

บทที่ ๒

สมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรค

ในบทนี้ จะได้กล่าวถึงสมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรค โดยแบ่งประเด็นออกเป็นประวัติความเป็นมาของทั้งสองคัมภีร์ โครงสร้าง รูปแบบการแต่ง และเนื้อหาของ ทั้ง สองคัมภีร์ แนวคิดเรื่องกัมมัฏฐาน ทั้งความหมาย ประเภท และจุดมุ่งหมาย รวมไปถึง สมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรค ด้านเนื้อหา การปฏิบัติ และผลการปฏิบัติ ตามลำดับ ดังนี้

๒.๑ คัมภีร์วิสุทธิมรรค

คัมภีร์วิสุทธิมรรค จัดอยู่ในประเภทคัมภีร์ปกรณ์พิเศษ หรือปกรณ์วิเสส เป็นคัมภีร์หรือหนังสือที่พิเศษ หรือแตกต่างไปจากคัมภีร์ทั้งหลายที่มีอยู่เดิมทั้งอรรถกถา ฎีกา อรรถกถา ตรงที่ไม่ได้แต่งอธิบายธรรมะตามคัมภีร์ใดคัมภีร์หนึ่งโดยเฉพาะ เป็นคัมภีร์ที่แต่งขึ้นเพื่ออธิบายหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อาจจะหยิบยกมาเฉพาะประเด็นใดประเด็นหนึ่ง ประเด็นที่จะกล่าวถึงเกี่ยวกับคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีดังนี้

คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นผลงานของพระพุทธโฆสาจารย์ ซึ่งเป็นพระอรรถกถาจารย์ที่มีชื่อเสียงรูปหนึ่งในพระพุทธศาสนา ตามประวัติ พระพุทธโฆสาจารย์เกิดที่หมู่บ้านพราหมณ์ ใกล้กับพุทธคยา เป็นพราหมณ์หนุ่มนักไดวาตีที่มีชื่อเสียง มีความชำนาญในคัมภีร์พระเวทและหลักคำสอนของนิกายต่าง ๆ ได้ท่องเที่ยวไปทั่วอินเดีย เพื่อวัตถุประสงค์จะได้ว่าที่ ถิ่นหนึ่งเมื่อมาถึงวัดในพระพุทธศาสนา ได้สาธยายมนต์ปติยชโลอย่างคล่องแคล่ว ถูกพระเรวตมหาเถระโต้แย้งเกี่ยวกับมนต์ปติยชโล ในทางกลับกัน พราหมณ์หนุ่มไม่สามารถจะหาข้อโต้แย้งในพุทธธรรม จึงได้ขอร้องให้พระเถระช่วยแนะนำ พราหมณ์หนุ่มจึงได้ไปบวช และเรียนพระไตรปิฎก มีนามว่า พุทธโฆสะ เพราะมีเสียงก้องเหมือนพระพุทธรู้^๑

^๑ Henry Clarke Warren, Dharmananda Kosambi, **Visuddhimagga of Buddhaghosacariya**, (Delhi : Motilal Banarasisdass, 1999), pp.ix.

เมื่อศึกษาพระไตรปิฎกจนแตกฉานแล้ว พระพุทธโฆสาจารย์ได้แต่งคัมภีร์เล่มแรกของท่าน ชื่อว่า ญาโณทัย และแต่งอรรถกถาของซัมมสังคณีแห่งพระอภิธรรมปิฎก ชื่อว่า อัญญสาธินี เมื่อท่านเริ่มแต่งอรรถกถาพระปริตร พระเวรตะมहाเถระ แนะนำให้ท่านไปที่ศรีลังกา เพราะมีคัมภีร์อรรถกถาถูกเก็บรักษาไว้ที่นั่น^๒ เมื่ออาจารย์ขอร้อง พระพุทธโฆสาจารย์จึงได้เดินทางไปศรีลังกาในสมัยพระเจ้ามahanama ได้พักอยู่ ณ คำนักรัชมหาปธาน ในมหาวิหาร และได้ศึกษาอรรถกถาภาษาสิงหลและอาจริยวาทต่าง ๆ จากพระสังฆปาละ จนเกิดความเชื่อว่า อรรถกถาและอาจริยวาทเหล่านั้นสอดคล้องกับพระคำรัสอันแท้จริงของพระตถาคต ท่านจึงขอร้องต่อภิกษุสงฆ์ เพื่อแปลอรรถกถาจากภาษาสิงหลเป็นภาษามคธ จากนั้น คณะสงฆ์ได้ให้คณาภาษาบาลีแก่ท่าน ๒ คาถา เพื่อทดสอบความสามารถของท่าน และท่านแต่งอธิบายความคาถาเหล่านั้น พระพุทธโฆสาจารย์ได้เขียนเรื่องย่อจากพระไตรปิฎกทั้งหมด และตั้งชื่อว่า วิสุทฺธิมรรค ภิกษุทั้งหลายพอใจกับผลงานของท่านแล้ว จึงมอบหนังสือให้ท่านทั้งหมด ขณะท่านพักอยู่ ณ คณการบริเวน เมืองอนูราชบุรี ท่านได้แปลอรรถกถาสิงหลเป็นภาษามคธสำเร็จ หลังจากนั้น ท่านก็กลับมาตุภูมิ และได้ไปบูชาพระศรีมหาโพธิ์ วิสุทฺธิมรรคจึงเป็นหนังสือเล่มแรก ที่พระพุทธโฆสาจารย์เขียนขึ้นในลังกา ในหนังสือวิสุทฺธิมรรคปรากฏว่ามีหลักธรรมย่อ ๆ จากพระไตรปิฎกแทบทั้งหมดตลอดทั้งเล่ม โดยคัดข้อความจากทั้งพระไตรปิฎกและอรรถกถา วิสุทฺธิมรรคจึงเป็นบทสรุปของพระไตรปิฎกและอรรถกถาอย่างแท้จริง^๓

ดังนั้น คัมภีร์วิสุทฺธิมรรค ก็คือพระไตรปิฎกย่อตนเอง หรือจะเรียกว่า หัวใจพระพุทธศาสนาชนิดที่ย่อมาอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ก็สมควร เพราะสาระที่ถ่ายทอดมาจากพระไตรปิฎกอย่างครบเนื้อ ถ้อยกระโทกความทั้งด้านทฤษฎีและปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ สามารถที่จะช่วยผู้ปฏิบัติโดยถูกถ้วน ให้ลุถึงจุดหมายปลายทางคือพระนิพพานได้อย่างแท้จริง^๔

พระพุทธโฆสาจารย์ตั้งชื่อคัมภีร์ว่า วิสุทฺธิมรรค โดยท่านได้ให้อรรถาธิบายไว้อย่างเด่นชัดว่า คำว่า วิสุทฺธินั้น หมายถึงพระนิพพาน อันเป็นจุดหมายปลายทางของพระพุทธศาสนา พระนิพพานที่ได้ชื่อเช่นนั้น โดยความหมายว่า เป็นสภาพที่บริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสมลทินโดย

^๒ K.R. Norman, *A History of Indian Literature Volume VI*, (Otto Harrassowitz, Wiesbaden, 1983), pp.120.

^๓ P.V. Bapat. *2500 YEARS of BUDDHISM*, 4th. (Calcutta : S.Antool & Co. Private Ltd, 1899), pp.187-188.

^๔ พระมหาบุญถิ่น โภคิบุญโญ, “การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องสมาธิในคัมภีร์วิสุทฺธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรค”, *วิทยานิพนธ์ศาสนาสตวรรษมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐.

สิ้นเชิง คำว่า มรรค หมายความว่า หนทาง หรืออุบายเป็นเครื่องให้ส่งถึง เมื่อรวมเข้าเป็นคำเดียวกันว่าวิสุทธิมรรค ได้ความหมายว่า ทางสู่พระนิพพาน หรืออุบายเครื่องส่งให้ถึงพระนิพพาน^๕

โครงสร้างของคัมภีร์วิสุทธิมรรคยึดหลักไตรสิกขาคือศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลัก หรือเป็นหัวข้อในการอธิบาย ตัวคัมภีร์จึงแบ่งเป็น ๓ ภาค โดยแบ่งโครงสร้างออกเป็นบท ที่เรียกว่า นิเทศ ไว้ ๒๓ นิเทศ ดังนี้

บทที่ ๑ สีสณิเทศ ว่าด้วยเรื่องศีล

บทที่ ๒ ฐตังคณิเทศ ว่าด้วยเรื่องการบำเพ็ญธุดงค์วัตร

บทที่ ๓ กัมมัญฐานคณิเทศ ว่าด้วยการเรียนเอาพระกัมมัญฐาน

บทที่ ๔ ปฐวีกสิณนิเทศ ว่าด้วยการเจริญปฐวีกสิณ

บทที่ ๕ เสตกสิณนิเทศ ว่าด้วยการเจริญกสิณ ๕ อย่างที่เหลือ

บทที่ ๖ อสุภกัมมัญฐานนิเทศ ว่าด้วยการเจริญอสุภะ ๑๐

บทที่ ๗ ฉอนุสสตินิเทศ ว่าด้วยการเจริญอนุสสติกัมมัญฐาน ๖ ประการ

บทที่ ๘ เสตานุสสตินิเทศ ว่าด้วยการเจริญอนุสสติกัมมัญฐานที่เหลือ ๔ ประการ

บทที่ ๙ พรหมวิหารนิเทศ ว่าด้วยการเจริญพรหมวิหาร ๔

บทที่ ๑๐ อารูปนิเทศ ว่าด้วยการเจริญอรูปกัมมัญฐาน ๔

บทที่ ๑๑ สมาธินิเทศ ว่าด้วยการเจริญปฏิกุศลสัญญา กัมมัญฐานและวักกัญฐาน กัมมัญฐาน

บทที่ ๑๒ อิทธีวณิเทศ ว่าด้วยการแสดงอิทธิวิธีต่าง ๆ

บทที่ ๑๓ อภิญญานิเทศ ว่าด้วยเรื่องอภิญญา ๖ ประการ

บทที่ ๑๔ ขันธนิเทศ ว่าด้วยเรื่องขันธ ๕

บทที่ ๑๕ आयตนาตุนิเทศ ว่าด้วยอายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘

บทที่ ๑๖ อินทริยสังจณิเทศ ว่าด้วยอินทรี ๒๒ และอริยสัจ ๔ บทที่ ๑๗ ปัญญาภูมินิเทศ ว่าด้วยปัจจุสมุปบาท ๑๒ ประการ

บทที่ ๑๘ ทิฏฐิวิสุทธินิเทศ ว่าด้วยเรื่องการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐานถึงขั้นทิฏฐิวิสุทธิ

บทที่ ๑๙ กังขาวิตรณวิสุทธินิเทศ ว่าด้วยเรื่องการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐานถึงขั้น กังขาวิตรณวิสุทธิ

บทที่ ๒๐ มัคคามัคคญาณวิสุทธินิเทศ ว่าด้วยเรื่องการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐานถึงขั้น มัคคามัคคญาณทิสสนวิสุทธิ

^๕ สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชารงค์ พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า (๒๖).

บทที่ ๒๑ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ ว่าด้วยเรื่องการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขั้น
ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

บทที่ ๒๒ ญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ ว่าด้วยเรื่องการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขั้นญาณ
ทัสสนวิสุทธินิเทศ

บทที่ ๒๓ ปัญญาภาวนานิสังสนิเทศ ว่าด้วยอานิสงค์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

จากจำนวนบทที่แบ่งออกได้ ๒๓ นิเทศ นี้ สามารถจัดลงในหนังสือวิสุทธิมรรคฉบับ
ภาษาบาลี ได้ ๓ ภาค คือ บทที่ ๑ สีสณิเทศ ถึง บทที่ ๗ ฉอนุสสตินิเทศ อยู่ในภาคที่ ๑ บทที่ ๘
เสธานุสสตินิเทศ ถึง บทที่ ๑๓ อภิปัญญาภิเทศ อยู่ในภาคที่ ๒ บทที่ ๑๔ จันชนิเทศ ถึง บทที่ ๒๓
ปัญญาภาวนานิสังสนิเทศ อยู่ในภาคที่ ๓

นอกจากจำนวนบทที่แบ่งเป็น ๒๓ นิเทศ โดยแบ่งลงในหนังสือ ๓ เล่มแล้ว ยังมี
โครงสร้างตามหลักไตรสิกขา คือ บทที่ ๑ สีสณิเทศ และ บทที่ ๒ รุตังคนิเทศ สงเคราะห์เข้าใน
ศีลสิกขา บทที่ ๓ กัมมัฏฐานคหณนิเทศ ถึง บทที่ ๑๓ อภิปัญญาภิเทศ สงเคราะห์เข้าในจิตตสิกขา
บทที่ ๑๔ จันชนิเทศ ถึง บทที่ ๒๓ ปัญญาภาวนานิสังสนิเทศ สงเคราะห์เข้าในปัญญาสิกขา

คัมภีร์วิสุทธิมรรค มีลักษณะการแต่งแบบร้อยแก้วผสมกับร้อยกรอง บทที่นำมาแต่งคือ
คาถาจากขุทฺธาสูตร สังยุตตนิกาย สคาถวรรคว่า

สีเล ปติฏฺฐาย นโร สປญญโย จิตฺตํ ปญฺญญจ ภาวํ

อาตาปี นิปโก ภิกขุ โส อิมํ วิชฺฌเย ชฏฺฐํ ฯ

(นรชนผู้มีปัญญา เห็นภัยในสังสารวัฏดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญจิตและปัญญามีความ
เพียร มีปัญญาเครื่องบริหาร นั้นพึงแก้ความยุ่งนี้ได้)^๖

เนื้อหาคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านผู้แต่งประมวลธรรมทั้งหมดในพระไตรปิฎก คือพระวินัย
ปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก มาเรียบเรียงใหม่ในลักษณะของไตรสิกขา โดยนำ
ไตรสิกขามาตั้งเป็นบทกระทู้ แล้วอธิบายความบทกระทู้ดังกล่าว แสดงหมวดหมู่ของไตรสิกขาเป็น
รูป คำถามคำตอบ แบ่งเป็น ๓ ภาคใหญ่ ๆ ถ้อยแนวแห่งวิสุทธิ ๗ ประการเป็นหลัก โดยขยายสีล-
วิสุทธิ เป็นนิเทศหนึ่งต่างหาก เรียกว่า สีสณิเทศ แยกจิตตวิสุทธิออกเป็นนิเทศหนึ่งต่างหาก เรียกว่า
สมาธินิเทศ และแยกปัญญาวิสุทธิทั้ง ๕ มีทักขวิสุทธิเป็นต้น ออกเป็นนิเทศหนึ่ง เรียกว่า ปัญญา
นิเทศ รวม ๓ ภาค มี ๒๓ นิเทศ^๗ การอธิบายเนื้อหาของคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวโดยสรุปคือ เอา
ไตรสิกขาเป็นกรอบ และอธิบายไปตามแนวของวิสุทธิ ๗ ประการ

^๖ ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๓/๑๖, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓/๒๗.

^๗ พระมหาสขาม ราชวัตร, “การศึกษาเปรียบเทียบไตรสิกขาในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกับคัมภีร์วิมุตติมรรค”,
วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๖๐.

สรุปได้ว่า คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นคัมภีร์ปกรณ์วิเสศ แต่งโดยพระพุทธโฆสาจารย์ ซึ่งเป็นพระอรรคทายาชาวมหาวชิร ๒ แต่งขึ้นในสมัยที่ท่านเดินทางไปศรีลังกา เพื่อแปลอรรถกถาจากภาษาสิงหลมาเป็นภาษามคธ โดยก่อนที่ท่านจะได้รับอนุญาตให้แปลอรรถกถา ทางคณะสงฆ์ฝ่ายมหาวชิร ได้มอบคาถา ๒ คาถา ให้ท่านแต่งอธิบายขยายความ เป็นคัมภีร์ที่กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อไปถึงนิพพาน เป็นคัมภีร์คู่มือเพื่อเข้าถึงนิพพาน

รูปแบบการแต่งคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆสาจารย์ จึงดำเนินการตามรูปแบบการแต่งคัมภีร์อรรถกถาต่าง ๆ แม้ว่าตัวคัมภีร์จะมีลักษณะเป็นปกรณ์วิเสศก็ตาม กล่าวคือ เริ่มด้วยบทบูชาพระพุทธเจ้า พระบาลีที่เป็นบทตั้ง ที่นำมาจากพระไตรปิฎก ๑ คาถา การแต่งอธิบายเนื้อหาสาระของคัมภีร์ที่เป็นบทตั้ง ตามกรอบของไตรสิกขา ตามแนวของวิสุทธิ ๗ ประการ และมีคำลงท้าย ที่กล่าวถึงคำปณิธานในการแต่ง การอุทิศส่วนบุญกุศลที่เกิดจากการแต่งคัมภีร์แก่สรรพสัตว์ รวมถึงคำอธิษฐานขอให้คัมภีร์ที่ได้แต่งขึ้น จงสำเร็จประโยชน์แก่ชาวโลกตราบนานเท่านาน

เนื้อหาของคัมภีร์วิสุทธิมรรคประกอบด้วย เรื่องศีล เรื่องชฎงค์ เรื่องการเจริญกัมมัฏฐาน อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง เรื่องโลกียอภิญญา ๕ ประการ ซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันประกอบด้วย ขั้น ๕ อย่างคนละ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปัจจุสมุปปาท เรื่องวิสุทธิ ๕ ประการหลัง และอานิสงส์ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๒.๒ คัมภีร์วิมุตติมรรค

คัมภีร์วิมุตติมรรคเป็นคัมภีร์ที่มีความสำคัญอีกคัมภีร์หนึ่ง เช่นเดียวกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค จัดเป็นวรรณคดีประเภทปกรณ์วิเสศ อธิบายไตรสิกขา อันเป็นหนทางแห่งความหลุดพ้น (วิมุตติมรรค) เป็นคู่มือสำหรับการศึกษาและปฏิบัติธรรม ซึ่งมีประเด็นสำคัญ ที่ผู้วิจัยจะกล่าวถึงดังต่อไปนี้

ความเป็นมาของคัมภีร์วิมุตติมรรคนั้น พัฒน์ เฟื่องพลา ตั้งข้อสังเกตว่า ก่อนที่พระพุทธโฆสาจารย์จะแต่งคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น ได้มีคณาจารย์รูปหนึ่ง ชื่อว่าอุปติสสะ ฝ่ายอภัยสิริวิหาร ได้เขียนปกรณ์ชื่อวิมุตติมรรคขึ้น เนื้อความไม่ต่างจากกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสาจารย์ท่านอาจจะได้รับแนวความคิดจากคัมภีร์วิมุตติมรรคมาก่อนก็ได้ เมื่อท่านเขียนวิสุทธิมรรคขึ้นเพื่อยืนยันมติของคณะมหาวชิร คณะสงฆ์มหาวชิรได้ประชุมกันพิจารณาคัมภีร์วิสุทธิมรรคแล้วตัดสินเป็นเอกฉันท์ว่าเป็นคัมภีร์ที่ยอดเยี่ยม^๔

^๔ พัฒน์ เฟื่องพลา, ประวัติวรรณคดีบาลี, พิมพ์ครั้งที่ ๔. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔๑.

ผู้แต่งคัมภีร์วิมุตติมรรคคือพระอุปติสฺสเถระ ประวัติความเป็นมาของท่านไม่มีหลักฐาน ยืนยันชัดเจน มีแต่เพียงข้อสันนิษฐานของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา เช่น ศาสตราจารย์นาโไก ตันนิษฐานว่า ผู้รจนาวิมุตติมรรค คือพระอรหันต์ อุปติสสะ ชาวลังกาผู้ชำนาญพระวินัย เป็นพระเถระที่มีชื่อเสียง และมีชื่อปรากฏตามรายชื่อพระเถระองค์สำคัญ ๆ ที่ทรงจำพระวินัยปิฎกเมื่อคราวพระมหินทเถระ ไปประกาศเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศลังกา พระอุปติสสะ เป็นผู้ได้รับความเคารพอย่างสูงสุดจากหมู่สงฆ์ และเป็นผู้ร่วมสมัยเดียวกันกับพระเจ้าวสกะ ผู้ครองราชย์ในลังกา^๙ เมื่อ พ.ศ.๖๐๕ และมีชื่อปรากฏอยู่ในคัมภีร์บริวารของพระวินัยปิฎก^{๑๐}

ท่านภิกขุญาณโมลี ได้กล่าวไว้ในบทนำแห่งหนังสือวิสุทธิมรรคที่ท่านแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า ยังไม่มีหลักฐานเพียงพอที่จะสนับสนุนมติที่ว่า พระอุปติสสะผู้รจนาคัมภีร์วิมุตติมรรคเป็นรูปเดียวกับพระอรหันต์อุปติสสะผู้ชำนาญพระวินัย แต่มีเหตุผลที่น่าเชื่อถือที่ว่าคัมภีร์วิมุตติมรรคแต่งก่อนวิสุทธิมรรค และน่าจะแต่งขึ้นในประเทศอินเดีย^{๑๑} ศาสตราจารย์พาปัท กล่าวไว้คล้ายกันว่า ท่าน พระอุปติสสะเป็นชาวอินเดีย และรจนาคัมภีร์วิมุตติมรรคในอินเดีย^{๑๒}

อย่างไรก็ตามแม้จะยังไม่มีหลักฐานเพียงพอที่จะสรุปว่า พระอุปติสสะผู้แต่งคัมภีร์วิมุตติมรรคที่อินเดียหรือลังกา แต่ที่นักปราชญ์ทั้งหลายเห็นสอดคล้องกันคือประเด็นเรื่อง ๑) พระอุปติสสะ-เถระได้รับรจนาคัมภีร์วิมุตติมรรค ก่อนที่พระพุทธโฆสาจารย์จะรจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค และ ๒) พระพุทธโฆสาจารย์ก็ได้ศึกษาคัมภีร์วิมุตติมรรคก่อนที่จะรจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค

คัมภีร์วิมุตติมรรคเดิม แต่งเป็นภาษาบาลีในประเทศอินเดีย ในช่วง พ.ศ.๖๐๐ เพราะท่านได้อ้างหลักฐานฝ่ายบาลีไว้เป็นจำนวนมากในผลงานของท่าน^{๑๓} จากนั้น ต้นฉบับภาษาบาลีสูญหายไป ยังเหลือแต่ต้นฉบับภาษาจีนที่พระคิปิฎกสังฆปาละแห่งฟูนานแปลถ่ายทอดไว้ในศตวรรษที่ ๖ แห่งคริสต์ศักราช ต่อมาใน พ.ศ.๒๔๘๕ พระเอฮารา (N.R.M.Ehara) เจ้าอาวาสวัดนิกายนิชิเรนใน

^๙ Nagai. M., *The Vimuttimaggā : the way of Deliverance*, (The Pali Texts Society, 1919) อ้างใน พัดน์เพ็งพลา, *ประวัติ-วรรณคดีบาลี*, หน้า ๑๔๓.

^{๑๐} วิ.ป. (บาลี) ๘/๓/๒, วิ.ป. (ไทย) ๘/๓/๖.

^{๑๑} Ñānamoli Bhikkhu, *The Path of Purification*, (Singapore Buddhist Meditation Centre 1956), p. xxviii.

^{๑๒} Bapat, P.V., *Vimuttimaggā and Vimuttimaggā : A Comparative Study*, (Poona : The Calcutta Oriental Press, 1937), p. xxviii.

^{๑๓} พระมหาสยาม ราชวัตร, “การศึกษาเปรียบเทียบไตรสิกขาในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกับคัมภีร์วิมุตติมรรค”, หน้า ๑๑๕.

ญี่ปุ่นร่วมกับพระโสมเถระ (V.E.P.Pulle) และพระเขมินทเถระ (G.S.Pris) แปลวิมุตติมรรคจากภาษาจีนเป็นภาษาอังกฤษ และจัดพิมพ์เผยแพร่ในรูปแบบหนังสือเป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ.๒๕๐๔^{๑๔}

ต่อมาคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้รับการแปลเป็นภาษาไทย โดยคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นำโดยพระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (พระเมธีธรรมาภรณ์ ในขณะนั้น) และคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต โดยตรวจสอบเนื้อหากับต้นฉบับภาษาอังกฤษ

คำว่า วิมุตติมรรค มาจากคำว่า วิมุตติ + มรรค พระอุปติสเถระได้ให้ความหมายของคำว่า วิมุตติ ไว้ว่า^{๑๕} วิมุตติ หมายถึงวิมุตติ ๕ ประการคือ วิกขัมภนวิมุตติ (หลุดพ้นด้วยอำนาจการข่มไว้) ตทังควิมุตติ หลุดพ้นด้วยของคั่น ๆ สมุจเฉทวิมุตติ (หลุดพ้นด้วยการตัดขาด) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ (หลุดพ้นด้วยความสงบ) และนิสสรณวิมุตติ (หลุดพ้นด้วยการสลัดออกไป) ส่วนคำว่า มรรค แปลว่า หนทาง เมื่อรวมเข้าด้วยกันเป็นวิมุตติมรรค จึงมีความหมายว่า ทางหรืออุบายที่ให้ถึงความหลุดพ้น เป็นทางปฏิบัติที่ประเสริฐ ประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา

สรุปความว่า คัมภีร์วิมุตติมรรคเป็นคัมภีร์ปรัญญาวิเสส อธิบายไตรสิกขาอันเป็นทางแห่งความหลุดพ้น แต่งโดยพระอุปติสเถระ เดิมแต่งเป็นภาษาบาลี ต้นฉบับสูญหายไป เหลือแต่ฉบับที่แปลเป็นภาษาจีน ต่อมาแปลเป็นภาษาอังกฤษ และแปลเป็นภาษาไทย เป็นคัมภีร์สำคัญสำหรับการศึกษาและปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความหลุดพ้น

โครงสร้างคัมภีร์วิมุตติมรรคออกเป็น ๑๒ บท โดยใช้ไตรสิกขาเป็นกรอบในการแบ่งดังนี้

- | | |
|---------|--|
| บทที่ ๑ | นิทานกถา ว่าด้วยความหมายของวิมุตติมรรคและไตรสิกขา |
| บทที่ ๒ | ศีลปรีจเฉท ว่าด้วยเรื่องศีล |
| บทที่ ๓ | ชูดงคปรีจเฉท ว่าด้วยการปฏิบัติชูดงคทั้ง ๑๓ ข้อ |
| บทที่ ๔ | สมาธิปรีจเฉท ว่าด้วยการปฏิบัติสมาธิ |
| บทที่ ๕ | กัลยาณมิตรปรีจเฉท ว่าด้วยเรื่องกัลยาณมิตร |
| บทที่ ๖ | จริยาปรีจเฉท ว่าด้วยจริยประเภทต่าง ๆ |
| บทที่ ๗ | กัมมัญฐานารัมมณปรีจเฉท ว่าด้วยวิธีการกำหนดคุณลักษณะ |
| บทที่ ๘ | กัมมัญฐานปรีจเฉท ว่าด้วยการปฏิบัติกัมมัญฐานแบบต่าง ๆ |
| บทที่ ๙ | อภิญาปรีจเฉท ว่าด้วยเรื่องอภิญา ฤทธิ์ต่าง ๆ |

^{๑๔} พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค , แปลโดย พระเทพโสมกณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า(๖).

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒.

บทที่ ๑๐ ปัญญาปริจเฉท ว่าด้วยความหมายและประเภทของปัญญา

บทที่ ๑๑ อุปายปริจเฉท ว่าด้วยอุบายที่ทำให้เกิดปัญญา

บทที่ ๑๒ สัจจปริจเฉท ว่าด้วยการเกิดญาณในระดับต่าง ๆ

จากโครงสร้างที่แบ่งออกเป็น ๑๒ บทเช่นนี้ สามารถสังเคราะห์เข้าในไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญา ได้ดังนี้

บทที่ ๒ ศีลปริจเฉท และ บทที่ ๓ รุคคปริจเฉท สังเคราะห์ในศีล

บทที่ ๔ สมาธินิเทศ ถึงบทที่ ๕ อภิญญานิเทศ สังเคราะห์ในสมาธิ

บทที่ ๑๐ ปัญญาปริจเฉท ถึงบทที่ ๑๒ สัจจปริจเฉท สังเคราะห์ในปัญญา

คัมภีร์วิมุตติมรรค มีลักษณะการแต่งเป็นแบบวิมุตติ คือแบบผสมระหว่างร้อยแก้วและร้อยกรอง ซึ่งส่วนมากจะเป็นแบบร้อยแก้วมากกว่า พระอุปติสเถระ ได้นำพระพุทธพจน์มาจากอนุพุทธสูตร แห่งอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาตว่า

ศีลสมาธิ ปัญญา จ

วิมุตติ จ อนุตตรรา

อนุพุทธา อิม ธมฺมา

โคตเมน ยสฺสสุตฺตา ฯ

(พระโคตมผู้มีศได้ตรัสธรรมเหล่านี้คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติอันยอดเยี่ยม)^{๑๖}

เนื้อหาสาระของคัมภีร์วิมุตติมรรค มีไตรสิกขาเป็นโครงสร้าง ดังนั้น การอธิบายของท่านพระอุปติสเถระ จึงดำเนินตามหลักไตรสิกขา แต่งไปตามคาถาอุเทศที่ยกมาเป็นบทตั้ง โดยนำเสนอเนื้อหาทั้งหมด ๑๒ ปริจเฉท เรียงลำดับจากศีล สมาธิ และปัญญา

ส่วนสุดท้ายของคัมภีร์วิมุตติมรรค ท่านกล่าวไว้สั้นมาก ท่านกล่าวไว้ว่า ถ้อยคำและความรู้ที่ดี อันเรียบเรียงไว้ในวิมุตติมรรคนี้ กว้างขวางและหาขอบเขตมิได้ เหนือความคิดและถ้อยคำชมเชย ไม่มีใครนอกจากโยคีที่จะรู้และเข้าใจสาระแห่งธรรมอย่างสมบูรณ์และแจ่มแจ้ง มรรคแห่งกุศลธรรมเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะเหตุที่พาห่างไกลจากอวิชชา^{๑๗}

กล่าวโดยสรุป รูปแบบการแต่งคัมภีร์วิมุตติมรรค เป็นแบบวิมุตติ คือผสมกันระหว่างร้อยแก้วและร้อยกรอง ส่วนมากจะมีร้อยแก้ว ร้อยกรองเป็นส่วนน้อย การดำเนินเรื่อง ดำเนินตามแบบการเขียนคัมภีร์อรรถกถาโดยทั่วไป คือประกอบด้วยปณามพจน์ อุเทศคาถา เนื้อหาสาระ และนิคมนคาถา

กล่าวได้ว่า คัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรค ต่างก็กล่าวถึงเรื่องกัมมัฏฐานไว้เช่นเดียวกัน แตกต่างกันเฉพาะรายละเอียด กัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทั้ง ๒ มีทั้งที่เป็นสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

^{๑๖} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑/๒, อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑/๒.

^{๑๗} พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโศภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, หน้า ๒๘๕.

สมถกัมมัฏฐานที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ทั้ง ๒ ครอบคลุมรายละเอียดการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานในประเด็น บุพกิจเบื้องต้นก่อนการปฏิบัติ การเรียนกัมมัฏฐาน เนื้อหา การปฏิบัติ และผลการปฏิบัติ ในกัมมัฏฐานแต่ละข้อ ในวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยจะศึกษาเฉพาะในประเด็นสมถกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทั้ง ๒ เท่านั้น ซึ่งรายละเอียดจะได้กล่าวต่อไป

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน

เมื่อกล่าวถึงเรื่องกัมมัฏฐาน จะเห็นได้ว่า กัมมัฏฐานเป็นคำเรียกโดยรวมในหมวดของการปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา หมวดกัมมัฏฐาน ประกอบด้วย ตัวกัมมัฏฐาน และโยคาวจร สิ่งที่ถูกเพ่ง ถูกพิจารณา ได้แก่ อารมณ์ต่าง ๆ ส่วนโยคาวจร คือ ผู้เพ่งหรือผู้พิจารณา ได้แก่ สติสัมปชัญญะและความเพียร การฝึกกัมมัฏฐานว่าโดยธรรมาธิฐานจึงหมายถึงการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาอารมณ์ ที่มากระทบ อย่างระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกถึงกุศลและรักษากุศลนั้นอยู่มิให้เสื่อมไป^{๑๘} เมื่อกล่าวถึงกัมมัฏฐานแล้ว ผู้วิจัยขอแยกกล่าวเป็นประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

๒.๓.๑ ความหมายของกัมมัฏฐาน

คัมภีร์อภิธรรมัตถวิภาวินีฎีกา ซึ่งเป็นฎีกาอธิบายความคัมภีร์อภิธรรมัตถสังคหะ กล่าวเรื่องกัมมัฏฐานเอาไว้ว่า อารมณ์ที่ชื่อว่าเป็นกัมมัฏฐาน เพราะเป็นเหตุที่ตั้งแห่งการประพาศกรรมในภavana ๒ อย่าง และภavanaวิธีที่ชื่อว่าเป็นกัมมัฏฐาน เพราะเป็นปทัฏฐานแห่งการทำความเพียรยิ่ง ๆ ขึ้นไป แม้ทั้งสองอย่าง^{๑๙}

นอกจากนี้ ยังมีการนิยามความหมายของกัมมัฏฐาน จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ ดังนี้

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของกัมมัฏฐานไว้ว่า เป็นที่ตั้งแห่งการงาน หมายเอาอุบายทางใจ มี ๒ ประการคือ สมถกัมมัฏฐาน เป็นอุบายสงบใจ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา^{๒๐}

ป. หลงสมบุญ ให้ความหมายของกัมมัฏฐานไว้ว่า กัมมัฏฐาน อันตั้งอยู่แห่งการงาน, การตั้งอยู่แห่งการงาน, ทั้งตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงาน ในพระพุทธศาสนาใช้เป็นชื่อของ

^{๑๘} <http://www.abhidhamonline.org/kammathana.htm>

^{๑๙} วิทยานิพนธ์, หน้า ๒๕๖.

^{๒๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖.

อุบายทางใจมี ๒ ประการคือ อุบายสงบใจ เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน (ตรงกับสมาธิศึกษา) ๑ อุบายทำให้เห็นตามความเป็นจริงของสังขาร เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน (ตรงกันปัญญาศึกษา) ๑^{๒๑}

พระธรรมปิฎก (ประยูร ปยุตฺโต) กล่าวว่า กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์ เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ^{๒๒} ท่านได้กล่าวคำอธิบายเพิ่มเติมว่า กัมมัฏฐาน คือสิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พูดย่าง ๆ ว่า สิ่งที่เราทำให้จิตกำหนด จิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว สงบอยู่ที่ได้ ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิดหรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เฉพาะในกรณีนี้ก็คือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ที่พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว ก็จะชักนำจิตให้แน่วแน่นอยู่กับมันจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด^{๒๓}

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร) ได้วิเคราะห์ศัพท์กัมมัฏฐานไว้ว่า กมฺมเมว วิเสสาธิคมฺมสุสจฺจานนฺติ กมฺมจฺานํ การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กัมมัฏฐาน^{๒๔}

อาจารย์ธนิธ อยู่โพธิ์ กล่าวว่า กัมมัฏฐาน เป็นคำผสม ๒ คำ คือคำว่า กมฺม + จาน แปลว่า สถานที่ทำงาน พื้นฐานของการงาน^{๒๕}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙) กล่าวว่า สมถกัมมัฏฐานเป็นอุบายทำใจให้สงบ เป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดสมาธิ มีอารมณ์อยู่ ๔๐ อย่าง วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า กัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง ตามความเป็นจริง คือเห็นปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์ มรรค ผล และนิพพาน^{๒๖}

จากความหมายของกัมมัฏฐานที่กล่าวมานี้ สรุปความว่า กัมมัฏฐาน หมายถึงสิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการงานทางจิต เป็นสิ่งที่ใช้เป็นที่หรือเป็นอุบายเพื่อให้จิตได้ทำงาน ให้จิตใช้เป็นอารมณ์ใน

^{๒๑} ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรมบาลี-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๙), หน้า ๑๓๕.

^{๒๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๑.

^{๒๓} พระเทพเวที (ประยูร ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (พิมพ์ครั้งที่ ๕). (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๕๐-๘๕๑.

^{๒๔} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), วิมุตติรัตนมาลี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๕), หน้า ๒๑๑.

^{๒๕} ธนิธ อยู่โพธิ์, วิปัสสนาธิม, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิพร, ๒๕๒๖), หน้า ๔๐๘.

^{๒๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑.

การกำหนด เป็นอุปกรณ์ในการฝึกฝนอบรมจิตให้มีความสงบ เพื่อบรรลุคุณวิเศษต่าง ๆ และมีความเห็นแจ้ง รู้เข้าใจในกองสังขารตามความเป็นจริง

ดังนั้น กัมมัฏฐาน จึงเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสงัด และสวางจากความทุกข์นั่นเอง กัมมัฏฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกัมมัฏฐานว่า การบริหารจิตหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วย วิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวาย และความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง กัมมัฏฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น ^{๒๓}

๒.๓.๒ ประเภทของกัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐานแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ตามวิธีการฝึกอบรมจิตคือ

๑) สมถกัมมัฏฐาน หรือ สมถภาวนา (tranquillity development) หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ

๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา (insight meditation) หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง ^{๒๔}

คำว่า สมถะและวิปัสสนา มีความหมายตามที่ปรากฏในคัมภีร์และตำราต่าง ๆ ดังนี้

สมถะ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย ^{๒๕}

วิปัสสนา คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้

^{๒๓} พระมหารุ่งเรือง รกขิตธมฺโม, “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐.

^{๒๔} วริยา ชินวรรโณ และ คณะ, *สมาธิในพระไตรปิฎก*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗.

^{๒๕} อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๒๔/๒๕, อภิ.สัง. (ไทย) ๓๔/๒๔/๓๑.

อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญา
เครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญา
เหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญาปัญญาเหมือนประทีป
ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า
วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๓๐}

ทศุตตรสูตร กล่าวความหมายของสมถะและวิปัสสนาไว้ว่า สมถะ คือการฝึกจิตใจให้เป็น
สมาธิ วิปัสสนา คือความเห็นแจ้ง^{๓๑}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ให้ความหมายของสมถะวิปัสสนาไว้ว่า สมถะ คือความ
สงบ, สมาธิ กามฉนฺทํ สมะตฺติ สมโธ ธรรมที่ยังความพอใจในกามให้สงบ ชื่อว่าสมถะ^{๓๒} ส่วน วิปัสสนา
คือความเห็นแจ้ง วิวิธํ อนิจฺจาภิํ สงฺขารสฺส ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ปัญญาที่เห็นสภาวะต่าง ๆ มีอนิจ
ลักษณะเป็นต้นในสังขารทั้งหลาย ชื่อว่าวิปัสสนา^{๓๓}

ป. หลงสมบุญ ได้ให้ความหมายของสมถะและวิปัสสนาไว้ว่า สมถะ คือธรรมเป็นเครื่อง
ระงับ, ธรรมยังกามฉนฺท (เป็นต้น) ให้สงบ, ความสงบ, ความระงับ, สมาธิ, สมถะ, สมถะเป็นชื่อของ
ภาวนาอย่างหนึ่งในภาวนา ๒ (สมถะเป็นภาวนาอย่างที่ ๑ อย่างที่ ๒ คือวิปัสสนา) เป็นอุบายสงบใจ เป็น
วิธีทำให้ให้สงบหลับทุกข์ไปได้ชั่วคราวที่ท่านเปรียบเหมือนเอาหินทับหญ้าเท่านั้น ส่วน วิปัสสนา คือ
การเห็นแจ้ง, ความเห็นแจ้ง, ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง วิปัสสนาชื่ออย่างหนึ่งใน ๒ อย่างของ
พระพุทธศาสนา เป็นตัวปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง
ติดอยู่ในสภาวะธรรมนั้น ๆ^{๓๔}

คัมภีร์อภิธรรมมัตถกถาวิภาณี กล่าวความหมายของสมถะและวิปัสสนาไว้ว่า ธรรมที่ชื่อว่า สมถะ
เพราะอรรถว่าสงบระงับนิรณันท์ทั้งหลาย ธรรมที่ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะการเห็นแจ้งโดยอาการต่าง ๆ มิไม่
เที่ยงเป็นต้น^{๓๕}

จากความหมายของสมถะและวิปัสสนาตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและตำราต่าง ๆ
สรุปความได้ว่า สมถะ คือความสงบ อุบายวิธีให้เกิดความสงบ คือความสงบจានิรณันท์ มีกามฉนฺทจะเป็น

^{๓๐} อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๕๕/๓๗, อภิ.สัง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

^{๓๑} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๕๐/๒๔๑, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๐/๓๖๘.

^{๓๒} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), ศัพทวิเคราะหฺ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐),
หน้า ๖๓๐.

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑๗.

^{๓๔} ป.หลงสมบุญ, พจนานุกรมบาลี-ไทย, หน้า ๕๘๕, และ ๖๓๗.

^{๓๕} วิภาณี, หน้า ๒๕๖.

ต้น เมื่อรวมเป็นสมถกัมมัฏฐาน จึงมีความหมายว่า กัมมัฏฐานที่เป็นอุบายเพื่อความสงบ เป็นการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดความสงบ ดังนั้นจุดมุ่งหมายของการเจริญอยู่ที่ความสงบ วิปัสสนา คือความรู้แจ้งปัญญาเป็นเครื่องรู้แจ้งเห็นจริงในกองสังขาร โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เมื่อรวมเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงมีความหมายว่า กัมมัฏฐานที่เป็นอุบายเรื่องปัญญา มีอารมณ์เป็นปรมาตม เป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป

ในกัมภีร์วิสุทธิมรรค กัมมัฏฐาน ๒ ประเภทนี้ไว้ดังนี้^{๓๖}

๑) สัพพัตถกัมมัฏฐาน ประกอบด้วยกัมมัฏฐาน ๓ ประการคือ เมตตา แผ่ไปในบุคคลต่าง ๆ ตั้งแต่หมู่ภิกษุ หมู่เทวดา หมู่อิสรชนในหมู่บ้าน ตลอดถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย การแผ่เมตตาให้กับคนเหล่านี้ จะทำให้คนเหล่านั้นจิตใจอ่อนโยน เป็นมิตร มรณสติ มีสติระลึกถึงความตาย จะช่วยให้ไม่ประมาท เกิดความสังเวช ประพฤติในหลักธรรมวินัย อสุกัลยา จะช่วยหนุนเหนี่ยวจิตไม่ให้ห้อยยานได้ ในสิ่งอันน่าปรารถนา ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งปวง ต้องอาศัยกัมมัฏฐาน ๓ ข้อนี้เป็นหลัก จึงเรียกกัมมัฏฐานนี้ว่า สัพพัตถกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานมีอุปการะมากประการ

๒) ปาริหาริกัมมัฏฐาน คือกัมมัฏฐานข้อใดข้อหนึ่งในกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการที่เหมาะสมแก่จิตตจริยา ของภิกษุผู้ปฏิบัติ ที่เรียกว่าปาริหาริกัมมัฏฐาน ที่เธอต้องบริหารเป็นกิจ และเพราะเป็นปทัฏฐาน แห่งงานภาวนาเบื้องต้นของเธอด้วย

กล่าวโดยสรุป ประเภทของกัมมัฏฐาน สามารถแบ่งออกได้ ๒ ประการ ตามลักษณะของการฝึกฝนอบรมจิตคือ สมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่มีจุดหมายเพื่อความสงบจากนิเวศเป็นหลัก และวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่มีจุดหมายเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในกองสังขารตามความเป็นจริง แบ่งตามขั้นตอนการปฏิบัติ กัมมัฏฐานมี ๒ เช่นเดียวกันคือ สัพพัตถกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่จำต้องปรารถนาหรือเรียนรู้ในส่วนเบื้องต้นในการบำเพ็ญกัมมัฏฐานทั้งปวง มี ๓ ประการคือ เมตตา มรณสติ และอสุกัลยา ปาริหาริกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่ต้องรักษาดูแลอยู่เป็นกิจ เป็นกัมมัฏฐานที่ภิกษุผู้ปฏิบัติ เลือกปฏิบัติจากจำนวนกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ ตามที่เหมาะสมกับจิตของตน

๒.๓.๓ จุดมุ่งหมายของกัมมัฏฐาน

กล่าวได้ว่า ความต้องการที่สำคัญสูงสุดของมนุษย์ คือการต้องการความสุข และความสุขจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสงบแห่งจิต ความสุขอันเกิดจากจิตสงบนั้น อาจกล่าวได้ว่า

^{๓๖} ทุวิธ กัมมภูฏานํ สัพพัตถกัมมภูฏานํ ปาริหาริกัมมภูฏานํ วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๒๒-๑๒๓.

เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตมนุษย์ เนื่องจากจิตเป็นสิ่งที่ประเสริฐสุดของร่างกาย จิตเป็นผู้นำ ร่างกายเป็นผู้ปฏิบัติตามคำสั่งของจิต หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง จิตเป็นผู้ใช้ ร่างกายเป็นผู้ถูกใช้^{๓๗}

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานก็เพื่อให้จิตได้รับความสงบและความสุข หากพิจารณาจากความหมายของกัมมัฏฐานทั้ง ๒ แล้วจะเห็นว่า สมถกัมมัฏฐาน มีจุดมุ่งหมายสำคัญตรงที่ต้องการปราบนิวรณ์ ๕ ให้หมดไปด้วยอำนาจของสมาธิขั้นสมถกัมมัฏฐาน ในเมื่อนิวรณ์ ๕ สงบระงับไป ผู้ปฏิบัติสงบได้ ตั้งใจประพฤติปฏิบัติต่อไปด้วยความปลอดโปร่ง ด้วยความเบาใจ และด้วยความสะดวก โดยปราศจากกิเลส ๕ ตัวนี้รับกวน กิเลส ๕ ตัวนี้เราจะกำจัดได้ด้วยอำนาจของสมาธิขั้นสมถะ^{๓๘}

หลักการของสมถะ คือ กำหนดจิตไว้กับสิ่งที่เรียกว่าอารมณ์ เมื่อจิตสงบนิ่งแล้ว ก็จะเกิดสภาวะจิตที่เรียกว่า “ฌาน” ฌาน คือภาวะที่จิตมีสมาธิ ผ่องใส และมีกำลังมาก แบ่งได้หลายระดับ ความต่างของแต่ละระดับกำหนดด้วยคุณสมบัติของจิต ที่เป็นองค์ประกอบร่วมของสมาธิในขณะนั้น ๆ ฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน แบ่งเป็น ๔ คือ (๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา (๒) ทุติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา (๓) ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา และ (๔) จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา ฌานที่สูงขึ้นไปกว่านี้ คือ รูปฌาน ก็มีองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา เหมือนจตุตถฌานแต่กำหนดอรูปธรรมเป็นอารมณ์ และมีความประณีตยิ่งขึ้นไป โดยลำดับตามอารมณ์ที่กำหนดอรูปฌาน ๔

ฌานอาจใช้ในความอย่างหลวม ๆ โดยแปลว่า เฟื่อง พินิจ ครุ่นคิด เอาใจจดจ่อ ก็ได้ และอาจใช้ในแง่ที่ไม่ดี เป็นฌานที่พระพุทธเจ้าทรงตำหนิ เช่น เก็บเอาอารมณ์ระคะ พยาบาท ความหดหู่ ความกลัดกลุ้มวุ่นวายใจ ความลึกลงสับสน (นิวรณ์ ๕) ไว้ในใจ ถูกอกุศลธรรมเหล่านั้นกลุ้มรุมใจเฝ้าแต่ครุ่นคิดอยู่ ก็เรียกว่าฌานเหมือนกัน หรือกิริยาของสัตว์ เช่น นกเค้าแมวจ้องจับหนู สุนัขจิ้งจอกจ้องหาปลา เป็นต้น ก็เรียกว่าฌาน บางทีก็นำมาใช้แสดงความหมายด้านวิปัสสนาด้วย โดยแปลว่า เฟื่องพินิจ หรือคิดพิจารณา

ในอรรถกถาแบ่งฌานออกเป็น ๒ จำพวก คือ การเพ่งอารมณ์ตามแบบของสมถะ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่ ฌานสมาบัติที่ตนเองการเพ่งพินิจให้เห็นไตรลักษณ์ ตามแบบวิปัสสนาหรือวิปัสสนาตนเองเรียกว่า ลักขณูปนิชฌาน ในกรณีนี้ แม้แต่มรรคผล ก็เรียกว่า ฌานได้ เพราะแปลว่า เฝ้ากิเลสบ้าง เพ่งลักษณะที่เป็นสัจจะของนิพพานบ้าง^{๓๙}

^{๓๗} วริยา ชินวรรโณ และ คณะ, สมาธิในพระไตรปิฎก วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, หน้า ๕๖.

^{๓๘} <http://www.mahamakuta.inet.co.th/practice/mk725.html>

^{๓๙} พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๐๓.

ส่วนจุดมุ่งหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็คือเพื่อฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือ ตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือ ความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้น เรียกว่า ญาณ มีหลายระดับญาณสำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จักจริงให้หมดไป ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชชานั้น เป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะลอยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส เช่น ความชอบความชังความติดใจและความขัดใจเป็นต้น ไม่ถูกบังคับหรือชักจูงโดยกิเลสเหล่านั้น ให้มองเห็นหรือรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างบิดเบือน จนพาความคิดและการกระทำที่ติดตามมาให้หันเหไปและไม่ต้องเจ็บปวดหรือเร่าร้อนเพราะถูกบีบคั้นหรือต่อสู้กับกิเลสเหล่านั้น ญาณและวิชา จึงเป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนถาวร ท่านเรียกว่า สมุจเฉตนิโรธ หรือสมุจเฉตวิมุตติ แปลว่า ดับกิเลส หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด^{๔๐}

ดังนั้น จุดมุ่งหมายของกัมมัฏฐานทั้ง ๒ ประการ จึงมีความสัมพันธ์โดยส่งผลแก่กันและกันพอจะสรุปได้ดังนี้^{๔๑}

๑) ผลจากสมถกัมมัฏฐาน คือการสร้างสมาธิเพื่อใช้เป็นบาทฐานวิปัสสนา จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จด้วยวิปัสสนา คือการฝึกอบรมปัญญาที่มีสมาธินั้นเป็นบาทฐาน

๒) หากบรรลุจุดหมายสูงสุดด้วยและยังได้ผลพิเศษแห่งสมถกัมมัฏฐานด้วย ก็จัดว่าเป็นผู้มีคุณสมบัติพิเศษได้รับการยกย่องนับถืออย่างสูง

๓) หากบรรลุจุดหมายแห่งวิปัสสนาอย่างเดียวไม่ได้ผลพิเศษแห่งสมถะ ก็ยังเลิศกว่าได้ผลพิเศษแห่งสมถะคือได้มานสมาบัติและอภิญา ๕ แต่ยังไม่พ้นจากอวิชชาและกิเลสต่าง ๆ

๔) สมาธิของผู้เจริญสมถะอย่างเดียวนั้นได้มานสมาบัติและอภิญา แต่ไม่ได้เจริญวิปัสสนาไม่ได้บรรลุมรรคผล แม้สมาธิ นั้นจะเป็นสมาธิขั้นสูงมีผลพิเศษ แต่ก็ขาดหลักประกันที่จะทำให้ยั่งยืนมั่นคง ผู้ได้สมาธิอย่างนี้ถ้ายังเป็นปุถุชนก็อาจถูกกิเลสครอบงำทำให้เสื่อมถอยได้

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของกัมมัฏฐานทั้ง ๒ จึงมีความสัมพันธ์กันในประเด็นที่ว่า หากเจริญสมถกัมมัฏฐาน จนจิตสงบเป็นสมาธิ เกิดองค์มาน แล้วเอาจิตที่เป็นสมาธิเป็นบาทฐานเพื่อเจริญ

^{๔๐} <http://www.kammatan.com/board/index.php?topic=277.0>

^{๔๑} <http://www.kammatan.com/board/index.php?topic=277.0>

วิปัสสนากัมมัฏฐาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลที่มีคุณพิเศษคือวิชา ๓ ปฏิสัมภีทา ๔ และอภิญญา ๖ หรือหากไม่เจริญสมถกัมมัฏฐาน เจริญวิปัสสนาอย่างเดียว สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล แม้จะไม่มีคุณพิเศษอย่างใด มีเพียงทำลายกิเลสเท่านั้น แต่ก็ยังประเสริฐกว่าผู้ที่เจริญสมถกัมมัฏฐานอย่างเดียว แล้วได้อภิญญาต่าง ๆ เพราะอภิญญาต่าง ๆ ที่เป็นผลมาจากสมถกัมมัฏฐาน ยังเป็นเพียงแค่ระดับปุถุชน ยังมีวันเสื่อมได้

๒.๔ สมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ตามที่ได้กล่าวแล้วว่าในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงกัมมัฏฐานไว้ ๒ ประเภทคือ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน กล่าวเฉพาะสมถกัมมัฏฐาน ได้กล่าวหลักการปฏิบัติไว้ ตั้งแต่กิจเบื้องต้นก่อนเจริญพระกัมมัฏฐาน รายละเอียดของอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ กล่าวถึงส่วนเนื้อหา การปฏิบัติ และผลการปฏิบัติ ซึ่งผู้วิจัยจะกล่าวโดยลำดับ ดังนี้

๒.๔.๑ บุญกิจเบื้องต้นในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

บุญกิจเบื้องต้น ก่อนเจริญสมถกัมมัฏฐาน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ ดังนี้คือ การชำระศีลให้บริสุทธิ์ ตั้งมั่นอยู่ในศีลที่บริสุทธิ์ดีแล้ว การตัดปณิโกธ อันเป็นเครื่องกังวล ๑๐ ประการ การเข้าไปหาภิกษุผู้มีกัมมัฏฐาน การเรียนกัมมัฏฐานข้อใดข้อหนึ่ง ในจำนวน ๔๐ ประการ ที่เหมาะกับจริตของตน การหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ไม่เหมาะแก่การเจริญสมาธิ การอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิภาวนา การตัดปณิโกธเครื่องกังวลเล็กน้อย^{๔๒}

ศีลในที่นี้ คือศีล ๕ ซึ่งเป็นศีลของภิกษุ ศีล ๘ เป็นศีลของอุบาสก อุบาสิกา ศีล ๑๐ เป็นศีลของสามเณร ศีล ๒๒๗ เป็นศีลของพระภิกษุ และศีล ๓๑๑ เป็นศีลของภิกษุณี เพราะศีลที่รักษาไว้ดีแล้ว ย่อมชำระกายวาจาใจให้สะอาดหมดจด เป็นที่ตั้งแห่งธรรมเบื้องสูงคืออณาน มรรค ผล และเป็นเหตุให้เกิดกุศลธรรมอื่น ๆ อีกมาก

ปณิโกธ คือสิ่งที่ทำให้เกิดความกังวล เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐาน มี ๑๐ ประการคือ ความกังวลเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย ความกังวลเกี่ยวกับตระกูล ความกังวลเกี่ยวกับลาภสักการะ ความกังวลเกี่ยวกับคณะศิษย์และบริวาร ความกังวลเกี่ยวกับการงาน ความกังวลเกี่ยวกับ

^{๔๒} สิลานี วิโสเชตฺวา สุปริสุทฺเท สีเล ปตฺติภูจฺเฒน ยฺวาสฺส ทสฺสุ ปลฺลิโพเชฺสุ ปลฺลิโพ โธ อตฺถิ ตํ อุปจฺฉินฺทิตฺวา กมฺมมฺภูฏานาทายกํ กุณฺยณมิตฺตํ อุปสงกมิตฺวา อตฺตโน จริยานุคฺคํ จตฺตาลีสาช กมฺมมฺภูฏานํ อญฺญตรํ กมฺมมฺภูฏานํ คเหตฺวา สมาธิภาวนาย อนนฺรุปํ วิหารํ ปหาช อนนฺรุเป วิหารเ วหรนฺเตน ขุทฺทก-ปลฺลิโพรูปฺจุเลทํ กตฺวา สพุทฺธ ภาวนา-วิธานํ อปริหาเปนฺเตน ภาเวตฺพุทฺโ. วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๑๒.

การเดินทาง ความกังวลเกี่ยวกับญาติหรืออุปถัมภ์ ความกังวลเกี่ยวกับความเจ็บป่วย ความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน และความกังวลเกี่ยวกับฤทธิ์ของปฏิกษณที่ควรรักษาไว้ไม่ให้เสื่อม^{๔๓}

เมื่อรักษาศีลได้บริสุทธิ์ ตัดความกังวลได้แล้ว ก็เข้าไปหาภักขณมิตรผู้ให้กัมมัญฐาน พระธรรมปิฎก (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต) กล่าวความหมายของภักขณมิตรไว้ว่า^{๔๔} หมายถึง บุคคลที่ช่วยชี้แนะแนวทาง ชักจูง ตลอดจนแนะนำสั่งสอน ชักนำผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตที่งดงาม ให้ประสบผลดีและความสุข ให้เจริญก้าวหน้า ให้พัฒนาในธรรม ความเป็นผู้มีภักขณมิตร นับว่าเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ เพราะผู้มีภักขณมิตร จักเจริญมรรคมีองค์ ๘ หลุดพ้นจากสังสารวัฏฏการเวียนตายเกิด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนทในอุปัฏฐกสูตรว่า

ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว อานนท ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดีพึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญมรรคมีองค์ ๘ ทำมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก อนึ่ง ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียวนั้นพึงทราบโดยปริยายนี้ ด้วยว่า เพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความแก่ ผู้มีความตายเป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความตาย ผู้มีความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ^{๔๕}

คุณสมบัติของภักขณมิตร ผู้ให้กัมมัญฐาน มี ๖ ประการตามที่กล่าวไว้ในทุติยमितตสูตรว่า

๑) ปิโย น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ประกอบด้วยความเมตตากรุณา ใส่ใจคนและประโยชน์สุขของเขา สร้างความรู้สึกลึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนให้อยากให้เข้าไปปรึกษาได้

๒) กรุ นำเคารพ ในฐานะประพจน์สมควรแก่ฐานะ เป็นผู้หนักแน่น ถือหลักการเป็นสำคัญ ทำให้เกิดความรู้สึกลบอุ่น เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

๓) ภาวนียो นำเจริญใจ นำยกย่อง นำเอาอย่าง ในฐานะทรงคุณคือความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนเองเสมอ เป็นที่นำยกย่องควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอ๋ยอ้างและรำลึกถึงด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจ และภาคภูมิใจ

^{๔๓} อวาทโส จ กุลล ลาโภ คโณ กมฺเมณ ปญฺจมํ

อุทฺธานํ ฌาติ อาพาโธ คนฺโถ อิทฺธิติ เต ทส ฯ วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๑๒.

^{๔๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๘. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๘๖.

^{๔๕} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๒/๒, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒/๓-๔.

๔) วตุตา จ รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

๕) วจนกุข โม อดทนต่อถ้อยคำ คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกินและคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อดทนฟังได้ ไม่เมื่อหน่าย ไม่เสียอารมณ์

๖) คมภิรมจ กถิ กตฺตา กล่าวชี้แจงแถลงเรื่องต่าง ๆ ที่ลึกซึ้งให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้รู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

๗) โน จฏฺฐาเน นิโยชเย ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหลหรือชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย ไม่สมควร^{๔๖}

เมื่อเข้าไปหาภักขณมิตรผู้ให้กัมมัญฐานแล้ว ต่อจากนั้น ก็เรียนกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนเอง ลักษณะนิสัยความโน้มเอียงของแต่ละบุคคลที่เรียกว่า จริยา ถ้าเลือกได้ถูกกันเหมาะสมกัน ก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว ถ้าเลือกผิด อาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้าหรือไม่สำเร็จผล

จริยา แปลว่า ความประพฤติปกติ หมายถึง พื้นเพของจิต พื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่งตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ ตัวความประพฤติหรือลักษณะนิสัยนั้นเรียกว่า จริยา บุคคลผู้มีลักษณะนิสัยและความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่า จริต เช่น คนมีราคะจริยา เรียกว่า รากะจริต เป็นต้น จริตประเภทใหญ่ๆ มี ๖ ประการคือ

๑) รากะจริต ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางราคะ ประพฤติหนักไปทางรักสวयรักงาม ละมุนละไม

๒) โทสะจริต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิดรุนแรง

๓) โมหะจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ ประพฤติหนักไปทางเขลาหลงลืม เื่องงง งามงาน ใครว่าอย่างไรก็คอยเห็นคล้อยตามไป

๔) สัทธาจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจ เลื่อมใสโดยง่าย

๕) พุทธิจริต หรือญาณจริต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความจริง

๖) วิตกจริต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิดวอกวน นึกคิดจับจิตฟุ้งซ่าน^{๔๗}

^{๔๖} อภ. สตุตฺก. (บาลี) ๒๓/๓๗/๒๕, อภ. สตุตฺก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗.

^{๔๗} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๕๒-๘๕๓.

ผู้ใดมีจริตอย่างใด มีลักษณะที่พอจะอาศัยใช้เป็นเครื่องสังเกตอยู่ ๕ ประการ ด้วยกันคือ^{๔๘} อริยาบถ ได้แก่ การเดิน ยืน นั่ง นอน และอาการที่เคลื่อนไหวทำกิจการงานต่าง ๆ ก็จะได้แก่ การงานที่ทำ โภชนะ ได้แก่ อาหารที่บริโภค ทสฺสนะ ได้แก่ การดู การฟัง การดม การกิน การลูบได้แต่งเนื้อ แต่งตัว และธัมมปวัตติ ได้แก่ ความเป็นไปต่าง ๆ เป็นต้นว่า ความประพฤติดีหรือเลว

ดังนั้น เมื่อรู้จริตของตนเองแล้ว ก็เรียนกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้การปฏิบัติ ดำเนินไปด้วยดี มีความก้าวหน้า การเรียนกัมมัญฐาน ตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีขั้นตอน ดังนี้^{๔๙}

๑) เข้าไปหาภิกษุสามเณรผู้ให้กัมมัญฐาน เรียนกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับจริตตน

๒) การมอบตัวแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าหรือแก่พระอาจารย์ผู้ให้กัมมัญฐาน กล่าวคือ หากมอบตัวแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ฟังกล่าวว่า "อิมามิ ภควา อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ " " ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่พระองค์ " ดังนี้ เพราะหากไม่มอบตัว หากเกิดความกลับใจขึ้นมา ก็จะขาดความเชื่อมั่น ไม่ปฏิบัติตามกัมมัญฐานต่อไป เกิดความท้อแท้

๓) เมื่อจะมอบตัวแด่อาจารย์ ก็ฟังกล่าวว่า "อิมามิ ภนฺเต อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ " " ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่ท่าน " ดังนี้ การมอบตัวกับอาจารย์ เป็นการยอมให้อาจารย์ว่ากล่าวตักเตือน อยู่ในโอวาทของท่าน เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมา อาจารย์จะได้ช่วยแก้ไข นอกจากนี้ยังทำให้ผู้ปฏิบัติมีความมั่นใจ

เมื่อได้กัมมัญฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนเองแล้ว ก็เลือกสถานที่สำหรับปฏิบัติ โดยต้องหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ไม่ควรไปปฏิบัติกัมมัญฐาน ๑๘ แห่งคือ เป็นสำนักใหญ่ เป็นสำนักสร้างใหม่ เป็นสำนักที่ชำรุด เป็นสำนักติดทางหลวง เป็นสำนักมีสระน้ำใหญ่ เป็นสำนักที่มีผักเกิดมาก เป็นสำนักที่มีดอกไม้เกิดมาก เป็นสำนักที่ปลูกไม้ผลเป็นสำนักที่มีคนขึ้นมาก เป็นสำนักติดเมือง เป็นสำนักที่อยู่ป่าไม้ เป็นสำนักที่อยู่ติดไร่นา เป็นสำนักที่คนทะเลาะกัน เป็นสำนักติดท่าเรือ เป็นสำนักติดชายแดน เป็นสำนักที่ไม่สัปปายะ เป็นสำนักที่ไม่มีอาจารย์ผู้เป็นภิกษุสามเณร^{๕๐}

เมื่อเว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมทั้ง ๑๘ ประการแล้ว ฟังเข้าไปยังสำนักที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิภาวนาหรือเจริญกัมมัญฐาน ตามนัยที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในเสนาสนสูตรว่า^{๕๑}

^{๔๘} อริยาบถใด ก็จฺจา โภชนา ทสฺสนาติโต

ธมฺมปวตฺติโต เจว จริยาโย วิภาวเย.วิสุทฺธิ.(บาลี) ๑/๑๓๒.

^{๔๙} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๔๕-๑๔๗.

^{๕๐} คูรายละเอียดยใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๕๐.

^{๕๑} อญ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๑/๑๓, อญ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๓.

๑) อยู่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก มีทางไปมาสะดวก กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนมีเสียงน้อย ไม่อึกทึก มีเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานกระทบน้อย

๒) เมื่อภิกษุอยู่ในเสนาสนะนั้น มีจิวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลาณปัจจัยเกสัชชบริวาร ที่เกิดขึ้นโดยไม่ฝืดเคืองเลย

๓) ภิกษุเถระทั้งหลาย เป็นพหูสูต เรียนจบคัมภีร์ ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมคธกาอยู่ในเสนาสนะนั้น

๔) ภิกษุนั้นเข้าไปหาภิกษุผู้เถระเหล่านั้น ในเวลาที่สมควรแล้ว จึงสอบถามไต่ถามว่า “พุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร เนื้อความแห่งพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร”

๕) ภิกษุผู้เถระเหล่านั้น ย่อมเปิดเผยข้อที่ยังไม่เปิดเผย ทำข้อที่เข้าใจยากให้เข้าใจง่าย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่ ภิกษุนั้น

เมื่อภิกษุหาสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานได้แล้ว พึงตัดปติโพธิเล็กน้อย ซึ่งเกี่ยวกับการดูแลร่างกาย และดูแลบริวารสิ่งของให้เรียบร้อยหรือให้อยู่ในสภาพที่ดี เช่น ถ้าผมยาว เล็บยาว ขนจุก หนวดเครายาว พึงโกนเสีย หากจิวรเก่า ก็ปะดามหรือซุนเสียให้เรียบร้อย หรือว่า จีวรสีหมองไปก็ซ่อมเสีย ถ้าสนิมในบาตรมี ก็พึงระบมบาตรเสียเครื่องเสนาสนะมีเพียงดั่งเป็นต้นก็พึงทำเสียให้สะอาด^{๕๒}

ดังนั้น บุพกิจเบื้องต้นก่อนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน จึงเริ่มจากการที่ผู้ปฏิบัติ ต้องตั้งมั่นอยู่ในศีลตามเพศภาวะของตนเอง ตัดความกังวลเรื่องต่าง ๆ ออกไป เข้าไปเรียนกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตของตนกับอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร หลีกเว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน อยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม ดูแลความเรียบร้อยความเรียบร้อยของตนเอง เกี่ยวกับเรื่องความสะอาดเรียบร้อยของสุขภาพ หรือการปรับปรุง ดูแลบริวารข้าวของเครื่องใช้ให้เรียบร้อย แล้วจึงเริ่มปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อไป

๒.๔.๒ สมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

สมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แบ่งออกเป็น ๗ หมวด รวมแล้วมี ๔๐ ประเภท จำแนกเป็นบัญญัติกัมมัฏฐาน ๒๘ และปรมัตถกัมมัฏฐาน ๑๒

๒.๔.๒.๑ บัญญัติกัมมัฏฐาน ๒๘

บัญญัติกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่ใช้บัญญัติ อาจเป็นสิ่งที่มิอยู่หรือสร้างขึ้นมามีเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ รายละเอียดเกี่ยวกับบัญญัติกัมมัฏฐาน ผู้วิจัยจะกล่าวใน ๓ ประเด็นคือ เนื้อหา การปฏิบัติ และผลการปฏิบัติ ดังนี้

^{๕๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๕๖.

ก. เนื้อหา

๑. กสิณ ๑๐

คำว่า กสิณ หมายถึง วัตถุอันจูงใจ คือจูงใจให้เข้าไปผูกอยู่ เป็นชื่อของกัมมัฏฐานที่ใช้วัตถุสำหรับเพ่ง เพื่อดึงใจให้เป็นสมาธิ^{๕๓} กสิณ แปลว่า ทั้งหมด หมายความว่าผู้ที่เพ่งกสิณนั้นจะต้องเพ่งองค์กสิณให้ทั่วไปพร้อม ๆ กัน กสิณแต่ละข้อมีเนื้อหา ดังนี้

๑) ปฐวีกสิณ

ปฐวีกสิณ หมายถึง กสิณที่เพ่งเอาดินเป็นอารมณ์ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านกล่าวถึงปฐวีกสิณที่เกี่ยวกับบุคคลผู้ที่เคยปฏิบัติและไม่เคยปฏิบัติ ตลอดถึงวิธีการสร้างดวงกสิณไว้ ดังนี้^{๕๔} บุคคลใดเคยบวชในศาสนาหรือเคยบวชเป็นฤาษีแล้ว ทำมาน ๔ และมาน ๕ ในปฐวีกสิณให้เกิดขึ้นมาแล้ว แม้ในภพอดีต โยคีบุคคลผู้มีบุญถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยปหานนี้ อุกคหนิมิต ย่อมเกิดขึ้นในดินที่เป็นอยู่เองตามปกติ ไม่ว่าจะเป็นดินที่เขาไถทิ้งไว้ ดินในลานข้าว ส่วนผู้ที่ไม่ทำบุญญาธิการไว้เหมือนอย่างนั้น เธอจะต้องสร้างปฐวีกสิณขึ้นมาเองอย่างไม่ให้ผิดเพี้ยนจากที่เรียนมาจากสำนักอาจารย์ โดยหลักเลียงโทษของปฐวีกสิณ ๔ ประการคือ เอาดินเขียวเจือ เอาดินเหลืองเจือ เอาดินสีแดงเจือ เอาดินสีขาวเจือ เพราะฉะนั้น อย่าเอาดินสีเขียวเป็นต้นมาทำกสิณ แต่ให้ทำด้วยดินที่มีสีเหมือนแสงอรุณ อย่าทำกสิณไว้ ณ ตรงกลางวัด หรือสถานที่ที่ภิกษุสามเณรสัญจรไปมา แต่ให้ทำไว้ตรงที่เป็นเพิงหรือบรรณศาลา ซึ่งเป็นที่ลับอยู่ทางท้ายวัด

ปฐวีกสิณ มี ๒ ชนิดคือ ชนิดที่โยกย้ายได้ และชนิดที่อยู่ติดกับที่ ๒ ชนิดนี้ภิกษุจะเลือกปฏิบัติอันใดอันหนึ่ง ชนิดเคลื่อนที่ได้ พึงผูกท่อนผ้าเก่า หรือแผ่นหนัง หรือเสื้อลำแพนก็ได้ เข้าที่ไม่สะดุ้ง ๔ อันแล้ว เอาดินที่เก็บรากหญ้า ก้อนกรวด และทรายออกแล้ว ขยี้ดีแล้วมาฉาบแต่งให้เป็นแผ่นกลมได้ขนาดดังกล่าวนั้นแล้ว ลงในท่อนผ้าเก่าหรือแผ่นหนัง หรือเสื้อลำแพนที่ตรึงไว้นั้น วงกสิณชนิดเคลื่อนที่ได้เวลานั้น เวลาจะบริกรรม พึงวางราบลงที่พื้นแล้วจึงเพ่งดู

ส่วนวงกสิณชนิดตั้งอยู่กับที่ พึงดอกหลักเข้าหลายๆ อันลงที่พื้นดินโดยอาการแห่งฝักบัว (คือดอกให้ข้างล่างสอบข้างบนผายโดยรอบ สอดฐานดังฝักบัว) แล้วตริ (หลักเหล่านั้นให้ติดกัน) ด้วยเถาวัลย์ แต่งเป็นโครง ขึ้นสูงกว่าดินในที่นั้นไม่พอ พึงใช้ของอื่นรองข้างล่างแล้ว จึงแต่งกสิณให้มีฐานกลม กว้างประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ด้วยดินสีอรุณที่ชำระดีแล้วลงข้างบน

^{๕๓} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๕๕.

^{๕๔} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๕๖.

๒) อาโปกสถิน

อาโปกสถิน หมายถึง กลิ่นที่เฟุ้งน้ำเป็นอารมณ์ เนื้อหาของอาโปกสถิน มีดังนี้^{๕๕} สำหรับโยคีบุคคลผู้มีบุญมิตถิการที่สร้างไว้แต่ปางก่อน ย่อมเกิดอาโปกสถินนิมิตในน้ำที่มีได้แต่ง คือ น้ำในสระ ในบึง หรือในทะเล ในสมุทรก็ตาม ส่วนโยคีบุคคลผู้มีได้สร้างมิตถิการไว้ เมื่อจะหลีกละกลืนโทษทั้ง ๔ อย่างพึงถือเอาน้ำที่มีสีเขียว เหลือง แดง ขาว สีใดสีหนึ่ง ส่วนน้ำฝน ที่ตกลงมา ยังไม่ถึงพื้นดิน บุคคลรองเอาในอากาศด้วยผ้าสะอาด หรือน้ำอื่นที่ใสสะอาดอย่างนั้นก็ได้ พึงบรรจุน้ำนั้นให้เต็มบาตรหรือหม้อน้ำ เสมอขอบปาก แล้ว นำไปตั้งในที่ว่างที่กำหนด มีประการดังกล่าวแล้ว

๓) เตโชกสถิน

เตโชกสถิน หมายถึง กลิ่นที่พิจารณาไฟเป็นอารมณ์ เนื้อหาของเตโชกสถิน มีดังนี้^{๕๖} สำหรับโยคีบุคคลผู้มีบุญมิตถิการได้สร้างไว้ เมื่อถือเอานิมิตในไฟที่มีได้แต่ง แลดูเปลวไฟที่ตะเกียง ที่เตา ที่ระบบบาตรหรือที่ไฟไหม้ป่าที่ใดที่หนึ่งก็ตาม นิมิตก็เกิดขึ้นได้ ส่วนโยคีบุคคลผู้ไม่ได้สร้างสมอบรมบุญญธการมาในชาติปางก่อน ต้องทำสถินขึ้นเอง ซึ่งในการแต่งกลิ่นนิมิตนั้น พึงผ่าฟืนไม้แก่นที่แห้งสนิท พึ่ง แดกไว้แล้ว ตัดทำเป็นท่อนๆ หอบ ไปยังโคนไม้หรือมณฑปที่เหมาะสม กองฟืนเข้าโดยอาการดุจระบบบาตร ก่อไฟขึ้น แล้วทำให้เป็นช่อง กว้าง ประมาณคืบ ๔ นิ้ว เป็นวงกลมเข้าที่เสื่อลำแพนหรือแผ่นหนังหรือผืนผ้าก็ได้ ตั้งเสื่อลำแพนหรือแผ่นหนังหรือผืนผ้านั้นไว้ข้างหน้า แล้วก็นั่งโดยนัยที่กล่าวแล้วนั้นแล

๔) วาโยกสถิน

วาโยกสถิน หมายถึง กลิ่นที่พิจารณาลมเป็นอารมณ์ เนื้อหาของวาโยกสถิน มีดังนี้^{๕๗}

คำว่า วาโย ที่แปลว่าลมในสถินข้อนี้ มิได้มุ่งหมายเอาสภาวะที่มีลักษณะแรงดัง เคลื่อนไหว แต่มุ่งหมายเอาสัมผัสการวาโย คือลมธรรมชาติที่ปรากฏอยู่ทั่วไป นั่นเอง ฉะนั้น ผู้ที่ประสงค์จะเพ่งวาโยสถินนี้ จะต้องเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยคือบุญบารมีที่เกี่ยวกับเคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพใด ๆ กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งวาโยสถินก็ตาม หรือไม่มีบุญบารมีจากภพก่อนก็ตาม การจัดทำวาโยสถินขึ้นเป็นพิเศษย่อมไม่มี จำเป็นต้องถือเอานิมิตจากลมธรรมชาติเอง

๕) นิลกสถิน

นิลกสถิน หมายถึง กลิ่นที่พิจารณาสีเขียวเป็นอารมณ์ เนื้อหาของนิลกสถิน มีดังนี้^{๕๘} สำหรับผู้มีบุญมิตถิการได้สร้างไว้ก่อน เพียงได้เห็นกอดอกไม้อันมีสีอย่างนั้น หรือพรมดอกไม้ อันมีสีอย่างนั้น

^{๕๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๗-๒๑๘.

^{๕๖} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๘-๒๑๙.

^{๕๗} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๙-๒๒๐.

^{๕๘} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐-๒๒๑.

ในที่บูชาหรือผ้าเขียว และแก้วเขียว อย่างใดอย่างหนึ่ง นิमित्तก็เกิดขึ้นได้ พระโยคาวจรที่ไม่มีบุญพึงถือเอาดอกไม้ มีดอกนิลบล และดอกศิริกัณณิกา เป็นต้น มาเรียงเข้าให้เต็มผอบหรือฝาสมุกเสมอขอบปากทั้งใบด้วย โดยวิธีที่เกสรที่ดี ขั้วก็ดี ไม่ปรากฏ หรือใช้ผ้าสีเขียวผูกเข้าเป็นห่อของ บรรจลงไปได้ หรือใช้ผ้าสีเขียวนั้นผูกจึงเข้าที่ขอบปากมันให้เป็นคุงหน้ากลองก็ได้ หรือใช้ธาตุสีเขียวเหมือนสำริดเขียวเหมือนใบไม้ และเขียวเหมือนดอกอัญชัน เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งทำให้เป็นกสิณมณฑล ชนิดเคลื่อนที่ได้

๖) ปิตกสิณ

ปิตกสิณ หมายถึง กสิณที่พิจารณาสีเหลืองเป็นอารมณ์ เนื้อหาของปิตกสิณ มีดังนี้^{๕๙} สำหรับผู้มีบุญมืธการได้สร้างไว้ เพียงได้เห็นกอดอกไม้หรือพรมดอกไม้ อันมีสีอย่างนั้น หรือผ้าสีเหลือง ธาตุสีเหลือง อย่างใดอย่างหนึ่ง นิमित्तก็เกิดขึ้นได้ พระโยคาวจรที่ไม่มีบุญพึงใช้ดอกไม้มีดอกกัณณิการเป็นต้น หรือใช้ผ้าสีเหลือง หรือธาตุ สีเหลืองก็ได้ ทำกสิณมณฑล

๗) โลหิตกสิณ

โลหิตกสิณ หมายถึง กสิณที่พิจารณาสีแดงเป็นอารมณ์ เนื้อหาของโลหิตกสิณ มีดังนี้^{๖๐} สำหรับผู้มีบุญมืธการได้สร้างไว้ เพียงได้เห็นกอดอกไม้ เช่นดอกหงอนไก่ หรือพรมดอกไม้ อันมีสีอย่างนั้น หรือผ้าแดงแก้วแดง ธาตุสีแดง อย่างใดอย่างหนึ่ง นิमित्तก็เกิดขึ้นได้ พระโยคาวจรนอกนี้ที่ไม่มีบุญพึงใช้ดอกไม้เช่นดอกชะบา หงอนไก่ และหญ้าหางช้างแดง หรือผ้าสีแดง หรือธาตุสีแดง ก็ได้ ทำกสิณมณฑล

๘) โอทาทกสิณ

โอทาทกสิณ หมายถึง กสิณที่พิจารณาสีขาวเป็นอารมณ์ เนื้อหาของโอทาทกสิณ มีดังนี้^{๖๑} สำหรับผู้มีบุญมืธการได้สร้างไว้ก่อน เพียงแต่ได้เห็นกอดอกไม้อันมีสีอย่างนั้น หรือพรมดอกไม้ มีดอกมะลิซ้อน เป็นต้น หรือกอดอกบัวขาว ที่เขานจากที่บูชาไปทิ้งๆ ไว้ หรือผ้าขาว ธาตุสีขาวอย่างใดอย่างหนึ่ง นิमित्तก็เกิดขึ้นได้ แม้ในแผ่นดินุกกลม แผ่นเงินกลม และดวงจันทร์เพ็ญ นิमित्तก็เกิดได้เหมือนกัน พระโยคาวจรที่ไม่มีบุญ พึงใช้ดอกไม้ขาว หรือผ้าขาว หรือธาตุสีขาวก็ได้ ทำกสิณ มณฑล

๙) อาโลกกสิณ

อาโลกกสิณ หมายถึง กสิณที่พิจารณาแสงสว่างเป็นอารมณ์ เนื้อหาของอาโลกกสิณ มีดังนี้^{๖๒} สำหรับผู้มีบุญมืธการได้สร้างไว้ก่อน เพียงแต่ได้เห็นแสงอาทิตย์หรือแสงจันทร์เข้ามาทางช่อง มีช่อง

^{๕๙} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๑.

^{๖๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๑-๒๒๒.

^{๖๑} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๒.

^{๖๒} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๒-๒๒๓.

ฝ่าเป็นต้น ช่องใดช่องหนึ่งแล้ว ทำให้เกิดเป็นดวงขึ้นที่ฝ่าหรือที่พื้นก็ดี ลอระหว่างกึ่งต้น ไม้ที่มีใบทึบ ทำให้เกิดเป็นดวงขึ้นที่พื้นดินนั้นก็ดี เท่านั้นนิมิตก็เกิดขึ้นได้ แม้พระโยคาวจรที่ไม่มีบุญ ก็พึงเพ่งดู ดวงแสงมีประการดังกล่าวแล้วนั้นแหละ

๑๐) ปริจินนากาสกสิน

ปริจินนากาสกสิน หมายถึง กสินที่พิจารณาช่องว่างเป็นอารมณ์ เนื้อหาของปริจินนากาสกสิน มีดังนี้^{๖๓} สำหรับผู้มีบุญมอชการได้สร้างไว้ก่อน เพียงแต่ได้เห็นอากาศที่ช่องต่างๆ มีช่องฝ่าเป็นต้น นิมิตก็เกิดขึ้นได้ พระโยคาวจรที่ไม่มีบุญ พึงทำช่องขนาดสี่นิ้ว เข้าที่ฝ่า โรงที่มุงมิดชิดหรือที่แผ่น ผนังและเสื่อลำแพนเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว เพ่งดูช่องอันต่างโดยเป็นช่องฝ่าเป็นต้นนั้น

เนื้อหาของกสินทั้ง ๑๐ ที่กล่าวมา จัดเป็นหมวดได้ ๓ หมวด ดังนี้ ๑) หมวดกุกสิน คือ กสินที่พิจารณามหาภูตรูป ๔ เป็นอารมณ์คือ ปฐวิกสิน อาโปกสิน เตโชกสิน และ วาโยกสิน ๒) หมวดวณณกสิน คือ กสินที่พิจารณาสีต่าง ๆ เป็นอารมณ์คือ นิลกสิน ปิตกสิน โลหิต-กสิน โอทาต-กสิน และ ๓) หมวดกสินอื่น ๆ ที่นอกเหนือจาก ๒ หมวดแรก คือ อาโลกกสิน และ ปริจินนากาสกสิน

การนำเอา กสินทั้ง ๑๐ มาเป็นสื่อในการปฏิบัติ นั้น สามารถทำได้โดยเอาของที่มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ หรือจะตกแต่งจัดทำขึ้นให้เหมาะสำหรับการใช้เพ่งก็ได้

ความแตกต่างกันของกสินทั้ง ๑๐

กสินทั้ง ๑๐ ประการ มีความแตกต่างกันด้วยสามประการแห่งการขยาย คือ ขยายขึ้นข้างบน ขยายลงข้างล่าง ขยายไปรอบ ๆ ตัว ไม่ขยายคราวละ ๒ กสินปนกัน ขยายอย่างไม่มีกำหนดประมาณ^{๖๔}

ขยายขึ้นข้างบน คือ ขยายให้บ่ายหน้าสู่ท้องฟ้าข้างบน ขยายลงข้างล่าง คือ ขยายให้บ่ายหน้าสู่พื้นดินข้างล่าง ขยายไปรอบ ๆ ตัว คือ ขยายไปอย่างกำหนดเอาโดยรอบด้าน เหมือนอย่างขอบเขตที่เป็นวงกลม ไม่ขยายคราวละ ๒ กสิน คือ กสินแต่ละละข้อไม่ปะปนกันกับกสินอีกข้อ ไม่มีกำหนดประมาณ คือ ไม่จำกัดประมาณในการขยาย ขยายได้อย่างไม่มีที่สุด

ผู้ที่บำเพ็ญกสินไม่สำเร็จ คือ บุคคลต่อไปนี้ ๑) บุคคลผู้ประกอบด้วยเครื่องกั้นคือกรรม คือ บุคคลผู้ทำอนันตริยกรรม ๔ ประการข้อใดข้อหนึ่ง ๒) บุคคลผู้ประกอบด้วยเครื่องกั้นคือกิเลส หมายถึง บุคคลผู้เป็นนิยตมิจนาทิกุล^{๖๕} ๓) บุคคลผู้ประกอบด้วยเครื่องกั้นคือวิบาก หมายถึง บุคคลที่เป็นอเหตุกปฏิสนธิและที่เป็น ทวิเหตุกปฏิสนธิ ๔) บุคคลผู้ไม่มีศรัทธาในพระรัตนตรัย เป็นผู้ไม่มีฉันทะในการปฏิบัติธรรม คือ บุคคลผู้ขาดความพอใจในการปฏิบัติตามข้อปฏิบัติที่สมควรแก่มรรคคือ

^{๖๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๓.

^{๖๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๕.

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน ที.สี.(บาลี) ๘/๑๖๕-๑๘๑/๕๒-๕๕, ที.สี.(ไทย) ๘/๑๖๕-๑๘๑/๕๓-๖๐.

วิปัสสนา เป็นผู้ที่มีปัญญาที่ปราศจากปัญญาที่เป็นโลกียสัมมาทิฐิและโลกุตตรสัมมาทิฐิ และเป็นอกัปปสัจจไม่ควรเพื่อยังลงสู่ธรรมนิยาม และภาวะที่ถูกต้องในกุศลธรรมทั้งหลาย^{๖๖}

๒. อสุภะ ๑๐

คำว่า อสุภะ แปลว่า ไม่สวย ไม่งาม หมายถึงเฉพาะความเปลี่ยนแปลงแห่งร่างกายของคนทั้งหลายที่ตายไปแล้ว อสุภะ เป็นสมถกัมมัฏฐานหมวดที่ ๒ เนื้อหาของอสุภะทั้ง ๑๐ มีดังนี้^{๖๗}

๑) อูทฐมาตกอสุภะ เป็นซากศพที่พองขึ้น โดยค่อยอืด ๆ ขึ้นตามลำดับนับแต่สิ้นชีวิต ไป จูกลูกหนังอันพองด้วยลม จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล

๒) วินีลคอสฺสุภะ เป็นอสุภะที่มีสีเขียวคล้ำละด้วยสีต่างๆ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล คำว่า วินีลคะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพอันมีสีแดงในที่ ๆ เนื้อหนา มีสีขาวในที่ ๆ ปมหนอง แต่ส่วนมากมีสีเขียวคล้ำ ในที่ ๆ เขียวเป็นเหมือนคลุ้มไว้ด้วยผ้าเขียว

๓) วิปฺพพทกอสุภะ เป็นอสุภะที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ในที่ ๆ แดกปรืทึงหลาย จัดว่าเป็นของน่าเกลียดเพราะเป็นสิ่งปฏิกูล

๔) วิจฉิททกอสุภะ เป็นอสุภะที่แยกออกจากกันโดยขาดเป็น ๒ ท่อน จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าวิจฉิททกะ (วิจฉิททอสุภอันน่าเกลียด) คำว่า วิจฉิททกะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพที่ถูกตัดกลางตัว

๕) วิกขายิตกอสุภะ เป็นอสุภะที่ถูกสัตว์ทั้งหลายมีสุนัขบ้านและสุนัขป่า เป็นต้น กัดกินโดยอาการต่างๆ ตรงนี้บ้างตรงนั้นบ้าง จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล คำว่า วิกขายิตกะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพที่เป็นอย่างนั้น

๖) วิกฉิตตอสุภะ เป็นอสุภะที่กระจายกระจายไปต่าง ๆ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล คำว่า วิกฉิตตกะ นั้น เป็นคำเรียกซากศพที่กระจายกระจายไปที่นั่น ๆ คือมือไปทางหนึ่ง เท้าไปทางหนึ่ง ศีรษะไปทางหนึ่ง ดังนี้ เป็นต้น

๗) หตฺตวิกฉิตตอสุภะ เป็นอสุภะที่ถูกประหารด้วย กระจายกระจายโดยนัยก่อนนั้นด้วย คำว่า หตฺตวิกฉิตตกะ นั้นก็เป็นคำเรียกซากศพอันถูกคนสับฟันที่อวัยวะใหญ่ ๆ โดยอาการยับอย่างกะดินกาแล้วเหวี่ยงกระจายไปโดยนัยที่กล่าวแล้วนั้น

๘) โลหิตกอสุภะ เป็นอสุภะที่มีโลหิตเรื่อราดไหลออกตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง คำว่า โลหิตกะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพอันเปื้อนโลหิตที่ไหลออก

^{๖๖} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๕-๒๒๖.

^{๖๗} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๗-๒๒๘.

๘) **ปุปฺพกอสฺส** เป็นอสุภะที่มีหมู่นอนทั้งหลาย คลาคล่ำอยู่ในซากศพนั้น คำว่า ปุปฺพกะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน

๙๐) **อัญฺญิกอสฺส** เป็นอสุภะที่มีแต่ร่างกระดูก จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล คำว่า อัญฺญิกะ นั้นเป็นคำเรียกร่างกระดูกก็ได้ กระดูกท่อนเดียวก็ได้

อสุภะท่านแสดงไว้ ๑๐ อย่างนี้ ด้วยอำนาจความต่างกันแห่งบุคคลผู้มีราคะจริต อย่างนี้คือ^{๖๔}

๑. **อุทฺทมาตกอสฺส** เหมาะสำหรับบุคคลผู้มักกำหนดใน ทรวดทรง เพราะสื่อความเสีย ทรวดทรงแห่งร่างกาย

๒. **วินีลกอสฺส** เหมาะสำหรับบุคคลผู้มักกำหนดในสีกาย เพราะสื่อความเสียเนวลแห่งผิว

๓. **วิปฺพกอสฺส** เหมาะสำหรับบุคคลผู้กำหนดในกลิ่นกายที่แต่งขึ้นด้วยอำนาจเครื่องอบ กลิ่น มีดอกไม้และเครื่องหอมเป็นต้น เพราะสื่อความที่สิ่งทีเนื่องด้วยกายและผิวพรรณมีกลิ่นเหม็น

๔. **วิจฺฉิทกอสฺส** เหมาะสำหรับบุคคลผู้มักกำหนดในความเป็นขึ้นที่บในสรีระ เพราะเผย ความเป็นโพรงข้างใน

๕. **วิกฺขยิตกอสฺส** เหมาะสำหรับบุคคลผู้มักกำหนดในเนื้อมนุ ในตำแหน่งแห่งสรีระต่าง ๆ มีเต้านเป็นอาทิ เพราะแสดงความสูญ เสียสมบัติแห่งเนื้อมนุ

๖. **วิกฺขิตตกอสฺส** เหมาะสำหรับบุคคลผู้มักกำหนดในลีลาท่าทางขององคาพยพใหญ่น้อย เพราะชี้ให้เห็นความกระจัดกระจายแห่งองคาพยพใหญ่น้อย

๗. **หตฺตวิกฺขิตตกอสฺส** เหมาะสำหรับบุคคลผู้มักกำหนดในสมบัติแห่งเรือนร่าง เพราะ ประกาศความผิรุ่ยด้วยแตกกันไปแห่งเรือนร่าง

๘. **โลหิตกอสฺส** เหมาะสำหรับบุคคลผู้มักกำหนดในความงามที่เครื่องประดับทำให้เกิด เพราะประกาศความเป็นร่างปฏิกูลด้วยโลหิตเปื้อน

๙. **ปุปฺพกอสฺส** เหมาะสำหรับบุคคลผู้มักกำหนดในกายด้วยความสำคัญหมายว่า "ของเรา" เพราะสื่อความที่กายเป็นของสาธารณะแก่หมู่นอนหลายชนิด

๑๐. **อัญฺญิกอสฺส** เหมาะสำหรับบุคคลผู้มักกำหนดในสมบัติแห่งฟัน เพราะประกาศความที่ กระดูกในสรีระทั้งหลายเป็นของปฏิกูลทั้งนั้น

อย่างไรก็ตาม แม้เมื่อกล่าวโดยลักษณะแล้ว อสุภะทั้ง ๑๐ ประการ ก็มีเพียงประการเดียวคือ ความเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็นและน่าเกลียด และจะปรากฏเฉพาะที่ร่างกายของคนที่ยาไป แล้วเท่านั้น แต่ตามความเป็นจริงแล้ว แม้ร่างกายของคนที่มีชีวิตอยู่ก็จัดเป็นอสุภะได้เหมือนกัน แต่

^{๖๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๔๗-๒๔๘.

อาจจะไม่ปรากฏชัดเหมือนร่างกายของคนตาย เพราะร่างกายของคนที่มีชีวิตอยู่ถูกเครื่องอสังการที่ประกอบเข้าใหม่ปิดบังเอาไว้^{๖๕}

ดังนั้น อสุภะ คือการพิจารณาซากศพ โดยความเป็นของปฏิญฺญ ไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น ซึ่งแบ่งตามลักษณะของซากศพอาการต่าง ๆ และยังหมายถึงการพิจารณาร่างกาย แม้ของคนที่มีชีวิตอยู่โดยความเป็นของปฏิญฺญ ไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น

๓. โภจนาสัณญัตติ

โภจนาสัณญัตติ เป็นบัญญัติเกี่ยวกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เรียกว่า กายคตาสติ มาจากการรวมกัน ๓ คำคือ กาย + คตา + สติ แปลตามรูปศัพท์ว่า สติอันไปแล้วสู่ร่างกาย ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคได้วิเคราะห์ความหมายของกายคตาสติไว้ ดังนี้ สติชื่อกายคตา เพราะไปสู่รูปกายอันต่างโดยโภจนาสมิพมเป็นต้น หรือว่าเพราะไปในกาย คำว่า กายคตาสตินั้น เป็นคำเรียกสติอันมีปฏิญฺญนิมิตในโภจนาแห่งกายมีพมเป็นต้นเป็นอารมณ์^{๖๖}

กายคตาสติเป็นธรรมสำคัญข้อหนึ่ง ที่เมื่อบุคคลปฏิบัติแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายคลายกำหนด เพื่อดับทุกข์ บรรลุถึงพระนิพพาน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเป็นเอกที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร ธรรมอันเอกคือ กายคตาสติ^{๖๗}

เมื่อกล่าวถึงกายคตาสติแล้ว จะพบว่า กายคตาสติก็มีภพฐาน เป็นกัมมภพฐานไม่เคยเป็นไปนอกพุทธบาทกาล ไม่เป็นวิสัยแห่งเดียรถีย์ทั้งปวง พระผู้มีพระภาคทรงขยายความโดยจัดเป็น ๑๔ บรรพตามนัยที่กล่าวไว้ในกายคตาสติสูตร^{๖๘} คือ อานาปานบรรพ อิริยาปถบรรพ จตุสัมปชัญญะบรรพ ปฏิญฺญมนสิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ สิวัญญิกบรรพ ๕ ในจำนวน ๑๔ บรรพนั้น ๓ บรรพนี้คือ อิริยาปถบรรพ จตุสัมปชัญญะบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสโดยเป็นวิปัสสนาสิวัญญิกบรรพ ๕ ตรัสโดยเป็นอาทินานุปัสสนา ในวิปัสสนาญาณทั้งหลายนั้น ส่วน ๒ บรรพนี้คือ อานาปานบรรพ และปฏิญฺญมนสิการบรรพ ตรัสโดยเป็นเป็นสมถกัมมภพฐาน ในอนุสสติ ๑๐ นี้ กล่าวคือ อานาปานบรรพ เป็นกัมมภพฐานบทหนึ่งต่างหาก คือเป็นอานาปานสติกัมมภพฐาน

^{๖๕} ทสวิธมปิ เจตํ อสุภํ ลกฺขณํ โท เอกเมว โหติ. ทสวิธสุตาปิ เหตุสุส อสุภํ ทุคฺคณฺธเชฺชฺชจฺจปฏิญฺญภาโว ยเว ลกฺขณํ. ยเถว हि มคฺคสรีริ เอวํ ชีวฺมานกมฺปิ อสุภเมว. อสุภํ ลกฺขณํ ปเนตฺถ อากนฺตฺถ เกน อลงฺกาเรน ปฏิจฺจนฺตฺตาน ญญายติ. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๔๘-๒๔๙.

^{๖๖} เกสาทิกายโภจนาสมิพมิตฺตคารมฺมณาย สติยาเอตํ อธิวจฺนํ. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๕๒.

^{๖๗} อญฺ.เอกก. (บาลี) ๒๐/๒๕๖/๓๒, อญฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๕๖/๓๓.

^{๖๘} ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๕๓-๑๕๔/๒๐๓-๒๐๖, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๔/๑๕๖-๒๐๓.

ดังนั้น ปฏิภูมณสิการบรรพ ก็คือกายคตาสติ ซึ่งมีรายละเอียดคือการพิจารณาอาการ ๓๒ ในร่างกายโดยความเป็นของปฏิภูม ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้ม เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ คือ ผมทั้งหลายมีอยู่ในกายนี้ ขนทั้งหลายมีอยู่ใน กายนี้ เล็บทั้งหลายมีอยู่ใน กายนี้ ฟันทั้งหลายมีอยู่ในกายนี้ หนังมีอยู่ในกายนี้ เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไข หทัย ดับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี เสมหะ น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว กล้ามเนื้อมาก ไขข้อ มูตร มีอยู่ในกายนี้^{๓๓}

๔. อัสสาสปีสสาสบัญญัติ

อัสสาสปีสสาสบัญญัติ เป็นการพิจารณาลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์ เรียกว่า อานาปานสติ คือสติกำหนดลมหายใจเข้าออก มีวัตถุ ๑๖ เป็นหลักปฏิบัติ รายละเอียดของอานาปานสติ พระพุทธเจ้า ตรัสเสร็จไว้ว่า เมื่อบุคคลทำให้มีทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นธรรมละเมียดแก่ประณีตแท้ เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็นสุขด้วย ยังธรรมอันเป็นบาปอกุศลทั้งหลาย ที่เกิด ๆ ขึ้นให้หายลับ ร้างไปโดยพลันด้วย จากนั้น ตรัสจำแนกให้เป็นกัมมัฏฐานมีวัตถุ ๑๖ โดยตรัสบอกวิธีปฏิบัติว่า เมื่อภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก ลงมีสติหายใจเข้า มีวัตถุ ๑๖ แบ่งเป็น ๔ จตุกกะ เช่น หายใจเข้า-ออก สั้น-ยาว ก็รู้ว่า หายใจเข้า-ออก สั้น-ยาว^{๓๔}

การกล่าวถึงอานาปานสติโดยนัยนี้ เป็นการกล่าวตามแนวของพระไตรปิฎก หากพิจารณาแล้วจะเห็นว่ามีความสมบูรณ์ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็อธิบายขยายความเพิ่มเติมคือ อานาปานสติสมาธิ คือ สมาธิที่สัมปยุตด้วยสมาธิอันกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือสมาธิในอานาปานสติ^{๓๕} เรื่องลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ตามอรรถกถาพระสูตร อัสสาสะ หมายถึงหายใจเข้า ปัสสาสะ หมายถึงหายใจออก^{๓๖} ส่วนอรรถกถาพระวินัยกลับกันคือ อัสสาสะ หมายถึงหายใจออก ปัสสาสะ หมายถึงหายใจเข้า^{๓๗} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวไว้ว่า อัสสาสะ คือลมหายใจออก ปัสสาสะ คือลมหายใจเข้า^{๓๘}

กล่าวโดยสรุป อานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจเข้าออก

^{๓๓} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๔-๑๖.

^{๓๔} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๕๒-๕๓ ; ดูรายละเอียดใน ส.ม.(บาลี) ๑๕/๕๗๗/๒๖๕-๒๗๐, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๗๗/๔๕๕.

^{๓๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๕๔.

^{๓๖} อสุตาโสติ อนุโตปวิสนนาสิกขาโต. ปสุตาโสติ พหิณิกขมนนาสิกขาโต. ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๐๕/๑๓๖)

^{๓๗} อสุตาโสติ พหิณิกขมนนาโต. ปสุตาโสติ อนุโตปวิสนนาโต. วิ.อ.(บาลี) ๑/๑๖๕/๔๔๖.

^{๓๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๕๕.

๕. สัตว์บัญญัติ

สัตว์บัญญัติคือ การกำหนดสัตว์หรือบุคคลเป็นอารมณ์ตามอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เรียกว่า พรหมวิหาร หรืออัปมัญญา เนื้อหาเกี่ยวกับพรหมวิหาร ๔ มีดังนี้

เบื้องต้นท่ามกลางที่สุดของพรหมวิหาร ๔ สิ่งที่เป็นเบื้องต้นของพรหมวิหาร ๔ คือกัตตุ-กัมมตาฉันทะ คือความพอใจใคร่ที่จะทำการปฏิบัติ^{๗๙} เพราะเป็นฉันทะที่เป็นไปด้วยอำนาจความปรารถนาอย่างแรงกล้า ในการทำให้สัตว์ทั้งหลายปราศจากโทษด้วยใคร่ที่จะแสวงหาประโยชน์ และช่วยปลดเปลื้องความทุกข์^{๘๐} การข่มนิวรณ์ ๕ และกิเลสทั้งหลายที่ตั้งอยู่ในฐานะเดียวกันให้สงบระงับไป อัปปนาฆาน ได้แก่ รูปาวจร ๔ เป็นที่สุดของพรหมวิหารทั้ง ๔ เป็นที่สุดของพรหมวิหาร ๔

อารมณ์ของพรหมวิหาร ๔ สัตว์โดยบัญญัติธรรม หรือเรียกสั้น ๆ ว่าสัตว์บัญญัติ คนหนึ่งหรือหลายคน เป็นอารมณ์ของพรหมวิหาร ๔^{๘๑}

เหตุที่เรียกว่า พรหมวิหาร เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เรียกว่า พรหมวิหาร เพราะเป็นคุณธรรมอันประเสริฐ และเพราะเป็นคุณธรรมที่ปราศจากโทษ คือธรรม ๔ ประการนี้ เป็นเครื่องอยู่อันประเสริฐเพราะเป็นข้อปฏิบัติชอบในสัตว์ทั้งหลาย เมื่อพระโยคีทั้งหลายผู้ประกอบพร้อมด้วยธรรมเหล่านั้นก็เป็นผู้มีจิตเสมอด้วยพรหม ซึ่งเป็นผู้มีจิตหาโทษมิได้อยู่^{๘๒}

เหตุที่พรหมวิหารมีเพียง ๔ พรหมวิหารมีเพียง ๔ นั้น ด้วยเหตุผลคือ

๑) ด้วยอำนาจที่เป็นทางบริสุทธิของผู้ที่มากไปด้วยพยาบาท เป็นต้น การจัดลำดับพรหม-วิหาร ๔ อย่าง จัดตามอาการที่มุ่งทำประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นต้น คือ เมตตาเป็นทางบริสุทธิของผู้มากไปด้วยพยาบาท กรุณาเป็นทางบริสุทธิของผู้มากไปด้วยวิหิงสา มุทิตาเป็นทางบริสุทธิของผู้มากไปด้วยยอติ อุเบกขาเป็นทางบริสุทธิของผู้หนาไปด้วยราคะ

๒) การส่งใจไปในสัตว์ทั้งหลายก็มีเพียง ๔ ลักษณะคือ ด้วยมุ่งประโยชน์สุขแก่สัตว์ (เมตตา) ด้วยช่วยบำบัดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ (กรุณา) ด้วยพลอยยินดีต่อสมบัติ (มุทิตา) ด้วยสิ้นความห่วงใย (อุเบกขา) เหมือนมารดาที่มีความรู้สึกในบุตร ๔ คน คือคนเป็นเด็กเล็ก คนป่วย คนเป็นหนุ่ม และคนที่ออกเรือนไปประกอบกิจการส่วนตัว คือปรารถนาความเจริญเติบโตเพื่อบุตรคนเล็ก (เมตตา) ปรารถนาบำบัดไข้เพื่อบุตรที่ป่วย (กรุณา) ปรารถนาความยั่งยืนแห่งสมบัติความเป็นหนุ่ม เพื่อบุตรที่เป็น

^{๗๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๒๕.

^{๘๐} สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๖๑.

^{๘๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๒๕.

^{๘๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๒๖.

หนุ่ม (มุทิตา) และไม่ชวนขายไม่ว่าในทางไร ๆ เพื่อบุตรที่ออกเรือนไปประกอบกิจการส่วนตัวแล้ว^{๘๓} (อุเบกขา)

เหตุที่จัดอันดับพรหมวิหาร ๔ พรหมวิหารที่มี ๔ อย่าง เพื่อเป็นหลักปฏิบัติตามลำดับ กล่าวคือ ๑) เมตตา ประพฤติเป็นไปในอาการที่มุ่งช่วยทำประโยชน์ ๒) กรุณา เมื่อได้เห็นหรือได้ยิน ขาวว่าคนที่ตนช่วยทำประโยชน์ให้ นั้น กำลังมีความทุกข์ ก็จะต้องช่วยบรรเทาทุกข์ ๓) มุทิตา เมื่อได้ช่วยให้พ้นจากความทุกข์นั้น ก็พลอยชื่นชมยินดีกับผู้ที่ตนช่วย ๔) อุเบกขา การปฏิบัติต่อผู้ที่ตนช่วยนั้น ด้วยใจกลาง ๆ เราไม่มีอะไรจะต้องช่วยอีกต่อไป^{๘๔}

เหตุที่เรียกว่าอัปมัญญา พรหมวิหาร ๔ บางครั้งเรียกว่าอัปมัญญา โดยอธิบายว่า เพราะเหตุที่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ย่อมเป็นไปในอารมณ์หาประมาณมิได้ จริงอยู่ สัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณเป็นอารมณ์ของภavanaเหล่านั้น เพราะแม้สำหรับสัตว์ผู้เดียว ภavanaเหล่านั้น ก็เป็นไปโดยอำนาจที่แผ่ไปทั่วทั้งร่าง มิได้ถือเอา ประมาณอย่างนี้ว่า ภavanaมีเมตตาเป็นอาทิ จะต้องเจริญในส่วนหนึ่งของร่างกายเท่านั้น^{๘๕}

ฉะนั้น ผู้ที่เจริญอัปมัญญา ๔ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง จะต้องมีการแผ่ตลอดทั่วไปในสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีจำกัด

เนื้อหาของพรหมวิหาร ๔ แต่ละข้อมีดังนี้

๑. เมตตาภาวนา

เมตตาภาวนา เป็นพรหมวิหารข้อแรก ประเด็นเนื้อหาเกี่ยวกับเมตตา มีดังนี้

ความหมายตามอรรถวิเคราะห์ คำว่า เมตตา มีอรรถวิเคราะห์ ดังนี้ ๑) ธรรมชาติที่รักใคร่ เรียกว่า เมตตา อธิบายความว่า ธรรมชาติที่ห่วงใยในอันที่จะประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย ๒) ผู้ใดยอมรับใคร่กัน ผู้นั้นเรียกว่ามิตร ๓) อธิษฐานที่ใคร่ประโยชน์ที่มีในมิตร เรียกว่า เมตตา หรืออธิษฐานที่ใคร่ประโยชน์ที่เป็นไปต่อมิตร เรียกว่า เมตตา^{๘๖}

ในคัมภีร์อภิธรรมัตถกถาวิภาณี กวีวิเคราะห์ความหมายของเมตตา ไว้ว่า ธรรมชาติที่มีความเยื่อใยเสน่หา หรือเพราะเกิดมีในหมู่มิตร เมตตามีการนำประโยชน์เกื้อกูลและความสุขเข้าไปให้แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ^{๘๗}

^{๘๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๗.

^{๘๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๗-๑๒๘.

^{๘๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๔๘.

^{๘๖} เมฆขุติติ เมตฺตา สนิยฺหิตฺติ อตุโถ, เมฆขุติติ เมตฺตา, มิตุเต วา ภาวติ เมตฺตา, มิตุตฺสฺส เอสา ปวตฺตติติ เมตฺตา.

วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๒.

^{๘๗} มิขุติ สนิยฺหิตฺติ เมตฺตา, มิตุเตสุ ภาวติ วา เมตฺตา. วิภาณี. (บาลี) ๒๕๕.

ลักษณะเป็นต้นของเมตตา เมตตามีการประพาสสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ มีการน้อมนำมาซึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นกิจ (หน้าที่) มีการกำจัดความอาฆาตเป็นผลปรากฏ มีการได้เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของสัตว์ทั้งหลายเป็นบรรทัดฐาน มีความสงบแห่งพยายามเป็นสมบัติ มีการเกิดความห่วงใยด้วยค้นหาเป็นความวิบัติ^{๘๘}

ประโยชน์ของเมตตา เมตตาเป็นประโยชน์ในการปราบความพยายาม^{๘๙}

ข้าศึกของเมตตา ข้าศึกแบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือข้าศึกใกล้ ข้าศึกไกล ข้าศึกใกล้ หมายความว่าได้ช่องโอกาสขึ้นได้เร็วกว่า ส่วนข้าศึกไกล หมายความว่าได้ช่องโอกาสเกิดขึ้นช้ากว่า เหมือนศัตรูที่อยู่ใกล้ชิดย่อมมีโอกาสทำลายได้เร็วกว่าศัตรูที่อยู่ไกล ดังนั้น ข้าศึกใกล้ของเมตตา คือราคะ เพราะมีส่วนที่เข้ากันได้โดยมองในแง่ที่เป็นคุณด้วยกัน เหมือนศัตรูที่อยู่ใกล้ชิด ราคะเกิดขึ้นได้เร็ว ข้าศึกไกลของเมตตา คือพยายาม เพราะมีส่วนที่เข้ากันไม่ได้กับส่วนของตน จึงต้องเจริญเมตตา โดยไม่ต้องกลัวพยายาม เพราะจะเจริญเมตตา และมีความพยายามด้วย เป็นสิ่งที่เ็นไปไม่ได้^{๙๐}

๒. กรุณาภาวนา

ประเด็นเนื้อหาเกี่ยวกับกรุณามีดังนี้

ความหมายตามอรรถวิเคราะห คำว่า กรุณา มีอรรถวิเคราะห ดังนี้ ๑) ธรรมชาติที่ทำความสะเทือนใจให้แก่สาธุชนทั้งหลาย เมื่อสัตว์อื่นประสบทุกข์ ๒) ธรรมชาติที่ช่วยถ่วงถอนทุกข์ของสัตว์อื่น คือช่วยกำจัดช่วยปลดปล่อยทุกข์ของสัตว์อื่นให้หมดไป ๓) ธรรมชาติที่บุคคลแผ่กระจายไป คือระลึกไปในสัตว์ทั้งหลายผู้ประสบทุกข์ ด้วยรับเอามาเป็นทุกข์เสียเอง^{๙๑}

ลักษณะเป็นต้นของกรุณา กรุณามีอันเป็นไปโดยอาการช่วยบรรเทาทุกข์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ มีอันไม่นิ่งดูตายต่อทุกข์ของสัตว์อื่นเป็นกิจ มีการไม่เบียดเบียนสัตว์อื่นเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นสภาพอันน่าอนาถของสัตว์ทั้งหลายผู้ถูกความทุกข์ครอบงำแล้วเป็นบรรทัดฐาน มีการระงับซึ่งการเบียดเบียนสัตว์เป็นสมบัติ มีการเกิดความเศร้าโศกเป็นความวิบัติ^{๙๒}

ประโยชน์ของกรุณา กรุณาเป็นประโยชน์ในการปราบปรามวิหิงสา (ความเบียดเบียน)^{๙๓}

^{๘๘} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๓.

^{๘๙} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๓.

^{๙๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๔.

^{๙๑} ปรมุขเส สติ สาธุณ หทยกมฺปนํ กโรตติ กรุณา, กิณฺหาติ ปรมุขํ หีเสติ วินาสเตตติ กรุณา, กิริยติ ทุกฺขิตฺเตสุ ผรณฺวเสน ปสารียตติ กรุณา. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๒.

^{๙๒} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๓.

^{๙๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๓.

ข้าศึกของกรุณา ข้าศึกใกล้ของกรุณา คือ โทมนัส ความเสียใจอันอาศัยกามคุณ เพราะมีส่วนเข้ากันได้โดยมองในแง่ความวิบัติของสัตว์ทั้งหลาย ข้าศึกไกลของกรุณา คือ วิหิงสา เพราะมีส่วนเข้ากันไม่ได้โดยส่วนของตน เพราะการเจริญกรุณา ไม่สามารถจะเกิดพร้อมกับการเบียดเบียน^{๕๔}

๓. มุทิตาภาวนา

ประเด็นเนื้อหาเกี่ยวกับมุทิตา มีดังนี้

ความหมายตามอรรถวิเคราะห์ มุทิตา มีอรรถวิเคราะห์ ดังนี้ ๑) คนทั้งหลายย่อมยินดีต่อผู้พรังพร้อมด้วยสมบัตินั้น ด้วยธรรมชาตินั้น ธรรมชาตินั้นเป็นเหตุให้ยินดีต่อผู้พรังพร้อมด้วยสมบัตินั้น เรียกว่า มุทิตา ๒) ธรรมชาติโดยย่อมยินดีเอง ธรรมชาตินั้น เรียกว่า มุทิตา ๓) ธรรมชาติมาตราความยินดีนั้นแน่นอนเทียว เรียกว่า มุทิตา^{๕๕}

ลักษณะเป็นต้นของมุทิตา มุทิตามีความยินดีด้วยเป็นลักษณะ มีความไม่ริษยาเป็นกิจ มีอันกำจัดความไม่ยินดีด้วยเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นสมบัติของสัตว์ทั้งหลายเป็นบรรทัดฐาน มีความสงบแห่งความไม่ยินดีด้วยเป็นสมบัติ มีอันเกิดความสุขร่าเริงเป็นความวิบัติ^{๕๖}

ประโยชน์ของมุทิตา มุทิตาเป็นประโยชน์ในการปราบอริ คือการไม่ยินดี^{๕๗}

ข้าศึกของมุทิตา ข้าศึกใกล้ของมุทิตา คือ โสมนัส ความดีใจอาศัยกามคุณ เพราะมีส่วนเข้ากันได้ โดยมองในแง่สมบัติบริบูรณ์ของสัตว์ทั้งหลายเหมือนกัน ข้าศึกไกลของมุทิตาคือ อริ ความไม่ยินดี เพราะมีส่วนเข้ากันไม่ได้ด้วยส่วนของตน เพราะการเจริญมุทิตา ไม่สามารถจะเกิดพร้อมกับความไม่ยินดี เหมือนบอกว่า จักยินดีและเบื่อหน่ายในเสนาสนะสังคหหรือในกุศลธรรมอันยิ่งในขณะเดียวกัน ก็เป็นไปได้^{๕๘}

๔. อุเบกขาภาวนา

ประเด็นเนื้อหาเกี่ยวกับอุเบกขา มีดังนี้

ความหมายตามอรรถวิเคราะห์ อุเบกขา มีอรรถวิเคราะห์ ดังนี้ ธรรมชาติโดยย่อมเห็นเสมอกันโดยละความชวนขวามขวยว่าสัตว์ทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกันเป็นต้น และโดยเข้าถึงภาวะเป็นกลาง ๆ ธรรมชาตินั้นเรียกว่า อุเบกขา^{๕๙}

^{๕๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๔.

^{๕๕} โมทนฺติ ตาย ตํ สมฺภกิโนติ มุทิตา, สยฺ โมทตฺติ มุทิตา, โมทนฺมตฺตมวณฺติ มุทิตา. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๒

^{๕๖} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๓.

^{๕๗} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๓.

^{๕๘} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๔-๑๒๕.

^{๕๙} อเวรา โหนฺตุติ อาทิกฺขยาปารูปฺพานน มชฺฌตฺตภาวูปกมฺเมน จ อุเปกฺขตฺติ อุเปกฺขา. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/

ลักษณะเป็นต้นของอุเบกขา อุเบกขา มีการเป็นไปโดยอาการเป็นกลาง ๆ ในสัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะ มีอันเห็นภาวะที่สม่าเสมอกันในสัตว์ทั้งหลายเป็นกิจ มีอันสงบความเสียใจและความดีใจ เป็นผลปรากฏ มีอันพิจารณาเห็นภาวะที่สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตนเองเป็นบรรทัดฐาน ซึ่ง เป็นไปอย่างนี้ว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตนเอง จะได้ประสบสุขก็ดี จะพ้นจากทุกข์ก็ดี จัก เสื่อมจากสมบัติที่ตนมีอยู่แล้วก็ดี เพราะความชอบใจของใครเล่า (นอกจากกรรมของตน) มีการสงบ ความเสียใจความดีใจเป็นสมบัติ มีอันเกิดความเพิกเฉยเพราะ ไม่รู้อันอาศัยคามคุณเป็นความวิบัติ^{๑๐๐}

ประโยชน์ของอุเบกขา อุเบกขาเป็นประโยชน์ในการปราบระคะ คือความกำหนัด^{๑๐๑}

ข้าศึกของอุเบกขา ข้าศึกใกล้ของอุเบกขา คือ อัญญานุเบกขา ความเพิกเฉยเพราะความไม่รู้ อาศัยคามคุณ เพราะมีส่วนเข้ากันได้โดยไม่พิจารณาโทษและคุณเหมือนกัน ข้าศึกไกลของอุเบกขา คือ ระคะ ความกำหนัด ปฏิกะ วามขัดเคือง เพราะมีส่วนที่เข้ากันไม่ได้กับส่วนของตน ดังนั้น การเจริญ อุเบกขาต้องไม่กลัวระคะและปฏิกะ แต่การที่จะวางเฉยและกำหนดขัดเคืองในขณะเดียวกัน เป็นไป ไม่ได้^{๑๐๒}

จากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า พรหมวิหาร ๔ เป็นคุณธรรมอันประเสริฐเพราะเป็นข้อปฏิบัติ เพื่อคนอื่นเป็นสำคัญ แตกต่างจากกัมมัฏฐานข้ออื่น ๆ และเป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างปราศจากโทษ เพราะ จิตของผู้ปฏิบัติจะเกี่ยวข้องกับคนอื่นใน ๔ ลักษณะคือ มุ่งประโยชน์สุข ช่วยให้พ้นทุกข์ ยินดีกับ ความสุขสำเร็จของคนอื่น และยึดมั่นอยู่ในภาวะเป็นกลาง ๆ ไม่เอนเอียง

๖. อากาสบัญญัติ

อากาสบัญญัติ คือการกำหนดเอาอากาศเป็นอารมณ์ เรียกว่า อากาसानัญจายตนะ คือกำหนด ช่องว่างหาที่สุดมิได้ (ซึ่งเกิดจากการเพิกถอนออกไป) เป็นอารมณ์ ช่องว่างที่หาที่สุดไม่ได้ หรืออากาส เป็นอนันตะ (อนนฺโต อากาโส) มีความหมายว่า ที่สุดข้างเกิดก็ดี ที่สุดข้างเสื่อมก็ดี ของอากาศนั้น ไม่ ปรากฏ อากาสนั้นจึงชื่อว่า อนันตะ คือมีที่สุดไม่ปรากฏ อีกอย่างหนึ่ง อากาศตรงที่กลืนรูปเพิกไป ก็ เรียกว่า อากาส พึงทราบความที่อากาสนั้นเป็นอนันตะ ด้วยการมนสิการ^{๑๐๓} ท่านกล่าวความหมายตาม อรรถวิเคราะห์อีกว่า สิ่งนี้ชื่อว่า อนันตะ เพราะไม่มีที่สุด อากาศเป็นอนันตะ จึงชื่อว่า อากาसानันตะ

^{๑๐๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๓.

^{๑๐๑} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๓.

^{๑๐๒} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๒๕.

^{๑๐๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๔๐.

อาภาส้านตะนันเอง เป็นอาภาส้านญะ อาภาส้านญะนั้นชื่อว่าปายคตะ โดยอรรถว่าเป็นที่อยู่อาศัยของฉานนั้น พร้อมทั้งสัมปยุตตธรรม^{๑๐๔}

๗. นัตถิภาวบัญญัติ

นัตถิภาวบัญญัติ คือการกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ คือกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ อากัญญัญญายตนะนั้น มีวิเคราะหว่า น้อยหนึ่งแห่งวิญญานนั้น ไม่มี เพราะเหตุนี้ วิญญานนั้นจึงชื่อว่า **อากัญญะ** อธิบายว่า สิ่งที่เหลืออยู่แห่งวิญญานนั้น โดยที่สุดแม้แต่เพียงความดับก็ไม่มีภาวะแห่งความเป็น **อากัญญะ** ชื่อว่าอากัญญัญญะ เป็นคำเรียกความปราศไปแห่งวิญญาน ในอาภาส้านญายตนะ อากัญญัญญะนั้น ชื่อว่าเป็นอายตนะ โดยอรรถว่าเป็นที่อาศัยอยู่แห่งฉานนั้น^{๑๐๕}

บัญญัติกัมมัญฐาน เป็นการใช้สิ่งที่บัญญัติขึ้นเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ เกี่ยวกับวัตถุภายนอกที่สร้างขึ้นมา หรือมีอยู่เอง บัญญัติที่เกี่ยวกับร่างกาย ทั้งในลักษณะที่เป็นซากศพ เป็นอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การบัญญัติสัตว์หรือบุคคลที่มีลักษณะต่าง ๆ เป็นอารมณ์ รวมถึงการกำหนดเอาอากาศ หรือภาวะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ

๗. การปฏิบัติ

การปฏิบัติในบัญญัติกัมมัญฐาน ๒๘ มีการปฏิบัติ ดังนี้

๑. กสิณ ๑๐

๑) **ปฐวิกสิณ** ปฐวิกสิณ คือกสิณที่เพ่งดินเป็นอารมณ์ มีการปฏิบัติ ดังนี้

แต่งวงกสิณให้ได้ขนาดตามที่ต้องการ ใช้เกรียงหินปาดดินให้เรียบเช่นหน้ากลอง แล้วกวาดสถานที่นั้นให้เตียน ไปอาบนํ้าแล้วมานั่งที่ดั่ง ที่จัดไว้เรียบร้อยแล้ว มีเท้าสูงประมาณเกี๋ย ๔ นิ้ว ซึ่งจัดไว้ตรงจุดที่มีระยะ ๒ ศอกกับแต่งกสิณ เพราะเมื่อนั่งไกลกว่านั้น กสิณจะไม่ชัด ใกล้กว่านั้น กสิณโทษจะปรากฏ หรือ ผู้นั่งสูงไป จะต้องโน้มคอดลงดู นานเข้าคอจะปวด นั่งต่ำไปจะต้องคุกเข่าขึ้นดู นานเข้า เข่าจะปวด จากนั้น พิจารณาเห็นโทษในกามทั้งหลายว่า กามทั้งหลายมีคุณอันน่ายินดีน้อย จนเกิดความพอใจในเนกขัมมะ มีความปราโมทย์ ด้วยการระลึกถึงพระรัตนตรัย เกิดความเคารพขึ้นในการปฏิบัติ ปลุกความอดุสาหะขึ้นในใจ จากนั้นพึงลืมหาดูโดยอาการพอดี เพ่งดูถือเอานิมิตกาวนาไป โดยไม่ต้องพิจารณาสี และลักษณะของนิมิตนั้น แต่ก็ไม่ถึงขนาดจะทิ้งสีไป เพียงแต่นึกว่าสีนั้นมันเป็นอันเดียวกับดินซึ่งเป็นที่อาศัย แยกกันไม่ออก จากนั้นบริกรรม โดยใช้คำที่มีความหมายว่า ดิน ควรใช้คำที่ช่วยให้จำง่าย เช่น ปฐวิหิ เมพนิ ภูมิ วสุธา

^{๑๐๔} นาสฺส อนฺโตติ อนนฺโต. อาภาสํ อนนฺตํ อาภาส้านนฺตํ. อาภาส้านนฺตเมว อาภาส้านญํ. ตํ อาภาส้านญํ อธิญฺฐานวเสน อายตนมสฺส สสมฺปยุตฺตมมสฺส ฉานสฺส...อาภาส้านญายตนํ. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๔๑.

^{๑๐๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๔๕.

วสุนฺธรา ชอบซื้อโหนด หรือว่าซื้อโหนดช่วยให้จำได้ง่าย ก็ใช้ชื่อนั้น ส่วนมากจะใช้คำว่า ปฐวี ลีมาตลัก พักหนึ่งแล้วหลับตานึกหน่วงดูสักพักหนึ่งสลับกันไป หากอุคคหนิมิตยังไม่เกิด ก็ภาวนาไปเรื่อย ๆ จน ร้อยเที่ยว พันเที่ยว หรือมากกว่านั้น เมื่อภาวนาไปอย่างนั้น ขณะที่หลับตานึกหน่วงดู ดวงกสิณมา ปรากฏชัดเหมือนเวลาลืมนตา ก็ปรากฏว่าอุคคหิตเกิดขึ้นแล้ว นับตั้งแต่อุคคหนิมิตเกิดขึ้นแล้ว ก็ไม่พินิจ ในที่นั้น เข้าไปนั่งภาวนาในที่อยู่ของตนสืบไป เมื่อปริกรรมหน่วงเห็นยวดวงกสิณอยู่อย่างนั้น จะทำ ให้นิर्वรณทั้งหลายสงบราบลง ก็เลศก็ระงับลงตามลำดับ จิตจะตั้งมั่นด้วยอุปจารสมาธิ และปฏิกาก นิมิตก็จะเกิดขึ้น^{๑๑๖}

๒) อาโปกสิณ คือกสิณที่เพ่งน้ำเป็นอารมณ์ มีการปฏิบัติ ดังนี้

บรรจุน้ำให้เต็มภาชนะ เสมอขอบปากแล้วนำไปตั้งไว้ในที่ว่างที่กำหนดไว้ นั่งให้สบาย ไม่ ต้องพิจารณาสีของน้ำ ไม่ต้องใส่ใจถึงลักษณะ พินิจให้เสมอกับสิ่งที่อาศัย คือนึกว่า สีเป็นอันเดียวกับ กับน้ำซึ่งเป็นที่ยอาศัย ตั้งใจจิตไว้ในปณณตติธรรม (คือโลกโวหาร) ตามที่เป็นคำที่ใช้กันมาก ภาวนาไป ว่า อาโป อาโป นอกเหนือจาก อาโป ก็มีคำว่า อมพู อุทก วาริ สลิล เมื่อภาวนาไปอย่างนั้น ย่อมเกิดนิมิต ทั้งสองขึ้น ในอาโปกสิณนี้ อุคคหนิมิตจะปรากฏเหมือนว่าน้ำยังไหวอยู่ ส่วนปฏิกากนิมิต ปรากฏเป็น ดวงนิ่งแจ่ม เหมือนพัดใบตาลแก้ว ที่วางอยู่ในอากาศ และพร้อมเหมือนวงแว่นแก้ว^{๑๑๗}

รายละเอียดที่เหลือเหมือนที่กล่าวไว้ในปฐวีกสิณ

๓) เตโชกสิณ คือกสิณที่เพ่งไฟเป็นอารมณ์ มีการปฏิบัติ ดังนี้

แต่งดวงกสิณที่เป็นดวงไฟ ทำให้เป็นช่องกว้างประมาณคืบ ๔ นิ้ว เป็นวงกลมเข้าที่เสื่อ ลำแพนแผ่นหนังหรือผืนผ้า ตรึงเสื่อลำแพนแผ่นหนังหรือผืนผ้าไว้ข้างหน้า แล้วก็นั่งลง อย่าใส่ใจถึง หนุ่ยและไม้ข้างได้ช่อง หรือควันและเปลวข้างบนช่อง ถือเอานิมิตที่เปลวที่ตรงกลางช่อง ไม่ต้อง พิจารณาสีของไฟว่าเป็นสีเหลืองหรือสีขาว ไม่ต้องใส่ใจถึงลักษณะว่ามันร้อน แต่นึกเสียวสีนั้นมันเป็นสี เดียวกับไปซึ่งเป็นที่ยอาศัย ตั้งจิตไว้ในปณณตติธรรม (คือโลกโวหาร) ตามที่เป็นคำที่ใช้กันมาก ภาวนา ไปว่า เตโช เตโช นอกเหนือจาก เตโช ก็มีคำว่า ปาวโก กณหวตฺตนิ ชาตเวโท หุตาสโน เมื่อภาวนาไป อย่างนั้น นิมิตทั้งสองก็จะเกิดขึ้น ในเตโชกสิณนี้ อุคคหนิมิตปรากฏเป็นเช่นกับเปลวไฟที่ขาดตกลงไป ๆ แต่สำหรับผู้ที่ไม่ได้เตรียมไว้เป็นนิมิตการเพ่ง ย่อมจะเกิดกสิณโทษ คือปรากฏมีท่อนพิน ก้อนถ่าน ถ้ำ หรือควันอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้น ส่วนปฏิกากนิมิตจะปรากฏนิ่ง เหมือนผ้ากำพลแดงที่วาง ไว้ในอากาศ ดูจพัดใบตาลสีทอง ดูเสาทอง^{๑๑๘}

๔) วาโยกสิณ คือกสิณที่เพ่งลมเป็นอารมณ์ มีการปฏิบัติ ดังนี้

^{๑๑๖} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๕๕-๑๖๐.

^{๑๑๗} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๘.

^{๑๑๘} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๕.

ผู้จะเริ่มเจริญวโยกสิน ย่อมถือเอานิมิตในลม ที่ยอดอ้อยที่ไหวไปมา หรือกำหนดเอายอดไผ่ ยอดไม้ หรือปลายผมที่พัดไปมา หรือว่าจะกำหนดเอาลมที่พัดมาต้องกายก็ได้ เมื่อเห็นต้นอ้อย กอไผ่ ต้นไม้ที่ใบหนาตั้งอยู่สูงเพียงศีรษะ หรือผมของคนที่มีผมหนายาวประมาณ ๔ องคุลี ที่ลมกำลังพัดอยู่ พึงตั้งสติว่าลมกำลังพัดที่นั่น หรือจะกำหนดเอาลมที่พัดเข้ามาทางช่องหน้าต่าง หรือช่องฝากระทบกับร่างกาย พึงตั้งสติไว้ในลมนั้น ภาวนาไปว่า วาโต วาโต นอกเหนือจาก วาโต ก็มีคำว่า มาตุโต อนุโล เมื่อภาวนาไปอย่างนั้น ย่อมเกิดนิมิตทั้งสอง ในวโยกสินนี้ อุกคหนิมิต ปรากฏเป็นนิมิตไหว เช่นกับ กลุ่มไอร้อนแห่งข้าวปายาสที่เพิ่งปลงลงจากเขา ส่วนปฏิภาคนิมิตเป็นเหมือนดวงนิ่งแน่ว^{๙๙}

๕) นิลกสิน คือกสินที่เพ่งสีเขียวเป็นอารมณ์ มีการปฏิบัติ ดังนี้

ผู้จะเจริญนิลกสิน ย่อมถือเอานิมิตในสีเขียวคราม จะเป็นดอกไม้ ฝ้าย หรือธาตุสีย่างใดอย่างหนึ่ง ภาวนาไปว่า นิล นิล ในนิลกสินนี้ กสินโทษปรากฏในอุคคหนิมิต คือสิ่งที่ด้วยกสินมณฑล มีเกสร ก้าน ระหว่างกลีบเป็นคัน ย่อมปรากฏ ส่วนปฏิภาคนิมิตหลุดจากกสินมณฑล ปรากฏเช่นกับข้าวตอลฝั่งแก้วอินทนิลอยู่ในอากาศ^{๑๐๐}

๖) ปิตกสิน คือกสินที่เพ่งสีเหลืองเป็นอารมณ์ มีการปฏิบัติ ดังนี้

ผู้จะเจริญปิตกสิน ย่อมถือเอานิมิตในสีเหลือง จะเป็นดอกไม้ ฝ้าย หรือธาตุสีย่างใดอย่างหนึ่ง ภาวนาไปว่า ปิต ปิต

๗) โลหิตกสิน คือกสินที่เพ่งสีแดงเป็นอารมณ์ มีการปฏิบัติ ดังนี้

ผู้จะเจริญโลหิตกสิน ย่อมถือเอานิมิตในสีแดง จะเป็นดอกไม้ ฝ้าย หรือธาตุสีย่างใดอย่างหนึ่ง ภาวนาไปว่า โลหิต โลหิต^{๑๐๑}

๘) โอทาทกสิน คือกสินที่เพ่งสีขาวเป็นอารมณ์ มีการปฏิบัติ ดังนี้

ผู้จะเจริญโอทาทกสิน ย่อมถือเอานิมิตในสีขาว จะเป็นดอกไม้ ฝ้าย หรือธาตุสีย่างใดอย่างหนึ่ง ภาวนาไปว่า โอทาท โอทาท^{๑๐๒}

๙) อาโลกสิน คือกสินที่เพ่งแสงสว่างเป็นอารมณ์ มีการปฏิบัติ ดังนี้

ผู้จะเจริญอาโลกสิน ย่อมถือเอานิมิตแสงสว่างที่ช่องฝา ที่ช่องดาล หรือที่ช่องหน้าต่าง ภาวนาไปว่า อาโลโก อาโลโก หรือภาวนาว่า โสภาโส โสภาโส

หากไม่สามารถทำอย่างนั้นได้ ให้จุดประทีปไว้ในหม้อ ปิดปากหม้อ ทำช่องที่ข้างหม้อแล้ว

^{๙๙} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๕-๒๒๐.

^{๑๐๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๑.

^{๑๐๑} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๒.

^{๑๐๒} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๒.

ตั้งหันหน้าช่องเข้าฝา แสงประทีปออกทางช่อง เป็นดวงขึ้นที่ฝา เพ่งดูดวงแสงนั้น ภาวนาไปว่า อาโลโก อาโลโก นิमितที่เกิดขึ้นในอาโลกกลืนนี้ อุกกหนิมิต เป็นเหมือนกับดวงที่ติดอยู่ข้างฝาหรือที่พื้น ส่วน ปฏิภาณนิมิต เป็นดวงหนาและใสคล้ายก้อนแสง^{๑๑๓}

๑๐) **ปริจฉินนาทาสกสณ** คือกลิ่นที่เพ่งช่องว่างเป็นอารมณ์ มีการปฏิบัติ ดังนี้

ผู้จะเจริญอุทกาสกสณ ย่อมถือเอานิมิตในอากาศที่ช่องฝา ช่องศาล หรือที่ช่องหน้าต่าง ภาวนาไปว่า อากาโส อากาโส

อุกกหนิมิตในกลืนนี้ เป็นดวงเหมือนกับช่อง พร้อมกับสิ่งที่เกี่ยวข้องกับช่องมีขอบฝาเป็น ต้น แม้พระโยคาวจรจะนึกขยายส่วนก็ขยายไม่ได้ ส่วนปฏิภาณนิมิต ปรากฏเป็นดวงอากาศแท้ และพระโยคาวจรจะนึกขยาย ก็ขยายได้^{๑๑๔}

การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานในส่วนของกลืน ๑๐ เมื่อปฏิบัติกลืนข้อใดข้อหนึ่งแล้ว จิตก็จะเกิดสมาธิ ซึ่งเมื่อกล่าวถึงสมาธิแล้ว มี ๒ อย่างคือ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ จิตจะเป็นสมาธิด้วยอาการ ๒ อย่างคือ ในอุปจารภูมิ และในปฏิลาภภูมิ กล่าวคือในอุปจารภูมิ จิตจะเป็นสมาธิด้วยการละนิวรณ์ ในปฏิลาภภูมิ จิตเป็นสมาธิเมื่อมีองค์ฌานปรากฏ^{๑๑๕}

นอกจากนี้ การเจริญกสิณ ต้องมีการรักษานิมิต ซึ่งในการรักษานิมิตนั้น พระโยคาวจรพึงเว้น ๗ สิ่งที่ไม่เหมาะกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ต่อไปนี้คือ อवास (ที่อยู่) โจรคาม การพูดคุย บุคคล โภชนะ ฤดู อิริยาบถ และให้เสพลั้งทั้ง ๗ ที่เป็นสัปปายะ เพราะเมื่อพระโยคาวจรปฏิบัติได้อย่างนี้ ไม่นานอัปปนาสมาธิก็จะเกิดขึ้น^{๑๑๖}

ท่านกล่าวคำอธิบายเกี่ยวกับเรื่องอัสปายะและสัปปายะทั้ง ๗ ไว้ดังนี้^{๑๑๗}

๑. **อवास** หมายความว่า เมื่ออยู่ในอवासใด เกิดสมาธิจิต ก็ควรอยู่ในอวาสนั้น หากอยู่ในอवासใด ไม่ก่อให้เกิดสมาธิจิต

๒. **โจรคาม** หมายความว่า มีอยู่ในที่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก มีภิกษาหาได้ง่าย

^{๑๑๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๒-๒๒๓.

^{๑๑๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๓.

^{๑๑๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๖๖๐.

^{๑๑๖} อวาโส โจรํ ภสฺสํ ปุคฺคโล โภชนํ อุตฺต

อิริยาปโถติ สตุเคเต อสฺปายเ วิวชฺชเย

สฺปายเ สตุตฺเตวเ อาณหิ ปฏิปชฺชโต

นจิเรเนว กาเลน โหติ กสฺสจि อปฺปนา. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๖๖๑.

^{๑๑๗} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๖๖๑-๖๖๓.

๓. การพุดคุย หมายความว่า การพุดคุยเรื่องเครื่องนุ่งห่ม จัดเป็นอสังขยา เพราะทำให้หนีมิตร หายไป ส่วนถ้อยคำที่อิงกถาวัตถุ ๑๐ จัดเป็นสัปปายะ กระนั้นก็ควรพุดพอประมาณ

๔. บุคคล หมายความว่า บุคคลที่เป็นสัปปายะ คือบุคคลผู้ไม่พุดเครื่องนุ่งห่ม มีศีลเป็นต้น ซึ่งเมื่อได้แล้ว ทำให้จิตที่ไม่เป็นสมาธิเป็นสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิก็จะตั้งมั่นยิ่งขึ้น บุคคลผู้พุดเครื่องนุ่งห่ม จัดเป็นสัปปายะ

๕-๖. โภชนะและถุกู หมายความว่า เมื่อพระโยคาวจรได้อาหารที่เป็นสัปปายะแก่ตัวเอง ไม่ว่า จะเป็นรสหวาน รสเปรี้ยว หรือได้ถุกูที่เหมาะสม ไม่ว่าร้อนหรือหนาว จิตสงบ ที่ยังไม่เป็นสมาธิก็เป็นสมาธิ ที่เป็นสมาธิอยู่แล้วก็มั่นคงยิ่งขึ้น โภชนะและถุกูเช่นนี้ จัดเป็นสัปปายะ ตรงข้ามจากนี้ไม่เป็นสัปปายะ

๗. อิริยาบถ หมายความว่า อิริยาบถใด ที่ทำให้จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิเป็นสมาธิ หรือที่เป็นสมาธิอยู่แล้ว มั่นคงยิ่งขึ้น อิริยาบถนั้น จัดเป็นสัปปายะ ตรงกันข้ามจากนี้ไม่เป็นสัปปายะ

ดังนั้น พระโยคาวจร พึงเว้นสิ่งที่เป็นอสังขยาทั้ง ๗ นี้แล้ว เสพสิ่งที่เปื้อนสัปปายะ ๗ ประการ เมื่อได้ปฏิบัติตามนี้แล้ว อปัณาก็จะเกิดขึ้น

หากเมื่อปฏิบัติอยู่เช่นนี้ อปัณาก็ยังไม่เกิด ก็ควรทำอปัณาโกศล ๑๐ ประการคือ^{๑๑๘}

๑. โดยทำวัตถุให้สะอาดสวดย คือการทำความสะอาดให้แก่วัตถุทั้งหลายทั้งภายในภายนอก เช่น หากผม หรือขนยาว หรือร่างกายสกปรกด้วยเหงื่อโคล จีวรเก่าคร่ำคร่า เปราะเปื้อน เหม็นสาบ เสนาสนะ รกรุงรัง ดังกล่าวนี้อัตถุภายนอกไม่สะอาด เมื่อเป็นเช่นนี้ แม้ญาณภายในจิตและเจตสิก ก็พลอยไม่สะอาดไปด้วย เมื่อพิจารณากายสังขาร สังขารก็ไม่ปรากฏชัด การปฏิบัติกัมมัฏฐานก็ไม่ออกงาม^{๑๑๙} ดังนั้น จึงควรทำร่างกายและสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้สะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

๒. การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน คือการทำอินทรีย์ ๕ มีศรัทธาเป็นต้น ให้สม่ำเสมอ เพราะหากสัทธินทรีย์มีกำลังกล้า ส่วนอีก ๔ อินทรีย์มีกำลังอ่อนแล้ว จะส่งผลดังนี้

วิริยอินทรีย์ ไม่สามารถทำการขจิตได้

สตินทรีย์ ไม่สามารถดูแลจิต

สมาธิอินทรีย์ ไม่สามารถรักษาจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน

ปัญญาอินทรีย์ ไม่สามารถเห็นตามความเป็นจริง^{๑๒๐}

^{๑๑๘} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๖๓.

^{๑๑๙} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๖๓-๑๖๔.

^{๑๒๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๖๔.

ดังนั้น จึงควรทำอินทรี ๒ คู่ ให้เสมอกัน คือ ศรัทธา กับ ปัญญา และสมาธิกับวิริยะ หากบุคคลมีศรัทธาแก่กล้า แต่ปัญญาอ่อนกำลัง ย่อมจะเลื่อมใสในสิ่งที่ไม่ควรเลื่อมใส ในทางกลับกัน หากมีปัญหาคล้ำ แต่ศรัทธาอ่อน ย่อมเป็นคนอวดดี แก้ไขได้ยาก หากบุคคลมีสมาธิกล้า แต่วิริยะอ่อน ย่อมถูกความเกียจคร้านครอบงำ เพราะสมาธิเป็นฝักฝ่ายความเกียจคร้าน ในทางกลับกัน หากมีวิริยะกล้า แต่สมาธิอ่อน ย่อมถูกความฟุ้งซ่านครอบงำ เพราะวิริยะเป็นฝักฝ่ายความฟุ้งซ่าน^{๑๒๐}

๓. ความฉลาดในนิมิต คือฉลาดในการทำนิมิต (ในที่นี้คือดวงกสิณ) เพื่อให้จิตสงบมีอารมณ์เดียว ฉลาดในการทำนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญ และฉลาดในการรักษานิมิต^{๑๒๑}

๔. ยกจิตในสมัยที่ควรยก เมื่อใดที่จิตหดหู่ เพราะมีความเพียรย่อหย่อนนัก ไม่ควรเจริญโพชฌงค์ ๓ ข้อคือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เพราะทำจิตที่หดหู่ขึ้นขึ้นได้ยาก แต่ควรเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ คือ รัชมมวชิยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ และปีติสัมโพชฌงค์ เพราะเป็นการง่ายที่จะช่วยฟื้นจิตที่หดหู่ขึ้น^{๑๒๒}

๕. ข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม เมื่อใดที่จิตฟุ้งซ่าน เพราะปรารถนาความเพียรมากเกินไป ไม่ควรเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการมีรัชมมวชิยสัมโพชฌงค์ เป็นต้น แต่ควรเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ มีปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นต้น^{๑๒๓}

๖. ทำจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรทำให้ร่าเริง เมื่อคราวที่จิตไม่มีความยินดี เพราะความพยายามทางปัญญาอ่อนไป หรือเพราะไม่ได้ความสุขอันเกิดจากความสงบ ควรพิจารณาหาสังเวกวัตถุ ๘ เพื่อให้เกิดความสังเวชคือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อบายทุกข์ ทุกข์ที่มีวิญญูเป็นมูลในอดีต ในอนาคต ทุกข์ที่มีการแสวงหาอาหารเป็นมูลในปัจจุบัน หรือข่มทำจิตให้เลื่อมใสด้วยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย^{๑๒๔}

๗. พังธุจิตเฉย ๆ เมื่อจิตไม่หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ปราศจากความยินดี เป็นไปสม่าเสมอในอารมณ์ ดำเนินอยู่ในวิถีสมาธิ ก็ไม่ต้องขวนขวายในการยกจิต การข่มจิต หรือการทำจิตให้ร่าเริง

๘. หลีกเว้นบุคคลที่มีจิตไม่เป็นสมาธิ คือการหลีกเว้นบุคคลผู้ไม่เคยดำเนินอยู่ในเนกขัมมปฏิบัติ วุ่นอยู่ในกิเลสมากมาย มีใจฟุ้งซ่าน ให้ห่างไกล

๙. คบหาบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ คือคบหาบุคคลผู้ดำเนินอยู่ในเนกขัมมปฏิบัติ ได้สมาธิอยู่โดยปกติ ตามสมควร

^{๑๒๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๖๔-๑๖๕.

^{๑๒๑} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๖๕.

^{๑๒๒} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๖๖.

^{๑๒๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๖๕.

^{๑๒๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๗๑-๑๗๒.

๑๐. ความโน้มใจไปในสมาธิ คือหนักไปในทางสมาธิ หนักไปในสมาธิ โน้มไปในสมาธิ เื่องมไปในสมาธิ^{๑๒๖}

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ในส่วนของกลีธ ๑๐ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเพ่งวัตถุ ทั้ง ๑๐ อย่างเป็นอารมณ์ สิ่งที่น่ามาเพ่งเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ แบ่งเป็นหมวดภูตกลีธ เพ่งดิน น้ำ ไฟ ลม หมวดวันณกลีธ เพ่งสีต่าง ๆ เป็นอารมณ์ และเพ่งแสงสว่าง ช่องว่างเป็นอารมณ์ เมื่อเพ่งไปเรื่อย ๆ ก็จะเกิดอุคคหนิมิต และ ภูฏากนิมิต จิตก็สงบระงับจากนิวรณ์ และได้บรรลุอัปปนาสมาธิ ซึ่งในการปฏิบัติ นั้น ต้องหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอุปสรรค หรือไม่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ เช่น สถานที่ที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น หากปฏิบัติไปแล้ว ยังไม่ได้บรรลุอัปปนาสมาธิ ก็ควรใช้หลักอัปปนาโกศล ๑๐ ประการ เช่น การจัดสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกให้สะอาด การตรวจสอบสภาพจิตของตนว่ามีลักษณะอย่างไร รวมถึงการหลีกเลี่ยงบุคคลที่ไม่สนใจการปฏิบัติ เป็นต้น

๒. อสุภะ ๑๐

การปฏิบัติในอสุภะ ๑๐ มีลักษณะคล้ายกับกลีธ ๑๐ คือ วัตถุที่น่ามาพิจารณาเป็นอารมณ์ มี ๑๐ ประการเหมือนกัน และใช้วิธีการกำหนดเหมือนกัน เปลี่ยนแต่คำบริกรรมเท่านั้น ดังนี้

๑) อุทฺธมตกอสุภะ

วิธีการปฏิบัติในอุทฺธมตกอสุภะ (รวมถึงอสุภะที่เหลืออีก ๕ ข้อ) ท่านวางหลักปฏิบัติไว้โดยลำดับ ตั้งแต่วิธีการเรียนอสุภะ วิธีการไปคู่อสุภะ วัตรในการไปคู่อสุภะ วัตรเมื่อไปถึงที่อสุภะแล้ว วิธีการกำหนดจำนimitต่าง ๆ โดยรอบอสุภะนั้น การถือเอานิมิตโดยอาการ ๖ และการถือเอานิมิตโดยอาการเพิ่มเติมอีก ๕ ประการ^{๑๒๗} การปฏิบัติในอสุภะข้อแรก คือพิจารณาไปทั่วร่างกาย แห่งใดปรากฏเป็นอุทฺธมตกะซัด ก็ตั้งจิตบริกรรมว่า **อุทฺธมตกํ อุทฺธมตกํ** แม้ว่ากำหนดคือนั้นแล้ว ภาวะที่สพขึ้นอีกพอ ยังไม่ปรากฏ ร่างท่อนบนแก่ท้อง ย่อมจะขึ้นมากกว่าท่อนล่าง พึงตั้งจิตบริกรรมว่า **อุทฺธมตกํ อุทฺธมตกํ** ที่ร่างท่อนนั้นก็ได้^{๑๒๘}

เมื่อ ถือเอานิมิตในซากอสุภะนั้น โดยวิธีการถือเอานิมิตตามที่กล่าวมาแล้ว จากนั้น ทำสติให้มั่นคง นึกหน่วงไป จดจำและกำหนดไว้ให้แม่นยำ เมื่อนั่งหรือยืนอยู่ไม่ไกลหรือใกล้สัก พึงลืมหาดูแล้ว ถือเอานิมิตให้ได้ พึงบริกรรมว่า **อุทฺธมตกํ ภูฏิกุลํ อุทฺธมตกํ ภูฏิกุลํ** ลืมหาดู กลับตานึกหน่วงไป

^{๑๒๖} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๗๒.

^{๑๒๗} คูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๘-๒๓๕.

^{๑๒๘} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๕-๒๓๖.

๑๐๐ หน ๑,๐๐๐ หน เมื่อบริกรรมอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป อุกคหนิมิตก็จะเกิดขึ้น กล่าวคือเมื่อลืมตาแลดู หรือหลับตานึกหน้า นิมิตก็มาปรากฏเหมือนกับเห็นด้วยตาเปล่า^{๑๒๘}

สำหรับนิมิตทั้งสองอย่างที่เกิดจากการปฏิบัติในอุทฺทมาตกอสุภะนั้น มีดังนี้ อุกคหนิมิต ปรากฏเป็นรูปพิกลดูพิลึกสะพรึงกลัว ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏเป็นเหมือนคนผู้มีองคาพยพน้อยใหญ่ อ้วนพี ที่บริโภคอาหารจนอ้วนหน้าแล้วนอนอยู่^{๑๓๐}

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า วิธีการปฏิบัติในอุทฺทมาตกอสุภะ ใช้วิธีการปฏิบัติใช้การบริกรรม ว่า อุทฺทมาตก ปฏิภูณ จนเกิดอุคคหนิมิต แล้วก็พิจารณาต่อเนื่องไปจนเกิดปฏิภาคนิมิต ละนิวรณ์ได้ องค์ ฌานก็เกิดขึ้น

๒) วินีลกอสุภะ

วิธีปฏิบัติวินีลกอสุภะ ใช้คำบริกรรมว่า วินีลก ปฏิภูณ วินีลก ปฏิภูณ ในวินีลกอสุภะ อุกคหนิมิต ปรากฏเป็นร่างที่มีสีต่างๆ ปฏิภาคนิมิต ปรากฏด้วยอำนาจสีที่มากกว่าเพื่อน

๓) วิบุพพกอสุภะ

คำบริกรรมในวิบุพพกอสุภะคือ วิบุพพก ปฏิภูณ วิบุพพก ปฏิภูณ ในวิบุพพกอสุภะ อุกคหนิมิต ปรากฏเป็นร่างคล้ายกับมีหนองไหลซึมอยู่ ปฏิภาคนิมิต ปรากฏเป็นร่างนั่งอยู่

๔) วิจฉิทกอสุภะ

คำบริกรรมในวิจฉิทกอสุภะคือ วิจฉิทก ปฏิภูณ วิจฉิทก ปฏิภูณ ในวิจฉิทกอสุภะ อุกคหนิมิตปรากฏเป็นร่างคล้ายกับว่าขาดกลางอยู่ ต่อถึงปฏิภาคนิมิตจึงปรากฏเป็นร่างเต็ม^{๑๓๑}

๕) วิภายิตกอสุภะ

คำบริกรรมในวิภายิตกอสุภะคือ วิภายิตก ปฏิภูณ วิภายิตก ปฏิภูณ ในวิภายิตกอสุภะ อุกคหนิมิต ปรากฏเป็นร่างคล้ายกับถูกสัตว์กัดเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ปฏิภาคนิมิต ปรากฏเป็นร่างบริบูรณ์

๖) วิกขิตตกอสุภะ

คำบริกรรมในวิกขิตตกอสุภะคือ วิกขิตตก ปฏิภูณ วิกขิตตก ปฏิภูณ ในวิกขิตตกอสุภะ อุกคหนิมิต ปรากฏเป็นร่างมีรอยแตกกระแหงติดกัน ปฏิภาคนิมิตปรากฏเป็นร่างเต็มเรียบ

๗) หตวิกขิตตกอสุภะ

คำบริกรรมในหตวิกขิตตกอสุภะคือ หตวิกขิตตก ปฏิภูณ หตวิกขิตตก ปฏิภูณ ในหตวิกขิตตก-อสุภะ อุกคหนิมิต ปรากฏเหมือนร่างที่มีแผลเป็น ปฏิภาคนิมิต ปรากฏเป็นร่างเต็มเรียบ

๘) โลหิตกอสุภะ

^{๑๒๘} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๖-๒๓๗.

^{๑๓๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๔๒.

^{๑๓๑} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๔๓.

คำบริกรรมในโลหิตกอสุภะคือว่า โลหิตกัม ปฏิกูลัม โลหิตกัม ปฏิกูลัม ในโลหิตกอสุภะ อุกคหนิมิตปรากฏเป็นร่างที่มีอาการไหว เหมือนธงผ้าแดงต้องลม แต่ปฏิกาคนิมิตปรากฏเป็นร่างนิ่ง

๘) ปุพฺพกอสุภะ

คำบริกรรมในปุพฺพกอสุภะคือ ปุพฺพกัม ปฏิกูลัม ปุพฺพกัม ปฏิกูลัม ในปุพฺพกอสุภะ อุกคหนิมิตปรากฏคล้ายกับเป็นร่างไหวอยู่ ปฏิกาคนิมิตปรากฏเป็นร่างนิ่งดุจก่อนข้าวสาลีสุก^{๑๓๒}

๑๐) อัฏฐกอสุภะ

คำบริกรรมในอัฏฐกอสุภะคือ อฏฺฐกัม ปฏิกูลัม อฏฺฐกัม ปฏิกูลัม ในอัฏฐกอสุภะนี้ อุกคหนิมิตและปฏิกาคนิมิต มีลักษณะเหมือนกัน^{๑๓๓}

การปฏิบัติในอสุภะ ๑๐ ประการ ตามที่กล่าวมาใช้ในการบริกรรมเป็นหลัก มีซากศพซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ เป็นอารมณ์ เมื่อบริกรรมเรื่อย ๆ อุกคหนิมิตจะเกิดขึ้น จากนั้น ปฏิกาคนิมิตก็เกิดขึ้นโดยลักษณะต่าง ๆ กัน

๓. โภจนาตบัตถุญญิตี

ผู้ประสงคฺจะเจริญกายคตาสติ ซึ่งเป็นส่วนของโภจนาตบัตถุญญิตี พึงเข้าไปหาภิกษุสงฆ์ซึ่งมีคุณสมบัติตามที่กล่าวแล้วถือเอากรรมฐาน ฝ่ายอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน เมื่อจะให้กรรมฐานพึงบอกอุคคหโกสัลละ (วิธีทำให้ฉลาดในการขึ้นเอาพระกัมมัฏฐาน) และมนสิการโกสัลละ (วิธีทำให้ฉลาดในการมนสิการพระกัมมัฏฐาน)^{๑๓๔} ดังนั้น การปฏิบัติในกายคตาสติกรรมฐาน จึงมีหลักการสำคัญ ๓ ส่วนคือ

ก. การปฏิบัติตามแนวอุคคหโกสัลละ ๗

อุคคหโกสัลละ หมายถึง ความเป็นผู้ฉลาดในการเรียนกัมมัฏฐานวิธี ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน นอกจากจะเข้าไปหาอาจารย์ผู้บอกกัมมัฏฐานแล้ว ยังต้องเป็นผู้ฉลาดในวิธีการเรียนกัมมัฏฐาน รวมถึงอาจารย์ก็ต้องรู้ในอุคคหโกสัลละด้วย อุคคหโกสัลละมีอยู่ ๗ อย่างคือ ความฉลาดในการเรียนด้วยวาจา ความฉลาดในการเรียนด้วยใจ ความฉลาดในการเรียนโดยสี ความฉลาดในการเรียนโดยรูปร่างสัณฐาน ความฉลาดในการเรียนโดยทิส ความฉลาดในการเรียนโดยโอกาสที่ตั้งอยู่ และความฉลาดในการเรียนโดยกำหนดขอบเขต^{๑๓๕}

^{๑๓๒} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๔๓-๒๔๕.

^{๑๓๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๔๕-๒๔๖.

^{๑๓๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๗.

^{๑๓๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๗.

หมวดมุตตฉิกกะ

โดยอนุโลม สาธยายว่า อสุสุ วสา เขโพ สิงฆาณิกา ลสิกา มุตตัม
 โดยปฏิโลม สาธยายว่า มุตตัม ลสิกา สิงฆาณิกา เขโพ วสา อสุสุ
 เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺพโพ เสมุหํ ปิตตํ
 มตฺถลฺลํ กิริสํ อุทริยํ อนตฺตฺถณฺณํ อนตฺ
 ปปฺผาสํ ปิหํ กิโถมํ ยกนํ หทฺยํ
 วกํ อฏฺฐิมิณฺขํ อฏฺฐิ นฺหารุ มํสํ
 ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา

ความฉลาดในการเรียนกัมมัฏฐานด้วยใจ หมายถึงกำหนดสาธยายด้วยใจเหมือนด้วยวาจา เพราะว่าการสาธยายด้วยวาจา เป็นปัจจัยแก่การสาธยายด้วยใจ การสาธยายด้วยใจเป็นปัจจัยแก่การเพ่งตลอดซึ่งลักษณะของอาการ ๓๒ การเพ่งตลอดลักษณะ ๓๒ ประการ เป็นปัจจัยแก่การเพ่งตลอดมรรคผล^{๑๓๗}

ความเป็นผู้ฉลาดโดยสี-โดยตัดตอน มีรายละเอียด ดังนี้

โดยสี คือกำหนดคุณสีของโกฏฐาสทั้งหลายมีผมเป็นต้น โดยสัณฐาน คือกำหนดคุณสัณฐานของโกฏฐาสเหล่านั้น โดยทิส คือในสรีระนี้ เหนือขึ้นไปเป็นทิสบน ใต้ลงไปเป็นทิสล่าง เหตุนี้จึงกำหนดทิสว่า โกฏฐาสนี้อยู่ในทิสชื่อนี้ โดยโอกาส คือพึงกำหนดโอกาสของโกฏฐาสนั้น ๆ อย่างนี้ว่า 'โกฏฐาสนี้ตั้งอยู่ในโอกาสตรงนี้' โดยตัดตอน คือตัดตอนมี ๒ คือตัดตอนด้วยส่วนของตน และตัดตอนด้วยส่วนที่ผิดกับตน ตัดตอนด้วยส่วนของตน คือโกฏฐาสนี้ กำหนดตัดด้วยส่วนชื่อนี้ ทั้งเบื้องล่าง เบื้องบนและเบื้องขวาง' ตัดตอนด้วยส่วนที่ผิดกับตน คือโดยความไม่ปนกันอย่างนี้ว่า 'ผมคือสิ่งที่มิใช่ขน ขนเล่าก็คือสิ่งที่มิใช่ผม'^{๑๓๘}

ข. การปฏิบัติตามแนวมณสิการโกสัลละ ๑๐

อาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน หลังจากบอกอุคคหโกสัลละแล้ว อันดับต่อไปก็พึงบอก มณสิการ-โกสัลละ คือความเป็นผู้ฉลาดในการมณสิการ (กำหนดเอาไว้ในใจ) ๑๐ วิธีคือ โดยลำดับ โดยไม่เรงนัก โดยไม่เงื่องนึ้ โดยป้องกันความฟุ้งซ่าน โดยล่วงเสียซึ่งบัญญัติ โดยปล่อยลำดับ โดยอัปปนา โดยอธิจิตตสูตร โดยสิดิภาวสูตร และโดยโพฆณกโกสัลลสูตร^{๑๓๙}

ค. การกำหนดลักษณะปฏิภูมในอาการ ๓๒

^{๑๓๗} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๕.

^{๑๓๘} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๕-๒๐, ๒๘-๕๐.

^{๑๓๙} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. ๒/๒๐-๒๗.

เมื่อเรียนเอาอุคคหโกสัลละ ๗ และมนสิการโกสัลละ ๑๐ เป็นอย่างดีแล้ว ก็พึงขึ้นเอากัมมัฏฐานตามหลักโกสัลละทั้ง ๒ นั้น ภายหลังคตติมีลักษณะการพิจารณาโดยความเป็นของปฏิภูม การกำหนดลักษณะความปฏิภูมในอาการ ๓๒ มี ๒ ลักษณะคือ ๑) การกำหนดโกฏฐาสะโดยสี่ สันฐาน ทิศ โอกาส และปริจเฉท ๒) การกำหนดโดยความเป็นของปฏิภูม ๕ อย่างคือ สิปปฏิภูม สันฐานปฏิภูม กลิ่นปฏิภูม ที่อยู่ปฏิภูม และโอกาสปฏิภูม

เมื่อพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า “ปฏิภูม ๆ ๆ” อัปปนาก็จะเกิดขึ้นโดยลำดับ ในการเกิดอัปปนานั้น การที่โกฏฐาสะมีผลเป็นต้นปรากฏด้วยอำนาจสี่ สันฐาน ทิศ โอกาส และตัดตอน เป็นอุคคหนิมิต ส่วนการที่โกฏฐาสะมีผลเป็นต้นปรากฏโดยความเป็นของปฏิภูม โดยอาการทั้งปวง จัดเป็นปฏิภาคนิมิต^{๑๔๐}

๔. อัสสาสปีสสาสบัญญัติ

การจะเจริญอานาปานสติ ซึ่งเป็นส่วนของอัสสาสปีสสาสบัญญัติ พึงทำกิจทั้งปวงเริ่มตั้งแต่การทำสีกให้บริสุทธิ์เป็นต้น แล้วเรียนเอากัมมัฏฐาน อันมีสนธิ ๕ ประการในสำนักของอาจารย์ สนธิ ๕ ประการคือ ๑) อุคคหะ การเรียนเอาแบบแผนกัมมัฏฐาน ๒) ปริปัจจา การไต่ถามข้อความกัมมัฏฐาน ๓) อุปปฏิฐาน การปรากฏแห่งนิมิตกัมมัฏฐาน ๔) อัปปนา ความแน่วแน่แห่งกัมมัฏฐาน และ ๕) ลักษณะ การกำหนดจดจำสภาพกัมมัฏฐานไว้^{๑๔๑}

เมื่อเรียนเอากัมมัฏฐานอันมีสนธิ ๕ ดังนี้แล้ว ตัวเองก็ไม่ลำบาก และไม่เบียดเบียนอาจารย์ด้วย ฉะนั้น พึงให้อาจารย์แสดงให้แต่คราวละน้อย ๆ สาธยายไปนาน ๆ เรียนเอากัมมัฏฐานให้ได้สนธิ ๕ อย่างนั้นแล้ว จะอยู่ในสำนักอาจารย์ หรือในเสนาสนะที่สมควรก็ได้ ตัดปลิโพธเล็กน้อย ทำกตกิจบรรเทาความเมาในอาหารแล้ว นั่งตามแบบ ทำจิตให้ร่าเริงด้วยการระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย ไม่ลืมแม้สักบทเดียวที่เรียนมาจากอาจารย์ แล้วพึงมนสิการไป

ในอานาปานสติมีการมนสิการ ดังนี้ ๑) คณนา การนับลม ๒) อนุพนุชชา การติดตามลม ๓) ศุสนา ที่ที่ลมกระทบ ๔) รูปนา ตั้งจิตมั่น หมายเอาอัปปนา ๕) กำหนดได้ชัด ได้แก้วปีสสนา ๖) วิวัญญา หยุด ได้แก่ มรรค ๗) ปาริสุทธิ หมดจได้แก่ผล ๘) เตส ปฏิปัสสนา ย้อนดูวิวัญญาและปาริสุทธิ นั้น ได้แก่ปัจจุเวกชน^{๑๔๒} การมนสิการแบบคณนา อนุพนุชชา ศุสนา และรูปนา มีลักษณะเป็นแบบสมณะ ที่เหลือมีลักษณะเป็นแบบวิปัสสนา

การปฏิบัติอานาปานสติ ควรเริ่มด้วยการนับก่อน โดยการนับไม่ควรต่ำกว่า ๕ และไม่ควรถูกเกิน ๑๐ และก็นับลมอย่าให้ขาดช่วง เพราะหากนับต่ำกว่า ๕ จิตคุบาทจะคืนรนอยู่ในโอกาสอันแคบ

^{๑๔๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๑.

^{๑๔๑} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๗-๖๘.

^{๑๔๒} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๘.

เหมือนฝูงโคที่ถูกกันเอาไว้ในคอกแคบ ๆ เมื่อนับไปเกิน ๑๐ จิตตูปาทก็จะพะวงอยู่แต่กับการนับ ไม่พะวงถึงกัมมัฏฐาน เมื่อนับขาดในระหว่าง จิตก็จะหวั่นไหวด้วยจิตที่อึดว่ากัมมัฏฐานจะสำเร็จหรือไม่

วิธีการนับในอานาปานสติ มี ๒ วิธีคือ ๑) นับอย่างคนดวงข้าวเปลือก ๒) นับอย่างคนเลี้ยงโค นับอย่างคนดวงข้าวเปลือกเป็นวิธีการนับแบบช้า ๆ คือ พระโยทวารกัปปังถิเอาลมอัสสาสะ ปัสสาสะอันที่ปรากฏกำหนดลมซึ่งเป็นไปอยู่เรื่อย ๆ นั้นแหละนับเริ่มแต่ว่า ๑.๑ จนถึง ๑๐.๑๐ เมื่อนับอยู่อย่างนั้น ลมอัสสาสะปัสสาสะที่ออกและเข้าอยู่ย่อมปรากฏ เหมือนคนดวงข้าวเปลือกตักเต็มทะนานแล้วร้องว่า '๑' เทลงไปตักอีก เห็นมูลฝอยอะไร ๆ ปนอยู่ในข้าวเก็บทิ้งมันไปพลางก็เท ร้องว่า '๑.๑' ไป

ส่วนวิธีการนับแบบคนเลี้ยงโค เป็นวิธีการนับแบบเร็ว ๆ คือ เลิกนับอย่างคนดวงข้าวเปลือก แล้วนับโดยวิธีนับเร็วคือนับอย่างโคบาล จริงอยู่ โโคบาลผู้ฉลาดพกก้อนกรวด ถือเชือกและไม่ตะพด ไปยังคอกโค แต่เขารู้ เปิดคอก หวดโคหลายตัวเข้าที่หลัง แล้วขึ้นนั่งบนปลายเสาถ่ม คอยนับแม่โคที่ออกมา ๆ ถึงประตูว่า ๑.๒ โดยชัศกรวดลงทีละเม็ดเป็นคะแนนเรื่อยไป ฝูงโคซึ่งอยู่กันอย่างลำบากในที่แคบมาตลอดคืน เมื่อออกก็รีบเบียดเสียดกันออกเป็นกลุ่ม ๆ โโคบาลนั้นก็นับเร็ว ๆ เหมือนกันว่า ๓.๔.๕.---๑๐ จันใด แม่เมื่อนับอยู่โดยนัยก่อน ลมอัสสาสะปัสสาสะปรากฏแล้วเดินเร็วถึงขึ้น ค่อนั้นทราบวาลมเดินถี่แล้วอย่าพึงถือเอาลมข้างในและข้างนอก ถือเอาแต่ที่มันมาถึงช่อง (จมูก) เท่านั้นนับเร็ว ๆ ว่า

๑. ๒. ๓. ๔. ๕.

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙

๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐ นั้นนั่น^{๑๔๓}

เมื่อกล่าวถึงกัมมัฏฐานที่เนื่องด้วยการนับ จิตจะสงบได้ก็ด้วยการนับเท่านั้น เหมือนการใช้ถ่อหยุดเรือในกระแสน้ำเชี่ยว เมื่อนับเร็ว ๆ อย่างนั้น กัมมัฏฐานย่อมปรากฏ เป็นดั่งว่าไม่มีช่องว่าง เมื่อทราบอย่างนั้น ก็อย่ากำหนดลมข้างในและข้างนอก พึงนับเร็ว ๆ เพราะว่าเมื่อส่งจิตไปพร้อมกับลมที่เข้าข้างใน จิตจะรู้สึกเป็นเหมือนถูกลมปะทะ และเหมือนเต็มไปด้วยมันข้นอยู่ข้างใน เมื่อปล่อยจิตออกไปพร้อมกับลมที่ออกข้างนอก จิตก็จะแผ่ส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกเสีย ต่อเมื่อตั้งสติไว้ตรงที่ลมกระทบ ภาวนาไป ภาวนาจึงจะสำเร็จได้ระยะเวลาการนับพืงนับไป จนกว่าเวียนนับแล้ว สติก็

^{๑๔๓} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๖๘-๗๐.

ยังตั้งเนื้ออยู่ได้ในอารมณ์คืออัสสาสะปัสสาสะ ด้วยว่าการนับก็ทำเพื่อตัดความตริกที่ชำนาญไปภายนอกเสียแล้วตั้งสติไว้ในอารมณ์คืออัสสาสะปัสสาสะให้ได้แน่แล^{๔๔}

ต่อจากวิธีการนับ คือการตามลม (อนุพณฺนา) คือการใช้สติตามลมอัสสาสะปัสสาสะไปไม่ให้ขาดระยะ การตามลมไปนั้น ไม่ควรตามไปกำหนดคั่นลม กลางลม และปลายลม เพราะลมที่ออกภายนอก มีสติเป็นคั่นลม หทัยเป็นกลางลม จมูกเป็นปลายลม สำหรับลมเข้าข้างใน ก็มีจมูกเป็นคั่นลม หทัยเป็นกลางลม สติเป็นปลายลม เมื่อพระโยคาวจรตามลมนั้นไป จิตที่กวัดแกว่งไปมา ก็จะปั่นป่วนและหวั่นไหว ฉะนั้น เมื่อจะมนสิการโดยวิธีตามลม อย่างมนสิการโดยตามไปกำหนดคั่นลม กลางลม และปลายลม กล่าวอีกนัยหนึ่ง ก็เป็นการมนสิการโดยวิธีสุสนา (ที่ที่ลมกระทบ) และรูปนา จิตตั้งมั่นนั่นเอง^{๔๕}

ที่จริงแล้ว การมนสิการโดยวิธีสุสนาและรูปนา ไม่ได้แยกเป็นส่วนหนึ่งต่างหาก เหมือนการมนสิการโดยวิธีคณนาและอนุพณฺนา แต่ว่าผู้ที่นับลมอยู่ตรงที่ลมกระทบ ๆ นั้นแหละ นับว่าได้มนสิการโดยวิธีคณนาและสุสนาด้วย ส่วนผู้ที่เลิกนับลมแล้วติดตามลมอัสสาสะปัสสาสะไปด้วยสติ และตั้งจิตไว้ตามทางอัปนา ในที่ ๆ ลมกระทบ นับว่าได้มนสิการโดยวิธีอนุพณฺนา สุสนา และรูปนา^{๔๖}

เมื่อปฏิบัติอยู่เช่นนี้ นิมิตต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้น ซึ่งนิมิตที่เกิดกับพระโยคาวจรนั้นไม่เป็นแบบเดียวกัน บางท่านปรากฏเหมือนปุยขน เหมือนปุยฝ้าย เหมือนสายลม ที่ก่อให้เกิดการสัมผัสที่เป็นสุข นอกจากนี้ ยังปรากฏแก่บางท่านเป็นเหมือนดวงดาว เหมือนเมฆมณี เหมือนไข่มุก บางท่านปรากฏมีสัมผัสหายาบเหมือนเมล็ดฝ้ายและเสี้ยนไม้แก่น บางท่านเหมือนสายสังวาลยาว เหมือนพวงดอกไม้และเปลววัน บางท่านเหมือนใยแมงมุมที่ขึงแล้ว เหมือนแผ่นเมฆ เหมือนดอกปทุม เหมือนล้อรถ เหมือนวงดวงจันทร์และเหมือนวงดวงอาทิตย์ ที่เป็นเช่นนี้ เพราะพระโยคาวจรมีสัญญาต่างกัน เปรียบเหมือนเมื่อภิกษุหลายรูปนั่งสาธยายพระสูตรสูตรหนึ่งอยู่ เมื่อภิกษุรูปหนึ่งกล่าวถามขึ้นว่าสูตรนี้ปรากฏเหมือนอะไร ภิกษุบางรูปตอบว่า ปรากฏเหมือนลำน้ำใหญ่ที่ไหลลงจากภูเขา เป็นต้น^{๔๗}

๕. สัตวบัญญัติ ๔

การปฏิบัติในพรหมวิหาร ๔ ซึ่งมีลักษณะเป็นสัตวบัญญัติ มีการปฏิบัติ ดังนี้

๑) เมตตาพรหมวิหาร

^{๔๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๐.

^{๔๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๐-๗๑.

^{๔๖} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๑.

^{๔๗} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๗-๗๘.

ผู้ประสงค์จะเจริญเมตตาพรหมวิหารเป็นข้อแรก ตัดปติโพทความกังวลต่าง ๆ แล้ว เรียนเอากัมมัญฐาน ทำกัตถกิจ บรรเทาความมัวเมาในอาหารแล้ว นั่งตามแบบการนั่งกัมมัญฐาน ณ อาสนะที่จัดอย่างคืออยู่ในที่สงัด^{๑๔๘} การปฏิบัติในเมตตาพรหมวิหาร มีประเด็นสำคัญ คือพิจารณาเห็นโทษของโทสะและอาณิสตสังขของขันติ^{๑๔๙} เว้นบุคคลที่เป็นโทษแก่ภavana ๖ ประเภท ที่ไม่ควรเจริญเมตตาไปเป็นลำดับแรกคือ บุคคลที่เกลียดกัน บุคคลที่เป็นสหายรักกันมาก บุคคลที่เป็นกลาง ๆ และบุคคลผู้เป็นศัตรูกัน ส่วนบุคคลที่มีเพศเป็นข้าศึกกัน ไม่ควรเจริญโดยเจาะจง และบุคคลผู้ทำกาลกิริยาแล้ว ไม่ควรเจริญเลยทีเดียว เหตุที่ไม่ควรเจริญไปในบุคคล ๖ ประเภทเป็นอันดับแรก เพราะเหตุว่า เมื่อนึกถึงคนที่เกลียดกันเอาไว้ในฐานะคนรัก ย่อมลำบากใจ เมื่อนึกถึงสหายที่รักกันมากไว้ในฐานะคนกลาง ๆ กันก็ลำบาก เพราะเมื่อเขามีความทุกข์เพียงเล็กน้อย ก็ถึงร้องไห้ออกมา เมื่อนึกถึงคนกลาง ๆ กันไว้ในฐานะครูและคนรักกัน ก็ลำบากใจ เมื่อระลึกถึงคนที่ศัตรูกัน ก็เกิดความโกรธขึ้น เมื่อเจริญในคนที่มีเพศเป็นข้าศึกกัน ย่อมเกิดความกำหนด ส่วนในคนที่ทำกาลกิริยาแล้ว เจริญไปก็ไม่ถึงอัปนาหรืออุปจารได้เลย^{๑๕๐}

จากนั้นให้เจริญเมตตาให้ตนเองก่อน ด้วยการกล่าวว่า อหิ สุจิโต โหมิ นิทุทุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ถึงซึ่งความสุข ไม่มีทุกข์เกิด หรือว่า อเวโร อพฺยาปชฺโณ อนิโฆ สุจิ อุตฺตานํ ปรีหามิ ขอเราจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข บริหารตนไปเถิด การแผ่เมตตาให้ตัวเองก่อนเป็นอันดับแรกนี้ เพื่อทำตัวเราให้เป็นพยานว่า เรารักสุขเกลียดทุกข์ อยากอยู่ ไม่อยากตาย ฉันทใด แม้คนอื่น ๆ ก็ฉันทนั้น^{๑๕๑}

เพราะฉะนั้น พึงแผ่เมตตาให้ตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อเป็นพยาน จากนั้น เพื่อให้การแผ่เมตตาเป็นไปโดยสะดวก ท่านผู้ใดเป็นที่รักที่เจริญใจ เป็นที่เคารพเชิดชู เป็นอาจารย์หรือว่าขนาดอาจารย์ เป็นอุปัชฌาย์หรือขนาดอุปัชฌาย์ พึงระลึกถึงเหตุที่ทำให้หน้ารักน่าเจริญใจ ไม่ว่าจะเป็นการให้การพูดไพเราะ และเหตุที่ทำให้หน้าเคารพนับถือ แล้วแผ่เมตตาไปโดยนัยว่า เอส สปฺปริโส สุจิโต โหตุ นิทุทุกโข ขอท่านสัตบุรุษนั้นจงเป็นผู้ถึงซึ่งความสุข ไม่มีความทุกข์เกิด^{๑๕๒} เมื่อเจริญไปในบุคคลเห็นปานนั้น อัปนาจะสำเร็จแน่นอน

การเจริญเมตตาธรรมแดน ถ้าไม่พอใจเพียงความสำเร็จตามที่กล่าวมา ประสงค์จะเจริญเมตตาแบบรวมแดน (สัมมณฑ) ก็ไม่ต้องปันแดนเป็นตัวเอง คนที่รัก คนกลาง ๆ คนที่เป็นศัตรูกัน แต่เป็นการแผ่เมตตาต่อทุก ๆ คนโดยลำดับกัน สามารถทำได้โดย อันดับแรก เจริญเมตตาไปยังบุคคลที่เป็น

^{๑๔๘} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๑.

^{๑๔๙} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๑.

^{๑๕๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๑-๕๒.

^{๑๕๑} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๓.

^{๑๕๒} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๔.

สหายรักกันมาก จากนั้น เจริญเมตตาไปยังบุคคลที่เป็นกลาง ๆ กัน และเจริญเมตตาไปยังบุคคลที่เป็นศัตรูกัน เมื่อจะเจริญไป พึงทำจิตใจอ่อนโยนกับคนทุกกลุ่มโดยลำดับ ถ้าไม่มีคนเป็นศัตรูกัน ก็ไม่ต้องเจริญไปถึง หรือชวนขยายเพื่อให้มีคนเป็นศัตรูกัน แต่ที่กล่าวไว้ เฉพาะคนที่เจริญเมตตา มีคนที่เป็นศัตรูกันเท่านั้น^{๑๕๓}

หาก เมื่อเจริญเมตตาไปยังบุคคลที่เป็นศัตรูกันแล้วเกิดปฏิกิริยาขึ้น ก็พึงหาอุบายสอนตนเมื่อเกิดปฏิกิริยา ซึ่งมีนัยต่าง ๆ คือระลึกถึงโทษของความโกรธ ระลึกถึงความดีของเขา โกรธคือทำความทุกข์ให้กับตัวเอง พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง คิดถึงบุรพจริยาของพระศาสดา พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา ใช้วิธีการแยกธาตุ ใช้วิธีการให้และการแบ่งปัน^{๑๕๔}

เมื่อระงับปฏิกิริยาในบุคคลผู้เป็นศัตรูกันได้แล้ว ด้วยการสอนตนตามนัยต่าง ๆ ตามที่กล่าวมา ข่อมทำเมตตาให้เกิดขึ้นในบุคคลที่เป็นศัตรูกันได้ ต่อจากนั้น ก็พึงทำสัมสัมเมตตาถือการรวมแดน ซึ่งจะเป็นการรวมแดน เมื่อมีจิตเสมอกันไม่แบ่งแยกในบุคคล ๔ ประเภทคือในตนเอง ในบุคคลที่เป็นที่รัก ในคนกลาง ๆ และคนที่เป็ศัตรูกัน แต่เป็นการแผ่ไปแบบรวม ๆ ทั้งหมด ในเวลาพร้อมกับการที่รวมแดนได้นั่นเอง นับว่าได้นิมิตและอุปจาระ เมื่อเจริญการรวมแดนมากขึ้นเรื่อย ๆ ก็สามารถบรรลุอุปนาได้^{๑๕๕} ลักษณะการเจริญเมตตาแบบนี้ เรียกว่า เจโตวิมุตติ คือสมาธิจิตที่ประกอบด้วยเมตตา ซึ่งมีลักษณะการแผ่ ๓ อย่างคือ ๑) โอนิสรพณา แผ่แบบไม่เจาะจง ๒) โอริสรพณา แผ่แบบเจาะจง และ ๓) ทิสพณา แผ่ไปยังทิศต่าง ๆ

โอนิสรพณา การแผ่แบบไม่เจาะจง มี ๕ อาการ คือ ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ผู้เนื่องด้วยลมหายใจทั้งปวง (ปาณะ) ผู้เป็นแล้วทั้งปวง (ภูต) บุคคลทั้งหลายทั้งปวง และผู้นับเนื่องในอรรถาพทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น ไม่มีทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด^{๑๕๖}

โอริสรพณา การแผ่แบบเจาะจง มี ๗ อาการ คือ ขอสตรีทั้งหลายทั้งปวง ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง ขออริยชนทั้งหลายทั้งปวง ขออนริยชนทั้งหลายทั้งปวง ขอเทพทั้งหลายทั้งปวง ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง และขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น ไม่มีทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด^{๑๕๗}

ทิสพณา การแผ่ไปยังทิศต่าง ๆ พึงโดยอาการทิศทั้ง ๑๐ คือ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออก ในทิศตะวันตก ในทิศเหนือ ในทิศใต้ ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ในทิศตะวันตกเฉียง

^{๑๕๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๔.

^{๑๕๔} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๔-๑๐๕.

^{๑๕๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๐๘-๑๐๙.

^{๑๕๖} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๑๑.

^{๑๕๗} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๑๑.

ได้ ในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ ในทิศเบื้องล่าง และในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มี
เวร ไม่มีความบิบบั่น ไม่มีทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด^{๕๔}

การแผ่มีลักษณะไปยังทิศต่าง ๆ ๑๐ ทิศ และเป็นการแผ่ยังสิ่งต่าง ๆ ๑๐ อย่าง ในที่นี้แสดง
ตัวอย่างเฉพาะ สตุตา เอาไว้ ส่วนที่เหลืออีก ๙ ก็ประกอบบทโดยนัยนี้ เปลี่ยนจาก สพุเพ สตุตา เป็น
สพุเพ ปาณา, สพุเพ ภูตา, สพุเพ ปุคฺคลา, สพุเพ อุตฺตภาวปริยาปณฺนา, สพุพา อิตฺติโย, สพุเพ ปุริสา, สพุเพ
อริยา, สพุเพ อนริยา, สพุเพ เทวา, สพุเพ มนุสฺสา, สพุเพ วินิปาติกา จนฺรพ ๑๐ อากาโร มีข้อสังเกตว่า
ทิสาพรณานี้ เป็นการรวมเอาทั้งอโนริสพรณาและโอริสพรณามาไว้ด้วยกัน

๒) กรุณาพรหมวิหาร

ประเด็นสำคัญในการเจริญกรุณาพรหมวิหาร มีดังนี้^{๕๕}

พิจารณาเห็นโทษของความไม่มีกรุณา และอานิสงส์ของกรุณาแล้วจึงเริ่มเจริญกรุณาพรหม-
วิหารเป็นลำดับไป เมื่อจะเริ่มเจริญ ไม่ควรเริ่มในบุคคลที่เป็นโทษแก่ภavana มีบุคคลที่เป็นที่รักกันเป็น
ต้น รวมถึงบุคคลที่เป็นสหายรักกันยิ่ง บุคคลกลาง ๆ บุคคลที่เป็นศัตรูกัน เพราะบุคคลเหล่านี้ไม่ได้เป็น
ที่ตั้งแห่งการเจริญกรุณาพรหมวิหาร ส่วนบุคคลที่มีเพศเป็นข้าศึกกันและบุคคลที่ทำกาลกิริยาแล้ว ก็
ไม่ใช่แดนที่จะแผ่กรุณาไปถึง ก่อนอื่นทั้งหมด พึงแผ่กรุณาไปยังบุคคลที่ตัวเองได้พบ ที่น่าสงสาร มี
รูปร่างน่าเกลียดประสบความลำบากเต็มประดา ยากแค้นแสนเจ็บ เป็นคนกำพร้า แคมมือเท้า कुด นอนอยู่
ที่ศาลาสำหรับคนอนาถา วางกระเบื้องขอทานไว้ข้างหน้า มีหมูนอนออกจากมือและเท้า ร้องเสียง
ครวญครางว่า บุคคลผู้นี้ประสบความทุกข์ยากหนอ ทำไฉนเล่าหนอ เขาจึงจะพ้นจากทุกข์นี้ได้

หากไม่มีบุคคลที่น่าสงสารเช่นนั้นเป็นอารมณ์ได้ แม้บุคคลผู้มีความสุขแต่มีกทาบาป ก็พึง
เจริญกรุณาไปได้ จากนั้น พึงเจริญกรุณาพรหมวิหารไปโดยลำดับคือ ในคนที่รักกัน ในบุคคลที่เป็น
กลาง ๆ กัน ในบุคคลที่เป็นศัตรูกัน โดยอุบายวิธีเดียวกัน ถ้าเกิดปฏิกิริยาขึ้น ก็ให้ระงับตามวิธีที่กล่าวไว้
ในการเจริญเมตตาพรหมวิหาร

การเจริญกรุณาพรหมวิหารนี้ หากได้พบหรือได้ยินข่าวบุคคลที่ไม่ได้สร้างความดีไว้ แต่มา
ประสบเคราะห์กรรมเป็นต้นว่า เสื่อมจากหมู่ญาติ เสื่อมเพราะเกิดโรค หรือเสื่อมโภคทรัพย์ อย่างใด
อย่างหนึ่ง ก็พึงเจริญไปอย่างนี้ว่า บุคคลผู้นี้แม้ไม่มีความเสื่อมอย่างทีกล่าวแล้ว แต่ก็ยังจัดว่ามีทุกข์อยู่
นั่นเอง เพราะยังไม่ล่วงพ้นวิญญูทุกข์

การเจริญกรุณาพรหมวิหารแบบรวมแดนในชนทั้ง ๔ คือ ในตนเอง ในบุคคลที่รักกัน ใน
บุคคลกลาง ๆ ในบุคคลที่เป็นศัตรู เจริญให้มาก ส่วนวิธีการแผ่กรุณา สามารถทำได้ ๓ วิธีตามหลัก
วิภูพณาวีธีในกรุณาพรหมวิหาร คือการแผ่กรุณาอย่างไม่เจาะจงเรียกว่า อโนริสพรณา โดยอาการ ๕

^{๕๔} คุรยลละเยยฺดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๑๑-๑๑๒.

^{๕๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๑๘-๑๑๙.

การแผ่กรุณาอย่างเจาะจงเรียกว่า โอริสพณา โดยอาการ ๗ และการไปในทิศ เรียกว่า ทิศาพณา โดยอาการ ๑๐ ดังนี้^{๑๖๐}

โอริสพณา การแผ่แบบไม่เจาะจง มี ๕ อาการ คือ ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ผู้เนื่องด้วยลมหายใจทั้งปวง (ปาณะ) ผู้เป็นแล้วทั้งปวง (ภูต) บุคคลทั้งหลายทั้งปวง และผู้นับเนื่องในอรรถภาพทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์เกิด

โอริสพณา การแผ่แบบเจาะจง มี ๗ อาการ คือ ขอสตรีทั้งหลายทั้งปวง ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง ขออริยชนทั้งหลายทั้งปวง ขออนริยชนทั้งหลายทั้งปวง ขอเทพทั้งหลายทั้งปวง ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง และขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์เกิด

ทิศาพณา การแผ่ไปยังทิศต่าง ๆ พึงโดยอาการทิศทั้ง ๑๐ คือ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออก ในทิศตะวันตก ในทิศเหนือ ในทิศใต้ ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ ในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ ในทิศเบื้องล่าง และในทิศเบื้องบน จงพ้นจากทุกข์เกิด

การแผ่ไปยังทิศต่าง ๆ ๑๐ ทิศ ในที่นี้แสดงตัวอย่างเฉพาะ สดุดา เอาไว้ ส่วนที่เหลืออีก ๙ ก็ประกอบบทโดยเปลี่ยนจาก สัพเพ สดุดา เป็น สัพเพ ปาณา, สัพเพ ภูตา, สัพเพ ปุคฺคตา, สัพเพ อุตฺตภาว-ปริยาปนฺนา, สัพพา อิตฺถิโย, สัพเพ ปุริสา, สัพเพ อริยา, สัพเพ อนริยา, สัพเพ เทวา, สัพเพ มนุสฺสา, สัพเพ วินิปาติกา จนครบ ๑๐ อาการ

๓) มุทิตาพรหมวิหาร

ประเด็นสำคัญในการเจริญมุทิตาพรหมวิหาร มีดังนี้^{๑๖๑}

ไม่ควรเจริญในบุคคลที่เป็นโทษแก่ภavana มีบุคคลที่รักกันเป็นต้น เพราะบุคคลผู้เป็นที่รัก ไม่ได้เป็นปทัฏฐานของมุทิตาพรหมวิหาร รวมถึงบุคคลที่เป็นกลาง ๆ และคนที่ศัตรูกัน ส่วนบุคคลที่มีเพศเป็นข้าศึกกันและคนที่ทำกาลกิริยาไปแล้ว ก็ไม่ใช่แดนที่จะเจริญมุทิตาพรหมวิหาร ควรเจริญไปยังบุคคลที่เป็นสหายที่รักยิ่ง

เมื่อได้พบหรือได้ยินข่าวบุคคลผู้เป็นที่รักได้รับความสุขก็ดี มีสิ่งที่ก่อให้เกิดความสุขที่จัดเตรียมไว้บนเตียงอยู่ พึงแผ่มุทิตาพรหมวิหารไปว่า “สัตว์ผู้นี้นับนงนอ โอ สาธุ ดีแท้”

ถ้าสหายนักเลง หรือบุคคลที่รักยิ่ง ได้รับความสุขมาในอดีต แต่เดี๋ยวนี้ยากจนเจ็บใจ ได้รับความลำบากไป ก็ให้ระลึกถึงความที่เขาเคยได้รับความสุขในอดีตนั้นแหละ โดยเอาอาการบนเตียงใจในอดีตของเขาเป็นอารมณ์ แล้วเจริญมุทิตาพรหมวิหารไปว่า เขาผู้นี้ในอดีตเคยมีโภคะมาก มีบิวารมาก

^{๑๖๐} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๓๖-๕๓๗.

^{๑๖๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๒๑-๑๒๒.

บันเทิงใจอยู่เป็นนิตย์ หรือจะถือเอาอาการบันเทิงใจของเขาที่จะเกิดในอนาคต แล้วเจริญมูทิตาพรหมวิหารไปว่า ในอนาคตเขาจักได้สมบัติเช่นนั้นอีกครั้ง

เมื่อเจริญมูทิตาพรหมวิหารในบุคคลที่รักอย่างนี้แล้ว จากนั้นพึงเจริญไปในบุคคลกลาง ๆ ในคนที่ เป็นศัตรูกัน จากนั้นจึงทำการรวมแค้นโดยความมีจิตเสมอกันในชนทั้ง ๔ คือ ๑ ประเภทข้างต้น รวมถึงตัวเอง เจริญมูทิตาพรหมวิหารไปให้มาก จนเกิดอุปปนาด้วยอาชของฉาน ๓

วิธีการแผ่มูทิตา สามารถทำได้ ๓ วิธีตามหลักวิภูพนาวิธีในมูทิตาพรหมวิหาร คือการแผ่ มูทิตาอย่างไม่เจาะจงเรียกว่า อโนริสพรมณา โดยอาการ ๕ การแผ่มูทิตาอย่างเจาะจงเรียกว่า โอริสพรมณา โดยอาการ ๗ และการไปในทิศ เรียกว่า ทิศาพรมณา โดยอาการ ๑๐ ดังนี้^{๑๖๒}

อโนริสพรมณา การแผ่แบบไม่เจาะจง มี ๕ อาการ คือ ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ผู้เนื่องด้วย ลมหายใจทั้งปวง (ปาณะ) ผู้เป็นแล้วทั้งปวง (ภูต) บุคคลทั้งหลายทั้งปวง และผู้นับเนื่องในอรรถภาพทั้ง ปวง จงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ตนได้แล้วเลย

โอริสพรมณา การแผ่แบบเจาะจง มี ๗ อาการ คือ ขอสตรีทั้งหลายทั้งปวง ขอบุรุษทั้งหลายทั้ง ปวง ขออริยชนทั้งหลายทั้งปวง ขออนริยชนทั้งหลายทั้งปวง ขอเทพทั้งหลายทั้งปวง ขอมนุษย์ ทั้งหลายทั้งปวง และขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ ตนได้แล้วเลย

ทิศาพรมณา การแผ่ไปยังทิศต่าง ๆ พึงโดยอาการทิศทั้ง ๑๐ คือ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ใน ทิศตะวันออก ในทิศตะวันตก ในทิศเหนือ ในทิศใต้ ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ในทิศตะวันตกเฉียง ใต้ ในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ ในทิศเบื้องล่าง และในทิศเบื้องบน จงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ตนได้แล้วเลย

การแผ่ไปยังทิศต่าง ๆ ๑๐ ทิศ ในที่นี้แสดงตัวอย่างเฉพาะ สตุตา เอาไว้ ส่วนที่เหลืออีก ๘ ก็ ประกอบบทโดยเปลี่ยนจาก สพุเพ สตุตา เป็น สพุเพ ปาณา, สพุเพ ภูตา, สพุเพ ปุคคตา, สพุเพ อุตตภาวปริ ยาปนนา, สพุเพ อติถิโย, สพุเพ ปุริสา, สพุเพ อริยา, สพุเพ อนริยา, สพุเพ เทวา, สพุเพ มนุสสุสา, สพุเพ วิ นิปาติกา จนครบ ๑๐ อาการ

๔) อุเบกขาพรหมวิหาร

ประเด็นสำคัญในการเจริญอุเบกขาพรหมวิหาร มีดังนี้^{๑๖๓}

ผู้ประสงค์จะเจริญอุเบกขาพรหมวิหาร ออกจากฉานที่ ๓ อันคล่องแคล่วที่ได้จากการเจริญ พรหมวิหาร ๓ ข้างต้น มีเมตตาเป็นต้น พิจารณาเห็นโทษในพรหมวิหาร ๓ ข้อต้น เพราะเป็นภาวนาที่ ประกอบด้วยมนสิการที่เป็นไปด้วยความรักในสัตว์ด้วยความปรารถนาให้สรรพสัตว์มีความสุข เพราะ

^{๑๖๒} สมเด็จพระพุทธมหาราช (อาช อาสภมหาราช), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๔๓-๕๔๕.

^{๑๖๓} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๒๑-๑๒๒.

เป็นภาวนาที่อยู่ใกล้ความยินดีและยินร้าย และเพราะเป็นภาวนาที่ยังหยาบ เพราะยังประกอบด้วยโสมนัส เห็นอานิสงส์ของอุเบกขาโดยความเป็นธรรมที่ละเมียด จากนั้นพึงเจริญอุเบกขาพรหมวิหารในบุคคลประเภทต่าง ๆ โดยเริ่มจากบุคคลที่เป็นกลาง ๆ บุคคลผู้เป็นที่รัก และบุคคลที่เป็นศัตรู จากนั้นจึงทำการรวมแดน โดยวางใจเป็นกลางในบุคคล ๓ ประเภทที่กล่าวมาแล้วและในตนเอง

วิธีการแผ่อุเบกขา สามารถทำได้ ๓ วิธีตามหลักวิภูพณาวีธีในอุเบกขาพรหมวิหาร คือการแผ่อุเบกขาอย่างไม่เจาะจงเรียกว่า อโนธิสพรรณา โดยอาการ ๕ การแผ่อุเบกขาอย่างเจาะจงเรียกว่า โอธิสพรรณา โดยอาการ ๑ และการไปในทิศ เรียกว่า ทิศาพรรณา โดยอาการ ๑๐ ดังนี้^{๑๖๔}

อโนธิสพรรณา การแผ่แบบไม่เจาะจง มี ๕ อาการ คือ ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ผู้เนื่องด้วยลมหายใจทั้งปวง (ปาณะ) ผู้เป็นแล้วทั้งปวง (ภูต) บุคคลทั้งหลายทั้งปวง และผู้นับเนื่องในอรรถภาพทั้งปวง เป็นผู้ผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน

โอธิสพรรณา การแผ่แบบเจาะจง มี ๑๖ อาการ คือ ขอสตรีทั้งหลายทั้งปวง ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง ขอรียชนทั้งหลายทั้งปวง ขอนรียชนทั้งหลายทั้งปวง ขอเทพทั้งหลายทั้งปวง ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง และขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง เป็นผู้ผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน

ทิศาพรรณา การแผ่ไปยังทิศต่าง ๆ พึงโดยอาการทิศทั้ง ๑๐ คือ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออก ในทิศตะวันตก ในทิศเหนือ ในทิศใต้ ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ ในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ ในทิศเบื้องล่าง และในทิศเบื้องบน เป็นผู้ผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน

การแผ่ไปยังทิศต่าง ๆ ๑๐ ทิศ ในที่นี้แสดงตัวอย่างเฉพาะ สตุตาเอาไว้ ส่วนที่เหลืออีก ๕ ก็ประกอบบทโดยเปลี่ยนจาก สพฺเพ สตุตา เป็น สพฺเพ ปาณา, สพฺเพ ภูตา, สพฺเพ ปุคฺคตา, สพฺเพ อุตฺตภาวปริยาปนฺนา, สพฺพา อิตฺถิโย, สพฺเพ ปุริสา, สพฺเพ อริยา, สพฺเพ อนริยา, สพฺเพ เทวา, สพฺเพ มนุสฺสา, สพฺเพ วินิปาติกา จนครบ ๑๐ อาการ

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติในพรหมวิหาร ๔ มีข้อกำหนดดังนี้ เมตตาพรหมวิหาร มีบุคคลผู้มีความสุขเป็นอารมณ์ เป็นการตั้งจิตปรารถนาเพื่อให้คนอื่นมีความสุข กรุณาพรหมวิหาร มีบุคคลผู้มีความทุกข์เป็นอารมณ์ ปรารถนาให้เขาพ้นไปจากความทุกข์ มุทิตาพรหมวิหาร มีบุคคลผู้ได้รับความสำเร็จเป็นอารมณ์ ปรารถนาอย่าให้เขาต้องพลัดพรากจากสิ่งที่ได้รับ อุเบกขาพรหมวิหาร พิจารณาความจริงว่าสรรพชีวิตล้วนมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นทายาท เป็นผู้รับมรดกกรรม มีกรรมเป็นที่ระลึก ทำกรรมอันใดไว้ ไม่ว่าจะดีหรือชั่ว ก็จะต้องได้รับผลกรรมนั้นอย่างแน่นอน ขั้นตอนการปฏิบัติก็สอดคล้องแนວเดียวกัน กล่าวคือการเจริญเมตตาพรหมวิหาร เริ่มจากการพิจารณาโทษของโทสะและ

^{๑๖๔} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาราตร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๕๑-๕๕๔.

อานิสงส์ของขันติ การดงน้ในบุคคลที่เป็นโทษแก่การเจริญภาวนา ๖ ประเภท การแผ่เมตตาในตนเอง ก่อนเป็นอันดับแรก การแผ่เมตตาแบบรวมแดน ไม่แบ่งแยกเป็นเราเป็นเขา อธิบายสอนตนเมื่อเกิดปฏิฆะ ในบุคคลผู้เป็นศัตรู รวมไปถึงการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ๓ วิธีคือ การแผ่แบบไม่เจาะจง ๕ อาการ แบบเจาะจง ๗ อาการ และแบบแผ่ไปยังทิศต่าง ๆ อีก ๑๐ อาการ ส่วนพรหมวิหารอีก ๓ ข้อ ก็แผ่แบบไม่เจาะจงโดยอาการ ๕ แบบเจาะจง โดยอาการ ๗ และแผ่ไปยังทิศต่าง ๆ โดยอาการ ๑๐

๖. อาภาสบัญญัติ

การปฏิบัติในอาภาสบัญญัติจนกระทั่งเป็นส่วนอาภาสบัญญัติ มีรายละเอียดดังนี้

ผู้ประสงค์จะเจริญอาภาสบุญจนกระทั่งเป็นอาภาสบุญจนกระทั่งเห็นโทษในภพ (ร่างกายสด ๆ) ไม่ว่าจะเป็นโทษภายนอก ที่ต้องไม่พลองเพื่อประหัดประหารกัน หรือโทษทางความเจ็บป่วย ๑,๐๐๐ อย่าง มีโรคหุ โรคตาเป็นต้น จากนั้น ยังจตุตถฌานให้เกิดขึ้นในกสิณ ๕ อย่างมีปฐวีกสิณเป็นต้น ยกเว้น ปริจินนาภาสกสิณ เพื่อกล่าวถึงภพ^{๑๖๕} เมื่อหน่ายจากกสิณรูปอันเป็นอารมณ์ของจตุตถฌานนั้น อย่างนี้แล้ว ใครจะหลีกหนีไป จึงบำเพ็ญความเป็นวสีด้วยอาการ ๕ ได้แล้ว ออกจากรูปาวจรจตุตถฌานอันคล่องแคล่วแล้วเห็นโทษในภพ^{๑๖๖}

เมื่อเห็นโทษในรูปาวจรจตุตถฌานอย่างนี้แล้ว ตัดความไยดีในภพนั้นเสีย ทำในใจซึ่ง อาภาสบุญจนกระทั่งโดยว่าเป็นธรรมละเอียด แผ่กสิณไปจนตลอดเขตจักรวาล หรือตลอดที่เท่าที่ ต้องการ ทำในใจซึ่งโอกาสที่กสิณรูปนั้นแผ่ไปถึงว่า 'อาภาโส อาภาโส- อาภาส อาภาส' หรือว่า 'อนนโต อาภาโส- อาภาสเป็น อนันตะ' ดังนี้ไป ย่อมเพิกกสิณได้ โดยไม่คิดถึง 'ไม่ทำในใจถึง ไม่พิจารณาถึงกสิณนั้นเสีย เท่านั้น' และเมื่อไม่คิดถึง 'ไม่ทำในใจถึง ไม่พิจารณาถึงกสิณนั้น ทำในใจแต่ โอกาสที่กสิณรูปแผ่ไปเท่าเดียวว่า อาภาโส อาภาโส- อาภาส อาภาส' ดังนี้ ก็ชื่อว่าเพิกกสิณ ด้านกสิณ เมื่อถูกเพิก ก็ไม่ไหวหลุดขึ้น มิใช่กระจัดกระจายไป เป็นแต่อาศัยความไม่ทำในใจถึงกสิณรูปนี้ และทำในใจแต่ว่า 'อาภาโส อาภาโส- อาภาส อาภาส' ก็ได้ชื่อว่า ถูกเพิกแล้วเท่านั้น^{๑๖๗}

เมื่อนึกหน่วงเอาอาภาสที่เพิกกสิณนั้นบ่อย ๆ ว่า 'อาภาโส อาภาโส- อาภาส อาภาส' ทำไป จนเป็นนิมิตที่นึกเอามาได้ ตรึกเอามาได้ เมื่อนึกหน่วงนิมิตนั้นบ่อย ๆ ทำไปจนเป็นนิมิตที่นึกเอามาได้ ตรึกเอามาได้อย่างเช่นนั้น นิเวศทั้งหลายก็ราบ สติตั้งมั่น จิตเป็นสมาธิขั้นอุปจาร เมื่อต้องเสพ

^{๑๖๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๓๔-๑๓๕.

^{๑๖๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๓๕.

^{๑๖๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๓๕-๑๓๖.

เจริญนิมิตนั้นบ่อยเข้า ๆ อากาสนัญญาตนจิตย่อมแนบแน่นในอากาศ ดุจดังรูปาวจรจิตแนบแน่นในกสิณมีปฐวิกสิณเป็นต้น^{๖๘}

๗. นัตถิภาวบัญญัติ

การปฏิบัติในอากิญจัญญายตนะ ซึ่งเป็นส่วนนัตถิภาวบัญญัติ มีรายละเอียดดังนี้

เมื่อจะเจริญอากิญจัญญายตนะ ฟังประพจน์วิเสสาจะ ทำให้มีชำนาญในวิญญาณัญญาตนะสมบัติโดยอาการ ๕ แล้ว พิจารณาให้เห็นโทษในวิญญาณัญญาตนะ ว่ามีอากาสนัญญาตนะเป็นข้าศึกอยู่ใกล้ และไม่ละเอียดดังอากิญจัญญายตนะ ตัดความพอใจในวิญญาณัญญาตนะนั้นเสีย ใส่ใจถึงอากิญจัญญายตนะ โดยว่าเป็นธรรมละเอียดแล้ว ทำในใจถึงความไม่มี ความเปล่าว่าง อาการที่ว่างเปล่าไปแห่งความรู้สึกที่มีในอากาสนัญญาตนะ ที่เป็นอารมณ์แห่งวิญญาณัญญาตนะนั้นนั้นแหละ คืออย่าใส่ใจถึงความรู้สึกอันนั้น นึกหน่วงทำในใจกำหนดใจอยู่แต่ว่า 'นัตถิ นัตถิ - ไม่มี ไม่มี' หรือว่า 'สุญญ สุญญ - เปล่า เปล่า' หรือว่า 'วิวิตต วิวิตต - ว่าง ว่าง' ทำจนสามารถตรึงนึกมาได้

เมื่อพิจารณานิมนต์นั้นเนื่อง ๆ อย่างนั้น นิเวรณทั้งหลายจะระงับ สติจะตั้งมั่น จิตจะเป็นสมาธิชั้นอุปจาร เมื่อส้องเสพเจริญกระทำให้มากซึ่งนิมนต์นั้นเนื่อง ๆ ไป เมื่อเธอทำไปอย่างนั้น อากิญจัญญายตนจิตย่อมจะแนบแน่นเป็นอัปปนา อยู่ในความเปล่าความว่าง หรือความไม่มีความรู้สึกในฌาน ที่แผ่เป็นไปอยู่ทั่วอากาศนิมนต์นั้น ดังวิญญาณัญญาตนะจิต แนบแน่นอยู่ในความไม่มีความรู้สึกในฌานที่แผ่อยู่ที่อากาศนิมิต^{๖๙}

กล่าวโดยสรุป บัญญัติกัมมัฏฐาน ๒๘ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ใช้การบริกรรมเป็นหลักในการปฏิบัติ และการพิจารณา

ก. ผลการปฏิบัติ

๑. กสิณ ๑๐

๑) ปฐวิกสิณ ผลที่เกิดจากปฐวิกสิณ มีดังนี้^{๗๐} ฤทธิ์ทั้งหลาย เช่น คนเดียวเนรมิตให้เป็นหลายคนได้เป็นต้น ย่อมสำเร็จ เนรมิตแผ่นดินขึ้นในอากาศหรือน้ำแล้วเดินไปด้วยเท้าได้ สำเร็จอิริยาบถยืนและนั่งเป็นต้นในอากาศหรือน้ำได้ ได้อภิยาตนะ ก็สามารถข่มธรรมที่เป็นข้าศึกข่มอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ให้เกิดขึ้นในใจได้

^{๖๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๓๖.

^{๖๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๔๓-๑๔๔.

^{๗๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๔-๒๒๕.

๒) **อาโปกสณ** ผลที่เกิดจากอาโปกสณ มีดังนี้ ค่ำลงไปแผ่นดินและผลุดโผล่ขึ้นจากพื้นแผ่นดินขึ้นมาได้ บันดาลให้ฝนตกได้ บันดาลให้เกิดเป็นแม่น้ำและเป็นมหาสมุทรได้ ทำของหนักมีแผ่นดิน ภูเขา และปราสาท เป็นต้นให้ไหวได้

๓) **เตโชกสณ** ผลที่เกิดจากเตโชกสณ มีดังนี้ บังหวนควันได้ บังหวนเพลิงได้ ทำฝนถ่านเพลิงให้เกิดขึ้นได้ ล้างไฟด้วยไฟได้ สามารถเผาเฉพาะสิ่งที่ต้องการได้ ทำแสงสว่างขึ้นเพื่อประโยชน์แก่การเห็นรูปด้วยตาทิพย์ ในคราวปริณิพพาน ทำสรีระให้ไหม้ไปด้วยเตโชธาตุ

๔) **วาโยกสณ** ผลที่เกิดจากวาโยกสณ มีดังนี้ ไปได้เร็วเยี่ยงพายุ ทำฝนลมให้เกิดขึ้นได้

๕) **นิลกสณ** ผลที่เกิดจากนิลกสณ มีดังนี้ นิรมิตรูปสีเขียวขึ้นได้ ทำให้มืดไปได้

๖) **ปีตกสณ** ผลที่เกิดจากปีตกสณ มีดังนี้ นิรมิตรูปสีเหลืองได้ น้อมใจลงอธิษฐานให้เป็นทองได้

๗) **โลหิตกสณ** ผลที่เกิดจากโลหิตกสณ มีดังนี้ นิรมิตสีแดงขึ้นได้ ได้อภิยาตนะ และบรรลุตสุกวิโมกข์

๘) **โอทาทกสณ** ผลที่เกิดจากโอทาทกสณ มีดังนี้ นิรมิตรูปสีขาวขึ้นได้ ขับถีนมิทธะได้ ไล่ความมืดได้ ทำแสงสว่างขึ้นเพื่อประโยชน์แก่การเห็นรูปด้วยทิพจักขุได้

๙) **อาโลกกสณ** ผลที่เกิดจากอาโลกกสณ มีดังนี้ นิรมิตรูปโปร่งแสงได้ ขับถีนมิทธะได้ เพิกความมืดได้ ทำแสงสว่างขึ้นเพื่อประโยชน์แก่การเห็นรูปด้วยทิพจักขุได้

๑๐) **आกาสกสณ** ผลที่เกิดจากआกาสกสณ มีดังนี้ ทำสิ่งที่ลึกลับอยู่ให้เปิดเผยได้ นิรมิตช่องว่างเข้าในที่ทึบเช่นภายในแผ่นดินและภายในภูเขาแล้วสำเร็จอริยาบถอยู่ได้ (๓) ผ่านที่ตันมีฝาเป็นต้น ออกไปข้างนอกได้ไม่ติด

๒ อสุกะ ๑๐

การปฏิบัติในอสุกะ ๑๐ ประการข้อใดข้อหนึ่ง ย่อมมีอานิสงส์ในการปฏิบัติคือ เป็นผู้ไม่มีความประพฤติดะโมบ ดูเหมือนว่าปราศจากความกำหนัดยินดี เพราะความกำหนัดยินดีถูกข่มไว้อย่างดีแล้ว^{๑๑๑}

๓. โกฎฐาสบฺบญฺญติ

ผลการปฏิบัติในกายคตาสติ ซึ่งเป็นส่วน โกฎฐาสบฺบญฺญติ มีอานิสงส์ ดังนี้ เป็นผู้ข่มได้ทั้งความยินดีและความไม่ยินดี ข่มความไม่ยินดีที่เกิดขึ้น เป็นผู้ข่มความกลัวภัยได้ เป็นผู้ทนต่อความ

^{๑๑๑} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๔๗.

หนาวร้อน อดทนต่อทุกขเวทนากล้าที่สามารถคร่ำครวญได้ ได้อาศัยสิ่งต่าง ๆ แห่งโกฏฐาสะทั้งหลาย มีผมเป็นต้น จะได้มาน ๕ และอภิญญา ๖^{๑๖๒}

๔. อัธสาตปัสสาตบัญญัติ

ผลการปฏิบัติในอานาปานสติ ซึ่งเป็นส่วนอัธสาตปัสสาตบัญญัติ มีดังนี้ สามารถตัดเสีย ซึ่งความวิตก เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและประณีต เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็นสุข เจริญให้มากแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัญญานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ เมื่อสติปัญญาน ๔ อันบุคคลเจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ เมื่อบุคคลยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์แล้ว ย่อมวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ผู้ที่สำเร็จอรหัตผลโดยอาศัยการเจริญอานาปานสติ ก็มีภูฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่าจะอยู่ไปได้สักเท่าไร และสามารถรู้กาลที่จะปรินิพพานได้ด้วย^{๑๖๓}

๕. สัตตวบัญญัติ

ผลการปฏิบัติในพรหมวิหาร ซึ่งเป็นสัตตวบัญญัติ มีดังนี้ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไฟก็ดี พืชก็ดี ศัสตราก็ดี ไม่แผ้วพาน จิตตั้งมั่นเร็ว สีหน้าผ่องใส ไม่หลงทำกาลกิริยา เมื่อยังไม่บรรลุนุอันยิ่งกว่านั้น คือประการหนึ่งผู้มีเมตตาเป็นวิหารธรรมนั้น เมื่อไม่อาจบรรลุพระอรหัต อันเป็นคุณยิ่งกว่าเมตตาสมบัติ เคลื่อนจากภพนี้แล้ว ย่อมเข้าถึงพรหมโลกคงว่าหลับแล้วตื่นขึ้นจะนั้น^{๑๖๔}

๖-๗. อาภาตบัญญัติและนัตถิภาตบัญญัติ

ท่านที่ได้อรุณมานทั้ง ๔ นี้ นอกจากจะมีผลทำให้จิตว่าง มีอารมณ์เป็นสุข ประณีตในฌาน ที่ได้แล้ว ยังมีผลให้สำเร็จมรรคผลง่ายคายอย่างคาดไม่ถึงอีกด้วย นอกจากนั้นท่านที่ได้อรุณมานนี้แล้ว เมื่อสำเร็จมรรคผลจะได้เป็นพระอรหันต์ขั้นปฏิสัมภิทาญาณ คือมีคุณสมบัติพิเศษ เหนือจากที่ทรงอภิญญา ๖ อีก ๔ อย่าง สำหรับท่านที่ได้ปฏิสัมภิทาญาณนี้ ท่านทรงอภิญญา ๖ และ คุณสมบัติพิเศษ อีก ๔ คือปฏิสัมภิทา ๔

๑. อัคตปฏิสัมภิทา มีปัญญาแตกฉานในอรรถ คือฉลาดในการอธิบายถ้อยคำที่ ท่านอธิบายมาแล้วอย่างพิสดาร ถอดเนื้อความที่พิสดารนั้นให้ย่อสั้นลงมาพอได้ความชัด ไม่เสียความ

๒. ฐัมมปฏิสัมภิทา ฉลาดในการอธิบายหัวข้อธรรม ที่กล่าวมาแต่หัวข้อให้ พิสดารเข้าใจชัด

^{๑๖๒} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๒.

^{๑๖๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๖-๘๗.

^{๑๖๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๑๔-๑๑๕.

๓. นิรุติปฏิบัติสมาธิ มีความฉลาดในภาษา รู้และเข้าใจภาษาทุกภาษา ได้อย่าง อัจฉริยะ
 ๔. ปฏิภาณปฏิบัติสมาธิ มีปฏิภาณเฉลียวฉลาด สามารถแก้สรรพปัญหา ได้อย่าง อัจฉริยะ^{๑๓๕}

ปฏิบัติสมาธิญาณนี้ มีความแปลกจากอภิญญา ๖ อย่างหนึ่ง คือท่านที่จะทรงปฏิบัติสมาธิ หรือทรงอรุณนิมิตได้ ท่านต้องได้กสิณ ๑๐ และทรงอภิญญามาก่อนแล้วจึงจะปฏิบัติต่อในอรุณนิมิตได้ ถ้าท่านนักปฏิบัติที่ไม่เคยเรียนกสิณเลย หรือทรงกสิณได้เพียงบางส่วนยังไม่ถึงขั้นอภิญญาแล้ว ท่านมาเรียนปฏิบัติในอรุณนิมิตย่อมปฏิบัติไม่สำเร็จ เพราะการที่ทรงอรุณนิมิตได้ ต้องใช้กสิณ ๕ ประการ ได้แก่ ปฐวี เตโช วาโย อาโป นิล ปิตะ โลหิตะ โอทาตะ อาโลกะ เว้นอากาศกสิณอย่างเดียว เอามาเป็นบาท (ฐานที่ตั้ง) ของอรุณนิมิตก็ต้องเอากสิณ ๕ อย่างนั้นอย่างใดอย่างหนึ่งมาตั้งขึ้น แล้วเข้าฌานในกสิณนั้นจนถึงจุดตถฌาน แล้วเพิกนิมิตในกสิณนั้นเสีย คำว่าเพิก หมายถึงปล่อยไม่สนใจในกสิณนั้น การที่จะปฏิบัติในอรุณนิมิตต้องเข้ารูปกสิณก่อนอย่างนี้ ฉะนั้นท่านที่จะเจริญในอรุณนิมิตจึงต้องเป็นท่านที่ได้กสิณจนคล่องอย่างน้อย ๕ กอง จนชำนาญและได้อภิญญาแล้วจึงจะมาปฏิบัติในอรุณนิมิตได้ ฉะนั้นท่านที่ได้ปฏิบัติสมาธิญาณจึงเป็นผู้ทรงไว้ซึ่งอภิญญาด้วย^{๑๓๖}

๒.๔.๒.๒ ปรมัตถกัมมัฏฐาน ๑๒

ปรมัตถกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่ใช้อารมณ์เป็นปรมัตถ์ในการกำหนด มี ๑๒ ประการ มีรายละเอียด ดังนี้

ก. เนื้อหา

๑. อนุสสติ ๘

อนุสสติ หมายความว่า การระลึกเนื่อง ๆ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวความหมายของอนุสสติ ไว้ว่า สติชื่อว่า อนุสสติ เพราะเกิดขึ้นบ่อย ๆ อีกอย่างหนึ่ง สติอันสมควรแก่กุลบุตรผู้บวชด้วยศรัทธา เพราะเป็นไปในฐานะอันควรจะเป็นไป แม้พระเหตุนั้น จึงชื่อว่า อนุสสติ^{๑๓๗} ถือเอาความว่า อนุสสติ คือการระลึกถึงบ่อย ๆ หรือการระลึกถึงตามสมควร อนุสสติมี ๑๐ ประการคือ^{๑๓๘}

๑) พุทธานุสสติ คือความระลึกถึงเนื่อง ๆ เกิดขึ้นปรารภพระพุทธรูป เป็นชื่อของสติที่มีพระพุทธรูปเป็นอารมณ์

๒) ธัมมานุสสติ คือความระลึกถึงเนื่อง ๆ เกิดขึ้นปรารภพระธรรม เป็นชื่อของสติอันมีพระธรรมคุณเป็นอารมณ์ มีความเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น

^{๑๓๕} <http://www.luangporuesi.com/533.html>

^{๑๓๖} <http://www.needformen.com/religion/meditatemerit.html>

^{๑๓๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๕๑.

^{๑๓๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๕๑-๒๕๒.

๓) **สังฆานุสสติ** คือความระลึกเนื่อง ๆ เกิดขึ้นปรารภพระสงฆ์ เป็นชื่อของสติอันมีสังฆคุณเป็นอารมณ์ มีความเป็นผู้ปฏิบัติเป็นต้น

๔) **สีลานุสสติ** คือความระลึกเนื่อง ๆ เกิดขึ้นปรารภศีล เป็นชื่อของสติอันมีคุณแห่งศีลเป็นอารมณ์

๕) **จาคานุสสติ** คือความระลึกเนื่อง ๆ เกิดขึ้นปรารภการบริจาค เป็นชื่อของสติอันมีคุณแห่งการบริจาคเป็นอารมณ์ มีความเป็นผู้เสียสละอย่างเด็ดขาดเป็นต้น

๖) **เทวตานุสสติ** คือความระลึกเนื่อง ๆ เกิดขึ้นปรารภเทวดาทั้งหลาย เป็นชื่อของสติอันมีคุณคือศรัทธาเป็นต้นของตน โดยตั้งเทวดาทั้งหลายไว้ในฐานะเป็นพยานเป็นอารมณ์

๗) **มรณานุสสติ** คือความระลึกเนื่อง ๆ เกิดขึ้นปรารภภรรณะ เป็นชื่อของสติอันมีความขาดแห่งชีวิตินทรีย์เป็นอารมณ์

๘) **อุปสมานุสสติ** คือความระลึกเนื่อง ๆ เกิดขึ้นปรารภความสงบ เป็นชื่อของสติอันมีนิพพานเป็นที่สงบทุกข์ทั้งปวงเป็นอารมณ์

รายละเอียดเนื้อหาของอนุสสติแต่ละข้อ มีดังนี้

๑. พุทธานุสสติ

เนื้อหาเกี่ยวกับพุทธานุสสติ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นรายละเอียดเกี่ยวกับพุทธคุณทั้ง ๘ ประการ ดังนี้

อรหิ เป็นพระอรหันต์ มีความหมาย ๕ ประการคือ เป็นผู้ไกล เป็นผู้กำจัดอริทั้งหลาย เป็นผู้หักซึ่งกำทั้งหลาย เป็นผู้ควรแก่ไทยธรรมทั้งหลายมีปัจจัยเป็นต้น เพราะเป็นผู้ไม่มีที่ลับในการทำชั่ว^{๑๖๕}

สมฺมาสมฺพุทฺโธ ผู้ตรัสรู้ธรรมทั้งหลายโดยชอบ และด้วยพระองค์เอง คือ ทรงรู้ธรรมทั้งหลายที่ควรรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง โดยความเป็นธรรมที่พึงรู้ด้วยปัญญาอันยิ่งยิ่ง ทรงรู้ธรรมทั้งหลายที่ควรกำหนดรู้ โดยความเป็นธรรมที่พึงกำหนดรู้ ทรงรู้ธรรมทั้งหลายที่ควรละ โดยความเป็นธรรมที่พึงละ ทรงรู้ธรรมทั้งหลายที่ควรทำให้แจ้ง โดยความเป็นธรรมที่พึงทำให้แจ้ง ทรงรู้ธรรมทั้งหลายที่ควรเจริญ โดยความเป็นธรรมที่พึงเจริญ^{๑๖๖}

วิชาจรณสมฺปนฺโน ทรงถึงพร้อมด้วยวิชาทั้งหลายและจรณะ วิชา ๓ หมายถึงวิชา ๓ ทั้งวิชา ๘ วิชา ๓ ตามนัยที่กล่าวในภยภรตสูตร^{๑๖๗} วิชา ๘ ตามนัยที่กล่าวในอัมพภุสสูตร^{๑๖๘} การที่พระผู้มีพระภาคทรงถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ก่อให้เกิดประโยชน์คือ ๑) ความถึงพร้อมด้วย

^{๑๖๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๕๓. ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๕๓-๒๕๖.

^{๑๖๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๕๓.

^{๑๖๗} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๕๒-๕๔/๒๕-๓๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๒-๕๔/๔๑-๔๓.

^{๑๖๘} ที.สี. (บาลี) ๕/๒๓๕/๕๕-๑๐๐, ที.สี. (ไทย) ๕/๒๓๕/๑๐๐-๑๐๑.

วิชา ทำให้ตรัสรู้เป็นพระสัมพันธูปัญญาพระพุทธเจ้า ๒) ถึงพร้อมด้วยจรณะ สร้างความเป็นผู้ก่อปรด้วยพระมหากุณา นอกจากนี้ การถึงพร้อมด้วยวิชา ทำให้ทรงรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ทรงเว้นสิ่งอันไม่เป็นประโยชน์เสีย ทรงชักนำแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ด้วยความเป็นผู้ก่อปรด้วยพระมหากุณาแก่สัตว์ทั้งปวงเยี่ยงท่านผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ^{๑๘๓}

สุกโต พระผู้มีพระภาคได้พระนามว่า สุกโต เพราะทรงดำเนินไปอย่างงดงาม เพราะเสด็จไปสู่ฐานะอันดี เพราะเสด็จไปโดยชอบ และเพราะตรัสโดยชอบ

คำว่า เพราะทรงดำเนินไปอย่างงดงาม หมายความว่า เป็นการเสด็จไปอย่างงดงาม บริสุทธิ์ ไม่มีโทษ เพราะดำเนินไปด้วยอริยมรรค ไม่ติดขัดทักสันเกษมด้วยการดำเนินไปนั้น^{๑๘๔}

โลกวิทู พระผู้มีพระภาคได้พระนามว่า โลกวิทู เพราะทรงรู้แจ้งโลก แม้โดยทุก ๆ ประการ แท้จริงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นได้ทรงรู้ คือ เข้าพระหฤทัยปุโรหิต ซึ่งโลกโดยประการทั้งปวง คือ โดยสภาวะ โดยสมุทัย โดยนิโรธ โดยนิโรธบาย (วิธีเข้าถึงนิโรธ) อีกนัยหนึ่ง ทรงรู้แจ้งโลกทั้ง ๓ คือ สังขารโลก สัตว์โลกและโอกาสโลก^{๑๘๕}

อนุตฺตโร ปุริทมฺมสารถิ แยกอธิบายเป็น ๒ บท คือ อนุตฺตโร แปลว่า ยอดเยี่ยม คือ ไม่มีบุคคลผู้ยิ่งกว่าพระผู้มีพระภาค ไม่มีใครสักคนที่วิเศษกว่าพระองค์โดยคุณทั้งหลายเหตุนี้^{๑๘๖} เมื่อมารวมกันเป็นบทเดียวว่า อนุตฺตโร ปุริทมฺมสารถิ จึงมีความหมายว่า พระพุทธเจ้าเป็นสารถิผู้ที่ทรงฝึกบุรุษที่สมควรฝึก อย่างยอดเยี่ยม ไม่มีใครเทียมเทียบได้

สตุถา เทวมนุสฺसानิ พระผู้มีพระภาคได้พระนามว่า สตุถา เพราะเหตุ ๒ ประการคือ ๑) เพราะทรง พราสาทอนเวไนยสัตว์ด้วยประโยชน์โลกนี้ ประโยชน์โลกหน้า และประโยชน์อย่างยิ่งคือพระนิพพาน ตามสมควร ๒) เพราะทรงเป็นเหมือนสัตถวาทะ ผู้นำหมู่คฤณายกองเกวียน^{๑๘๗} ในสาริปุตตสูตร แห่งมหานิกายอธิบายความว่า " สัตถวาทะ (นายกองเกวียน) ย่อมนำหมู่เกวียนให้ข้ามคันการ คือ ให้ข้ามโจรกันดาร ให้ข้ามวาพกันดาร ให้ข้ามทูลภิกขกันดาร ให้ข้ามนิโรทกันดารจนออกนอกถ่วงพัน (แดนกันดาร) ไปถึงพื้นที่เป็นอันเกษม (ปลอดภัย) ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ฉะนั้นนั้นแล ทรงเป็นสัตถา คือเป็นสัตถวาทะ ยังสัตว์ทั้งหลายให้ข้ามภพกันดาร ให้ข้ามชาติกันดาร..."^{๑๘๘}

^{๑๘๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๕๕.

^{๑๘๔} ดุรายตะเถยคใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๕๕-๒๖๐.

^{๑๘๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๑-๒๖๒.

^{๑๘๖} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕-๒๖๖.

^{๑๘๗} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๖-๒๖๗.

^{๑๘๘} พุ.ม.(บาลี) ๒๕/๑๕๑/๓๗๗, พุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๕๑/๕๓๖-๕๓๗.

ส่วนบทว่า เทวมนุสฺसानํ หมายความว่า ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย คือพระผู้มีพระภาคเป็นศาสดาหรือเป็นผู้สอนทั้งเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย โดยบุคคลที่พระพุทธเจ้าสอนมี ๒ ลักษณะคือ ๑) บุคคลผู้เป็นเวไนยสัตว์ เป็นภพบุคคลคือบุคคลผู้ควรตรัสรู้ ๒) สัตว์เครื่องนันททั้งหลาย ซึ่งพระองค์ประทานอนุสาสนีให้ ซึ่งสัตว์เครื่องนันทเหล่านั้นพอได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้ว ก็มีอุปนิสัยเพื่อตรัสรู้ธรรมในอรรถาพต่อๆ ไปได้^{๑๘๘}

พุทฺโธ พระผู้มีพระภาคได้พระนามว่า พุทฺโธ เพราะได้ทรงตรัสรู้ริยสัจ ๔ ด้วยพระองค์เอง และยังทรงให้หมู่สัตว์ตรัสรู้ริยสัจ ๔ ตามอีกด้วย^{๑๘๙}

ในมหานิเทศ ได้กล่าวความหมายของ พุทฺโธ เพิ่มเติมอีกว่า^{๑๙๐} ชื่อว่าพระพุทธเจ้า เพราะตรัสรู้สัจจะทั้งหลายแล้ว เพราะทรงทำหมู่สัตว์ให้ตรัสรู้ เพราะทรงเป็นพระสัพพัญญู เพราะเป็นผู้ทรงเห็นธรรมทั้งปวง เพราะไม่มีคนอื่นแนะนำ เพราะทรงเป็นผู้เบิกบาน เพราะทรงเป็นพระจิณาสพเพราะทรงเป็นผู้ปราศจากอุปกิเลส เพราะปราศจากราคะโดยสิ้นเชิงเพราะปราศจากโทสะโดยสิ้นเชิงเพราะปราศจากโมหะโดยสิ้นเชิง เพราะปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง เพราะเสด็จถึงทางสายเอก เพราะตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณล้าพ้นพระองค์เดียวเพราะทรงเป็นผู้ขจัดความไม่รู้ได้แล้ว เพราะทรงเป็นผู้ได้เฉพาะความรู้

คำว่า พระพุทธเจ้านี้ มิใช่พระชนนีทรงตั้ง มิใช่พระชนกทรงตั้ง มิใช่พระภาคาทรงตั้ง มิใช่พระภคินีทรงตั้ง มิใช่มิตรและอำมาตย์ตั้ง มิใช่พระญาติและผู้ร่วมสายโลหิตทรงตั้ง มิใช่สมณพราหมณ์ตั้ง มิใช่เทวดาตั้ง คำว่า พระพุทธเจ้า นี้เป็นวิโมกข์นาคิกนาม เป็นสามัญบัญญัติของพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าทั้งหลาย เกิดขึ้นพร้อมกับการทรงได้เฉพาะพระสัพพัญญุตญาณที่โคนต้นโพธิ์

กล่าวโดยสรุป ความหมายของคำว่า พุทฺโธ คือผู้ตรัสรู้ธรรมคือริยสัจ ๔ ด้วยพระองค์เอง โดยไม่มีผู้แนะนำสั่งสอน ผลจากการตรัสรู้ ทำให้ปราศจากกิเลส บริสุทธิ์ด้วยพระองค์เอง และพระองค์ยังสั่งสอนสัตว์ทั้งหลายให้ได้ตรัสรู้ตามด้วย คำว่า พุทฺโธ เป็นวิโมกข์นาคิกนาม (นามที่เกิดขึ้นในที่สุดแห่งอหัตมรรค) ไม่มีใครตั้งให้

ภควา พระผู้มีพระภาคได้พระนามว่า ภควา เพราะเหตุดังนี้ ๑) เพราะทรงเป็นผู้มีโชค ๒) เพราะเป็นผู้เสพอที่สงัด ๓) เพราะเป็นผู้มีส่วนควรได้รับบูชาปัจจัยหรือมีส่วนแห่งธรรม ๔) เพราะเป็นผู้จำแนกธรรม ๕) เพราะได้ทรงทำการหักกิเลสบาปธรรม ๖) เพราะทรงเป็นครู ๗) เพราะทรงเป็นผู้มี

^{๑๘๘} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๗.

^{๑๘๙} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๘.

^{๑๙๐} พุ.ม.(บาลี) ๒๕/๑๕๒/๓๘๘, พุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๕๒/๕๕๑-๕๕๒.

บุญบารมี ๘) เพราะทรงเป็นผู้อบรมพระองค์ดีแล้ว ด้วยญาขธรรมเป็นอันมาก และ ๙) เพราะเป็นผู้ถึงที่สุดแห่งภพ^{๑๔๒}

ในมหานิทเทศได้กล่าวความหมายของ ภควา เพิ่มเติมว่า^{๑๔๓} ชื่อว่าพระผู้มีพระภาค เพราะทรงทำลายราคะได้แล้ว เพราะทรงทำลายโทสะได้แล้ว เพราะทรงทำลายโมหะได้แล้ว เพราะทรงทำลายมานะได้แล้ว เพราะทรงทำลายทิฏฐิได้แล้ว เพราะทรงทำลายเสี้ยนหนามได้แล้ว เพราะทรงทำลายกิเลสได้แล้ว เพราะทรงจำแนก แยกแยะ แจกแจงธรรมรัตนะ เพราะทรงทำที่สุดแห่งภพได้แล้ว เพราะทรงอบรมพระวรกายแล้วเพราะทรงอบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญาแล้ว อีกนัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคทรงใช้สอยเสนาสนะที่เป็นป่าละเมาะและป่าทึบอันสงัด มีเสียงน้อย มีเสียงอีกทีก็น้อย ปราศจากการสัญจรไปมาของผู้คน ควรเป็นสถานที่ทำการลับของมนุษย์ สมควรเป็นที่หลีกเร้น จึงชื่อว่าพระผู้มีพระภาค อีกนัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคทรงมีส่วนแห่งจิวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจฉิมยเกสัชบริวาร จึงชื่อว่าพระผู้มีพระภาค อีกนัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคทรงเป็นผู้มีส่วนแห่งอรรถรส ธรรมรส วิมุตติรส อริสัจ อริจิต อธิปัญญา จึงชื่อว่าพระผู้มีพระภาค อีกนัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคทรงเป็นผู้มีส่วนแห่งฉาน ๔ อัปปมัญญา ๔ อรูปสมาบัติ ๔ จึงชื่อว่าพระผู้มีพระภาค อีกนัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคทรงเป็นผู้มีส่วนแห่งวิโมกข์ ๘ อภิกายคณะ ๘ อนุปุปพวิหารสมาบัติ ๘ จึงชื่อว่าพระผู้มีพระภาค อีกนัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคทรงเป็นผู้มีส่วนแห่งสัญญาภาวนา ๑๐ กสิณสมาบัติ ๑๐ อานาปานสติสมาธิ อสุภสมาบัติ จึงชื่อว่าพระผู้มีพระภาค อีกนัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคทรงเป็นผู้มีส่วนแห่งสติปัญญา ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฃงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ จึงชื่อว่าพระผู้มีพระภาค

อีกนัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคทรงเป็นผู้มีส่วนแห่งตถาคตพลญาณ ๑๐ เวสัชชญาณ ๔ ปฏิสัมภिता ๔ อภิญญา ๖ พุทธธรรม ๖ จึงชื่อว่าพระผู้มีพระภาค

พระนามว่า พระผู้มีพระภาคนี้ มิใช่พระชนนีทรงตั้ง มิใช่พระชนกทรงตั้งมิใช่พระภาคาทรงตั้ง มิใช่พระภคินีทรงตั้ง มิใช่มิตรและอำมาตย์ตั้ง มิใช่พระญาติและผู้ร่วมสายโลหิตทรงตั้ง มิใช่สมณพราหมณ์ตั้ง มิใช่เทวดาตั้งคำว่า พระผู้มีพระภาคนี้ เป็นวิโมกขันติกนาม เป็นสัจฉิกาบัญญัติ ของพระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าทั้งหลาย พร้อมกับการบรรลุพระสัพพัญญุตญาณ ที่โคนต้นโพธิ์

กล่าวได้ว่า รายละเอียดเกี่ยวกับพุทธคุณทั้ง ๔ ประการ มีการนิยามความหมายตามรูปศัพท์และตามความหมายทางธรรม เป็นการเชื่อมกันระหว่างความหมายทางไวยากรณ์กับความหมายที่ใช้ในทางธรรม เช่น อรหํ พิจารณาจากรูปศัพท์แยกได้เป็นดังนี้ อรห มาจากคำว่า อารก แปลว่า ไกล ใน

^{๑๔๒} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

^{๑๔๓} ขุ.ม. (บาลี) ๒๕/๘๔/๑๓๔-๑๓๕, ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๘๔/๒๔๘-๒๔๙.

ความหมายนี้ หมายถึง ไกลจากกิเลส ไม่กลับไปหากิเลสที่ได้แล้ว หรือ อร + ห เป็นผู้กำจัดข้าศึกคือ กิเลส และเป็นผู้หักซึ่งกำหนดสังารวัฏ เป็นต้น

๒. ชัมมานุสสติ

การระลึกถึงคุณของพระธรรม ๖ ประการ เนื้อหาของธรรมคุณ ๖ ประการ มีดังนี้

สุวากขาโต ภคฺวา ธมฺโม พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว คำว่า พระธรรมที่กล่าวถึงในที่นี้ หมายถึงปริยัติธรรมและโลกุตตรธรรม ส่วนในธรรมคุณที่เหลืออีก ๕ บท หมายถึงเฉพาะโลกุตตรธรรมเท่านั้น ปริยัติธรรม ชื่อว่า อันพระพุทเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เพราะมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด และเพราะประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง^{๑๕๔}

ก. ความงามในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด

ความงามของปริยัติธรรม ๓ ประการนั้น อธิบายโดยยกเรื่องคาถา เรื่องพระสูตร รวมถึงเรื่องศาสนธรรม กล่าวคือ คาถาแม้เพียงคาถาเดียวที่เป็นพุทธพจน์ มีความงามในเบื้องต้นด้วยบาทต้น งามในท่ามกลางด้วยบาทที่ ๒ และ ๓ มีความงามในที่สุดด้วยบาทสุดท้าย เพราะพระธรรมมีความงามรอบตัว

พระสูตรที่มีอนุสนธิเดียว งามในเบื้องต้นด้วยคำนิทาน งามในที่สุดด้วยคำลงท้าย งามในท่ามกลางด้วยคำที่เหลือ หรือพระสูตรที่มีหลายอนุสนธิ งามในเบื้องต้นเพราะมีทั้งคำนิทาน คำแสดงแสดงเหตุเกิดขึ้น งามในท่ามกลาง เพราะมีเนื้อความไม่วิปริตผิดเพี้ยนไป และเพราะประกอบด้วยเหตุและอุทาหรณ์โดยเหมาะสมแก่เวไนยสัตว์ มีความงามในที่สุดด้วยคำลงท้ายที่ก่อให้เกิดความศรัทธาแก่ผู้ฟัง

ศาสนธรรมแม้ทั้งหมด มีความงามในเบื้องต้น ๑) ด้วยศีลอันเป็นเหตุของตน ๒) ด้วยศีลและสมาธิ ๓) ด้วยการที่พระพุทเจ้าเป็นผู้รู้ดี ๔) ด้วยอภิสัมโพธิที่สาวุชนพึงศาสนธรรมนั้นแล้วปฏิบัติเพื่อประโยชน์ด้วยประการนั้นพึงบรรลุได้ ๕) ด้วยการข่มนิวรณ์ขณะที่ฟัง

ศาสนธรรมทั้งหมด มีความงามในท่ามกลาง ๑) ด้วยสมณะวิปัสสนา มรรคและผลทั้งหลาย ๒) ด้วยวิปัสสนาและมรรค ๓) ด้วยความที่พระธรรมเป็นสิ่งดีงาม ๔) ด้วยปัจเจกโพธิ ๕) ด้วยนำความสุขอันเกิดแต่สมณะและวิปัสสนามาให้

ศาสนธรรมทั้งหมด มีความงามในที่สุด ๑) ด้วยพระนิพพาน ๒) ด้วยผล ๔ และนิพพาน ๓) ด้วยความที่พระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดี ๔) ด้วยสาวกโพธิ ๕) ด้วยการที่นำมาซึ่งความเป็นผู้คงที่ ซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติ^{๑๕๕}

^{๑๕๔} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๓.

^{๑๕๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๓-๒๓๔.

ข. พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ

ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะแสดงธรรมเรื่องอะไรก็แล้วแต่ พระธรรมเทศนานั้นก็มีลักษณะถึงพร้อมด้วยอรรถและพยัญชนะ

ถึงพร้อมด้วยอรรถมีความหมายว่า ๑) ประกอบด้วยอรรถบทก็คือ แสดงความโดยย่อ แสดงความเบื้องต้น การไขความ การจำแนกความ การทำความเข้าใจ การแต่งความ ๒) ด้วยความเป็นธรรมที่มีเนื้อความลึกซึ้งและเป็นธรรมที่มีการแทงตลอดอย่างลึกซึ้ง ๓) ด้วยความเป็นวิสัยแห่งอรรถปฏิสัมภิทาและปฏิภาณปฏิสัมภิทา ๔) ด้วยเหตุที่ทำให้คนชั้นปัญญาชนเลื่อมใสและรู้แจ้งได้ ๕) โดยมีอธิบายลึกซึ้ง

ถึงพร้อมด้วยพยัญชนะ มีความหมายว่า ๑) เพราะถึงพร้อมด้วยตัวหนังสือ คำประกอบวิกัตติ คำที่เป็นพากย์ คำที่แบ่งพากย์ออกไป การวิเคราะห์ศัพท์ การอธิบายให้พิสดาร ๒) ด้วยความเป็นธรรมที่ลึกซึ้งโดยธรรมและโดยเทศนา ๓) โดยความเป็นวิสัยแห่งมัมปฏิสัมภิทาและนิรตติปฏิสัมภิทา ๔) โดยมีบทตั้ง^{๑๕๖}

ค. บริบูรณ์ สิ้นเชิงและบริสุทธิ

พระธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว มีความบริบูรณ์สิ้นเชิง เพราะไม่มีสิ่งที่จะพึงนำเข้าไปเพิ่มเติม มีความบริสุทธิ เพราะเป็นธรรมที่ปราศจากโทษ เพราะไม่มีสิ่งที่จะพึงนำออก

อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่าถึงพร้อมด้วยอรรถ เพราะให้คนฉลาดในอริยมรรค คือนิพพานด้วยการปฏิบัติ ชื่อว่าพร้อมทั้งพยัญชนะ เพราะให้คนฉลาดในอาคมคือปริยัติด้วยการเล่าเรียน ชื่อว่าบริบูรณ์สิ้นเชิง เพราะประกอบด้วยธรรม ๕ กอง มีกองศีลเป็นต้น ชื่อว่าบริสุทธิ เพราะไม่มีอุปกิเลส เพราะเป็นไปเพื่อสลัดออกและเพราะไม่มุงโลกามิส^{๑๕๗}

นอกจากนี้แล้ว ปริยัติธรรมชื่อว่าเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เพราะไม่มีข้อความที่วิปลาดคลาดเคลื่อน ไม่ว่าธรรมตรัสนั้นจะมีความหมายไปในทางใด ก็จะเป็นเช่นนั้น ไม่มีคลาดเคลื่อน

นอกจากปริยัติธรรม จะเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว แม้แต่โลกุตตรธรรมก็เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้วเช่นกัน เพราะเหตุว่า พระองค์ได้แสดงข้อปฏิบัติที่สมควรแก่นิพพาน และตรัสนิพพานอันสมควรแก่ข้อปฏิบัติ^{๑๕๘}

ดังนั้น พระธรรมคุณข้อแรก ที่ว่าเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว เพราะเป็นธรรมที่มีความงามในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ถึงพร้อมด้วยอรรถและพยัญชนะ บริบูรณ์และบริสุทธิ สิ้นเชิง หรือมีความสมบูรณ์ทั้งในด้านความหมายทางภาษาและความหมายในทางหลักธรรม ไม่มีวิปริต

^{๑๕๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๗๔.

^{๑๕๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๗๔.

^{๑๕๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๗๕.

คลาดเคลื่อนตรัสไว้อย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ไม่เฉพาะปรีชาธรรมเท่านั้น ที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว แม้แต่โลกุตตร-ธรรมก็ตรัสไว้ดีแล้วเช่นกัน เพราะพระองค์ได้แสดงหลักปฏิบัติเพื่อไปสู่นิพพาน

สนทิกุจิโก พระธรรมอันผู้ได้บรรลุจะพึงเห็นเอง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวความหมายไว้ ๓ นัยดังนี้^{๑๘๕}

นัยที่ ๑ แปลว่า พึงเห็นเอง กล่าวคือ อริยมรรคชื่อว่า สนทิกุจิโก เพราะเป็นธรรมอันพระอริยบุคคลผู้ทำความไม่มีกิเลสมีรากะเป็นต้นในสันดานของตนอยู่พึงเห็นเอง แม้โลกุตตรธรรมทั้ง ๕ ก็ชื่อสนทิกุจิโก เพราะเป็นธรรมที่บุคคลผู้ได้บรรลุแล้ว พึงละความที่จะพึงถึงด้วยความเชื่อผู้อื่นเสียแล้ว เห็นเองด้วยปัจเจกญาณ

นัยที่ ๒ แปลว่า ชนะกิเลสด้วยสนทิกุจิ กล่าวคือ ทิฐิอันพระอริยเจ้าสรรเสริญ ชื่อว่า สนทิกุจิ โลกุตตรธรรมย่อมชำระกิเลส ด้วยสนทิกุจิ เหตุนี้จึงชื่อ สนทิกุจิโก จริงอย่างนั้น ในโลกุตตรธรรมนั้น อริยมรรคย่อมชำระกิเลสทั้งหลายด้วยสนทิกุจิ อันสัมปยุต (กับตน) อริยผลย่อมชำระกิเลสทั้งหลายด้วยสนทิกุจิ อันเป็นเหตุของตน พระนิพพานย่อมชำระกิเลสทั้งหลายด้วยสนทิกุจิ อันเป็นวิสัย อารมณ์ของตน เพราะเหตุนี้โลกุตตรธรรมทั้ง ๕ จึงชื่อว่าสนทิกุจิโก เพราะชำระกิเลสด้วยสนทิกุจิ

นัยที่ ๓ แปลว่า ควรซึ่งการเห็น อีกนัยหนึ่ง การเห็น เรียกว่า ทิฐุละ ทิฐุนั่นเองเป็นสนทิกุจิ แปลว่า การเห็นโลกุตตรธรรมย่อมควรซึ่งสนทิกุจิการเห็น เหตุนี้จึงชื่อว่า สนทิกุจิโก เพราะว่า โลกุตตรธรรม เมื่อบุคคลเห็นอยู่ ด้วยอำนาจการรู้โดยทำให้มีขึ้นและโดยทำให้แจ้ง นั่นแล จึงยกชื่อวิญญู ให้กลับได้ เพราะเหตุนี้ โลกุตตรธรรมนั้นจึงชื่อ สนทิกุจิโก เพราะควรซึ่งสนทิกุจิ (การเห็น)

สรุปความว่า นัยที่ ๑ หมายถึงผลที่เกิดจากการปฏิบัติ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เมื่อบรรลุแล้วก็จะหมดสิ้นความสงสัย นัยที่ ๒ มุ่งถึงตัวที่เป็นเครื่องมือเพื่อละกิเลส ละกิเลสได้เท่าไร ผู้ละก็รู้เห็นได้ด้วยตนเอง ส่วนนัยที่ ๓ มุ่งถึงตัวโลกุตตรธรรม ว่ามีความสำคัญที่ควรทำให้เห็นแจ้ง เพราะหากเห็นแจ้งแทงตลอดแล้ว ก็จะช่วยให้พ้นจากภัยในวิญญูสงสาร

อกาลโก พระธรรมให้ผลไม่ประกอบด้วยกาล ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวความหมายไว้ว่า พระธรรมไม่มีกำหนดกาลในการให้ผล กล่าวคือ ไม่ต้องรอถึง ๕ วัน ๗ วัน ธรรมจะให้ผลต่อจากลำดับที่ตนเกิดเลยทีเดียว ธรรมที่กล่าวนี้ หมายถึงโลกุตตรธรรมเท่านั้น ส่วนกุศลธรรมชั้น โลภะทั้งหลายต่างให้ผลตามลำดับของกรรมที่ตนกระทำ^{๒๐๐}

^{๑๘๕} วิสุทธิ. ๒๗๕-๒๗๖.

^{๒๐๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๒๗๖-๒๗๗.

เอหิปฐโก พระธรรมเป็นสิ่งที่ควรเจริญให้มาก หรือเจริญให้มาพิสูจน์ เพราะพระธรรมเป็นสภาพที่มีอยู่จริง และเป็นสภาพที่บริสุทธิ์ กล่าวคือ โลกุตตรธรรมทั้ง ๘ นี้โดยสภาพ เป็นของมีอยู่ด้วย เป็นของบริสุทธิ์จตุตถจันทรเพ็ญ ในอากาศอันปราศจากเมฆ และเปรียบดุจแก้วมณีแท้อันเขาวางไว้ที่ผ้ากำพลเหลืองฉะนั้น^{๒๐๑}

โพนยโก พระธรรมอันผู้ปฏิบัติพึงน้อมมาได้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวความหมายไว้ว่า พระธรรมเป็นสิ่งที่ควรน้อมนำเข้ามาในจิตของตนด้วยอำนาจภาวนา ไม่ว่าจะเป็นโลกุตตรธรรมที่เป็นสังขตะ กล่าวคือมรรค และที่เป็นอสังขตะ คือพระนิพพานอีกประการหนึ่ง กล่าวถึงอริยมรรค ซึ่งเป็นสภาวะนำเข้าสู่พระนิพพาน ผู้ปฏิบัติก็พึงน้อมนำมาปฏิบัติทำให้เห็นแจ้ง^{๒๐๒}

๖) ปจจตุต เวทิตัพโพ วิญญูหิ พระธรรมอันวิญญูชนทั้งหลายจะพึงรู้เฉพาะตน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวความหมายไว้ว่า โลกุตตรธรรมนั้น อันวิญญูชนทั้งหลายแม้ทุก ๆ อันดับตั้งแต่ชั้นชั้นอุคฆฏัตถุญญเป็นต้น จะพึงรู้ได้ด้วยตนเองว่า เราได้เจริญมรรคผลแล้ว เจริญนิโรธแล้ว และการรู้นี้จะรู้ได้เฉพาะในจิตของตนเท่านั้น^{๒๐๓}

เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ธรรมคุณทั้ง ๖ ประการต่างมีความสัมพันธ์กันคือ พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว เพราะเป็นธรรมอันผู้บรรลุจะพึงเห็นเอง เพราะเหตุไรผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นเอง เพราะเป็นธรรมไม่มีข้อจำกัดกาลในการให้ผล เพราะเหตุไรพระธรรมจึงไม่มีข้อจำกัดกาลในการให้ผล เพราะเป็นธรรมที่ควรเจริญมาก เพราะเหตุไรพระธรรมจึงควรเจริญให้มาก เพราะพระธรรมเป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้าในใจ^{๒๐๔} เนื้อหาของธัมมานุสสติ จึงกล่าวถึงพระธรรมทั้งในส่วนที่เป็นปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรม

๓. สังฆานุสสติ

การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ เนื้อหาของสังฆานุสสติ มีดังนี้

สุปฏิปันโน พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติดี มีความหมายว่า ปฏิบัติชอบ (สัมมาปฏิบัติ) ปฏิบัติไม่กลับ (อนิวัตติปฏิบัติ) ปฏิบัติสมควรแก่พระนิพพาน (อนุโลมปฏิบัติ) ปฏิบัติไม่เป็นข้าศึกแก่กรรมและบุคคล (อปัจจนิกปฏิบัติ) และปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่กรรม (ธรรมานุธรรมปฏิบัติ) รวมถึงพระอริยเจ้า ขณะที่ดำรงอยู่ในมรรค ก็เป็นผู้ปฏิบัติดี เพราะกำลังเป็นผู้พร้อมด้วยข้อปฏิบัติอันถูกต้อง และขณะดำรงอยู่ในผล ก็ชื่อว่าปฏิบัติดี โดยมุ่งเอาข้อปฏิบัติที่เป็น

^{๒๐๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๗.

^{๒๐๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๗-๒๓๘.

^{๒๐๓} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๘.

^{๒๐๔} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๓๘.

อดีต เพราะพระอริยเจ้าเหล่านั้นบรรลุมรรคผลด้วยข้อปฏิบัติอันถูกต้อง^{๒๐๕} ปฏิบัติดี คือปฏิบัติตามที่ตั้ง
สอนในพระธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว และปฏิบัติตามข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด^{๒๐๖}

อุชุปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติตรง เพราะว่า เป็นผู้ปฏิบัติตามปฏิปทาอันเป็นสายกลาง หลีกเลียง
ทางปฏิบัติที่สุดโต่ง ๒ ทางเสียได้ และเพราะปฏิบัติเพื่อประหารโทษคือความกด ความโกง ความโค้ง
ของกายวาจา

ญายฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพาน

ตามิจิฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อเป็นผู้สมควรแก่สามิจิกรรม^{๒๐๗}

อาหุเนยโย ผู้ควรรับของอันเขานามานูชา พระสงฆ์เป็นผู้ควรที่จะรับวัตถุ คือปัจจัย ๔ ที่เขานามานูชา
หมายความว่า วัตถุที่เขานามามาแม่แต่ไกลถวายเป็นท่านผู้มีศีลทั้งหลาย^{๒๐๘}

ปาหุเนยโย เป็นผู้ควรแก่ของรับแขก ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายความว่า อาคันตุกทาน
(ของรับแขก) ที่เขาจัดอย่างเครื่องสักการะอย่างดี เพื่อห่มญาติและมิตรทั้งหลายที่รักที่ชอบใจ อันมาแต่
ทิศใหญ่่น้อย แม้อาคันตุกทานนั้น เว้นญาติมิตรที่รักที่ชอบใจเหล่านั้นและแขกอื่น อันมีฐานะอย่างนั้น
เสีย ก็ควรถวายแก่พระสงฆ์เท่านั้น พระสงฆ์เท่านั้นควรรับอาคันตุกทานนั้น เพราะว่าแขกผู้ทรงคุณเช่น
ดังพระสงฆ์หาไม่มี จริงอย่างนั้น พระสงฆ์นั้นต่อพุทธานุสรณ์หนึ่งจึงจะได้พบ และท่านประกอบด้วย
ธรรมทั้งหลายที่ทำ ความที่เป็นที่รักที่ชอบใจล้วนๆ ด้วยเพราะฉะนั้นของรับแขกควรถวายแก่สงฆ์และ
สงฆ์ก็ควรรับของรับแขก^{๒๐๙}

ทกขิณียโย ผู้ควรซึ่งทักษิณาหรือผู้ถือกุศลแก่ทักษิณา คือทานที่บุคคลพึงเชื่อปรโลกแล้วจึง
ให้ เพราะว่าทำทักษิณาให้หมดจด ให้มีผลมาก^{๒๑๐}

อลุขสิกรรมโย ผู้ควรซึ่งการทำอัญชลี คือการกราบไหว้จากชาวโลก

อนุตตรํ ปุณฺณกุเขตฺตํ โลกสุตฺต พระสงฆ์เป็นเนื่อนานุญของโลกอันยอดเยี่ยม ในคัมภีร์
วิสุทธิมรรค อธิบายความว่า พระสงฆ์เป็นที่เพาะปลูกบุญของชาวโลกทั้งปวง ไม่มีที่เสมอ เหมือนอย่าง
ว่าที่เพาะปลูกข้าวสาลีก็ดี ข้าวเหนียวก็ดี ของพระราชหรือของอำมาตย์ก็ตาม เขาก็เรียก นาข้าวสาลีของ
พระราช นาข้าวเหนียวของพระราช ดังนี้เป็นต้นฉนั้นใด พระสงฆ์ก็เป็นทีเพาะปลูกบุญทั้งหลายของ
ชาวโลกทั้งปวงฉนั้นนั่นแท้ จริง เพราะอาศัยพระสงฆ์ บุญทั้งหลายอันเป็นเครื่องบันดาลประ โยชน์ถือกุศล

^{๒๐๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๗๕.

^{๒๐๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๘๐.

^{๒๐๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๘๐.

^{๒๐๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๘๑.

^{๒๐๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๘๑-๒๘๒.

^{๒๑๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๘๒.

และความสุขนานาประการของชาวโลกจึงได้งอกขึ้น เพราะเหตุนี้พระสงฆ์จึงเชื่อว่าเป็นนาบุญของโลก ไม่มีนาอื่นยิ่งกว่า^{๒๑๑}

เพราะฉะนั้น คุณของพระสงฆ์ทั้ง ๔ ประการ เมื่อจัดกลุ่มแล้วจะเห็นว่ามี ๒ กลุ่มคือ ๑) กลุ่มที่กล่าวถึงการปฏิบัติของพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์ควรปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ และปฏิบัติให้เหมาะแก่การทำสมาธิกรรม ๒) กล่าวถึงความสำคัญของพระสงฆ์ในสายตาของชาวโลก ซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติทั้ง ๔ ด้านที่กล่าวมา ย่อมเป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ของทำบุญ ควรแก่การกราบไหว้ และตั้งอยู่ในฐานะเนื่อนาบุญของชาวโลก

๔. สីลानุสสติ

การระลึกถึงศีล คือการระลึกถึงลักษณะของศีล มี ๘ ประการคือ เป็นศีลไม่ขาด เป็นศีลไม่ทะลุ เป็นศีลไม่ค้าง เป็นศีลไม่พร้อย เป็นศีลที่เป็นไทย เป็นศีลอันผู้รู้สรรเสริญ เป็นศีลอันต้นหาและทักขิไม่แตะต้อง และเป็นศีลที่ยังสมาธิให้เกิดได้^{๒๑๒}

รายละเอียดลักษณะของศีลทั้ง ๘ ประการมีดังนี้

อชฏทานิ คือจะเป็นศีลของคฤหัสถ์หรือศีลของบรรพชิตก็ตามแต่ สิกขาบทแม้ข้อเดียวในเบื้องต้น หรือในเบื้องปลายไม่แตก ไม่ขาดเหมือนผ้าอันขาดที่ชาย

อจุทิตทานิ คือสิกขาบทแม้ข้อเดียวในท่ามกลางไม่แตก ไม่ทะลุเหมือนผ้าทะลุกลางผืน

อสพลานิ คือสิกขาบท ๒ หรือ ๓ ข้อโดยลำดับไม่แตก ไม่ค้างเหมือนแม่โคซึ่งมีสีตัวดำหรือแดงเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่ง มีสีที่ติดกับสีตัวมีลักษณะต่าง ๆ เช่น ขาวหรือกลม ผุดขึ้นที่หลังหรือที่ท้อง

อกมฺมาสถานิ คือศีลที่ไม่แตกในระหว่าง ๆ ไป ไม่พร้อยเหมือนแม่โคอันลายพร้อยไปด้วยจุดสีอันติดกับสีตัว

ภูษิตุสถานิ คือศีลพ้นจากความเป็นทาสแห่งตัณหาแล้ว ทำความเป็นไทยได้

วิญญูปสตุทานิ คือศีลอันท่านผู้รู้ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้นสรรเสริญ

อปฺรามญฺฐานิ คือศีลอันต้นหาและทักขิไม่แตะต้องหรือว่าศีลอันใคร ๆ ไม่พึงอาชํานิ

สมาธิสํวตฺตนิกาณิ ศีลที่ยังอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิให้เป็นไป หรือยังมรรคสมาธิและผลสมาธิให้เป็นไปได้^{๒๑๓}

^{๒๑๑} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๘๒.

^{๒๑๒} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๘๓.

^{๒๑๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๘๔.

จากที่กล่าวมา สีสานุสสติ คือการระลึกถึงศีลที่บริสุทธิ์หมดจดของตัวเอง สิ่งที่จะระลึกถึง การระลึกถึงเช่นนี้ ก่อให้เกิดความปิติ ความสุข

๕. จาคานุสสติ

การระลึกถึงการบริจาคของตน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวเนื้อหาของจาคานุสสติ โดยกล่าวถึงคุณลักษณะของการบริจาคไว้ ดังนี้^{๒๑๔}

ลาภ วต เม เป็นลาภของเราหนอ ที่ได้ยินได้ฟังเรื่องการให้ทาน ได้ฟังเรื่องอานิสงส์การให้ทาน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ทายกกรันให้อายุเป็นทานแล้ว ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งอายุอันเป็นทิพย์ หรือเป็นของมนุษย์^{๒๑๕} หรือว่า อีกนัยหนึ่งคือ เมื่อทายกให้ทานย่อม ทายกนั้นย่อมเป็นที่รัก คนทั้งหลายเป็นอันมากย่อมคบหา^{๒๑๖}

สุทธุ วต เม เราได้ดีแล้วหนอ หมายถึง ได้ฟังคำสั่งสอน หรือได้เกิดมาเป็นมนุษย์

วิคตมลมจุเณเรน เจตสา วิหรามิ เราเองมีใจปราศจากมลทินและความตระหนี่ เพราะว่า ในขณะที่ชาวโลกถูกความตระหนี่และมลทินครอบงำจิตใจ ประทุษร้ายความผุดผ่องของดวงจิต

มุตตจาโค เป็นผู้มีการเสียสละอย่างเด็ดขาด คือสละอย่างปล่อยเลย

ปยตปานิ เป็นผู้มื้อมั่นสะอาด คือล้างมืออยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เครื่องไทยธรรมเป็นทานด้วยมือของตนเองด้วยความเคารพ

โอสสุคฺคุโร เป็นผู้ยินดีในการเสียสละ คือยินดีสละให้อย่างต่อเนื่อง

ยาจโยโค เป็นผู้ยินดีในการขอ คือเมื่อถูกคนอื่นขอสิ่งใด ๆ ก็ยินดีให้สิ่งนั้น ๆ

ทานสวักครโต เป็นผู้ยินดีในการให้และการแบ่งปัน

จากที่กล่าวมา จาคานุสสติ คือการระลึกถึงการบริจาคทานของตนเอง คิดถึงความที่ตัวเองเป็นคนมีบุญได้ฟังเรื่องการให้ทาน ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และได้มีอุปนิสัยในการให้อย่างต่อเนื่องไม่เบื่อหน่าย ไม่ตระหนี่

๖. เทวตานุสสติ

คือการระลึกถึงคุณธรรมของตนมีศรัทธาเป็นต้น โดยเอาเทวดาทั้งหลายมาตั้งไว้ในฐานเป็นตัวพยาน กล่าวคือ เทวดาเหล่าใดมีศรัทธาเราเองก็มีศรัทธาเหมือนเทวดาเหล่านั้น เป็นต้น^{๒๑๗}

อนุสสติทั้ง ๖ ประการ ตามที่กล่าวมา มีข้อสรุป ดังนี้ อนุสสติ ๖ ประการนี้ สำเร็จเฉพาะแก่ อริยสาวกจำพวกเดียว เพราะพระพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณย่อมปรากฏแก่พระอริยสาวกเหล่านั้น

^{๒๑๔} วิสุทธิ. (บาลี) ๒๘๕-๒๘๗.

^{๒๑๕} อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๓๓/๓๖, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๓/๕๘.

^{๒๑๖} อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๓๔/๓๓, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๔/๕๔.

^{๒๑๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๘๘.

และท่านเหล่านั้นก็ประกอบด้วยศีลศีล อันมีลักษณะมีความไม่ขาดเป็นต้น ประกอบด้วยจาคะที่ปราศจากมลทินและความตระหนี่ ประกอบด้วยคุณมีศรัทธาเป็นต้น เช่นเดียวกับคุณของเหล่าเทวดา^{๒๑๘} c) เณุสสติ ๖ ประการนี้ แม้จะเฉพาะสำหรับอริยสาวกเท่านั้น แต่ปุณฺชนก็สามารถบำเพ็ญอุสสติ ๖ ได้ เพราะเมื่อปุณฺชนเจริญอุสสติ มีพุทธานุสสติเป็นต้น จิตก็ย่อมผ่องใสเพราะการระลึกถึง สามารถข่มนิวรณ์ มีความปรโมทย์ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำเร็จรหัดได้เช่นกัน^{๒๑๙}

๗. มรณานุสสติ

การระลึกถึงความตาย เนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องความตายในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีดังนี้

มรณะ หมายความว่า ความขาดไปแห่งชีวิตินทรีย์ที่เนื่องอยู่ในภพอันเดียว ส่วนความตายที่ท่านไม่ประสงค์เอาในที่นี้มี ๓ ประการคือ ๑) สมุจเจทมรณะ กล่าวคือความขาดเด็ดแห่งวัฏฏทุกข์ของพระอรหันต์ทั้งหลาย ๒) ขณิกมรณะ อันได้แก่ความดับ ในขณะ ๆ แห่งสังขารทั้งหลายที่ดี ๓) สัมมติ-มรณะ อันได้ในคำของชาวโลกว่า ตันไม่ตาย โลหะตาย เป็นต้น^{๒๒๐}

ส่วนมรณะ ที่เกี่ยวข้องกับมรณานุสสตินี้มี ๒ อย่างคือ ๑) กาลมรณะ ๒) อกาลมรณะ ความตาย ๒ ประการนั้น กาลมรณะ มีเพราะเหตุ ๒ อย่างคือ ๑) เพราะการสิ้นบุญ หรือสิ้นอายุ ๒) ด้วยการสิ้นทั้ง ๒ อย่าง ส่วน อกาลมรณะ ย่อมมีด้วยอำนาจกรรมที่เข้าไปตัดรอน มรณะด้วยการสิ้นบุญ คือความตายที่เกิดขึ้น แม้มีความพร้อมมูลแห่งเหตุปัจจัยที่เป็นเหตุสืบต่ออายุยังมีอยู่ เพราะกรรมที่เป็นเหตุก่อปฏิสนธิมีวิบากสุกงอมสิ้นแล้ว มรณะด้วยสิ้นอายุ คือ ความตายที่เกิดขึ้นด้วยการสิ้นอายุ ซึ่งมี ๑๐๐ ปี เป็นกำหนดเหมือนอายุของคนทุกวันนี้ เพราะไม่มีคติสมบัติ กาลสมบัติและอาหารเป็นต้นอกาลมรณะ คือความตายที่มีแก่บุคคลทั้งหลายผู้มีปัจจัยเครื่องสืบต่ออายุ ถูกกรรมที่สามารถยังสัตว์ให้เคลื่อนจากฐานะที่เป็นอยู่ได้ทันทีเข้ามาตัดรอน ด้วยอำนาจกรรมแต่ปางก่อน^{๒๒๑}

๘. อุปสมานุสสติ

การระลึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์ เมื่อกล่าวถึงสภาวะธรรมทั้งหลาย ทั้งที่เป็นสังขตธรรม (ธรรมที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง) และอสังขตธรรม (ธรรมที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง) วิราจธรรม เป็นเลิศกว่าธรรมเหล่านั้น ธรรมที่เป็นไวยาพจน์ของนิพพานมีดังนี้ พระนิพพานเป็นธรรมที่สร้างมา เป็นธรรมกำจัดความกระหายเป็นธรรมที่ถ่ายถอนความอาลัย เป็นธรรมที่ขาดสูญแห่งวัฏฏะ เป็นธรรมที่สิ้นค้นหา เป็นที่คลายราคะและเป็นที่ดับสันทิ และเพราะวิราจธรรมออกไป สลัดตัดขาดจากตัณหา^{๒๒๒}

^{๒๑๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๘๕-๒๘๖.

^{๒๑๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๘๖.

^{๒๒๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑.

^{๒๒๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑-๒.

^{๒๒๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๘-๘๙.

คำไวพจน์ของนิพพานที่กล่าวมา โดยสรุปคือ ความสิ้นกิเลส สิ้นทุกข์ ปราศจากความเดือดร้อน ไม่เวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

๒. อาหารปฏิกุลสัญญา

อาหารปฏิกุลสัญญา การพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียดในอาหาร เนื้อหามีดังนี้

ความหมายและประเภทของอาหาร อาหาร แปลตามรูปศัพท์ว่า สภาพที่นำมาสิ่งที่อาหาร นำามี ๔ ประเภทคือ กวฬิงการหาร อาหารที่เป็นคำ ๆ ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ มโนสัญเจตนาหาร ซึ่งเป็นอาหารคือมโนสัญเจตนา วิญญาณาหาร อาหารคือวิญญาณ^{๒๒๓}

ผลที่อาหารนำมา กวฬิงการหาร นำรูปมีโอชาเป็นที่ ๘ มาให้ ผัสสาหาร นำเวทนาทั้ง ๓ มาให้ มโนสัญเจตนาหาร นำปฏิสนธิในภพทั้ง ๓ มาให้ วิญญาณาหาร นำนามรูปในขณะปฏิสนธิมา^{๒๒๔} ให้

ภัยของอาหาร ความใคร่เป็นภัยในกวฬิงการหาร การเข้าไปใกล้ เป็นภัยในผัสสาหาร การก่อให้เกิด เป็นภัยในมโนสัญเจตนาหาร ปฏิสนธิ เป็นภัยในวิญญาณาหาร^{๒๒๕}

อุปมาของอาหาร กวฬิงการหาร พึงแสดงโดยพระโอวาทอันเปรียบเหมือนเนื้อบุตร ผัสสาหาร พึงแสดงโดยพระโอวาทอันเปรียบเสมือนโคล่ไม่มีหนั่ง มโนสัญเจตนาหาร พึงแสดงโดยพระโอวาทอันเปรียบเสมือนหลุมถ่านเพลิง วิญญาณาหาร พึงแสดงโดยพระโอวาทอันเปรียบเหมือนหอก หลาว^{๒๒๖}

กัมมัญฐานข้ออาหารปฏิกุลสัญญานี้ ท่านประสงค์เอาเฉพาะกวฬิงการหาร อาหารคือคำข้าว เท่านั้น ดังนั้น อาหารปฏิกุลสัญญา จึงมีความหมายว่า ความสำคัญหมายซึ่งเกิดขึ้นด้วยอำนาจการถือเอาอาการอันน่าเกลียดในอาหารนั้น^{๒๒๗}

๓. จตุธาตุววัฏฐาน

จตุธาตุววัฏฐาน แปลว่า การกำหนดธาตุ ๔ เนื้อหาเกี่ยวกับจตุธาตุววัฏฐาน มีดังนี้

ความหมายของจตุธาตุววัฏฐาน จตุธาตุววัฏฐาน มาจากคำว่า จตุธาตุ + ววัฏฐาน จตุธาตุ หมายถึงธาตุ ๔ คือ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ และ วาโยธาตุ ธาตุลม คำว่า ววัฏฐาน แปลว่า การวิเคราะห์ดู การสันนิษฐาน (ลงความเห็น) ตามที่ได้กำหนดเห็นสภาวะ การ

^{๒๒๓} อาหารตติ อหาโร. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๕๔.

^{๒๒๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๕๔.

^{๒๒๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๕๔-๑๕๕.

^{๒๒๖} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๕๕.

^{๒๒๗} ตสฺมี อาหาร ปฏิกุลาการคฺคหณวเสน อุปฺปนฺนา สญฺญา อาหารปฏิกุลสญฺญา. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๕๕.

วิเคราะห์ธาตุทั้ง ๔ เชื่อว่า จตุธาตุววัฏฐาน^{๒๒๘} การกำหนดธาตุ ๔ ในที่นี้ หมายถึงธาตุ ๔ ภายในร่างกายของมนุษย์เท่านั้น

คำไวพจน์ของจตุธาตุววัฏฐาน จตุธาตุววัฏฐาน มีคำที่เป็นไวพจน์ (ใช้แทนกัน) คือคำว่า ธาตุ มนสิการ การทำในใจโดยความเป็นธาตุ และ ธาตุกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานมีธาตุเป็นอารมณ์^{๒๒๙}

ประเภทของจตุธาตุววัฏฐาน มีการแสดงไว้ ๒ อย่างคือ อย่างย่อ และอย่างพิสดาร กล่าวคือ จตุธาตุววัฏฐานอย่างย่อแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐาน ๔ อย่างพิสดารแสดงไว้ในมหาหัตถิปโทปมสูตร ราวุโลวาทสูตร และธาตุวิภังคสูตร^{๒๓๐}

จตุธาตุววัฏฐานอย่างย่อ ในมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวไว้เป็นธรรมสำหรับผู้เจริญธาตุกัมมัฏฐานที่มีปัญญาแก่กล้า มีใจความว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้นั่นใด ภิกษุก็ฉันทันเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’^{๒๓๑}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ขยายความพระสูตรตรงนี้เพิ่มเติมว่า

โคฆาตก์ผู้ฉลาด หรือลูกมือของเขาเองที่เขาจ้างด้วยข้าวและค่าจ้าง ฆ่าโคแล้วชำแหละทำให้เป็นส่วน ๆ พึงนั่งขายอยู่ที่ทางใหญ่สี่แพร่งกล่าวคือที่ตรงกลางทางใหญ่ อันแล่นไปสู่ทิศทั้งสี่ ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทันเหมือนกัน พิจารณาดูกายที่ชื่อว่าตั้งอยู่เท่าไร เพราะตั้งอยู่ด้วยอาการแห่งอริยาบถ ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง ชื่อว่าตั้งไว้เท่าไร เพราะมันตั้งอยู่ด้วยอาการอย่างไรมันแล โดยธาตุอย่างนี้ว่า มีอยู่นี้ว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ฯลฯ ธาตุลม " เมื่อโคฆาตก์ปรนโคอยู่ก็ดี จูมมันมาสู่โรงฆ่าก็ดี จูมมาถึงแล้วผูกพักรไ้ที่โรงฆ่านั้นก็ดี กำลังฆ่าก็ดี เห็นมันถูกฆ่า มันตายก็ดี ความรู้สึกว่าโคยังไม่หายไปตราบเท่าที่เขายังมิได้ชำแหละมันแบ่งเนื้อออกเป็นส่วน ๆ แต่เมื่อแบ่งไปนั่งขายแล้ว ความรู้สึกว่าโคจึงหายไป กลายเป็นความรู้สึกว่ามังสะไป ความคิดดังนี้หาได้มีแก่เขาไม่ว่า "เราขายโคชนเหล่านี้ นำเอาโคไป" แต่ที่แท้เขาย่อมมีความคิดอย่างนี้ว่า "เราขายมังสะ ข้างชนเหล่านี้ นำเอามังสะไป" ดังนั้นฉันท แม้มือภิกษุ นี้ยังเป็นคฤหัสถ์ก็ดี บวชแล้วก็ดี ในกาล

^{๒๒๘} วาฏฐานนติ สภาวูปลักขณวเสน สนฺนิฏฺฐานํ. จตฺตุนํ ธาตุนํ ววฺภูจฺจํ จตฺตธาตุววฺภูจฺจํ. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๖๓.

^{๒๒๙} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๖๓.

^{๒๓๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๖๓.

^{๒๓๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๕๑-๒๕๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

ก่อนที่จะเป็นปुरुชนโง่ๆอยู่นั้น ความรู้สีกว่าสัตว์ ว่าบุรุษ ว่าบุคคล ยังไม่หายไปตราบเท่าที่เธอ ยังมีได้พิจารณาดูภายในนี้แหละ ที่มันอยู่เท่าไร ที่เธอดังไว้เท่าไรก็ตาม โดยธาตุ ทำให้มันวินิพ โภค (แยกก่อนออกไปเป็นส่วนย่อย) ต่อเมื่อเธอพิจารณาเห็นโดยธาตุ สัตตสัจจะ (ความรู้สีกว่า สัตว์) จึงหายไป จิตจึงตั้งมั่นอยู่โดยว่าเป็นธาตุเท่านั้น เพราะเหตุที่นั่นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัส ว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย โขมาตักผู้ชำนานุ ฯลฯ ฟังนัง (ชาย) อยู่ที่ทางใหญ่สี่แพร่ง ฉันทก็ดี ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลายเหมือนกันพิจารณาดูภายในนี้แหละ ฯลฯ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุ ลม" ^{๒๓๒}

จตุธาตุววัฏฐานอย่างพิสดาร มีกล่าวไว้ในมหาหัตถิปโทปมสูตร มหาราหุโลวาทสูตร และ ในชาตวิภังคสูตร ซึ่งมีเนื้อหาพูดถึงเรื่องธาตุ ๔ ไว้เหมือนกันว่า

"ดูกรอาวุโสทั้งหลาย ก็ธาตุดินภายในเป็นอย่างไร ? สิ่งใดมีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็นของ แขนงแข็งแรงหายไป ซึ่งบุคคลยึดถือเป็นของตนสิ่งนี้คืออะไร สิ่งนี้คือผมทั้งหลาย ขนทั้งหลาย เล็บทั้งหลาย ฟันทั้งหลาย ฯลฯ อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือแม้สิ่งใดสิ่งหนึ่งอื่นอีกที่มีอยู่ใน ตนอาศัยตนอยู่ เป็นของแขนงแข็งแรงหายไปซึ่งบุคคลยึดถือเป็นของตน ดูกรอาวุโสทั้งหลาย นี้ เรียกว่าธาตุดินภายใน " และว่า "ดูกรอาวุโสทั้งหลาย ก็ธาตุน้ำภายในเป็นอย่างไร ? สิ่งใดมีอยู่ ในตน อาศัยตนอยู่ เป็นของเหลวอาบเอิบไป ซึ่งบุคคลยึดถือเป็นของตน สิ่งนี้คืออะไร ? สิ่งนี้ คือ น้ำดี ฯลฯ น้ำ มูตร หรือแม้สิ่งใดสิ่งหนึ่งอื่นอีกที่มีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็นของเหลว อาบเอิบไป ซึ่งบุคคลยึดถือเป็นของตน ดูกรอาวุโสทั้งหลาย นี้เรียกว่าธาตุน้ำ" และว่า "ดูกร อาวุโสทั้งหลาย ก็ธาตุไฟภายในเป็นอย่างไร ? สิ่งใดที่มีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็นของร้อนเผา ไหม้ไป ซึ่งบุคคลยึดถือเป็นของตน สิ่งนี้คืออะไร สิ่งนี้คือสิ่งที่เปื้อนเหตุอบอุ่นร่างกาย ๑ เป็น เหตุทรุดโทรมร่างกาย ๑ เป็นเหตุกระวนกระวายร่างกาย ๑ เป็นเครื่องย่อยไปดีแห่งของที่กิน คัมเคี้ยวลิ้มเข้าไป ๑ หรือว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งอื่นอีกที่มีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็นของร้อนเผาไหม้ ไป ซึ่งบุคคลยึดถือเป็นของตน ดูกรอาวุโสทั้งหลาย นี้เรียกว่าธาตุไฟภายใน" และว่า "ดูกร อาวุโสทั้งหลาย ก็ธาตุลมภายในเป็นอย่างไร ? สิ่งใดมีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็นของกระพือพัด ไปซึ่งบุคคลยึดถือเป็นของตน สิ่งนี้คืออะไร สิ่งนี้คือลมขึ้นเบื้องสูง ลมลงเบื้องต่ำ ลมอยู่ในท้อง ลมอยู่ในไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจออกหายใจเข้า ดังนี้คือ หรือว่าสิ่งใดสิ่ง

หนึ่งอันอีกที่มีอยู่ในตนอาศัยตนอยู่เป็นของกระพือพัดไป ซึ่งบุคคลยึดถือเป็นของตน ดูกร อาวุโสทั้งหลาย นี่ธาตุลมภายใน"^{๒๓๓}

ความหมายของธาตุทั้ง ๔ ธาตุแต่ละอย่างมีความหมาย ดังนี้ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะ แข็งแรง และหยาบ อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เป็นสภาพที่เอบอบไปสู่ที่นั่น ๆ แทรกซึมไป มีลักษณะซึมซาบ เตโชธาตุ ธาตุไฟ ด้วยอำนาจความร้อน มีความเร่าร้อน เพราะเป็นไปในภาวะที่ร้อน วาโยธาตุ ธาตุลม ด้วยอำนาจกระพือพัด ถึงความโบกพัด มีลักษณะพัดไหว^{๒๓๔}

ธาตุ ๔ โดยอาการ ๔๒ เมื่อรวมธาตุทั้ง ๔ แล้ว ในร่างกายจะมีอาการ ๔๒ คือ ธาตุดิน มี ๒๐ อาการ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อมันสมอง **ธาตุน้ำ** มี ๑๒ อาการ ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร **ธาตุไฟ** มี ๔ อาการ ได้แก่ ไฟที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไฟที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ไฟที่ทำให้ร่างกายกระวนกระวาย ไฟที่ย่อยของที่กินดื่มเคี้ยวลิ้ม เข้าไปและ**ธาตุลม** มี ๖ อาการ ได้แก่ ลมขึ้นเบื้องสูง ลมลงเบื้องต่ำ ลมอยู่ในท้อง ลมอยู่ในไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจออกหายใจเข้า

จตุธาตุววัฏฐาน คือการเอากำหนดเอาธาตุ ๔ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เป็น อารมณ์ ซึ่งเมื่อรวมธาตุทั้ง ๔ ภายในร่างกายของมนุษย์แล้วมี ๔๒ อาการ

๔. ทุติยอรูปลาน

ทุติยอรูปลาน เรียกว่า วิญญาณัญจายตนะ คือกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้ (คือเลิกกำหนด ที่ว่างเลยไปกำหนดวิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทน) เป็นอารมณ์ วิญญาณหาที่สุดไม่ได้ (วิญญาณ อนนุตฺ) มีอธิบายว่า ไฟใจเอาความรู้สึกที่เป็นไปแผ่อยู่ทั่วอากาศ อีกนัยหนึ่ง วิญญาณนั้นเป็นอนันตะ ด้วยอำนาจ มนสิการ กล่าวคือพระโยคาวจรนั้น เมื่อมนสิการถึงวิญญาณ ซึ่งมีอากาศเป็นที่ยึดหน่วงอยู่นั้น โดยไม่มี ส่วนเหลือ ก็เท่ากับมนสิการว่า วิญญาณหาที่สุดไม่ได้^{๒๓๕}

๕. จตุตถอรูปลาน

จตุตถอรูปลาน เรียกว่า เนวสัณญานาสัณญายตนะ (เลิกกำหนดแม้แต่ภาวะไม่มีอะไรเลย) เข้าถึงภาวะมีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่ อธิบายความว่า ฌานนั้นพร้อมทั้งสัมปยุตธรรมชื่อว่า

^{๒๓๓} มหาหัตถิปโตปมสูตร ม.ม.(บาลี) ๑๒/๓๐๒-๓๐๕/๒๖๒-๒๖๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๒-๓๐๕/๓๓๐-๓๓๖, มหाराหุโลวาทสูตร ม.ม.(บาลี) ๑๓/๑๑๔-๑๑๗/๕๒-๕๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๔-๑๑๗/๑๒๖-๑๒๘. และ ธาตุวิภังคสูตร ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๔๕-๓๕๓/๓๐๓-๓๐๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๔๕-๓๕๓/๔๐๕-๔๐๘.

^{๒๓๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๖๖-๑๖๗.

^{๒๓๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๔๒.

สัญญาที่มีไข่มิมีสัญญาก็มิใช่โดยแท้ เพราะไม่มีสัญญาหยาบ แต่ว่ามีสัญญาละเอียด เหตุนี้ ฉะนั้น
จึงชื่อว่า เนวสัญญานาสัญญะ (ฉานมีสัญญาก็มิใช่ไม่มีสัญญาก็มิใช่) เนวสัญญานาสัญญะด้วย
เนวสัญญานาสัญญะนั้น ชื่อว่าเป็นอายตนะ เพราะนับเนื่องอยู่ในมนายตนะ และธัมมายตนะด้วย
เหตุนี้ จึงชื่อเนวสัญญานาสัญญายตนะ (อายตนะคือฉานมีสัญญาก็มิใช่ไม่มีสัญญาก็มิใช่)^{๒๓๖}

อีกนัยหนึ่ง มีอธิบายว่า สัญญาที่อยู่ในข้อที่ ๔ นับว่าเป็นสัญญาก็มิใช่แท้ เพราะไม่สามารถ
จะทำหน้าที่สัญญาที่ชัดเจนได้ จัดว่าไม่เป็นสัญญาก็มิใช่ เพราะเป็นสิ่งที่มิใช่โดยความเป็นเศษสังขาร
ที่ละเอียด เพราะเหตุนี้ สัญญานั้นจึงชื่อ เนวสัญญานาสัญญะ (สัญญาที่นับว่าเป็นสัญญาก็มิใช่ไม่เป็น
สัญญาก็มิใช่) เนวสัญญานาสัญญะด้วย เนวสัญญานาสัญญะนั้นเป็นอายตนะ โดยอรรถว่าเป็นที่อาศัย
อยู่แห่งธรรมที่เหลือ (คือสัมปยุตธรรม) ด้วย เหตุนี้จึงชื่อ เนวสัญญานาสัญญายตนะ^{๒๓๗}

เนื้อหาของสมถกัมมัฏฐาน ตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แบ่งออกเป็น ๙ หมวดคือ
กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔ อาหารปฏิภูลสัญญา จตุราควัฏฐาน
แบ่งประเภทของกัมมัฏฐานออกเป็น ๒ อย่างคือ ๑) บัญญัติกัมมัฏฐาน มี ๒๘ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ
๑๐ โภจนาสัทธัญญะ อัสสาสปีสสาสัทธัญญะ สัตว์บัญญัติ อากาสบัญญัติ และนัตถิกาวบัญญัติ ๒)
ปรหมัตถกัมมัฏฐาน มี ๑๒ คือ อนุสสติ ๘ อาหารปฏิภูลสัญญา จตุราควัฏฐาน ทุติยอรูปฌาน และ
จตุตถอรูปฌาน การอธิบายเนื้อหาของสมถกัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ นั้น มีการอธิบายความไปตามหลัก
ภาษา มีการนิยามความหมายทางไวยากรณ์ เช่น ทางด้านรูปวิเคราะห์ เพื่อให้เห็นความหมายตาม
รากศัพท์ที่ชัดเจน การอธิบายความไปตามหลักธรรม เช่น การอธิบายความโดยใช้หลัก
วิเสสลักษณะ ๔ ประการมาอธิบายคือ ลักษณะ รส ปัจจุฏฐาน และ ปทัฏฐาน การอธิบายบางครั้งมี
ยกตัวอย่างจากพระไตรปิฎกมาอ้างอิงด้วย

ข. การปฏิบัติ

การปฏิบัติในส่วนของปรหมัตถกัมมัฏฐาน ๑๒ เป็นการใช้อารมณ์ปรหมัตถ์เพื่อกำหนด
แบ่งออกได้ ดังนี้

๑. อนุสสติ ๘

การปฏิบัติในอนุสสติ ๘ (เว้นกายกตาสติและอานาปานสติ) เกี่ยวเนื่องกับการระลึกถึงคุณ
ของสิ่งต่าง ๆ มีคุณของพระพุทธเจ้าเป็นต้น มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

^{๒๓๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๔๕.

^{๒๓๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๔๕.

๑) พุทธานุสสติ

ผู้ประสงค์จะเจริญพุทธานุสสติกัมมัฏฐาน ควรหาที่ที่สงบ หลีกเร้นอยู่ ณ เสนาสนะอันสมควร พึงระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเนื่อง โดยมีวิธีระลึก ดังนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ๑) อติปิ อร์ห เป็นพระอรหันต์ แม้เพราะเหตุนี้ ๒) อติปิ สมมาสมพุทโธ เป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ แม้เพราะเหตุนี้ ๓) อติปิ วิชชาจรมสมุปนโน เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวิชาและจรณะ แม้เพราะเหตุนี้ ๔) อติปิ สุกโต เป็นผู้เสด็จไปดี แม้เพราะเหตุนี้ ๕) อติปิ โลกวิทูเป็นผู้ทรงรู้แจ้งโลก แม้เพราะเหตุนี้ ๖) อติปิ อนุตฺตโร ปุริสทมมสารถิ ทรงเป็นสารถิฝึกบุรุษที่ควรฝึก ชั้นยอด แม้เพราะเหตุนี้ ๗) อติปิ สดฺธาทมวนุสฺสานทรฺงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย แม้เพราะเหตุนี้ ๘) อติปิ พุทฺโธ ทรงเป็นพุทธะ แม้เพราะเหตุนี้ ๙) อติปิ ภควา ทรงเป็นภควา แม้เพราะเหตุนี้ นัยในการระลึกถึงพระพุทธคุณ ให้ประกอบ อติปิ ไว้ทุกบทพุทธคุณ ซึ่ง อติปิ แปลว่าเพราะเหตุนี้ เช่น โส ภควา อติปิ อร์ห^{๒๓๘}

๒) ธรรมานุสสติ

ผู้ประสงค์จะเจริญธรรมานุสสติกัมมัฏฐาน พึงเป็นผู้อยู่ในที่ลับคน เร้นอยู่ในเสนาสนะอันสมควร แล้วระลึกถึงคุณแห่งพระปริยัติธรรมและโลกุตตรธรรม ๘ ประการ โดยมีวิธีระลึก ดังนี้ ๑) สวากขาโต ภควตา ธมฺโม พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ๒) สนฺทิภูจิกโก พระธรรมอันผู้ได้บรรลุจะพึงเห็นเอง ๓) อกาลิกโก พระธรรมให้ผลไม่ประกอบด้วยกาล ๔) เอหิปัสสิโก พระธรรมเป็นสิ่งที่ควรเชิญให้มาดู ๕) โอปนยิโก พระธรรมเป็นสิ่งที่น้อมเข้ามาในใจได้ ๖) ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ พระธรรมอันวิญญูทั้งหลายจะพึงรู้เฉพาะตน^{๒๓๙}

๓) สังฆานุสสติ

ผู้ประสงค์จะเจริญสังฆานุสสติกัมมัฏฐาน พึงเป็นผู้อยู่ในที่ลับคน เร้นอยู่ในเสนาสนะอันสมควร แล้วระลึกถึงคุณแห่งพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย โดยมีวิธีระลึกดังนี้ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ บุรุษบุคคล ๘ นี้คือพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค ๑) สุปฏิปนฺโน เป็นผู้ปฏิบัติดี ๒) อุสุปฏิปนฺโนเป็นผู้ปฏิบัติตรง ๓) ญายปฏิปนฺโน เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน ๔) สามิจิ-ปฏิปนฺโน เป็นผู้ปฏิบัติสมควร ๕) อาหุเนยฺโย เป็นผู้ควรแก่ของบูชา ๖) ปาหุเนยฺโย เป็นผู้ควรแก่ของต้อนรับ ๗) ทกฺขิณฺเนยฺโย เป็นผู้ควรแก่ของทำบุญ ๘) อณฺชลิกรณฺเณยฺโย เป็นผู้ควรแก่ของกราบไหว้ ๙) อนุตฺตรํ ปุณฺณกฺเขตฺตํ โลกสฺส เป็นเนืองนาบุญชั้นเยี่ยมของชาวโลก^{๒๔๐}

^{๒๓๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๕๒-๒๕๓.

^{๒๓๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๑๒๗๒-๒๗๓.

^{๒๔๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๗๕.

๔) สីลानุสสติ

ผู้ประสงคฺจะเจริญสียานุสสติกัมมัฏฐาน พึงเป็นผู้อยู่ในที่ลับคน เร้นอยู่ในเสนาสนะอันสมควร แล้วระลึกเนื่อง ๆ ถึงศีลทั้งหลายของตน ด้วยสามารถแห่งคุณมีความเป็นศีลไม่ขาด เป็นต้น อย่างนี้ว่า โอหนอ ศีลทั้งหลายของเรา เป็นศีลไม่ขาด เป็นศีลไม่ทะลุ เป็นศีลไม่ต่างเป็นศีลไม่พร้อย เป็นศีลที่เป็นไทย เป็นศีลอันผู้รู้สรรเสริญ เป็นศีลอันค้นหาและทักขิไม่แฉะต้อง เป็นศีลที่ยังสมาธิให้เกิดขึ้นได้ ศีลทั้งหลายเหล่านั้น คฤหัสถ์ทั้งหลายพึงระลึกถึงศีลของคฤหัสถ์ บรรพชิตก็พึงระลึกถึงศีลทั้งหลายของบรรพชิต^{๒๔๑}

๕) จาคานุสสติ

ผู้ประสงคฺจะเจริญจาคานุสสติกัมมัฏฐาน พึงจินตนาไปในการบริจาค มีทานและการแบ่งปัน ดำเนินไปอยู่เป็นประจำ หรือมิฉะนั้น เมื่อจะเริ่มเจริญ พึงสมทานว่า บัดนี้ จำเดิมแต่กาลนี้ไป เมื่อผู้รับทานมีอยู่ เรายังไม่ได้ให้ทานโดยที่สุดแม้ข้าวสักคำหนึ่ง จักไม่บริโภคน แล้วให้ทานตามสมควรกำลังใน ผู้รับทานทั้งหลายผู้วิเศษโดยคุณให้ได้ในวันนั้น แล้วถือเอาณิमतในทานนั้น ไปในที่ลับคน เร้นอยู่ในเสนาสนะอันสมควร แล้วระลึกถึงจาคะของตน โดยระลึกถึงคุณคุณมีความปราศจากความตระหนี่ อันเป็นตัณหาเป็นต้น อย่างนี้ว่า เป็นลาภของเราหนอ เราได้ดีแล้วหนอ เมื่อประชาชนถูกมลทินคือความตระหนี่ครอบงำอยู่ ตัวเรามีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นตัณหา ไม่เสียคายอาลัยหรือหวังผลตอบแทน คอยจะหยิบของให้ทาน ยินดีในการเสียสละ ควรในการขอ และพอใจในการให้และการแบ่ง^{๒๔๒}

๖) เทวตานุสสติ

ผู้ประสงคฺจะเจริญจาคานุสสติกัมมัฏฐาน ต้องประกอบด้วยคุณทั้งหลายมีศรัทธาเป็นต้น อันเกิดขึ้นมาอย่างดีด้วยอำนาจอริยมรรค แต่นั้นพึงไปในที่ลับคน เร้นอยู่ในเสนาสนะอันสมควร แล้วตั้งเทวคาไว้ในฐานะแห่งพยาน ระลึกถึงคุณมีศรัทธาเป็นต้นอย่างนี้ว่า เทวคาเหล่าจาตุมมหาราชิกา เหล่าดาวดึงส์ เหล่ายามา เหล่าคูลิต เหล่านิมมานรดี เหล่าปริณมิตวสวัตติ ก็มีอยู่ เทวคาจำพวกพรหม เทวคาชั้นที่สูงกว่าจำพวกพรหม ก็มีอยู่ เทวคาเหล่านั้นประกอบด้วยศรัทธาอย่างใด จูติจากภพนี้แล้วเกิดในภพนั้น ๆ ศรัทธาอย่างนั้นแม้ของเราก็มีอยู่ เทวคาเหล่านั้นประกอบด้วยศีลอย่างใด สุตะอย่างใด จาคะอย่างใด ปัญญาอย่างใด จูติจากภพนี้แล้วเกิดในภพนั้น ๆ ศีลอย่างนั้น สุตะอย่างนั้น จาคะอย่างนั้น ปัญญาอย่างนั้น แม้ของเราก็มี^{๒๔๓}

^{๒๔๑} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๘๓.

^{๒๔๒} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๘๕.

^{๒๔๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๘๗-๒๘๘.

๓) มรณัสสติ

ผู้ประสงคฺจะเจริญมรณัสสติ ควรหาที่สงบเงียบ เร้นอยู่ในเสนาสนะอันสงัด แล้วพิจารณาอย่างมีสติว่า มรณํ ภวิสฺสตี ชีวิตินฺทุริยํ อุปฺปจฺจิสฺสตี ความตายจักมี ชีวิตินฺทุริยํจักขาด หรือจะบริกรรมว่ามรณํ มรณํ ตาย ตาย ก็ได้ ที่ต้องพิจารณาอย่างมีสติเพราะเหตุว่า หากมนสิการโดยอุบายที่ไม่แยบคาย ความโสภะจะเกิดขึ้นเพราะระลึกถึงความตายของคนที่เป็นที่รัก จุความโสภะเกิดแก่มารดา ผู้ให้กำเนิด เพราะระลึกถึงความตายของบุตรผู้เป็นที่รักเข้า ความปราโมทย์จะเกิดขึ้น เพราะระลึกถึงความตายของคนที่เกี่ยวข้องกัน จุความบันเทิงใจเกิดขึ้นแก่บุคคลที่มีเวรกันทั้งหลาย เพราะระลึกถึงความตายของคนที่เป็นเวรกัน ความสังเวชจะไม่เกิดขึ้นเพราะระลึกถึงความตายของคนที่เป็นกลาง ๆ จุความสลดใจไม่เกิดขึ้นแก่สัปหรือ เพราะเห็นซากศพคนตาย ความสะดุ้งกลัวจะเกิดขึ้น เพราะระลึกถึงความตายของตนเข้า จุความสะดุ้งกลัวเกิดแก่คนชาติขลาด เพราะเห็นเพศฆาตเจือดาบจะฟันเอา เพราะฉะนั้น พระโยคาวจรพึงดูสัตว์ที่ถูกฆ่าหรือว่าตายเอง ในที่ต่าง ๆ แล้วคำนึงถึงความตายของพวกสัตว์ที่ตาย ซึ่งมีความพร้อมมูลต่าง ๆ ที่ตนเคยเห็นมา ประกอบด้วยสติ สังเวชและญาณเข้า ยังมนสิการให้เป็นไปโดยนัยว่า มรณํ ภวิสฺสตี ความตาย จักมี เมื่อพิจารณาไปโดยนัยนี้ จัดว่าเป็นการพิจารณาที่ถูกทาง สำหรับท่านที่มีอินทรีย์แก่กล้า หากพิจารณาอย่างนั้นเรื่อยไป นิรวรณทั้งหลายก็จะสงบระงับลง สติที่มีความตายเป็นอารมณ์จะตั้งมั่น กัมมัญฐานถึงอุปจารที่เดียวก็เป็นได้^{๒๔๔}

สำหรับบางท่าน ที่มนสิการหรือพิจารณาตามที่กล่าวมาแล้ว กัมมัญฐานก็ยังไม่สำเร็จ ก็พึงพิจารณาความตายโดยอาการ ๘ อย่าง อาการใดอาการหนึ่ง คือโดยปรากฏจุเพชฌฆาต โดยวิบัติแห่งสมบัติ โดยเปรียบเทียบ โดยร่างกายเป็นสาธารณแก่สัตว์ และปัจจัยแห่งความตายมาชนิด โดยอายุเป็นของอ่อนแอ โดยชีวิตไม่มีนิมิต โดยชีวิตมีกำหนดกาล และโดยชีวิตมีขณะสั้น^{๒๔๕}

เมื่อระลึกถึงความตายโดยอาการ ๘ ดังกล่าวมานี้ อาการใดอาการหนึ่ง ด้วยการทำให้ไว้ในใจอย่างต่อเนื่อง จิตย่อมมีความคล่อง สติที่มีความตายเป็นอารมณ์ก็จะตั้งมั่น นิรวรณทั้งหลายสงบระงับ องค์ฌานทั้งหลายก็จะปรากฏขึ้น แต่เพราะฌานนี้มีอารมณ์เป็นสภาวะธรรม และเป็นอารมณ์ที่ตั้งแห่งความสังเวช ฌานนี้จึงไม่ถึงอัปปนา สำเร็จแค่อุปจารเท่านั้น^{๒๔๖}

๔) อุปสมานุสสติ

พระโยคาวจรผู้ประสงคฺจะเจริญอุปสมานุสสติ พึงไปในที่ลับคน เร้นอยู่แล้ว ระลึกถึงคุณของพระนิพพาน ซึ่งเป็นเครื่องสงบระงับทุกข์ทั้งปวง โดยนัยว่า บรรดาธรรมที่เป็นสังขตะและอสังขตะที่มีอยู่ วิราชธรรม นับว่าเป็นเลิศ คือ วิราชธรรมนี้คือ ธรรมเป็นที่สร้างมา ธรรมเป็นที่กำจัดความ

^{๒๔๔} วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๒.

^{๒๔๕} วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๒-๓. ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๓-๑๓.

^{๒๔๖} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๓.

กระหาย ธรรมเป็นที่ถอนอาลัย ธรรมเป็นที่ตัดวิญญะ ธรรมเป็นที่สิ้นค้นหา ธรรมเป็นที่สำรอกค้นหา ธรรมเป็นที่ดับค้นหา และธรรมเป็นเครื่องออกไปจากค้นหาเครื่องร้อยรัด^{๒๔๗}

จากที่กล่าวมาในเรื่องการปฏิบัติอนุสสติ จะเห็นว่า มีการใช้สติตามระลึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่นำมาเป็นสื่อในการปฏิบัติ ซึ่งแบ่งได้เป็น พระรัตนตรัย คือ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณธรรม ความดีงาม คือ ศีล จาคะ อุปมะ (พระนิพพาน) สิ่งที่เป็นตัวอย่างของความดีงาม คือเทวดา สิ่งที่เป็นสังขธรรมความจริงของชีวิตคือ มรณะ (ความตาย) รวมไปถึงสิ่งที่เป็นรูปธรรมแล้วนำมาพิจารณา คือ อากาโร ๑๒ และลมหายใจอัสสาสะปัสสาสะ เมื่อพระโยคาวจรปฏิบัติในเรื่องเหล่านี้ เรื่องใดเรื่องหนึ่ง จิตก็ไม่ถูกราคะ โทสะ โมหะกลุ่มมรุม จิตจะดำเนินแน่วไปยังกัมมัญฐานที่มีสติเป็นตัวนำสำคัญ จากนั้น นิรวณฺห์ทั้งหลายก็จะระงับลง องค์ฌานก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ

๒. อาหารปฏิกุลสัญญา

อาหารปฏิกุลสัญญา คือการกำหนดความเป็นสิ่งปฏิกุลในอาหาร ซึ่งอาหารที่ประสงค์เอาในที่นี้คือพฬิงการาหาร อาหารคือคำข้าว การปฏิบัติในอาหารปฏิกุลสัญญา มีดังนี้ พระโยคาวจรผู้ประสงค์จะเจริญอาหารปฏิกุลสัญญา พึงเรียนเอากัมมัญฐานได้แล้ว จำไว้ ไม่ให้ผิดจากที่เรียนมาแม้สักบาทเดียว ไปในที่ลับคนเร้นอยู่คนเดียว พิจารณาความเป็นปฏิกุลในกพพิงการาหาร ซึ่งแยกเป็นของคัมของกิน ของเคี้ยว ของลิ้ม โดยอาการ ๑๐ มิโดยการไป โดยการแสวงหา โดยการบริโภคร โดยอาสยะ โดยที่พัก (กระเพาะอาหาร) โดยยังไม่ย่อย โดยย่อยแล้ว โดยผล โดยการไหลออก และโดยความเปราะเปื้อน^{๒๔๘}

เมื่อพิจารณาความเป็นปฏิกุลในอาหารโดยอาการทั้ง ๑๐ นี้ ทำจนสามารถตรึกนึกมาได้ กพพิงการาหารจะปรากฏโดยความเป็นของปฏิกุล เมื่อเจริญชำนาญ ๆ นิรวณฺห์ทั้งหลาย ก็จะระงับไป จิตจะตั้งมั่นด้วยอุปจารสมาธิ

สรุปความว่า การปฏิบัติในอาหารปฏิกุลสัญญา เป็นการพิจารณาความปฏิกุลในอาหาร เริ่มตั้งแต่การเดินไป จะต้องเจอกับสิ่งปฏิกุล ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมาย การแสวงหาอาหาร ต้องเจอสิ่งปฏิกุลต่าง ๆ เช่นกัน เมื่อได้อาหารมาแล้ว ก็ปฏิกุลเมื่อเริ่มบริโภคร หย่อนมือลงไป เมื่อบริโภครแล้ว อาหารไปรวมกันอยู่ในกระเพาะอาหาร ถ้ายังไม่ย่อยก็สกปรก หมักหมมเหมือนหลุมโสโครก เมื่อย่อยมาแล้ว ก็ส่งกลิ่นเหม็น คนเบื้องหน้าหนี รวมไปถึงเปราะเปื้อนมือ ต้องชำระล้างจนกว่าจะหายจากอาการสกปรก

๓. จตุธาตุวัญฐาน

การปฏิบัติในจตุธาตุวัญฐาน มี ๒ ลักษณะคือ

^{๒๔๗} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๘.

^{๒๔๘} คูราลละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๕๕-๑๖๒.

๑) **วิธีการนาแบบสังเขปนัย** คือการเจริญจตุธาตววัฏฐานแบบสังเขป ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวหลักการปฏิบัติไว้สำหรับภิกษุที่มีปัญญากล้ากับปัญญาไม่กล้านักว่า **สำหรับภิกษุที่มีปัญญากล้า** การกำหนดธาตุโดยพิสดาร การกำหนดธาตุโดยพิสดารแจกไปตามอาการ ๔๒ ว่า "เกสา ปจวิธาตุฯลฯ" ทั้งหลายเป็นธาตุดิน โลมา ปจวิธาตุฯลฯ - ขนทั้งหลายเป็นธาตุดิน " ดังนี้เป็นต้น จะปรากฏเป็นชักเข้าไป แต่เมื่อมนสิการแต่โดยลักษณะว่า "สิ่งที่มีลักษณะกระด้าง เป็นธาตุดิน สิ่งที่มีลักษณะซึมซาบ เป็นธาตุน้ำ สิ่งที่มีลักษณะร้อน เป็นธาตุไฟ สิ่งที่มีลักษณะไหวตัวได้เป็นธาตุลม" ดังนี้ กรรมฐานก็จะปรากฏแล้ว **สำหรับภิกษุผู้มีปัญญากล้าไม่กล้านัก** เมื่อมนสิการโดยย่ออย่างนั้น กัมมัญฐานย่อมมีคไป ไม่ขัดแย้ง แต่เมื่อมนสิการอย่างพิสดารโดยนัยก่อน กัมมัญฐานจึงจะปรากฏ การกำหนดธาตุอย่างพิสดารไปตามอาการมีผมเป็นต้น ก็ปรากฏเป็นชักเข้าสำหรับภิกษุผู้มีปัญญากล้า ต่อเมื่อเธอมนสิการอย่างสังเขปโดยนัยว่า "สิ่งที่มีลักษณะกระด้าง เป็นธาตุดิน " เป็นต้น กัมมัญฐานจึงปรากฏ สำหรับอีกรูปหนึ่ง มนสิการอย่างนั้น กรรมฐานจะมีคไปไม่ขัดแย้ง ต่อมนสิการโดยพิสดารไปตามอาการมีผมเป็นต้น กัมมัญฐานจึงปรากฏ ฉะนั้น^{๒๔๕}

สำหรับภิกษุที่มีปัญญากล้า ประรณจะบำเพ็ญกัมมัญฐานข้อนี้ อยู่ในที่สงบแล้วพิจารณา รูปกายของตนให้ทั้งร่าง กำหนดถือเอาเป็นธาตุทั้งหลาย โดยสังเขปอย่างนี้ว่า "ภาวะที่กระด้างก็ดี ภาวะที่แข็งก็ดี ที่มีอยู่ในกายนี้ เป็นธาตุดิน ภาวะที่ซึมซาบก็ดี ภาวะที่เหลวก็ดี ที่มีอยู่ในกายนี้ เป็นธาตุน้ำ ภาวะที่เผาไหม้ก็ดี ภาวะที่ร้อนก็ดี ที่มีอยู่ในกายนี้ เป็นธาตุไฟ ภาวะที่พัดไปก็ดี ภาวะที่ไหวตัวได้ดี ที่มีอยู่ในกายนี้ เป็นธาตุลม" แล้ว คะนิงนิกไปพิจารณาไปโดยว่าเป็นแต่ธาตุ หาสัตว์หาชีวิตมิได้ โดยปริกรรมว่า "ธาตุดิน ธาตุน้ำ" เป็นต้น ไปบ่อยๆ เมื่อภิกษุนั้นพยายามไปอย่างนั้น สมาริที่มีปัญญากำหนดที่สอดส่องความแตกต่างแห่งธาตุกำหนดถือเอาได้ เป็นสมาริไม่ถึงอัปนา เป็นเพียงอุปจาร เพราะมีสภาวะธรรมเป็นอารมณ์ ย่อมจะเกิดขึ้นโดยไม่ช้าเลย

หรือมิฉะนั้น ภิกษุพึงแยกโกฏฐาสเหล่านั้นออกด้วยมือคือญาณที่เล่นไปตามระหว่างโกฏฐาสนั้น ๆ กำหนดถือเอาธาตุทั้งหลายโดยนัยก่อนนั้นแล้ว "ภาวะที่แข็งก็ดี ภาวะที่หยาบก็ดี ในโกฏฐาสเหล่านั้น เป็นธาตุดิน" เป็นต้น คะนิงนิกพิจารณาไปโดยว่าเป็นแต่ธาตุ หาสัตว์หาชีวิตมิได้โดยปริกรรมว่า "ธาตุดิน ธาตุน้ำ" เป็นต้น ไปบ่อยๆ เมื่อเธอพยายามไปอย่างนั้นสมาริที่มีปัญญากำหนดที่สอดส่องความแตกต่างแห่งธาตุกำหนดถือเอาได้ เป็นสมาริไม่ถึงอัปนา เป็นเพียงอุปจารเพราะความที่มีสภาวะธรรมเป็นอารมณ์ ย่อมจะเกิดขึ้นโดยไม่ช้าเลย^{๒๕๐}

๒) **วิธีการนาแบบวิถธานัย** เป็นการเจริญจตุธาตววัฏฐานแบบพิสดาร หรือแบบละเอียด ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ดังนี้ สำหรับพระโยคีผู้มีปัญญากล้าไม่กล้านัก ใครจะเจริญกรรมฐานนี้ พึงเรียน

^{๒๔๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๖๘.

^{๒๕๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๖๘.

เอาธาตุอย่างพิสดารโดยอาการ ๔๒ ในสำนักของอาจารย์แล้ว อยู่ในเสนาสนะที่สมควร ทำกิจทั้งปวงเสร็จแล้วไปในที่ลับคน เร้นอยู่แล้วเจริญกรรมฐานโดยอาการ ๔ อย่างนี้คือ (๑) **สัมผัสสังเขป** ย่อโกฐฐาสทั้งหลายเข้าเป็นหมู่ ๆ ตามอาการของธาตุนั้น ๆ (๒) **สัมผัสการวิภัติ** จำแนกโกฐฐาสแห่งธาตุนั้น ๆ ออก กำหนดอาการไปที่ละอย่าง (๓) **สัททนต์สังเขป** ย่อโกฐฐาสทั้งหลายเข้าเป็นหมู่ ๆ ตามลักษณะของธาตุนั้น ๆ (๔) **สัททนต์การวิภัติ** จำแนกโกฐฐาสแห่งธาตุนั้น ๆ ออก กำหนดลักษณะไปที่ละอย่าง^{๒๕๑}

(๑) สัมผัสสังเขป

การกำหนดโดยสัมผัสสังเขป คือกำหนดเอาอาการเด่นแจ้งในโกฐฐาส ๒๐ ว่าปฐวีธาตุ กำหนดเอาอาการซึมซาบ อันเป็นความเหลวคือเป็นน้ำในโกฐฐาส ๑๒ ว่าอาโปธาตุ กำหนดเอาความร้อนอันเป็นเครื่องเผาไหม้ในโกฐฐาส ๔ ว่าเตโชธาตุ กำหนดเอาอาการพัดไปมาในโกฐฐาส ๖ ว่าวาโยธาตุ เมื่อเรื่อกำหนดอยู่อย่างนั้น ธาตุทั้งหลายจะปรากฏได้ เธอพิจารณาไปมนสิการ ไปซึ่งธาตุทั้งหลายนั้นบ่อย ๆ อุปจาร-สมาธิจะเกิดขึ้นตามนัยที่กล่าวแล้วนั้นแล แต่เมื่อเจริญไปอย่างนั้น ก็มัญฐานยังไม่สำเร็จ พึงเจริญโดยวิธีสัมผัสการวิภัติ

(๒) สัมผัสการวิภัติ

การกำหนดโดยสัมผัสการวิภัติ อันดับแรกแรกพึงทำอุคคหโกศล ๗ ประการ และมนสิการโกศล ๑๐ ประการ ตามที่กล่าวไว้ในกายคตาสติกัมมัญฐานทั้งหมดมิให้บกพร่อง โดยทำทุกวิธีที่กล่าวในกายคตาสติกัมมัญฐานทุกอย่าง เริ่มตั้งแต่สาธยายอาการทั้งหลายด้วยวาจา เริ่มตั้งแต่ อาการหมวดตจปัญจกะ ในอาการ ๓๒ ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม ส่วนความแปลกกันมีดังนี้คือ แม้มนสิการอาการทั้งหลายมีผมเป็นต้นโดยสี สัตถฐาน ทิศ โอกาสและบริเฉทด้วยกัน แต่ว่าในกายคตาสตินั้น ต้องตั้งจิตไว้ทางปฏิภูม ในจตุรธาตุวิภูฐานนี้ ต้องตั้งจิตไว้ทางธาตุ ดังนั้น พระโยคาวจร ครั้นมนสิการอาการทั้งหลายมีผมเป็นอาทิอย่างละ ๕ ส่วน โดยประการมีสีเป็นต้นแล้ว จากนั้นพึงมนสิการถึงธาตุทั้ง ๔ โดยลำดับ^{๒๕๒}

การพิจารณาธาตุ ๔ โดยลำดับคือ กำหนดพิจารณาส่วนที่เป็นธาตุดิน คือผม ขน เล็บ ฟัน หนังเนื้อ เอ็นทั้งหลาย กระดูกทั้งหลาย เยื่อในกระดูกทั้งหลาย ไต หัวใจ ดับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารเก่า อาหารใหม่ และมันในสมอง โดยพิจารณาส่วนที่เป็นปฐวีธาตุเหล่านี้ว่าเป็นโกฐฐาสแผ่นหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นอภัยากฤต ว่างเปล่าจากอตฺตา หาวินญฺญานมิได้เป็นของแข็ง เป็นปฐวีธาตุ^{๒๕๓}

^{๒๕๑} วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๑๓๐.

^{๒๕๒} วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๑๓๐-๑๓๑.

^{๒๕๓} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๑๓๑-๑๔๐.

การกำหนดพิจารณาส่วนที่เป็นธาตุน้ำ คือ น้ำดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันทน เหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ และน้ำมูก โดยพิจารณาส่วนที่เป็นอาโปธาตุเหล่านี้ว่า เป็นโกฐฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นอภัยกฤต วางเปล่าจากอิตตา หาวิญญามิได้ เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบได้ เป็นอาโปธาตุ^{๒๕๔}

การกำหนดพิจารณาส่วนที่เป็นธาตุไฟคือ ไฟที่ทำให้ร่างกายเราร้อน ไฟที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ไฟที่ทำให้ร่างกายกระสับกระส่าย และไฟที่ย่อยอาหาร โดยพิจารณาส่วนที่เป็นเตโชธาตุเหล่านี้ว่าเป็นโกฐฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นอภัยกฤต วางเปล่าจากอิตตา หาวิญญามิได้ มีอาการเผาไหม้ เป็นเตโชธาตุ^{๒๕๕}

กำหนดพิจารณาส่วนที่เป็นธาตุลมคือ ลมขึ้นเบื้องบนทั้งหลาย ลมลงเบื้องล่างทั้งหลาย ลมอยู่ในท้องนอกไล่ทั้งหลาย ลมอยู่ในไล่ทั้งหลาย ลมเล่นไปตามอังกายพหิพญน้อยทั้งหลาย ลมหายใจเข้าและหายใจออกทั้งหลาย โดยพิจารณาส่วนที่เป็นวาโยธาตุเหล่านี้ว่า เป็นโกฐฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นอภัยกฤต วางเปล่าจากอิตตา หาสัตว์วิญญามิได้ มีอาการกระพือไปมาเป็นวาโยธาตุ^{๒๕๖}

เมื่อเมื่อกำหนดพิจารณาไปอย่างนั้นเรื่อย ๆ ธาตุทั้งหลายก็จะปรากฏ อุปจารสมาธิก็จะเกิดขึ้น แต่หากพิจารณาไปเช่นนี้แล้ว กัมมัญฐานไม่ก้าวหน้า ก็ให้มนสิการด้วยวิธีสลักขณสังเขป

(๓) สลักขณสังเขป

การเจริญด้วยวิธีสลักขณสังเขป เป็นการกำหนดลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละธาตุ คือ^{๒๕๗}

พึงกำหนดเอกลักษณ์ที่แน่นแข็งในโกฐฐาส ๒๐ ว่าธาตุดิน พึงกำหนดเอกลักษณ์ที่ซึมซาบไปในโกฐฐาส ๒๐ ว่าธาตุน้ำ พึงกำหนดเอกลักษณ์ที่ร้อนในโกฐฐาส ๒๐ ว่าธาตุไฟ พึงกำหนดเอกลักษณ์ที่เขี่ยขึ้นได้ในโกฐฐาส ๒๐ ว่าธาตุลม พึงกำหนดเอกลักษณ์ที่ซึบซาบในโกฐฐาส ๑๒ ว่าธาตุน้ำ พึงกำหนดเอกลักษณ์ที่ร้อนในโกฐฐาส ๑๒ ว่าธาตุไฟ พึงกำหนดเอกลักษณ์ที่เขี่ยขึ้นได้ในโกฐฐาส ๑๒ ว่าธาตุลม พึงกำหนดเอกลักษณ์ที่แน่นแข็งในโกฐฐาส ๑๒ ว่าธาตุดิน พึงกำหนดเอกลักษณ์ที่ร้อนในโกฐฐาส ๔ ว่าธาตุไฟ พึงกำหนดเอกลักษณ์ที่เขี่ยขึ้นได้ ที่แยกออกจากธาตุไฟนั้นไม่ได้ ว่าธาตุลม พึงกำหนดเอกลักษณ์ที่แน่นแข็ง ที่แยกออกจากธาตุไฟนั้นไม่ได้ว่า ธาตุดิน พึงกำหนดเอกลักษณ์ที่ซึมซาบที่แยกออกจากธาตุไฟนั้นไม่ได้ ว่าธาตุน้ำ พึงกำหนดเอกลักษณ์ที่เขี่ยขึ้น

^{๒๕๔} คุรยละเอียดใน วิสุทธิ.(บาลี) ๒/๑๘๐-๑๘๕.

^{๒๕๕} คุรยละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๘๕-๑๘๖.

^{๒๕๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๘๖.

^{๒๕๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๘๖-๑๘๗.

ได้ในโกฏฐาส ๖ ว่าธาตุลม พึงกำหนดเอาลักษณะที่แข็งแข็งในโกฏฐาส ๖ ว่าธาตุดิน พึงกำหนดเอา
ลักษณะที่ซึมซาบได้ในโกฏฐาส ๖ ว่าธาตุน้ำ พึงกำหนดเอาลักษณะที่รื้อยในโกฏฐาส ๖ ว่าธาตุไฟ

เมื่อพระโยคาวจรนั้นกำหนดไปอย่างนั้น ธาตุทั้งหลายย่อมจะปรากฏ อุปจารสมาธิย่อมจะ
เกิดขึ้น แต่เมื่อพระโยคาวจรเจริญไปอย่างนั้น กัมมัญฐานก็ยัง不起สำเร็จ พึงเจริญโดยสัททกณวิภคิตต่อไป

(๔) สัททกณวิภคิต

การเจริญด้วยวิธีสัททกณวิภคิต มีรายละเอียดดังนี้^{๒๕๔}

พึงจับเอาโกฏฐาสทั้งหลายมีผมเป็นต้น ตามที่กล่าวไว้ในสัททกณวิภคิต มากำหนดคุณ
ลักษณะที่แข็งแข็งในผมว่าธาตุดิน พึงกำหนดคุณลักษณะที่ซึมซาบในผม ว่าธาตุน้ำ พึงกำหนดคุณลักษณะ
ที่รื้อยในผม ว่าธาตุไฟ พึงกำหนดคุณลักษณะที่เขี่ยขึ้นได้ในผม ว่าธาตุลม พึงกำหนดคุณธาตุ ๔ ๆ ใน
โกฏฐาส ๑ ๆ ไปทุกโกฏฐาสเมื่อเธอกำหนดไปอย่างนั้น ธาตุทั้งหลายย่อมจะปรากฏ อุปจารสมาธิ
ย่อมจะเกิดขึ้น

(๕) การมนสิการโดยอาการ ๑๓

การเจริญจตุราศววัฏฐานแบบวิตถารนัย นอกจะมนสิการด้วยวิธีทั้ง ๔ มีวิธีสัททกณสังเขป
เป็นต้น ตามที่กล่าวแล้ว ยังสามารถมนสิการโดยอาการเหล่านี้ก็ได้คือ โดยความหมายของคำ โดยเป็น
กลุ่ม โดยย่อยเป็นจณ โดยอาการมีลักษณะเป็นต้น โดยสมุฏฐาน โดยความต่างกันและความเป็นอัน
เดียวกัน โดยแยกกันได้แยกกันไม่ได้ โดยที่เข้ากันได้เข้ากันไม่ได้ โดยความแปลกกันแห่งธาตุภายใน
และธาตุภายนอก โดยรวมที่เหมือนกันเข้าด้วยกัน โดยเป็นปัจจัยของกันและกัน โดยไม่มีความคิดคำนึง
และโดยการจำแนกปัจจัย^{๒๕๕}

สรุปความว่า การปฏิบัติในจตุราศววัฏฐาน มี ๒ ลักษณะคือ การปฏิบัติแบบย่อ กับแบบ
พิสดาร ซึ่งในการปฏิบัติทั้ง ๒ แบบนี้ มีประเด็นสำคัญอยู่ที่การพิจารณาธาตุ ๔ ให้เห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุ
มีลักษณะการกำหนดพิจารณาโดยหลัก ๆ คือ การพิจารณาแบบสัททกณสังเขป คือย่อโกฏฐาสทั้งหลาย
เข้าเป็นหมู่ ๆ ตามอาการของธาตุนั้น ๆ สัททกณวิภคิต จำแนกโกฏฐาสแห่งธาตุนั้น ๆ ออก กำหนด
อาการไปที่ละอย่าง สัททกณสังเขป ย่อโกฏฐาสทั้งหลายเข้าเป็นหมู่ ๆ ตามลักษณะของธาตุนั้น ๆ และ
สัททกณวิภคิต การจำแนกโกฏฐาสแห่งธาตุนั้น ๆ ออก กำหนดลักษณะไปที่ละอย่าง เมื่อกำหนด
พิจารณาไปเรื่อย ๆ นิเวรณทั้งหลายก็จะสงบระงับ อุปจารสมาธิก็จะเกิดขึ้น เพราะการปรารภธาตุทั้ง ๔
เป็นอารมณ์

^{๒๕๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๘๗.

^{๒๕๕} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๘๗-๑๘๘.

๔. ทุติยอรุปฌาน

การปฏิบัติในวิญญูณัญญาขณะ มีรายละเอียดดังนี้

ผู้ประสงคฺจะเจริญวิญญูณัญญาขณะต่อไป พึงประพตฺวิสัภาวะ (ทำให้ชำนาญ) ใน อากาสนัญญาขณสมบัตติ โดยอาการ ๕ แล้ว พิจารณาให้เห็นโทษในอากาสนัญญาขณะว่า "มีข้าศึก คือรูปาวจรณอยู่ใกล้ และยังไม่ละเี่ยดคังวิญญูณัญญาขณะ ตัดความพอใจในอากาสนัญญาขณะ นั้นเสีย ใส่ใจถึงวิญญูณัญญาขณะโดยว่าเป็นธรรมละเี่ยดแล้ว นึกหน่วงเอาความรู้สึกที่เป็นไปแผ่อยู่ ทัวอากาสนิมิตนั้น มนสิการไป พิจารณาไปเนื่อง ๆ ว่า วิญญูณํ วิญญูณํ-วิญญูณวิญญูณํ ทำจนนึก เอามาได้ ตรึกเอามาได้ แต่อย่ามนสิการแต่เพียงว่า อนนฺตํ อนนฺตํ - ไม่มีที่สุด ไม่มีที่สุด

เมื่อเธอเพ่งพิจารณานิมนต์นั้นเนื่อง ๆ อย่างนั้น นีวรณฺ์ทั้งหลายจะระงับลง สติจะตั้งมั่น จิต จะเป็นสมาธิขั้นอุปจาร เมื่อเจริญนิมนต์นั้นเนื่อง ๆ ไปอย่างนั้น วิญญูณัญญาขณจิตย่อมจะแนบแน่น เป็นอัปปนาอยู่ในวิญญูณที่แผ่อยู่ทัวอากาสนิมิต จุจจากาสนัญญาขณะจิต แนบแน่นอยู่ในอากาศ นั้น^{๒๖๐}

๕. จตุตถอรุปฌาน

การปฏิบัติในเนวสัณญานาสัณญายตนะ มีรายละเอียดดังนี้

ผู้ปรารถนาจะเจริญเนวสัณญานาสัณญายตนะต่อไป พึงประพตฺวิสัภาวะ ทำให้ชำนาญ ในอากิณฺญัญญาขณสมบัตติโดยอาการ ๕ แล้ว พิจารณาเห็นโทษในอากิณฺญัญญาขณะว่ามีข้าศึกคือ วิญญูณัญญาขณะอยู่ใกล้ และยังไม่ละเี่ยดคังเนวสัณญานาสัณญายตนะ หรือเห็นโทษว่าสัณญาเป็น จุจโรค เป็นจุจผี จุจลูกศร เนวสัณญานาสัณญายตนะเป็นธรรมชาติละเี่ยด ประณีต และเห็น อานิสงส์ในคุณที่สูงขึ้นไปคืออารูปที่ ๔ ตัดความพอใจในอากิณฺญัญญาขณะเสียใส่ใจถึงเนวสัณญานาสัณญายตนะ โดยว่าเป็นธรรมละเี่ยด นึกหน่วงเอาอากิณฺญัญญาขณสมบัตติ ที่ทำความไม่มีเป็น อารมณฺ์เป็นไปอยู่นั้น มนสิการไปพิจารณาไปเนื่อง ๆ ว่า สนฺตา สนฺตา ละเี่ยด ละเี่ยด' ทำจน สามารถตรึกนึกมาได้

เมื่อพิจารณานิมนต์นั้นเนื่อง ๆ อย่างนั้น นีวรณฺ์ทั้งหลายจะระงับ สติจะตั้งมั่น จิตเป็นสมาธิ ขั้นอุปจาร เธอต้องเสพเจริญทำให้มากซึ่งนิมนต์นั้นเนื่อง ๆ ไปอย่างนั้น เนวสัณญานาสัณญายตณจิต ย่อมจะแนบแน่นเป็นอัปปนาอยู่ในชั้นทั้ง ๔ กล่าวคือ อากิณฺญัญญาขณสมบัตติ จุจจากิณฺญัญญาขณ จิต แนบแน่นอยู่ในความปราศไปแห่งวิญญูณ^{๒๖๑}

^{๒๖๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๔๑-๑๔๒.

^{๒๖๑} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๔๖.

ค. ผลการปฏิบัติ

๑. อนุสสติ ๘

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติในอนุสสติ ๘ มีดังนี้

๑) พุทธานุสสติ เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระศาสดา ได้ความไพบูลย์แห่งศรัทธา สติ ปัญญา และบุญ เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์อดทนต่อความกลัวและความตกใจ สามารถอดกลั้นความทุกข์ มีความรู้สึกเสมือนว่าได้อยู่กับพระศาสดา ร่างกายของเธอที่มีพุทธคุณานุสสติ ครอบครอง ย่อมควรแก่การบูชา เป็นเสมือนเรือนพระเจดีย์สถาน จิตของเธอย่อมโน้มไปในพุทธ ภูมิ เมื่อถึงคราวที่ประจวบเข้ากับสิ่งที่จะพึงล่วงละเมิด หิริและโอตตปปะจะเกิดขึ้น รวากะเห็นพระ ศาสดาอยู่ตรงหน้า เมื่อยังไม่บรรลุน้ำใจที่ยิ่งขึ้นไป ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๒๖๒}

๒) ัมมานุสสติ เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระบรมศาสดา โดยที่ได้มองเห็นคุณของ พระธรรมอย่างนี้คือ ในกาลเป็นส่วนอดีต เรามิได้เห็นพระบรมศาสดา ผู้ทรงแสดงธรรมอันควร น้อมเข้าไปในใจอย่างนี้ ผู้ประกอบแม้ด้วยองค์คุณเช่นนี้เลย ถึงในปัจจุบันเราก็มิได้เห็นเหมือนกัน เว้นเสียจากพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระธรรม ย่อมบรรลุน้ำใจ ความไพบูลย์ด้วยศรัทธาเป็นต้น เป็นผู้มากไปด้วยปีติปราโมทย์ อดทนต่อความกลัวและความตกใจ สามารถอดกลั้นทุกขเวทนาได้ มีความรู้สึกเสมือนว่าได้อยู่กับพระธรรม ร่างกายของเธอที่มีัมม คุณานุสสติครอบครอง ย่อมควรแก่การบูชา เป็นเสมือนเรือนพระเจดีย์สถาน จิตของเธอย่อมโน้ม ไปในอันจะให้บรรลุนุตตรธรรม เมื่อถึงคราวที่ประจวบเข้ากับสิ่งที่จะพึงล่วงละเมิด หิริและ โอตตปปะจะเกิดขึ้นแก่เธอผู้ระลึกถึงความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรม เมื่อยังไม่บรรลุน้ำใจที่ยิ่งขึ้นไป ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๒๖๓}

๓) สังฆานุสสติ เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์ ย่อมบรรลุน้ำใจความไพบูลย์ด้วย ศรัทธาเป็นต้น เป็นผู้มากไปด้วยปีติปราโมทย์ ทนต่อความกลัวและความตกใจ สามารถอดกลั้น ทุกขเวทนาได้ มีความรู้สึกเสมือนว่าได้อยู่กับพระสงฆ์ ร่างกายของเธอที่มีสังฆคุณานุสสติ ครอบครอง ย่อมควรแก่การบูชา จุจโรอุโบสถอันมีสงฆ์ประชุมกันอยู่ จิตของเธอย่อมโน้มไปใน อันจะบรรลุน้ำใจพระสงฆ์คุณ เมื่อถึงคราวที่ประจวบเข้ากับสิ่งที่จะพึงล่วงละเมิด หิริและโอตตปปะจะ เกิดขึ้นแก่เธอผู้ระลึกถึงราวกะเห็นพระสงฆ์อยู่ตรงหน้า เมื่อยังไม่บรรลุน้ำใจที่ยิ่งขึ้นไป ย่อมเป็นผู้มีสุคติ เป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๒๖๔}

^{๒๖๒} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๗๒.

^{๒๖๓} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๗๕.

^{๒๖๔} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๘๓.

๔) **สัทธานุสสติ** ย่อมเป็นผู้มีความเคารพในสิกขา มีความประพฤติเหมาะสม ไม่ประมาท ในการปฏิสังขาร ปราศจากภัย มีภัยคือติดैनตนเองได้เป็นต้น มีปกติเห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลาย มาตรฐานว่าเล็กน้อย ได้รับความไพญญ์แห่งคุณมีศรัทธาเป็นต้น เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์ เมื่อ ยังไม่บรรลุลุคณที่ยิ่งขึ้นไป ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๒๖๕}

๕) **จาคานุสสติ** ย่อมเป็นผู้รุ่มไปในการสละ โดยประมาณยิ่ง เป็นผู้มโหฬารศรัทธาไม่โลภ เป็นผู้มีปกติกระทำสมควรแก่เมตตาภาวนา มีความกล้าหาญในชุมชน เป็นผู้มากไปด้วยปีติและ ปราโมทย์ เมื่อยังไม่บรรลุลุคณที่ยิ่งขึ้นไป ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๒๖๖}

๖) **เทวตานุสสติ** เป็นที่รักใคร่เป็นที่ชอบใจของเทวดาทั้งหลาย ได้รับความไพญญ์แห่งคุณ มีศรัทธาเป็นต้นโดยประมาณยิ่ง เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์ เมื่อยังไม่บรรลุลุคณที่ยิ่งขึ้นไป ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๒๖๗}

๗) **มรณัสสติ** เป็นผู้ไม่มีประมาทเนื่องนิคัย ได้อนภิตติสัญญา (ความสำคัญหมายว่าไม่น่ายินดี) ในภพทั้งปวง สละความยึดในชีวิตรสชาติได้ เป็นติการกระทำที่เป็นบาป ไม่มากไปด้วยการ สะสม ปราศจากมลทินคือความตระหนี่ในบริวารทั้งหลาย จำของในอนิจจสัญญา ทุกขสัญญาและ อนัตตสัญญาก็ปรากฏคล้อยตามด้วย ไม่กลัวไม่หลงทำกาลกิริยา เหมือนคนที่ไม่ได้อบรมเรื่อง ความตายมาก่อน เวลาจะตายก็หวาดสะดุ้ง กลัว หลง เหมือนคนถูกสัตว์ร้าย ชักงู โจร และผู้ร้าย ฆ่าคนจู่โจมเอาแบบไม่ทันตั้งตัว ถ้าในปัจจุบัน ยังไม่ได้ขึ้นชมพระอมตธรรม เมื่อตายไป ย่อมเป็นผู้ มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๒๖๘}

๘) **อุปสมานุสสติ** ย่อมกลับเป็นสุข ย่อมตื่นเป็นสุข เป็นผู้มโหฬารศรัทธา มีใจสงบ ถึงพร้อมด้วยหิริและโอตตปปะ น่าเลื่อมใส มีอรรถาธิบายประณีต เป็นที่เคารพยกย่องของเพื่อนส พรหมจารีทั้งหลาย เมื่อยังไม่บรรลุลุคณที่ยิ่งขึ้นไป ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๒๖๙}

๒. อาหารปฏิภูมัตถุญา

ผลการปฏิบัติในอาหารปฏิภูมัตถุญา มีดังนี้ จิตของผู้ปฏิบัติในอาหารปฏิภูมัตถุญาอยู่เนื่อง ๆ ย่อมถอย ย่อมหด ย่อมกลับจากรสตัณหา เป็นผู้ปราศจากความมัวเมา กลืนกินอาหารเพียงเพื่อต้องการ จะข้ามพ้นทุกข์ได้ เหมือนคนเดินทางกันดาร ประสงค์จะข้ามทางกันดารให้ได้ ไม่มีอะไรจะกิน จะต้อง ฆ่าบุตรแล้วกินเนื้อบุตร รากะที่เป็นไปในกามคุณ ๕ เธอสามารถละได้ไม่ยาก โดยมีความรู้ความเป็นสิ่ง

^{๒๖๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๘๕.

^{๒๖๖} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๘๗.

^{๒๖๗} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๘๙.

^{๒๖๘} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๔.

^{๒๖๙} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๕๐.

ปฏิภูลใน กพพิงการหารเป็นตัวแทนทาง กำหนดรู้รูปชั้นได้โดยกำหนดรู้ในกามคุณ ๕ เป็นตัวแทนทาง ส่งผลให้การเจริญกาศตาสติถึงความบริบูรณ์ด้วยอำนาจความปฏิภูลแห่งอาหาร เป็นผู้ปฏิบัติตามข้อ ปฏิบัติที่คล้อยตามอสุภสัญญา เมื่อได้อาศัยข้อปฏิบัตินี้แล้ว หากยังไม่บรรลุนิพพานชาตินี้ ก็มีสุคติเป็นที่ไปเบื้องหน้า^{๒๗๐}

๓. จตุธาตุววัฏฐาน

ผลการปฏิบัติในจตุธาตุววัฏฐาน มีดังนี้ ย่อมจะหยั่งลงถึงสุญญตา คือความว่างจากตัวตน ถอนสัจตสัญญา คือความสำคัญว่าเป็นสัตว์บุคคลเสียได้ เพราะถอนสัจตสัญญาได้ ย่อมเป็นผู้ข่มความ กลัวภัยได้ ข่มความยินร้ายและยินดีได้ ไม่ถึงซึ่งความฟูขึ้นและความยุบลง ในเพราะอิฏฐารมณ์และ อนิฏฐารมณ์ทั้งหลาย เป็นผู้มึปัญญามาก มีพระอมตนิพพานเป็นที่สุด มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๒๗๑}

๔-๕. ทุตยอรุปฌานและจตุตถอรุปฌาน

ผลการปฏิบัติในทุตยอรุปฌานและจตุตถอรุปฌาน มีนัยเช่นเดียวกันที่กล่าวไว้ในอาภาส- บัญญัติและนัตถิภาวบัญญัติ

อานิสงส์ของสมถกัมมัฏฐาน นอกจากจะกล่าวไว้เฉพาะในสมถกัมมัฏฐานทั้ง ๗ หมวดแล้ว ยังมีอานิสงส์หรือผลจากการปฏิสมถกัมมัฏฐานแบบรวมทั้งหมด ไม่แยกหมวด มี ๕ ประการคือ^{๒๗๒} มีการอยู่สำราญในภพปัจจุบัน เป็นบาทฐานของวิปัสสนา ได้อภิญญา ได้รับภวิเศษ และได้รับนิโรธ

๒.๕ สมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรค

สมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรค มีรายละเอียดกล่าวไว้ ครอบคลุมประเด็นหลัก ๆ คือ บุพกิจเบื้องต้นก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน เนื้อหาของสมถกัมมัฏฐาน วิธีการปฏิบัติ และผลที่เกิดจากการ ปฏิบัติ ซึ่งผู้วิจัย จะได้กล่าวถึง โดยลำดับ ดังนี้

๒.๕.๑ บุพกิจเบื้องต้นในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

บุพกิจเบื้องต้นในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน มีดังนี้ ๑) การแสวงหากัลยาณมิตร ๒) กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตผู้ปฏิบัติ และ ๓) การสอนกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตผู้ปฏิบัติ แต่ละอย่างมี รายละเอียด ดังนี้

๑. การแสวงหากัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร นับว่าเป็นบุคคลสำคัญมากในการเจริญกัมมัฏฐาน ดังนั้น เบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้อง แสวงหากัลยาณมิตร ผู้มีคุณธรรมสูง เพราะถ้าไม่มีกัลยาณมิตร ก็จะขาดความมุ่งมั่น เหมือนบุคคลผู้เดิน

^{๒๗๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๖๒-๑๖๓.

^{๒๗๑} วิสุทฺธิ (บาลี) ๒/๑๕๖-๑๕๗.

^{๒๗๒} วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๑๕๗-๑๕๘.

ทางไกลโดยลำพัง ไม่มีผู้นำทาง เมื่อเดินทางสัญจรไปตามลำพัง ก็เหมือนช้างที่ไม่มีขอสับ ถ้าผู้ปฏิบัติได้สดับรับฟังคำแนะนำและตักเตือนจากกัลยาณมิตรแล้ว ย่อมสามารถหลุดพ้นจากความยุ่งยากนานัปประการและปฏิบัติให้ถูกวิธีได้ ถ้ามีความเพียรอย่างไม่ถ้อถอยและฝึกฝนตนเองอย่างเคร่งครัด ย่อมสามารถบรรลุสมาธิอันยอดเยี่ยม^{๒๗๓} ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการแสวงหากัลยาณมิตรคือ

๑) คุณสมบัติของกัลยาณมิตร

กล่าวได้ว่า กัลยาณมิตรเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อการเริ่มต้นการปฏิบัติกัมมัฏฐาน มีคำเปรียบกัลยาณมิตรไว้หลายอย่างคือ กัลยาณมิตรเปรียบเหมือนคบคิดผู้มั่งคั่งผู้เป็นใหญ่กว่าพ่อค้าทั้งหลายและเป็นที่นั่งถือนองคนทั่วไป เหมือนคนใจดีมีความกรุณา เหมือนบิดามารดาผู้เป็นที่รักยิ่ง ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติมีความมุ่งมั่น เหมือนการล่ามโซ่ทำให้ช้างมั่งคั่งต้องงาน นอกจากนี้แล้ว การที่บุคคลได้อาศัยกัลยาณมิตรแล้วทำกุศลกรรม เหมือนกับควายช้างฝึกช้างให้เดินถอยหลังและเดินไปข้างหน้า และเหมือนกับถนนหนทางที่ดี ซึ่งบุคคลสามารถเทียมวัวเข้ากับแอกแล้วขับเกวียนไปได้ เหมือนกับนายแพทย์สามารถรักษาโรคและขจัดความเจ็บปวดออกไปได้ เหมือนกับสายฝนที่ตกลงมาจากสวรรค์ ทำให้สรรพสิ่งชุ่มชื้นได้ เหมือนมารดาทะนุถนอมบุตร เหมือนบิดาแนะนำบุตรของตน เหมือนบิดามารดาปกป้องบุตรตนจากอันตราย และเหมือนครูผู้พร่ำสอนศิษย์^{๒๗๔}

คุณสมบัติของกัลยาณมิตร ท่านกล่าวไว้ว่า เป็นผู้ทรงคุณธรรมสูง มีความหมายว่า ได้เฉพาะซึ่งผลอันน่าปรารถนา มีความรู้ความเข้าใจในพระไตรปิฎก และมีความเข้าใจกฎแห่งกรรม ถึงพร้อมด้วยวิชาการทางโลก และรู้แจ้งอริยสัจ ๔ หากผู้ปฏิบัติควรหากัลยาณมิตรที่มีคุณลักษณะตามที่กล่าวไม่ได้ ก็ควรหากบุคคลที่มีลักษณะ ๗ ประการ ดังนี้

(๑) ปิโย น่ารัก แนะนำดี อยู่ร่วมด้วยมีความสุข มีความเข้าใจกันและไม่ว่าร้ายกัน

(๒) กรุ น่ารัก เป็นผู้สงบนเพราะสำรวมในศีล มีสติเป็นเครื่องป้องกัน ไม่มีความต้องการมากเกินไปและไม่พุดมาก

(๓) ภาวนิโย นำเคารพนับถือ เป็นผู้คงแก่เรียนและรู้คุณค่าของการเจริญสมาธิ

(๔) วตฺตา สามารถให้คำปรึกษาที่ดี คือพิจารณาคำพูดของตนว่ามีผลทำให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์และเชิดชูความจริง และยึดมั่นในความคิดเช่นนี้ ไม่เลิกละ ไม่ท้อถอย

(๕) วณฺกุขโม อดทนต่อถ้อยคำเหมือนพระอริยเจ้า มีความเข้าใจดี ไม่ลังเลในการพูด ไม่ประจบประแจง

(๖) คมฺภีรญฺจ ถัด กตฺตา สามารถแถลงเรื่องลึกล้ำ มีความเข้าใจในอรรถและธรรมเป็นอย่างดี

^{๒๗๓} พระอุปติสฺสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพ โสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, หน้า ๔๕.

^{๒๗๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

(๙) โน จุฏาเน นิโยชเย ไม่แนะนำในทางที่ผิด เข้าใจเรื่องฐานะของกรรมที่ไม่ดี^{๒๗๕}
กัลยาณมิตรที่มีคุณสมบัติดังกล่าวนี้ ควรที่ปฏิบัติควรแสวงหา

๒) การแสวงหากัลยาณมิตร

การแสวงหากัลยาณมิตรที่มีคุณลักษณะดังกล่าว ผู้ที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานควรแสวงหา ดังนี้

(๑) ถ้าในสถานที่นั้น มีผู้ที่รู้แจ้งอริยผลและเป็นอาจารย์สอนกัมมัฏฐาน แม้จะไม่รู้จักท่านก็ควรเข้าไปหาท่าน หรือถ้ามีเพื่อนที่รู้จักกันก็ควรไปหาเพื่อน

(๒) เมื่อได้โอกาสจังหวะเหมาะสม ควรไปหาเพื่อนและไม่ต้องบอกวัตถุประสงค์ของตัวเอง เคารพทักทายเพื่อนตามประเพณีนิยมแล้วหาหรือถึงวิธีการปฏิบัติ เป็นต้นว่า จะปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ไหน ก็จะปลอดภัย ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ไหนก็จะเหมาะสม อาจารย์ที่สอนกัมมัฏฐานชื่ออะไร และท่านปฏิบัติปฏิบัติทำอะไรจึงได้รับความยกย่องนับถือจากคนทั่วไป หรือว่าท่านมีความดีอะไร

(๓) เมื่อได้รับคำบอกเล่าจากเพื่อนแล้ว ควรทำให้สบาย เดินทางไปที่นั่นเพื่อปรนนิบัติอาจารย์และฝึกฝนตนเองภายใต้ความควบคุมดูแลของท่าน

(๔) เมื่อครองจีวรแล้วก็เข้าไปขอโอกาสท่านเพื่อปรนนิบัติรับใช้และเรียนกัมมัฏฐาน^{๒๗๖}

๓) หน้าที่ของผู้เริ่มศึกษา

ข้อปฏิบัติสำคัญสำหรับผู้เริ่มศึกษา มีดังนี้

(๑) ถ้าเธอเป็นคนดี ก็ควรศึกษาอย่างจริงจัง ยกย่องอาจารย์ด้วยความจริงใจตลอดไป หากใช้วาจาสุภาพ สำรวมระวังกายและวาจา ก็จะช่วยให้เข้าใจและปฏิบัติได้ผลเร็วขึ้น

(๒) ต้องอาศัยอาจารย์ในทุกเรื่อง ไม่ดูหมิ่นและเป็นผู้ว่าง่าย เหมือนเจ้าสาวที่แต่งงานใหม่ ๆ อ่อนน้อมต่อแม่ผัว หากเห็นภิกษุรูปอื่นขาดแคลนปัจจัย ๔ ก็ช่วยสงเคราะห์ตามสมควร

(๓) เมื่อไปยังสถานที่สำหรับปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้ว จะได้รับการแนะนำเกี่ยวกับข้อห้ามและมารยาทตามพระวินัย ควรจะห่มจีวรให้เรียบร้อย กราบลงแทบเท้าของอาจารย์แล้วเดินเวียนขวา ๓ รอบ เพื่อแสดงความเคารพ

(๔) เมื่อได้โอกาสเหมาะ เรียนให้อาจารย์ทราบถึงเหตุผลที่มา^{๒๗๗}

๒. กำหนดกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริต

เป็นการกำหนดจริตของผู้ปฏิบัติว่า มีจริตลักษณะใด เพื่อที่ว่าอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานจะได้ให้กัมมัฏฐานได้สอดคล้องหรือเหมาะกับจริตของผู้ปฏิบัติ รายละเอียดเกี่ยวกับจริตามีดังนี้

๑) ประเภทของจริต

^{๒๗๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

^{๒๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑.

^{๒๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑-๕๓.

จริยามี ๑๔ คือ รากจริยา โทสจริยา โมหจริยา สัทธาจริยา พุทธจริยา วิตกจริยา รากโทสจริยา รากโมหจริยา โทสโมหจริยา รากโทสโมหจริยา สัทธาพุทธรจริยา สัทธาวิตกจริยา พุทธวิตกจริยา สัทธาพุทธรวิตกจริยา เมื่อนำเอาจริยามากกล่าวถึงประเภทของบุคคลแล้ว ก็มี ๑๔ คือ รากจิต โทสจิต โมหจิต สัทธาจิต พุทธจิต วิตกจิต รากโทสจิต รากโมหจิต โทสโมหจิต รากโทสโมหจิต สัทธาพุทธรจิต สัทธาวิตกจิต พุทธ-วิตกจิต สัทธาพุทธรวิตกจิต^{๒๗๘}

๒) ย่อจิต ๑๔ เป็น ๗ และเป็น ๓

จิต ๑๔ ประเภท ย่อลงเป็น ๗ ประเภทคือ ^{๒๗๙} ๑) รากจิตกับสัทธาจิตรวมเป็นหนึ่ง เพราะว่าคุณสมบัติโน้มเอียงไปทางรากะ โทสจิต หนึ่ง รากะและสัทธาคล้ายคลึงกันเพราะลักษณะ ๓ ประการคือ ความยึดมั่น การไฝหาความดี และความไม่ผลัดไส ในที่นี้ รากะหมายถึงประสงค์สิ่งที่ดีที่สนองค้นหา การแสวงหาวัตถุตาม มีลักษณะไม่สละสิ่งแล้ว ส่วนสัทธามีหมายถึงประสงค์สิ่งดี แสวงหาสิ่งที่ดีทางศีลธรรม และมีลักษณะไม่สละสิ่งที่ดี ๒) โทสจิตและพุทธรจิตรวมเป็นหนึ่ง เพราะบุคคลโทสจิต เมื่อทำกุศล ย่อมมีพุทธรจิต เพราะคุณสมบัติโน้มเอียงไปในข้างโทสะ หนึ่ง โทสะและพุทธรจิตคล้ายคลึงกันเพราะลักษณะ ๓ ประการคือ ความไม่ยึดมั่น การไฝหาความผิดพลาด และการผลัดไส นอกจากนี้ บุคคลโทสจิตไม่ยึดติดสิ่งที่ดี เช่นเดียวกับบุคคลพุทธรจิตไม่ยึดติดสิ่งที่ไม่ดี บุคคลโทสจิตมักหาจุดผิดพลาดเหมือนกับบุคคลพุทธรจิตที่มักหาโทษของความประพฤติดิ บุคคลโทสจิตผลัดไสผู้อื่นเหมือนบุคคลพุทธรจิตที่ผลัดไสความยอมตาม

(๓) โมหจิตกับวิตกจิตรวมเป็นหนึ่ง สำหรับบุคคลโมหจิตผู้พยายามจะทำกุศล ย่อมมีความวิตกเพิ่มมากขึ้นเพราะคุณสมบัติโน้มไปทางโมหะและเพราะปราศจากสัทธากับปัญญา หนึ่ง โมหะและวิตกคล้ายคลึงกันเพราะลักษณะ ๒ ประการคือ ความไม่มั่นคงและความเคลื่อนไหว โมหะไม่สงบเพราะถูกรบกวนเหมือนกับวิตกที่ไม่สงบเพราะเคลื่อนไหวไม่อาจนิ่งอยู่

(๔) รากโทสจิตกับสัทธาพุทธรจิตรวมเป็นหนึ่ง

(๕) รากโมหจิตกับสัทธาวิตกจิตรวมเป็นหนึ่ง

(๖) โทสโมหจิตกับพุทธรวิตกจิตรวมเป็นหนึ่ง

(๗) รากโทสโมหจิตกับสัทธาพุทธรวิตกจิตรวมเป็นหนึ่ง

จิต ๑๔ นอกจากจะย่อเป็น ๗ แล้ว ยังสามารถย่อลงเป็น ๓ ตามอภิสกุลมูลคือ รากโทสจิต โทสจิต และ โมหจิต^{๒๘๐}

^{๒๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕.

^{๒๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖-๕๗.

^{๒๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗-๕๘.

๓) วิธีการฝึก

บุคคลที่มีจิตทั้ง ๓ ประเภทนั้น มีทั้งประเภทที่ฝึกได้เร็ว และฝึกได้ช้า กล่าวคือ รากจิตฝึกได้เร็วเพราะแนะนำได้ง่าย มีศรัทธากล้าและไม่ค่อยมีโมหะและวิตก โทสจิตฝึกได้เร็วเพราะแนะนำได้ง่าย มีปัญญาคล้าและไม่ค่อยมีโมหะและวิตก โมหจิตฝึกได้ช้าเพราะแนะนำได้ยากเนื่องจากมีโมหะและวิตกและไม่ค่อยมีศรัทธาและปัญญา รากโทสจิตฝึกได้เร็วเพราะแนะนำได้ง่าย มีศรัทธาและปัญญาคล้า และไม่ค่อยมีโมหะและวิตก รากโมหจิตฝึกได้ช้า เพราะแนะนำได้ยาก ไม่มีศรัทธาและเพราะมีโมหะและวิตกกล้า โทสโมหจิตฝึกได้ช้า เพราะแนะนำได้ยากไม่มีปัญญา และเพราะมีโมหะและวิตกกล้า ผู้มีจิตเสมอกัน (รากโทสโมหจิตหรือสัทธาพุทธิวิตกจิต) ฝึกได้ช้าเพราะแนะนำได้ยาก ไม่มีปัญญาและเพราะมีโมหะและวิตกกล้า^{๒๘๑}

๔) สาเหตุของจริยา

การที่บุคคลเกิดมาแล้ว มีลักษณะเป็นคนรากจิต โทสจิต และโมหจิต เป็นเพราะกรรมที่ทำไว้ในอดีต เป็นเพราะธาตุทั้งหลายและเป็นเพราะโทษในร่างกาย แต่ละอย่างมีรายละเอียดดังนี้^{๒๘๒}

(๑) กรรมที่ทำในอดีต

บุคคลที่ได้สั่งสมกุศลกรรมไว้ในอดีตชาติ เพราะอุบายวิธีที่น่ารักน่าชอบใจ จึงกลายเป็นคนรากจิต และผู้ที่จุดิจากวิมานลงมาปฏิสนธิในโลกก็เช่นเดียวกัน บุคคลผู้ได้สั่งสมเวรกรรมอันอดีตชาติ ด้วยการฆ่า ทรมานและจับกุมคุมขัง กลายเป็นโทสจิต และผู้ที่จุดิจากนรกหรือกำเนิดงูมาปฏิสนธิในโลกนี้ก็เช่นเดียวกัน บุคคลผู้ในอดีตชาติมากด้วยการดื่มน้ำเมา และเว้นจากการศึกษาและสนทนาศรรคม จึงกลายเป็นโมหจิต และผู้ที่จุดิจากกำเนิดเดรัจฉานมาปฏิสนธิในโลกนี้ก็เช่นเดียวกัน

(๒) ธาตุทั้งหลาย

เพราะธาตุดินและธาตุน้ำเพิ่มสูง บุคคลจึงเป็น โมหจิต เพราะธาตุลมและธาตุไฟสูง บุคคลจึงเป็นโทสจิต เพราะธาตุทั้งหมดเสมอกัน บุคคลจึงเป็นรากจิต

(๓) โทษในร่างกาย

ผู้มีเสมหะมากกว่าปกติเป็นคนรากจิต ผู้มีน้ำดีมากกว่าปกติ เป็นคนโทสจิต และผู้มีลมมากกว่าปกติ เป็นคนรากจิต

การจะรู้ว่าใครเป็นจิตไหน สามารถทราบได้โดยลักษณะจริยา ๓ ประการคือ ลักษณะการมองดู กิเลส ลักษณะการเดิน การนุ่งห่ม การบริโภค การงาน และลักษณะการนอนหลับ^{๒๘๓}

^{๒๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗.

^{๒๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

^{๒๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๙.

๓. สอนกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริต

เมื่อสังเกตเห็นจริตของผู้ปฏิบัติแล้ว อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน ควรสอนกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติสืบต่อไป สมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์มุตติมรรค แบ่งออกเป็น ๓๘ ประการ ดังนี้

กสิณ ๑๐ ได้แก่ ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ นิลกสิณ ปิตกสิณ โลหิตกสิณ โอทาตกสิณ อากาสกสิณ ปริจจินนาภาสกสิณ

อสุภสังขยา ๑๐ ได้แก่ อุทรมาคสังขยา วินีลสังขยา วิบุพพกสังขยา วิกขิตตกสังขยา วิกขาจิตกสังขยา หตวิกขิตตกสังขยา วิจนิทกสังขยา โลหิตกสังขยา ปุพุกสังขยา อัฏฐิกสังขยา

อนุสสติ ๑๐ ได้แก่ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาณานุสสติ เทวตานุสสติ มรณ-สติ กายกตาสติ อานาปานสติ อุปสमानุสสติ

อัปปมัญญา ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

จตุรธาตุววัฏฐาน อหारेปปฏิกุศลสังขยา อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ^{๒๘๔}

สมถกัมมัฏฐาน จำนวน ๓๘ ประการนี้ มีวิธีการกำหนด ๘ วิธี แต่ละวิธีมีรายละเอียดดังนี้ ^{๒๘๕}

๑) โดยฌาน

กัมมัฏฐาน ๑๐ ประการคือ อนุสสติ ๘ ข้อ เว้นอานาปานสติ และกายกตาสติ จตุรธาตุววัฏฐาน และอหारेปปฏิกุศลสังขยา ให้สำเร็จอุปจารสมาธิ กัมมัฏฐาน ๑๑ คืออสุภสังขยา ๑๐ และกายกตาสติให้สำเร็จปฐมฌาน กัมมัฏฐาน ๓ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา ให้สำเร็จฌาน ๓

๒) โดยการก้าวล่วง

อรุพกัมมัฏฐาน ก้าวล่วงรูป เว้นอรุพกสิณ กสิณ ๘ ที่เหลือและกัมมัฏฐาน ๓๐ ไม่ก้าวล่วงรูป กัมมัฏฐาน ๓ คือ อรุพกสิณ ๒ และอากิญจัญญายตนะ ก้าวล่วงอารมณ์ กัมมัฏฐานที่เหลือ ๑๕ ข้อ ไม่ก้าวล่วงอารมณ์ กัมมัฏฐาน ๑ คือเนวสัญญานาสัญญายตนะก้าวล่วงสังขยาและเวทนา กัมมัฏฐาน ๓๗ ที่เหลือไม่ก้าวล่วงสังขยาและเวทนา

๓) โดยการขยาย

กัมมัฏฐาน ๑๔ คือ กสิณ ๑๐ และอัปปมัญญา ๔ ควรขยาย อารมณ์กัมมัฏฐาน ๒๔ ไม่ควรขยาย

^{๒๘๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓.

^{๒๘๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓-๖๕.

๔) โดยปัจจัย

กัมมัฏฐาน ๕ คือ ขกเว้นรูปกสิณ กสิณ ๘ ที่เหลือ และปริจจณนาทาสกสิณ เป็นปัจจัยแห่งอภิญญา กัมมัฏฐานที่เหลือ ไม่เป็นเหตุแห่งอภิญญา กัมมัฏฐาน ๓๗ ขกเว้นเนวสัญญานาสัญญายตนะ เป็นปัจจัยแห่งวิปัสสนา และกัมมัฏฐานอีก ๑ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนะ ไม่เป็นเหตุแห่งวิปัสสนา

๕) โดยอารมณ์

กัมมัฏฐาน ๒๑ คือ กสิณ ๑๐ เว้นวิญญานกสิณ อสุภสังขยา ๑๐ อานาปานสติ และกายคตาสติมีนิมิตเป็นอารมณ์

กัมมัฏฐาน ๑๒ คือ วิญญานกสิณ เนวสัญญานาสัญญายตนะ อารมณ์ ๑๐ ของอุปจารสมาธิ จตุราศรวัฏฐาน และอาหารเปฏฐกสังขยา มีสภาวะธรรมเป็นอารมณ์

นอกจากนี้ กัมมัฏฐาน ๒ คือ วิญญานกสิณ และเนวสัญญานาสัญญายตนะ เจริญอารมณ์ภายใน

กัมมัฏฐาน ๒ คือ อานาปานสติ และกายคตาสติ เจริญอารมณ์ภายนอก

กัมมัฏฐาน ๑ คือ มรณสติ มีอารมณ์ที่เจริญไว้ดีแล้วภายใน

กัมมัฏฐาน ๒๑ คือ อสุภสังขยา ๑๐ อัปปมัญญา ๔ วันณกสิณ ๔ ปริจจณนาทาสกสิณ พุทธานุสสติ และสังฆานุสสติ มีอารมณ์ที่เจริญไว้ดีแล้วภายนอก

กัมมัฏฐาน ๔ คือ สีลानุสสติ จาคานุสสติ จตุราศรวัฏฐาน อาหารเปฏฐกสังขยา มีอารมณ์ที่เจริญไว้ดีแล้วภายใน มีอารมณ์ภายนอกที่เตรียมไว้ดีแล้ว

กัมมัฏฐาน ๔ คือ วันณกสิณ ๔ เตรียมอารมณ์ที่เจริญไว้ดีแล้วภายใน มีอารมณ์ภายนอกที่เตรียมไว้ดีแล้ว

กัมมัฏฐาน ๒ คือ ฐัมมานุสสติ อุปमानุสสติ เตรียมอารมณ์ที่เจริญไว้ดีแล้วภายใน มีอารมณ์ภายในเตรียมไว้แล้ว

กัมมัฏฐาน ๑ คือ เทวदानุสสติ มีอารมณ์ที่เตรียมไว้ดีทั้งภายในทั้งภายนอก

กัมมัฏฐาน ๑ คือ อากิญจัญญายตนะ เจริญอารมณ์ภายใน มีอารมณ์ภายใน มีอารมณ์ภายนอก มีอารมณ์เป็นอายตนะ

กัมมัฏฐาน ๒ คือ วิญญานกสิณ เนวสัญญานาสัญญายตนะ นับเนื่องในอดีต

กัมมัฏฐาน ๑ คือ อุปमानุสสติ นับเนื่องในอนาคต

กัมมัฏฐาน ๑ คือ เทวदानุสสติ นับเนื่องในปัจจุบัน

กัมมัฏฐาน ๖ คือ พุทธานุสสติ สังฆานุสสติ สีลानุสสติ จาคานุสสติ จตุราศรวัฏฐาน อาหารเปฏฐกสังขยา เตรียมอารมณ์ที่เป็นอดีต เตรียมอารมณ์ที่เป็นอนาคต

กัมมัญฐาน ๒๖ คือ กสิณ ๕ อสุกัตถัญญา ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อานาปานสติ กายคตาสติ อา
กิญจัญญายตนะเตรียมอารมณ์ที่เป็นอดีต เตรียมอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน เตรียมอารมณ์ที่บอกไม่ได้ว่าเป็น
อดีตหรืออนาคต

กัมมัญฐาน ๔ คือ เตโชกสิณ วาโยกสิณ ปุพุกสัทธัญญา อานาปานสติ มีอารมณ์ไม่มั่นคง มี
ความเคลื่อนไหวพอปานกลาง แต่ปฏิภาคนิมิตมั่นคง กัมมัญฐาน ๓๔ อย่างที่เหลือ มีอารมณ์มั่นคง

๖) โดยข้อพิเศษ

กสิณ ๘ และอรุปฌาน ๔ ชื่อว่ากัมมัญฐานพิเศษ กสิณ ๘ มีอารมณ์พิเศษในสมาธิเพราะมี
อารมณ์ที่แท้จริง และเพราะในฌานที่ ๔ บุคคลบรรลุภูมิวิเศษ อรูปฌาน ๔ จึงเป็นกัมมัญฐานพิเศษ

อสุกัตถัญญา ๑๐ อาหารเปฏฐุลสัทธัญญา เรียกว่า สัทธัญญาพิเศษ เพราะสี่ รูป อากาส ทิศ คุณพิเศษ
การรวมเข้าด้วยกัน การเกาะกลุ่มกัน และเพราะอปริสุทธิสัทธัญญาเป็นอารมณ์

อนุสสติ ๑๐ ชื่อว่า อนุสสติพิเศษ เพราะความละเอียดและความตั้งมั่น

อัปปมัญญา ๓ ชื่อว่าเป็นกัมมัญฐานพิเศษ เพราะไม่มีกัมมัญฐานอื่นที่ยิ่งกว่า

จตุราคววัญฐาน ชื่อว่าเป็นความพิเศษแห่งปัญญา เพราะเกี่ยวเนื่องด้วยความว่าง

๗) โดยภูมิ

กัมมัญฐาน ๑๒ คือ อสุกัตถัญญา ๑๐ กายคตาสติ อาหารเปฏฐุลสัทธัญญา ไม่เกิดในเทวโลกชั้นสูง

กัมมัญฐาน ๑๓ คือ อสุกัตถัญญา ๑๐ กายคตาสติ อาหารเปฏฐุลสัทธัญญา และอานาปานสติ ไม่
เกิดในรูปภพ

ยกเว้นอรุปกัมมัญฐาน ไม่มีกัมมัญฐานใดเกิดขึ้นในอรุปภพ

๘) โดยการกำหนด

กัมมัญฐาน ๑๗ คือ เว้นวาโยกสิณ และอรุปกสิณ กสิณที่เหลือ ๓ อย่าง และอสุกัตถัญญา ๑๐
กำหนดนิมิตได้โดยการเห็น

กัมมัญฐาน ๑ คือ อานาปานสติ กำหนดนิมิตได้โดยการถูกระทบ

กัมมัญฐาน ๑ คือ วาโยกสิณ กำหนดนิมิตได้โดยการเห็นและการถูกระทบ

กัมมัญฐาน ๑๕ ที่เหลือกำหนดนิมิตได้โดยการฟัง

๙) โดยบุคคล

บุคคลราคะจริต ไม่ควรปฏิบัติอัปปมัญญา ๔ เพราะนิมิตของอัปปมัญญา ๔ เป็นสิ่งทั้งดงาม
ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลราคะจริตไม่เหมาะที่จะพิจารณานิมิตทั้งดงาม การที่บุคคลราคะจริตปฏิบัติอัปปมัญญา
๔ เหมือนกับบุคคลผู้เป็นไข้หัดมีเสมหะ เมื่อบริโภคอาหารชั้นดี จะเป็นอันตรายแก่ตัวเขา

บุคคลโทสะจริต ไม่ควรปฏิบัติอสุกัตถัญญา ๑๐ เพราะจะทำให้ปฏิกูลสัทธัญญาเกิดขึ้น เหมือนกับ
คนที่เปื้อนโรคพิษชาน เมื่อดื่มและบริโภคของร้อน จะเกิดอันตรายแก่เขา

บุคคลโมหจริตที่ยังไม่ได้สั่งสมอบรมปัญญาด้วยการศึกษา ไม่ควรปฏิบัติกัมมัญฐานใด ๆ เพราะเธอไม่มีความรอบรู้ ความเพียรของเธอก็ไร้ผล เหมือนคนจี้ช้างโดยไม่มีตะขออยู่ในมือ

บุคคลราจจริตควรปฏิบัติอสุกัญญา ๑๐ และกายคตาสติ เพราะจะทำให้เอาชนะราคะ ได้

บุคคลโทสจริตควรปฏิบัติอัปมัณญา ๔ เพราะทำให้เอาชนะโทสะได้ หรือควรปฏิบัติ วัณณกสิณ เพราะจิตของเธอน้อมไปในกัมมัญฐานนั้น

บุคคลสัททจริต ควรปฏิบัติอนุสสติ ๖ เริ่มด้วยพุทธานุสสติ เพราะจะทำให้ศรัทธามั่นคง

บุคคลพุทธิจริต ควรปฏิบัติจตุธาตุวัญฐาน อาหารเรปฏิกุลสัญญา มรณสติ และอุปสมานุสสติ เพราะเธอเป็นคนละเอียดล้าลึก นอกจากนี้คนพุทธิจริต สามารถกัมมัญฐานได้ทุกข้อ ไม่มีห้าม

บุคคลวิตกจริต ควรปฏิบัติอานาปานสติ เพราะกำจัดความฟุ้งซ่านได้

บุคคลโมหจริต ควรทำการสืบสวนค้นคว้าเกี่ยวกับธรรม ควรฟังธรรมเทศนาตามกาลอันสมควร ด้วยความเคารพเอื้อเฟื้อ ควรยกย่องธรรม ควรอยู่กับอาจารย์ สั่งสมปัญญาและปฏิบัติกัมมัญฐาน สักอย่างหนึ่งในจำนวนกัมมัญฐาน ๓๘ ข้อ ที่สนใจ ส่วนมรณสติ และจตุธาตุวัญฐาน จะเหมาะสม พิเศษ

มีรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับบุคคลที่เป็นราจจริต โทสจริต และโมหจริตคือ

บุคคลราจจริต ๒ จำพวก คือผู้มีอินทรีย์อ่อนและอินทรีย์แก่กล้า ผู้ที่มีอินทรีย์อ่อนควร ปฏิบัติอสุกัญญาเพื่อเอาชนะราคะ ส่วนผู้มีอินทรีย์กล้า ในเบื้องต้น ควรทำศรัทธาให้เพิ่มพูน ควร ปฏิบัติอนุสสติ

บุคคลโทสจริต ๒ จำพวก คือผู้มีอินทรีย์อ่อนและอินทรีย์แก่กล้า ผู้ที่มีอินทรีย์อ่อน ควร ปฏิบัติอัปมัณญา ๔ เพื่อเอาชนะโทสะ ผู้มีอินทรีย์แก่กล้า มีปัญญา ควรปฏิบัติอรุณกัมมัญฐานเพื่อขับไล่โทสะ

บุคคลโมหจริต ๒ จำพวก คือผู้ไม่มีอินทรีย์และผู้มีอินทรีย์อ่อน ผู้ไม่มีอินทรีย์ไม่ควรปฏิบัติ กัมมัญฐานใด ๆ ส่วนผู้มีอินทรีย์อ่อน ควรปฏิบัติอานาปานสติเพื่อขับไล่ความฟุ้งซ่าน

จากที่กล่าวมาเกี่ยวกับบุพกิจเบื้องต้นในการปฏิบัติสมถกัมมัญฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรค จะ เห็นว่าเริ่มต้นด้วยการแสวงหาถัลลขณมิตร์ ผู้ที่มีความรู้ในหลักธรรมคำสอน รู้ในวิธีปฏิบัติกัมมัญฐาน อย่างแจ่มแจ้ง มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้และวิธีการปฏิบัติ การกำหนดจิตของผู้ปฏิบัติว่ามี จริตอะไร จะเอากัมมัญฐานข้อไหนให้ปฏิบัติ รวมไปถึงการปฏิบัติกัมมัญฐานให้สอดคล้องกับจริต เพื่อให้เกิดผลเป็นความเจริญก้าวหน้า และเจริญงอกงามในการปฏิบัติ ได้บรรลุมรรค อภิญญา มรรคผล สืบต่อไป

๒.๕.๒ เนื้อหาสมถกัมมัญฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรค

เนื้อหาสมถกัมมัญฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรค แบ่งออกเป็น ๓๘ ประการ แบ่งเป็นหมวดได้ ๓ หมวด แบ่งโดยประเภทเป็น ๒ คือ บัญญัติกัมมัญฐาน ๒๗ และปรมัตถกัมมัญฐาน ๑๑ แต่ละอย่างมีรายละเอียด ดังนี้

๒.๕.๒.๑ บัญญัติกัมมัญฐาน ๒๗

ก. เนื้อหา

๑. กสธิน ๑๐

กสธิน ๑๐ เป็นกัมมัญฐานหมวดแรกในคัมภีร์วิมุตติมรรค เช่นเดียวกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค กสธิน มีความหมายสั้น ๆ ว่า ความแผ่ขยายไปทั่ว^{๒๘๖} รายละเอียดกสธิน ๑๐ แต่ละข้อมีดังนี้

๑) ปฐวีกสธิน

ปฐวีกสธิน คือการเพ่งดินเป็นอารมณ์ เป็นความคิดที่สร้างขึ้นโดยมีปฐวินิมิตเป็นอารมณ์ เนื้อหาของปฐวีกสธิน คือมีความที่จิตสงบนิ่ง เป็นปัจจุบันฐาน มีความปีติยินดีที่เชื่อมอยู่กับปฐวินิมิต เป็นลักษณะ มีความไม่ทอดทิ้งเป็นรส และมีความคิดที่ไม่แตกชานออกไปเป็นปัทฐาน^{๒๘๗}

ดินที่ควรนำมาเป็นนิมิตปฏิบัติกัมมัญฐานมี ๒ ประเภทคือ ดินตามธรรมชาติ และดินที่จัดเตรียมไว้ ดินตามธรรมชาติเป็นดินที่มีความแข็งเป็นคุณสมบัติเด่น ส่วนดินที่จัดเตรียมไว้คือสิ่งที่ทำด้วยดินที่ขุดมาเองหรือใช้คนอื่นขุดมา ดินมี ๔ สีคือ ขาว ดำ แดง และสีอรุณ ในที่นี้ไม่ควรแต่งเติมอะไรเข้าไปในดินธรรมชาติ ควรกันสีขาว ดำ และสีแดงออกไปเสีย เพราะว่าเมื่อเจริญกัมมัญฐานโดยเพ่งดินที่ประกอบด้วยสีเหล่านี้ จะเป็นการบำเพ็ญวิณณกสธินไป เพราะหากเจริญกัมมัญฐานโดยเพ่งดินตามธรรมชาติหรือดินที่จัดเตรียมไว้เป็นนิมิต ก็จะได้ปฏิภาคนิมิต ถ้าดินมีสีอรุณ ก็ควรยึดเอานิมิตนั้น ส่วนดินที่ไม่ได้จัดเตรียมไว้ หมายเอาสถานที่ที่ไม่มีดินไม้ ปราศจากรากต้นไม้หรือรากหญ้า อยู่ในระยะที่มองเห็นได้ และช่วยกระตุ้นให้เกิดความคิดที่เรียกว่า “ปฐวีสัญญา” ในขั้นต้นของการปฏิบัติ ควรเอาดินที่จัดเตรียมไว้ สร้างมณฑลดินขึ้น ไม่ควรเจริญกัมมัญฐานในดินที่ไม่ได้จัดเตรียมไว้เป็นนิมิต^{๒๘๘}

การสร้างมณฑลกสธิน มีรายละเอียด ดังนี้ เลือกเอาสถานที่ที่สงบภายในวัด ในถ้ำ ใต้ต้นไม้ ที่ที่ไม่มีใครจับจอง ที่มุงบังที่ไม่มีแสงแดด หรือบนถนนที่ไม่มีคนใช้ ในสถานที่ที่กล่าวมานั้น ปิดกวาดทำความสะอาด ปรับพื้นที่ให้เรียบ นั่งอยู่ห่างจากดวงกสิณประมาณหนึ่งชั่วแอก จัดเตรียมภาคพื้นพร้อมดินสีอรุณเพื่อทำนิมิตให้เกิดขึ้น ดักดินขึ้นมาประมาณหนึ่งถ้วย ผสมดินเข้ากับน้ำ เอาหญ้า รากไม้ และสิ่งสกปรกออกจากดินนั้น เอมุมผ้าขนสิ่งสกปรกที่อาจหลงเหลืออยู่ในที่ที่กวาด มุงบังสถานที่นั่งและขจัด

^{๒๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

^{๒๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐.

^{๒๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๒.

แสงที่จะรบกวนออกไป และสร้างที่นั้งบำเพ็ญกัมมัฏฐาน ทำวงกลมตามกฎคือ ไม่ใกล้เกินไปและไม่ไกลเกินไป ทำให้ราบเรียบโดยไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องหมาย เอาดินเหนียวที่ไม่เจือด้วยสีใด ๆ หรือไม่เจือด้วยสีพิเศษใส่ลงไป การเอาอะไรคลุมดินและระวังรักษาไว้จนกว่าดินจะแห้ง เมื่อดินแห้งแล้ว ควรแต่งเติมบริเวณขอบด้วยสีอีกทีหนึ่ง วงกลมนั้นอาจมีขนาดกะทัดรัด ขาว กล้องโลหะ และอาจจะเป็นลักษณะกลมก็ได้ เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าก็ได้ เป็นรูปสามเหลี่ยมก็ได้ หรือเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสดวงกลืนที่มีลักษณะเป็นวงกลมเหมาะที่สุด ดวงกลืนอาจสร้างลงบนผ้า บนกระดาน หรือบนกำแพงก็ได้ แต่ดีที่สุดก็คือสร้างบนพื้นดินนั้นแหละ^{๒๘๕}

๒) อาโปกสิณ

อาโปกสิณ คือการเพ่งน้ำเป็นอารมณ์ คือความคิดที่เกิดขึ้นโดยยตินิมิตแห่งน้ำเป็นอารมณ์ มีความสงบนิ่งแห่งจิตเป็นปัจจุบันฐาน มีความแนบแน่นอยู่ในอาโปกสิณนิमितเป็นลักษณะ มีการไม่ละทิ้งอาโปสัญญาเป็นรส มีความคิดที่ไม่แตกซ่านไปเป็นปทัฏฐาน อาโปกสิณ สำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติ ยึดอาโปนิमितในที่ไม่มีน้ำ หรือเมื่อมองเห็นน้ำในสถานที่ต่าง เช่น ในบ่อ ในหม้อ ในสระ ในบึง ในแม่น้ำ ในทะเลสาบหรือในห้วงน้ำ เธอสามารถดูนิมนั้นได้อย่างที่ปรารถนา และสามารถทำให้อุทกปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น ส่วนผู้ที่เริ่มปฏิบัติ ต้องกำหนดนิมนิตในที่ที่จัดเตรียมไว้ เพราะในที่ที่ไม่จัดเตรียมไว้ เธอไม่สามารถจะปฏิบัติอาโปกสิณด้วยความชำนาญ^{๒๘๖}

๓) เตโชกสิณ

เตโชกสิณ คือการเพ่งไฟเป็นอารมณ์ มีเนื้อหา คือความคิดที่เกิดขึ้นโดยอาศัยไฟ มีความสงบนิ่งแห่งจิตเป็นปัจจุบันฐาน มีความเชี่ยวชาญในการส่งจิตออกไปในเตโชนิमित เป็นลักษณะ มีการไม่ละไปแห่งเตโชสัญญาเป็นรส มีความคิดที่ไม่แตกซ่านไปเป็นปทัฏฐาน สำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติ กำหนดนิมนิตตามธรรมชาติ โดยมองดูไฟที่ใด ๆ ก็ได้ไม่ว่าไฟที่มีหญาเป็นเชื้อ มีไม้เป็นเชื้อ ไฟป่า หรือบ้านที่ถูกไฟไหม้ เธอพัฒนาไฟตามธรรมชาติหรือไฟที่เตรียมไว้ตามที่ปรารถนา และเห็นนิมนิตที่เหมาะสม ส่วนผู้ที่เริ่มปฏิบัติ เธอสามารถกำหนดนิมนิตเฉพาะในที่ที่จัดเตรียมไว้เท่านั้น ส่วนที่ที่ไม่ได้จัดเตรียมไว้ไม่สามารถกำหนดนิมนิตได้^{๒๘๗}

๔) วาโยกสิณ

วาโยกสิณ คือการเพ่งลมเป็นอารมณ์ คือความคิดที่ถูกสร้างขึ้นโดยอาศัยวาโยนิमित มีการฝึกฝนและความสงบนิ่งแห่งจิตเป็นปัจจุบันฐาน มีการส่งจิตไปที่วาโยนิमितเป็นลักษณะ มีการไม่ละทิ้ง

^{๒๘๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๒-๗๓.

^{๒๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๗.

^{๒๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘.

วโยสัญญาเป็นรส มีความคิดที่ไม่แตกชานไปเป็นปัทฐฐาน ผู้ที่เคยปฏิบัติแล้ว สามารถกำหนดนิมิตได้
ทุกเวลาที่ลมพัดถูกกายของเธอ ไม่ว่าจะกำลังนั่งอยู่หรือเดินอยู่ หรือนอนอยู่^{๒๕๒}

๕) นิลกสณ

นิลกสณ คือการเพ่งสีเขียวเป็นอารมณ์ คือความคิดที่ถูกสร้างขึ้นโดยอาศัยสีเขียว มีการ
ฝึกฝนและการสงบนิ่งแห่งจิตเป็น ปัจจุบันฐาน มีการส่งจิตไปที่นิมิตสีเขียวเป็นลักษณะ การไม่ละทิ้ง
ความสำคัญว่าเป็นสีเขียวเป็นรส มีความคิดที่ไม่แตกชานไปเป็นปัทฐฐาน สำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติ เมื่อ
กำหนดนิมิตในที่ที่เตรียมไว้หรือสถานที่ตามธรรมชาติ ย่อมมองเห็นนิมิตในดอกไม้สีเขียว ผ้าเขียว
หรือของที่มีสีเขียวในทุกสถานที่ มองเห็นปรากฏต่อหน้าเสมอ ไม่ว่าจะพอใจหรือทุกข์ใจ ส่วนผู้ไม่เคย
ปฏิบัติ กำหนดนิมิตได้ในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้ ไม่สามารถกำหนดนิมิตได้ในสถานที่ที่ไม่ได้เตรียม
ไว้^{๒๕๓}

๖) ปีตกสณ

ปีตกสณ คือการเพ่งสีเหลืองเป็นอารมณ์ คือความคิดที่ถูกสร้างขึ้นโดยอาศัยสีเหลือง มีการ
ฝึกฝนและการสงบนิ่งแห่งจิตเป็น ปัจจุบันฐาน มีการส่งจิตไปที่นิมิตสีเหลืองเป็นลักษณะ การไม่ละทิ้ง
ความสำคัญว่าเป็นสีเหลืองเป็นรส มีความคิดที่ไม่แตกชานไปเป็นปัทฐฐาน ผู้เคยปฏิบัติ กำหนดนิมิต
ได้ในที่ที่ไม่จัดเตรียมไว้ มองเห็นสีเหลืองของดอกไม้สีเหลือง หรือผ้าเหลืองในทุกสถานที่ที่เรามองเห็น
สีเหลืองนั้นเสมอ ไม่ว่าตนเองจะพอใจหรือทุกข์ใจ ส่วนผู้ไม่เคยปฏิบัติกำหนดนิมิตได้เฉพาะในที่ที่
จัดเตรียมไว้เท่านั้น^{๒๕๔}

๗) โลหิตกสณ

โลหิตกสณ คือการเพ่งสีแดงเป็นอารมณ์ คือความคิดที่ถูกสร้างขึ้นโดยอาศัยเครื่องหมายสี
แดง มีการฝึกฝนและการสงบนิ่งแห่งจิตเป็นปัจจุบันฐาน มีการส่งจิตไปที่นิมิตสีแดงเป็นลักษณะ การไม่
ละทิ้งความสำคัญว่าเป็นสีแดงเป็นรส ความคิดที่ไม่แตกชานออกไปเป็นปัทฐฐาน ผู้ที่เคยปฏิบัติมาแล้ว
กำหนดนิมิตในที่ตามธรรมชาติ โดยมองดูดอกไม้สีแดง หรือผ้าแดง ในที่ทุกแห่ง เขามักมองเห็นสีแดง
ไม่ว่าตนจะพอใจหรือไม่พอใจ ส่วนผู้ไม่เคยปฏิบัติ กำหนดนิมิตในที่ที่ไม่ได้จัดเตรียมไว้^{๒๕๕}

๘) โอทาทกสณ

โอทาทกสณ คือการเพ่งสีขาวเป็นอารมณ์ คือความคิดที่ถูกสร้างขึ้นโดยอาศัยเครื่องหมายสี
ขาว มีการฝึกฝนและการสงบนิ่งแห่งจิตเป็นปัจจุบันฐาน มีการส่งจิตไปที่นิมิตขาวเป็นลักษณะ การไม่

^{๒๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕.

^{๒๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๐.

^{๒๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๑.

^{๒๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๒.

ละทั้งความสำคัญว่าเป็นสีขาวเป็นรส ความคิดที่ไม่แตกชานออกไปเป็นปัทมฐาน ผู้เคยปฏิบัติมาแล้ว กำหนดนิมิตได้ในที่ตามธรรมชาติ มองดูนิมิตได้ในที่ต่าง ๆ เช่น ในดอกไม้สีขาว แสงจันทร์ แสงอาทิตย์ แสงดาว หรือกระจกเงากลม เมื่อเริ่มกำหนดนิมิตในที่ต่าง ๆ เหล่านี้ มักมองเห็นนิมิตปรากฏ ต่อหน้า ไม่ว่าจะพอใจหรือไม่พอใจ ส่วนผู้ไม่เคยปฏิบัติ ไม่สามารถกำหนดนิมิตในที่ซึ่งไม่ได้เตรียมไว้ได้^{๒๕๖}

๕) อาโลกสถิน

อาโลกสถิน คือการเพ่งแสงสว่างเป็นอารมณ์ คือความคิดที่ถูกสร้างขึ้นโดยอาศัยเครื่องหมาย คือแสงสว่าง มีการฝึกฝนและความสงบนิ่งแห่งจิตเป็นปัจจุบันฐาน มีการส่งจิตไปที่อาโลกนิมิตเป็น ลักษณะ การไม่ละทิ้งอาโลกสัญญาเป็นรส ความคิดที่ไม่แตกชานออกไปเป็นปัทมฐาน ผู้เคยปฏิบัติมาแล้ว กำหนดนิมิตได้ในที่ตามธรรมชาติ มองดูนิมิตในที่ต่าง ๆ เช่น ในแสงจันทร์ แสงอาทิตย์ แสงไฟ หรือในแสงสะท้อนของเพชร เมื่อเริ่มกำหนดนิมิตในที่ต่าง ๆ เหล่านี้ มักมองเห็นนิมิตเสมอ ไม่ว่าจะพอใจหรือไม่พอใจ ส่วนผู้ไม่เคยปฏิบัติกำหนดนิมิตได้ในที่ที่เตรียมไว้และไม่สามารถกำหนดนิมิตในที่ที่ไม่ได้เตรียมไว้^{๒๕๗}

๑๐) ปริจจินนาภาสสถิน

ปริจจินนาภาสสถิน คือการเพ่งช่องว่างเป็นอารมณ์ ในปริจจินนาภาสสถิน (ช่องว่าง สำหรับเพ่ง) มีช่องว่างอยู่ ๒ ชนิด คือช่องว่างที่แยกออกจากรูป และช่องว่างที่ไม่แยกออกจากรูป นิมิต แห่งอากาศสถิน ก็คือช่องว่างที่แยกออกจากรูป อาภาสนิมิตที่โยคีกำหนดในที่แจ้ง เป็นช่องว่างที่ไม่ แยกจากรูป มีการฝึกและการสงบนิ่งแห่งจิตเป็นปัจจุบันฐาน มีการส่งจิตไปที่อาภาสานัญญาขณะเป็น รส ความคิดที่ไม่แตกชานออกไปเป็นปัทมฐาน ผู้เคยปฏิบัติมาแล้ว กำหนดนิมิตในที่ตามธรรมชาติ เมื่อ มองดูนิมิตในที่ต่าง ๆ เช่น ในที่แจ้ง ที่ว่างตรงหน้าต่างที่เปิดไว้ ระหว่างกิ่งต้นไม้ เมื่อเริ่มมองดูที่ว่าง เหล่านี้ ย่อมมองเห็นอาภาสนิมิตได้เสมอ ไม่ว่าจะพอใจหรือไม่พอใจ ส่วนผู้ไม่เคยปฏิบัติ กำหนดนิมิต ในที่ที่เตรียมไว้ ไม่สามารถกำหนดนิมิตในที่ที่ไม่ได้เตรียมไว้^{๒๕๘}

เนื้อหาของกสถินทั้ง ๑๐ มีข้อเบ็ดเตล็ดเพิ่มเติมคือในกสถินทั้ง ๑๐ กสถิน ๔ ชนิด ยอดเยี่ยมที่สุด เพราะว่าด้วยอำนาจกสถินเหล่านั้น พระโยคาวจรย่อมบรรลุความหลุดพ้น (วิโมกข์) และฐานะคือความ เป็นใหญ่ (อภิภายชนะ) โอทาทกสถิน นับว่ายอดเยี่ยม เพราะทำให้สว่างเจิดจ้า และด้วยอำนาจโอทาทก สถิน ย่อมบรรลุสภาพไม่ติดขัดแห่งจิต^{๒๕๙}

^{๒๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

^{๒๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓-๑๒๔.

^{๒๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๕.

^{๒๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๖.

กล่าวโดยสรุปเนื้อหาของกลิน ๑๐ สิ่งที่น่ามาเป็นอารมณ์ในการเพ่งมี ๓ ลักษณะคือ ธาตุ ๔ เรียกว่าภูตกลิน สี ๔ ชนิด เรียกว่าวัณณกลิน และแสงสว่างกับช่องว่างในอากาศ

๒. อสุภสังขยา ๑๐

อสุภสังขยา คือความกำหนดหมายสิ่งที่ไม่สวยงามเป็นอารมณ์ ซึ่งก็คือการพิจารณาซากศพที่มีลักษณะต่าง ๆ เป็นอารมณ์ อสุภสังขยามี ๑๐ ประการคือ

๑) อุทฐมาตกสังขยา

อุทฐมาตกะ คือสภาพที่พองขึ้น เช่น ซากศพที่เน่าเหม็นพองขึ้นอืด สังขยา คือการมองดูซากศพที่พองขึ้นด้วยความรู้ชอบ มีการฝึกฝนและความสงบนิ่งแห่งจิตในสังขยานี้เป็นปัจจุบันฐาน มีการส่งจิตไปไปในความสำคัญหมายในซากศพที่พองขึ้นเป็นลักษณะ ความรังเกียจ ที่เนื่องกับอุทฐมาตกสังขยาเป็นรส การใส่ใจถึงความเน่าเหม็นและความไม่สะอาด เป็นปทัฏฐาน^{๓๐๐}

๒) วินีลกสังขยา

หลังจากตายแล้วเป็นเวลา ๑,๒ หรือ ๓ คืน ร่างกายเปลี่ยนสี และปรากฏเป็นสีเขียวคล้ำ เป็นนิมิตสีผสมกัน เรียกว่าวินีลกนิมิต (เครื่องหมายสีเขียวปนกับสีต่าง ๆ) การเข้าใจวินีลกนิมิตด้วยความรู้ถูกต้อง เรียกว่า วินีลกสังขยา มีความสงบนิ่งแห่งจิตอยู่กับนิมิตนั้นเป็นปัจจุบันฐาน มีการใส่ใจวินีลกนิมิตเป็นลักษณะความสำคัญหมายถึงความเป็นสิ่งไม่น่าพอใจเป็นรส ความคิดเกี่ยวกับความไม่ยั่งยืนเป็นปทัฏฐาน^{๓๐๑}

๓) วิปุปพกสังขยา

หลังจากตายแล้ว ๒ หรือ ๓ คืน ร่างกายนี้มีน้ำหนองเกิดขึ้นและไหลออกจากร่างกายนั่นเหมือนเนยเหลวที่บุคคลเทออกจากภาชนะ นี่คือการเกิดหนองของร่างกาย การเข้าใจนิมิตนั้นด้วยความรู้ถูกต้อง เรียกว่า วิปุปพกสังขยา มีความสงบนิ่งแห่งจิตอยู่กับนิมิตนั้น เป็นปัจจุบันฐาน มีการใส่ใจถึงวิปุปพกนิมิตเป็นลักษณะเด่น ความสำคัญหมายถึงความเป็นสิ่งไม่น่าพอใจเป็นรส ความคิดถึงความไม่ยั่งยืนเป็นปทัฏฐาน^{๓๐๒}

๔) วิจฉิททกสังขยา

วิจฉิททกะ หมายความว่าชิ้นส่วนที่กระจัดกระจายของร่างกายที่ถูกตัดด้วยดาบ หรือซากศพที่ถูกโยนทิ้งไว้ การเข้าใจนิมิตนี้ด้วยความรู้ถูกต้อง เรียกว่า วิจฉิททกสังขยา มีความสงบนิ่งแห่งจิตอยู่

^{๓๐๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๘.

^{๓๐๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๑.

^{๓๐๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๑-๑๓๒.

กับนิมิตนั้นเป็นปัจจุปัญฐาน มีการใส่ใจวิจิตรทัศนิตเป็นลักษณะเด่น ความสำคัญหมายถึงความเป็นสิ่งไม่น่าพอใจเป็นรส ความคิดถึงความเป็นสิ่งไม่น่าพอใจเป็นปทัฏฐาน^{๓๐๓}

๕) วิกขาติคตสัญญา

วิกขาติกะ หมายความว่า เศษชิ้นส่วนของร่างกายที่ถูกสัตว์กัดกิน เช่น กา เขี้ยว นกเค้า นกอินทรี แร้ง หมูป่า สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก สุนัขป่า เสือโคร่ง หรือเสือเหลืองกัดกิน การเข้าใจวิกขาติคตนิมิตด้วยความรู้ถูกต้อง เรียกว่า วิกขาติคตสัญญา มีความสงบนิ่งแห่งจิตอยู่กับนิมิตนั้นเป็นปัจจุปัญฐาน มีการใส่ใจ วิกขาติคตเป็นลักษณะเด่น ความสำคัญหมายถึงความเป็นสิ่งไม่น่าพอใจเป็นรส การพิจารณาถึงความไม่งามเป็นปทัฏฐาน^{๓๐๔}

๖) วิกจิตตคตสัญญา

สภาพแห่งซากศพที่กระจัดกระจายไปที่โน้นที่นี่ เรียกว่าวิกจิตตกะ ความเข้าใจวิกจิตตกะนี้ด้วยความรู้ถูกต้อง เรียกว่า วิกจิตตคตสัญญา มีความสงบนิ่งแห่งจิตอยู่กับนิมิตนั้นเป็นปัจจุปัญฐาน มีการใส่ใจถึงวิกจิตตคตนิมิตเป็นลักษณะเด่น ความสำคัญว่าเป็นสิ่งไม่น่าพอใจเป็นรส ความคิดถึงความไม่สวยงามเป็นปทัฏฐาน^{๓๐๕}

๗) หตวิกจิตตคตสัญญา

หตวิกจิตตกะ หมายความว่า ซากศพที่วางอยู่ในที่ต่าง ๆ เป็นซากศพของคนที่ถูกฆ่าด้วยค้อน คมดาบ หรือธนู การรู้หตวิกจิตตคตด้วยความรู้ที่ถูกต้อง เรียกว่าหตวิกจิตตคตสัญญา มีความสงบนิ่งแห่งจิตอยู่กับนิมิตเป็นปัจจุปัญฐาน มีการใส่ใจถึงหตวิกจิตตคตนิมิตเป็นลักษณะเด่น ความสำคัญหมายถึงสิ่งที่ไม่น่าพอใจเป็นรส ความคิดถึงความไม่งามเป็นปทัฏฐาน^{๓๐๖}

๘) โลหิตคตสัญญา

สภาพที่ร่างกายเปื้อนเลือดและอวัยวะที่ถูกตัดขาด ชื่อว่าโลหิตกะ มีความสงบนิ่งแห่งจิตอยู่กับนิมิตเป็นปัจจุปัญฐาน มีการใส่ใจโลหิตคตนิมิตเป็นลักษณะเด่น ความสำคัญว่าเป็นสิ่งไม่น่าพอใจเป็นรส ความคิดถึงความไม่สวยงามเป็นปทัฏฐาน^{๓๐๗}

๙) ปุพฺพคตสัญญา

คำว่า ปุพฺพกะ คือสภาพร่างกายที่คลาคล่ำไปด้วยตัวหนอน เหมือนกองไข่มุก การเข้าใจปุพฺพคตนี้ด้วยความรู้ถูกต้อง เรียกว่า ปุพฺพคตสัญญา มีความสงบนิ่งแห่งจิตอยู่กับนิมิตเป็นปัจจุปัญฐาน มีการ

^{๓๐๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๒.

^{๓๐๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๒.

^{๓๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๓.

^{๓๐๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๓.

^{๓๐๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๔.

ใส่ใจบุพพนิมิตเป็นลักษณะ ความสำคัญว่าเป็นสิ่งไม่น่าพอใจเป็นรส ความคิดถึงความไม่สวามิภักดิ์
เป็นปทัฏฐาน^{๓๐๘}

๑๐) อัฏฐิกสัญญา

อัฏฐิกะ หมายความว่าสภาพของกระดูกที่ถูกเชื่อมติดกันเป็นลูกโซ่โดยอาศัย เนื้อ เลือด และ
เอ็น หรืออาศัยเพียงเอ็นที่ไม่มีเนื้อและเลือด หรือปราศจากเนื้อและเลือด การเข้าใจอัฏฐิกะด้วยความรู้
ถูกต้อง เรียกว่า อัฏฐิกสัญญา มีความสงบนิ่งแห่งจิตอยู่กับนิมิตเป็นปัจจุပ္ปฐาน มีการใส่ใจอัฏฐิกนิมิต
เป็นลักษณะ ความสำคัญว่าเป็นสิ่งไม่น่าพอใจเป็นรส ความคิดถึงความไม่สวามิภักดิ์เป็นปทัฏฐาน^{๓๐๙}

เนื้อหาเกี่ยวกับอสุกสัญญาทั้ง ๑๐ ประการเกี่ยวกับเรื่องร่างกายทั้งหมด หรือมีร่างกายเป็น
อารมณ์ ความไม่งามของร่างกายมีอยู่ ๑๐ ลักษณะที่พอจะสังเกตและนำมาเป็นอารมณ์ในการเจริญสมถ-
กัมมฐานได้ และที่สำคัญจะเป็นร่างกายของคนตายแล้วเท่านั้น ซึ่งเมื่อตายแล้วก็จะมีลักษณะต่าง ๆ
กันตามช่วงเวลา เช่น พองขึ้นอืด มีสีเขียวคล้ำ มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม มีหมู่นอนซ่อนไช หรือเหลือแต่
กระดูก ซากศพที่ถูกโยนทิ้ง ถูกสัตว์กัดกิน ถูกทำร้ายตัดอวัยวะขาดเป็นท่อน ๆ ซากศพที่มีเลือดไหล

๓. โกฏฐาสบัญญัติ

กายคตาสติ คือสติพิจารณากาย ซึ่งเป็นโกฏฐาสบัญญัติ การระลึกที่เกี่ยวกับลักษณะของกาย
สติในที่นี้คือสัมมาสติ มีความที่จิตสงบนิ่งในสตินี้เป็นปัจจุပ္ปฐาน มีความปรากฏออกมาแห่งลักษณะ
ของกายเป็นลักษณะ เค้น มีการรู้แจ้งความที่กายเป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจเป็นรส มีการแสดงให้เห็นลักษณะ
ที่ไม่จริงเป็นปัจจุပ္ปฐาน^{๓๑๐}

๔. อัธสาปัสสาสนบัญญัติ

อานาปานสติ คือการระลึกถึงลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นส่วนอัธสาปัสสาสนบัญญัติ มีเนื้อหา
ดังนี้ อานะ คือลมหายใจที่เข้าข้างใน อุปานะ คือลมหายใจที่ออกไปข้างนอก การรับรู้ลมหายใจที่เข้ามา
และลมหายใจที่ออกไป เรียกว่า อนุสสติ คือความระลึกได้และความระลึกโดยชอบ มีความที่จิตสงบนิ่ง
อยู่ในสตินี้เป็นปัจจุပ္ปฐาน มีการทำสัญญาเกี่ยวกับลมหายใจเข้าออกให้เกิดขึ้นเป็นลักษณะ มีความใส
ใจสัมผัสที่ลมกระทบเป็นรส มีการละวิตกเป็นปทัฏฐาน อานาปานสตินี้พระพุทธเจ้าสรรเสริญว่าเป็น
อริยวิหาร คือธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระอริยะ พรหมวิหาร และตถาคตวิหาร^{๓๑๑}

^{๓๐๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๔.

^{๓๐๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๔-๑๓๕.

^{๓๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๓.

^{๓๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๑.

๕. สัตว์บัญญัติ

อัปมัญญา ๔ ซึ่งเป็นส่วนสัตว์บัญญัติ รายละเอียดของอัปมัญญา ๔ แต่ละข้อ มีดังนี้

๑) เมตตากาวนา

เนื้อหาเกี่ยวกับเมตตากาวนา มีดังนี้ เมตตา พึงทราบลักษณะโดยการเปรียบเทียบดังนี้ เปรียบเหมือนมารดาบิดา มองบุตรน้อยคนเดียวของตนทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีแก่บุตรน้อย พระโยคาวจรก็ฉันนั้น ทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีแก่สรรพสัตว์ มีความที่จิตสงบนิ่งในการบำเพ็ญนี้เป็นปัจจุปัญฐาน มีการทำความปรารถนาให้เกิดขึ้นเป็นลักษณะ มีความคิดที่ประกอบด้วยเมตตาเป็นรส มือโทะสะเป็นปทัฏฐาน^{๓๑๒}

เนื้อหาของเมตตากาวนามีเพิ่มเติมอีกคือกล่าวถึงส่วนที่เป็นปทัฏฐาน (เหตุใกล้) ปัจจุปัญฐาน (ความปรากฏ) สมิขณะ (ความสำเร็จ) และ อสมิขณะ (ความไม่สำเร็จ) กล่าวคือ เมตตามีความไม่ละโมภ ความไม่โกรธ ความไม่มีโมหะ ความเป็นผู้ใคร่จะทำ (กัตตุกัมยตา) ความใส่ใจโดยชอบ (สัมมามนสิการ) เป็นปทัฏฐาน มีการทำปทัฏฐานเหล่านี้ให้ปรากฏออกมาเป็นปัจจุปัญฐาน เมื่อพระโยคาวจรประกอบด้วยเมตตาเธอย่อมทำลายความโกรธ กำจัดราคะ ขำระกายกรรม วจีกรรมและมโนกรรมให้บริสุทธิ์ นี้เรียกว่า สมิขณะ พระโยคาวจรล้มเหลวในการแผ่เมตตา เพราะเหตุ ๒ อย่างคือ เพราะถือว่าเพื่อนเป็นศัตรู และเพราะราคะที่ไม่บริสุทธิ์ ความล้มเหลวเกิดขึ้น เมื่อพระโยคาวจรเกิดความรู้สึกเป็นศัตรูและเป็นปรปักษ์กัน นี้เรียกว่า อสมิขณะ^{๓๑๓}

สิ่งที่เป็นอารมณ์ของเมตตา คือสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเช่นนั้นเพราะความแตกต่างกันของอินทรีย์ คือสัตว์ทั้งหลายกล่าวตามโวหารของชาวโลก พระโพธิสัตว์ และพระมหาสัตว์ ทรงแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์และบำเพ็ญบารมี ๑๐ ประการมีทานบารมีเป็นต้น^{๓๑๔}

เมื่อพระโพธิสัตว์และพระมหาสัตว์ทรงบำเพ็ญบารมี ๑๐ แล้ว จากนั้นจึงบำเพ็ญอริยฐาน ๔ ประการคือ สัจจาธิฐาน จาคาธิฐาน อุปสมาธิฐาน และปัญญาธิฐาน ในที่นี้ สัจจบารมี อริยฐานบารมี และ วิริยบารมี ทำให้สัจจาธิฐานสมบูรณ์ ทานบารมี ศีลบารมี และเนกขัมมบารมี ทำให้จาคาธิฐานสมบูรณ์ ขันติบารมี เมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี ทำให้อุปสมาฐานสมบูรณ์ ปัญญาบารมี ทำให้ปัญญาธิฐานสมบูรณ์

เมื่อพระโพธิสัตว์และพระมหาสัตว์ได้บำเพ็ญบารมี ๑๐ อริยฐาน ๔ แล้ว ย่อมบรรลุธรรม ๒ ประการคือสมณะและวิปัสสนา โดยสัจจาธิฐาน จาคาธิฐาน และอุปสมาธิฐานทำให้สมณะสมบูรณ์ เพราะสมณะสมบูรณ์ พระโพธิสัตว์และพระมหาสัตว์เหล่านั้นจึงบรรลุฉาน และยึดมั่นการหลีกออกจาก

^{๓๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๒.

^{๓๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๘.

^{๓๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๘-๑๗๙.

กาม มีจิตตั้งมั่น เกิดสมาธิเพื่อการแสดงยมกปาฏิหาริย์ บรรลุวิปัสสนา ประกอบด้วยอภิญญา ปฏิสัมภีทา พละ เวสารัชชะ จากนั้นก็ทำปกติญาณและสัพพัญญุตญาณให้เกิดขึ้น^{๓๑๕}

๒) กรุณาภาวนา

เนื้อหาเกี่ยวกับกรุณาภาวนา มีดังนี้ กรุณาพึงทราบโดยเปรียบเทียบมารดาบิดามองดูบุตรน้อยของตนคนเดียว รู้สึกสงสาร กล่าวว่า เจ้าเป็นทุกข์จริงหนอ บุคคลผู้สงสารสรรพสัตว์ก็เช่นนั้น บุคคลย่อมอยู่อย่างมีกรุณาไม่พึงชาน นี้เรียกว่าปัจจุปัญฐานของกรุณา ความไม่ปรากฏสิ่งไม่เป็นประโยชน์ เป็นลักษณะของกรุณา ความสุข เป็นรสของกรุณา ความไม่เบียดเบียน เป็นปทัฏฐานของกรุณา สิ่งที่เป็นสมิขมณะ (ความสำเร็จ) ของกรุณา คือ เมื่อพระโยคาวจรบำเพ็ญกรุณา เสร็จพ้นจากการเบียดเบียนและการฆ่า ปราศจากราคะอันไม่บริสุทธิ์ สิ่งที่เป็นอสมิขมณะ (ความไม่สำเร็จ) ของกรุณา คือ เพราะเกิดความขัดเคืองขึ้นในตัวเอง และเพราะความทุกข์^{๓๑๖}

๓) มุทิตาภาวนา

เนื้อหาเกี่ยวกับมุทิตาภาวนา มีดังนี้ มุทิตาพึงทราบโดยเปรียบเทียบ มารดาบิดาผู้มองดูบุตรน้อยคนเดียวของตน มีความชื่นชม และพูดว่า “สาธุ” พระโยคาวจรเจริญมุทิตาเพื่อสรรพสัตว์ก็เช่นนั้น มีความที่จิตสงบนิ่งในมุทิตาเป็นปัจจุปัญฐาน มีความชื่นชมเป็นลักษณะ มีความไม่หวาดกลัวเป็นรส มีความสิ้นไปแห่งความไม่ชอบเป็นปทัฏฐาน

สิ่งที่เป็นสมิขมณะของมุทิตาคือ เมื่อพระโยคาวจรบำเพ็ญมุทิตา ย่อมกำจัดความไม่เป็นสุข ไม่ทำราคะให้เกิดขึ้น และไม่พุดเท็จ สิ่งที่เป็นอสมิขมณะของมุทิตาคือ เกิดความขัดเคืองขึ้นภายในตัวเอง และเพราะถูกเหยียดหยัน^{๓๑๗}

๔) อุเบกขาภาวนา

เนื้อหาเกี่ยวกับอุเบกขาภาวนา มีดังนี้ อุเบกขา พึงทราบโดยเปรียบเทียบมารดาบิดา ทั้งไม่เอาใจใส่เกินไป และไม่ละเลยบุตรของตนเกินไป เอาใจใส่พอประมาณ และคอยดูบุตรเหล่านั้น พระโยคาวจรคอยดูสรรพสัตว์โดยอุเบกขาเช่นนั้น มีความที่จิตสงบนิ่งในอุเบกขา เป็นปัจจุปัญฐาน มีความไม่ยึดมั่นถือมั่นเป็นลักษณะ มีความเป็นกลาง เป็นรส มีการกำจัดความไม่ชอบและความชอบ เป็นปทัฏฐาน สิ่งที่เป็นสมิขมณะของอุเบกขาคือ เมื่อบุคคลบำเพ็ญอุเบกขาแล้ว ย่อมทำลายความชอบและไม่ชอบ และไม่ทำอวิชชาให้เกิดขึ้น สิ่งที่เป็นอสมิขมณะของอุเบกขาคือ เพราะความขัดเคืองใจที่เกิดขึ้นภายในใจของตนเอง และเพราะเกิดความไม่รู้ขึ้น (อัญญาอุเบกขา)^{๓๑๘}

^{๓๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๕-๑๔๐.

^{๓๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๐-๑๔๑.

^{๓๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๑-๑๔๒.

^{๓๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๒-๑๔๓.

๖. อาภาสบัญญัติบัญญัติ

ในกัมภีร์วิมุตติมรรค กล่าวเรื่องอรุณมาน ๔ ไว้ในส่วนของปฐวิกสิณ แต่เวลานับจำนวน อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน นับอรุณมานแค่ ๒ ข้อหลังคือ อากิญจัญญายตนะ และเนวสัญญานาสัญญายตนะ เนื้อหาเกี่ยวกับอาภาสบัญญัติ ๔ ซึ่งเป็นส่วนอาภาสบัญญัติ คือการพิจารณา อาภาสหรือช่องว่างเป็นอารมณ์ ช่องว่าง คือเขตแดนของอาภาส เป็นสิ่งที่ไม่ถูกสัมผัสโดยธาตุ ๔ เป็น ช่องว่างที่ปราศจากที่สุด ปราศจากขอบเขต ซึ่งลักษณะที่ปราศจากขอบเขตนี้ ก็คือเขตแดนของอาภาส^{๓๑๕}

๗. นัตถิภาวบัญญัติ

อากิญจัญญายตนะ ซึ่งเป็นส่วนของนัตถิภาวบัญญัติ คือสิ่งที่ไม่มีความหมายแห่งวิญญาน และเป็นสิ่งที่ว่าง (สุญญะ) เป็นการไม่มียึดถืออะไร^{๓๒๐}

๘. การปฏิบัติ

การปฏิบัติในบัญญัติกัมมัฏฐาน ๒๘ มีดังนี้

๑. กสิณ ๑๐

๑) ปฐวิกสิณ

การปฏิบัติในปฐวิกสิณ มีหลักการ ดังนี้ การพิจารณาโทษของกาม โดยพิจารณาว่า กาม ทั้งหลายมีโทษมาก มีทุกข์มาก เปรียบเหมือนขึ้นเนื้อ เป็นต้น^{๓๒๑} จากนั้น พิจารณาอานิสงส์เนกขัมมะ คือการปฏิบัติเพื่อหนีออกจากกาม มีอานิสงส์คือ การกำจัดนิวรณ์ การเป็นอยู่ด้วยวิมุตติ ความยินดี ในความสงบ การอยู่เป็นสุขและการมีสติ ความสามารถอดทนต่อความทุกข์ การทำกุศลให้พร้อมมูล การบรรลุอันยิ่งใหญ่ในขั้นต้น การอาศัยประโยชน์ทั้งสองฝ่ายโดยอาศัยการให้ทาน เป็นปัญญาอัน สูงส่ง เป็นความดีสูงสุดในบรรดาภพทั้งหลาย นอกจากนี้ เนกขัมมะ ยังหมายถึงการหนีออกไป จากกาม ความสงบ ความเป็นอิสระจากนิวรณ์เครื่องกีดกันทั้งหมด เป็นความสุข เป็นความสิ้นไป แห่งกิเลส เป็นอนุตตรมรรค เป็นการล้างสิ่งสกปรกออกจากใจ^{๓๒๒}

เมื่อพิจารณาโทษของกามและอานิสงส์ของเนกขัมมะตามที่กล่าวมาแล้ว ปลูกความ ศรัทธาปสาทะและเจริญกัมมัฏฐานยึดกสิณที่จัดเตรียมไว้หรือไม่ได้จัดเตรียมไว้เป็นอารมณ์ จัน อาหารแต่พอประมาณ รักษาภพที่เนื่องด้วยบาตรและจีวร ไม่ประมาททั้งทางร่างกายและจิตใจ และ รับถวายสิ่งของแต่เพียงเล็กน้อย เมื่อบริโภคโภชนาแต่พอประมาณแล้ว ล้างมือแลเท้า นั่งเจริญ

^{๓๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๑.

^{๓๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๔.

^{๓๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓-๗๔.

^{๓๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔.

กัมมัญฐานโดยพิจารณาถึงคุณของพระรัตนตรัย โดยปลูกความคิดว่าเป็นเวลาเหมาะที่จะได้บรรลุจุดหมายสูงสุด ถ้าไม่หลีกออกจากกาม อาจจะต้องเวลาอีกนานกว่าจะบรรลุการที่จิตสงบ ดังนั้นจึงควรบำเพ็ญเพียรอย่างไม่ย่อหย่อน ถืออาสนะสำหรับนั่งกัมมัญฐาน ไปยังสถานที่ที่ไม่ไกลและไม่ใกล้ดวงกลืนนัก คือประมาณ ๑ ชั่วโมง จากดวงกลืน นั่งขัดสมาธิ หันหน้าไปทางดวงกลืน ตั้งกายตรงแล้วปลูกใจให้ตื่นจากภวังค์แล้วหลับตา จากนั้น เมื่อกำจัดสิ่งที่รบกวนร่างกายและจิตใจได้ทั้งหมด รวบรวมความคิดและตั้งใจมั่น จากนั้น ลืมตาขึ้นเพียงเล็กน้อยเพ่งดวงกลืน^{๓๒๓}

พระโยคาวจรควรบำเพ็ญกัมมัญฐานโดยการเพ่งดวงกลืนและวิธีการได้นิมิต ๓ วิธีคือ

(๑) ด้วยการเพ่งดูแต่พอดี กล่าวคือเมื่อพระโยคาวจรเพ่งดวงกลืนอยู่นั้น ไม่พึงลืมหวนตามากเกินไปหรือไม่พึงลืมหวนตามากเกินไป ควรเพ่งดูดวงกลืนไม่มากหรือน้อยเกินไปอย่างนั้น ถ้าลืมหวนตามากเกินไป จะรู้สึกเมื่อยตาไม่สามารถรู้ลักษณะที่แท้จริงของดวงกลืนนั้นได้ และปฏิภาณนิมิตก็จะไม่เกิดขึ้น ถ้าเพ่งดวงกลืนโดยหลับตาสนิท จะมองไม่เห็นนิมิตเพราะมีแต่ความมืดและทำให้หมดความสนใจ ดังนั้น จึงไม่ควรลืมหวนหรือลืมหวนตามากเกินไป ควรอยู่ด้วยความไม่ประมาทเพ่งดูดวงกลืนนั้น เมื่อมองดูดวงกลืน ย่อมมองเห็นสมาธินิมิตที่เกิดขึ้น เหมือนบุคคลมองดูใบหน้าที่ของตนเองในกระจกเงา ย่อมเห็นใบหน้าที่ของตนเองเพราะกระจกเงานั้น

(๒) กำหนดนิมิตด้วยความฉลาด พระโยคาวจรพึงปรับดวงกลืนโดยวิธี ๔ ประการคือ ๑) ขจัดความบกพร่องภายในดวงกลืน ๒) การเพ่งดูดวงกลืนให้ทั่วถึง ๓) การเดิมนิมิตส่วนที่ขาดหายไปให้เต็ม ถ้านิมิตปรากฏเพียงเสี้ยวหนึ่งหรือครึ่งหนึ่งของวงกลืน ๔) ในขณะนั้น ถ้าใจยังฟุ้งซ่านและประมาท ก็ควรพยายามต่อไป เหมือนนายช่างหม้อ ทำงานอยู่กับวงล้อสำหรับกลึง และเมื่อใจแน่วแน่มั่นคงแล้ว ควรเพ่งดูดวงกลืน และปล่อยให้กลืนแผ่ขยายในใจโดยปราศจากข้อเสียดาย พิจารณาความสงบ และ

(๓) ด้วยการขจัดความฟุ้งซ่าน เมื่อกล่าวถึงความฟุ้งซ่านแล้วมี ๔ ประเภทคือ ๑) ความเพียรที่เร่งคว้นเกินไป คือการปฏิบัติที่เร่งรีบ ผู้ปฏิบัติขาดความอดทน นั่งเจริญกัมมัญฐานในตอนเช้า หยุดตอนเย็นเพราะร่างกายเหนื่อยล้า ๒) ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป คือการเกลียดออกนอกทางพระกัมมัญฐาน แม้จะเพ่งดูดวงกลืน แต่ก็ไม่ได้มีใจจดจ่ออยู่ที่ดวงกลืนนั้นโดยเคารพ ผุดลุกผุดนั่ง และเอาแต่นอน ฉะนั้น เมื่อพากเพียรมากเกินไป ร่างกายและจิตใจจะเหนื่อยล้า จิตใจล่องลอย สูญเสียสภาวะเพราะความคิดฟุ้งซ่าน หรือเมื่อพากเพียรย่อหย่อนเกินไป ร่างกายและจิตใจก็จะเกียจคร้านเฉื่อยชา ถูกความหลับครอบงำ ๓) ปโมทะ ความบันเทิง ถ้าจิตของผู้ปฏิบัติเลื่อนลอยล่องลอยไปกับความคิดไร้สาระ ย่อมไม่พอใจปฏิบัติกัมมัญฐาน ในเบื้องต้น ถ้าเธอไม่ยินดีในความคิดไร้สาระ จิตก็จะบันเทิงด้วยอำนาจความพอใจ หรือถ้าเธอทำกรรมเป็นอันมากด้วยความมุ่งหวังสุขและปิติ จิตย่อมจะบันเทิง ๔) เขต

^{๓๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕.

ความเหน้อยล้า พระโยคาวจรประสบความล้าเหลวเนื่องจากความขัดเคือง จึงไม่สบายใจ ไม่ชอบใจการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ถ้าเธอไม่ชอบใจวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตั้งแต่เริ่มต้น ก็ย่อมจะไม่พอใจปฏิบัติ เมื่อไม่พอใจจิตใจก็เหน้อยล้า ละทิ้งลักษณะเด่นของตน กลายเป็นจิตเหน้อยล้าเพราะคัมหา^{๓๒๔}

เมื่อจิตตกอยู่ในภาวะขัดเคือง ก็ใช้กำลังสติและสมาธิครอบงำความขัดเคือง เมื่อจิตตกอยู่ในความประมาท ก็ใช้กำลังสติและวิริยะครอบงำเสีย เมื่อมีใจบันเทิง ตกอยู่ในอำนาจความกำหนด ควรละทิ้งความกำหนดในทันที ทำจิตให้ดำเนินไปในอารมณ์กัมมัฏฐานอย่างเดียว ซึ่งเมื่อทำได้เช่นนี้ สามารถสร้างนิมิตให้เกิดขึ้นได้^{๓๒๕}

นิมิตที่จะเกิดขึ้นมี ๒ อย่างคือ อุคคหนิมิต นิมิตติดตา และปฏิภาคนิมิต นิมิตเทียบเคียง เมื่อเพ่งดวงกสิณด้วยจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมได้กสิณสัญญา คือความจำหมายดวงกสิณ และมองเห็นดวงกสิณนั้นเหมือนกับลอยอยู่ในอากาศ บางครั้งอยู่ไกลออกไป บางครั้งอยู่ใกล้ บางครั้งอยู่ทางซ้าย บางครั้งอยู่ทางขวา บางครั้งมีขนาดใหญ่ บางครั้งมีขนาดเล็ก บางครั้งมีลักษณะน่าเกลียด บางครั้งมีลักษณะน่ารัก บางครั้งเรามองเห็นมันแผ่ขยายหลายเท่าตัว บางครั้งก็แผ่ขยายเล็กน้อย เธอทำให้อุคคหนิมิตเกิดขึ้นด้วยการเพ่งที่คล่องแคล่ว โดยไม่ต้องพินิจพิจารณาห้วงดวงกสิณเลย

ส่วนปฏิภาคนิมิต เกิดขึ้นเพราะกำหนดอุคคหนิมิตนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ปฏิภาคนิมิต คือนิมิตที่บุคคลเพ่ง ปรากฏขึ้นพร้อมกับจิต ในที่นี้จิตไม่ได้เป็นสมาธิเพราะพิจารณาดวงกสิณ แต่สามารถมองเห็นปฏิภาคนิมิตได้ด้วยนัยน์ตาที่หลับเหมือนกับที่เขามองเห็นในเวลาหลับตา คือปรากฏในความมืดเท่านั้น ถ้าประสังขะจะมองเห็น ไกลก็มองเห็นมันอยู่ไกลออกไป ส่วนการมองเห็นนิมิตอยู่ใกล้ อยู่ทางซ้ายทางขวา อยู่ข้างหน้า ข้างหลัง อยู่ภายใน อยู่ข้างบนอยู่ข้างล่าง ก็เช่นเดียวกัน นิมิตนั้นปรากฏพร้อมกับจิต^{๓๒๖}

หลังจากได้นิมิตแล้ว พึงรักษานิมิตอันยอดเยี่ยมนั้น เพราะถ้าไม่รักษาก็จะสูญเสียนิมิตนั้นไป การรักษานิมิตนั้น สามารถทำได้ ๓ วิธีคือ

(๑) การงดเว้นจากความชั่ว คืองดเว้นจากความยินดีในการทำงาน งดเว้นจากการพูดคุยนินทาต่าง ๆ ความยินดีในการนอนหลับ การประชุมเนื่อง ๆ ลักษณะนิสัยที่ผิดศีลธรรม การไม่คุ้มครองอินทรีย์ ความไม่รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร การไม่บำเพ็ญทาน การไม่มีสติทั้งปฐมยามและมัชฌิมยาม ความไม่เคารพสิ่งที่ตนเรียนมาแล้ว หมู่มิตรสหายชั่ว และจากการดูสิ่งที่ไม่สมควร การบริโภคอาหาร การนั่ง การนอนในเวลาที่ไม่เหมาะสม ไม่ใช่สิ่งดี

^{๓๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕-๗๗.

^{๓๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗.

^{๓๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗.

(๒) ด้วยการปฏิบัติคุณธรรม คือ ไม่ยินดีในການ ไม่พุดคุยโต้แย้งแบบต่าง ๆ ไม่ยินดีในการนอนหลับ ไม่ประหม่นเนื่อง ๆ ลักษณะที่ถูกต้องทางศีลธรรม การคุ้มครองอินทรี การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร การบำเพ็ญทาน การมีสติทั้งปฐมยามและมัชฌิมยาม ความเคารพสิ่งที่ตนเรียนมาแล้ว หม่อมมิตรสหายดี และการดูสิ่งที่เหมาะสม การบริโภคอาหาร การนั่ง การนอนในเวลาที่เหมาะสม

(๓) ด้วยความเพียรอย่างต่อเนื่อง พระโยคาวจรนั้น เมื่อได้นิมิตนั้นแล้ว ย่อมเพ่งดูคุณของนิมิตนั้นเสมอ ทำเป็นเหมือนเพชรที่มีค่ามาก มีความบันเทิง ปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และปฏิบัติมากทั้งวันทั้งคืน บันเทิงพอใจ นั่งก็เป็นสุข นอนก็เป็นสุข ทำใจให้ออกห่างจากมรรควิธีที่ผิด กำหนดนิมิตนั้น ปลุกความใสแล้ว ก็นั่งกัมมัฏฐาน เพ่งดวงกลืนด้วยความเพียรต่อเนื่อง เมื่อปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น ย่อมได้อุปจารสมาธิ คือความตั้งมั่นจนจะแน่วแน่ และถ้าอุปจารสมาธิเกิดขึ้นในจิต ก็ชื่อว่าได้รับบรรลุอัปปนาสมาธิ ^{๓๒๗}

อุปจารสมาธิ หมายความว่า บุคคลพิจารณาอารมณ์กัมมัฏฐานโดยไม่มีความคิดตามความเคยชินอื่นมาเกียดขวาง เมื่อทำอย่างนั้นแล้ว ย่อมครอบงำนิเวศเครื่องเกียดขวางทั้งหลายเสียได้ แต่บุคคลนั้นไม่ได้ปฏิบัติตามองค์ฌานมีวิตกเป็นต้น และอินทรี ๕ มีสัททินทรีเป็นต้น แม้จะได้รับความเข้มแข็งแห่งกัมมัฏฐานก็จริง แต่ความคิดในรูปแบบต่าง ๆ ก็ยังคงเกิดขึ้นอยู่

อัปปนาสมาธิ คือฌานเกิดขึ้นต่อจากอุปจารสมาธิ สมาธิในขั้นนี้ ย่อมได้พลังความก้าวหน้าทางจิตใจ เป็นพลังการใช้ความคิด ความเชื่อและอื่น ๆ สมาธิในขั้นนี้ไม่ได้เคลื่อนไปในอารมณ์ ^{๓๒๘}

ตามที่ได้กล่าวแล้วว่า การปฏิบัติในปฐวิกลิน เมื่อปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น ย่อมได้อุปจารสมาธิ แต่ไม่สามารถที่จะได้อัปปนาสมาธิ พึงทำความฉลาดคล่องแคล่วในอัปปนาสมาธิให้เกิดขึ้น ด้วยวิธีการ ๒ อย่างคือ ด้วยการอาศัยเหตุ ๑๐ อย่าง และโดยการดำรงมั่นอยู่ด้วยดี

ก) โดยอาศัยเหตุ ๑๐ อย่างคือ

(๑) โดยเอาใจใส่การทำความสะอาดวัตถุทางกาย คือชำระพื้นฐานทางร่างกายให้สะอาดด้วยกิจกรรม ๓ อย่าง คือการบริโภคอาหารที่เหมาะสม การสูดรับอากาศที่เย็นสบาย และการอิริยาบถที่สบาย

(๒) โดยเอาใจใส่ในเรื่องการปรับอินทรีให้เสมอกัน คือศรัทธา หรืออินทรีใด ๆ ก็ตามในอินทรี ๔ อย่างที่เหลือ ไม่ควรให้เสื่อมถอยอ่อนกำลังลงเพราะความประมาท เปรียบเหมือนรถม้าที่กำลังวิ่งไปด้วยความเร็ว

(๓) โดยความเป็นผู้ฉลาดในการกำหนดนิมิต คือไม่เร่งด่วนเกินไปและไม่ช้าเกินไป เหมือนช่างไม้ผู้ฉลาด ใคร่ครวญดีแล้ว จึงชิงเส้นด้ายวัดแนว ดึงให้ตรง ทำเครื่องหมายเป็นเส้นตรง ไม่คดโค้ง

^{๓๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘.

^{๓๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๙.

(๔) โดยการควบคุมและบังคับจิต คือการบังคับจิตมี ๒ วิธีการคือ ด้วยความเพียรอย่างแรงกล้าและด้วยการใคร่ครวญตรวจสอบอารมณ์ หากไม่แล้วจิตก็จะกวัดแกว่งเที่ยวแสวงหาอารมณ์ที่กลั่นไม่สมควรและเกิดความวุ่นวายใจ เมื่อควบคุมจิตด้วยวิธีการ ๒ อย่างนี้แล้ว ปลุกความเพียร บริโภคพอประมาณทุกวัน ถ้าจิตยังท่องเที่ยวไปในอารมณ์อันไม่เหมาะสม พระโยคาวจรควรควบคุมจิตโดยพิจารณาผลเสียของการทำเช่นนั้น

(๕-๖-๗) โดยการกำจัดเสียซึ่งความประมาท จิตที่ประมาทเลินเล่อจะเจริญงอกงามเพราะเหตุ ๒ อย่างคือ เพราะขาดความเชี่ยวชาญในสมาธิและเพราะความเหนื่อยชาของจิต เมื่อมีความเลินเล่อมาก จิตก็จะเหนื่อยและเซื่องซึม พระโยคาวจรพึงกำจัดด้วยวิธีการ ๒ อย่างคือ ด้วยการพิจารณาคุณความดี และด้วยการเริ่มความเพียร

(๘) โดยทำจิตให้มั่นคงและเพ่งดูอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ จิตจะมีความแน่วแน่ได้ด้วยเหตุ ๒ ประการคือ เพราะกำจัดนิวรณ์ทั้งหลาย หรือเพราะพิจารณาดวงกสิณที่จัดเตรียมไว้แล้ว

(๙) โดยการหลีกเลี่ยงบุคคลผู้ไม่ฝึกสมาธิและคบบุคคลที่ฝึกสมาธิ คือไม่ควรคบหาบุคคลผู้ไม่บรรลุลัพพนาสมาธิ อุปจารสมาธิ หรือฌณีสมาธิ และผู้ไม่ฝึกฝนตนเองในข้อปฏิบัติเหล่านี้หรือการปฏิบัติสมาธิเหล่านี้ ควรคบบุคคลผู้ฝึกสมาธิ คือถ้าบุคคลได้บรรลุลัพพนาสมาธิ ก็ควรติดตามท่านศึกษาอยู่ในสำนักของท่าน และควรคบหาท่านด้วย

(๑๐) โดยการน้อมจิตไปในอัปปนาสมาธิ คือพระโยคาวจรมีความเคารพเอื้อเฟื้อ ชอบใจสมาธิ และปฏิบัติสมาธินั้นมากเป็นประจำ เหมือนกับจุดที่ลึกที่สุด น้ำพุและต้นกล้าอ่อน

เมื่อพระโยคาวจรอาศัยเหตุทั้ง ๑๐ อย่างนี้ ก็ชื่อว่าได้บรรลุลัพพนาสมาธิ^{๓๒๙}

ข) โดยการดำรงมั่นอยู่ด้วยดี

พระโยคาวจรนั้น เมื่อเข้าใจเหตุที่ทำให้เกิดสมาธิแล้ว จึงเข้าไปยังที่สงบ สร้างความพอใจให้เกิดขึ้นในจิตด้วยความสะดวก อาศัยนิมิตสมาธิที่ปฏิบัติอยู่นั้น จิตบรรลุถึงความดำรงมั่นด้วยดี เพราะปีติเกิดขึ้น เพราะความสุขทางกายเกิดขึ้น เพราะความไม่เบียดเบียนเกิดขึ้น เพราะความสงบ จิตจึงบรรลุความดำรงมั่น เพราะการรักษานิมิตไว้ดี จิตจึงถึงความเป็นกลาง อุเบกขา และบรรลุความดำรงมั่นด้วยดี เพราะพ้นจากกิเลสที่ประมาณไม่ได้ เพราะมีวิมุตติจึงซึมวิมุตติรสและปฏิบัติต่อไป เนื่องด้วยคุณวิเศษนี้ จิตจึงได้รับความเจริญ เพราะจิตดำรงอยู่ในความตั้งมั่นที่กล่าวมา พระโยคาวจรจึงมีความแคล่วคล่องในอัปปนาสมาธิ เมื่อมีความรู้และดำรงมั่นคืออยู่อย่างนี้ ไม่นานนัก ก็ย่อมทำสมาธิให้เกิดขึ้นได้^{๓๓๐}

^{๓๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐-๘๓.

^{๓๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓.

๒) อาโปกสถิน

การปฏิบัติในอาโปกสถิน ในเบื้องต้นควรหาที่สงบในวัดหรือในถ้ำ หรือภายใต้ต้นไม้ ซึ่งไม่มิดเกินไป และเป็นທີ່ที่พระอาทิตย์ไม่ส่องแสงจ้า สถานที่นั้นไม่ควรมีฝุ่นและลม ไม่มียุ่งเหยิง และอุปสรรคอื่น ๆ ในสถานที่เช่นนั้น เธอควรฝังด้วยขามหรือหมอน้ำไว้ในดินสะอาด และทำขอบปากให้เสมอกับหน้าดิน เส้นรอบวงควรมีระยะประมาณ ๑ ชั่วโมง ส่วนน้ำควรเป็นน้ำฝน และไม่มีสิ่งใดเจือปนด้วยหรือหม้อ ควรบรรจุน้ำจนเสมอขอบปาก ในที่นี้ พระโยคาวจรควรกำหนดอาโปสัญญาและกำหนดนิมิตโดยวิธีการ ๓ อย่างคือ โดยการเพ่งดูเฉย ๆ โดยความเชี่ยวชาญ และโดยการกำจัดสิ่งรบกวน^{๓๓๑}

๓) เตโชกสถิน

การปฏิบัติในเตโชกสถิน ในเบื้องต้น ควรรวบรวมเชื้อไฟ กองไว้ในที่สะอาดแล้ว เผาเชื้อไฟนั้น เผาจากข้างล่างขึ้นไป ในเวลาที่พระอาทิตย์จะขึ้นหรือตก ไม่คิดถึงควันหรือเปลวไฟที่เกิดขึ้น สงัดใจไปที่เตโชกนิมิตโดยเพ่งตรงที่เปลวไฟที่หนาทึบ และกำหนดนิมิตโดยวิธีการ ๓ อย่างคือ โดยการเพ่งดูเฉย ๆ โดยความเชี่ยวชาญ และโดยการกำจัดสิ่งรบกวน^{๓๓๒}

๔) วาโยกสถิน

การปฏิบัติในวาโยกสถิน มีดังนี้ กำหนดนิมิตโดยวิธีการ ๒ อย่าง คือ โดยการมองดูและการสัมผัส โดยการมองดูคือ เมื่อมองดูไรมันเทศ ส่วนไฟ หรือทุ่งหญ้าที่ถูกลมพัด ใส่ใจถึงการรับรู้ลม กำหนดนิมิตโดยวิธี ๓ อย่างคือ โดยการเพ่งดูเฉย ๆ โดยความเชี่ยวชาญ และโดยการกำจัดสิ่งรบกวน ส่วนโดยการสัมผัสคือ ในสถานที่สงบ พระโยคาวจรทำช่องไว้ที่กำแพง ใส่ลำไม้ไผ่หรือไม้รวกในช่องนั้น นั่งอยู่ในที่ใกล้ ให้ลมที่พัดผ่านช่องนั้นถูกกายของตน กำหนดวาโยกนิมิตโดยการสัมผัสนั้น^{๓๓๓}

๕) นิลกสถิน

การปฏิบัติในนิลกสถิน เบื้องต้นสร้างดวงกสินไว้ที่ฝ่า แผ่นกระดาด หรือกำแพง ด้วยดอกไม้สีเขียวคราม เป็นรูปสามเหลี่ยมหรือสี่เหลี่ยม ล้อมรอบด้วยกสินนั้นด้วยสีอีกสีหนึ่ง เมื่อจัดเตรียมนิมิตสีเขียวอย่างนี้แล้วกำหนดนิมิตโดยวิธีการ ๓ อย่างคือ โดยการเพ่งดูเฉย ๆ โดยความเชี่ยวชาญ และโดยการกำจัดสิ่งรบกวน^{๓๓๔}

๖) ปิตกสถิน

การปฏิบัติในปิตกสถิน เบื้องต้นสร้างดวงกสินขึ้นด้วยสีเหลืองของดอกกรรณิการ์ บนผ้าหรือบนกำแพง ทำเป็นรูปสามเหลี่ยมหรือสี่เหลี่ยม วงรอบด้วยสีอีกชนิดหนึ่ง เมื่อจัดเตรียมนิมิตสี

^{๓๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๗-๑๑๘.

^{๓๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘-๑๑๙.

^{๓๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘.

^{๓๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๐.

เหลืออย่างนี้แล้ว กำหนดนิมิตโดยวิธีการ ๓ อย่าง คือ โดยการเพ่งดูเฉย ๆ โดยความเชี่ยวชาญ และโดยการกำจัดสิ่งรบกวน^{๓๓๕}

๗) โลหิตกสิณ

การปฏิบัติในโลหิตกสิณ เบื้องต้น คิดสีแดงที่เหมือนกับสีดอกชบาไว้บนพื้นผ้า แผ่นกระดาน หรือที่กำแพง ทำเป็นรูปสามเหลี่ยมหรือสี่เหลี่ยม เมื่อจัดเตรียมนิมิตสีแดงอย่างนี้ กำหนดนิมิตโดยวิธีการ ๓ อย่างคือ โดยการเพ่งดูเฉย ๆ โดยความเชี่ยวชาญ และโดยการกำจัดสิ่งรบกวน^{๓๓๖}

๘) โอทาทกสิณ

การปฏิบัติในโอทาทกสิณ มีดังนี้ สร้างดวงกสิณขึ้นที่พื้นผ้า ที่แผ่นกระดานหรือที่กำแพง เป็นรูปสามเหลี่ยมหรือสี่เหลี่ยมก็ได้ มีสีคล้ายกับสีดาวประกายพริก (ดาวพระศุกร์) วงกลมด้วยสีอื่น เมื่อจัดเตรียมนิมิตสีแดงอย่างนี้ กำหนดนิมิตโดยวิธีการ ๓ อย่างคือ โดยการเพ่งดูเฉย ๆ โดยความเชี่ยวชาญ และโดยการกำจัดสิ่งรบกวน^{๓๓๗}

๙) อาโลกกสิณ

การปฏิบัติในโอทาทกสิณ มีดังนี้ เลือกเอากำแพงที่หันหน้าไปทางทิศตะวันออกหรือตะวันตก เอาน้ำใส่ถ้วยจนเต็ม วางไว้ในที่มีแสงอาทิตย์ ในบริเวณใกล้นั้นทำให้เกิดวงหรือดวงของแสงสว่าง แสงสว่างย่อมเกิดขึ้นและสะท้อนกลับไปทีกำแพง จากดวงนี้ ย่อมมองเห็นแสงสว่างได้ที่กำแพงนี้ กำหนดนิมิตโดยวิธีการ ๓ อย่างคือ โดยการเพ่งดูเฉย ๆ โดยความเชี่ยวชาญ และโดยการกำจัดสิ่งรบกวน^{๓๓๘}

๑๐) ปริจจินนาภาสกสิณ

การปฏิบัติในปริจจินนาภาสกสิณ มีดังนี้ ไปสู่ที่สงบ ในบริเวณรอบนอกไม่มีสิ่งกีดขวาง ทำช่องกลมที่กำแพง และกำหนดอากาสนิมิตโดยอาการ ๓ คือ โดยการเพ่งดูเฉย ๆ โดยความเชี่ยวชาญ และโดยการกำจัดสิ่งรบกวน^{๓๓๙}

๒. อสุภสังขยา ๑๐

การปฏิบัติในอสุภสังขยา ๑๐ ประการ มีขั้นตอนหรือวิธีการคล้ายคลึงกันเป็นส่วนมาก จะต่างกันก็ตรงที่ลักษณะของซากศพที่นำมาเป็นอารมณ์ในการพิจารณา ซึ่งในจำนวน ๑๐ ประการนั้นมี ๒

^{๓๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๑.

^{๓๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๒.

^{๓๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓.

^{๓๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๔.

^{๓๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๕.

ข้อที่มีวิธีการกำหนดนิมิตแตกต่างจากข้ออื่น ๆ คือ วิจิตรทกสัญญา คือการกำหนดชิ้นส่วนของร่างกาย ที่กระจัดกระจายเพราะถูกตัดด้วยดาบหรือถูกโยนทิ้งไว้ กำหนดนิมิตโดยมองดูหูทั้ง ๒ ข้าง หรือนิ้วมือ ๒ นิ้ว ที่ถูกตัดออกจากร่างกาย ดังนั้น นิมิตที่กำหนดจึงปรากฏห่างกันเพียง ๑ นิ้วหรือ ๒ นิ้ว และ วิจิตตกสัญญา คือการกำหนดอวัยวะที่กระจัดกระจายไปที่โน้นที่นี่ กำหนดนิมิตโดยรวมรวมอวัยวะ ทุกส่วนที่กระจัดกระจายไปทางโน้นทางนี้มารวมไว้ในที่เดียวกัน ให้อยู่ห่างกันประมาณ ๒ นิ้ว เมื่อ รวมรวมอย่างนั้นแล้ว ก็กำหนดวิจิตตก-นิมิต^{๓๔๐} ส่วนอุสภสัญญาที่เหลืออีก ๘ ข้อ มีวิธีการกำหนด ดังนี้^{๓๔๑}

กำหนดอุทฐมาตกสัญญาเป็นต้น ไปตามลำพัง ไม่ต้องมีเพื่อน เพื่อให้ได้ความสงบกาย มีสติ ตั้งมั่น ไม่ลุ่มหลง สारวระวังในอินทรีย์ มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน เนื่องจากว่าถ้าไม่หลงลืม มีสติ อินทรีย์ทั้งหลายจึงได้รับการคุ้มครอง และจิตไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอก พิจารณาดูทางไปมาเพื่อให้ร่างกายได้รับความสงบ และเพื่อให้การปฏิบัติเจริญก้าวหน้า หมายความว่า พระโยคาวจรแม้จะเข้าไปสู่ที่สงบจิตของ เรายังถูกรบกวนในบางครั้ง ถ้าไม่หมั่นตรวจสอบจิตนั้น อสุภนิมิตก็จะไม่เกิดขึ้น

เมื่อไปยังสถานที่ที่มีซากศพพองขึ้นอัดเป็นต้นอย่างนั้นแล้ว พึงหลีกเลี่ยงที่ได้ลม นั่งอยู่ในที่ นั้น เพื่อหลีกเลี่ยงกลิ่นเน่าเหม็น ยืนหรือนั่งไม่ไกลหรือใกล้ซากศพเกินไป เพราะถ้านั่งไกล ไม่สามารถ กำหนดนิมิตได้ ถ้านั่งใกล้เกินไปก็จะไม่สามารถได้ความไม่ชอบใจนิมิตนั้น หรือมองเห็นลักษณะที่ แท้จริงของนิมิตได้ ถ้าไม่รู้จักลักษณะที่แท้จริงของนิมิตนั้น ย่อมไม่สามารถกำหนดนิมิตนั้นได้ จากนั้น พิจารณานิมิตโดยรอบ คือเมื่อมีนิมิตไม่งามปรากฏต่อหน้า พึงทำก้อนหิน จอมปลวก พุ่มไม้ หรือ เถาวัลย์ที่อยู่ใกล้สถานที่ที่อสุภนิมิตตั้งอยู่ ให้เป็นนิมิตและเป็นอารมณ์โดยพิจารณาว่าเป็นวัตถุที่ไม่ สะอาด เป็นนิมิตที่ไม่สะอาด เพื่อไม่ให้หลงลืม ซึ่งความไม่หลงลืมนั้นคือ เมื่อพระโยคาวจร ไปสู่ที่สงบ และมองดูอสุภนิมิต เกิดความกลัวขึ้นในเวลานั้น หากซากศพเป็นต้นปรากฏเหมือนกับยื่นขึ้นตรงหน้า อย่างยื่นขึ้น แต่งพิจารณาใส่ใจด้วยวิธีนี้ คือพิจารณาว่าซากศพนี้เป็นอสุภนิมิตที่ไม่สะอาด

หลังจากทำนิมิตและอารมณ์แล้ว พิจารณาอสุภนิมิตจากลักษณะภายใน โดยอาการ ๑๐ คือ โดยสี โดยเพศ โดยทิศโดยสัณฐานโดยตัดตอนโดยข้อต่อโดยช่อง โดยส่วนเบื้องต่ำและเบื้องสูง และ โดยกำหนดโดยรอบ ดังนั้น เมื่อพระโยคาวจรตรวจสอบซ้ำแล้วซ้ำเล่า และมองเห็นนิมิตประหนึ่งว่าติด อยู่กับนัยน์ตาของตน นับว่าการปฏิบัติก้าวหน้า สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ เมื่อฟังดูซากศพ รับรู้ให้เป็น ประหนึ่งว่าเพชร ร่ำเรง กำหนดไว้ในใจ อยู่ร่วมกับซากศพนั้นเสมอ ทำนิเวรณ์ให้หมดไปและให้อंक ฌานเกิดขึ้น^{๓๔๒}

^{๓๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

^{๓๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๘-๑๓๐.

^{๓๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๐.

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ยังมีประเด็นเบ็ดเตล็ดเกี่ยวกับการปฏิบัติในอสุกัตถุญา ดังนี้

ผู้เริ่มปฏิบัติ คือบุคคลผู้มีราคะกล้า ไม่ควรกำหนดนิमितที่ไม่ใช่ชนิดเดียวกัน เช่น ร่างกายของบุรุษกับร่างกายของสตรี ถ้าบุคคลมีความรู้สึกสัมปยุตด้วยอสุกัตถุญา ไม่ควรกำหนดอสุกัตถุญานิมิตเนื่องสัมพันธ์ใกล้ชิดกับอารมณ์เหล่านี้ ไม่ได้พัฒนาความคิดเกี่ยวกับสภาพที่ไม่น่าพอใจ ผู้้นั้นทำนิमितในกระดุกขึ้นหนึ่งให้เกิดขึ้น และกำหนดนิमितในกระดุกนั้นอย่างสะดวก ถ้าบุคคลกำหนดอสุกัตถุญานิมิตโดยสี ควรเจริญกัมมัฏฐานโดยเพ่งกลืน ถ้ากำหนดอสุกัตถุญานิมิตโดยโอกาส ควรเจริญกัมมัฏฐานโดยอาศัยธาตุนั้น ถ้ากำหนดอสุกัตถุญานิมิตโดยความไม่สวยงาม ควรเจริญกัมมัฏฐานโดยเพ่งความไม่สวยงาม

อสุกะ (ความไม่สวยงาม) มี ๑๐ อย่าง เพราะข้อเสียของร่างกายมี ๑๐ อย่าง และเพราะสัญญา มีอยู่ ๑๐ ชนิดตามจำนวนบุคคล ๑๐ ประเภท บุคคลผู้มีราคะจริต ควรเจริญกัมมัฏฐานโดยอาศัยอุทธุมาตคตัญญา บุคคลผู้รักสวयरักงาม ควรเจริญกัมมัฏฐานโดยอาศัยวินิลกตัญญา บุคคลผู้ราคะกล้ารักสิ่งสวยงาม ควรเจริญกัมมัฏฐานโดยอาศัยวิปุลพกตัญญาเป็นนิตย์ อสุกัตถุญานิมิตเป็นสิ่งกำหนดได้ยากยิ่ง กล่าวคืออสุกัตถุญานิมิตทั้งหมด เป็นวิธีการเอาชนะราคะ ดังนั้น เมื่อใดก็ตามที่บุคคลราคะจริต มองเห็นอสุกัตถุญานิมิต ก็พึงกำหนดนิमितนั้น^{๓๔๓}

๓. โภจนาสัณญัตติ

การปฏิบัติในกายคตาสติ ซึ่งเป็นส่วนโภจนาสัณญัตติ มีดังนี้ พระโยคาวจรเข้าไปยังที่สงัดนั่งรักษาจิตของตนไว้ มีจิตไม่ถูกรบกวน เจริญกัมมัฏฐานพิจารณาร่างกายของตน อารมณ์ที่นำมาเป็นอารมณ์ในการพิจารณาคืออาการ ๓๒ ในร่างกายที่ไม่บริสุทธิ์ ประกอบด้วย เกสา ผม โลมา ขน นขาเล็บ ทนฺตาฟัน ตโจ หน่ง มัส เนื่อ นหารุ เส้นเอ็น อฏฺฐิ กระดูก อฏฺฐิมิลขฺ เขื่อในกระดุก วฏฺกั ไต หทยํ เนื่อหัวใจ ขกนฺ ตับ กิโลมกํ พังผืด ปิหํ ม้าม ปปฺผาสํ ปอด อนฺตํ ลำไส้ใหญ่ อนฺตคฺคณฺ ลำไส้ น้อย อุทรียํ อาหารใหม่ กรีสํ กากอาหารเก่า มตฺตลฺลฺกํ เขื่อและมันสมอง ปิตฺตํ น้ำดี เสมหํ เสดล ปุพฺโพ น้ำเหลือง น้ำหนอง โลหิตํ เลือดเสโท เหงื่อ เมโท มันข้น อสุสุ น้ำตา วสํ มันเหลว เขโพนํ น้ำลาย สิงฺฆานิกํ น้ำมูก ลลิกํ ไขข้อ มุตฺตํ น้ำมูตร หรือน้ำปัสสาวะ^{๓๔๔}

ในเบื้องต้น พระโยคาวจร ควรท่องจำส่วนประกอบ ๓๒ ส่วนเหล่านี้ของร่างกาย ทั้งอนุโลมและปฏิโลม (คือตามลำดับและย้อนลำดับ) ควรท่องจำอยู่เสมอและใคร่ครวญดูส่วนประกอบเหล่านี้ เมื่อท่องจำด้วยดีแล้ว ควรใคร่ครวญดูบ่อย ๆ หลังจากนั้น ควรใส่ใจส่วนประกอบเหล่านั้น โดยวิธีการ ๔ อย่างคือ โดยสี โดยการปรุงแต่ง โดยรูป โดยสณฺฐาน เธออาจเลือกเอาชนิด ๑ หรือ ๒ หรือมากกว่านั้นก็ได้ กำหนดนิमितหยาบ ด้วยอาการอย่างนี้ สามารถทำให้เกิดความคิดโน้มเอียง ๑ อย่างเกิดขึ้นได้ คือ

^{๓๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๕.

^{๓๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๓.

ความคิดเกี่ยวกับสีสัน ความเป็นของไม่น่าพอใจ และ โอกาส เมื่อพระโยคาวจรทำนิมิตให้เกิดขึ้น โดยสี เธอสามารถบำเพ็ญฌานด้วยความสะดวก โดยอาศัยวันฉกสิน เมื่อทำนิมิตให้เกิดขึ้น โดยความเป็นของไม่น่าชอบใจ สามารถบำเพ็ญฌานด้วยความสะดวก โดยพิจารณาความไม่บริสุทธิ์ เมื่อพระโยคาวจรทำนิมิตให้เกิดขึ้น โดยโอกาส เธอสามารถบำเพ็ญฌาน ด้วยความสะดวก โดยพิจารณาธาตุ ถ้าพระโยคาวจรเพ่งกสินนั้น จะบรรลุจุตตฌาน ถ้าพระโยคาวจรเพ่งความไม่บริสุทธิ์ จะบรรลุปฐมฌาน ถ้าเพ่งธาตุ จะบรรลุอุปปจารฌาน^{๓๔๕}

การน้อมใจนึกลักษณะของกาย หรือการปฏิบัติในส่วนของกายคตาสติ สามารถระลึกได้โดยวิธีการ ๑๓ อย่างคือ การน้อมนึกถึงลักษณะของร่างกายโดยเมล็ดพันธ์ โดยสถานที่ โดยปัจจัย โดยการชิมร่ำ โดยการปรุงแต่งตามลำดับ โดยหมุ่นนอน โดยที่ต่อ โดยเป็นที่รวม โดยความเป็นของปฏิภูล โดยความไม่บริสุทธิ์ โดยอิงอาศัยกัน โดยการไม่รู้จักตอบแทนบุญคุณ และโดยข้อจำกัด^{๓๔๖}

๔. อัสสาสปีสสาสบัญญัติ

การปฏิบัติในอานาปานสติ ซึ่งเป็นส่วนอัสสาสปีสสาสบัญญัติ ท่านกล่าวไว้เป็น ๒ นัยคือ

นัยที่ ๑ การปฏิบัติโดยอาการ ๑๖

การปฏิบัติโดยอาการ ๑๖ คือพระโยคาวจรครั้งเข้าไปสู่ป่า โคนไม้หรือที่ว่างกลางแจ้งแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น เธอมีสติในการหายใจเข้าออก เมื่อหายใจออกยาว มีสติรู้ว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าเราหายใจออกสั้น เธอศึกษาว่า เรารู้กายทั้งปวง หายใจเข้าออก เธอศึกษาว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้าออก เธอศึกษาว่า เรารู้ปิติ หายใจเข้าออก เธอศึกษาว่า เรารู้สุข หายใจเข้าออก เธอศึกษาว่า เรารู้จิตตสังขาร หายใจเข้าออก เธอศึกษาว่า เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้าออก เธอศึกษาว่า เรารู้จิต หายใจเข้าออก เธอศึกษาว่า เราทำจิตให้รื่นเริง หายใจเข้าออก เธอศึกษาว่า เราทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้าออก เธอศึกษาว่า เราทำจิตให้หลุดพ้น หายใจเข้าออก เธอศึกษาว่า เราเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้าออก เธอศึกษาว่า เราเห็นความไม่กำหนด หายใจเข้าออก เธอศึกษาว่า เราเห็นความดับ หายใจเข้าออก เธอศึกษาว่า เราเห็นการหลีกออกไป หายใจเข้าออก^{๓๔๗}

^{๓๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๓-๑๖๔.

^{๓๔๖} ดูรายละเอียดใน วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, หน้า ๑๖๔-๑๖๕.

^{๓๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๑-๑๕๒.

นัยที่ ๒

นัยที่ ๒ มีวิธีการปฏิบัติคือ คณนา การนับลม อนุพันธนา การติดตาม ผุสนา การกระทบ และ ฐปนา การตั้งมั่น แต่ละอย่างมีรายละเอียดการปฏิบัติ ดังนี้^{๓๔๘}

๑) **คณนา** การนับลม พระโยคาวจรนับลมหายใจ จาก ๑-๑๐ เริ่มด้วยลมหายใจออก และจบด้วยลมหายใจเข้า อย่างนับมากกว่า ๑๐ หนึ่ง ท่านกล่าวไว้ว่า พึงนับจาก ๑ ถึง ๕ แต่ไม่พึงนับเลขจำนวน ๕ เธอจึงไม่นับคิด ในเวลาที่เธอนับคิด ควรนับเลขต่อไปหรือหยุดนับเสีย เธออยู่กับการนับลมหายใจเข้า ออก ใส่ใจถึงอารมณ์กัมมัฏฐานอย่างนี้

๒) **อนุพันธนา** การติดตาม คือเมื่อนับลมแล้ว พระโยคาวจรกำหนดตามลมหายใจเข้าออก อย่างต่อเนื่อง

๓) **ผุสนา** การกระทบ คือเมื่อทำสัญญาเกี่ยวกับลมหายใจให้เกิดขึ้นแล้ว เธอย่อมกำหนดใจ ถึงการกระทบของลมหายใจเข้าออก ได้แก่ ที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปาก

๔) **ฐปนา** การตั้งมั่น คือเมื่อได้รับความชำนาญในการกระทบแล้ว พระโยคาวจรควรทำนิมิต ให้มั่นคง และควรทำปิติสุข และธรรมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นให้ตั้งมั่น

การนับลมระงับวิจิกิจฉา ทำให้ละวิจิกิจฉา การติดตามย่อมระงับวิตกที่หยาบ และเป็นเหตุให้อานาปานสติเกิดขึ้นไม่ขาดตอน การกระทบย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน และทำให้สัญญามั่นคง พระโยคาวจรย่อมบรรลुकุณวิเศษยิ่งขึ้นไปเพราะอาศัยความสุข

๕. สัตตบัญญัติ

การปฏิบัติในอัปปมัญญา ๔ ซึ่งเป็นส่วนสัตตบัญญัติ ทั้ง ๔ ข้อมีการปฏิบัติ ดังนี้

๑. เมตตากาวนา การปฏิบัติในเมตตากาวนา มีดังนี้^{๓๔๙}

ผู้ปรารถนาจะเจริญเมตตา ในเบื้องต้นควรนึกถึงโทษของความโกรธและความขัดเคืองใจ และประโยชน์ของความอดทน เช่น นึกว่าถ้าบุคคลเกิดความโกรธหรือความขัดเคืองใจ เมตตาจิตของเขา จะถูกเผาผลาญ และจิตย่อมไม่บริสุทธิ์ เมื่อเกิดความโกรธหรือขัดเคืองใจ จะถูกพวกศัตรูหัวเราะเยาะเอา และทำให้เพื่อนได้รับความอับอาย นึกถึงประโยชน์ความอดทน เช่น ความอดทนเป็นพลัง เป็นเกราะ ย่อมคุ้มครองร่างกายด้วยดี และกำจัดความโกรธและขัดเคืองใจ เป็นธรรมที่วิญญูชนสรรเสริญ ทำให้ความสุขไม่สูญหาย เป็นผู้รักษา ปกป้องสรรพสัตว์ ทำให้บุคคลเข้าใจสิ่งทั้งหลายได้ดีขึ้น

^{๓๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๓-๑๕๔.

^{๓๔๙} รุรายละเอียดใน วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโศภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, หน้า ๑๓๒-

ในการบำเพ็ญเมตตาต่อสรรพสัตว์นั้น ในเบื้องต้น ไม่ควรแผ่เมตตาให้ศัตรู คนชั่ว สัตว์ที่ไม่มีบุญ และคนตายได้ ควรแผ่เมตตาให้แก่บุคคลที่ตัวเองมีความเคารพ นับถือ ไม่ดูหมิ่น คนที่เราไม่ปฏิบัติด้วยอาการเฉยเมย เป็นคนที่ทำประโยชน์แก่ตัวเรา

ถ้าไม่สามารถกำจัดความไม่พอใจและความโกรธ ก็ไม่ควรพยายามแผ่เมตตาจิต แต่ควรใช้วิธีการอื่นเพื่อกำจัดความโกรธที่มีต่อบุคคลนั้น ซึ่งมีอุบายวิธีเพื่อกำจัดความโกรธ คือการแบ่งปันประโยชน์แก่คนที่ตนเกลียด คิดถึงความดีของเขา มีความปรารถนาดี คิดถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน การใช้หนี้กรรม ความเป็นญาติ ความผิดพลาดของตน ไม่ใส่ใจการรับรู้ความทุกข์ ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับความโกรธ พิจารณาธรรมชาติของอินทรีย์ ความดับไปเพียงชั่วขณะของตัวเขา จันท์ คือใคร่ครวญว่า จันท์ภายในและภายนอก ทำให้เกิดทุกข์ เป็นไปไม่ได้สำหรับเราที่จะโกรธต่อส่วนใด ๆ หรือที่ใด ๆ และสูญญตา คือบุคคลควรใคร่ครวญอย่างนี้ว่า ความจริงไม่สามารถพูดได้ว่า บุรุษนี้ทำให้เกิดทุกข์ หรือบุรุษนี้ประสบทุกข์ ภายนี้เป็นผลแห่งเหตุและปัจจัยทั้งหลาย ไม่มีความมียู่คืออดีตในจันท์ทั้งหลาย

หลังจากเข้าใจวิธีการกำจัดความโกรธอย่างชัดเจนแล้ว จึงคิดรวมเพื่อน คนเป็นกลาง และศัตรูเข้าเป็นอันเดียวกันกับตน และได้รับความสะดวกในการปฏิบัติ แผ่เมตตาจิตโดยวิธีการ ๓ อย่างคือ

(๑) กำหนดรู้สรรพสัตว์ คือแผ่เมตตาจิตให้ภิกษุต่าง ๆ ในอาวาส ให้ภิกษุสงฆ์ในอาวาส จากนั้นแผ่เมตตาจิตให้พวกเทวดา ฌ อาวาสของตน จากนั้น แผ่ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายในหมู่บ้านนอกที่อยู่ของตนเอง

(๒) กำหนดรู้เขตแดนหมู่บ้าน คือแผ่เมตตาจิตจากหมู่บ้านสู่หมู่บ้าน จากเมืองสู่เมือง จากนั้นแผ่เมตตาจิตให้สัตว์ทั้งหลายในทิศหนึ่ง จากนั้นแผ่ไปถึงทิศที่ ๒ ทิศที่สาม ทิศที่สี่

(๓) กำหนดรู้ทิศทั้งปวง คือแผ่เมตตาจิตไปยังสรรพสัตว์ใน ๔ ทิศ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง และแผ่รอบไปทั่วโลกด้วยจิตที่ประกอบด้วยเมตตา ไม่มีประมาณ โดยไม่มีเวร ไม่มีความพยาบาท

เมื่อแผ่เมตตาโดยวิธีการ ๓ อย่างคือ โดยการกำหนดรู้สรรพสัตว์ โดยการกำหนดรู้เขตแดนหมู่บ้านทั้งหมด และโดยการกำหนดรู้ทิศทั้งปวง ย่อมสามารถบรรลุอุปนามาณ

๒. กรุณาภาวนา การปฏิบัติในกรุณาภาวนา มีดังนี้

ผู้ปฏิบัติไปสู่ที่สงัด นั่งอย่างมีจิตมั่นคง และไม่ถูกรบกวน ถ้ามองเห็นหรือได้ยินบุคคลเจ็บไข้ หรือบุคคลผู้ถูกความชราครอบงำ หรือบุคคลผู้เต็มไปด้วยความละโมภ เธอพิจารณาอย่างนี้ว่า บุคคลผู้นี้ประกอบด้วยความทุกข์ เขาจะหลีกพ้นความทุกข์ได้อย่างไร อนึ่ง ถ้ามองเห็นหรือได้ยินบุคคลผู้เป็นมิจาติกุฎิ และประกอบด้วยกิเลส หรือบุคคลผู้ตกอยู่ในอวิชชา หรือบุคคลผู้ทำบุญในอดีตแล้วแต่ปัจจุบันนี้ ไม่ฝึกฝนตนเอง เธอพิจารณาอย่างนี้ว่า บุคคลนั้นมีทุกข์ เขาจะอยู่เป็นทุกข์ เขาจะหลีกพ้นทุกข์ได้อย่างไร ถ้ามองเห็นหรือได้ยินบุคคลผู้ประพฤติกุศลธรรม และไม่ปฏิบัติกุศลธรรม หรือ

บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่น่าปรารถนา ไม่ปฏิบัติธรรมที่น่าปรารถนา เธอพิจารณาว่า บุคคลนั้นประสบทุกข์ เขาจะอยู่เป็นทุกข์ จะหลีกเลี่ยงทุกข์ได้อย่างไร พระโยคาวจร เจริญกรุณาจิตเพื่อบุคคลด้วยวิธีดังกล่าวมาแล้ว เจริญบ่อย ๆ ทำให้จิตอ่อนนุ่ม และสามารถรับอารมณ์ได้ จากนั้นเจริญกรุณาไปยังบุคคลที่เป็นกลาง และศัตรูตามลำดับ รวมถึงแผ่ไปยังทิศทั้ง ๔^{๓๕๐}

๓. มุทิตาภาวนา การปฏิบัติในมุทิตาภาวนา มีดังนี้

ผู้ปฏิบัติเข้าไปสู่ที่สงัด นั่งลงด้วยจิตที่ตั้งมั่น และไม่ถูกรบกวน เมื่อมองเห็นหรือได้ยินว่า บุคคลผู้มีคุณสมบัติบางคน ได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่น และเขาอยู่สงบและมีความอิมใจ พระโยคาวจรนั้นคิดดังนี้ว่า สาธุ สาธุ ของจงมีความอิมใจไปตลอดกาลนานเถิด อนึ่ง เมื่อเธอมองเห็นหรือได้ยินว่า บุคคลผู้ใดผู้หนึ่งไม่ปฏิบัติกุศลธรรม หรือไม่ปฏิบัติตามธรรมที่ไม่น่าปรารถนา และปฏิบัติตามธรรมที่น่าปรารถนา พระโยคาวจรนั้นคิดว่า สาธุ สาธุ ของจงมีความอิมใจตลอดกาลนานเถิด

เมื่อเจริญมุทิตาจิต และเจริญบ่อย ๆ โดยอุบายวิธีเหล่านี้และกิจกรรมเหล่านี้แล้ว ทำจิตของตนให้อ่อนโยน และสามารถทนต่ออารมณ์ได้ จากนั้น เจริญมุทิตาจิตเพื่อบุคคลที่เป็นกลางและศัตรูตามลำดับ^{๓๕๑}

๔. อุเบกขาภาวนา การปฏิบัติในอุเบกขาภาวนา มีดังนี้

ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติใส่ใจถึงสติขณิก ประกอบด้วยเมตตา กรุณาและมุทิตา เมื่อบรรลุสติขณิกและได้รับความเชี่ยวชาญในสติขณิกนั้นแล้ว มองเห็นว่า การบำเพ็ญเมตตา กรุณาและมุทิตาเป็นการยากเกินไป ความชอบและไม่ชอบ เป็นเหตุใกล้เมตตาเป็นต้นนี้ ประกอบด้วยการประจบ ความยินดีและความรื่นเริง ประโยชน์ของอุเบกขาอยู่ที่การเอาชนะความยุ่งยากเหล่านี้ พระโยคาวจรนั้นเมื่อมองเห็นความยุ่งยากเกินไปของเมตตา กรุณา มุทิตา และประโยชน์ของอุเบกขาแล้ว เจริญอุเบกขาไปยังบุคคลที่เป็นกลาง และทำจิตให้สงบ เมื่อเจริญและเจริญให้มากแล้ว เธอทำจิตของตนให้อ่อนและสามารถทนต่ออารมณ์ได้ จากนั้น เจริญอุเบกขาไปยังศัตรูและเพื่อน เธอแผ่อุเบกขาจิตไปยังทิศทั้ง ๔ อย่างนี้ เมื่อปฏิบัติอย่างนั้น บรรลุจุดสุดยอดโดยอาศัยอุเบกขา บรรลุอุปปมาตามโดยวิธี ๓ อย่างนี้คือ โดยกำหนดรู้สัตว์ทั้งหลาย โดยกำหนดรู้เขตหมู่บ้าน และโดยกำหนดรู้ทิศทั้งปวง^{๓๕๒}

๖. อากาสบัญญัติ

การปฏิบัติในอรุณ ๔ ในส่วนของอากาสบัญญัติ คือการพิจารณาอากาศหรือช่องว่างเป็นอารมณ์ ผู้ปฏิบัติทำจิตให้สงบ นึกถึงอากาศที่ไม่มีที่สิ้นสุด คิดอยู่ว่า อากาศไม่มีที่สิ้นสุด

^{๓๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๐.

^{๓๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๑.

^{๓๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๒.

๗. นัตถิภาวบัญญัติ

การปฏิบัติในส่วนของนัตถิภาวบัญญัติ มีดังนี้ พระโยคาวจรนั้น เมื่อได้ความเชี่ยวชาญในการบำเพ็ญวิญญูณญายตนฌานแล้ว ประารถนาที่จะให้อากิญจัญญายตนฌานเกิดขึ้นและก้าวพ้นวิญญูณญายตนะ เธอคิดอย่างนี้ว่า วิญญูณญายตนฌาน เป็นธรรมหยาบ อากิญจัญญายตนฌานเป็นธรรมละเอียด มองเห็นโทษของวิญญูณญายตนะว่า ฌานนี้มีศัตรูคือ อากาสัญญายตนะอยู่ใกล้ วิญญูณารมณเป็นธรรมหยาบ ในที่นี้เนื่องจากความยึดมั่นถือมั่น พระโยคาวจรจึงไม่สามารถมีคุณวิเศษโดยพิจารณาอนัตตสัญญาได้ และอานิสงส์ของอากิญจัญญายตนะอยู่ที่การเอาชนะโทษเหล่านี้

เมื่อมองเห็นโทษและอานิสงส์อย่างนี้แล้ว ข้ามพ้นวิญญูณญายตนะอย่างสงบไม่ดำเนินไปตามวิญญูณนั้นอีก มองเห็นความหลุดพ้นของอากิญจัญญายตนะ ประารถนาที่จะบรรลุอากิญจัญญายตนะนั้น และเมื่อพิจารณาดังนั้นแล้ว ข้ามพ้นวิญญูณสัญญาทันที เพราะอาศัยอากิญจัญญายตนสัญญา ย่อมบรรลุอุปนาสมภา

ก. ผลการปฏิบัติ

๑. กสิณ ๑๐

๑) ปฐวีกสิณ อานิสงส์ของปฐวีกสิณ มีดังนี้ นิमितย่อมเกิดขึ้นโดยง่าย เพราะอาศัยการเจริญกัมมัฏฐานที่มีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ การทำงานของจิตย่อมไม่ถูกขัดขวางในทุกเวลา และทุกการกระทำ ทำให้มีฤทธิ์ เดินไปบนน้ำได้เหมือนเดินไปบนแผ่นดิน เหาะไปในอากาศได้ แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ ระลึกชาติได้ มีหูทิพย์ ได้โลกียอภิญา ทำให้อยู่เป็นสุข อยู่ใกล้ประตูแห่งอมตะ^{๓๕๓}

๒) อาโปกสิณ อานิสงส์เฉพาะของอาโปกสิณ มีดังนี้ สามารถดำลงไปในดินและขึ้นจากดินนั้นได้โดยง่าย เขย่าปราสาท ภูเขา หรือแผ่นดินให้ไหวได้ ทำให้ฝนตกได้ ทำให้น้ำพุ่งออกจากร่างกายของตน และทำให้ปรากฏเหมือนมหาสมุทรก็ได้ ย่อมมองเห็นน้ำในที่ทุกแห่ง อานิสงส์ข้ออื่น ๆ เหมือนปฐวีกสิณ^{๓๕๔}

๓) เตโชกสิณ อานิสงส์เฉพาะของเตโชกสิณ มีดังนี้ สามารถทำให้เกิดควันและเปลวไฟ สามารถเปิดเผยสิ่งทั้งหลายโดยทำให้เกิดแสงสว่าง สามารถทำลายแสงของรูปอื่น ๆ ได้ สามารถเผาสิ่งต่าง ๆ ตามที่ปรารถนา สามารถรู้ไฟได้โดยการเกิดขึ้นแห่งแสงสว่าง ผู้ปฏิบัติเตโชกสิณ สามารถเห็นไฟได้ในทุกสถานที่^{๓๕๕}

^{๓๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

^{๓๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๗.

^{๓๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘.

๔) วาโยกสถิณ อานิสงส์เฉพาะของวาโยกสถิณ มีดังนี้ สามารถเหาะไปในอากาศได้ สามารถให้ลมเกิดขึ้นได้ สามารถให้เกิดความเย็นได้^{๓๕๖}

๕) นีลกสถิณ อานิสงส์เฉพาะของนีลกสถิณ มีดังนี้ ย่อมบรรลุลูกความหลุดพ้นจากสิ่งสวยงาม (สุกวิโมกข์) ได้รับฐานะคือความเป็นใหญ่ (อภิภายตนะ) เช่น ดอกไม้สีเขียว สามารถเปลี่ยนทุกสิ่งให้เป็นสีเขียวได้ มองเห็นสีเขียวในทุกสถานที่โดยอาศัยการปฏิบัติ นีลกสถิณ^{๓๕๗}

๖) ปิตกสถิณ อานิสงส์เฉพาะของปิตกสถิณ มีดังนี้ สามารถบรรลุลูกความหลุดพ้นจากสิ่งสวยงาม (สุกวิโมกข์) ได้รับฐานะคือความเป็นใหญ่เหนือสีเหลือง พิจารณาสีเหลืองนานาชนิดที่เหมือนดอกกระณิการ ผู้ปฏิบัติ ปิตกสถิณ ย่อมมองเห็นสีเหลืองในทุกสถานที่^{๓๕๘}

๗) โลหิตกสถิณ อานิสงส์เฉพาะของโลหิตกสถิณ มีดังนี้ สามารถบรรลุลูกความหลุดพ้นจากสิ่งสวยงามในโลหิตกสถิณ ได้ ได้รับฐานะคือความเป็นใหญ่เหนือสิ่งที่มีสีแดง สามารถเปลี่ยนสิ่งทั้งหลายให้เป็นสีแดง ผู้ปฏิบัติ โลหิตกสถิณ ย่อมมองเห็นสีแดงปรากฏในที่ทุกสถาน^{๓๕๙}

๘) โอทาทกสถิณ อานิสงส์เฉพาะของโอทาทกสถิณ มีดังนี้ สามารถบรรลุลูกความหลุดพ้นจากสิ่งสวยงาม ได้รับฐานะคือความเป็นใหญ่เหนือสีขาว เอาชนะถิ่นมัทธะได้ ขจัดความมืดเสียได้ ทำให้เกิดแสงสว่างได้ ทำให้เกิดตาทิพย์โดยอาศัยโอทาทกสถิณ ผู้ปฏิบัติ โอทาทกสถิณ ย่อมมองเห็นสีขาวปรากฏในที่ทุกสถาน^{๓๖๐}

๙) อาโลกกสถิณ อานิสงส์เฉพาะของอาโลกกสถิณ เช่นเดียวกับโอทาทกสถิณ ผู้ปฏิบัติ อาโลกกสถิณ ย่อมมองเห็นสีขาวได้ในที่ทุกแห่ง^{๓๖๑}

๑๐) ปริจฉินนาทกสถิณ อานิสงส์เฉพาะของปริจฉินนาทกสถิณ มีดังนี้ สามารถทะลุสิ่งกีดขวาง เช่น กำแพง ภูเขาได้ กิจกรรมทางกายของเธอไม่ถูกขัดขวาง ไม่มีความกลัวใด ๆ^{๓๖๒}

๒. อสุภสังคยา ๑๐

เมื่อปฏิบัติในอสุภสังคยา ๑๐ ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งหมด ย่อมได้อานิสงส์ดังนี้ ได้สติภายในกายของตน สามารถได้อนิจจสังคยา (ความสำคัญหมายในความไม่เที่ยง) และมรณสังคยา

^{๓๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕.

^{๓๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๐.

^{๓๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๑.

^{๓๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๒.

^{๓๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๒-๑๒๓.

^{๓๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓.

^{๓๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๕.

(ความสำคัญหมายในความตาย) ทำความรังเกียจให้เพิ่มมากขึ้นและครอบงำถามค้นหาได้ กำจัดความยึดมั่นถือมั่นรูปและอิฏฐารมณ์ อยู่เป็นสุขและเข้าถึงอมตธรรม ^{๓๖๓}

๓. โภจวิภังขิ

กายคตาสติ ในส่วนโภจวิภังขิ มีอานิสงส์ดังนี้ เป็นผู้มีอารมณ์ดี สามารถทนทุกข์ที่น่ากลัว สามารถทนความร้อนความหนาว มีอนิจจสัญญา ทุกขสัญญา อนัตตสัญญา และอสุกสัญญา บรรลุฌาน ๔ อยู่เป็นสุข เข้าถึงความปรมัตถะ ^{๓๖๔}

๔. อสสาปัสสสาวิภังขิ

อานาปานสติ ในส่วนอัสสาปัสสสาวิภังขิ มีอานิสงส์ ดังนี้ มีชีวิตที่สงบ ประณีต น่ารัก และเป็นสุข ทำบาปอกุศลธรรมไม่ให้ปรากฏและให้ดับไปในทันทีที่เกิดขึ้น ไม่ประมาทในส่วนที่เกี่ยวกับกาย และจักขุทวาร กายและจิตไม่กระสับกระส่าย ทำสติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ และวิมุตติให้บริบูรณ์ ^{๓๖๕}

๕. สัตตวิภังขิ

อัปปมัญญา ๔ ซึ่งเป็นสัตตวิภังขิ มีอานิสงส์ ดังนี้ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาย่อมรักหาคู่ครอง ไฟ ยาพิษ คบ และไม้ตะบอง ทำอันตรายไม่ได้ จิตเป็นสมาธิได้เร็ว สีน้าฟ่องใส ในเวลาตาย ไม่หลงสติตาย ถ้ายังไม่ได้บรรลุธรรมสูงสุด ย่อมบังเกิดในพรหมโลก ^{๓๖๖}

๖. อากาสวิภังขิ

อานิสงส์ของรูปฌานทั้ง ๔ คือไปบังเกิดในรูปภูมิทั้ง ๔ และมีอายุที่จะอยู่ในภูมิเหล่านั้นแตกต่างกัน ดังนี้ ผู้ปฏิบัติในอากาสานัญจายตนฌาน ส่วนที่เป็นอากาสวิภังขิ หลังจากตาย จะไปบังเกิดในอากาสานัญจายตนภูมิ มีอายุประมาณ ๒๐,๐๐๐ กัลป์

^{๓๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๘.

^{๓๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๓.

^{๓๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๑.

^{๓๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๒.

๗. นัตถิภาวบัญญัติ

ผู้ปฏิบัติในอาภิญญายตนฌาน ซึ่งเป็นส่วนนัตถิภาวบัญญัติ หลังจากตาย จะไปบังเกิดในอาภิญญายตนภูมิ มีอายุประมาณ ๖๐,๐๐๐ กัลป์ ^{๓๖๗}

๒.๕.๒.๒ ปรมัตถกัมมัญฐาน ๑๒

ก. เนื้อหา

๑. อนุสสติ ๘

อนุสสติ คือการตามระลึกเนื่อง ๆ อารมณ์สำหรับการตามระลึกถึงเนื่อง ๆ มี ๑๐ ประการ ดังนี้

๑) พุทธานุสสติ

พุทธานุสสติ หมายถึงการตามระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า มีเนื้อหาดังนี้

พุทธานุสสติ มีความหมายว่า การตามระลึกถึงคุณพระพุทธรูปว่า พระองค์เป็นพระอรหันต-สัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพระสยัมภู (พระผู้เป็นเอง) ตรัสรู้หรือริสัจที่ไม่เคยดับมาก่อน ทรงรอบรู้ทุกอย่าง ทรงมีพลัง ทรงพ้นวิเศษ พระโยคาวจรระลึกถึงคุณพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้อนุตตร โพธิญาณ ผู้ควรแก่การตรัสรู้ พระโยคาวจรมั่นระลึกถึง ตามระลึกถึง ระลึกถึงบ่อย ๆ คือไม่ลืมระลึกถึงพระพุทธรูปทั้งหลายที่กล่าวมา รวมถึงการระลึกถึงญาณและผลของพระผู้มีพระภาค ปฏิบัติสมาสติ มีความที่จิตสงบนิ่งอยู่กับพุทธานุสสติเป็นปัจจุปัญฐาน มีความทรงจำพระพุทธรูปเป็นรส มีความเจริญเติบโตด้วยความมั่นใจเป็นปทัฏฐาน ^{๓๖๘}

พุทธรูปมี ๘ ประการ และอย่างมีรายละเอียด ดังนี้ ^{๓๖๙}

ภควา เป็นพระผู้มีพระภาค เหตุที่ ได้รับพระนามว่า ภควา เพราะพระองค์ได้รับการยกย่องจากชาวโลก เพราะทรงบรรลุหรือริสัจ เพราะทรงเป็นผู้ควรแก่ของถวาย เพราะได้รับความดีสูงสุด และเพราะทรงเป็นเจ้าของมรรคัสถ

อรหํ เป็นพระอรหันต์ เหตุที่ได้ชื่อว่า เป็นพระอรหันต์ เพราะพระองค์เป็นผู้เหมาะสมรับทาน เพราะทรงประหารข้าศึกคือกิเลสทั้งหลายลงได้ เพราะทรงหักซึ่งกำหนัดคือชาติและมรณะ

สมุทสาสมพุทฺโธ เหตุที่ได้ชื่อว่า สัมมาสัมพุทธะ เพราะพระองค์ทรงรู้สรรพสิ่งโดยชอบในทุกกิจกรรม เพราะทรงฆ่าอวิชชา เพราะทรงบรรลุสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมได้ด้วยพระองค์เอง

^{๓๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๒-๑๑๕.

^{๓๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๖.

^{๓๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๗-๑๓๘.

วิชาจรรณสมุปนุโน ทรงถึงพร้อมด้วยวิชาและจรรณ วิชาหมายถึงความรู้ ๓ ประการคือ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความรู้ชีวิตในอดีตชาติ จุตูปปาตญาณ ความรู้การตายและเกิดของสรรพสัตว์ อาสวักขยญาณ ความรู้ในธรรมที่สิ้นอาสวะ พระผู้มีพระภาคทรงกำจัดความไม่รู้คิดด้วยปุพเพนิวาสานุสสติญาณ กำจัดความไม่รู้ในอนาคตด้วยจุตูปปาตญาณ ทรงกำจัดความไม่รู้ในปัจจุบันด้วยอาสวักขยญาณ เมื่อทรงกำจัดความไม่รู้คิดแล้ว ในเวลาที่พระองค์ทรงระลึก ทรงมองเห็นสภาพอดีตของเวลาที่ทรงบำเพ็ญกิจทั้งหมด เมื่อทรงกำจัดความไม่รู้อนาคตแล้ว ทรงมองเห็นสภาพอนาคตของเวลาที่ทรงบำเพ็ญกิจทั้งหมด เมื่อทรงกำจัดความไม่รู้ปัจจุบันแล้ว ในเวลาที่ทรงระลึกถึง ทรงมองเห็นสภาพปัจจุบันของเวลาที่ทรงบำเพ็ญกิจทั้งหมด

ส่วนคำว่า จรรณ หมายความว่า เป็นผู้ประกอบด้วยศีลและสมาธิ ศีล หมายความว่า ประกอบด้วยกุศลธรรมทุกอย่าง คำว่าถึงพร้อมคือ ประกอบด้วยอภิญญาและเป็นเจ้าของสมาธิทั้งหมด จากการที่พระองค์ทรงมีวิชา ๓ และจรรณ พระองค์ทรงได้วิชาโดยง่ายเพราะทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ชาวโลก ทรงเปี่ยมทางแห่งศาสตร์เพราะทรงรอบรู้ทางแห่งศาสตร์ทุกอย่าง ทรงสมบูรณ์ด้วยวิชา เพราะไม่มีใครเหนือพระองค์ เพราะทรงทำลายสรรพกิเลสและมีกรรมมีบิรุทธิ์โดยรอบ เพราะทรงสวดส่งดูชาวโลกและอวยพรให้คนที่ยังไม่ได้รับพร พระองค์อาศัยวิชาจึงตรัสรู้โดยชอบ ทรงเป็นหลักชัยของชาวโลกและช่วยเหลือสัตว์ผู้มีภัยโดยอาศัยจรรณเพราะทรงมีความรู้ยิ่งเกี่ยวกับสัจจะอันสูงสุด พระองค์ไม่มีครูสอน ทรงมีอุเบกขาพรหมวิหารต่อสรรพสิ่งเพราะทรงสร้างสันติสุขแก่ชาวโลก

สุคโต ผู้เสด็จไปดีแล้ว เหตุที่ได้นามเช่นนี้ เพราะทรงบรรลุถึงทางที่ดี เพราะจะไม่เสด็จกลับมาสู่โลกนี้อีก เพราะบรรลุความดับโดยไม่มีภาวะสันดานเหลืออยู่ (อนุปาทิเสสนิพพาน) อนึ่ง ที่พระองค์ได้ว่าผู้เสด็จไปดีแล้ว เพราะคำสอนของพระองค์ใคร ๆ ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพราะคำสอนของพระองค์เป็นสัจจะ เพราะคำสอนปราศจากสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ และเพราะคำสอนของพระองค์ไม่มากไม่น้อยเกินไป

โลกวิทู ทรงรู้แจ้งโลก เหตุที่ได้นามเช่นนี้ เพราะพระองค์ทรงรู้แจ้งโลกทั้ง ๒ อย่างคือโลกคือหมู่สัตว์ และโลกคือสังขาร กล่าวคือพระองค์ทรงรู้แจ้งโลกคือหมู่สัตว์ตลอดเวลาที่ทรงบำเพ็ญพุทธกิจ ทรงรู้แจ้งความปรารถนาต่าง ๆ ของสัตว์ทั้งหลาย ความต่างกันแห่งอินทรีย์ โดยอาศัยปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ทิพพจักขุญาณ จุตูปปาตญาณ โดยการรวมเข้าด้วยกัน โดยการทำให้บริบูรณ์ ทรงรู้แจ้งแบบต่าง ๆ ที่ทำให้แตกต่างกัน สภาพต่าง ๆ แห่งความยั่งยืนไม่ยั่งยืน กำเนิด สภาพ ภูมิ กรรม กิเลส วิบากต่าง ๆ ส่วนที่ว่า พระองค์ทรงรู้แจ้งโลกคือสังขาร คือทรงรู้แจ้งกรรมทุกอย่างสังขารหลายอย่างโดยอาศัยสมาธิสติปัญญาโดยเหตุและปัจจัย ทรงรู้แจ้งกุศลธรรม อกุศลธรรม อพยากตธรรม ชั้นต่าง ๆ โลกต่าง ๆ อายุตนะ(ภูมิ) ต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจถูกต้อง ทรงรู้แจ้งไตรลักษณ์ รู้แจ้งชาตธรรมและอชาตธรรม

อนุตฺตโร ผู้ยอดเยี่ยม เหตุที่ได้นามเช่นนี้ เพราะไม่มีใครเหนือกว่าในโลก เพราะปราศจากคนที่เสมอ เพราะทรงเป็นผู้ยอดเยี่ยมที่สุด เพราะหาใครเทียบไม่ได้ และเพราะ ไม่มีบุคคลอื่นยิ่งกว่า

ปฐมมุตฺตโร เป็นสารถิฝึกฝนบุรุษผู้ควรฝึก กล่าวถึงบุคคล ๓ จำพวกคือ บุคคลพึงธรรมแล้วสามารถอธิบายธรรมนั้นได้ บุคคลผู้อธิบายหลักแห่งเหตุปัจจัยได้ และบุคคลผู้ทำบุพเพนิวาสานุสสติญาณให้แจ้ง พระผู้มีพระภาค เมื่อทรงรู้แจ้งอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นทางแห่งความหลุดพ้นแล้ว ทรงฝึกบุคคลทั้งหลาย

สตุถา เทวมนุสฺसानํ เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เหตุที่ได้นามอย่างนี้ เพราะพระองค์ทรงช่วยเหลือเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายให้พ้นจากป่าที่น่ากลัวคือชาติ ชรา มรณะ นอกจากนี้ เพราะพระองค์ทรงสอนวิธีแห่งวิปัสสนาและสมณะ

๒) ฐัมมานุสฺสติ

ฐัมมานุสฺสติ หมายถึงการตามระลึกถึงคุณของพระธรรม มีเนื้อหาดังนี้

ธรรม หมายถึง ความดับ (นิพพาน) หรือข้อปฏิบัติอันเป็นเหตุให้บรรลุถึงนิพพาน ความดับมีความหมายว่า การทำลายกิจกรรมทุกอย่าง การละเลิกทุกอย่าง การกำจัดค้นหา ความเป็นผู้บริสุทธิ์ และสงบ ข้อปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับหรือนิพพาน ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ พลละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ ฐัมมานุสฺสติ เป็นผลดีของการหลีกออกจากกามและเป็นผลดีแห่งมรรคอนุสฺสติ (การระลึกตาม) หมายความว่า การมีสติเข้าไปตั้งไว้ และตั้งไว้อย่างถูกต้อง มีความที่จิตสงบนิ่งอยู่กับการระลึกถึงฐัมมานุสฺสติเป็นปัจจุบัน ฐาน มีการตระหนักรู้คุณของพระธรรมเป็นลักษณะ มีการวิเคราะห์ธรรมเป็นรส มีการเข้าใจความหมายของธรรมเป็นปทัฏฐาน^{๓๗๐} พระธรรมคุณมี ๖ ประการ แต่ละอย่างมีรายละเอียด ดังนี้^{๓๗๑}

สุวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว กล่าวคือพระธรรมนั้น เว้นที่ที่สุดโด่งทั้ง ๒ อย่าง ไม่มีความไม่สอดคล้องกันในพระธรรม ไม่มีความขัดแย้งกันในพระธรรม และพระธรรมนั้นประกอบด้วยความดี ๓ อย่าง ปราศจากข้อเสียโดยสิ้นเชิง และนำสรรพสัตว์ไปสู่ความดับนิพพาน

สนฺทิฏฺฐิโก พระธรรมเป็นสิ่งที่บุคคลเห็นได้เอง เพราะบุคคลผู้ปฏิบัติธรรม บรรลุุมรรคและผลได้ตามลำดับ และเพราะบุคคลย่อมเห็นแจ้งพระนิพพานและมรรคผล

อกาลิโก พระธรรมไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา คือย่อมเกิดผลขึ้นโดยไม่ล่าสมัย

^{๓๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๓-๑๔๔.

^{๓๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๔.

เอหิปสฺสโก พระธรรมเป็นสิ่งที่ควรเชื่อเชิญให้มาดู คือพระธรรมนั้นย่อมเชื่อเชิญว่า “มาแลดูคุณค่าของเรา” ในทำนองเดียวกันกับบุคคลผู้มีความสามารถสอน ก็พูดว่า “เชิญมาดูเถิด”

โอบนยโก พระธรรมเป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาหาตน คือถ้าบุคคลยอมรับพระธรรมนั้น เขาก็จะบรรลุถึงอมตนิพพาน พระธรรมนำไปสู่ผลสำเร็จแห่งพรหมจรรย์

ปจฺจตุตฺต เวทิตพฺโพ วิญญูหิ พระธรรมเป็นสิ่งที่วิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตน คือถ้าบุคคลยอมรับพระธรรมนั้น ไม่ยอมรับลัทธิอื่น เขาย่อมทำความดับให้เกิดขึ้น มีความรู้แจ้งพระนิพพาน รู้แจ้งวิมุตติ

๓) สังฆานุสสติ

สังฆานุสสติ หมายถึงการตามระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ มีเนื้อหาดังนี้

การประชุมพระอริยะในหมู่ภิกษุ เรียกว่า ภิกษุสงฆ์ พระโยคาวจรระลึกถึงความดีของการรักษาข้อปฏิบัติของภิกษุสงฆ์ อนุสสตินี้ก็คือความเป็นผู้มีสติเข้าไปตั้งไว้และความเป็นผู้มีสติตั้งไว้โดยชอบ มีความที่จิตสงบนิ่งอยู่ในสังฆานุสสตินี้เป็นปัจจุภูฏฐาน มีการตระหนักรู้คุณของภิกษุสงฆ์เป็นลักษณะ มีความเคารพเป็นรส มีการให้ความสำคัญต่อคุณของภิกษุสงฆ์เป็นปทัฏฐาน^{๓๖๒} พระสงฆ์มีคุณ ๕ ประการ แต่ละประการมีรายละเอียด ดังนี้^{๓๖๓}

สุปฏิปันโน หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาค ปฏิบัติดี เพราะปฏิบัติตามคำสอนดี และเชื่อว่าปฏิบัติตรง เพราะทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

อุสุปฏิปันโน หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาค ปฏิบัติตรง เพราะไม่มีศัตรู เพราะเว้นที่สุดโต่งทั้งสองและถือเอาทางสายกลาง เพราะปราศจากการหลอกลวง เพราะปราศจากความชั่วร้ายและความต่ำทราม และเพราะปราศจากกายกรรมวจีกรรมที่ไม่สะอาด

ญายปฏิปันโน หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปฏิบัติถูกทาง เพราะปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ คำว่าถูกทางเป็นชื่อเรียกความดับคือพระนิพพาน หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปฏิบัติถูกทาง เพราะปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ และได้บรรลุความดับคือพระนิพพาน

ตมิจิปฏิปันโน หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปฏิบัติสมควร เพราะสมบูรณ์ด้วยข้อปฏิบัติที่พร้อมเพรียงกันในหมู่ภิกษุ เพราะเมื่อมองเห็นอานิสงส์คุณความดี และการเพิ่มพูนคุณความดี อันเกิดจากความสามัคคี จึงรักษาความสามัคคีไว้

^{๓๖๒} ๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๕.

^{๓๖๓} ๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๕-๑๔๖.

หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาค ประกอบด้วยคู่แห่งบุรุษ ๔ คู่และบุรุษบุคคล ๘ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่คือ โสคาปัตติมรรค โสคาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล บุคคล ๘ คือ บุคคลผู้บรรลุมรรค ๔ และผล ๔

อาหุเนยฺโย หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาค ควรแก่การต้อนรับ คือควรแก่การรับคำเชื้อเชิญ

ปาหุเนยฺโย หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาค ควรแก่ของค่านับ

ทกฺขิณฺเนยฺโย หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาค ควรแก่ของทำบุญ

อลฺลขณฺณิณฺโณ หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาค ควรแก่การกราบไหว้

อนุตฺตรํ ปุณฺณกฺเขตฺตํ โลกสุตฺต หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาค ไม่มีนาบุญอื่นเทียบได้ เพราะประกอบด้วยความดีมากมาย ทั้งเป็นเนื่อนาบุญของโลก เพราะเป็นเหตุที่สรรพสัตว์จะได้รับบุญ

๔) สีลานุสสติ

สีลานุสสติ การตามระลึกถึงศีล มีเนื้อหา ดังนี้

สีลานุสสติ คือการระลึกถึงความดีบริสุทธิ์ โดยอาศัยศีล ความเป็นผู้มีสติ มีความที่จิตสงบนิ่ง อยู่ในสีลานุสสติเป็นปัจจุบัน มีการตระหนักรู้อันสังสัจของศีลเป็นลักษณะ มีการมองเห็นความนำกลัวของศีลวิบัติเป็นรส มีการให้ความสำคัญแก่บรมสุขอันเกิดจากศีลเป็นปทัฏฐาน^{๓๖๔}

ในสีลานุสสติ ได้พูดถึงศีลไว้ดังนี้ ๑) ศีลไม่ขาดไม่ทะลุ คือเมื่อศีลทั้งหลายบริสุทธิ์ ย่อมเป็นแหล่งรวมความดีทั้งหมด ๒) ไม่ค้างไม่พร้อย คือสร้างเกียรติให้แก่บริษัท ๓) วิญญูชนสรรเสริญ คือศีลเหล่านั้นทำให้เกิดความปิติแก่พระอรหันต์ และไม่มีข้อเสียหาย ๔) ไม่แปดเปื้อนด้วยมลทิน คือศีลเหล่านั้น ไม่ถูกทักขิณียิตไว้ ๕) นำไปสู่สมาธิ คือศีลเหล่านั้นนำไปสู่ภาวะตั้งมั่นคง^{๓๖๕}

๕) จาคานุสสติ

จาคานุสสติ คือการตามระลึกถึงการบริจาค มีเนื้อหา ดังนี้

จาคะ หมายถึงการให้สมบัติของตนแก่คนอื่น ประราณที่จะทำประโยชน์แก่คนอื่น และเพื่อได้รับความสุขอันเกิดจากการทำประโยชน์แก่คนอื่น จาคานุสสติ จึงมีความหมายถึงการที่บุคคลอยู่อย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น ระลึกถึงคุณของจาคะ มีความที่จิตสงบนิ่งอยู่ในสตินี้เป็นปัจจุบัน มีการตระหนักรู้คุณของจาคะเป็นลักษณะ มีความไม่ตระหนี่เป็นรส มีความไม่ละโมภเป็นปทัฏฐาน^{๓๖๖}

๖) เทวตานุสสติ

จาคานุสสติ คือการตามระลึกถึงเทวดา มีเนื้อหา ดังนี้

^{๓๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๗.

^{๓๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๘.

^{๓๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๘.

เมื่อมองเห็นอันสังสัจของการเกิดในสวรรค์ บุคคลจึงระลึกถึงบุญของตนเอง มีความที่จิตสงบนิ่งในสตินี้เป็นปัจจุปัตถฐาน มีความตระหนักรู้บุญของตนเองและบุญของเทวดาเป็นลักษณะ มีการชื่นชมบุญเป็นรส มีความมั่นใจในผลของบุญเป็นปัทถฐาน^{๓๗๗} เหตุที่บุคคลควรระลึกถึงบุญของเทวดา ไม่ระลึกถึงบุญของมนุษย์ ก็เพราะว่าบุญของเทวดาเป็นบุญที่ยอดเยี่ยมที่สุด เทวดาเหล่านั้นเกิดในภูมิที่ยอดเยี่ยมและประกอบด้วยจิตที่ยอดเยี่ยม เพราะเข้าไปสู่ภูมิที่ยอดเยี่ยม เทวดาเหล่านั้นจึงประกอบด้วยสิ่งที่ดี ฉะนั้นบุคคลพึงระลึกถึงคุณของเทวดา ไม่ระลึกถึงคุณของมนุษย์^{๓๗๘}

๓) มรณสติ

มรณสติ คือการระลึกถึงความตาย มีเนื้อหาดังนี้

มรณะ หมายถึงความขาดไปแห่งชีวิตินทรีย์ มรณสติ มีการระลึกถึงความตายเป็นปัจจุปัตถฐาน มีความขาดไปแห่งชีวิตินทรีย์ของบุคคลเป็นลักษณะ มีความไม่น่าพอใจเป็นรส มีความสุขสบายเป็นปัทถฐาน^{๓๗๙}

มรณสติในที่นี้มีอยู่ ๔ ประการคือ ๑) มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยทุกข์กังวล คือการระลึกที่เกี่ยวกับความสูญเสียบุตรผู้เป็นที่รักของตน ๒) มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยความกลัว คือการระลึกที่เกี่ยวกับความตายอย่างกะทันหันของบุตรผู้เป็นที่รักของตน ๓) มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยอุเบกขา คือการที่สัปหะระระลึกถึงความตาย ๔) มรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยปัญญา คือบุคคลเมื่อระลึกถึงธรรมชาติของโลกจนเกิดความเบื่อหน่าย ในที่นี้ พระโยคาวจรไม่ควรเจริญมรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยทุกข์กังวล ความกลัว หรืออุเบกขา เพราะการเจริญมรณสติเหล่านั้น เธอไม่สามารถกำจัดทุกข์ได้ ทุกข์เป็นสิ่งที่กำจัดได้ เพราะอาศัยการปฏิบัติมรณสติที่เกี่ยวข้องด้วยปัญญาเท่านั้น^{๓๘๐}

ในมรณสติพูดถึงความตายไว้ทั้ง ๓ ประเภท และ ๒ ประเภทดังนี้ ความตาย ๓ ประเภทแบ่งออกเป็น ๑) สัมมุติมรณะ ความตายที่ชาวโลกสมมติกัน หรือความตายตามที่เข้าใจในภาษาชาวบ้าน เช่น ตันไม้ตาย โลหะตาย ๒) สมุจเจทมรณะ คือพระอรหันต์ตัดกิลเสทั้งปวง ๓) ขณิกมรณะ คือความสิ้นไปแต่ละขณะในสังขารทั้งปวง

นอกจากนี้ ความตายมีอยู่ ๒ อย่างคือ ๑) อกาลมรณะ ตายก่อนเวลา เช่น ความตายเพราะการฆ่าตัวตาย เพราะถูกฆ่า หรือเพราะเจ็บป่วย เพราะถูกตัดช่วงเจริญวัยของชีวิตโดยไม่มีเหตุ ๒) กาลมรณะ ความตายไปตามกาลเวลา คือความตายเพราะสิ้นอายุ หรือเพราะความชรา

^{๓๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๕.

^{๓๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๐.

^{๓๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๘-๑๕๙.

^{๓๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๙.

๘) อุปสมานุสสติ

อุปสมานุสสติ คือสติพิจารณาพระนิพพาน มีเนื้อหาดังนี้

อุปสมะ คือความเข้าไปสงบ ได้แก่ความหยุดนิ่งความเคลื่อนไหวของกายและจิต ความหยุดนิ่งอย่างสมบูรณ์ อุปสมานุสสติ ก็คือการที่บุคคลระลึกถึงความเข้าไปสงบด้วยดี คือมีสติตั้งมั่น ตามระลึกได้ รวมถึงสัมมาสติ มีความที่จิตสงบนิ่งอยู่ในสติเป็นปัจจุบัน มีการทำให้บุญปรากฏตัวออกมาเป็นลักษณะ มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นรส มีความหลุดพ้นสูงสุดเป็นปทัฏฐาน^{๓๘๑}

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับการบำเพ็ญอนุสสติทั้ง ๘ ประการคือ เมื่อพระโยคาวจรระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าทั้งหลายทั้งในอดีตและอนาคต เรียกว่าการบำเพ็ญพุทธานุสสติ รวมถึงการระลึกถึงคุณของพระปัจเจกพุทธเจ้าด้วย เมื่อระลึกถึงธรรมข้อหนึ่งในบรรดาธรรมทั้งหลายที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ เรียกว่า การบำเพ็ญธัมมานุสสติ เมื่อระลึกถึงความดีในชีวิตของพระสาวกทั้งหลาย เรียกว่า สังฆานุสสติ ระลึกถึงศีล เรียกว่า สีลานุสสติ ระลึกถึงการสละ เรียกว่า จาคานุสสติ เมื่อระลึกถึงเทวดาทั้งหลาย ทำให้มีศรัทธา มีธรรม ๕ ประการ เรียกว่า เทวดานุสสติ ระลึกถึงความตาย เรียกว่า ระลึกถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นการเข้าไปสงบระงับแห่งทุกข์ทั้งหมด เรียกว่า อุปมานุสสติ

๒. อาหารปฏิกูลสัญญา

อาหารปฏิกูลสัญญา คือการที่พระโยคาวจรใส่ใจความน่ารังเกียจของสิ่งที่อยู่ในรูปของเชื้อขี้ เลี้ยว คีมี หรือบริโภคเข้าไป รู้และรู้ยิ่งซึ่งปฏิกูลสัญญานี้ มีความที่จิตสงบนิ่งในสัญญานี้เป็นปัจจุบัน มีการรู้โทษของอาหารเป็นลักษณะ มีความไม่ชอบใจเป็นรส มีการครอบงำค้นหาได้เป็นปทัฏฐาน^{๓๘๒}

๓. จตุธาตุววัฏฐาน

จตุธาตุววัฏฐาน คือการกำหนดรู้ธาตุ ๔ ภายในตน มีการที่จิตสงบนิ่งในการกำหนดธาตุ ๔ เป็นปัจจุบัน มีการไตร่ตรองธาตุ ๔ อย่างใกล้ชิดเป็นลักษณะ มีการเข้าใจความว่างเป็นรส มีการกำจัดความคิดเกี่ยวกับสัตว์เป็นปทัฏฐาน^{๓๘๓}

๔. ทุติยอรุปฌาน

วิญญาณัญญาขตนะ คือการอยู่ในฌานที่กำหนดด้วยอนันตวิญญาณเป็นอารมณ์ คือเมื่อวิญญาณนี้ถูกยึดไว้ในฌาน เรียกวิญญาณนั้นว่า วิญญาณัญญาขตนะ^{๓๘๔}

^{๓๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๕.

^{๓๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๓.

^{๓๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๕.

^{๓๘๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓.

๕. จตุตถอรุณมาน

แนวสัญญานาสัญญาขณะ คือการที่จิตและเจตสิกเข้าถึงเขตแดนแห่งความมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่ คือเพราะกำจัดสัญญาที่หยาบ จึงชื่อว่าไม่มีสัญญา เพราะยังมีสัญญาละเอียดเหลืออยู่^{๓๘๕}

ข. การปฏิบัติ

๑. อนุสสติ ๘

๑) พุทธานุสสติ

การปฏิบัติในพุทธานุสสติ มีดังนี้ พระโยคาวจร ไปยังที่สงัด รักษาจิตไว้ไม่ให้ถูกรบกวน มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน ระลึกว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น อรหะ สมมาสมบุตฺต พุทฺโธ ผู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธะ วิชชาจรรณสมบุตฺตโน ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ สุกโต เสด็จไปดีแล้ว โลกวิทู ทรงรู้แจ้งโลก อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ เป็นสารถิฝึกฝนบุรุษผู้ควรฝึกที่ขอดเยี่ยม สดฺธทา เทวมนุสฺसानํ เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ พุทฺโธ เป็นผู้ตื่น ภควา ทรงจำแนกธรรมเมื่อระลึกไปอย่างนี้ย่อมจะได้บรรลुฝั่งแห่งบุญ^{๓๘๖}

การปฏิบัติในพุทธานุสสติ นอกจากจะปฏิบัติโดยการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าข้อใดข้อหนึ่งแล้ว ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ยังได้กล่าววิธีปฏิบัติในพุทธานุสสติโดยวิธีทาง ๔ ประการคือ

(๑) การระลึกว่าพระองค์มาสู่โลกเป็นครั้งสุดท้ายด้วยความเพียรในอดีต ประกอบด้วยบารมีอันสูงส่ง ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ชาวโลก เป็นเวลา ๒๐ อสงไขยกัลป์ นับตั้งที่ทรงได้ตั้งปณิธานจนถึงชาติสุดท้าย ทรงมองเห็นความสามารถและพื้นฐานความแตกต่างด้านอินทรีย์ของปุถุชนนับไม่ถ้วน จึงทรงมีพระกรุณาต่อชาวโลก ด้วยทรงดำริในการที่จะให้ชาวโลกบรรลุพระนิพพานเหมือนที่พระองค์ได้บรรลุ รวมถึงควรระลึกถึงอันสงฆ์เรื่องในอดีตชาติของพระพุทธองค์ เช่น ระลึกถึงการบำเพ็ญทานบารมีเมื่อครั้งทรงเสวยพระชาติเป็นกระต่ายป่า เป็นต้น

(๒) การระลึกถึงความดีคือการเสวยสละของพระผู้มีพระภาคเจ้า คือในอดีตชาติพระพุทธเจ้าทรงทำทุกอย่างให้บริบูรณ์ เมื่อพระองค์ยังทรงพระเยาว์ ทรงกำจัดความต้องการที่มีอยู่ทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความต้องการบุตร ภรรยา มารดาบิดา และเพื่อน ทรงสละสิ่งที่สละได้ยากยิ่ง ทรงดำเนินชีวิตอยู่ตามลำพังในที่ว่างเปล่า ปราธนาพระนิพพาน เสด็จข้ามแม่น้ำเนรัญชราในแคว้นมคธ ประทับนั่งใต้ต้นโพธิ์ ทรงพิชิตพระยามารและเสนามาร ทรงบรรลุญาณ ๓ ตามลำดับราตรี ทรงเข้าใจความทุกข์และเหตุแห่งความทุกข์ และได้ตรัสรู้อริยสัจ โดยการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ทรงทำลายอาสวะและบรรลุ

^{๓๘๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕.

^{๓๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๗.

โพธิญาณ ทรงเคลื่อนย้ายพระวรกายของพระองค์จากโลกเข้าสู่สถานที่ที่สูงสุดและบริสุทธิ์ เป็นที่ดับอาสวะ

(๓) ควระลึกถึงคุณธรรมของพระองค์ ๓ หมวดคือทศพลญาณ ๑๐ พุทธญาณ ๑๔ และพุทธธรรม ๑๘ กล่าวคือ **ทศพลญาณ ๑๐** ประกอบด้วย ๑) ฐานาฐานญาณ ทรงทราบสิ่งที่ควรจากสิ่งที่ไม่ควร ๒) กัมมวิปากญาณ ทรงทราบเหตุผลของกรรมดีในอดีต อนาคต และปัจจุบัน ๓) นานาวิมุติคญาณ ทรงทราบความต้องการต่าง ๆ ของสัตว์ทั้งหลายตามเป็นจริง ๔) นานาธาตุญาณ ทรงทราบพฤติกรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ๕) สัพพัตถคามินีปฏิบัติทาญาณ ทรงทราบเหตุและผลที่นำไปสู่เทวโลก มนุษยโลก และโลกอื่น ๆ ตามความเป็นจริง ๖) อินทริยปโรปริยัตตญาณ ทรงทราบความแตกต่างกันในอินทริย์ของสัตว์ทั้งหลาย ๗) ฌานวิโมกขสมาธิ-ปัตติสังกิเลสโวลานวฏฐานญาณ ทรงทราบความบริสุทธิ์ที่มีสิ่งเศร้าหมองเจือปนในฌานวิมุติสมาธิสมาบัติตามความเป็นจริง ๘) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ทรงทราบความเป็นอยู่ในอดีตของพระองค์เอง ๙) จุตูปปาตญาณ ทรงทราบการเกิดและตายของสัตว์ทั้งหลายตามความเป็นจริง และ ๑๐) อาสวักขยญาณ ทรงทราบความดับ อาสวะกิเลสตามความเป็นจริง

พุทธญาณ ๑๔ ประกอบด้วย ๑) ทุกขญาณ ความรู้ในทุกข์ ๒) สมุทญาณ ความรู้ในสมุทัย ๓) นิโรธญาณ ความรู้ความดับทุกข์ ๔) มัคคญาณ ความรู้มรรค ๕) อัตถปฏิสัมภิทาญาณ รู้จักวิเคราะห์ความหมาย ๖) ธัมมปฏิสัมภิทาญาณ รู้จักวิเคราะห์ธรรม ๗) นิรุตติปฏิสัมภิทาญาณ รู้จักวิเคราะห์ประวัติของคำ ๘) ปฏิภาณปฏิสัมภิทาญาณ รู้จักวิเคราะห์คำได้ตอบ ๙) อินทริยปโรปริยัตตญาณ รู้จักเหตุและผลที่นำไปสู่เทวโลก มนุษยโลกและอื่น ๆ ๑๐) อาสยานุสยญาณ รู้จักความต่างกันอินทริย์ของสัตว์ทั้งหลาย ๑๑) ยมกปาฏิหาริยญาณ รู้จักปาฏิหาริย์เป็นคู่ ๑๒) มหากุณาสมาปัตติญาณ รู้ประกอบด้วยมหากุณาจิต ๑๓) สัพพัญญุตญาณ รู้ทุกอย่าง และ ๑๔) อนาวรญาณ ความรู้ที่ไม่มีอะไรขัดขวาง

พุทธธรรม ๑๘ ประกอบด้วย ๑) พุทธญาณหยั่งรู้อดีตโดยไม่มีอุปสรรค ๒) พุทธญาณหยั่งรู้อนาคตโดยไม่มีอุปสรรค ๓) พุทธญาณหยั่งรู้ปัจจุบันโดยไม่มีอุปสรรค ๔) กายกรรมทั้งหมดที่ดำเนินไปด้วยญาณและปรากฏสอดคล้องกับญาณนั้น ๕) วชิกรรมทั้งหมดที่ดำเนินไปด้วยญาณและปรากฏสอดคล้องกับญาณนั้น ๖) มโนกรรมทั้งหมดที่ดำเนินไปด้วยญาณและปรากฏสอดคล้องกับญาณนั้น ๗) ความไม่เสื่อมแห่งฉันทะ ๘) ความไม่เสื่อมแห่งวิริยะ ๙) ความไม่เสื่อมแห่งสติ ๑๐) ความไม่เสื่อมแห่งสมาธิ ๑๑) ความไม่เสื่อมแห่งปัญญา ๑๒) ความไม่เสื่อมแห่งวิมุตติ ๑๓) ความไม่มีการเล่น ๑๔) ความไม่มีการหลอกลวง ๑๕) ความไม่มีสิ่งที่ไม่ขัดแจ้ง ๑๖) ไม่มีความหุนหันพลันแล่น ๑๗) ไม่มีสภาพที่ไม่รู้ ๑๘) ไม่มีอุเบกขาโดยไม่ได้พิจารณา

(๔) ควระระลึกถึงประโยชน์ที่พระพุทธเจ้าทำแก่โลก คือ พระผู้มีพระภาคทรงบำเพ็ญความดีทุกอย่าง และทรงบรรลุถึงฝั่งโน้น เพราะความกรุณาต่อสรรพสัตว์จึงหมั่นจักรคือธรรมที่ไม่มีใครอื่นสามารถหมั่นได้ ทรงเปิดประตูแห่งอมตธรรม โดยไม่ทรงแบ่งแยกว่าเป็นธรรมลึกลับหรือไม่ลึกลับ ทำให้เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายนับไม่ถ้วนบรรลุผลแห่งพรหมจรรย์ ทรงทำให้หมู่สัตว์ได้รับประโยชน์ด้วยปาฏิหาริย์ ๓ มื้อทิปาฏิหาริย์เป็นต้น ทำให้เกิดความอาหาญขึ้นในหัวใจของมนุษย์ทั้งหลาย ทรงลบล้างหนทางผิด และเปิดหนทางที่ถูกต้อง ทำให้มนุษย์ได้รับความหลุดพ้นหรือเกิดในสวรรค์ ได้รับความสงบและดำรงอยู่ในสาวกธรรม ทรงบัญญัติศีลเป็นจำนวนมาก ทรงแสดงปาฏิโมกข์ ทำให้เหล่าสัตว์ตั้งอยู่ในความดีสูงสุด ประทานบรมธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงทำให้โลกบริบูรณ์ด้วยสัจธรรม สรรพสัตว์บูชาและเคารพพระพุทธองค์ เทวดาและมนุษย์ทั้งปวงก็เชื่อฟังพระองค์^{๓๘๗}

เมื่อพระโยคาวจร ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าตามที่กล่าวมานี้ มีความอาหาญ จิตไม่ถูกรบกวน ย่อมได้บรรลุอุปจารสมาธิเพราะการเพ่งอารมณ์ของพุทธคุณข้อใดข้อหนึ่ง

๒) ฌัมมานุสสติ

การปฏิบัติในฌัมมานุสสติ มีดังนี้ พระโยคาวจรไปสู่ที่ตั้งจิต รักษาจิตไว้ไม่ให้ถูกรบกวน เมื่อจิตไม่ถูกรบกวน ระลึกถึงคุณของพระธรรมว่า สุวากขาโต ภวตา ธมฺโม พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว สนฺทิฎฺฐิโก เป็นสิ่งที่บุคคลพึงเห็นได้เอง อกาลิโก ไม่ขึ้นอยู่กับการกาลเวลา เอหิปสฺสิโก ควรเชื่อเชิญให้มาดู โอปนยิโก ควรน้อมเข้ามาหาตน ปจฺจุตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ วิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน^{๓๘๘}

นอกจากจะระลึกถึงพระธรรมคุณตามที่กล่าวแล้ว พระโยคาวจรควรระลึกถึงคุณของพระธรรมโดยวิธีอื่น ๆ คือ พระธรรมนั้น เป็นดวงตา เป็นความรู้ เป็นความสงบ เป็นทางที่นำไปสู่อมตนิพพาน เป็นการหลีกออก เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกให้บรรลุถึงความดับทุกข์ เป็นหนทางแห่งความเป็นทิพย์หรือคุณวิเศษ เป็นการไม่ถอยกลับ เป็นสิ่งประเสริฐสุด เป็นการไม่กระทำ เป็นความสงบ เป็นความวิเศษ พระธรรมไม่ใช่เวทมนต์คาถาเป็นอารมณ์ที่ยอดเยี่ยมที่สุดสำหรับจิตของวิญญูชน พระธรรมเป็นการก้าวไปสู่ฝั่งโน้น เป็นที่พึ่ง

เมื่อพระโยคาวจรระลึกถึงคุณของพระธรรมอยู่อย่างนั้น จิตย่อมมีความอาหาญ ไม่ถูกรบกวน ทำลายนิเวศน์ ทำองค์มานให้เกิดขึ้น อยู่ในอุปจารฌาน^{๓๘๙}

^{๓๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๕-๑๔๒.

^{๓๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๔.

^{๓๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๕.

๓) สังฆานุสสติ

การปฏิบัติในสังฆานุสสติ มีดังนี้ พระโยคาวจรไปสู่ที่สงัด และรักษาจิตไม่ให้ถูกรบกวน เมื่อจิตไม่ถูกรบกวน ระลึกอย่างนี้ว่า สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ หมู่สาวกของพระผู้มีพระภาคประเสริฐดี อุชุปฏิปันโน ปฏิบัติตรง ญายปฏิปันโน ปฏิบัติถูกทาง สามิจิปฏิปันโน ปฏิบัติสมควร อาหุเนยโย ควรแก่ของต้อนรับ ปาหุเนยโย ควรแก่ของค้ำับ ทกฺขิเนยโย ควรแก่ของทำบุญ อณฺชลิกรณียโย ควรแก่การกราบไหว้ อนุตฺตรํ ปุณฺณกุเขตฺตํ โลกุตฺต เป็นนื่อนานุญของชาวโลก ไม่มีนานุญอื่นเทียบได้^{๓๕๐}

นอกจากจะระลึกถึงโดยวิธีดังกล่าวแล้ว ควรระลึกถึงโดยวิธีการดังต่อไปนี้คือ หมู่อภิกษุนี้เป็น การรวมกลุ่มที่ยอดเยี่ยมและดีที่สุด หมู่อภิกษุนี้ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ เพราะการระลึกถึงความดีโดยนัยดังกล่าวมาแล้ว ย่อมมีความมั่นใจ เมื่อมั่นใจ จิตก็ไม่ถูกรบกวน เมื่อจิตไม่ถูกรบกวน ย่อมสามารถทำลายนิวรณ์ เกิดองค์ฌาน บรรลุอุปปาจารฌาน

๔) สีลานุสสติ

การปฏิบัติในสีลานุสสติ มีดังนี้ พระโยคาวจร ไปสู่ที่สงัด และรักษาจิตไม่ให้ถูกรบกวน เมื่อไม่ถูกรบกวน พึงระลึกถึงศีลของตนอย่างนี้ว่า ศีลของเรา ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ผู้รู้สรรเสริญ ไม่แปดเปื้อนด้วยมลทิน เป็นไปเพื่อสมาธิ^{๓๕๑}

นอกจากจะระลึกถึงโดยวิธีดังกล่าวแล้ว ควรระลึกถึงโดยวิธีการดังต่อไปนี้คือ ศีลเป็นความสุขที่ปราศจากความคับแค้น บริษัทนินนาเคารพ สมบัติคือศีลเป็นสมบัติที่ปลอดภัย อานิสงส์ของศีลท่านแสดงไว้แล้ว เมื่อพิจารณาอานิสงส์ของศีลโดยวิธีดังกล่าวแล้ว เพราะมีสติและศรัทธา จิตจึงไม่ถูกรบกวน เมื่อจิตไม่ถูกรบกวน ย่อมทำลายนิวรณ์ เกิดองค์ฌาน บรรลุอุปปาจารฌาน^{๓๕๒}

๕) จาคานุสสติ

การปฏิบัติในจาคานุสสติ มีดังนี้ พระโยคาวจรไปสู่ที่สงัด รักษาจิตของเธอไม่ให้ถูกรบกวน เมื่อจิตไม่ถูกรบกวน ปฏิบัติจาคานุสสติ ดังนี้ เพราะการสลัดสิ่งทั้งหลายเราจึงได้ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น เราได้นุญมากจากการสลัดสิ่งของนั้น เพราะมีมลทินคือความละโมภ คนถ้อยจึงถูกมัดติดอยู่กับสิ่งทั้งหลาย เราดำรงอยู่ด้วยจิตที่ไม่ละโมภ และบริสุทธิ์ เราให้และยินดีการให้แก่ผู้อื่นเสมอ เราให้และง่าย แจกอยู่เป็นประจำ

เมื่อพิจารณาจาคานุสสติอย่างนี้ จิตของเธอย่อมมีความอาหาญ เพราะสติและความอาหาญนี้ จิตของเธอย่อมไม่ถูกรบกวน ทำลายนิวรณ์ ทำให้เกิดองค์ฌาน และได้บรรลุอุปปาจารฌาน^{๓๕๓}

^{๓๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๕.

^{๓๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

^{๓๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๘.

^{๓๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๘-๑๔๙.

๖) เทวตานุสสติ

การปฏิบัติในเทวตานุสสติ มีดังนี้ พระโยคาวจรไปสู่ที่สงัด รักษาจิตของตนไม่ให้ถูกรบกวน เมื่อจิตไม่ถูกรบกวน ปฏิบัติการระลึกถึงเทวดาตั้งนี้ว่า มีท้าวมหาราชทั้ง ๔ คือ เทวดาชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิต ชั้นนิมมานรดี ชั้นปรนิมมิตวสวัตดี มีเทวดาที่นับเนื่องในหมู่พรหม และเทวดาอื่น ๆ เทวดาเหล่านั้นในเวลาเป็นมนุษย์ เพราะด้วยศรัทธาเป็นต้น เมื่อจุติจากโลกนี้แล้ว จึงเกิดในที่นั้น เรามีศรัทธาเช่นนั้นเหมือนกัน เทวดาเหล่านั้น ประกอบด้วย สีล สุตะ จาคะ ปัญญาเช่นนั้น จึงเกิดในที่นั้น เรามีปัญญาเช่นนั้นเหมือนกัน เฮอร์ระลึกถึงสีล สุตะ จาคะ ปัญญาของตนเอง และของเทวดาทั้งหลาย

เมื่อบำเพ็ญเทวตานุสสติ ด้วยวิธีดังกล่าวมานี้ และโดยการอาศัยคุณความดีเหล่านี้ เธอจึงประกอบด้วยศรัทธา เมื่อมีศรัทธาและสติ จิตจึงไม่ถูกรบกวน เมื่อจิตไม่ถูกรบกวน กำจัดนิวรณ์ได้ ทำองค์ฌานให้เกิดขึ้น บรรลุอุปปาจารฌาน^{๓๕๔}

๗) มรณสติ

การปฏิบัติในมรณสติ มีดังนี้ ผู้ปฏิบัติเข้าไปยังสถานที่สงัด รักษาจิตของตนไว้ มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน พิจารณาความตายของสัตว์ทั้งหลายอย่างนี้ว่า เราจักตาย เราจักเข้าถึงอาณาจักรของความตาย เราจักไม่พ้นความตายไปได้^{๓๕๕}

นอกจากนี้ ท่านยังแสดงการปฏิบัติมรณสติไว้ ๘ วิธีคือ โดยความปรากฏของฆาตกร โดยความไม่ปรากฏแห่งเหตุให้สำเร็จกิจ โดยการเปรียบเทียบ โดยความที่กายเป็นสิ่งสาธารณะแก่สิ่งทั้งหลาย โดยความอ่อนแอของอายุ โดยการกำหนดเวลา โดยความไม่ปรากฏแห่งเครื่องหมายและ โดยความสิ้นไปแห่งขณะ^{๓๕๖}

๘) อุปสมานุสสติ

การปฏิบัติในอุปสมานุสสติ มีดังนี้ ผู้ปฏิบัติเข้าไปยังสถานที่สงบ นั่งลง มีจิตจดจ่ออยู่กับอุปสมานุสสติและไม่ถูกรบกวน ถ้าภิกษุนี้ทำอินทริย์ให้สงบ จิตของเธอก็จะพลอยสงบไปด้วย และเธอจะได้รับความสงบทันที ในการระลึกถึงความสงบ พระโยคาวจรควรระลึกถึงภิกษุนี้ว่า เมื่อภิกษุนี้เข้าถึงปฐมฌาน ย่อมทำลายนิวรณ์ เข้าถึงทุติยฌาน ทำลายวิตกและวិการ เข้าถึงตติยฌาน ทำลายปิติ เข้าถึงจตุตถฌาน ทำลายสุข เข้าถึงอาภาสอันนุญาตนะ ทำลายรูปสัญญา ปฏิฆสัญญา และนันทตสัญญา เข้าถึงวิญญาณัญญาตนะ ทำลายทำลายอาภาสอันนุญาตนะ เข้าถึงอาภิญญัญญาตนะ ทำลายวิญญาณัญญาตนะ เข้าถึงเนวสัญญานาสัญญาตนะ ทำลายอาภิญญัญญาตนะ เข้าถึงสัญญาเวทิตนโร

^{๓๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๕-๑๕๐.

^{๓๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๕.

^{๓๕๖} ดูรายละเอียดใน วิมุตติมรรค , แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, หน้า ๑๖๐-

ทำลายสัญญาและเวทนา เมื่อบรรลุนิพพานได้ผล ทำลายสังโยชน์คือสัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสัปปทพป
 รามาส บรรลุนิพพานได้ผล ทำลายกิเลสคือราคะ โทสะ โมหะอย่างหยาบ บรรลุนิพพานได้ผล ทำลายราคะ
 โทสะ โมหะอย่างละเอียด บรรลุนิพพานได้ผล ทำลายกิเลสได้ทั้งหมด เมื่อบรรลุนิพพานแล้ว ย่อมทำลาย
 ทุกสิ่ง

เมื่อระลึกถึงความสงบ โดยวิธีการเหล่านี้ โดยอาศัยคุณความดีและประกอบด้วยศรัทธา
 เพราะไม่ติดอยู่ในศรัทธา ก็จะระลึกถึงด้วยความสะดวกใจ และมีจิตไม่ถูกรบกวน เมื่อไม่ถูกรบกวนก็
 ทำลายนิพพานได้ ทำองค์ฌานให้เกิดขึ้น และบรรลุนิพพาน^{๓๕๖}

๒. อาหารปฏิภูลสัญญา

การปฏิบัติในอาหารปฏิภูลสัญญา มีดังนี้ ผู้ปฏิบัติเข้าไปสู่ที่สงบ นั่งลง มีจิตมั่นคง และไม่
 ถูกรบกวน พิจารณาความน่ารังเกียจของสิ่งที่อยู่ในรูปของเขียว เลี้ยว ค่อม หรือบริโกลเข้าไป ดังนี้ว่า สิ่ง
 นั้นเป็นอาหารที่ปรุงอย่างดีมีรสชาติหลายร้อยชนิด เป็นอาหารที่อร่อยสำหรับคนทั่วไป มีสีและกลิ่นดี
 เหมาะสมสำหรับคนชั้นสูง แต่หลังจากที่อาหารนี้เข้าไปสู่ร่างกาย กลายเป็นของไม่สะอาด ปฏิภูล
 บุคเน่า น่าชัง^{๓๕๗} การพิจารณาอาหารปฏิภูลสัญญา สามารถพิจารณาโดยอาการ ๕ อย่างคือ โดยการ
 แสวงหา โดยการเคี้ยวกิน โดยภาชนะรองรับ โดยอาการร่ำซึม และโดยความเป็นกอง^{๓๕๘}

๓. จตุธาตุววัฏฐาน

การปฏิบัติในจตุธาตุววัฏฐาน การกำหนดธาตุ โดยวิธีการ ๒ อย่างคือ โดยย่อ และโดย
 พิสดาร และการกำหนดโดยอาการ ๑๐ มีรายละเอียด ดังนี้

๑) การกำหนดธาตุทั้งหลายโดยย่อ

การกำหนดธาตุโดยย่อ ท่านกล่าวไว้โดยลำดับดังนี้

ผู้ปฏิบัติเข้าไปสู่ที่สงบ มีจิตตั้งมั่น พิจารณาอย่างนี้ว่า กายนี้ควรกำหนดรู้โดยธาตุ ๔ ในกายนี้
 มีลักษณะแข็งอยู่ นั่นเป็นปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) มีลักษณะชื้น นั่นเป็นอาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) มีลักษณะร้อน
 นั่นเป็นเตโชธาตุ (ธาตุไฟ) มีลักษณะเคลื่อนไหว นั่นเป็นวาโยธาตุ (ธาตุลม) ดังนั้น ในร่างกายจึงมีเพียง
 ธาตุเท่านั้น ไม่มีสัตว์ ไม่มีชีวะ กำหนดกำหนดธาตุโดยย่อ เข้าใจกายด้วยการรู้แจ้งอาหารใหม่ สี่ รูปร่าง
 และสัณฐานของอาหารใหม่ รู้แจ้งลักษณะกายทั้งหมด โดยรู้แจ้งอาหารใหม่ สี่ รูปร่าง และสัณฐานของ
 มัน เข้าใจกายนี้ โดยรู้แจ้งสี่ รูปร่าง และสัณฐานของมัน เมื่อเข้าใจกายทั้งสี่นี้ โดยรู้แจ้งเนื้อ สี่ รูปร่าง

^{๓๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๐-๑๓๑.

^{๓๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๓.

^{๓๕๘} ดูรายละเอียดใน วิมุตติมรรค , แปลโดย พระเทพโศภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, หน้า ๑๕๓-

และสัณฐานของมันแล้ว เข้าใจกายทั้งสิ้น โดยรู้แจ้งเส้นโลหิตดำทั้งหลาย สี รูปร่าง และสัณฐานของมัน จากนั้น เข้าใจกายทั้งสิ้น โดยรู้แจ้งกระดูก สี รูปร่างและสัณฐานของมัน

เมื่อกำหนดจิตของตนแล้ว ทำจิตให้อ่อน สามารถทนต่ออารมณ์ได้ จากนั้น กำหนดธาตุโดยอาการ ๔ คือ รู้ลักษณะที่แข็งว่าเป็นธาตุดิน รู้ลักษณะชื้นว่าเป็นธาตุน้ำ รู้ลักษณะร้อนว่าเป็นธาตุไฟ รู้ลักษณะเคลื่อนไหวว่าเป็นธาตุลม โดยรู้ว่า มีเพียงธาตุ ๔ เท่านั้น ไม่มีสัตว์ ไม่มีชีวะ^{๔๐๐}

๒) การกำหนดธาตุทั้งหลายโดยพิสดาร

การกำหนดธาตุทั้งหลายโดยพิสดาร คือ

กำหนดปฐวีธาตุโดยพิสดาร โดยอาการ ๒๐ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น เส้นเลือดดำ กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ ปอด ม้าม ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง ที่มีอยู่ในกายนี้ กำหนดอาโปธาตุโดยพิสดาร โดยอาการ ๑๒ คือ น้ำดี น้ำลาย หนอง เลือด เหงื่อ มัน-ชัน น้ำตา มันเหลว เสมหะ น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ ที่มีอยู่ในกายนี้ กำหนดเตโชธาตุโดยพิสดาร โดยอาการ ๔ คือ ความร้อนจากอาการไข้ ความร้อนปกติของร่างกายและอากาศ ความเท่ากันของความเย็นและความร้อน ความร้อนที่ช่วยย่อยอาหารที่บุคคลบริโภค กำหนดวาโยธาตุโดยพิสดาร โดยอาการ ๖ คือ ลมพัดขึ้นข้างบน ลมพัดลงข้างล่าง ลมพัดในท้อง ลมพัดในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจเข้าออก^{๔๐๑}

๓) การกำหนดธาตุทั้งหลายโดยอาการ ๑๐

นอกเหนือจากการกำหนดธาตุทั้งหลายโดยย่อและพิสดารแล้ว พระโยคาวจรควรกำหนดธาตุทั้งหลายโดยอาการ ๑๐ คือ โดยความหมายของคำ โดยอารมณ์ โดยกลาปะ โดยความเป็นผง โดยความไม่แยกกัน โดยปัจจัย โดยลักษณะ โดยความเสมอกันและไม่เสมอกัน โดยความเหมือนกันและต่างกัน และโดยความเป็นหุ่น^{๔๐๒}

๔. ทุตียอรุปฌาน

การปฏิบัติในวิญญานัญญาตนะ ซึ่งเป็นทุตียอรุปฌาน มีดังนี้ พระโยคาวจรนั้น เมื่อบรรลุความเชี่ยวชาญในการบำเพ็ญอากาสนัญญาตนฌานแล้ว บรรณจะทำฌานที่กำหนดวิญญานัญญาตนกสิณให้เกิดขึ้น และข้ามพ้นอากาสนัญญาตนกสิณ พิจารณาเห็นว่า อากาสนัญญาตนฌานเป็นธรรมหยาบ มองเห็นความละเอียดแห่งวิญญานัญญาตนฌาน

^{๔๐๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๖.

^{๔๐๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๖-๑๘๗.

^{๔๐๒} ดูรายละเอียดใน วิมุตติมรรค , แปลโดย พระเทพโศภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, หน้า ๑๘๘-

อนึ่ง เมื่อนั้นมองเห็นโทษของอากาสัญญาตนะว่า ฌานนี้มีศัตรูคือรูปฌานอยู่ใกล้ อารมณ์ของอากาสัญญาตนะเป็นธรรมหยาบ ปฏิสนธิสัญญาและนันทตสัญญายังไม่แยกจากกันเลย ในฌานนี้ เนื่องจากความยึดมั่นถือมั่น จึงไม่สามารถมีส่วนแห่งคุณวิเศษได้ และเห็นอานิสงส์ของวิญญาณัญญาตนะอยู่ที่การเอาชนะโทษเหล่านั้นนั่นเอง เมื่อมองเห็นโทษและอานิสงส์อย่างนี้แล้ว ควรพิจารณาวิญญาณัญญาตนะ ว่า สงบ ใส ใจถึงความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณที่ดำเนินไปตามช่องว่างโดยคิดว่า วิญญาณไม่มีที่สุด ด้วยอาการอย่างนี้ จิตย่อมมั่นคงอยู่ในวิญญาณัญญาตนสัญญา เมื่อเจริญกัมมัฏฐานอยู่อย่างนี้ไม่นานนัก จิตย่อมข้ามพ้นจาก อากาสัญญาตนสัญญาก้าวเข้าสู่วิญญาณัญญาตนะ ในวิญญาณัญญาตนสัญญานี้ เธอย่อมบรรลุอัปปนาสมาธิ คือฌานที่แน่วแน่

๕. จตุตถอรุพฌาน

การปฏิบัติในอรุพฌาน ๔ ในส่วนของจตุตถอรุพฌาน คือพระโยคาวจรนั้น เมื่อได้ความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติอากิญจัญญาตนะแล้ว ปรารถนาจะทำให้เนวสัญญานาสัญญาตนะเกิดขึ้น และก้าวล่วงอากิญจัญญาตนะ เธอพิจารณาว่า อากิญจัญญาตนะเป็นธรรมหยาบ เนวสัญญานาสัญญาตนะเป็นธรรมละเอียด

อนึ่ง เธอเห็นโทษของอากิญจัญญาตนะว่า ฌานนี้มีศัตรูคือวิญญาณัญญาตนะอยู่ใกล้ ประกอบด้วยสัญญาที่หยาบ เพราะฉะนั้น มันจึงเป็นธรรมที่หยาบ เนื่องจากความยึดมั่นถือมั่น พระโยคาวจรจึงไม่มีส่วนแห่งคุณวิเศษ และอานิสงส์ของเนวสัญญานาสัญญาตนะอยู่ที่การก้าวล่วงโทษเหล่านี้

อนึ่ง มองเห็นโทษว่า สัญญานี้เป็นดุจโรค ดุจไฟ ดุจหนาม เนวสัญญานาสัญญาตนะนี้เป็นธรรมชอบ ละเอียด และประณีต เธอเห็นเนวสัญญานาสัญญาตนะอย่างนี้ เมื่อเห็นอากิญจัญญาตนะแล้วเข้าถึงและพิจารณาแล้ว พระโยคาวจรนั้น ปฏิบัติฌานอื่น ให้ความสงบเกิดขึ้นโยปราศจากอากิญจัญญาตนะ เจริญกัมมัฏฐานอย่างนั้น ก้าวล่วงอากิญจัญญาตนสัญญา ไม่นานนัก ย่อมบรรลุอัปปนาสมาธิ^{๔๐๓}

ค. ผลการปฏิบัติ

๑. อนุสสติ ๘

อานิสงส์อันเกิดจากการเจริญอนุสสติ ๑๐ แต่ละข้อมีดังนี้

๑-๓) พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ และสังฆานุสสติ มีอานิสงส์เหมือนกัน ดังนี้ ทำให้เป็นผู้มีศรัทธามากขึ้น มีปีติ มีปัญญา มีคารวะ มีบุญ มีความสุข สามารถทนความลำบาก ไม่มีความกลัว มีความ

^{๔๐๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๑-๑๑๕.

ละอายต่อบาปในปัจจุบัน มีความเป็นอยู่ใกล้พระศาสดา ได้สืบทอดพุทธประเพณี อยู่เป็นสุข เข้าถึงอมตภาวะ^{๔๐๔}

๔) สีลานุสสติ อานิสงส์ของสีลานุสสติ มีดังนี้ มีความเคารพในพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์เอื้อเพื่อต่อศีลบัญญัติ เคารพทาน มีสติ มองเห็นภัยในความผิดแม้เล็กน้อย รักษาตนเอง ค้ำครองผู้อื่น ไม่มีภัยในโลกนี้และโลกอื่น ได้รับอานิสงส์หลายอย่างที่เกิดจากการรักษาศีลทั้งหมด^{๔๐๕}

๕) จาคานุสสติ มีอานิสงส์ ดังนี้ ย่อมได้รับความสุขเพราะการสละ เพราะการสละ จึงไม่มีความละโมภ อยู่อย่างไม่มีทุกข์ คิดถึงบุคคลอื่น เป็นที่รักของผู้อื่น ไม่สะทกสะท้านในกลุ่มคนอื่น มีปีติมากมีจิตประกอบด้วยกรุณา อยู่เป็นสุข เข้าถึงเทวโลก^{๔๐๖}

๖) เทวदानุสสติ มีอานิสงส์ ดังนี้ ย่อมเพิ่มพูนคุณ ๕ ประการคือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญาสามารถได้รับสิ่งที่เทวดาในสวรรค์ปรารถนาและทုံมเทความภักดีให้ ย่อมเป็นสุขในการรอเสวยผลของบุญ เคารพตนเอง และเทวดาในสวรรค์ก็นับถือ เพราะเทวदानุสสติ สามารถปฏิบัติสีลานุสสติ และ จาคานุสสติด้วยเช่นกัน อยู่เป็นสุข เข้าถึงเทวโลก^{๔๐๗}

๗) มรณสติ มีอานิสงส์ดังนี้ เป็นผู้ประกอบด้วยความขวนขวายในกุศลธรรมชั้นสูง และไม่ชอบใจในอกุศลธรรม ไม่สังสมฟ้าและเครื่องประดับ ไม่ตระหนี่ มีอายุยืน ไม่ยึดมั่นสิ่งทั้งหลาย ประกอบด้วยขณิกสัญญา ทุกขสัญญา และอนัตตสัญญา อยู่เป็นสุข เข้าถึงอมตธรรม เมื่อเธอตาย ย่อมไม่เป็นทุกข์ เพราะความหลงสติ^{๔๐๘}

๘) อุปสมานุสสติ มีอานิสงส์ดังนี้ ย่อมหลับเป็นสุข ย่อมตื่นเป็นสุข มีความสงบ มีอินทรีย์สงบ สามารถทำความปรารถนาให้สำเร็จ มีใจเบิกบาน มีกิริยาสุภาพอ่อนน้อม เป็นที่นับถือของชนเหล่าอื่นอยู่เป็นสุข เข้าถึงอมตะ^{๔๐๙}

๒. อาหารปฏิกูลสัญญา มีอานิสงส์ ดังนี้ ย่อมรู้ลักษณะของคำข้าว เข้าใจค้นหา ๕ อย่าง อย่างแจ่มแจ้ง รู้แจ้งรูปขันธ์ รู้แจ้งความไม่บริสุทธิ์ จิตย่อมหลีกหนีจากความอยากในรส อยู่เป็นสุข และเข้าถึงอมตภาพ^{๔๑๐}

^{๔๐๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๖.

^{๔๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๗.

^{๔๐๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๘.

^{๔๐๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๙.

^{๔๐๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๕.

^{๔๐๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๕-๑๗๐.

^{๔๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๓.

๓. จตุรธาตุววัฏฐาน มีอานิสงส์ ดังนี้ ย่อมครอบงำความกลัว ย่อมครอบงำความพอใจไม่พอใจในโลก มีจิตมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา ทำลายความคิดแบ่งแยกเพศชายและเพศหญิง ประกอบด้วยมหาปัญญา อยู่เป็นสุขและเข้าถึงอมตภาวะ สภาพจิตย่อมผ่องใส สามารถทำกรรมทุกอย่างให้สมบูรณ์^{๔๑๑}

๔. ทุติยอรุปฌาน

ผู้ปฏิบัติในวิญญูณัญญาจนณาน หลังจากตาย จะไปบังเกิดในวิญญูณัญญาจนณภูมิ มีอายุประมาณ ๔๐,๐๐๐ กัลป์

๕. จตุตถอรุปฌาน

ผู้ปฏิบัติในเนวสัญญานาสัญญาจนณภูมิ หลังจากตาย ไปบังเกิดในเนวสัญญานาสัญญาจนณภูมิ มีอายุประมาณ ๘๔,๐๐๐ กัลป์

สรุปความได้ว่า สมถกัมมัฏฐานตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรค กล่าวถึงเรื่องบุพกิจเบื้องต้นก่อนการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน เนื้อหา การปฏิบัติ และผลของสมถกัมมัฏฐานของทั้ง ๒ คัมภีร์ ซึ่งกล่าวไว้ ๗ หมวดเช่นกันคือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔ อาหารแปดประการ จตุรธาตุววัฏฐาน จำแนกกัมมัฏฐาน ๔๐ โดยบัญญัติกัมมัฏฐาน ๒๘ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ โกฏฐาสบัญญัติ (กายคตาสติ) อัสนาสปัสสาสบัญญัติ (อานาปานสติ) สัตถบัญญัติ (พรหมวิหาร/อปปมัญญา) อากาสบัญญัติ (ปฐมอรุปฌาน) นัตถิกาวบัญญัติ (ตติยอรุปฌาน) และปรมัตถกัมมัฏฐาน ๑๒ คือ อนุสสติ ๘ อาหารแปดประการ จตุรธาตุววัฏฐาน ทุติยอรุปฌาน และจตุตถอรุปฌาน

ในบทต่อไป ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงความเหมือนกันและต่างกันของสมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์วิมุตติมรรค

^{๔๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๕.