์ ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหมทั้งหยาบและละเอียด ซึ่งมีอยู่ภายในกายหยาบของมนุษย์ (ค้นพบโดยพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) กายเหล่านี้แหละที่ปุถุชนพากันยึดถือจนเห็นเป็นตัวตนที่เรียกว่า**สังกายทิวฏฐิ** หากไม่เห็นภายในกายภายในเหล่านี้ และไม่เห็นกายที่พ้นจากโลกียะคือธรรมกายในปัจจุบันชาติ ก็ไม่อาจที่จะพิจารณารูปนามที่มีอยู่ในกายที่เป็นโลกียะได้หมด ด้วยญาณจักษุและธรรมจักษุของ **กายโลกุตตรคือธรรมกาย** อาจารย์ยุคหลังบางท่านจึงกำหนดรูปร่างเฉพาะกายมนุษย์หยาบอย่างเดียว ซึ่งเข้าใจว่าละสังกายทิวฏฐิ และกิเลสได้หมดแล้ว (ความจริงละได้เฉพาะกิเลสที่อยู่ในกายมนุษย์หยาบเท่านั้นด้วยตังคปทาน คือ เห็นกายมนุษย์หยาบว่ามีชีวิตตนอย่างเดียว) แต่กิเลสในกายที่มีปฏิสนธิวิญญาณอื่นภายในตนที่เหลือยังละไม่ได้ยังมีอยู่ เพราะตนเองไม่เห็นกายเหล่านั้นภายในตน จึงยังละกิเลสในแต่ละกายไม่ได้ ฉะนั้นจะหลุดพ้นได้อย่างไร ?

เพราะถ้าไม่เห็นภายในภายในตนในปัจจุบัน ก็คงจะรู้อีกที่ว่าตนยังไม่หลุดพ้นก็ตอนใกล้ตาย เห็นคตินิมิตมาปรากฏแล้วตามบุญกรรมที่ตนทำไว้ กายที่มีปฏิสนธิเหล่านั้นที่ตนยังละไม่ได้ก็จะนำไปเกิดใหม่อีก ใน**พาลบัณฑิตสูตร** พระพุทธองค์จึงตรัสถึงความต่างกันระหว่างคนพาลกับบัณฑิต คือ คนพาลย่อมยึดถือกายที่มีปฏิสนธิแม้เข้าใจว่าไม่ยึดถือ เพราะไม่สามารถเห็น

กายในกายได้หมด จึงต้องเกิดอยู่ซ้ำไป ส่วนบัณฑิตทั้งหลาย คือพระอริยบุคคล ๗ จำพวก เกิด
อย่างมาก ๗ ชาติและพระอรหันต์ที่รอการเข้านิพพานหลังดับขันธแล้ว ย่อมไม่ยึดถือกายที่มี
ปฏิสนธิเหล่านั้นทั้งหมด เพราะเห็นตลอดแล้วทุกกายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงเมื่อ
หน่ายคลายกำหนดหลุดพ้นจากกายที่มีปฏิสนธิวิญญูณทั้งปวง รอการที่จะไม่ต้องกลับมาเกิดอีก



บทที่ ๖.๒. การเจริญสมาธิวิปัสสนา เพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย

วิธีนี้ค้นพบโดยพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) อดีตเจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ในคืนวันเพ็ญ ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ ปี พ.ศ. ๒๔๖๐ ณ วัดโบสถ์(บน) ต.บางคูเวียง จังหวัดนนทบุรี [ต่อไปภายในโบสถ์ของวัดนี้จะเป็นที่ประดิษฐานรูปหล่อเหมือนเป็นทองคำขนาดเท่าองค์จริงของพระมงคลเทพมุนี(สด จนฺทสโร) ซึ่งสร้างถวายโดยพระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อัมมชโย) และคณะศิษยานุศิษย์ของวัดพระธรรมกาย]

วิธีนั่ง

หลังจากการสวดมนต์ไหว้พระรัตนตรัยแล้ว ฟังคู้บัลลังก์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้มือขวาจรดหัวแม่มือซ้าย หลังตาพอนั่งตาดัดกันตามสบาย ตั้งกายให้ตรง จนยึดตัวไม่ได้ต่อไป ที่เรียกว่า **อุชุกาย์ ปณิธาย** ตั้งกายให้ตรง **ปริมุขํ สติ อุปฐุฏเปตวา** เข้าไปตั้งสติไว้ให้มีหน้ารอบไม่เผลอ (ตรงกับพระชัชฌาสนพผู้เป็นสติวินัย) มีสติทุกเมื่อ นี่เป็นทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์ สติไม่เผลอจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิตให้ติดกัน ไม่แยกจากกัน

บริกรรมภาวนาได้แก่คำว่า **“สัมมา อะระหัง”** ส่วนบริกรรมนิมิตนั้น คือกำหนดเครื่องหมายให้ใสเหมือนเพชรลูกที่เจียรระไนแล้ว หรือดวงแก้วกลม ๆ สันฐานกลมรอบตัว บริกรรมทั้งสองนี้ ฟังตริกไว้ให้ได้อยู่เสมอในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ นั่ง นอน ยืน เดิน ไม่ให้เผลอสติได้ และนี่เองเป็นของสำคัญในเรื่องที่จะทำเป็นหรือไม่เป็น

ฐานที่ตั้งจิต

ในขั้นต้นสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ ควรจะกำหนดรู้จักฐานที่ตั้งของดวงนิมิตเสียก่อน เพื่อจะได้รู้จักทางไปเกิดมาเกิดของตนไว้บ้าง ฐานที่ตั้งนี้แบ่งเป็น ๖ ระยะ คือ

ฐานที่ ๑ ปากช่องจุมุก หึงงัย ซ้าย ซายขวา ตรงกลางพอดี ไม่ล้ำเข้าไป ไม่เหลื่อมออกมา

ฐานที่ ๒ เพลตตา หงษ์ซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี

ฐานที่ ๓ กลางกึ่งศีรษะ ตรงกับจอมประสาท ใต้ระดับตา แต่อยู่ภายในตรงศูนย์กลาง ภาย คือจากตั้งจมูกตรงเข้าไปจรดท้ายทอย จากเหนือหูซ้ายตรงไปเหนือหูขวา ตรงกลางที่เส้นทั้งสองตัดกันนั่นเอง เป็นฐานที่ ๓

ฐานที่ ๔ ปากช่องเพดาน ไม้ให้ลำแหล่กลม เหนือลิ้นไก่ตรงที่รับประทานอาหารสำคัญ

ฐานที่ ๕ ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก อยู่ตรงกลางทีเดียว

ฐานที่ ๖ สุดลมหายใจเข้าออกคือกลางตัว ตรงกับสะดือ แต่อยู่ภายใน

ฐานที่ ๗ ถอยหลังกลับขึ้นมาเหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว ในกลางตัว

กำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายไปหยุดอยู่ตามฐานนั้น ๆ พร้อมกับภาวนาในใจว่า “สมมา อรห” ๓ ครั้ง แล้วจึงเลื่อนดวงนิมิตนั้นต่อไป

(ดูภาพประกอบในหน้าถัดไป)

ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { ทญิงข้างซ้าย

{ ขายข้างขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา

{ ทญิงข้างซ้าย

{ ขายข้างขวา

ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ

๒

๑

๓

๔

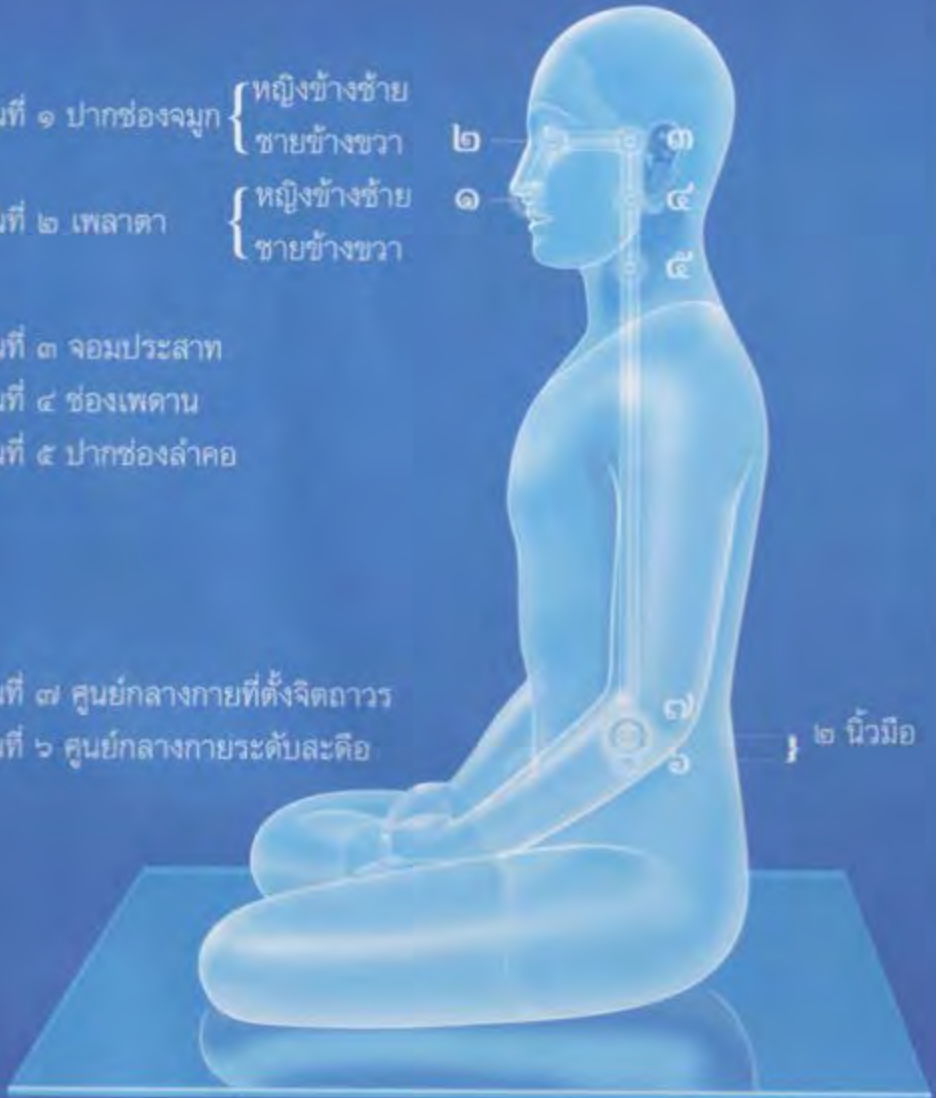
๕

๖

๗

๖

๒ นิ้วมือ



สำหรับฐานที่ ๓ เวลาที่จะเลื่อนดวงนิมิตต่อไป ต้องเหลือบตากลับเข้าข้างในคล้าย ๆ กับคนนอนกำลังจะหลับแต่แล้วปล่อยให้ไปตามปกติ ทั้งนี้เพื่อให้ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้กลับเข้าข้างใน เพราะจะต้องดูด้วยตาละเอียดต่อไป

เมื่อเลื่อนดวงนิมิตลงไปจนถึงฐานที่ ๗ แล้ว ในฐานที่ ๗ นั้น มีศูนย์อยู่ ๕ ศูนย์ คือ ศูนย์กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย ศูนย์หน้าเป็นธาตุน้ำ ขวาเป็นธาตุดิน หลังเป็นธาตุไฟ ซ้ายธาตุลม ศูนย์กลางอากาศธาตุ ตรงกลางอากาศธาตุได้แก่ วิญญาณธาตุ



ภาพลักษณะภายในของฐานที่ ๗

๑. ด้านหน้า ธาตุน้ำ
๒. ด้านขวา ธาตุดิน
๓. ด้านซ้าย ธาตุลม
๔. ด้านหลัง ธาตุไฟ
๕. ด้านกลาง อากาศธาตุ

ธาตุเหล่านี้เอง ที่ประชุมกันเป็นกายมนุษย์ขึ้น และศูนย์กลางกายนี้ ก็คือศูนย์กำเนิดของกายมนุษย์นั่นเอง ถ้าหากรู้จักทางคือฐานที่ตั้งเหล่านี้แล้ว ในการทำกรรมหลัง ๆ จะเอาใจไปจรดที่กำเนิดของกายมนุษย์เลยทีเดียวก็น่าจะได้

ปัจจุบันผู้สืบทอดยุคหลังได้ปรับปรุงวิธีการเข้าถึงพระธรรมกายให้ง่ายและสอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์พระไตรปิฎกมากขึ้นพอสรุปได้ ๓ วิธีคือ

๑. วางใจเฉย ๆ ไว้ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ภายในตัวโดยไม่คิดไม่นึก ไม่ปรักปรำอะไรทั้งสิ้น มีภาพอะไรผุดปรากฏขึ้นมาเอง ณ ฐานนี้ก็ให้ดูด้วยใจ (ห้ามใช้ตากดู) เฉย ๆ เรื่อยไป จนใจสงบหยุดนิ่ง เห็นแสงสว่าง เห็นเป็นดวงใสปรากฏ ณ ฐานนี้อย่างชัดเจน

วิธีนี้เหมาะสำหรับคนไม่ชอบนึกปรักปรำนิมิตปรักปรำภาวณา เป็นคนที่ไม่ชอบคิดอะไรมาก เพราะถ้านึกคิดอาจรู้สึกเครียดหรือรำคาญ หรือเป็นผู้ที่มักลังเลสงสัยก็ให้ใช้วิธีนี้

๒. กำหนดปรักปรำนิมิต และปรักปรำภาวณา เป็นเครื่องหมายอะไรก็ได้ที่เราชอบ นึกแล้วมีความสุขใจ เช่น องค์พระ ดวงแก้วใส ลูกปิงปอง ลูกมะพร้าว มะนาว ไม้กางเขน เป็นต้น นำปรักปรำนิมิตนั้นมาตั้งไว้ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ภายในตัว แล้วดูด้วยใจเฉย ๆ เรื่อยไป หากมีความคิดอื่นแทรกก็อาจปรักปรำภาวณาเป็นคำที่เราชอบ ไม่สั้นไม่ยาวเกินไป เช่น สัมมาอะระหัง พุทโธ เป็นต้น จนกว่าใจสงบหยุดนิ่ง เครื่องหมายนั้นชัดเจนเหมือนของจริง แล้วใสขึ้น ย่อขยายได้ เราก็มองเฉย ๆ เรื่อยไปเปลี่ยนเป็นอะไรเราก็มองเฉย ๆ เรื่อยไป จนสุดท้ายเป็นดวงกลมใสหยุดนิ่ง ณ ฐานที่ ๗ นี้

วิธีนี้เหมาะสำหรับนักจินตนาการเป็นคนชอบนึกชอบคิดหลากหลาย ต้องมีปรักปรำนิมิต ปรักปรำภาวณาให้ใจทำงานจดจ่อเรื่องเดียว

๓. นึกถึงความว่างโล่งเบาสบายของบรรยากาศรอบตัวเรา นึกให้เราเป็นจุดศูนย์กลางของโลก หรือ อาจจะนึกว่า เราอยู่ในดวงแก้ว หรือในองค์พระที่ใหญ่ โดยมีเราเป็นจุดศูนย์กลางก็ได้ จนกว่าใจเราจะรวมหยุดเป็นจุดเดียวกันภายในตัวฐานที่ ๗ และปรากฏเป็นดวงกลมใสชัดเจนดังกล่าว

วิธีนี้เหมาะสำหรับคนที่นึกถึงฐานที่ ๗ ได้ยาก นึกแล้วรู้สึกว่าจะชอบกดตาลงไปดูทำให้เครียด ก็ให้ใช้วิธีนี้

ทั้ง ๓ วิธีนี้จะนำเข้าสู่จุดเริ่มต้นแห่งมรรคผลนิพพานเหมือนกันคือ เป็นดวงกลมใสปรากฏเด่น ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ พอดี ในพระไตรปิฎกใช้คำว่า เอโกทิวาอะ เอโกทิวโต **เป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น** จะเข้าสู่ภาวะ อริโย ตุนหิภูโต การนั่งแบบพระอริยเจ้าทีเดียว เมื่อเข้าสู่

สภาวะเริ่มต้นนี้แล้วก็จะนำไปสู่สภาวะขั้นสูง ๆ คือเห็นกายในกายตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียดไปจนถึงกายธรรมต่อไป

ลำดับที่ ๑ วิธีทำให้เห็นธรรมกาย

ทำใจให้หยุดหนึ่งอยู่ในกลางศูนย์กำเนิดของกายมนุษย์ ศูนย์นี้เป็นที่ไปเกิดมาเกิดของสัตว์ อยู่ตรงศูนย์กลางกายพอดีที่ตรงนั้นใจของกุมารที่เกิดในท้องจรดอยู่เสมอจึงไม่ต้องหายใจ เพราะถูกส่วนทางมาเกิดไปเกิด ใจหยุดตรงนั้นเหมือนกันทุกคน ถ้าหยุดไม่ถูกส่วนเช่นนั้น ก็ไม่ถูกทางไปของพระพุทธเจ้าพระอรหันต์

เมื่อทำใจให้หยุดหนึ่งอยู่ตรงนั้นได้ถูกส่วนแล้ว จะเห็น**ดวงปฐมมรรค** ซึ่งเรียกว่า ธรรมานุัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเป็นดวงธรรมที่ทำให้บังเกิดเป็นกายมนุษย์ขึ้น ขนาดของดวงที่ปรากฏนั้น อย่างเล็กที่สุดก็เท่ากับดวงดาว อย่างโตที่สุดขนาดเท่าพระอาทิตย์หรือพระจันทร์ ล้วนกลมรอบตัวใสบริสุทธิยิ่งนัก

เมื่อเห็นชัดดีแล้ว ก็ทำใจให้หนึ่งลงไปกลางดวงใส่นั้น พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็นกายทิพย์ปรากฏขึ้นจากกลางว่างของดวงใสที่เห็นแล้วนั้น

ต่อไปทำใจให้หยุดหนึ่งอยู่ในศูนย์กำเนิดของกายทิพย์พอถูกส่วนดีแล้วจะเกิดดวงธรรม (คือดวงกลมใสหนึ่งเอง) ดวงนี้คือ**ดวงทุติยมรรค** เมื่อดวงนี้ขยายส่วนโตและเห็นชัดเจบดีแล้วก็ทำใจให้หนึ่งลงไปกลางดวงใส่นั้น พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็นกายรูปพรหม ปรากฏขึ้นกลางเหตุว่างของดวงทุติยมรรคนั้น

ต่อไปทำใจให้หยุดหนึ่งอยู่ในศูนย์กำเนิดของกายรูปพรหม พอถูกส่วนดีแล้วจะเกิดดวงธรรมขึ้นกลางศูนย์กำเนิดของกายรูปพรหมนั้น ดวงนั้นคือ **ดวงตติยมรรค**

เมื่อขยายส่วนโตขึ้นและชัดเจบดีแล้ว ก็ทำใจให้หนึ่งลงไปกลางดวงใส่นั้นอีก พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็นกายอรูปพรหมปรากฏขึ้นในกลางเหตุว่างของดวงตติยมรรคนั้น

แล้วทำใจให้หยุดหนึ่งอยู่ในศูนย์กำเนิดของกายอรูปพรหม พอถูกส่วนดีแล้วจะเกิดดวงธรรมขึ้นกลางศูนย์กำเนิดของกายอรูปพรหมนั้น ดวงนี้คือ**ดวงจตุตถมรรค**

เมื่อขยายส่วนโตขึ้นและชัดเจบดีแล้ว ก็ทำใจให้หนึ่งลงไปกลางดวงใส่นั้นอีก พอถูกส่วนก็จะเห็นกายธรรมกาย ปรากฏขึ้นในกลางเหตุว่างของดวงจตุตถมรรคนั้น

ลำดับที่ ๒ วิธีเข้าถึงพระธรรม

หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายธรรม ใช้ตาธรรมกายดูดวงศีล ซึ่งอยู่ในศูนย์กลางของธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ดวงศีลนี้มีลักษณะกลมรอบตัว ไสบริสุทธ์ยิ่งนัก มีขนาดเท่าฟองไข่แดงของไก่ นี่เป็นดวงศีลของมนุษย์

ดวงสมาธิซ้อนอยู่ในกลางดวงศีล มีลักษณะกลมรอบตัว ไสแบบเดียวกันกับดวงศีล มีขนาดเท่ากัน

ดวงปัญญาซ้อนอยู่ในกลางดวงสมาธิ กลมรอบตัว ไสสะอาดมีขนาดเท่ากัน

ดวงวิมุตติซ้อนอยู่ในกลางดวงปัญญา กลมรอบตัว ไสสะอาดเท่ากัน

ดวงวิมุตติญาณทัสสนะซ้อนอยู่ในกลางดวงวิมุตติ กลมรอบตัว ไสสะอาดมีขนาดเท่ากัน

เหล่านี้เป็น ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ของมนุษย์ ที่ว่ามานี้เป็น อย่างเล็ก อย่างโตขนาดเท่าดวงจันทร์

แล้วหยุดนิ่งต่อไปในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของมนุษย์นั้น ก็จะได้เห็นกายทิพย์ กลางกายทิพย์มีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ ดวงธรรมนี้มีลักษณะกลมรอบตัว ไสบริสุทธ์ ขนาดเล็กเท่ากับไข่แดงของไก่ ขนาดโตเท่าดวงพระจันทร์ กลางดวงธรรมนั้นมีดวงศีลซ้อนอยู่ กลางดวงศีลมีดวงสมาธิ กลางดวงสมาธิมีดวงปัญญา กลางดวงปัญญามีดวงวิมุตติ กลางดวงวิมุตติมีดวงวิมุตติญาณทัสสนะ

ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะของกายทิพย์นี้ ก็มีขนาดเท่ากันกับของกายมนุษย์ ต่างกันแต่ของกายทิพย์นี้ใสกว่า ละเอียดกว่าของกายมนุษย์

แล้วนั่งลงไปในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของกายทิพย์นั้น จะเห็นกายรูปพรหม กลางกายมีดวงที่ทำให้เป็นกายรูปพรหม กลางดวงธรรมมีดวงศีล กลางดวงศีลมีดวงสมาธิ กลางดวงสมาธิมีดวงปัญญา กลางดวงปัญญามีดวงวิมุตติ กลางดวงวิมุตติมีดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เหล่านี้คือ ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ของกายรูปพรหม มีลักษณะกลมรอบตัว ขนาดเท่า ๆ กันกับของกายมนุษย์และกายทิพย์ แต่มีความใสความละเอียดยิ่งกว่า

แล้วนั่งลงไปในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของกายรูปพรหมนั้น จะเห็นกายอรูปพรหม กลางกายมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหม กลางดวงธรรมมีดวงศีล กลางดวงศีลมีดวงสมาธิ กลางดวงสมาธิมีดวงปัญญา กลางดวงปัญญามีดวงวิมุตติ กลางดวงวิมุตติมีดวงวิมุตติ

ญาณทัสสนะ เหล่านี้คือ ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะของกายอรุปพรหม มีลักษณะกลมรอบตัวขนาดเท่า ๆ กันกับของกายอรุปพรหม แต่มีความใสความละเอียดมากกว่า

แล้วนั่งลงไป^๑ในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของกายอรุปพรหมนั้น จะเห็นกายธรรมกลางกายมีดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายธรรม กลางดวงธรรมมีดวงศีล กลางดวงศีลมีดวงสมาธิ กลางดวงสมาธิมีดวงปัญญา กลางดวงปัญญามีดวงวิมุตติ กลางดวงวิมุตติมีดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เหล่านี้คือ ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะของกายธรรม มีลักษณะกลมรอบตัว แต่ว่ามีขนาดวัดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าหน้าตัดของธรรมกาย ไม่มีเล็กมีโต มีหน้าตัดของธรรมกายเป็นเครื่องวัดด้วยเส้นผ่าศูนย์กลาง ความใสบริสุทธิ์นั้นยิ่งกว่ากายที่กล่าวมาแล้วมากมายหลายเท่า ไสจนกระทั่งมีรัศมีปรากฏ

ลำดับที่ ๓ วิธีเข้ามานสมาบัติเบื้องต้น

ดูดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ ให้เห็นเป็นดวงใส แล้วขยายให้กว้างออกไป วัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ ๒ วา หนา ๑ คืบ วัดโดยรอบ ๖ วา ล้วนฐานกลม (ไม่ใช่กลมรอบตัวเป็นดวง) ไสเหมือนกระจกส่องหน้า นี่เป็นปฐมฌาน แล้วกายธรรมนั่งบนนั้น ดังนี้เรียกว่า กายธรรมเข้าปฐมฌาน

แล้วเอาตาธรรมกายที่นั่งบนฌานนั้น ฟังดูดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายทิพย์ให้เห็นเป็นดวงใส แล้วขยายส่วนเท่ากันนั้นเป็นทุติยฌาน ธรรมกายน้อมเข้าทุติยฌานนั้นแล้ว ปฐมฌานก็หายไป ทุติยฌานก็มาแทนที่ ธรรมกายนั่งบนนั้น นี้ชื่อว่าธรรมกายเข้าทุติยฌาน

แล้วเอาตาธรรมกายที่นั่งบนฌานนั้น ฟังดูดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายอรุปพรหมเห็นเป็นดวงใส แล้วขยายส่วนเท่ากันนั้นเป็นตติยฌาน ธรรมกายน้อมเข้าตติยฌานนั้นแล้ว ทุติยฌานก็หายไป ตติยฌานมาแทนที่ ธรรมกายนั่งบนนั้น นี้ชื่อว่าธรรมกายเข้าตติยฌาน

แล้วเอาตาธรรมกายที่นั่งบนฌานนั้นฟังดูดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายอรุปพรหม เห็นเป็นดวงใส แล้วขยายส่วนเท่ากันนั้นเป็นจตุตถฌาน ธรรมกายน้อมเข้าจตุตถฌานนั้นแล้ว ตติยฌานก็หายไป จตุตถฌานมาแทนที่ ธรรมกายนั่งบนนั้น ดังนี้ชื่อว่า ธรรมกายเข้าจตุตถฌาน (เหล่านี้เป็นรูปฌาน)

ต่อจากนี้ไป ให้ใจธรรมกายห่อเข้าไปในเหตุว่างของปฐมฌาน เห็นเป็นดวงใสเท่าจตุตถฌาน ธรรมกายก็นั่งบนดวงนั้น เมื่อธรรมกายนั่งอยู่บนอากาศาณูจายตระณาดังนี้แล้ว ใจธรรมกายห่อเข้าไปในรู้ในเหตุว่างของทุติยฌาน อากาศาณูจายตระณาดังนี้ก็จางหายไป เกิดวิญญาณ์จายตระณาดาน (ใสยิ่งกว่านั้น) ธรรมกายก็นั่งอยู่บนวิญญาณ์จายตระณาดานนั้น ใจธรรมกายห่อเข้าไปในรู้ละเอียดในเหตุว่างของตติยฌาน วิญญาณ์จายตระณาดังนี้ก็จางหายไป เกิดอากิณัจญญาตระณาดาน (ใสยิ่งขึ้นไปอีก) ธรรมกายก็นั่งอยู่บนอากิณัจญญาตระณาดานนั้น ใจธรรมกายห่อเข้าไปในรู้ที่ใช่ ไม่รู้ที่ใช่ ในเหตุว่างของจตุตถฌาน อากิณัจญญาตระณาดังนี้ก็จางหายไป เกิดเนวสัจญญาหาสัจญญาตระณาดานแทนที่ รู้สึกว่าละเอียดจริงประณีตจริง ธรรมกายก็นั่งอยู่บนเนวสัจญญาหาสัจญญาตระณาดานนั้น (นี่เป็นส่วนอรูปรฌาน) เหล่านี้เรียกว่าเข้าฌาน ๑ ถึง ๘ โดยอนุโลม แล้วย้อนกลับ จักแต่ฌานที่ ๘ นั้น ถอยลงมาหาฌานที่ ๗, ๖, ๕, ๔, ๓, ๒, ๑ เรียกว่าปฏิโลม

ลำดับที่ ๔ วิธีพิจารณาอริยสัจ

ดูอริยสัจของกายมนุษย์ให้เห็นจริงว่า ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของมนุษย์เป็นทุกข์ สิ่งที่เราเรียกว่าเป็นความเกิดนั้น มีลักษณะเป็นดวงกลมใสขนาดเล็กเท่าเมล็ดโพธิ์ ขนาดโตเท่าดวงพระจันทร์ สีขาวใสบริสุทธิ์ ดวงเกิดนี้จะเริ่มมาจรดศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ในเวลาที่กายมนุษย์มีอายุครบ ๑๔ ปี ดวงนี้เองเป็นดวงเริ่มเกิดของมนุษย์ทุกคน ถ้าดวงนี้ไม่มาจรดกลางดวงธรรมของมนุษย์ กายมนุษย์ก็จะมาเกิดไม่ได้ เมื่อกายธรรมดูความเกิด ดูเหตุที่จะทำให้เกิดเห็นตลอดแล้ว ก็ดูความแก่ต่อไป

ความแก่นี้ซ่อนอยู่ในกลางดวงของความเกิดเป็นดวงกลม ขนาดโตเท่าดวงพระจันทร์ ขนาดเล็กก็เท่าฟองไข่แดงของไก่ สีดำเป็นนิลแต่ไม่ใส เวลาที่ดวงแก่นี้ยังเล็กก็เป็นเวลาที่เริ่มแก่ ถ้าดวงแก่นี้ยิ่งโตขึ้นกายก็ยิ่งแก่เข้าทุกที ดวงแก่นี้เองที่เป็นเหตุให้ร่างกายทรุดโทรม เมื่อแก่มากขึ้นแล้วก็ต้องมีเจ็บ เพราะดวงเจ็บซ่อนอยู่ในกลางดวงแก่นี้เอง เป็นดวงกลม ขนาดเท่า ๆ กับดวงเกิด ดวงแก่ สีดำเข้มยิ่งกว่าดวงเกิด

ขณะที่ดวงเจ็บนี้มาจรดเข้าในศูนย์กลางดวงแก่เข้าเวลาใด กายมนุษย์ก็ต้องเจ็บทันที เมื่อดวงเจ็บนี้มาจรดหน้าดวงตายก็ซ่อนเข้าอยู่กลางดวงเจ็บ เป็นดวงกลมขนาดเล็กโตเท่า ๆ

กับดวงเจ็บบ แต่มีสีดำใสประดุจนิลทีเดียว เมื่อดวงนี้เข้ามาจรดกลางดวงเจ็บบแล้ว จรดตรงหัวต่อของกายมนุษย์กับกายทิพย์ พอมาจรดเข้าเท่านั้น หัวต่อของกายมนุษย์กับกายทิพย์ก็จะขาดจากกัน เมื่อกายมนุษย์ไม่เนื่องกับกายทิพย์ได้แล้ว กายมนุษย์ก็ต้องตายทันที

เมื่อเห็นด้วยตาธรรมกาย และรู้ด้วยญาณของธรรมกายว่า ความเกิด แก่ เจ็บบ ตาย นี้ไม่เที่ยง ไม่แน่นอนจริงแล้วรู้เห็นตามจริงเช่นนี้ ชื่อว่า **สังจญาณ**

เมื่อตาธรรมกายเห็นว่า ความเกิด แก่ เจ็บบ ตาย นี้เป็นทุกข์จริง เป็นสิ่งสมควรรู้ ชื่อว่า **บรรลুকิจจญาณ** และความทุกข์ทั้งหมดเหล่านี้ เราก็ได้พิจารณาเห็นชัดเจนมาแล้ว ชื่อว่า **บรรลุกตญาณ** เช่นนี้ เรียกว่าพิจารณาทุกขสังข ซึ่งเป็นไปในญาณ ๓

ส่วน**ดวงสมุทัย**นั้นมีอยู่ ๓ ดวง อยู่ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ขนาดโตเท่ากับดวงพระจันทร์ และขนาดเล็กเท่าเมล็ดโพธิ์ เหมือนกันทั้งหมด ซ้อนกันอยู่ สำหรับดวงข้างนอกมีสีดำเข้ม แต่อีก ๒ วงนั้น ก็ยังมีความละเอียดและความดำมากกว่ากันเข้าไปเป็นชั้น ๆ เมื่อเห็นด้วยตาและรู้ด้วยญาณของธรรมกายเช่นนี้ รู้ว่าเพราะสมุทัยนี้จึงทำให้ทุกข์เกิดเป็นของจริง เช่นนี้ เรียกว่า**สังจญาณ** เมื่อนิโรธแล้วพวกเพียรละ เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งควรละเช่นนี้ เรียกว่า**กิจจญาณ** เมื่อละสมุทัยได้ขาดแล้ว ชื่อว่า**กตญาณ** เช่นนี้ เรียกว่า พิจารณาสมุทัย ซึ่งเป็นไปในญาณ ๓

เมื่อมีสมุทัยเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องดูให้รู้ถึงวิธีดับเหตุแห่งทุกข์อันนี้ให้ได้ตลอด ที่เรียกว่า**นิโรธ** นิโรธนี้เป็นดวงกลมใสอยู่ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ขนาดวัดตัดกลาง ๕ วา ขณะเมื่อมีนิโรธแล้ว สมุทัยย่อมหมดไป เหมือนรัศมีของพระอาทิตย์ที่ขจัดความมืดให้หายไปฉะนั้น เมื่อเห็นด้วยตาและรู้ด้วยญาณธรรมกายว่า ความดับไปแห่งสมุทัยเป็นนิโรธจริง ชื่อว่า**สังจญาณ** และนิโรธนี้เป็นสิ่งควรทำให้แจ้ง ชื่อว่าเป็น**กิจจญาณ** เมื่อรู้เห็นตลอดแล้ว ชื่อว่าทำให้แจ้งซึ่งนิโรธแล้ว จัดเป็น**กตญาณ** เช่นนี้เรียกว่าได้พิจารณาซึ่งนิโรธ อันเป็นไปในญาณ ๓

เมื่อทำนิโรธความดับให้แจ้งได้แล้ว ก็จะพึงทำมรรคให้เกิดขึ้น **มรรคนี้ก็คือ ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา** ซึ่งอยู่ในศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์นั่นเอง มีสัณฐานกลมใสบริสุทธิ์ยิ่งนัก ขนาดเท่ากันกับหน้าตักของธรรมกาย เมื่อได้เห็นด้วยตาได้รู้ด้วยญาณของธรรมกายแน่ชัดแล้ว รู้แน่ว่าสิ่งนี้เป็นมรรคจริง ชื่อว่าเป็น**สังจญาณ** เมื่อมรรคนี้เป็นของจริง ก็เป็นทางควรดำเนินให้เจริญขึ้น ชื่อว่าเป็น**กิจจญาณ** เมื่อได้รู้เห็นตลอดด้วยตาและญาณของ

ธรรมกายถึงมรรคนี้ว่า ได้ดำเนินให้เจริญขึ้นแล้วนี้ชื่อว่าเป็นกตญาณ เช่นนี้ชื่อว่าได้เห็นมรรคพร้อมทั้งรู้เป็นไปในญาณ ๓ ฉะนั้น

วิธีเข้าถึงธรรมกายในธรรมกาย

เห็นอริยสังเหล่านี้พร้อมๆกับเดินสมาบัติ เมื่อถูกส่วนเข้า ธรรมกายก็จะตกสู่ดวงใส วัดผ่าศูนย์กลาง ๕ วา ในไม่ช้า สุธูญนั้นก็กลับเป็นธรรมกายหน้าตักกว้าง ๕ วา สูง ๕ วา เกศดอกบัวตูม นี่เป็นพระโสดา แล้วธรรมกายพระโสดานั้นเข้าฌานดูอริยสังข์ของกายทิพย์ให้เห็นจริงในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทำนองเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว

เมื่อถูกส่วนเข้า ธรรมกายพระโสดาก็ตกสู่ดวงใส วัดผ่าศูนย์กลางได้ ๑๐ วา ในไม่ช้าสุธูญนั้นก็กลับเป็นธรรมกายหน้าตักกว้าง ๑๐ วา สูง ๑๐ วา เกศดอกบัวตูม นี่เป็นพระสกิทาคามี แล้วธรรมกายพระสกิทาคามีนั้นเข้าฌาน ดูอริยสังข์ของกายรูปพรหมให้เห็นจริงในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

เมื่อถูกส่วนเข้า ธรรมกายพระสกิทาคามีก็ตกสู่ดวงใส วัดผ่าศูนย์กลางได้ ๑๕ วา ในไม่ช้าสุธูญนั้นก็กลับเป็นธรรมกาย หน้าตักกว้าง ๑๕ วา สูง ๑๕ วา เกศดอกบัวตูม นี่เป็นพระอนาคามี แล้วธรรมกายพระอนาคามีนั้นเข้าฌานดูอริยสังข์ของกายอรุปรหมให้เห็นจริงในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

เมื่อถูกส่วนเข้า ธรรมกายพระอนาคามีก็ตกสู่ดวงใส วัดได้ ๒๐ วา ในไม่ช้าสุธูญนั้นก็กลับเป็นธรรมกาย หน้าตักกว้าง ๒๐ วา สูง ๒๐ วา เกศดอกบัวตูม นี่เป็นพระอรหันต์

วิธีเข้านิพพานเป็น

ประกอบธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายของพระโสดาเป็นปฐมฌาน (แบบเดียวกับที่เคยทำมาแล้วในการทำฌาน) ธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายของพระสกิทาคามีเป็นทุติยฌาน ธรรมที่ทำให้เป็นพระธรรมกายของพระอนาคามีเป็นตติยฌาน ธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายของพระอรหันต์เป็นจตุตถฌาน ว่างของปฐมฌานประกอบเป็นอากาศาณัญญายตนะฌาน รู้ในว่างของทุติยฌานเป็นวิญญาณัญญายตนะ รู้ที่ละเอียดในเหตุว่างของตติยฌานเป็นอากิญจัญญายตนะฌาน รู้ที่ไม่รู้ก็

ไม่ใช้ในเหตุว่างของจตุตถฌานเป็นแนวสัญญา นาสัญญายตนะฌาน เข้าสมาบัติทั้ง ๘ นี้โดยอนุโลม ปฏิโลมจนครบ ๗ เที้ยว ธรรมกายก็ตกสัญญาเข้านิพพานของกายมนุษย์

เดินสมาบัติในนิพพานของกายมนุษย์ครบ ๗ เที้ยว กายธรรมก็ตกสัญญาเข้านิพพานของกายทิพย์

เดินสมาบัติในนิพพานของกายทิพย์ครบ ๗ เที้ยว กายธรรมก็ตกสัญญาเข้านิพพานของกายรูปพรหม

เดินสมาบัติในนิพพานของกายรูปพรหมครบ ๗ เที้ยว กายธรรมก็ตกสัญญาเข้านิพพานของกายอรูปพรหม

เดินสมาบัติในนิพพานของอรูปพรหมครบ ๗ เที้ยว กายธรรมก็ตกสัญญาเข้านิพพานของกายธรรมเลยทีเดียว

เวลาจะออกจากนิพพานของกายธรรม ก็ต้องเดินสมาบัติอีก ๗ เที้ยว ตกสัญญากลับออกมาถึงนิพพานของกายอรูปพรหม แล้วเดินสมาบัติอีก ๗ เที้ยว ตกสัญญากลับมาถึงนิพพานของกายรูปพรหม แล้วเดินสมาบัติอีก ๗ เที้ยว ตกสัญญากลับออกมาถึงนิพพานของกายมนุษย์ เดินแบบเดียวกับเวลาเข้าไป

(สำหรับฌานนั้นขนาดที่กล่าวแล้ว คือ วัดตัดกลาง ๒ วา หนา ๑ คืบ วัดโดยรอบ ๖ วา นั้น เป็นขนาดธรรมดา แต่เมื่อเวลาที่ถึงขั้นธรรมกายขยายส่วนโตขึ้นแค่ไหน พึงเข้าใจว่าฌานก็จะขยายส่วนโตขึ้นไปตามนั้นได้)

สรุป วิธีนี้ง่ายเพราะใช้ได้กับทุกเพศไม่ว่าหญิงหรือชาย ทุกวัยไม่ว่าจะเป็นเด็ก ๗ ขวบไปจนถึงคนแก่ใกล้ตาย ทุกสภาวะแม้ตอนเจ็บป่วยอย่างหนัก ทุกชาติไม่ว่าผู้ดีไปจนกระทั่งคนป่าอย่างชาวไซโลมอนใช้มะพร้าวนี้ไว้กลางห้องก็เห็นธรรมได้ ทุกลัทธิศาสนา ใช้ได้ผลเหมือนกันหมด

ทั้งนี้เพราะมีเครื่องประเมินผลตนเองภายในตัวนั่นคือ จะเห็นดวง ๖ ดวงคือ ดวงธรรมา นุสัสสนาสติปัญญา ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ ดวงวิมุตติญาณทัสนะ และเห็นภายในกายสลบกับดวง ๖ ดวงคือ กายอันเป็นผลหรือปฏิเวธของสมถกัมมัฏฐาน ๗ กาย คือ กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์หยาบ กายทิพย์ละเอียด กายรูปพรหมหยาบ กายรูปพรหมละเอียด กายอรูปพรหมหยาบ กายอรูปพรหมละเอียด และกายอันเป็นผลหรือปฏิเวธของวิปัสสนา

กัมมัฏฐาน ๑๐ กายคือ กายธรรมโคตรภูหยาบ กายธรรมโคตรภูละเอียด กายธรรมโสดาหยาบ กายธรรมโสดาละเอียด กายธรรมสกทาคามีหยาบ กายธรรมสกทาคามีละเอียด กายธรรมอนาคามีหยาบ กายธรรมอนาคามีละเอียด กายธรรมอรหัตหยาบ กายธรรมอรหัตละเอียด รวม กายหยาบต้นจึงเป็น ๑๘ กาย

วิธีนี้จึงเป็นการใช้มรรควิธีแบบที่ ๑ คือสมณะส่งต่อวิปัสสนาคือตั้งแต่ใจหยุดนิ่งเป็นดวงใส ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เห็นกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์หยาบละเอียด กายรูปพรหมหยาบละเอียด กายรูปพรหมหยาบละเอียด นี่เป็นปฏิเวธของสมณะ ส่งต่อไปที่กายธรรมโคตรภู เป็นวิปัสสนาเบื้องต้นเข้าถึงอริยมรรคแบบที่ ๓ แล้วคือ กายธรรมใจหยุดนิ่งเอาญาณของธรรมกายพิจารณาอริยสัจ ๔ ในกายโลกียะทั้งหมดคือ ญาณของกายธรรมโคตรภูพิจารณาอริยสัจ ๔ ในกายมนุษย์ละเอียด บรรลุเป็นกายธรรมพระโสดา กายธรรมพระโสดาบันพิจารณา กายทิพย์ บรรลุเป็นกายธรรมสกทาคามี กายธรรมสกทาคามีพิจารณากายรูปพรหม บรรลุเป็น กายธรรมอนาคามี เอกายธรรมอนาคามีพิจารณากายรูปพรหม บรรลุเป็นกายธรรมอรหัต เป็นวิปัสสนาขั้นสูงตามลำดับ จนถึงกายธรรมอรหัตผลเป็นตัวปฏิเวธที่เป็นโลกุตตระ

หรือจัดเข้าในมรรควิธีแบบที่ ๓ คือสมณะคู่กับวิปัสสนา เพราะทุกขั้นตอนตั้งแต่กายโลกียะจนถึงกายธรรม ต้องทั้งหยุดในหยุดและเห็นแจ้งไปในตัวทุกขั้นตอน ยิ่งหยุดยิ่งเห็นแจ้งคู่กันไปด้วย และข้อดีของวิธีนี้คือจะไม่พบวิปัสสนูปกิเลสเลยเพราะตรงทางสายกลางแต่แรก และจะไม่ทำให้หลงผิดเพราะมีเครื่องประเมินอยู่แล้ว คือ **ดวงธรรมที่ผุดขึ้น และการเข้าถึงกายอันเป็นตัวปฏิเวธ** เพราะถ้าผิดจากนั้นก็ให้กลับเอาใจไปตั้งหยุดนิ่งเฉย ณ ศูนย์กลางกายใหม่จนสงบหยุดนิ่งเป็นธรรมดวงเอกผุดขึ้น ในกลางกายใหม่ เหมือนที่ท่านแนะนำในมรรควิธีแบบที่ ๔ สำหรับผู้หลงทาง เพื่อมาเริ่มต้นใหม่อย่างถูกต้องตามที่พระพุทธองค์ตรัสแนะนำแก่พระโมคคัลลานะเถระ

อนึ่ง การเจริญวิปัสสนาของวิชชาธรรมกาย จะไม่ใช้ญาณและสมาธิของกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม และกายอรูปพรหม ซึ่งเป็นโลกียกาย เพราะถือว่ายังเป็นญาณที่ยังไม่พ้นโลก ๓ ยิ่งไม่ต้องพูดถึงผู้ที่ใช้ขณิกสมาธิและอุปจารสมาธิในการพิจารณารูปนาม เพราะถือว่ายังเป็น **สังขารสมาธิ** ต้องคอยข่มคอยห้ามกิเลส ญาณที่เกิดขึ้นไม่ชัดเจนเพราะกำลังสมาธิเพียงขณิกและอุปจารสมาธินั้นไม่สามารถข่มนิรวรณได้ราบคาบจริง **เปรียบเหมือนคนที่ดูปลาในน้ำที่ยังไม่ใสไม่**

สงบนิ่งสัก คงต้องคอยสังเกตและเดาเอาว่าเป็นปลาชนิดใดว่ายอยู่ในน้ำบ้าง หรือไม่ก็ต้องรอบล่าวายไกลผิวหน้าจึงจะรู้ว่ามันเป็นปลาชนิดใด ผู้ที่เจริญวิปัสสนาด้วยสมาธิระดับนี้ก็ย่อมเห็นแจ้งรูปนามของกายเนื้อที่มันสักซุเห็นเท่านั้น แต่ความจริงยังมีรูปนามของกายในกายอันเป็นปฏิสนธิกายที่ละเอียดลึกซึ้งไปอีกที่จะต้องไปเห็นแจ้ง ด้วยญาณของกายโลกุตตรคือธรรมกาย เพราะพ้นจากความครอบงำของตัณหา ๓ แล้ว เพราะถ้าไม่สามารถเห็นกายในกายได้ จะมีวันที่จะหลุดพ้นไปได้อย่างไร เพราะมีสิ่งที่ยังต้องพิจารณาให้เห็นแจ้งซึ่งยังมีอยู่อีก แต่ตนเองยังมีได้พิจารณา สิ่งที่ต้องละในกายเหล่านั้นก็ยังมีอีก แต่ตนมิได้ละ เพราะไม่เห็น แล้วจะหลุดพ้นอย่างไรได้ ? เรื่องนี้เป็นสิ่งที่นักศึกษาคงต้องค้นคว้าด้วยการปฏิบัติอย่างจริงจังกันเองต่อไป

บทที่ ๖.๓. การเจริญภาวนาแบบโบราณ

แบบขึ้นพระกัมมัฏฐาน

ห้องพระพุทธรูป, พระธรรมคุณ, พระสังฆคุณ,

.....

ได้ต้นฉบับจากวัดประดู่โรงธรรม, กรุงเทพฯอยุธยา (กรุงเทพฯ) พระอาจารย์กล่าวไว้ว่า เป็นแบบที่สืบเนื่องมาจากท่านทิสปาโมกขาจารย์ ๕๖ องค์ แต่ครั้งโบราณ ฯ

๑. ท่านผู้ปรารถนาจะบำเพ็ญสมณะวิธีตามแบบนี้, จะเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิตก็ตาม ให้ชำระอรรถภาพร่างกาย เครื่องนุ่งห่ม, ให้สะอาดเรียบร้อย สีสั่งวร ส้ารวมด้วยศีล, สติสั่งวร ส้ารวมด้วยสติ, ญาณสั่งวร ส้ารวมด้วยญาณ, ขันติสั่งวร ส้ารวมด้วยขันติ, วิริยสั่งวร ส้ารวมด้วยความเพียร เมื่อดำเนินกายวาจาใจได้ตามสั่งวรธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ เรียกว่า ความรู้ แล้วจึงอธิษฐานอธิษบาท ๔ เป็นเครื่องดำเนิน คือ ฉันทะ ความพอใจ ๑ วิริยะ ความเพียร ๑ จิตตะ ตั้งใจจริง ๑ วิมังสา พิจารณ์เหตุผลด้วยปัญญา ๑ อธิษบาทธรรมทั้ง ๔ นี้ เรียกว่าข้อู้ ๑ กิริยาที่ตั้งใจประกอบโดยความเห็นชอบ เรียกว่าผู้รู้ ผู้รับรู้ คือได้แก่การมอภายถวายชีวิตแต่พระรัตนตรัยด้วยคำว่า พุทฺธสฺส อตฺตมายาม ฯ ธมฺมสฺส อตฺตมายาม ฯ สงฺฆสฺส อตฺตมายาม ฯ ๓ ครั้ง นั่งตามแบบสมาธิท่านกล่าวไว้แล้ว ตั้งนโม ๓ ครั้ง พระไตรสรณาคมน์ จบ ฯ ต่อพระพุทธรูปคือ อิติปิโส ภควา ฯ๒๒ พุทฺโธ ภควาติ ฯ ต่อ

ต่อนั้นให้ตั้งสติประคองจิตไว้ด้วยดีแล้ว จึงตั้งธาตุ ๑๘ จบแล้วตั้งโลกุตตรฌาน ๑๔ คือ โลกุตตร ฌาน ๒๒๒ โลกุตตร สมถ ฌาน รวมเป็น ๑๐ ที่อชฎากาสเบื้องต่ำ ตั้งโลกุตตร ฌม ฌาน ๒๒๒ โลกุตตร เจตณ ฌาน รวมเป็น ๙ ที่อชฎากาสเบื้องบน ถอดโลกุตตร จิตต์ ฌาน ออกเป็นธรรมกลาง สำหรับเป็นที่พักแลเป็นอาหารของใจ คือมีปีติและปราโมทย์เป็นภักษา เมื่อจิตต์สงบสุขดีแล้ว จึงเลียบภูมินพฐานตามโลกุตตรธรรมข้างในทั้ง ๗ คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ ที่อชฎากาสเบื้องต่ำ
๒. ฌมวิจยสัมโพชฌงค์ ที่สุญเหื่อนาภี (สะดือ)

- ๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ที่หทัยวัตถุ
- ๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ที่คอกหลวง
- ๕. บัณฑิตสัมโพชฌงค์ ที่โคตรภู ท้ายทอย
- ๖. สมานีสัมโพชฌงค์ ที่อชฎากาศเบื้องบน
- ๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ที่ทิพพสุญหว่างคิ้ว

ทำให้เป็นอนุโลมปฏิโลม ชำนาญดีแล้ว ถอดโลกุตตร จิตต์ ฌาน เป็นที่พึ่งของจิตต์ แล้ว เลื่อนมาที่มหาทิพพสุญ คือ นัยน์ตาทั้งสองข้าง เลื่อนมาที่สุญปลายนาสิก เป็นอนุโลมปฏิโลม ด้วยดีเสร็จแล้ว ให้บังคับจิตต์เพ่งดูตาตารางในห้องพระพุทธรูปให้เห็นหนังสือและเลขนามลำดับ แถว, ปรากฏแจ่มแจ้งทุก ๆ ห้อง ให้เป็นอนุโลมปฏิโลม เสร็จพิธีตอนต้น ๆ ต่อมาให้ผูกสติกับ จิตต์รวมลงเป็นหนึ่ง, แล้วส่งกระแสจิตต์เพ่งดูตาตารางให้แจ่มจนติดตา สามารถขยายส่วนให้ เล็ก, โต, และคงที่ได้ตามปรารถนา แล้วเดินอักษรและซึ่งอยู่ในตารางลับกันไปตามระหว่างห้อง แม้อักษรเหล่านั้นจะอยู่ต่างแถวต่างห้อง ก็จำต้องเดินให้ถูก ให้ชัดเจน ทำให้ชำนาญจนครบทั้ง ๕๖ บริบูรณ์ ทำให้เป็นอนุโลมปฏิโลม เสร็จพิธีที่ ๒ ต่อมาให้ยกจิตต์, โลกุตตร จิตต์ ฌาน จน ทำลายประภคติ = ปรา = อปรา ได้แล้ว กายสุข อกายสุข จิตต์สุข อกายสุข จิตต์ จักเกิดมีที่ อาตมา เมื่อกายเป็นสุข จิตต์เป็นสุขแล้ว สนฺตฺกฺโฐ เป็นผู้สันโดษ สลฺลฺโย เป็นผู้ประพฤติขัดเกลา ปหิตตฺโต เป็นผู้มิตนส่งไปสู่คุณความดีเป็นเบื้องหน้า จึงตั้งจิตต์พิจารณา **ดูธรรมกาย ในรูปกาย** ด้วยการดำเนินในโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการ จนจิตต์รู้แจ้งแทงตลอด รูปธรรมและนามธรรมได้ แล้ว จักมีตนเป็นที่พึ่ง จักมีธรรมเป็นที่พึ่ง ด้วยประการฉะนี้ องค์สมณะเปรียบเหมือนการ ก่อสร้างเคหะสถานได้เองคือ สร้างเบญจขันธ์ด้วยความรู้จริง วิปัสสนาเปรียบนายช่างผู้ฉลาด

แบบขึ้นพระกัมมัฏฐานห้องพระสังฆคุณ ๑๔

๑. พิธีขึ้นเหมือนห้องพระธรรมคุณ ต่างแต่ให้ตั้งพระสังฆคุณ คือ สุปฏิปนฺโน ฯเปฯ ปุณฺณกฺเขตฺตํ โลกฺสุตฺตํ ฯ (สวดอรรถฎะ รุกขมูเล วา...น เหสุสตีติฯ)

ตั้งธาตุ ตั้งฌาน ตามระเบียบแล้ว ดำเนินในวิปัสสนาญาณ ๘ ต่อไปคือ

- ๑. อุทฺทปฺพยานุปีสฺสนาญาณ ตั้งที่อชฎากาศเบื้องต่ำ
- ๒. ภังฺกานุปีสฺสนาญาณ ตั้งที่สุญเหนืออนาภี

- ๓. ภยตุปฏฺฐานญาณ ตั้งที่หทัยวัตถุ
- ๔. อาทินวานุปัสสนาญาณ ตั้งที่คอกหลวง
- ๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ ตั้งที่โคตรภูท่ายทอย
- ๖. มุจจิตุกัมมตาญาณ ตั้งที่อัชฎากาศเบื้องบน
- ๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ตั้งที่ทิพสุญฺระหว่างคิ้ว
- ๘. สังขารุเบกขาญาณ ตั้งที่มหาทิพสุญฺคือ ในนัยตาทั้งสอง
- ๙. สัจจานุโลมิกญาณ ตั้งที่จุดทิพสุญฺปลายนาสิก ๆ ทำให้เป็นอนุโลม

ปฏิโลม ทำให้มาก เจริญให้มาก เมื่อชำนาญดีแล้ว ตั้งสติสะกดจิตไว้ให้คงที่ เพ่งดูตาตาราง ด้วยตาอย่างนี้สังเคราะห์ให้เกิดกรรม ๆ นั้นเองเกิดจากเจตนา อันเนื่องด้วยจิตต์ ๆ เหนืออยู่ใน อัลดตภาวะของความรู้ซู้ก่อนความลึกลับไว้อย่างมหัศจรรย์อย่างนี้ จึงจำเป็นต้องพิจารณาตุสกลกาย นี้ด้วยวิปัสสนาญาณ เพื่อได้รู้แจ้งแทงตลอดในภาพของจิตต์ คือ

๑. ความรู้ประเภทใด ทำให้เห็นเอกภาพ เอกจิต เอกธรรม อันตั้งมั่นไม่เสื่อมสูญในสิ่งทั้งปวง และทำให้เห็นไม่แยกในสิ่งที่แยกกันอยู่ ได้แก่การเห็นแก่ตัวสภาวะธรรม ที่เป็นธรรมชาติ ธรรมภูมิจิต ธรรมนิยาม ความรู้ที่นั่นจงทราบเถิดว่าเป็นความรู้จริงประกอบในทางโมกขธรรมโดยแท้ ควรดำเนิน ๆ

๒. ความรู้ประเภทใด รู้ในสรรพสิ่งที่เป็นภาวะต่าง ๆ อันต่างชนิดโดยความเป็นต่าง ๆ กัน นำให้เกิดภัย นำให้ซ้อบ นำให้เมา พึงทราบว่าเป็นความรู้ที่ประกอบด้วย “โรช ฐลฺ” ควรละฯ

๓. ความรู้ประเภทใด ทำให้ติดอยู่ในการกระทำอย่างเดียว แต่ส่วนผลนั้นมีอาการเป็นเหมือนรู้รอบหมดแล้ว ทั้งไม่เที่ยงแท้แน่นอน และมีเพียงประมาณเล็กน้อยเท่านั้น ความรู้ชนิดนี้ พึงทราบว่าเป็นประกอบด้วย “ตโม มืด หรือ โมหะ หลง” ควรละ ฯ

๔. ความรู้ประเภทใดที่ทำให้มีมานะ ทิฏฐิ อหังการ มมังการ ความรู้ประเภทนั้นประกอบด้วย” ไทโส โทษ หรือ โโกโธ โกรธ” ควรละ ฯ **พระโยคาวจรผู้รู้ว่ธรรมกาย** ดำรงอยู่ใน หทัยประเทศ แห่งสรรพภูต ทำให้หมุ่นดั่งว่าหุ่นยนต์ ท่านจึงตั้งใจเจริญพระวิปัสสนาญาณ เพื่อให้งถึงธรรมกายเป็นที่พึ่งอันยอดเยี่ยมโดยสิ้นเชิง ถึงสถานอันสงบระงับประเสริฐเที่ยงแท้ เพราะความอำนวยของ **ธรรมกาย** นั้นเป็น **“อมตะ”** ฯ

แบบที่ ๑

บรรพกิจของกัมมัฏฐานแบบย่อ

ท่านสอนให้ท่องคาถาบูชา และคำถวายตนในพระพุทธรูปศาสนา คำอาราธนาธรรม พร้อมทั้งคุณของพระรัตนตรัยให้ชำนาญ เมื่อจะเจริญให้จัดรูป ๔ ดอก เทียน ๕ เล่ม แต่เทียนนั้นต้องให้มีไส้ ๑๒ เส้น หนักเล่มละ ๑ บาท ยาว ๑๒ นิ้ว ของผู้เรียน ข้าวตอกดอกไม้้อย่างละ ๕ กระทง เมื่อทำได้พร้อมแล้ว ฟังวางไว้ในเครื่องรับรองที่สมควร ซึ่งเรียกกันว่าใส่เครื่องบูชา สำหรับตั้งบูชาต่อไป เมื่อแรกเรียนหรือขึ้นกัมมัฏฐานนั้น ท่านมักนิยมตรงกันกับวันพฤหัสบดี ข้างขึ้น สถานที่สำหรับนั่งควรเปลี่ยนเป็นที่สงบ และควรมีพระพุทธรูปตั้งไว้สักการบูชา เพื่อจะได้เป็นเครื่องมุ่งหมายของจิต สำหรับผู้อยู่ในคามวาสี ถ้าเป็นฝ่ายอรัญญวาสีไม่จำเป็น เมื่อบรรพกิจเบื้องต้นเสร็จบริบูรณ์ดีแล้ว ถ้าเป็นคฤหัสถ์พึงรับศีล ๕ – ๘ ตามวันพระ หรือศีล ๑๐ ตามภูมิของตนก็ได้ กิจสำคัญของผู้เจริญกัมมัฏฐานจะต้องรู้ไว้มีอยู่ ๔ อย่างคือ

- | | |
|-------------|---|
| เสนาสนสปปาย | เสนาสนะเป็นที่สบาย ๑ |
| อาหารสปปาย | อาหารเป็นที่สบาย ๑ |
| บุคคลสปปาย | บุคคลเป็นที่สบาย ๑ |
| ธมมสปปาย | ธรรมเป็นที่สบาย ๑ นี้เรียกว่า สุกตสถาน ผู้เจริญควรเลือกดู |

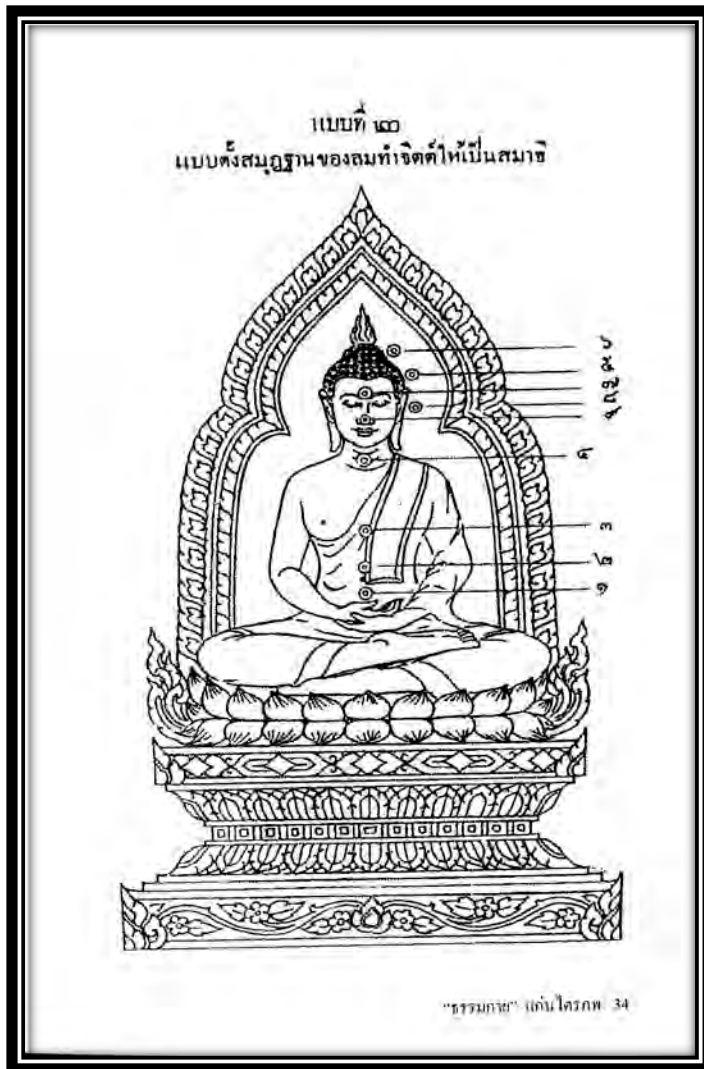
ให้ถูกต้องตามอัธยาศัยของตน จึงจะสะดวกแก่การปฏิบัติธรรม ฯ

วิธีนั่ง พิงหันหน้าไปทางทิศบูรพา นั่งคู้บัลลังก์ขัดสมาธิให้วางมือและเท้าข้างขวาทับซ้อนข้างซ้าย ตั้งกายให้ตรง วางสติให้มั่นคงทุก ๆ ครั้งที่นั่ง ทั้งกลางวันและกลางคืน ตั้งจิตต์หมายไว้ที่ห้องริมสะดือ หากว่าจิตต์ตั้งที่เหนือสะดือไม่อยู่ จงผ่อนลงมาหรือต่ำกว่าเพียง ๓ นิ้วก็ได้ ทำอย่างนี้เพื่อให้เหมาะแก่อารมณ์ของผู้ปฏิบัติ **แต่ถ้าตั้งอยู่เหนือได้เป็นดี เพราะเหมาะแก่เหตุที่มุ่งหวัง** เมื่อทำได้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว ฟังบริการมภาวนา อรหฺ์ ๆ หรือจะเลือกบทอื่น ๆ ซึ่งเหมาะแก่ใจของตนก็ได้ ให้ทำเสมอไป ฃิว่าวาสนามีมาประกอบธรรมก็จะปรากฏขึ้นได้โดยเร็วพลัน

.....

แบบที่ ๒

แบบตั้งสมณฐานของลมทำจิตต์ให้เป็นสมาธิ



๑. กำหนดตั้งที่สะดือ บุรุษเอียงขวาเท่าเม็ดข้าวสาร สตรีเอียงซ้ายเท่าเม็ดข้าวสาร ฐานนี้เป็นที่ระงับทุกขเวทนาทั้งปวง ฯ
๒. กำหนดตั้งที่เหนือสะดือนอกเหนือในหนึ่งประมาณ ๑ นิ้ว เป็นที่ระงับอกุศลจิตต์ ยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้นได้โดยสะดวก เป็นที่ประชุมธาตุ ๔ และสัมปยุตธาตุ ๖ ธาตุ ๑๘ ชุมชุมลงเป็นธาตุ คือ (๑) แล้วเปลี่ยนเป็น (๐) ทำกายธาตุและตั้งธาตุได้จากฐานนี้ ฯ

๓. **กำหนดตั้งในเนื้อหัวใจ** เป็นที่ปฏิสนธิวิญญาณเจือไปด้วยกุศลธรรมอกุศลและอัพยา กฤต ถ้าตั้งสติสัมโพชฌงค์สะกดได้ จิตต์จึงจะดำเนินถูกทาง ไม่เช่นนั้นก็จะเบี่ยงเบนไป สีสาว สีดำ ผสมกัน ๆ แต่ถ้าตั้งสติมนสิการในโพชฌงค์ ๗ จนตลอด และรวมเป็นเอก ธรรมจิต ก็รวมลงเป็นเอกัคคตารมณ์แล้ว จะทำลายมโนธาตุ ธรรมธาตุ มโนวิญญาณ ธาตุได้ ณ สถานท่ามกลางนี้ จิตจักสงบและบริสุทธิ์
๔. **กำหนดตั้งที่สุทลาคอ** เป็นสถานที่หลับ เป็นที่รวม อุปหารลัญจิติ ภังคะ เป็นที่ขาดรส เป็น ที่ ภังคะ เป็นนิโรธสัจจะ รวมกัน จะเห็นจะรู้ที่นิโรธสัจจะบางชนิดได้ ณ สถานที่นี้ และ หลับง่าย
๕. **กำหนดตั้งที่ปลายนาสิก** (ปลายจมูก) เป็นที่ทำให้เกิดปีติและปราโมทย์ นำให้รู้ความสิ้น ความเลื่อม ความเกิด ความดับแห่งสังขาร แจ่มแจ้งแก่ใจ และนำไปสู่ปฏิสนธิจิตแห่ง สัตว์ทั้งปวงจิตจะสงบได้ง่าย ๆ
๖. **กำหนดตั้งที่จักษุ** เป็นที่ทำให้เกิดปัญญาจักขุ พิจารณาเห็นบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์และ มิใช่ประโยชน์แน่นอน เทียบธรรมยิ่งนัก เป็นเหตุให้ได้ทิพพจักขุ เป็นอุบายทำจิตให้ตั้ง เทียบตรงต่อสติเป็นนิจ ๆ
๗. **กำหนดตั้งที่ระหว่างคิ้ว** เป็นที่ชำระมลทินโทษซึ่งเกิดจากอารมณ์ต่าง ๆ จิตไม่ฟุ้งซ่านไม่ ว่องเวงหาวนอน เป็นที่ทำให้เกิดตะเพเดชะมีอิทธิพลมาก เป็นที่สั่งสมปัญญาดีนัก ๆ
๘. **กำหนดตั้งบนกระหม่อม** เป็นที่ตั้งแห่ง ขันติ และ โสรัจจะธรรม นำให้เกิดอาคัมปัญญา และอริคมปัญญา ส่องเหตุในอดีตและอนาคตรวมในปัจจุบัน และรู้เห็นในธรรมที่เป็น ปัจจุบัน คือวิปัสสนาญาณได้แจ่มใจ ๆ
๙. **กำหนดตั้งที่ท้ายทอย** เป็นที่ตั้งสนิทของสติสัมปชัญญะเป็นที่เก็บเวทนาทั้งปวง เป็นที่ ระวังวิสภาพการณณ์ทั้งปวง **เป็นที่รักษาโรคเส้นประสาท** และจิตฟุ้งซ่าน (ที่เรียกกันว่าหัว เสีย) เป็นที่ดับความกระสับกระส่าย และพิษร้ายทุกขเวทนาทั้งหลาย เป็นที่จะกำหนด จิตต์ทำให้เปปราคาจากบาปกรรมทั้งหลาย ในเวลาจนจะถึงมรณกรรม นำจิตให้ถึงวิมุตติ ธรรมได้ง่าย ถ้าทำได้ชำนาญแล้วจะเป็นเครื่องมือใช้ได้ในเวลาเลี้ยวหัวงาน (ใกล้

ตาย) อาจนำปฏิสันธิจิตต์ไปสู่สุคติสถาน หรือถึงนิสสรณวิมุตติได้โดยแน่นอน ที่ตั้งนี้
เรียกว่า **สัตตประเทศ**



บทที่ ๖.๔. การเจริญสมาธิภาวนา แบบมหายานสายวัชรยาน

การเจริญสมาธิภาวนาแบบมหายานสายวัชรยานของ มิลาเรปะ

นิกายกัถยู่ปะ (การจู่ KarGyu หรือ กาจูด Kagyud) แปลว่า นิกายกระชิบบอก ก่อตั้งโดยท่าน มารปะ พ.ศ.๑๕๕๕ ถึง พ.ศ.๑๖๔๑ เกิดทางตอนใต้ของทิเบต เป็นอาจารย์ของท่านมิลาเรปะ ท่านมิลาเรปะเกิดเมื่อประมาณปี พ.ศ. ๑๕๙๓ ถึง ๑๖๖๖ อายุ ๘๓ ปี เป็นกวีมีชื่อมากของทิเบต และท่านเป็นผู้ที่รักการฝึกสมาธิภาวนามาก เห็นได้ตั้งแต่ความตั้งใจก่อนบวช ที่อยากจะหลุดพ้นจากบาปกรรมที่ตนก่อไว้เพราะความพยายาบทของมารดาที่มีต่อญาติทางฝ่ายพ่อ เมื่อสมัยที่ครอบครัวของท่านโดนกดขี่ข่มเหงอย่างรุนแรงจากญาติฝ่ายพ่อซึ่งหลังจากพ่อท่านได้เสียชีวิตไปแล้ว ได้โกงทรัพย์สมบัติ คุกคามอันใหญ่โต และที่ดินเป็นอันมาก ให้แม่และน้องสาวของท่านรวมทั้งตัวท่านเป็นคนรับใช้ แม่ท่านจึงใช้ให้ท่านไปเรียนไสยเวทย์มาทำลายหมู่ญาติให้ประสบความพินาศ ภายหลังท่านสลดใจต่อการกระทำของตน จึงแสวงหาทางพ้นทุกข์ จนมาพบกับท่านอาจารย์มารปะ ได้ถ่ายทอดวิธีการฝึกสมาธิสายวัชรยานอันเป็นส่วนหนึ่งของมหายานในนิกายกัถยู่ปะซึ่งเป็นนิกายใหญ่นิกายหนึ่งใน ๔ นิกายของประเทศทิเบต

นิกายนี้เรียกชื่อแปลเป็นภาษาไทยว่า **นิกายกระชิบบอก** หมายถึง **เมื่อฝึกสมาธิจนพบแสงสว่างภายในและพบพระธรรมกาย ก็จะได้ยินเสียงกระชิบบอกภายใน** พระธรรมทั้งหมดที่ท่านรู้ล้วนมาจากเสียงภายในทั้งนั้น และนิกายนี้สอนว่า **ปวงสัตว์ทั้งมวลล้วนมีพุทธภาวะอยู่ในตัว หากใครฆ่าตัวตาย ถือว่าได้ทำกรรมชั่วร้ายคือสังหารพุทธภาวะที่มีอยู่ในตัว ตามพระสูตรวัชรยานถือว่าไม่มีบาปอะไรจะหนักหน่วงไปกว่าการฆ่าตัวตายอีกแล้ว** และว่า **พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจะต้องสืบทอดโดยอาศัยสมาธิภาวนา** แต่ท่านก็มีได้กล่าวแน่ชัดถึงวิธีการฝึกสมาธิ เพราะนิกายนี้จะถ่ายทอดกันระหว่างอาจารย์กับลูกศิษย์เท่านั้น เว้นแต่อาจารย์กับลูกศิษย์จำเป็นจะต้องจากกัน อาจารย์ก็จะให้เคล็ดลับของการแก้ไขอุปสรรคและการฝึกขั้นต่อไปเมื่อศิษย์ปฏิบัติถึงขั้นนั้นตามลำดับแล้ว โดยเขียนลงในแผ่นหนังหรือกระดาษพับไว้ สำหรับเปิดเมื่อเกิด

อุปสรรคระหว่างการฝึกฝนเท่านั้น ห้ามเปิดก่อนกำหนด ตรงนี้ก็น่าจะเป็นที่มาของการตั้งชื่อว่า นิกายกระซิบบอก อีกด้วยกระมัง

แต่ก็มีข้อความบางตอนในโคลง (คือร้อยกรองในรูปของคาถา คล้ายพวกโคลง ฉันท์ กาพย์ กลอนของไทย) บอกถึงการฝึกสมาธิไว้บ้างเหมือนกัน คือ มีอยู่คราวหนึ่งท่านสอนสมาธิ เด็กหนุ่มซึ่งเลี้ยงโคจนเห็นองค์พระภายใน ต่อจากนั้นเด็กหนุ่มคนนั้นหายไป ๓ วันบิดามารดา ตามหาจนพบจึงสอบถามดู จึงได้ทราบว่าเป็นนั่งสมาธิที่ในโพรงไม้ มีความสุขมากจนไม่ได้ออกจากสมาธิ เช่นว่า “ลูกรักของบิดา...บรูษผู้ประเสริฐยิ่ง จงตั้งใจฟัง...เมื่อเจ้านั่งตั้งกายไว้ถูกส่วน และจิตของเจ้าตั้งแต่ออยู่ในสมาธิ เจ้าจะรู้สึกเหมือนความคิดและจิตมันหายไป แค่นี้ยังเป็นเพียง ความรู้สมาธิขั้นผิวเผิน ด้วยการปฏิบัติอย่างจริงจัง และสติอันไม่ซัดส่าย โยคีจะรู้สึกว่าคุณุตตร ปัญญา มีประกายอันเจิดจ้า ฉายแสงเหมือนดวงประทีปที่สว่างไสว”

ตั้งแต่วันบวชมาท่านก็นั่งสมาธิชนิดเอาชีวิตเป็นเดิมพัน จนผ้าที่นุ่งห่มเปียกชุ่มหมด หากไม่มีอาหารก็ไม่แสวงหา กินผักกูดจนตัวเขียว ท่านจึงเน้นการเจริญสมาธิภาวนาและสอนสมาธิ ด้วย และไม่เน้นการเรียนตำราภาคปริยัติโดยไม่นำมาปฏิบัติ และวิชาการทางโลกไม่ให้เรียน เต็ดขาด ดังความตอนหนึ่งว่า “ท่านมหาที่รัก ท่านควรพากเพียรปฏิบัติให้เข้าถึงความสงบอันเป็น สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริง ๆ ในภายใน แทนที่จะเอาแต่ยุ่งเกี่ยวกับถ้อยคำและการดีแต่พูดมาก ท่านต้องขจัดความทะยานอยากทุกรูปแบบให้สูญสิ้นไปอยู่ตลอดเวลา **กุศลธรรมทั้งปวงไม่สามารถถองออกมาบรรเทาบรรเทา** หากแต่ถองออกมาได้บันจิติใจเท่านั้น” ต่อไปนี้เป็นคำสอนของท่าน เกี่ยวกับการฝึกฝน และอาณาภาพของพระธรรมกายที่ท่านมักกล่าวไว้มากมายในรูปแบบของโคลง หรือคาถา ซึ่งผู้เขียนขอคัดย่อพอเป็นตัวอย่าง ดังนี้

ขอนอบน้อมแด่องค์ลामะผู้บูรพาจารย์ทั้งหลาย

ขอให้บุตรผู้มีวิสาสนา ผู้แสวงหาพระธรรม

จงบรรลู่ถึง**พระธรรมกาย**เถิด

ภายในความหมัดจดและแจ่มแจ้งแห่ง**องค์พระธรรมกาย**

ไม่มีความต่างพร้อยแห่งการแบ่งแยกเหลืออยู่เลยแม้สักนิด¹

เป็นศูนย์รวมแห่งความรู้โดยแท้

ข้าพเจ้าของอภิวัตตอองค์**พระธรรมกายอันเป็นอมตะ**

การเจริญสมาธิ ณ ที่องค์ภาวนา

อันเอาตมำทำ**พระธรรมกาย**กับอุปสรรคให้เป็นอันเดียวกันช่างเป็นสุข

อาตมาดูตกลิ่นไวนารและตำรา, กฎที่ไม่มีข้อพิสุจน์และตรรกศาสตร์

ไว้ในอาณาจักรแห่งความรู้แจ้ง อันมีสติสว่างไสวอยู่

สำหรับอาตมาแล้ว...**สมาธิอันเป็นบ่อเกิดแห่งพระสูตรทั้งหมด** ช่างเป็นสุขยิ่ง

คุณโยมผู้มีบุญทั้งหลายของอาตมา

ณ กายมนุษย์อันไม่เที่ยง คล้ายขวดแก้ว

อันพุทธกายอุบัติอยู่ภายใน พานักอยู่

ถ้าโยคีสามารถจุดดวงประทีปแห่งแสงสว่างอันสดใสได้

พระธรรมกายจะฉายแสงสว่างใสทั้งภายในและภายนอก

กายอันสูงสุด คือ พระธรรมกาย เป็นเสมือนฟ้ากว้าง

โยคีจะพบดวงแก้ว คือ ความปรารถนาอันเต็มเปี่ยม ณ ที่นั้น

โยคีผู้สามารถเจริญสมาธิมี**พระธรรมกาย**นั้นเป็นอารมณ์

โดยปราศจากความฟุ้งซ่าน จะบรรลุตรีกาย คือความเป็นพุทธะอย่างแน่นอน

ความเพียรและความตั้งใจมั่น (สมาธิ) ก็ประเสริฐไม่แพ้กัน

นี่เป็นความประเสริฐสุด ๓ ประการ

จงกำหนดลมหายใจไว้ที่ตรงจุด

จงกำหนดจุดตรงใจในสภาพตามธรรมชาติ

¹ การไม่แบ่งแยก หมายถึง เมื่อเข้าถึงพระธรรมกายแล้วจะไม่มี ความแตกต่างกันทางชาติ ศาสนา เพราะมีสรีรลักษณ์คือ ธรรมกายเหมือนกัน แต่จะมีเมตตาคิดต่อกันหาประมาณมิได้ : ผู้เขียน)

และตั้งสติกำหนดพิจารณาด้วยตนเอง

เหล่านี้เป็นความประเสริฐสุด ๓ ประการ

การพูดมากเกินไปเป็นอุปสรรคต่อการหลุดพ้น

อาตมา...มิลาเรปะ เป็นโยคีชาวธิเบต

มีการศึกษาน้อย...แต่คำสอนของอาตมานั้นล้ำค่า

อาตมา เป็นคนนอนน้อย แม้ในขณะเข้าฌาน

อาตมาเป็นคนอ่อนน้อม แต่มีความอดทนยิ่งใหญ่

เมื่อรู้สิ่งเดียว อาตมาก็รู้หมดทุกสิ่ง

ถ้าพวกคุณโยมคิดว่าพรุ่งนี้เกิด จะปฏิบัติธรรม

พวกคุณโยมจักพบว่า ชีวิตนี้ได้หลุดลอยไปแล้ว

ใครจะบอกได้ว่า เมื่อไรความตายจะมาถึง

เมื่อคิดได้แบบนี้...จงอุทิศตนเข้าปฏิบัติธรรม

ถ้าหากชาวพุทธ ปราศจากความเมตตากรุณาเสียแล้ว

เขาจะปราบปรามและแนะนำคนชั่วให้เป็นคนดีได้อย่างไร

ถ้าความปรารถนาแห่งใจ จะไม่ถูกปลุกให้ตื่น

แล้วบุญกุศลจะเจริญภายในของบุคคลได้อย่างไร

ถ้าโยคีผู้ประเสริฐไม่มีความอดทน

แล้วญาณปัญญาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

ถ้าพระไม่รักษาวินัยของพระ

แล้วท่านจะรับทักษิณาทาน รับการบริการ

หรือรับความเคารพได้อย่างไร

เมื่อคุณโยมหนึ่งอยู่ จงพักใจไว้ตามสบาย

นี่เป็นคำสอนทางในที่ว่า ควรนั่งอย่างไร

เมื่อคุณโยมหนึ่งอยู่ **จงนอนอยู่ในอาณัติแห่งความว่าง (สุญญตา)**

ข้อนี้ เป็นวิธีนอนอยู่ในแสงสว่างอันยิ่งใหญ่

ท่านจงมุ่งมั่นเพื่อความหมดจดเถิด
ขจัดอวิชชาและเพิ่มพูนกุศลธรรมไว้ให้มาก
ถ้าทำได้เช่นนั้น ท่านไม่เพียงแต่จะได้เห็น
เทพยดาผู้รักษาพระธรรม ผู้มาฟังธรรมเท่านั้น
แต่ยังจะได้เห็นว่า **ภายในตัวเองมีธรรมกายอันศักดิ์สิทธิ์**
และสูงสุดแห่งเทพทั้งหลายสถิตอยู่
ถ้าท่านได้เห็นธรรมกายแล้ว
ท่านจะได้เห็นความจริงทุกประการแห่งสังสารและ**นิรวาณ (นิพพาน)**
แล้วท่านก็จักเปลื้องตนเองออกจากกรรมได้ในที่สุด

เป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ที่ว่า ผู้ที่ฝึกฝนสมาธิภาวนาอย่างจริงจัง จะมีคำสอนใกล้เคียงกัน ในกรณีนี้ ท่านมิลาเรปะนั้นว่าเป็นนักฝึกสมาธิที่ยิ่งใหญ่ ท่านจึงเน้นสอนเรื่องการเจริญสมาธิภาวนาเป็นหลัก และคำสอนเกี่ยวกับธรรมกายก็มีมากมาย ซึ่งท่านเกิดก่อนพระมวงคัลเทพมูณี (สด จนุทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำภาษีเจริญ ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย ๘๔๔ ปี (ท่านมิลาเรปะ เกิด พ.ศ. ๑๕๘๓ พระมวงคัลเทพมูณี (สด จนุทสโร) วัดปากน้ำ เกิดปี พ.ศ. ๒๔๒๗ [2427-1583=844] และบรรลุธรรมเข้าถึงพระธรรมกายปี ๒๔๖๐) ซึ่งพระเดชพระคุณพระมวงคัลเทพมูณี ท่านก็รักการเจริญสมาธิภาวนามากจะเห็นได้ว่าตั้งแต่วันบวชท่านก็นั่งสมาธิมิได้ขาด เมื่อเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว ท่านก็เน้นสอนเรื่องการเจริญสมาธิภาวนาเป็นหลัก สอนเกี่ยวกับธรรมกายเป็นหลักใหญ่ ทุกคำสอนทุกบทเทศน์จึงมีแต่เรื่องของการเจริญสมาธิภาวนาและพระธรรมกาย

จึงเป็นไปได้ที่พระมวงคัลเทพมูณีจะได้ศึกษาหรืออ่านจากตำราของท่านมิลาเรปะ เพราะช่วงนั้นการพิมพ์หนังสือก็ยังไม่แพร่หลายและคำสอนของท่านมิลาเรปะที่จะแปลเป็นภาษาไทยก็ยังไม่ มี เพราะเท่าที่ผู้เขียนค้นคว้ามา ในประเทศไทยมีผู้แปลคำสอนของท่านมิลาเรปะเป็นภาษาไทยเกี่ยวกับคำสอนของท่านเมื่ออยู่ประมาณ ๔ ท่าน คือ

พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙ M.A.,Ph.D.) ซึ่งสมัยนั้นท่านเป็นพระราชาคณะชั้นสามัญที่ **พระศรีสุทธิพงศ์** ได้แปลและตั้งชื่อหนังสือว่า **“ร้อยพันธรรมคีตาของมิลาเรปะ** เล่ม ๑-๓ ไว้ ประมาณปี พ.ศ. ๒๕๑๖

ร.บุญโญรส แปลและตั้งชื่อหนังสือว่า **“ธรรมคีตาของมิลาเรปะ”**

คุณชัยวัช สารคุณ แปลและตั้งชื่อว่า **“อุทยานธรรมของมิลาเรปะ”** เล่ม ๑-๒

ทั้ง ๓ ท่านข้างต้นนี้แปลมาจากภาษาอังกฤษฉบับเดียวกันคือ A Hundred Thousand Songs of Milarepa เขียนโดย C.C.Chang (ฉบับที่เบตชื่อ คุรุม)

คุณชน นคร แปลหนังสือ **“ชีวประวัติของมิลาเรปะ”** แปลปี ๒๕๓๒-๒๕๓๕

ฉะนั้น น่าจะเป็นข้อสรุปได้ว่า หากผู้ใดฝึกฝนสมาธิอย่างจริงจังและถูกวิธีตรงกัน ไม่ว่าจะผู้นั้นจะเกิดในยุคใดในภพใด การเข้าถึงสภาวะและคำสอนก็ต้องเหมือนกัน หรือใกล้เคียงกันมากที่สุด ในทางตรงกันข้ามหากแม้อยู่ในภพเดียวกัน มีคำสอนที่ต้องพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติ แต่ถ้าไม่รักการฝึกเจริญสมาธิภาวนาและปฏิบัติไม่ถูกวิธีตรงกัน ผลที่ได้ก็ย่อมไม่ตรงกันอย่างแน่นอน



ภาพวาดของท่านมิลาเรปะ

บทที่ ๖.๕. การเจริญสมาธิภาวนา

แบบมหายานของทิเบต

ควรจะได้มีการวางแผนการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นพื้นฐานที่ส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิจิตซึ่งกฎเกณฑ์เหล่านี้ก็เป็นเพียงข้อเสนอแนะ มิได้เป็นเงื่อนไขที่จะต้องปฏิบัติตามเสมอไป เนื่องด้วยการดำเนินชีวิตของบุคคลแต่ละคนย่อมมีหนทางของตนเอง ซึ่งต้องแยกแยะในรายละเอียดปลีกย่อยต่างกันไปอีกมากมาย อย่างไรก็ตามแนวทางดำเนินชีวิตนี้ เป็นเพียงหลักการกว้าง ๆ ซึ่งท่านผู้อ่านจะได้นำไปปรับให้เหมาะสมเข้ากับชีวิตประจำวันของท่านได้เอง ลองดูหัวข้อที่จะนำเสนอไว้ก่อน แล้วค่อยพิจารณาทางด้านเหตุและผล ที่ว่าทำไมจึงต้องมีกฎเกณฑ์เหล่านี้เข้ามาเกี่ยวข้องอยู่ด้วย

๑. ให้ดำเนินชีวิต ตามที่ท่านกำลังเป็นอยู่
๒. จะไม่พยายามวิพากษ์วิจารณ์การกระทำของผู้อื่น
๓. วางแผนงานประจำวันแล้วปฏิบัติไปตามนั้น
๔. ห้ามวิจารณ์เรื่องลัทธิความเชื่อและศาสนาของผู้อื่น
๕. มุ่งเน้นศึกษาและปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาแบบต่อเนื่องอดทนต่อเสียงวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นได้เสมอ
๖. ควรเลิกยึดมั่นในเครื่องรางของขลัง
๗. ควรเลิกดื่มสุราและของมีเมาทั้งหลาย

เมื่อดูหัวข้อทั้งหมดแล้ว จะมีบางข้อที่ตรงกับข้อปฏิบัติของศีลห้า เช่น กฎเกณฑ์ในข้อสุดท้าย แต่หากมองดูภาพรวมแล้ว จะแสดงถึงว่าควรใช้ชีวิตตามปกติที่เป็นอยู่แล้วเพิ่มเติมแนวปฏิบัติ โดยให้มาสนใจต่อตนเอง พิจารณาตนเอง **ไม่ส่งความคิดออกไปนอกตัว** เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้จิตใจเกิดความฟุ้งซ่าน เหมือนคนทั่วไปที่ยังไม่ได้เข้าสู่การปฏิบัติ เห็นการสำรวจอริยาบถทางด้านความคิดให้มีสติสัมปชัญญะครองตนตลอดเวลา

๑. ให้ดำเนินชีวิตตามที่ท่านกำลังเป็นอยู่

แนวปฏิบัติในข้อนี้ กล่าวไว้ถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน ว่าไม่ต้องเปลี่ยนแปลงอะไรมากมายนัก คงดำเนินชีวิตตามปกติ ผู้ที่มีงานทำก็คงไปทำงานตามปกติ แม่บ้านก็คงทำหน้าที่รับผิดชอบงานบ้านเช่นเดิม โดยจะต้องทราบถึงการดำเนินชีวิตที่เราจะปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมการปฏิบัติธรรมเสริมเข้าไปเท่านั้น ที่ต้องมีกฎเกณฑ์ข้อนี้ เป็นเพราะมนุษย์มีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันไปตามสาขาอาชีพ และความรับผิดชอบไม่ให้อะไรเปลี่ยนแปลงโดยทันที เช่น การเกิดศรัทธาอย่างรุนแรงแล้วจะทิ้งครอบครัวออกบวช จะพบว่าสภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน ทำให้ตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องจะรับไม่ได้ จึงจะเกิดผลเสียทางจิตใจตามมา แทนที่จะเกิดผลดีที่ได้รับความสุขจากดวงจิตที่สงบ จะกลายเป็นการสร้างความวุ่นวายใจเข้ามาแทนที่ กฎเกณฑ์ข้อนี้ต้องการให้ปฏิบัติทำนองค่อยเป็นค่อยไปที่ละน้อย จะเกิดผลดีขึ้นมาเองโดยไม่รู้ตัว การปฏิบัติธรรมให้ยึดแนวการปฏิบัติของทางสายกลางที่เหมาะสมกับตนเอง ไม่ให้มากเกินไปจนเกินไปจนเกิดการเกร็งต่อการนั่งสมาธิ เพราะหากมีประสบการณ์แล้วไม่ว่าจะเป็นร่างกายหรือจิตใจก็จะพัฒนาดีขึ้นเป็นลำดับ

อนึ่ง การปฏิบัติต่อบุคคลทั่วไปจะเป็นเพื่อนบ้านหรือผู้ใกล้ชิดจะต้องค่อยๆเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับของการปฏิบัติจิตที่บริสุทธิ์ขึ้น โดยให้มีเมตตาต่อคนที่อยู่ใกล้ ๆ เราก่อนแล้วกระแสเมตตา ก็จะแผ่ขยายออกไปสู่คนที่อยู่ห่างออกไป เท่าที่จิตจะมีเพิ่มขึ้นทีละน้อย

๒. ไม่พยายามวิพากษ์วิจารณ์การกระทำของผู้อื่น

โดยปกติผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องมีสติสัมปชัญญะครองตนอยู่ตลอดเวลา หากทำได้จริงก็จะมีจิตใจที่จะไปวิพากษ์วิจารณ์การกระทำของผู้อื่นอยู่แล้ว แต่ก็ยังเป็นวิสัยโลกที่มนุษย์ชอบนิทาผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องจริงสักก็เปอร์เซ็นต์ก็ตาม เพราะการนิทาเป็นอาหารว่างของปากมนุษย์โดยทั่วไป ซึ่งเมื่อก้าวเข้ามาสู่การปฏิบัติสมาธิแล้วควรเลิกเสีย พยายามสร้างความสัมพันธ์ในเชิงเข้ากันได้กับผู้อื่นที่อยู่ในสังคมเดียวกัน ไม่ว่าเขาเหล่านั้นจะอยู่ในระดับเดียวกับเรา ต่ำกว่า หรือ อยู่สูงกว่า พยายามมองดูผู้อื่นในแง่ดี แง่ของการสร้างสรรค์ ข้อเสียของการไปวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นนั้น มีแต่จะทำให้จิตใจของเราวุ่นวายไม่สงบ นับว่าเป็นโทษที่เห็นได้ชัด เมื่อ

คนที่ถูกวิจารณ์ทราบเรื่องก็จะทำให้เขาเกิดอารมณ์เสีย จึงนับได้ว่าเป็นการทำให้เกิดผลเสียทั้งสองทาง คือ แก่ตัวเองและตัวผู้ถูกวิจารณ์อีกด้วย

ให้ระลึกอยู่เสมอว่า มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้ก็เพื่อการเรียนรู้และหาประสบการณ์ เพื่อการเลื่อนชั้นของวิญญาณให้สูงขึ้น ให้มองดูผู้อื่นเปรียบเสมือนเพื่อนร่วมชั้นเรียน ซึ่งหากจะสงเคราะห์กันได้ในรูปแบบใดก็ตาม ให้เร่งทำเสีย เพราะการเกื้อหนุนผู้อื่นย่อมได้ประโยชน์ เกิดเป็นบารมีเพิ่มขึ้นอย่างไม่ต้องสงสัย

๓. วางแผนงานประจำวันและปฏิบัติไปตามนั้น

เป็นกฎของการใช้เวลาประจำวัน ประจำสัปดาห์ หรือประจำเดือน แล้วแต่ลักษณะของการดำเนินชีวิตของท่านผู้อ่าน หน่วยย่อยที่สุดของเวลาที่ควรจะมีการกำหนดแผนการเป็นระยะเวลา ยี่สิบสี่ชั่วโมงที่จะทำให้การดำเนินชีวิตและการปฏิบัติสมาธิ สามารถทำควบคู่กันไปได้ ชีวิตฆราวาสแตกต่างจากชีวิตนักบวชซึ่งเป็นชีวิตที่เรียบง่าย

หากมาดูการใช้ชีวิตของนักบวชในแต่ละวัน ท่านได้จัดเวลาไว้ได้อย่างเรียบร้อยลงตัวพอเหมาะกับชีวิตที่ได้อุทิศให้แก่พระศาสนาแล้ว ท่านพักผ่อนเพียงคืนละสี่ชั่วโมง ตื่นนอนประมาณเวลาตีสามครึ่ง ใช้เวลาทำธุระส่วนตัวประมาณสามสิบนาที จากนั้นประมาณตีสี่ถึงหกโมงเช้า จะเป็นเวลาบำเพ็ญเพียรในการภาวนาเพื่อให้จิตใจสงบใสบริสุทธิ์ ถึงเวลาหกโมงเช้าเป็นเวลาที่จะออกบิณฑบาต การที่ทำความเพียรให้จิตบริสุทธิ์ก็เพื่อให้เกิดอานิสสรแก่ผู้ที่ใส่บาตรจะได้บุญเต็มที่ ประมาณเจ็ดโมงถึงแปดโมงครึ่งจะเป็นเวลาฉันภัตตาหาร ช่วงตอนสายจะเป็นเวลาที่ออกมาทำหน้าที่ต่างๆ เช่น การกวาดลานวัด การตักน้ำ ฯลฯ ในภาคบ่ายถ้าไม่มีกิจธุระภายนอกวัด ก็เป็นเวลาแสวงหาความรู้จากกัลยาณมิตร หรือจากตำราต่างๆ ช่วงเย็นตั้งแต่สองทุ่มถึงสี่ทุ่ม จะเป็นช่วงเวลาอธิษฐานจิตแผ่เมตตาให้แก่ญาติโยมที่ได้ถวายภัตตาหารและอุปัฏฐากท่านในวันนั้น หลังจากสี่ทุ่มถึงก่อนเที่ยงคืนจะเป็นเวลาบำเพ็ญภาวนาก่อนถึงเวลาพักผ่อนของท่าน

ที่ยกข้างต้นเป็นตัวอย่างของนักบวช ซึ่งการดำเนินชีวิตประจำวันไม่ต้องประกอบอาชีพหรือมีหน้าที่รับผิดชอบอย่างอื่น สำหรับท่านผู้อ่านคงจะต้องวางแผนงานเอาเองให้เหมาะสมกับเวลา โดยจะต้องไม่กำหนดเวลาของการปฏิบัติภาวนามากเกินไปที่จะไปเบียดบังเวลาของการ

พักผ่อน หรือเวลาที่เป็นอื่น เพราะการลงมือปฏิบัติก็เป็นการตั้งเจตนาแล้ว เมื่อมีการตั้งเจตนาจิตเข้ารับรู้และเมื่อปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ ก็จะเป็นการตอกตะปูล่างไปที่จิตใต้สำนึก เขาจะรับทราบและทำหน้าที่ช่วยพัฒนาดวงจิตของท่านให้ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ จึงไม่ต้องห่วงเรื่องระยะเวลาในการปฏิบัติมากนัก ให้เน้นเรื่องการทำสมาธิทุกวัน เข้าทำนองที่เราเคยไปโรงเรียนทุกวัน ไม่ขาดเรียนเลย สัปดาห์ก็ได้รับการเลื่อนชั้นเรียนให้สูงขึ้น

การจัดเวลาปฏิบัติสมาธิให้ตรงเวลานับว่ามีความสำคัญมาก เพราะนอกจากจะเป็นการสร้างนิสัยตรงต่อเวลาแล้ว วงจรของจิตที่จะรับรู้เพราะเจตนาแห่งแห่งของการปฏิบัติ จะเป็นการกระตุ้นให้เกิดความสม่ำเสมอในการปรับศักยภาพของพลังจิต โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการอภิญญาไว้เป็นเครื่องช่วยในการเรียนรู้ คล้ายจังหวะของการแกว่งของลูกตุ้มนาฬิกา ซึ่งมีจังหวะที่แน่นอน กำหนดจุดสูง จุดต่ำได้ตลอดเวลา

๔. ห้ามวิจารณ์เรื่องลัทธิ ความเชื่อ และศาสนาของผู้อื่น

ความเชื่อของมนุษย์เกิดจากปัจจัยหลาย ๆ ประการ ตั้งแต่สิ่งแวดล้อม เผ่าพันธุ์และประสบการณ์ที่ติดมากับดวงวิญญาณ คนกลุ่มหนึ่งจะมีความเชื่ออย่างหนึ่ง ในขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งจะปฏิเสธความเชื่อของคนกลุ่มแรก ทั้งนี้ให้มองอย่างเป็นกลางเสียก่อน คนที่มีศานายอมมีจิตใจสูงกว่าคนที่ไม่ใช่ เมื่อเป็นดังนี้แล้วก็ไม่ควรไปวิพากษ์วิจารณ์ความเชื่อของผู้อื่น จิตใจมนุษย์ที่เกี่ยวกับศรัทธาอาจเปรียบเทียบได้กับภาพแต่ละด้านของเหรียญสลึงก็ได้ แต่ละฝ่ายก็เชื่อถือเฉพาะภาพเหรียญในส่วนที่ตัวมองเห็น มีคนจำนวนน้อยมากที่สามารถมองเหรียญสลึงทั่วทั้งอันแล้วมีความเข้าใจต่อเหรียญได้อย่างถูกต้อง

การประกาศศานาโดยวิธีชักจูงคนจำนวนมากให้มาเข้ากับความเห็นของพวกเขาได้นั้นอาจทำได้ แต่การจะได้ศรัทธาที่บริสุทธิ์จริง ๆ ต้องเป็นศรัทธาที่เกิดจากการที่เขาเหล่านั้นได้มีโอกาสศึกษาศานาต่าง ๆ ในเชิงเปรียบเทียบ เมื่อได้เรียนรู้เนื้อหาของศานาพอควรจนเกิดความศรัทธาขึ้นมาเองในจิตใจ ถึงขั้นที่มีการสละเวลามาปฏิบัติธรรมจึงจะถือได้ว่าเขาเหล่านั้น ได้ประกาศตัวเป็นพุทธบริษัทอย่างชัดเจน การเรียนรู้อะไรที่เรียกว่า เป็นการเรียนเพียงชื่อของธรรมะในทางทฤษฎีนั้นยังเป็นเพียงบุคคลที่อยู่ในขั้นของผู้แสวงหาเท่านั้น หากใช้เป็นสมาชิกของศานาอย่างแท้จริงอย่างใด

๕. มุ่งเน้นศึกษาและปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาแบบต่อเนื่อง

อดทนต่อเสียงวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นได้เสมอ

เป็นการสร้างอิच्छานบารมีซึ่งเป็นบารมีประการหนึ่งในสิบประการ โดยมีศรัทธาแน่นแน่วในปัญญาตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มุ่งในการปฏิบัติธรรมแต่ประการเดียวจิตใจไม่วอกแวก แม้มีเสียงรอบๆ ตัวว่า ท่านกำลังหลงทางหรือคร่ำเคร่งต่อการปฏิบัติมากเกินไป ไม่ว่าชีวิตเกิดปัญหาอยู่บ้างแต่ก็ไม่ยอมให้เสียความตั้งใจ ตัวอย่างเช่น เคยตื่นเช้าเวลาตีห้าเพื่อมานั่งสมาธิและแผ่เมตตา แม้ว่าคืนนั้นจะมีงานมากนอนดึกไปสักหน่อย แต่เมื่อถึงเวลาก็ต้องลุกขึ้นมาปฏิบัติตามสัญญาที่มีไว้กับตนเอง

ต้องยอมรับว่ามนุษย์ที่อยู่ร่วมชายคาบ้านกับเราก็คือ บุคคลที่เป็นญาติพี่น้องเพื่อนร่วมงานก็ดี เขาก็มีสิทธิวิพากษ์วิจารณ์เราได้อย่างเต็มที่ ให้รับฟังเสียงเหล่านั้นว่าเป็นการทดสอบกำลังศรัทธาของเรา ต้องไม่ทุกซำไม่เดือตร้อนไม่ว่าใครจะพูดว่าอะไร เราจะปฏิบัติธรรมอย่างเดียว หากท่านผู้อ่านได้อ่านเรื่องต่างๆ จากชาดก จะพบว่าตามประวัติของพระอรหันต์หลาย ๆ องค์ท่านก็ถูกเสียงวิจารณ์และมีอุปสรรคทั้งนั้น ทั้งนี้เหตุผลก็คือ คนที่มีบุญบารมีพอที่จะก้าวเข้ามาเป็นสมาชิกพุทธบริษัท มีจำนวนน้อยมากหากเทียบกับประชากรของโลกในปัจจุบันซึ่งมีถึงห้าพันล้านคน

๖. ควรเลิกยึดมั่นในเครื่องรางของขลัง

เรื่องของเครื่องรางของขลังจะรวมถึงเวทมนตร์คาถาต่างๆ ด้วย ถึงแม้ว่าของขลังจะมีจริงศักดิ์สิทธิ์จริง แต่ก็ยังเป็นเพียงสิ่งที่อาจารย์สร้างขึ้นมาก็การอิच्छานประจุพลังจิตไว้เพียงชั่วคราวยังขึ้นอยู่กับกฎของอนิจจัง มีเกิดได้ก็มีเสื่อมได้ โดยเฉพาะหากเป็นเหตุภัยที่เกิดจากแรงเคราะห์กรรมด้วยแล้ว ของขลังจะช่วยอะไรไม่ได้เลย เพราะแรงกรรมเป็นกฎธรรมชาติที่ให้ผลแน่นอนที่สุด

สำหรับคาถาก็เช่นกัน คาถาบางอย่างมีอันตรายแฝงอยู่ เข้าทำนองเรียนผูกแล้วต้องเรียนวิธีแก้ด้วย ต้องได้ครูที่ดีจริง ถ้าไม่เช่นนั้นจะมีปัญหาเกิดตามมาในภายหลัง เข้าทำนองแสงพระอาทิตย์มีประโยชน์แก่โลกอย่างยิ่ง แต่ถ้าเราไม่มีความรู้เลย หันไปมองจ้องดวงอาทิตย์

โดยไม่มีเลนส์ตัดแสง ก็เกิดผลภัยแก่สายตาสายตาอย่างที่ว่าช่วยอะไรไม่ได้ จึงควรปล่อยวางในเรื่องเหล่านี้ไปเสีย

๗. ควรเลิกดื่มสุรา และ ของมีเนมาทั้งหลาย

เครื่องดื่มมีเนมาจะทำลายกำลังสติ และมีส่วนทำลายกำลังของกายทิพย์ให้เสื่อมไปพลังจิตที่ได้รับการสะสมจากการนั่งสมาธิประจำวันมีส่วนไปเสริมกำลังให้กายทิพย์ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง หากท่านดื่มของมีเนมาจนเสียดิจจะเป็นการทำลายกำลังจิตที่สะสมไว้ในกายทิพย์ไปที่ละน้อย จึงเป็นการสวนทางกับการฝึกสมาธิประจำวัน การห้ามดื่มสุรา จึงเป็นข้อห้ามของศีลห้าที่ตั้งที่ทราบกันอยู่แล้ว

นับเป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้วไม่ว่าท่านจะไปเข้าโรงเรียน เรียนวิชาอะไรก็ตามย่อมจะต้องพบกับระเบียบข้อบังคับ เพื่อให้ท่านเป็นนักเรียนที่ดี มีความเจริญรุ่งเรืองในวิชาการที่ท่านต้องการความสำเร็จ ความเชื่อในศาสนา เป็นวินัยบัญญัติที่มีความสำคัญต่อจิตวิญญาณเป็นอย่างมาก ความเชื่อเป็นจุดเริ่มต้นให้เกิดความพากเพียรในการเรียนรู้ เมื่อมีการเรียนรู้ก็จะทำให้เป็นบุคคลที่มีสติครองใจอยู่เป็นนิตย์ เมื่อมีสติอยู่เสมอ สมาธิย่อมเกิดตามขึ้นมาเองโดยธรรมชาติ ติดต่อกันเป็นลูกโซ่ดังนี้

เคยมีผู้กล่าวไว้ว่า สมาธิจิตคือประตู่แห่งการภาวนา การจะภาวนาให้ได้ผลทำให้เกิดปัญญาหรือปรีชาญาณที่ดีได้นั้น จิตต้องมีสมาธิที่ดีแล้ว สติจึงจะตั้งมั่น เมื่อสติตั้งมั่นแล้วก็จะหนุนจิตให้เกิดกำลังเพิ่มขึ้นสำหรับไว้ใช้งานในการภาวนาขั้นสูงสืบต่อไป ดังที่ท่านเว่ยหล่างสังฆปริณายกแห่งนิกายเซน ก็เคยกล่าวไว้ว่า สมาธิและปัญญาล้วนอยู่ในจิต แม้มีชื่อสอง แต่แท้จริงคือหนึ่งเดียว ไม่ใช่สอง สมาธิเปรียบเสมือนไฟ ปัญญาคือแสงไฟ หากจุดไฟแล้วแสงย่อมส่องสว่าง ถ้าดับไฟแล้วก็หมดแสงไปด้วย ไฟคือกายของแสง แสงสว่างได้ก็เพราะไฟ ตัวไฟและแสงไฟนี้ดูเป็นสอง แต่แท้ที่จริงคือหนึ่งมีชื่อสอง สมาธิคือฐานของปัญญา ส่วนปัญญาคือพลังของสมาธิ สมาธิปัญญาล้วนอยู่ในจิตไม่ได้ห่างกัน ยามหนึ่งคือสมาธิ ยามใช้คือปัญญา

อำนาจมหาศาสตร์มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน เพียงแต่ที่ว่าอำนาจนี้ถูกครอบงำไว้ด้วยเปลือกแห่งความจำกัด หากสามารถลงมือปฏิบัติธรรม ทำให้เกิดสมาธิจิตสงบระงับได้ตามสมควร ท่านผู้นั้นจะสามารถเปลี่ยนจิตสำนึกของท่านเอง จากดวงจิตธรรมดาสมาธิญาณชนิดที่ใช้ประโยชน์

ได้น้อยนิด กลับกลายเป็นดวงจิตที่อิสระพร้อมทั้งศักยภาพที่ยิ่งใหญ่มหาศาลที่ควรแก่งาน สามารถเปลี่ยนฐานะจากบุคคลธรรมดาให้กลายเป็นนักบุญที่ยิ่งใหญ่ เพราะเงื่อนไขความผูกพัน ต่อความจำกัดของกระแสโลกได้ถูกทำลายลง เมื่อจิตสงบนิ่ง พลังทั้งหลายจะค่อย ๆ เข้ามาสู่ ตัวท่าน เป็นการสร้างอำนาจพลังทางจิตอย่างล้นเหลือ ทำให้ได้รับความสำเร็จไม่ว่าจะเป็นผล ทางโลกหรือทางธรรม ที่กล่าวมานี้ไม่ได้ให้กำลังใจกันมากจนเลยเถิดไป เพราะมีตัวอย่าง ความสำเร็จที่สามารถพบได้ทั้งในอดีตและปัจจุบันของนักบวชทุกศาสนาที่ได้ผ่านการฝึกอบรม ตนเองมาอย่างอุกฤษฏ์

ท่านผู้อ่านเอง ก็มีสิทธิเท่าเทียมกัน หากท่านมีศรัทธาและปฏิบัติตามขั้นตอนที่ได้เสนอ มาแล้วในหนังสือเล่มนี้ สิ่งสำคัญคือ **ความแน่วแน่ต่อการปฏิบัติ** ซึ่งจะต้องมีเวลาให้กับตนเอง ทุกวัน เมื่อเวลาผ่านไปตามสมควร จะพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตนเอง คือ ความ มั่นคง ความสุข และความเกษมที่เกิดขึ้นมาในใจ เป็นที่ทราบกันบ้างอยู่แล้วว่า สิ่งเหล่านี้จะ รับรู้ได้เฉพาะตนก่อนในขั้นแรก

และเมื่อเกิดมีอินทรีย์แก่กล้าขึ้น ก็จะสามารถถ่ายทอดพลังจิตไปเกื้อหนุนญาติมิตรได้ ตามสมควรแก่กำลังบารมี

จดหมายจากทิมปู้ (๑๐)

ในตอนที่แล้ว ได้กล่าวถึงการเข้าถึงพุทธธรรมตามแบบมหายานซึ่งประกอบไปด้วย การ ฝึกอบรมจิตใจรวม ๗ ขั้นตอน จะเป็นการปฏิบัติจิตทุกขั้นตอนตามที่ลามะอาจารย์จะบอกให้ ปฏิบัติเป็นลำดับไป ในขั้นตอนแรกซึ่งถือว่าเป็นการเริ่มต้น ยังแบ่งเป็นขั้นตอนรายละเอียด ออกไปอีกรวมห้าลำดับซึ่งประกอบด้วย

การระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

การเข้าถึงอารมณ์จิตที่เป็นอิสระจากรูปธรรม

ความตาย และความไม่แน่นอน (อนิจจัง)

การกระทำและผลที่ตามมา

การศึกษาเรื่องวงจรของชีวิต

ทั้งห้าชั้นตอนเป็นแนวปฏิบัติย่อย ในชั้นแรกสุดซึ่งมีรวมกันอยู่เจ็ดชั้นตอน สำหรับผู้ที่มิศรัทธาปารารถาที่จะปฏิบัติเพื่อให้บรรลุธรรม มีการยอมรับว่าเป็นพระลามะ การปฏิบัติในชั้นนี้ ผู้ปฏิบัติจะเป็นฆราวาสหรือบวชเณรแล้วก็ได้ โดยเริ่มต้นจากผู้เริ่มรักษาศีล ๕ เป็นต้นไป

เท่าที่ผู้เขียนเห็นมา ผู้ปฏิบัติขั้นต้นบางคนรักษาเพียงศีล ๕ แต่เริ่มใส่เสื้อคลุมสีเทาแดง อันเป็นสีของผู้ที่เริ่มต้นศึกษา โดยในตอนบ่ายเมื่อกลับจากวัด ก็ยังมาช่วยครอบครัวขายของ ชำร่วยให้หนักท่องเที่ยว แสดงว่า การปฏิบัติในชั้นแรก ๆ ยังไม่ค่อยจะเข้มข้นเท่าไร คล้าย ๆ นักเรียนที่ไปโรงเรียนตอนเช้า พอตอนเย็นก็กลับบ้าน ต่อเมื่อได้ปฏิบัติธรรมในชั้นสูง จะกลายเป็นนักเรียนประจำไปเอง คือจะไปอยู่ที่วัดตลอดเวลา

๑. การเข้าถึงองค์พระพุทธรเจ้าเป็นสรวณะ

กล่าวตามคำบอกของพระอาจารย์

“ข้าพเจ้าขอเข้าถึงพระพุทธรเจ้าเป็นที่พึงที่ระลึก ข้าพเจ้าขออนอบน้อมต่อองค์พระพุทธรเจ้า ผู้ซึ่งตรัสรู้ดีแล้ว เป็นผู้แสดงอริยสัจ และทำให้เกิดพระรัตนตรัยขึ้นในโลก”

เมื่อได้กล่าวคำพูดข้างต้น ออกเสียงดังพอที่หูของตนเองได้ยินตามที่องค์ลามะอาจารย์กล่าวมาแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องเริ่มนั่งในท่าสำรวม ร่างกายสงบ จิตใจน้อมไปสู่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยการสร้างมโนภาพบนกลางกระหม่อม บริเวณศูนย์กลางที่เจ็ด ตั้งอยู่แนวกลางศีรษะ เริ่มด้วยภาพดอกบัวที่ประกอบไปด้วยแสงสีรวมเจ็ดสี มีองค์พระพุทธรเจ้าประทับนั่งอยู่บนดอกบัว องค์ท่านจะมีรัศมีสีขาวแผ่ออกโดยรอบ โดยองค์ท่านใช้เสื้อคลุมสีแดง (ตามแบบของลามะชาวภูฏานนิยมใส่) พยายามขยายนิมิตขององค์บรมครูให้โตขึ้น จะพบว่าท่านกำลังมองดูผู้ปฏิบัติด้วยตาที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตา

ต่อจากนั้น ให้ผู้ปฏิบัติน้อมจิตน้อมใจให้แน่วแน่มุ่งตรงสู่ภาพนิมิตขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่สร้างขึ้น ให้ภาพนั้นชัดเจนขึ้น ถ้าสามารถสร้างภาพให้ชัดเจนขึ้นได้มากเท่าไร ก็แสดงว่า ใจของเราเริ่มสงบและมีความแน่วแน่ต่อองค์ท่านมากขึ้นเป็นลำดับ ต่อไปก็ให้น้อมใจไปที่องค์ท่าน สร้างความรู้สึกทำนองฝากเนื้อฝากตัวเป็นศิษย์ กำหนดวาระจิตของตนเองว่า

ตั้งแต่นี้ต่อไปและตลอดไป พระพุทธเจ้าจะเป็นที่พึ่งที่ระลึกของพวกเราตลอดกาล ความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี ที่จะเกิดขึ้นอย่างไรต่อไปในชีวิต จะขึ้นอยู่กับความเมตตากรุณาของพระองค์ท่าน ที่มีต่อเรา ความรู้สึกทั้งหมดเสมือนกับว่า ชีวิตของเราได้ฝากไว้ในพระหัตถ์ของพระองค์แล้ว แล้วนี่ก็ในใจว่า

“ข้าพเจ้าขออนอบน้อมต่อองค์พระบรมครู สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ข้าพเจ้า ขออนอบน้อมต่อองค์พระบรมครู องค์พระธรรมกาย ข้าพเจ้าขออนอบน้อมต่อองค์พระบรมครู องค์พระสัมโมกคกาย ข้าพเจ้าขออนอบน้อมต่อองค์พระบรมครู องค์พระนิรมานกาย”

การภาวนาคาถาข้างต้นนี้ ให้เป็นการภาวนาจากส่วนลึกของดวงใจ เพื่อเป็นการสร้าง ศรัทธาของผู้ปฏิบัติให้ฝากชีวิต วิญญาณ ไว้อย่างแนบแน่นต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ความศรัทธาที่มั่นคงอย่างแท้จริง จะสามารถสร้างสมาธิจิตให้เกิดขึ้นได้ จิตจะตั้งมั่นมุ่งสู่พระ พุทธองค์ เป็นจิตดวงเดียวที่สงบ สว่าง เต็มเปี่ยมไปด้วยแรงศรัทธา

ต่อไปให้ตั้งจิตอธิษฐานขอพรในใจ

“ข้าแต่องค์บรมครูของข้าพเจ้า ขอให้ประทานพรให้ข้าพเจ้าสามารถทำลายล้าง ความคิดที่ไม่ดีในใจของข้าพเจ้าให้หมดไป ขอประทานพรให้เกิดแต่ปัญญาที่ดีในใจ ของข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าเข้าถึงโพธิจิตภายในชาติปัจจุบัน โปรดประทานกำลังกาย กำลังใจ ให้ข้าพเจ้าสามารถเอาชนะกิเลสมารทั้งหลายได้โดยสะดวก สามารถนำความ ทุกข์ที่มีอยู่ในตัวของข้าพเจ้า มาสร้างเป็นสะพานเพื่อก้าวข้ามไปสู่พระนิพพานด้วย เทอญ”

การอธิษฐานจิตของชาวภูฐาน ไม่ใช่การคิดในใจเท่านั้น แต่เป็นการห่อหุ้มกันอย่างตั้งอก ตั้งใจ มีใจแน่วแน่เพื่อให้เกิดอำนาจจิตที่รวมตัวกันแล้วเป็นหนึ่งเดียว กระแสความคิดของท่าน ทุกสายจะต้องพุ่งมารวมกันเกิดเป็นความคิดที่ละคำ ตามข้อความข้างต้นอย่างซ้ำ ๆ ขณะเดียวกัน ให้สร้างภาพนิมิตจากองค์พระพุทธเจ้าซึ่งกำลังประทับนั่งอยู่บนดอกบัวเพิ่มเติม กลางกระหม่อมของผู้ปฏิบัติดังต่อไปนี้

กำหนดให้เห็นแสงสว่างที่แผ่จากบริเวณพระเศียรออกรอบองค์บรมครู เป็นรังสีกว้างขวางไร้ขอบเขต ได้หลอมรวมเข้ากับศูนย์พลังที่เจ็ดกลางกระหม่อมของผู้ปฏิบัติ เป็นรังสีบริสุทธิ์ที่ชะล้างไล่สิ่งที่ไม่ดีที่เลวร้ายออกจากตัวเรา เป็นรังสีที่จะกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติเกิดแต่ความคิดที่ดีงาม

กำหนดให้เห็นแสงสว่างสีแดงที่แผ่ออกโดยรอบจากบริเวณพระคอขององค์บรมครู เป็นรังสีที่กว้างขวางไร้ขอบเขต ได้หลอมรวมเข้ากับศูนย์พลังที่ห้าบริเวณลำคอของผู้ปฏิบัติ เป็นรังสีที่ชะล้างไล่สิ่งที่ไม่ดีที่เลวร้ายออกไปจากตัวเรา เป็นรังสีที่จะกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติพูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์

กำหนดให้เห็นแสงสว่างสีฟ้าที่แผ่ออกโดยรอบจากบริเวณพระอุระขององค์บรมครู เป็นรังสีที่กว้างขวางไร้ขอบเขต ได้หลอมรวมเข้ากับศูนย์พลังที่สี่บริเวณหน้าอกของผู้ปฏิบัติ เป็นรังสีที่ชะล้างไล่สิ่งที่ไม่ดีที่เลวร้ายในใจออกไปจากตัวเรา เป็นรังสีที่จะกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติเกิดแต่เมตตาจิตที่มีต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย

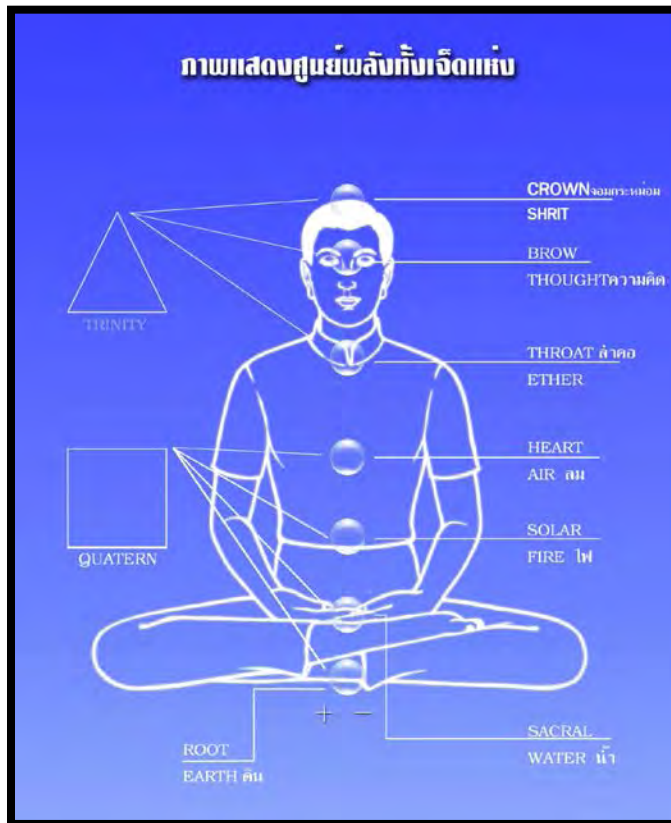
ท้ายที่สุด กำหนดให้เห็นแสงสว่างรวมเจ็ดสี(สีรุ้ง) แผ่ออกโดยรอบพระวรกายขององค์บรมครู เป็นรังสีที่กว้างขวางไร้ขอบเขต ได้หลอมรวมลงในร่างกายทุกส่วนของผู้ปฏิบัติ เป็นรังสีที่ชะล้างไล่ความทุกข์ พร้อมกับส่งเสริมให้เกิดกำลังใจที่จะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคทั้งหลายเพื่อทำให้บริสุทธิ์สมกับที่ได้ตั้งศรัทธาเอาไว้ว่า จิตดวงเดี่ยวนี้อาจปรารถนาเพียงเพื่อบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันตสาวกของพระพุทธเจ้าในอนาคตกาลด้วยเทอญ

ที่ใดกล่าวมาแล้วนี้ เป็นเพียงส่วนย่อยของตอนแรกของการปฏิบัติธรรม เป็นการแสดงตัวเพื่อเข้าถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สังเกตดูแล้ว ตามแบบมหายานจะเน้นเรื่องของจิตใจที่ตั้งมั่นประกอบไปด้วยความสงบแห่งจิตใจ การอธิษฐานใจเพื่อนอบน้อมต่อองค์พระบรมครูของเรา ก็ต้องใช้จิตที่เป็นสมาธิเสียแล้ว จึงน่าจะเป็นผลดีในโอกาสที่จะปฏิบัติธรรมในขั้นสูงเป็นลำดับไป

ในขั้นตอนแรกที่สุดนี้ ดูแล้วจะเป็นการเสริมศรัทธาต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยตรง สร้างกระแสจิตความคิดที่แน่นอน มุ่งตรงต่อองค์พระบรมครูเพียงจุดเดียว อาจนับได้ว่า ผู้ปฏิบัติที่จะผ่านขั้นตอนแรกไปได้ ก็ต้องผ่านการสอบอารมณ์จากพระอาจารย์ว่าศรัทธาที่เกิดขึ้นมีมากน้อยเพียงไร มองดูแล้วอาจมีความละม้ายคล้ายคลึงกับวิธีฝึกสมาธิสร้างศรัทธาของหลวงพ่อดาบ่าน้ำภาษีเจริญ ซึ่งกำหนดนิมิตของดวงแก้วไว้ที่ศูนย์กลางกาย หากเทียบกับ

ตำราของมหายานแล้ว **จะเป็นศูนย์พลังที่สามที่ตั้งอยู่เหนือระดับสะดือเล็กน้อย** เมื่อสามารถเห็นนิมิตดวงแก้วชัดเจนแล้ว ให้วางจิตไว้กลางดวงแก้ว เพื่อให้ได้ดวงศีล เมื่อได้ดวงศีลแล้วก็ให้วางจิตไว้ตรงกลางของดวงต่าง ๆ อีกหลายดวง จนกว่าจะเห็นองค์พระพุทธรูปขึ้นมากกลางกาย อาจนับได้ว่ามีวิธีการคล้ายกัน **จะแตกต่างกันตรงจุดศูนย์พลังที่กำหนดเท่านั้น**

(ดูภาพประกอบฐานทั้ง ๗ ของนิกายมหายาน)



จดหมายจากทิมพู (๑๑)

ในตอนที่แล้วเป็นตอนแรกของการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตามวิถีทางของพุทธมหายาน มีการเพ่งพินิจเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อให้จิตใจของผู้ปฏิบัตินุ่มเข้าไปสู่ความมีศรัทธาอันเต็มเปี่ยมต่อพระบรมครู เมื่อเห็นว่าการปฏิบัติขั้นแรกหากทำได้ตามสมควรแล้ว ให้เลื่อนการปฏิบัติในขั้นต่อไป เป็นลำดับดังนี้

๒. การเพ่งพินิจในเรื่อง การเกิดเป็นมนุษย์และการพบพระพุทธรูปศาสนาเป็นสิ่งที่มิได้ยาก

ท่านผู้อ่านได้เคยตั้งคำถามในตนเองบ้างไหมว่า การเกิดเป็นมนุษย์นี้เป็นเรื่องยาก และเมื่อเกิดเป็นมนุษย์แล้วยังมีโอกาสได้ปฏิบัติธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังเป็นสิ่งที่ยากยิ่ง บางคนเมื่อได้พบพุทธรูปแล้ว และได้พบกัลยาณมิตรเริ่มปฏิบัติธรรมแล้ว เกิดความท้อถอยแล้วเลิกกันไปก็มีเป็นจำนวนมาก จึงจะเหลือนักปฏิบัติจำนวนน้อยนิดที่มีศรัทธาเต็มเปี่ยมดำเนินการปฏิบัติธรรมต่อไป แม้ว่าจะเกิดมีปัญหาและอุปสรรคจากสิ่งแวดล้อมอย่างมากมายก็ตาม ยิ่งถ้านับจำนวนผู้ที่มีความแน่วแน่ในการปฏิบัติจนบรรลุธรรมขั้นต่างๆยิ่งจะมีจำนวนน้อยมาก เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนดวงวิญญาณในโลกธาตุที่มีอยู่อย่างมากมาย

การเกิดเป็นมนุษย์แล้วยังมีความคิดต่างกัน มนุษย์ส่วนมากจะหลงใหลอยู่ในวัตถุและทรัพย์สินสมบัติ จะมีมนุษย์เพียงจำนวนน้อยนิดที่เข้าใจเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดแล้วแสวงหาความหลุดพ้น จุดสำคัญอยู่ตรงที่เมื่อเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ได้มีโอกาสออกบวชเพื่อปฏิบัติธรรมเข้าสู่เส้นทางพระอริยมรรค โดยที่ชีวิตไม่มีเงื่อนไขอื่นใดที่ต้องทำให้แล้วเสร็จ เช่น การเลี้ยงดูครอบครัว ผู้มีพระคุณ เป็นต้น

จึงมีข้อสังเกตที่น่าสนใจว่า การเกิดเป็นมนุษย์แล้วนั้น จะต้องเกิดในดินแดนที่มีการสอนพระพุทธรูปศาสนาอีกด้วย เนื่องจากในหลายประเทศไม่มีการสืบทอดพระพุทธรูปศาสนา และควรมีความพร้อมในทางร่างกายที่จะปฏิบัติธรรมได้ โดยเฉพาะสิ่งสำคัญที่สุดก็คือ จะต้องมีความพร้อมที่จะออกบวชเพื่อประพฤติพรหมจรรย์อีกด้วย

บุคคลที่มีข้อเสียเปรียบทางด้านร่างกาย เช่น ตาบอด หูหนวก ฯลฯ จะทำให้การเรียนธรรมทำได้ยาก การรับคำสอนมาปฏิบัติก็เสียเปรียบต่อคนที่มีร่างกายสมบูรณ์เป็นอันมาก

การดำเนินชีวิตก็เป็นสิ่งสำคัญ บุคคลในบางอาชีพจะทำให้เข้าถึงธรรมได้ยาก โดยเฉพาะอาชีพที่ต้องฆ่าสัตว์ ต้องใช้ชีวิตในช่วงที่เกิดสงครามระหว่างชาติ จึงดูเหมือนว่าคนเหล่านี้จะพัฒนาไปในทางตรงข้ามกับการประพฤติพรหมจรรย์ โอกาสที่จะเรียนธรรมะก็จะทำได้ยากเช่นกัน

นอกจากนี้ยังมีเงื่อนไขอื่นอีก เช่น การเกิดของเราจะต้องเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ เป็นระยะที่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ และแสดงธรรม เป็นระยะเวลาที่พระธรรมยังคงดำรงอยู่ในรูปของการปฏิบัติ หมายความว่ายังมีครู อาจารย์ ที่มีความรู้ที่จะเป็นผู้แนะนำในการปฏิบัติธรรมได้

การเกิดเป็นมนุษย์ นับว่าเป็นโอกาสอันดียิ่งที่จะปฏิบัติธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อเปรียบเทียบกับภูมิอื่น เช่น เทวดาจะมีแต่ความสุข และภูมิที่อยู่ต่ำกว่ามนุษย์จะมีแต่ความทุกข์ จึงเป็นการยากที่จะศึกษาธรรมะ ภูมิมนุษย์มีทั้งทุกข์และสุขสลับกันไป จึงทำให้มีข้อเปรียบเทียบ ทำให้ศึกษาพระอริยสัจได้ และมีบทเรียนในชีวิตมากกว่า

มีข้อสังเกตที่ได้สรุปไว้ สำหรับโอกาสที่จะได้ออกบวชนั้นจะต้องประกอบด้วยสิ่งเหล่านี้คือ
คุณสมบัติส่วนตัวห้าประการ

- (๑) ต้องเกิดเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ
- (๒) ต้องเกิดในดินแดนที่มีพระพุทธศาสนา
- (๓) มีความปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- (๔) ไม่มีสิ่งผูกพันที่ต้องรับผิดชอบจนไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม
- (๕) ต้องมีศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างแน่นแฟ้น

เงื่อนไขของสิ่งแวดล้อมห้าประการ

- (๑) เกิดในระยะที่มีพระพุทธเจ้า (บางกัลป์ ไม่มีพระพุทธศาสนา)
- (๒) เป็นระยะที่พระพุทธเจ้าได้ประกาศพระธรรม (มีพระปัจเจกพุทธ แต่ไม่ประกาศธรรม)
- (๓) ยังมีสงฆ์สาวกแสดงธรรมและเป็นผู้แนะนำการปฏิบัติ
- (๔) มีผู้สนับสนุนอุปฐากพระศาสนา (ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ต้องมีอาชีพอื่น)
- (๕) เป็นระยะที่พระธรรมกำลังเป็นที่นิยมในมวลมนุษย์

๓. การเพ่งพินิจ เรื่องความตายและความไม่แน่นอน

หลักในการเพ่งพินิจสำหรับหัวข้อนี้แบ่งออกเป็นสามตอน กล่าวคือ (๑) ความตาย (๒) เราไม่สามารถกำหนดเวลาตายได้ และ (๓) เมื่อใกล้เวลาจะตาย สิ่งที่มีค่าที่สุดเพียงอย่างเดียวที่จะติดตัวไปได้คือ ธรรมะเท่านั้น

(๑) มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากความตายไปได้ การกำหนดอายุของตนเองว่าจะมีชีวิตอยู่จำนวนกี่ปี ไม่สามารถทราบได้ ในแต่ละวันคล้ายกับว่าเวลาของเราลัดล้นไปทุกขณะ ให้พิจารณาว่า เวลาสำหรับการทำความดีจะมีน้อยลงเรื่อยๆ

ในแต่ละวัน ให้พิจารณาว่าอายุของเรามากขึ้น กำลังกายจะถดถอยลงไปเรื่อยๆ จากวันที่ผ่านไป เมื่อรวมกันเข้าก็จะกลายเป็นเดือน เพียงเวลาไม่กี่เดือนรวมกันเข้าก็จะรวมเวลาเป็นปี ทำให้อายุของเรามากขึ้นเป็นอีกหนึ่งปี เมื่อตอนเด็กก็รู้สึกว่าในหนึ่งปีเป็นเวลาที่ยาวนานมาก แต่พออายุมากขึ้นแล้วจะรู้สึกว่า เวลาหนึ่งปีจะเร็วขึ้นเรื่อยๆตามอายุของเราที่มากขึ้น

ให้พิจารณาเวลาเป็นสำคัญ ใน ๒๔ ชั่วโมง หากหักเวลานอน-พักผ่อนไป ๘ ชั่วโมง และเวลาทำงาน ๘ ชั่วโมง จะเหลือเวลาสำหรับการเดินทางไปทำงาน เวลาส่วนตัวเพียง ๘ ชั่วโมง ดูแล้วเราจะแบ่งเวลาเหล่านี้อย่างไรเพื่อปฏิบัติธรรม หรือ จะทำได้อย่างไรในการเจริญสติให้รู้สึกตัว(ให้มีการพลอสติน้อยที่สุด)ตลอดวัน ตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นในตอนเช้า จนกระทั่งเมื่อล้มตัวลงนอนในตอนกลางคืน ใช้เวลาทั้งหมดเพื่อการปฏิบัติธรรมจะได้หรือไม่ หรือจะมีแนวทางพิจารณาในเรื่องนี้เป็นอย่างไรได้อีกหลายทาง

(๒) ถ้าเราสามารถรู้เหตุการณ์ในอนาคตจนสามารถรู้วันตายของตัวเองได้ก็น่าจะดี เพราะจะได้เตรียมเวลากำหนดแผนการทำความดีตามกำหนดได้อย่างเหมาะสม แต่บางคนตายตั้งแต่วัยเด็ก บางคนตายในวัยหนุ่ม บางคนตายเมื่อวัยกลางคน ขณะที่เพ่งหาหลักฐานให้ตนเองได้ว่า เวลาของความตายไม่แน่นอน และไม่มีใครทราบกำหนดเวลาได้

การดำเนินชีวิตจึงไม่ควรอยู่ในความประมาท บางคนพบกันเมื่อวาน แต่เมื่อเช้าเพื่อนมาส่งข่าวว่าพวกเราเสียเพื่อนคนนี้ไปแล้ว ด้วยโรคอุบัติเหตุโดยมิได้เตรียมตัวเตรียมใจพร้อมที่จะรับเหตุการณ์ จึงได้พิจารณาว่าชีวิตนี้ไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงได้เสมอ ไม่ว่าจะเป็นอย่าง

หลักฐาน สิ่งแวดล้อมทางชีวิต การเลื่อมจากสิ่งที่ตนชอบ สิ่งเหล่านี้จะสอนใจให้เราเข้าใจกฎของอนิจจังเข้าไปทุกที่จนในที่สุดจะเข้าใจถึงความไม่แน่นอนได้มากยิ่งขึ้น

(๓) แม้ว่าเราทุกคนยังไม่เคยตาย แต่จะต้องพิจารณาถึงความตายเอาไว้เหมือนกัน ว่าหากเรารู้ตัวจากแพทย์ว่า เราเป็นโรคที่มีเวลาเหลืออีกเพียง ๗ เดือน ไม่มากและไม่น้อยกว่านั้น เราจะทำอย่างไรบ้าง นอกจากการเตรียมการงานที่ค้างค้างให้เสร็จสิ้นไปแล้ว ให้พิจารณาว่าอะไรเป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้มากที่สุดได้ในระยะเวลาที่เหลือนี้

เนื่องจากสิ่งที่เป็นทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่มากมายเราไม่สามารถจะขนย้ายติดตัวไปได้ จะมีก็เพียงแต่ความรู้และประสบการณ์ชีวิตเท่านั้นที่จะเป็นนิสัยปัจจัยติดตัวไปได้บ้าง ดังนั้นผู้ที่เคยปฏิบัติภาวนาจะได้เปรียบในด้านอุปนิสัยว่าเคยแก่การงานที่มีความพยายามศึกษาภาวนาในใจของตนเองให้เกิดความรู้ เกิดสติสัมปชัญญะ มีกำลังมากขึ้นตามสมควร ความบริสุทธิ์ของจิตใจจะได้มากขึ้นกว่าเมื่อครั้งที่ทำงานหามรุ่งหามค่ำ เพื่อสร้างฐานะจรรยาสำคัญของชีวิตว่าได้เคยสัญญากับตนเองว่าจะเกิดมาเพื่อสร้างบารมีเพียงประการเดียว

การเพ่งพินิจเรื่องความตายนับว่าเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นตอนจบของชีวิตในภพชาตินี้ หากสามารถยอมรับเรื่องนี้ได้จริงจังแล้ว ความทุกข์ใจจะลดลงได้มาก เพราะโดยปกติแล้วคนทุกคนไม่อยากจะตายทั้งนั้น หัวข้อนี้จึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก

ทำนองเดียวกับ การเจริญมรณานุสติ ซึ่งก็มีปฏิบัติกันอย่างกว้างขวาง สำหรับนักปฏิบัติธรรมในบ้านเรา

(วารสาร “สมาธิ” การปฏิบัติสมาธิ โดย คุณเกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์)

บทที่ ๖.๖. การเจริญสมาธิภาวนา แบบมหายานเพื่อโพธิจิต

จดหมายจากทิมปู (๑๓)

๒. การปฏิบัติธรรม : เพื่อให้บรรลุถึงโพธิจิต

ขั้นตอนของการปฏิบัติธรรมตามแบบมหายาน ซึ่งนับว่าเป็นจุดสำคัญก็คือ การปฏิบัติตามวิธีการให้ได้โพธิจิต ซึ่งมีการปฏิบัติรวมสองขั้นตอน โดยตอนแรกเป็นหนทางเข้าสู่โพธิจิตขั้นต้น และตอนหลังเป็นการปฏิบัติเพื่อบรรลุโพธิจิตขั้นสูง

ก. โพธิจิตขั้นต้น

ความเชื่อของนักปฏิบัติในพุทธศาสนามหายาน มีความเชื่ออย่างแนบแน่นว่า การเข้าถึงพระนิพพานได้นั้น จะต้องปฏิบัติให้เป็นพระโพธิสัตว์ก่อน เพราะการเป็นพระโพธิสัตว์นั้นจะสามารถสะสมคุณความดีได้มาก เมื่อมีคุณความดีเพียงพอแล้วก็จะสามารถตั้งจิตปรารถนาได้สามระดับคือ อย่างสูงคือ เป็นพระพุทธเจ้า อย่างกลางเป็นพระปัจเจกพุทธ และอย่างปกติวิสัยคือ บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

ประเด็นสำคัญของการสร้างคุณความดีตามวิถีทางของโพธิจิตนั้น ก็เพื่อเป็นการสะสมบารมี จนกว่าจะได้รับพระรังสีโดยตรงจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เปล่งลงมาสัมผัสกับผู้ปฏิบัติ แล้วให้พุทธพยากรณ์ว่า บุคคลผู้นี้บารมีเต็มเปี่ยมแล้วมีโอกาที่จะบรรลุธรรมได้ตามลำดับของจิตใจที่ได้เคยอธิษฐานไว้เป็นเวลานานมาแล้วว่า ถึงเวลาแล้วที่บุคคลนี้ได้อุทิศตนมานานแสนนานเพียงพอแล้วที่จะเกิดปรีชาญาณอันยิ่งใหญ่ ได้บรรลุธรรมตามจิตปรารถนาเสียที

การบำเพ็ญสมาธิและการเดินจงกรมอย่างเคร่งครัดตลอดชีวิต ยังอาจถือไม่ได้ว่าบุคคลที่ปฏิบัติเช่นนั้นได้เดินอยู่บนทางของมรรคคือการปฏิบัติธรรมตามแบบมหายาน นอกเสียจากทางที่เขามุ่งไปนั้นเพื่อสร้างโพธิจิตให้เกิดขึ้นแก่เขาเท่านั้นเอง การบำเพ็ญภาวนาทั้งหลายจึงเป็นเพียง

วิชาประกอบพื้นฐาน ซึ่งมีอยู่ในหลายๆศาสนา ความก้าวหน้าจึงวัดกันที่การเข้าถึงโพธิจิตว่ามี
มากน้อยเพียงไร

ลองมาดูซิว่า วิธีการเข้าถึงโพธิจิตนั้นเป็นอย่างไร

วิธีแรก วิธีการเพ่งพินิจ เรื่องความรักของมารดาที่มีต่อบุตร

วิธีหลัง วิธีการเพ่งพินิจ เรื่องจิตเมตตาขนาดที่ให้ความรักผู้อื่นให้เหมือนกับที่รัก
ตนเอง

การปฏิบัติในขั้นแรก บางตำราเรียกว่า “การเพ่งพินิจรวมหกเรื่องเพื่อให้ได้ผลวัน
เดียวกัน” ซึ่งเป็นการแยกแยะตารางเวลาในการปฏิบัติออกไปเป็นหกขั้นตอน โดยที่ผลที่จะ
ได้รับ จะออกมาที่จุดมุ่งหมายเพียงประการเดียว นั่นคือจิตใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตาต่อ
สัตว์ทั้งหลาย

(๑) เพ่งพินิจเรื่อง สัตว์ทั้งหลายที่ในอดีตเคยเป็นมารดาของเรา

งานทางจิตนี้ให้ใช้วิธีพิจารณาว่า ชีวิตทุกชีวิตมีการเกิดมาแล้วหลายครั้งนับชาติไม่ถ้วน
เกิดแล้วตาย แล้วก็เกิดอีก ทุกชีวิตนั้นเคยเป็นมารดาของเรามาแล้วทั้งนั้น เมื่อเพ่งพินิจเช่นนี้ได้
ในระยะเวลาพอสมควร จะเกิดความรู้สึกผูกพันต่อบุคคลใกล้ชิด คนที่เราเคยพบ เกิดความ
เมตตาต่อสัตว์ทั้งหลายขึ้นมาเองในจิตใจ มองเห็นภาพรวมว่าทุกชีวิตล้วนแล้วแต่เคยเกิดเป็น
ญาติ พี่-น้องกับเรามาแล้วทั้งนั้น จึงควรมีเมตตาจิตซึ่งกันและกันอย่างกว้างขวาง

(๒) เพ่งพินิจเรื่อง ความเมตตาของมารดาที่มีต่อบุตร

ให้ทำจิตให้สงบนิ่งจนเป็นหนึ่งเดียว แล้วให้ถือนจิตออกมาพิจารณาถึงความรัก ความ
เมตตาที่มารดามีต่อเราว่ามีอะไรบ้าง อะไรก่อนหลังเรียงลำดับเป็นเรื่อง ๆ ไป โดยเริ่มพิจารณา
ตั้งแต่เราอยู่ในครรภ์ ต่อเมื่อคลอดแล้วท่านต้องดูแลเราอย่างไรบ้าง เป็นเวลานานพอควร ตัว
เราจึงค่อยเติบโตใหญ่ขึ้นมาจนสามารถช่วยตัวเองได้ ให้ลำดับภาพตั้งแต่เกิดจนเติบโตใหญ่ว่ามารดา
ได้ทุ่มเทความเมตตาต่อบุตรอย่างไรบ้างโดยไม่รีบร้อน ค่อย ๆ พิจารณาทีละเรื่องเป็นลำดับไป
วัตถุประสงค์ของการเพ่งพินิจนี้ก็เพื่อให้เกิดความประทับใจในความเมตตาของมารดาที่เป็นผู้ให้
ทุกสิ่งทุกอย่างแก่บุตร โดยปราศจากความเห็นแก่ตัว ให้พิจารณากระแสจิตของมารดาที่มีต่อ
บุตร เป็นความเมตตาตลอดสายและตลอดเวลา

(๓) เฟ่งพินิจเรื่อง ความเมตตาที่มีต่อสัตว์ทั้งหลาย

ในหัวข้อนี้คือ การฝึกวิธีแผ่เมตตาไปยังสัตว์ทั้งหลายนั้นเอง อาจเริ่มที่เราสร้างมโนภาพขึ้นมาว่า สัตว์ทั้งหลายมีความทุกข์ เราตั้งจิตปรารถนาที่จะแผ่เมตตาไปยังสัตว์ทั้งหลาย ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข กำหนดจิตให้สงบนิ่งเป็นจุดเดียว ส่งกระแสความสุขออกไปในรูปของความคิดที่หวังดีต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยกระแสจิตที่ประกอบไปด้วยความเย็นของกระแสแห่งเมตตา จะแผ่ออกไปโดยรอบ หากสามารถทำจิตใจให้สงบระงับมากเท่าใด จิตจะมีกำลังมาก กระแสเมตตาจะแผ่ออกไปได้ไกลตามกำลังความสงบ

ในอีกลักษณะหนึ่ง บางตำราพูดถึงการใช้หนี้แก่บุคคลหรือสัตว์ทั้งหลายที่มีบุญคุณต่อชีวิตของเรา หากพิจารณาให้ดีแล้วการที่ชีวิตของเราดำรงอยู่ได้ทุกวันนี้ จะเกิดจากความเมตตาการสงเคราะห์ของบุคคลหลายฝ่าย ตั้งแต่บิดา, มารดา, ครู, อาจารย์, และผู้ที่มีพระคุณทั้งหลายจึงให้มีการเฟ่งพินิจพิจารณาเพื่อจะหาทางตอบแทนคุณของท่านเหล่านั้นอีกทางหนึ่งด้วย

(๔) เฟ่งพินิจเรื่อง การช่วยเหลือสัตว์ให้พ้นทุกข์

การสร้างบุญบารมีของพระโพธิสัตว์คือ การช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ที่เขามืออยู่ แม้ว่าการจะปลดทุกข์ออกจากจิตใจนั้นเป็นเรื่องยากเย็นแสนเข็ญก็ตาม การเฟ่งพินิจพิจารณาเพื่อช่วยเหลือสัตว์ให้พ้นทุกข์นั้นเป็นบทเรียนที่จะก้าวขึ้นเป็นพระโพธิสัตว์ที่สมบูรณ์ เพราะดวงจิตของบุคคลที่โลกจะยอมรับว่าเป็นพระโพธิสัตว์ได้นั้น จะไม่มีตนเองเหลืออยู่ในความคิด อาจกล่าวได้ว่า ความเห็นแก่ตัวของพระโพธิสัตว์หมดไปแล้ว ยังเหลือเพียงความคิดถึงผู้อื่น, บุคคลอื่น ว่าเขาเหล่านั้นจะมีความสุขเพิ่มเติมขึ้นได้อย่างไร งานของเราก็คือการช่วยเหลือผู้อื่นอย่างแท้จริง โดยไม่มีผลประโยชน์ใด ๆ ตอบแทนตามธรรมเนียมของชาวโลกเลยแม้แต่น้อย

(๕) เฟ่งพินิจเรื่อง ความทุกข์ของสัตว์ทั้งหลาย

ค่อนข้างจะแตกต่างกันอยู่เล็กน้อยระหว่างข้อ (๔) และข้อ (๕) มองดูแล้วจะเป็นเรื่องเดียวกัน แต่ประเด็นของการพิจารณาจะแตกต่างกันโดยให้พิจารณาเรื่องความทุกข์โดยตรง ตัวอย่างเช่น อารมณ์จิตของบุคคลที่มีความทุกข์ ในบางที่บุคคลที่เกิดความทุกข์มาก ๆ ก็จะไม่ค่อยเคร่งครัดมาก หากหาทางออกไม่ได้อาจหนีหายออกจากบ้าน บ้างก็ยึดเอายาเสพติดเป็นเครื่องช่วย บ้างก็คิดสั้นฆ่าตัวตายไปเลยก็มี จึงให้เฟ่งพินิจพิจารณาในเรื่องอารมณ์ของความทุกข์ที่เกิดขึ้นใน

บุคคล มันเกิดและเจริญขึ้นได้อย่างไร หน้าที่ของพระโพธิสัตว์จะต้องหาทางลดความทุกข์ของ สัตว์ทั้งหลายให้ลดน้อยลงให้ได้

(๖) เฟ่งพินิจเรื่อง โพธิจิต

ก่อนที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เป็นธรรมดาอยู่เองที่ผู้ภาวนาจะต้องเริ่มช่วยเหลือ ตนเองก่อน อย่างน้อยแม้ยังไม่บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์บุคคล ก็ควรให้ได้โพธิจิตเป็นพระ โพธิสัตว์ซึ่งมีดวงจิตเต็มเปี่ยมไปด้วยกำลังที่เกิดจากการบำเพ็ญภาวนา เป็นเวลาอันยาวนาน เต็มสมบุญญาไปด้วยดวงจิตที่มีกระแสเมตตา ที่พร้อมจะแผ่ออกไปให้สัตว์ทั้งหลายได้ตลอดเวลา โดยเป็นที่ยอมรับกันในวงการพุทธศาสนาแบบมหายานว่า ดวงจิตที่ฝึกมาดีแล้ว มีความสงบนิ่ง เหมือนหยดน้ำบนใบบัวและเต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตาที่มีต่อสัตว์ทั้งหลายนั้น เป็นดวงจิตที่ ทรงอำนาจมีพลังกำลังแรงกล้า พร้อมที่จะแผ่ออกไปกระตุ้นดวงวิญญาณที่กำลังถูกหุ้มห่อด้วยความทุกข์ เพื่อจิตที่มีความทุกข์จะได้เริ่มรู้สึกตัว มีสติสัมปชัญญะในการกอบกู้ภาวะจิตใจให้ กลับคืนสู่ภาวะปกติ ทำนองเดียวกับยารักษาโรคที่คนไข้กินเข้าไปแล้ว จะไปกระตุ้นระบบ ภูมิคุ้มกันในร่างกายให้เริ่มทำงานรักษาโรคให้หายปกติ

การปฏิบัติตามวิธีหลัง จะใช้วิธีบำเพ็ญภาวนาโดยตรง ในเรื่องให้รักผู้อื่นให้เหมือนที่มี ความรักที่มีต่อตนเอง

เมื่อพิจารณาดูเรื่องการน้อมจิตใจให้เกิดความรัก ความเมตตาต่อผู้อื่นให้เหมือนตนเอง นั้นเป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของพระโพธิสัตว์ เพราะความเมตตาที่มีต่อผู้อื่น หากเกิดขึ้นได้จริง ในจิตใจเมื่อไรแล้ว บุญกุศลจะเกิดเองที่ดวงใจ เพราะจิตใจดวงนี้จะกลายเป็นใจที่ใหญ่ ใจ กว้างขวางเหมือนทะเลไม่มีที่สิ้นสุด มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในทุกเรื่อง หากเกิดความรักผู้อื่นซึ่ง พบกันวันนี้ได้แล้ว ความทุกข์ของเขาก็จะเสมือนเป็นความทุกข์ของเรา จึงต้องพยายามที่จะ หาทางช่วยเหลือให้ความทุกข์นั้นคลายลงให้จงได้

“ความสุขทั้งหลายที่มีอยู่ เกิดขึ้นจากความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างกว้างขวาง ความทุกข์และความสับสนที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นจากความเห็นแก่ตัวของเราเอง บุคคลที่ยังไม่ได้พัฒนาทางจิตใจ จะคิดถึงแต่ทางได้ของตนเอง แต่พระโพธิสัตว์เจ้า จะคิดถึงแต่เรื่องปัญหาของคนอื่น ให้เฟ่งพินิจถึงความแตกต่างของธรรมะทั้งสอง”

เมื่ออ่านโคลงข้างต้นแล้ว ให้พิจารณาตามไปด้วย ถึงความแตกต่างระหว่างความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ซึ่งจะทำให้จิตใจคับแคบไม่มีทางออก แต่การคิดถึงเป็นห่วงใยผู้อื่นนั้น เป็นดวงจิตที่ใหญ่โตกว้างขวาง ด้วยดวงจิตของพระโพธิสัตว์นั้น มองเห็นสัตว์ทั้งหลายเสมือนบุตรหลานของตนเองทั้งหมด ดวงจิตของท่านจะมีความรักความเมตตา ต่อมนุษย์และสัตว์เท่าเทียมกันทั้งหมด ซึ่งความต้องการของมนุษย์จะคล้าย ๆ กันคือ จะต้องการความสุข และปลดปล่อยความทุกข์ทั้งหลายออกไปให้ได้ทั้งหมด

ข้อปฏิบัติของการเดินตามมรรคของพระโพธิสัตว์ จะประกอบไปด้วยการสร้าง**บารมี ๖ ประการ** อันประกอบด้วย **การบำเพ็ญทาน การถือศีล วัชรี สัจจะ การออกบวช (เนกขัมมะ) และปริชาญาณ (ฆานและปัญญา)** หากบำเพ็ญเป็นพระอรหันต์ต้องเพิ่มอีก ๔ ประการ ซึ่งจะรวมเป็นบารมี ๑๐ (ตามมติของเถรวาทพระอรหันตเถรจารย์จัดบารมี ๑๐ ลงใน**บารมี ๖ ทาน ศีล วัชรี ฆาน และ ปัญญา** หรือย่อลงใน ๓ คือ **ทาน ศีล ภาวนา และ ศีล สมาริปัญญา**)

ทั้งหกข้อที่กล่าวมาแล้ว เป็นหัวข้อในการบำเพ็ญบารมีเป็นขั้นตอนจากน้อยไปหามาก จากข้อกำหนดขั้นต้นไปหาขั้นสูง เป็นลำดับไป สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ บารมีหกประการนี้จะรวมลงที่การฝึกอบรมจิตใจให้พัฒนาจากดวงจิตมนุษย์ธรรมดาสามัญให้ยกระดับสูงขึ้นเพื่อเป็นดวงจิตที่เพียบพร้อมไปด้วยการเสียสละ พร้อมที่จะเป็นผู้ให้แก่สัตว์และมนุษย์ทั้งหลาย เท่าที่บุญบารมีของพระโพธิสัตว์องค์นั้นจะสามารถช่วยเหลือได้ สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ ชีวิตของพระโพธิสัตว์นั้นเป็นชีวิตตัวอย่างของบุคคลที่พร้อมอยู่เสมอที่จะบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่โลกได้อย่างกว้างขวาง และไม่มีเวลาที่สิ้นสุด

ข. โภธิจิตขั้นสูง

เมื่อได้สร้างพื้นฐานขั้นต้นได้แล้ว ใช้ระยะเวลาบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์มาได้ตามสมควร ซึ่งระยะเวลานั้นขึ้นอยู่กับพรสวรรค์ที่ติดมากับแต่ละคน บางคนจะได้เร็วกว่าทั้งๆที่มีศรัทธาใกล้เคียงกันก็ตาม แต่เวลาในการสร้างพื้นฐานขั้นต้น ไม่ควรน้อยกว่า ๗ ปี กว่าลามะอาจารย์จะยอมให้คะแนนแบบหน่วยกิต ที่มีระดับคะแนนเพียงพอที่จะปฏิบัติในขั้นสูงสืบต่อไป

ในขั้นสูงจะปฏิบัติเห็นลงที่จิตใจคือการภาวนาเป็นสำคัญ ดังนั้น การปฏิบัติในขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติควรแยกตัวออกจากความวุ่นวายของทางโลก เนื่องจากต้องการความสงบและสิ่งแวดล้อมที่จะเกื้อหนุนในการพัฒนาทางใจให้ก้าวหน้าเพิ่มเติมมากขึ้น

งานของพระโพธิสัตว์ที่สำคัญยิ่งคือ เป็นสะพานเชื่อมระหว่างพระนิพพาน กับสัตว์ทั้งหลายที่กำลังมีชีวิตอยู่ในวัฏสงสาร องค์พระโพธิสัตว์ตามความเชื่อของชาวพุทธมหายานถือว่าชีวิตของท่านเปรียบเทียบบานกระจกเงาที่จะส่องสว่างให้มนุษย์ได้อาศัยแสงสะท้อนของท่าน ให้เห็นหนทางเข้าสู่พระนิพพานได้บ้าง จึงเป็นอยู่เองที่การจะเป็นพระโพธิสัตว์ที่สมบูรณ์ได้นั้น ดวงจิตจะต้องมีความบริสุทธิ์ในระดับหนึ่ง โดยในความบริสุทธิ์ของดวงจิตจะยังไม่ใช้ความบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเยี่ยงองค์พระอรหันต์ แต่ก็เป็นผู้ที่ละกิเลสได้เป็นอันมาก และสายตาของท่านจะต้องมองเห็นสรรพสิ่งในโลกนี้ได้ตามสภาพความจริง

งานในขั้นนี้จึงเป็นการบำเพ็ญภาวนาจิตล้วนๆ โดยแบ่งการพิจารณาออกเป็นสองประการคือ พิจารณาสິงต่างๆภายนอกอันเป็นรูปธรรม และพิจารณาความนึกคิดต่างๆของตนเองอันเป็นนามธรรม

ทางด้านรูปธรรม อันเป็นสิ่งภายนอกซึ่งทำให้เกิดความหลงขึ้นมาในจิตใจ ตัวอย่างเช่น การพบเห็นนางงามซึ่งมีรูปร่างหน้าตาสวยงามชนิดที่ไม่เคยเห็นมาก่อนเลยในชีวิต เมื่อได้เห็นแล้วถึงกับตื่นตะลึงแม้เมื่อเดินผ่านกันไปแล้ว ยังเกิดภาพติดใจต้องเหลียวหันกลับมาองตั้งสอง-สามครั้ง สิ่งเหล่านี้มักปฏิบัติจะต้องมีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ ให้เห็นว่า ความงามที่เห็นนั้นเป็นเพียงความงามในชั่วขณะเดียว อีกไม่นานความงามนั้นจะเปลี่ยนแปลงไปตามกฎอนิจจังของรูปธรรม และให้พิจารณาต่อไปอีกว่า สัตว์ทั้งหลายก็เช่นกันจะมีความหลงใหลในความงามเช่นเดียวกับที่เราได้เคยหลงใหลมาก่อน ในโอกาสต่อไปข้างหน้า เราจะต้องช่วยเหลือสัตว์ทั้งหลายให้ได้เห็นรูปธรรมตามที่เป็นจริงให้จงได้

ทางด้านนามธรรม ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ละเอียดอ่อนสูงขึ้นไปอีก ต้องการความสงบระงับของจิตใจมากขึ้น ควรมีการพิจารณาในอริยาบถทั้งสี่คือ อริยาบถยืน-เดิน-นั่ง-นอน โดยต้องบำเพ็ญภาวนาตลอดเวลาที่ตื่นอยู่ เพื่อจะเอาชนะความคิดที่เกิดขึ้นในใจ โดยมันจะเกิดขึ้นอยู่เองตลอดเวลา เพียงแต่ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติปัญญา ความรู้ ความคิดนั้นให้ทัน โดยรับรู้เฉยๆ ไม่ต้องไปยึดติดกับความคิดที่เกิดขึ้น เมามาเป็นอารมณ์อย่างที่มีมนุษย์ทั้งหลายที่อ่อนแอทำกันอยู่

ทุกวัน จนเกิดโรคเครียด เพราะความไม่รู้ตัวเอง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในความคิด เราก็รู้เท่าทัน โดยสามารถแยกแยะเรื่องราวออกจากกันได้อย่างชัดเจน ไม่ยอมให้ความทุกข์ที่ผ่านเข้ามานั้น ครอบงำจิตใจของเราได้ เมื่อทำได้แบบนี้แล้วเป็นเวลานานตามสมควรจนเกิดเป็นความชำนาญ จะกลายเป็นวิชาเฉพาะตนขึ้นประจำใจ

จดหมายจากทิมพู (๑๔)

เมื่อตอนที่แล้วได้กล่าวถึงการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุถึงโพธิจิตโดยสังเขป ซึ่งการเรียบเรียงเรื่อง เป็นการแปลภาษาถึงสองทอด โดยมีการแปลจากภาษาพื้นเมืองมาเป็นภาษาอังกฤษก่อน แล้วผู้เขียนจึงนำมาเรียบเรียงเป็นภาษาไทยอีกต่อหนึ่ง ซึ่งผู้เขียนเชื่อว่า ความหมายเดิม ซึ่งเป็นเนื้อหาของแนวปฏิบัติจะต้องตกหล่นหายไปในช่วงของช่องว่างระหว่างภาษาถึงสองครั้งสองครา แต่อย่างไรก็ดี ผู้เขียนได้พยายามที่จะเก็บเรื่องราวตามต้นฉบับเดิมให้ได้มากที่สุด โดยผู้เขียนยอมรับไว้ ณ ที่นี้ว่า การถอดความเรื่องปรัชญาทางศาสนานี้ นับว่ายากมากทีเดียว เมื่อเปรียบเทียบกับงานแปลตำราตามสาขาวิชาชีพ ซึ่งจับความได้ง่ายกว่า คำศัพท์บางคำไม่มีในพจนานุกรม จึงต้องใช้วิธีอ่านทำความเข้าใจทั้งหมดแล้วจึงเขียนออกมาเป็นภาษาไทย ซึ่งก็ต้องมีสิ่งบกพร่องอยู่เองเป็นธรรมดา หวังว่าท่านผู้อ่านคงให้อภัยหากเรื่องราวไม่สอดคล้องกันเท่าที่ควร

อย่างไรก็ดี คงจะต้องต่ออีกสักสามตอนแล้วจะจบลงได้ เพราะผู้เขียนต้องการนำเสนอเฉพาะแนวปฏิบัติล้วนๆ ส่วนเรื่องกาพย์-กลอนที่มีแทรกอยู่ได้ตัดทิ้งไป เหตุผลก็คือเมื่อแปลเป็นไทยแล้วจะแปรเปลี่ยนความหมายของเดิมไปมาก

๓. การเอาชนะอุปนิสัยที่ไม่ดีของตนเอง

การจะรู้ว่าตนเองมีนิสัยอะไรที่ไม่ค่อยดีต่อผู้อื่นนั้น นับว่าเป็นการยากที่จะรู้ได้ด้วยตัวเอง เช่น การชอบเอาเปรียบผู้อื่น การชอบข่มเหงผู้ที่ด้อยโอกาสกว่า ฯลฯ สิ่งเหล่านี้จะมีติดอยู่ในตัวเกือบทุกคน ไม่มากก็น้อย ทั้งนี้เนื่องจากสันดานดิบที่มีหลงเหลืออยู่ในจิตใต้สำนึกจากพื้นฐานของมนุษย์ทั่วไปที่ยังคงติดอยู่กับการยึดมั่นถือมั่นในตัวตน การจะเอาชนะสิ่งเหล่านี้ได้ ต้องใช้เวลาปฏิบัติธรรมตามสมควร การปฏิบัติก็เพื่อเป็นการสร้างเสริมประสบการณ์ใหม่ขึ้นมา

เพื่อนำไปสู่ภาวะจิตใจที่ดีกว่า มีวิธีเพ่งพินิจในจิตใจอยู่สองวิธีคือ วิธีแรก ใช้การเพ่งพินิจในหัวข้อของโพธิจิต และวิธีหลังคือ การเพ่งพินิจเพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นกว่าเดิม

๓.๑ การเพ่งพินิจในเรื่องของโพธิจิต

ให้ทำสมาธิกำหนดสติ ควบคุมความคิดเพื่อให้จิตสงบลงให้ได้ตามสมควรเสียก่อน ตามวิธีการที่กล่าวไว้ในตอนที่ผ่านมา เมื่อรู้สึกตัวว่า จิตใจเริ่มสงบ โปรงใส และสบายแล้ว ให้ถือนิจิตออกมาพิจารณาในเรื่องการแผ่เมตตาจิต สำหรับสัตว์ทั้งหลาย แบบกว้างขวางทั่วไป ไม่มีขอบเขต แม้อาจเกิดปัญหาขึ้นบ้างเพราะมนุษย์เราไม่คุ้นเคยกับดวงจิตที่จะเต็มไปด้วยความเมตตา เพราะความคิดของทุกคนจะผูกพันอยู่กับงานและหน้าที่ประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอนในตอนเช้า ก็มีเรื่องให้คิด มุ่งานให้ทำตลอดวัน จนถึงเวลาเข้านอน ก็เป็นอันว่า ดวงจิตได้พักในระยะเวลาที่นอนหลับ การทำสมาธินับได้ว่าเป็นการพักผ่อนจิตใจอย่างดีที่สุด เพราะเป็นการลดการทำงานของดวงจิตจากการคิดเรื่องงานอย่างหนักตลอดวัน มานั่งเงียบ ๆ เพื่อพิจารณาเรื่องที่กำหนดไว้ แล้วจะรู้สึกสบายใจและสบายกายอย่างที่ไม่เคยมาก่อน และเมื่อได้เพิ่มการเพ่งพินิจในด้นเมตตาจิตเข้าไปได้ คือ หมายถึงการทำใจให้มีความเมตตาต่อบุคคลที่ผ่านเข้ามาในแต่ละวันได้จริง ๆ แล้ว จะเกิดความสุขความสบายเป็นอย่างมาก

สิ่งหนึ่งที่ควรได้พิจารณาก็คือ เมื่อเกิดความไม่พอใจอะไรขึ้นมาแล้วเรามักจะไปโทษว่า เหตุเกิดเพราะผู้อื่น เหมือนคำพูดที่คุ้นหูว่า เมื่อผู้ใหญ่เดินเตะกระโถนคว่ำลง จะไปโทษว่าเด็กรับใช้นำกระโถนมาวางไว้ไม่ถูกที่ ทำให้เราเดินมาอย่างถูกต้องแล้ว ยังต้องชนเอากระโถนไปนั้นจนได้ ความจริงแล้วหากได้มีเวลาเพ่งพินิจด้วยจิตใจที่เป็นธรรม ก็จะสามารถเข้าใจได้ว่า ความผิดนั้นอยู่ที่ผู้ใหญ่ที่เดินมาเตะกระโถนเอง การเพ่งพินิจในการนี้จึงรวมถึงการกระทำจากผู้อื่น ที่ทำให้เราไม่สบายใจ ต้องไม่โกรธเขาเหล่านั้น และแทนที่จะโกรธ กลับนั่งสมาธิให้ใจสงบ แล้วแผ่เมตตาให้เขาเหล่านั้นเสียอีกคล้าย ๆ กับคำสอนของศาสนาพราหมณ์หนึ่งที่กล่าวไว้ว่า หากมีใครมาตบแก้มข้างซ้ายของท่านให้เจ็บปวดให้ถอดทน และระงับอารมณ์ให้ได้ โดยการหันแก้มข้างขวาของท่านไปให้เขาตบอีกสักครั้งหนึ่ง เพื่อช่วยให้ศัตรูของท่านอารมณ์ดีขึ้นแล้วจะเกิดกุศลทั้งสองฝ่าย

ให้พึงรับรู้ไว้ว่า ใครก็ตามที่แม่เพียงคิดร้ายต่อเรา ไม่ว่าจะเป็นการร้ายที่รุนแรงหรือจะเป็นการทำลายกันทางอ้อมที่ให้อึดอย่างช้า ๆ ก็ตาม เขาคงนั้นได้เพาะพืชพันธุ์ของความทุกข์ตามกฎแห่งกรรมไว้แล้ว คล้าย ๆ กับการเพาะเลี้ยงเมล็ดพืชซึ่งต่อมาจะเติบโตขึ้นเป็นต้นไม้ ซึ่งเมื่อ

ถึงเวลาอันเหมาะสม ต้นไม้ก็จะผลิดอกออกผลมาเป็นความทุกข์ร้อนแก่เขาผู้นั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ในทำนองเดียวกัน หากเราคิดแต่เรื่องความสุข คิดแต่ความปรารถนาดี มีเมตตาจิตต่อผู้อื่น ก็จะเป็นการเพาะพืชพันธุ์แห่งความสุข ซึ่งวันข้างหน้าจะเกิดผลดีต่อเราเองอย่างไม่ต้องสงสัย ดังนั้นจึงควรเจริญเมตตาจิตให้มาก ทำให้บ่อย พยายามทำทุกเวลาที่มีโอกาส เหมือนการกินยาหลังอาหารสามมื้อและก่อนนอน หากสามารถเจริญเมตตาได้ดังนี้แล้ว จะเป็นการซื้อกรรมกรรมประกันชีวิตไว้ล่วงหน้าว่า ชีวิตในวันข้างหน้าจะมีแต่ความสุข เพราะกระแสจิตที่แผ่ออกรอบตัวเป็นกระแสแห่งความสุข แรงสะท้อนกลับก็จะมีแต่ความสุข หนทางนี้เองหากทำให้ได้ในเวลาพอควร จะเป็นทางที่จะค่อย ๆ เปลี่ยนอุปนิสัยที่ไม่ดี ให้มาเป็นประโยชน์ต่อชีวิตตนได้อย่างจริงจัง

นักปฏิบัติธรรมทางสายมหายานจะยินดีเมื่อเกิดศัตรู เพราะศัตรูที่มุ่งร้ายนั้นเปรียบเสมือนเพื่อนรัก ผู้ที่นำโอกาสที่ดีที่สุดมาให้ เพื่อเราจะได้มีโอกาสพบกับอารมณ์จริงของตนเอง ขณะที่ถูกทำร้าย เป็นข้อทดสอบว่า ผลของการปฏิบัติว่าตนเองได้บรรลุธรรมถึงโพธิจิตแล้วหรือยัง เพราะหากยังมีอารมณ์ขุ่นเคืองอยู่ละก็ ความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรมยังไม่ถึงที่สุด หากเมื่อถูกทำร้ายแล้วยังสามารถแสดงรอยยิ้มที่มุมปากได้ ด้วยดวงหน้าที่เบิกบาน ด้วยเมตตาแล้วละก็ ความก้าวหน้าของการปฏิบัติจะปรากฏให้เห็นได้จากสิ่งมากระทบจิตใจที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน จะทำให้มีการวัดผลได้จริงจังมากขึ้น

การเพ่งพินิจอีกประการหนึ่ง สามารถทำได้ในระหว่างเกิดการเจ็บป่วย ซึ่งเกิดความทุกข์ทรมานในร่างกายโดยวิธีการเจริญสติตามให้ทัน ความเจ็บป่วยทั่วร่างกาย มีความรู้พร้อมอยู่กับภาวะปัจจุบันว่ามีความเจ็บตรงไหน มีอาการผิดปกติในส่วนของร่างกายบ้าง เมื่อจิตใจจดจ่ออยู่ที่บริเวณที่มีความทุกข์ทรมานแล้ว ให้พิจารณาว่าความป่วยนี้ เป็นส่วนหนึ่งของผลกรรมจากการกระทำที่ไม่ดีของข้าพเจ้าที่ผ่านมา เรายินยอมพร้อมใจที่จะชดใช้เลือดเนื้อและร่างกายนี้คืนให้แก่เจ้ากรรมนายเวร เพื่อเขาจะได้เกิดความยินดีและพอใจ เพื่อผลกรรมระหว่างกันจะได้หมดสิ้นลงไป เพื่อข้าพเจ้าจะได้มีอิสระ มีชีวิตที่จะได้ปฏิบัติธรรมตามที่ได้ตั้งใจไว้ในโอกาสต่อไป

๓.๒ การเพ่งพินิจเพื่อให้จิตใจผ่องใส

ตามวิธีปฏิบัติเพื่อให้จิตใจผ่องใส ผ่อนคลายเครื่องร้อยรัดจิตใจออกเสียบ้าง นักปฏิบัติจะต้องใช้เวลาบำเพ็ญเพียร เพื่อสะสมพลังจิตเป็นประการแรก เมื่อมีกำลังจิตเข้มแข็งดีพอแล้ว จึงจะเพ่งพินิจเพื่อสร้างปัญญาให้แก่จิต ซึ่งตามบันทึกของภาษาเดิม กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้เป็นสองนัย แบบแรกพูดถึงว่า หากฝึกสมาธิจนจิตใจกล้าแข็งเพียงพอแล้ว ปัญญาทางธรรมจะรินไหลออกมาเอง เหมือนสายน้ำที่รินไหลออกมาจากชอกหินในฤดูหิมะละลาย แต่อีกนัยหนึ่งกล่าวถึงปัญญาว่า เป็นเรื่องใหญ่ จะต้องมีการบำเพ็ญบารมี เพ่งพินิจเรื่องนี้ต่างหากต่อการภาวนาเข้าสู่สมาธิเสียก่อน อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนขอเสนอไว้ทั้งสองแนวเพื่อให้ท่านผู้อ่านเป็นผู้พิจารณา แต่วิธีเพ่งพินิจของการทำใจให้ผ่องใสนี้ มีการลำดับไว้เป็นสี่ขั้นตอนดังต่อไปนี้

ก. เมื่อเกิดความทุกข์ เราจะอยากออกจากความทุกข์ที่กำลังมีอยู่ นี้สำหรับผู้ที่มิสติรู้ตัว แต่ถ้าไม่รู้ตัวและขาดสติก็จะหาทางออกไปต่าง ๆ นานา บางพวกใช้วิธีง่าย ๆ คือการฆ่าตัวตาย ซึ่งการฆ่าตัวตาย วิธีนี้ไม่ใช่ทางที่เหมาะสม แต่ผู้ปฏิบัติธรรมแล้วได้เจริญสติภาวนามาเป็นเวลาพอสมควร จะใช้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นแหละเป็นหัวข้อพิจารณา เพื่อดูความทุกข์ ดูอาการของเวทนาที่เกิดจากความเจ็บป่วยเป็นต้น มีการยอมรับแต่แรกเลยทีเดียวว่า หากจะต้องเจ็บป่วยเราก็คยอมรับภาวะนี้ แม้ว่าความเจ็บป่วยครั้งนี้จะเป็นครั้งสุดท้าย เมื่อร่างกายทนทานไม่ได้จะต้องตายจากโลกนี้ไป ก็เป็นเรื่องธรรมดา ให้มีสติรับรู้ ทุกระยะของลมหายใจเข้าออก หากมีการยอมรับอาการของความทุกข์ได้ดังนี้แล้ว ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ จะค่อย ๆ ลดลงเป็นลำดับไป ผู้ที่ทรงปัญญาจะสามารถมองเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อความทุกข์ชัดเจนขึ้น จะมองเห็นภาวะของความไม่แน่นอน ความเปลี่ยนแปลงของรูปขันธ์ชัดเจนขึ้น ความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามของตนจะค่อย ๆ ลดน้อยลงเป็นลำดับ

ข. เพ่งพินิจในอีกรูปแบบหนึ่งว่า ความทุกข์กำลังมีอยู่นี้เกิดขึ้นจากแรงกรรมที่เราได้เคยสร้างไว้ในอดีต การเกิดขึ้นของความทุกข์ครั้งนี้เป็นการลดกระแสกรรมให้ลดน้อยลงส่วนหนึ่ง และเป็นการช่วยให้การปฏิบัติธรรมของเราได้เผชิญกับข้อสอบที่เกิดขึ้นจริงกับนามรูปนี้ เพื่อความก้าวหน้าของการทำจิตใจให้ผ่องใส ยิ่งได้รับความทุกข์มากขึ้นเท่าไร เราก็จะบำเพ็ญภาวนาเจริญสติเพื่อใช้ความทุกข์นี้เป็นบทเรียนเพื่อจะยกระดับจิตใจให้อดทนและเข้มแข็งยิ่งขึ้น เพื่อให้ผ่านข้อทดสอบจริงแต่ละขั้นตอนเป็นลำดับไป

ค. ความทุกข์ที่เกิดขึ้น บางทีก็หาสาเหตุไม่ได้ เนื่องด้วยเกิดความรู้สึกขัดข้องอยู่ในใจ มองไปทางไหนก็หาความแจ่มใสไม่ได้เลย ซึ่งบางทีเจ้าตัวที่บำเพ็ญภาวนามาเป็นเวลานานแล้วก็หามูลเหตุของความทุกข์ที่กำลังมีอยู่ไม่ได้ จิตใจจะเศร้าหมองเองโดยไม่ทราบสาเหตุ **ให้ใช้วิธีการช่วยตนเองด้วยการบูชาพระรัตนตรัยเป็นเบื้องต้น และภาวนาจิตใจเพื่อให้จิตสงบเป็นเบื้องต้น** ต่อเมื่อจิตสงบดีขึ้นแล้ว สติสัมปชัญญะจะดีขึ้น หากสามารถเพิ่มกำลังสติให้มากขึ้นได้ จนจิตนิ่งสงบเหมือนน้ำในสระที่ไม่มีกระแสลมพัดให้ไหวแล้ว มักจะทราบสาเหตุของความขัดข้องหมองใจได้เอง หากทราบสาเหตุแล้วก็สามารถทำใจได้ เนื่องจากจิตมีกำลังไม่อ่อนแอเหมือนก่อนการทำสมาธิ ด้วยอำนาจปัญญาที่เคยอบรมมาในเบื้องต้น ประสานกับกำลังสติที่กำลังเจริญอยู่อย่างไม่ขาดตอน จิตใจจะค่อยผ่อนคลายขึ้นเป็นลำดับ เนื่องด้วยทราบสาเหตุและสามารถปล่อยวางความทุกข์นั้นได้ตามสมควร

ง. ให้ฟังพินิจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะมียะไรเกิดขึ้นกับตัวเรา ไม่ว่าจะเป็ความเจ็บป่วย อุบัติเหตุ ถูกทำร้ายจากผู้อื่น ความผิดหวังต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดโรคเครียด โดยให้พิจารณาว่าเหตุที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นอีกเป็นจำนวนมาก เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว ปัญหาเหล่านี้จะต้องพบ เมื่อพบแล้วก็ทำให้ใจให้ได้ ให้ฟังพินิจไว้เสมอว่า ความทุกข์เหล่านี้คือบทเรียนที่สำคัญแก่ชีวิตเรา เพื่อว่าเมื่อผ่านบทเรียนเหล่านี้ไปได้แล้ว จิตใจของเราจะเข้มแข็งยิ่งขึ้น ภาวะจิตใจจะค่อย ๆ ยกกระดับสูงขึ้นจากภาวะจิตใจของปุถุชนโดยทั่วไป โดยจะเป็นจิตใจที่ได้ผ่านข้อทดสอบจริงของชีวิต พร้อมกับได้มีการสร้างสมบารมีในหัวข้อ ขันติ และอุเบกขา พร้อมกันไป

โพธิจิตขั้นสูง จะมีการฟังพินิจคล้ายคลึงกับที่ได้บรรยายมาแล้วข้างต้นเป็นส่วนมาก จะต่างกันอยู่ที่ว่า ผู้ที่ปฏิบัติในขั้นสูงความมีตัวตนจะหลุดหายไป จึงไม่มีตัวตนให้เป็นห่วงเป็นใยอีกแล้ว จะยังเหลือก็แต่เพียงความทุกข์ของสัตว์โลกทั้งหลาย ซึ่งพระโพธิสัตว์ต้องการที่จะเป็น ผู้รับความทุกข์เหล่านั้นด้วยพระองค์เอง **เพื่อให้สัตว์ทั้งหลายได้ก้าวล่วงสู่ความสุขอย่างแท้จริง**

จดหมายจากทิมพู (๑๕)

๔. แนวปฏิบัติสำหรับผู้ศรัทธาเป็นนักบวชตลอดชีวิต

ผู้ที่ได้ก้าวล่วงเข้ามาสู่การปฏิบัติในขั้นที่สี่ จะเป็นผู้ที่ได้ผ่านการอบรมการปฏิบัติธรรมตามวิธีพุทธมหายานมาตามสมควร จึงมีอุปนิสัยที่จะดำเนินชีวิตประจำวัน เปลี่ยนแปลงไปจากระยะก่อนที่จะเกิดศรัทธาเข้ามาบวชเป็นอันมาก ชีวิตประจำวันจะค่อนข้างเรียบง่ายสงบ ชอบอยู่คนเดียวทั้งที่ไม่ใช่เป็นคนที่ปฏิเสธสังคมโดยสิ้นเชิง แต่เป็นเพราะดวงจิตผูกพันอยู่กับการปฏิบัติตลอดเวลา หากมีได้ฟังจิตเพื่อการบรรลุโพธิจิต ก็จะเป็นการกำหนดสติให้ตามรู้ภาวะอารมณ์ปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นตอนนี้คงต้องใช้เวลาผ่านมาหลายปีแล้ว อากัปกิริยาจะเปลี่ยนแปลงไปในทำนองที่สงบระงับลงมาก เนื่องจากความคิดกำลังผูกพันอยู่แต่ภายในกายมิได้ส่งความคิดออกไปภายนอกอย่างไม่จำเป็น

แนวปฏิบัติเป็นนักบวชตลอดชีวิต ประกอบไปด้วยหลักห้าประการดังต่อไปนี้คือ

ก. ความตั้งใจแน่วแน่ต่อโพธิสัตว์ ให้มีความแน่วแน่ต่อการปฏิบัติ ได้ทำความเพียรทุกวันจนกว่าจะบรรลุธรรมเป็นขั้นเป็นตอนเรียงลำดับไป โดยตั้งใจไว้ว่าในชีวิตนี้จะต้องใช้ชีวิตผูกพันอยู่กับการปฏิบัติ แม้จะมีเวลาในแต่ละวันเพียงน้อยนิดก็ตาม มีการ**ตั้งเป้าหมายของชีวิต**ไว้ว่า **โพธิจิต คือ ดวงจิตของเราในอนาคตอันใกล้นี้**

ข. สร้างความผูกพันกับโพธิจิต เมื่อมีเวลาว่างจะใช้เวลาฟังพินิจตามวิธีและกระบวนการปฏิบัติเพื่อให้ได้โพธิจิต ทั้งนี้เพื่อสร้างความคุ้นเคยความเป็นอันหนึ่งอันเดียวระหว่างจิตใจดวงนี้และโพธิจิต

ค. เพียรพยายามสะสมคุณความดี คุณความดีเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่จะสนับสนุนในการบรรลุธรรม ไม่ว่าจะ เป็นนักปฏิบัติขั้นเริ่มต้น ขั้นกลาง หรือแม้จะเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติธรรมตามสมควรแล้วก็ตาม จะยังคงต้องสะสมคุณความดีโดยเฉพาะการแสวงปัญญาให้เกิดมีเพิ่มขึ้น ด้วยการแสวงหาครู อาจารย์ ที่สามารถชี้แนะแนวปฏิบัติ และการเสริมสร้างปัญญาให้เพิ่มขึ้น เป็นลำดับไป

ง. การคลายความยึดมั่นถือมั่นในตน หัวข้อปฏิบัติในข้อนี้บ่งชี้ถึงความผูกพันกับตนเอง ทำนองความยึดมั่นถือมั่นในตน เกิดความรักตนตามธรรมชาติของมนุษย์ ให้ฟังพินิจพิจารณา

ว่า ความทุกข์ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในชีวิตนั้น เกิดขึ้นได้เพราะจิตใจของเราไม่ทราบความจริงข้อนี้เอง เพราะเรารักตนเองในทางที่ผิดมากเกินไปเลยทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ยิ่งรักมากก็จะเป็นทุกข์มาก ให้สลัดความยึดมั่นถือมั่นในตนให้หมดไป แม้ยังทำไม่ได้ก็ให้พยายามตามรู้ให้ทัน เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นในใจ หากสามารถคลายความยึดมั่นลงได้มากเท่าไร ความทุกข์ใจก็จะค่อย ๆ ลดลงตามไปเป็นลำดับ

จ. สร้างแรงบันดาลใจให้โพธิจิตเกิดขึ้น หัวข้อนี้อาจจะเปรียบเทียบกับความชอบอะไรก็ได้ที่เป็นชีวิตจิตใจ คนที่ชอบงานศิลปะ จะมีความรักความผูกพันกับงานศิลปะต่าง ๆ เมื่อมีโอกาสเขาจะต้องแสวงหาผลงานศิลปะมาเก็บเอาไว้ จิตใจของเขาจะผูกพันอยู่กับงานศิลปะ แม้นอนหลับแล้วฝันไปก็จะเป็นภาพเขียนที่มีความวิจิตรตระการตา การสร้างแรงบันดาลใจในงานศิลปะ เกิดจากรักและการที่มีโอกาสได้สร้างงานศิลปะอยู่ทุกวัน เช่นเดียวกับนักปฏิบัติธรรมที่ได้อุทิศตนออกบวชอยู่ในเพศนักบวชเป็นเวลานาน มีความรัก ความผูกพันกับเพศพรหมจรรย์ จนชีวิตประจำวันได้กลมกลืนไปกับการปฏิบัติธรรม จนมีการหลอมรวมจิตใจดวงเดียวให้มีแต่เรื่องของโพธิจิตเพียงอย่างเดียวจึงจะสามารถเกิดแรงบันดาลใจให้ทำความเพียรมากขึ้น ด้วยการแยกตนออกไปอยู่วิเวกเพียงผู้เดียว เพื่อจะได้มีโอกาสดูจิตใจของตนเองได้อย่างเต็มที่ไม่มีเรื่องอื่น ๆ เข้ามารบกวน

แรงบันดาลใจดังกล่าวนี้เองจะเกิดขึ้นเป็นระยะ กลายเป็นพลังงานสำคัญที่จะผลักดันให้ผู้ปฏิบัติ สามารถนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมได้ตลอดวันตลอดคืน เป็นความเพียรที่ยิ่งใหญ่ เช่นเดียวกับนักเทนนิสระดับโลก ที่จะต้องซ้อมการตีลูกเทนนิสถึงวันละประมาณแปดชั่วโมง เพื่อให้เกิดแรงบันดาลใจ ที่จะกลายเป็นนักกีฬายอดเยี่ยมของโลกได้

เคยมีผู้รู้กล่าวไว้ว่า การทำความดีเปรียบเสมือนการโยนชนนจากที่สูง อย่างไรก็ตามก็ต้องตกมาสู่พื้นดินแน่นอน แต่ต้องรอเวลา ต่างจากการทำความชั่ว เปรียบเสมือนการโยนก้อนหินจากที่เดียวกัน ก้อนหินมีความหนักแน่นกว่าชนนมากจึงตกลงมาถึงพื้นก่อน การทำชั่วจึงเห็นผลเร็ว และชัดเจน แต่การทำความดีจะต้องรอเวลาให้ผลอันนั้นสูงงอมเสียก่อน จึงจะแสดงผลให้เห็นเช่นกัน

๕. เครื่องหมายแห่งความก้าวหน้า

การที่จะทราบถึงการพัฒนาจิตใจของนักปฏิบัติ เป็นสิ่งค่อนข้างยาก เพราะแตกต่างจากการวัดผลการเรียนทางโลก ซึ่งใช้วิธีการออกข้อสอบให้นักศึกษาทำข้อสอบและนำมาตรวจ แต่การปฏิบัติธรรมไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติตามนิกายใดก็ตาม สรุปรวมเป็นเรื่องเดียวกัน คือการเปลี่ยนแปลงสันดานของบุคคล ให้กลับกลายเป็นคนดี มีประโยชน์ต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ดังนั้นการสอบอารมณ์โดยอาจารย์ผู้สอบ แม้ยังมีใช้วิธีการที่จะวัดผลได้อย่างจริง ๆ แต่การสอบอารมณ์ก็เป็นสิ่งจำเป็นเพราะผู้ที่เคยปฏิบัติมาก่อนจะรู้ทางของจิตใจได้ดีกว่า

ดังนั้น อาจารย์คงเป็นแต่เพียงพยานปากเอก ที่จะช่วยรับทราบอารมณ์จิตและกิริยาทำทางของนักปฏิบัติที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่มีความสงบระงับยิ่งขึ้น การทราบว่าตนเองได้มีการพัฒนาจิตใจไปได้อย่างไรนั้น ตนเองจะต้องเป็นผู้ตรวจสอบและวัดผลตนเองได้ดีที่สุด แต่อย่างไรก็ตาม ความล่าเอียงเข้าข้างตัวเอง จะต้องขจัดออกไปให้ได้เพราะโดยปกติแล้ว มนุษย์จะมีอุปนิสัยที่เข้าข้างตนเองเสมอมา หากสามารถเจริญสติให้เกิดกำลังอย่างพอเพียงแล้ว จะสามารถมองเห็นสภาพของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจที่พอจะสังเกตเป็นเครื่องหมายของความก้าวหน้าได้ก็คือ อารมณ์จิตที่เป็นสุขและร่าเริง ให้ขณะที่กิริยาทำทางในการจะลุกยืน เดิน จะแสดงท่าทางของความสงบเข้ามาแทนที่ความวุ่นวาย ซึ่งจะต้องใช้ความสังเกตด้วยตนเองว่า ในแต่ละวันจิตใจเรามีความสุขหรือไม่ เพราะการปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้อง ความสุขจะเกิด แต่จะมีความสุขมากน้อยอย่างไร จะขึ้นอยู่กับภูมิธรรมที่จิตจะเลื่อนขึ้นไปเป็นลำดับ

สิ่งที่ให้คอยสังเกตคือ เมื่อใดก็ตาม หากเกิดสิ่งมากระทบที่ทำให้อารมณ์เสีย หากสามารถตามรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้แล้วละก็ **จะเป็นเครื่องหมายที่แสดงความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้อย่างชัดเจน**

๖. การอธิษฐานจิตต่อการปฏิบัติธรรม (แยกตัวสู่ที่วิเวกเฉพาะตน)

เป็นระยะของการปฏิบัติด้วยตนเองเฉพาะ เพราะเมื่อก้าวมาถึงระดับนี้แล้ว งานในภาคทฤษฎีและการปฏิบัติขั้นต้น ได้มีประสบการณ์ตามสมควรแล้ว จึงต้องแยกตนเองหาห้องเฉพาะตน ศาลาขนาดเล็กก็ได้ เพื่อเป็นที่อยู่อาศัย และที่ปฏิบัติพร้อมกันไป โดยพยายามพูด

ให้น้อยที่สุด คงจะพูดได้กับพี่เลี้ยงหรืออาจารย์เท่านั้น เพราะงานของตนในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน จะเป็นไปเพื่อการเจริญสติทั้งหมด งานเฉพาะตนก็ต้องทำ เช่นการปรุงอาหาร การซักผ้า ฯลฯ ซึ่งงานเหล่านี้หากปฏิบัติด้วยจิตใจที่เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะแล้ว จะสามารถปฏิบัติธรรมในขณะที่หุงข้าวก็ยังได้ ระยะเวลาในการปฏิบัติขึ้นอยู่กับการอธิษฐานใจว่า จะทำให้ได้สักสามเดือน เจ็ดเดือน สิบสองเดือน แล้วแต่ว่าจะมีศรัทธา เพราะหากไม่สามารถตัดธุระส่วนตัว หรือธุระเพื่อผู้อื่นออกไปได้แล้ว การปฏิบัติแบบนี้จะไม่เกิดขึ้น

สำหรับสายมหายานที่ชาวภูฐานปฏิบัติ นิยมไปอยู่ตามถ้ำ หรือส่วนในสุดของคชวงค์ (วัดของชาวภูฐาน) ซึ่งจะมีโอกาสอยู่อย่างสงบไม่ต้องพูดกับใครเลย มีหลักเกณฑ์ในการปฏิบัติบางประการเพิ่มเติมดังนี้

ก. เมื่อมาถึงขั้นนี้แล้ว จะไม่ใส่ใจกับรายละเอียดปลีกย่อย มุ่งเน้นเรื่องการพัฒนาจิตใจ โดยตรงเพื่อยกระดับจิตเป็นพระโพธิสัตว์ หรือพระอรหันต์ ไม่มีความสนใจว่า ตัวเรากำลังปฏิบัติธรรมในสายของมหายาน วัชรยาน หรือหินยาน ไม่มีการแยกว่าฉันเป็นเถรวาท เป็นพระ หรือเป็นเพียงนักบวช นักปฏิบัติย่อมเหมือนกันทุกคน เน้นลงไปทีใจของตนเองเพียงประการเดียว เพื่อต้องการสิ่งเดียวเท่านั้น คือการบรรลุธรรมที่ได้อธิษฐานจิตไว้

ข. ให้สำรวมวาจาให้มาก หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ **พูดให้น้อยที่สุด** เพราะการพูดจะทำให้เกิดอารมณ์ใหม่ การไม่พูดเลย อยู่ในอาการกิริยาที่สงบ จะเกิดประโยชน์อย่างมากต่อการพัฒนาจิต การแยกตัวออกไปอยู่ในที่วิเวกเฉพาะตน จึงเป็นทางออกที่ดีสำหรับข้อนี้

ค. ให้หลีกเลี่ยงการเข้าข้างใดข้างหนึ่ง แม้แต่การเข้าข้างตัวเอง โดยปกติแล้ว มนุษย์จะมีนิสัยเข้าข้างใดข้างหนึ่ง เมื่อเกิดเหตุขึ้นสองฝ่าย ตัวอย่างเช่น หากมีลูกสองคนมีความขัดแย้งกัน เรามักจะเข้าข้างลูกคนที่มีความรักให้เขามากกว่า เจตนาของหัวข้อนี้ก็คือ ต้องมีใจเป็นกลาง ยึดความยุติธรรม และความถูกต้องเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้เพื่อมิให้เข้าข้างตนเองเช่นมนุษย์โดยทั่วไป พยายามศึกษาความเป็นกลางให้ได้



โดยส่งเสริมสติสัมปชัญญะให้มากยิ่งขึ้น **สติที่มีกำลังมาก จะช่วยให้เรามีเหตุผลมากขึ้น**

โดยให้ใช้เวลาส่วนมากในการวิเคราะห์ วิจัย ดวงจิตของตนเองว่ามันยึดอะไรไว้บ้าง จะต้องแก้ไขเป็นขั้นเป็นตอนอย่างไรบ้าง

๗. บันที่กผลของการปฏิบัติเพื่อเป็นข้อมูลแก่ผู้ที่ตามมาภายหลัง

เป็นลำดับสุดท้ายของการปฏิบัติ ซึ่งหากจะให้เกิดประโยชน์ต่อนักปฏิบัติธรรมโดยทั่วไปแล้ว ควรที่จะได้บันทึกประสบการณ์ไว้แลกเปลี่ยนในระหว่างนักปฏิบัติโดยทั่วไป เพื่อจะได้มีรายงานการศึกษาเรื่องนี้โดยเฉพาะ โดยจะใช้วิธีบันทึกอารมณ์จิตวันต่อวันก็ได้ หรือจะบันทึกลักษณะของปัญหาที่พบในจิตใจของตนเองก็ได้ ถึงแม้ว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นเรื่องยาก เพราะการเขียนเรื่องนี้จะต้องให้เป็นรูปธรรมจับต้องได้ ก็นับว่าไม่ใช่ของง่าย เมื่อต้องมาบันทึกเรื่องของนามธรรมจะทำให้ยากยิ่งไปกว่า แต่อย่างไรก็ตาม หากขาดการบันทึกธรรมเสียแล้ว คนรุ่นหลังที่มีศรัทธาแก่กล้าจะไปหาอะไรเป็นแนวให้ปฏิบัติ



ขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติ ก็คือการปฏิบัติที่มีใช้การปฏิบัติ หากอ่านแล้วก็รู้สึกว่าคุณเขียนนี้ช่างมีวิธีเขียนเรื่องง่ายให้เป็นยาก แต่ก็เป็นเรื่องจริง เข้าทำนองเดียวกับปรัชญาของวิชากำลังภายในจากภาพยนตร์จีนที่กล่าวไว้ว่า การได้มีโอกาส ได้ฝึกวิชากำลังภายใน ในขั้นที่เก้า ซึ่งนับว่าเป็นขั้นสูงสุดของคัมภีร์นั้นนะ มันมีคำบันทึกไว้ในเอกสารที่แสวงหากันมาตลอดเรื่องของภาพยนตร์ แต่เมื่อเห็นวิชาในคัมภีร์แล้ว ก็เกือบหมดศรัทธาที่ใช้เวลาแย่งชิงตำรามาแทบล้มประดาตาย มีบันทึกที่หน้าสุดท้ายว่า “กระบี่ก็คือใจ” เท่านั้นเอง ไม่เห็นจะมีวิชาการอะไรให้เห็นชัดเจนอะไรเลย แท้ที่จริงวิชาในขั้นสุดท้ายก็คือ การหลอมวิชาตั้งแต่ขั้นที่หนึ่งถึงขั้นที่แปด ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กลายเป็นเคล็ดวิชาขั้นที่เก้า ผู้ที่ฝึกถึงขั้นนี้สามารถใช้มือเปล่าที่มีกำลังภายในเต็มที สู้กับผู้มีกระบี่สองเล่มได้อย่างสบาย

การปฏิบัติธรรมขั้นสุดท้าย ก็คือการหลอมรวมธรรมปฏิบัติทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว **รวมลงที่ใจให้เป็นหนึ่งเดียว** ตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นในตอนเช้า ให้อธิษฐานจิตเลยว่า “ชีวิตและโพธิจิตของข้าพเจ้าจะรวมกันเป็นหนึ่งเดียวตลอดเวลา จนกว่าข้าพเจ้าจะบรรลุธรรม” โดยจะต้องบอก

ตัวเองเสมอ ๆ ในเรื่องนี้ เพื่อเตือนให้จิตทราบถึงเป้าหมายของการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมีความหมายยิ่ง ด้วยการทำความเพียรอย่างสม่ำเสมอไม่ขาดตอน *ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดทั้งหลายออกไปเป็นลำดับ จิตจะได้เบาสบายรวมตัวกันเป็นหนึ่งเดียว* เมื่อจิตสงบรวมตัวกันลงได้พอเหมาะแล้ว โปธิจิตก็จะปรากฏตัวออกมาในรูปของปัญญาแห่งธรรมะและพลังจิตทั้งหมดก็จะมีเพิ่มขึ้นมาเอง แสงธรรมก็จะปรากฏอยู่โดยทั่วไป ได้ธรรมะในขั้นนี้ **จะเหมือนได้ดวงแก้วที่สว่างไสวบริสุทธิ์ที่เจือด้วยความเมตตาอันยิ่งใหญ่ที่มีต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย**

ดวงจิตนี้ยังไม่ใช่จิตพระอรหันต์ แต่เป็นดวงจิตของพระโพธิสัตว์องค์หนึ่งที่ต้องการใช้เวลาทั้งหมด เพื่อช่วยเหลือสัตว์ทั้งหลายให้พ้นทุกข์ตามกำลังบารมีที่จะช่วยเหลือได้

(วารสาร “สมาธิ” จดหมายจากภูฐาน โดย เกรียงศักดิ์ จรรย์ยานนท์)

บทที่ ๖.๗. การเจริญสมาธิภาวนาแบบโยคี

(จากหนังสือ **ศาสตร์ลับโยคี**. แปลเรียบเรียงโดย บรรจง บุญฤทธิ)

ผู้อ่านหลายท่านคงเคยได้ยินเรื่องราวอันอัศจรรย์ของโยคี สามารถบังคับอวัยวะหรือส่วนต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นไปตามความประสงค์ได้อย่างมหัศจรรย์ยิ่ง เช่น บังคับให้ระบบย่อยอาหารทำงานช้าหรือเร็วได้ สามารถบังคับให้หัวใจเต้นช้า เร็ว หรือหยุดนิ่ง สามารถดื่มยาพิษที่ร้ายแรงได้โดยไม่เป็นอันตราย สามารถบังคับกายและจิตอยู่ที่ใดหลุมดินที่ถูกฝังเป็นเวลานานนับสิบ ๆ วันได้อย่างประหลาด สามารถปลุกเตโชธาตุในร่างกายทำให้ร่างกายมีพลังความร้อนเพียงพอจนต่อต้านความหนาวเหน็บได้

ที่จริงแล้วหากใครได้ศึกษาและหมั่นฝึกฝนปฏิบัติตามศาสตร์หะระโยคะของโยคีรามจระกะ นับตั้งแต่นั้นฐานไปจนถึงขั้นสูงต่อเนื่องกันโดยตลอดแล้วคงทราบคำตอบในเรื่องดังกล่าวได้ไม่ยากนัก แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเคร่งครัดหรือความแรงกล้าในการปฏิบัติเป็นสำคัญ ในการปฏิบัติธรรมนั้นโยคีโดยทั่วไปมีแนวการปฏิบัติธรรมแตกต่างกัน ๓ ระดับ คือ

- การฝึกในระดับอ่อน มีการนอนกลางวัน ฉันทอาหาร ๒ มื้อ มีการพูดคุยตามปกติ
- การฝึกในระดับกลาง คือ ไม่นอนกลางวัน ฉันทอาหารเพียงมื้อเดียวและสนทนาด้วยสติ
- การฝึกในระดับสูง มีการไม่นอนในบางคืน หยุดฉันทอาหารในบางครั้งและไม่ยอมพูดจากับใครเลยเป็นบางโอกาส

การปฏิบัติตามองค์แห่งโยคะทั้งเจ็ดนั้น ถือว่ากระทำให้จิตบริสุทธิ์ และเมื่อจิตบริสุทธิ์แล้ว ญาณ (ความรอบรู้) และปัญญา ก็จะเกิดตามมา

องค์แห่งโยคะทั้งเจ็ดมีดังนี้

๑. ยมะ (ความเหนียวรั้ง) เทียบได้กับศีล
๒. นิยามะ (การบำเพ็ญเพียร) เป็นการปฏิบัติเพื่อชำระโลกียมลทิน
๓. อาสนะ (การจัดอิริยาบถที่ผ่อนคลาย) ทั้งนี้ก่อให้เกิดความสะดวกในการควบคุมจิต
๔. ปราณายาม (การกำหนดลมปราณ)
๕. ปรตยาหาระ (การบังคับจิตให้ตั้งมั่น แน่วแน่)

๖. ฐานะ (ความเป็นหนึ่งในอารมณ์ของสมาธิ)

๗. สมาธิ

การปฏิบัติตามองค์แห่งโยคะแต่ละชั้นดำเนินการต่อเนื่องกันเหมือนเดินขึ้นขั้นบันไดหกชั้น สำหรับขั้นที่เจ็ดเป็นจุดหมายปลายทางเสมือนหนึ่งการก้าวพ้นบันไดขึ้นไปยืนอยู่บนประสาธน์ในขั้นสมาธิจะมีแนวทางการปฏิบัติเป็นลำดับขั้นต่ำไปจนถึงขั้นสูงสุดขั้นโมกษะ (ความหลุดพ้น)

เชื่อกันว่าโยคะที่ปฏิบัติธรรมไปถึงขั้นหนึ่งคือขั้นสังยม ซึ่งหมายถึงขั้นที่สามารถกำหนดจิตรวมชั้น สาธารณะ ฌาน และสมาธิเข้าด้วยกันเป็นหนึ่งได้แล้วก็จะได้อำนาจพิเศษมหัศจรรย์หลายประการ เช่นเดียวกับคำสอนทางพุทธศาสนาที่กล่าวว่า ผู้เจริญสมาธิเมื่อเจริญไปถึงขั้นหนึ่งคือ ขั้นได้รูปฌานสี่ก็จะได้รับความรู้พิเศษหรือพลังอันพิเศษเกิดขึ้นที่เรียกว่า ขั้นอภิญา เช่น ความสามารถทางอิทธิ วิธีแสดงฤทธิ์เดชต่าง ๆ ได้ตามต้องการ ความสามารถทางทิพยโสต (มีหูทิพย์) ความสามารถทางทิพยจักขุ (มีตาทิพย์) ความสามารถทางเจโตปริยญาณ (การรับรู้ความรู้สึกนึกคิดหรือวาระจิตของผู้อื่น) ความสามารถทางบุพเพนิวาสานุสติญาณ (การระลึกชาติในอดีตได้) แต่พุทธศาสนาก็ได้กล่าวคำเตือนไว้เช่นเดียวกับโยคศาสตร์ว่า ความรู้พิเศษนี้ไม่ควรมุ่งหวังเป็นจุดหมายปลายทางเพราะมีช่องทางแห่งความหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง

สรุปแล้วโยคีที่สามารถปฏิบัติธรรมถึงขั้นสังยม (ความสามารถในการกำหนดจิตรวมชั้น สาธารณะ ฌานและสมาธิเข้าด้วยกันได้สำเร็จ) ก็มีความสามารถแสดงอิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ได้ เช่น

- เมื่อโยคีตั้งสังยมที่รูปกายของท่าน ท่านจึงไม่มีรูปแห่งกาย คนทั่วไปจึงมองไม่เห็นท่าน ท่านหายตัวไป ยิ่งไงล่ะครับ

- โยคีตั้งสังยมในเรื่องใด ท่านสามารถรับรู้ได้ราวกับมีตาทิพย์

- โยคีที่สามารถตั้งสังยมในอดีตได้สำเร็จ ก็สามารถระลึกชาติต่าง ๆ ในอดีตได้

- โยคีที่สามารถตั้งสังยมลงที่ความสัมพันธ์ระหว่างอากาศ (คลื่นเสียง) กับโสตประสาทได้ก็จะเกิด ทิพยโสต สามารถได้ยินเสียงที่กระจายอยู่ทั่วไปได้ไม่ว่าจะไกลเพียงใดก็ตาม

กล่าวกันว่า โยคีที่สามารถตั้งสังยมที่ความสัมพันธ์ระหว่างอากาศกับกาย ผลก็คืออากาศตกอยู่ในอำนาจของท่าน ท่านสามารถเดินบนน้ำได้ (เพราะสามารถบังคับกายให้มิน้ำหนักเบาเท่ากับอากาศ) ไฟไม่สามารถไหม้ท่าน เพราะไม่มีอากาศเป็นสื่อ

ดังนั้นความสามารถในการบังคับกายส่วนต่าง ๆ ได้ก็เนื่องจากโยคีสามารถตั้งสังขมตามจุดต่าง ๆ ในร่างกายได้ เช่น เมื่อโยคีสามารถตั้งสังขมที่กุณฑลาลินีได้แล้ว ท่านก็สามารถบังคับให้ร่างกายส่วนต่าง ๆ หยุดนิ่งได้ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงเป็นเรื่องง่ายมากที่โยคีสามารถบังคับให้ระบบการย่อยอาหารทำงานช้าหรือเร็วได้ สามารถดื่มยาพิษ หรือถูกฝังอยู่ในหลุมดินเป็นเวลานาน ๆ ได้

พลังจิตที่ใช้บังคับกายเป็นพลังที่ผ่านการฝึกอบรมจิตสูงขึ้นไปตามลำดับ บางครั้งก็เรียกว่า การเดินกำลังกุณฑลาลินีในร่างกายของคนเราซึ่งชาวจีนเรียกว่าเดินกำลังภายใน คำว่ากุณฑลาลินี หมายถึง ช่องทางของพลังลึกลับที่แฝงอยู่ในร่างกายของมนุษย์ หากโยคีตนใดสามารถเพ่งสมาธิดึงเอาพลังกุณฑลาลินีขึ้นไปเบื้องบน ผ่านจักรตามลำดับขั้น จะมีพลังจิตสูงและมีอิทธิฤทธิ์ตามไปด้วย แหล่งพลังหรือที่เรียกว่า จักรทั้งเจ็ดในร่างกายมนุษย์เริ่มตั้งแต่

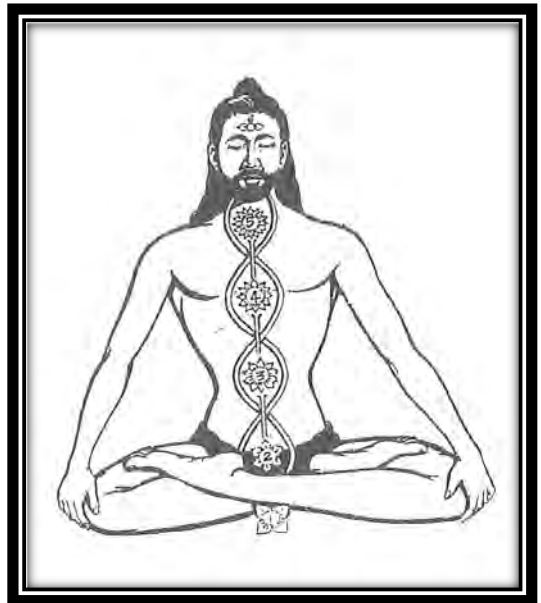
๑. แหล่งพลังชั้นล่างเรียกว่า **ชั้นมุลธาร (MULADHARA)** ชั้นต่ำสุดตรงปลายสุดของกระดูกไขสันหลัง มีสัญลักษณ์เป็นรูปดอกบัว ๔ กลีบ

๒. แหล่งพลังชั้น **สวาธิษฐาน (SVADHISTHANA)** คือบริเวณเหนืออวัยวะเพศมีสัญลักษณ์เป็นรูปดอกบัว ๖ กลีบ

๓. แหล่งพลังชั้นสามคือ**ชั้นมณีปุระ (MANIPURA)** อยู่ตรงบริเวณภายในไขสันหลังตรงกับสะดือ มีสัญลักษณ์เป็นรูปดอกบัว ๑๐ กลีบ

๔. แหล่งพลังชั้นที่สี่ คือ**ชั้นอนาหตะ (ANAHATHATA)** คือบริเวณตำแหน่งตรงกับหัวใจ มีสัญลักษณ์เป็นรูปดอกบัว ๑๒ กลีบ

๕. แหล่งพลังชั้น**วิสุทธะ (VISUDDHA)** คือบริเวณที่อยู่ตรงคอ ตรงกับต่อมไทรอยด์ มีสัญลักษณ์เป็นดอกบัว ๑๖ กลีบ



๖. แหล่งพลังขั้นน้อยชณะ (AJNA) คือบริเวณหน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสอง มีสัญลักษณ์เป็นดอกบัว ๒ กลีบ

๗. แหล่งพลังขั้นสหัสรารา (SAHALSRARA) คือบริเวณที่อยู่เหนือสมองกลาง กระหม่อม (ส่วนสูงสุดของศีรษะตอนกลาง)

- ช่องทางผ่านกุนฑาลีขึ้นไปเบื้องบนซึ่งเรียกว่านาที มีอยู่ ๓ ช่อง
- ช่องทางซ้ายมือ เป็นช่องพลังลบ เรียกว่า อิทะ นาที
- ช่องทางขวามือ เป็นช่องพลังบวก เรียกว่า บิงคละ นาที
- ช่องตรงกลาง (ช่องของไขสันหลัง) เรียกว่า สุขุมนะ นาที

พลังแห่งกุนฑาลีนี้ส่วนใหญ่จะเริ่มต้นจากแหล่งพลังไฟฟ้าขั้วลบ (ตรงบริเวณปลายสุดของกระดูกสันหลังช่วงล่างสุด) ผ่านช่องตรงกลาง ผ่านจักรต่าง ๆ ตามลำดับสูงขึ้นจนถึงตำแหน่งสหัสรารา ซึ่งเป็นตำแหน่งสูงสุดซึ่งถือว่าพลังเปรียบเสมือนไฟฟ้าขั้วบวกแฝงอยู่ หากโยคีตนใดสามารถเดินกำลังกุนฑาลีนี้ดังกล่าวนี้ได้สำเร็จ ก็จะมีพลังจิตสูงสุดจนสามารถบังคับสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งกายของตนจนเกิดอิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ เป็นอันสรุปได้ง่าย ๆ ว่า ความสามารถในการเพ่งฉานหรือสมาธิของโยคีนั้นเองที่เป็นเหตุทำให้โยคีแสดงอภินิหารได้ แต่ความสามารถดังกล่าวมานี้มีผลทั้งทางบวกและทางลบนะครับ

ในหนังสือโยคสูตร ซึ่งอาจารย์พุ่ม นาคสีทอง ได้รวบรวมไว้ มีหลักและสูตรลับหรือภาษาโยคีที่น่าสนใจเป็นจำนวนมาก จึงใคร่ขออนุญาตนำตัวอย่างบางตอนมาสรุปไว้ให้ท่านผู้อ่านได้พิจารณาดังต่อไปนี้

๑. คำว่า โยคะ หมายถึง การบังคับ หรือการควบคุมจิตใจและร่างกาย

๒. ผู้ที่สอนวิชาโยคะ เดิมเราเรียกว่าโยคี

๓. ลัทธิโยคี มักจะถือว่าสมาธิเป็นองค์สุดท้ายของโยคะ

๔. การตั้งมั่นอยู่ในรูปของตน

ปกติ...มักจะมุ่งไปหาหญ้า แต่เราก็สามารถบังคับม้าให้หยุดได้ฉันใด... ปกติอินทรีจะมุ่งไปหาอาหารมดแต่เราก็สามารถบังคับอินทรีให้หยุดได้ฉันนั้น...

โยคีที่สามารถหยุดหรือบังคับจิตจนแน่นิ่ง มีสมาธิเมื่อใด เมื่อนั้นท่านจะเข้าใจสภาพที่แท้จริงของท่าน อุปมา...เมื่อเมฆที่บังผ่านพ้นไปคราใด เราก็มองเห็นดวงอาทิตย์ชัดเจนเมื่อ

นั้น

๕. จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว...ดังนั้น ผู้ที่นอนแล้ว แม้จะนอนหลับหรือไม่หลับก็ขึ้นอยู่กับอำนาจหรืออาการของจิต การดำเนินของจิต หรือที่เรียกว่า พหุตติของจิต (ความเป็นไปของจิต) มีสองช่วงคือ

- พหุตติของจิต ขณะร่างกายทำตามจิต หมายถึงอาการของจิตขณะตื่นหรือมีความรู้สึกตัวอยู่

- พหุตติของจิต ตอนที่ร่างกายไม่ได้ทำตามจิต หมายถึงอาการของจิตขณะไม่รู้สึกตัว เช่น นาย ก. นอนหลับ (จึงไม่รู้สึกตัวว่าขณะนั้นเขาฝันว่าเขาฝัน) ถึงแม้จะฝันว่าเขาฝัน (ที่จริงเขากำลังนอน) เขาไม่ได้ฝัน เขาไม่ได้เป็นผู้ฝัน เขามีความไม่เป็นผู้ฝัน

กล่าวได้ว่า การหลับหมายถึง สภาพของร่างกายที่ไม่เป็นไปตามที่จิตสั่งคำว่า “ความไม่เป็น” ในสูตร หมายความว่า ร่างกายไม่ได้เป็นไปตามที่จิตสั่งนั่นเอง

๖. โยคี ต้องปฏิบัติธรรมสองประการ คือ อภัยาสธรรม และวิราคะธรรม

อภัยาสธรรม หมายถึง การปฏิบัติธรรม การบำเพ็ญเพียร การดำเนินทวนกิเลส การเพียรพยายามให้จิตทวนกระแสโลก ความพยายามให้จิตตั้งมั่น (สมาธิ) ความพยายามตั้งมั่นในโยคภูมิ

อภัยาสธรรม มีความสำคัญมาเนื่องจากเหตุผลดังต่อไปนี้

- ลำพังความศรัทธาเลื่อมใส หรือความหวังในมรรคผล นิพพาน อาจไม่เพียงพอที่จะเหนี่ยวรั้งจิตของโยคีเอาไว้ได้ ดังนั้นจึงต้องพึ่งการปฏิบัติธรรมเข้าช่วย

- การปฏิบัติธรรมก่อให้เกิดอำนาจ (อิทธิฤทธิ์) หลายประการ รวมทั้งอำนาจช่วยเหนี่ยวรั้งไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในชีวิตสมณเพศ

วิราคะธรรม หมายถึงการบังคับจิตไม่ให้ตกลงตามกระแสความทะยานอยาก (ตัณหา) หรือหมายถึงธรรมที่ป้องกันจิตของตนเองไม่ให้ถูกย้อมด้วยความรู้สึกในความสุขอย่างชาวโลก

๗. ลักษณะการปฏิบัติธรรมของโยคีที่เคร่งในวินัย มักจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

- มีความพากเพียรโดยตลอด ดำเนินชีวิตด้วยธรรม แทบจะกล่าวได้ว่าธรรมคุณรุ่นทุก
ลมหายใจเข้า-ออก กลับไปด้วยธรรม และตื่นขึ้นมาพร้อมกับธรรม

- มีความเพียรต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน โดยไม่ยอมเปิดโอกาสให้อกุศลเข้ามาได้
เลย

- มีความเพียรอยู่นานวัน โยคีผู้ปฏิบัติธรรมยังมีความมานะพากเพียรมากเท่าใด ก็ยังมี
ความเคยชินจนเป็นนิสัยยากที่จะเปลี่ยนเป็นอกุศลจิต

- มีแนวความคิดว่า การปฏิบัติธรรมเป็นงานที่มีความสำคัญที่สุด และขณะเดียวกัน ก็
เป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด จะช่วยก่อให้เกิดความปกติในธรรมหล่อเลี้ยงสมณเพศให้อิ่มเอิบ มานะ
บากบั่นในการบำเพ็ญเพียรเอาชนะกิเลสได้ต่อไปชั่วกาลนาน

๘. วิราจธรรม ที่เกิดขึ้นกับโยคีสามารถพิจารณาได้เป็นสองระยะคือ

วิราจธรรมที่เกิดขึ้นในระยะแรก เป็นระยะที่นับตั้งแต่โยคีเริ่มมีความสามารถที่จะบังคับ
จิตของตนเองได้แล้ว แต่ยังคงมีการต่อรองระหว่างความใคร่กับความหน่าย แสดงว่ายังไม่หลุด
พ้น ระยะนี้จึงไม่ถือว่าประเสริฐเพราะยังไม่สมบูรณ์ ประดุจดวงอาทิตย์ที่ยังมีเมฆปกคลุมก็
มองเห็นไม่เด่นชัดฉันใด วิราจธรรมที่ยังมีตัณหาเหลืออยู่ก็ยังไม่ประเสริฐฉันนั้น

วิราจธรรมที่เกิดขึ้นในระยะหลัง เมื่อโยคีบำเพ็ญเพียรจนเกิดญาณ (ความรู้แจ้งเห็นจริง)
ความทะยานอยาก (ตัณหา) ก็จะหมดไป การต่อรองก็หมดไป เหลือแต่ความหน่ายต่อความใคร่
จัดว่าเป็นวิราจธรรมที่ประเสริฐกว่าในระยะแรก

๙. ความแตกต่างของระดับการปฏิบัติธรรมของโยคี

๙.๑ ระดับอ่อน

- การนอนกลางวัน
- การฉันอาหาร ๒ มื้อ
- การพูดคุยตามปกติ

๙.๒ ระดับกลาง

- การไม่นอนกลางวัน
- การฉันอาหารเพียงมื้อเดียว
- การสนทนาด้วยสติ

๙.๓ ระดับสูง

- การไม่นอนในบางคืน
- การหยุดฉันอาหารในบางครั้ง
- การไม่พูดเลยในบางครั้ง

๑๐. การภาวนา เป็นการกระทำเพื่อเพิ่มคุณภาพของจิต

๑๑. อุปสรรคขัดขวางสมาธิของโยคี ๙ ประการ คือ

๑. ความเจ็บป่วยรวมทั้งร่างกายที่ไร้สมรรถภาพ
๒. การปรุงแต่งจนจิตขาดสติ
๓. ความเคลือบแคลงสงสัย
๔. ความผิดพลาดในการปฏิบัติ
๕. ความเกียจคร้าน
๖. การติดในโลภีความสุข
๗. ความสำคัญผิด
๘. ความเบื่อง่าย
๙. จิตไม่ยอมตั้งมั่น

๑๒. ประโยชน์ที่โยคีได้รับจากการปฏิบัติธรรม คือ

- ๑๒.๑. โยคียิ่งปฏิบัติธรรม (ภาวนา) มากเพียงใด ท่านก็ยิ่งระครองจิตให้
แน่วแน่ชำนาญยิ่งขึ้น
- ๑๒.๒. โยคียิ่งปฏิบัติธรรมมากเพียงใด ก็เลสของท่านก็ยิ่งเสื่อมลงเพียงนั้น

๑๓. กรรมกบอดดีชาติ

เราผ่านชาติต่าง ๆ มาจนถึงชาตินี้ได้เพราะมีกรรมเป็นมูล ถ้าเราไม่ก่อกรรมในชาตินี้ ก็เป็นอันว่าชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย สิ้นสุดทุกข์ทรมาณกันเสียที กรรมจะหมดสิ้นไปก็ต่อเมื่อทำลายต้นเหตุ คือกิเลส เพราะถ้าใครยังมีกิเลสผู้นั้นก็ยังมี การประกอบกรรมอยู่นั่นเอง

๑๔. การที่มนุษย์ผู้ใดยังหลงเอาดิน น้ำ ลม ไฟ ว่าเป็นตัวเป็นตนอยู่นั้นแสดงว่า เขายังมีกิเลส

๑๕. ความรู้แจ้งเห็นจริงในโลกียธรรมและโลกุตระธรรม ซึ่งอำนาจสันติสุขได้อย่างแท้จริงนั้น จะมีได้ต่อเมื่อเกิดญาณ (ความรู้หรือปัญญา) ญาณนี้จะบังเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อจิตบริสุทธิ์ และจิตจะบริสุทธิ์ได้ต้องปฏิบัติตามองค์แห่งโยคะ

๑๖. องค์แห่งโยคะทั้ง ๗ มีดังนี้

๑. ยมะ (ความเหนียวรั้ง) เทียบได้กับศีล
๒. นิยมะ (การบำเพ็ญเพียรเป็นการกระทำเพื่อชำระโลกียมลทิน)
๓. อาสนะ (การจัดอิริยาบถที่ผ่อนคลาย) ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดความสะดวกในการควบคุมจิต
๔. ปราณายาม (การกำหนดลมปราณ)
๕. ปรัตยาหาร (การบังคับจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่)
๖. ธ्यान (ความเป็นหนึ่งของอารมณ์หรือปัจจัย)
๗. สมาธิ

๑๗. ยมะ หมายถึงความเหนียวรั้งได้แก่

๑. อหิงสา การไม่เบียดเบียน ไม่เป็นศัตรูกับใคร ถือหลักเมตตาและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
๒. สัตย์ การพูดความจริงที่เป็นไปเพื่อความเจริญของตนและผู้อื่น โยคีที่มีสัตย์จะได้สิ่งของบำรุงชีวิตโดยไม่ต้องประกอบการ นอกจากนั้นบางท่านยังมีวาจาสิทธิ์ (พรที่เป็นจริง) อีกด้วย
๓. อัสเตยะ การที่โยคีไม่ขโมยจะทำให้ได้ทรัพย์ตามประสงค์ไม่โดยวิธีใดก็วิธีหนึ่ง
๔. พรหมจรรย์ โยคีผู้ตั้งมั่นในพรหมจรรย์ทั้งกาย วาจา และใจ ย่อมนำไปสู่ความบริสุทธิ์
๕. ปรีคคหะ หมายถึงการไม่รับทรัพย์หรือสิ่งของส่วนที่เกินความจำเป็น ซึ่งเท่ากับเป็นการตัดกังวลเกี่ยวกับการดูแลรักษา

๑๘. นิยมะ หมายถึงการบำเพ็ญเพียรเพื่อชำระมลทินทางใจ ได้แก่

ก. ศาจะ (ความบริสุทธิ์)

- ความบริสุทธิ์ทางกาย โดยถือว่าไม่นำตนไปยุ่งกับสิ่งนั้นและไม่นำสิ่งนั้นมายุ่งเกี่ยวกับตน
- ความบริสุทธิ์ทางจิต จิตที่ไม่มีมลทิน ทำให้เกิดสุข ผลที่ตามมาคือ จะปราศจากความวิตกกังวล ก่อให้เกิดความสำรวมอินทรีย์ เป็นแนวทางไปสู่การตรัสรู้

ข. สันโดษ คำนึงถึงความสงบของจิต ไม่คิดทะเยอทะยานพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่แสวงหาลาภสักการะอยู่เนื่อง ๆ

ค. ตบะ (ความอดกลั้นต่อโลภกรรม) ช่วยให้รู้จักวางเฉยในทุกกรณี คือ

กาละ - กลางวัน กลางคืน

เทศะ - ในบ้าน นอกบ้าน

ภาวะ - เช่น ร้อน เย็น

สรุปได้ว่า ตบะ เป็นการทำให้ปราศจากมลทินโดยอิทธิฤทธิ์ทางโยคภูมิ

ง. การสหายาย นอกจากจะทำจิตให้เกิดสมาธิแล้วยังช่วยให้ได้สมาคมกับผู้ไฝธรรม

การเรียนรู้เพื่อสหายายมีส่วนช่วยบำรุงจิต

จ. การเพ่งพระอิศวร ก่อให้เกิดกำลังใจและสมาธิ

๑๙. เมื่อมีความตั้งมั่นในปริคคหะแล้ว ย่อมถึงจุดระลึกลับดีดีชาติ

อุปมาดั่งน้ำโคลนในแก้ว ยิ่งตกตะกอนลงมากเท่าใด ก็จะมองเห็นสิ่งที่อยู่หลังแก้วง่ายขึ้นเพียงนั้น จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมยิ่งไร้ความวิตกกังวลในเรื่องการแสวงหา และการเก็บรักษาลาภสักการะเพียงใด จิตก็ยิ่งบริสุทธิ์มากขึ้นจนสามารถรับรู้เรื่องราวในอดีตและอนาคตได้ง่ายเพียงนั้น

๒๐. โยคีท่านใดบำเพ็ญตบะ (ตบะ) จนความไม่บริสุทธิ์เสื่อมลงแล้วจะมีอำนาจเหนือโลกียธรรม กล่าวคือ โยคีสามารถทำอะไร ที่ไหน เมื่อใด อย่างไรก็ได้ เพราะท่านมีอำนาจเหนือกาละ เทศะ ภาวะ

๒๑. ปรารถนาคือ การบังคับลมปรารถนประเภทต่าง ๆ คือ

๑. ปรารถนา ที่ตั้งระหว่างสะดือกับคอ หน้าที่คือการหายใจเข้าออก
๒. อปราณ ลมปรารถนาที่ตั้งอยู่ระหว่างช่องท้อง หรือท้องน้อย มีหน้าที่กำจัด
อุจจาระ ปัสสาวะ รวมทั้งการขับถ่ายลมปรารถนตอนตาย
๓. วายาน คือลมปรารถนาที่แทรกอยู่ทั่วร่างกาย มีหน้าที่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ
เคลื่อนไหว
๔. อุทาน คือลมปรารถนาที่ตั้งอยู่ระหว่างคอกับสมอง ทำหน้าที่ช่วยในการออก
เสียง
๕. สมาน คือลมปรารถนาที่ตั้งอยู่ตรงสะดือ ทำหน้าที่เป็นสื่อระหว่างปรารถนกับ
อปราณ

๒๒. การบังคับลมปรารถนทำได้ ๓ วิธี คือ

๑. บังคับลมหายใจออก
๒. บังคับลมหายใจเข้า
๓. บังคับให้หยุดนิ่ง (การกลั้นลมหายใจ)

ข้อพิจารณาในการบังคับลมหายใจ คือเรื่องสถานที่ (เทศะ) เรื่องเวลา (กาละ) เรื่อง
จำนวน (ปริมาณ) และลมหายใจจำเป็นต้องใช้ลมหายใจที่ยาวและละเอียด

เมื่อโยคีสามารถบังคับปรารถนจนเป็นนิสัยแล้ว ญาณหรือความรู้อันสว่างไสวก็จะบรรเจิด
จ้า เพราะการบังคับลมปรารถนได้นั้น เป็นผลให้อวิชชา ซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องท้อหุ้มปกคลุม
ภายนอกคลายออก หรือเป็นผลทำให้อวิชชาหมดอาณุภาพที่จะครอบคลุม เมื่ออวิชชาเสื่อม
อาณุภาพแล้ว จิตของโยคีก็จะเป็นอิสระจากกิเลส ความเศร้าหมองทั้งปวง การที่จิตของโยคีไม่
ข้องแวะในอารมณ์ใด จิตก็สงบไม่ฟุ้งซ่าน ดังนั้นหากเพ่งวัตถุหรือภาวะใด จิตก็จะคงมั่นและ
แน่วหนึ่ง

เมื่อโยคีมีอำนาจเหนืออินทรีย์ทั้งหลายอย่างเด็ดขาดแล้ว ก็จะสามารถถอนตัวจากโลกีย
ภูมิขึ้นสู่ โลกุตระภูมิ โดยผ่านทางธารณาสาย และสมาธิตามลำดับ

๒๓. สังขม หมายถึงการรวมขั้นปฏิบัติธรรม ขั้นสาธารณา ขั้นฌานและสมาธิเข้าด้วยกัน การปฏิบัติธรรมถึงขั้นตั้งสังขม จะทำให้โยคีเกิดความปิติในธรรมและอิทธิฤทธิ์มากมายหลายประการ

๒๔. โยคีทุกท่านต่างพยายามมุ่งไปถึงความสงบทางโลกุตระธรรม

เมื่อพุดติกรรมต่าง ๆ เข้าสู่สภาวะนิโรธแล้ว ความสงบจะคงอยู่ในจิตเสมอ เมื่อจิตไม่มีโลกียมลทินแล้ว ย่อมสะอาด สว่าง สงบ ทั้งกาย วาจา อันช่วยให้จิตดำรงอยู่ในความสงบต่อไปอีกนาน

จิตของโยคีท่านใดมีความสงบมากเท่าใด ความเจริญของงามทางธรรมปฏิบัติก็มีมากขึ้นเพียงนั้น หรือโลกียธรรมเสื่อมลงเพียงใด โลกุตระธรรมก็มีมากขึ้นเพียงนั้น

๒๕. โยคีท่านใดสามารถตั้งสังขมในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ก็สามารถรู้และเข้าใจอย่างลึกซึ้งตามประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้... ในอดีตมีอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยส่งผลมาเป็นปัจจุบัน นับจากเป็นเด็กในอดีตมาเป็นผู้ใหญ่ในปัจจุบัน...สำหรับอนาคต ก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าการปรุงแต่งจากเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ในปัจจุบัน เช่น คนชรา ก็คือคนหนุ่มสาวในปัจจุบันนั่นเอง

๒๖. โยคีที่สามารถรู้และเข้าใจสังขาร ว่าเป็นเสมือนสิ่งที่เชื่อมโยงชีวิตในอดีตชาติกับชีวิตในชาตินี้อย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะเข้าใจการเกิดของสังขารในชาติที่แล้วมาอย่างทะลุปรุโปร่ง

๒๗. ปรจิตญาณ หมายถึงความสามารถอ่านความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่นได้ เหมือนเห็นกับตา...โยคีที่สามารถตั้งสังขมลงที่ปัจจัยแล้ว ท่านย่อมสามารถอ่านความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นได้อย่างง่ายดาย

๒๘. อิทธิปาฏิหาริย์เกี่ยวกับการหายตัวของโยคี

...นายสมศักดิ์มองเห็นเรา เพราะกายเราเป็นรูป (รูปแห่งกาย) แต่ถ้าเราไม่มีรูปแห่งกาย... สมศักดิ์ก็มองไม่เห็นเรา...โยคีผู้ตั้งสังขมที่รูปแห่งกายของท่าน ท่านจึงไม่มีรูปแห่งกาย คนทั่วไปจึงมองไม่เห็นท่าน นั่นคือโยคีสามารถหายตัวได้ ใช้แต่รูปเท่านั้น แม้แต่รส กลิ่น เสียง และสัมผัสก็ตาม ถ้าท่านตั้งสังขมแล้ว ผู้อื่นก็ไม่สามารถรับรู้ ได้กลิ่น ฟังเสียง และสัมผัสจากท่าน

๒๙. โยคีที่ตั้งสังขม ในกรรมที่กระทำด้วยตนเอง กับกรรมที่เกิดจากปัจจัยอื่นขึ้นอยู่ กับบุคคล เวลา และสถานที่ในแต่ละชาติ ย่อมสามารถบรรลุธรรมชั้นอปรนตญาณ เช่น รู้ว่าจะต้องผ่านอีกกี่ภพกี่ชาติ

๓๐. โยคีท่านใดตั้งสังยมลงในเมตตา ก็จะได้เมตตาพละ ทำให้ไม่มีศัตรู

โยคีที่ตั้งสังยมลงในภรรณาก็จะได้ภรรณาพละมีผลทำให้ไม่โศกเศร้า

โยคีที่ตั้งสังยมที่สัตว์ชนิดใดก็จะมีกำลังเท่ากับกำลังของสัตว์นั้น

โยคีหรืออริยชนที่บรรลุนิยามขั้นสูงที่สามารถตั้งสังยมในเรื่องใดก็สามารถรับรู้โดยไม่ต้องใช้กล้องขยายส่องดู ไม่ต้องยกหนังสือมาอ่าน และไม่ต้องเดินทางไปดูด้วยสายตาตนเอง นั่นคือสามารถเห็นสิ่งที่ต้องการได้เด่นชัด โดยไม่ต้องอาศัยอินทรีเป็นสื่อ เพียงแต่อาศัยแสงสว่างจากการดำเนินของพลังจิตไปยังวัตถุนั้น ๆ

โยคีที่ตั้งสังยมที่ดวงอาทิตย์ก็แสดงว่าในขณะที่ท่านยอมดำรงอยู่ในเอกภาพเดียวกับดวงอาทิตย์ อาณาเขตใดที่ดวงอาทิตย์ส่องแสงไปถึง อาณาเขตนั้นจะปรากฏในจิตของโยคีเช่นเดียวกัน สรุปได้ว่า รู้แจ้งเห็นจริง เกี่ยวกับความรู้ตลอดทั้งจักรวาลเลยทีเดียว

โยคีที่สามารถตั้งสังยมที่ภรรณาที่ได้แล้วก็สามารถบังคับกายให้อยู่หนึ่งได้

๓๑. โยคีที่สามารถตั้งสังยมลงที่ความสัมพันธ์ระหว่างคลื่นเสียงกับโสตประสาท ก็ย่อมได้ยินเสียงที่กระจายอยู่ทั่วไป แม้จะใกล้หรือไกลคนละซีกโลกก็ตาม เพราะท่านมีทิพยโสต

๓๒. โยคีที่สามารถตั้งสังยมลงที่ความสัมพันธ์ระหว่างอากาศกับกาย ผลก็คือ

-อากาศตกอยู่ในอำนาจของโยคี

-เดินบนน้ำได้ (เพราะโยคีมีน้ำหนักตัวเท่ากับอากาศ)

-สามารถแยกตัวออกจากอากาศ ผ่านละออง เชื้อโรค และรังสีต่าง ๆ

-ไฟไม่ไหม้ร่างโยคี เพราะไม่มีอากาศเป็นสื่อ

๓๓. ก่อนจะบรรลุขั้นไกววัลย์ โยคีที่มีอิทธิบาท อาจได้รับการเอาอกเอาใจจากสาวกผู้เลื่อมใส ญาติมิตร รวมทั้งผู้ต้องการแสวงหาประโยชน์ ถ้าโยคีท่านใดหลงอยู่กับลาภสักการะแล้ว นอกจากจะทำให้การเดินทางไปสู่โลกุตตรภูมิช้าแล้ว ยังทำให้เอกัคคตารมณถูกทำลายไปพร้อมกันด้วย

๓๔. โยคีที่บรรลุธรรมขั้นไกววัลย์ ก็สามารถตั้งมั่นอยู่ในภาวะของท่าน คือเกิดความสุขและปีติในฉานอย่างสมบูรณ์และประเสริฐสุด

๓๕. อำนาจเกิดจากเหตุ ๕ ประการ

- ๑.ชาติกำเนิด ขึ้นอยู่กับการบำเพ็ญกรรมในอดีตชาติ
๒. โอสถ (ยา) มีอำนาจรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ความเจ็บปวดทรมานหายไป
๓. มนต์ (คำศักดิ์สิทธิ์) การสวดมนต์ คือการเปล่งคำศักดิ์สิทธิ์ด้วยกุศลจิต
๔. ตะบะ (การบำเพ็ญเพาผลาญกิเลส) สามารถก่อให้เกิดอำนาจ
๕. สมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิจะสามารถบังคับควบคุมจิตให้จดจ่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนเกิดพลังมหัศจรรย์

ทั้งหมดนี้ก็เป็นตัวอย่างบางส่วนซึ่งยังมีอยู่อีกมากมายหลายหลาก ตามวิธีการของผู้แสวงหาทางหลุดพ้น ซึ่งมีข้อปลีกย่อยรายละเอียดของการปฏิบัติ เพื่อให้เข้าสู่สภาวะธรรมแตกต่างกันไปบ้าง และสภาวะธรรมที่เข้าถึงก็ย่อมจะแตกต่างกันไป

แต่อย่างไรก็ดี นักศึกษาจงเลือกปฏิบัติในข้อที่จะส่งเสริมให้มีกำลังใจในการปฏิบัติ แต่อย่าลืมสาระสำคัญของการปฏิบัติตามที่กล่าวแล้วคือ **การวางใจหรือกุศลนิมิตไว้ภายในตัว ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ เนื้อสะดือขึ้นไป ๒ นิ้วมือเราซ้อนกัน** แล้วจะพบสภาวะธรรมที่มุ่งตรงต่อมรรคผล นิพพานอย่างแท้จริง