ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ”ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์



นายอภิราษฎร์ ปรีชาจารย์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๔๖

ISBN ๙๗๔๓๖๔-๐๓๕-๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

An Analytical Study of Samatha-yānika Meditation Practice on Ten Kasiṇas.



Mr. APIRATH PREECHAJARN

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement for the Degree of

Master of Arts

(Buddhist Studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok,Thailand

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมจินต์ สมฺมาปญฺโญ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์.....ประธานกรรมการ

(พระศรีวรญาณ)

.....กรรมการ

(พระเมธีรัตนดิลก)

.....กรรมการ

(พระสมภาร สมภาโร)

.....กรรมการ

(พ.อ.ดร.วีระ วงศ์สรรค์)

.....กรรมการ

(ดร.อำนาจ บัวศิริ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	พระเมธีรัตนดิลก	ประธานกรรมการ
	พระสมภาร สมภาโร	กรรมการ
	พ.อ.ดร.วีระ วงศ์สรรค์	กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ”ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

ผู้วิจัย : นายอภิราษฎร์ ปรีชาจารย์

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต(สาขาวิชาพระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระเมธีรัตนดิลก ป.ธ. ๙,พธ.บ.,M.A.,Ph.D.(Buddhist Studies)

: พระสมภาร สมภาโร พธ.บ.,อ.ม.(ศาสนาเปรียบเทียบ)

: พ.อ.ดร.วีระ วงศ์สรรค์ น.บ.,กศ.บ.,ศศ.บ.,วท.บ.,M.Ed.,Ed.D.(Research)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๖

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกรรมฐาน อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ ฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมาย ที่จะศึกษาวิเคราะห์ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบบสมถยานิกะ โดยศึกษาในลักษณะงานวิจัยเชิงคุณภาพผสมผสานกับงานวิจัยเชิงปริมาณ ด้วยการใช้แบบสอบถามเพื่อสำรวจทัศนคติ ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ และดำเนินวิปัสสนาต่อไป ตามแนวทางของ “สมถยานิกะ” ทั้งนี้ โดยขั้นแรกเลือกปฏิบัติ สมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ ก่อนเพื่อสร้างสมาธิในระดับอัปปนาสมาธิจนสำเร็จสมถะ คือได้อภิญญา หรือไม่สำเร็จอภิญญาแต่สามารถทำฌานให้เกิดตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไป ให้เกิดขึ้นแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาแบบ “สมถยานิกะ” ต่อไป

ในงานวิจัยครั้งนี้ได้วิเคราะห์แนวทางการเข้าสู่วิปัสสนา หลักๆ ๒ แนวทาง คือ แนวทางที่หนึ่งสำหรับผู้ที่ได้อภิญญา แนวทางที่สองสำหรับผู้ไม่ได้อภิญญาแต่ว่าได้ในระดับฌานตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไป โดยงานวิจัยนี้ได้แสดงถึงวิธีการทั้งสองว่าควรปฏิบัติวิปัสสนาแบบ“สมถยานิกะ” ในแนวทางลักษณะต่างๆ จนสามารถบรรลุอาสวักขยญาณในที่สุด

ผลจากการศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติกรรมฐานดังกล่าว จากข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมการปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนมากพบว่าเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง อายุอยู่ระหว่าง ๓๑–๔๐ ปี ทุกคนนับถือพระพุทธศาสนา ส่วนมากเริ่มการปฏิบัติด้วย วรรณกสิณ ๔ และส่วนมากจะเจริญวิปัสสนาไปด้วย ในด้านทัศนคติต่อการเจริญกสิณ ๑๐ ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลางแต่สนใจการปฏิบัติกสิณ ๑๐ อยู่ในระดับมาก ฝึกแล้วทำให้ตัวเองมีจิตใจสงบ มีความสุข ช่วยพัฒนาตัวเองและสังคมให้ดีขึ้น อยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่ เชื่อในผลการปฏิบัติว่าได้อภิญญาจริง แต่ขาดความรู้ในทาง

ปริยัติธรรมในแนวทางการปฏิบัติดังกล่าว ส่วนทัศนคติต่อการปฏิบัติแบบ “สมถยานิกะ” อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์นั้น ยังมีความรู้ในด้านนี้น้อย แต่เชื่อว่าผลการปฏิบัติมีผลดีต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งต่อสังคมโดยส่วนรวมอยู่ในระดับมาก รวมทั้งเชื่อมั่นในระดับมาก ว่าเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถทำให้บรรลุมรรคผลพระนิพพานและมีปฏิสัมภิทาญาณ ๔ ได้ สำหรับ ทัศนคติ ปัญหา และข้อเสนอแนะจากผู้ปฏิบัติ พบว่ามีความคิดเห็นหลากหลาย ตามความเชื่อและ ศรัทธาของตนเอง แต่โดยส่วนรวมแล้วเห็นว่า เป็นประโยชน์มาก และ ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติ แนว “สมถยานิกะ” อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ต่อไป

Thesis Title : An Analytical Study of Samatha-yānika Meditation Practice on Ten Kasiṇas.

Researcher : Mr.Apirath Preechajarn

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phramethеerattanadirok Pali IX, M.A., Ph.D.(Buddhist Studies)

: Phrasomparn Samaparo M.A.(Comparative Religion)

: Colonel Dr. Veera Wongsul B.sc., M.Ed., Ed.D.(Research)

Date of Graduation : November 17, 2003

ABSTRACT

The Purpose of this thesis is to investigate and analyze the path to practice insight meditation by using Samatha as the preliminary stage of practise and the proceed to cultivate Vipassana from the very beginning.It is called "Samatha - yānika"; this research the qualitative and quantitative methods analysis from the text and view points of meditation practises;that ten kasiṇas concentration(Samādhi) and go on Vipassnā (Insight or Wisdom)in the way of Samatha - yānika meditation practice on ten kasinas.Until to Appanā - samāthi(attainment concentration)to Abhiññā (discernment; direct knowledge)successful but can make a Jhāna(the first absorption); then make vipassanā.

This research is to analyze two paths for practise vipassanā; one for a person got Abhiññā and two for Non - successful; this research aims at examing the technique of vipassanā until got Āsavakkhaya - ñāṇa(knowledge of the destruction of mental intoxication).

For the result of view points study of those; who practise meditation from the general information on meditation - practicing behaviour; mostly showed that male more than female; during 31-40 years old.Everybody are Buddhism; almost of them are beginning on fourth Vaṇṇa Kasiṇa(Colour Kasiṇa;)and vipassanā practise too.For the view points toward ten kasiṇas practise in medium level but interested in ten kasiṇas practise in high level; when they have treatment; were believed their heart clam down and happiness.It is seen that insight development themselves and

society in high level: mostly believed in Abhiññña result; but missing in Pariyatti - dhamma (the text to be studied). For view points toward Samatha - yānika Meditation Practice on Ten Kasiṇas; almost are lack of this pathway; but believed in helpful to himself; another people and economical or society in high level. Including feel quite sure in high level; that a way to be going toNibbāna and have got fourth Paṭissambhidā(analytic insight; discrimination); For a view points; problem; give and show that in manifold opinion on their trust and faith. In majority opinion approving its so many helpful and ought to encourage inSamatha- yānika Meditation Practise on Ten Kasiṇas.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะความเอื้ออาทรและด้วยเมตตาธรรมจากคณะครู อาจารย์ ทั้งฝ่ายบรรพชิตและฝ่ายคฤหัสถ์ มีท่านเจ้าคุณ พระศรีวรญาณ(ป.ธ.๙, อ.ม.(ศาสนาเปรียบเทียบ))ซึ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ใหญ่แห่งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ท่านเจ้าคุณ พระเมธีรัตนดิลก(จรรยา ชินวโส, ป.ธ.๙, Ph.D.(Buddhist Studies) พระมหาเทียบ สิริญาโณ(ป.ธ.๙,Ph.D.(Bali)) พระสมภาร สมภาโร(พธ.บ.,อ.ม.(ศาสนาเปรียบเทียบ)), พ.อ.ดร.วีระ วงศ์สรรค์(น.บ., กศ.บ., ศศ.บ.,วท.บ., M.Ed., Ed.D.(Research)), อ.ดร. อำนาจ บัวศิริ(กศ.บ.(เคมี),ค.ม.(การวิจัย),ค.ด.(อุดมศึกษา)) และผู้มีพระคุณทุกท่านที่คอยแนะนำ ทางด้านวิชาการและอื่นๆ

และที่ต้องกราบขอบพระคุณเป็นพิเศษคือ ท่านเจ้าคุณ พระศรีคัมภีรญาณ(ถวัลย์ ญาณจารี, ป.ธ. ๙ อภิธรรมบัณฑิต) ที่กรุณาสละเวลาคอยให้คำปรึกษาด้านวิชาการในงานวิจัยนี้ ก่อนที่ท่านจะถึงแก่มรณภาพเมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ บิดา มารดา พี่ๆน้องๆ เพื่อนๆและนิสิตที่คอยให้กำลังใจและอนุเคราะห์ด้านตำราต่างๆและแหล่งค้นคว้าที่สำคัญ จนเกิดกำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้

และขอขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน เจ้าหน้าที่ห้องสมุด และเจ้าหน้าที่อื่นๆที่อำนวยความสะดวกในการค้นคว้าทางวิชาการ

ท้ายที่สุดขอขอบพระคุณ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทาง “สมถยานิกะ”อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่า เพื่อกรอกแบบสอบถาม ทำให้งานวิจัยเป็นรูปธรรมมากขึ้น จนทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ตามวัตถุประสงค์

นายอภิราษฎร์ ปรีชาจารย์

๑๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อที่ใช้ในวิทยานิพนธ์นี้ ย่อมาจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๐๐ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ พร้อมทั้งคัมภีร์อรรถกถาอื่นๆ ดังนั้น คำย่อที่ใช้อ้างอิงจึงเป็นภาษาบาลีดังนี้

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(บาลี) = สุตฺตนฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลกฺขนฺธวคฺคปาลิ (ภาษาบาลี)
ที.สี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี) = สุตฺตนฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคฺคปาลิ (ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี) = สุตฺตนฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวคฺคปาลิ (ภาษาบาลี)
ม.มู.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์(ภาษาไทย)
สำ.สฬา.	(บาลี) = สุตฺตนฺตปิฎก	สำยุตฺตนิกาย	สฬายตนวคฺคปาลิ (ภาษาบาลี)
สำ.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก.	(ไทย) = สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ. ปญฺจก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ฉกฺก.	(บาลี) = สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย	ฉกฺกนิปาตปาลิ (ภาษาบาลี)
องฺ.ฉกฺก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉักกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก	วิภงฺคปาลิ (ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิภังคปาลิ(ไทย)
อภิ. สงฺ	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	ธัมมสังคณี (ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี สีลกฺขนฺธวคฺคอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)

คำชี้แจงการใช้สัญลักษณ์ย่อ

การใช้สัญลักษณ์ย่อในพระไตรปิฎกจะแจ้ง เล่มที่ / ข้อที่ / หน้า ดังตัวอย่าง องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑๓/๒๕๘ หมายถึง พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย) พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๔ ข้อที่ ๑๑๓ เล่มที่ ๒๕๘

การใช้สัญลักษณ์ย่อในอรรถกถาและฎีกาจะแจ้ง เล่มที่ / ข้อที่ /หน้า ดังตัวอย่าง องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒ /๑๑๐๒/๑๓๒ หมายถึง องฺคุตฺตรนิกาย มโนรถปูรณี ทุกาทินิปาตอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี) เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๑๑๐๒ หน้า ๑๓๒

การใช้สัญลักษณ์ย่อในอรรถกถาฎีกาบางเล่มจะแจ้ง ข้อที่ / หน้า ดังตัวอย่าง ที.ปา.ฎีกา. ๙๑/๓๖ (บาลี) หมายถึง ทีฆนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสินี ปาฏิกวคฺคฎีกา ข้อที่ ๙๑ หน้า ๓๖

การใช้สัญลักษณ์ย่อในอรรถกถาฎีกาบางเล่มจะแจ้ง หน้าอย่างเดียว ดังตัวอย่างขุ.อิติ.อ. ๘ (บาลี) หมายถึง ขุทฺทกนิกาย ปรมตฺถทีปนี อิติวุตฺตกอฏฺฐกถา หน้า ๘

สารบัญ

	หน้าที่
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๓)
กิตติกรรมประกาศ	(๕)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๖)
สารบัญตาราง	(๑๓)
สารบัญรูป	(๑๔)
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๒
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๒
๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ ความสำคัญหรือประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	๑๖
๑.๘ วิธีการดำเนินการวิจัย	๑๖
แสดงกรอบแนวคิดวิธีการวิจัย(ตามวัตถุประสงค์)	๑๙
บทที่ ๒ แนวคิดทฤษฎีและหลักธรรมแนวกสิณ ๑๐	
๒.๑ นิยาม ความหมาย และความสำคัญ	๒๐
๒.๑.๑ ความหมายของคำว่ากรรมฐาน	๒๐
๒.๑.๒ สมถกรรมฐานมี ๒ ประการ	๒๑
๒.๑.๓ ความหมายของกสิณ	๒๒
๒.๑.๔ ประเภทของกสิณ	๒๓
๒.๑.๕ จุดประสงค์และความสำคัญการเพ่งกสิณ	๒๕
๒.๒ ความสำคัญของจริตต่อการฝึกกรรมฐาน	๒๗

๒.๓ ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ ๓๑
๒.๓.๑ กิจเบื้องต้นก่อนที่จะลงมือปฏิบัติกสิณ มี ๗ ประการ ๓๑
๒.๔ การจัดทำองค์ปถวีกสิณและการปฏิบัติ ๓๖
๒.๔.๑ มหาภูตกสิณ ๔ ๓๖
๒.๔.๒ วรรณกสิณ ๔ ๕๓
๒.๔.๓ อาโลกกสิณ ๕๕
๒.๔.๔ ปริจฉินนากาศกสิณ หรือ อากาศกสิณ ๕๗
๒.๕ ผลแห่งการปฏิบัติกสิณ ๑๐ ๕๗
๒.๕.๑ ได้อภิญญา ๕๘
๒.๕.๒ ทิฏฐธรรมสุขวิหาร ๖๓
๒.๕.๓ มีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ ๖๔
๒.๕.๔ มีภพวิเศษเป็นอานิสงส์ ๖๕
๒.๕.๕ มีนิโรธเป็นอานิสงส์ ๖๖
๒.๕.๖ สามารถเล่นกีฬาแห่งธรรม ๖๖
๒.๕.๗ อานิสงส์อื่นๆ ๖๗
สรุปกรอบแนวคิดทฤษฎีและหลักธรรมสมถกรรมฐานแนว กสิณ ๑๐ ในเชิงบูรณาการ ๗๓

บทที่ ๓ แนวทางสู่วิปัสสนากรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

๓.๑ นิยาม ความหมาย และความสำคัญ ๗๓
๓.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนา ๗๓
๓.๑.๒ ประเภทของวิปัสสนาและความหมายของวิปัสสนาแบบ‘สมถยานิกะ’ ๗๕
๓.๑.๓ ผลของการบรรลุอรหัตตผลจากการฝึกแบบ “สมถยานิกะ” ๗๘
๓.๒ การเตรียมความพร้อมก่อนเจริญวิปัสสนา ๘๐
๓.๒.๑ ฝ่ายผู้ปฏิบัติ ๘๐
๓.๒.๒ ฝ่ายอาจารย์ ๘๒
๓.๒.๓ การสอบอารมณ์ ๘๒
๓.๓ วิธีการเจริญวิปัสสนาแบบ “สมถยานิกะ” ๘๔

๓.๓.๑ แบบที่ ๑ ตามภาวะแห่งสมถะและวิปัสสนา ๘๔
๓.๓.๒ แบบที่ ๒ จำแนกตามสังขารุเปกขาญาณ ๘๔
๓.๓.๓ ไตรลักษณ์ประหาณอนุสัย ๘๖
๓.๓.๔ ญาณ ๑๖ ๘๘
๓.๔ มหาสติปัฏฐานสี่ที่เหมาะสมกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ๙๐
๓.๔.๑ กรณีได้อภิญญา ๙๐
๓.๔.๒ กรณีไม่ได้อภิญญา ๑๐๒
๓.๕ รูป-นามที่เป็นภูมิของวิปัสสนา ๖ ประการ ๑๐๔
๓.๖ ความเพียรพยายามในการเจริญวิปัสสนามีอยู่ ๓ ประการ ๑๐๔
๓.๗ ภัยวิปัสสนาและวิธีแก้ไข ๑๐๖
๓.๘ อานิสงส์การเจริญวิปัสสนาแบบ “สมถยานิกะ” ๑๑๐
๓.๘.๑ บรรลุอรหัตตผล ๑๑๑
๓.๘.๒ สมบูรณ์ในวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ๑๑๑
๓.๘.๓ ได้ฌานสมาบัติ ๑๑๑
๓.๘.๔ ได้ผลสมาบัติ ๑๑๒
๓.๘.๕ ได้นิโรธสมาบัติ ๑๑๔
๓.๘.๖ อานิสงส์อื่นๆ ๑๑๕
สรุปแนวทางสู่วิปัสนา แบบ ‘สมถยานิกะ’ ๑๑๗
โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

บทที่ ๔ วิธีการดำเนินการวิจัยและการวิเคราะห์ผลเชิงปริมาณ

๔.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ๑๑๘
๔.๒ เครื่องมือในการวิจัย ๑๑๘
๔.๓ การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ๑๑๙
๔.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล ๑๑๙
๔.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล ๑๒๐

๔.๖ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ๑๒๓

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ ผลการวิเคราะห์วิธีการเจริญกรรมฐานแบบ‘สมถยานิกะ’ โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ๑๔๓

๕.๒ ผลการวิเคราะห์ทัศนคติของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ อย่างเดียวและแบบ ‘สมถยานิกะ’ โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ ๑๕๑

๕.๓ แนวทางในการนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ‘สมถยานิกะ’ โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ มาใช้ปฏิบัติและพัฒนาการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ๑๕๗

๕.๔ ข้อเสนอแนะจากผู้วิจัย ๑๕๘

บรรณานุกรม ๑๖๒

ภาคผนวก ๑๗๐

ประวัติผู้วิจัย ๑๘๐

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้าที่
ตารางที่ ๑	แสดงความเหมาะสมของจริตต่อการฝึกสมถกรรมฐาน	๒๙
ตารางที่ ๒	ความแตกต่างของอุปจารสมาธิกับอัปปนาสมาธิ	๓๐
ตารางที่ ๓	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ	๑๒๓
ตารางที่ ๔	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษา	๑๒๔
ตารางที่ ๕	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับอายุ	๑๒๔
ตารางที่ ๖	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพการสมรส	๑๒๕
ตารางที่ ๗	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพด้านอาชีพ	๑๒๕
ตารางที่ ๘	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการนับถือศาสนา	๑๒๖
ตารางที่ ๙	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอุปนิสัยการอ่านหนังสือ	๑๒๖
ตารางที่ ๑๐	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามกิจกรรมยามว่าง	๑๒๗
ตารางที่ ๑๑	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสุขภาพทั่วไป	๑๒๗
ตารางที่ ๑๒	พฤติกรรมการปฏิบัติกรรมฐานของกลุ่มประชากร	๑๒๘
ตารางที่ ๑๓	แสดงจำนวนและร้อยละผู้เจริญสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐	๑๒๙
ตารางที่ ๑๔	แสดงคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทัศนคติของผู้ฝึกสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐	๑๓๐
ตารางที่ ๑๕	แสดงจำนวนและร้อยละผู้เจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ” โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์	๑๓๒
ตารางที่ ๑๖	แสดงคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทัศนคติการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แบบ “สมถยานิกะ” โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์	๑๓๓

สารบัญรูป

	รูปที่	หน้าที่
รูปที่ ๑	แสดงการเพ่งปถวีกสิณ	๓๙
รูปที่ ๒	แสดงการเพ่งเตโชกสิณ โดยมองผ่านฉากกั้นที่เป็นเสื่อลำแพนหรือแผ่นหนัง	๕๖
รูปที่ ๓	แสดงการเพ่งเตโชกสิณโดยการมองผ่านฉากกั้นที่เป็นผืนผ้า	๕๖
รูปที่ ๔	ผู้วิจัยร่วมปฏิบัติกสิณกับกลุ่มตัวอย่าง	๑๗๘
รูปที่ ๕	ผู้วิจัยร่วมปฏิบัติวิปัสสนาแบบ “สมถยานิกะ”อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์กับกลุ่มตัวอย่าง	๑๗๘
รูปที่ ๖	แสดงผู้วิจัยถ่ายภาพร่วมกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาแบบ “สมถยานิกะ”อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์	๑๗๙
รูปที่ ๗	แสดงผู้วิจัยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ” อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์	๑๗๙

บทที่ ๑
บทนำ

๑. ๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การบรรลุเป็นพระอรหันต์ มี ๒ ประการคือ ประการแรก คือ สุกขวิปัสสก(ผู้เห็นแจ้งอย่างแห้งแล้ง คือ ท่านผู้มิได้ฌาน สำเร็จอรหัตตผลด้วยการเจริญแต่วิปัสสนาล้วนๆ) ประการที่สอง คือ สมถยานิกะ(ผู้มีสมถะเป็นยาน คือ ท่านผู้เจริญสมถะจนได้ฌานสมาบัติแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อจนได้สำเร็จอรหัตผล) การจำแนกพระอรหันต์เป็นสองประเภทอย่างนี้ มีมาในคัมภีร์ชั้นหลัง เช่น ปรมัตถโชติกา เป็นต้น สามารถอธิบายเพื่อเข้าใจเพิ่มเติมดังนี้ ประเภทแรกอาศัยเพียงอุปจารสมาธิเจริญวิปัสสนาไปจนสำเร็จอรหัตผลนั้น ก็จัดเป็นผู้ได้ปฐมฌาน ประเภทนี้เรียกว่า วิปัสสนายานิกะ หรือสุทธวิปัสสนายานิกะ(ผู้มีวิปัสสนาล้วนเป็นๆ เป็นยาน) ส่วนประเภทที่สอง สมถยานิกะนี้ บาลีเรียกว่า อุภโตภาควิมุตตินั่นเอง*

การวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์ 'สมถยานิกะ'ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ได้เสนอแนวทางการเจริญสมถกรรมฐานโดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ เหตุที่ผู้วิจัยเลือกเอา กสิณ ๑๐ มากกว่า สมถกรรมฐานแนวอื่น เพราะว่า เป็นกรรมฐานที่มีประสิทธิภาพมาก ทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็ว มีอานิสงส์ อานุภาพมากและ เหมาะสมกับบุคคลทุกจริต โดยเฉพาะภูตกสิณ และให้ผลระดับความสำเร็จตั้งแต่ ปฏิภาคนิมิตจนกระทั่งถึงจตุตถฌานตามลำดับ(ศึกษารายละเอียดในงานวิจัย)เมื่อได้ระดับฌานต่างๆแล้วจากนั้นจึงอาศัยฌานที่ได้มาเป็นบาทฐานเป็นกำลังตั้งมั่นทางจิตปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนกระทั่งได้โลกุตตรธรรมหรือได้อาสวักขยญาณต่อไปซึ่งเมื่อได้แล้วฌานที่ได้ก็จะไม่มีการเสื่อมสามารถบรรลุอรหัตตผลเป็นพระอุภโตภาควิมุตติสมดังพุทธภาษิตที่ว่า

" นตฺถิ ฌานำ อปญฺญสฺส นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน
ยมฺหิ ฌานนฺจ ปญฺญา จ เสฺว นิพฺพานสนฺติเก ฯ"[๒]

---

* พระธรรมปิฎก(ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๕๒-๕๓

* พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปุจฉาวิสัชนาโชติกะ หลักสูตร อภิธรรมกถิกะ ภาค ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๓๕), หน้า ๔๑.

แปลว่า ผู้ไม่มีปัญญา ฌานย่อมไม่เกิด ผู้ไม่มีฌาน ปัญญาย่อมไม่เกิด ผู้ใดมีทั้งสองอย่าง คือมีทั้งฌานทั้งปัญญาพร้อมแล้ว ผู้นั้นตั้งอยู่ในที่ใกล้พระนิพพานในข้อพระบาลีนี้ควรพิจารณาให้ดีว่า ปัญญากับฌานก็อาศัยกันและกัน

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจทัศนคติของผู้ปฏิบัติกรรมฐานแนวนี้ด้วยเพื่อให้งานวิจัยนี้มีความเด่นชัดมากขึ้นทั้งภาคปริยัติและปฏิบัติ ด้วยแง่มุมต่างๆทั้งในเชิงการปฏิบัติธรรมและการประยุกต์ใช้พัฒนาตนเองและสังคมทั่วไป

๑. ๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์วิธีการเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”โดยอาศัย กสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒) เพื่อกำหนดนำแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ มาใช้ปฏิบัติและพัฒนาการดำเนินชีวิตประจำวันได้

๓) เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ อย่างเดียวและ แบบ “สมถยานิกะ”โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑) วิธีการเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”โดยอาศัย กสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทมีลักษณะเป็นอย่างไร

๒) เมื่อเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”โดยอาศัย กสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ มีส่วนช่วยพัฒนาการดำเนินชีวิตประจำวันได้หรือไม่ อย่างไร

๓) ทัศนคติของผู้เจริญกรรมฐาน ที่มีต่อ สมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ อย่างเดียวและวิธีการเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ” โดยอาศัย กสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์มีทัศนคติอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑) ขอบเขตที่จะทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ สมถยานิกะ ในการปฏิบัติกรรมฐาน อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์”ในครั้งนี้ ผู้เขียนมุ่งเน้นการวิจัยวิปัสสนากรรมฐานโดยวิธีที่เรียกว่า “สมถยานิกะ” โดยการฝึกเฉพาะสมถกรรมฐาน แนว “กสิณ ๑๐” ก่อนจนได้ระดับฌาน ต่อ

จากนั้นจึงปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกาชั้นหลังๆ รวมทั้งหนังสือ เอกสาร บทความ งานวิจัยเชิงวิชาการเท่าที่ค้นคว้ามาได้เป็นส่วนประกอบ

๒) ขอบเขตการสำรวจทัศนคติผู้วิจัยมุ่งเน้นกลุ่มประชากร ดังนี้

๒.๑) ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน แนว "กสิณ ๑๐" จำนวน๓๘ คน

๒.๒) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ" โดยอาศัยกสิณ ๑๐เป็นอารมณ์ จำนวน๓๘ คน

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑. กสิณ คือ สิ่งสำหรับเพ่งมองเพื่อทำจิตใจให้เป็นสมาธิ เป็นกรรมฐานชนิดหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมากในการนำจิตให้เข้าไปยึดติดอยู่กับกสิณโดยอาศัยนิมิตเป็นทางเดินสู่อภิญญา[๓]

๒. กสิณโทษ คือ กสิณที่ไม่ถูกหลักเกณฑ์ มีตำหนิไม่สามารถจูงจิตให้เป็นสมาธิได้ ไม่สัมฤทธิ์ผลในการเพ่งกสิณ[๔]

๓. ภูตกสิณ คือ กสิณที่กำหนดธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็น อารมณ์[๕]

๔. วรรณกสิณ คือ กสิณที่กำหนดสี คือ เขียว,เหลือง,แดง,ขาว เป็น อารมณ์[๖]

๕. วิปัสสนูปกิเลส คือ ความเศร้าหมองของวิปัสสนา คือเป็นตัวขัดขวางการบรรลุธรรม ไม่เข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติของโลกและชีวิต[๗]

๖. อภิภายตนะ คือ การเห็นแสงสว่างอย่างชัดแจ้ง[๘]

๗. ฌาน คือ การเพ่ง การเพ่งพินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ ผลแห่งการได้ธรรมะ จากการฝึกสมถกรรมฐานในระดับโลกียธรรม[๙]

---

[๓] พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับ ประมวลธรรม**, หน้า๒๗๒.

[๔] พระมหาวงศ์ ชาญบาลี, **พระวิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมบรรณาคาร, ๒๔๖๖)หน้า ๒๘๕.

[๕] **พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ในปริจเฉทที่ ๕**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๕๐.

[๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑.

[๗] พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับ ประมวลธรรม**, หน้า๒๘๘.

[๘] จรูญ วรรณกสิณานนท์, **การเพ่งกสิณ วิธีฝึกกรรมฐานที่จิตเป็นสมาธิเร็ว**, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๖.

[๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐.

๘. อุภโตภาควิมุตติ หมายความว่า ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน คือ ได้เจโตวิมุตติ ขั้นอรูปสมาบัติก่อนแล้วได้ปัญญาวิมุตติ ซึ่งรวมทั้งผู้ที่ได้ พระเตวิชชะ กับพระฉฬภิญญะ. อุภโตภาควิมุตตินี้ แบ่งหลักได้ดังนี้คือ ประการแรกเป็นพวกที่ไม่ได้โลกียวิชชาและโลกียอภิญญา ก็มี ประการที่สองเป็นพวกที่ได้วิชชาสาม ประการที่สามเป็นพวกที่ได้อภิญญาหกก็มี [๑๐]

๙. สมถยานิกะ หมายความว่า การเพ่งอารมณ์ ในสมถภูมิ สมถภูมิมี ๗ หมวด ๔๐ องค์ คือกสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหาร ๑ ววัตถาน ๑ อารุปป ๔ รวมเป็น ๔๐ องค์ อย่างใดอย่างหนึ่งให้ถึงอุปจารสมาธิ คือ สมาธิเกิดอยู่ ในขณะที่จวนจะได้ฌานทั้ง ๙ มีปฐมฌานเป็นต้นหรือ อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่เกิดอยู่ในระหว่างได้ฌาน ที่เรียกว่าฌานทั้ง ๙ มี ปฐมฌานเป็นต้นนั่นเอง แล้วต่อไปจึงพิจารณารูป นามโดยความเป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ไปจนกระทั่งถึง มรรค ผล นิพพาน [๑๑]

๑๐.วิปัสสนายานิกะ หมายถึง ผู้เจริญวิปัสสนา ใช้วิปัสสนาขณิกสมาธิ กำหนดพิจารณาจนเห็นว่าในอัตตภาพมีแต่ นามกับรูป ๒ อย่าง แล้วลงสันนิษฐานว่า นอกไปจากนามกับรูปแล้วไม่มีสิ่งอื่นที่เรียกกันว่า สัตว์ ว่าบุคคล ว่าเทพเจ้า ว่าท้าว.. ฯลฯ จนบรรลุอาสวักขยญาณในที่สุด [๑๒]

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

(๑) เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ได้กล่าวเกี่ยวกับความสำคัญ และความสัมพันธ์ระหว่างสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานว่าเป็นผลสืบเนื่องกันและกัน สนับสนุนกันและกัน ดังที่

๑) **ปิยทัสสี ภิกขุ** [๑๓](๒๕๒๑)ได้กล่าวไว้ในหนังสือ วิมุตติธรรมว่า ปราชญ์ที่แท้ไม่เสียเวลากับทัศนะที่ว่า จะเจริญสมถะหรือวิปัสสนาก่อน? เพราะสมถะและวิปัสสนานั้นเป็นผลของการเจริญสติ นี้คือเส้นทางสู่ความดับทุกข์ และได้ยกพุทธพจน์ ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย เข้าถึง “ปฐมฌาน” ประกอบด้วย วิตก วิจาร มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก แล้วแล

---

[๑๐] พระธรรมปิฎก(ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๕๓-๕๔.

[๑๑] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปุจฉาวิสัชชนาโชติกะ หลักสูตร อภิธรรมมิกถะ ภาค ๑**, หน้า๔๑-๔๒.

[๑๒] ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ: กรมศิลปากร, ๒๕๓๑), หน้า ๑๐๔.

[๑๓] ปิยทัสสี ภิกขุ, **วิมุตติธรรม**, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๒๑), หน้า ๔๔-๔๘.

อยู่ เพราะความที่วิตก วิจารทั้งสองระงับลงเข้าถึง "ทุติยฌาน"เป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจภายใน ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดขึ้นไม่มีวิตก วิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิแล้วแลอยู่ อนึ่งเพราะความจางหายไปแห่งปีติ ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติและสัมปชัญญะ และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกายชนิดที่ พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นปกติสุข ดังนี้ เข้าถึง "ตติยฌาน"แล้วแลอยู่ เพราะละสุขเสียได้และเพราะละทุกข์เสียได้ เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสองในกาลก่อนเข้าถึง "จตุตถฌาน"ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่ความที่สติ เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่ ภิกษุทั้งหลายอันนี้เรากล่าวว่าเป็นสัมมาสมาธิ[๑๔] "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุเจริญกระทำให้มากซึ่งฌาน ๔[๑๕] อย่างไรย่อมเป็นผู้น้อมไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน"

๒)**ชลอ อุทกภาชน์**[๑๖](๒๕๒๙)ได้กล่าวไว้ในหนังสือ การปฏิบัติจิตเข้าสู่ประตูพระนิพพานและกฎแห่งกรรมว่า การปฏิบัติจิตเข้าสู่ประตูพระนิพพานนั้น แบ่งการปฏิบัติเป็น๒ขั้นตอน คือกระบวนการในการจัดระบบจิตให้เข้าสู่สมาธิตามหลักสมถกัมมัฏฐาน เพื่อให้จิตเกิดพลังงานและให้เกิดความบริสุทธิ์เพียงชั่วขณะหนึ่งโดยทำได้หลายประการ เช่น ใช้หลักกสิณ ๑๐ อานาปานสติ พุทธานุสสติ อสุภกัมมัฏฐาน พรหมวิหารสี่ เป็นต้น แล้วแต่ว่ามีนิสัยชอบอะไร ก็ควรนำสิ่งนี้มาเป็นอารมณ์ในการฝึกจิตทางสมาธิในครั้งแรก จนบรรลุวิสุทธิจิตขั้น โลกียฌาน ตั้งแต่ปฐมฌาน ถึงอรูปฌานทั้ง ๔(รูปาวจรจิตและอรูปาวจรจิต)โดยมุ่งความหมายสุดท้าย คือ การฝึกจิตให้เกิดภาวะวิมุตติหรือบรรลุพระนิพพานแต่อาจารย์อาจสอนแตกต่างกัน ตามวิธีการอบรมของตนอย่างแยบคายโดยทางลัด สานุศิษย์ของตนก็สามารถฝึกจิตบรรลุถึงขั้นสมาธิ ได้โดยรวดเร็วเมื่อได้จัดระบบจิตให้บริสุทธิ์ตามหลักสมถกัมมัฏฐานและฝึกจิตสำนึกบรรลุวิสุทธิจิตขั้นโลกียฌานขั้นสูง(cosmic super consciousness)แล้วควรใช้ฐานของจิตขั้นโลกียฌานเป็นฐานเพื่อจัดระบบจิตทางวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป โดยเพิกถอนฌานออกเสียจากอารมณ์และใช้มหาสติปัฏฐาน ๔ พิจารณาแทน

---

[๑๔] ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

[๑๕] สำ.ม.(ไทย) ๑๙/๙๒๓-๙๓๔/๔๕๘-๔๕๙.

[๑๖] พ.ต.อ.ชลอ อุทกภาชน์, **การปฏิบัติจิตเข้าสู่ประตูพระนิพพานและกฎแห่งกรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วัฒนกิจ, ๒๕๒๙), หน้า ๕-๕๑.

๓) เดือน คำดี[๑๗](๒๕๓๔) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธปรัชญาว่า ความตั้งใจชอบ หมายถึง การฝึกฝน สำรวมใจ หรือข่มใจให้มีความสงบ ตั้งมั่น แน่วแน่ต่ออารมณ์ หรือสิ่งที่กำลังกำหนดพิจารณาจิตที่เป็นสมาธิ ย่อมมีกำลัง มีภาวะอันเหมาะสมที่จะเกิดปัญญาญาณและความหลุดพ้น ดังพระพุทธพจน์กล่าวไว้ว่า "ฌานและปัญญา มีอยู่ในผู้ใด ผู้นั้นแหล่ะใกล้พระนิพพาน" วิธีเจริญในวิสุทธิมรรคได้รวบรวมเอาไว้ ๔๐ วิธี เรียกว่า กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณ ๑๐ ได้แก่การนำวัตถุ ๑๐ ประเภท คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว อากาศหรือช่องว่าง และแสงสว่าง จัดทำขึ้นในรูปแบบอันเหมาะสมมาเพ่งให้เกิดสมาธิ นอกจากนี้ก็มี อสุภะ ๑๐ อนุสสติ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ธาตุววัฏฐาน ๑ อรูปธรรม ๔ ควรเลือกกรรมฐานที่ถูกกับจริต ซึ่งมีจุดประสงค์ปัจจัยและฌานที่สัมพันธ์กันได้

๔) พระสัทธัมโชติกะ ธัมมาจริยะ[๑๘](๒๕๓๘) ได้กล่าวไว้ในหนังสือปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ปริจเฉทที่ ๙ ซึ่งรวบรวมโดยพระศรีคัมภีรญาณ(พระมหาถวัลย์ ญาณจารี,ป.ธ.๙, อภิธรรมบัณฑิต) เป็นหนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ๔๐ กอง โดยมีพระพุทธพจน์และการแต่งปกรณ์โดยนำความมาจากพระอภิธรรมปิฎกเป็นหลัก เป็นเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติโดยละเอียด พิศดาร เหมาะแก่การศึกษาค้นคว้าอย่างละเอียดเกี่ยวกับกสิณ๑๐ เพื่อความเข้าใจในพระปริยัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง ดังมีความที่ยกตัวอย่าง ดังนี้ เช่น

แสดงกสิณ ๑๐

"ปถวิกสิณ์ อาโปกสิณ์ เตโชกสิณ์ วาโยกสิณ์ นีลกสิณ์ ปีตกสิณ์ โลหิตกสิณ์
โอทาตกสิณ์ อากาสกสิณ์ อาโลก กสิณญฺเจติ อิมานิ ทส กสิณานิ นาม ฯ"

แปลความว่า จะพึงทราบสมถกรรมฐาน มีกสิณ ๑๐ เป็นต้นเหล่านั้นได้อย่างไร ?

ปถวีกสิณ ดินที่พึงกระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว หรือเท่าขันน้ำ เท่ากระด้งอย่างเล็ก หรืออย่างใหญ่เท่าลานข้าว นั้นแหล่ะชื่อว่ากสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

อาโปกสิณ น้ำที่มีความใสสะอาดปราศจากสี ใส่ในภาชนะ มี ขัน บาตร เป็นต้น ที่มีขอบปากกว้างประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหล่ะชื่อว่ากสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

---

[๑๗] ดร.เดือน คำดี, **พุทธปรัชญา,** (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วัฒนา , พ.ศ.๒๕๓๔), หน้า ๓๘–๓๙.

[๑๘] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ในปริจเฉทที่ ๙** , หน้า ๒–๑๕.

เตโชกสิณ เปลวไฟที่กองกูณฑ์ไว้แล้ว เอาแผ่นหนังหรือผ้าก็ตาม เจาะให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้านั้นแหล่ะ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

วาโยกสิณ ลมที่พึงกำหนดเห็นได้ด้วยอาศัยยอดไม้ ปลายไม้ไหว หรือที่พึงกำหนดได้ด้วยอาศัยการพัดมาถูกกายของตน นั้นแหล่ะชื่อว่ากสิณ

นีลกสิณ สีเขียวที่ปรากฏในใบไม้หรือในผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว เป็นต้น นั้นแหล่ะ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

ปีตกสิณ สีเหลืองที่ปรากฏในดอกไม้ หรือในผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้านั้นแหล่ะ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

โลหิตกสิณ สีแดงที่ปรากฏในดอกไม้ หรือในผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้านั้นแหล่ะ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

โอทาตกสิณ สีขาวที่ปรากฏในดอกไม้ หรือในผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้านั้นแหล่ะ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

อากาสกสิณ อากาศที่พึงกำหนดได้โดยการตัดช่องฝา หรือผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้านั้นแหล่ะ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

อาโลกกสิณ แสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงไฟ เป็นต้นที่ส่องมาจากช่องฝา เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้านั้นแหล่ะ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

สมถยานิกะ แปลว่า เอาสมถกรรมฐานเป็นยานพาหนะนำไปสู่วิปัสสนา แล้วเอาวิปัสสนา เป็นทางนำไปสู่มรรค ผล นิพพานต่อไป หมายความว่า ผู้ที่เจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌานแล้ว เอาฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อ สามารถจะได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน แต่ถ้าไม่เจริญวิปัสสนาต่อก็จะไม่มีโอกาสบรรลุมรรคผลนิพพานได้เป็นแน่นอนและได้กล่าวถึงวิธีการเจริญสมถกรรมฐานโดยพิศดาร เช่น กสิณ ๑๐ มีปฐวีกสิณ โดยเพ่งดูวงกลมดิน ซึ่งทำด้วยดินสีแดงล้วน(สีอรุณ) นิมิตติดตาในข้อนี้ ได้แก่การปรากฏเห็นหมู่หนอนเป็นเหมือนข้าวสาลีทิ้งเกลื่อนอยู่ฯ นอกนี้เหมือนข้าวเป็นต้น

วิปัสสนายานิกนัย หมายความว่า การกำหนดเพ่งอารมณ์ในวิปัสสนาภูมิ ๖ หมวด อย่างใดอย่างหนึ่งไปโดยตรงทีเดียว โดยไม่ต้องอาศัยสมถกรรมฐานเป็นที่ตั้งสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะที่กำหนดอารมณ์ รูป นาม นี้ชื่อว่า ขณิกสมาธิ[๑๙]

๕) พระเทพวิสุทธิกวี[๒๐](พิจิตร จิตวณฺโณ),(๒๕๓๘)ได้กล่าวไว้ในหนังสือ การพัฒนาจิต ว่า กรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ถึงกับกล่าวได้ว่า ผู้ใดยังไม่เข้าใจหรือยังไม่ได้ปฏิบัติกรรมฐาน ผู้นั้นชื่อว่ายังไม่รู้จักพระพุทธศาสนา กรรมฐานมี ๒ อย่างคือ

๑. สมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา

๒. วิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา

การบำเพ็ญสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน ก็เพื่อทำจิตใจให้สงบส่วนการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา ก็เพื่อให้เกิดปัญญา เพื่อกำจัด อวิชชา อันเป็นต้นตอของกิเลสทั้งปวงได้ในที่สุด สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

ถาม “บำเพ็ญสมถะเพื่ออะไร”

ตอบ “เพื่ออบรมจิต”

ถาม “อบรมจิตเพื่ออะไร”

ตอบ “เพื่อละราคะ”

ถาม “บำเพ็ญวิปัสสนาเพื่ออะไร”

ตอบ “เพื่ออบรมปัญญา”

ถาม “อบรมปัญญาเพื่ออะไร”

ตอบ “เพื่อละอวิชชา”

๖) สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส[๒๑](๒๕๓๘) ได้ทรงพระนิพนธ์ไว้ในหนังสือ สมถกัมมัฏฐาน ๗ หมวด แจกออกเป็น ๔๐ ประการนั้นโดยพิศดารจะวินิจฉัยปฐวีกสิณก่อนกุลบตรผู้มีศรัทธาปรารถนาจะเจริญกัมมัฏฐานอันชื่อว่า ปฐวีกสิณนั้น พึงตัดปลิโพธิกังวลน้อยใหญ่เสีย แล้วไปยังที่เงียบสงัด เพ่งพิจารณาดินที่ตนแต่งเป็นดวงกสิณเป็นอารมณ์ หรือจะ

---

[๑๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

[๒๐] พระเทพวิสุทธิกวี(พิจิตร จิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต ภาค ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย , ๒๕๓๘), หน้า ๓๐-๓๑.

[๒๑] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สมถกัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑**, (กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า๓๖.

พิจารณาเพ่งที่แผ่นดิน และดินที่ลานข้าวเป็นต้นเป็นอารมณ์ พึงกำหนดที่สุดกลมเท่าตะแกรง กว้างคืบ ๔ นิ้วเป็นอย่างใหญ่ เท่าขอบปากขันเป็นอย่างเล็ก อย่ากำหนดให้ใหญ่เล็กไปกว่านี้ แล้วบริกรรมปฐวีๆ ดินๆๆดังนี้ร่ำไป ถ้ามีวาสนาบารมีเคยสั่งสมอบรมมาแต่ชาติก่อนๆแล้ว ก็อาจสำเร็จฌานได้ หากบารมีน้อยให้หาดินที่มีแสงดังแสงพระอาทิตย์ทำเป็นดวงกลม ทำให้สะอาดก่อนพึงตั้งบนตั่งที่สูงคืบ ๔ นิ้ว นั่งให้ไกลดวงกสิณ ๒ ศอกคืบลืมจักษุเพ่ง จนกว่าจะจำนิมิตได้ ให้พึงกำหนดแต่ดินๆ อย่าพิจารณาสี จนกว่าจะจำนิมิตติดตาแล้วให้หลับตาเพ่งจนกว่าจะเกิดอุคคหนิมิต จากนั้นก็ไม่ต้องเพ่งดินอีก ให้หลับตาเพ่งนิมิตต่อไปได้เลยจนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิต จนสำเร็จฌาน อภิญญาตามลำดับ กสิณอย่างอื่นก็ทำเช่นกัน เมื่อได้แล้วให้ฝึกให้คล่องแคล่วเป็นวสี เข้า ออก ตอนไหนก็เห็นปฏิภาคนิมิตทันที

๗) **พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต)**[๒๒](๒๕๔๒)ได้กล่าวไว้ใน หนังสือ พุทธธรรม ว่า สมถะแปลง่ายๆว่าความสงบ แต่ที่ใช้ทั่วไป หมายถึงวิธีทำใจให้สงบ จนตั้งเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานระดับต่างๆจุดมุ่งหมายของสมถะ คือสมาธิ ซึ่งหมายถึงเอาสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน ฌานมี ๔ ขั้น ระดับที่กำหนดอรูปธรรมเรียกว่าอรูปฌาน มี ๔ ขั้น ทั้งรูปฌาน ๔และอรูปฌาน ๔ เรียกรวมกันว่าสมาบัติ(๘) ภาวะจิตในฌานนับเป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุดหรือติดข้องใดๆ เรียกว่าปราศจากนิวรณ์ ความหมายของสมถะคือ ตัวสมาธิ เป็นความหมายรองตามหลักวิชาทั้งฝ่ายอภิธรรมและฝ่ายพระสูตร

วิปัสสนาแปลง่ายๆว่าการเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้น มันเป็นของมันเอง(ไม่ใช่เห็นตามที่เราวาดภาพให้มันเป็น ด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา)จนถอนความหลงผิด รู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้

ผลมุ่งหมายของสมถะคือ ฌาน ผลมุ่งหมายของวิปัสสนาคือญาณ หรือว่า สมถะนำไปสู่ฌาณ วิปัสสนานำไปสู่ญาณ ข้อปฏิบัติมี ๔ อย่างที่ท่านกล่าวไว้ในบาลี คือ

๑. สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมถะนำหน้า(เรียกเต็มว่า สมถะปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า)

๒. วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า(เรียกเต็มว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า)

---

[๒๒] พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๓๐๒-๓๒๖.

๓. ยุคนัทธสมถวิปัสสนา สมถะมีวิปัสสนาเข้าคู่กัน(เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคนัทธภาวนา การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน)

๔. ธัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้ เขวด้วย ธรรมุธัจจ์ คือ ความฟุ้งซ่านธรรมหรือตื่นธรรม(ความเข้าใจผิดยึดเอาที่ประสบในระหว่างว่าเป็นมรรค ผล นิพพาน)

๘) แสง อรุณกุศล[๒๓](๒๕๔๒) ได้กล่าวถึงวิธีการทำสมาธิโดยนั่งหลับตา เพ่งให้ใจกำหนดมองไปที่กึ่งกลางหว่างคิ้ว ระยะเวลาหนึ่ง ก็จะมองเห็นว่าค่อยๆเรืองแสงสว่างขึ้น เพ่งต่อไปจนเกิดภาวะความปีติพอใจในความงามของความสว่างนั้น แล้วจากนั้นให้ละวางเสีย ไม่ให้ติดสุข แสงสว่างจะค่อยๆหดตัวเข้ามาเข้มข้นรวมตัวเป็นวงกลม วงกลมนี้อาจจะใหญ่รัศมี ๑ ศอก หรือ ๑ คืบ ก็ไม่แน่เสมอไป แล้วแต่กำลังสมาธิ ฝึกจนชำนาญแล้วอยากหลับตาเมื่อไหร่ก็จะได้เห็นจนได้ อุคคหนิมิต ฝึกขยายและย่อนิมิตให้ได้ดั่งใจนึก ผลักไกล ใกล้ ชักให้สูงหรือต่ำได้ดังใจหวัง ฝึกจนเกิดปฏิภาคนิมิต ช่วงนี้นิมิตที่เห็นจะเปล่งปลั่ง แสงดั่งเพชรที่เจียรไนด้วยฝีมือดี ที่มีแสงระยิบระยับประกายวูบวาบ เพ่งไปตรงกึ่งกลางเล็กๆจนได้สมาธิ “หนึ่งในเอกะ”นี้คือรูปฌานขั้นที่ ๑ เรียกว่า “ปฐมฌาน” หากไม่สามารถเพ่งกึ่งกลางตรงหว่างหัวคิ้วได้ ท่านให้เขียนเป็นวงกลมทำรัศมี ๑ นิ้ว บนกระดาษขาว แล้วจึงเพ่ง แล้วจำนิมิตนั้นมาไว้ นั่งหลับตาแล้วนึกจำนิมิตนั้น จนเกิดปฏิภาคนิมิตต่อไป การปฏิบัติส่วนมากใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาทีก็เริ่มสงบ เกิดสมาธิเร็วแต่ต้องใช้เวลามากในการย้ำจิตให้เกิดสมาธิที่มั่นคง หลังจากนั่งสมาธิแล้ว ต้องเดินจงกรมอย่างน้อย ๑๕ นาที เพื่อผ่อนคลายอิริยาบถ และปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๔ ต่อไป

๙) ชินโอสถ หัศบำเรอ[๒๔](๒๕๔๒)ได้กล่าวแนะนำไว้ในหนังสือ หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ โดยอธิบายหลักการฝึกสมาธิด้วยกสิณว่า ต้องประกอบด้วยขั้นตอน ๒ ประการคือ

๑. ตั้งสติเพ่งกสิณอย่างแน่วแน่ ในตอนนี้คือการใช้สติ ในลักษณะรู้ตัวพร้อมในปัจจุบันอันได้แก่ “สัมปชัญญะ”นั่นเอง

๒. เมื่อเพ่งกสิณได้นานจนจำภาพได้ติดตาแล้ว ก็ให้หลับตาเสีย(เรียกว่า เพ่งกสิณ)ต่อจากนั้น ก็ให้ตั้งสติระลึกนึกถึงภาพกสิณอันเป็นมโนภาพขึ้นแทน ในตอนนี้ก็เป็นการใช้สติในรูปของ “การระลึกนึกย้อน” นั่นเอง

---

[๒๓] แสง อรุณกุศล, **ประสบการณ์จากสมาธิ วิญญาณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรืองสาสน์การพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๘๕-๖๖.

[๒๔] นายแพทย์ชินโอสถ หัศบำเรอ, **หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ**, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานนิตยสารโลกทิพย์, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

๑๐) **Singhathon Narasabho(Kamzao M.A. Ph.D.)**[๒๕](๒๕๔๔)ได้กล่าวถึง การปฏิบัติกรรมฐาน แบบ "สมถยานิกะ"และ "วิปัสสนายานิกะ"ไว้ในหนังสือ "**Meditation A Guide to A Happy Life** ปี ค.ศ.๒๐๐๐"ว่า ชีวิตที่มีความสุข ปี ค.ศ.๒๐๐๐กล่าวว่า มีวิธี ๒ วิธีที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร

วิธีการคือการใช้สมาธิเป็นบาทฐาน (The former use Samatha as the preliminary stage of practice and then proceed to cultivate Vipassanā from the very beginning.)การทำสมาธิก็เพื่อความสงบและกำลัง ฉะนั้นจึงมีความสำคัญที่ว่าเมื่อทำจิตให้บริสุทธิ์และสงบด้วยสมาธิ (concentration(*Samādhi)*) แล้ว จำเป็นต้องทำวิปัสสนา(insight(*Vipassanā)*) ต่อไป เพราะความสงบนิ่งของสมาธินั้นยังไม่สามารถเอากิเลสออกได้ สรุปความคือ ศีลและสมาธิมีความจำเป็น แต่วิปัสสนาจะช่วยให้เข้าใจและเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง

สมถยานิกะ(**Samatha-yānika)**พระไตรปิฎกกล่าวถึงการฝึกฝนพัฒนาจิ:. ต้องพร้อมด้วยสมาธิและวิปัสสนา (Samadhi(concentration) and Vipassanā or paññа (Insight or wisdom))สมาธิและวิปัสสนาไม่สามารถแยกออกจากกันได้และทั้งสองนี้จะเป็นทางไปสู่ความเห็นแจ้ง กล่าวคือสมาธิเช่นการเจริญ กสิณ ๑๐(10 kasiṇas) เป็นบาทฐานเพื่อการทำวิปัสสนาต่อ สมาธิสำเร็จได้ด้วยความบริสุทธิ์(ศีล)ปัญญาสำเร็จได้ด้วยสมาธิ จิตที่เข้าถึงปัญญาเป็นจิตที่เป็นอิสระจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองหรืออวิชชา

วิปัสสนายานิกะ(**Vipassanā-yānika)** เป็นสุขวิปัสสโก (ปัญญาอย่างเรียบๆ)เป็นการเข้าถึงมรรค ๘ โดยปัญญาเห็นแจ้งบริสุทธิ์(วิปัสสนา)ด้วยเห็นว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เมื่อบุคคลเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว ก็จะเป็นหนทางไปสู่ความบริสุทธิ์(the path to purity)

จากที่กล่าวมาเห็นชัดเจนว่าการปฏิบัติแบบ "สมถยานิกะ" สามารถได้ผลโดยสมบูรณ์กว่าแบบ "วิปัสสนายานิกะ" เรียกว่า ไม่แห้งแล้งในอภิญญานั่นเองทั้งเป็นวิธีที่ ที่:มนิวรณ์ได้ขณะเข้าฌานโดยผ่านการเพ่งหรือทำสมาธิขั้นสมถะจากกสิณ๑๐หรืออานาปานสติก่อนเข้าสู่วิปัสสนาเพื่อเป็นหนทางแห่งปัญญารู้ความเป็นจริงตามธรรมชาติและบรรลุอริยธรรมในที่สุด

๑๑)**พระมหานพดล ปุญฺญสุวฑฺฒโก**[๒๖](๒๕๔๕)ได้กล่าวไว้ในวารสารเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในเชิงพันธุวิศวกรรม เป็นแบบพันธุวิศวกรรมแบบวิปัสสนาปัญญา(Insight

---

[๒๕] Singhathon Narasabho; Meditation A Guide to A Happy Life; (Thailand : Sahadhamika; 2000); pp.80-81.

[๒๖] พระมหานพดล ปุญฺญสุวฑฺฒโก, "วิปัสสนากัมมัฏฐาน กับพัฒนาการพันธุวิศวกรรม", **พุทธจักร**, ปีที่ ๕๖ ฉบับที่ ๓(มีนาคม ๒๕๔๕): ๓๐-๓๗.

Meditation for GMOs)เพื่อแก้ไขปัญหาสัญชาตญาณฝ่ายต่ำ(lower fetters) ที่เป็นตัวเหนี่ยวให้มนุษย์ลงสู่ภูมิต่ำลงไปเรื่อยๆพระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่ค้นพบการถอดรหัสพันธุกรรม ให้มนุษย์หลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการของสัญชาตญาณต่ำดังกล่าว โดยการรู้แจ้งใน "ขันธ์ ๕" ดังมีอุทานคาถาว่า "เมื่อใดแลธรรม(สรรพสิ่งที่เป็นวัตถุวิสัยและจิตวิสัย) ปรากฏชัดแก่พราหมณ์ ผู้มีความเพียร(สัมมาวายามะ) เพ่งอยู่(สัมมาสมาธิ)เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้น ย่อมหมดสิ้นไป เพราะรู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ...เพราะได้รู้ความหมดสิ้นไปแห่งเหตุปัจจัยทั้งหลาย...เมื่อนั้น พราหมณ์นั้นย่อมกำจัดมารและเสนามารเสียได้ ดุงดวงอาทิตย์อุทัยขึ้นสาดส่องท้องฟ้าให้สว่างไสว ฉะนั้น และ "เมื่อใดพระอริยสาวกพิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง...เป็นทุกข์... เป็นอนัตตา เมื่อนั้นย่อมหน่ายในทุกข์(ปัญหาชีวิต)นั่นเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์" ตัวอย่างเช่น การสามารถทำให้ มหาโจรองคุลิมาลกลายเป็นคนดีมีศีลธรรม เป็นถึงพระอรหันต์ได้ นอกจากนี้ก็มีเช่น นิโครธสามเณรได้ถวายการถอดรหัสพันธุกรรมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแก่พระเจ้าอโศกมหาราช จากที่โหดเหี้ยมจนกลายมาเป็นผู้ทรงธรรม มีนามว่าพระเจ้าศรีธรรมมาโศกราช ผู้เคารพพระธรรมและพระภิกษุสงฆ์ เป็นองค์อัครศาสนูปถัมภก ที่สำคัญ แสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติธรรม โดยพิจารณาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนเห็นความเป็นจริงของชีวิตที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ไม่ว่าจะฝึกสมถกรรมฐานมาก่อนหรือไม่ได้ฝึกมาก่อนก็สามารถเข้าวิปัสสนากรรมฐานโดยพิจารณาทุกสรรพสิ่งเป็นไตรลักษณ์ช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมฝ่ายชั่วหรืออนุสัยนอนเนื่องที่ไม่ดีให้หมดสิ้นไปกลายเป็นคนดีมีศีลธรรม

(๒) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ได้มีผู้วิจัยที่ทำวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา ว่ามีผลต่อการพัฒนาศักยภาพ สุขภาพ และด้านสังคมทั่วไป ดังนี้

๑๒)ไชยพล อภิญัฐลีลา[๒๗] ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์ กล่าวถึงหลักการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพุทธศาสนาว่า เป็นไปโดยลำดับ คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา จนถึงภาวนามยปัญญา พัฒนาระบบนามธรรม เพื่อความสุขใจเป็นลำดับ ด้วยการฝึกฝนศักยภาพในการล่วงรู้(สติ)แห่งธาตุรู้ อาทิ อนุสสติ ๑๐ สติปัฏฐาน ๔ และวิธีการของวิปัสสนา การเรียนรู้ความจริงที่สมบูรณ์นั้นต้องเรียนรู้จากของจริง คือ จิตต้องไปสัมผัสภาวะนั้น

---

[๒๗] ไชยพล อภิญัฐลีลา, "การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์",วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒), บทคัดย่อ.

จริงๆ ด้วยญาณทัสสนะจึงจะเป็นการเห็นความจริงทั้งหมด ทั้งโดยโครงสร้างและกฎเกณฑ์ ทำให้เข้าใจธรรมชาติทั้งหมดโดยรวม เปรียบได้กับการเรียนรู้แบบนก คือ เมื่อต้องการเรียนรู้โลกก็ออกไปอยู่เหนือโลก แล้วมองโลกทีเดียวโดยภาพรวมด้วยปัญญาที่ลำลึกละเอียดกว้างขวาง มีข้อจำกัดตรงที่ว่าบุคคลที่จะสามารถฝึกฝนแบบนี้ได้นั้นต้องมีพื้นฐานทางด้านจิตใจและสติปัญญาดีพอสมควร และดำเนินชีวิตตามรูปแบบเฉพาะเพื่อบำเพ็ญเพียร จึงจะบรรลุผลสูงสุด สำหรับบุคคลธรรมดาก็อาจฝึกฝนสร้างสรรค์ปัญญาตามวิธีดังกล่าวได้ โดยได้ผลตามสมควรแก่การฝึก แต่อาจไม่บรรลุผลสูงสุด ส่วนการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนววิทยาศาสตร์ใช้ระบบการคิดคำนึงหาเหตุผลและการทดลองเพื่อพัฒนาในสิ่งที่เป็นรูปธรรมมากกว่า เพื่อความสะดวกกายเป็นสำคัญ ไม่เน้นการเรียนรู้โดยองค์รวมของความเป็นจริง แต่เน้นการเรียนรู้เฉพาะเรื่องมุ่งเจาะให้แคบลึกลงไปเรื่องเดียว เปรียบได้กับการเรียนรู้แบบไส้เดือนที่ขุดคุ้ยอยู่เฉพาะรูที่ตนอยู่ เรียนรู้ทีละส่วน จึงใช้เวลานับไม่ถ้วนกว่าจะขุดคุ้ยแผ่นดินได้หมดทั่วทั้งโลก วิทยาศาสตร์จึงเป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบสิ้น เป็นจุดหมายที่ไร้ปลายทางแต่ปรับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตามการค้นพบ

๑๓) **มาลี อาณากุล**[๒๘] (๒๕๓๙) การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กล่าวคือ สำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยมีการประยุกต์วิธีการมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลักปฏิบัติ ๑๕ ข้อ เนื้อหายังคงส่วนเดิมไว้ ส่วนสำนักวัดมหาธาตุฯนั้นประยุกต์ด้านพิจารณาลมหายใจและอิริยาบถออกมาเป็นหลักการใหม่แบบ “พองหนอ-ยุบหนอ”โดยสังเกตการเคลื่อนไหวของหน้าท้องขณะหายใจ เข้า-ออก มีคำภาวนาทำให้เกิดสมาธิระดับหนึ่ง และใช้ลำดับ ญาณ ๑๖ มาใช้ประมวลธรรมจากการปฏิบัติ ไม่เน้นสภาวธรรมในอภิธัมมัตถสังคหะ แนวทั้งสองสำนักไม่อาจสรุปได้ว่า อย่างใดดีกว่า แต่อย่างไรก็ตามก็เป็นมุมมองที่ดี ทั้งนี้ขึ้นกับวิจารณญาณของผู้ปฏิบัติเป็นหลัก

๑๔) **พระมหาสุธน ยสสีโล(ผลชอบ)**[๒๙](๒๕๔๑) ได้ศึกษางานวิทยานิพนธ์ เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา ได้ศึกษาพบว่า แนวทางการสอนหรือวิปัสสนากรรมฐานในแง่มุม

---

[๒๘] มาลี อาณากุล, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), บทคัดย่อ.

[๒๙] พระมหาสุธน ยสสีโล, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาตรมหาบัณฑิต,** (สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๔๑), บทคัดย่อ.

ต่างๆ เพื่อนำไปสู่ภาคปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ อันจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการฝึกอบรมปฏิบัติกรรมฐานของพุทธศาสนิกชนทั่วไป คำสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐานนี้เป็นหลักคำสอนที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาและยังมีประโยชน์เกื้อกูลอีกมากต่อสภาพสังคมในปัจจุบัน เพราะสังคมปัจจุบันได้เปลี่ยนจากเดิมอย่างรวดเร็ว ที่เคยเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายมาเป็นสังคมที่มีแต่การต่อสู้ ดิ้นรน ทำให้การดำรงชีวิตประจำวันต้องประสบกับความทุกข์ทางกาย และทางใจ ซึ่งชีวิตปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่าเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความสับสน วุ่นวายหลายๆด้าน เช่น ด้านเศรษฐกิจที่เกิดจากค่าเงินบาทลอยตัว ด้านสังคมและการปกครอง เป็นต้น สังคมจึงมีแต่การแข่งขันกันทุกกรณีและทุกรูปแบบเพื่อความอยู่รอดของแต่ละชีวิต จึงเป็นพลังผลักดันให้ชีวิตเหล่านั้นเกิดการแสวงหาหรือการค้นคว้ากลับมาซึ่งความสุขที่เขาขาดหายไป

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่ใช้ปัญญาพิจารณาหยั่งรู้เบญจขันธ์ตามสภาพความจริง เป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตหรือยกระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคล ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญในทางพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานนี้มีหน้าที่กำจัดโมหะคือความมืดอันปกปิดไว้ซึ่งสภาวะปกติแห่งรูปนามทั้งปวง ผู้ที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงจำเป็นจะต้องศึกษาธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาให้เข้าใจแจ่มแจ้งเสียก่อน เพราะธรรมเหล่านี้เป็นพื้นฐาน เป็นอารมณ์ของจิตที่ผู้ปฏิบัติจะต้องโคจรอยู่ในสถานที่ต่างๆ จึงจะสามารถทำให้เกิดปัญญาและผ่านวิปัสสนาญาณไปได้ ธรรมที่เป็นภูมิหรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ โยคาวจรจะต้องพิจารณาธรรมเหล่านี้ หรือธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทัน ความเป็นจริงของสังขารทั้งปวง จนจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์เสียได้ อนึ่ง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตบริสุทธิ์หรือทำจิตให้มีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นแห่งโสฬสญาณ แล้วบรรลุมรรคผล นิพพานในที่สุด เพราะสามารถทำลายอวิชชา ความไม่รู้ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดอันเป็นต้นตอของทุกข์ทั้งปวงได้เป็นสมุจเฉทประหาน

จิตเป็นใหญ่ เพราะความทุกข์ ความสุข เกิดขึ้นจากใจทั้งนั้น ดังนั้นพระพุทธเจ้าซึ่งมีพระประสงค์ที่จะให้สังคมมนุษย์พ้นจากความทุกข์ และให้ได้รับความสุขสงบ ทั้งทางกายและทางใจ จึงได้ทรงประกาศคำสอนและแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ เพื่ออบรมจิตของมนุษย์ให้สงบระงับจากความชั่ว บรรลุความดี และความบริสุทธิ์ผ่องใสแห่งจิต

๑๕) **อรวรรณ ปิลันธน์โอวาท**[๓๐](๒๕๔๒)ได้กล่าวไว้ใน เอกสารการประชุมวิชาการ ๒๖-๒๗ สิงหาคม ๒๕๔๒ ณ ห้องประชุมสารนิเทศ ชั้น ๒ หอประชุม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สถาบันไทยศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๔๒เรื่อง สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน:บูรณาการเพื่อการพัฒนาสุขภาพของประชาคมไทย ว่า การปฏิบัติสมถกรรมฐานสามารถช่วยให้สุขภาพดีขึ้น มีสภาวะทางด้าน ควบคุมจิตใจและกระบวนการทำงานของร่างกายเป็นระบบสม่ำเสมอ คนทำงานโดยทั่วไปไม่มีเวลาตามรู้พอในทุกๆอิริยาบถ เพราะต้องคิดวิเคราะห์เรื่องงานเสมอ จะมีเวลาได้พักผ่อนในตอนช่วงพักงานแล้ว คนทั่วไปจึงเหมาะที่จะทำสมถกรรมฐานเพราะทำง่าย เมื่อสมาธิมีแล้วก็สบายใจ ฮอร์โมนก็ทำงานเป็นปกติ จะพิจารณาขันธ์ ๕ ต่อไปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ทำได้สะดวก หากไม่ปฏิบัติสมถะก่อนก็อาจจะมีอารมณ์ฟุ้งซ่านได้ แต่คนที่ฝึกมาดีแล้วก็สามารถทำวิปัสสนาได้ทุกสถานที่ ไม่ต้องเจริญสมถะเลยก็ทำได้ เพราะอาศัยแค่ขณิกสมาธิก็พอ หากคนทั่วไปหันมาเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานสุขภาพกายและจิตจะดีขึ้น

๑๖) **พระสมภาร ทวีรัตน์**[๓๑] (๒๕๔๓) ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง" ว่า การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในสตรีวัยทองนั้น สามารถลดความแปรปรวน ทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้ กล่าวคือ อาการทางจิตประสาทภายหลังการทดลองดีขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ อาการทางประสาทอัตโนมัติ ดีขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๑ อาการทางกาย ภายหลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑ เดือน ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ และผลของการเปรียบเทียบภายหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กลุ่มอาการทั้ง ๓ กลุ่ม คืออาการทางจิตประสาท อาการทางประสาทอัตโนมัติและอาการทางกาย ของกลุ่มทดลอง ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๐ ๐.๐๐๕ และ ๐.๐๑๑ ตามลำดับ

---

[๓๐] อรวรรณ ปิลันธน์โอวาท, "สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน: บูรณาการเพื่อการพัฒนาสุขภาพของประชาคมไทย", การประชุมวิชาการ ๒๖-๒๗ สิงหาคม ๒๕๔๒ ณ ห้องประชุมสารนิเทศ ชั้น ๒ หอประชุม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ: สถาบันไทยศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,๒๕๔๒(อัดสำเนา).

[๓๑] พระสมภาร ทวีรัตน์, "การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง", **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต,** (สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), บทคัดย่อ.

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สามารถสรุปได้ดังนี้

๑) กล่าวถึงความหมาย ความสำคัญและความสัมพันธ์ระหว่างสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ว่าทั้งสองประการนี้ มีความเกี่ยวข้องกันและเอื้อประโยชน์ให้แก่กันและกันอย่างขาดเสียไม่ได้ อย่างน้อยที่สุด หากจะเจริญแบบวิปัสสนายานิกะ ก็จำเป็นต้องได้ขณิกสมาธิเป็นอย่างน้อย หากจะปฏิบัติแบบ สมถยานิกะ ก็ต้องปฏิบัติสมาธิให้ได้ตั้งแต่ระดับอัปปนาสมาธิ ตั้งแต่ขั้นปฐมฌาน เป็นต้นไปเป็นอย่างน้อย

๒) กล่าวถึง ประโยชน์ของการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งต่อตนเอง เช่น ระบบสุขภาพดีขึ้น ระบบประสาทดีขึ้น ควบคุมจิตใจและกระบวนการทำงานของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น ส่วนที่เกี่ยวข้องด้านสังคม เช่น ปฏิบัติแล้วจิตใจสงบ ส่งผลสะท้อนให้สังคมทั่วไปสงบสุขด้วย เป็นต้น

๑.๗ ความสำคัญหรือประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

๑) เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒) เพื่อทราบวิธีการและแนวทางในการนำกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ มาใช้ปฏิบัติและสามารถพัฒนาการดำเนินชีวิตประจำวันได้

๓) เพื่อทราบทัศนคติของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ อย่างเดียวและ แบบ “สมถยานิกะ”

๑.๘ วิธีการดำเนินการวิจัย

(๑) ขั้นศึกษาเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้เข้าไปทำการวิจัยโดย

๑) เข้าไปมีส่วนร่วมในการปฏิบัติตั้งแต่ วันที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๗ และได้เริ่มออกแบบสอบถามในเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕ และทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามทั้งปลายปิดและปลายเปิด ตั้งแต่ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕ - ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

๒)ใช้หลักฐาน โดยศึกษาข้อมูลตามแหล่งข้อมูล ดังนี้

๒.๑) ข้อมูลปฐมภูมิ

ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬา เตปิฎกำ พ.ศ.๒๕๐๐

เพื่อรวบรวมข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับ สมถกรรมฐานแนวกสิณ๑๐ และการเจริญวิปัสสนาแบบ “สมถยานิกะ” ในพระอภิธรรมปิฎกและพระสุตตันตปิฎก ที่เห็นว่ามีความจำเป็นและควรนำมาแสดงไว้ เพื่อเป็นบทประกอบ

๒.๒) ข้อมูลทุติยภูมิ

ได้ศึกษาจากคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกาชั้นหลังๆเช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ คัมภีร์วิมุตติมรรค รจนาโดยพระอุปติสสะเถระ คัมภีร์อภิธรรมโดยพระสัมธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ เพื่อรวบรวมข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับ สมถกรรมฐานแนวกสิณ๑๐ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแบบสมถยานิกะ ที่เห็นว่ามีความจำเป็นและควรนำมาแสดงไว้ เพื่อเป็นบทประกอบและได้อาศัยตำรา หนังสือ เอกสาร บทความ งานวิจัยเชิงวิชาการ ที่เกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ และการเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ ที่เห็นว่ามีความจำเป็นและควรนำมาแสดงไว้ เพื่อเป็นบทประกอบในการวิจัยนี้ด้วย

(๒) **ขั้นศึกษาเชิงปริมาณ** ผู้วิจัยได้ทำการ สำรวจทัศนคติผู้ปฏิบัติกรรมฐาน โดยมีวิธีการดำเนินการ ดังนี้

๑) กลุ่มประชากร ได้แก่ ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน “สมถยานิกะ” โดยอาศัยกสิณ ๑๐เป็นอารมณ์ ซึ่งมีทั้งหมดจำนวน ๖๐ คน

๒) กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยสุ่มมาจากผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน “สมถยานิกะ” โดยอาศัยกสิณ ๑๐เป็นอารมณ์ โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง(Purposive sampling)มาจำนวน ๓๘ คน

๓) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบปลายปิดและปลายเปิด ดังนี้

๓.๑) แบบสอบถามปลายปิด(Questionnaire) มี ๔ ตอน ดังนี้ คือ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ ๒ ทัศนคติต่อการเจริญสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐

ตอนที่๓ ทัศนคติต่อการเจริญกรรมฐาน แบบ“สมถยานิกะ”โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

ตอนที่ ๔ ปัญหา ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

๓.๒) แบบสอบถามปลายเปิด(Open-ended questions)

(๓) การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑) ข้อมูลเชิงเอกสาร

วิเคราะห์ ด้วยวิธีการวิเคราะห์เอกสาร(Content Analysis)

๓.๒) ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายปิด

วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ดังนี้

- การแจกแจงความถี่(Frequency distribution)
- การหาอัตราส่วนร้อยละ(Percentage distribution)
- การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต(Mean)
- การวัดค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard deviation)

๓.๓) ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิด

วิเคราะห์ ด้วยวิธีการ จัดกลุ่มความคิดเห็นและวิเคราะห์เนื้อหาข้อคิดเห็น

แสดงกรอบวิธีการวิจัย(ตามวัตถุประสงค์)

๑) เพื่อศึกษาวิเคราะห์วิธีการเจริญกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"โดยอาศัย กสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒) เพื่อกำหนดนำแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ มาใช้ปฏิบัติและพัฒนาการดำเนินชีวิตประจำวันได้

๓) เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ อย่างเดียวและ แบบ "สมถยานิกะ"โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

๑. วิเคราะห์เชิงคุณภาพ แบบ CONTENT ANALYSIS

๑.๑

วิเคราะห์คัมภีร์ หนังสือ งานวิจัย เอกสารและอื่นๆ	
สมถะ	วิปัสสนา
กสิณ ๑๐	สมถยานิกะ มีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

ผล

๑.๒ วิเคราะห์ แบบสอบถาม ปลายเปิด กลุ่ม ค.ย. ๓๔ คน

สมถะ	วิปัสสนา
กสิณ ๑๐	สมถยานิกะ มีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

เข้าวิจัยแบบมีส่วนร่วมปฏิบัติ

ผล

๒. วิเคราะห์เชิงปริมาณทางสถิติเชิงพรรณนา

๒.๑ วิเคราะห์ ทัศนคติแบบสอบถามปลายเปิด กลุ่ม ค.ย. ๓๔ คน

สมถะ	วิปัสสนา
กสิณ ๑๐	สมถยานิกะ มีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

เข้าวิจัยแบบมีส่วนร่วมปฏิบัติ

วิเคราะห์ผลสถิติ

ผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต		
ประโยชน์	กสิณ๑๐	สมถยานิกะมีกสิณ ๑๐เป็นอารมณ์
ต่อตนเอง		
ครอบครัว		
สังคม		

Compare/Integrate/Analysis/Summary/Propose

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีและหลักธรรมสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐

๒.๑ นิยาม ความหมาย และความสำคัญ

๒.๑.๑ ความหมายของคำว่า กมฺมฏฐาน(กรรมฐาน)

กัมมัฏฐาน(กรรมฐาน) หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน,อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ,วิธีฝึกอบรมจิต มี ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน อุบายสงบใจ ๑ วิปัสสนากรรมฐาน อุบายเรืองปัญญา ๑* สามารถอธิบายได้ดังนี้

คำว่า กมฺมฏฺฐาน แปลว่า เป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมถะและวิปัสสนาเมื่อแยกบทออก แล้วก็คงพึงได้ ๒ บท คือ กมฺม+ ฐาน

กมฺม แปลว่า การกระทำ ฐาน แปลว่า เป็นที่ตั้ง ดังมีวจนัตถะว่า กิริยา = กมฺมำ การกระทำชื่อว่า กรรม ติฏฺฐติ เอตฺถาติ – ฐานำ การเจริญสมถวิปัสสนา ย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์ มีกสิณเป็นต้น และรูปนาม ฉะนั้น อารมณ์อันมีกสิณ เป็นต้น และรูปนามจึงชื่อว่า ฐานะ

กรรมฐานมี ๒ อย่าง คือ ๑) อารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่ง ๒) อารัมมณิกภาวนากรรมฐานอย่างหนึ่ง

อารมณ์กรรมฐาน ได้แก่อารมณ์ของ สมถกรรมฐาน ๔๐ประการแบ่งเป็น ๗ หมวด[๒] มีกสิณ ๑๐ เป็นต้น และอารมณ์ของวิปัสสนามี เตภูมิกสังขารธรรม คือ รูปนามที่เกิดอยู่ในภูมิทั้ง ๓ ดังมีวัจนัตถะแสดงว่า “กมฺมสฺส ฐานำ = กมฺมฏฐานำ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมถะและวิปัสสนา ชื่อว่า กมฺมฏฐาน”

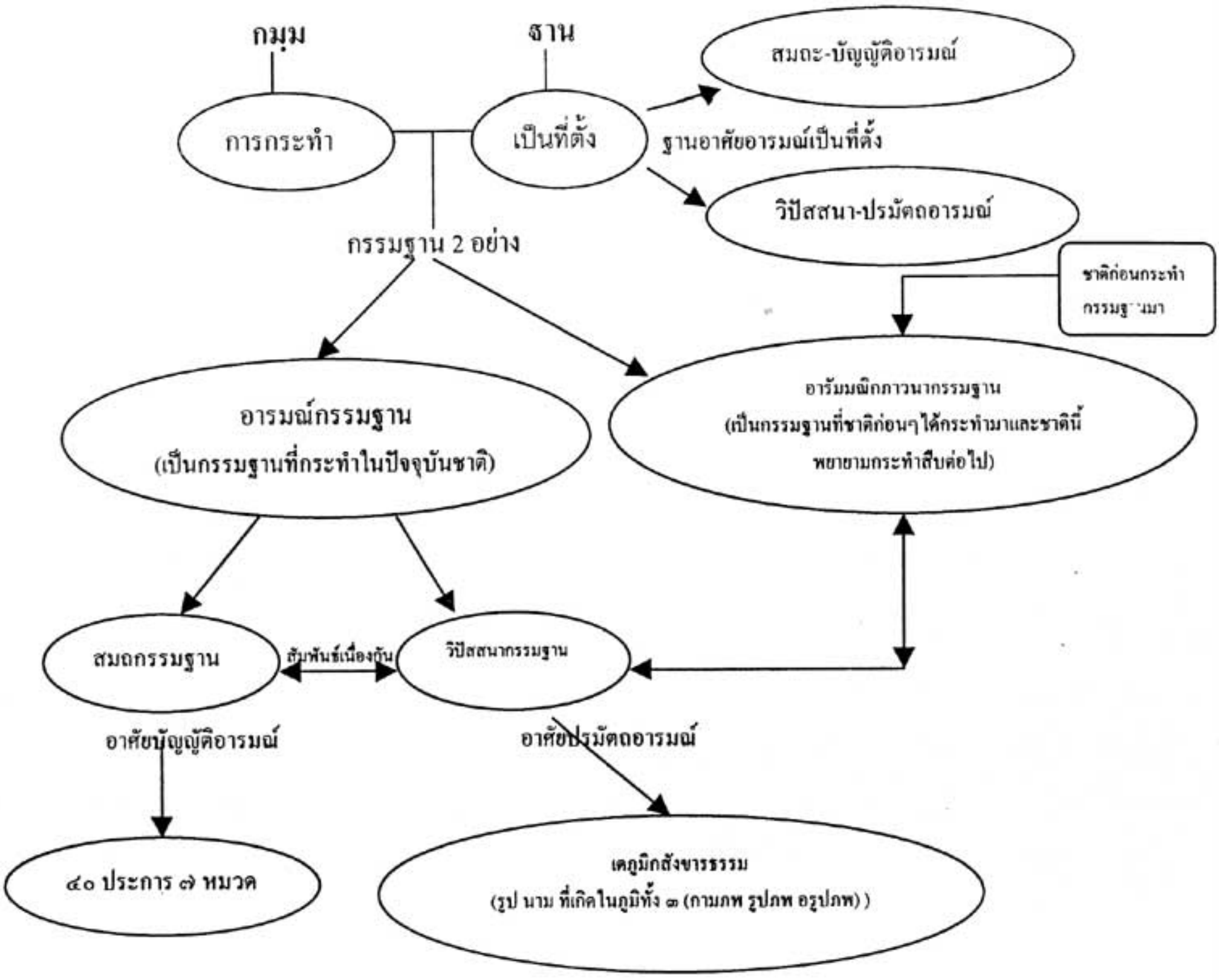
อารัมมณิกภาวนากรรมฐาน ได้แก่การพยายามเจริญสมถะและวิปัสสนาที่เกิดขึ้นก่อนๆ

---

* พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙**, (กรุงเทพฯ: สหธรรมิก, ๒๕๓๘), หน้า ๑๑.

[๒] สมเด็จพระพุฒาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม ๑**, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๑๗๖.

จากความหมายดังกล่าวสามารถสรุปเป็นเชิงบูรณาการ ได้ดังนี้



๒.๑.๒ สมถกรรมฐานมี ๒ ประการ คือ

๑) ปริตตสมถะ การเจริญสมถกรรมฐานของบุคคลที่ยังไม่เข้าอัปปนาภาวนานั้น ชื่อว่า ปริตตสมถะ เพราะในขณะนั้นมีแต่มหากุศล หรือมหากิริยาชวนะเท่านั้นที่เกิดขึ้น องค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นก็ยังมีกำลังอ่อนอยู่

๒) มหัคคตสมถะ การเจริญสมถกรรมฐานของบุคคลที่เข้าถึงอัปปนาภาวนา คือ มหัคคตฌาน ชื่อว่า มหัคคตสมถะ เพราะในขณะนั้นมหัคคตกุศลหรือกิริยาชวนะเท่านั้นที่เกิดขึ้น และองค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นมีกำลังมาก สามารถเข้าไปเพ่งในสมถอารมณ์อย่างแน่วแน่ ส่วนองค์ฌานที่ประกอบกับมหัคคตกุศลนั้นเล่าก็มีกำลังมาก สามารถประหานนิวรณ์ธรรม โดยวิกขัมภนอีกด้วย[๓]

---

[๓] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี** ในปริจเฉทที่ ๕, หน้า ๑๘.

หลักการของสมถะคือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง(เรียกว่าอารมณ์) ให้แน่วแน่จนจิตน้อมดิ่งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว(เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่าฌาน ซึ่งแบ่งเป็นระดับต่างๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน มี ๔ขั้น ระดับที่กำหนดอรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่าอรูปฌาน มี ๔ ขั้น ภาวะจิตในฌานนั้นปราศจากนิวรณ์ ท่านอนุโลมว่าเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาขณะที่ยังอยู่ในฌานนั้นๆ(เมื่อออกจากฌานก็มีกิเลสอย่างเดิม)[๔]

"เราทั้งหลายก็ได้เคยเจริญสมถกรรมฐานด้วยกันมาแล้วทุกท่าน ถึงแม้บางท่านจะไม่เคยเจริญในปัจจุบันชาตินี้ แต่ในอดีตชาติย่อมเคยเจริญมาด้วยกันแล้วทั้งสิ้น และได้เคยเจริญกันมาจนนับครั้งไม่ถ้วนแล้วด้วย"[๕]

สามารถสรุปได้ว่า สมถกรรมฐานนี้ถ้าแบ่งตามลักษณะของการเข้าถึงอัปปนาภาวนานั้นแบ่งออกได้ ๒ ประการ คือ ผู้ที่เข้าไม่ถึงอัปปนาภาวนา เรียกว่า ปริตตสมถะ และผู้เข้าถึงอัปปนาภาวนา เรียกว่า มหัคคตสมถะ ซึ่งระดับนี้จะสามารถประหานนิวรณ์ได้ ในขณะที่เข้าฌาน

๒.๑.๓ ความหมายของกสิณ

ได้มีนักปราชญ์ได้ให้ความหมาย ของ กสิณ ดังนี้

กสิณ หมายถึง วัตถุอันจูงใจ คือ จูงใจให้เข้าไปผูกอยู่ เป็นชื่อของกัมมัฏฐานที่ใช้วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงใจให้เป็นสมาธิ[๖]

กสิณ หมายถึง วัตถุอันจูงใจ คือ จูงใจให้เข้าไปผูกอยู่ เป็นชื่อของกรรมฐาน แปลว่ามีวัตถุที่ชื่อว่ากสิณเป็นอารมณ์ กรรมฐานนี้ เป็นคู่ปรับแก่อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ วัตถุที่เป็นกสิณนั้นต้องเป็นของไม่บาดตา เป็นของที่ทำใจของผู้แลแช่มชื่น ท่านจัดไว้ ๑๐ ประการ[๗]

กสิณ แปลว่า ทั้งหมดหมายความว่าผู้ที่เพ่งกสิณนั้นจะต้องเพ่งองค์กสิณให้ทั่วไปพร้อมกัน ดังที่ท่านอาจารย์เลดีมหาเถระ แสดงไว้ในปรมัตถทีปนีมหาฎีกา ว่า อเสสผริตพฺพฏเฐน กสิณํ

---

[๔] พระธรรมปิฎก, **พุทธธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๘๕๕.

[๕] ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, **พระไตรลักษณ์,** (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๔๔), หน้า ๓๒.

[๖] **พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,** พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๗-๘.

[๗] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิญาณวโรรส, **สมถกัมมัฏฐาน หลักสูตรนักธรรม และธรรมศึกษาชั้นเอก,** พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๘.

ชื่อว่า กสิณ เพราะว่าเป็นสิ่งที่พึงแผ่ทั่วไปโดยไม่มีเหลือ [๙]

กสิณ คือ สิ่งสำหรับเพ่งมองเพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ เป็นกรรมฐานชนิดหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมากในการนำจิตให้เข้าไปยึดติดอยู่กับกสิณ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็ว มีอานิสงส์ และอานุภาพมาก เพราะเป็นการฝึกจิตด้วยวิธีใช้วัตถุเป็นเครื่องมือและเมื่อเพ่งกสิณจนจิตเป็น สมาธิแล้วจะใช้จิตบังคับวัตถุได้ด้วย [๑๐]

จากความหมายที่นักปราชญ์ทั้งหลายนั้น สามารถสรุปความหมายของกสิณ ได้ว่า กสิณ หมายถึง วัตถุที่นำมาใช้เพ่ง โดยใช้เป็นกรรมฐานให้จิตใจไปผูกอยู่ จนมีอารมณ์แน่วแน่ มีกำลัง และเกิดสมาธิเป็นไปตามลำดับขั้น

๒.๑.๔ ประเภทของกสิณ

กสิณนี้ แบ่งออกเป็น ๓ ประเภทคือ

๑. ภูตกสิณ ภูตกสิณ มี ๔ อย่างคือ

๑.๑ ปถวีกสิณ ๑.๒ อาโปกสิณ ๑.๓ เตโชกสิณ ๑.๔ วาโยกสิณ

๒. วรรณกสิณ วรรณกสิณ มี ๔ อย่างคือ

๒.๑ นีลกสิณ ๒.๒ ปีตกสิณ ๒.๓ โลหิตกสิณ ๒.๔ โอทาตกสิณ

๓. กสิณที่เหลือ มี ๒ ประการ คือ

๓.๑ อากาศกสิณ ๓.๒ อาโลกกสิณ

สามารถแสดงรายละเอียดได้ดังนี้

พระพุทธพจน์ความว่า

"ปถวิกสิณ์ อาโปกสิณ์ เตโชกสิณ์ วาโยกสิณ์ นีลกสิณ์ ปีตกสิณ์
โลหิตกสิณ์ โอทาตกสิณ์ อากาสกสิณ์ อาโลก กสิณญเจติ อิมานิ ทส กสิณานิ นาม ฯ"

แปลว่า จะพึงทราบสมถกรรมฐาน มีกสิณ ๑๐ เป็นต้นเหล่านั้นได้อย่างไร ? ปถวีกสิณ ดินที่พึงกระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว หรือเท่าขันน้ำ เท่ากระด้งอย่างเล็ก หรืออย่างใหญ่เท่าลานข้าว นั้นแหล่ะชื่อว่ากสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง [๑๐]

---

[๙] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ในปริจเฉทที่ ๘, หน้า ๔๓.

[๑๐] จรูญ วรรณกสิณานนท์, การเพ่งกสิณ วิธีฝึกกรรมฐานที่จิตเป็นสมาธิเร็ว, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พุทธลีลา, ๒๕๔๕), หน้า ๓.

[๑๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔.

๑) ภูตกสิณ ๔ ประการ คือ

(๑) ปถวีกสิณ ดินที่มีสัณฐานกลมประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว เป็นดินที่พระโยคีบุคลลต้องเพ่งทั่วไปพร้อมกัน มิใช่เพ่งเฉพาะเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง ความคิดที่สร้างขึ้นโดยอาศัยปถวีนิมิตเป็นอารมณ์นี้เรียกว่า "ปถวีกสิณ" ความสงบนิ่งแห่งจิตนี้เรียกว่า "ปัจจุปัฏฐาน" [๑๑]

(๒) อาโปกสิณ น้ำที่มีความใสสะอาดปราศจากสี ใส่ในภาชนะ มี ขัน บาตร เป็นต้น ที่มีขอบปากกว้างประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหล่ะชื่อว่ากสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

(๓) เตโชกสิณ เปลวไฟที่กองกูณฑ์ไว้แล้ว เอาแผ่นหนังหรือผ้าก็ตาม เจาะให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้านั้นแหล่ะ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

(๔) วาโยกสิณ ลมที่พึงกำหนดเห็นได้ด้วยอาศัยยอดไม้ ปลายไม้ไหว หรือที่พึงกำหนดได้ด้วยอาศัยการพัดมาถูกกายของตน นั้นแหล่ะชื่อว่ากสิณ [๑๒]

๒) วรรณกสิณ มี ๔ ประการ คือ

(๕) นีลกสิณ สีเขียวที่ปรากฏในใบไม้หรือในผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว เป็นต้น ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

(๖) ปีตกสิณ สีเหลืองที่ปรากฏในดอกไม้ หรือในผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้า ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

(๗) โลหิตกสิณ สีแดงที่ปรากฏในดอกไม้ หรือในผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้า ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

(๘) โอทาตกสิณ สีขาวที่ปรากฏในดอกไม้ หรือในผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้า ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง[๑๓]

---

[๑๑] พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค** , (กรุงเทพฯ : บ.ธนบุรีประกอบยนต์ จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๗๐, (พิมพ์โดยเสด็จพระราชกุศลในงานออกพระเมรุพระราชทานเพลิงศพ พระธรรมญาณมุนี(บุนนาค ชินวังสมหาเถร ป.ธ.๕)).

[๑๒] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ในปริจเฉทที่ ๕**, หน้า ๒.

[๑๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

รวมเป็น กสิณ ๘ ประการ โยคาวจรบุคคลเจริญมรรคเพื่อเข้าถึงรูปภพ สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌานที่มีอาโปกสิณเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีเตโชกสิณเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีวาโยกสิณเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีนิลกสิณเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีปีตกสิณเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีโลหิตกสิณเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีโอทาตกสิณเป็นอารมณ์ ฯลฯ อยู่ในสมัยใด ในสมัยนั้นผัสสะ อวิเขปะ ก็เกิดขึ้น ฯลฯ สภาวธรรมเหล่านี้ชื่อว่าเป็นกุศล[๑๔]

๓) กสิณที่เหลือ ๒ ประการ คือ

(๙) อากาศกสิณ อากาศที่พึงกำหนดได้โดยการตัดช่องฝา หรือผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้า ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

(๑๐) อาโลกกสิณ แสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงไฟ เป็นต้นที่ส่องมาจากช่องฝา เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้า ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง[๑๕]

กล่าวโดยสรุป กสิณนี้ อาศัยวัตถุ ๑๐ ประการ มี ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ สีแดง สีเหลือง สีเขียว สีขาว อากาศ และแสงสว่าง เป็นบัญญัติอารมณ์เพื่อจูงจิตใจให้เกิดสมาธิ

๒.๑.๕ จุดประสงค์และความสำคัญของการเพ่งกสิณ

เพื่อทำจิตของตนให้เป็นสมาธิด้วยวิธีการใช้อุปกรณ์เป็นสื่อให้จิตยึดกับสิ่งที่เพ่งและรับเอากสิณ หรือภาพของกสิณแต่ละอย่างนั้นเข้ามาเก็บไว้ในความทรงจำ (สัญญา) ของเราให้มากๆ

จนกระทั่งเมื่อเราต้องการสิ่งนั้นๆ ก็สามารถนึกนำออกมาใช้แทนของจริงได้เลย ไม่จำเป็นต้องไปหาของนั้นอีก ยกตัวอย่างเช่น ผู้ที่เพ่งแสงสว่าง (อาโลกกสิณ) สามารถเพ่งแสงสว่างให้เกิดตอนกลางคืนได้ ทำแสงสว่างให้เกิดในที่มืดได้ โดยไม่จำเป็นต้องหาไฟหรือแสงสว่างอีก ผู้เพ่งสีเขียวก็สามารถเนรมิตสีเขียวขึ้นมาได้เลย ดังนี้เป็นต้น ทั้งนี้ กสิณ ๑๐ มีอารมณ์เป็นนิมิต [๑๖]

---

[๑๔] อภิ. สงฺ.(ไทย) ๓๔/๒๐๓/๖๕.

[๑๕] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี** ในปริจเฉทที่ ๕, หน้า ๓-๔.

[๑๖] สมเด็จพระพุฒาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** เล่ม ๑, หน้า ๑๘๒.

เมื่อเข้าใจจุดประสงค์เช่นนี้แล้ว เวลาเพ่งกสิณ แม้เกิดภาพนิมิตอื่นๆ ซ้อนขึ้นมาก็ไม่ต้องสนใจ เพียงแต่ดูมันเฉยๆ ดูเพื่อศึกษาว่ามันเกิดขึ้นมาเพราะอารมณ์ของเราขณะนั้นเป็นอย่างไร บางขณะเมื่อจิตเริ่มเมื่อยล้าก็ทำให้เกิดภาพนิมิตอื่นๆ ขึ้นมาได้ บางครั้งเผลอหลับก็เกิดภาพนิมิตได้ หรือแม้มีสติสมบูรณ์อยู่ก็เกิดภาพขึ้นมาได้เหมือนกันหากมีนิมิตรบกวน ให้ฝึกต่อไปไม่ต้องสนใจ ถ้าเราเข้าใจจุดประสงค์ของการเพ่งกสิณเช่นนี้แล้ว ก็จะหมดปัญหาเรื่องภาพนิมิตที่ปรากฏขึ้นมาได้

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านกล่าวว่า ไม่ว่าภาพนิมิตนั้นจะเกิดขึ้นมาเองหรือเราทำให้เกิดขึ้นมา (ผู้เพ่งกสิณสำเร็จสามารถทำนิมิตให้เกิดขึ้นมาได้) ภาพที่ปรากฏทั้งหมดนั้นเกิดมาจากสัญญา (ความทรงจำ) ของเราปรุงแต่งขึ้นไม่ใช่สิ่งที่เป็นอัตตา ตัวตนอะไรทั้งนั้น เห็นก็ให้ดูเฉยๆ เหมือนความฝันที่เกิดขึ้นมาในเวลาเราหลับ ความฝันนั้นเราเห็นจริงๆ ในเวลาหลับ แต่ของที่ฝันนั้นไม่เป็นเรื่องจริง การเห็นภาพนิมิตอื่นที่แทรกเข้ามาในเวลาเพ่งกสิณนี้ก็เหมือนกัน ไม่ต้องสนใจ ให้ตั้งจิตกำหนดเพ่งกสิณต่อไปเรื่อยๆ เพราะจุดประสงค์ของเราคือการฝึกเพ่งกสิณเพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิและสามารถรับเอากสิณที่เพ่งนั้นเก็บไว้ในสัญญาให้มาก[๑๗]

กสิณนี้มีความสำคัญในลักษณะที่มีต่อจริตคือ วรรณกสิณ ๔ เหมาะสมแก่ คนโทสจริต ส่วนกสิณกรรมฐานที่เหลือ ๖ ประการนั้น เหมาะสมกับทุกจริต แต่ว่าในกสิณ ๑๐ นั้น กสิณอย่างใดอย่างหนึ่งที่เล็กขนาดขันโอ ย่อมเหมาะสมแก่คนวิตกจริต ขนาดใหญ่เท่าจานข้าวเป็นต้น ย่อมเหมาะสมแก่คนโมหจริต ฉะนี้[๑๘]

การเพ่งกสิณนี้ เป็นวิธีฝึกจิตให้เป็นสมาธิได้ง่ายกว่ากรรมฐานชนิดอื่นในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ชนิด มีอานิสงส์มาก และมีอานุภาพมาก ยกตัวอย่าง ผู้ทำสมาธิจะเข้าสมาบัติ ๘ ได้ จะต้องอาศัยกสิณนี้เท่านั้นเป็นฐานจึงจะเข้าสมาบัติได้ กรรมฐานอื่นๆทำไม่ได้ พระสงฆ์สมัยพุทธกาลที่สามารถเข้าฌานสมาบัติแสดงฤทธิ์ได้ ก็อาศัยกสิณนี้เท่านั้น[๑๙]

และที่สำคัญที่สุดคือ กสิณ ๑๐ นี้สามารถเป็นบาทฐานในการเข้าสู่วิปัสสนาได้ ซึ่งเรียกว่าแบบ ‘สมถยานิกะ’ และสำเร็จเป็นพระอรหันต์แบบ ‘อุภโตภาควิมุต’ นั่นเอง ซึ่งในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้เลือกเอาบาทฐานวิปัสสนา จากสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ นี้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น

สามารถสรุปจุดประสงค์และความสำคัญของการเพ่งกสิณได้ดังนี้

๑. เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ

๒. เพื่อเก็บภาพของกสิณที่เพ่ง เก็บไว้ในความทรงจำให้ได้มากที่สุด

---

[๑๗] จรูญ วรรณกสิณานนท์, **การเพ่งกสิณ วิธีฝึกกรรมฐานที่จิตเป็นสมาธิเร็ว**, หน้า ๒๐–๒๓.

[๑๘] สมเด็จพระพุฒาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม ๑**, หน้า ๑๘๕.

[๑๙] จรูญ วรรณกสิณานนท์, **การเพ่งกสิณ วิธีฝึกกรรมฐานที่จิตเป็นสมาธิเร็ว**, คำนำ.

๓. เพื่ออาศัยภาพนิมิตที่เกิดจากกสิณ เป็นเครื่องจูงใจให้เกิดสมาธิที่สูงขึ้นไป ทั้งนี้ให้ดูโดยไม่ต้องปรุงแต่ง และไม่ถือว่าเป็นอัตตา

๔. กสิณทั้ง ๑๐ ประการ สามารถเลือกให้เหมาะสมกับจริตตนเองได้ โดยไม่ต้องเปลี่ยนไปใช้สมถกรรมฐานอื่นๆ

๕. การเพ่งกสิณ ทำง่ายกว่าสมถกรรมฐานอื่น และมีอานิสงส์มาก อานุภาพมาก

๖. การเพ่งกสิณ ๑๐ นี้เท่านั้นที่จะเป็นผลเนื่องให้สามารถผู้ทำสมาธิเข้าฌานสมาบัติ ๘ ได้

๗. ที่สำคัญที่สุดคือ สามารถเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ได้ และสามารถสำเร็จเป็นอรหันต์ แบบ ‘ อุภโตภาควิมุตติ’

๒.๒ ความสำคัญของจริตต่อการฝึกกรรมฐาน

๒.๒.๑ ความหมายและความสำคัญ

คำว่า จริต นั้นได้แก่ บุคคลที่มีกุศลธรรมหรือ อกุศลธรรมเกิดขึ้นบ่อยๆ สำหรับในที่นี้ได้แสดงถึงประเภททั้ง ๖ ของจริต ฉะนั้น ควรจะแสดงเป็นคำว่า “ ราคจริยา โทสจริยา” เป็นต้น จึงจะถูก เพื่อจะได้ตรงกันกับวิสุทธิมรรคอรรถกถา จริยา หมายความว่า เกิดเสมอๆ ดังแสดงวจนัตถะว่า [๒๐]

จรณ์ ปวตฺตน = จริยา ความเกิดขึ้นเสมอๆ ชื่อว่า จริยา

ราคสฺส จริยา = ความเกิดขึ้นเสมอๆแห่งราคะ ชื่อว่า ราคจริยา

ราคจริยา เอตสฺส อตฺถีติ = ราคจริโต ความเกิดขึ้นเสมอๆแห่งราคะมีอยู่แก่บุคคลนั้น ฉะนั้น บุคคลนั้นจึงชื่อว่าราคจริต การแสดงวจนัตถะของจริตอื่นๆก็คงเป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ สำหรับจริตทั้ง ๖ อย่างนี้ เป็นการแสดงรวบรวมโดยสังเขป แต่เมื่อจะแสดงโดยพิศดารแล้วก็มีจำนวนถึง ๖๓ จริต โดยพิศดารมีจำนวน ๖๓ นั้น มีดังนี้ คือ สุทธจริต มี ๑๔ มิสสกจริต มี ๔๘ [๒๑]

จริยา แปลว่า ความประพฤติปกติ หมายถึงพื้นเพของจิต พื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่งตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ เรียกว่า จริต เช่นคนมีราคจริยา เรียกว่า ราคจริต เป็นต้น จริตประเภทใหญ่ๆ มี ๖ คือ

๑. ราคจริต ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางราคะ ประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม ละมุนละไม ควรใช้กรรมฐานคู่ปรับคือ อสุภะและกายคตาสติ

---

[๒๐] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ในปริจเฉทที่ ๕**, หน้า ๒๖.

[๒๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖-๒๘.

๒. โทสจริต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิดรุนแรง กรรมฐานที่เหมาะคือ เมตตา(รวมถึงพรหมวิหารข้ออื่นๆและกสิณโดยเฉพาะวรรณกสิณ ๔ [๒๒]

๓. โมหจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ ประพฤติหนักไปทางเขลา เหงาซึม เงื่องงง งมงาย ใครว่าอย่างไรก็คอยเห็นคล้อยตามไป พึงแก้ด้วยมีการเรียนไต่ถามฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาล หรืออยู่กับครู(กรรมฐานที่เกื้อกูล คือ อานาปานสติ)

๔. สัทธาจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปทางจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจ เลื่อมใสโดยง่าย พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใสและความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และศีลของตน(อนุสสติ ๖ ข้อแรก ได้ทั้งหมด)

๕. พุทธิจริต หรือ ญานจริต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปในทางใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความจริง พึงส่งเสริมด้วยแนะนำให้ใช้ความคิดพิจารณา สภาวธรรมและสิ่งดีงามที่ให้เจริญปัญญา เช่น พิจารณาไตรลักษณ์(กรรมฐานที่เหมาะคือ มรณานุสติ อุปสมานุสติ จตุธาตุววัฏฐาน อาหาเรปฏิกูลสัญญา)

๖. วิตกจริต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิดวกวน นึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ(หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น)

ดังที่พระธรรมปิฎกสรุปเป็นตารางแสดงความเหมาะสมของจริตต่อการฝึกสมถกรรมฐาน ดังนี้

---

[๒๒] สมเด็จพระพุฒาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** เล่ม ๑, หน้า ๑๘๔.

ตารางที่ ๑ แสดงความเหมาะสมของจริตต่อการฝึกสมถกรรมฐาน[๒๓]

กรรมฐาน	จริยาที่เหมาะ						ระดับความสำเร็จ						
	ราคจริต	โทสจริต	โมหจริต	สัทธาจริต	พุทธิจริต	วิตกจริต	ปฐมฌานภูมิ	ทุติยฌานภูมิ	ตติยฌานภูมิ	จตุตถฌานภูมิ	ปัญจมฌานภูมิ	ฉัฏฐฌานภูมิ	อรูปภูมิ ๔
กสิณ๑๐													
-วรรณกสิณ๔		*					*	*	*	*	*	*	
-ภูตกสิณและกสิณอื่นๆ	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
อสุภะ ๑๐	/							/	/	/			
อนุสติ ๑๐													
- ๖ ข้อแรก				/				/					
-อุปสมานุสติ					/			/					
-มรณสติ					/			/					
-กายคตาสติ	/						/	/	/				
-อานาปานสติ			/			/	/	/	/	/	/	/	
อัปปมัญญา ๔													
-สามข้อแรก		/						/	/	/	/		
-อุเบกขา		/						/				/	
อาหาเรปฏิกูลสัญญา					/			/					
จตุธาตุววัฏฐาน					/			/					
อรูป ๔													
-อากาสานัญจายตนะ	/	/	/	/	/	/		/				/	๑
-วิญญานัญจายตนะ	/	/	/	/	/	/		/				/	๒
-อากิญจัญญายตนะ	/	/	/	/	/	/		/				/	๓
-เนวสัญญานาสัญญาฯ	/	/	/	/	/	/		/				/	๔

สามารถสรุปและวิเคราะห์ได้ว่า จริตนี้ เป็นสภาพที่แสดงออกปกติของมนุษย์ ทั้งนี้ต้องไม่เกิดจากการเสแสร้งแบบนักแสดงละคร และจริตนี้จะเป็นเครื่องชี้ที่สำคัญในการนำมาประกอบการพิจารณาเลือกปฏิบัติสมถกรรมฐาน ทั้ง ๔๐ วิธี จริตนี้แบ่งออกหลักใหญ่ได้ ๖ ประการคือ

---

[๒๓] พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม,** หน้า ๘๕๕.

ราคจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต ซึ่งจริตเหล่านี้สามารถก่อให้มนุษย์เกิดกุศลและอกุศลได้เสมอ

จากตารางสามารถสรุปได้ว่าสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ประการนี้ เหมาะกับบุคคลแต่ละจริตแตกต่างกันไป แต่ที่โดดเด่นที่สุดคือ กสิณ ๑๐ โดยเฉพาะ ภูตกสิณ อากาศกสิณและอาโลกสิณนั้นเหมาะสมกับทุกจริต ทำให้ไม่ต้องมาพะวงเลือกกรรมฐานใดที่เหมาะกับจริตแบบไหน อีกทั้งผลที่ได้ก็สามารถทำให้เกิดรูปฌานตั้งแต่ ปฐมฌาน จนถึงจตุตถฌาน โดยไม่ต้องเปลี่ยนไปใช้กรรมฐานอื่นอีก และอากาศกสิณนี้เป็นบาทฐานที่สำคัญในการเข้าสู่อรูปฌานขั้นแรก คือ อากาสานัญจานตนะ ต่อไป ซึ่งหากไม่ได้อากาสานัญจายตนะฌานก็ไม่สามารถเจริญอรูปฌานที่สูงขึ้นไปได้อีก ซึ่งเหตุนี้ทำให้การเจริญกสิณ สามารถได้ทั้งรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ เป็นบุคคลที่สมบูรณ์อันจะเป็นบาทฐานเมื่อปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป จะทำให้สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ อีกทั้งคล่องแคล่วในฌานสมาบัติ ผลสมาบัติ อีกด้วย

ความแตกต่างของอุปจารสมาธิกับอัปปนาสมาธิ

ตารางที่ ๒ ความแตกต่างของอุปจารสมาธิกับอัปปนาสมาธิ

จากหนังสือ วิมุตติมรรค โดยพระอุปติสสะเถระ สามารถสรุปความแตกต่างได้ดังนี้[๒๙]

อุปจารสมาธิ	อัปปนาสมาธิ
๑. เป็นเหตุ เอาชนะนิวรณ์ ๕ ได้	๑. บุคคลนั้นครอบงำ นิวรณ์๕ ได้
๒. เป็นเหตุให้แตกฉานในสมาธิ	๒. แตกฉานและคล่องแคล่วในสมาธิ
๓. จิตและกาย มีความสงบไม่มั่นคง	๓. จิตและกายได้ความสงบ ระงับ มั่นคง
๔. จิตไม่มีกำลัง ในการยึดอยู่กับอารมณ์นานๆ	๔. เพ่งอยู่ที่อารมณ์ได้อย่างสงบและนาน มีกำลัง
๕. ปฏิบัติไม่สะดวก ยังไม่สำเร็จฌาน	๕. ปฏิบัติสะดวก สำเร็จฌาน
๖. เป็นสมาธิใกล้ฌาน	๖.จิตเข้าสู่ดวงกสิณ(เนกขัมมะ=ฌาน=อัปปนาสมาธิ)
๗. ขยายดวงกสิณยังไม่ได้	๗. ควรขยายดวงกสิณ

---

[๒๙] พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค** , หน้า ๗๘.

จากตารางสามารถสรุปและวิเคราะห์ได้ว่า อัปปนาสมาธินี้มีข้อดีมากกว่าอุปจารสมาธิ เพราะจิตมีความตั้งมั่น มีกำลังมากกว่า เชี่ยวชาญและแตกฉานกว่า อีกทั้งสามารถครอบงำนิวรณ์ ทั้ง ๕ ได้(ในขณะเข้าฌานสมาบัติ)

๒.๓ ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐

พุทธศาสนิกชน ที่เป็นคฤหัสถ์ชาย หญิง และบรรพชิตทั้งหลายที่ได้เกิดมาเป็น มนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ เมื่อมีความเลื่อมใสในคุณของพระรัตนตรัยเชื่อบุญ เชื่อบาป ผลของบุญบาป โลกนี้ โลกหน้า นรก สวรรค์ เหล่านี้เป็นต้นแล้ว สมควรที่จะแสวงหาอมตธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่ไม่ตาย

๒.๓.๑ กิจเบื้องต้นก่อนที่จะลงมือเจริญนั้นมีอยู่ ๗ ประการ คือ

๑) ตั้งตนอยู่ในศีล

๒) ตัดมหาปลิโพธ เครื่องกังวลใหญ่ ๑๐ ประการ

๓) แสวงหากัลยาณมิตรที่มีความรู้ในการให้กรรมฐาน

๔) ทำการศึกษาอบรมในกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปริยัติที่เนยยบุคคลทั้งหลาย จะเว้นเสียมิได้

๕) เว้นจากสถานที่ๆเป็นโทษแก่การปฏิบัติ

๖) อยู่ในสถานที่ๆสะดวกสบายแก่การปฏิบัติ

๗) ตัดขุททกปลิโพธเครื่องกังวลเล็กๆน้อยๆแล้วก็ลงมือปฏิบัติ

ขยายความในบุพพกิจทั้ง ๗ ตามลำดับดังนี้

๑. ตั้งตนอยู่ในศีล

ศีล ๕ หรืออาชีวัฏฐมกศีล เป็นศีลของคฤหัสถ์

ศีล ๘ ธรรมดา เป็นศีลของแม่ชี

ศีล ๑๐ เป็นศีลของสามเณร

ปาฏิโมกขสังวรศีล(ศีล ๒๒๗) เป็นศีลของพระ สำหรับศีล ๓๑๑ ข้อ เป็นศีลของภิกษุณี และไม่ควรยึดในลัทธิที่ผิดพลาด ๓ ประเภทคือ[๒๕]

๑) ปุพเพกตวาท ลัทธิกรรมเก่า ถือว่าสุขทุกข์ทั้งปวงที่ประสบในบัดนี้ เป็นเพราะกรรมที่ทำไว้ในปางก่อน

๒) อิศวรนิรมิตวาท ลัทธิพระเป็นเจ้า ถือว่าสุขทุกข์ที่ประสบในบัดนี้ เป็นเพราะการบันดาลของเทพผู้เป็นใหญ่

๓) อเหตุกวาท ลัทธิคอยโชค ถือว่าสุขทุกข์ทั้งปวงที่ประสบในบัดนี้ เป็นไปเอง แล้วแต่โชคชะตาที่เลื่อนลอย ไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย

เพราะจะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ให้มองเหตุปัจจัยคือการกระทำที่ทำแล้วและกำลังกระทำและที่ได้สั่งสมมาเป็นนิสัย อันมีการรักษาศีลเป็นต้น

๒. ตัดมหาปลิโพธ ๑๐ ประการ

"อาวาโส จ กุลํ ลาโภ คโณ กมฺมญฺจ ปญฺจมํ อทฺธานํ ญาติ อาพาโธ คนฺโถ อิทฺธีติ เต ทส ฯ"

แปลความว่า เครื่องก่อกวนให้เกิดความกังวลมีอยู่ ๑๐ ประการ คือ ที่อยู่อาศัย มีวัด กุฏิ เป็นต้น ทายกทายิกา ลาภสักการะ หมู่คณะ นวกรรมการงาน ที่จัดซ่อมแซมปฏิสังขรณ์ขึ้นใหม่การเดินทาง ญาติโยม อาพาธ การศึกษา การสอนพระปริยัติธรรม การแสดงอิทธิฤทธิ์

เครื่องปลิโพธทั้ง ๑๐ ประการมีชื่อตามภาษาบาลีดังนี้

"อาวาสปลิโพธ กุลปลิโพธ ลาภปลิโพธ คณปลิโพธ กมฺมปลิโพธ อทฺธานปลิโพธ
ญาติปลิโพธ อาพาธปลิโพธ คนฺถปลิโพธ อิทฺธิปลิโพธ"

และตัดปลิโพธเล็กน้อยไปเสีย เช่น ผมยาว เล็บยาว แลขน(คือขนจมูกหนวดเครา) ยาว พึงโกนเสีย พึงทำทัฬหีกรรม(ปะ ดาม) หรือตุนนกรรม(ชุน)ในจีวรเก่าๆ(สี)หมองไปก็ย้อมเสียถ้าสนิมในบาตรมี ก็พึงระบมบาตรเสีย เครื่องเสนาสนะมีเตียงตั่งเป็นต้นก็พึงทำเสียให้สะอาด[๒๖]

การปฏิบัติจำเป็นต้องตัดความกังวลต่างๆให้ได้ และตั้งใจปฏิบัติ เพื่อผลกุศลธรรมที่เลิศจักปรากฏ แม้อยู่เพียงราตรีเดียวก็เจริญกว่าผู้ไม่ได้ปฏิบัติหลายๆราตรี ดั่งพระผู้มีพระภาคได้ตรัสคาถาดังนี้ว่า[๒๗]

---

[๒๕] พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๗๖.

[๒๖] **พระพุทธโฆษาจารย์, วิสุทธิมรรค ภาค ๑ ตอน ๒**, แปลโดย มหามกุฏราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๕๐-๕๑.

[๒๗] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙-๓๒๐.

" บุคคลไม่ควรคำนึง สิ่งที่ล่วงไปแล้ว
ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง
สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นอันละไปแล้ว
และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็เป็นอันยังไม่มาถึง
ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน
ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ
บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง
บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่วันนี้ทีเดียว
ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี
เพราะว่าความผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น
ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย
พระมุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียร
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน
ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนั้นแลว่า ผู้มีราตรีเดียวเจริญ"

๓. แสวงหากัลยาณมิตร

"ปิโย ครุ ภาวนีโย วตฺตา จ วจนกฺขโม คมฺภีรญฺจ กถำ กตฺตา โน จฏฺฐาเน นิโยชเย ฯ"
แปลความว่า ผู้ที่จะเป็นอาจารย์ซึ่งได้ชื่อว่ากัลยาณมิตรของผู้ปฏิบัติสมถวิปัสสนาทั้งหลายนี้ ต้องประกอบด้วยคุณ ๗ ประการ[๒๙] คือ

๑) ปิโย เป็นผู้ที่น่ารักน่าเลื่อมใส เพราะมีศีลบริสุทธิ์อย่างหนึ่ง

๒) ครุ เป็นผู้ที่น่าเคารพ เพราะประกอบด้วยคุณธรรมมีศีล สมาธิ และการถือธุดงค์ มีปังสุกูลิกังคธุดงค์ เตจีวริกังคธุดงค์ ปิณฑปาติกังคธุดงค์ เอกาสนิกังคธุดงค์ เหล่านี้เป็นต้นอย่างหนึ่ง

๓) ภาวนีโย เป็นผู้ที่น่าสรรเสริญ เพราะมีจิตใจเที่ยงธรรม ไม่ลำเอียงในบรรดาสหธรรมมิกและลูกศิษย์อย่างหนึ่ง

๔) วตฺตา เป็นผู้สามารถอบรมลูกศิษย์ให้ดีอย่างหนึ่ง

๕) จนกฺขโม เป็นผู้ยอมรับคำตักเตือนจากสหธรรมมิก และลูกศิษย์อย่างหนึ่ง

---

[๒๙] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ในปริจเฉทที่ ๙**, หน้า ๔๒-๔๕.

๖) คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา เป็นผู้สามารถแสดงธรรมอันลึกซึ้ง กล่าวคือความเป็นไปของรูปนามขันธ์ ๕ สัจจะ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ไตรลักษณ์ เหล่านี้เป็นต้นได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนอย่างหนึ่ง

๗) โน จฏฺฐาเน นิโยชเย เป็นผู้เว้นจากการชักชวนในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แม้ที่สุดเพียงครั้งเดียวก็ไม่ทำ มีแต่การคอยชักนำให้ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ตนและประโยชน์ของพระพุทธศาสนาอยู่เป็นนิจอย่างหนึ่ง

ดังนั้นผู้ที่เป็นอาจารย์สมถกรรมฐานของผู้ปฏิบัติทั้งหลายควรพยายามอบรมตั้งตนไว้ให้บริบูรณ์ด้วยคุณทั้ง ๗ ประการนี้

๔. ทำการศึกษาอบรมในกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน

ซึ่ง เป็นส่วนหนึ่งของปริยัติที่เนยยบุคคลทั้งหลายจะเว้นเสียไม่ได้

๕. เว้นจากสถานที่ๆที่เป็นโทษแก่การปฏิบัติ

ในที่นี้สถานที่ ๆ เป็นโทษแก่การปฏิบัติมีอยู่ ๑๘ ประการ คือ

๑) มหาวาสํ ที่อยู่อาศัยกว้างขวางใหญ่โตมาก

๒) นวาวาสํ ที่อยู่อาศัยที่พึ่งสร้างขึ้นใหม่

๓) ชราวาสํ ที่อยู่อาศัยชำรุดทรุดโทรมเก่าแก่

๔) ปนฺถนิสฺสิตํ สถานที่ๆอยู่ใกล้กับหนทาง

๕) โสณฺฑิ สถานที่ๆใกล้กันกับบ่อน้ำ สระน้ำ

๖) ปณฺณ สถานที่ๆใกล้กับสวนผักต่างๆ

๗) ปุปฺผ สถานที่ๆ ใกล้กับสวนดอกไม้

๘) ผลํ สถานที่ๆใกล้กับสวนผลไม้

๙) ปฏฺฐนียตา สถานที่ๆเป็นสโมสร

๑๐) นครสนฺนิสฺสิตา สถานที่ๆใกล้กับตัวเมือง

๑๑) ทารุสนฺนิสฺสิตา สถานที่ๆใกล้กับป่าฟืน

๑๒) เขตฺตสนฺนิสฺสิตา สถานที่ๆใกล้กับนา

๑๓) วิสภาคานํ ปุคฺคลานํ อตฺถิตา สถานที่ๆอยู่ของบุคคลที่ไม่ถูกกันกับตน

๑๔) ปฏฺฐนสนฺนิสฺสิตา สถานที่ๆอยู่ใกล้กับท่าเรือ สถานีรถไฟ สนามบิน

๑๕) ปจฺจนฺตสนฺนิสฺสิตา สถานที่ๆอยู่ในชนบท ซึ่งชนเหล่านั้นไม่เป็นผู้เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

๑๖) รชฺชสีมสนฺนิสฺสิตา สถานที่ๆอยู่ในระหว่างพรมแดนแวดล้อมไปด้วยราชภัย

๑๗) อสปฺปายตา สถานที่ไม่สบายซึ่งเนื่องมาจากยักขภัยโจรภัย

๑๘) กลฺยาณมิตฺตานำ อลาโภ สถานที่ไม่มีกัลยาณมิตร คือ ครู อาจารย์ ที่ประกอบด้วยคุณ ๗ ประการ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น สถานที่ทั้ง ๑๘ ประการนี้ ล้วนแต่เป็นโทษแก่การปฏิบัติทั้งสิ้น เหตุนั้นผู้ปฏิบัติทั้งหลายพึงเว้นเสีย เหมือนกับพ่อค้าเว้นจากทางที่มีภัยเสีย [๒๙]

๖. อยู่ในสถานที่ๆ สะดวกสบายแก่การปฏิบัติ

สถานที่สะดวกสบายแก่การปฏิบัตินั้นมีอยู่ ๕ ประการ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า

"กถญฺจ ภิกขเว เสนาสนำ ปญฺจงฺคสมนฺนาคตำ โหติ อิธ ภิกฺขเว เสนาสนำ ฯ"

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สถานที่ๆประกอบด้วยองค์ ๕ ซึ่งเหมาะสมแก่การปฏิบัตินั้นเป็นไฉน

๑) มีหนทางไปมาสะดวกสบาย

๒) ไม่มีเสียงอึกทึก กลางวันไม่จอแจด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงัด

๓) ไม่มีแมลงวัน ยุง สัตว์เลื้อยคลานมารบกวนกัดต่อย ไม่ถูกลม แดด

๔) สถานที่ ๆ บริบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ คือ ผ้านุ่ง ผ้าห่ม อาหาร ที่พักอาศัย ยารักษาโรค คือแสวงหาได้ง่าย

๕)ในสถานที่นั้นมีพระภิกษุผู้เป็นพระเถระที่เป็นพหูสูตร เป็นผู้ท่องจำไว้ซึ่งพระสูตร พระอภิธรรม พระวินัย และหัวข้อในพระไตรปิฎก พำนักอาศัยอยู่ ผู้ปฏิบัติเข้าหาได้ตามกาลเพื่อตรวจสอบไต่ถาม จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้ประโยชน์อย่างมาก

๗. ตัดขุททกปลิโพธเครื่องกังวลเล็กๆน้อยๆ

เช่นเรื่องอาหารการกินเล็กๆน้อยๆ เป็นต้น ควรบำเพ็ญกรรมฐานโดยเพ่งดวงกสิณ และได้นิมิตด้วยวิธีการ ๓ อย่างคือ ด้วยการเพ่งดูแต่พอดี ๑ ด้วยความฉลาด โกศล๑ และด้วยขจัดความฟุ้งซ่าน๑ ไม่พึงลืมตามากเกินไปหรือไม่พึงหลับตามากเกินไป ควรเพ่งดูดวงกสิณไม่มากหรือน้อยเกินไป[๓๐] หากบุคคลที่จะปฏิบัติสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ นี้ ต้องปฏิบัติกิจเบื้องต้นเหล่านี้ให้ได้เสียก่อนตามฐานะของตน เช่น หากเป็นฆราวาสก็ถือศีล ๕ อย่างเคร่งครัด เป็นต้น หากปฏิบัติข้อวัตรทั้ง ๗ ประการนี้ได้ ก็มีโอกาสที่จะสำเร็จถึงระดับอัปปนาสมาธิ หากไม่สำเร็จสักทีก็พยายามสำรวจตัว

---

[๒๙] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ในปริจเฉทที่ ๕**, หน้า ๔๕.

[๓๐] พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, หน้า ๗๕.

เองเสมอๆ ว่าบกพร่องตรงจุดใด โดยเฉพาะศีลบกพร่องหรือไม่ หากเป็นพระภิกษุ ก็ดูว่า ต้องอาบัติอะไร อย่างไร ซึ่งจำเป็นต้องแก้ไขข้อแรก คือศีลนี้ให้จงดี เพราะเป็นข้อที่สำคัญมากที่สุด

๒.๔ การจัดทำองค์ปถวีกสิณและการปฏิบัติ

๒.๔.๑ มหาภูตกสิณ ๔

มี ๔ ประการ คือ ปถวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ และวาโยกสิณ ดังรายละเอียด ดังนี้

๑) ปถวีกสิณ กสิณสำเร็จด้วยดิน[๓๑]

(๑) เลือกใช้ดินที่มีสีอรุณ และมีความเหนียวพอประมาณ

วัตถุประสงค์ เพื่อ ๑. เพื่อทำให้จิตชุ่มชื่นเบิกบาน ๒.ป้องกันไม่ให้ปะปนกับวรรณกสิณทั้ง ๔ (นีลกสิณ ปีตกสิณ โลหิตกสิณ โอทาตกสิณ)

(๒) ทำความสะอาด ให้เรียบร้อย

(๓) นำมาผสมกับน้ำทำการขยำนวดฟั้นเคล้าคลึงไปมา จนกว่าดินนั้นละเอียดอ่อนสะอาด หมดจดจากฝุ่นละอองธุลีที่มีแปดเปื้อน

(๔) แผ่ออกไปให้เป็นแผ่น วงกลมกว้างประมาณ ๑ คืบ ๔ องคุลี

(๕) เอาสีเขียวหรือขาวทาลงรอบๆของวงกลมให้ใหญ่เท่ากับเศษหนึ่งส่วนสี่ของนิ้ว หรือใช้หนังหรือไม้กระดาน มาตัดเป็นวงกลม แล้วเอาดินดังกล่าวทาลงไปแผ่นหนังหรือกระดาษนั้น บริเวณหน้าที่ใช้เพ่ง ควรทำให้สะอาดราวกับหน้ากลอง

อนึ่ง อาจขยาย หรือ ทำให้แคบกว่านี้ก็ได้ตามสมควร หากกระทำแล้วทำให้เกิดอุคคหนิมิตเร็วขึ้นกว่าเดิม แต่หากใหญ่เกินไปจิตใจมักตั้งมั่นได้ช้า สำหรับองค์กสิณที่ใช้เพ่งนี้มักกระทำการเคารพดั่งกับว่าเคารพนับถือพระบรมธาตุฉะนั้น ควรหมั่นพิทักษ์รักษา ดูแลมิให้สกปรกเสมอๆ

(๖) แสวงหาสถานที่เหมาะสม จะเป็นภายในบ้าน หรือ สถานที่ใดที่เหมาะสมก็ได้ ที่เหมาะสมกับจริตตน

(๗) ลงมือปฏิบัติเพ่งกสิณนั้น ตั้งไว้จำเพาะหน้า ไม่ต่ำหรือสูงเกินไปควรห่างประมาณ ๒ ศอกกับ ๑ คืบ หากใกล้เกินไปจะแลเห็นลายนิ้วมือหรือรอยไม้ที่คลึงไว้ที่ดิน จะเป็นอุปสรรคได้ หากไกลเกินไป ก็เห็นปริมณฑลกสิณ ไม่ชัดเจน

---

[๓๑] สมเด็จพระพุฒาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม** ๑, หน้า ๑๗๖.

(๘) เมื่อนั่งลงเรียบร้อยแล้ว ก็ตั้งจิตปรารถนา ฌาน ที่จะทำให้ตนออกจากกามคุณอารมณ์ต่างๆ อันเป็นตัวฉันทะที่ประกอบด้วยเนกขัมมสังกัปปะ แล้วจงพิจารณาในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไปจนกว่าจิตใจจะบังเกิดความรู้สึกแช่มชื่นอิ่มเอิบปราโมทย์ ในพระคุณนั้นๆ

(๙) ทำการแผ่เมตตาไปในสัตว์ทั้งหลาย มีเทวดาและมนุษย์เป็นต้นพอสมควร

(๑๐) น้อมจิตมาพิจารณาถึงตัวตนว่า เรานี้มีความตายเป็นธรรมดาไม่มีสิ่งใดช่วยเราไ ห้พ้นความตายไปได้ ดังนั้นจึงสมควรขวนขวายหาสรณะที่พึ่งให้แก่ตน

(๑๑) ทำการเพ่งดูพร้อมกับแผ่ใจตลอดทั่วไปภายในขอบเขตแห่งองค์กสิณนั้น อย่าใช้สายตาเพ่งดูหรือให้ใจจดจ่อ แต่เพียงส่วนใดส่วนหนึ่งขององค์กสิณเป็นอันขาด

(๑๒) เมื่อทำการเพ่งแผ่ใจโดยทั่วไปอยู่นั้น ก็จงอย่าไปสนใจกับสีของปถวีที่เป็นองค์กสิณและสภาวลักษณะของปถวีที่มีความแข็ง อ่อน แต่อย่างใดๆทั้งสิ้น เพราะมิได้เพ่งวรรณกสิณ

ข้อควรระวัง

(๑) อย่าไปสนใจกับสีของปถวีที่เป็นองค์กสิณและสภาวลักษณะของปถวีที่มีความแข็ง อ่อน แต่อย่างใดๆทั้งสิ้น เพราะมิได้เพ่งวรรณกสิณ

(๒) ห้ามพิจารณาปรมัตถสภาวปถวี แต่อย่างใด

(๓) ภายในจิตใจให้ทำความพอใจ อิ่มใจ ตั้งมั่นอยู่อย่างจริงใจในองค์กสิณ ให้เหมือนกันกับเสือที่กำลังกัดดึงดูดเอาแต่เฉพาะเนื้อเต่าออกมาจากกระดองเต่าฉันนั้น เมื่อกำลังเพ่งดูอยู่ก็จงลืมตาดูอยู่อย่างธรรมดา

(๔) อย่าลืมตาให้โต หรือหรี่ตาให้เล็กลงไปแต่อย่างใดนัก

(๕) อย่าบริกรรมว่า ปถวีๆๆหรือดินๆๆเป็นระยะไป ไม่จำเป็นจะต้องบริกรรมโดยไม่หยุดหย่อน จะทำให้เป็นการเสกคาถาไป

(๖) จงพยายามลืมตาบริกรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ส่วนการหลับตานั้น ก็จงใช้เป็นครั้งคราวแต่อย่าบ่อยนัก ทำไปเรื่อยๆจนกว่าอุคคหนิมิตเกิดขึ้น

องค์กสิณ ที่เหลือ ทั้ง ๙ เป็นไปในทำนองเดียวกันทุกประการ ที่พิเศษออกไปก็มี การทำให้ทำโดยปราศจากกสิณโทษ ๔ ประการคือ ๑. เอาดินเขียวเจือ ๒. เอาดินเหลืองเจือ ๓. เอาดินสีแดง (สีอรุณ)เจือ และ๔.เอาดินขาวเจือ[๓๒]

---

[๓๒] มหาวงศ์ ชาญบาลี, **พระวิสุทธิมรรค เล่มเดียวจบ**, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมบรรณาคาร, ๒๕๒๕), หน้า ๒๕๘.

การทดสอบการเพ่งปถวีกสิณ

ผู้ที่จะเพ่งกสิณสามารถทดสอบการเพ่งดูนิมิตกสิณก่อนจะมีการฝึกจริงด้วยวิธีง่ายๆดังนี้ [๓๓]

๑. ตั้งแผ่นกสิณไว้ระดับสายตา

๒. นั่งหรือยืนห่างจากแผ่นกสิณประมาณ ๑ เมตร

๓. เพ่งมองไปที่กลางแผ่นกสิณและนึกภาวนาสีของกสิณนั้นไปด้วยในใจนาน ๑ นาที

๔. ถอยหลังออกจากแผ่นกสิณนั้น ๑ หรือ ๒ ก้าว(กรณียืน)พร้อมกับสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่แผ่นกสิณนั้น ควรทำ ๓ เที่ยวจะเห็นนิมิตรชัดเจนสว่างชัดมากขึ้น

การเพ่งกสิณมีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. การเพ่ง

๒. หลับตานึกถึงภาพกสิณ

๓. ภาวนาหรือบริกรรมในใจ[๓๔]

ตัวอย่างที่ สำเร็จปถวีกสิณจากธรรมชาติโดยไม่ต้องทำอุปกรณ์คือท่านพระมัลลกเถระนั้น ขณะที่ท่านเพ่งดูที่ดินที่เขาไถไว้ อุคคหนิมิตประมาณเท่าที่ซึ่งเขาไถไว้นั้นเทียวได้เกิดขึ้นแล้ว ท่านเจริญอุคคหนิมิตจนได้บรรลุฌาน ๕ แล้วเริ่มเจริญวิปัสสนากรรมฐานอันมีฌานเป็นปทัฏฐาน จนได้บรรลุพระอรหัตตผล[๓๕]

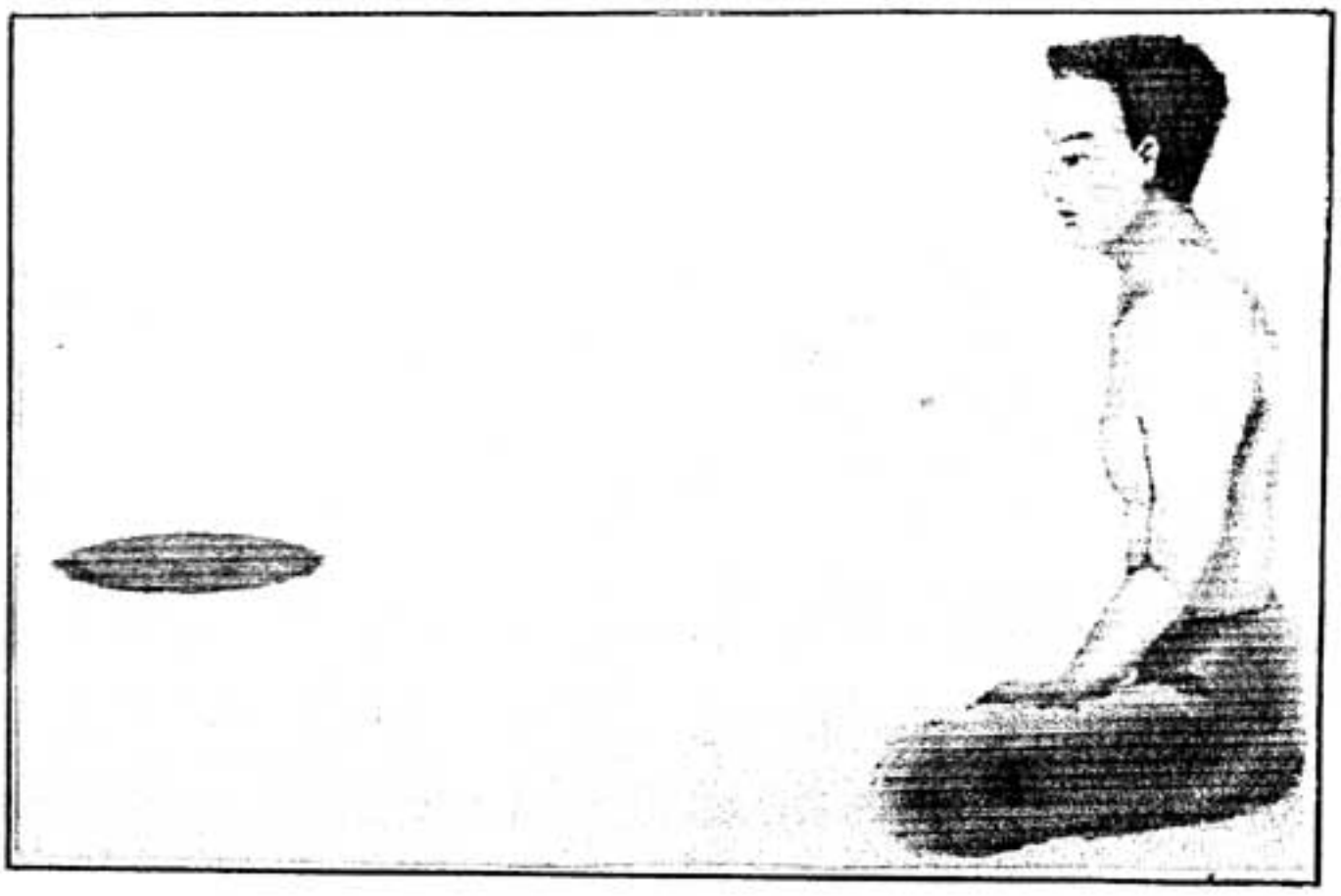
---

[๓๓] จรูญ วรรณกสิณานนท์, **การเพ่งกสิณ วิธีฝึกกรรมฐานที่จิตเป็นสมาธิเร็ว**, หน้า ๙–๑๐.

[๓๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐.

[๓๕] สมเด็จพระพุฒาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม ๑**, หน้า ๒๐๕.

รูปที่ ๑ ภาพการเพ่งปถวีกสิณ



จากภาพอธิบายได้ว่าเมื่อจัดทำองค์ปถวีกสิณ (ตามหน้าที่ ๓๖–๓๘)แล้ว ผู้ปฏิบัติก็นั่งเพ่งจนหลับตาแล้วเห็นนิมิตติดตา ก็ให้เลิกเพ่ง จากนั้นให้เพ่งภายในแทน โดยมองตรงไปข้างหน้าเฉยๆ รอบละ ประมาณ ๒๐ นาที นิมิตจะเกิดไปตามแต่วาสนา บารมีแต่ละคน ให้ดูเฉยๆไปเรื่อยจนได้ลำดับของสมาธิไปตามลำดับ ขั้นแรกนี้สำคัญมาก ต้องอยู่ใกล้ชิดผู้รู้คอยแนะนำ ไม่เช่นนั้นอาจปฏิบัติผิดวิธีได้ อาจเกิดทำให้เป็นกสิณโทษได้

วิธีปฏิบัติในขณะที่เพียรเพ่งปถวีกสิณ

เนื่องจากว่า กสิณนี้มีนิมิตเป็นทางเดินไปสู่อภิญญา นิมิตจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งดังนั้นผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องเข้าใจในนิมิตเสียก่อน

นิมิต หมายความว่า เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน , ภาพที่เห็นในใจอันเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน มี ๓ ประการคือ[๓๖]

---

[๓๖] **พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐๘–๑๐๙.

๑. บริกรรมนิมิต หมายถึง นิมิตแห่งบริกรรม นิมิตตระเตรียมหรือนิมิตแรกเริ่ม ได้แก่สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู หรือ พุทธคุณที่นึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจเป็นต้น

๒. อุคคหนิมิต หมายถึง นิมิตที่ใจเรียน นิมิตติดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตนั้นที่เพ่งหรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นในใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งจนติดตา หลับตามองเห็น เป็นต้น

๓. ปฏิภาคนิมิต หมายถึง นิมิตเสมือน นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตนั้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดจากสัญญา เป็นเพียงอาการปรากฏแกผู้ได้สมาธิจึงบริสุทธิ์จนปราศจากสีเป็นต้น และไม่มีมลทินใดๆ ทั้งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา

เมื่อได้ปฏิภาคนิมิต จิตย่อมตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ เมื่อเสพปฏิภาคนิมิตนั้นสม่ำเสมอด้วยอุปจารสมาธิก็จะสำเร็จเป็นอัปปนาสมาธิต่อไป ปฏิภาคนิมิตนี้จึงชื่อว่าเป็นอารมณ์แก่อุปจารภาวนาและอัปปนาภาวนา ดังนั้นผู้ปฏิภาคควรทำให้ได้ถึงอัปนาสมาธิ

กรณีที่ยังไม่เกิดอุคคหนิมิต

ในระหว่างที่กำลังเพ่งดูสสัมภารปถวี หรือ อุตุชปถวีองค์กสิณพร้อมกับใช้ปากบริกรรมว่า ปถวีๆอยู่นั้น พระโยคีบุคคลนั้นย่อมมีความต้องการให้อุคคหนิมิต ปรากฏเกิดขึ้นโดยเร็วที่สุดที่จะเร็วได้ แต่อุคคหนิมิตนั้นก็มิได้ปรากฏได้โดยเร็วตามความประสงค์ของพระโยคี ฉะนั้น จิตใจของพระโยคีจึงรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เมื่อจิตใจรู้สึกเหน็ดเหนื่อยขึ้นมาแล้ว ร่างกายก็พลอยอ่อนเพลียและเหน็ดเหนื่อยตามใจไปด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้ ถีนมิทธนิวรณ์ก็ได้โอกาสเกิดขึ้นครอบงำ ดั่งพระพุทธพจน์ ดังนี้

“ มหาบพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่ตนยังละไม่ได้ เหมือนหนี้โรค เรือนจำ ความเป็นทาส และทางไกลกันดาร”[๓๗] และ “มหาบพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่ตนละได้แล้ว เหมือนความไม่มีหนี้ ความไม่มีโรค การพ้นจากเรือนจำ ความเป็นไทแก่ตัวเอง และภูมิสถานอันสงบร่มเย็น”[๓๘]โดยนิวรณ์ทำให้อยากหยุดพัก ถ้าอาการดังกล่าวแล้วนี้บังเกิดแก่พระโยคีบุคคลแล้วไซร์ จงเตือนตนเองว่ามิวันใดก็วันหนึ่ง ความตาย ก็จะบังเกิดมีแก่เราอย่างแน่แท้ ทั้งอุคคหนิมิตก็ยังมิได้เกิดขึ้นเลย ถ้าเราขืนหยุดพักหรือมัวไปกังวลอยู่กับการงานอื่นๆแล้ว สมาธิของเราก็จะเสียไป ทั้งการงานเหล่านี้ เราก็เคยกระทำมาแล้วหลายภพหลายชาติ จนกระทั่งถึงภพนี้ก็ยังต้องทำอยู่ ฉะนั้น ในขณะที่เรากำลังเพ่งปถวีกสิณอยู่นี้ ไม่บังควรที่จะไปกระทำกิจต่างๆเหล่านี้เลย แล้วจงมีค วามพยายามอดทน

---

[๓๗] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๓/๗๕.

[๓๘] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๔/๗๕.

เพ่งดูอยู่ต่อไปให้มาก และอย่ากระพริบตาบ่อยนัก ประมาณ ๒ หรือ ๓ นาที จึงค่อยใช้ปากบริกรรมว่า ปถวีๆ หรือ ดินๆ เสียครั้งหนึ่ง เป็นระยะห่างกันไปตามสมควร จนกว่าอุคคหนิมิตจะปรากฏขึ้น[๓๘]

กรณีเกิดอุคคหนิมิต

เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏขึ้นทางใจแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องเพ่งปถวีองค์กสิณที่เป็นบริกรรมนิมิต ซึ่งเป็นอารมณ์ภายนอกอีก แต่ต้องเพ่งปถวีกสิณที่เป็นอารมณ์ที่ปรากฏทางใจนั้นและในเวลานั้นความเป็นไปขององค์ปถวีกสิณที่เป็นอุคคหนิมิต กับจิตใจของผู้ปฏิบัตินั้น เสมือนแม่เหล็กที่มีกำลังดึงดูดเอาสิ่งของที่เป็นเหล็กด้วยกันให้มาติดอยู่ได้ ฉันใด จิตใจของพระโยคีบุคคลก็ดึงดูดเอาปถวีองค์กสิณที่เป็นอุคคหนิมิต ให้ติดแนบอยู่กับใจได้ฉันนั้น

การเจริญสมถภาวนานี้ บุคคลใดจะได้สำเร็จเป็นบุคคลมีฌานลาภีบุคคล บุคคลนั้นต้องเป็นปฏิสนธิด้วยไตรเหตุ หรือ ติเหตุกบุคล ดูที่ว่าได้ปฏิภาคนิมิตอย่างไร ถ้าการเจริญสมถภาวนาของบุคคลเข้าถึงขั้นปฏิภาคนิมิตก็ตัดสินได้ว่า บุคคลนั้นมีปฏิสนธิเป็นไตรเหตุ ถ้าหากว่าการเจริญภาวนาของพระโยคีบุคคลมิอาจเข้าถึงปฏิภาคนิมิต เพียงแต่ได้ถึงขั้นอุคคหนิมิตเท่านั้น เช่นนี้แล้วก็พึงตัดสินได้ว่าไม่ใช่เป็นติเหตุกปฏิสนธิบุคคล จะให้ได้รับผลเป็นฌานลาภีบุคคลในภพนี้นั้นยังไม่ได้

ฉะนั้นเมื่อผู้ใดผู้หนึ่งทำการเจริญสมถภาวนาได้เพียง ๑ เดือน หรือ ๒-๓ เดือนล่วงแล้ว แต่ปฏิภาคนิมิตก็หาปรากฏขึ้นแต่อย่างใดไม่ เมื่อเป็นเช่นนี้จะถือเอาว่าผู้นั้นมิใช่เป็นติเหตุกปฏิสนธิบุคคลก็หาเป็นที่ถูกต้องแน่นอนเสมอไปไม่ เหตุนี้จึงควรปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆจนตราบเท่าสิ้นชีวิตนั่นแหละจึงจะเป็นการดี เพราะใครๆก็มิอาจทราบได้ว่าบุคคลผู้นี้จะต้องใช้เวลาปฏิบัติอยู่นานเท่าใดจึงจะเป็นเครื่องพิสูจน์ได้ว่าเป็นไตรเหตุหรือไม่ใช่ไตรเหตุ สำหรับการที่จะสำเร็จเป็นฌานลาภีหรือไม่นั้น ไม่ต้องนำมาคิดนึก ถึงแม้ว่าภพนี้จักไม่สำเร็จก็ตามที ก็ยังเป็นที่ฝึกฝนอบรมสั่งสมอินทรีย์เอาไว้เพื่อจะให้ได้มาในภพข้างหน้าต่อไป[๔๐]

กรณีเกิดปฏิภาคนิมิตแล้ว

เพราะกำหนดอุคคหนิมิตนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ปฏิภาคนิมิตจึงเกิดขึ้น ปฏิภาคนิมิตนั้น หมายเอา ปรากฏขึ้นพร้อมกับจิต ซึ่งไม่จำต้องได้ความเป็นสมาธิ เพราะการพิจารณาดวงกสิณ แต่บุคคล

---

[๓๙] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรัมตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ในปริจเฉทที่ ๕**, หน้า ๕๓–๕๔.

[๔๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔–๕๖.

สามารถมองเห็นปฏิภาคนิมิตได้ด้วยนัยน์ตาที่หลับ เหมือนกับที่เขามองเห็นในเวลาลืมตาแลดู คือ ปรากฏในความคิดเท่านั้น ประสงค์มองใกล้ไกล ล่างบน ซ้ายขวาได้ตามปรารถนา[๕๑]

๑. บุคคลที่ทำการเพ่งปถวีองค์กสิณ จนได้อุคคหนิมิตปรากฏขึ้นทางใจแล้วนั้น ก็ไม่ต้องไปนั่งเพ่งปถวีกสิณนั้นอีก

๒. ต้องย้ายที่ไปเสียที่อื่นสุดแต่จะเห็นว่าที่ใดสะดวกสบายและสมควรก็จงพักอาศัยอยู่ ณ ที่แห่งนั้นแล้วตั้งต้นเพ่งอุคคหนิมิตที่ได้มาแล้วนั้นต่อไป

๓. หากกรณีอุคคหนิมิตนั้นเลือนลาง หรือหายไปเนื่องมาจากปลิโพธเครื่องกังวลใจอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว จงรีบกลับไปยังที่เก่าเริ่มต้นเพ่งปถวีองค์กสิณเสียใหม่

๔. เมื่อได้อุคคหนิมิตแล้วจึงกลับไปยังที่ใหม่ตามเดิมแล้วเริ่มเพ่งอุคคหนิมิตนั้นต่อไป ทั้งนี้เพราะถ้าเพ่งองค์กสิณเดิมอยู่อีกจะทำให้ปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นได้โดยยาก

๕. ครั้นพยายามเพ่งอุคคหนิมิตอยู่ต่อไปอย่างไม่ขาดสายแล้ว อุคคหนิมิตที่ถูกเพ่งอยู่นั้นก็จะมีสภาพสะอาดปราศจากริ้วรอย ด่างพร้อย ด้วยมลทินต่างๆ มีแต่ความละเอียดปราณีตยิ่งขึ้นมามากกว่าอุคคหนิมิตที่ปรากฏเมื่อขณะแรก คือค่อยๆใสขึ้นมาเป็นลำดับเหมือนหนึ่งกับเนื้อกระจก จิตใจขณะนั้นมีแต่ความชุ่มชื่น อิ่มเอิบอยู่ได้โดยไม่รู้เบื่อต่อการเพ่งนั้นเลย อุคคหนิมิตเช่นนี้แหล่ะ เรียกว่า “ปฏิภาคนิมิต” เมื่อนั้นจึ่งเรียกว่า อุปจารภาวนา หรือ อุปจารสมาธิ ด้วยอำนาจแห่งอุปจารสมาธินี้แหละ นิวรณ์ธรรมต่างๆ ย่อมสงบลงเป็นอย่างดี ไม่มีโอกาสจะปรากฏขึ้นมาเป็นปริยุฏฐานะได้คือ

๑. ไม่มีกามฉันทนิวรณ์ ที่มีความยินดีพอใจ ติดใจในการเสวยกามคุณอารมณ์

๒. ไม่มีพยาปาทนิวรณ์ ที่ทำให้เกิดความโกรธ ความเสียใจ กลุ้มใจ

๓. ไม่มีถีนมิทธนิวรณ์ ที่ทำให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ท้อถอย

๔. ไม่มีอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ ที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ

๕. ไม่มีวิจิกิจฉานิวรณ์ ที่ทำให้เกิดความเคลือบแคลงสงสัยลังเลใจในครูบาอาจารย์ที่ทำการแนะนำสั่งสอนถึงวิธีปฏิบัติพร้อมกับแนวทางที่กำลังปฏิบัติอยู่ กับทำให้อวิชชานิวรณ์และกิเลสอื่นๆบรรเทาเบาบางลงไปด้วย

๖. เมื่อเพียรพยายามเพ่งจนเกิดปฏิภาคนิมิตแล้ว ก็จะได้ รูปาวจรปฐมฌาน จึ่งได้ชื่อว่า อัปปนาภาวนา หรือ อัปปนาสมาธิ ได้บังเกิดแก่บุคคลนั้น หากรูปาวจรปฐมฌานยังไม่เกิดขึ้น ให้รักษาปฏิภาคนิมิตไว้เสมือนหนึ่งพระราชินีที่กำลังทรงพระครรภ์ อันพราหมณ์ปุโรหิตทั้งหลายได้

---

[๕๑] พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค , หน้า ๗๙.

ทำนายว่าพระโอรสนี้เป็นชาย และจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ์ เหตุนั้นจึงทรงทนุถนอมบำรุงรักษาพระครรภ์นั้นเป็นอย่างดี ดั่งพระพุทธโฆษาจารย์จึงได้แสดงไว้ในวิสุทธิมรรคว่า

"เอวํ หิ นิมิตตํ รกฺขโต ลทฺธปริหานิ น วิชฺชติ
อารกฺขมฺหิ อสนฺตมฺหิ ลทฺธํ ลทฺธํ วินสฺสติ ฯ"

แปลความว่า พระโยคีบุคคลที่มีการรักษาปฏิภาคนิมิตไว้เป็นอย่างดี ย่อมไม่มีการเสื่อมจากอุปจารฌานสมาธิที่ตนได้มาแล้ว ถ้าไม่มีการรักษาปฏิภาคนิมิตให้ดีแล้ว อุปจารฌานสมาธิที่ตนได้มาแล้ว ถ้าไม่มีการรักษาปฏิภาคนิมิตให้ดีแล้วอุปจารฌานสมาธิที่ตนได้มาๆนั้นก็ย่อมเสื่อมหายไป[๔๒]

วิธีรักษาปฏิภาคนิมิต

"อาวาโส โคจโร ภสฺสํ ปุคฺคโล โภชนํ อุตุ
อิริยาปโถติ สตฺเตเต อสปฺปาเย วิวชฺชเย
สปฺปาเย สตฺต เสเวถ เอวญฺหิ ปฏิปชฺชโต
น จิเรเนว กาเลน โหติ กสฺสจิ อปฺปนา ฯ"

แปลความว่า พระโยคีบุคคล เมื่อมีความประสงค์ที่จะรักษาปฏิภาคนิมิตไว้ให้เป็นอย่างดีนั้น พึงเว้นจากอสัปปายะอันเป็นสิ่งที่ไม่ควรแก่ภาวนาสมาธิ มี ๗ อย่าง คือ อาวาส ที่อยู่อาศัยที่หลับนอน โคจระ หมู่บ้านที่จะต้องเข้าไปบิณฑบาตร ภัสสะ ถ้อยคำ บุคคล บุคคล โภชนะ อาหาร อุตุ ฤดู อิริยาบถ การเดิน นั่ง นอน แล้วพึงเสพแต่สัปปายะอันเป็นสิ่งที่สมควรแก่ภาวนาสมาธิมี ๗ อย่างเช่นเดียวกัน เมื่อพระโยคีบุคคลได้ปฏิบัติตามดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ บางท่านก็ได้อัปปนาฌานในกาลไม่นานนัก[๔๓]

การขยายปฏิภาคนิมิต

พึงนึกกำหนด(ขยาย)ขนาดแห่งนิมิตที่ได้ไว้อย่างไรนั้นว่า(จงขยาย) ประมาณ ๑ องคุลี ๒ องคุลี ๓ องคุลี ๔ องคุลี....โดยลำดับ แล้วจึงขยายเท่าที่กำหนดไว้ หากมิได้กำหนด(ดังกล่าว) ไม่ควรขยาย เปรียบเหมือนชาวนากำหนดที่จะพึงไถด้วย(รอย)ไถแล้วจึงไถตามภายในที่กำหนดไว้ ฉะนั้น อนึ่งเหมือนภิกษุทั้งหลายจะผูกพัทธสีมา กำหนดนิมิตทั้งหลายก่อนแล้วจึงผูกภายหลัง ฉะนั้น แต่นั้นเมื่อจะขยาย(ต่อไป)ก็พึงกำหนดโดยขนาดคืบ ๑ ศอก ๑ เท่าบริเวณด้านหน้า(แห่งวิหาร)เท่าแดนวิหาร

---

[๔๒] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ในปริจเฉทที่ ๘**, หน้า ๕๖-๕๘.

[๔๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

และแล้วเท่าแดนหมู่บ้าน แดนนิคม แดนชนบท แดนราชอาณาเขต และแดนสมุทร หรือโดยขนาดเท่าจักรวาล หรือแม้ยิ่งกว่านั้น ก็ขยายไปได้ เปรียบเหมือนลูกหงส์ ตั้งแต่กาลที่(ขน)ปีกงอกไป(มันหัด) ไปทีละน้อยๆกล้าแข็งเข้าก็ (บิน)ไปสู่ที่ใกล้พระจันทร์พระอาทิตย์ได้โดยลำดับ ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อกำหนด(ขนาด)แล้วขยายนิมิตไปโดยนัยที่กล่าวแล้ว ก็ย่อมขยายไปจนเท่าขนาดจักรวาล หรือยิ่งกว่านั้นได้ ทีนี้นิมิตนั้นย่อมเป็น(ปรากฏ)แก่เธอ ดุจหนังโคตัวผู้ที่ถูกสับด้วยขอตั้ง ๑๐๐ แผลในเพราะที่สูงๆต่ำๆเป็นแม่น้ำเป็นหล่มเลน เป็นภูเขาขรุขระแห่งแผ่นดินในที่ๆขยายไปๆ[๔๔]

ในกรรมฐาน ๔๐ นี้ กสิณ ๑๐ เท่านั้นควรขยาย(นิมิต) เพราะว่า พระโยคาวจรแผ่ไปด้วยกสิณตลอดโอกาสเท่าใด ภายในโอกาสนั้น เธอย่อมเป็นผู้สามารถจะได้ยินเสียง(ทุกอย่าง?) ด้วยโสตธาตุทิพย์...และที่รู้จิตของสัตว์อื่นๆ ด้วยใจ(ของตน)ได้ ส่วนกายคตาสติ และอสุภะทั้งหลายไม่ควรขยาย(นิมิต) เพราะกายคตาสติและอสุภะนั้นถูกจำกัดโดยโอกาส และเพราะไม่มีอานิสงส์ด้วย อานาปานสติก็ไม่ควรขยาย เพราะถูกจำกัดด้วยโอกาส ด้วยเพราะมีโทษ** พรหมวิหารนิมิตก็ไม่ควรขยาย อรูปกรรมฐาน อากาศก็ไม่ควรขยาย วิญญานก็ไม่ควรขยาย เนวสัญญานาสัญญายตนะก็ไม่ควรขยาย อนุสสติและกรรมฐานที่เหลือ ก็ไม่ควรขยาย เพราะไม่มี(ปฏิภาค)นิมิต แท้จริง (พุทธานุสสติไม่ใช่ปฏิภาคนิมิต)*** ดังนั้นอนุสสติกรรมฐานจึงไม่ควรขยาย(นิมิต)แล[๔๕]

บ่อเกิดแห่งธรรมจาก การปฏิบัติ กสิณ ๑๐

พระพุทธพจน์ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์ ๑๐ ประการนี้ บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์ ๑๐ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดปถวีกสิณ(กสิณคือดิน) เบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง ไม่มีสอง ไม่มีประมาณ

๒. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดอาโปกสิณ(กสิณคือน้ำ)...

๓. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดเตโชกสิณ(กสิณคือไฟ)...

๔. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดวาโยกสิณ(กสิณคือลม)...

๕. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดนีลกสิณ(กสิณคือสีเขียว)...

---

[๔๔] พระพุทธโฆษาจารย์, **วิสุทธิมรรค** ภาค ๑ ตอน ๒ , หน้า ๑๕๗.

** อานาปานสติ เป็นกรรมฐานที่ไม่มีนิมิตเป็นทางเดิน หากเห็นนิมิต จะเป็นโทษ

***การเจริญกรรมฐานจนเห็นแสงโอภาสแล้วบังเกิดเห็นพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ ไม่จัดเป็นปฏิภาคนิมิต(ไม่มีฌานหรือ เป็นโทษ แก่กรรมฐาน)

[๔๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓-๖๖.

๖. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดปีตกสิณ(กสิณคือสีเหลือง)...

๗. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดโลหิตกสิณ(กสิณคือสีแดง)...

๘. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดโอทาตกสิณ(กสิณคือสีขาว)...

๙. บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดอากาสกสิณ(กสิณคือที่ว่างเปล่า)...

๑๐.บุคคลหนึ่งย่อมรู้ชัดวิญญาณกสิณ(กสิณคือวิญาณ)เบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง ไม่มีสอง ไม่มีประมาณ ภิกษุทั้งหลาย บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์ ๑๐ ประการ นี้แล"[๔๖]

องค์ฌานจากสมถกรรมฐาน มี ๕ ประการ ดังนี้[๔๗]

๑. วิตก แปลว่า ความตริ หมายถึง การจรดหรือปักจิตลงไปในอารมณ์หรือยกจิตใส่อารมณ์ มีใน ปฐมฌาน

๒. วิจาร แปลว่า ความตรอง หมายถึงการฟั้น เคล้า หรือเอาจิตผูกพันอยู่กับอารมณ์ มีในปฐมฌาน(มีในทุติยฌาน แบบปัญจกนัยด้วย)

องค์ฌานใน ๒ ข้อนี้ ต่อเนื่องกัน คือ วิตก เอาจิตจรดไว้กับอารมณ์ วิจาร เอาจิตเคล้าอารมณ์นั้น เปรียบได้กับคนเอาภาชนะสำริดที่สนิมจับไปขัด วิตกเหมือนมือที่จับภาชนะไว้ วิจารเหมือนมือที่ถือแปรงขัดสีไปมา หรือเปรียบกับช่างปั้นหม้อ วิตกเหมือนมือที่กดไว้ วิจารเหมือนมือที่แต่งไปทั่วๆข้อสำคัญอย่าเอาวิตกหรือวิตักกะทางธรรมนี้ มาปะปนกับวิตกที่หมายถึงกังวลทุกข์ร้อนในภาษาไทย

๓. ปีติ แปลว่า ความอิ่มใจ ดื่มด่ำ หรือเอิบอิ่ม หมายเอาเฉพาะปีติชนิดแผ่เอิบอาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย ที่เรียกว่า ผรณาปีติ ปีติในฌานที่ ๑ และ ๒(ฌานที่ ๑, ๒ และ๓ของปัญจกนัย)[๔๘]

๔. สุข แปลว่า ความสุข หมายถึงความสำราญ ชื่นฉ่ำ คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้นหรือรบกวนใดๆมีในฌานที่ ๑ ถึงที่ ๓(ในปัญจกนัยถึงที่ ๔) ความต่างกันของ ปีติ กับ สุข คือ ปีติ เป็นความยินดีในการได้อารมณ์ที่ต้องการ ส่วนสุข เป็นความยินดีในการเสวยรสารมณ์ที่ต้องการ

---

[๔๖] องฺ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๒๕/๕๖.

[๔๗] รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, **การฝึกสมาธิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : รัชดาออฟเซ็ท, ๒๕๔๔), หน้า ๔๕-๔๖.

[๔๘] ท่านว่าปีติ มีทั้งหมด ๕ อย่างคือ ๑.ขุททกาปีติ ปีติเล็กน้อย พอขนชูชันน้ำตาไหล ๒.ขณิกาปีติ ปีติชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลบๆเป็นขณะๆดุจฟ้าแลบ ๓.โอกกันติกาปีติ ปีติเป็นระลอกหรือปีติเป็นพักๆรู้สึกซู่ๆลงมาในกายดุจคลื่นซัดฝั่ง ๔.อุเพงคาปีติ ปีติโลดลอย เป็นอย่างแรง ให้รู้สึกใจฟู ทำให้แสดงอาการหรือทำอะไรบางอย่างโดยมิได้ตั้งใจเช่น เปล่งอุทาน หรือรู้สึกตัวเบาลอยขึ้นไป ๕.ผรณาปีติ ปีติซาบซ่าน ให้รู้สึกเย็นซาบซ่านแผ่เอิบอาบดื่มด่ำไปทั่วตัว

๕. อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง หรือแปลให้เต็มว่า ความวางทีเฉยดูอยู่ หมายถึง การดูอย่างสงบ หรือดูตามที่เกิด ไม่ตกเป็นฝักฝ่าย ในกรณีของฌาน คือไม่ติดค้างแม้แต่ในฌานที่มีความสุขอย่างยอด และความหมายที่สูงขึ้นไปอีก หมายถึง วางทีดูเฉยในเมื่ออะไรทุกอย่างเข้าที่ดำเนินไปด้วยดี จัดเป็นองค์ฌานโดยเฉพาะของฌานที่ ๔(ที่ ๕ ของปัญจกนัย)

ความจริงอุเบกขามีในทุกฌาน แต่ในขั้นต้นๆไม่เด่นชัด ยังถูกธรรมที่เป็นข้าศึก เช่น วิตก วิจาร และสุขเวทนา เป็นต้นข่มไว้ เหมือนดวงจันทร์ในเวลากลางวันถูกแสงจากดวงอาทิตย์ข่มไว้

๖. เอกัคคตา แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ตัวสมาธินั่นเอง มีในฌานทุกขั้น[๔๘]

โดย	วิตก	เป็นปฏิปักษ์กับ ถีนมิทธะ
	วิจาร	เป็นปฏิปักษ์กับ วิจิกิจฉา
	ปีติ	เป็นปฏิปักษ์กับ พยาบาท
	สุข	เป็นปฏิปักษ์กับ อุทธัจจกุกกุจจะ
	เอกัคคตา	เป็นปฏิปักษ์กับ กามฉันทะ[๔๙]

ปฐมฌานเกิด

เมื่อพระโยคีบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องดังที่ได้พรรณามาแล้วนี้ รูปาวจรปฐมฌานที่มีองค์ฌาน ๕ ก็เกิดขึ้นแก่พระโยคีบุคคลเป็นไปดังนี้ คือ

๑. มโนทวารวัชชนะที่มีปถวีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้นตัดกระแสภวังค์ขาด

๒. ลำดับนั้นเกิดมหากุศลญาณสัมปยุตตชวนะดวงใด ดวงหนึ่งก็เกิดขึ้น ๔ ขณะ แก่มันทบุคคล หรือ ๓ ขณะ แก่ติกขบุคคล ซึ่งมีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ในฐานที่เป็น บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู หรือ อนุโลม โคตรภู เรียกว่าอุปจารสมาธิชวนะในฌานวิถีแล้วก็ดับไป ต่อจากนั้นปฐมฌานกุศลที่เป็นอัปปนาสมาธิที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้น ๑ ขณะแล้วก็ดับลง จากนั้นภวังคจิตก็เกิดต่อไปหลังจากภวังคจิต ปัจเวกขณะวิถีที่มีมโนทวารวัชชนจิต ๑ ครั้ง มหากุศลชวนะ ๗ ครั้ง ก็เกิดขึ้นหลายๆรอบ ทำการพิจารณาองค์ฌานทั้ง๕โดยเฉพาะๆว่าเป็น วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เสมือนผู้ที่ตื่นจากหลับ แล้วพิจารณาถึงความฝันของตนว่าได้ฝันเรื่องอะไรบ้าง[๕๐]

---

[๔๘] พระธรรมปิฎก, **พุทธธรรม**, หน้า ๘๗๓-๘๗๔.

[๔๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗๔.

[๕๐] พระสัทธัมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ในปริจเฉทที่ ๕**, หน้า ๖๕.

ปฐมฌานที่ได้ชื่อว่า รูปาวจรจิตและการปฏิบัติต่อไปเพื่อให้ทุติยฌานเป็นต้น เกิดขึ้น เจตนาที่อยู่ในปฐมฌานกุศลนี้ไม่มีกามตัณหา คือความพอใจในกามคุณทั้ง ๕ ฉะนั้น จึงไม่มีการส่งผลให้ปฐมฌานลาภีบุคคลได้บังเกิดในกามภูมิอีก แต่กลับส่งผลให้ไปบังเกิดในรูปภูมิ ฉะนั้น ปฐมฌานกุศลนี้จึงได้ชื่อว่า รูปาวจรจิต[๕๒]

พระพุทธพจน์ ความว่า "ท่านผู้มีอายุ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ ฌานนี้พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ปฐมฌาน"[๕๓]

การปฏิบัติเพื่อจะให้ได้ทุติยฌาน

๑. ในขั้นแรกฌานลาภีบุคคลพึงกระทำปฐมฌานกุศลชวนะให้เกิดติดต่อกันอยู่ตลอด ๑ วันถึง ๗ วันเสียก่อนเพื่อจะได้อบรมจิตใจให้มีสมาธิกล้าแข็งขึ้น เพื่อเป็นบาทแห่งการฝึกวสีภาวะ ๕ ประการ ต่อไป ที่ต้องกระทำดังนี้เพราะการเจริญทุติยฌานหรือตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจมฌานให้เกิดต่อไปตามลำดับได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยวสีภาวะทั้ง ๕ นี้เป็นเหตุสำคัญ ถ้าขาดวสีภาวะทั้ง ๕ นี้เสียแล้ว ฌานเบื้องต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ วสีภาวะทั้ง ๕ จะสำเร็จลงได้ต้องอาศัยการเข้าปฐมฌานอยู่เสมอๆเสียก่อนจนจิตใจมีสมาธิกล้าแข็งขึ้น ความสามารถเข้าปฐมฌานได้ต่อกันอยู่เรื่อยๆตลอด ๑ วัน หรือ ๗ วันนี้เป็นจิตใจที่มีสมาธิกล้าแข็ง อันเป็นเหตุสำคัญขั้นแรก

จงพยายามเข้าปฐมฌานไว้เสมอๆอย่าให้ขาดสาย เพื่อเป็นการอบรมจิตใจให้สมาธิมีกำลังกล้าแข็งขึ้น ในระหว่างที่กำลังพยายามเข้าปฐมฌานอยู่ ยังไม่ได้ตลอด ๑ วัน ๒ วัน เป็นต้นนั้น ในเวลานั้นอย่าสนใจในการพิจารณาองค์ฌาน ๕ มีวิตก เป็นต้น ให้มากนัก ควรสนใจแต่ในการเพ่งปฏิภาคนิมิต เพื่อจะได้เข้าปฐมฌานประการเดียวเพราะว่า ถ้าพิจารณาองค์ฌานมากไปในขณะนั้นองค์ฌานเหล่านั้นก็จะปรากฏเกิดขึ้นเป็นของหยาบและมีกำลังน้อย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้ปฐมฌานที่ได้มาแล้วเสื่อมไป ทุติยฌานที่จะเกิดขึ้นใหม่ก็เกิดไม่ได้ เมื่อพยายามเข้าปฐมฌานได้เสมอๆตลอด ๑ วัน ถึง ๗ วัน ดังนี้แล้ว ต่อจากนั้นก็ควรฝึกหัดในด้านการกระทำวสีภาวะทั้ง ๕ ให้ชำนาญต่อไป

ดั่งพระพุทธพจน์ความว่า "มหาบพิตร เพราะวิตก วิจาร สงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิด

---

[๕๒] อ้างแล้ว.

[๕๓] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๕๔/๔๕๘.

จากสมาธิอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง"[๕๔]

วสี ๕ อย่าง

๑. อาวัชชนวสี คือ ชำนาญในการพิจารณา ถ้าปรารถนาจะพิจารณาองค์ฌานที่ตนได้ ก็อาจสามารถพิจารณาได้ด้วยเร็วพลันมิได้เนิ่นช้าไปเบื้องหน้า แต่ ชวนะ ๔ ชวนะ ๕ ภวังค์ ๒และ ๓ อาจพิจารณาได้แต่ ชวนะ ๔ ชวนะ๕ ในภวังค์อันบังเกิด ๒ ขณะ ๓ ขณะนั้น

๒. สมาปัชชนวสี คือ ชำนาญในการเข้าสู่สมาบัติ อาจเข้าสู่สมาบัติได้ในลำดับแห่งอาวัชชนจิตอันพิจารณาซึ่งอารมณ์ คือ ปฏิภาคนิมิตมิได้เนิ่นช้าไป เบื้องหน้าแต่ภวังค์ ๒ และ ๓

๓. อธิฏฐานวสี คือ ชำนาญในการที่จะรักษาไว้มิให้ฌานจิตนั้นตกสู่ภวังค์ ตั้งฌานจิตไว้ได้โดยอันควรแก้กำหนดปรารถนา จะตั้งไว้เท่าใดก็ตั้งไว้ได้เท่านั้น

๔. วุฏฐานวสี คือ ชำนาญในการจะออกจากฌาน กำหนดไว้ว่าเวลาเพียงนั้นจะออกจากฌานก็ออกตามเวลากำหนดไม่คลาดเวลาที่กำหนดไว้

๕. ปัจจเวกขณวสี คือ ชำนาญในการจะพิจารณา พึงสันนิษฐานตามนัยแห่งอาวัชชนวสีนั้นท่านว่าไว้เป็นใจความว่า ชวนจิตอันบังเกิดในลำดับแห่งอาวัชชนจิตนั้นได้ชื่อว่าปัจจเวกขณชวนะนั้นๆได้ชื่อว่าปัจจเวกขณวสี พระโยคาพจรอันได้ปฐมฌานชำนาญด้วยวสี ๕ ประการ ฉะนี้แล ภายหลังจึงจะอาจสามารถที่จะจำเริญทุติยฌานสืบต่อไป ถ้าไม่ชำนิชำนาญก่อนแล้วและจะจำเริญทุติยฌานสืบต่อไป ก็จะเสื่อมจากปฐมฌานและทุติยฌานทั้ง ๒ ฝ่าย[๕๕]

เมื่อปฐมฌานลาภีบุคคลได้ฝึกฝนในวสีภาวะทั้ง ๕ จนชำนาญแล้ว จากนั้นจงเข้าปฐมฌานก่อน ออกจากปฐมฌานแล้วก็พิจารณาปฐมฌานนั้นว่า ปฐมฌานนี้เป็นฌานที่ยังใกล้กับนิวรณ์อยู่ ทั้งวิตกองค์ฌานก็มีสภาพหยาบ ซึ่งเป็นเหตุทำให้องค์ฌานอื่นๆมีวิจารเป็นต้นมีกำลังน้อยไป ทำให้จิตใจมีสมาธิไม่เข้มแข็งพอ นิวรณ์ที่ถูกประหานไปแล้ว นั้นอาจกลับเกิดขึ้นอีกได้ ทำให้ปฐมฌานที่ได้มาแล้วนี้กลับเสื่อมสูญไป ส่วนทุติยฌานนั้นย่อมห่างไกลจากนิวรณ์ ทั้งองค์ฌานก็มีความปราณีตสุขุมอีกด้วย[๕๖]

---

[๕๔] ที.สี.(ไทย) ๙/๒๒๘/๗๖.

[๕๕] มหาวงศ์ ชาญบาลี, **พระวิสุทธิมรรค**, หน้า ๒๘๓.

[๕๖] ปิยทัสสี ภิกขุ, **วิมุตติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๒๑), หน้า ๕๐.

การปฏิบัติเพื่อให้ได้ตติยฌาน

จากทุติยฌาน เป็นต้น จนถึงปัญจมฌานเกิดต่อไปนั้น ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ทุกประการ คงต่างกันแต่เพียงการพิจารณาให้เห็นโทษขององค์ฌานนั้นๆ ตามลำดับเท่านั้น คือ ทุติยฌานลาภีบุคคลเมื่อจะขึ้นตติยฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของวิจาร ที่มีสภาพหยาบกว่า ปีติ สุข เอกัคตา แล้วตั้งต้นเพ่ง ปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาทั้งสามตามลำดับอันเป็นวิจารวิราค ต่อไป ตติยฌานลาภีบุคคลเมื่อจะขึ้นจตุตถฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของปีติ ที่มีสภาพหยาบกว่า สุข เอกัคคตา แล้วก็ตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาทั้งสามตามลำดับอันเป็นปีติวิราคภาวนาต่อไป จตุตถฌานลาภีบุคคลเมื่อจะขึ้นปัญจมฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของสุขที่มีสภาพหยาบกว่า อุเบกขา เอกัคคตา แล้วก็ตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาทั้งสาม ตามลำดับ อันเป็นสุขวิราคภาวนาต่อไป เท่าที่ได้พรรณามานี้เป็นการพรรณนาโดยปัญจกนัย ตามนัยแห่งปัญญาของมันทบุคคลที่ไม่อาจพิจารณาเห็นโทษของวิตก และวิจารทั้งสองนี้ในเวลาเดียวกันได้ ดั่งพระพุทธพจน์ความว่า

"มหาบพิตร เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยสุขอันไม่มีปีติรู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง"[๕๗]

การปฏิบัติเพื่อให้ได้จตุตถฌาน

สำหรับติเหตุกบุคคลนั้น เมื่อจะขึ้นทุติยฌานต่อไปนั้นมีปัญญาสามารถใคร่ครวญเห็นโทษของวิตกและวิจารทั้งสองพร้อมๆกัน ดังนั้นเมื่อตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาจิตทั้งสามตามลำดับอันเป็นวิตกวิจารวิราคภาวนาต่อไปนั้น ทุติยฌานที่มีองค์ฌาน ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา ก็ย่อมเกิดขึ้น เมื่อได้ปฏิบัติต่อไปตติยฌานที่มีองค์ฌาน ๒ คือ สุข เอกัคคตา ก็ย่อมเกิดขึ้น และเมื่อปฏิบัติต่อไปอีก จตุตถฌานที่มีองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา ก็ย่อมเกิดขึ้น เหตุนี้ฌานเหล่านี้จึงเป็นไปโดยจตุกกนัยตามปัญญา ของติเหตุกบุคคล เป็นอันว่าผู้นั้นได้สำเร็จรูปาวจรฌานหมดสิ้น ในขณะที่ได้รูปาวจรปัญจมฌานนั้น หากผู้นั้นได้เคยสร้างบารมีเป็นพิเศษมาแล้ว กล่าวคือได้เคยชำนาญในการแสดงอภิญญาในภพก่อนๆที่ใกล้กับภพนี้ก็ดี หรือได้เคยสร้างทาน ศีล ภาวนาในภพก่อนๆโดยตั้งความปรารถนาไว้จะให้ตนได้อภิญญาในภพต่อไปเหล่านี้ก็ดี เมื่อรูปาวจรปัญจมฌานเกิดขึ้นนั้น

---

[๕๗] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๐/๗๖.

ปัญญาที่ประกอบกับจิตดวงนั้นเป็นปัญญาที่มีอำนาจพิเศษอยู่ในตัวเรียกว่าอภิญญา จากนั้นเมื่อต้องการทำอภิญญาเวลาใดก็ทำได้ สำหรับรูปฌานลาภีที่นอกจากบุคคลเหล่านี้ ต้องได้อรูปฌานทั้ง ๔ พร้อมทั้งมีความชำนาญในวสีภาวะ ๕ อย่างที่เกี่ยวกับรูปฌาน อรูปฌาน ที่เป็นสมาบัติ ๘ หรือ ๙ เสียก่อน จึงจะแสดงอภิญญาได้[๕๘]

พระพุทธพจน์ความว่า "มหาบพิตร เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง"[๕๙]

"ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญมรรคเพื่อเข้าถึงรูปภพ บรรลุจตุตถฌานที่มีปถวีกสิณเป็นอารมณ์ ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ ฯลฯ อยู่ในสมัยใด ในสมัยนั้นฌานมีองค์ ๒ คือ อุเบกขา และเอกัคคตา ก็เกิดขึ้น นี้เรียกว่า จตุตถฌาน สภาวธรรมที่เหลือชื่อว่าสัมปยุตด้วยฌาน (๔)"[๖๐]

การปฏิบัติเพื่อจะได้อรูปฌาน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญมรรคเพื่อเข้าถึงอรูปภพ เพราะก้าวล่วงอากิญจัญญายตนะได้โดยประการทั้งปวง บรรลุจตุตถฌานที่สหรคตด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสัญญา ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ ฯลฯ อยู่ในสมัยใดในสมัยนั้น ฌานมีองค์ ๒ คืออุเบกขา และเอกัคคตา ก็เกิดขึ้น นี้เรียกว่า จตุตถฌาน สภาวธรรมที่เหลือชื่อว่าสัมปยุตด้วยฌาน[๖๑]

ต่อจากความสุขในฌาน ๔ นี้ไป ก็มีความสุขในอรูปฌานอีก ๔ ขั้น ซึ่งประณีตยิ่งขึ้นไปตามแนวเดียวกันนี้โดยลำดับ[๖๒]

อรูปฌาน คือ ฌานที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ หรือฌานที่เป็นอรูปาวจร มี ๔ อย่าง ได้แก่[๖๓]

๑. อากาสานัญจายตนะ คือ ฌานอันกำหนดอากาศคือช่องว่างหาที่สุดมิได้ เป็นอารมณ์

๒. วิญญาณัญจายตนะ คือ ฌานอันกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้ เป็นอารมณ์

๓. อากิญจัญญายตนะ คือ ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร เป็นอารมณ์

---

[๕๘] ปิยทัสสี ภิกขุ, **วิมุตติธรรม**, หน้า ๕๑.

[๕๙] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๒/๗๖.

[๖๐] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๓/๔๑๔.

[๖๑] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๖/๔๑๕.

[๖๒] พระธรรมปิฎก, **พุทธธรรม**, หน้า ๔๕๕.

[๖๓] รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, **การฝึกสมาธิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๔๕-๔๖.

๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ คือ ฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

๒) อาโปกสิณ กสิณสำเร็จด้วยน้ำ[๖๔]

ปถวีกสิณกรรมฐาน ฉันใด แม้อาโปกสิณกรรมฐานก็ทำนองเดียวกัน กล่าวคือ โยคีบุคคลผู้ประสงค์จะภาวนาอาโปกสิณกรรมฐานนั้น พึงนั่งคู้บัลลังค์ตั้งกายให้ตรงแล้วจับเอานิมิตในน้ำนั้น ควรพึงเอาน้ำฝนที่สะอาดหรือน้ำอย่างอื่นๆที่ใสสะอาดมาใส่ให้เต็มเสมอขอบปากบาตรหรือคนโท แล้วเอาไปตั้งไว้ ณ โอกาสลับๆ อย่าพิจารณาสีของน้ำ อย่ามนสิการถึงลักษณะน้ำซึ่งมีลักษณะไหล ซึมซาบและเกาะกุม พึงวางจิตไว้ในคำบัญญัติด้วยอำนาจธาตุน้ำมากกว่า แล้วภาวนา ว่า อาโปๆๆ หรือน้ำๆ หรือ ชื่อของน้ำทั้งหลายเช่น อัมพุ,อุทกัง,วารี,สลีลัง เป็นต้นก็ได้

พึงละเว้นกสิณโทษ ๔ ประการคือ ๑. น้ำสีดำ ๒. น้ำสีเหลือง ๓. น้ำสีแดง ๔. น้ำสีขาว[๖๕]

๓) เตโชกสิณ กสิณสำเร็จด้วยไฟ[๖๖]

คำว่า **เตโช** ในที่นี้มิได้มุ่งหมายเอาสภาวเตโชที่มีลักษณะ เย็นร้อน แต่ประการใด หากมุ่งหมายเอาสสัมภารเตโช คือไฟธรรมดาที่ปรากฏอยู่ทั่วไปนี้เอง ฉะนั้น ผู้ที่ประสงค์จะเพ่งเตโชกสิณนี้ ถ้าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือบุญบารมีที่เกี่ยวกับเคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อนใกล้ๆกับภพนี้

โดยอาศัยการเพ่งเตโชกสิณนั้น ภพนี้เมื่อแลดูเปลวไฟที่ตะเกียง ในเตา ในฐานระบบบาตร หรือ ไฟไหม้ป่า อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เพียงแต่เพ่งพร้อมบริกรรมว่า เตโชๆๆหรือ ไฟๆๆอุคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้วก็มิจำเป็นที่จะต้องเพ่งดูเปลวไฟนั้นๆอีก คงเพ่งเพียงแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นอยู่ต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน

เตโชปฏิภาคนิมิตนั้นต่างกับอุคคหนิมิต คือ ตั้งมั่นอยู่ไม่มีการพัดไหวไปมาแต่อย่างใด ย่อมปรากฏเป็นความใสสอาดดังผ้ากัมพลแดง หรือพัดใบตาลทองคำ หรือเสาทองแท้ที่ตั้งไว้ในที่สูง

สำหรับการงานต่างๆที่พระโยคีบุคคลจะพึงกระทำในการเจริญเตโชกสิณ นับตั้งแต่ปฏิภาคนิมิตเกิดเป็นต้น จนได้รูปฌาน อรูปฌานนั้น ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกันกับการเจริญปถวีกสิณทุกประการ

---

[๖๔] สมเด็จพระพุฒาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม ๑**, หน้า ๒๘๘.

[๖๕] มหาวงศ์ ชาญบาลี, **วิสุทธมรรค เล่มเดียวจบ**, หน้า ๒๘๕.

[๖๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๖.

การเพ่งเทียนไม่ใช่กสิณโทษ หากทำให้ถูกวิธี คือ เทียนนั้นต้องทำจากขี้ผึ้งจากรังผึ้ง ประมาณ ๑๐ บาท เป็นเทียนไขแท้จากธรรมชาติ จุดเทียนแล้ว จัดหากระดาษแผ่นใหญ่พอสมควร เจาะรูวงกลมโตประมาณ ๑ นิ้ว อาศัยเป็นนิมิตมองระดับสายตา ห่างพอดี ก็จะเห็นแสงจากเทียน สัณฐานกลม(ป้องกันการไหวของเปลวไฟจากเทียน) หากเทียนที่ใช้ผสมชันเพื่อให้แข็งตัว ขณะเทียนแตกจะเสียงดังและเกิดบ่อย เป็นเหตุให้ ผู้เพ่งตกใจได้ เพราะเทียนไม่สะอาด บริสุทธิ์ จัดเป็นกสิณโทษ[๖๗] ขณะเทียนแตกต้องประคองจิตโดยตั้งต้นจับที่เสียงที่เกิดแล้วติดตามตลอดไปจนเสียงนั้นดับหายไป แล้วตั้งสติในการเต้นของหัวใจ จนทันเสียงเต้นของหัวใจและเข้าสู่การเต้นปกติ แล้วเพ่งกสิณไฟใหม่ เมื่อควบคุมได้แล้วก็ลืมตา คลายจากสมาธินั้น หากเห็นว่าไปไม่ไหวก็เปลี่ยนจากกสิณไฟ เป็นกสิณอย่างอื่นก็ได้ เช่นอาโปกสิณ เป็นต้น

หากเทียนแตกตกใจลืมตาขึ้น ลุกจากที่นั่ง จะทำให้เกิดอาการคล้ายบ้าได้ จนในที่สุดก็จะเหม่อลอย สติไม่สมประกอบได้ ต้องอาศัยครูบาอาจารย์ช่วยเหลือ[๖๘]

๔) วาโยกสิณ กสิณสำเร็จด้วยลม

วาโยกสิณ หมายถึง วิธีการเพ่งกสิณด้วยการเพ่งลมเป็นอารมณ์ หรือเพ่งลมเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ[๖๙] โยคีบุคคลเมื่อจะถือเอาวาโยกสิณ โดยภาวะเป็นอุคคหนิมิตนั้น ย่อมถือเอานิมิตในลม คือ ย่อมกำหนดยอดอ้อยที่ลมพัดเอนไปเอนราบไปพร้อมๆกัน หรือกำหนดยอดไผ่ที่ลมพัดเอนไป เอนราบพร้อมๆกัน หรือกำหนดยอดไม้ที่ลมพักเอนไป เอนราบไป หรือกำหนดปลายผมที่ลมพัดให้ล้มลง ให้ลมราบลง หรือกำหนดตรงที่ลมมาถูกต้องกาย ฉะนั้น พึงตั้งสติไว้ว่าลมนี้ย่อมถูกพัด ณ ที่ตรงนั้นหรือพึงตั้งสติไว้ตรงที่ที่ลมพัดเข้าทางหน้าต่างหรือทางรูฝาแล้วมากระทบกาย ครั้นแล้วภาวนาชื่อลมต่างๆ อาทิ วาโย ๆๆ หรือ ลมๆ เรื่อยไป[๗๐]

---

[๖๗] แสง อรุณกุศล, **ประสบการณ์สมาธิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ: ห.จ.ก.รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า๑๓๘-๑๔๕.

[๖๘] **พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ในปริจเฉทที่ ๕**, หน้า ๑๔๖.

[๖๙] **จรูญ วรรณกสิณานนท์, การเพ่งกสิณ วิธีฝึกกรรมฐานที่จิตเป็นสมาธิเร็ว**, หน้า ๔๑.

[๗๐] สมเด็จพระพุฒาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม ๑**, หน้า ๒๕๑-๒๕๒.

๒.๔.๒ วรรณกสิณ (วัณณกสิณ) ๔

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงสุภวิโกมข์ คือวรรณกสิณ ๔ ได้แก่การเพ่งสีสวยงามเป็นอารมณ์ของท่านผู้เจริญสมถกรรมฐาน "คราวใด บุคคลเข้าสุภวิโมกข์ คราวนั้นผู้นั้น ย่อมรู้สึกว่า สิ่งทั้งปวงเป็นของงาม" วรรณกสิณ ถือว่าเยี่ยมยอดที่สุดในบรรดา กสิณ ทั้งหมด เพราะได้ วิโมกข์ธรรม และอภิภายตนะ คือถึงความเป็นใหญ่ ทั้งนี้ มีโอทาตกสิณ(กสิณสีขาว) เยี่ยมที่สุด เพราะสว่างจ้า ทำให้จิตไม่ติดขัด[๗๑]

๑) นีลกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีเขียว[๗๒]

พระโยคีบุคคลประสงค์จะเจริญนีลกสิณนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือบุญบารมีที่เกี่ยวกับการได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อนๆใกล้กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งนีลกสิณนั้น ครั้นมาในภพนี้เมื่อได้แลเห็นใบไม้ ดอกไม้สีเขียว หรือผ้าสีเขียว แก้วมณีสีเขียว วัตถุสิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสีเขียว แล้วก็เพ่งดูพร้อมกับบริกรรมว่า นีลํ นีลํ หรือ เขียว เขียว เท่านี้อุคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้ว ก็มิจำเป็นต้องเพ่งดูสิ่งของเหล่านี้อีก คงเพ่งดูแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคหนิมิตและได้รูปฌาน ถ้าหากว่าไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นก็ต้องจัดทำเป็นองค์กสิณขึ้น

การจัดทำองค์นีลกสิณนั้น พระโยคีบุคคลจะใช้ดอกไม้สีเขียว ดอกอุบลเขียว เป็นต้น หรือผ้าเขียว วัตถุที่มีสีเขียว อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ แล้วแต่ความพอใจของตน ถ้าจะใช้ดอกไม้ก็ต้องนำเอาดอกไม้นั้นมา จัดใส่ผะอบ พาน กล่อง บาตร ขัน อย่าให้เกษรหรือขั้วปรากฏขึ้นมา ให้เต็มเสมอกับขอบภาชนะที่มีขนาดกว้างประมาณ ๑ คืบ กับ ๔ องคุลี เมื่อจะใช้ผ้าเขียวเอามาทำเป็นวงกลมขึ้นถ้าจะใช้กระดาษหรือสังกะสี ก็ต้องนำเอาสิ่งเหล่านี้มาตัดเป็นวงกลมกว้างประมาณ ๑ คืบ กับ ๔ องคุลี แล้วเอาสีเขียวแก่ทาลงบนแผ่นวงกลมให้เรียบร้อย ตามขอบทาด้วยสีขาว หรือแดง ใหญ่เท่ากับเศษหนึ่งส่วนสี่ของนิ้ว เพื่อช่วยให้สีเขียวนั้นปรากฏเด่นชัดขึ้น[๗๓]

---

[๗๑] พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, หน้า ๑๒๖.

[๗๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๖.

[๗๓] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ในปริจเฉทที่ ๕**, หน้า ๕๐-๕๑.

๒) วรรณกสิณที่เหลือ ๓

พระโยคีบุคคลมีความประสงค์ที่จะเจริญ ปีตกสิณ กสิณสีเหลือง โลหิตกสิณ กสิณสีแดง โอทาตกสิณ กสิณสีขาว ทั้ง ๓ นี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง นั้น ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยคือบุญบารมีที่เกี่ยวกับการเคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อนใกล้ ๆกับ ภพนี้

โดยอาศัยการเพ่งวัณณกสิณอย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดา ๓ อย่างนี้ ครั้นมาในภพนี้เมื่อได้แลเห็นดอกไม้ ผ้า หรือวัตถุสิ่งของที่มีสีเหลือง แดง ขาวเข้าแล้ว ก็เพ่งดูพร้อมกับบริกรรมว่า ปีตกำ ปีตกำ เหลือง เหลือง โลหิตกำ โลหิตกำ แดง แดง โอทาตำ โอทาตำ ขาว ขาว เพียงเท่านี้อุคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏขึ้นแล้วก็มิจำเป็นจะต้องเพ่งดูสิ่งเหล่านี้อีก คงเพ่งดูแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิต และได้รูปฌาน ถ้าหากไม่เคยมีบุญบารมีมาจากกภพก่อนๆตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็ต้องจัดทำองค์กสิณขึ้น การจัดทำองค์กสิณทั้ง ๓ นี้ก็เป็นไปได้เช่นเดียวกันกับการทำนีลกสิณนั้นเอง

ความต่างกันระหว่างนิมิตทั้ง ๓ ในการเพ่งวรรณกสิณนั้น สีเขียว เหลือง แดง ขาว ที่เป็นองค์กสิณนั้นเองที่เป็นบริกรรมนิมิต ส่วนอุคคหนิมิตนั้นก็ได้แก่สภาพของบริกรรมนิมิตนั้นเอง หากแต่เป็นสภาพที่ปรากฏให้เห็นได้ทางใจ สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้นมีสภาพใสบริสุทธิ์สะอาดปราศจากมลทิน ยิ่งไปกว่าอุคคหนิมิตหลายสิบเท่า ถ้าเป็นนีลกสิณก็ปรากฏเหมือนกับแก้วมณีสีเขียว ถ้าเป็นปีตกสิณ โลหิตกสิณ โอทาตกสิณ ก็ปรากฏเหมือนกับแก้วมณีที่เป็นสีเหลือง แดง ขาว

ส่วนการงานที่จะพึงปฏิบัตินับตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งถึงได้รูปฌาน อรูปฌานนั้น ก็เป็นเช่นเดียวกันกับการเจริญปถวีกสิณทุกประการ

สีอื่น ๆ ก็จัดเข้าในวัณณกสิณทั้งสี่นี้ได้ คือ สีดำ สีน้ำเงิน สีฟ้าแก่ สีเขียวใบไม้เป็นต้นเหล่านี้ อนุโลมเข้าในฝ่ายนีลกสิณ สีทองอนุโลมเข้าในฝ่ายปีตกสิณ สีชมพู สีแสด อนุโลมเข้าฝ่ายโลหิตกสิณ สีไข่ไก่ สีฟ้าอ่อน ๆ สีเทาอ่อน ๆ เหล่านี้ก็อนุโลมเข้าฝ่ายโอทาตกสิณได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นสีต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ทั่วไปนั้นเมื่อใช้เพ่งแล้วก็ทำให้รูปฌานเกิดได้[๗๔]

---

[๗๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑-๘๒.

๒.๔.๓ อาโลกกสิณ กสิณสำเร็จด้วยแสงสว่าง[๗๕]

พระโยคีบุคคลที่มีความประสงค์จะเจริญอาโลกสิณนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือบุญบารมีที่เกี่ยวกับการเคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อนใกล้ ๆ กับภพนี้ โดยการอาศัยการเพ่งอาโลกสิณนั้น ครั้นมาในภพนี้เมื่อได้แลเห็นแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงไฟ เป็นต้นแล้ว ก็เพ่งดูแสงสว่างของสิ่งเหล่านี้พร้อมกับบริกรรมว่า โอภาโส โอภาโส แสง แสง หรือ อาโลโก อาโลโก สว่าง สว่าง เพียงเท่านี้อุคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏขึ้นแล้วก็มิจำเป็นต้องดูของเหล่านี้อีก คงเพ่งดูแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นอยู่ต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิต และได้รูปฌาน ถ้าหากว่าไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ๆ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็ต้องจัดทำเป็นองค์กสิณขึ้น

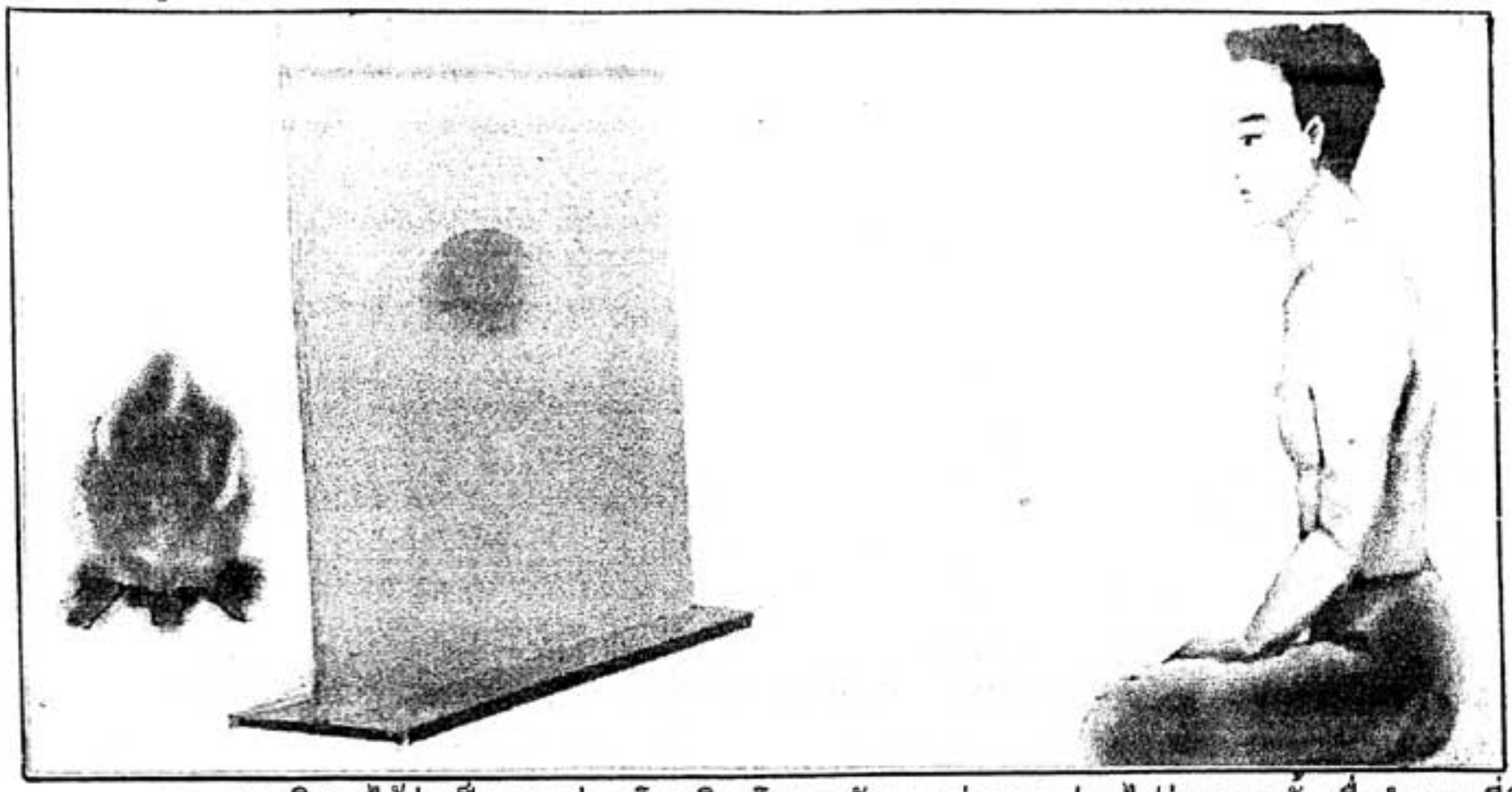
การจัดทำอาโลกกสิณนั้น เมื่อพระโยคีบุคคลมิอาจเพ่งแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงไฟต่าง ๆ โดยตรงไม่ได้ ก็ต้องจัดทำแสงองค์กสิณขึ้นโดยวิธีเจาะฝาเรือน หรือหลังคาบ้านเพื่อให้แสงสว่างลอดเข้าไปภายในปรากฏที่ฝาหรือพื้นเรือน แต่บางเวลาแสงของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ก็ไม่มี เช่นนี้ก็ต้องจัดทำแสงขึ้นโดยจุดตะเกียงหรือเปิดไฟเอาไว้แล้วเอาม่านกั้นกำบังไว้มิดชิด ม่านนั้นก็เจาะให้กว้างตามสมควร เพื่อแสงจะได้ส่องลอดออกมาเป็นดวงที่ฝา แล้วก็เพ่งดูแสงสว่างนั้นพร้อมกับบริกรรมตามที่กล่าวไว้ข้างต้นนี้ จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต

ความต่างกันระหว่างนิมิตทั้ง ๓ ในการเพ่งอาโลกสิณ คือ แสงสว่างที่ปรากฏจากดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงไฟต่าง ๆ เป็นต้นก็ดี แสงสว่างที่ตนจัดทำขึ้นก็ดีเหล่านี้เป็นบริกรรมนิมิต ส่วนอุคคหนิมิตมีแสงสว่างเท่าใด อุคคหนิมิตก็มีแสงสว่างเพียงนั้น สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้นแสงสว่างมีสัณฐานปรากฏเป็นกลุ่มก้อน คล้ายกับดวงไฟที่ปรากฏอยู่ในโป๊ะไฟสีขาวสว่างรุ่งโรจน์ยิ่งไปกว่าแสงสว่างของอุคคหนิมิตมากมายหลายเท่า

---

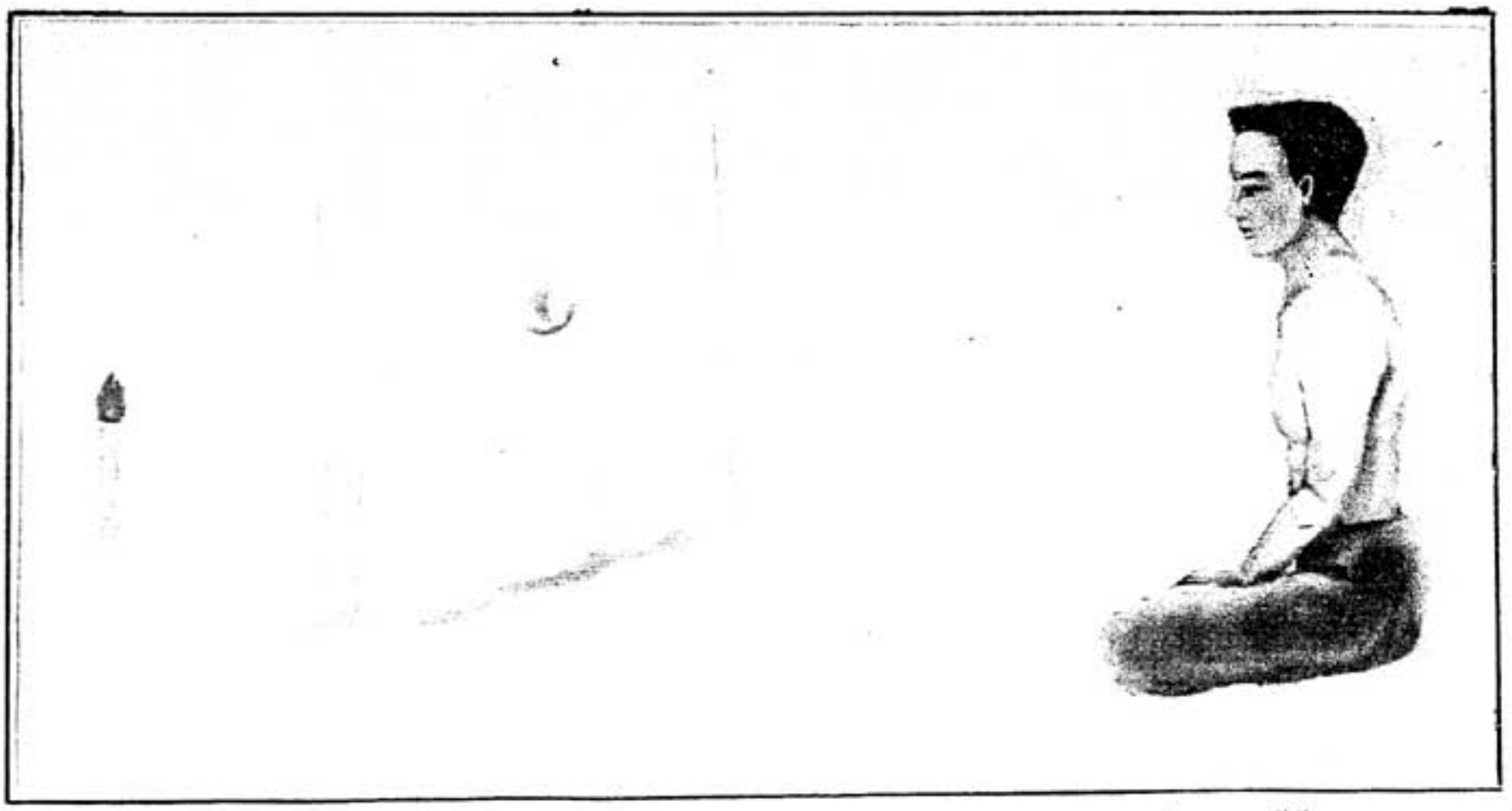
[๗๕] สมเด็จพระพุฒาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม** ๑, หน้า ๒๖๕.

รูปที่ ๒ แสดงการเพ่งเตโชกสิณ โดยมองผ่านฉากกั้นที่เป็นเสื่อลำแพนหรือแผ่นหนัง



จากภาพอธิบายได้ว่า เป็นการเพ่งเตโชกสิณ โดยอาศัยการเพ่งมองเปลวไฟผ่านฉากกั้นเสื่อลำแพนที่ขึง ตึง เจาะรูเป็นวงกลมเส้นผ่านศูนย์กลาง ๑ คืบ ๔ นิ้ว(๑ คืบ = ๒๕ ซ.ม.)เพื่อให้เห็นนิมิตเป็นวงกลมเปลวไฟในขั้นเริ่มต้น ของการเกิดนิมิต

รูปที่ ๓ แสดงภาพการเพ่งเตโชกสิณโดยมองผ่านฉากกั้นที่เป็นผืนผ้า



จากภาพอธิบายได้ว่า เป็นการเพ่งเตโชกสิณ โดยอาศัยเปลวไฟจากเทียนที่ทำจากขี้ผึ้งแท้ๆ ผ่านฉากกั้นที่เป็นผ้าที่ขึงตึง เจาะเป็นวงกลมเส้นผ่านศูนย์กลาง ๑ คืบ ๔ นิ้ว เพื่อให้เกิดนิมิตเป็นวงกลมเปลวไฟในขั้นเริ่มต้นของการเกิดนิมิต

การเพ่งแบบกองไฟสามารถกระทำได้ในที่แจ้ง ส่วนแบบเพ่งเทียนกระทำได้ในที่เป็นห้องหรืออาคาร ทั้งนี้แล้วแต่ความสะดวก เพราะเปลวเทียนในอาคารจะนิ่งกว่าเนื่องจากกระแสลมแรงไม่มี นิมิตทั้งสองอย่างให้ผลเตโชกสิณแบบเดียวกัน

๒.๔.๔ ปริจฉินนากาศกสิณ หรือ อากาศกสิณ กสิณสำเร็จด้วยช่องว่างซึ่งกำหนดขึ้น[๗๖]

พระโยคีบุคคลมีความประสงค์จะเจริญอากาศกสิณนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือ บุญบารมีที่เกี่ยวกับการเคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อน ๆ ใกล้กับภพนี้ โดยการเพ่งอากาศกสิณนั้น ครั้นมาในภพนี้เมื่อได้เห็นอากาศตามช่องฝา ช่องลม ช่องประตู ช่องหน้าต่างเหล่านี้ก็เพ่งดูอากาศตามช่องนั้น ๆ พร้อมกับบริกรรมว่า อากาโส อากาโส หรือ แจ้ง แจ้ง เพียงเท่านี้อุคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏขึ้น แล้วก็มิจำเป็นที่จะต้องเพ่งดูอากาศนี้อีก คงเพ่งแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน ถ้าหากไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ๆ ตามที่ได้ล่าวมาแล้วก็ต้องจัดทำเป็นองค์กสิณขึ้น

ความต่างกันระหว่างนิมิตทั้ง ๓ ในการเพ่งอากาศกสิณนั้น อากาศที่ปรากฏตามช่องฝา ช่องลม เป็นต้นก็ดี อากาศที่ปรากฏตามช่องฝา หลังคาที่ได้จัดทำขึ้นก็ดี เหล่านี้เป็นบริกรรมนิมิต ส่วนอุคคหนิมิตนั้นเหมือนกับบริกรรมนิมิตทุกประการ คือบริกรรมนิมิตมีขอบเขตช่องฝาหลังคาอย่างใด อุคคหนิมิตก็มีอยู่อย่างนั้นเหมือนกัน สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้นย่อมปรากฏแต่อากาศอย่างเดียว ขอบเขตของสิ่งเหล่านั้นมิได้ปรากฏ ทั้งทำการขยายให้กว้างใหญ่ออกไปเท่าใด ๆ ก็ขยายได้ เพราะสมาธิมีกำลังมากพอ แต่อุคคหนิมิตนั้นพระโยคียังทำการขยายไม่ได้ เพราะสมาธิในขณะนั้นยังมีกำลังไม่พอ

๒.๕ ผลแห่งการปฏิบัติกสิณ ๑๐

การปฏิบัติ กสิณ ๑๐ เมื่อสำเร็จแล้ว จะมีอานิสงส์เกิดขึ้น ๗ ประการ ดังนี้ คือ

๒.๕.๑ ได้อภิญญา ๕

๒.๕.๒ มีทิฏฐธรรมสุขวิหาร

๒.๕.๓ มีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์

๒.๕.๔ มีภพวิเศษเป็นอานิสงส์

๒.๕.๕ มีนิโรธเป็นอานิสงส์

๒.๕.๖ สามารถเล่นกีฬาแห่งธรรม

๒.๕.๗ อานิสงส์อื่นๆ เช่น ศึกษาเล่าเรียนได้ดี ,ทำให้โรคภัยบางชนิดหาย เป็นต้น

ซึ่งสามารถแสดงรายละเอียดของอานิสงส์ทั้ง ๗ ประการได้ดังนี้

---

[๗๖] สมเด็จพระพุฒาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม ๑**, หน้า ๒๘๖-๒๘๗.

๒.๕.๑ ได้อภิญญา

การปฏิบัติให้ผลถึงระดับอภิญญา ๕ ประการคือ[๗๗]

๑. อิทธวิธา หรืออิทธิวิธิ ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆได้

๒. ทิพพโสต ฌานที่ทำให้มีหูทิพย์

๓. ปรจิตตวิชชานนอภิญญา ฌานที่ทำให้กำหนดใจคนอื่นได้ คือ ทายใจได้

๔. ปุพเพนิวาสานุสติ ฌานที่ทำให้ระลึกชาติได้

๕. ทิพพจักขุ ฌานที่ทำให้มีตาทิพย์

ฤทธิ์นี้เป็นฤทธิ์ที่มิใช่อริยะ คือ ฤทธิ์ที่ประกอบด้วยอาสวะ ยังมีอุปธิ(มีกิเลสและทำให้เกิดทุกข์ได้)[๗๘] คนทั่วไปเมื่อกล่าวถึงฤทธิ์มักนึกไปถึง เทวดา พรหม และเปรียบเทียบมนุษย์กับเทวดา พรหมดังกล่าว เมื่อเทียบโดยคุณธรรมและความสามารถแล้ว ทั้งมนุษย์และเทวดาต่างก็มีได้เท่าเทียมหรือใกล้เคียงกัน แต่มนุษย์มีวิสัยการปรับปรุงมากกว่า คือมีโอกาสในการพัฒนาคุณธรรมและความสามารถของตน (ถ้ามองในแง่แข่งขัน)ตามปกติถ้าอยู่เฉยๆ เทวดาและพรหมทั่วไปมีสูงกว่าดีกว่า เก่งกว่ามนุษย์หลายเท่า แต่ถ้ามนุษย์ปรับปรุงเมื่อไร ก็จะขึ้นไปเทียมเท่าหรือสูงกว่า ดีกว่า เก่งกว่า เทวดาและพรหมได้[๗๙] ความอยากในการฝึกให้มีฤทธิ์ ถือเป็นความอยากที่ดี เป็นความปรารถนาที่เป็นฉันทะ เรียกว่า ฉันทปัตถนา แต่ถ้าหากว่าอยากอย่างขาดสติ ก็เป็นความอยากที่ชั่วได้ เรียกว่า ตัณหาปัตถนา คือ อยากด้วยตัณหานั่นเอง มี โลภ โกรธ หลง เข้าครอบงำ[๘๐]

๑. อิทธิวิธา[๘๑]

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจปถวีกสิณ คือ

๑. เนรมิตคน ๆ เดียวให้เป็นหลายร้อยหลายพันคน

๒. เนรมิตตนเองให้เป็นพระยานาคพระยาครุฑ

๓. ทำท้องอากาศ แม่น้ำ มหาสมุทรให้เป็นพื้นดิน เดิน ยืน นั่ง นอน ได้

---

[๗๗] พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม,** หน้า ๒๕๗.

[๗๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖๑.

[๗๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖๗.

[๘๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๖.

[๘๑] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี ในปริจเฉทที่ ๕**, หน้า ๕๕-๕๘.

๔. เนรมิตเป็นต้นไม้ วิมาน วัดวาอาราม เคหสถาน บ้านเรือน วัตถุสิ่งของต่างๆ แล้วแต่ความประสงค์ของตน

๕. ทำสิ่งของเบาให้หนัก

๖. ทำให้วัตถุตั้งมั่นติดแน่นอยู่ มิให้โยกย้ายเคลื่อนที่ไปได้

๗. ได้อภิภายตนะ คือ สามารถข่มทำลายธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อจิตใจและสามารถข่มอารมณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นอิฏฐารมณ์ และอนิฏฐารมณ์มิให้มาปรากฏภายในจิตใจของตน

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจอาโปกสิณ คือ

๑. แทรกแผ่นดินไปแล้ว ผุดขึ้นมาได้

๒. ทำให้ฝนตก

๓. ทำพื้นแผ่นดินให้เป็นน้ำและมหาสมุทร

๔. ทำน้ำให้เป็นน้ำมัน น้ำนม น้ำผึ้ง

๕. ทำให้กระแสน้ำพุ่งออกมาจากร่างกาย

๖. ทำให้ภูเขา ปราสาท วิมาน สะเทือนหวั่นไหว

ฤทธิ์ที่เกิดโดยอำนาจเตโชกสิณ คือ

๑. เกิดควันกำบังตน และทำให้เปลวไฟลุกโชติช่วงขึ้นจากร่างกาย หรือวัตถุอื่นๆ

๒. ทำให้ฝนถ่านเพลิงตกลงมา

๓. ใช้ไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของตนดับไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของผู้อื่นให้ดับลงได้

๔. สามารถเผาผลาญบ้านเมือง วัตถุสิ่งของอื่นๆได้

๕. ทำให้แสงสว่างเกิดขึ้นเพื่อจะได้แลเห็นรูปด้วยทิพพจักขุอภิญญา

๖. ทำให้เตโชธาตุเกิดขึ้นไหม้สรีระในสมัยที่ปรินิพพาน

๗. ทำให้ความมืดหายไป

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจวาโยกสิณ คือ

๑. เหาะไปได้

๒. สามารถไปในสถานที่ๆตนเองต้องการจะไปได้อย่างรวดเร็ว

๓. ทำสิ่งที่หนักให้เบา

๔. ทำให้พายุใหญ่เกิดขึ้น

ฤทธิ์ที่เกิดจากอำนาจนีลกสิณ คือ

๑. ทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีเขียว

๒. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นแก้วมรกต

๓. ทำให้ความมืดเกิดขึ้นไม่ว่าเวลาใด

๔. ได้อภิภายตนะ

๕. ได้สุภวิโมกข์ คือ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน โดยง่ายและสะดวกสบาย

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจปีตกสิณ คือ

๑. ทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีเหลือง

๒. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นทอง

๓. ได้อภิภายตนะ

๔. ได้สุภวิโมกข์

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจโลหิตกสิณ คือ

๑. ทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีแดง

๒. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง ให้เป็นแก้วทับทิม

๓. ได้อภิภายตนะ

๔. ได้สุภวิโมกข์

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจโอทาตกสิณ คือ

๑. ทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีขาว

๒. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง ให้เป็นเงิน

๓. ทำให้หายจากความง่วงเหงา หาวนอน

๔. ทำให้ความมืดหายไป แล้วทำแสงสว่างให้เกิดขึ้นเพื่อเห็นรูปด้วยทิพพจักขุอภิญญา

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจอาโลกกสิณ คือ

๑. ทำวัตถุสิ่งของให้เกิดแสงสว่างหรือทำให้ร่างกายเกิดแสงสว่างเป็นรัศมีพวยพุ่งขึ้นมา

๒. เนรมิตเป็นรูปต่างๆ ประกอบด้วยแสงสว่างอย่างรุ่งโรจน์

๓. ทำให้ไม่ง่วงเหงา หาวนอน

๔. ทำความมืดให้หายไป แล้วทำแสงสว่างให้เกิดขึ้นเพื่อเห็นรูปด้วยทิพพจักขุอภิญญา

พระพุทธโฆษาจารย์ได้กล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า บรรดากสิณ ๑๐ มี เตโชกสิณ โอทาตกสิณ อาโลกกสิณ ที่ทำให้แสงสว่างเกิดขึ้น เพื่อจะได้เห็นรูปต่างๆ ด้วยทิพพจักขุอภิญญา นั้น ท่านจัดอาโลกกสิณว่าเป็นกสิณที่ดีเยี่ยม

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจอากาศกสิณ คือ

๑. ทำให้เกิดการเปิดเผยสิ่งที่ปกปิดซ่อนเร้นลี้ลับให้ปรากฏขึ้นได้

๒. ทำให้มหาสมุทรเป็นอุโมงค์ ทำให้ช่องว่างเกิดขึ้นภายในแผ่นดิน ภูเขา มหาสมุทร แล้วยืน เดิน นั่ง นอนได้

๓. เข้าออกทางฝา หรือ กำแพงได้

ฤทธิ์ต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วนี้เป็นฤทธิ์ที่เกิดจากอำนาจของกสิณโดยเฉพาะ

ฤทธิ์ ที่เกิดจากกสิณทั้ง ๑๐ โดยรวม ได้นั้นมีดังนี้

๑. ทำการกำบังสิ่งต่างๆ ไว้ ไม่ให้ผู้ใดแลเห็น

๒. ทำวัตถุสิ่งของที่เล็กให้กลับเป็นใหญ่ หรือที่ใหญ่ให้กลับเป็นเล็ก

๓. ทำระยะทางใกล้ให้เป็นไกล และย่นหนทางไกลให้กลับเป็นใกล้

๒. ทิพพโสตอภิญญา

ต้องฝึกหัดฟังเสียงด้วยการบริกรรมสมาธิ คือเพ่งวาโยกสิณหรืออากาสกสิณเข้าปาทก ฌาน แล้วออกมาแสวงหาเสียงที่มีอยู่ ณ ที่ต่างๆ โดย

๑) น้อมใจนึกถึงเสียงของราชสีห์ ช้าง เสือ ที่มีอยู่ในป่า ซึ่งเป็นเสียงหยาบ

๒) น้อมนึกฟังเสียงที่ละเอียดขึ้นเป็นชั้นๆ เช่นเสียงระฆัง เสียงกลอง เสียงสังข์ เสียงสวดมนต์ท่องบ่นดังๆ เสียงคุยกัน เสียงนก เสียงเท้า เสียงน้ำเดือด เสียงลม เสียงใบไม้แห้งกรอบ เสียงมด เป็นต้น คือให้ละเอียดลงไปเรื่อยๆ

๓) หัดฟังให้ทั่วทุกทิศ ทั้งหยาบทั้งละเอียดด้วยบริกรรมสมาธิที่ประกอบด้วยมหากุศลญาณสัมปยุตต์

เมื่อฝึกได้แล้ว จึงทำทิพพโสต เมื่อทำได้แล้วก็เพ่งปฏิภาคนิมิตให้ทั่วกว้างออกไปจนจดขอบจักรวาฬ เบื้องบนจดเทวภูมิ พรหมภูมิ เบื้องล่างจดนิรยภูมิ ก็สามารถได้ยินสับสนปะปนกันไป เมื่อประสงค์จะฟังเสียงใดเสียงหนึ่ง ให้อธิษฐานว่าขอให้ได้ยินเฉพาะแต่เสียงนั้น แล้วก็จะได้ยินเสียง

ที่ต้องการ เมื่อนั้นฝึกทำปรจิตตวิชานนอภิญญาเพื่อรู้จิตใจเจ้าของเสียงนั้นก่อนว่ามีความประสงค์อันใด เมื่อรู้แล้วก็จะรู้ความหมายของเสียงนั้นๆต่อไปเอง[๙๒]

๓. ปรจิตตวิชานนอภิญญา

สามารถปฏิบัติได้โดยการเพ่งอาโลกสิณเข้าปาทกฌาน แล้วออกมาอธิษฐานขอให้ได้รู้ถึงจิตใจของคนนั้น สัตว์นั้นเสร็จแล้วเข้าปาทกฌานใหม่ ออกมาปรจิตตวิชานนอภิญญาวิถีเกิด สามารถรู้จิตใจของบุคคลทั้งหลายได้หมด ตลอดจนถึงอรูปพรหม[๙๓]

๔. ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญา

ก่อนที่จะทำปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญานั้น ต้องทบทวน การพูด การคิด การทำต่างๆ ตลอดจนถึงสถานที่ๆตนอยู่อาศัย โดยการเพ่งกสิณ ๓ มี เตโชกสิณ โอทาตกสิณ อาโลกกสิณอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วเข้าปาทกฌานเพื่อปลุกสมาธิที่มีอยู่ให้เข้มแข็ง จากนั้นก็ออกมาทำการระลึกถึงกิจการต่างๆที่ตนได้กระทำไปทั้งสิ้น ตลอดจนถึงสถานที่ต่างๆอยู่ แล้วก็กลับน้อมนึกจากสมัยนั้นมาโดยลำดับจนถึงความเป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยความเป็นปฏิโลมอนุโลมด้วยบริกรรมสมาธิที่ประกอบกับมหากุศลญาณสัมปยุตต์ ถ้านึกไม่ได้ก็เข้าปาทกฌานใหม่ แล้วออกมาทำการน้อมนึกไปในทำนองนี้อีก ทำเช่นนี้จนกว่าจะนึกได้ แล้วจึงจะทำปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญาต่อไป

เมื่อชำนาญแล้วก็แผ่ปฏิภาคให้กว้างออกไปจนจรดขอบจักรวาล แล้วเข้าปาทกฌาน ออกมาทำการอธิษฐานขอให้ได้รู้ถึงภพชาติของตนในปางก่อน ตลอดจนถึงความเป็นอยู่นับจากภพที่แล้วเป็นต้น ถอยหลังไปโดยลำดับแล้วกลับเข้าปาทกฌานอีก ออกมาอภิญญาวิถีก็เกิด สำเร็จในการระลึกรู้ได้ดังที่ตนประสงค์ทุกประการ ถ้าอภิญญาวิถีไม่เกิด ก็กลับเข้าปาทกฌานอีก แล้วออกมาอธิษฐานใหม่ ทำอยู่อย่างนี้จนอภิญญาวิถีเกิดขึ้น

---

[๙๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๘-๒๖๙.

[๙๓] อ้างแล้ว.

๕. ทิพพจักขุอภิญญา

กสิณ อันเป็นเครื่องนำทิพพจักขุมี ๓ ประการ คือ

๑. เตโชกสิณ

๒.โอทาตกสิณ

๓. อาโลกสิณ

เมื่อทำการเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วเข้าปาทกฌาน เพื่อปลุกสมาธิให้เข้มแข็ง เสร็จแล้วออกมาแสวงดูสิ่งต่างๆที่ปกปิดกำบังไว้มีอยู่ภายในบริเวณของตนด้วยบริกรรมสมาธิ ถ้ายังไม่เห็นก็เข้าปาทกฌานใหม่ แล้วออกมาดูอีก ทำอยู่อย่างนี้จนกว่าจะเห็นได้ เมื่อเห็นได้ด้วยบริกรรมสมาธิแล้วจึงจะทำทิพพจักขุอภิญญาต่อไป กสิณทั้ง ๓ อย่างนี้ ท่านอรรถกถาจารย์ยกย่องอาโลกสิณว่าดีที่สุด

การทำทิพพจักขุอภิญญานั้น มีการเพ่งปฏิภาคนิมิตที่เกี่ยวกับกสิณ ๓ อย่างใดๆอย่างหนึ่งที่ได้กล่าวแล้ว โดยขยายให้กว้างออกไปตามสถานที่ต่างๆมี บ้านเรือน จังหวัด ประเทศ ทวีป จนถึงขอบจักรวาฬ เทวภูมิ พรหมภูมิ นิรยภูมิ เป็นต้น ตามที่ตนประสงค์จะดู แล้วเข้าปาทกฌาน ออกมาทำการอธิษฐานขอให้เห็นสิ่งนั้นๆ เสร็จแล้วก็เข้าปาทกฌานอีก ออกมาอภิญญาวิถีก็เกิดมีการเห็นสิ่งนั้นๆ แล้วออกมาอธิษฐานใหม่ ทำเช่นนี้จนกว่าอภิญญาวิถีเกิดขึ้น[๙๔]

๒.๕.๒ มีทิฏฐธรรมสุขวิหาร

การเจริญอัปปนาสมาธิ ชื่อว่ามีทิฏฐธรรมสุขวิหารเป็นอานิสงส์ ดังพระพุทธพจน์ว่า[๙๕]

“สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สงัดจากกามและอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข” เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน”[๙๖]

---

[๙๔] พระอริยคุณาธาร (ปุสโส เส็ง ป.ธ๘.), **ทิพยอำนาจ,** หน้า ๓๔๓–๓๔๕.

[๙๕] พระพุทธโฆษาจารย์, **วิสุทธิมรรค ภาค ๒ ตอน ๒,** หน้า ๘๐.

[๙๖] องฺ. จตุกฺก.(ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

"เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธคุณ ปีติภายในย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อบุคคลคือขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปถวีกสิณ กสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปถวีกสิณเป็นอารมณ์เป็นเหมือนร่างกายที่เอิบอาบไปด้วยความสุข" วิเวกสุขเป็นพัฒนาการแห่งตัตรมัชฌัตตุเบกขาและการขจัดกิเลสของฌาน[๙๗]

๒.๕.๓ มีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์

ทั้งการเจริญอัปปนาสมาธิ ทั้งการเจริญอุปจารสมาธิ เช่นจาก กสิณ ๑๐ โดยนัยแห่งการได้ช่องในที่คับแคบ[๙๘]แห่งพระเสขะและปุถุชนทั้งหลาย ผู้เจริญ(สมาธิ)ด้วยประสงค์ว่า ออกจากฌานสมาบัติแล้วจักทำวิปัสสนาทั้งจิตที่ยังตั้งมั่นอยู่ ชื่อว่าวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ เพราะฌานนั้นเป็นปทัฏฐาน(เหตุใกล้ที่สุด)แห่งวิปัสสนา เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายพึงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง"

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มาก ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น... รู้แจ้งวิตกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งวิตกที่ดับไป สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ[๙๙]

สมาธิภาวนาที่บุคคลทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อให้ได้ญาณทัสสนะคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้มนสิการถึงอาโลกสัญญา(ความกำหนดหมายว่ากลางวัน)ว่า กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงัดไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่าง อยู่สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ[๑๐๐]

---

[๙๗] พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, หน้า ๗๑.

[๙๘] ที่คับแคบว่าโดย โอกาสในขณะตั้งมั่น ยกระดับจิตสู่การพิจารณาองค์ฌานเป็นปทัฏฐาน เป็นไตรลักษณ์ เป็นระยะๆๆ ขณะเข้าฌาน หรือ ทำสลับกับการเข้าฌานสมาบัตินั้น ซึ่งเป็นโอกาส สำหรับผู้มี วาสนา บารมี กระทำ สมถะมาก่อน น้อยคนจะทำได้

[๙๙] องฺ. จตุกฺก.(ไทย) ๒๑/๔๑/๖๕.

[๑๐๐] อ้างแล้ว.

๒.๕.๔ มีภพวิเศษเป็นอานิสงส์

ปุถุชนเหล่าใดมีฌานไม่เสื่อม ปรารถนาความเข้าถึงพรหมโลก ว่าเราจักเกิดในพรหมโลก หรือแม้ไม่ปรารถนาก็ตาม(แต่)ไม่เสื่อมจากสมาธิ การเจริญอัปปนาสมาธิ(ได้ฌาน เช่น จาก กสิณ ๑๐)แห่งปุถุชนเหล่านั้น เหตุนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า "ถามว่า บุคคลทั้งหลายบำเพ็ญปฐมฌานอันยัง เป็นปริตกุศลได้แล้ว(ตายไป) ได้กำเนิดที่ไหน? ตอบว่า ได้กำเนิดร่วมกับพวกเทพเหล่าพรหมปาริสัชชาเป็นต้นไป" ดังนี้เป็นอาทิ ส่วนการเจริญอุปจารสมาธิเล่า ก็นำภพวิเศษคือสุคติชั้นกามาวจร ๖ มาให้เหมือนกันและมี ทิพยภูมิ หมายความว่า ผู้ปฏิบัตินั้น อยู่ในภูมิที่เหนือภูมิของมนุษย์ เพราะปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิ เพราะเหตุนั้น จึงเรียกว่า ทิพยภูมิ [๙๑]

ภพมี ๓ คือ ๑) กามภพ ๒) รูปภพ ๓) อรูปภพ

ภพอันวิเศษที่เป็นรูปธรรมมีดังนี้คือ[๙๒]

ปฐมฌานภูมิมี ๓ คือ ๑. พรหมปาริสัชชา ๒. พรหมปุโรหิตา ๓. มหาพรหมา

ทุติยฌานภูมิมี ๓ คือ ๑. ปริตตาภา ๒. อัปปมาณาภา ๓.อาภัสสรา

ตติยฌานภูมิมี ๓ คือ ๑. ปริตตสุภา ๒. อัปปมาณสุภา ๓. สุภกิณหา

จตุตถฌานภูมิมี ๒ คือ ๑.เวหัปผลา ๒. อสัญญสัตตา

ภูมิของพระอริยะขั้นอนาคามีบุคคลมี ๕ คือ ๑. อวิหา ๒. อตัปปา ๓. สุทัสสา ๔. สุทัสสี ๕. อกนิฏฐา (ทั้ง ๕ ภูมิเรียกว่า พรหมชั้นสุทธาวาส)

อรูปภูมิ มี ๔ คือ

๑. อากาสานัญจายตนะ

๒. วิญญานัญจายตนะ

๓. อากิญจัญญายตนะ

๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ (ทั้ง ๔ ภูมิคืออรูปภูมิ ๔)[๙๓]

---

[๙๑] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๘/๒๑-๒๒

[๙๒] ม.มู.(ไทย) ๑๒/๔๕๓/๔๖๓.

[๙๓] พระศรีคัมภีรญาณ(ถวัลย์ ญาณจารี), **วิปัสสนากรรมฐานทีปนี เล่ม ๑ หลักสูตรชั้น มัชฌิมอาภิธรรมมิกโท**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๔๑), หน้า ๑๓-๑๔.

๒.๕.๕ มีนิโรธเป็นอานิสงส์

การเจริญ รูปฌาน ๔และอรูปฌาน ๔ จากกสิณ ๑๐ จน ถึงอรูปฌาน สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ พระสารีบุตรกล่าว่า "ความรู้ในการเจริญความเป็นวสี(คล่องแคล่วในการเข้านิโรธสมาบัติ)ด้วยญาณจริยา(ทางญาณ ๑๖) ด้วยสมาธิจริยา(ทางสมาธิ) ๙ จัดเป็นญาณในนิโรธสมาบัติต้องประกอบด้วย

๑) พละ ๒ คือ มีทั้ง สมถพละและวิปัสสนาพละ คือชำนาญทั้งสมถะ(รูปและอรูปฌาน) และวิปัสสนา(อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

๒) ด้วยการระงับสังขาร ๓ คือ ๑.วจีสังขาร ๒.กายสังขารและ ๓.จิตตสังขาร

๓) ด้วยญาณจริยา ๑๖

๔) ด้วยสมาธิจริยา ๙ คือ ปฐมสมาธิ ทุติยสมาธิ ตติยสมาธิ จตุตถสมาธิ อากาสานัญจายตนสมาบัติ ฯลฯ วิญญาณัญจายตนสมาบัติ ฯลฯ อากิญจัญญายตนสมาบัติ ฯลฯ เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ฯลฯ ชื่อว่า สมาธิจริยา วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกคัคคตาจิตเพื่อได้ปฐมฌาน ฯลฯ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกคัคตาจิต เพื่อได้เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติชื่อว่าสมาธิจริยา ด้วยสมาธิจริยา ๙ นี้[๙๔]

๒.๕.๖ สามารถเล่นกีฬาแห่งธรรม

ฌานกีฬา

ฌานนอกจากอาศัยเป็นบาทฐานแก่วิปัสสนาญาณแล้ว ยังเป็นเครื่องมือในการกีฬาเพื่อเพลิดเพลินและเพื่อพลานามัยด้วย การเข้าออกฌานตามปกติเป็นไปโดยระเบียบไม่มีการพลิกแพลงผาดโผน จัดว่าเป็นการเจริญฌานเพื่อประโยชน์เจริญทิพยอำนาจ ส่วนการเข้าออกฌานโดยอาการพลิกแพลงผาดโผนนั้น จัดเป็นการกีฬาฌาน มี ๔ แบบคือ ๑. เข้าลำดับ ๒.เข้าทวนลำดับ ๓.เข้าสลับ ๔.เข้าวัฏ(เป็นวงกลม)[๙๕]

---

[๙๔] ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๘๓-๘๕/๑๔๑-๑๔๓.

[๙๕] ลักษณะการเข้า เป็นการฝึกทั่วไป เริ่มได้ฌานไหนก็เริ่มที่ฌานนั้นไม่ฝืน แล้วจากนั้นฌานจะหมุนวนไปตามลำดับของมันเอง จนครบ กสิณ ๑๐ และในแต่ละกสิณจะมีองค์กสิณจะมีฌานหมุนวนสลับ สับเปลี่ยนกันไปด้วยอำนาจของฌานและกสิณเองเราเป็นเพียงผู้เพ่งดูเฉยๆ(แบบอัปปนาโกศลลำดับที่ ๗)

จิตตกีพา

มีลักษณะเดียวกับฌานกีพาและไม่มีขอบเขตจำกัด เพื่อพลานามัยที่ดี เพลิดเพลิน มี ๓ แบบคือ

๑. แบบกายบริหาร โดยการส่งและกระจายกระแสจิตให้ทั่วร่างกายสลับไปมาหลายๆ เที่ยวให้แผ่ซ่าน เลือดลมจะเดินดี อาจใช้อารมณ์ที่เป็นสุข ส่งไป หรืออาศัยวรรณกสิณสีต่างๆส่งไปก็ได้

๒. แบบจิตตบริหาร โดยการแต่งอารมณ์ มีลักษณะคล้ายยกจิตสู่วิปัสสนา เช่น การมองความจริงตามกระแสธรรม สิ่งน่ารักก็มีกระแสแห่งความรักอยู่ หรือใช้วิธีมองทวนกระแส เช่น สิ่งน่ารัก ก็มองเป็นสิ่งที่น่าเกลียด หรือ ใช้ความรู้สึกแบบตัดกระแส คือ รักก็ได้ เกลียดก็ได้ หรือ รู้สึกแบบกลางๆก็ได้ คือ เป็นกลางในสิ่งน่ารักและน่าเกลียด หรือกำหนดแบบอื่นๆเช่นกำหนดเป็นอสุภะ หรือกำหนดเป็นเมตตากรุณาไม่สิ้นสุด กำหนดความใส สว่าง เบาสบายก็ได้

๓. แบบอิทธิพล คือใช้พละกำลัง พลังจิตเพ่งตรงจุดใดจุดหนึ่ง ตามร่างกาย เช่นเพ่งกสิณโดยเพ่งกลางระหว่างคิ้วแล้วมองทะลุออกไป เพื่อให้จิตเป็นหนึ่งบังเกิดอุคคหนิมิตจนถึงปฏิภาคนิมิตเป็นต้น(ทั้งนี้ ต้องเป็นไปตามลักษณะที่มีในพระไตรปิฎก เป็นธรรมที่เป็นจริงตามธรรมชาติไม่ใช่การปรุงแต่ง จากสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมชาติ เช่น เพ่งสีเขียวใบไม้ แล้วจำสัญญาจากธรรมชาติล้วนๆนั้นมาเพ่งต่อจนเกิดฌานในที่สุด จึงจะเป็น ฌานที่จริง ไม่ใช่เพ่งโดยนึกว่าเป็นลูกแก้วที่ผ่านการปรุงแต่ง(เจียร) แล้วเพ่งให้เห็นลูกแก้วนั้น(ซึ่งไม่มีลักษณะนี้ปรากฏในพระไตรปิฎก ถือว่าเป็นกสิณโทษให้ผลเป็นนิมิตหลอก นิมิตลวง)[๙๖]

๒.๕.๗ อานิสงส์อื่นๆ[๙๗] เช่น

๑. ทำให้จิตใจสงบมากขึ้น

๒. ทำสิ่งต่างๆได้มากขึ้นและมีประสิทธิภาพ

๓. ศึกษาเล่าเรียนได้ดีหรือผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี มีความจำแม่นยำและดีขึ้น

๔. ทำให้โรคภัยบางชนิดหายไปได้

๕. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เย็นสงบ มีความสุขใจ ผิวพรรณผ่องใสและมีอายุยืน

---

[๙๖] พระอริยคุณาธาร (ปุสโส เส็ง ป.ธ.๖.), **ทิพยอำนาจ,** หน้า ๑๕๔-๑๖๔.

[๙๗] พระปัญญา ธนปญฺโญ(บัวทอง), "การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา",**วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๔๒), หน้า๑๐๕-๑๐๖.

๖. สามารถจะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างสุขุมรอบคอบ สามารถแก้ไขความยุ่งยากวุ่นวายในชีวิตได้ถูกวิธี

๗. เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาญาณ

ผู้บำเพ็ญกสิณไม่สำเร็จ

ผู้ปฏิบัติบางท่าน หรือหลายท่าน มักจะปฏิบัติกสิณไม่สำเร็จ สามารถจำแนกสาเหตุที่ไม่สำเร็จได้ ๙ ประการ ดังนี้

๑. กัมมาวรณ มีกรรมเป็นเครื่องกั้น ได้แก่ประกอบ อนันตริยกรรม ๕(ทำพระพุทธเจ้าห้อพระโลหิตเป็นต้นไป ๑ ฆ่าพระอรหันต์ ๑ ฆ่าบิดา ๑ ฆ่ามารดา ๑ ยุยงสงฆ์ให้แตกกัน ๑) [๙๘]

๒. กิเลสาวรณ มีกิเลสเป็นเครื่องกั้น ได้แก่เป็นนิตยมิจฉาทิฏฐิและเป็นอุภโตพยัญชนก เป็นบัณเฑาะก์ เป็นต้น

๓. วิปากาวรณ มีวิบากกรรมเป็นเครื่องกั้น ได้แก่มีปฏิสนธิเป็นอเหตุกะ และเป็นทวิเหตุกะ

๔. ไม่มีศรัทธา ไร้ความเชื่อในพระรัตนตรัยมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น

๕. ไม่มีฉันทะ คือไร้ฉันทะในอปัจจนีกปฏิปทา*

๖. ปัญญาทราม ไร้ความเห็นชอบ ทั้งที่เป็นโลกียธรรมและโลกุตตรธรรม(คือ หมิ่นโลกียธรรมบ้างว่าโลกียธรรมไม่ควรมีไม่ควรให้เกิดเป็นต้น เป็นของนอกพุทธศาสนาบ้าง และหมิ่นโลกุตตรธรรมบ้าง ว่าเป็นของแคบเห็นแก่ตัวบ้าง เป็นต้น)

ดังนี้ล้วนเป็นผู้อาภัพที่จะก้าวลงสู่ความแน่นอน ไม่สำเร็จกสิณ ๑๐ แม้กรรมฐานอื่นก็ไม่สำเร็จแม้แต่ผู้เดียว[๙๙] นอกจากนี้ก็มีสิ่งที่ขวางกั้นผู้ปฏิบัติให้ไม่สำเร็จกสิณได้ดังนี้

๗. มาร ได้แก่ภัยอันเกิดจากมารใจบาป มารหมายถึงเทพเจ้าจำพวกหนึ่ง ซึ่งมีนิสัยสันดานริษยาไม่อยากให้ใครได้ดียิ่งกว่าตัว โดยมากเป็นผู้พลั้งพลาดในการสร้างบารมี เกรงว่าคนอื่นจะเกินหน้าตนไป จึงคอยขัดขวางการสร้างบารมีคนอื่นเสมอ ถ้าจะทำประโยชน์ขั้นต่ำจะไม่ขัดขวาง เพราะยังอยู่ในอำนาจของตน แต่ถ้าจะทำประโยชน์อย่างสูงเพื่อออกจากโลก ก็จะขัดขวางเต็มที่ ภัยประเภทนี้ต้องแก้โดยความเฉลียว ฉลาดเป็นที่สุด

---

[๙๘] พระธรรมปิฎก, **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๐๘.

*แปลว่า ปฏิปทาอันไม่เป็นข้าศึก มหาฎีกาแก้เป็นอนุโลมปฏิปทา คือปฏิปทาอันควรแก่มรรค และว่าหมายเอาวิปัสสนา

[๙๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๕-๒๐๖.

ดังเช่น เมื่อครั้งเหล่าอมรเทพ นาค ครุฑยักษ์ และพรหม พร้อมทั้งพระอินทร์ และ ฯลฯ ทยอยกันมา เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าตอนใกล้ปรินิพพาน พญามารก็มา พญามารพูดว่า “ท่านจงดูความโง่เขลาของพวกข้าศึกเถิด” พญามารกล่าวกะบริวารที่มาด้วยมากมายว่า “ท่านทั้งหลาย จงจับพวกเทวดาเหล่านี้ผูกไว้ จงใช้ราคะผูกมัดไว้ จงรักษาแวดล้อมไว้ อย่าปล่อยให้ใครๆหนีไป” ว่าแล้วก็เอามือตบแผ่นดิน เสียงดังดั่งสายฟ้าแลบฉะนั้น[๑๐๐] แสดงให้เห็นได้ชัดเจน ว่า มารย่อมขัดขวางการพ้นโลก และพยายามยึดเหนี่ยว ด้วยกามคุณไว้นั่นเอง

นอกจากนี้ มารยังหมายถึง ๑.) กิเลสมาร มารคือกิเลส ๒) ขันธมาร มารคือ เบญจขันธ์ ๓) อภิสังขารมาร มารคือ อภิสังขารที่ปรุงแต่งกรรม ๔)เทวปุตตมาร มารคือเทพบุตร ๕) มัจจุมาร มารคือความตาย[๑๐๑]

๘. คนพาล ได้แก่ คนอันธพาลทั่วไป

๙. ธรรมชาติต่างๆ เช่น ลม ฟ้า อากาศ แปรปรวนเป็นต้น[๑๐๒]

อุปสรรคทั้ง ๙ ประการ เป็นสิ่งสำคัญที่คอยขัดขวางการปฏิบัติไม่ให้ สำเร็จกสิณ โดยเฉพาะข้อแรก คือ อนันตริกรรม สำคัญที่สุด เพราะหากล่วงไปแล้ว ย่อมไม่มีทางสำเร็จในชาตินี้แน่นอน

ลักษณะการเข้าฌาน(การฝึกฝนจิตโดยอาการ ๑๔)

ลักษณะการเข้า ออกฌาน มีวิธีการอยู่ ๑๔ วิธี ดังนี้คือ

๑. กสิณานุโลมโต โดยเข้าฌานอนุโลมตามกสิณ

๒. กสิณปฏิโลมโต โดยเข้าฌานปฏิโลมลำดับกสิณ

๓. กสิณานุโลมปฏิโลมโต โดยเข้าฌานอนุโลมและปฏิโลมลำดับกสิณ

๔. ฌานานุโลมโต โดยเข้าอนุโลมลำดับฌาน

๕. ฌานปฏิโลมโต โดยเข้าปฏิโลมลำดับฌาน

๖. ฌานานุโลมปฏิโลมโต โดยเข้าทั้งอนุโลมและปฏิโลมฌาน

๗. ฌานานุกนุกฺกนฺตกโต โดยลำดับกสิณแต่ข้ามฌาน

๘. กสิณกฺกนฺตกโต โดยลำดับฌานแต่ข้ามกสิณ

๙. ฌานกสิณกฺกนฺตกโต โดยข้ามฌานและกสิณ

---

[๑๐๐] พระปริยัติเวที, **พระไตรปิฎก ย่อ พระสุตตันตปิฎก(ทีฆนิกาย)**, หน้า ๒๐๔.

[๑๐๑] พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, ๒๕๓๙), หน้า ๒๓๑-๒๓๒.

[๑๐๒] พระอริยคุณาธาร (เส็ง ปุสฺโส ป.ธ.๙), **ทิพยอำนาจ**, หน้า ๔๕๒-๔๕๓.

๑๐. องฺคสงฺกนฺติโต โดยเลื่อนองค์ฌาน

๑๑. อารมฺมณสงฺกนฺติโต โดยเลื่อนอารมณ์

๑๒. องฺคารมฺมณสงฺกนฺติโต โดยเลื่อนองค์ฌานและอารมณ์

๑๓. องฺคววฏฺฐาปนโต โดยกำหนดองค์ฌาน

๑๔. อารมฺมณววฏฺฐาปนโต โดยกำหนดอารมณ์

กสิณานุโลม คือ เข้าฌานตามอนุโลมกสิณ เช่น เข้า ปถวีกสิณ แล้วก็เข้าอาโปกสิณ และเข้ากสิณอีก ๘ ตามลำดับ เป็น ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง เป็นต้น

กสิณปฏิโลม คือ การเข้าฌานปฏิโลมลำดับกสิณตามลำดับ เช่นตั้งแต่ โอทาตกสิณ

กสิณอนุโลมปฏิโลม คือ การเข้าฌานตามลำดับและย้อนลำดับกสิณ

ฌานานุโลม คือ การเข้าฌานตามลำดับฌาน

ฌานปฏิโลม คือ การเข้าฌานบ่อยๆด้วยอำนาจตามลำดับและย้อนลำดับฌาน ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และตั้งแต่เนวสัญญานาสัญญายตนฌานย้อนกลับมาถึงปฐมฌาน

ฌานานุโลมปฏิโลม คือ การเข้าฌานตามลำดับและย้อนลำดับ

ฌานานุกกันตกะ คือ การเข้าฌานตามลำดับกสิณแต่ข้ามลำดับฌาน เช่นเข้าปฐมฌานในปถวีกสิณแล้วข้ามไปเข้าตติยฌานในปถวีกสิณเลย

กสิณุกกันตกะ คือ เข้าฌานไปตามลำดับฌานแต่ข้ามลำดับกสิณ

ฌานกสิณุกกันตกะ คือ ข้ามทั้งฌานและกสิณ

อังคสังกันติกะ คือ การเลื่อนองค์ฌาน ในกสิณเดียวกัน

อารัมมณสังกันติกะ คือ การเลื่อนอารมณ์ เช่น เข้าปฐมฌานในปถวีกสิณ แล้วก็เข้าปฐมฌานในอาโปกสิณอีกเป็นต้น

อังคารรัมมณสังกันติกะ คือ เลื่อนองค์และอารมณ์ เช่น เข้าปฐมฌานในปถวีกสิณ แล้วเข้าทุติยฌานในอาโปกสิณ เข้าตติยฌานในเตโชกสิณ เข้าจตุตถฌานในวาโยกสิณ เป็นต้น

อังคววัฏฐาปนะ คือ การกำหนดอารมณ์ เช่นกำหนดปฐมฌานว่ามีองค์ ๕ เป็นต้น

อารัมมณววัฏฐาปนะ คือ การกำหนดอารมณ์ เช่นกำหนดว่านี้เป็น ปถวีกสิณ นี้เป็นอาโปกสิณ เป็นต้น

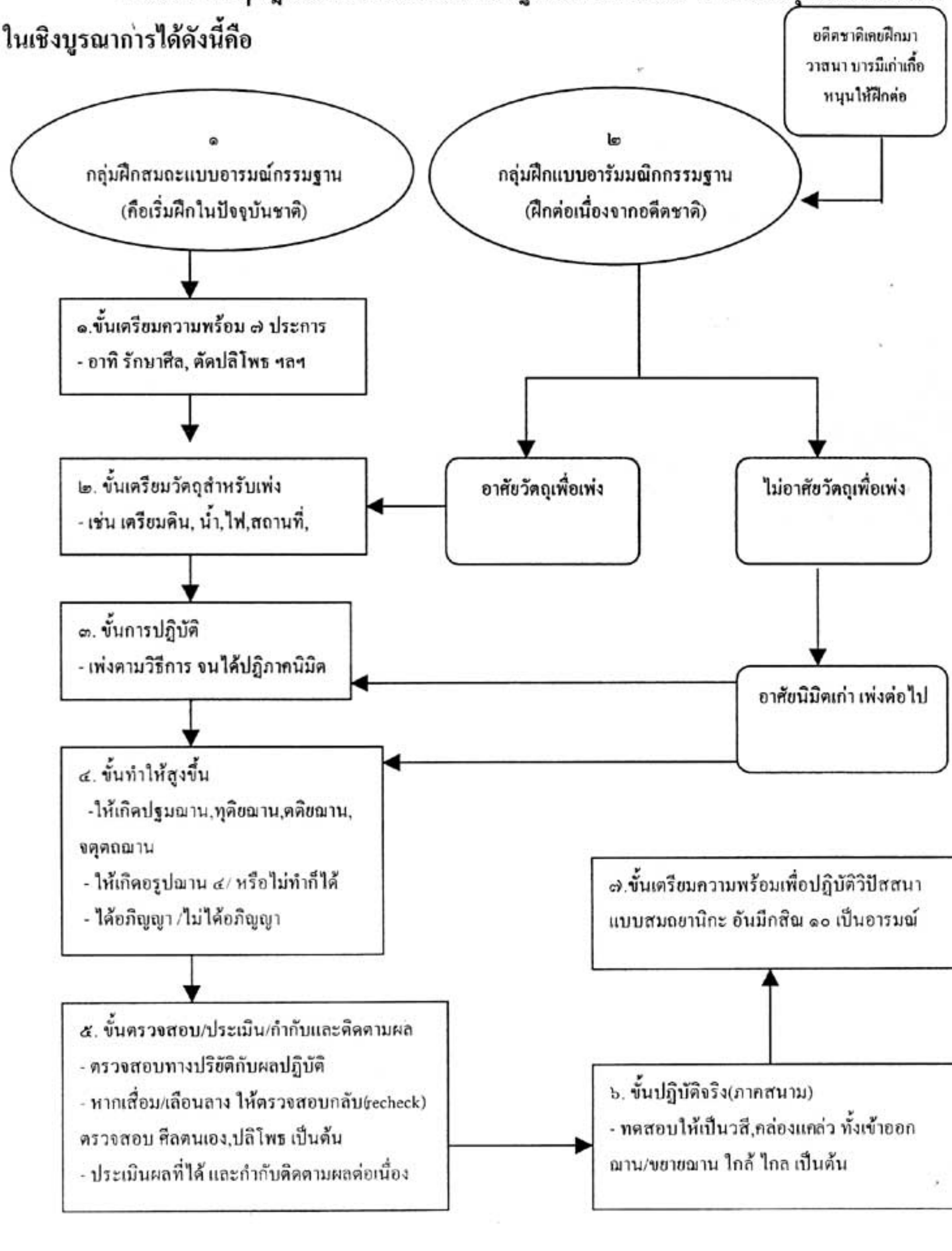
อังคารัมมณววัฏฐาปนะ คือ การกำหนดทั้งองค์และอารมณ์[๑๐๓]

---

[๑๐๓] สมเด็จพระพุฒาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** เล่ม ๒, หน้า ๒๓๗–๒๔๐.

ลักษณะการเข้าฌานแบบต่างๆ ล้วนเป็นไปเพื่อให้เกิดความชำนาญ หรือ วสีนั่นเอง การเจริญสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ ดังที่รวบรวมมานี้ เพื่อจุดประสงค์ในการวางเป็นพื้นฐานของจิตเพื่อเตรียมตัว เจริญวิปัสสนาต่อไป ซึ่งเป็นวิธีการตามแบบอย่างของ 'สมถยานิกะ' อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ เป็นการยกระดับจิตจากโลกียภูมิสู่โลกุตตรภูมิ อันมีที่หมายคือการบรรลุอาสวักขยญาณในที่สุด ซึ่งจะได้กล่าวถึงวิธีการต่างๆที่จะเจริญวิปัสสนาตามวิธีการดังกล่าวในบทที่ ๓ ต่อไป

จากแนวคิดทฤษฎีและหลักธรรมสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ สามารถสรุปและวิเคราะห์ในเชิงบูรณาการได้ดังนี้คือ



จะเห็นได้ว่า ในบทที่ ๒ นี้ ว่าโดยสรุปแล้วสามารถแบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ๆ คือ

กลุ่มที่ ๑ กลุ่มปฏิบัติกสิณแบบอารมณ์กรรมฐาน

กลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ชาติก่อนๆไม่เคยฝึกมาเลย หรือฝึกแต่ยังไม่ถึงระดับฌาน จะต้องผ่านขั้นตอนการปฏิบัติ เป็น ๗ ขั้นตอนใหญ่ๆ ดังที่แสดงในกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการข้างต้น

กลุ่มที่ ๒ กลุ่มฝึกปฏิบัติกสิณแบบอารัมมณิกกรรมฐาน

กลุ่มนี้อดีตชาติได้เคยฝึกมาก่อนและได้ระดับฌาน ทำให้มีวาสนา บารมีเก่าเกื้อหนุน เป็นปัจจัยสำคัญ ให้อยากฝึกต่อ ในกลุ่มนี้มีลักษณะพิเศษ คือ ไม่ต้องทำวัตถุเพื่อเพ่งแบบกลุ่ม ๑ เพราะอาศัยธรรมชาติทั่วไป เพียงสัมผัสทางอายตนะ คือ ตา ก็สามารถเกิดนิมิตติดตา กลุ่มนี้ ก็แบ่งออกเป็นอีก ๒ ประเภทคือ

๑. พวกที่อดีตชาติที่ปฏิบัติห่างจากชาตินี้ คือ เว้นช่วงนานนั้นเอง พวกนี้ ต้องอาศัยวัตถุเพ่งก่อน

๒. พวกที่ปฏิบัติติดๆกับชาตินี้(ชาติปัจจุบัน) พวกนี้ ไม่ต้องทำวัตถุเพ่งใหม่ และพวกนี้ ก็แบ่งออกได้อีก ๒ ประเภท คือ

๒.๑ พวกที่ได้ปฏิภาคนิมิต แต่ยังไม่ถึงระดับฌาน พวกนี้ ต้องเพ่งปฏิภาคนิมิตที่ตนได้ต่อไป จนกว่าจะได้ฌานในชาตินี้ตามลำดับ

๒.๒ พวกที่ได้ถึงระดับฌานแล้ว พวกนี้ สามารถเข้าสู่ขั้นที่ ๔ ได้เลย เพื่อพัฒนาระดับฌานให้สูงยิ่งๆขึ้นไป

อย่างไรก็ตาม ขั้นที่สำคัญที่สุดคือ ขั้นที่ ๑ กับขั้นที่ ๗ เพราะว่า ศีลที่เกิดจากขั้นที่ ๑ จำเป็นต้องรักษาให้บริสุทธิ์ในทุกขั้นตอน เพราะไม่เช่นนั้น ฌานอาจจะเสื่อมได้ การปฏิบัติก็จะไม่บังเกิดผล ซึ่งเป็นไปตามหลักไตรสิกขา คือรักษาศีลสมบูรณ์ตามฐานะตน เช่น สมราวาส รักษาศีล ๕ หรือ อนาคาริกบุคคล รักษาศีล ๘ สามเณรรักษาศีล ๑๐ เป็นต้น เมื่อรักษาได้ดีแล้ว การปฏิบัติสมาธิก็จะก้าวหน้า ปัญญาที่จะได้จากการปฏิบัติวิปัสสนาก็ย่อมเกิดขึ้น ส่วนในขั้นที่ ๗ นั้น เป็นขั้นที่จะสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุอาสวักขยญาณได้ จึงเป็นขั้นที่สำคัญอย่างยิ่ง แต่อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันในทุกขั้นตอนก็สะท้อนถึงความสำเร็จได้ จึงต้องทำให้ทุกขั้นตอนเป็นไปด้วยดีและถูกต้อง

บทที่ ๓

แนวทางสู่วิปัสสนากรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ” โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

๓.๑ นิยาม ความหมายและความสำคัญ

๓.๑.๑ ความหมายของ วิปัสสนา

วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง,การรู้แจ้ง ได้แก่ การทำจิตให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่าน โดยการมองสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้แจ้งตามความเป็นจริง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรมได้แก่ ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ [๑]

วิปัสสนา แยกออกเป็น ๒ บท คือ วิ และ ปสฺสนา ศัพท์ว่า วิ ท่านโบราณจารย์ขยายศัพท์ว่า

“วิวิเธนาการเน แปลว่า อาการหลายอย่างหลายนัย ส่วนอาจารย์สมัยนี้ ขยายศัพท์ว่าวิเสเสนาการเน โดยอาการพิเศษ เป็น ๒ นัย ดังนี้[๒]

นัยที่ ๑ มี วจนัตถะว่า “วิวิเธนาการเน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา” แปลว่า มองด้วยอาการหลายอย่างหลายนัย หมายความว่า มองด้วย อนิจจัง อย่างเดียว หรือ ทุกขังอย่างเดียว หรืออนัตตาอย่างเดียวก็ได้ แต่วิธีมองมีหลายนัย

นัยที่ ๒ มี วจนัตถะ “วิเสเสนาการเน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา” แปลว่า มองโดยวิเศษ หรือโดยอาการพิเศษ หมายความว่า วิปัสสนากรรมฐานไม่เหมือนกับสมถกรรมฐาน ๔๐ องค์ เพราะสมถะ ๔๐ องค์นั้นอาศัยอารมณ์บัญญัติ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานอาศัยปรมัตถ์ เป็นอารมณ์ รูปและนามทั้ง ๒ โดย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นพิเศษ

---

[๑] ราชบัณฑิตสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๒๕**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๑), หน้า ๗๕๙.

[๒] พระศรีคัมภีรญาณ(ถวัลย์ ญาณจารี), รวบรวม, **คำถาม คำตอบในวิปัสสนากรรมฐานทีปนี หลักสูตรชั้น อาจารย์พิเศษตรี**, (กรุงเทพฯ: สำนักวัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร,๒๕๔๓), หน้า ๓๓๘–๓๔๐.

อันให้ถอนความหลงผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นของมันเอง" วิปัสสนากรรมฐาน จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน หรืออารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานเพื่อให้จิตเกิดปัญญาเข้าไปเห็นแจ้งใน รูป นาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน

สมาธิมี ๒ อย่าง คือ ๑.โลกิยสมาธิ ๒.โลกุตตรสมาธิ[๔] ความสำคัญของวิปัสสนา สามารถได้ถึงโลกุตตรสมาธิ ดั่งพระผู้มีพระภาคตรัสว่า "สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ คือ ภิกษุ ในพระธรรมวินัยนี้ มีปกติเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในอุปาทานขันธ์ ๕ อยู่ว่า รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้...สัญญาเป็นอย่างนี้...สังขารเป็นอย่างนี้...วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ"[๕]

คำว่า อาสวะ อธิบายว่า อาสวะเหล่านั้น อะไรบ้าง คือ กามาสวะ(อาสวะคือกาม) ภวาสวะ(อาสวะคือภพ) ทิฏฐาสวะ(อาสวะคือทิฏฐิ) อวิชชาสวะ(อาสวะคืออวิชชา)[๖]

จากข้อความดังกล่าว สามารถสรุป ความหมายของวิปัสสนาได้ว่า วิปัสสนา เป็นวิธีการหรือกระบวนการเพื่อพัฒนาจิตให้เห็นตรงตามความเป็นจริงของสภาวธรรม โดยวิธีการมอง มี ๒ นัยใหญ่ๆ คือ มองด้วยด้วยอาการหลายอย่างหลายนัยประการหนึ่งโดยผ่านการปฏิบัติสมถกรรมฐานมาก่อน อีกประการหนึ่งคือ มองแบบพิเศษ คือ มองแบบปรมัตถ์ โดยอาศัยรูป นาม ทั้งนี้โดยเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนตกอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ จนสามารถพัฒนาจิตสู่ระดับสูงสุดคือ หลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา ทั้งปวง คือ หลุดพ้นทั้ง กามาสวะ ภวาสวะ ทิฏฐาสวะ และอวิชชาสวะ ในที่สุด

---

[๓] พระเทพเวที(ประยุตธ์ ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับ ประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๒๗๖.

[๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๓/๖๕.

[๕] ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๕

[๖] ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๘๐/๑๓๖.

๓.๑.๒ ประเภทของวิปัสสนา และความหมาย ของวิปัสสนา แบบ สมถยานิกะ

วิปัสสนามี ๓ ประเภท[๙] คือ

๑. สงฺขารปริคฺคณฺหนกวิปสฺสนา คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูป นาม

๒. ผลสมาปตฺติวิปสฺสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้

๓. นิโรธสมาปตฺติวิปสฺสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้

วิปัสสนา อย่างแรก เป็นลักษณะของ วิปัสสนา แบบ วิปัสสนายานิกะหรือ สุกขวิปัสสโก ส่วนอย่างที่สองและสามเป็นวิปัสสนาลักษณะแบบ สมถยานิกะ(บาลีเรียกว่า อุภโตภาควิมุตติ)

สามารถสรุปและวิเคราะห์ได้ว่า วิปัสสนา นี้แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท

ประเภทแรกเป็นวิปัสสนาที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูป นาม นี้ เป็นวิปัสสนาที่เกิดจากการมองโดยนัยที่มองแบบอาศัยปรมัตถ์ไปโดยตรง ทั้งนี้โดยไม่ต้องอาศัยการปฏิบัติสมถกรรมฐานจนเกิดอัปปนาสมาธิ อาศัยเพียงขณิกสมาธิหรืออุปจารสมาธิก็เพียงพอ

ประเภทที่สองเป็นวิปัสสนาที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้ วิปัสสนาแบบนี้เป็นวิปัสสนาที่เกิดจาก ๒ นัยคือ นัยแรกเกิดจากการปฏิบัติสมถกรรมฐานก่อนโดยปฏิบัติรูปฌานเป็นหลัก เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาต่อก็อาศัยกำลังจากสมถกรรมฐานนั้นเข้าผลสมาบัติได้ นัยที่สองเกิดจากวาสนาบารมีเก่า ที่เคยปฏิบัติมาก่อน เมื่อสำเร็จเป็นโสดาบันบุคคล ก็สามารถที่จะเข้าผลสมาบัติได้ แต่ทั้งนี้ทั้ง ๒ นัยนั้นผู้ที่จะเข้าผลสมาบัติได้ต้องสำเร็จตั้งแต่โสดาบันบุคคลเป็นต้นไป

ประเภทที่สามเป็นวิปัสสนาที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้นั้นสามารถแบ่งได้เป็น ๒ นัย

นัยแรก เป็นวิปัสสนา ที่ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติสมถกรรมฐานและอรูปฌานจนสำเร็จ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ เสียก่อนอย่างสมบูรณ์ แล้วเมื่อนั้นจึงปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป ทั้งนี้เป็นวิปัสสนาที่อาศัยการมองแบบ นัย ที่มองด้วยอาการหลายอย่างหลายนัย คือ เมื่อตั้งมั่นในสมาธิระดับที่ไม่ลึกเกินไปไม่ละเอียดเกินไป เช่นตั้งมั่นที่ จตุตถฌานแล้วมองอาการที่ปรากฏทางอายตนะทั้งภายใน ภายนอก ด้วยอนิจจังอย่างเดียว ด้วยทุกขัง หรือ อนัตตา อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือมองทั้งหมดโดยไตรลักษณ์ก็ได้ จนสามารถอนอาสวะทั้งปวงได้

นัยที่สอง สำหรับผู้มีวาสนา บารมีเก่าที่เคยบำเพ็ญรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ คือเคยได้มาก่อนในชาติอันใกล้ เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาไม่ว่าแบบใด จนได้ถึงอนาคามีบุคคล ผู้ปฏิบัตินั้นก็สามารถ

---

[๙] พระสัทธัมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปุจฉาวิสัชชนาโชติกะ หลักสูตร อภิธรรมมิกณะ ภาค ๑**, หน้า ๔๒.

ที่จะเข้านิโรธสมาบัติได้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นไม่ว่าปฏิบัติแบบใดก็ตาม ผู้ที่จะเข้านิโรธสมาบัตินี้ได้ ต้องได้โลกุตตรธรรมตั้งแต่อนาคามีบุคคลเป็นต้นไป และสามารถเข้าได้เต็มที่ไม่เกิน ๗ วัน

ความหมายของ วิปัสสนาแบบ สมถยานิกะ

การจำแนกวิปัสสนา แบบ ทั้ง วิปัสสนายานิกะ(สุกขวิปัสสโกหรือ สุทธวิปัสสนายานิก) นี้ กับ สมถยานิกะนี้ มีในคัมภีร์ชั้นหลัง เช่น ปรมัตถโชติกะ เป็นต้น ไม่ปรากฏในบาลีแห่งใด ประเภทแรกอาศัยเพียงอุปจารสมาธิ เจริญวิปัสสนาไปจนถึงที่สุด แต่เมื่อสำเร็จอรหัตนั้น ก็เป็นผู้ได้ปฐมฌาน ส่วนประเภทหลังนั้น ปรากฏในพระบาลีเรียกว่า อุภโตภาควิมุตติ[๕]

จากข้อความดังกล่าวจะเห็นได้ชัดเจนว่า สมถยานิกะ นี้ก็คือที่ปรากฏในพระบาลีว่า อุภโตภาควิมุตติ นั่นเอง ดังนั้นจึงประมวลความหมาย ของศัพท์ดังกล่าวได้ดังนี้

อุภโตภาควิมุตติ หมายความว่า ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน คือ ได้เจโตวิมุตติ ขั้นอรูปสมาบัติก่อนแล้วได้ปัญญาวิมุตติ ซึ่งรวมทั้งผู้ที่ได้ พระเตวิชชะ กับพระฉฬภิญญะ, อุภโตภาควิมุตตินี้ แบ่งได้ ๓ ประการหลักๆได้ดังนี้คือ ประการแรกเป็นพวกที่ไม่ได้โลกียวิชชาและโลกียอภิญญา ก็มี ประการที่สองเป็นพวกที่ได้วิชชาสาม ประการที่สามเป็นพวกที่ได้อภิญญาหกก็มี [๖]

อรรถกถาและฎีกาอธิบายว่า อุภโตภาควิมุตติ หลุดพ้นโดยส่วนทั้งสอง คือหลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรูปสมาบัติ และหลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค เป็นการหลุดพ้นสองวาระ คือด้วยวิกขัมภนะ(ข่มกิเลสด้วยกำลังสมาธิของฌาน)หนหนึ่ง และด้วยสมุจเฉท(ตัดกิเลสถอนรากเหง้าเด็ดขาดด้วยปัญญา)อีกหนหนึ่ง พระอุภโตภาควิมุตตินี้ ถ้าได้วิชชาสาม(วิชชา ๒และอาสวักขยญาณ) เรียกว่า เตวิชชะ ถ้าได้ อภิญญา ๖(คืออภิญญา ๕ และอาสวักขยญาณ) เรียกว่าเป็นปฏิสัมภิทาญาณ ๔ เรียกว่าเป็น ปฏิสัมภิทัปปัตตะ[๙]

สมถยานิกะ หมายความว่า การเพ่งอารมณ์ ในสมถภูมิ สมถภูมิมี ๗ หมวด ๔๐ องค์คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหาร ๑ ววัตถาน ๑ อารุปป ๔ รวมเป็น ๔๐ องค์อย่าง

---

[๕] พระธรรมปิฎก(ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๕๒-๕๓.

[๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓-๕๔.

[๑๐] พระธรรมปิฎก(ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๒๕๓.

ใดอย่างหนึ่งให้ถึงอุปจารสมาธิ คือ สมาธิเกิดอยู่ ในขณะที่จวนจะได้ฌานทั้ง ๙ มีปฐมฌานเป็นต้น หรือ อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่เกิดอยู่ในระหว่างได้ฌาน ที่เรียกว่าฌานทั้ง ๙ มี ปฐมฌานเป็นต้นนั่นเอง แล้วต่อไปจึงพิจารณารูป นามโดยความเป็น อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ไปจนกระทั่งถึง มรรค ผล นิพพาน[๑๐]

สมถยานิกะ หมายความว่า การปฏิบัติสมถกรรมฐานโดยมีบัญญัติเป็นอารมณ์ เช่น เพ่งกสิณ เจริญอนุสสติ เป็นต้น ตามอารมณ์ กรรมฐาน ๔๐ ประการที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค จนเกิดสมาธิและได้ฌานสมาบัติก่อน แล้วจึงเอาฌานสมาบัตินั้นเป็นบาทกำหนดพิจารณารูปและนามโดยพระไตรลักษณ์[๑๒]

สมถยานิกะ หมายความว่า ผู้มีสมถะเป็นยาน คือ ท่านผู้เจริญสมถะจนได้ฌานสมาบัติแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อจนได้สำเร็จอรหัต ซึ่งในประเภทที่สองนี้ บาลีเรียกว่า อุภโตภาควิมุติ[๑๓]

สมถยานิกะ หมายความว่า เอาสมถกรรมฐานเป็นยานพาหนะนำไปสู่วิปัสสนา แล้วเอาวิปัสสนา เป็นทางนำไปสู่มรรค ผล นิพพานต่อไป หมายความว่า ผู้ที่เจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌานแล้ว เอาฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อ สามารถจะได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน แต่ถ้าไม่เจริญวิปัสสนาต่อก็จะไม่มีโอกาสบรรลุมรรคผลนิพพานได้เป็นแน่นอนและได้กล่าวถึงวิธีการเจริญสมถกรรมฐานโดยพิสดาร เช่น กสิณ ๑๐ มีปฐวีกสิณ โดยเพ่งดูวงกลมดิน ซึ่งทำด้วยดินสีแดงล้วน(สีอรุณ) นิมิตติดตาในข้อนี้ ได้แก่การปรากฏเห็นหมู่หนอนเป็นเหมือนข้าวสาลีทิ้งเกลื่อนอยู่ฯ นอกนี้เหมือนข้าว เป็นต้น[๑๔]

สมถยานิกะ หมายถึง เอาสมถกรรมฐานเป็นยานพาหนะนำพาไปสู่วิปัสสนา แล้วเอาวิปัสสนาเป็นทางนำไปสู่มรรค ผล นิพพาน ต่อไป หมายความว่า ผู้ที่เจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌานแล้ว เอาฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อ สามารถจะได้บรรลุมรรผลนิพพาน แต่ถ้าไม่เจริญวิปัสสนาต่อ กจะไม่มีโอกาสบรรลุมรรคผลนิพพานได้เป็นแน่นอน[๑๕]

สมถยานิกะ หมายถึง การมีสมถะเป็นยวดยานพาหนะขับขี่เข้าสู่วิปัสสนา[๑๖]

---

[๑๐] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปุจฉาวิสัชชนาโชติกะ หลักสูตร อภิธรรมมิกณะ ภาค ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๓๕), หน้า๔๑-๔๒.

[๑๒] ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ : กรมศิลปากร, ๒๕๓๑), หน้า ๕๓.

[๑๓] พระธรรมปิฎก(ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๕๓.

[๑๔] พระมหาสุภาพ เขมรังสี, "**เอกสารประกอบการบรรยาย วิชาธรรมภาคปฏิบัติ ๕**", (กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๓(อัดสำเนา)

[๑๕] พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทฺธิ), **หลักปฏิบัติ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๑๕.

[๑๖] เกษิณี เฉลิมดิระกูล, **คู่มือวิปัสสนา**, (กรุงเทพฯ: สหธรรมิก, ๒๕๔๐),หน้า ๖๒-๖๓.

จากความหมายหลายนัยดังกล่าว สามารถวิเคราะห์และสรุปความหมายของ สมถยานิกะ ได้ดังนี้

๑. สมถยานิกะนี้ เป็นชื่อที่บัญญัติกันในคัมภีร์ชั้นหลัง เช่น คัมภีร์อภิธรรมปรมัตถโชติกา มีปรากฏในพระบาลีว่า คืออุภโตภาควิมุติ

๒. เป็นวิปัสสนาที่ใช้สมถภูมิ ๗ หมวด ๔๐ องค์ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างเพื่อให้เกิดสมาธิในระดับที่สามารถอาศัยเป็นบาทฐาน เป็นอารมณ์ ผ่านอายตนะภายใน อายตนะภายนอก แล้วพิจารณารูป นามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนบรรลุมรรคผลพระนิพพาน เปรียบเสมือนผู้ปฏิบัติสร้างยานพาหนะขึ้นมาก่อนเมื่อสร้างยานพาหนะตามความสามารถของตนเองจนพอที่จะนั่งและขับเคลื่อนโดยปลอดภัยได้แล้ว ก็ใช้ยานพาหนะที่ตนสร้างนี้นั่งไปสู่จุดหมายนั่นเอง

๓.๑.๓ ผลของการบรรลุอรหัตผลจากการ ฝึกแบบ “สมถยานิกะ”

การบรรลุอรหัตตผลจากการฝึกแบบ สมถยานิกะ นี้ มี ๔ ประการ คือ

๑. พระปัญญาวิมุต

๒. ปฏิสัมภิทัปปัตตะ

๓. พระอุภโตภาควิมุต

๔. พระฉฬภิญญะ

ซึ่งแสดงรายละเอียดของแต่ละประการได้ดังนี้

๑. พระปัญญาวิมุต ผู้ได้ฌาน ๔ อย่างน้อยขั้นหนึ่งก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาที่ให้บรรลุอรหัตตผล ดั่งที่พระอุทายีถามพระอานนท์ดั่งนี้ “ ท่านพระอุทายีถามว่า “ผู้มีอายุ พระผู้พระภาคตรัสเรียกบุคคลว่า “ปัญญาวิมุต” ผู้มีอายุ ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเรียกบุคคลว่าปัญญาวิมุติ” พระอานนท์ตอบว่า “ผู้มีอายุ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌาน ฯลฯและย่อมรู้ชัดปฐมฌานนั้นด้วยปัญญา ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเรียกบุคคลว่า “ปัญญาวิมุต” โดยปริยายแล้ว ฯลฯ”[๑๗]

๒. ปฏิสัมภิทัปปัตตะ ผู้บรรลุปฏิสัมภิทา ๔ คือ ได้ปัญญาแตกฉาน ๔ ประการ[๑๘]

๑) อัตถปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในอรรถหรือปรีชาแจ้งเจนในความหมาย

๒) ธัมมปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในธรรมหรือปรีชาแจ้งเจนในหลัก

---

[๑๗] องฺ.นวก.(ไทย) ๒๓/๔๔/๕๓๗.

[๑๘] ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๗๖/๑๒๗-๑๓๑.

๓) นิรุตติปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในนิรุกติหรือปรีชาแจ้งเจนในภาษา

๔) ปฏิภาณปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ หรือ ปรีชาแจ้งเจนในความคิดทันการ

๓. **พระอุภโตภาควิมุต** แปลว่า ผู้หลุดพ้นโดยส่วนทั้งสอง คือ หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรูปสมาบัติ และหลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค เป็นการหลุดพ้น ๒ วาระ คือ ด้วยวิกขัมภนะ(ข่มกิเลสถอนรากเหง้าด้วยปัญญา)อีกหนหนึ่ง จำแนกได้ดังนี้[๑๙]

๑) พระอุภโตภาควิมุต คือพระอรหันต์ผู้ได้สมถะถึงอรูปฌานอย่างน้อยหนึ่งขั้น แต่ไม่ได้โลกียวิชชา โลกียอภิญญา

๒) พระเตวิชชะ พระอรหันต์ผู้ได้วิชชา ๓ คือพระอุภโตภาควิมุตนั้น ผู้ได้วิชชา ๓ ด้วย คือ

(๑) บุพเพนิวาสานุสติญาณ ญาณเป็นเหตุระลึกได้ซึ่งขันธ์ที่เคยอยู่อาศัยในก่อน แปลกันง่ายๆว่า ระลึกชาติได้

(๒) จุตูปปาตญาณ ญาณหยั่งรู้การจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายที่เป็นไปตามกรรม ถือกันว่าตรงกับ ทิพพจักขุหรือทิพยจักษุ

(๓) อาสวักขยญาณ ญาณหยั่งรู้ในธรรมที่สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หรือความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ

๔. **พระฉฬภิญญะ** พระอรหันต์ผู้ได้อภิญญา ๖ คือ พระอุภโตภาควิมุตนั้นผู้ได้อภิญญา ๖ ด้วย คือ

๑) อิทธิวิธิ หรืออิทธิวิธี ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ

๒) ทิพพโสต ญาณที่ทำให้มีหูทิพย์

๓) เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้กำหนดใจคนอื่นได้ คือทายใจเขาได้

๔) ปุพเพนิวาสานุสติ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้

๕) ทิพพจักขุ ญาณที่ทำให้มีตาทิพย์

๖) อาสวักขยญาณ ญาณที่ทำให้อาสวะสิ้นไป

---

[๑๙] พระธรรมปิฎก(ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **ประโยชน์สูงสุด ของชีวิตนี้**, หน้า ๑๖๕-๑๖๘.

๓.๒ การเตรียมความพร้อมก่อนเจริญวิปัสสนา

ต้องมีการเตรียมความพร้อมทั้งฝ่ายผู้ปฏิบัติและฝ่ายอาจารย์ รวมทั้งต้องให้ความสำคัญในเรื่องการสอบอารมณ์ที่ถูกต้อง ดังรายละเอียด ดังนี้

๓.๒.๑ ฝ่ายผู้ปฏิบัติ

๑) รักษาศีล

ให้มีศีลบริสุทธิ์เพื่อแสวงหาภาวะที่ปราศจากเครื่องเศร้าหมองต่างๆในจิตใจ การที่จิตใจปราศจากเครื่องเศร้าหมองต่างๆในจิตใจ การที่จิตใจปราศจากเครื่องเศร้าหมองนั้นเรียกว่า สมาธิ เมื่อจิตปราศจากมลทินต่างๆ วิปัสสนาปัญญาก็ปรากฏเห็นชัดทันที และพ้นจากอาสวะทั้ง ๔ โดยง่าย

๒) รู้จักตัวเอง

มีพุทธภาษิตที่เป็นเครื่องวินิจฉัยอยู่ ๕ ประการ ชื่อว่า "ปธานิยังคะ" สำหรับเป็นเครื่องตัดสินว่าในชาตินี้ ตนเอง จะสามารถเป็นพระอริยะได้หรือไม่นั้นมี ๕ ประการคือ[๒๐]

๑. ต้องมีความเชื่อความเลื่อมใส ในพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสงฆเจ้า และอาจารย์ที่สอนวิปัสสนา

๒. ต้องมีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรค

๓. ต้องไม่มีมารยาสาไถยกับอาจารย์หรือในหมู่พวกปฏิบัติด้วยกัน

๔. ต้องมีความเพียรตั้งมั่นไว้ในใจว่า เลือดและเนื้อของเรานี้ แม้ว่าจะเหือดแห้งไป คงเหลือแต่หนัง เส้นเอ็นกระดูกก็ตาม เราจะไม่ยอมละความเพียรนั้นเสีย

๕. ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติให้ถึงขั้น อุทยัพพยญาณเสียก่อน

และผู้ที่จะเป็นอริยะบุคคลได้นั้น ท่านกล่าวว่า จะต้องประกอบด้วยธรรม ๗ ประการ คือ[๒๑]

๑. ต้องเป็นติเหตุกบุคคล

๒. ต้องเคยสร้างบารมีที่เกี่ยวกับวิปัสสนามาแล้วในชาติก่อน

---

[๒๐] ดูพระศรีคัมภีรญาณ, รวบรวม, คำถาม คำตอบในอภิธัมมัตสังคหะ ปริเฉทที่ ๕ หลักสูตรชั้น มัชฉิมอาภิธัมมิกตรี, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: สำนักวัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร, ๒๕๔๒), หน้า๒๖-๒๗.

[๒๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖.

๓. ต้องมีความเพียรในชาติปัจจุบัน

๔. ปฏิบัติวิปัสสนาถูกวิธีตามหลักพระบาลี และอรรถกถา

๕. ต้องมีสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ

๖. ต้องไม่มีปลิโพธ ๑๐ ประการ

๗. ต้องมีเวลาอันสมควร

ฉะนั้น บุคคลที่มีความพอใจในวิปัสสนาธุระเป็นส่วนน้อยอยู่แล้วนั้น จะหาบุคคลที่ประกอบด้วยธรรมทั้ง ๗ ประการดังที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้นนั้น ก็หาได้ยาก

๓) หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ

๑. ผู้ปฏิบัติไม่มีหน้าที่ทำกิจอื่นๆนอกจากการกำหนดรู้อารมณ์อย่างเดียว

๒. ในขณะกำหนดรู้ต้องกระทำอย่างช้าๆคล้ายๆกับคนเจ็บป่วย

๓. ในขณะนั่งก็ดี ยืนก็ดี หรือเดิน ให้พยายามตั้งร่างกายให้มั่นคง หมายความว่า เมื่อนั่งก็อย่าทำตัวโยกไปโยกมา เมื่อยืนก็อย่าให้ส่ายไปมาหรือเมื่อเดินก็อย่าให้ตัวโซเซ

๔. เมื่ออาจารย์ผู้แนะนำกรรมฐานมาทำการสอบอารมณ์ ต้องแสดงไปตามความเป็นจริงที่ตนได้รู้ ได้เห็น อย่าพยายามปิดบัง หรือนำเอาความคิดเห็นที่ตนเคยได้ยิน ได้ฟังมาบอกเล่าให้อาจารย์ฟังเป็นอันขาด

๕. เมื่ออาจารย์แนะนำให้ทำอย่างไร ต้องปฏิบัติไปตามคำสั่งของอาจารย์ทุกประการ

๖. พยายามตัดความห่วงใยต่างๆ เช่น ห่วงวัด ห่วงบ้าน ห่วงญาติ ห่วงการศึกษา เป็นต้น

๗. อย่านอนให้มากเกินไป คือกลางวันไม่ควรนอน สำหรับกลางคืนนอนอย่างมากที่สุดควรเป็นเวลาประมาณเพียง ๕ ชั่วโมง

๘. การกำหนดรู้ในอิริยาบถต่างๆนั้น ควรพยายามกำหนดในอิริยาบถนั่งให้ค่อยๆเพิ่มมากขึ้นในภายหลัง

๙. ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติควรระวังร่างกายให้มีสุขภาพดีพอ เช่น ถ้ารู้สึกว่าท้องผูก ก็ควรแก้ไขในเรื่องนี้ให้หายไป

๑๐.ในขณะที่อาจารย์กำลังสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติคนอื่นๆ อยู่ไม่ควรสนใจฟัง ต้องทำภาระกิจ คือการกำหนดรู้ของตนแต่ฝ่ายเดียว[๒๒]

---

[๒๒] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **คู่มือวิปัสสนายานิกโยคี**, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๒๗.

๓.๒.๒ ฝ่ายอาจารย์

ผู้ที่จะเป็นวิปัสสนาจารย์ต้องเป็นผู้มีความรอบรู้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธธรรม ที่ถึงพร้อม ไม่จำกัดวงแคบในการปฏิบัติ ควรสามารถรู้หนทางการปฏิบัติ และผลการเจริญจากกรรมฐานนั้นๆ เพื่อโน้มให้เข้าสู่วิปัสสนาภาวนาได้ถูกวิธีตามแต่ละแนวทางที่ผู้นั้นมีพื้นฐานมาก่อน เพราะแต่ละคนย่อมมีพื้นฐานการปฏิบัติกรรมฐานมาแตกต่างกันไป เช่นบางคนเจริญสมถกรรมฐานแบบกสิณ ๑๐ มาจนได้อภิญญา แล้วควรเจริญวิปัสสนาในลักษณะไหน บางคนปฏิบัติอานาปานสติมาควรเจริญวิปัสสนาแบบไหน บางคนไม่มีพื้นฐานมาเลยควรเจริญวิปัสสนาแบบไหน เป็นต้น ดังนั้นหากอาจารย์ที่สอนไม่มีอภิญญาเพียงพอจะล่วงรู้ ควรมีการจัดระดับหรือกลุ่มการปฏิบัติเพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปด้วยดีก่อน ทั้งนี้ อาจมีการสร้างแบบสอบถามก่อนเพื่อสามารถทราบพื้นฐานการปฏิบัติของแต่ละคน และเพื่อลดทิฏฐิที่อาจารย์จะมีต่อผู้ปฏิบัติด้วย

หลักของอาจารย์ที่จะต้องสังเกตผู้ปฏิบัติในการสอบอารมณ์กรรมฐาน

๑. ผู้ปฏิบัตินั้น มีความพยายามหรือไม่

๒. จับอารมณ์ได้ตรงปัจจุบันหรือไม่

๓. การกำหนดรู้นั้น กำหนดได้ถูกต้องตามวิธีสอนไว้หรือไม่

๔. การกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆนั้นขาดตกบกพร่องหรือไม่

๕. สติและสมาธิของผู้ปฏิบัตินั้นดีแค่ไหน

๖. วิปัสสนาญาณที่เป็นภาวนามัยเกิดอยู่แล้วหรือยังถ้าเกิดถึงญาณแค่ไหน

๗. คำพูดของผู้ปฏิบัตินั้น พูดด้วยภาวนามัยหรือไม่

๓.๒.๓ การสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์แบบสมถยานิกะ มีความสำคัญมาก เพราะจิตของผู้ปฏิบัตินั้นจำเป็นต้องเข้าสู่มหัคคตจิต ทั้งรูปฌาน หรืออรูปฌาน จึงต้องเข้มงวดในการสอบอารมณ์เป็นพิเศษ

๑) ประโยชน์การสอบอารมณ์

๑. การใช้สติกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัตินั้น ถ้าหากว่ายังไม่ตรงต่อปัจจุบันอาจารย์ผู้สอบอารมณ์ จะได้ชี้แจงแนะนำ ให้กำหนดรู้ให้ถูกต้องตรงต่อปัจจุบัน

๒. เมื่อผู้ปฏิบัติใช้สติกำหนดรู้ไม่ทันปัจจุบัน เนื่องมาจากการเคลื่อนไหวอิริยาบถเร็วเกินไป อาจารย์ผู้สอบอารมณ์ ก็จะได้แนะนำแก้ไข ให้เคลื่อนไหวอิริยาบถให้ได้ผลเหมาะกับสติที่กำหนดได้

๓. ถ้าการกำหนดรู้ ของผู้ปฏิบัติยังกระทำไปโดยไม่ถูกต้อง อาจารย์ผู้สอบอารมณ์นั้น ก็จะได้แนะนำ ให้ทำเสียให้ถูกต้อง

๔. เมื่อผู้ปฏิบัติขาดสติ โดยพลั้งเผลอไป ไม่ได้กำหนดต่ออารมณ์นั้นๆอาจารย์ผู้สอบอารมณ์นั้น จะได้แก้ไขให้สติของผู้ปฏิบัตินั้นให้ดีขึ้น

๕. ถ้าวิริยินทรีย์กับสมาธินทรีย์ และศรัทธินทรีย์กับปัญญินทรีย์ไม่เสมอกัน จะได้แนะให้ปรับเสมอกัน

๖. เมื่อกำหนดรู้ในขั้นแรกของผู้ปฏิบัติกำหนดได้ดีแล้ว อาจารย์ผู้สอบอารมณ์ก็จะได้แนะนำเพิ่มเติมให้ดีขึ้นอีก

๒) การกำหนดเวลาสอบอารมณ์

กำหนดเวลาไม่แน่นอน บางคนสอบทุกวัน บางคน ๓ วันสอบ ๑ ครั้งบางคน ๕ วันสอบ ๑ ครั้ง บางคน ๗ วันสอบ ๑ ครั้งก็ได้ และบางคนไม่ต้องสอบเลยก็ได้ เป็นแต่เพียงสั่งว่าเมื่อมีนิมิตเกิดขึ้นเป็นพิเศษหรือมีความรู้สึกพิเศษ และผู้ปฏิบัติเกิดวิพากษ์วิจารณ์ในนิมิต และความสุขนั้นๆตัดสินไม่ได้ จนเป็นเหตุให้เกิดอุปสรรคในการกำหนดแล้ว ก็ต้องรีบไปแจ้งให้พระอาจารย์ทราบ เพื่อรับคำแนะนำ แบ่งเป็น ๒ พวกดังนี้

๑. บุคคลที่ไม่ต้องทำการสอบอารมณ์ ต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้ปริยัติธรรมและมีความรู้ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา และเจริญวิปัสสนาญาณได้ดีพอ ทั้ง ๒ อย่าง

๒. บุคคลที่ต้องมีการสอบอารมณ์ เป็นบุคคลที่ยังมีความรู้ปริยัติธรรมและเจริญวิปัสสนาญาณยังไม่ดีพอ

๓.๓ วิธีเจริญวิปัสสนา “สมถยานิกะ” มี ๒ แบบ คือ

๓.๓.๑ แบบที่ ๑ ตามภาวะแห่งสมถะและวิปัสสนา

วิปัสสนานำไปสู่ญาณ ข้อปฏิบัติมี ๔ อย่างที่ท่านกล่าวไว้ในบาลี คือ[๒๓]

๑. สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมถะนำหน้า(เรียกเต็มว่า สมถะปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า)

๒. วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า(เรียกเต็มว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า)

๓.ยุคนัทธสมถวิปัสสนา สมถะมีวิปัสสนาเข้าคู่กัน(เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคนัทธภาวนา การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน)

๓.๓.๒ แบบที่ ๒ จำแนกตาม สังขารุเปกขาญาณ

ดังบาลีว่า

“สงฺขารุเปกฺขาญานเมว หิ โพชฺฌงฺคมคฺคงฺคฌานงฺควิเสสํ นิยเมติ”

แปลความว่า สังขารุเปกขาญาณนั้นแหล่ะ เป็นผู้จำแนกองค์แห่งโพชฌงค์ องค์แห่งมรรค และองค์แห่งฌานให้พิเศษขึ้น ผู้ปฏิบัติให้ถึงมรรค ผล นี้มีอยู่[๒๔] เช่น

พวกฌานลาภีบุคคล เมื่อเจริญวิปัสสนานั้น มีลักษณะดังนี้

กรณีเจริญปฐมฌาน แบ่งออกเป็น ๒ กรณี ดังนี้

กรณีที่ ๑ ไม่ได้เข้าฌาน และไม่ได้พิจารณาองค์ฌานโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

กรณีที่ ๒ เข้าปฐมฌานแล้วพิจารณาองค์ฌานของปฐมฌาน โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

วุฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณ ที่เกิดขึ้นกับพวกฌานลาภีบุคคลเหล่านี้ ก็ย่อมไม่มีอำนาจพิเศษที่จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อองค์ฌาน ๕ เช่นเดียวกัน ฉะนั้นโสดาปัตติมัคคจิตที่เกิดขึ้น ก็ต้องสงเคราะห์เข้าในปฐมฌานโสดาปัตติมัคคจิตเสมอ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญฌานที่เป็นโลกุตตระซึ่งเป็นเหตุออกจากวัฏฏทุกข์ให้ถึงนิพพาน เพื่อละทิฏฐิ เพื่อบรรลุภูมิเบื้องต้น สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌานที่

---

[๒๓] พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๒-๓๒๖.

[๒๔] คูพระศรีคัมภีรญาณ, รวบรวม, **คำถาม คำตอบ ในสมถกัมมัฏฐานทีปนี หลักสูตรชั้น อาจารย์พิเศษ ตรี**, (กรุงเทพฯ : สำนักวัดระฆังโฆสิตาราม, ๒๕๔๓), หน้า ๔๕-๔๖.

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญฌานที่เป็นโลกุตตระซึ่งเป็นเหตุออกจากวัฏฏทุกข์ให้ถึงนิพพาน เพื่อละทิฏฐิ เพื่อบรรลุภูมิเบื้องต้น สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌานที่เป็นทุกขาปฏิปทาทันธาภิญญา อยู่ในสมัยใด ในสมัยนั้น ฌานมีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุขและเอกัคคตา ก็เกิดขึ้น นี้เรียกว่า ปฐมฌาน สภาวธรรมที่เหลือ ชื่อว่าสัมปยุตด้วยฌาน(๑)”[๒๕]

กรณีทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

โสดาปัตติมรรคเป็นต้น ที่เกิดขึ้นกับพระโยคี บุคคลพวกฌานลาภีนั้น มีเหตุที่ให้เกิดอยู่ ๓ อย่าง คือ

๑. **ปาทกฌานวาท** หมายถึง ฌานลาภีบุคคลบางจำพวกก่อนที่จะเจริญวิปัสสนา ต้องการเข้าฌานเสียก่อนเพื่อให้ได้สมาธิมีกำลังดีขึ้น แล้วก็เข้าฌานเป็นบาทเบื้องต้นสำเร็จเป็นปาทกฌาน เมื่อออกจากปาทกฌานแล้วพิจารณารูปนามต่อไปจนเห็นไตรลักษณ์ และเมื่อวิปัสสนาญาณปรากฏขึ้นเป็นลำดับไปจนถึงวุฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณแล้ว ถ้าหากว่าปาทกฌานนั้นเป็นปฐมฌาน มัคคจิตที่เกิดขึ้นต่อจากนั้นก็เป็นปฐมฌานมัคคจิตไป ไม่ว่าจะเป็นมรรคเบื้องต่ำหรือเบื้องสูง คล้ายกับมัคคจิตที่เกิดขึ้นกับพวกสุกขวิปัสสกบุคคลดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ถ้าปาทกฌานที่เข้านั้นเป็นทุติยฌาน เมื่อออกจากปาทกฌานแล้วพิจารณารูปนามต่อไป เมื่อวุฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น ก็มีอำนาจพิเศษที่ทำให้ ความเบื่อหน่ายต่อองค์ฌาน คือวิตกเกิดขึ้น ฉะนั้น เมื่อขณะมัคคจิตเกิดขึ้นในมัคคจิตนั้นก็ไม่ประกอบด้วยวิตก จัดเข้าเป็นทุติยฌานมัคคจิต

ถ้าปาทกฌานเป็นตติยฌาน จตุตถฌาน หรือรูปปัญจมฌาน อรูปฌานแล้ว มัคคจิตที่เกิดขึ้นนั้น ก็เป็นไปตามปาทกฌานนั้น คือเป็นตติยฌานมัคคจิต จตุตถฌานมัคคจิต หรือปัญจมฌานมัคคจิต เป็นไปดังนี้ ทั้งนี้โดยสรุปคือ มัคคจิตที่เกิดขึ้นไม่ถือเอาการพิจารณาเป็นใหญ่ ถือเอาปาทกฌานคือฌานที่เข้าเป็นบาทเบื้องต้นนั้นเป็นใหญ่

๒. **สมฺมสิตฌานวาท** หมายถึง ว่าเป็นการพิจารณาฌานเป็นส่วนใหญ่ คือผู้ที่มีฌานลาภีพิจารณาฌานที่ตนได้มาแล้วฌานใดฌานหนึ่ง โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อมัคคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมเป็นไปตามฌานที่ตนพิจารณา ถ้าพิจารณาปฐมฌาน มัคคจิตที่เกิดขึ้นก็จัดเข้าเป็นปฐมฌานมรรค ถ้าพิจารณาทุติยฌานมัคคจิตที่เกิดขึ้นก็จัดเข้าเป็นพวกทุติยฌานมรรค....ตามลำดับจนถึงปัญจมฌานมรรค

ในสัมมสิตฌานวาทนี้ จะเข้าฌานก่อนก็ได้ หรือไม่เข้าก็ได้ไม่ถือเอาการเข้าฌานเป็นใหญ่ ถือเอาแต่การพิจารณาฌานเป็นใหญ่ เช่น เข้าปัญจมฌาน แต่เมื่อเวลาที่พิจารณาๆในปฐมฌาน เมื่อ

---

[๒๕] อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๖๒๘/๔๑๕.

๓. **ปุคฺคลชฺฌาสยวาท** หมายเอาพวกฌานลาภีบุคคลเช่นกัน มีลักษณะดังนี้

๑) ปุคคลัชฌายสยะ เป็นพวกธรรมฉันทะ

(๑) พวกเข้าโลกียฌานก่อนแล้วจึงพิจารณารูป นาม โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๒) ไม่ได้เข้าฌาน แต่พิจารณาองค์ฌานด้วยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๓) เข้าฌานด้วย เมื่อออกจากฌานแล้วจึงพิจารณาองค์ฌานด้วยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ทั้งนี้ การพิจารณาองค์ฌานดังกล่าวจะต้องตรงกับมรรคที่ตนปรารถนานั้น กล่าวคือ เมื่อตนปรารถนามรรคที่เป็นทุติยฌาน ก็ต้องเข้าทุติยฌานเสียก่อน แล้วพิจารณาองค์ฌานทุติยฌานนั้น หรือเมื่อออกจากทุติยฌานแล้ว พิจารณาธรรม รูปนาม โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือถ้าไม่ได้เข้าฌานก่อน แต่พิจารณาองค์ฌานทุติยฌาน นั้น เหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่ง

ทุติยฌาน เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญฌานที่เป็นโลกุตตระซึ่งเป็นเหตุนำออกจากวัฏฏทุกข์ให้ถึงนิพพาน เพื่อละทิฏฐิ เพื่อบรรลุภูมิเบื้องต้น เพราะวิตกวิจารสงบระงับไปแล้ว ฯลฯ บรรลุทุติยฌานที่เป็นทุกขาปฏิปทาทันธาภิญญา อยู่ในสมัยใด ในสมัยนั้น ฌานมีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา ก็เกิดขึ้น นี้เรียกว่า ทุติยฌาน สภาวธรรมที่เหลือ ชื่อว่าสัมปยุตด้วยฌาน(๑)"[๒๖]

๓.๓.๓ ไตรลักษณ์ประหานอนุสัย

ไตรลักษณ์เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการนำมาใช้พิจารณาเพื่อตัดกระแสกิเลสให้หมดสิ้นไปจากจิตใจ ดังภาษิตว่า "ธรรมดาว่าลายเสืออยู่กับเสือ เห็นเสือก็เห็นลาย ฉันใด แม้ผู้เจริญวิปัสสนาเมื่อรู้ทันปัจจุบันธรรม จนเห็นรูปนามจนชัด เมื่อนั้นก็จะเห็นลักษณะของรูปนามอย่างใดอย่างหนึ่ง เรียกว่า พระไตรลักษณ์" คือ

๑. อนิจจัง ไม่เที่ยง (ตั้งอยู่ไม่ได้ ต้องดับไป)

๒. ทุกขัง ทนได้ยาก(ทนอยู่ไม่ได้ ต้องดับไป)

๓. อนัตตา ไม่ใช่ตน (ไม่อยู่ในอำนาจ บังคับบัญชาไม่ได้ ต้องดับไป)

ลักษณะทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นลวดลายของรูปนาม เป็นเครื่องมืออันสำคัญที่จะขุดทำลายอนุสัยอันเป็นตัวกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน อุปมาเหมือนการทำลายรังหรือขุดรากของต้นหญ้า ฉะนั้น เพราะเมื่อทำลายได้สิ้นเชิงเมื่อใด ก็จะไม่เกิดไม่เจริญขึ้นอีกเลย เพราะเหตุว่าวิปัสสนาญาณ เข้าไป

---

[๒๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑๖.

พิสูจน์รู้เห็นตามความเป็นจริงของขันธ์ ๕ รูปนาม แล้วเป็นปัจจัยทำลายต่อกันไปจนกว่าจะสิ้นอนุสัย อนุสัยที่นอนอยู่ในภวังค์ได้อย่างไร? ไตรลักษณ์ประหานได้อย่างไร?จะได้แสดง ดังต่อไปนี้

ธรรมดาของอนุสัยย่อมอาศัยจิตเกิดขึ้น ฉะนั้น กิเลสที่เกิดขึ้นแล้วปวัตติเป็นไปตามวิถีของจิตจมลงไปอยู่ในสันดาน เป็นตัวอนุสัยดังนี้

เมื่อวิญญาณทางตาเห็นรูป หรือวิญญาณทางหูได้ยินเสียง หรือเมื่อวิญญาณทางจมูกรู้กลิ่น หรือเมื่อวิญญาณทางลิ้นรู้รส หรือเมื่อวิญญาณทางกายรู้สัมผัส หรือเมื่อวิญญาณทางใจ นึก คิด สั่ง แล้วดับลง ก็เป็นปัจจัยให้

สมฺปฏิจฺฉนะรับอารมณ์นั้นต่อไป.....

แล้วดับลง.....เป็นปัจจัยให้เกิด **สันตีรณะ** พิจารณาอารมณ์นั้นต่อไป

แล้วดับลง.....เป็นปัจจัยให้เกิด **โวฏฺฐัพพนะ** ตัดสินอารมณ์นั้นต่อไป

แล้วดับลง.....เป็นปัจจัยให้เกิด **ชวนะ** เสพอารมณ์นั้นต่อไป ๗ ขณะ

แล้วดับลง.....เป็นปัจจัยให้เกิด **ตทาลัมพนะ** เก็บอารมณ์ลงสู่ภวังค์ต่อไป

ภวังค์ ทำหน้าที่มีความชำนาญเป็นองค์สำคัญอยู่ภายในจิตในใจต่อไปถ้าราคะ ความรักเกิดขึ้น เมื่อ โวฏฐัพพะตัดสินอารมณ์อันใด อันหนึ่ง ชวนะนั้นก็จะทำหน้าที่ เสพราคะ กับอารมณ์นั้นให้ตทาลัมพนะเก็บลงสู่ภวังค์จนเป็นสันดาน เรียกว่า ราคานุสัยและภวราคานุสัย เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้นเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในกาลใด เมื่อนั้นชวนะทั้ง ๓ ก็จะเสพไตรลักษณะ จบแล้วตทาลัมพนะก็เก็บลงสู่ภวังค์ตัดราคะมิให้เชื่อมเป็นอนุสัย ต่อไป

ถ้า โทสะ ความโกรธเกิดขึ้น เมื่อโวฏฐัพพนะตัดสินอารมณ์อันใดอันหนึ่งแล้ว ชวนะก็จะทำหน้าที่เสพโทสะ กับ อารมณ์ แล้วตทาลัมพนะเก็บลงสู่ภวังค์จนเป็นสันดานเรียกว่า “**ปฏิฆานุสัย**” เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้น เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กาลใดเมื่อนั้นชวนะทั้ง ๗ ก็จะเสพไตรลักษณะจบแล้วตทาลัมพนะก็เก็บลงสู่ภวังค์ ตัดโทสะมิให้เข้ามาเป็นอนุสัยอีก

ถ้า **ทิฏฐิ** ความเห็นผิด **วิจิกิจฉา** ความสงสัย **มานะ** ความถือตัว **อวิชชา** ความไม่รู้เกิดขึ้น เมื่อโวฏฐัพนะตัดสินอารมณ์อันใดอันหนึ่งแล้ว ชวนะทั้ง ๗ก็ทำหน้าที่เสพทิฏฐิ วิจิกิจฉา มานะ อวิชชา อันใดอันหนึ่งแล้ว ให้ตทาลัมพนะเก็บลงสู่ ภวังค์ จนเป็นสันดาน เรียกว่า **ทิฏฐานุสัย วิจิกิจฉานุสัย มานานุสัย อวิชชานุสัย** ตามลำดับ เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้นเห็นอนิจจังตั้งอยู่ไม่ได้ หรือเห็นทุกขังทนอยู่ไม่ได้หรืออนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้ ขณะโวฏฐัพพนะตัดสินอารมณ์นั้นแล้ว ชวนะทั้ง

๗ ก็จะเสพไตรลักษณะ ให้ตทาลัมพนะเก็บลงสู่ภวังค์ กั้นมิให้ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา มานะ อวิชชา มาเป็นอนุสัยได้อีก[๒๗]

เมื่อเห็นไตรลักษณะมากเท่าใด อนุสัยก็จะน้อยเบาบางลง จนดับสิ้นโดยไม่ต้องรอกาลเวลา การเจริญ **วิปัสสนา** ยกรูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์อันใดอันหนึ่ง ที่ถูกแก่ อัธยาศัย อาสวะที่ไหลและหมักดองอยู่นั้น คือ ทิฏฐาสวะ อาสวะ คือ ทิฏฐิ กามาสวะ อาสวะคือกาม ภวาสวะ อาสวะคือภพ อวิชชาสวะ อาสวะคืออวิชชา ก็จะถูกทำลายลงและจะไหลเข้ามาหมักดองเหมือนกาลก่อนไม่ได้ ก็จะบรรเทาเบาบางไปทีละน้อยๆด้วยอำนาจของวิปัสสนาญานจนหมดสิ้น เมื่อสิ้นอาสวะขณะใด ก็จะบรรลุสันติลักษณะ ลักษณะที่สงบดับทุกข์ทั้งปวง คือพระนิพพาน โดยอาศัยลำดับของญาณทั้ง ๑๖

๓.๓.๔ ญาณ ๑๖ ประการ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณเห็นทั้งรูปและนาม เหมือนกำลังนอนจนผ่านไปถึงญาณที่ ๒

๒. นามรูปปัจจยปริคคหญาณ ญาณเห็นปัจจัยของรูปนาม เหมือนใกล้จะตื่น จนผ่านไปญาณที่ ๓

๓. สัมมสนญาณ เห็นไตรลักษณ์ของรูปนาม เหมือนบุรุษที่ตื่นขึ้นเห็นแสงไฟ

๔. อุทยัพพยญาณ ญาณเห็นรูปนามทั้งเกิดทั้งดับ เหมือนเห็นไฟกำลังลุก

๕. ภังคญาณ ญาณเห็นรูปนามดับไปๆ เหมือนเห็นไฟใกล้เข้ามา

๖. ภยตูปัฏฐานญาณ ญาณเห็นรูปนามเป็นภัย เหมือนเห็นไฟนั้นจะไหม้ตนน่ากลัว

๗. อาทีนวญาณ ญาณเห็นรูปนามเป็นโทษ เหมือนเห็นไฟนั้นเป็นโทษอย่างร้ายกาจ

๘. นิพพิทาญาณ ญาณเห็นรูปนามน่าเบื่อ เหมือนเบื่อหน่ายต่อไฟนั้น

๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ ญาณเห็นรูปนามใคร่ที่จะหนีให้พ้นไป เหมือนหาทางหนีไฟนั้น

๑๐. ปฏิสังขาญาณ ญาณเห็นรูปนามหาทางหนี เหมือนหาทางหนีไฟ

๑๑. สังขารุเปกขาญาณ ญาณเห็นรูปนามตามจริงว่า หนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่เหมือนดูไฟรำพึงอยู่

๑๒. อนุโลมญาณ ญาณเห็นรูปนาม ตามกำลังกิจในอริยสัจจ์ยิ่งขึ้น เหมือนเห็นไฟใกล้เข้ามา

๑๓. โคตรภูญาณ ญาณโอนโคตร หน่วงรู้พระนิพพาน เหมือนเห็นทางออกจากไฟ

---

[๒๗] ดูพระศรีคัมภีรญาณ(ถวัลย์ ญาณจารี), รวบรวม, **คำถาม-คำตอบ ในวิปัสสนากรรมฐานทีปนี หลักสูตรชั้น อาจารย์ตรี**, หน้า๗๓-๗๔, ๓๔๓-๓๔๕.

๑๔. มัคคญาณ ญาณเห็นพระนิพพาน ๑ ขณะ เหมือนกำลังวิ่งออกจากไฟ

๑๕. ผลญาณ ญาณเห็นพระนิพพาน ๒-๓ ขณะ เหมือนพ้นไฟแล้ว

๑๖. ปัญจเวกขณญาณ ญาณเห็นมัคค์ ผล นิพพาน และกิเลสที่เหลือ เหมือนชายผู้นั้น มายืนดูไฟอยู่ รู้ว่าตนพ้นแล้ว ฉะนั้น

ญาณโลกุตตระ มี ๒ ญาณ คือ มัคคญาณ และผลญาณ นอกนั้นเป็นญาณขั้นโลกีย์ ญาณทั้ง ๑๖นี้เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน บางญาณก็เกิดในวิถีจิตเดียวกันก็มี เป็นปัจจัยแก่ปฏิเวธธรรม คือ มรรค ผล นฤพาน นั้นเอง

การเพ่งวิปัสสนาจะเพ่ง อนิจฺจ์ ทุกฺข์ อนตฺตา อันใดอันหนึ่งก็ได้ สำเร็จเป็นอริยมรรคได้ จงดูบาลีในพระธรรมบท อนิจจลักขณวัตถุ ทุกขลักขณวัตถุ และอนัตตลักขณวัตถุ แสดงว่า ภิกษุที่เพ่ง อนิจฺจ์ ทุกฺข์ อนตฺตา ล้วนก็มีอยู่ วาระที่สุดก็สำเร็จเป็นพระอริยมรรค อริยผล ได้เหมือนกัน

ผู้ปฏิบัติบางท่าน อาจเลือกแนวทางปฏิบัติ สมถยานิกะ ง่ายๆ โดย[๒๙]

๑. ต้องเข้าฌานก่อนแล้วพิจารณาฌานที่ตนได้แล้ว

๒. ให้กำหนดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือกำหนดสภาวะอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ เมื่อกำหนดมาก จะเหนื่อย ก็ให้กลับพักผ่อนในฌานสมาบัติใหม่และตั้งอยู่ในฌานสมาบัติ นั้น ประมาณ ๑๕–๓๐ นาที

๓.เมื่อออกจากฌานสมาบัติแล้ว ให้กำหนดในฌานจิตตุปบาท แล้วจึงกำหนด ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานต่อ คืออารมณ์ ๖ ทวาร

ให้ทำสลับกันอย่างนี้บ่อยๆ โดยมีครูบาอาจารย์คอยสอบอารมณ์ ป้องกันการหลงทางเมื่อเจริญมากๆจะหายเหนื่อย ทำให้กำหนดวิปัสสนาได้สะดวกดีขึ้นเป็นลำดับ จนสามารถกำหนดได้ตลอดวัน ตลอดคืน ครั้นการปฏิบัติสม่ำเสมอดีแล้ว ก็จะค่อยๆปรากฏสภาวะรูปนาม ด้วยอำนาจของสมาธิในวิปัสสนา ต่อจากนั้นก็จะรู้เหตุปัจจัยของรูปและนาม หลังจากรู้เหตุปัจจัยของรูปและนามแล้ว การปรากฏของพระไตรลักษณ์ก็จะมีขึ้น เมื่อสภาวะของไตรลักษณ์(สามัญญลักษณะ)แก่กล้ามากขึ้น มากขึ้นแล้ว มัคคญาณ ผลญาณ ก็จะปรากฏ ซึ่งมีนิพพานเป็นอารมณ์

---

[๒๙] เกษิณี เฉลิมดิระกูล, **คู่มือวิปัสสนา,** (กรุงเทพฯ: สหธรรมิก, ๒๕๔๐),หน้า ๖๒–๖๓.

๓.๔ มหาสติปัฏฐานสี่ที่เหมาะสมกับการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน แบบ "สมถยานิกะ" ตามลำดับความสำคัญตามแบบการเจริญวิปัสสนาแบบ "สมถยานิกะ"[๒๕]

แยกกล่าว ๒ กรณี คือ กรณีผู้ปฏิบัติได้อภิญญา และกรณีผู้ปฏิบัติไม่ได้อภิญญา

๓.๔.๑ กรณีได้อภิญญา

เมื่อนั่งสมาธิเข้าปัญจมฌาน(ตามพระอภิธรรม,จตุตถฌานตามพระสูตรและได้อภิญญาด้วย) มีอารมณ์ของฌาน คือ อุเบกขา เอกคัตตา ให้พิจารณาตาม ฌานจักขุ โดยอาศัยทางเลือกได้ ๔ ช่องทาง(Channal) คือ

๑. อาศัยธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. อาศัยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. อาศัยเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔. อาศัยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เหตุที่ยก ธรรมมาเป็นอันดับแรกนี้ เหตุเพราะการปฏิบัติ แบบ สมถยานิกะนั้น ได้ธรรมจาก กสิณ ๑๐ ซึ่งเป็นการข่มกิเลส เบื้องต้นได้แล้ว โดยธรรมะจากองค์ ฌาน เป็นบาทฐาน ดังนั้น ความสำคัญอันดับแรกคือ เกิดธรรมะขึ้นภายในจิต หรือเกิดอายตนะสัมผัสผ่านในจิต เป็นสัญญา ที่เป็นมหัคคตจิต(จิตที่มีองค์ฌาน เป็นมหากุศลอย่างยิ่ง) อายตนะที่เกิดขึ้นเป็นอายตนะภายในใจที่ละเอียด อาทิ โสมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนาและในองค์จุตตถฌานจะมี เอกัตตารมณ์ปรากฏทางใจด้วย นอกจากนี้ก็มีอายตนะที่สัมผัสภายนอกด้วย รวมได้เป็นทั้ง อายตนะภายใน ๖ ภายนอก ๖ ดังนั้นสามารถใช้ธรรมะดังกล่าว เป็นบาทฐานในการปฏิบัติวัสสนาต่อไป ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและหนังสือระดับอรรถกถาจารย์ ดังนี้

การปฏิบัติวิปัสสนาแบบ สมถยานิกะนี้ มีความสัมพันธ์ทั้งในเรื่องของ ฌาน และ ปัญญา เหมือนอย่างที่ตรัสไว้ว่า

"ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ฌานและปัญญามีในผู้ใด ผู้นั้นแล อยู่ใกล้พระนิพพาน"[๓๐]

---

[๒๙] ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

[๓๐] สมเด็จพระพุฒาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค เล่ม ๑**, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๓.

พระอุทายีถามว่า "ผู้มีอายุ พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกบุคคลว่า'อุภโตภาควิมุต อุภโตภาควิมุต' ผู้มีอายุ ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเรียกบุคคลว่า 'อุภโตภาควิมุต'ท่านพระอานนท์ ตอบว่า "ผู้มีอายุ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน และอายตนะคือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน นั้นมีอยู่โดยประการใดๆ เธอสัมผัสอายตนะคือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานนั้นด้วยกายโดยประการนั้นๆอยู่ และเธอรู้ชัดอายตนะคือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานนั้นด้วยปัญญา ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเรียกบุคคลว่า 'อุภโตภาควิมุต' โดยปริยายแล้ว"

ฯลฯ

ภิกษุล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่ อาสวะทั้งหลายของเธอหมดสิ้นแล้ว เพราะเห็นด้วยปัญญา อายตนะคือสัญญาเวทยิตนิโรธนั้นมีอยู่โดยประการใดๆ เธอสัมผัสอายตนะคือสัญญาเวทยิตนิโรธนั้นด้วยกายโดยประการนั้นๆอยู่ และเธอรู้ชัดอายตนะคือสัญญาเวทยิตนิโรธนั้นด้วยปัญญา ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเรียกบุคคลว่า 'อุภโตภาควิมุต' โดยนิปปริยายแล้ว"[๓๑]

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนา แบบ สมถยานิกะ นั้นเป็นเหตุให้เข้าใกล้พระนิพพานได้มาก เพราะมีการอาศัย ฌาน จาก สมถกรรมฐาน เป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาต่อไป จึงเป็นเหตุให้ได้ผลในการเข้าพระนิพพานได้ง่าย รวมทั้งเกิดปัญญาแตกฉานด้วย เช่น ได้ วิชชาสาม ได้ฉฬภิญโญ ได้ปฏิสัมภิทาญาณ ซึ่งเป็นลักษณะของพระอรหันต์แบบ อุภโตภาควิมุตนั่นเอง

การเจริญวิปัสสนาแบบ สมถยานิกะ นี้ พระบาลีเรียกว่า อุภโตภาควิมุต ซึ่งมีความสำคัญตรงที่ว่า สามารถเอาฌาน มาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาได้ด้วยการเห็นด้วยปัญญา ว่าฌานที่ผ่านทางอายตนะนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไรซึ่งเข้าข่ายในมหาสติปัฏฐานสี่ ในหมวดอายตนะบรรพ ในช่องทางเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้นั่นเอง หรือหากชำนาญในการเข้าวิปัสสนาในหมวดอื่นก็สามารถเลือกทำได้ตามวาสนา บารมีของตน

๑. อาศัย ธรรม ที่เป็นที่ตั้งให้เกิดสติ เรียกว่า "ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน"

เนื่องจากขณะเข้าฌานนั้นปราศจากนิวรณ์ ๕ การพิจารณาวิปัสสนาจึงว่องไวกว่า แบบขณิกสมาธิมาก(ไม่ต้องฝ่าฟันมาก) สามารถเข้าสู่วิปัสสนาแบบนี้ ได้ ๔ แบบ คือ

---

[๓๑] องฺ.นวก.(ไทย) ๒๓/๔๔/๕๓๘-๕๓๙.

๑.๑ ขันธบรรพ

๑.๒ อายตนบรรพ

๑.๓ โพชฌงคบรรพ

๑.๔ สัจจบรรพ

ดังมีรายละเอียด ดังนี้

๑.๑ **ขันธบรรพ**(หมวดว่าด้วยขันธ์) หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐานคือ ขันธ์ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยมีวิธีสอนดังนี้

๑) รูป ให้พิจารณาเห็นเป็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า รูปเป็นอย่างนี้เกิดขึ้นอย่างนีและดับไปอย่างนี

รูป คือ สภาพที่แตกสลาย แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ มหาภูตรูป กับ อุปาทายรูป

มหาภูตรูป มี ๔ คือ ปถวี(รูปที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) อาโป(รูปที่มีลักษณะเอิบอาบ) เตโช(รูปที่มีลักษณะร้อนหรือเย็น)วาโย(รูปที่มีลักษณะพัดผันให้เคลื่อนไหว)

อุปาทายรูป มี ๒๔ คือ จักขุ ๑ โสตะ ๑ ฆานะ ๑ ชิวหา ๑ กาย ๑ (รวมเรียกว่า ปสาทรูป ๕) อิตถีภาวะ ปุริสภาวะ(รวมเรียกว่า ภาวรูป ๒) หทยรูป,ชีวิตรูป,อาหารรูป,ปริจเฉทรูป,(รวมเรียกว่ารูป ๔) กายวิญญัติ วจีวิญญัติ(รวมเรียกว่าวิญญัติรูป ๒) ลหุตา มุทุตา กัมมัญญตา(รวมเรียกว่า วิการรูป ๓) อุปาทะ ๑ สันตติ ๑ ชรตา ๑ อนิจจตา ๑(รวมเรียกว่า ลักขณรูป ๔)[๓๒]

๒) เวทนา ให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับคือ พิจารณาว่าเวทนาเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้

เวทนา คือ ความรู้สึก แบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา(ความรู้สึกเป็นสุข) ทุกขเวทนา(ความรู้สึกเป็นทุกข์) และอทุกขมสุขเวทนา(ความรู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์)[๓๓]

๓) สัญญา ให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าสัญญาเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้

สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความกำหนดหมาย แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภทคือ รูปสัญญา(ความจำได้หมายรู้รูป) สัททสัญญา(ความจำได้หมายรู้เสียง) คันธสัญญา(ความจำได้หมายรู้รส) โผฏฐัพพสัญญา(ความจำได้หมายรู้สิ่งสัมผัสทางกาย) ธัมมสัญญา(ความจำได้หมายรู้ธรรมารมณ์คือสิ่งสัมผัสทางใจ)[๓๔]

---

[๓๒] ที.สี.(บาลี) ๙/๔๕๘/๔๓๑,อภิ.วิ.(บาลี) ๓๔/๕๐๔/๑๘๔.

[๓๓] สำ.สฬา.(บาลี) ๑๘/๒๕๖/๒๘๗. เวทนายังแบ่งออกเป็นเวทนา ๕ และเวทนา ๖ ได้อีกดูสำ.สฬ.๑๘/๔๓๒/๒๘๗

[๓๔] อง.ฉกฺก.(บาลี) ๒๒/๖๑/๖๑.

๔) สังขาร ให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือพิจารณาว่าสังขารเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้และดับไปอย่างนี้

สังขาร คือสภาวะที่ปรุงแต่งจิต เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "เจตสิก" มี ๕๒ คือผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ มนสิการ(รวมเรียกว่าสัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗)วิตก วิจาร อธิโมกข์ วิริยะ ปีติ ฉันทะ(รวมเรียกว่า ปกิณณกเจตสิก ๖)โมหะ อหิริกะ อโนตตัปปะ อุทธัจจะ โลภะ ทิฏฐิ มานะ โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ ถีนะ มิทธะ วิจิกิจฉา(รวมเรียกว่า อกุศลเจตสิก ๑๔)สัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ อโลภะ อโทสะ ตัตรมัชฌัตตตา กายปัสสัทธิ กายลหุตา จิตตลหุตา กายมุทุตา จิตตมุทุตา กายกัมมัญญตา จิตตกัมมัญญตา กายปาคุญญตา จิตตปาคุญญตา กายุชุกตา จิตตุชุกตา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ กรุณา มุทิตา ปัญญา(รวมเรียกว่า โสภณเจตสิก ๒๕)

๕) วิญญาณ ให้พิจารณาเห็นไปตามลำดับ คือพิจารณาว่าวิญญาณเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้และดับไปอย่างนี้

วิญญาณ คือ การรับรู้ แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ จักขุวิญญาณ(การรับรู้ทางตา คือ เห็นรูป)โสตวิญญาณ(การรับรู้ทางหูคือได้ยินเสียง) ฆานวิญญาณ(การรับรู้ทางจมูก คือ ดมกลิ่น) ชิวหาวิญญาณ(การรับรู้ทางกาย คือ รู้รสอาหารที่บริโภค) กายวิญญาณ(การรับรู้ทางกาย คือ รู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็ง) มโนวิญญาณ(การรับรู้ทางใจ คือ นึกถึงเรื่องราวต่างๆ)[๓๕]

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่นถือมั่น[๓๖]

๑.๒ **อายตนบรรพ** (หมวดว่าด้วยอายตนะ) หมายถึงให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายตนะ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น อายตนะภายในคือ จักขุ(ตา) โสตะ(หู) ฆานะ(จมูก) ชิวหา(ลิ้น) กาย(กาย) มโน(ใจ)และอายตนะภายนอกคือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ โดยพิจารณาดังนี้

มโนกับธรรมารมณ์ ให้รู้จักมโน ให้รู้จักธรรมารมณ์ และให้รู้จักมโนกับธรรมารมณ์ อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่

---

[๓๕] อภิ.วิ.(บาลี) ๓๕/๑๒๑/๕๖.

[๓๖] ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๘๓/๒๖๖.

*รูปในที่นี้ คือ รูปที่เห็นด้วยฌานจักขุ

เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น[๓๗]

๑.๓ **โพชฌงคบรรพ** (หมวดว่าด้วยโพชฌงค์) หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ โพชฌงค์ ๗ โดยให้พิจารณา ดังนี้

๑) สติสัมโพชฌงค์ เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัด วิธีที่จะทำให้สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป

๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์...ฯลฯ

๓) วิริยสัมโพชฌงค์ เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์...ฯลฯ

๔) ปีติสัมโพชฌงค์ เมื่อปีติสัมโพชฌงค์...ฯลฯ

๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์...ฯลฯ

๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์...ฯลฯ

๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์...ฯลฯ

ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น[๓๘]

๑.๔ **สัจจบรรพ**(หมวดว่าด้วยสัจจะ) หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ สัจจะ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค โดยวิธีสอนดังนี้

---

[๓๗] ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๐.

[๓๘] ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑.

๑) อริยสัจ ๔

๑.๑) ทุกข์ ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ(ของจริงที่ไม่ผันแปร)ได้แก่ ความเกิด(ชาติ)ความแก่(ชรา)ความตาย(มรณะ)ความโศก(โสกะ)ความคร่ำครวญ(ปริเทวะ)ความทุกข์กาย(ทุกข์)ความทุกข์ใจ(โทมนัส) ความคับแค้นใจ(อุปายาส)การประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก(สัมปโยค) ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก(วิปปโยค)ความไม่ได้สมปรารถนา โดยสรุปแล้วก็ได้แก่ขันธ์อันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

๑.๒) สมุทัย ให้พิจารณาเห็นว่า สมุทัย(เหตุแห่งทุกข์)ที่เป็นอริยสัจได้แก่ ตัณหา(ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า ตัณหานี้เกิดและตั้งอยู่ด้วย อายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณและมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ธัมมสัญญา สัญเจตนา(ความจงใจ) ๖ คือ รูปสัญเจตนา สัททสัญเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา ธัมมสัญเจตนา วิตก(ความตรึก)๖ คือ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพะวิตก และธัมมวิตก และวิจาร(ความตริตรอง)๖ คือ รูปวิจาร สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โผฏฐัพพวิจาร และธัมมวิจาร

๑.๓) นิโรธ ให้พิจารณาเห็นว่า นิโรธ(ความดับ) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ความสำรอกและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า การดับตัณหานั้น ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจอายตนะภายนอก ๖ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณและมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ ได้แก่จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ ได้แก่ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพะสัญญา ธัมมสัญญา สัญเจตนา ๖ได้แก่ รูปสัญเจตนา สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา ธัมมเจตนา วิตก ๖ได้แก่ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก ธัมมวิตก วิจาร ๖ได้แก่ รูปวิจาร สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โผฏฐัพพวิจาร ธัมมวิจาร

๑.๔) มรรค ให้พิจารณาเห็นว่ามรรค(ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)มี ๘ องค์คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และให้พิจารณาเห็นต่อไปว่า

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุ เกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ ความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ หมายถึง ดำริในการออกจากกาม ดำริในความไม่พยาบาท ดำริในอันไม่เบียดเบียน

สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่างๆแล้วเลี้ยงชีวิตด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

สัมมาวายามะ เพียรชอบ หมายถึง เพียรระวังอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

สัมมาสติ ระลึกชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดียินร้ายในโลกได้

สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม จนบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ

ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่นถือมั่น [๓๙]

หรือสามารถอาศัยการพิจารณาปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ก็ได้ ซึ่งถือว่า อริยสัจจสี่ และปฏิจจสมุปบาทเป็นสัจจธรรมอย่างเดียวกัน[๔๐]

---

[๓๙] ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑.

[๔๐] สัมภาษณ์ พระเทพโสภณ, อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๑ พ.ย. ๒๕๔๕.

๒) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ปฏิจสมุปบาท ได้แก่ ธรรมที่เป็นปัจจัยอาศัยกันและกันเกิดขึ้นหรือการเกิดขึ้นพร้อมกันแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน การที่มีสิ่งนี้ จึงมีสิ่งนี้หรือว่าเพราะสิ่งนี้เป็นปัจจัยจึงเกิดสิ่งนี้ขึ้นมา ทำนองเดียวกันกับปู่เป็นปัจจัยให้เกิดพ่อ พ่อเป็นปัจจัยให้เกิดเราเป็นต้น(ธรรมหมวดนี้มีความเกี่ยวโยงกันไปเหมือนลูกโซ่) มี ๑๒ ประการ ใน ๑๒ ประการนี้ท่านได้แบ่งออกเป็น ๒ สายคือ

สายที่ ๑ กระบวนการเกิดขึ้น เรียกว่า สมุทยวาร ได้แก่

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย	จึงมีสังขาร
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	จึงมีวิญญาณ
เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย	จึงมีนาม รูป
เพราะนาม รูปเป็นปัจจัย	จึงมีสฬายตนะ
เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย	จึงมีผัสสะ
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	จึงมีเวทนา
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	จึงมีตัณหา
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	จึงมีอุปาทาน
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	จึงมีภพ
เพราะภพเป็นปัจจัย	จึงมีชาติ
เพราะชาติเป็นปัจจัย	จึงมีชราและมรณะ

(แล้วความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ ก็ ย่อมเกิดติดตามชาติมา)

สายที่ ๒ กระบวนดับเรียกว่า นิโรวาร ซึ่งถือว่าเป็นการย้อนกลับ ดังนี้

เพราะอวิชชาสำรอกดับไปไม่เหลือ	สังขารจึงดับ
เพราะสังขารดับ	วิญญาณจึงดับ
เพราะวิญญาณดับ	นาม รูปจึงดับ
เพราะนาม รูปดับ	สฬายตนะจึงดับ
เพราะสฬายตนะดับ	ผัสสะจึงดับ
เพราะผัสสะดับ	เวทนาจึงดับ
เพราะเวทนาดับ	ตัณหาจึงดับ
เพราะตัณหาดับ	อุปาทานจึงดับ
เพราะอุปาทานดับ	ภพจึงดับ
เพราะภพดับ	ชาติจึงดับ

เพราะชาติดับ ชราและมรณะจึงดับ

(แล้วความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ ก็ดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีได้ด้วยประการฉะนี้)

๒. อาศัยจิต จิตที่เป็นที่ตั้งให้เกิดสติเรียกว่า "จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน"

พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการพิจารณาจิตประเภทต่างๆ โดยมีวิธีสอนให้พิจารณาดังนี้

๑) พิจารณาจิตมีราคะ ได้แก่ เมื่อจิตมีราคะก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ

๒) พิจารณาจิตปราศจากราคะ ได้แก่ เมื่อไม่มีราคะก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีราคะ

๓) พิจารณาจิตมีโทสะ ได้แก่ เมื่อจิตไม่มีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีโทสะ

๔) พิจารณาจิตปราศจากโทสะ ได้แก่ เมื่อจิตไม่มีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีโทสะ

๕) พิจารณาจิตมีโมหะ ได้แก่ เมื่อจิตมีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ

๖) พิจารณาจิตปราศจากโมหะ ได้แก่ เมื่อจิตไม่มีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีโมหะ

พิจารณาจิตหดหู่ ได้แก่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน

๗) พิจารณาจิตหดหู่ ได้แก่ เมื่อจิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่

๘) พิจารณาจิตฟุ้งซ่าน ได้แก่ เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน

๙) พิจารณาจิตเป็นมหัคคตะ* ได้แก่ เมื่อจิตเป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะ

๑๐)พิจารณาจิตไม่เป็นเป็นมหัคคตะ** ได้แก่ เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ

๑๑) พิจารณาจิตที่มีจิตอื่นยิ่งกว่า*** ได้แก่เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า

๑๒) พิจารณาจิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า**** ได้แก่ เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

๑๓) พิจารณาจิตเป็นสมาธิ ได้แก่ เมื่อจิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ

๑๔) พิจารณาจิตไม่เป็นสมาธิ ได้แก่ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

๑๕) พิจารณาจิตหลุดพ้น ได้แก่ เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น

๑๖) พิจารณาจิตไม่หลุดพ้น ได้แก่ เมื่อจิตยังไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่า จิตยังไม่หลุดพ้น

---

* จิตเป็นมหัคคตะ หมายถึง จิตในรูปฌานและจิตในอรูปฌาน(ที.อ .๒/๓๘๑/๓๖๑)

** จิตเป็นมหัคคตะ หมายถึง จิตที่เป็นกามาวจร(เล่มเดียวกัน)

*** จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ได้แก่ กามาวจรจิต

**** จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ได้แก่ รูปาวจรจิต และอรูปาวจรจิต

ในกรณี สมถยานิกะนี้ หากสำหรับผู้มี ฌาน สามารถเจริญ จิตตานุปัสสนาได้หลายวิธี หรือจำเพาะจาก ฌานที่ได้ คือจะมีลักษณะเป็นแบบ จิตที่เป็นมหัคคตะ นั่นเอง ด้วยวิธีนี้ ดั่งพระผู้มีพระภาคตรัสว่า

"ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิต พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า "จิตมีอยู่" ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฏฐิ)อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลก"[๔๑]

๓. อาศัยเวทนา เวทนาที่เป็นที่ตั้งให้เกิดสติ เรียกว่า "เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน"

ในขณะทรงฌานปัญจมฌานนั้น มีอารมณ์ อุเบกขา และเอกัคตตา เป็นหลักดังนั้นควรพิจารณาดังนี้

๓.๑ พิจารณาอทุกขมสุขเวทนา(ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) ได้แก่ เสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข

๓.๒ พิจารณาอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ได้แก่ เสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็รู้ชัดว่า เราเสวยเวทนาไม่ทุกข์ไม่สุข มีอามิส

๓.๓ พิจารณาอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ได้แก่ เสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยเวทนาที่ไม่ทุกข์ไม่สุข ไม่มีอามิส

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่เวทนาเท่านั้น ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น[๔๒]

สุมังคลาวิลาสินี อธิบายว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติกำหนดเวทนาถือว่าได้พิจารณานาม เพราะเวทนาจัดเป็นอรูปคือไม่มีรูป[๔๓]

---

[๔๑] ที.ม..(ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

[๔๒] ที.ม..(บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕-๒๖๖.

[๔๓] ที.สี.อ.(บาลี) ๒/๓๘๐/๓๘๖.

๔. อาศัยกาย กายที่เป็นที่ตั้งให้เกิดสติเรียกว่า "กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน"

ในพระไตรปิฎกได้แบ่งออกเป็นหมวดและเสนอวิธีสอนไว้ดังนี้

๑) **ปฏิกูลมนสิการบรรพ** (หมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งที่น่าเกลียด) หมายถึงให้พิจารณาร่างกายให้เป็นของน่าเกลียด โดยมีวิธีสอนให้พิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้าจรดศรียะซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด นานาชนิด คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร(ปัสสาวะ)

พระพุทธเจ้าทรงสอนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียดว่าให้พิจารณาร่างกายเหมือนไถ้มีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญชาติต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี(ไม่บอด) แก้ไถ้นั้นออกก็จะเห็นได้ว่า นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเหลือง นี้ถั่วเขียว นี้งา นี้ข้าวสาร[๔๔]

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง... พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่กายเท่านั้น ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น[๔๕]

สุมังคลวิลาสีนีอธิบายว่าผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียดนี้ ย่อมพิจารณาเห็นร่างกายที่ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวี เตโช วาโย ว่าเป็นเหมือนไถ้มีปาก ๒ ข้าง และพิจารณาเห็นอาการ ๓๒ มี ผม เป็นต้น ดังกล่าวมาเหมือนธัญชาติที่บรรจุเต็มไถ้นั้น[๔๖]

๒) **ธาตุมนสิการบรรพ** คือ หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ หมายถึง ให้พิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่างๆ โดยมีวิธีสอน คือ ให้พิจารณาแยกว่า ร่างกายนี้มีทั้งปฐวี อาโป เตโช วาโย

---

[๔๔] ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๗/๒๕๑.

[๔๕] ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๕๕-๖.

[๔๖] ที.สี.อ.(บาลี) ๑/๓๗๗/๓๘๔.

พระพุทธเจ้าทรงสอนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นส่วนๆ[๔๗]

ผลการปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน...จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วย ตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น

๓) นวสีวถิกาบรรพ(หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า)หมายถึงให้พิจารณาเห็นร่างกายให้เป็นเหมือนศพที่ทิ้งในป่าช้าโดยมีวิธีสอนดังนี้

๓.๑) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ซึ่งตายแล้ว ๑วันบ้าง ๒ วันบ้าง ๓ วันบ้าง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด

๓.๒) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ถูกฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงสุนัขกัดกินอยู่บ้าง ฝูงสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมู่สัตว์ตัวเล็กๆต่างๆกัดกินอยู่บ้าง

๓.๓) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อแต่ยังมีเลือดยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่

๓.๔) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่

๓.๕) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ที่เป็นร่างกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่

๓.๖) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ที่เป็นกระดูกไม่มีเส้นเอ็นผูกรัดกระจัดกระจายไปในทิศต่างๆ คือกระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกสีข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง

๓.๗) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ที่เป็นกระดูก มีสีขาวเหมือนสีสังข์

๓.๘) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า เป็นกระดูกกองเรียงรายเกินปีหนึ่งขึ้นไป

---

[๔๗] ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๕๒.

๓.๔) ให้พิจารณาเห็นร่างกายเหมือนศพในป่าช้า ที่เป็นกระดูกผุเป็นจุณแล้ว

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาแล้วนำเข้ามาเปรียบเทียบกับร่างกายนี้ว่าแม้ร่างกายนี้ก็ต้องเป็นอย่างนี้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมเป็นเช่นที่กล่าวมา จนกระทั่ง.....เห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น

สุมังคลวิลาสินี อธิบายว่าผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นเหมือนศพ ย่อมเห็นว่าร่างกายนี้ย่อมตกอยู่ในธรรมดา คือ ยังเคลื่อนไหวอิริยาบถได้ก็เพราะมีอายุ(ชีวิต)ไออุ่น(อุณหภูมิ)และวิญญาณ หาก ปราศจากธรรม ๓ ประการนี้แล้วก็ตายเน่าเปื่อยไป แตกสลายไป[๔๘]

กรณีเข้าฌาน ๔ แล้วพิจารณาวิปัสสนานี้ ดังที่หลังจากที่พระสมณโคดมทรงเสวยอาหารตามปกติแล้ว ร่างกายก็มีกำลังขึ้น พระองค์จึงทรงเริ่มกระทำความเพียรทางจิต โดยเพ่งอารมณ์เดียวอยู่จนจิตเป็นสมาธิ ต่อมาจึงทรงฌาน ๔ (ที่เคยได้มาตั้งแต่อยู่กับอาฬารดาบสและอุทกดาบสเป็นสมาบัติ ๘) ไม่เข้าถึงฌาน ๘ ดังที่เคยประพฤติมา เมื่อถึงฌาน ๔ ก็หันมาพิจารณาธรรม ได้บรรลุ บุพเพนิวาสานุสสติญาณ ในยามต้น แห่งวิสาขปุณณมี ในยามที่ ๒ ได้ทรงบรรลุจุตูปปาตญาณ ใน ยามสุดท้ายได้ทรงบรรลุ อาสวักขยญาณ สิ้นอาสวกิเลส บรรลุเป็นพระสัพพัญญูตญาณ สิ้นอาสวกิเลส บรรลุเป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้าในโลก ตรงกับวันเพ็ญ ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ด้วยการค้นคว้าปฏิบัติเองการได้บรรลุนี้เอง พระองค์จึงได้นามว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า[๔๙]

๓.๔.๒ กรณีไม่ได้อภิญญา

การเข้าสู่วิปัสสนาสำหรับผู้ได้เพียงสมาธิ ขั้นฌานใดฌานหนึ่ง(ถึงอัปปนาสมาธิหรือได้ฌานใด ๆ แล้ว)แต่ยังไม่ถึงฌาน ๔(ไม่ได้อภิญญา)

เมื่อทราบว่าตัวเองมีบุญบารมีไม่พอต่อการได้อภิญญาแต่ว่าได้ฌานใดฌานหนึ่งแล้ว สามารถเข้าสู่วิปัสสนาได้โดยมุ่งทำลายอาสวะให้เด็ดขาด โดยไม่พะวงคุณสมบัติพิเศษอื่นๆ(คุณสมบัติพิเศษอาจเกิดขึ้นเมื่อสิ้นอาสวะแล้วก็ได้) ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้คือ

---

[๔๘] ที.สี.อ.(บาลี) ๑/๓๗๕-๓๘๖.

[๔๙] พระมหาจรูญ สมน้อย, **คู่มือ เตรียมสอบ น.ธ.เอก,** (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๓๔), หน้า ๑๑๖.

๑. อาศัยสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่ง เป็นฐานเป็นบาท ทำการพิจารณาอารมณ์ของวิปัสสนาไปตามลำดับ จนได้ความรู้กระจ่างแจ้งในอารมณ์นั้นๆเป็นอย่างๆไป สมาธิที่มีกำลังเพียงพอ คือ ฌานที่ ๔ ถ้าต่ำกว่านั้นมีกำลังอ่อน จะไม่เห็นเหตุแจ่มชัด จะเป็นผู้กวัดแกว่ง ไม่มีกำลังพอจะกำจัดอาสวะได้ ให้ผู้มีภูมิสมาธิขั้นต่ำนั้น พึงทำการเข้าสมาธิสลับกับการพิจารณาเรื่อยไปจึงจะได้ผล อย่ามีแต่พิจารณาหน้าเดียว จิตจะฟุ้งในธรรมเกินไป แล้วจะหลงสัญญาตัวเองว่าเป็นวิปัสสนาญาณไป

๒. พิจารณาขันธ์ ๕ อันเป็นที่อาศัยของอาสวะนั้น ให้เห็นแจ้งโดยไตรลักษณ์ แจ่มแล้วแจ่มอีกเรื่อยไปจนกว่าจะถอนอาลัยในขันธ์ ๕ ได้เด็ดขาด จิตใจจึงจะมีอำนาจเหนือขันธ์ ๕ รู้เท่าทันขันธ์ ๕ ตามเป็นจริง อาสวะก็ตั้งไม่ติด จิตใจก็บรรลุถึงความสิ้นอาสวะเต็มเปี่ยม ชื่อว่าบรรลุอาสวักขยญาณด้วยประการฉะนี้[๕๐]

นอกจาก พิจารณาอิริยาบถนั่งแล้ว สามารถพิจารณาในขณะเข้าฌาน(การพิจารณา อาจพิจารณาวิปัสสนาภูมิ อย่างใดอย่างหนึ่ง ตามถนัด หรือหลายอย่างก็ได้ ให้ผลบรรลุเหมือนกัน เช่น พิจารณาอริยสัจสี่แล้ว ก็อาจพิจารณาปฏิจจสมุปบาท ต่อไปได้) ในอิริยาบถนอนและยืนได้ด้วย ดังที่พระพุทธเจ้า ครั้นได้ตรัสรู้แล้ว ได้ทรงประทับอยู่ ภายใต้ต้น ศรีมหาโพธิ์ เป็นเวลา ๗ วัน ทรงพิจารณาปฏิจจสมุปบาท กลับไปกลับมาจนชำนาญ แล้วจึงได้เสด็จไปประทับยัง อนิมิสสเจดีย์ รัตนจงกรมเจดีย์ รัตนฆรเจดีย์ ต้นอชปาลนิโครธ สระมุจลินทร์ และต้น ราชายตนะ โดยประทับท่ายืน ทั้งสิ้นเป็นเวลา ๔๙ วัน(๗ สัปดาห์)[๕๑]

ในกรณีการเดิน เช่นการเดินจงกรม เป็นการผ่อนคลายอิริยาบถ เพราะเป็นการออกกำลังกายของผู้ปฏิบัติ เพื่อให้เส้นสาย เลือดลม เดินสะดวก อีกทั้งเป็นการฝึกการดำรงสติ สามารถฝึกได้กับผู้ได้ฌานทุกระดับโดยดำรงเพียงแค่ ขณิกสมาธิ และเป็นการช่วยปรับอินทรีย์ทั้ง ๕[๕๒] ให้เสมอกัน และมีประโยชน์ที่สำคัญคือ อดทนต่อการทำความเพียร(เพราะเลือดลมเดินสะดวก ทำให้นั่งสมาธิได้นาน)และเป็นผู้อาพาธน้อย,เดินได้ไกล,อาหารย่อยง่าย,ได้สมาธิตั้งอยู่ได้นานจากการเดินจงกรม นอกจากนี้ สำหรับอิริยาบถน้อยใหญ่ ในชีวิตประจำวันเช่นกัน สามารถฝึกให้เกิดสติตามปัจจุบันเท่าทัน จนเป็นไปเองตามธรรมชาติของมันในที่สุดด้วยความเคยชิน

พระผู้มีพระภาคตรัสเกี่ยวกับ มหาสติปัฏฐานว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม

---

[๕๐] พระอริยคุณาธาร(เส็ง ปสฺโส ป.ธ. ๙), ทิพยอำนาจ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า๔๑๒-๔๑๓.

[๕๑] เรื่องเดียวกัน,หน้า ๑๒๔.

[๕๒] ๑.สัทธินทรีย์ ๒.วิริยินทรีย์ ๓.สตินทรีย์ ๔.สมาธินทรีย์ ๕.ปัญญินทรีย์

เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดังพรรณามาฉะนี้”[๕๓]

๓.๕ รูป นามที่เป็นภูมิของวิปัสสนา ๖ ประการ

รูปนามที่เป็นภูมิของวิปัสสนา ๖ อย่าง คือ

๑. ปญฺจขนฺธา - ขันธ์ ๕

๒. ทฺวาทสายนานิ - อายตนะ ๑๒(คือสะพานเครื่องเชื่อมต่อให้เกิดความรู้มี ๑๒)

๓. อฏฺธารสธาตุโย - ธาตุ ๑๘(สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตนๆมี ๑๘)

๔. พาวีสตินฺทริยานิ - อินทรีย์ ๒๒(คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒)

๕. อริยสจฺจานิ - สัจจะ ๔(คือ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔)

๖. ปฏิจฺจสมุปฺปาท - ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ (คือ ความประชุมพร้อมของเหตุผล มี ๑๒)

ว่าโดยย่อแล้ว วิปัสสนาภูมิมี ๒ อย่าง คือ

๑. รูปธรรม สิ่งที่ยืนให้รู้

๒. นามธรรม สิ่งที่เข้าไปรู้

ในที่นี้ รูปธรรม นามธรรม(เว้นโลกุตตรธรรม) เป็นภูมิพื้นที่ ที่ยืนให้วิปัสสนาเห็นแจ้งแทงตลอด ทนต่อความพิสูจน์ วิปัสสนาจึงเอารูป นาม เป็นกรรมฐาน เอารูป นามเป็นอารมณ์ เอารูป นามเป็นทางเดิน วิปัสสนาเพ่งรู้รูป นาม รูป นามจึงเป็นภูมิของวิปัสสนา เป็นกรรมฐานของวิปัสสนา รูป นาม เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา รูป นาม เป็นทางเดินของวิปัสสนา รูป นาม ยืนไว้ให้วิปัสสนาเพ่ง[๕๔]

๓.๖ ความเพียรพยายามในการเจริญวิปัสสนานั้นมีอยู่ ๓ ประการ คือ

สามารถจำแนกความเพียรผู้ปฏิบัติได้ ๓ ประการ คือ

๑. ความเพียรพยายามที่เป็นอย่างขั้น อุกกัฏฐะ

๒. ความเพียรพยายามที่เป็นอย่างขั้น มัชฌิมะ

๓. ความเพียรพยายามที่เป็นอย่างขั้น มุทุ

---

[๕๓] ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

[๕๔] ดูพระศรีคัมภีรญาณ(ถวัลย์ ญาณจารี), รวบรวม, **วิปัสสนากรรมฐานทีปนี เล่มที่ ๑ หลักสูตรชั้น มัชฌิมอาภิธรรมิก โท และสำหรับประชาชนทั่วไป**, (กรุงเทพฯ : วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๔๑), หน้า ๔๒-๖๗.

ดังมีรายละเอียด ดังนี้

๑. ความเพียรพยายามที่เป็นขั้นอุกกัฏฐะนั้น ต้องมีสติกำหนดอยู่เสมอตลอดเวลา เว้นไว้แต่ขณะหลับเท่านั้น และในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ถ้าไม่มีความจำเป็นใดๆเกิดขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติก็ไม่ต้องออกไปฟังธรรม แต่ถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องแก้อารมณ์เพื่ออบรมอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้แก่กล้าขึ้น เพื่อให้เป็นไปโดยสม่ำเสมอแล้วก็จำเป็นที่จะต้องออกไปฟังธรรมบ้างเป็นครั้งคราว แต่มิใช่เสมอไป

๒. ความเพียรพยายามที่เป็นขั้นมัชฌิมะนั้น มีลักษณะดังนี้คือ

๑. วันหนึ่งแบ่งออกเป็น ๔ ส่วน คือ

ส่วนที่หนึ่งเป็นส่วนนอนหลับพักผ่อน ๖ ชั่วโมง หรือ ๕ ชั่วโมงแล้วแต่สมาธิ ถ้ามีอินทรีย์แก่กล้า ก็อาจหลับเพียง ๔ ชั่วโมง หรือ ๓ ชั่วโมง หรือไม่นอนเลยก็ได้

ส่วนที่สอง คือ ปฏิบัติธรรม ๑๒ ชั่วโมง

ส่วนที่สาม-สี่ เหลือ ๖ ชั่วโมง ให้ไปฟังเทศน์บ้าง ทำการงาน จำเป็นอันเป็นกิจส่วนตัว เช่น หุงข้าว อาบน้ำ การงานเหล่านี้มัชฌิมะบุคคลไม่ต้องกำหนด และระหว่างฟังธรรมก็ควรยกเว้น เพราะว่าในขณะที่กำลังฟังอยู่นั้น ถ้ามัวแต่กำหนดแล้วก็จะฟังไม่รู้เรื่อง ฉะนั้น มัชฌิมะบุคคลไม่จำเป็นที่จะต้องกำหนดในขณะที่กำลังฟังธรรมอยู่

แต่อย่างไรก็ตามจะกำหนดบ้างก็ได้ ดังเช่น ครั้งพุทธกาลมีท่านอนาถบิณฑิกะและนางวิสาขาพร้อมด้วยเทวดาที่หาประมาณมิได้เหล่านี้ ก็มิได้มีการเจริญวิปัสสนามาโดยเฉพาะ หากแต่ในขณะที่กำลังฟังธรรมอยู่นั้นท่านเหล่านี้ได้ใช้สติกำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นบางขณะๆไปก็ได้สำเร็จเป็นอริยบุคคลได้เหมือนกัน

๓. ความเพียรพยายามที่เป็นอย่าง ขั้นมุทุ นั้น แบ่งออกสี่ส่วน คือ

ส่วนที่หนึ่งนอนหลับ ๖ ชั่วโมง

ส่วนที่สอง ปฏิบัติ ๖ ชั่วโมง

ส่วนที่สาม-สี่ อีก ๑๒ ชั่วโมงนั้น มุทุบุคคลใช้ทำงานเช่นฟังเทศน์บ้าง ศึกษาเล่าเรียนบ้าง อ่านหนังสือธรรมะบ้าง และทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่มหรือสถานที่ ๆตน อาศัยอยู่บ้าง

การงานต้องห้ามคือ เที่ยวงานรื่นเริง ดูหนัง ละครเท่านั้น แต่การงานอื่นเกี่ยวกับอาชีพแล้วก็พึงจัดทำได้แต่ระวังอย่าให้เป็นไปในทางทุจริต การงานเหล่านี้ควรเสร็จสิ้นใน ๑๒ ชั่วโมง

หากการเจริญวิปัสสนาของบุคคลอยู่ในความเพียรพยายามข้อใดข้อหนึ่งแล้ว การเจริญวิปัสสนาก็อำนวยผลให้เป็นอริยบุคคลได้ ต่างที่ ช้า เร็วเท่านั้น หากการเจริญวิปัสสนาไม่เข้าเกณฑ์ทั้ง ๓ ก็ยากที่จะได้รับผล เพราะในสมัยนี้มีแต่เนยยบุคคลจำพวกเดียว

เรื่องความเพียรนี้ หากใครทำให้มาก ผลก็ย่อมบังเกิดแก่ผู้นั้น ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ๔ ประการนี้ สมาธิภาวนา ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

๒. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ

๓. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

๔. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ"[๕๕]

๓.๗ ภัยวิปัสสนาและวิธีแก้ไข[๕๖]

ภัยวิปัสสนา สามารถแบ่งออกได้ ๕ ประการ ดังนี้

๑. ความกลัว

๒. มาร คือ กิเลส

๓. นิมิต

๔. วิปากกันตรายะ

๕. วิปัสสนูปกิเลส

ดังแสดงรายละเอียดและวิธีแก้ไข ได้ดังนี้

๑. ความกลัว

แก้โดย ละปลิโพธิ ,ยอมตาย, พินิจพิจารณาจนเกิดญาณ ทำลายอันตรายนานาประการที่เกิดกับจิต

๒. มารคือกิเลส

แก้โดย ต้องต่อสู้กับนิวรณธรรม อันเป็นด่านสำคัญของโมหะ คืออวิชชาทำให้เกิดมืดมนอนธการ ตัดรอนสติเสมอ มิยอมให้รู้รูปนามเป็นปัจจุบันธรรมได้ง่ายๆ ทั้งตัณหาความทะยานอยากต่างๆ จน

---

[๕๕] องฺ.จตุกฺก.(ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

[๕๖] ดูพระศรีคัมภีรญาณ(ถวัลย์ ญาณจารี), รวบรวม, **วิปัสสนากรรมฐานทีปนี เล่มที่ ๑ หลักสูตรชั้น มัชฌิมอาภิธรรมิกโท และสำหรับประชาชนทั่วไป**, หน้า ๔๒-๘๔.

กลายเป็นความยึดมั่นถือมั่นว่ารูปนามเป็นของเราเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ตัวตน เป็นเขา จนสร้างกรรมสร้างภพไม่มีที่สิ้นสุด

รูป นามเกิดดับๆๆเป็น **อนิจฺจ** ตั้งอยู่ไม่ได้แน่นอน **ทุกขฺ** ทนอยู่ไม่ได้แน่นอน รูป นามนี้เกิดแล้วดับหาสาระไม่ได้ **อนตฺตา** ไม่มีอำนาจจะบังคับบัญชาให้คงสภาพแน่นอนอยู่ได้

นิวรณธรรม ปรากฏ ดังนี้

๑. กามฉันทะ รักใคร่พอใจในอารมณ์อันน่ารัก น่าปรารถนาดำกฤษณา

๒. พยาบาท ไม่ชอบใจ ไม่พอใจในสิ่งใดๆทั้งหมด ทำให้ใจหงุดหงิดโกรธง่าย ดุจดังมีดเสียบแทงดวงใจอยู่ในความปวดร้าวแสนสาหัส

๓. ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน อันเป็นโมหะเป็น สมุฏฐาน เกิดขึ้น ซึมอยู่เนืองๆ

๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ คิดวิพากย์วิจารณ์ไปต่างๆนานาประการ ทั้งเรื่องในอดีต ทั้งเรื่องในอนาคต วุ่นวายทับถมจิตใจ ให้ห่างเหินต่อการกำหนดรู้ปัจจุบันธรรม ดุงดั่งหมู่เมฆจากทิศานุทิศปิดบังสุริยแสงให้มืดครึ้ม ทั้งฝนฟ้าก็คะนอง

๕. วิจิกิจฉา ความสงสัย ปิดกั้นวิปัสสนาญาณมิให้เจริญขึ้นได้ มีความกังขาอยู่ในจิตใจเสมอว่า รูปนามเป็นอย่างไรหนอ ได้แต่รำพึงเช่นนั้น

วิธีแก้นิวรณธรรม โดยการมีสติในปัจจุบันธรรมที่เป็นจริง[๕๗]

๓. นิมิต

แบ่งออก ๕ ภาพคือ

๑. ภาพล้อ

๒. ภาพหลอน

๓. ภาพหลอก

๔. ภาพลวง

๕. ภาพล้าง

ดังมีรายละเอียด ดังนี้

๑) **ภาพล้อ** บางท่านเรียกว่ากายทิพย์นั่นเอง คือ ปรากฏอีกภาพหนึ่ง เหมือนตัวเรานี้เอง คือ ผู้ปฏิบัติจะทำอะไรมันก็ทำบ้าง จะยืนมันก็ยืนด้วย ตามไปแต่ละอิริยาบถ

---

[๕๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗.

วิธีแก้ภาพล้อ นิมิตจะหายไปหากเรากำหนดรู้รูปนาม ให้รู้ทันปัจจุบันธรรมโดยไม่เอาใจใส่แล้วในที่สุดก็จะหายไปเอง

๒) **ภาพหลอน** นิมิตนี้เกิดด้วยความประณีตของจิต จึงสร้างนิมิตอันสวยงามให้หลงติดดูด้วยความชอบใจในนิมิตนั้น เช่นดอกไม้สีสรรสวยงาม เห็นเจดีย์ทองคำ เห็นเมืองนิพพาน เห็นพระพุทธเจ้าต่างๆ ทำให้วิปัสสนาเจริญไม่ได้เลย

วิธีแก้ภาพหลอน กำหนดรูปนาม ให้รู้ทันปัจจุบันธรรม โดยไม่เอาใจใส่ แล้วในที่สุดภาพนี้ก็จะหายไปเอง

๓) **ภาพหลอก** ได้แก่นิมิตที่ทำให้ตกใจกลัว เช่นนิมิตสัตว์ร้ายต่างๆ มีนิมิตเป็นงูมากัด เป็นสุนัขมากัด เป็นช้างมาแทง เห็นผี ซากศพเป็นต้น ทำให้วิปัสสนาหยุดชะงักลง

วิธีแก้ภาพหลอก ใช้สติปัญญากำหนดรูปนาม ให้รู้ทันต่อปัจจุบันธรรมโดยไม่เอาใจใส่แล้ว ในที่สุดภาพหลอกนี้ก็จะอันตรธานสูญหายไปเอง

๔) **ภาพลวง** จะเรียกว่าปฏิภาคนิมิตก็ได้ คือนึกถึงดวงจันทร์ก็จะปรากฏดวงจันทร์ นึกให้ใหญ่ก็ได้ตามใจนึก นึกให้เล็กก็ได้ตามใจนึก เป็นต้น หรือนึกถึงนรกก็เห็นพวกนรก นึกถึงสวรรค์ก็เห็นสวรรค์วิมานตามใจนึก นึกถึงพวกพรหมก็เห็นพวกพรหมตามใจนึก นึกถึงพระอรหันต์ก็เห็นตามใจนึก นึกถึงพระพุทธเจ้าก็เห็นพระพุทธเจ้าตามใจนึก ทั้งหมดนี้เรียกว่าภาพลวง เพราะเป็นเพียงนิมิต

วิธีแก้ภาพลวง กำหนดรูป นาม ให้รู้ทันปัจจุบันโดยไม่นึกถึงภาพเหล่านั้น มันก็จะอันตรธานหายไปเอง

๕) **ภาพล้าง** เป็นเหตุภายนอกที่มาทำลายล้างผลาญให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นหรือเจริญขึ้นไม่ได้ เช่นพวกเปรตมาแสดงตนเพื่อขอส่วนบุญ หรือพวกเทวดามิจฉาทิฏฐิ มาแสดงหลอกหลอน เช่นอสูร ยักษ์ คนธรรพ์ ด้วยหน้าตาน่าเกลียด น่ากลัว แสดงฤทธิ์อำนาจตน เพื่อทำลายความเพียรผู้ปฏิบัติ ถ้าผู้ปฏิบัติมีความกลัวจะทำให้ไม่สามารถปฏิบัติวิปัสสนาต่อไปได้

วิธีแก้ภาพล้าง ต้องจิตใจเข้มแข็ง ยอมตายได้ ไม่มีหวาดสะดุ้งกลัว มีสติอยู่ สมาธิมั่นคง มีปัญญารู้แจ้งชัดอยู่ทุกเมื่อ ก็สามารถเจริญวิปัสสนาต่อไปได้ด้วยความสะดวก เพราะเมื่อจิตไปรับรู้แล้ว นิมิตเหล่านี้ก็จะพินาศไปเอง[๕๔]

๔. วิปากันตรายะ

คืออันตรายจากผลกรรมในอดีตของผู้ปฏิบัติ เช่นเมื่อจะเจริญกรรมฐานก็มักมีเหตุป่วยเสมอ ต้องย้ายสถานที่เรื่อยไป ทะเลาะวิวาท เป็นต้น มีเหตุต้องออกกลางคัน เกิดจากความผิดพลาดที่เกิดจากทางกาย วาจา ใจ เช่น

ทางกาย - มีการฆ่าสัตว์ ทำแท้ง(ทั้งฝ่ายบิดา มารดา เป็นผู้ปฏิบัติการ)

- ยักยอก คอรัปชั่น ขโมย ปลอมแปลงเอกสาร ละเมิดลิขสิทธิ์ ล้วงความลับ

- ล่วงเกินทางเพศ มั่วเพศ เป็นต้น

ทางวาจา - โกหก ให้การเท็จ บิดเบือนความจริง อาศัยช่องโหว่ทางกฎหมายทำให้ผู้อื่นเสียเสียหาย

- ยุยงให้หมู่คณะแตกสามัคคี เสียดสี ประชดประชัน นินทา เพ้อเจ้อ อวดตนเป็นต้น

ทางใจ - พยาบาท คิดจ้องทำลาย มิจฉาทิฏฐิ เป็นต้น

วิธีแก้วิปากันตรายะ มีความเพียรเพ่งปฏิบัติต่อไปเรื่อยตามกำลัง อย่างมีสติ กำหนดรู้รูปนาม เฉพาะปัจจุบัน เว้นอดีต ละอนาคต ตั้งใจละชั่วทั้งหมด ทำความดีให้ถึงพร้อมเรื่อยๆตามโอกาสตามกำลัง และทำจิตให้สะอาดขาวรอบ ตามกำลัง จนกว่าจะละจากภพนี้แล้ว อาศัยปัจจัยทำกรรมฐานต่อในชาติถัดไป แต่หากสามารถฝ่าฟันไปจนบรรลุธรรมในชาตินี้ได้ ก็เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง[๕๕]

๕. วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ

เป็นกิเลสขั้นละเอียดที่เกิดกับผู้ปฏิบัติ มี ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. โอภาส แสงสว่างจะแผ่ซ่านออกจากร่างกาย

๒. ญาณ ความรู้ ความเห็นนามรูปอย่างแจ่มแจ้ง

๓. ปีติ ความอิ่มใจ ทำให้กายและใจอิ่มแผ่ซ่านไปทั่วสรีรกายทั้งสิ้น

---

[๕๔] ดูพระศรีคัมภีรญาณ(ถวัลย์ ญาณจารี), รวบรวม, **วิปัสสนากรรมฐานทีปนี เล่มที่ ๒ หลักสูตรชั้น มัชฌิมอาภิธรรมิก โท และสำหรับประชาชนทั่วไป**, (กรุงเทพฯ : วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๔๑), หน้า ๘๕.

[๕๕] เกษิณี เฉลิมศิระกูล, **คู่มือวิปัสสนา**, หน้า ๑๐-๑๑.

๔. ปัสสัทธิ ความสงบกาย สงบจิต ระงับความกระวนกระวายเสียได้ด้วยดี

๕. สุข ความสุขที่ประณีต สุขุมเกิดขึ้นกับกายและจิต

๖. อธิโมกข์ ความเชื่อมั่นมีกำลังกล้าเป็นที่ผ่องใสของจิตและเจตสิก

๗. ปัคคหะ ความเพียรที่พอดี คือไม่ยิ่งหย่อน ย่อมประคองจิตไว้ได้ในอารมณ์ให้จิตเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ

๘. อุปัฏฐา สติอันตั้งมั่น ย่อมรักษาอารมณ์ไว้ได้ด้วยดี ดังปรากฏแก่ผู้มีทิพยจักษุ

๙. อุเบกขา ความมีจิตเป็นกลาง วางเฉยต่อสังขารทั้งปวง

๑๐. นิกันติ ความรักใคร่ มีอาการสุขุมละเอียดในวิปัสสนา ซึ่งผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดได้ว่าเป็นกิเลสหรือว่าความสุขุมของจิตกันแน่ ทำให้จิตเกิดความอาลัยในวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการ ไม่ต้องการที่จะให้พรากจากกันไป[๖๐]

วิปัสสนูกิเลสมีลักษณะบางข้อ คล้าย โคตรภูญาณ,มรรคญาณ,ผลญาณ,ความคล้ายๆกันนี้เป็นเหตุให้เข้าใจผิด ถ้าไม่พิจารณาให้ดี..เพราะเคยทำให้ผู้ปฏิบัติทั้งศิษย์และอาจารย์ยกเลิกการปฏิบัติไปโดยไม่คำนึงว่า ระยะที่แล้วตนได้ปฏิบัติผ่านญาณอะไรมาบ้าง และจะต้องผ่านญาณใดต่อไปอีก ไม่ได้สอบสวนผลลำดับแห่งญาณให้ถูกต้องก็ด่วนเลิกไปเสีย อย่างนี้ย่อมเป็นอันตรายแก่โยคีเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการดับมรรค ดับผล โดยตรงทีเดียว[๖๑]

๓.๘ อานิสงส์การเจริญวิปัสสนา แบบ “สมถยานิกะ” โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

มีอานิสงส์ ๖ ประการ ดังนี้

๑. บรรลุอรหัตตผล

๒. สมบูรณ์ในวิสุทธิคุณ ๗ ประการ และ ญาณ ๑๖ ประการ

๓. ได้ฌานสมาบัติ

๔. ได้ผลสมาบัติ

๕. ได้นิโรธสมาบัติ

๖. อานิสงส์อื่นๆ

ดังมีรายละเอียด ดังนี้

---

[๖๐] ดูพระศรีกัมภีรญาณ(ถวัลย์ ญาณจารี), รวบรวม, **วิปัสสนากรรมฐานทีปนี เล่มที่ ๒ หลักสูตรชั้น มัชฌิมอาภิธรรมิก โท และสำหรับประชาชนทั่วไป**, หน้า ๘๐.

[๖๑] พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๐๓.

๑) บรรลุอรหัตตผล

ถือว่ามีประโยชน์มากที่สุด ถือว่าถึงพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ และอานิสงส์ของการเจริญนั้นมี ๒ ประการคือ การบรรลุอรหัตตผล หรือถ้ายังไม่บรรลุอรหัตตผลก็จะบรรลุอนาคามิผล อย่างใดอย่างหนึ่ง [๖๒]

๒) สมบูรณ์ในวิสุทธิคุณ ๗ ประการ และ ญาณ ๑๖ ประการ

วิสุทธิ ๗ ดังนี

๑. สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งศีล

๒. จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิแห่งจิต

๓. ทิฏฐิวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งการเห็น นามรูป ตามจริง

๔. กังขาวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัยเสียได้รู้ปัจจัยรูปนาม

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนะวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณอันเป็นทางดำเนินของญาณ

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณทัสสนะ คือ มรรค ๔ ผล ๔

และสมบูรณ์ในญาณ ๑๖ (ดูบทที่ ๓ ตอนต้น)

๓) ได้ฌานสมาบัติ

การเข้าอยู่ในฌาน ผู้เข้าสมาบัติต้องเป็นผู้ที่ได้สมถกรรมฐานมีบัญญัติเป็นอารมณ์ และได้ฌานตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปจนถึงปัญจมฌาน ในองค์กรรมฐาน ๔๐ ที่สามารถเป็นฌานได้ คือ

กสิณ ๑๐ ทำถึงปัญจมฌานได้

อานาปานสติ ทำถึงปัญจมฌานได้

อุเบกขาอัปปมัญญา ทำได้เฉพาะปัญจมฌาน

อรูป ๔ ทำถึงอรูปฌาน(ปัญจมฌาน)

---

[๖๒] รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, **การฝึกสมาธิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดับเบิ้ลนายน์, ๒๕๔๔), หน้า๑๗๐-๑๗๑.

เมตตา,กรุณา,มุทิตา อัปปมัญญา ๓ ทำได้เพียงจตุตถฌาน

อสุภ ๑๐ ทำได้เพียงปฐมฌาน

กายคตาสติ ทำได้เพียงปฐมฌาน

ส่วนอนุสสติ ๑๐ ไม่สามารถถึงฌานได้ ทำได้เพียงอุปจารสมาธิ ได้อุคคหนิมิต ทำจิตใจให้สงบชั่วครั้ง ชั่วคราวเท่านั้น[๖๓]

เหตุผลการเข้าฌานสมาบัติ

คิดเห็นความลำบาก ที่จะต้องรับรู้ปริตตารมณ์อารมณ์เล็กน้อย สู้มหัคคตารมณ์อารมณ์นามในฌานไม่ได้ จึงเข้าฌานสมาบัติ

ขั้นตอนการเข้าฌานสมาบัติ

๑. นำกรรมฐานจากกสิณ ๑๐(หรืออันใดอันหนึ่ง) จนเกิดอุคคหนิมิตติดตา

๒. พอเกิดปฏิภาคนิมิต ทำให้ใหญ่เล็กเป็นส่วนๆได้ ถึงอุปจารสมาธิใกล้ความเป็นฌาน

๓. เพ่งต่อไปจนเกิดอัปปนาสมาธิ แน่วแน่ในอารมณ์กรรมฐาน มีองค์ฌานเข้าประกอบข่มนิวรณ์เสียได้ เป็นไปตามชวนวิถี

๔. ขึ้นอนุโลม จากอนุโลมก็ถึงโคตรภู ข้ามโคตรกาม ถึงฌาน เมื่อถึงฌานแน่วแน่อยู่ในอารมณ์กรรมฐาน โดยที่ยังไม่ขึ้นไตรลักษณ์

๕. เพ่งนิ่งอยู่เช่นนั้น ดับจากอารมณ์ทั้งปวง เสียงก็ไม่ได้ยิน ตาก็ไม่เห็นรูป จมูกก็ไม่ได้กลิ่น กายก็ไม่รู้สึกสัมผัส ไม่มีง่วง ลืมจากอารมณ์ทั้งปวงเสียสิ้น มีแต่อิ่มใจ สุขใจ แน่วแน่อยู่ในกสิณเท่านั้น

การเพ่งอยู่เช่นนั้นโดยไม่ปล่อยเลยชื่อว่า **ฌานสมาบัติ** เข้าอยู่ในฌานเป็นสันติสุขในโลกนี้

๔) ได้ผลสมาบัติ

ผลสมาบัติคือ การที่อริยผลจิตเข้าอยู่ในนิโรธ ได้แก่ความดับ คือพระนิพพาน โดยความหมาย ผลสมาบัตินี้นั้น ได้แก่อัปปนาจิต มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นวิบากของโลกุตตรจิต

---

[๖๓] ดูพระศรีคัมภีรญาณ(ถวัลย์ ญาณจารี), รวบรวม, **วิปัสสนากรรมฐานทีปนี เล่มที่ ๒ หลักสูตรชั้น มัชฌิมอาภิธรรมิก โท และสำหรับประชาชนทั่วไป**, หน้า ๘๓-๘๕.

เหตุผลการเข้าผลสมาบัติ

เพื่อสุขวิหาร คือ อยู่เป็นสุขในชีวิตปัจจุบัน ซึ่งท่านเปรียบความว่าพระราชาธิบดี ทรงครองราชสมบัติ ก็ทรงเสวยสุขของท่าน พระอริยเจ้าทั้งหลาย ก็ทำเพื่อเสวยโลกุตตรสุขของท่านในชีวิตประจำวัน เพราะถือว่า ผลสมาบัติเป็นฐานแห่งความยิ่งใหญ่(ด้วยวิมุตติสุข)ของพระพุทธะทั้งหลาย

ในเวลาเข้าสู่ผลสมาบัติ มีมนสิการในอารมณ์พระนิพพานอย่างเดียว ไม่รับรู้อารมณ์อื่นทั้งสิ้น[๖๔]

หลักการเข้าผลสมาบัติ

๑. ไม่เอารูป นาม ขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์

๒. กำหนดเวลาเข้า ออก

๓. เมื่อยังไม่หมดเวลาที่กำหนดไว้ ก็ยังตั้งอยู่ในผลสมาบัติจนกว่าจะหมดเวลา[๖๕]

วิธีการเข้าผลสมาบัติ

การเข้าผลสมาบัติพระอริยบุคคลเข้าได้ตั้งแต่พระโสดาบัน และเข้าได้เฉพาะอริยผลที่ตนได้ตนถึงเท่านั้น โดยปฏิบัติไปตามลำดับดังนี้

๑. เข้ากรรมฐาน กสิณ ๑๐ หรือ อย่างอื่น จนเกิดกำลังสมาธิในฌานดีแล้ว

๒. พิจารณารูป นาม โดยยกสู่ไตรลักษณ์ จนเกิดวิปัสสนาญาณ ตั้งแต่อุทยัพพญาณ เห็นรูปนามเกิดดับเป็นต้น จนถึงอนุโลมญาณ

๓. ขึ้นโวทาน ดับจากอารมณ์โลกีย์ ถึงผลญาณได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ แล้วเข้าสู่ในอารมณ์พระนิพพานที่ปรากฏแก่ผลญาณนั้นสืบต่อไป ตามกำหนดเวลาที่ตั้งไว้

พระอริยเจ้าทั้งปวง เมื่อแรกได้พระอริยมัคค์ มีพระโสดาปัตติมัคค์ เป็นต้น ตั้งอยู่ในปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อริยผลที่เกิดต่อเนื่องมาในมัคควิถี ก็เป็นปฐมฌานด้วย และในการเข้าผลสมาบัติ ก็ได้ตั้งอยู่ในผลญาณ มีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นปฐมฌานเช่นเดียวกัน หากว่าอริยมัคค์ที่ได้นั้น ประกอบด้วยทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน หรือปัญจมฌานอันใดอันหนึ่งเมื่อเข้าสู่ผลสมาบัตินั้น ก็เข้าด้วยฌานนั้นๆ

---

[๖๔] ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ: กรมศิลปากร , ๒๕๓๑), หน้า ๓๗๓.

[๖๕] พระอริยคุณาธาร(เส็ง ปสฺโส ป.ธ. ๘), **ทิพยอำนาจ**, หน้า ๔๐๓.

๔. เมื่อเวลาจะออกจากผลสมาบัติ ก็ได้อารมณ์นิมิตอันใดอันหนึ่ง มีกัมมนิมิต ที่เป็นอารมณ์แห่งภวังคจิต ที่ติดพันมาแต่แรกปฏิสนธิในปัจจุบันภพนั้น ด้วยละจากอารมณ์พระนิพพานอันเป็นเอกันตบรมสุข และเป็นจิตแห่งอนันตรปัจจัยนั้น[๖๖]

๕) ได้นิโรธสมาบัติ

ท่านไม่จัดเป็นโลกียะ หรือโลกุตตระ เพราะไม่มีจิตระดับ แต่เป็นสมาบัติที่พระอริยบุคคลชั้นอนาคามีและพระอรหันต์ ผู้เป็นฌานลาภี ซึ่งได้บรรลุรูปฌาน๔(จากสิณ ๑๐ เท่านั้น) และอรูปฌาน๔ แล้ว ถ้าท่านไม่เข้าผลสมาบัติก็เข้านิโรธสมาบัติได้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "สัญญาเวทยิตนิโรธ"คือ ความดับแห่งสัญญาและเวทนา และดับกายสังขาร คือลมอัสสาสะและปัสสาสะด้วย ท่านผู้เข้านิโรธสมาบัติ ถือว่าเป็นผู้เข้าอยู่ใน ทิฏฐธัมมนิพพาน

สำหรับพระสุขวิปัสสโก แม้เป็นพระอนาคามีและพระอรหันต์ แต่มิได้ปฏิบัติทางสมถะและมิได้บรรลุฌานมาก่อน ไม่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้แต่สามารถเข้าผลสมาบัติได้ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ในปัจจุบันชาตินี้[๖๗]

หลักการการเข้านิโรธสมาบัติ

๑. คือการเข้าไปดับจิตและเจตสิก หมายถึงการเข้าฌานตาม ลำดับ ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปจนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะแล้วก็เข้านิโรธสมาบัติต่อไปเลย

๒. ดับความรู้สึกทั้งหมดตลอด ๗ วันไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด อยู่ได้ด้วยอำนาจของนิโรธสมาบัติ มีโอชาแห่งอาหารคุ้มครองไว้ เมื่อครบ ๗ วันก็จะเกิด จิต เจตสิกขึ้นมา มีความรู้สึก มีกำลังขึ้น

๓. ผู้เข้าได้มีเฉพาะพระอนาคามีกับพระอรหันต์ที่ได้สมาบัติ ๘ เท่านั้น นอกนั้นเข้าไม่ได้ แม้พระอริยะอื่นแม้ได้สมาบัติ ๘ ก็เข้าไม่ได้ เพราะยังไม่เป็น ปริปุรณการี บริบูรณ์ด้วยสมาธิ ละเสียซึ่งกามเป็นต้นเป็นสมุจเฉทเด็ดขาด

๔. ต้องชำนาญในสัมปทา ๔ คือ

๑) มีกำลังในวิปัสสนาและมีกำลังในสมถะเช่นในกสิณ ๑๐

๒) ระงับจากไตรพิธสังขาร คือกายสังขาร วจีสังขาร จิตตสังขาร

---

[๖๖] ดูพระศรีกัมภีรญาณ(ถวัลย์ ญาณจารี), รวบรวม, **วิปัสสนากรรมฐานทีปนี เล่มที่ ๒ หลักสูตรชั้น มัชฌิมอาภิธรรมิก โท และสำหรับประชาชนทั่วไป**, หน้า ๘๙-๙๐.

[๖๗] ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, หน้า ๓๕๗-๓๕๘.

๓) ประพฤติเป็นไปในโสฬสญาณ คือ ญาณ ๑๖

๔) ประพฤติเป็นไปในอนุปุพพวิหารสมาบัติ คือ ชำนาญในการเข้าสมาบัติทั้ง ๙ มาก่อน[๖๙]

๖) ได้อานิสงส์อื่นๆ อาทิ

๑.มีสติมั่นคงอยู่เสมอ เมื่อใกล้จะมรณะ กายแตกดับ จุติจากปัจจุบันชาตินี้ก็ไม่หลงกาลกิริยา คือตายอย่างมีสติ ไม่หลงลืม ปิดกั้นอบายภูมิได้ในชาตินั้น

เช่นดั่งพระพุทธเจ้าตอนที่ใกล้จะปรินิพพานนั้น เมื่อประทานปัจฉิมโอวาทแล้ว มิได้ตรัสอะไรอีกเลย จากนั้นทรงเข้า ออก ฌาน ทั้งอนุโลม ปฏิโลม ดังนี้

ทรงเข้าโดยอนุโลม

แล้วทรงเข้า ปฐมฌาน	**ออกจากปฐมฌานแล้ว**
ทรงเข้าทุติยฌาน	**ออกจากทุติยฌานแล้ว**
ทรงเข้าตติยฌาน	**ออกจากตติยฌานแล้ว**
ทรงเข้าจตุตถฌาน	**ออกจากจตุตถฌานแล้ว**
ทรงเข้าอากาสานัญจายตนฌาน	**ออกจากอากาสานัญจายตนฌานแล้ว**
ทรงเข้าวิญญานณัญจายตนฌาน	ออกจากวิญญานัณจายตนฌานแล้ว
ทรงเข้าอากิญจัญญายตนฌาน	ออกจากอากิญจัญญายตนฌานแล้ว
ทรงเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน	**ออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนฌานแล้ว**
ทรงเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ	สมาบัติคือการการดับสัญญาและเวทนา

ขณะนั้น ท่านพระอานนท์ถามท่านพระอนุรุทธะ “ท่านอนุรุทธะ ขอรับ พระผู้มีพระภาคเจ้า ปรินิพพานแล้วหรือ?” ท่านอนุรุทธะตอบว่า “ยังไม่ปรินิพพาน ยังทรงเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติอยู่”

ทรงเข้าโดยปฏิโลม

พระองค์เสด็จออกจากสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ แล้วเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

ออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน แล้วเข้าอากิญจัญญายตนฌาน

---

[๖๙] พระอริยคุณาธาร(เสง่ ปสุโส ป.ธ. ๙), **ทิพยอำนาจ**, หน้า ๙๑-๑๐๕.

ออกจากอากิญจัญญายตนฌาน แล้วเข้าวิญญานัญจายตนฌาน
ออกจากวิญญานัญจายตนฌาน แล้วเข้าอากาสานัญจายตนฌาน
ออกจากอากาสานัญจายตนฌาน แล้วเข้าจตุตถฌาน
ออกจากจตุตถฌาน แล้วเข้าตติยฌาน
ออกจากตติยฌาน แล้วเข้าทุติยฌาน
ออกจาทุติยฌาน แล้วเข้าปฐมฌาน
ออกจากปฐมฌาน แล้วเข้าทุติยฌาน
ออกจากทุติยฌาน แล้วเข้าตติยฌาน
ออกจากตติยฌาน แล้วเข้าจตุตถฌาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จออกจากจตุตถฌาน แล้ว ปรินิพานในระหว่างนี(ระหว่างจตุตถฌานและอรูปฌานที่ชื่อว่าอากาสานัญจายตนฌาน)[๖๙]

๒. มีสุคติภพ คือมนุษย์และสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า (หากยังไม่บรรลุอาสวักขยญาณ)

๓. เมื่อยังมีอุปนิสัยวาสนาบารมีไม่แก่กล้า ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีอุปนิสัยปัจจัยแก่ มรรค ผล นิพพาน ติดสันดานต่อไปในภพหน้า

๔. ถ้ามีอุปนิสัยวาสนาบารมีแก่กล้า ก็ย่อมจะทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ในชาตินั้น[๗๐]

จะเห็นได้ว่าในบทที่ ๓ นี้ ได้บอก ขอบเขตและแนวทางของการปฏิบัติวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ และผลประโยชน์ที่จะได้ ซึ่งจะเห็นว่าแนวทางการเจริญวิปัสสนาแบบดังกล่าวมีแนวทาง ช่องทาง วิธีการ ที่จะดำเนิน ที่จะเลือกเดิน หลากหลายแบบ ทั้งนี้สามารถเลือกแบบใดแบบหนึ่งหรือผสมผสานกันไป ก็สามารถกระทำได้ ผลประโยชน์เบื้องสูงสุด คือ มรรคผล นิพพาน หากไม่ถึงก็ย่อมก่อให้เกิดแต่ประโยชน์ทั้งสิ้น จึงสมควรในการปฏิบัติอย่างยิ่ง

จากบทที่ ๓ นี้ สามารถสรุป แนวทางสู่วิปัสสนา แบบ “สมถยานิกะ” โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ เป็นลักษณะเป็นกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการ ได้ดังนี้

---

[๖๙] พระปริยัติเวที, พระไตรปิฎกแปล(ย่อ) พระสุตตันตปิฎก(ทีฆนิกาย), (กรุงเทพฯ : สัมมาชีวศิลปมูลนิธิ, ๒๕๐๑), หน้า ๑๖๑-๑๖๒.

[๗๐] ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยมว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, หน้า ๑๐๕.

สรุปแนวทางสู่วิปัสสนาแบบ "สมถยานิกะ" โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ เชิงบูรณาการได้ดังนี้

สมถภูมิ
โลกียสมาธิ
ข่มกิเลสด้วยสมาธิ

กสิณ ๑๐

รูปฌาน ๔

อรูปฌาน

ได้มาจนได้ฌานหนึ่งเป็นอย่างน้อย

สมถยานิกะวิธี

วิปัสสนาภูมิ
โลกุตตรสมาธิ
ถอนรากเหง้ากิเลส ดัณหา

นัยที่ ๑
มองด้วยอาการหลายอย่าง ๒ แบบ

๑.วิธีการแบบภาวะแห่งสมถะและวิปัสสนา
- วิปัสสนามีสมถะนำหน้า
- สมถะมีวิปัสสนานำหน้า
- สมถะมีวิปัสสนาเข้าคู่กัน

ภัยวิปัสสนา

ความเพียร
-อุทกปัญญา,มัชฌิมะ,มุทุ

๒. วิธีแบบสังขารุเปกขาญาณ
- ปาทกฌานวาร
- สมุฬสิตฌานวาร
- ปุคคลฐานสยวาร

๑.
ไม่ได้โลกียวิชชาและโลกียอภิญญา

๒.
ได้วิชชา ๓

๓.
ได้อภิญญา ๖(ฉฬภิญญะ)

โสดาบัน

เป็นพระอริยบุคคล

สั้นแต่อนาคามีขึ้นไป

เข้าผลสมาบัติได้

เข้านิโรธสมาบัติได้

ขณิกสมาธิ

อุปจารสมาธิ

วิปัสสนายานิกะวิธี

นัยที่ ๒
มองโดยพิเศษโดยประมัตถ์(รูป นาม)

มหาสติปัฏฐาน ๔

กำหนดรู้ในสังขารธรรม รูป นาม

ไตรลักษณ์ประหารอนุสัย

ผ่านญาณ ๑๖

บรรลุอาสวักขยญาณ

ได้นิโรธสมาบัติ

ได้ผลสมาบัติ

ได้ฌานสมาบัติ

สมบูรณ์วิสุทธ ๗ ญาณ ๑๖

บรรลุอรหัตตผล

บทที่ ๔

วิธีการดำเนินการวิจัยและผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและปริมาณ

๔.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นศึกษาเชิงปริมาณผู้วิจัยได้ทำการ สำรวจทัศนคติผู้ปฏิบัติกรรมฐาน โดยมีประชากรคือผู้ฝึกกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ทั้งหมดจำนวน 60 คนและกลุ่มตัวอย่างสุ่มมาจากประชากรแบบเฉพาะเจาะจง(Porposive sampling) จำนวน ๓๘ คน

๔.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย มีดังนี้

๑. แบบสอบถามปลายปิด(Questionnaire) มี ๓ ตอน ดังนี้

<u>ตอนที่</u> ๑ สอบถามเกี่ยวกับ

๑)ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับศึกษาอายุ สถานภาพการสมรส สถานภาพด้านอาชีพ ศาสนาที่นับถือ อุปนิสัยการอ่านหนังสือ กิจกรรมยามว่าง สุขภาพทั่วไป

๒) แบบเลือกตอบ ใช่ ไม่ใช่ จำนวน ๒๕ ข้อ

<u>ตอนที่</u> ๒ สอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการเจริญสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณ ๕ ระดับตามวิธีการของ Likert และกำหนดน้ำหนักคะแนนการตอบแต่ละตัวเลือก มีข้อคำถาม ๑๔ ข้อ

<u>ตอนที่</u> ๓ สอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณ ๕ ระดับตามวิธีการของ Likert และกำหนดน้ำหนักคะแนนการตอบแต่ละตัวเลือก มีข้อคำถาม ๑๓ ข้อ

๒. แบบสอบถามปลายเปิด (แบบสัมภาษณ์)

<u>ตอนที่</u> ๔ โดยมีข้อคำถามให้แสดงความคิดเห็น จำนวน ๕ ข้อ ดังนี้

๑.ทำไมท่านจึงเจริญสมถกรรมฐานแบบกสิณ๑๐?และท่านมีทัศนคติในการเจริญกรรมฐานแนวนี้อย่างไรบ้าง?

๒.ท่านมีทัศนคติอย่างไรต่อการเจริญกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"โดยอาศัยกสิณ๑๐เป็นอารมณ์(คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยอาศัยสมถกรรมฐานแนวกสิณ๑๐เป็นบาท)อย่างไร?

๓.ท่านมีความเห็นว่าการเจริญกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"เป็นประโยชน์ต่อตนเอง, สังคมและการดำเนินชีวิตในปัจจุบันอย่างไรบ้าง?ช่วยแก้ปัญหาได้หรือไม่ อย่างไร?

๔.ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยอย่างไรบ้าง?

๕.ข้อเสนอแนะอื่นๆ

๔.๓ การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ขั้นตอนการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มีดังนี้

๑. ศึกษาจากทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดเป็นปัจจัยในการสร้างแบบสอบถาม

๒. สร้างแบบสอบถามปลายปิดและปลายเปิด ตามกรอบข้อมูลที่ต้องการศึกษาจากข้อ ๑ ให้ครอบคลุมตัวแปรที่ต้องการศึกษาทั้งหมด

๓. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเนื้อหาในเรื่อง การปฏิบัติกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ ช่วยตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหาที่ต้องการจะถาม เพื่อเป็นการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา(Content Validity)

๔. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๐ คน แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่น(Reliability) ด้วย วิธีวัดความสอดคล้องภายในโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาด(Cronbach's Coefficient Alpha) ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมีค่า = ๐.๘๓

๕. ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของแบบสอบถาม หลังจากนั้นจึงนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

๔.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑. **แบบสอบถามปลายปิด** ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างและรับคืนกลับมาด้วยตนเอง

๒. แบบสอบถามปลายเปิด ผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างและนำกลับคืนมาด้วยตนเอง

๔.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

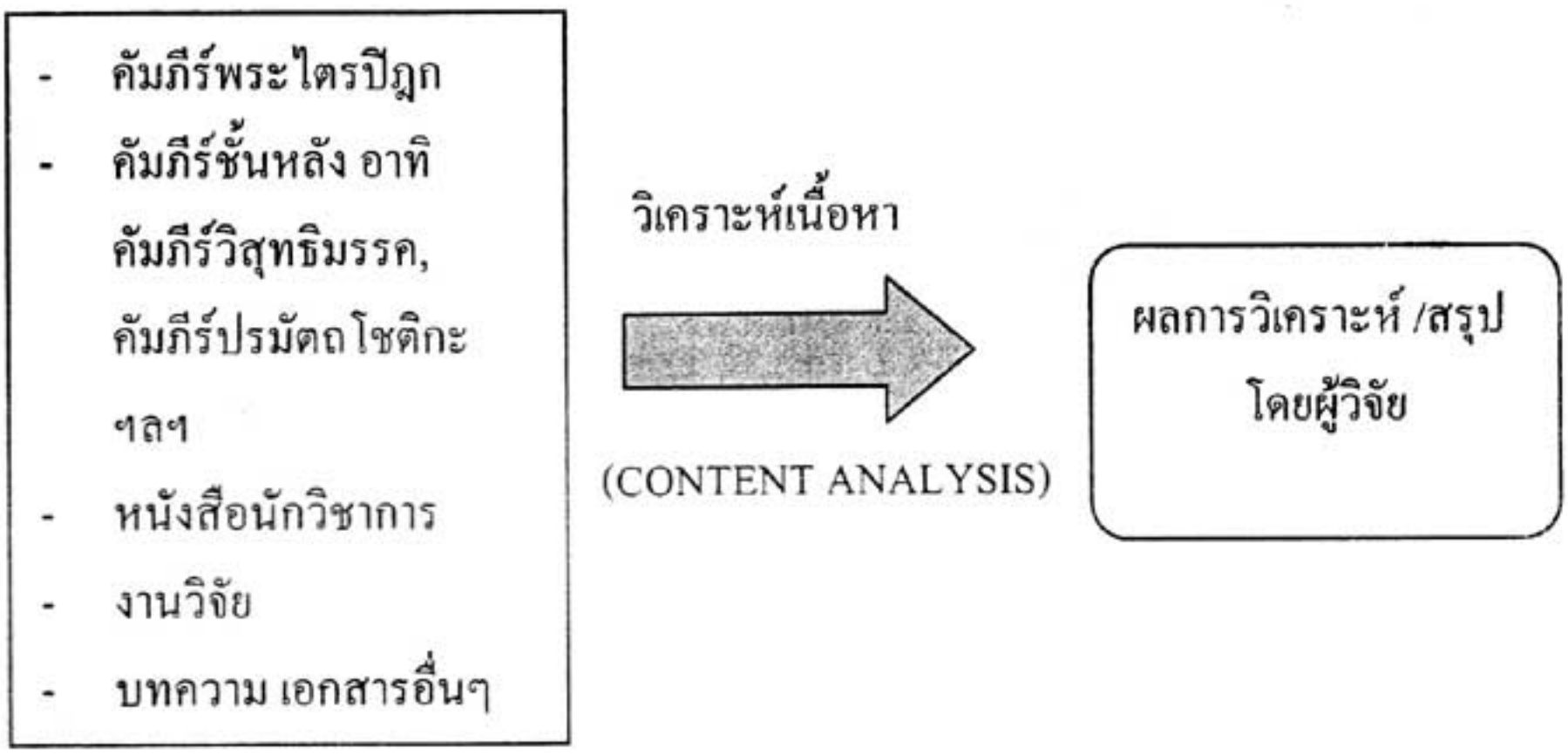
ได้วิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงเอกสาร ตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

๑) เพื่อศึกษ เวิเคราะห์วิธีการเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”โดยอาศัย กสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

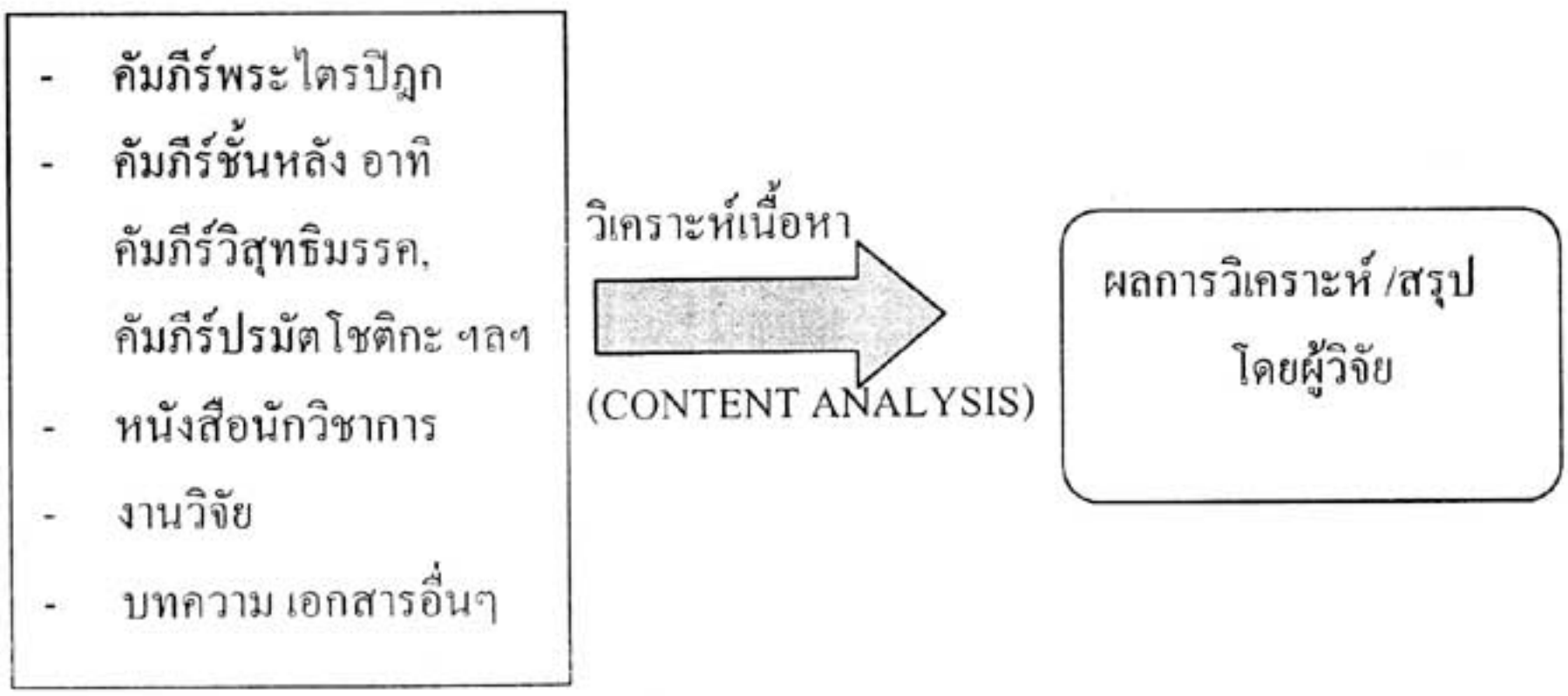
(๑) ศึกษาเชิงคุณภาพ

๑.๑) การศึกษาจากเอกสาร (Content Analysis)

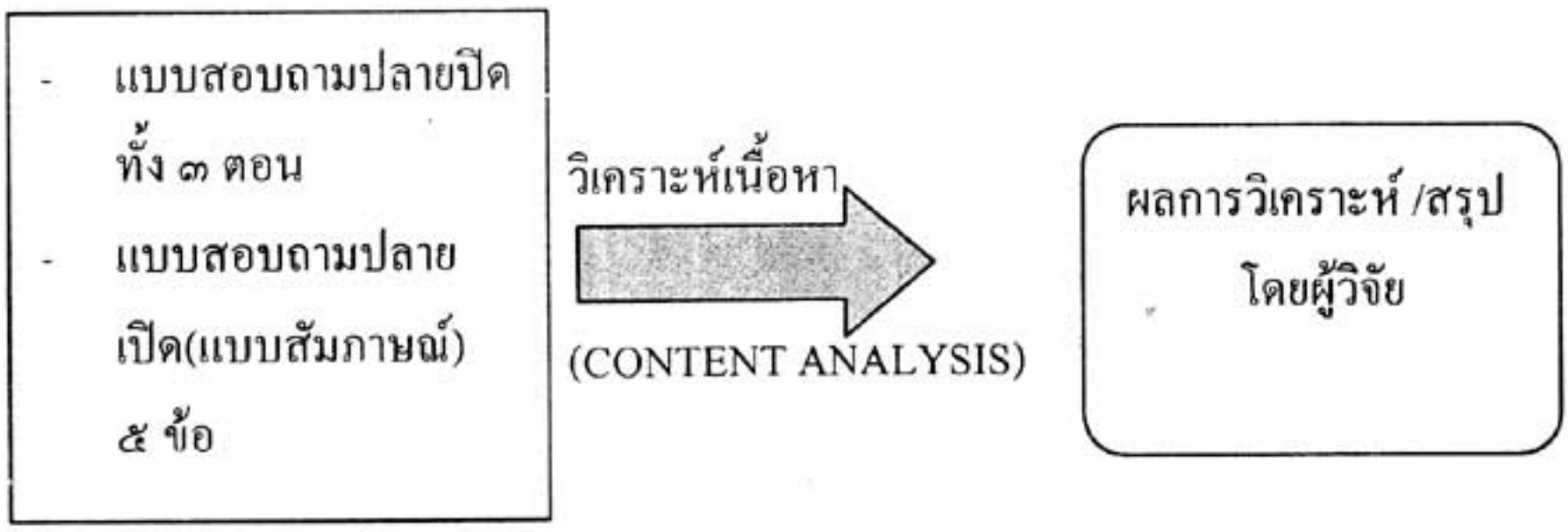
๑.๑.๑) วิเคราะห์แนวคิดทฤษฎีและหลักธรรมสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐



๑.๑.๒) วิเคราะห์แนวทางสู่วิปัสสนากรรมฐานแบบ ‘สมถยานิกะ’ โดยอาศัย กสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

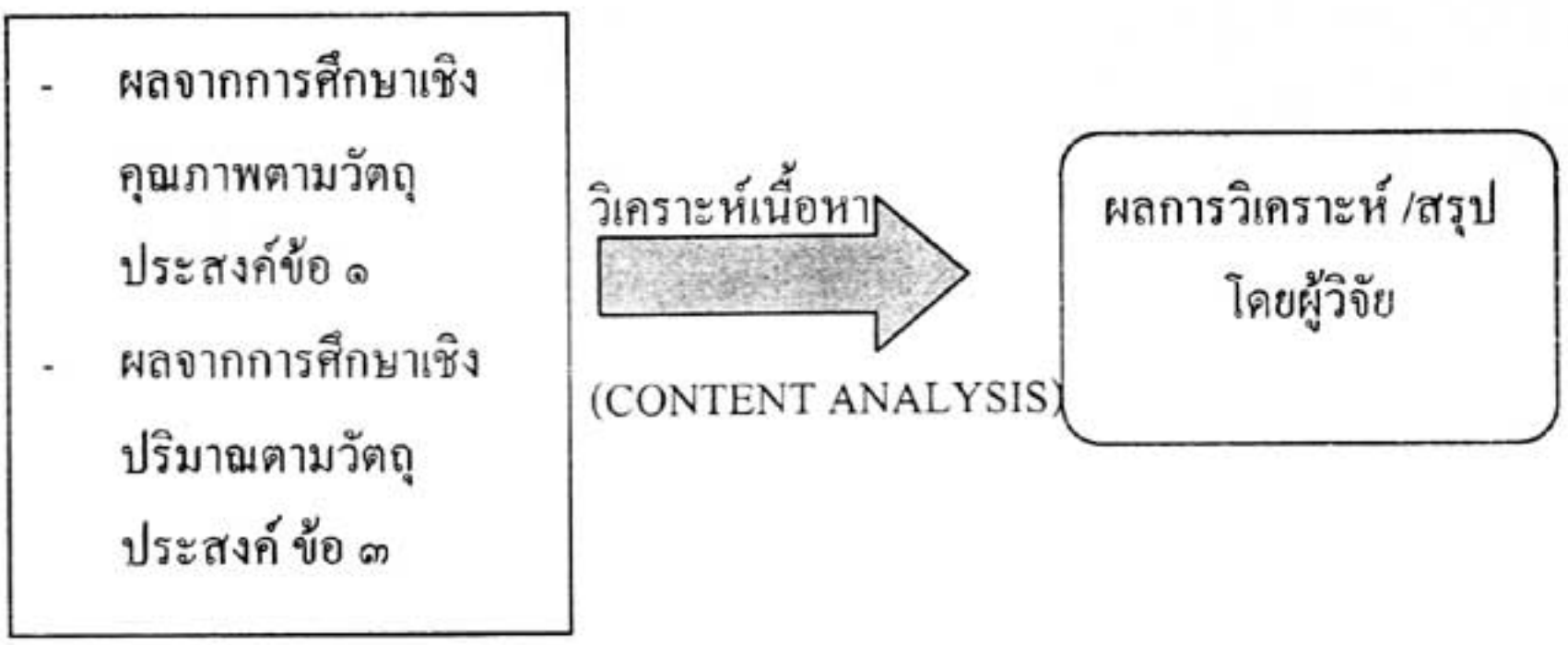


๑.๑.๓) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบสอบถามปลายปิดและแบบสอบถามปลายเปิด(แบบสัมภาษณ์)



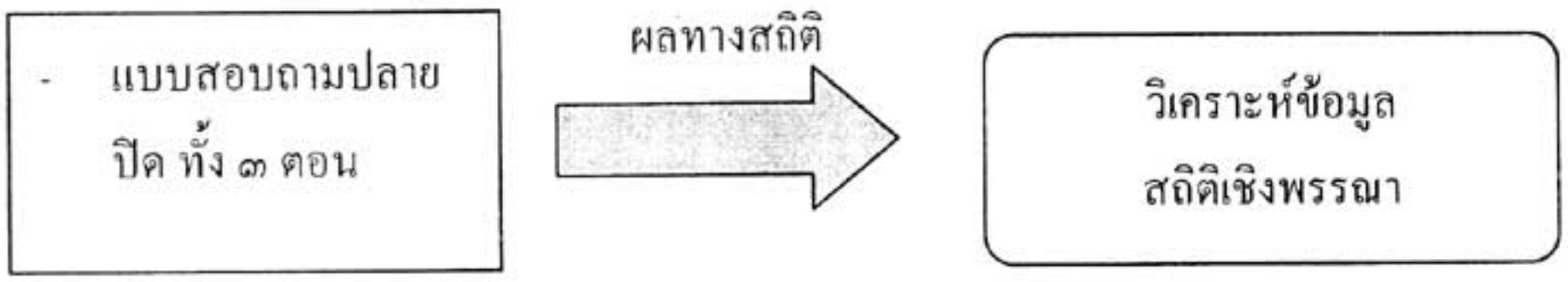
๒) เพื่อกำหนดนำแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ มาใช้ปฏิบัติและพัฒนาการดำเนินชีวิตประจำวันได้

(๒.๑) ศึกษาเชิงคุณภาพ



๓) เพื่อศึกษาทัศนคติของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ อย่างเดียวและ แบบ “สมถยานิกะ”โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

(๓.๑) ศึกษาเชิงปริมาณ



การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ใช้สถิติเชิงพรรณนา ดังนี้

๑. การแจกแจงความถี่(Frequency distribution)

๒. การหาอัตราส่วนร้อยละ(Percentage distribution)

ตอนที่ ๒ และ ๓

ใช้สถิติเชิงพรรณนา ดังนี้

๑. การแจกแจงความถี่(Frequency distribution)

๒. การหาอัตราส่วนร้อยละ(Percentage distribution)

๓. การวัดแนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลาง(Measures of central tendency)

๓.๑ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต(Arithmetic Mean)

๔. การวัดค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard deviation)

เกณฑ์การให้คะแนน

โดยกำหนดตามวิธี แบบเลือกตอบ ๕ ระดับตามวิธีการของ Likert (Likert Technique) หรือเรียกว่า The Method of Sumated Rating และกำหนดน้ำหนักคะแนนการตอบแต่ละตัวเลือก โดยกำหนดตามวิธี Arbitary weighting method

ระดับนำหนักทัศนคติ

๕ มากที่สุด

๔ มาก

๓ ปานกลาง

๒ น้อย

๑ น้อยที่สุด

เกณฑ์การแปรผล

๔.๕๐ - ๕.๐๐ หมายถึง มีความเข้าใจ มีทัศนคติต้องกับเนื้อหา มากที่สุด

๓.๕๐ - ๔.๔๙ หมายถึง มีความเข้าใจ มีทัศนคติต้องกับเนื้อหา มาก

๒.๕๐ - ๓.๔๙ หมายถึง มีความเข้าใจ มีทัศนคติต้องกับเนื้อหา ปานกลาง

๑.๕๐ - ๒.๔๙ หมายถึง มีความเข้าใจ มีทัศนคติต้องกับเนื้อหา น้อย

๑.๐๐ - ๑.๔๙ หมายถึง มีความเข้าใจ มีทัศนคติต้องกับเนื้อหา น้อยที่สุด

๔.๖ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑.๑ ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ ๓ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ชาย	๓๑	๘๑.๕๘
หญิง	๗	๑๘.๔๒
รวม	๓๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๓ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนมากเป็นเพศชาย ร้อยละ ๘๑.๕๘ เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๑๘.๔๒

ตารางที่ ๔ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน(คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	๖	๑๕.๗๖
อนุปริญญา	๔	๑๐.๕๓
ปริญญาตรี	๑๙	๕๐.๐๐
สูงกว่าปริญญาตรี	๔	๑๐.๕๓
อื่นๆ	๔	๑๐.๕๓
รวม	๓๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ ๕๐.๐๐ รองลงมาเป็นระดับต่ำกว่าปริญญาตรีและน้อยที่สุด เป็นระดับสูงกว่าปริญญาตรีและอื่นๆ ร้อยละ ๔.๐๐

ตารางที่ ๕ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับอายุ

ระดับอายุ	จำนวน(ปี)	ร้อยละ
ต่ำกว่า ๑๕	๔	๑๐.๕๓
๑๕–๓๐	๘	๒๑.๕๒
๓๑–๔๐	๑๗	๔๔.๗๔
๔๑–๕๐	๕	๑๓.๑๖
มากกว่า ๕๐	๔	๑๐.๔๓
รวม	๓๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๕ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ระหว่าง ๓๑–๔๐ ปี ร้อยละ ๔๔.๗๔ รองลงมาอยู่ในช่วงระหว่าง ๑๕–๓๐ ปี ร้อยละ ๒๑.๕๒ น้อยที่สุด มี ๒ช่วงคือ ช่วงอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี และ มากกว่า ๕๐ ปี ร้อยละ ๑๐.๕๓

ตารางที่ ๖ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพการสมรส

สถานภาพการสมรส	จำนวน(คน)	ร้อยละ
โสด	๒๗	๗๑.๐๕
สมรสแล้ว	๘	๒๑.๕๒
หย่าร้าง	๑	๒.๖๓
อื่นๆ	๒	๕.๒๖
รวม	๓๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๖ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นโสด ร้อยละ ๗๑.๐๕ รองลงมา คือ สมรสแล้ว ร้อยละ ๒๑.๕๒ น้อยที่สุดคือ หย่าร้าง ร้อยละ ๒.๖๓

ตารางที่ ๗ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพด้านอาชีพ

สถานภาพด้านอาชีพ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
รับราชการ	๖	๑๕.๗๙
รัฐวิสาหกิจ	๒	๕.๒๖
พระสงฆ์	๗	๑๘.๔๒
สามเณร	-	-
ธุรกิจส่วนตัว	๗	๑๘.๔๒
พนักงานบริษัท	๘	๒๑.๕๒
รับจ้าง	๓	๗.๘๐
อื่นๆ	๕	๑๓.๑๖
รวม	๓๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๗ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นพนักงานบริษัท ร้อยละ ๒๑.๕๒ รองลงมา คือ พระสงฆ์ และทำธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ ๑๘.๔๒ น้อยที่สุด คือ ทำงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ ๕.๒๖

ตารางที่ ๘ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสถานภาพด้านการนับถือศาสนา

ศาสนา	จำนวน(คน)	ร้อยละ
พุทธ	๓๘	๑๐๐
คริสต์	-	-
อิสลาม	-	-
พราหมณ์	-	-
ฮินดู	-	-
อื่นๆ	-	-
รวม	๓๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๘ พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนนับถือพระพุทธศาสนา

ตารางที่ ๙ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอุปนิสัยการอ่านหนังสือ

อุปนิสัยการอ่านหนังสือ	จำนวน(ครั้ง)	ร้อยละ
ธรรมะ	๒๑	๒๗.๖๓
น.ส.พ.	๑๙	๒๕.๐๐
บันเทิง	๑๓	๑๗.๑๑
วิชาการ	๒๓	๓๐.๒๖
รวม	๗๗	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๙ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชอบอ่านหนังสือวิชาการ ร้อยละ ๓๐.๒๖ รองลงมา คือ หนังสือธรรมะ ร้อยละ ๒๗.๖๓ น้อยที่สุด คือ หนังสือประเภทบันเทิง ร้อยละ ๑๗.๑๑

ตารางที่ ๑๐ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามกิจกรรมยามว่าง

กิจกรรมยามว่าง	จำนวน(ครั้ง)	ร้อยละ
ปฏิบัติกรรมฐาน	๒๔	๓๘.๑๐
อ่านหนังสือ	๑๗	๒๖.๙๘
นอน	๑๒	๑๙.๐๕
บันเทิง	๑๐	๑๕.๘๗
รวม	๖๓	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๑๐ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีกิจกรรมยามว่าง คือ ปฏิบัติกรรมฐาน ร้อยละ ๓๘.๑๐ รองลงมาคือ อ่านหนังสือ ร้อยละ ๒๖.๙๘ น้อยที่สุด คือ ด้านบันเทิง ร้อยละ ๑๕.๘๗

ตารางที่ ๑๑ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสุขภาพทั่วไป

สุขภาพทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เยี่ยม	๔	๑๐.๕๒
ดี	๑๙	๕๐.๐๐
ปานกลาง	๑๐	๒๖.๓๒
น้อย	๓	๗.๙๐
ไม่ดี	๒	๕.๒๖
รวม	๓๘	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๑๑ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสุขภาพดี ร้อยละ ๕๐.๐๐ รองลงมา คือ ปานกลาง ร้อยละ ๒๖.๓๒ น้อยที่สุด คือ ไม่ดี ร้อยละ ๕.๒๖

๑.๒ พฤติกรรมการปฏิบัติกรรมฐานของกลุ่มประชากร

ตารางที่ ๑๒ พฤติกรรมการปฏิบัติกรรมฐานของกลุ่มประชากร

ที่	ข้อความ	ใช่		ไม่ใช่	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
๑	ท่านฝึกกสิณ เริ่มต้นด้วยวรรณกสิณ(กสิณสี)	๒๕	๖๕.๗๕	๑๓	๓๔.๒๑
๒	ท่านฝึกกสิณ เริ่มต้นด้วย ภูตกสิณ(ดิน,น้ำ,ลม,ไฟ)	๑๕	๓๕.๔๗	๒๓	๖๐.๕๓
๓	ท่านฝึกอาโลกสิณ(แสงสว่าง)ด้วย	๑๕	๕๐.๐๐	๑๗	๔๔.๗๔
๔	ท่านฝึกอากาศกสิณด้วย	๑๔	๓๖.๘๔	๒๔	๖๓.๑๖
๕	ท่านฝึกแล้วเห็นสีเดียว	๑๒	๓๑.๕๘	๒๖	๖๘.๔๒
๖	ท่านฝึกแล้วเห็นมากกว่า ๑ สี	๒๕	๗๖.๓๒	๕	๒๓.๖๘
๗	ท่านฝึกกสิณ๑๐อย่างเดียว	๑๓	๓๔.๒๑	๒๕	๖๕.๗๕
๘	ท่านฝึกกสิณ๑๐ควบคู่ไปกับสมถกรรมฐานอื่นด้วย	๒๒	๕๗.๘๕	๑๖	๔๒.๑๑
๙	ท่านชอบการฝึกแบบกสิณ	๒๘	๗๓.๖๘	๑๐	๒๖.๓๒
๑๐	ท่านฝึกวิปัสสนาด้วย	๒๕	๗๖.๓๒	๕	๒๓.๖๘
๑๑	ท่านฝึกวิปัสสนาโดยอาศัยอารมณ์จากกสิณ๑๐เป็นตัวนำ	๒๓	๖๐.๕๓	๑๕	๓๕.๔๗
๑๒	ท่านฝึกวิปัสสนาโดยการพิจารณา รูป-นาม	๒๑	๕๕.๒๖	๑๗	๔๔.๗๔
๑๓	ท่านฝึกวิปัสสนาโดยมีสติระลึกรู้เท่าทัน ในอิริยาบถใหญ่-น้อย	๒๕	๗๖.๓๒	๕	๒๓.๖๘
๑๔	ท่านฝึกวิปัสสนาโดยพิจารณาจากฌาน	๒๓	๖๐.๕๓	๑๕	๓๕.๔๗
๑๕	ท่านฝึกวิปัสสนาโดยมีครูบาอาจารย์คอยแนะนำ	๒๔	๖๓.๑๖	๑๔	๓๖.๘๔
๑๖	ท่านฝึกกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”อยู่ที่บ้าน	๒๓	๖๐.๕๓	๑๕	๓๕.๔๘
๑๗	ท่านฝึกกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”อยู่ที่วัด,กุฏิ	๒๘	๗๓.๖๕	๑๐	๒๖.๓๒
๑๘	ท่านฝึกกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”อยู่ทุกวัน	๑๖	๔๒.๑๑	๒๒	๕๗.๕๐
๑๕	ท่านฝึกกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”อยู่ที่อื่น	๑๕	๓๕.๔๗	๒๓	๖๐.๕๓
๒๐	ท่านคิดว่าการได้คุณวิเศษจากการปฏิบัติมีจริง	๓๑	๘๑.๕๘	๗	๑๘.๔๒
๒๑	เมื่อท่านได้เจริญกรรมฐานแบบ“สมถยานิก”แล้วศรัทธาของท่านเพิ่มขึ้น	๓๐	๗๘.๖๕	๘	๒๑.๐๕
๒๒	ท่านจะเจริญอรูปฌานต่อไป	๒๒	๕๗.๕๐	๑๖	๔๒.๑๑
๒๓	ท่านเจริญ สมถะก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา	๒๖	๖๘.๔๒	๑๒	๓๑.๕๘
๒๔	ท่านคิดว่าการเจริญกรรมฐานแก้ปัญหาสังคมเศรษฐกิจและการเมืองได้	๓๔	๘๕.๔๗	๔	๑๐.๕๓
๒๕	การเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”ช่วยแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวันของท่านได้ เช่นการทำงาน การเรียน และทำให้สุขภาพดีขึ้น	๓๒	๘๔.๒๑	๖	๑๕.๗๕
	รวม	๕๘๓	๖๑.๕๐	๓๖๕	๓๘.๕๐

ตอนที่ ๒ ทัศนคติต่อการเจริญสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐

๑. แบบเลือกตอบ ๕ ระดับตามวิธีการของลิเคิรท์ Likert (Likert Technique)

ตารางที่๑๓ แสดงจำนวนและร้อยละผู้เจริญสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐

ที่	ข้อความ	จำนวน						ร้อยละ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ เพียงใด	๙	๕	๑๖	๖	๓	๓๙	๒๑.๑๐	๑๓.๑๖	๔๒.๑๑	๑๕.๗๕	๗.๖๐
๒	ท่านสนใจการปฏิบัติกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ เพียงใด	๙	๑๕	๑๐	๓	๒	๓๙	๒๑.๑	๓๕.๔๗	๒๖.๓๒	๗.๖๐	๕.๒๖
๓	ปัจจุบันท่านปฏิบัติ กสิณ ๑๐ มากเพียงใด	๔	๑๕	๘	๗	๔	๓๘	๑๐.๕๒	๓๕.๔๗	๒๑.๑๐	๑๘.๔๒	๑๐.๕๒
๔	ท่านปฏิบัติ กสิณ ๑๐ แล้วจิตใจสงบ มีความสุขเพียงใด	๕	๑๘	๖	๔	๑	๓๘	๒๓.๖๘	๔๗.๓๗	๒๑.๑๐	๕.๒๖	๒.๖๓
๕	เมื่อฝึกกสิณ ๑๐ แล้ว ท่านคิดว่า ตัวเองมีบุคลิกภาพดีขึ้นเพียงใด	๑๐	๑๕	๑๐	๒	๑	๓๘	๒๘.๕๕	๓๕.๔๗	๒๘.๕๕	๒.๖๓	-
๖	เมื่อฝึกกสิณ ๑๐ แล้วท่านคิดว่า สามารถแก้ปัญหาให้ตัวเองได้เช่นพัฒนาศักยภาพ (EQ:IQ)ในการทำงาน,การศึกษาเรียนรู้ของท่านเพียงใด	๕	๑๕	๕	๑	-	๓๘	๒๓.๖๘	๕๐.๐๐	๒๓.๖๘	๒.๖๓	-
๗	ท่านคิดว่าจะฝึก กสิณ ๑๐ เพียงอย่างเดียว	๘	๖	๑๒	๑	-	๓๘	๒๑.๑๐	๒๓.๖๘	๓๑.๕๘	๑๘.๔๒	๕.๒๖
๘	ท่านคิดว่าจะฝึก สมถกรรมฐานอย่างอื่นด้วย เช่น อาณาปานสติ	๒	๑๒	๑๖	๗	๑	๓๘	๕.๒๖	๓๑.๕๘	๔๒.๑๑	๗.๖๐	๑๓.๑๖
๙	ท่านคิดว่าจะเจริญวิปัสสนาต่อเมื่อได้ฌานจาก กสิณ ๑๐ แล้ว	๑๔	๖	๕	๔	๕	๓๘	๓๖.๘๔	๑๕.๗๕	๒๓.๖๘	๑๐.๕๒	๑๓.๑๖
๑๐	ท่านคิดว่า การปฏิบัติกสิณ๑๐ สามารถช่วยแก้ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองได้เพียงใด	๑๗	๗	๕	๒	๓	๓๘	๔๔.๗๔	๒๑.๑๐	๒๖.๓๒	๒.๖๓	๕.๒๖
๑๑	ท่านคิดว่า การเจริญกสิณ ๑๐ ทำให้สุขภาพท่านดีขึ้น	๕	๑๔	๑๐	๒	๓	๓๘	๒๓.๖๘	๓๖.๘๔	๒๖.๓๒	๗.๖๐	๕.๒๖
๑๒	ท่านเชื่อว่าฝึกกสิณ ๑๐ แล้วได้อภิญญาจริง	๘	๑๔	๑๑	๓	๒	๓๘	๒๑.๑๐	๓๖.๘๔	๒๘.๕๕	๗.๖๐	๕.๒๖
๑๓	ท่านเชื่อว่ากสิณ๑๐ เหมาะกับท่านมาก	๔	๖	๒๐	๓	๕	๓๘	๕.๒๖	๑๕.๗๕	๕๒.๖๓	๒๑.๑๐	๕.๒๖
๑๔	ท่านเชื่อว่าฝึกกสิณ๑๐แล้วสามารถเจริญวิปัสสนาต่อได้	๗	๑๔	๕	๕	๓	๓๘	๑๘.๔๒	๓๖.๘๔	๒๓.๖๘	๑๕.๗๕	๕.๒๖

ตารางที่ ๑๔ แสดงคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทัศนคติของผู้ฝึกสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐

ที่	ข้อความ	คะแนน		ระดับทัศนคติ
		$\bar{X}$	S.D.	
๑	ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ เพียงใด	๓.๒๑	๑.๓๘	ปานกลาง
๒	ท่านสนใจการปฏิบัติกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ เพียงใด	๓.๖๓	๑.๒๓	มาก
๓	ปัจจุบันท่านปฏิบัติ กสิณ ๑๐ มากเพียงใด	๓.๒๑	๑.๔๓	ปานกลาง
๔	ท่านปฏิบัติ กสิณ ๑๐ แล้วจิตใจสงบ มีความสุขเพียงใด	๓.๘๔	๑.๑๐	มาก
๕	เมื่อฝึกกสิณ ๑๐ แล้ว ท่านคิดว่า ตัวเองมีบุคลิกภาพดีขึ้นเพียงใด	๒.๖๓	๑.๐๗	ปานกลาง
๖	เมื่อฝึกกสิณ ๑๐ แล้วท่านคิดว่า สามารถแก้ปัญหาให้ตัวเองได้เช่นพัฒนาศักยภาพ(EQ;IQ)ในการทำงาน, การศึกษาเรียนรู้ของท่านเพียงใด	๓.๕๕	๐.๗๖	มาก
๗	ท่านคิดว่าจะฝึก กสิณ ๑๐ เพียงอย่างเดียว	๓.๓๗	๐.๘๗	ปานกลาง
๘	ท่านคิดว่าจะฝึก สมถกรรมฐานอย่างอื่นด้วย เช่น อาณาปานสติ	๓.๐๘	๐.๕๗	ปานกลาง
๙	ท่านคิดว่าจะเจริญวิปัสสนาต่อเมื่อได้ฌานจาก กสิณ ๑๐ แล้ว	๓.๒๖	๑.๗๐	ปานกลาง
๑๐	ท่านคิดว่า การปฏิบัติกสิณ๑๐ สามารถช่วยแก้ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองได้เพียงใด	๓.๕๗	๑.๔๘	มาก
๑๑	ท่านคิดว่า การเจริญกสิณ ๑๐ ทำให้สุขภาพท่านดีขึ้น	๓.๖๖	๑.๓๖	มาก
๑๒	ท่านเชื่อว่าฝึกกสิณ ๑๐ แล้วได้อภิญญาจริง	๓.๖๐	๑.๒๓	มาก
๑๓	ท่านเชื่อว่ากสิณ๑๐ เหมาะกับท่านมาก	๒.๕๕	๑.๔๐	ปานกลาง
๑๔	ท่านเชื่อว่าฝึกกสิณ๑๐แล้วสามารถเจริญวิปัสสนาต่อได้	๓.๔๗	๑.๓๗	ปานกลาง

จากตารางที่ ๑๔ ผู้เข้ารับการกรอกแบบสอบถาม

มีทัศนคติอยู่ในระดับมากในเรื่อง

๑. การสนใจต่อการปฏิบัติกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐

๒. เมื่อปฏิบัติ กสิณ ๑๐ แล้วทำให้จิตใจสงบ

๓. เมื่อฝึกกสิณ ๑๐ แล้ว สามารถช่วยแก้ปัญหาให้กับตัวเองในด้านช่วยพัฒนาศักยภาพ (EQ;IQ)ในการทำงาน และการเรียนรู้

๔. การปฏิบัติกสิณ ๑๐ สามารถช่วยแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง

๕. การเจริญกสิณ ๑๐ ทำให้สุขภาพดีขึ้น

๖. เชื่อว่าเจริญกสิณ ๑๐ แล้วสามารถได้อภิญญาจริง

มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลางในเรื่อง

๑. ความเข้าใจเกี่ยวกับสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐

๒. การปฏิบัติ กสิณ ๑๐ ในปัจจุบัน

๓. การช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ จาก การฝึกกสิณ ๑๐

๔. คิดว่าจะฝึก กสิณ ๑๐ เพียงอย่างเดียว

๕. คิดว่าจะฝึก สมถกรรมฐานอย่างอื่นด้วย เช่นอาณาปานสติ

๖. คิดว่าจะเจริญวิปัสสนาต่อเมื่อได้ฌานจาก กสิณ ๑๐ แล้ว

๗. เชื่อว่ากสิณ๑๐ เหมาะกับตัวเอง

๘. เชื่อว่าฝึกกสิณ๑๐แล้วสามารถเจริญวิปัสสนาต่อได้

ตอนที่๓ ทัศนคติต่อการเจริญกรรมฐานแนว “สมถยานิกะ”โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

ตารางที่ ๑๕ แสดงจำนวนและร้อยละผู้เจริญกรรมฐานแนว “สมถยานิกะ”โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

ที่	ข้อความ	จำนวน						ร้อยละ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ท่านรู้จักวิปัสสนากรรมฐานเพียงใด	๒	๗	๑๖	๘	๕	๓๘	๕.๒๖	๑๘.๔๒	๔๒.๑๑	๒๑.๐๐	๑๓.๑๖
๒	ท่านรู้จักคำว่า “สมถยานิกะ” (การเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยสมถะนำ)เพียงใด	๑	๖	๑๒	๑๐	๖	๓๘	๒.๖๓	๑๕.๗๖	๓๑.๕๘	๒๖.๓๒	๒๓.๖๘
๓	ท่านปฏิบัติตามแนวทาง สมถยานิกะ เพียงใด	๑	๖	๑๓	๖	๑๑	๓๘	๒.๖๓	๑๕.๗๖	๓๔.๒๑	๒๓.๖๘	๒๓.๖๘
๔	รูป นาม ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา ๖ อย่าง ท่านมีความรู้เรื่องนี้เพียงใด	๑	๕	๑๐	๗	๑๕	๓๘	๒.๖๓	๑๓.๑๖	๒๖.๓๒	๑๘.๔๒	๓๗.๔๗
๕	ปัจจุบันท่านปฏิบัติวิปัสสนาเพียงใด	-	๓	๑๖	๑๐	๙	๓๘	-	๗.๙๐	๔๒.๑๑	๒๖.๓๒	๒๓.๖๒
๖	ท่านมีเวลาเพียงใดในการเจริญวิปัสสนา	-	๖	๑๐	๕	๑๗	๓๘	-	๑๕.๗๙	๒๖.๓๒	๑๓.๑๖	๔๔.๗๔
๗	เมื่อท่านฝึกกสิณจนได้ฌานแล้ว ท่านไม่สนใจฌานอีกเลยเมื่อเข้าสู่วิปัสสนา	๔	๔	๑๔	๕	๑๑	๓๘	๑๐.๕๒	๑๐.๕๒	๓๖.๘๔	๑๓.๑๖	๒๘.๙๕
๘	เมื่อท่านได้ฌานจากกสิณแล้ว ท่านยังคงใช้ฌานเป็นตัวนำเป็นบาทเพื่อเข้าสู่วิปัสสนาภูมิต่อไป	๓	๘	๑๔	๘	๕	๓๘	๗.๙๐	๒๑.๐๐	๓๖.๘๔	๒๑.๐๐	๑๓.๑๖
๙	ท่านคิดว่าในสังคมปัจจุบัน การเจริญวิปัสสนา โดยมีสติตามระลึกรู้ทุกอิริยาบถนั้น ทำได้เพียงใด	๒	๑	๑๑	๗	๑๗	๓๘	๕.๒๖	๒.๖๓	๒๘.๙๕	๑๘.๔๒	๔๔.๗๔
๑๐	ท่านคิดว่า การเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”มีประโยชน์ช่วยแก้ปัญหาสังคม เศรษฐกิจและการเมือง	๙	๑๒	๑๑	๓	๓	๓๘	๒๓.๖๘	๓๑.๕๘	๒๘.๙๕	๗.๙๐	๗.๙๐
๑๑	เมื่อท่านเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ” ศักยภาพและพฤติกรรม(EQ:IQ) ของท่านมีพัฒนาการดีเพียงใด	๑๑	๑๗	๘	๑	๑	๓๘	๒๘.๙๕	๔๔.๗๔	๒๑.๐๐	๒.๖๓	๒.๖๓
๑๒	เมื่อท่านเจริญ “สมถยานิกะ”แล้วช่วยแก้ปัญหาให้กับตัวเองได้ เช่น การทำงาน การเรียน และการดำรงชีวิตทั่วไป	๖	๑๕	๑๕	๑	๑	๓๘	๑๕.๗๙	๓๙.๔๗	๓๙.๔๗	๒.๖๓	๒.๖๓
๑๓	ท่านเชื่อว่าผลจากการปฏิบัติ “สมถยานิกะ”จะทำให้เกิดบรรลุอรหัตผลและมีความเป็นปฏิสัมภิทาญาณ(รู้แจ่มแจ้ง ในอภิญญา)	๕	๑๖	๑๔	๒	๑	๓๘	๑๓.๑๖	๔๒.๑๑	๓๖.๘๔	๕.๒๖	๒.๖๓

ตารางที่ ๑๖ แสดงคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทัศนคติต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แบบ "สมถยานิกะ"โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

ที่	ข้อความ	คะแนน		ระดับทัศนคติ
		$\bar{X}$	S.D.	
๑	ท่านรู้จักวิปัสสนากรรมฐานเพียงใด	๒.๘๒	๑.๓๕	ปานกลาง
๒	ท่านรู้จักคำว่า "สมถยานิกะ" (การเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยสมถะนำ)เพียงใด	๒.๔๗	๑.๕๒	น้อย
๓	ท่านปฏิบัติตามแนวทาง สมถยานิกะ เพียงใด	๒.๕๐	๑.๕๒	ปานกลาง
๔	รูป นาม ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา ๖ อย่าง ท่านมีความรู้เรื่องนี้เพียงใด	๒.๒๑	๑.๗๒	น้อย
๕	ปัจจุบันท่านปฏิบัติวิปัสสนาเพียงใด	๒.๓๔	๑.๓๘	น้อย
๖	ท่านมีเวลาเพียงใดในการเจริญวิปัสสนา	๒.๑๓	๑.๗๔	น้อย
๗	เมื่อท่านฝึกกสิณจนได้ฌานแล้วท่านไม่สนใจฌานอีกเลยเมื่อเข้าสู่วิปัสสนา	๒.๖๑	๑.๗๖	ปานกลาง
๘	เมื่อท่านได้ฌานจากกสิณแล้ว ท่านยังคงใช้ฌานเป็นตัวนำเป็นบาทเพื่อเข้าสู่วิปัสสนาภูมิต่อไป	๒.๖๐	๑.๔๑	ปานกลาง
๙	ท่านคิดว่าในสังคมปัจจุบัน การเจริญวิปัสสนา โดยมีสติตามระลึกรู้ทุกอิริยาบถนั้น ทำได้เพียงใด	๒.๐๕	๑.๗๑	น้อย
๑๐	ท่านคิดว่า การเจริญกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"มีประโยชน์ช่วยแก้ปัญหาสังคม เศรษฐกิจและการเมือง	๓.๕๕	๑.๓๘	มาก
๑๑	เมื่อท่านเจริญกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ" ศักยภาพและพฤติกรรม(EQ;IQ) ของท่านมีพัฒนาการดีเพียงใด	๓.๕๕	๑.๐๒	มาก
๑๒	เมื่อท่านเจริญ "สมถยานิกะ"แล้วช่วยแก้ปัญหาให้กับตัวเองได้ เช่น การทำงาน การเรียน และการดำรงชีวิตทั่วไป	๓.๖๓	๐.๙๗	มาก
๑๓	ท่านเชื่อว่าผลจากการปฏิบัติ "สมถยานิกะ"จะทำให้เกิดบรรลุอรหัตตผลและมีความเป็นปฏิสัมภิทาญาณ(รู้แจ่มแจ้ง ในอภิญญา)	๓.๕๘	๐.๙๗	มาก

จากตารางที่ ๑๖ ผู้เข้ารับการกรอกแบบสอบถาม

มีทัศนคติอยู่ในระดับมากในเรื่อง

๑. คิดว่า การเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ” มีประโยชน์ช่วยแก้ปัญหาสังคม เศรษฐกิจและการเมือง

๒. เมื่อเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ” ช่วยพัฒนาศักยภาพและพฤติกรรม(EQ;IQ) ของผู้ฝึก

๓. เมื่อเจริญ “สมถยานิกะ”แล้วช่วยแก้ปัญหาให้กับตัวเองได้ เช่น การทำงาน การเรียน และการดำรงชีวิตทั่วไป

๔. เชื่อว่าผลจากการปฏิบัติ “สมถยานิกะ”จะทำให้เกิดบรรลุอรหัตตผลและมีความเป็นปฏิสัมภิทาญาณ(รู้แจ่มแจ้ง ในอภิญญา)

มีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลางในเรื่อง

๑. การรู้จักวิปัสสนากรรมฐาน

๒. การปฏิบัติตามแนวทาง สมถยานิกะ

๓. เมื่อฝึกกสิณจนได้ฌานแล้วผู้ฝึกไม่สนใจฌานอีกเลยเมื่อเข้าสู่วิปัสสนา

มีทัศนคติอยู่ในระดับน้อยในเรื่อง

๑. การรู้จักคำว่า “สมถยานิกะ”(การเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยสมถะนำ)

๒. การมีความรู้ในเรื่อง รูป นาม ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา ๖ อย่าง

๓. การปฏิบัติวิปัสสนาในปัจจุบัน

๔. การมีเวลาในการเจริญวิปัสสนา

๕. การเจริญวิปัสสนา โดยมีสติตามระลึกรู้ทุกอิริยาบถ ในสังคมปัจจุบัน

ตอนที่ ๔ ผลการรวบรวมทัศนคติปัญหาและข้อเสนอแนะจากแบบสัมภาษณ์

๑. เหตุผลและทัศนคติการเจริญสมถกรรมฐานแบบกสิณ๑๐

- ช่วยผ่อนคลายการทำงาน ที่มีความเครียด
- เพราะความอยากรู้ ในเรื่องของโลกวิญญาณ และช่วยให้คนเกเรเป็นคนดีได้ทำได้ง่าย

- ตรงตามพระพุทธองค์ตรัสไว้
- เพราะไม่รู้จะฝึกอะไร
- เพราะมีความปรารถนาในฌานและปฏิสัมภิทาญาณ
- จะทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนามากขึ้น
- เพราะสนใจเรื่องเร้นลับ อภิญญา วิญญาณ แต่หาคำตอบไม่ได้ จึงปฏิบัติกรรมฐาน กสิณ ๑๐ เพื่อต้องการพิสูจน์
- เพราะว่างๆไม่มีอะไรทำ เป็นกิจกรรมยามว่างที่ดี สนุกดี เห็นอะไรแปลกๆ เวลานั่ง
- สามารถนำคุณวิเศษที่ได้ มาช่วยคนอื่น
- ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น
- เริ่มต้นง่าย เจริญกรรมฐานไปเรื่อยๆ ต่างจากแบบอื่นๆที่เคยทำมา
- มีผู้แนะนำ ก็ลองฝึกดู เลยฝึกมาเรื่อยๆ ก็รู้สึกเพลินดี มีสมาธิเรียนหนังสือและทำงาน มีความอดทนขึ้น
- เพราะทำให้เกิดความรู้ ต่างๆเกี่ยวกับการเวียนว่าย ตายเกิดและเข้าใจหลักการเบื้องต้น ที่จะทำให้เกิดความศรัทธามั่นคงในศาสนาได้จริง ด้วยความเชื่อในกรรม-ผลกรรม ที่เราได้จากการฝึกกสิณ จนได้ฌาน ๔ จริง เพราะฌาน ๔ ทำให้ระงับอวิชชาได้จริง จึงทำให้จิตขณะนั้นบริสุทธิ์ชั่วคราว และรู้ความจริง ดังที่ก่อนพระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ พระองค์ก็ผ่านฌานต่างๆจนรู้เกี่ยวกับการเวียนว่ายตายเกิด
- สนใจตั้งแต่ เรียน ป.ตรี แล้วเกิดจากแรงบันดาลใจ อยากมีฤทธิ์มากเหนือใคร การฝึกกสิณ ๑๐ ทำให้มีฤทธิ์มาก จึงชอบฝึก
- เพราะกสิณ ๑๐ เป็น ๑ ในสมถกรรมฐาน ๔๐ ได้อภิญญาไว เป็นฐานการเข้าสมาบัติ ๘ ได้
- อยากสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ เจริญกรรมฐานแนวนี้แล้ว สว่างดี แรง แต่แสบตาบ้าง
- เพราะได้สมาธิเร็ว เจริญง่าย ได้อานิสงส์มาก
- ลองทำดูตามรุ่นพี่ ที่มหาวิทยาลัยแนะนำ เพราะไม่รู้จะฝึกอะไร เคยบวชลองพุทโธดูแต่ไม่ได้อะไร พอฝึกกสิณ แล้ว ก็เห็น แสงสว่างดี ทำให้ อารมณ์เย็น ทำงานได้นานไม่เมื่อย
- เพราะมีผู้แนะนำ ในการเจริญกรรมฐานแนวนี้ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็ว
- กรรมฐานแนวนี้ หากฝึกถูกทางจะเกิดประโยชน์ ทำให้มีอำนาจจิตที่เข้มแข็ง สามารถป้องกันอันตรายจากสิ่งที่ไม่ดี และอาจช่วยเหลือผู้อื่นได้ แต่อย่างไรก็ตาม การฝึกกสิณ ต้องมีครูบาอาจารย์ คอยแนะนำ ชี้แนวทางที่ถูกต้อง เพื่อจะไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ที่ฝึก

- เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับทุจริต และทำให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ อีกทั้งผลของการปฏิบัติสามารถได้ถึง ฌาน ๔ ซึ่งขึ้นกับ บารมีของแต่ละบุคคลว่าในชาตินี้คนๆหนึ่ง จะสามารถปฏิบัติได้ถึงไหน

- เป็นแนวทางโลกียธรรม ซึ่งยังมีส่วนของพลังด้านร้อน อิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์อยู่มาก

- รู้สึกสบาย ไม่เกร็ง ผ่อนคลาย

- ครูบาอาจารย์ แนะนำและเห็นผลจริง

- ลองฝึกหลายแบบแล้ว แบบกสิณเหมาะสมกับตนเองมาก

- เพราะกสิณ ๑๐ ทำให้มีสมาธิจิตแน่วแน่ เมื่อเข้าสู่ภูมิวิปัสสนาแล้วจิตใจจะมีพลังมากพอที่จะกำจัดกิเลสได้ง่าย

๒. ทัศนคติที่มีต่อการเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ” โดยอาศัยกสิณ๑๐ เป็นอารมณ์(คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยอาศัยสมถกรรมฐานแนวกสิณ๑๐เป็นบาท)

- ไม่ค่อยเข้าใจ ว่ามันคืออะไร ใช่แบบมหาสติปัฏฐาน ๔ หรือเปล่า

- ดูไปเรื่อยๆ ก็เบื่อเอง เป็นวิปัสสนา คลายกำหนัด ปล่อยวางของมันเอง จิตสงบได้เร็ว

- ทำได้ง่าย สะดวก มีกำลังมาก ไม่ง่วงนอน จิตเป็นหนึ่งค่อนข้างเร็วกว่า สมถะแบบอื่น พิจารณาไตรลักษณ์ จากฌานได้สะดวก

- ทำให้พ้นทุกข์ได้

- ต้องรอให้ได้อภิญญาก่อนหรือไม่ หรือว่าเพ่งฌาน(แสง,สี)แล้วพิจารณาว่าเป็น อนัตตา หรือเปล่า เพราะว่า ยังไม่ได้อภิญญาเลย

- คงจะดูยาก เพราะต้องเป็นคนฝึกมามากๆ จึงจะเข้าใจได้

- เหมาะกับคนที่มีบารมี ทางอภิญญาชั้น โลกียฌาน

- เป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ จนได้ฌาน อภิญญา

- ก็ไม่เบื่อหน่าย ทำไปเรื่อยๆมีสมาธิกับจุดเดียวแต่ไม่ใช่จดจ่อ จนเครียด ใช้สติกำหนดแบบพอดีๆผ่อนคลายสบาย

- รู้สึกดี ทำให้จิตใจสงบ มีสมาธิ

- ดีมาก ทำให้เข้าใจโลก ที่มีอยู่ในอีกมิติหนึ่งได้ดี และสามารถจะนำความรู้ที่เห็นนั้นมาใช้สอนตนเองและบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี ดั้งนั้น จะต้องหาหลักฐาน จากพระไตรปิฎกมายืนยัน ผู้ที่เอาแต่เรียนๆ จำแต่ตำรา มาโดยไม่มีอารมณ์กรรมฐาน ที่แท้จริง ติดตัวเลย

- ฝึกกสิณ ๒ ปี จนได้อภิญญา เล่นอยู่ ๒-๓ ปี ก็เบื่อแล้ว เลยหันมาเจริญวิปัสสนา โดยพิจารณาสติและปัญญา

- ทำได้ไว ถ้าทำถูก หากทำผิดก็เป็นแค่สมถะ และอาจหลงได้

- ฝึกเพ่งกสิณ ยังไม่ได้อภิญญา ได้เพียง แสงสีเทา คล้ายดิน ยังแคบอยู่ แต่พิจารณาวิปัสสนาโดยเดินจงกรมและดูท้องพองยุบ แต่ฝึกไปแล้วฟุ้งซ่าน ตามไม่ทัน เลยลองดู แสงสี แล้วเพ่งไปพร้อมกับยกระดับจิต พิจารณาไตรลักษณ์ จนเบื่อหน่าย คลายกำหนัดในฌานแล้วรู้สึกได้ว่า หน่ายในสังขารและโลก ปรารถนาออกจากทุกข์

- เป็นการเจริญวิปัสสนา โดยเปลี่ยนจากบัญญัติอารมณ์ มาเป็นปรมัตถ์อารมณ์ในพริบตา ปล่อยวางพิจารณาเป็นไตรลักษณ์ เสมอๆ ไม่ยึดในฌานและอภิญญา

- ไม่เข้าใจการฝึกแนวนี้ ได้ยินแต่ สติปัฏฐานสี่ ใช่แบบ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ เปล่า ยังไม่เข้าใจนัก

- ชอบบางครั้ง บางอาจารย์ไม่มีความเข้าใจเพียงพอ แต่เอามาสอนทำให้เพี้ยนไปหมด ควรปฏิบัติให้ได้กับตัวเองดีกว่า

- กสิณ ทั้ง ๑๐ อย่างมีผลให้เกิดอิทธิฤทธิ์ต่างกัน เป็นการฝึกจิตในพระพุทธศาสนา เพื่อให้จิตมีคุณภาพ อ่อนโยน นุ่มนวล ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- เป็นแนวทางที่ดีสำหรับบุคคลผู้ที่ต้องการสร้างความเข้มแข็งให้จิต แต่ต้องฝึกให้ถูกแนวทาง จึงจะปลอดภัยและหากฝึกสำเร็จจะได้ประโยชน์มากสามารถพึ่งตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้

- การใช้กสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ เพื่อเจริญ สมถกรรมฐานและเป็นบาทไปสู่การเจริญวิปัสสนากรรมญาณ ย่อมเหมาะสมกับบุคคลบางกลุ่ม บางพวก แต่บางกลุ่ม ก็เหมาะสมกับการเข้าสู่วิปัสสนา โดยใช้สติปัฏฐาน ดูจิต ดูกายโดยตรง

- คล้ายออกกำลังกาย

- มีความเข้าใจน้อยมาก เป็นศัพท์ที่ไม่เคยได้ยิน ได้ยินแต่มหาสติปัฏฐานสี่ เข้าใจว่า เป็นการดูอิริยาบถ ดูสติ แต่ไม่รู้เกิดปัญญาได้อย่างไร แต่ก็ฝึกกสิณเป็นหลักอยู่ อยากศึกษาเพิ่มเติม แต่ไม่มีคนรู้มาสอน

- เมื่อได้อภิญญาแล้ว ต่อด้วยพิจารณาไตรลักษณ์ ขันธ์ ๕ รูป นาม รักษาสติ โดยทรงฌานตลอดเวลา ทำให้เราระงับ โลภ โกรธ หลง ได้ พอเข้าไปพิจารณา จึงปล่อยวาง การยึดมั่นถือมั่น

- ปฏิบัติแนวนี้มีจริง ต้องปฏิบัติกรรมฐานต่อไป

- เป็นไปตามขั้นตอนของมันเอง

- ฝึกมาหลายแบบ แต่ว่าชอบจริตแบบเพ่งฌานก่อนแล้วพิจารณาฌานเป็นวิปัสสนา

- ดีมาก เพราะเป็นหนทางได้นิพพาน
- มีประโยชน์ในการได้จิตเป็นสมาธิ กล้าแข็ง แน่วแน่
- มีฤทธิ์ และอภิญญา อันจะอำนวยประโยชน์ต่อการสอนและการเผยแพร่พุทธศาสนา สร้างศรัทธาแก่มนุษย์ได้
- จิตที่มีพลังจากสมาธิแน่วแน่ข่มกิเลสได้ง่าย แต่จะมีข้อเสียตรงที่จะทำให้ ติดในฤทธิ์ ที่ได้จากฌาน

๓. ความเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง,สังคมและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน รวมทั้งการช่วยแก้ปัญหา จากการเจริญกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"

- หากดี ก็เป็นประโยชน์ทั้งหมด การปฏิบัติธรรมย่อมได้ประโยชน์ ต่อตนเองและคนรอบข้างเสมอ
- ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นคนดี มีงานดีๆทำ
- ความโลภ ความโกรธ ลดน้อยลงไป ลดความยึดมั่นถือมั่น ลงไปได้มาก
- ช่วยขัดเกลาจิตใจ ให้สงบ สะอาด
- ความจำดีขึ้น
- ไม่ง่วงนอน
- ช่วยให้ติดต่อกับบิดา ที่ตายไปแล้วได้
- ช่วยให้ตนเอง นิ่ง สงบ
- ช่วยให้พ้นทุกข์ โดยไว ง่ายและสะดวก
- ช่วยให้ผู้ปฏิบัติ ไม่เที่ยว อโคจร และมีความกตัญญู ต่อพ่อแม่ และตัวเอง ไม่กล้าทำบาป
- การนั่งสมาธิ ดีทุกประการ ทำให้เด็กวัยรุ่น มีกิจกรรมที่สนุก ตื่นเต้น เห็น แสงสี ในสมาธิ ดีกว่าเห็นแสงสีในผับ บาร์(จริงไหม ดีกว่ามาเถียงกันเรื่อง นิมิตต์ แบบบางคน)
- ช่วยให้รู้จักตนเอง ผู้อื่น และความเป็นจริงตามธรรมชาติ
- ช่วยให้พ้นจากทุกข์ได้ ช่วยให้สังคมลดภาวะเบียดเบียน ลดปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด และการ คอรัปชั่นได้
- เป็นประโยชน์พอสมควร แต่ควรทำแบบพอดีๆไม่หนักไป ไม่เบาไป ทำให้เรารู้ว่า ไม่ว่าจะทำอะไรก็แล้วแต่ควรจะมีความพอดี ช่วยให้มีสติ และมีสมาธิในการทำงานดีขึ้น ช่วยให้เป็นคนมีเหตุผล

- แก้ไขปัญหาส่วนตัวและปรับปรุงตนเองได้ดี ทำให้มีความคิดไม่สุดโต่ง หนักไปทางใดทางหนึ่ง

- ยังปฏิบัติในวงแคบ ยากแก่การเข้าใจ คนปัจจุบันบารมีน้อย ทำได้ยาก แค่ดำรงสติ ในสติปัฏฐานสี่ ก็ยากแล้ว แต่อย่างไรก็ตาม สามารถแก้ปัญหาด้านอารมณ์ได้แน่นอน ทำให้ปัญหาสังคมลดลง

- ช่วยพัฒนาจิตใจให้มีอำนาจและปัญญา ช่วยให้สังคมพุทธฯ มีปฏิเวธอยู่

- ทำให้เข้าใจกรรมได้มาก เพราะนั่งแล้วเห็นวิญญาณที่เสวยกรรมต่างๆ

- แก้ได้มาก เพราะกว่าที่ผู้ปฏิบัติจะเห็นแสงสี ต้องประพฤติตัวดีเสมอ ไม่ให้ศีลบกพร่องเพื่อรักษาฌานไม่ให้เสื่อม พอโกรธ ด่าผู้อื่น เวลามานั่งแล้วจะเห็นมืดหมด ต้องเพ่งนานกว่าจะเห็น ผู้ปฏิบัติต้องพยายามรักษาอารมณ์ไม่ให้โกรธ ทำให้ใจเย็นขึ้นมาก

- หากดีย่อมเป็นประโยชน์มาก บุญมาก อานิสงส์มาก พัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นเรื่อยๆ ละการเพ่งโทษ หันมาเพ่งโทษตนเองแทน ทำให้ลดการนินทา ว่าร้ายได้ ช่วยพัฒนาสังคมให้สงบสุขได้

- พูดลำบากต้องหันมาปฏิบัติจึงจะทราบเอง

- ทำให้ภาวะจิตเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้มีพลังในการดำเนินชีวิต อย่างเป็นปกติ ช่วยควบคุมภาวะอารมณ์ให้สงบเยือกเย็น ทำให้เกิด สติปัญญา ในการแก้ไขปัญหา

- การใช้สมถะเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนานั้น อาจจะเหมาะสมกับบางบุคคล แต่สำหรับผู้กรอกแบบสอบถาม คิดว่า เหมาะสมและเป็นประโยชน์มากเนื่องจาก เป็นการทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีสติ ยับยั้งชั่งใจในการกระทำต่างๆ อีกทั้งยัง มีสติในการแก้ไขปัญหาในทุกๆเรื่องอีกด้วย

- ทำให้เราเข้ามาในพระพุทธศาสนา อยากทำดี ละทิ้งความชั่วทั้งหลาย ไม่คิด ฟุ้งซ่าน ช่วยคนให้เป็นคนดี พึ่งพาอาศัยกัน สามัคคี ไม่ทะเลาะ โกรธ ไม่ทำร้าย

- ช่วยลดปัญหาสังคม

- ต่อตนเองคือรักษาอารมณ์ ข่มนิวรณ์ได้ ต่อสังคม ทำให้สังคมสงบสุข ไม่เบียดเบียน

- ช่วยให้สุขภาพดี หายใจสะดวกขึ้น

- มีประโยชน์ เนื่องจากทำให้บุคคลมีใจสงบ และจิตใจแน่วแน่มีผลต่อสุขภาพจิต ผ่องใสเบิกบาน

๔. ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทย

- ยังมีค่อนข้างน้อย ทุกๆวัด ที่มีพระตั้งแต่ ๔ รูป ขึ้นไป ควรมีกิจกรรม สอนพระกรรมฐานแก่ประชาชนทุกๆวัน ในช่วงเย็น สักวันละ ประมาณ ๑ ชั่วโมง

- บางสถานที่ก็เป็นของจริงบางสถานที่ก็เหมือนเล่นละคร

- มีการตั้งสำนักขึ้นมามากมาย ก็ต้องมีสติที่จะเลือกปฏิบัติ ให้ถูกต้อง ตามทางพระพุทธองค์ และตามวาสนาบารมี จริตของตน

- หลากหลายดี ตัดกรรมได้ก็มี แต่ไม่รู้จะเชื่อตรงไหน มีความเป็นไปได้ ทั้งสิ้น

- ส่วนมากฝึกแบบสุกขวิปัสสโก

- คิดว่าดี ฝรั่งไม่ค่อยมี

- ยังทะเลาะกันอยู่ ไม่รู้ทะเลาะกันทำไม ตอนไปอบรม ๗ วัน ห้ามคุย ห้ามโทรศัพท์ ห้ามทุกอย่าง น่าเบื่อ ไม่สนุก ไม่เข้าใจ วิถีชีวิตฆราวาส ว่าฝึกวิปัสสนาคงยังไม่ได้ ไม่ใช่นักบวช คิดว่า ฝึกสมถกรรมฐานก่อนดี เช่น กสิณ ๑๐ เหมาะสมกับวัยรุ่นไทย สนุก ตื่นเต้น หากเบื่อเมื่อไหร่ ก็จะไปฝึกวิปัสสนาต่อเอง ขอเล่นกสิณ ก่อน

- กสิณ ฝึกน้อย หาอาจารย์ยาก

- ยังขาดความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติและผลของการได้ จากการปฏิบัติ ทำให้ชาวพุทธทะเลาะกันเอง

- ปัจจุบันในประเทศไทย ก็มีผู้ปฏิบัติกรรมฐานมากขึ้น แต่บางครั้งจุดประสงค์ ของการนั่ง ก็ดูไม่เข้าท่า เพี้ยนไปเรื่อยๆ ไม่เหมาะสม ครูบาอาจารย์ และสำนักปฏิบัติ มักมุ่งเน้นผลประโยชน์บางอย่างที่แอบแฝง ทำให้ขาดศรัทธาไม่แน่ใจว่า แบบไหนผิดแบบไหนถูกกันแน่

- คนปฏิบัติกรรมฐานมากขึ้น หลายแบบ หลายกลุ่ม แปลกดี

- ดี ทุกแบบ ทำให้ได้ ทำให้เกิดจริง แล้วนำมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้จริง

- การฝึกกสิณ คนไม่ยอมรับ เพราะถือว่าเป็นของต่ำ(ตามประสบการณ์เอง) คนมักมองข้ามไปฝึก วิปัสสนาแบบ สุกขวิปัสสโก โดยคิดว่า เป็นทางตรงเพียงทางเดียว ทั้งที่จริง มีอีกหลายแบบแต่มองข้ามไป ด้วยความเข้าใจผิดแล้วกล่าว ลบหลู่

- มีอานาปานสติมาก กสิณมีน้อย และยิ่งแบบสมถยานิกะ โดยอาศัยกสิณ ๑๐ แทบไม่เคยเห็นเลย ในสังคมไทย

- ในเมืองไทยมีครูบาอาจารย์เยอะ แต่หาเก่งๆ แบบได้อภิญญามีน้อยมาก โดยมากเท่าที่สังเกต จะอบรมพอเป็นกษัย แล้วส่งไปสอน มันเสี่ยงต่อผู้ปฏิบัติมาก เพราะจะพลาดตอนสอบอารมณ์ ทำให้เกิดโทษได้

- สมถกรรมฐานมีผิดเพี้ยนอยู่มาก หลายแห่ง วิปัสสนากรรมฐานก็ผิดเพี้ยนอยู่มาก เข้าใจสติปัฏฐานไปแบบผิดๆ มุ่งเน้นทางกายภาพมากกว่าจิตตภาพมากเกินไป ทำให้ฌานก็ไม่ได้ อารมณ์ปรมัตถ์ก็ไม่ได้ ได้แต่สติ ขาดๆ หายๆ

- การปฏิบัติกรรมฐานแบบสมถะมี ๔๐ วิธี เพื่อให้แต่ละคนเลือกฝึกได้ตรงกับอุปนิสัย และเลือกวิธีที่ถูกกับจริตของตนเอง การฝึกควรมีครูบาอาจารย์ ควบคุมดูแล เพราะถ้าปฏิบัติไม่ถูกวิธี จะทำให้เกิดโทษได้

- ปัจจุบันมีวัยรุ่นจำนวนมาก หันมาปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งนับว่าเป็นการดี แต่ที่สำคัญ การปฏิบัติไม่ว่าสายใด ต้องไม่ลืมเป้าหมายสูงสุด คือการทำให้จิตของตนเอง หลุดพ้นจาก วัฏฏสงสารนั้น จากการเวียนว่ายตายเกิด ส่วนที่มาเดียวกันว่าครูบาอาจารย์ ของตนเองนั้นดีกว่า เลิศกว่าย่อมไม่เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติ เพราะไม่ว่า กรรมฐานใดๆย่อมเป็นไป เพื่อ พระนิพพาน

- ควรลดขั้นตอนการปฏิบัติ เพื่อให้ถึงแก่นแท้ ส่งเสริม ชี้ช่องทางให้เกิดประโยชน์

- ฝึกกรรมฐานต้องมีครูบาอาจารย์

- ปฏิบัติแบบ ๗–๑๕ วัน น้อยไป ควรมีทุกๆวัด ฝึกทุกวัน จะได้ไปฝึกหลังเลิกงาน เหมือนที่วัดปทุมวนาราม กทม. ที่เปิดศาลาให้ปฏิบัติ เพราะที่บ้านฝึกลำบาก สถานที่ไม่เหมาะสม

- อยากให้เจริญวิปัสสนาทุกคน โดยเฉพาะนักปกครอง เพราะจะทำให้เป็นคนดี จะเจริญวิปสสนาแบบใดก็ได้

- ประเทศไทยมีหลายที่ เสียเงินก็มี ฟรีก็มี แต่อยากฝึกที่ๆคนน้อยๆ ครูบาอาจารย์ คอยสอบอารมณ์ ใกล้ชิด

- ความคิดที่จะสร้างวิปัสสนา และ สมถะ ออกจากกัน ทำให้การปฏิบัติไม่มั่นคงเพราะทั้งสองอย่างเอื้ออาศัยซึ่งกันและกัน

๕. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

- วิปัสสนาจารย์ ควรรอบรู้ ทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน

- ตัวผู้ปฏิบัติ ควรตั้งใจจริง ทำทุกวันให้เป็นนิสัย

- ทุกๆวัด ควรมีกิจกรรมนั่งสมาธิ ภายในโบสถ์ หรือศาลา บริการแก่ประชาชนทั่วไป

- ควรขจัดพวกอลัชชี และวิปัสสนาปลอม

- ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ว่าแบบใดๆก็ตาม ควรมีจิตใจที่ใฝ่ในธรรม ควรนำสิ่งที่ปฏิบัติมาใช้ให้ถูกต้อง มิใช่เอาแต่จับผิดผู้อื่น มิเช่นนั้น สิ่งที่ฝึกมาก็ไม่มีประโยชน์ การฝึกปฏิบัติธรรมไม่ว่าแบบใดๆก็ตาม ควรจะยกระดับจิตให้ดีขึ้น และควรทำตนให้เป็นผู้มีธรรมะ เหมาะสมกับการเป็นผู้ปฏิบัติ

ธรรม และเหมาะสมกับการเป็นพุทธศาสนิกชน มิใช่เป็นพวกมือถือสาก ปากถือศีล เป็นผู้ปฏิบัติจอมปลอม เสียศักดิ์ศรีชาวพุทธ

- เรียนมากไปจบด็อกเตอร์หลายใบ บางทีก็ไม่รู้ว่าตนเองต้องการอะไร ต้องค้นหาความจริงจากการปฏิบัติธรรม

- อยากให้ยอมรับการฝึกสมถกรรมฐานด้วย พระมักไม่เน้น โดยไม่รู้ว่า ญาติโยมเหมาะสมกับสมถะมากกว่าวิปัสสนา เมื่อฝึกไปนานๆแล้ว ก็จะยกระดับจิตสู่วิปัสสนาเองตามอารมณ์ไตรลักษณ์

- การปฏิบัติธรรมห้ามกันไม่ได้ว่าให้ฝึกแบบใด ไม่แบบใด แล้วแต่วาสนา เดิม เป็นอุปนิสัยมา

- ต้องการให้เมืองไทย มีคนปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา เหมือนในประเทศศรีลังกาอย่างสมดุลกัน ไม่สุดโต่งไปทางสุกขวิปัสสโกเกินไปเหมือนสมัยนี้

- อยากให้วัดมีศาลาปฏิบัติธรรมเยอะๆ นักศึกษา จะได้ไปฝึก เพราะวัดมักไม่เปิด ทำให้นักศึกษาที่สนใจ ไม่ได้ฝึก

- อาจารย์ที่สอนสมถะและวิปัสสนา ต้องเก่งจริงๆ ควรได้อภิญญาเป็นอย่างน้อย

- ไม่ชอบพระขี้โม้ อวดอุตริ พระส่วนมากไม่มุ่งปฏิบัติ ทางธรรม ไม่ยอมละ ทางโลกหวังเอาแต่ยศศักดิ์ ควรดูพระธุดงค์เป็นแบบอย่าง

- การสมาธิไม่สามารถบังคับใครได้ อยู่ที่ศรัทธา บารมี

- ถ้าเวลาที่จิตใจ ฟุ้งซ่าน ควรเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ใจสงบลง

- ผู้ฝึกกรรมฐานควรทำใจให้ยอมรับ หลักการของการฝึกฝนในแต่ละวิธี ควรศึกษาข้อดีข้อเสีย ในแต่ละวิธีที่ปฏิบัติเพื่อนำมาแก้ไขและหาแนวทางการฝึกที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมต่อตนเอง มากที่สุด และไม่ควรทำใจให้ปิดกั้น โดยถือเอาเฉพาะการฝึก ของสำนักใดสำนักหนึ่ง มาเป็นหลัก โดยไม่ยอมรับหรือศึกษา วิธีการของสำนักอื่นๆ ควรเปิดใจให้กว้าง ยอมรับว่าการฝึกทุกวิธี สุดท้ายย่อมถึงเป้าหมาย เดียวกัน คือถึงที่สุดแห่งธรรม จะแตกต่างกันก็เพียงแต่ระยะเวลาที่จะใช้ในการทำให้ถึงเป้าหมายนั้น

- ควรมีการสนับสนุนให้ปฏิบัติถูกทาง ควรส่งเสริมทั้งสมถะ และวิปัสสนา อย่างสมดุลกัน ไม่ควรมองเป็นเรื่องนอกศาสนา เพราะการปฏิบัติเป็นของกลางไม่ใช่ของๆใคร ไม่มีใครผิด ใครถูก ใครทำใครก็ได้ ไม่ว่า เชื้อชาติ ภาษาใดก็ตาม

- ควรมีการเปิดสอนการทำกสิณ และมุ่งสู่วิปัสสนาอย่างมีระบบและเอาจริงต่อการปฏิบัติ

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สามารถสรุปผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

๕.๑) ผลการวิเคราะห์วิธีการเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ”โดยอาศัย กสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการค้นคว้า คัมภีร์ เอกสาร อาทิ พระไตรปิฎก วิสุทธิมรรค ปรมัตถโชติกะ วิมุตติมรรค พุทธธรรม ฯลฯ สามารถ วิเคราะห์ สรุปและอภิปรายผลการวิจัย ได้ ดังนี้

๒.๑ ความหมายของ ‘ สมถยานิกะ’ โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

จากความหมายของกสิณ ที่ปรากฏในคัมภีร์ และหนังสือต่างๆสามารถสรุปความหมายได้ ดังนี้

กสิณ หมายถึง วัตถุที่นำมาใช้เพ่ง โดยให้เป็นบัญญัติอารมณ์ให้จิตใจไปผูกอยู่ จนมีอารมณ์แน่วแน่ มีกำลัง และเกิดสมาธิเป็นไปตามลำดับขั้น โดยอาศัยนิมิตเป็นทางเดินสู่อภิญญา กสิณนี้ มีอยู่ ๑๐ ประการ คือ กสิณ ดิน น้ำ ลม ไฟ สีเขียว สีแดง สีเหลือง สีขาว อากาศ และ กสิณแสงสว่าง การปฏิบัติกสิณนี้ทุกจริตสามารถฝึกได้ และให้ได้ถึงรูปฌานขั้นปฐมฌานจนถึงจตุตถฌานโดยไม่ต้องเปลี่ยนสมถกรรมฐานอื่น การฝึกกสิณ ๑๐นี้ เมื่อฝึกเพ่งวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง จนเกิดปฏิภาคนิมิตแล้วก็ไม่จำเป็นต้องเพ่งวัตถุอื่นอีก สามารถเพ่งต่อไปกสิณ อีก ๙ ประการก็สามารถเกิดขึ้นมาได้เอง และการฝึกกสิณนี้ช่วยให้ปฏิบัติอรูปฌาน ๔ ต่อไปได้อย่างต่อเนื่องจากอากาศกสิณและสามารถสำเร็จรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ ที่สำคัญคือกสิณนี้สามารถอาศัยเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาต่อไปได้ เมื่อสำเร็จเป็นอนาคามีบุคคลเป็นต้นไป ก็สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ เพราะสำเร็จรูปฌาน ๔และอรูปฌาน ๔ ทำให้มีกำลังสมาธิเพียงพอที่จะเข้านิโรธสมาบัติได้ (ศึกษารายละเอียดบทที่ ๒)

สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีหลักใหญ่ๆ อยู่ ๒ ประการคือ แบบ “สมถยานิกะ”และแบบ “วิปัสสนายานิกะ” (ศึกษารายละเอียดในบทที่ ๓)

จากความหมายหลายนัย สามารถวิเคราะห์และสรุปลักษณะและความหมายของสมถยานิกะ ได้ดังนี้

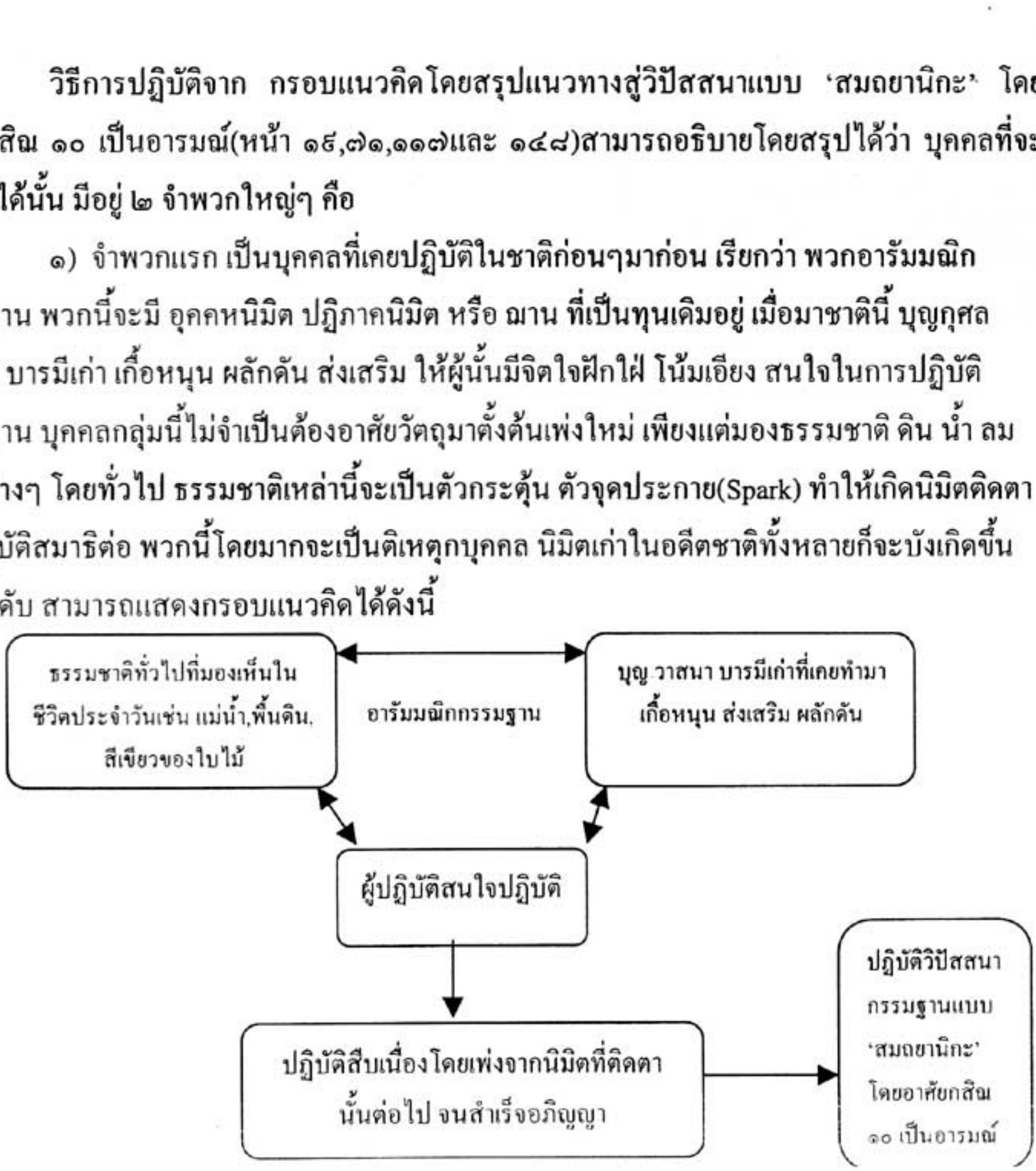
๑. สมถยานิกะนี้ เป็นชื่อที่บัญญัติกันในคัมภีร์ชั้นหลัง เช่น คัมภีร์อภิธรรมปรมัตถโชติกะ มีปรากฏในพระบาลีว่า คืออุภโตภาควิมุติ

๒. เป็นวิปัสสนาที่ใช้สมถภูมิ ๗ หมวด ๔๐ องค์ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างเพื่อให้เกิดสมาธิในระดับที่สามารถอาศัยเป็นบาทฐาน เป็นอารมณ์ ผ่านอายตนะภายใน อายตนะภายนอก แล้วพิจารณารูป นามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนบรรลุมรรคผลพระนิพพาน เปรียบเสมือนผู้ปฏิบัติสร้างยานพาหนะขึ้นมาก่อนเมื่อสร้างยานพาหนะตามความสามารถของตนเองจนพอที่จะนั่งได้แล้ว ก็ใช้ยานพาหนะที่ตนสร้างนี้นั่งไปสู่จุดหมายนั่นเอง

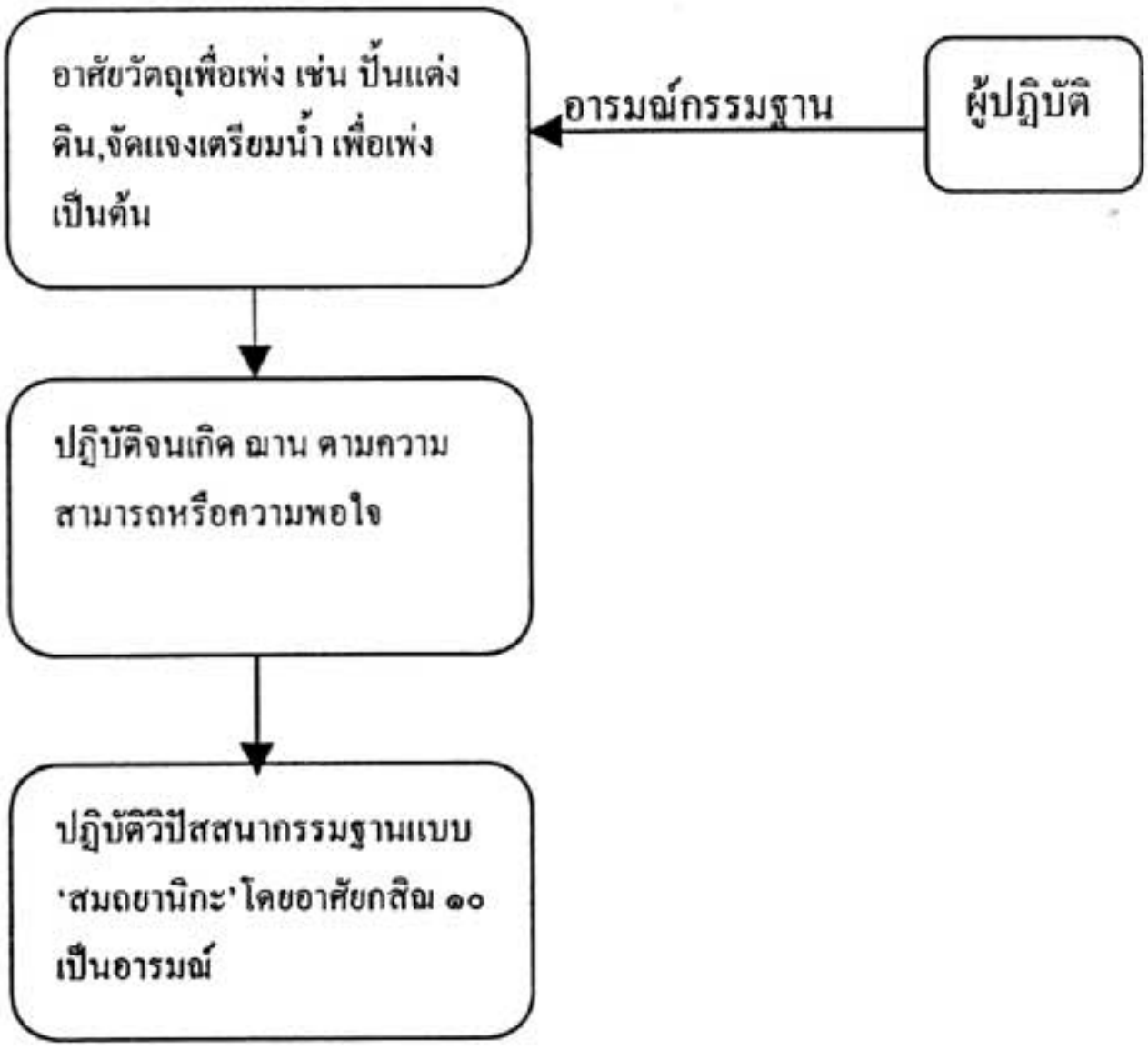
๒.๒ วิธีการปฏิบัติ

วิธีการปฏิบัติจาก กรอบแนวคิดโดยสรุปแนวทางสู่วิปัสสนาแบบ 'สมถยานิกะ' โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์(หน้า ๑๕,๗๑,๑๑๗และ ๑๔๘)สามารถอธิบายโดยสรุปได้ว่า บุคคลที่จะปฏิบัติได้นั้น มีอยู่ ๒ จำพวกใหญ่ๆ คือ

๑) จำพวกแรก เป็นบุคคลที่เคยปฏิบัติในชาติก่อนๆมาก่อน เรียกว่า พวกอารัมมณิกกรรมฐาน พวกนี้จะมี อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต หรือ ฌาน ที่เป็นทุนเดิมอยู่ เมื่อมาชาตินี้ บุญกุศลวาสนา บารมีเก่า เกื้อหนุน ผลักดัน ส่งเสริม ให้ผู้นั้นมีจิตใจฝักใฝ่ โน้มเอียง สนใจในการปฏิบัติกรรมฐาน บุคคลกลุ่มนี้ไม่จำเป็นต้องอาศัยวัตถุมาตั้งต้นเพ่งใหม่ เพียงแต่มองธรรมชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ สีต่างๆ โดยทั่วไป ธรรมชาติเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้น ตัวจุดประกาย(Spark) ทำให้เกิดนิมิตติดตาพอปฏิบัติสมาธิต่อ พวกนี้โดยมากจะเป็นติเหตุกบุคคล นิมิตเก่าในอดีตชาติทั้งหลายก็จะบังเกิดขึ้นตามลำดับ สามารถแสดงกรอบแนวคิดได้ดังนี้



๒) จำพวกที่สอง เป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อนเลยในชาติก่อนๆ หรือเคยปฏิบัติแต่ไม่สำเร็จฌานจากกสิณ พวกนี้ต้องเริ่มต้นปฏิบัติใหม่ โดยอาศัยวัตถุมาเพ่งภาวนา จนเกิด นิมิต และฌาน ตามลำดับขั้น ตามบุญ วาสนา บารมีและความเพียรพยายาม จากนั้นจึงอาศัยฌานดังกล่าวเป็นบาทฐานเจริญวิปัสสนาต่อไป ดังแสดงเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้



ทั้งนี้บุคคลทั้ง ๒ จำพวกนี้ เมื่อมาฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ต้องอาศัยวิธีปฏิบัติวิปัสสนาโดยการมองด้วยอาการหลายอย่าง(ตามหน้า ๑๑๗ นัยที่ ๑) ซึ่งการมองดังกล่าวก็สามารถปฏิบัติได้ ๒ แบบ คือ

แบบที่ ๑ วิธีการแบบภาวะแห่งสมถะและวิปัสสนา

แบบที่ ๒ วิธีการแบบสังขารุเปกขาญาณ

วิธีดังกล่าวทั้ง ๒ แบบ ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยสัมพันธ์สืบเนื่องกัน โดยไม่จำเพาะเจาะจงเฉพาะอย่างเดียว ทางเดียว เช่น ตัวอย่างผู้ปฏิบัติคือ นาย ก. เมื่อสำเร็จขั้นทุติยฌาน แล้ว ก็พอใจแค่นั้น แล้วก็ฝึกเข้า ออก ฌานให้เป็นวสี จนชำนาญแล้ว ก็ปรารถนาจะปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป นาย ก.จึงเริ่มเข้าฌานใหม่ และตั้นมั่นที่ทุติยฌาน แล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนา แบบวิธีการที่ ๑ คือการปฏิบัติวิปัสสนามีสมถะนำหน้า เมื่อเข้าฌานแล้ว ก็อาศัยช่วงเวลานั้น อาศัยฌานขั้นทุติยฌาน พิจารณาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และวิธีการนี้ ก็เป็นแบบวิธีการที่ ๒ ด้วย คือ รูปแบบย่อยคือ ปาทกฌานวาท โดยเข้าฌานก่อนแล้วพิจารณาวิปัสสนาในขณะเข้าฌาน เมื่อนาย ก.ทำจนชำนาญแล้ว ก็ออกจากฌาน เมื่อออกจากฌานแล้วก็ยังพิจารณาถึงไตรลักษณ์ในฌานที่ตนได้ตนมี และในสภาวธรรมต่างๆที่ปรากฏ ที่สัมผัสกาย ใจ ทั้งอายตนะภายใน และอายตนะภายนอก วิธีการนี้ก็จะเป็นแบบที่ ๒ ในรูป

แบบย่อยคือ ปุคคลชฌานสยวาท นั่นเอง ซึ่งการกำหนดฌานนี้เป็นรูปแบบ มหาสติปัฏฐานสี่ แบบธัมมานุปัสสนา จิตตานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนา โดยฌานนี้เป็นสัญญาที่เป็นมหากุศลที่เกิดขึ้นกับจิต เป็นมหัคคตจิต จัดเป็นธรรมะ และในองค์ฌานก็มี ปีติ สุข เอกคัตตา ด้วยจิตเข้าไปสัมผัสรับรู้เวทนาดังกล่าว โดยสัมผัสผ่านอายตนะภายในที่เกิดกับจิต เมื่อนาย ก. ปฏิบัติไปได้สักพักหนึ่ง นาย ก. ก็ออกจากอิริยาบถนั่ง ขณะที่นาย ก. กำลังจะเปลี่ยนอิริยาบถ นาย ก. กำหนดวิปัสสนาช่องทางกายานุปัสสนาสติปัฏฐานไปด้วย คือ อิริยาบถบรรพ ขณะเดียวกันก็กำหนด สัมปชัญญะบรรพในการคู้เหยียด แขน ขา อิริยาบถย่อยไปด้วย ขณะใด โอกาสใดที่เวทนาที่เป็นทุกเกิดขึ้น เช่น เมื่อยขา ขาชา นาย ก. ก็อาศัยช่องทางเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดทุกที่เกิดขึ้นมาในทันที เมื่อนาย ก. ยืน ก็กำหนดอิริยาบถบรรพ คือ ยืน แล้ว ก็กำหนดเดินจงกรม เพื่อฝึกสติ และสัมปชัญญะให้มั่นคง อีกทั้งเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เลือดลมเดินสะดวก นาย ก.จะพยายามปรับอินทรีย์ ในทุกๆอิริยาบถให้สม่ำเสมอกัน เพราะหากนาย ก.นั่งอย่างเดียว นาย ก.จะมีสมาธิมากเกินไป หากเดินมากเกินไปก็อาจมีสติมากเกินไป มีความเพียรมากเกินไป นาย ก.ได้พยายามปฏิบัติอย่างนี้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยมีศีล ๕ ที่มั่นคง ทั้งนี้ นาย ก. ไม่มีอภิญญาใดๆ เพราะนาย ก. ได้เพียง ทุติยฌานเท่านั้น

การยกจิตสู่การพิจารณาไตรลักษณ์เป็นสิ่งสำคัญในการถอนจากอนุสัยกิเลสนอนเนื่องของบุคคล การฝึกเพียงสติ และสัมปชัญะเพียงอย่างเดียวจิตย่อมไม่สามารถถอนออกจากอาสวะกิเลสได้เด็ดขาด(ศึกษารายละเอียด หน้า ๘๖–๘๘)

จากแบบการปฏิบัติวิปัสสนา แบบสมถยายนิกะ ทั้งสองแบบนั้น มีผลที่ได้ ต่างกัน สามารถแบ่งได้ ๒ กลุ่ม คือ

๑) กลุ่มที่หนึ่ง เป็นกลุ่มที่ได้อภิญญา พวกนี้ฝึกจนได้จตุตถฌาน(รูปฌาน ๔) และบางคนก็ปฏิบัติอรูปฌานต่อ แต่ทั้งนี้ต้องผ่านอากาสกสิณเสียก่อนจึงจะเข้าอรูปฌานขั้นต้นคือ อากาสาณัญจายตนะฌานก่อน จึงจะเจริญอรูปฌานขั้นต่อไปได้ เมื่อได้รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แล้ว พวกนี้ก็จะสามารถเข้านิโรธสมาบัติได้เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาจนได้ถึงอนาคามีบุคคลเป็นต้นไป อภิญญาของผู้ปฏิบัติกลุ่มนี้ ก็ได้ไม่เหมือนกันอีก บางคนได้ครบ ๕ ประการ บางคนไม่ครบ บางคนระลึกชาติได้ ๓๐ ชาติ บางคน ๑๐๐ ชาติก็มี แล้วแต่บุญญา บารมีที่สั่งสมมาในชาติก่อนๆ กลุ่มนี้เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาต่อไปแบบ สมถยานิกะ อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ จนบรรลุอาสวักขยญาณ ก็จะได้อภิญญา ๖ ประการเป็นอรหัตตแบบ ฉฬภิญโญ ได้วิชชา ๓ สมาบัติ ๘ โลกุตตรธรรม ๙ ประการ มีความแตกฉานในปฏิสัมภิทาญาณ ๔ รู้แจ่มแจ้งในธรรมทั้งปวง หลุดพ้นจากวัฏฏสงสารโดยเด็ดขาด เป็นอรหันตบุคคลอย่างสมบูรณ์แบบ

๒) กลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มที่ไม่ได้อภิญญา สำหรับกลุ่มนี้ผู้ปฏิบัติ มีความสามารถ หรือ พอใจเพียงฌาน ในระดับที่ไม่ได้อภิญญา เป็นรูปฌาน ที่ไม่ได้โลกียวิชชาและโลกียอภิญญา แต่ก็

สามารถปฏิบัติวิปัสสนาแบบ สมถยานิกะ โดยอาศัย ฌาน จากกสิณที่ตนได้ เป็นบาทฐาน ปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป ซึ่งการปฏิบัติก็เป็นเช่นเดียวกับพวกแรก เพียงแต่ความชำนาญอาจน้อยกว่า กำลังฌานน้อยกว่า แต่ก็สามารถจะบรรลุอาสวักขยญาณได้เช่นกัน

กลุ่มผู้ปฏิบัติไม่ว่ากลุ่มใดๆก็ตาม ย่อมมีปัจจัยที่มากระทบ มาสัมพันธ์ต่อผู้ปฏิบัติ สามารถแบ่งได้ ๒ ประการคือ

๑) ปัจจัยส่งเสริม อันได้แก่

- บุญ บารมี และการปฏิบัติกรรมฐานที่ได้สั่งสมมาในชาติก่อนๆทุกชาติภพ
- อิทธิบาท ๔ ในชาติปัจจุบัน โดยเฉพาะ ความเพียร

๒) ปัจจัยต่อต้าน อันได้แก่

๒.๑) ปัจจัยภายใน

- อนุสัย กิเลส นอนเนื่อง อัตตาในสันดาน ที่ตนสั่งสมมาทุกชาติภพ

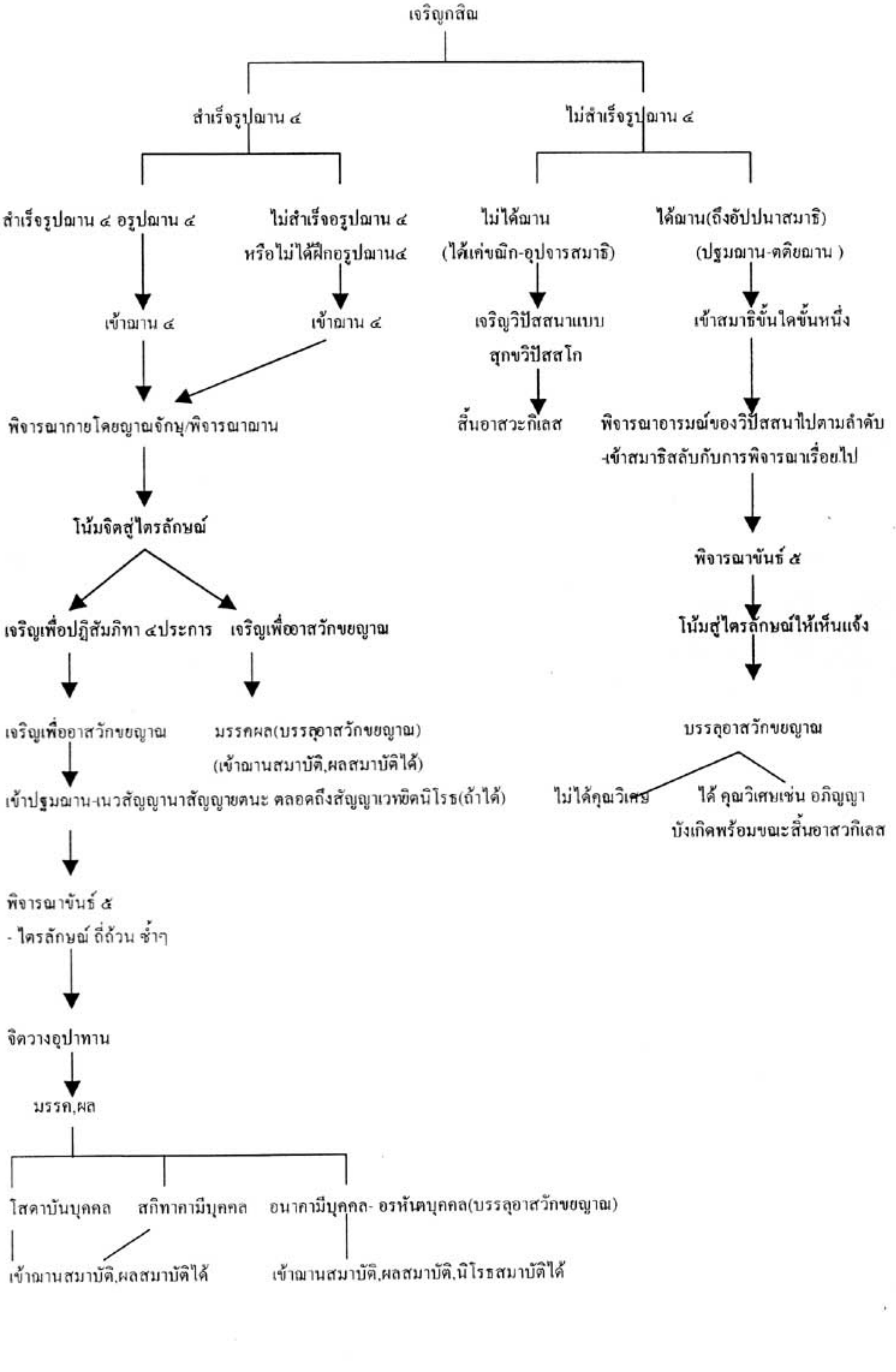
๒.๒) ปัจจัยภายนอก

- อกุศลกรรมที่ตนเองสั่งสมมาทุกชาติภพ
- เจ้ากรรมนายเวร,เทวปุตตมาร,อันธพาล ฯลฯ
- อากาศ,ที่อยู่อาศัย,อาหาร, ฯลฯ

สิ่งเหล่านี้เป็นบทเรียน ภาคปฏิบัติที่ต้องฝ่าฟันไปให้ได้ ทั้งนี้ ต้องอาศัยอิทธิบาท ๔ โดยเฉพาะความเพียร ซึ่ง มี ๓ ขั้น คือ อุกกัฏฐะ,มัชฌิมาและมุทุ ผู้ปฏิบัติต้องเป็นติเหตุกบุคคล และความเพียรต้องเข้าข่าย ๓ ประการนี้ จึงจะสามารถบรรลุผลในการปฏิบัติได้ จนท้ายที่สุดก็จะสามารถบรรลุอาสวักขยญาณได้

สามารถแสดงแผนผังการปฏิบัติโดยย่อ ของการปฏิบัติวิปัสสนา แบบ สมถยานิกะ อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ ได้ดังนี้ (ได้แสดงแบบวิปัสสนายานิกะไว้บางส่วนด้วย)

แผนผังโดยย่อแสดงการเจริญวิปัสสนาแบบ “สมถยานิกะ”อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์



๓) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบสอบถามปลายเปิด(แบบสัมภาษณ์)

พบว่ามีทัศนคติหลากหลาย ตามความเชื่อถือ ศรัทธา ปัญญา และทัศนคติส่วนบุคคล พอวิเคราะห์และสรุปได้ตามลำดับข้อคำถาม ได้ดังนี้

๑) ความคิดเห็นต่อการเจริญสมถกรรมฐานแบบกสิณ๑๐ สามารถสรุปแนวความคิดได้ดังนี้

(๑) เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเอง เช่น เกิดสมาธิ,สุขภาพ เป็นต้น

(๒) เพราะมีศรัทธา และความสนใจ เป็นส่วนตัว

(๓) เพราะต้องการความท้าทาย

๒) ความคิดเห็นต่อการเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ” โดยอาศัยกสิณ๑๐ เป็นอารมณ์(คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยอาศัยสมถกรรมฐานแนวกสิณ๑๐เป็นบาท)

จากแบบสอบถามปลายเปิด(แบบสัมภาษณ์) โดยสรุปพบว่า มีทั้งที่เข้าใจและไม่เข้าใจ ผู้เข้าใจ ก็เห็นว่าเป็นทางสะดวก สำหรับตน ส่วนผู้ไม่เข้าใจ ก็ยังสับสนแนวทางอยู่ และเข้าใจไปว่ามหาสติปัฏฐานสี่ กับวิปัสสนายานิกะ เป็นแบบเดียวกัน มีหนทางเดียวที่พ้นทุกข์ ส่วน สมถยานิกะ เป็นทางอื่นไม่ใช่ทางมหาสติปัฏฐานสี่ ซึ่งความเข้าใจเรื่องนี้ ยังต้องมีการปรับปรุงพัฒนาต่อไปในสังคมผู้ปฏิบัติ และผู้เรียนปริยัติธรรม

๓) ความเห็นว่าการเจริญกรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ” ที่เป็นประโยชน์และต่อการช่วยแก้ปัญหาของตนเอง,สังคมและการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

จากแบบสอบถามปลายเปิด(แบบสัมภาษณ์) โดยสรุปพบว่า โดยมากจะเห็นประโยชน์ในทางบวก ทุกๆคน แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติกรรมฐานทุกประการ(ที่ถูกวิธี ตามหลักพุทธพจน์)ล้วนเป็นประโยชน์ทั้งสิ้น

๔) ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทย

จากแบบสอบถามปลายเปิด(แบบสัมภาษณ์) โดยสรุปพบว่า โดยมากมีทั้งที่เป็นสัมมาทิฏฐิ คือ เห็นว่าบางแห่งก็ปฏิบัติดี ปฏิบัติถูก บางแห่งก็ผิดแผกไป จากพุทธพจน์ก็มาก ส่วนแบบมิจฉาทิฏฐิ ก็มีบ้างและยังคงมีต่อไป ที่ปฏิบัติผิดแผก แหวกแนว ทั้ง สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่ก็ไม่ได้แสดงท่าทีต่อต้านอะไรนัก

โดยส่วนใหญ่ เห็นว่าการฝึกแบบกสิณ ๑๐ และ สมถยานิกะ มีน้อยมากและกลุ่มวัยรุ่นต้องการฝึกมาก แต่ไม่มีสถานที่ปฏิบัติแนวดังกล่าว

๕) ข้อเสนอแนะอื่นๆจากผู้ปฏิบัติ

จากแบบสอบถามปลายเปิด(แบบสัมภาษณ์) โดยสรุปพบว่า โดยมากจะเน้นเรื่อง ผู้สอนการรู้จริง ไม่ใช่จากการโปรโมต เพราะส่งผลต่อการบั่นทอนศรัทธามาก อีกประการคือ ผู้ปฏิบัติ ไม่ควรบีบบังคับ ให้เดินตามทางที่ผู้อื่นขีดให้ เพราะจริตอาจไม่ต้องกัน ตรงกันเสมอไป อีกทั้งควรสนับสนุน สมถะและวิปัสสนา ให้มีอย่างสมดุล ไม่ควรมองข้ามและตั้งข้อสังเกตอย่างใด อย่างหนึ่ง

จากแบบสอบถามปลายเปิด มีลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับงาน วิจัยเรื่องศึกษาเชิงวิเคราะห์สมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา[๗] ยุคนี้เป็นยุคโลกาภิวัฒน์ ยุค เครื่องอำนวยความสะดวก วิทยุ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ การขนส่งทันสมัย ตลอดจนการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ ระบบทุนนิยม มีการแข่งขันการทุกเสี้ยววินาที ผู้คนมีตัณหา และความโลภ สะสมเงินทอง ข้าวของ รถยนต์ ฟุ่มเฟือย แต่ว่ามีภาวะจิตใจที่ สับสน วิตกกังวล โดยเฉพาะวัยรุ่น ผู้คนจึงหันมาพึ่งพระพุทธศาสนา ครั้นจะให้คนดังกล่าวเข้าสู่วิปัสสนาเลย ก็กระทำได้ยาก โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีความคิดโลดแล่น โลดโผน เราควรมีอุบายให้จิต อ่อนโยน สมควรแก่การงานเสียก่อน ดยอาศัยสมถกรรมฐาน แต่ว่า สมถกรรมฐานในประเทศไทย ผู้คนปฏิบัติไม่ใคร่จะได้ผล แต่บางคนก็ได้ผลมาก การปฏิบัติไม่ก้าวหน้าหรือฝึกไม่ถูกวิธีมีสาเหตุมาจาก ๑. ไม่มีอาจารย์ที่เก่งพอ ๒. ไม่มีเวลาปฏิบัติเพียงพอ ๓. การปฏิบัติไม่ต่อเนื่อง ๔. สถานที่ปฏิบัติไม่เอื้ออำนวย (ขาดการสนับสนุนจากวัดต่างๆด้านกิจกรรมด้านปฏิบัติธรรม ส่วนมากมีแต่กิจกรรมด้านการทำบุญ ตามประเพณี) ๕. ไม่ละเว้นสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสให้ละเว้น

จากงานวิจัยดังกล่าว ทำให้ทราบปัญหาที่เด่นชัดเรื่องการเจริญสมถกรรมฐานในเมืองไทยที่มีทั้งจริงและลวงปะปนกันไป และที่สำคัญคือเรื่องครูบาอาจารย์ และ ศีลธรรมอันเป็นรากฐานการปฏิบัติเพื่อธรรมะเบื้องสูง ต้องสะอาด บริสุทธิ์ ให้ได้ถึง วิสุทธิ ๗ ประการเป็นที่สุด

---

[๗] พระปัญญา ธนปญฺโญ(บัวทอง), "การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา", หน้า ๑๒๖-๑๒๗.

๕.๒) ผลการวิเคราะห์ทัศนคติของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ อย่างเดียวและ แบบ "สมถยานิกะ"โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

๑) ผลการวิเคราะห์จากแบบสอบถามปลายปิด ทั้ง ๓ ตอน

๑.๑) ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑.๑.๑) สถานภาพของบุคคลในกลุ่มตัวอย่าง

๑) เพศ พบเพศชายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๕๘

๒) ระดับการศึกษา พบระดับปริญญาตรี มากที่สุด ร้อยละ ๕๐

๓) อายุของบุคคล พบช่วงอายุ ๓๑–๔๐ มากที่สุดร้อยละ ๔๔.๗๔

๔) สถานภาพการสมรส พบโสดมากที่สุด ร้อยละ ๗๑.๐๕

๕) สถานภาพด้านอาชีพ พบว่าเป็นพนักงานบริษัทมากที่สุด ร้อยละ ๒๑.๕๒

๖) สถานภาพด้านการนับถือศาสนา จำนวน ๓๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

๗) อุปนิสัยการอ่านหนังสือ อ่านหนังสือวิชาการมากที่สุด ร้อยละ ๓๐.๒๖

๘) กิจกรรมยามว่าง ปฏิบัติกรรมฐานมากที่สุด ร้อยละ ๓๘.๑๐

๙) สุขภาพทั่วไป พบว่าอยู่ในระดับ ดี มากที่สุด ร้อยละ ๕๐

จากการสำรวจกลุ่มประชากรพบว่า มีผู้ปฏิบัติเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ส่วนมากอายุอยู่ระหว่าง ๓๑–๔๐ ปี ส่วนมากจะเป็นโสด ด้านอาชีพปฏิบัติโดยเฉลี่ยพอๆกัน ทั้งพระสงฆ์ ข้าราชการ บริษัท รัฐวิสาหกิจ ไม่พบว่ามีสามเณรปฏิบัติ ทุกคนนับถือพระพุทธศาสนา มีอุปนิสัยรักการอ่านหนังสือธรรมะและวิชาการเป็นหลัก กิจกรรมยามว่างนิยมปฏิบัติกรรมฐานมากที่สุด สุขภาพโดยทั่วไปส่วนมากอยู่ในเกณฑ์ที่ดี แสดงให้เห็นชัดว่า ช่วงวัย ๓๑–๔๐ ปี เป็นช่วงที่มีความรับผิดชอบ และสามารถตั้งเป้าหมายและค้นหาความจริงให้กับชีวิตแล้ว และมีอินทรีย์ ที่สมบูรณ์ในขั้นดีเหมาะสมเอื้อแก่การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติมักครองตนเป็นโสด อาจเป็นเพราะว่าเห็นทุกข์จากการครองเรือน รวมทั้งไม่สะดวกต่อการปฏิบัติก็ได้ สามเณรพบว่าไม่พบมีการปฏิบัติ อาจเป็นเพราะในสังคมชาวพุทธนิยมให้สามเณรมีการศึกษาปริยัติเป็นส่วนมาก และอินทรีย์ยังไม่พร้อมต่อการปฏิบัติ

๑.๑.๒) พฤติกรรม การปฏิบัติกรรมฐานของกลุ่มประชากร

โดยสรุปพบว่ามีทัศนคติด้านพฤติกรรมการปฏิบัติกรรมฐานเห็นด้วยกับข้อคำถาม(ใช่) อยู่ร้อยละ ๖๑.๕๐ ไม่เห็นด้วย(ไม่ใช่) อยู่ร้อยละ ๓๘.๕๐ (ดูรายละเอียดตารางที่ ๑๒)

การฝึกกสิณ ส่วนมากจะเริ่มต้นด้วยวรรณกสิณ ๔ (กสิณ สี) เป็นส่วนมาก(ร้อยละ ๖๕.๗๘)อาจเป็นเพราะ มีจริตและนิสัย ความชอบไปในทางโสะจริตเป็นส่วนมาก เมื่อเริ่มฝึกกสิณแล้วพบว่าส่วนมากจะเห็นมากกว่า ๑ สี(ร้อยละ ๗๖.๓๒) การฝึกกสิณ มักจะฝึกควบคู่ไปกับสมถกรรมฐานอื่นๆด้วย(ร้อยละ ๕๗.๘๘)แต่พื้นฐานแล้วชอบการฝึกแบบกสิณ อยู่เป็นพื้นฐานเดิมอยู่แล้ว (ร้อยละ ๗๓.๖๘) รวมทั้งดำเนินวิปัสสนาไปด้วย(ร้อยละ ๗๖.๓๒) โดยมีลำดับความสำคัญ ตามลักษณะการปฏิบัติวิปัสสนาดังนี้

๑) โดยอาศัยการมีสติระลึกรู้เท่าทัน อิริยาบถใหญ่-น้อย(ร้อยละ ๗๖.๓๒)

๒) โดยอาศัย การพิจารณาจากฌาน(ร้อยละ ๖๐.๕๓)

๓) โดยพิจารณา รูป-นาม(ร้อยละ ๕๕.๒๖)

ทั้งนี้การดำเนินวิปัสสนาดังกล่าว ส่วนมากจะอาศัย สมถะจากกสิณ ๑๐ เป็นตัวนำ(ร้อยละ ๖๐.๕๓) ผู้ปฏิบัติจะอาศัย ครูบาอาจารย์คอยแนะนำเป็นส่วนใหญ่(ร้อยละ ๖๓.๑๐) และนิยมฝึกที่กุฏิหรือวัดมากกว่าที่บ้านและที่อื่นๆ(ร้อยละ๗๓.๖๙) และเกือบทั้งหมดจะศรัทธาว่าปฏิบัติแล้วการมีคุณวิเศษหรืออภิญญามีปรากฏจริง(ร้อยละ ๘๑.๕๘) รวมทั้งสามารถช่วยแก้ปัญหาให้กับตนเองในชีวิตประจำวันและต่อสังคม เศรษฐกิจและการเมืองได้(ร้อยละ ๘๙.๔๗) อีกทั้งทำให้มีสุขภาพดีขึ้นจริง (ร้อยละ ๘๔.๒๑) แสดงให้เห็นได้ว่า การปฏิบัติกรรมฐานดังกล่าว ยังมีการปฏิบัติอยู่ในสังคมไทย แต่พบน้อยมาก ผู้ปฏิบัติเองมีศรัทธาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว และปฏิบัติแล้วเห็นว่าสามารถพัฒนาตนเองและสังคมระดับต่างๆให้ดีขึ้นได้ อาจเป็นเพราะได้พบเห็นกระแสธรรม กระแสกรรม ที่เป็นจริงตามธรรมชาติจากการปฏิบัติของแต่ละบุคคล

๒.๒) ตอนที่ ๒ ทัศนคติต่อการเจริญสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐

จากตารางที่ ๑๔ ผู้เข้ารับการกรอกแบบสอบถามมีทัศนคติอยู่ในระดับมากในเรื่อง

๑) การสนใจต่อการปฏิบัติกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐

๒) เมื่อปฏิบัติ กสิณ ๑๐ แล้วทำให้จิตใจสงบ

๓) เมื่อฝึกกสิณ ๑๐ แล้ว สามารถช่วยแก้ปัญหาให้กับตัวเองในด้านช่วยพัฒนาศักยภาพ (EQ;IQ)ในการทำงาน และการเรียนรู้

๔) การปฏิบัติกสิณ ๑๐ สามารถช่วยแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง

๕) การเจริญกสิณ ๑๐ ทำให้สุขภาพดีขึ้น

๖) เชื่อว่าเจริญกสิณ ๑๐ แล้วสามารถได้อภิญญาจริง

สามารถสรุปและอภิปรายได้ดังนี้

๑) ผู้ปฏิบัติ ยังมีความเข้าใจเกี่ยวกับ กสิณ ๑๐ รวมทั้งปฏิบัติกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ อยู่ในระดับปานกลาง แต่ว่าสนใจการปฏิบัติดังกล่าวอยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะผู้ปฏิบัติแนวกสิณ ๑๐ ขาดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ แบบ กสิณ ๑๐ แต่ว่ามีความสนใจมาก แต่ว่าปฏิบัติไม่มากนัก คงเป็นเพราะยังไม่กล้าลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง เพราะเกรงว่าอาจจะหลงทาง ได้

๒) พบว่าผลการปฏิบัติกสิณ ๑๐ มีผลให้จิตใจ สงบ มีความสุข และช่วยพัฒนาศักยภาพ (EQ;IQ)ในการทำงาน,การศึกษาเรียนรู้ของผู้ปฏิบัติเอง อยู่ในระดับมาก ส่วนการพัฒนาบุคลิกภาพนั้น อยู่ในระดับปานกลาง วิเคราะห์ได้ว่า แม้ยังขาดความรู้ ความเข้าใจในปริยัติอยู่บ้าง แต่การปฏิบัติก็ให้ผลเป็นความสุขแก่ผู้ปฏิบัติ รวมทั้งทำให้เกิดเป็นสมาธิ ช่วยให้พัฒนากระบวนการทำงาน การเรียนรู้ รวมทั้ง รักษาสภาวะทางอารมณ์ได้ดี อยู่ในระดับมากซึ่งสอดคล้องกับรายงานการประชุมวิชาการ รายงานการวิจัย เรื่อง สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน บูรณาการเพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตของประชาชน โดยศึกษา สมถกรรมฐานที่วัดธรรมมงคล สุขุมวิท ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-กรกฎาคม ๒๕๔๑ รวม ๒๐๐ ชั่วโมง และ วิปัสสนากรรมฐาน ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในเดือนมกราคม ๒๕๔๒ รวม ๑๐๐ ชั่วโมง พบว่า เมื่อเทียบกับคลื่น COSMIC RHYTHM แบบเงียบ ราบเรียบ ฝึกสมถะแล้วจิตสงบนิ่ง มี DELTA WAVES ประมาณ ๑ รอบ/วินาที จิตสงบนิ่ง THETA WAVES ประมาณ ๔ รอบ/วินาที จิตเริ่มรวมตัว ALPHA WAVES ประมาณ ๘ รอบ/วินาที จิตสัดส่ายก่อนทำสมาธิ BETA WAVES ๑๓ รอบ/วินาที หรือสูงกว่า และพบว่าเมื่อสมาธิได้ระดับขณิกสมาธิ คลื่นสมองมีระเบียบขึ้น การหายใจ ๑๒–๑๕ ครั้ง/นาที สมาธิขั้นอุปจารสมาธิ คลื่นสมองมีระเบียบมากขึ้น การหายใจ ๘–๑๑ ครั้ง/นาที และสมาธิขั้นสูง คือ อัปปนาสมาธิซึ่งเป็นระดับฌาน พบว่าคลื่อนสมองเป็นระเบียบมากและมีการหายใจ ๔-๗ ครั้ง/นาที ผลสรุปที่เป็นรูปธรรมคือ เป็นคนใจเย็น มีจิตใจสงบไม่หวั่นไหวง่าย เป็นคนเข้ากับคนอื่นได้ดี มองโลกในแง่ดี เป็นคนมีเมตตากรุณา[๕]

๓) ประโยชน์ในระดับสังคม เชื่อว่า ช่วยแก้ปัญหา เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองได้ในระดับมาก และทำให้สุขภาพดีขึ้นในระดับปานกลาง

สามารถสรุป วิเคราะห์ ได้ว่า อาจเป็นเพราะว่า เมื่อปฏิบัติธรรมแล้ว ทุกคน จะเกิดสภาวธรรมขึ้นมาภายในใจ จึงพยายามรักษาตนเอง โดยมีการสำรวม กาย วาจา ใจ เพราะเกรงว่าทำผิดไปแล้ว ฌานจะเสื่อม เป็นทางแห่งความเสื่อมจึงช่วยส่งผลทำให้สังคมดีขึ้น ส่วนในเรื่องสุขภาพ ดีขึ้น

---

[๕] อรวรรณ ปิลันธน์โอวาท,"สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน บูรณาการเพื่อการพัฒนาสุขภาพของประชาคมไทย",เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ, ณ ห้องประชุมสารนิเทศ ชั้น ๒ หอประชุม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย., ๒๖–๒๗ สิงหาคม ๒๕๔๒ (อัดสำเนา).

ระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะว่า ยังมีการฝึกในระดับปานกลางจึงยังไม่เห็นผลนัก อีกประการหนึ่งที่เป็นไปได้คือ วิบากกรรมในเรื่องสุขภาพที่กระทำสั่งสมมาแต่อดีตชาติก็เป็นได้ รวมทั้งสภาวะแวดล้อมในปัจจุบันด้วย เช่น อากาศ อาหาร การงาน(ที่เครียด) และปัจจัยอื่นๆ ด้วย

จากงานวิทยานิพนธ์ เรื่องศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนา พบว่ามีประโยชน์ที่นอกจากเรื่องอภิญญาแล้วมีประโยชน์ที่สอดคล้องและคล้ายคลึงกับงานวิจัยของพระปัญญา ธนปญฺโญ(บัวทอง) คือ[๙] ๑. ทำให้จิตใจสงบมากขึ้น ๒. ทำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นและมีประสิทธิภาพ ๓. ศึกษาเล่าเรียนได้ดีหรือผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี มีความจำแม่นยำและดีขึ้น ๔. ทำให้โรคภัยบางชนิดหายไปได้ ๕. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เย็นสงบ มีความสุขใจ ผิวพรรณผ่องใสและมีอายุยืน ๖. สามารถจะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างสุขุมรอบคอบ สามารถแก้ไขความยุ่งยากวุ่นวายในชีวิตได้ถูกวิธี ๗. เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาญาณ

๔) ส่วนใหญ่เชื่อว่า ฝึกกสิณ ๑๐ แล้วได้อภิญญาจริง อยู่ในระดับปานกลาง คิดว่ากสิณ ๑๐ เหมาะสมกับตน รวมทั้ง คิดว่าฝึกกสิณ ๑๐ แล้ว สามารถดำเนินวิปัสสนาต่อได้ อยู่ในระดับปานกลาง

สามารถวิเคราะห์ได้ว่า ผู้ปฏิบัติมีความมั่นใจ ในเป้าหมายสูงสุดของสมถกรรมฐาน คือ อภิญญา จึงดำเนินกิจกรรมการปฏิบัติต่อไป หากไร้เป้าหมายกำลังในการปฏิบัติก็อ่อนลงไปด้วย ส่วนที่เห็นว่ากสิณ ๑๐ เหมาะกับตนปานกลางน่าจะเป็นเพราะบุคคลขาดการสำรวจตนเองในเรื่องจริต อีกทั้งขาดความรู้ในปริยัติธรรม ทำให้ไม่ทราบว่า ฝึกกสิณ ๑๐ แบบใด ที่เหมาะสมกับจริตของตน และที่คิดว่า เมื่อเจริญกสิณ ๑๐ แล้ว สามารถดำเนินวิปัสสนาต่อได้ ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะขาดความรู้ด้านปริยัติประการหนึ่ง และการปฏิบัติกสิณ ๑๐ ของผู้ปฏิบัติยังอยู่ในระดับปานกลางเป็นส่วนมาก สมาธิจึงยังไม่ตั้งมั่นพอต่อการพิจารณา ธรรมในระดับวิปัสสนาต่อไป จึงยังขาดประสบการณ์ด้านนี้อยู่

---

[๙] พระปัญญา ธนปญฺโญ(บัวทอง), "การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา", **วิทยานิพนธ์ปริญญา ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๕-๑๐๖.

๒.๓) ตอนที่ ๓ ทัศนคติต่อการเจริญกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

จากตารางที่ ๑๖ ผู้กรอกแบบสอบถามมีทัศนคติอยู่ในระดับมากในเรื่อง

๑) คิดว่า การเจริญกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"มีประโยชน์ช่วยแก้ปัญหาสังคม เศรษฐกิจและการเมือง

๒) เมื่อเจริญกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ" ช่วยพัฒนาศักยภาพและพฤติกรรม(EQ;IQ) ของผู้ฝึก

๓) เมื่อเจริญ "สมถยานิกะ"แล้วช่วยแก้ปัญหาให้กับตัวเองได้ เช่น การทำงาน การเรียน และการดำรงชีวิตทั่วไป

๔) เชื่อว่าผลจากการปฏิบัติ "สมถยานิกะ"จะทำให้เกิดบรรลุอรหัตตผลและมีความเป็นปฏิสัมภิทาญาณ(รู้แจ่มแจ้ง ในอภิญญา)

สามารถสรุปและอภิปรายได้ดังนี้

๑) ผู้กรอกแบบสอบถามมีทัศนคติที่อยู่ในระดับน้อย คือ การรู้จักคำว่า "สมถยานิกะ" การมีความรู้ ในรูป-นาม ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา ๖ อย่าง, ความถี่ในการปฏิบัติวิปัสสนา,เวลาในการปฏิบัติวิปัสสนาและการมีสติตามรู้ทุกอิริยาบถ

สามารถวิเคราะห์ได้ว่า อาจจะเป็นเพราะว่าขาดความรู้ในด้านปริยัติธรรม เป็นประการแรก และสภาวะบีบคั้นทางสังคม เช่น การเร่งรัดในการงาน การเดินทาง และการดำรงชีวิตในสังคมยุคโลกาภิวัฒน์ จึงทำให้การปฏิบัติเป็นไปไม่เต็มที่ รวมทั้งทำให้เกิดมีสติตามรู้ทุกอิริยาบถเป็นไปได้น้อยด้วย

๒) ผู้กรอกแบบสอบถามมีทัศนคติที่อยู่ในระดับปานกลาง คือ การรู้จักวิปัสสนากรรมฐาน ,การปฏิบัติตามแนวทาง "สมถยานิกะ" ,การที่ได้ฌานแล้ว ไม่สนใจฌานอีกเลย เมื่อเข้าสู่วิปัสสนาและการใช้ฌานเป็นตัวนำ เป็นบาทฐานเข้าสู่วิปัสสนาต่อไป

สามารถสรุปและวิเคราะห์ได้ว่ากลุ่มตัวอย่างยังขาดความรู้ด้านปริยัติธรรมเป็นส่วนใหญ่ เมื่อไม่รู้จักสภาวะความเป็นไปของฌานก็ยากที่จะใช้ฌานให้เป็นประโยชน์ ยกจิตสู่วิปัสสนาต่อไป อีกประการที่สำคัญคือไม่เข้าใจสภาวะการเจริญวิปัสสนาดังกล่าวและมักแนะนำให้ละทิ้งฌานเสียและให้ดำเนินวิปัสสนาแบบ อิริยาบถบรรพ คือกำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นหลักและอาศัยสัมปชัญญบรรพ คือ การรู้อาการเคลื่อนไหว ต่างๆเช่น คู้เหยียด เป็นต้น ซึ่งเป็นแบบวิปัสสนายานิกะโดยอาศัยเพียงขณิกะสมาธินั่นเอง ผู้ปฏิบัติที่ขาดความรู้ด้านปริยัติธรรมก็จะเข้าใจตามกระบวนการ

ดังกล่าว ซึ่งก็สามารถบรรลุอาสวักขยญาณได้เหมือนกัน ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาให้ดีว่าตัวเองเหมาะสมกับการปฏิบัติแบบใด เพื่อไม่ให้เสียเวลาในการปฏิบัติ

๓) ผู้เข้ารับการกรอกแบบสอบถามมีทัศนคติอยู่ในระดับมาก คือ คิดว่า การเจริญกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"มีประโยชน์ช่วยแก้ปัญหาสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง, เรื่องปฏิบัติแล้ว ศักยภาพ(EQ;IQ)ของผู้ปฏิบัติดีขึ้น,ช่วยแก้ปัญหาให้ตนเองได้ เช่น การทำงาน การเรียน การดำเนินชีวิตโดยทั่วไปและเชื่อว่า ปฏิบัติแล้วสามารถ บรรลุอรหัตตผลและมีปฏิสัมภิทาญาณ รวมทั้งสุขภาพดีขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการวิจัย เรื่อง สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน(ดูรายละเอียดตอน ๒) และสอดคล้องกับวิทยานิพนธ์ของพระสมภาร ทวีรัตน์(สมภาโร)เรื่อง วิปัสสนากรรมฐานสามารถลดความแปรปรวน ทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทอง เมื่อฝึกวิปัสสนากรรมฐานเป็นเพียงเวลาแค่ ๑๐ วัน ซึ่งเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การตรวจวัดความดัน โลหิต และชีพจรขณะพัก ก่อนและหลังการทดลอง[๑๐]

สามารถวิเคราะห์ได้ว่า ความเชื่อในการปฏิบัติ ในเชิงบวก ทั้งต่อตนเอง และสังคม ยังดำรงอยู่ และฝังในจิตใจชาวพุทธมานาน (แม้ปัจจุบันจะเลือนลางไปบ้าง) แม้ความรู้ด้านปริยัติมีน้อยอยู่ก็ตาม ซึ่งก็เป็นผลดี ให้เกิดศรัทธา มั่นคง ยังคงก่อให้เกิดการปฏิบัติ แม้เป็นสังคมผู้ปฏิบัติกลุ่มเล็กๆ จนแทบจะถูกกลืนไปในสังคมจนมองไม่ค่อยเห็นก็ตาม

สิ่งที่เป็นรูปธรรมคือ สุภาพ บุคลิกภาพ ศักยภาพ ความสุข สงบ สุขุมคัมภีรภาพบังเกิดแก่ตนเอง ทั้งยังมีสติและปัญญาที่พัฒนามาจากวิปัสสนายิ่งขึ้นไปอีก ยิ่งเห็นธรรมะที่เป็นจริงในโลกมากขึ้น จนคลายจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนขันธ์ ๕ ในที่สุด จิตใจก็จะปลอดโปร่ง สบาย ว่างจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย เมื่อประโยชน์ตนเป็นไปด้วยดี ย่อมสะท้อน และเชื่อมโยงสู่สังคมรอบข้างและโดยส่วนรวมให้มีสภาวะที่เป็นสุข ลดภาวะการเบียดเบียนทั้งทางกาย วาจา ใจ สังคมก็เป็นสุข นั่นเอง

จากงานวิจัยนี้พบว่าต่างมีความเชื่อว่าการเจริญสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ และวิปัสสนากรรมฐาน แบบ "สมถยานิกะ" อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ นี้ มีทัศนคติว่าสามารถช่วยเหลือชาติ เศรษฐกิจ และการเมืองได้ ซึ่งอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัย เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา[๑๑] เพราะมีศีล ๕ เป็นนิจ ทำให้ความเดือดร้อน

---

[๑๐] พระสมภาร ทวีรัตน์, "การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง," วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต, (สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ คณะอักษรศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๔๓.

[๑๑] พระมหาสุธน ยสสีโล(ผลชอบ), "การศึกษาวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา",วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๖๒-๖๔.

ในสังคมไม่เกิดขึ้น และไม่ละเมิดกฎหมายบ้านเมือง คนติดเหล้าปฏิบัติได้ ๑ เดือน ก็สามารถเลิกเหล้าได้เด็ดขาด บางคนเพิ่งออกจากคุก คิดจะไปแก้แค้นสัก ๕ ศพ พอเจริญวิปัสสนา กลับจิตกลับใจสารภาพกับวิปัสสนาจารย์ และปฏิญาณตน ไม่ทำกรรมชั่วอีก ไม่ก่อกรรมเวรอีก[๑๒] ช่วยเหลือเศรษฐกิจเพราะเป็นผู้เรียบง่าย เป็นไปเพื่อการใช้สอยปัจจัย ๔ และสันโดษ ตามความจำเป็นต่อหน้าที่ การงาน นอกจากนี้ยังช่วยกันเผยแพร่ศาสนาอีกด้วย

๕.๓) แนวทางในการนำการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ มาใช้ปฏิบัติและพัฒนาการดำเนินชีวิตประจำวันได้

จากการศึกษาทั้งบทที่ ๑ ถึงบทที่ ๔ ทำให้เห็นได้ชัดเจนว่า ต้องประกอบด้วยศีลที่สมบูรณ์บริสุทธิ์ ตามฐานะตัวเองเสียก่อน การปฏิบัติจึงจะบังเกิดผล ให้เกิดสมาธิจากการปฏิบัติกสิณ ๑๐ เมื่อบังเกิดผลแล้วการเข้าสู่วิปัสสนา โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ก็สามารถกระทำได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดสมาธิจากโลกียสมาธิ และโลกุตตสมาธิ สุดท้ายเมื่อดำเนินไปตามขั้นตอนโดยพยายามปฏิบัติวิปัสสนาตามแวทางมหาสติปัฏฐานสี่ต่อไป ตามช่องทางที่เหมาะสมกับตน ก็สามารถรู้แจ้งในสภาวธรรมตามความเป็นจริง คลายความยึดมั่น ถือมั่นจนถอนรากเหง้าแห่งกิเลส ตัณหา อาสวะทั้งปวงจนหมดสิ้นไป บรรลุอาสวักขยญาณในที่สุด ซึ่งทั้งหมดทั้งสิ้นนี้ล้วนเป็นไปตามหลักไตรสิกขานั่นเอง การนำวิธีปฏิบัติ แบบดังกล่าวนี้สามารถนำมาพัฒนาการดำเนินชีวิตได้ดังนี้

๑) ตนเอง เมื่อตนเองมีศีล สมาธิ ปัญญา ดีแล้ว ทำให้รู้จักการสำรวมตน ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี ไม่ทำบาปทั้งปวง อีกทั้งยังทำกุศลให้ถึงพร้อมอยู่เสมอ และพยามยามขัดเกลาจิตใจให้ใสสะอาดขาวรอบ ตนเองก็จะมีความภาคภูมิใจ ทำอะไรก็มีความมั่นใจเสมอ พัฒนาการทางความคิดจิตใจ ก็สะท้อนออกมาให้เห็นทางกายภาพ บุคลิกภาพ ผู้อื่นเห็นก็มีความศรัทธา เชื่อมั่น อยากร่วมงานด้วย ส่วนในทางกายนั้น การปฏิบัติวิปัสสนา แนวมหาสติปัฏฐานสี่นี้ มีทุกอิริยาบถ ทั้ง ยืน เดิน นั่ง นอน ทำให้ได้ออกกำลังกายอยู่เสมออย่างมีสติ และสำหรับแบบ สมถยานิกะ นี้มีพิเศษกว่า แบบวิปัสสนายานิกะ ตรงที่สามารถเล่นกีฬาของจิตได้ คือ เข้าฌาน ออกฌาน เสมอ ทำให้มีความคล่องแคล่ว เป็นการออกกำลังกายของจิตที่สะท้อนผลดีต่อร่างกายด้วย

---

[๑๒] พระธรรมธีราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิเถระ), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๒๔-๒๕.

๒) ครอบครัว มีลักษณะ ข้อดีคล้ายกับข้อแรก เพราะหากครอบครัวต่างปฏิบัติ กรรมฐานตามฐานะ กาลและเทศะแล้ว ก็จะเป็นครอบครัวชาวพุทธที่แท้จริงนั่นเอง การทะเลาะเบาะแว้ง การล่วงละเมิดศีลก็จะไม่บังเกิดขึ้น ครอบครัวก็จะอยู่เป็นสุขทุกเมื่อ เพราะต่างไว้ใจกันและกัน

๓) ต่อสังคม จากการวิจัยทัศนคติเห็นได้ชัดว่า การปฏิบัติกสิณ ๑๐ และ วิปัสสนาแบบสมถยานิกะ อันมีกสิณ ๑ เป็นอารมณ์นี้ มีประโยชน์ช่วยแก้ปัญหาสังคม เศรษฐกิจและการเมือง เหตุผลก็เป็นเช่นเดียวกับข้อที่ ๑ นั่นเอง ที่สำคัญคือศีล ศีลนี้ช่วยแก้ปัญหาระดับสังคมได้มาก เพราะเมื่อมีศีลแล้วปัญหา การโกง การลักขโมย การฉ้อราษฎร์บังหลวง การค้ายาเสพติด การปล้น ฆ่า ข่มขืน ย่อมไม่บังเกิดขึ้น เมื่อไม่เกิดขึ้นย่อมสะท้อนถึงผลดีต่อสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง นั่นเอง ยิ่งมีสมาธิ และปัญญาด้วยแล้วสังคมก็จะเป็นสังคมแห่งอารยธรรมโดยแท้

๕.๔) ข้อเสนอแนะจากผู้วิจัย

จากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

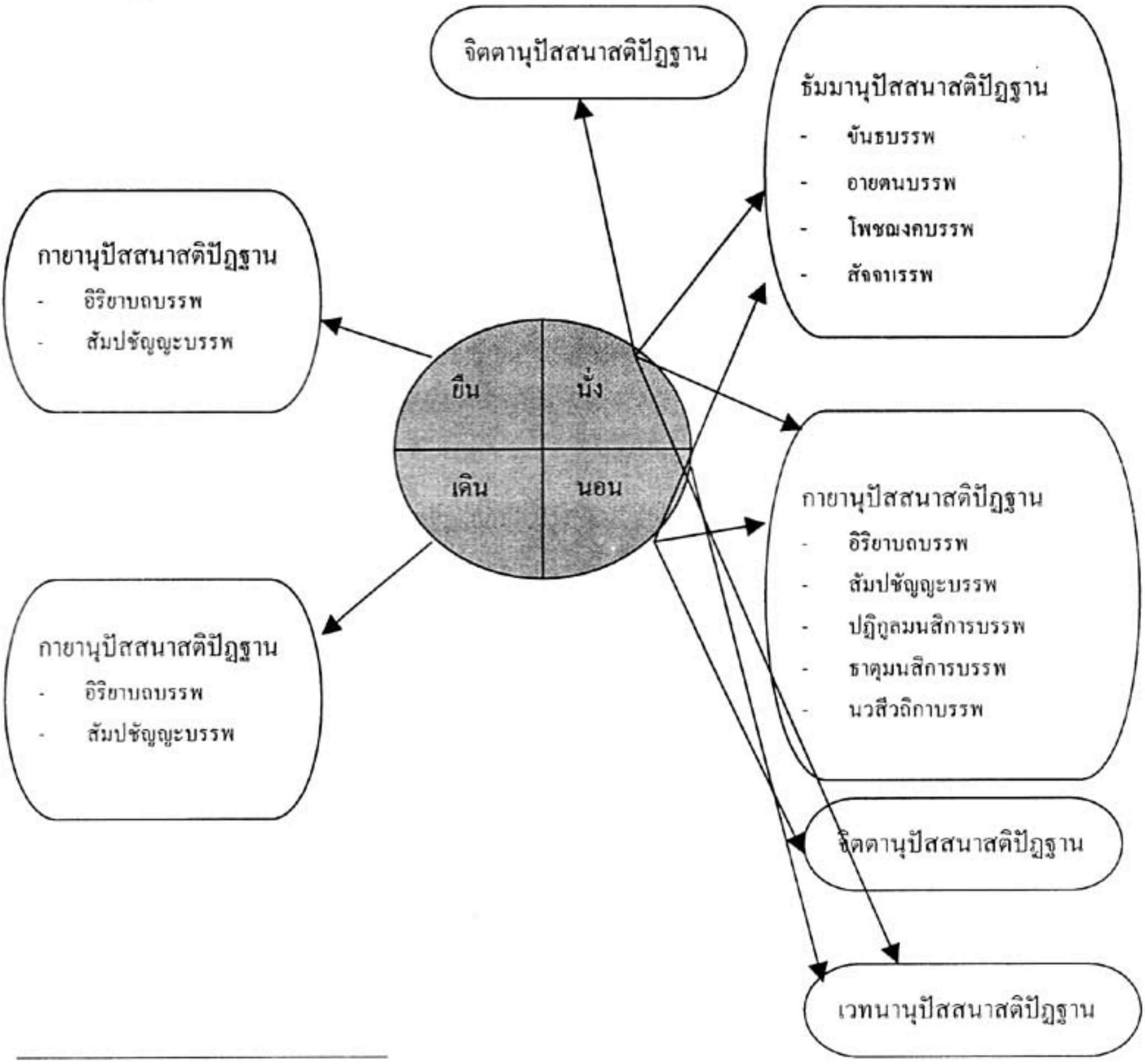
๑) การจำแนกวิปัสสนา แบบ ทั้ง วิปัสสนายานิกะ(สุกขวิปัสสโกหรือ สุทธวิปัสสนายานิก)นี้ กับ สมถยานิกะนี้ มีในคัมภีร์ชั้นหลัง เช่น ปรมัตถโชติกะเป็นต้น ไม่ปรากฏในบาลีแห่งใด ประเภทแรกอาศัยเพียงอุปจารสมาธิ เจริญวิปัสสนาไปจนถึงที่สุด แต่เมื่อสำเร็จอรหัตนั้น ก็เป็นผู้ได้ปฐมฌาน ส่วนประเภทหลังนั้น ดังปรากฏในพระบาลีเรียกว่า อุภโตภาควิมุตติ[๙๗]

๒)จากการศึกษา งานวิจัย เรื่องศึกษาศึกษาวิเคราะห์ ‘สมถยานิกะ’ ในการปฏิบัติกรรมฐาน อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์นี้ ทำให้ทราบวิธีการและแนวทาง การปฏิบัติวิปัสสนาอีกรูปแบบหนึ่งแตกต่างไปจาก รูปแบบที่ปฏิบัติกันเป็นส่วนมากในปัจจุบัน(ซึ่งถือว่าเป็นแบบ ‘วิปัสสนายานิกะ’) ทั้งนี้การปฏิบัติแบบที่เสนอในงานวิจัยนี้ ต้องปฏิบัติ สมถกรรมฐานตามวิธีการกสิณ ๑๐ ก่อน เพื่อปรับพื้นฐานของจิตให้มีกำลัง มีสมาธิ ถึงระดับของอัปปนาสมาธิ จนกระทั่งได้ฌานตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไป ข้อดีที่เด่นที่สุดของกสิณ ประการหนึ่งคือ เหมาะสมกับทุกจริต โดยเฉพาะในภูตกสิณ ทำให้ไม่ต้องพะวงเรื่องกรรมฐานที่เหมาะกับจริตตน ทำให้สามารถก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น เมื่อเจริญกสิณ ได้ระดับฌานหรืออภิญญาตามสมควรแล้ว ก็ยกระดับของจิตสู่ภูมิของวิปัสสนาได้ โดยอาศัยหลักมหาสติปัฏฐานสี่ ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องเลือกเอาทั้งหมด ให้เลือกตามที่เห็นว่าเหมาะสมกับตน เช่น อาจเลือกเข้าในช่องทางของ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในข้อ อายตนบรรพ โดยกำหนดรู้ธรรม คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ ดั่งพระอุทายีถามว่า “ผู้มีอายุ พระผู้มี

---

[๙๗] พระธรรมปิฎก(ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๒-๕๓.

พระภาคตรัสเรียกบุคคลว่า'อุภโตภาควิมุตติ อุภโตภาควิมุตติ' ผู้มีอายุ ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเรียกบุคคลว่า 'อุภโตภาควิมุต'ท่านพระอานนท์ ตอบว่า "ผู้มีอายุ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน และอายตนะคือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน นั้นมีอยู่โดยประการใดๆ เธอสัมผัสอายตนะคือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานนั้นด้วยกายโดยประการนั้นๆอยู่ และเธอรู้ชัดอายตนะคือ ปฐม ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานนั้นด้วยปัญญา ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเรียกบุคคลว่า 'อุภโตภาควิมุต' โดยปริยายแล้ว"[๑๔] นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกมหาสติปัฏฐานสี่อื่นๆที่เห็นว่าเหมาะสมกับตนก็ได้ เช่น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะเน้นที่ อิริยาบถบรรพ และสัมปชัญญบรรพ เช่นการเดินจงกรม การยืน การเดิน การนั่ง การนอน เป็นต้น ดังจะแสดงสรุปเป็นกรอบแนวคิดเชิงบูรณาการได้ดังนี้



---

[๑๔] องฺ.นวก.(ไทย) ๒๓/๔๔/๕๓๘-๕๓๙.

จากกรอบแนวคิด ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบบ "สมถยานิกะ" อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์นี้

-ในอิริยาบถนั่งจะมุ่งเน้นที่ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักใหญ่ นอกนั้นเป็นแล้วแต่โอกาสแห่งธรรมที่จะบังเกิดขึ้นก็ให้พิจารณา กำหนดรู้เป็นลำดับไป

-ในอิริยาบถเดิน นั้นจะมุ่งเน้นที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักใหญ่ โดยเฉพาะอิริยาบถบรรพ และสัมปชัญญะบรรพ เช่นการเดินจงกรมเป็นต้น เป็นการผ่อนคลายต่อเนื่องจากการนั่ง เพื่อฝึกสติ และสัมปชัญญะให้มั่นคง ดำรงสติมั่น เป็นทางสายกลางไม่ให้โน้มเอียงไปกับลักษณะโพชฌงคบรรพ ว่ามีวิริยะ มีสมาธิ ฯลฯจากการนั่งมากเกินไป

- อิริยาบถยืน นั้นจะมุ่งเน้นที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักใหญ่ โดยเฉพาะอิริยาบถบรรพ และสัมปชัญญะบรรพ เป็นอิริยาบถต่อเนื่องจากการเดินจงกรม เพื่อฝึกสติ และสัมปชัญญะให้มั่นคง ดำรงสติมั่น เป็นทางสายกลางไม่ให้โน้มเอียงไปกับ ลักษณะโพชฌงคบรรพ ว่ามีวิริยะ มีสมาธิ ฯลฯจากการเดิน นอนและนั่งมากเกินไป แต่ทั้งนี้อิริยาบถยืนก็มักจะมีธรรมอื่นๆแทรกเข้ามาตามโอกาส ก็ให้กำหนดตามโอกาสนั้นๆเป็นลำดับไป

- อิริยาบถนอน นั้นจะมุ่งเน้นที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักใหญ่ โดยเฉพาะอิริยาบถบรรพ และสัมปชัญญะบรรพ เป็นอิริยาบถต่อเนื่องจากการนั่ง ยืน และเดินจงกรม เพื่อฝึกสติและสัมปชัญญะให้มั่นคง ดำรงสติมั่น เป็นทางสายกลางไม่ให้โน้มเอียงไปกับ ลักษณะโพชฌงคบรรพ ว่ามีวิริยะ มีสมาธิ ฯลฯ จากการเดิน ยืน และนั่งมากเกินไป แต่ทั้งนี้อิริยาบถนอนก็มักจะมีธรรมอื่นๆแทรกเข้ามาตามโอกาส ก็ให้กำหนดตามโอกาสนั้นๆเป็นลำดับไป

ทั้งนี้ทั้ง ๔ อิริยาบถเป็นอิริยาบถหลักของมนุษย์ อาจมีอิริยาบถอื่นได้เช่นระหว่าง นั่งกับนอน(ช่วงเอนตัว) ในทุกๆอิริยาบถไม่จำเพาะเจาะจงว่าจะต้องทำอย่างใด โดยส่วนเดียว การปฏิบัติวิปัสสนา สำคัญตรงอารมณ์ที่ปรากฏเด่นชัดที่สุด อันไหนเด่นชัดที่สุดให้มุ่งกำหนดตรงส่วนนั้นเป็นหลักใหญ่ ซึ่งอารมณ์นี้มีปรากฏในทุกขณะจิต เพราะจิตเป็นธรรมชาติที่รับอารมณ์ได้ นั่นเอง

๓) เรื่องจิตเป็นเรื่องที่สำคัญ เมื่อจิตดี มีพลานุภาพ มีคุณภาพ ความคิด ความอ่าน ทัศนคติ การมองโลก วิสัยทัศน์ แม้กระทั่งสะท้อนถึงร่างกายในทางที่ดี มีสุขภาพกายดีด้วย หากผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติ จนพัฒนาจิตของตนสู่ระดับโลกุตตรภูมิแล้ว ตนเอง ครอบครัว และสังคมโดยทั่วไปก็จะมีความสงบสุข การทำงานต่าง ๆก็จะมีประสิทธิภาพ มีความสามัคคี เป็นสังคมแห่งชาวพุทธที่แท้จริงนั่นเอง

๔) สำหรับเรื่องทัศนคติต่างๆนั้น จะเห็นได้ชัดเจนจากการวิจัยว่า ทั้ง สมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ และ การปฏิบัติวิปัสสนา โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์นั้น ต่างเห็นว่า เมื่อปฏิบัติแล้วได้ผลจริง คือทั้งผลต่อตนเอง เช่น ทำให้จิตใจสงบ มีความสุข และช่วยพัฒนาศักยภาพ(EQ;IQ) ในการ

ทำงาน การศึกษาและการเรียนรู้ของผู้ปฏิบัติเอง และผลต่อสังคมคือ สามารถช่วยแก้ปัญหา เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองได้ จากผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ศีล สมาธิ และปัญญา ตามหลักไตรสิกขา คือการจะปฏิบัติสมาธิ ต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เมื่อศีลบริสุทธิ์พฤติกรรมทั่วไปก็ดี มีสติ สัมปชัญญะ มีการคิดก่อนเสมอ เชื่อในกฎแห่งกรรม ยิ่งเมื่อเกิดสมาธิและปัญญาตามครรลองของไตรสิกขา ก็ยิ่งทำให้เกิดสภาวะทั้งภายใน ภายนอก ที่เป็นสุข สงบ ระงับ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อตนเองและผู้อื่น มีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน การทำงาน ซื่อสัตย์ ไม่ผิดศีล ซึ่งมีศีล ๕ เป็นอย่างน้อย ก็ย่อมส่งผลให้สังคมอยู่อย่างสงบสุข เศรษฐกิจก็ก้าวหน้า การเมืองก็เจริญก้าวหน้าในทางที่ดีตามหลักธรรม

๕) ผู้วิจัยมีความมั่นใจเป็นอย่างยิ่งว่า คำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นหนึ่งไม่มีสองเสมอ และยังคงโดดเด่นอยู่เสมอ ไม่ว่าอยู่สถานที่และเวลาใดก็ตาม หากผู้ใดประพฤติปฏิบัติตามย่อมได้รับผลอันเลิศเสมอ และไม่ว่าจะเจริญวิปัสสนาแบบ 'วิปัสสนายานิกะ'หรือ 'สมถยานิกะ' ก็สามารถบรรลุอาสวักขยญาณได้เช่นเดียวกัน เพียงแต่ว่า แบบ 'สมถยานิกะ' นี้ให้ผลที่สมบูรณ์ทั้งโลกียสมาธิและโลกุตตรสมาธิ สมความภาคภูมิใจแห่งการเกิดมาเป็นมนุษย์ ยิ่งกว่า แบบ 'วิปัสสนายานิกะ' เพียงเท่านั้นเอง

๖) ผู้วิจัยที่สนใจ เกี่ยวกับการวิจัยการปฏิบัติธรรม ในแนวทางนี้สามารถทำได้โดยวิจัยด้านสมถกรรมฐานแนวอื่น อาทิ แนวอานาปานสติ, แนว พุทธานุสสติ หรือแนวอื่นๆเป็นบาทฐาน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก.ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี.ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ,** ๒๕๐๐.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. **พระไตรปิฎก ภาษาไทย.** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา.** กรุงเทพหมานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒

ข.ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

เกษิณี เฉลิมติระกูล. **คู่มือวิปัสสนา.** กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด. ๒๕๔๐.

การศาสนา. กรม. **ประมวลการสอนวิชาประวัติพุทธศาสนา.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๒๔.

ขุนสรรพกิจโกศล(โกวิท ปัทมะสุนทร). รวบรวม. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหวิภาคหลักสูตรปริญญาธรรมชั้นเอก.** สถาบันการศึกษาพระอภิธรรม. กรุงเทพฯ : มูลนิธิพิมพ์เผยแพร่, ๒๕๔๒.

ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนานิยม.** กรุงเทพฯ : กรมศิลปากร, ๒๕๓๑.

นิศา เชนะกุล.รวบรวม . **โครงสร้างของพระสัทธรรม ในพระพุทธศาสนา** . พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพ : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๓.

ปิยทัสสี ภิกขุ. **วิมุตติธรรม.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๒๑.

ปรานี สำเริงราชย์. **กรรมฐานประจำวัน.** กรุงเทพฯ : พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๐.

ปุสฺโส ภิกขุ. **ทางสงบ สมาธิ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานและยอดสุญญตา.** พิมพ์ครั้งที่ ๑. นครหลวงฯ : มีชีพการพิมพ์, ๒๕๑๕.

ปิ่น มุทุกันต์. พ.อ.**มงคลชีวิต ภาค 2**..กรุงเทพฯ : อมรการพิมพ์ , ๒๕๒๗.

_____.**ปริญญาธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรกฎาคม ๒๕๓๔.

จรูญ วรรณกสิณานนท์. **การเพ่งกสิณ.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พุทธลีลา, ๒๕๔๕.

พระภิกษุปาสาทิโก. **ปฐวีกสิณภาวนา.** กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์ ร.ส.พ., ๒๕๐๔.

พระจำลอง ธาราไทย. **หนังสือสัจจธรรม: แนะแนวทางประพฤติปฏิบัติ สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งสองที่ถูกต้อง.** ม.ป.ม. : ม.ป.พ., ๒๕๓๖.

พระปริยัติเวที. เรียบเรียง. **พระไตรปิฎก ย่อ พระสุตตันตปิฎก(ทีฆนิกาย).** กรุงเทพฯ : สัมมาชีวศิลปมูลนิธิ, ๒๕๐๑.

พระเทียน จิตตสุโภ. **การปฏิบัติกรรมฐาน ประสพการณ์ของหลวงพ่อ การเดินทาง.** กรุงเทพฯ : กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๒๗.

พระมหาวีระ ถาวโร.**กรรมฐาน ๔๐.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนการพิมพ์, ๒๕๒๖.

พระครูภาวนานุวัตร. **คำถาม-คำตอบ การเรียนสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน.** กรุงเทพฯ : อาทรการพิมพ์, ๒๕๓๙.

พระวิสุทธิมัคค์. ปัญญานิเทศวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุจนุกูลกิจ,ร.ศ.๑๓๑.

พระโสภณคณาภรณ์(ระแบบ ฐิตญาโณ). **สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน.** ม.ป.ท. : คณะกรรมการอำนวยการจัดงานเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, ๒๕๓๐.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ. **สมถกรรมฐานทีปนี ปริจเฉทที่ ๕: พิมพ์ครั้งที่ ๓.** กรุงเทพฯ : วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘.

พระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส.**สมถกัมมัฏฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระกัมมัฏฐานาจริยะ อู บัณฑิตาภิวังสะ. **การอบรมศีลเจริญภาวนาเบื้องต้น และวิปัสสนาญาณ.** กรุงเทพฯ : กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๓.

พระครูวิมลธรรมรังสี(พระมหาสุภาพ เขมรังสี).**เอกสารประกอบการบรรยาย วิชา ธรรมภาคปฏิบัติ .** สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระศรีคัมภีรญาน(ถวัลย์ ญาณจารี ป.ธ.๙ อภิธรรมมหาบัณฑิต). **คำถาม-คำตอบ ในวิปัสสนากรรมฐานทีปนี หลักสูตรชั้น อาจารย์พิเศษตรี และประชาชนทั่วไป.** ฉบับกาญจนาภิเษกฉลองศิริราชสมบัติ ครบ ๕๐ ปี ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. กรุงเทพฯ : วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๔๓.

_____. **ถาม-ตอบ ในวิปัสสนากรรมฐานทีปนี ชั้น มัชฌิมอาภิธรรมิก โท และประชาชนทั่วไป.** ฉบับกาญจนาภิเษก ฉลองศิริราชสมบัติ ครบ ๕๐ ปี ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **พิมพ์** ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ : วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๔๒.

_____.**คู่มือหลักสูตร คำถาม-คำตอบ อภิธัมมัตถสังคหะ ๙ ปริจเฉท เล่มที่** ๒. ฉบับกาญจนาภิเษก ฉลองศิริราชสมบัติ ครบ ๕๐ ปี ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. พิมพ์ครั้งที่ ๑. **กรุงเทพฯ : วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๔๓.**

_____.**วิปัสสนากรรมฐานทีปนี เล่ม ๒ หลักสูตรชั้น มัชฌิมอาภิธรรมิก โท และประชาชนทั่วไป.** ฉบับกาญจนาภิเษก ฉลองศิริราชสมบัติ ครบ ๕๐ ปี ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๔๑.

_____.**วิปัสสนากรรมฐานทีปนี เล่ม ๑ หลักสูตรชั้น มัชฌิมอาภิธรรมิก โท และประชาชนทั่วไป.** ฉบับกาญจนาภิเษก ฉลองศิริราชสมบัติ ครบ ๕๐ ปี ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. **พิมพ์** ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๔๑.

_____. **คำถาม คำตอบ ในสมถกัฏมัฏฐานทีปนี หลักสูตร อาจารย์พิเศษตรี.** ฉบับกาญจนาภิเษก ฉลองศิริราชสมบัติ ครบ ๕๐ ปี ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. กรุงเทพฯ : วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๔๓.

พระอุปติสสเถระ. วิมุตติมรรค. พิมพ์โดยเสด็จพระราชกุศลในงานออกพระราชทานเพลิงศพพระธรรมญาณมุนี(บุนนาค ชินวังสมหาเถร ป.ธ.๙) วัดเทพศิรินทราวาส. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๐.

พระโสภณคณาภรณ์. **พุทธศาสนา ความมั่นคงของชาติ.** พระพุทธศาสนา ศาสนาประจำชาติ. กรุงเทพฯ : อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗.

พระมหานพดล ปุญฺญสุวฑฺฒโก. "วิปัสสนากัมมัฏฐาน กับพัฒนาการพันธุวิศวกรรม". **พุทธจักร.** ปีที่ ๕๖ ฉบับที่ ๓ (มีนาคม ๒๕๔๕).

พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต). **การพัฒนาที่ยั่งยืน.:** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๒.

_____. **พุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____.**พุทธธรรม.**พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ด่านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๒๙.

_____.**ไตรลักษณ์.** กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๓.

พระศรีวิสุทธิกวี(พิจิตร ชิตวณฺโน). รวบรวม. **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗.

_____.**บทอบรมพระกรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : สภาการศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

พระราชสุทธิญาณมงคล.(จรัญ ฐิตธมฺโม). **ชีวิตไม่สิ้นหวัง: เจริญกรรมฐานแก้ปัญหาได้ทุกกรณี.** แจกเป็นธรรมทาน. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

พระครูปลัดจำลอง ธาราไทย. **สัจจธรรม: แนะแนวทางประพฤติปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐานทั้งสองที่ถูกต้อง.** กรุงเทพฯ : ม.ป.พ., ๒๕๓๖.

พระญาณโปนิก. **หัวใจกรรมฐาน.** พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภัช แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๔.

พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสุทธิ). **หลักปฏิบัติสมถะวิปัสสนากรรมฐาน.** กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระอริยคุณาธาร(ปุสโส เส็ง ป.ธ.๖). **ทิพยอำนาจ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระพุทธโฆษาจารย์. วิสุทธิมรรค ภาค ๑ ตอน ๒ และ ภาค ๒ ตอน ๒. แปลโดย มหามงกุฏราชวิทยาลัย. **พิมพ์ครั้งที่ ๕** . กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____**. วิสุทธิมรรค เล่ม ๑.** แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

_____.**วิสุทธิมรรค เล่ม ๒.** แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

พระมหาสำเริง ธมฺมเตโช. **ศีลธรรมนำสุข.** กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี, ๒๕๔๔.

พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ. **คู่มือ แนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อการรู้แจ้ง.** กรุงเทพฯ : กลางเวียงการพิมพ์. พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๒๕๔๕.

_____.**แว่นธรรมปฏิบัติ. กรุงเทพฯ :** สำนักวิปัสสนากรรมฐาน พุทธพจน์ธรรมะ, ๒๕๔๔.

มัลลิกา บุนนาค. **สถิติ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒

วศิน อินทสระ. **กรรมฐานหรือภาวนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : สภาการศึกษามหามงกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๔.

_____.**วิปัสสนากรรมฐานแบบเก่า.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พานิชเจริญ, ๒๔๕๕.

สมเด็จพระญาณสังวร. (สุวฑฺโน). **วิธีปฏิบัติกรรมฐาน.** กรงเทพฯ : วัดบวรนิเวศ วิหาร, ๒๕๓๕.

_____.**ธรรมกถาในการอบรมกรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๓.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส.**สมถกัมมัฏฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพฯ :มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____.**วิปัสสนากัมมัฏฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

สนิท ศรีสำแดง. **พระพุทธศาสนา: กระบวนทัศน์ใหม่**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๔๔.

สมภาร พรมทา. ชีวิตกับความขัดแย้ง ปัญหาจริยธรรมในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

สมพร ศรีวราทิตย์. คัมภีร์สัมโมหวิโนทนี อรรถกถาพระวิภังค์ปกรณ์แปล. กรุงเทพฯ: วัฒนกิจ, ๒๕๒๑.

เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์. **พุทธวิปัสสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย** , ๒๕๓๔.

สุจิตรา อ่อนค้อม. **การฝึกสมาธิ. พิมพ์ครั้งที่ ๗** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดับเบิ้ลนายน์, ๒๕๔๔.

สิงห์ทอง ธัมมวาโร. **การบรรยายของท่านอาจารย์ สิงห์ทอง ธัมมวาโร อบรมกรรมฐานภาวนาเรื่องทานศีล ภาวนา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยสามัคคี, ๒๕๒๑.**

_____. **หัวใจพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๓๗.

(๒) บทความ:

กรีสุดา เทียรทอง. **รายงานการวิจัยเรื่องแนวการสอนพระกรรมฐานของพระพุทธองค์กับการปฏิบัติพระกรรมฐานในประเทศไทย**. พระนครศรีอยุธยา: วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา, ๒๕๓๕.

ปราโมทย์ จงเจริญ. **การสนทนาธรรมระหว่าง พล.ต.จ.ปราโมทย์ จงเจริญ กับ หลวงปริญญาโยค วิบูลย์ เรื่อง"กรรมฐาน" ณ โรงเรียน สัมมาชีวศิลป.** กรุงเทพฯ : กรุงเทพการพิมพ์, ๒๕๑๙.

ประภาศรี สีหอำไพ. **การใช้ภาษาในธรรมกถาของพระกรรมฐานสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต.** รายงานผลการวิจัย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๖.

วริยา ชินวรรโณ. **สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการตีความเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๑, ๒๕๔๓.

อรวรรณ ปิลันธน์โอวาท. **สมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน: บูรณาการเพื่อการพัฒนาสุขภาพของประชาคมไทย.** การประชุมวิชาการ ๒๖-๒๗ สิงหาคม ๒๕๔๒ ณ ห้องประชุมสาร

นิเทศ ชั้น ๒ หอประชุม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.กรุงเทพฯ : สถาบันไทยศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

(๓) วิทยานิพนธ์ :

กนิษรัตน์ แสงจันทร์. "ความรู้ ทัศนคติ และการใช้ประโยชน์จากธรรมะของผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี". **วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตร์มหาบัณฑิต.** ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

กำจัด จันทวงษ์โส. "การศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนผู้เรียนหลักสูตรระดับชั้นสูงของศูนย์ศึกษา พระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ เขตกรุงเทพฯ" **ปริญญานิพนธ์การศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต.** ภาควิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, ๒๕๓๐.

ไชยพล อภิณัฐลีลา. "การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนวพุทธศาสตร์และวิทยาศาสตร์." **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตร์มหาบัณฑิต.** สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒.

เดวิด อิทธิธนวัฒนา. "การศึกษาทัศนคติของแม่บ้านในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อพ่นฆ่าแมลงในบ้านเรือน." **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต.** ภาควิชาประชากรศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๐.

พระปัญญา ธนปญฺโญ(บัวทอง). "การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา".**วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต.** สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

ยาคลพัฒน์ ยศธร. "การนำเสนอรูปแบบการศึกษาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนตามแนวพุทธศาสตร์."**วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต.** สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย.๒๕๔๒.

มาลี อาณากุล. "การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และ วิธีปฏิบัติกรรมฐาน ของ สำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์." **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต.** ภาควิชาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๘.

พระวันชัย ธนวโส(กัณหะ กาญจนะ). "การสำรวจทัศนคตินิสิตจมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่มีต่อบทบาทพระสงฆ์ในการพัฒนาชนบท." **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระมหาสุธน ยสฺสีโล(ผลชอบ). “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระสมภาร ทวีรัตน์. “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

เพ็ญศรี รอดเกิด. “การศึกษาทัศนคติของครูที่มีต่อพฤติกรรมเด็กที่เป็นปัญหา: ศึกษาเฉพาะกรณีข้าราชการครูฝ่ายปกครองโรงเรียนมัธยมศึกษาเขตการศึกษา๗.”**วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต** คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๒.

พิสมัย เด่นดวงบริพันธ์. “การศึกษาทัศนคติที่มีต่อเพศศึกษาของนักเรียนโรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย(ฝ่ายมัธยม).” **วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต** จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๔.

อรทัย ท้าวสัน. “การศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบวัดอโศการามกับวัดพระธรรมกาย.” **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต** ภาควิชาศาสนาเปรียบเทียบ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๑

ภาคผนวก

เรื่อง กรอกแบบสอบถามเรื่องศึกษาวิเคราะห์ "สมถยานิกะ" ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมี กสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์(An Analytical Study of Samatha-yānika Meditation Practice on Ten Kasiṇas)

เรียน ผู้เจริญในธรรม

เนื่องจากข้าพเจ้าได้ทำโครงการวิทยานิพนธ์เรื่องศึกษาวิเคราะห์ "สมถยานิกะ" ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมี กสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ ตามหลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประจำปีการศึกษา ๒๕๔๕

ในโครงการดังกล่าวได้ทำการศึกษาด้านวิเคราะห์จากคัมภีร์ต่างๆเป็นหลักและได้สร้างแบบสอบถามเพื่อให้งานโครงการดังกล่าวมีความเด่นชัดในด้านรูปธรรมมากขึ้น โดยมุ่งหมายที่ผู้เจริญกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ และผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยอาศัย กสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์

จึงขอให้ท่านกรุณากรอกแบบสอบถามดังกล่าว(ตามที่แนบมาด้วย) ตามความรู้สึกที่เป็นจริงที่ซึ่งประกอบด้วย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ ๒ ทัศนคติต่อการเจริญสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐

ตอนที่ ๓ ทัศนคติต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แบบ"สมถยานิกะ"โดยอาศัยกสิณ๑๐ เป็นอารมณ์

ตอนที่ ๔ ปัญหา ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดกรอกแบบสอบถามดังกล่าวจะเป็นพระคุณยิ่ง

(นายอภิราษฎร์ ปรีชาจารย์)

ผู้วิจัย

ภาคที่ ๑ แบบสอบถาม

ตรวจสอบแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

๑. พระศรีคัมภีรญาณ(ถวัลย์ ญาณจารี,ป.ธ.๙,อภิธรรมบัณฑิต)

ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน ผู้อำนวยการและพระอาจารย์ใหญ่ สำนักเรียนอภิธรรมสถานแห่งประเทศไทยวัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร

๒. พระเมธีรัตนดิลก(จรรยา ชินวโส,ป.ธ.๙,พธ.บ.(ครุศาสตร์),M.A.(Ancient History and Archaeology),Ph.D.(Buddhist Studies))

ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน พระอาจารย์สอนระดับปริญญาโทและปริญญาเอก แห่งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓. พระสมภาร สมภาโร(พธ.บ.,M.A.(Comparative Religion))

ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน พระอาจารย์สอนระดับปริญญาโทและพระวิปัสสนาจารย์ แห่งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑.๑ชี้แจง:โปรดตอบแบบสอบถามโดยขีดเครื่องหมาย(✓)ลงในช่องหน้า❒หน้าข้อความให้ตรงกับความเป็นจริง

๑. ชื่อ_____--_____นามสกุล_____--_____

๒. ที่อยู่_____-----_____

๓. เพศ ❒ ชาย ❒ หญิง

๔. ระดับการศึกษา

❒ อนุปริญญา ❒ ปริญญาตรี ❒ สูงกว่าปริญญาตรี

❒ ตำกว่าปริญญาตรี ❒ อื่นๆ_____

๕. อายุ

❒ ต่ำกว่า ๑๕ ❒ ๑๕–๓๐ ❒ ๓๑–๔๐ ❒ ๔๐–๕๐ ❒ มากกว่า ๕๐

๖.สถานภาพการสมรส

❒ โสด ❒ สมรสแล้ว

๗. สถานภาพด้านอาชีพ

❒ รับราชการ ❒ รัฐวิสาหกิจ ❒ ค้าขาย ❑ พระสงฆ์ ❑ สามเณร

❒ ธุรกิจส่วนตัว ❒ พนักงานบริษัท ❒ รับจ้าง ❒ อื่นๆ_____

๘. ศาสนาที่นับถือ

❒ พุทธ ❒ คริสต์ ❒ อิสลาม

❒ พราหมณ์ ❒ ฮินดู ❒ อื่นๆ_____

๙.อุปนิสัยการอ่านหนังสือ(อาจกาได้มากกว่า ๑อย่าง)

❒ ธรรมะ ❒ น.ส.พ. ❒ บันเทิง ❒ วิชาการ

๑๐.กิจกรรมเวลาว่าง

❒ ปฏิบัติกรรมฐาน ❒ อ่านหนังสือ ❒ นอน ❒ บันเทิง

๑๑.สุขภาพทั่วไป

❒ เยี่ยม ❒ ดี ❒ ปานกลาง ❒ น้อย ❒ ไม่ดี

๑๒. ปกติท่านเจริญกรรมฐานแบบใด

❒ สมถกรรมฐาน ❒ วิปัสสนากรรมฐาน ❒ ทั้งสมถะและวิปัสสนากรรฐาน

๑.๒ คำชี้แจง : ต่อไปนี้เป็นการตอบแบบสอบถาม โดยกาคำตอบ (✓) ทางขวามือ โดยตอบใช่ หรือไม่ใช่เพียงคำตอบเดียว โดยตรงกับความรู้สึกตนเองมากที่สุด

ที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑	ท่านฝึกกสิณ เริ่มต้นด้วยวรรณกสิณ(กสิณสี)		
๒	ท่านฝึกกสิณ เริ่มต้นด้วย ภูตกสิณ(ดิน,น้ำ,ลม,ไฟ)		
๓	ท่านฝึกอาโลกสิณ(แสงสว่าง)ด้วย		
๔	ท่านฝึกอากาศกสิณด้วย		
๕	ท่านฝึกแล้วเห็นสีเดียว		
๖	ท่านฝึกแล้วเห็นมากกว่า ๑ สี		
๗	ท่านฝึกกสิณ๑๐อย่างเดียว		
๘	ท่านฝึกกสิณ๑๐ควบคู่ไปกับสมถกรรมฐานอื่นด้วย		
๙	ท่านชอบการฝึกแบบกสิณ		
๑๐	ท่านฝึกวิปัสสนาด้วย		
๑๑	ท่านฝึกวิปัสสนาโดยอาศัยอารมณ์จากกสิณ๑๐เป็นตัวนำ		
๑๒	ท่านฝึกวิปัสสนาโดยการพิจารณา รูป-นาม		
๑๓	ท่านฝึกวิปัสสนาโดยมีสติระลึกรู้เท่าทัน ในอิริยาบถใหญ่-น้อย		
๑๔	ท่านฝึกวิปัสสนาโดยพิจารณาจากฌาน		
๑๕	ท่านฝึกวิปัสสนาโดยมีครูบาอาจารย์คอยแนะนำ		
๑๖	ท่านฝึกกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"อยู่ที่บ้าน		
๑๗	ท่านฝึกกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"อยู่ที่วัด,กุฏิ		
๑๘	ท่านฝึกกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"อยู่ทุกวัน		
๑๙	ท่านฝึกกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"อยู่ที่อื่น		
๒๐	ท่านคิดว่าการได้คุณวิเศษจากการปฏิบัติมีจริง		
๒๑	เมื่อท่านได้เจริญกรรมฐานแบบ"สมถยานิก"แล้วศรัทธาของท่านเพิ่มขึ้น		
๒๒	ท่านจะเจริญอรูปฌานต่อไป		
๒๓	ท่านเจริญ สมถะก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา		
๒๔	ท่านคิดว่าการเจริญกรรมฐานแก้ปัญหาสังคมเศรษฐกิจและการเมืองได้		
๒๕	การเจริญกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"ช่วยแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวันของท่านได้ เช่นการทำงาน การเรียน และทำให้สุขภาพดีขึ้น		

ตอนที่ ๒ ทัศนคติต่อการเจริญสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาข้อความทีละข้อและขีดเครื่องหมาย (✓) ลงในตารางทางขวามือ โดยต้องให้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงมากที่สุด

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ เพียงใด					
๒	ท่านสนใจการปฏิบัติกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ เพียงใด					
๓	ปัจจุบันท่านปฏิบัติ กสิณ ๑๐ มากเพียงใด					
๔	ท่านปฏิบัติ กสิณ ๑๐ แล้วจิตใจสงบ มีความสุขเพียงใด					
๕	เมื่อฝึกกสิณ ๑๐ แล้ว ท่านคิดว่า ตัวเองมีบุคลิกภาพดีขึ้นเพียงใด					
๖	เมื่อฝึกกสิณ ๑๐ แล้วท่านคิดว่า สามารถแก้ปัญหาให้ตัวเองได้เช่นพัฒนาศักยภาพ(EQ;IQ)ในการทำงาน,การศึกษาเรียนรู้ของท่านเพียงใด					
๗	ท่านคิดว่าจะฝึก กสิณ ๑๐ เพียงอย่างเดียว					
๘	ท่านคิดว่าจะฝึก สมถกรรมฐานอย่างอื่นด้วย เช่นอาณาปานสติ					
๙	ท่านคิดว่าจะเจริญวิปัสสนาต่อเมื่อได้ฌานจาก กสิณ ๑๐ แล้ว					
๑๐	ท่านคิดว่า การปฏิบัติกสิณ๑๐ สามารถช่วยแก้ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองได้เพียงใด					
๑๑	ท่านคิดว่า การเจริญกสิณ ๑๐ ทำให้สุขภาพท่านดีขึ้น					
๑๒	ท่านเชื่อว่าฝึกกสิณ ๑๐ แล้วได้อภิญญาจริง					
๑๓	ท่านเชื่อว่ากสิณ๑๐ เหมาะกับท่านมาก					
๑๔	ท่านเชื่อว่าฝึกกสิณ๑๐แล้วสามารถเจริญวิปัสสนาต่อได้					

ตอนที่๓ ทัศนคติต่อการเจริญกรรมฐาน แบบ"สมถยานิกะ"โดยอาศัยกสิณ๑๐เป็นอารมณ์

คำชี้แจง : โปรดพิจารณาข้อความทีละข้อและขีดเครื่องหมาย (✓) ลงในตารางทางขวามือ โดยต้องให้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงมากที่สุด

ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	ท่านรู้จักวิปัสสนากรรมฐานเพียงใด					
๒	ท่านรู้จักคำว่า "สมถยานิกะ" (การเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยสมถะนำ)เพียงใด					
๓	ท่านปฏิบัติตามแนวทาง สมถยานิกะ เพียงใด					
๔	รูป นาม ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา ๖ อย่าง ท่านมีความรู้เรื่องนี้เพียงใด					
๕	ปัจจุบันท่านปฏิบัติวิปัสสนาเพียงใด					
๖	ท่านมีเวลาเพียงใดในการเจริญวิปัสสนา					
๗	เมื่อท่านฝึกกสิณจนได้ฌานแล้วท่านไม่สนใจฌานอีกเลยเมื่อเข้าสู่วิปัสสนา					
๘	เมื่อท่านได้ฌานจากกสิณแล้ว ท่านยังคงใช้ฌานเป็นตัวนำเป็นบาทเพื่อเข้าสู่วิปัสสนาภูมิต่อไป					
๙	ท่านคิดว่าในสังคมปัจจุบัน การเจริญวิปัสสนา โดยมีสติตามระลึกรู้ทุกอิริยาบถนั้น ทำได้เพียงใด					
๑๐	ท่านคิดว่า การเจริญกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"มีประโยชน์ช่วยแก้ปัญหาสังคม เศรษฐกิจและการเมือง					
๑๑	เมื่อท่านเจริญกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ" ศักยภาพและพฤติกรรม(EQ:IQ) ของท่านมีพัฒนาการดีเพียงใด					
๑๒	เมื่อท่านเจริญ "สมถยานิกะ"แล้วช่วยแก้ปัญหาให้กับตัวเองได้ เช่น การทำงาน การเรียน และการดำรงชีวิตทั่วไป					
๑๓	ท่านเชื่อว่าผลจากการปฏิบัติ "สมถยานิกะ"จะทำให้เกิดบรรลุอรหัตตผลและมีความเป็นปฏิสัมภิทาญาณ(รู้แจ่มแจ้ง ในอภิญญา)					

ตอนที่ ๔ ปัญหา ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

๑.ทำไมท่านจึงเจริญสมถกรรมฐานแบบกสิณ๑๐?และท่านมีทัศนคติในการเจริญกรรมฐานแนวนี้อย่างไรบ้าง?

๒.ท่านมีทัศนคติอย่างไรต่อการเจริญกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"โดยอาศัยกสิณ๑๐ เป็นอารมณ์ (คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยอาศัยสมถกรรมฐานแนวกสิณ๑๐เป็นบาท)อย่างไร?

๓.ท่านมีความเห็นว่าการเจริญกรรมฐานแบบ "สมถยานิกะ"เป็นประโยชน์ต่อตนเอง,สังคมและการดำเนินชีวิตในปัจจุบันอย่างไรบ้าง?ช่วยแก้ปัญหาได้หรือไม่ อย่างไร?

๔.ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยอย่างไรบ้าง?

๕.ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ภาคที่ ๒ ภาคการคำนวณ

๑. **ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป**

๑. ร้อยละ = จำนวนที่ปรากฏ(x ๑๐๐)/จำนวนทั้งหมด

๒. **ตอนที่ ๒,๓ ทัศนคติ ที่มีค่อการปฏิบัติ กสิณ ๑๐, สมถยานิกะ โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์**

โดยกำหนดตามวิธี แบบเลือกตอบ ๕ ระดับตามวิธีการของ Likert (Likert Technique)หรือเรียกว่า The Method of Sumated Rating และกำหนดนำหนักคะแนนการตอบแต่ละตัวเลือก โดยกำหนดตามวิธี Arbitary weighting method

ระดับน้ำหนักทัศนคติ

๕	มากที่สุด
๔	มาก
๓	ปานกลาง
๒	น้อย
๑	น้อยที่สุด

๑. ค่ามัชฌิมเลขคณิต(Arithmetic Mean หรือ Mean หรือ Average)

$\overline{X}$ = $\sum fX/N$

เมื่อ N = จำนวนข้อมูล

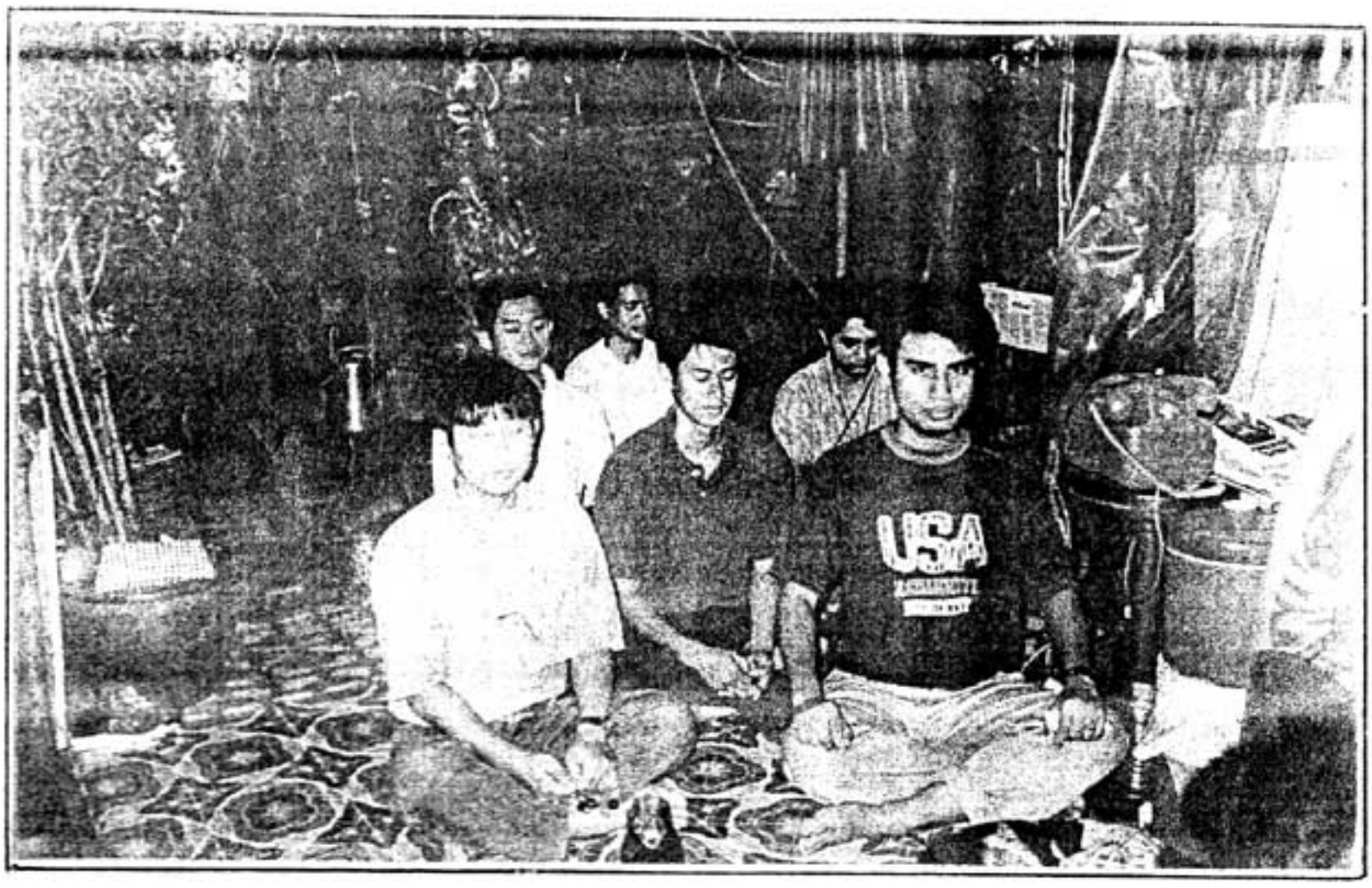
X = จำนวนความถี่

๒. S.D. = $\sqrt{(\sum fX^2/N - (\sum fX)^2/N^2)}$

๓. Mode = ค่าสังเกตตัวที่เกิดบ่อยที่สุด(มีความถี่สูงสุด)

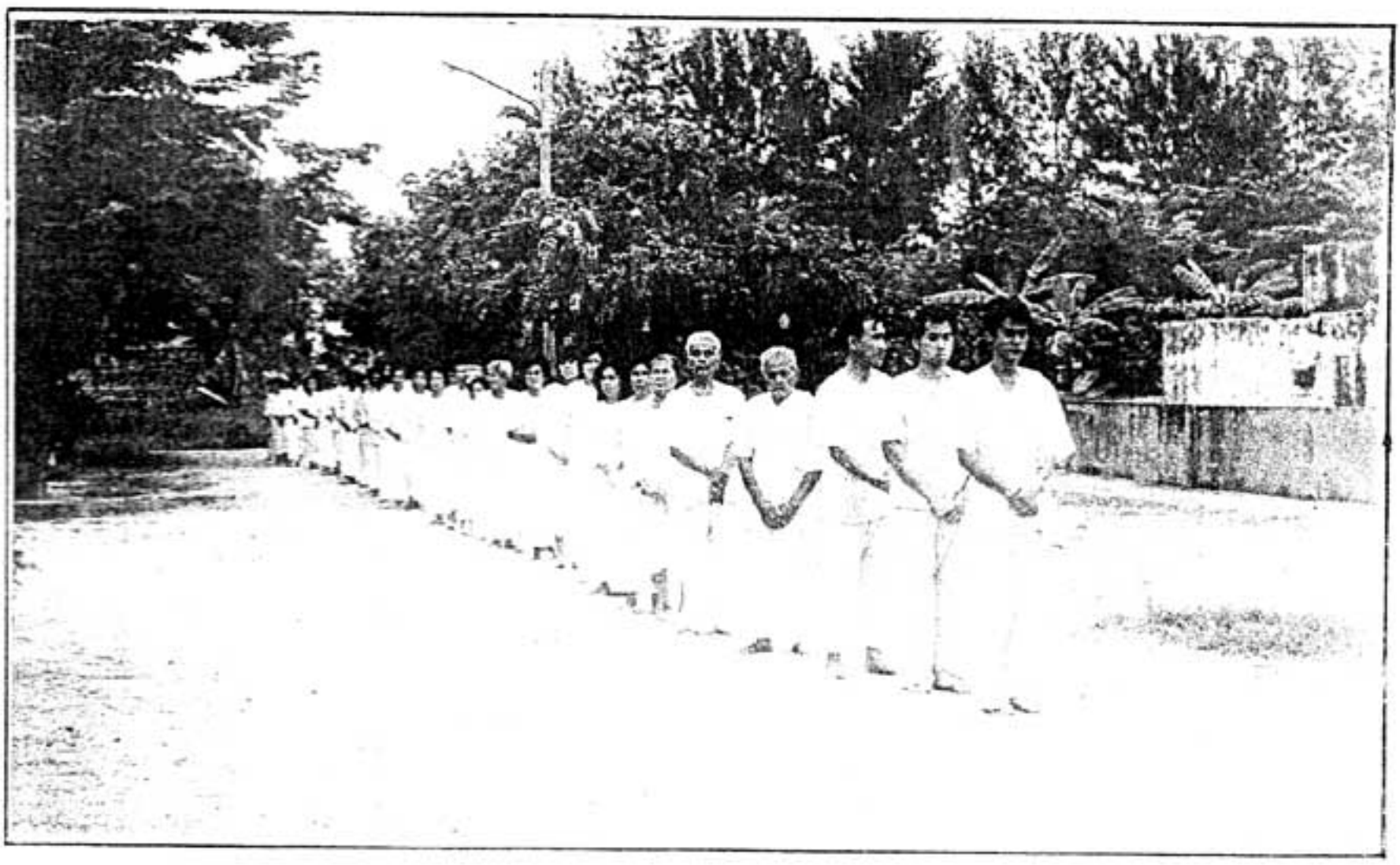
๔. ร้อยละ = จำนวนที่ปรากฏ(x ๑๐๐)/จำนวนทั้งหมด

รูปที่ ๔ ผู้วิจัยร่วมปฏิบัติกสิณกับกลุ่มตัวอย่าง



ภาพนี้เป็นการเริ่มปฏิบัติสมถกรรมฐานแนวกสิณ ๑๐ ในปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ณ วัดกำแพง เขตภาษีเจริญ กทม.
ดำเนินการสอนโดย แม่ชี พิมพา ทองเกลา

รูปที่ ๕ ผู้วิจัยร่วมปฏิบัติวิปัสสนา แบบ สมถยานิกะ อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์กับกลุ่มตัวอย่าง



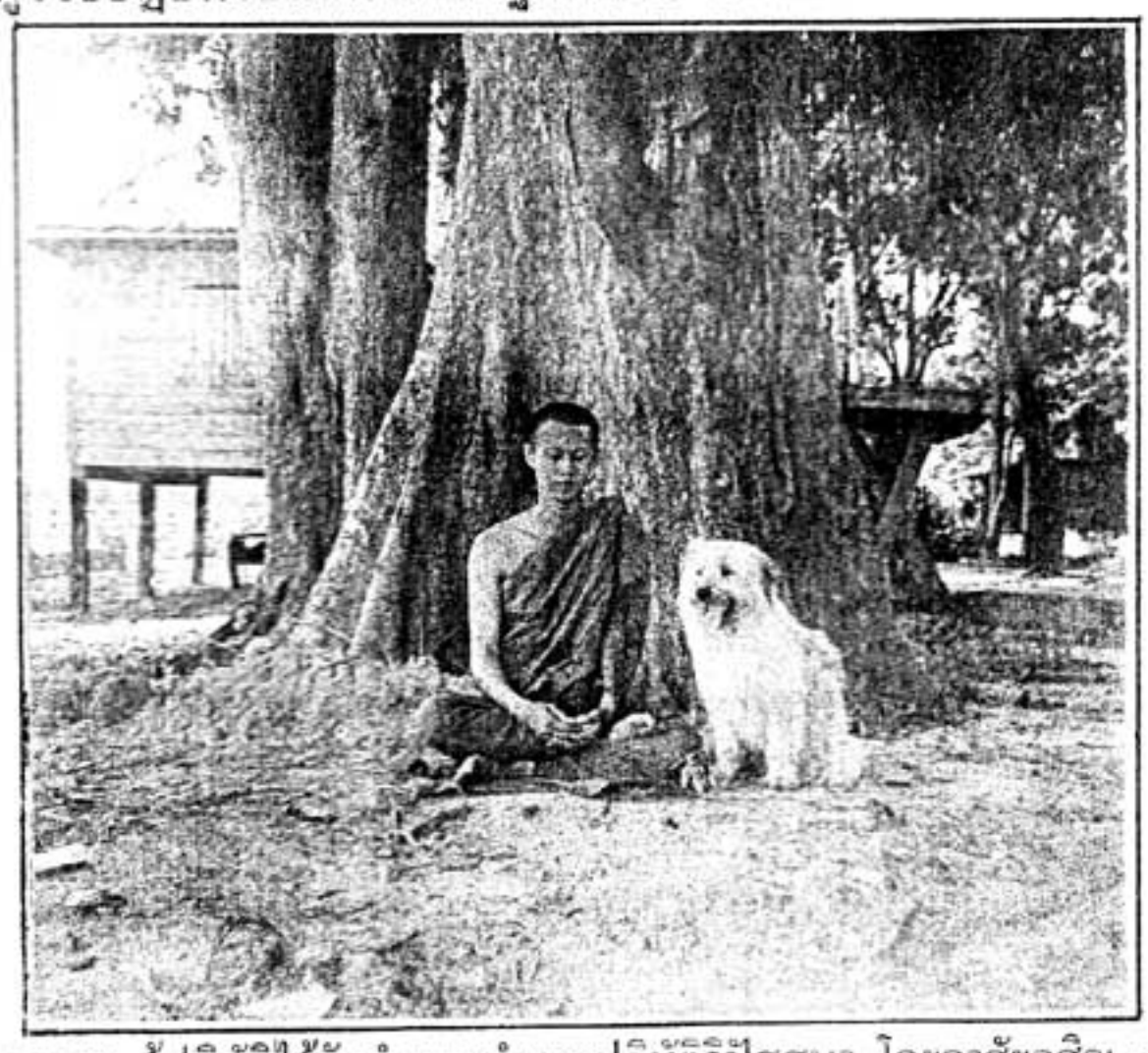
ภาพนี้เป็นการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน แนวมหาสติปัฏฐานสี่ โดยการเดินจงกรม หลังจากที่นั่งปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ เป็นเวลา ๒๐ นาที แล้ว ภาพนี้ ปฏิบัติร่วมกับคณะบวชเนกขัมมะ ที่
วัดศรีมหาธาตุ จ.อยุธยา ปี พ.ศ. ๒๕๔๑ ดำเนินการสอน โดย พระประวิตร์ สุจิณฺโณ

รูปที่ ๖ แสดงผู้วิจัยถ่ายภาพร่วมกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาแบบ “สมถยานิกะ”อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์



ภาพนี้ถ่ายกับแม่ชีบุญมา อายุ ๙๗ ปี เมื่อเดือน สิงหาคม ๒๕๔๑ แม่ชีปฏิบัติกสิณ ๑๐ โดยฝึกอาโปกสิณก่อน ตั้งแต่อายุ ๔๐ ปี ฝึกที่ภูเขาควาย ประเทศลาว มีฤาษี เป็นผู้สอน ฝึกอยู่ ๒๐ กว่าปี จึงได้ลงจากเขามาประเทศไทย และได้ฝึกวิปัสสนาต่อจนกระทั่งละสังขารเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๕

รูปที่ ๗ แสดงผู้วิจัยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ “สมถยานิกะ” อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์



จากภาพ ผู้ปฏิบัติได้รับคำแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนา โดยอาศัยกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์จากแม่ชีบุญมาแล้ว ก็จะน้อมนำมาปฏิบัติต่อทุกๆวัน ซึ่งผู้วิจัยได้จำพรรษาอยู่ที่วัดท่าแขก อ.เชียงคาน จ.เลย ที่วัดนี้ไม่ได้สอนกรรมฐาน ตอนผู้วิจัยบวชมีพระจำพรรษาเพียง ๕ รูป (ปกติมีพระประจำอยู่เพียง ๒ รูป) เป็นวัดเก่าแก่อายุ เกือบ ๕๐๐ ปี ติดริมแม่น้ำโขง

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นายอภิราษฎร์ ปรีชาจารย์

เกิด พ.ศ. ๒๕๑๔

สถานที่เกิด อ.เชียงคาน จ.เลย

การศึกษา **ทางโลก**

๑. ม.๓ ร.ร.เชียงคาน อ.เชียงคาน จ.เลย (พ.ศ. ๒๕๒๙)

๒. ม.๖ (วิทย์-คณิตฯ) ร.ร. ทวีธาภิเศก กรุงเทพฯ (พ.ศ. ๒๕๓๒)

๓. วท.บ.(เทคโนโลยีอุตสาหกรรมเกษตร)
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ (พ.ศ.๒๕๓๗)

๔. Grad. Dip.(Food Engineering)
King Mongkut's University of Technology Thonburi (2001)

ทางธรรม

๑.ธรรมศึกษาชั้นเอก จาก วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กทม. (พ.ศ. ๒๕๔๒)

๒.อภิธรรม ชั้นจูฬอภิธรรมมิกะตรี จาก วัดมหาธาตุฯ และจากวัดระฆังฯ กทม. (พ.ศ. ๒๕๔๒)

๓. เข้าศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๓

หน้าที่การงาน นักวิชาการอาหารและยา ๕ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข