

บทที่ ๒

พุทธานุสติกัมมัฏฐานกับกัมมัฏฐานสายพุทโธ

ในบทนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาพุทธานุสติกัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นวิธีที่ฝึกปฏิบัติโดยเริ่มต้นระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า และศึกษาถึงกัมมัฏฐานสายพุทโธ ซึ่งวิธีที่ฝึกปฏิบัติการเจริญสติด้วยการใช้คำบริกรรม ‘พุทโธ’ กำกับ เป็นวิธีปฏิบัติที่เน้นการได้สมาธิก่อนแล้วจึงต่อยอดด้วยการเจริญวิปัสสนา เพื่อหาความสัมพันธ์ของกัมมัฏฐานทั้งสองว่ามีความสัมพันธ์ในด้านใด นอกจากนั้นยังศึกษาถึงความสำคัญของกัมมัฏฐาน ๔๐ เพราะกัมมัฏฐาน ๔๐ แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต คือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา อุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต เป็นอารมณ์สมถกัมมัฏฐานหรือเป็นอารมณ์สำหรับเพ่งและปฏิบัติในสมถกัมมัฏฐาน เพื่อประกอบการทำงานทำความเข้าใจในเบื้องต้นก่อนที่จะวิจัยถึงความสัมพันธ์ระหว่างพุทธานุสติกัมมัฏฐานและกัมมัฏฐานสายพุทโธต่อไป

๒.๑ พุทธานุสติกัมมัฏฐานในฐานะเป็นกัมมัฏฐาน ๑ ในกัมมัฏฐาน ๔๐

๒.๑.๑ ความหมายของพุทธานุสติกัมมัฏฐาน

พุทธานุสติกัมมัฏฐาน มาจาก พุทธ (พระพุทธเจ้า) + อนุสติ^๑ คือ ความระลึกถึงอารมณ์อันควรระลึกถึงเนื่อง หรือ (การระลึกถึงเนื่อง ๆ) + กัมมัฏฐาน (ที่ตั้งแห่งการงาน) ตามรูปศัพท์แปลว่า กัมมัฏฐานคือการระลึกถึงพระพุทธเจ้าเนื่อง ๆ กัมมัฏฐาน คือ การระลึกถึงพระพุทธเจ้าบ่อย ๆ เป็นวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๑ ที่ปรากฏในอนุสติ ๑๐ และจัดเป็นกัมมัฏฐาน ๑ ในกัมมัฏฐาน ๔๐ ซึ่งมีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกและในอรรถกถา

ในพระไตรปิฎก มีกล่าวถึงว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระสาวกที่อยู่ป่าเมื่อเกิดความกลัวให้ระลึกถึงพระรัตนตรัย คือ พุทธานุสติที่เป็นการระลึกถึงพระพุทธเจ้า คือน้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระองค์^๒ โดยการระลึกถึงพระพุทธเจ้าว่า

“อิติปิโส ภควา อรหัง สมมาสมพุทโธ วิชชาจรณสมปนโน สุขโต โลกวิทู อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ สตถา เทวมนุสสานพุทโธ ภควา” แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคนั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เป็นผู้เสด็จไปดี รู้จักโลก เป็นสารถิฝึกคนที่สามารถฝึกได้ที่ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า เป็นครูสอนเทวดาและมนุษย์ เป็นพระพุทธเจ้า เป็นผู้ผู้มีภะ^๓

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอสอาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔๖.

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๖.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๓/๑๕๐.

อนึ่ง พระพุทธคุณ ๙ ประการนี้ ถือเป็นคำสรรเสริญพระพุทธเจ้าที่สำคัญ เนื่องจากมีระบุ ว่าคนทั้งหลายในครั้งพุทธกาล เมื่อจะกล่าวคำสรรเสริญพระพุทธเจ้าก็จะกล่าวข้อความนี้ ซึ่งเป็น ข้อความแสดงความสมบูรณ์ของพระองค์ทั้งในเจตสิกภาพ (ความคิดและคุณธรรม) และบุคลิกภาพ

ในวิสุทธิมรรค มีกล่าวถึงการเจริญพุทธานุสติหรือการระลึกถึงพระพุทธเจ้าไว้ดังนี้

๑. อรหิ - เป็นพระอรหันต์^๔ หมายถึง เป็นผู้บริสุทธิ ไกลจากกิเลส ทำลายกำแพง สังสารจักร (วงล้อแห่งการเวียนว่ายตายเกิด) ควรได้รับความเคารพบูชา และไม่มีที่ลับสำหรับจะทำชั่ว

๒. สมมาสมพุทโธ - ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง^๕ หมายถึง ตรัสรู้ธรรมทั้งหมดอย่าง ถูกต้องด้วยพระองค์เอง ธรรมทั้งหมดที่กล่าว คือ ธรรมที่ต้องรู้ยิ่ง ธรรมที่ต้องกำหนดรู้รอบด้านเป็น ส่วน ๆ ธรรมที่ต้องละ ธรรมที่ต้องทำให้แจ้ง และธรรมที่ต้องทำให้เกิดมี ซึ่งธรรมทั้งหมดนี้ก็คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

๓. วิชชาจรณสมปนโน - พร้อมด้วยวิชาและจรรยา^๖ คือ ความรู้และความประพฤติ หมายถึง ทรงได้บรรลุวิชา (ความรู้) ๓ คือ ๑) ปุพเพนิวาสานุสติญาณ - ญาณระลึกชาติได้ ๒) จุตูปปาตญาณ (รู้การจุติและการอุบัติของสัตว์) และ ๓) อาสวักขยญาณ (รู้ทำอาสวะให้สิ้น) ทรง ได้บรรลุวิชา ๘ คือ ๑) อิทธิวิธี - การแสดงฤทธิ์ได้ ๒) ปุพเพนิวาสานุสติญาณ - ญาณระลึกชาติได้ ๓) ทิพพจักขุ - ตาทิพย์ ๔) ทิพพโสตะ - หูทิพย์ ๕) เจโตปริยญาณ - รู้ใจผู้อื่น ๖) อาสวักขยญาณ - ญาณทำอาสวะให้สิ้นไป และทรงได้บรรลุจรรยา (ธรรมเครื่องให้ดำเนินสู่นิพพาน) ๑๕ ได้แก่ ๑) สีสสังวร - การสำรวมด้วยศีล ๒) อินทริเยสุ คุตตทวารตา - ความคุ้มครองทวารในอินทรีย ทั้งหมด ๓) โภขเนมตตณฺยุตา - ความรู้จักประมาณในการเสวย ๔) ชาคริยานุโยค - การบำเพ็ญ ความเป็นผู้ตื่น ๕) สตตสทุมมา - สัทธรรม ๗ และ ๖) รูปาวจรมาน ๔^๗

๔. สุกโต - เสด็จไปดี/ตรัสดี หมายถึง เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว คือ ทรงดำเนินพุทธจริยาให้ เป็นไปโดยสำเร็จผลด้วยดี พระองค์เองที่ได้ตรัสรู้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ทรงบำเพ็ญพุทธกิจ ก็สำเร็จประโยชน์ยิ่งใหญ่แก่ชนทั้งหลายในที่ที่เสด็จไป และได้ประดิษฐานพระพุทธศาสนาไว้ แม้ปรินิพพานแล้วก็เป็นประโยชน์แก่มาชนสืบมา^๘ หรือหมายถึง การปฏิบัติของพระองค์ คือ เสด็จไป อย่างสง่างามด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ บรรลุนิพพาน เสด็จไปถูกต้อง ไม่หวนกลับมาหากิเลสที่ละได้แล้ว

ข้อนี้ผู้วิจัยมีความเห็นเพิ่มเติมว่า น่าจะหมายถึง เสด็จไปทำประโยชน์ให้แก่ชาวโลก ในสถานที่ต่าง ๆ ตรัสดี หมายถึง ตรัสถูกต้องเหมาะสม มีการอธิบายว่า ๑) พระพุทธเจ้าไม่ตรัส วาจาต่อไปนี้ คือ วาจาไม่จริงไม่แท้ไม่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นที่รักของคนอื่น วาจาจริงแท้ แต่ไม่ เป็นประโยชน์ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบใจของคนอื่น ๒) พระพุทธเจ้าทรงรู้เวลาในการตรัสวาจาจริง แท้เป็นประโยชน์ แต่ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบใจของคนอื่น ๓) พระพุทธเจ้าไม่ตรัสวาจาต่อไปนี้ คือ วาจาไม่จริง ไม่แท้ ไม่เป็นประโยชน์ แต่เป็นที่รักที่ชอบใจของคนอื่น วาจาจริงแท้แต่ไม่เป็น

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๒.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๒.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓.

^๗ ที่มาของจรรยา ๑๕ ดูรายละเอียดในเศษปฏิบัติปาฐกถา ใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๒.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๒๒.

๕. โลกวิทู รู้โลก หมายถึง เป็นผู้รู้แจ้งโลก^๙ คือ (๑) สังขารโลก โลกคือชั้น ๕ ด้าน สภาวะ ด้านเหตุเกิด ด้านการดับ และด้านการดำเนินตามทางที่ให้ดับโลก (๒) สัตว์โลก โลก คือ หมู่ สัตว์ประเภทต่าง ๆ ทั้งมนุษย์ เทวดา พรหม เปรต สัตว์นรก และสัตว์ดิรัจฉาน ในด้านการเกิด ดำรง อยู่และเป็นไปตามกฎแห่งกรรม (๓) โอกาสโลก โลกคือที่อยู่อาศัยที่เป็นภพภูมิต่าง ๆ

๖. อนุตตรโร ปุริสทมมสารถิ หมายถึง เป็นสารถิฝึกคนที่ฝึกได้ที่ไม่มีใครยิ่งกว่า คนที่ฝึก ได้ในที่นี้ คือ มนุษย์ อมนุษย์ และสัตว์ดิรัจฉาน ให้ดำรงอยู่ในธรรมะศีลเป็นเบื้องต้นและให้บรรลุมรรค ผลในที่สุด เนื่องจากทรงมีคุณวิเศษต่าง เช่น อภิญญา ๖ และพระญาณต่าง ๆ ที่ไม่มีใครเทียบได้

๗. สตถา เทวมนุสสานํ หมายถึง ทรงเป็นครูสอนทั้งเทวดาและมนุษย์ให้เกิด สัมมาทิฏฐิจนกระทั่งได้บรรลุมรรคผล

๘. พุทฺโธ หมายถึง ทรงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เนื่องจากทรงรู้แจ้งอริยสัจ ๔ จึงตื่น จากกิเลสนิทรา และเป็นผู้เบิกบาน

๙. ภควา หมายถึง ทรงมีภคะ หมายถึง ทรงมีธรรมที่ทำให้สง่างาม ๖ ประการ คือ อสิริยะ (ความเป็นใหญ่, ความมีอำนาจเหนือผู้อื่น) ธรรมะ (โลกุตตรธรรม ๙ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน) ยส (คือ เกียรติยศที่ระบือไปในโลกทั้ง ๓) สิริ (ความสง่างามแห่งพระวรกายที่เห็นแล้วทำให้เกิดศรัทธาเลื่อมใส) กาม (การได้สมปรารถนาในการทำประโยชน์ตนและประโยชน์แก่ผู้อื่น) และปัตตะ (ความเพียรชอบที่ทำให้ก้าวถึงความเป็นที่เคารพของโลกรวมทั้ง)^{๑๐}

๒.๑.๒ การเจริญพุทธานุสติ

กัมมัญฐานนี้ เป็นการระลึกถึงพระพุทธรูป ๙ บท ตามที่สาธยายว่า “อิติปิ โส ภควา อรหํ สมมาสมพุทฺโธ วิชาจรณสมปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตตรโร ปุริสทมมสารถิ สตถา เทวมนุสสานํ พุทฺโธ ภควา^{๑๑}” แปลว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นจึงทรงเป็นพระอรหันต์ ทรงเป็นผู้ ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ทรงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ทรงเป็นผู้เสด็จไปดี ทรงเป็นผู้รู้ แจ้งโลก ทรงเป็นผู้หักทำลายโทษทั้งหลาย

๒.๑.๓ วิธีเจริญพุทธานุสติ

การเจริญพุทธานุสตินี้ มิใช่การสวดสาธยายเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องรู้จักความหมาย ของพระพุทธรูปแต่ละบทด้วย จึงจะเชื่อว่าเป็นพุทธานุสติ วิธีปฏิบัติก็ คือ ผู้ปฏิบัติไปสู่สถานที่สงบ รักษาคใจไว้ไม่ให้ถูกกวน ไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งใจระลึกถึงพระพุทธรูปทั้งหมดหรือบทใดบทหนึ่ง ดังนี้

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๓.

^{๑๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๗๐-๒๗๑.

^{๑๑} พระอุปัชฌาย์, คัมภีร์วิมุตติมรรค, แปลโดย พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๗.

ก. อนุสรณนัย หมายถึง การระลึกถึงเนื่อง ๆ ในพระพุทธรูป ๙ ประการ มีบทว่า อรหํ เป็นต้น ดังมีหลักการพิจารณาคุณแต่ละอย่าง ดังนี้

ข. ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายบทว่า อรห^{๑๒} ไว้ดังนี้

- (๑) เป็นผู้ไกลจากกิเลสทั้งหลาย
- (๒) เป็นผู้กำจัดอริทั้งหลาย
- (๓) เป็นผู้หักซึ่งกำทั้งหลาย
- (๔) เป็นผู้ควรแก่ปัจจัยเป็นต้น
- (๕) ไม่มีที่ลับในการทำบาป

ค. อธิบายบทว่า สมมาสมพุทโธ ไว้ดังนี้

- (๑) สิ่งที่ควรรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง พระองค์ทรงรู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง
- (๒) สิ่งที่ควรละพระองค์ทรงละแล้ว
- (๓) สิ่งที่ทำให้แจ้ง พระองค์ได้ทำให้แจ้งแล้ว
- (๔) สิ่งที่ทำให้เจริญ พระองค์ได้ทรงเจริญแล้ว

ฆ. อธิบายบทว่า วิชชาจรณสมปนโน ไว้ดังนี้

- (๑) วิชชา ๓ แสดงไว้ในภยเกรวสูตร^{๑๓}
- (๒) วิชชา ๘ แสดงไว้ในอัมพัฏฐสูตร^{๑๔}
- (๓) อภิญญา ๖
- (๔) วิปัสสนาญาณ และมโนมยิทธิ
- (๕) จรณะ ๑๕

ง. อธิบายบทว่า สุคโต ไว้ในขุททกนิกาย^{๑๕} ดังนี้

- (๑) ทรงดำเนินไปงาม
- (๒) เสด็จไปสู่ฐานะอันดี
- (๓) เสด็จไปโดยชอบ
- (๔) ตรัสโดยชอบ

จ. อธิบายบทว่า โลกวิทู แสดงไว้ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ดังนี้

- (๑) โลก ๒, โลก ๓, โลก ๔, โลก ๕, โลก ๖, โลก ๗, โลก ๘, โลก ๙, โลก ๑๐, โลก ๑๑, โลก ๑๒ และโลก ๑๘ คือ ธาตุ ๑๘^{๑๖}

^{๑๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พิมพ์ที่ตั้ง, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔๕.

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๒-๕๔/๔๑-๔๓.

^{๑๔} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๗๙/๑๐๐-๐๑.

^{๑๕} ข.ม. (ไทย) ๒๙/๓๘/๑๓๘-๑๓๙.

^{๑๖} ข.ป. (ไทย) ๓๑/๑๑๒/๑๗๓-๗๔.

ฉ. อธิบายบทว่า อนุตตโร บุริสทมมสารถิ^{๑๗} ไว้ดังนี้

- (๑) เลิศด้วยศีล
- (๒) เลิศด้วยสมาธิ
- (๓) เลิศด้วยปัญญา
- (๔) เลิศด้วยวิมุตติ
- (๕) เลิศด้วยวิมุตติญาณทัสสนะ

ช. อธิบายบทว่า สตถา เทวมนุสสานัง ไว้ในขุททกนิกาย^{๑๘} ดังนี้

ทรงเป็นเหมือนนายกองของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย คือ ทรงนำหมู่สัตว์ทั้งหลายให้ข้ามชาติกันดารไปได้

ซ. อธิบายบทว่า พุทโธ ไว้ดังนี้

เพราะรู้ร้อยสัจ ๔ ซึ่งปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย^{๑๙}

ณ. อธิบายบทว่า ภควา ไว้ในคัมภีร์ขุททกนิกาย^{๒๐} ดังนี้

- (๑) เพราะเป็นผู้มีโชค (ภคิ)
- (๒) เพราะเป็นผู้สั่งเสพ (ภชิ)
- (๓) เพราะเป็นผู้มีส่วน (ภาคิ)
- (๔) เพราะเป็นผู้จำแนก (วิภตฺตวา)
- (๕) เพราะได้ทรงทำการหักกิเลสบาปธรรม เพราะทรงบุญบารมี (ภาคยวา)

๒.๑.๔ อานิสงส์ของการเจริญพุทธานุสติ

ผู้บำเพ็ญพุทธานุสติ ย่อมได้รับอานิสงส์ ๘ ประการ^{๒๑} คือ

- (๑) ย่อมเป็นผู้มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระศาสดา
- (๒) ถึงความไพบลูย์องงามแห่งศรัทธา สติปัญญา และบุญ
- (๓) เป็นผู้มากด้วยปีติปราโมทย์
- (๔) มีความอดทนอดกลั้นต่อทุกขเวทนาได้
- (๕) มีความไม่หวั่นไหวแม้จะประสบกับอารมณ์ที่น่ากลัว
- (๖) ได้ความสำคัญตนว่ากำลังอยู่ร่วมกับพระศาสดา

(๗) เมื่อประสบกับเหตุอันอาจทำให้ละเมิดศีล ก็ย่อมเกิดหิริโอตตัปปะ ดุจเห็นพระศาสดาประทับอยู่เบื้องหน้า ย่อมระงับความชั่วได้

(๘) เมื่อได้ปรารภวิปัสสนาต่อ แม้จะไม่สำเร็จมรรคผลในชาตินี้ ก็ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่หวังได้ในภพชาติหน้า

^{๑๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๑๒/๓๗๙.

^{๑๘} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๐/๕๓๖-๓๗.

^{๑๙} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๒/๕๕๑-๕๒, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๒/๒๕๒.

^{๒๐} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๔/๒๔๘-๔๙.

^{๒๑} อาจารย์ปัญญา ใช้นางยาง, ธรรมอธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๖๙.

พุทธานุสติกัมมัฏฐานนี้ท่านแสดงไว้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติระลึกถึงพระพุทธรูปอยู่เนื่อง ๆ จิตจะไม่ถูกราคะโทสะ โมหะ รบกวน มีจิตตรงตั้งถึงพระตถาคตเจ้าเกิดเป็นองค์ฌาน คือ วิตก และวิจาร อันโน้มเอียงไปในพระพุทธรูปยอมดำเนินไป เมื่อตรึกและพิจารณาถึงพระพุทธรูปอยู่ ปีติย่อมเกิดขึ้นเมื่อมีใจประกอบด้วยปีติ ความกระวนกระวายกายและใจย่อมสงบลงด้วยความสงบอันมีปีติเป็นปทัฏฐาน ความสุข ทางกายทางใจย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีความสุข จิตที่มีพระพุทธรูปเป็นอารมณ์ย่อมเป็นสมาธิ องค์ฌานทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นในขณะเดียวกันโดยลำดับ กัมมัฏฐานนี้สำเร็จเพียงอุปจารฌานและฌานนี้ก็นับได้ว่า พุทธานุสติฌาน เพราะเกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการระลึกถึงพระพุทธรูปนั่นเอง

๒.๑.๕ อารมณ์ของพุทธานุสติ

อารมณ์คือเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้^{๒๒} หรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ^{๒๓} เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา เสียงเป็นอารมณ์ของหู กลิ่นเป็นอารมณ์ของจมูก รสเป็นอารมณ์ของลิ้น เป็นต้น

พุทธานุสติเป็นการน้อมจิตรำลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณความดีอันมีอยู่ในพระองค์^{๒๔} ซึ่งมีอยู่ ๔ ประการ ตามนัยพระบาลี พุทธานุสติปาฐะ คือ บทสวด อิติปิโส ภควา

อิตปิโส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชาจาณสสัมปันโน สุคโต

โลกวิทู อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ สัตถาเทว มนุสสานัง พุทโธ ภควาติ

๒.๑.๖ ประโยชน์การเจริญพุทธานุสติ

ในวิสุทธิมรรค มีกล่าวไว้ว่า โยคีผู้ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าบ่อย ๆ จิตในขณะนั้นย่อมไม่ถูกราคะ โทสะ และโมหะกลุ้มรุม ย่อมดำเนินไปตรงมุ่งถึงพระพุทธเจ้า สำหรับผู้ข่มนิวรณ์ได้แล้วเพราะราคะ เป็นต้นกลุ้มรุมไม่ได้ ผู้มีจิตดำเนินไปตรงเพราะมุ่งหน้าต่อกัมมัฏฐาน วิตกวิจารที่น้อมไปในพระคุณของพระพุทธเจ้ายอมดำเนินไป เมื่อวิตก (นึก) วิจาร (คิดผูกพัน) ถึงคุณพระพุทธเจ้าอยู่บ่อย ๆ อย่างนั้น ย่อมเกิดปีติ ความกระวนกระวายทางกายและจิต ผู้มีใจปีติย่อมสงบระงับเย็นเพราะปีติที่ปีติเป็นปทัฏฐาน ผู้ระงับความกระวนกระวายได้แล้วย่อมเกิดความสุขทั้งทางกายและใจ จิตที่กำหนดคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ผู้มีความสุขย่อมเป็นสมาธิ องค์ฌานย่อมเกิดขึ้นในขณะจิตเดียวตามลำดับดังว่ามานี้ แต่ฌานนั้นจะไม่ถึงอัปปนา ถึงแค่อุปจาระเนื่องจากพระคุณของพระพุทธเจ้าลึกซึ้งและเนื่องจากหนักไปในการระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าต่าง ๆ บ่อย ๆ แต่ฌานนั้นก็เรียกได้ว่า พุทธานุสติ เพราะเกิดจากการระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าบ่อย ๆ อนึ่งภิกษุผู้บำเพ็ญพุทธานุสตินี้ย่อมมีความเคารพเชื่อฟังในพระพุทธเจ้า ได้ความไพสวาทแห่งสัทธาสติปัญญาและบุญ ย่อมมากด้วยปีติปราโมทย์ ช่มความกลัวได้ สามารถจะต่อสู้อาหวนะทุกขได้ ได้ความรู้สึก

^{๒๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๔๑๑.

^{๒๓} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖, หน้า ๑๓๖๗).

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๖.

ผู้วิจัยเห็นว่า คำกล่าวในวิสุทธิมรรค เป็นการกล่าวถึงวิธีการเจริญพุทธานุสติ และการเกิดผลขั้นสูงคือ อุปจารสมาธิ ซึ่งมีองค์ประกอบคือ วิตก วิจารณ์ ปีติ (ปีติสัทธิ) สุข และสมาธิ จึงอนุโลมเรียก ฌาน แต่เป็นฌานที่เกิดจากการระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า ยังกล่าวถึงคุณค่าของร่างกายของผู้เจริญพุทธานุสติว่าน่าเคารพเหมือนองค์เจดีย์ ผู้วิจัยเห็นว่า การเปรียบเทียบอย่างนี้คงมาจากคติที่ว่า องค์เจดีย์ย่อมบรรจุพระธาตุของพระพุทธเจ้าและบรรจุคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังนั้นร่างกายที่ใช้ในการเจริญพุทธานุสติจึงเป็นเหมือนองค์เจดีย์ในฐานะที่บรรจุพระคุณของพระพุทธเจ้าไว้ หากผู้เจริญพุทธานุสติไม่ได้บรรลุสมาธิขั้นสูงก็เชื่อว่าอะไรผล ยังให้กำลังใจว่าตายแล้วไปในสุคติภูมิแน่นอน

ในมโนรทปฐกฏี กล่าวถึงประโยชน์ ดังนี้

เป็นประโยชน์ต่อการทำจิตให้เบิกบาน จุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุฌาน มีการอธิบายว่า : “ในขณะที่ภิกษุเจริญการกำหนดหมายในอารมณ์ไม่สวยงามว่าเป็นของไม่สวยงาม จิตถูกกระทบ (ขุ่นมัว) เปื่อหน่ายไม่แช่มชื่นไม่ดำเนินตามวิถีขัดสายไปทางโน้นทางนี้เหมือนโคตัวเกเร

ในขณะนั้น ภิกษุนั้นก็ทิ้งกัมมัฏฐานเดิม (อสุภะ) ก่อนแล้วไประลึกถึงซ้ำ ๆ ถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตระตามแนวทาง เช่นว่า อิติปิโส ภควา (แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น)

เมื่อระลึกพระพุทธเจ้าเนื่อง ๆ จิตก็ย่อมเลื่อมใสปราศจากนิวรณ์ ข่มจิตนั้นได้อย่างนั้น แล้วก็กลับมามนสิการ (ใส่ใจ) กัมมัฏฐานเดิมอีก

ในขั้นตอนนี้เปรียบเทียบ ชายที่แข็งแรงกำลังตัดต้นไม้ใหญ่เพื่อสร้างซ่อฟ้าประดับเรือนยอด แต่เมื่อพอตัดเพียงแค่กิ่งไม้และใบไม้คมขวานก็บิ่น จึงไม่สามารถตัดต้นไม้ใหญ่ได้ แต่ก็ยังไม่ถอดใจทำงานเดินทางไปยังโรงช่างทองลับขวานให้คม แล้วกลับมาตัดต้นไม้ต้นเดิมอีก ฉะนั้น ครั้นข่มจิตด้วยพุทธานุสติ (จนจิตเบิกบาน) ได้แล้วก็กลับมามนสิการกัมมัฏฐานเดิมอีกจนกระทั่งบรรลุปฐมฌานซึ่งมีร่างกายที่ไม่งามเป็นอารมณ์พิจารณาองค์ฌาน (จนเห็นว่าไม่เที่ยงมีเกิดดับเป็นทุกข์เป็นอนัตตา) แล้วก็ก้าวลงสู่ภูมิของพระอริยะ”^{๒๖}

ในข้อ ๑. นี้จะเห็นว่า มีการกล่าวถึงการเจริญพุทธานุสติและการเกิดผลไปตามลำดับ คือ

๑.๑ เจริญกายคตาสติ ดูความไม่งามของร่างกาย อันเป็นส่วนหนึ่งของกายานุปัสสนา (การตามดูกาย) ในสติปัฏฐาน แล้วเกิดความขุ่นมัวซึ่งนำไปสู่ความหดหู่และความฟุ้งซ่านอันเป็นนิวรณ์ (ขัดขวางจิตไม่ให้สงบ)

๑.๒ จึงแก้ด้วยการตั้งกายคตาสติมาเจริญพุทธานุสติเพื่อทำจิตให้เบิกบานจนเกิดวิริยะ (ความกล้า, ความเข้มแข็ง)

^{๒๕} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๗๑-๒๗๒.

^{๒๖} อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖/๔๑๙.

๑.๓ จากนั้นจึงกลับมาเจริญสุกัลยาณญาณดูความไม่งามของรูปอีกจนกระทั่งได้บรรลุปฐมฌาน (ฌานที่ ๑)

๑.๔ แล้วเจริญวิปัสสนาดูองค์ของปฐมฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาจนเห็นว่าไม่เที่ยงถูกบีบคั้นเพราะไม่มีสภาวะที่เป็นหลักได้จึงเกิดเบื่อหน่าย (นิพพิทาญาณ)

๑.๕ แล้วก้าวลงสู่ภูมิของอริยะตามลำดับ คือ คลายรัก (บรรลุมรรคญาณ)แล้วหลุดพ้น (บรรลุผลญาณ)

จากประเด็นนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า พุทธศาสนิกชนไม่ใช่มัธยมศึกษานัก แต่เป็นตัวช่วยในการเจริญมัฏฐานอื่น ๆ ที่เมื่อเจริญแล้วถูกรบกวนด้วยนิวรณ์ ๕ คือ (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๒) พยาบาท ความโกรธ (๓) ถีนมิทธะ ความหดหู่ท้อแท้ (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ (๕) วิจิกิจฉา ความสงสัย

๒. เป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนา จุดมุ่งหมายเพื่อให้ก้าวลงสู่อริยภูมิ คือ บรรลุมรรคผลตามลำดับ มีการอธิบายว่า ในขณะที่ทักขิณญาณพุทธานุสติพลางกำหนดพิจารณาว่า “คนที่ระลึกบ่อย ๆ ตามวิธีปฏิบัติที่ว่า อิติปิโสภควา (แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น)นี้เป็นใครกัน ? เป็นหญิง เป็นชาย เป็นเทวดา เป็นมนุษย์ เป็นมาร หรือว่าเป็นพรหม ? จนกระทั่งเห็นว่า “ไม่ใช่ใครอื่น แท้จริงแล้วก็คือ จิตที่มีสติประกอบรวมต่างหากที่ระลึกถึงบ่อย” จากนั้น ก็กำหนดอรุป (นาม) ว่า “จิตนั้นเป็นวิญญานชั้น เวทนาที่ประกอบรวมกับจิตนั้นเป็นเวทนาชั้น สัญญาที่ประกอบรวมกับจิตนั้นเป็นสัญญาชั้น ธรรมอื่นเช่นผัสสะที่เกิดร่วมกันเป็นสังขารชั้น รวมความว่า จิต เวทนา สัญญา สังขาร ๔ ประการนี้เป็นอรุปชั้น (กองนาม)” แล้วค้นหาที่อาศัยของอรุปทั้งหมดก็เห็นหทัยวัตถุและมหาภูตรูป ๔ ซึ่งเป็นที่อาศัยของหทัยวัตถุนั้นและยังจับอุปาทายรูป ที่เหลือซึ่งอาศัยมหาภูตรูปนั้นเป็นไปได้จึงกำหนดได้ว่า “รูปทั้งหมดนั้นเป็นรูปชั้น (กองรูป)” ครั้นแยกย่อย ๆ เป็นรูปกับอรุป (นาม) อย่างนี้แล้วก็กำหนดวางทุกขสัจไว้ในชั้น ๕ ซ้ำอีกว่า “โดยย่อ ชั้น ๕ นี้เป็นทุกขสัจ” แล้วกำหนดวางอริยสัจที่เหลือไว้ต่อไปว่า “ค้นหาที่ทำทุกขสัจนั้นให้เกิดเป็นสมุทัยสัจ การดับตัณหานั้นได้เป็นนิโรธสัจ การปฏิบัติที่ทำให้รู้แจ้งนิโรธสัจนั้นเป็นมรรคสัจ” จนกระทั่ง (วิปัสสนาญาณเกิด) ทำให้ก้าวลงสู่ภูมิของพระอริยะตามลำดับ (คือโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี อรหันต์)”^{๒๗}

ในข้อ ๒. นี้ สรุปแล้วกล่าวถึง

๑. การเจริญพุทธานุสติจนเกิดสมาธิบรรลุฌาน เจริญวิปัสสนาดูองค์ฌานจนเกิดความเบื่อหน่ายคลายรักองค์ฌานแล้วก็ต่อยอดด้วยการเจริญวิปัสสนา

๒. ดูรูปนามของตัวเองที่เจริญพุทธานุสติไปตามลำดับโดยเริ่มต้นตั้งคำถามว่า **ใครคือผู้เจริญพุทธานุสติ**

๓. ดูรูปนามไปจนกระทั่งเห็นว่า ผู้ที่พิจารณาไม่ใช่ใคร แท้จริงคือ **จิตที่มีสติกำกับ**และสรุปได้ว่า รูปนามนั้นคือ ชั้น ๕ ซึ่งอิงอาศัยกัน

๔. จากนั้นจึงดูชั้น ๕ ตามหลักอริยสัจ ว่าเป็นทุกขอริยสัจอย่างไร เป็นสมุทัยอริยสัจอย่างไร เป็นนิโรธสัจอย่างไร เป็นมรรคสัจอย่างไร จนกระทั่งเกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับ

^{๒๗} อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๕๖/๔๑๙-๔๒๐.

๕. วิปัสสนาญาณขั้นแรกกล้าคือนิพพิทาญาณ (ความรู้เกิดพร้อมด้วยความเบื่อหน่าย) ซึ่งนำสู่การก้าวขึ้นสู่ภูมิของพระอริยะคือการบรรลุมรรคผลตามลำดับ

๒.๑.๗ สรุป

การเจริญพุทธานุสติตามที่ปรากฏในคัมภีร์ สรุปได้ว่า

วิธีการ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าต่าง ๆ ทั้ง ๙ ประการก็ได้ หรือพระคุณข้อใดข้อหนึ่ง ก็ได้

วัตถุประสงค์ คือ

๑. เพื่อปลูกพลอบจิตที่กลัวให้เกิดความกล้า

๒. เพื่อปลูกพลอบจิตที่ห่อหุ้มทำให้ร่าเริงเบิกบาน

๓. เพื่อปลูกพลอบจิตให้เกิดวิริยะ คือ เข้มแข็งในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ผลคือ

(๑) ได้ความกล้าหาญ ความร่าเริงเบิกบาน และมีความเข้มแข็ง แล้วทำให้ได้สมาธิ

(๒) แต่สมาธิที่ได้ยังเป็นสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ (สมาธิโคลงนิ่ง) ไม่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ (สมาธิขั้นแนบแน่นกับอารมณ์ที่กำหนด)หรือชั้นฌาน เนื่องจากการระลึกถึงพระคุณต่าง ๆ ทำให้เอนกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียวเป็นเลิศ/ความเป็นหนึ่งของจิต) สมบูรณ์ได้ไม่เต็มที่

(๓) นอกจากเป็นอุปการะนำไปสู่สมาธิแล้ว ยังเป็นอุปการะต่อการเจริญวิปัสสนาได้คือการดูนามรูป จนเกิดวิปัสสนาญาณไปตามลำดับจนกระทั่งได้บรรลุมรรคญาณและผลญาณ (มรรคผล)

ผู้วิจัยเห็นว่า ตามนัยของมนโรธปุรณีพุทธานุสติกัมมัฏฐานเป็นตัวช่วยกัมมัฏฐานอื่น ๆ ได้ แต่ในวิสุทธิมรรคสามารถใช้เป็นกัมมัฏฐานหลักได้ในการทำให้เกิดสมาธิ

๒.๒ กัมมัฏฐาน ๔๐

๒.๒.๑ ความหมายของกัมมัฏฐาน

“กัมมัฏฐาน” หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุฌาน มรรค ผล นิพพาน^{๒๘} ซึ่งเป็นภาษาบาลี ในภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กัมมัฏฐาน” การเจริญภาวนาหรือกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ วิธี คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม ๒ ประการนี้ เพื่อสลัดความไม่ประมาท และเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้น ได้แก่ อะไรบ้าง ได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา^{๒๙} ในหนังสือพุทธธรรม ได้ให้ความหมายของกัมมัฏฐานไว้ว่าที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้อารมณ์ในการเจริญภาวนาหรือ

^{๒๘} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร) ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกิณณกถกวิภาค**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๑.

^{๒๙} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๓๑-๒๔๖/๑๓๗-๑๓๘.

นอกจากนั้น กัมมัญฐาน ซึ่งแปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน นี้ไม่พบในพระไตรปิฎกว่ามีใช้สำหรับการฝึกจิต พบแต่คำว่า ภาวนา ซึ่งแปลว่า การทำให้เกิดมี หรือที่เข้าใจว่า หมายถึง การพัฒนา คือ สมถภาวนา - การทำสมถะให้เกิดมี การเจริญสมถะกับวิปัสสนาภาวนา - การทำวิปัสสนาให้เกิดมีการเจริญวิปัสสนา^{๓๑} แต่ต่อมาพบว่าในคัมภีร์ชั้นอรรถกถามีกล่าวถึง กัมมัญฐาน ๒ คือ สมถกัมมัญฐาน - ที่ตั้งแห่งการงานคือสมถะกับวิปัสสนากัมมัญฐาน - ที่ตั้งแห่งการงานคือวิปัสสนาและคำว่า กัมมัญฐาน (ซึ่งพบได้ในอรรถกถาทั่วไป) ได้กลายมาเป็นที่รู้จักมากกว่าคำว่า ภาวนา และรู้จักสืบทอดมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน แต่ในปัจจุบันสังคมไทยกลับนิยมใช้คำว่า วิปัสสนากัมมัญฐาน มากกว่า และเข้าใจว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานมีความสำคัญกว่าสมถกัมมัญฐาน จึงทำให้บางคนเกิดความเข้าใจผิดพร้อมดูลูกสมถกัมมัญฐาน ซึ่งขัดแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ตรัสว่า สมถะกับวิปัสสนาเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกันสนับสนุนกันและกัน อีกทั้งยังขัดแย้งกับไตรสิกขาซึ่งระบுவาสีลสมาธิ ปัญญา ต้องสัมพันธ์กันและขัดแย้งกับมรรคมรรค ๘ ที่ระบุว่า สัมมาสมาธิเป็นองค์ประกอบหนึ่ง

กัมมัญฐาน ๔๐ คำนี้แปลมาจากคำบาลีว่า “จตตาสีตานิ กมมัญฐานานิ” มีใช้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งเป็นอรรถกถาบาลีเล่มแรกที่เป็นผลงานของพระพุทธโฆสะ แต่งที่สำนักมหาวิหาร ในลังกาทวีป เมื่อราว พ.ศ. ๕๐๐ แต่ผู้วิจัยเข้าใจว่า คำนี้จะมิใช่ใช้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาแก่นั้น โดยพระอรรถกถาจารย์ชาวลังการุ่นก่อน ๆ ซึ่งเป็นผู้แต่งมหาอรรถกถากรุณที่อรรถกถา และมหาปัจจุจรรอรรถกถา คราวที่พระพุทธโฆสะเดินทางไปศึกษาสืบค้นคัมภีร์อรรถกถาบาลี ตามคำแนะนำของพระเรวตะผู้เป็นพระอุปัชฌาย์ ก็ได้ศึกษาคัมภีร์อรรถกถารุ่นเก่านี้และเมื่อได้รับฉันทานุมัติจากพระเถระสำนักมหาวิหารให้แต่งคัมภีร์เพื่อวัดความรู้โดยอธิบายขยายความพระพุทธพจน์ที่ยกเป็นกระตุกธรรม แม้จะแต่งตามแนวองค์ความรู้ของสำนักมหาวิหาร ซึ่งอิงพระไตรปิฎกแต่ไม่ทิ้งเนื้อหาจากคัมภีร์อรรถกถารุ่นก่อนเสียทั้งหมด ยังได้คัดเลือกนำคำศัพท์จำนวนหนึ่งมาใช้และอธิบายขยายความอย่างน่าสนใจ แต่กระนั้นผู้วิจัยก็ยังเชื่อว่าเนื้อหาน่าจะมีที่มาจากคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก ซึ่งจะทำให้การวิจัยต่อไป

๒.๒.๒ เนื้อหาของกัมมัญฐาน ๔๐

ก่อนที่จะมีการอธิบายถึงวิธีแสดงกัมมัญฐานทั้ง ๔๐ ชนิด ผู้วิจัยขออธิบายถึงความหมายของสมถะและสมาธิเพื่อประกอบการเข้าใจในเบื้องต้น เพราะกัมมัญฐาน ๔๐ นั้น นับว่าเป็นอารมณ์สมถกัมมัญฐานหรือเป็นอารมณ์สำหรับเพ่งและปฏิบัติในสมถกัมมัญฐาน มี ๔๐ วิธี จัดได้เป็น ๗ หมวดนั้น จากนั้นจะอธิบายถึงวิธีแสดงกัมมัญฐาน ๔๐ ชนิด เป็นลำดับถัดไป

กัมมัญฐาน ๔๐^{๓๒} แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา อุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๕๐.

^{๓๑} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๓๗.

สมณะ แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต, ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์กิเลส การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ^{๓๓} หรือสมณะ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธินทรี ยี่ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ

สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุบาย วิธี และการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เร่าร้อนทั้งหลาย จนจิตใจไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่าย ตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่^{๓๔}

สมาธิ แปลว่า ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์ คือสิ่งอันหนึ่งอันเดียว^{๓๕} มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑. สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตสมาธิ
๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลภียสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ
๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ
๔. สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฐฐิมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ
๕. สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นรามิสสมาธิ อกาปุริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ^{๓๖}

สมาธิ คือ อารมณ์จิตมีความฉลาดตั้งมั่นอยู่ในกัมมัฏฐาน ๔๐ ตั้งมั่นอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร อันใดอันหนึ่งใน ๔๐ อย่างนั้น หรือสมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่นต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตเสกคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน หรือส่ายไป^{๓๗}

จิตตั้งมั่น หมายความว่า มีสติความรู้อยู่ตลอดเวลา กับลมหายใจเข้าออก โดยที่จิตไม่วอกแวกไม่ฟุ้งซ่านไปสู่อารมณ์อื่น ๆ นอกจากรู้ลมหายใจเข้าออก หรือกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งชั่วเวลาใดเวลาหนึ่ง เรียกว่า มีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียวไม่ส่ายไปส่ายมา อะไรเป็นลักษณะอะไรเป็นรส อะไรเป็นอาการปรากฏ และอะไรเป็นผลของสมาธิ ซึ่งก็คือความไม่ฟุ้งซ่าน เป็นลักษณะของสมาธิความมีพลังจิตเป็นหนึ่ง เป็นรสของสมาธิ ความไม่หวั่นไหว ไม่หวาดกลัว เป็นอาการปรากฏของสมาธิ ความสุข สงบ สดชื่น เป็นผลของสมาธิ สมาธิมี ๒ อย่าง คือ

๑. มิจฉาสมาธิ สมาธิฝ่ายดำ ฝ่ายทำลายล้างกัน ฝ่ายเพิ่มทุกข์ โสยศาสตร์เป็นต้น เป็นฝ่ายไม่ฉลาดมีอวิชชา ตัณหา อุปทาน ตายไปจิตก็ไปรับโทษทุกข์ทรมานในนรก

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๘.

^{๓๔} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร) ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า ๒.

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๔๐๑.

^{๓๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๓.

^{๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๒๔.

๒. สัมมาสมาธิเป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตในขั้นลึกซึ้ง เป็นเรื่องละเอียดประณีต ทั้งในแง่ที่เป็นเรื่องของจิตอันเป็นของละเอียด และในแง่การปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อน เป็นจุดบรรจบ หรือเป็นสนามรวมของการปฏิบัติ^{๓๘}

สัมมาสมาธิ สมาธิฝ่ายขาว ฝ่ายฉลาด ฝ่ายเมตตา คือพุทธศาสตร์ ฝ่ายเข้ากระแสนิพพาน ฝ่ายเพิ่มความสุขกาย ใจเป็นบุญกุศล มีหลายแบบคือ

๑. ขนิกสมาธิ ๓. อัปปนาสมาธิ (ฌาน)

๒. อุปจารสมาธิ ๔. โลกุตตระสมาธิ(ญาณ)

อารมณ์สมาธิแบ่งตามระดับขั้นองค์ฌานทั้ง ๕ คือ

๑. ปฐมฌาน มีอาการของจิต ๕ อย่าง คือ มีวิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตาสมาธิ ข้อสังเกต ลมหายใจเบาลงในเอื่อยเย็นสบายไม่มีความรำคาญในเสียงรอบนอก

๒. ทุติยฌาน มีอาการของจิต ๔ อย่าง คือ วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตาสมาธิ ลมหายใจซาลง เบาลงมากจิตเป็นสุขชุ่มชื่นไม่คอยสนใจรู้ลมเข้าลมออก

๓. ตติยฌาน มีอาการของจิต ๓ อย่าง คือ ปิติ สุข เอกัคคตาสมาธิ สังเกตง่ายขึ้น ลมหายใจ น้อยลง ๆ ร่างกายคล้ายตึงเหมือนโดนมัดแน่นิ่งไม่กระตุกกระตัก อารมณ์แนบสนิท

๔. จตุตถฌาน มีอาการของจิต ๒ อย่าง คือ สุข เอกัคคตาสมาธิ จิตนิ่งเป็นหนึ่ง ลมหายใจ ละเอียดจนไม่รู้สึกรู้หาย จิตแยกจากกายจนไม่รู้สึกรู้หาย หูได้ยินเสียงข้างนอกเบามาก

๕. ปัญจฌาน มีอาการของจิต ๒ อย่าง คือ อุเบกขา และจิตนิ่งเป็นหนึ่งเดียว จิตแยก จากกายไม่มีความรู้สึกทางกายเลยไม่ได้ยินเสียงจิตมีความสุขแนบนิ่ง และวางเฉย

๕. ความเศร้าหมองของสมาธิ กิเลสนิวรณ์ ๕ มี กามราคะ ปฏิฆะ ความฟุ้งซ่าน ความ หงุดหงิดรำคาญใจ ความเกียจคร้าน ง่วงเหงาหาวนอน เป็นความเศร้าหมองของสมาธิ

๖. ความผ่องแผ้วเบิกบานของสมาธิ ความสุขในการเข้าใจในธรรมชาติของกาย และจิต เป็นคนละส่วนกัน เป็นคุณวิเศษทำให้จิตสะอาดฉลาดเข้าถึงกระแสพระนิพพานได้ไม่ยากเลย เป็นจิตที่ อยู่ในฌานมีความสุขสดชื่นเบิกบาน

๗. วิธีภาวนาสมาธิ เริ่มแรกให้ตัดเครื่องกังวล ๑๐ ประการออกจากจิตใจ ไม่กังวลเรื่องที่ อยู่อาศัย ไม่กังวลเรื่องชาติตระกูล ไม่ห่วงใยเรื่องลาภสักการะไม่ห่วงใยเรื่องหมู่คณะ ไม่กังวลเรื่อง การงานที่ยังทำไม่เสร็จ ไม่กังวลเรื่องการเดินทาง ไม่กังวลเรื่องญาติครอบครัว ไม่กังวลเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ ไม่กังวลเรื่องการเล่าเรียน ไม่กังวลเรื่องการแสดงอิทธิฤทธิ์ความดีความเด่น ไม่สนใจในความสุขทาง โลก เพราะเป็นของชั่วคราว

นอกจากนั้น สมาธิก็มีมาตรฐาน ๒ อย่าง ที่ต้องทำตลอดเวลา

๑. สมาธิก็มีมาตรฐานในการแผ่เมตตาตลอดเวลา แผ่ให้ตนเอง ผู้อื่นทั้งโลกทั่วจักรวาล ทั้ง ๓ โลก คือ นรกโลก มนุษย์โลก เทวโลก ให้มีความสุขความเจริญ

๒. มรณานุสติก็มีมาตรฐาน ระลึกรู้ถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออกเป็นการไม่ประมาท ตามพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนไว้

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒๕.

จริยา หรือจริต หรืออุปนิสัยของคนมี ๖ ประเภท

๑. รากะจริต มีนิสัยรักความเป็นระเบียบงดงาม รักความสวยงาม

๒. โทสะจริต เป็นคนมีนิสัยโมโหหงุดหงิดง่ายชอบทำอะไรเร็วไว

๓. โมหะจริต ชอบหลงรักง่าย

๔. ศรัทธาจริต เป็นคนว่าง่ายสอนง่ายเชื่อฟังง่ายไม่ดื้อ

๕. พุทธะจริต มีนิสัยอยากรู้ อยากเห็น อยากพิสูจน์ชอบค้นคว้า

๖. วิตกจริต เป็นคนชอบคิดมาก วิตกกังวลด้วยเรื่องเล็กเรื่องใหญ่เก็บมาคิดทั้งหมด

การที่จะเรียนปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๔๐ วิธี ผู้ปฏิบัติ หรือผู้สอนควรจะรู้อารมณ์อุปนิสัยของตนเอง หรือลูกศิษย์เสียก่อน ถ้าไม่แน่ใจว่ามีจริตอะไรมากกว่าจริตอื่น ๆ ใน ๖ จริต ก็ให้เรียนพระกัมมัฏฐาน แบบกลาง ๆ เหมาะกับอุปนิสัยจริตทุกอย่าง เรื่องกัมมัฏฐานกับจริตมีความสำคัญมาก ถ้าไปปฏิบัติไม่ถูกจริตจะไม่ก้าวหน้าทางธรรม ทำให้ถึงจุดหมายปลายทางพระนิพพานช้ามาก คือ ต้องเวียนว่ายตายเกิดต่อไป

๒.๒.๓ แสดงกัมมัฏฐาน ๔๐ ชนิด

กัมมัฏฐาน ๔๐ แบ่งเป็น ๗ หมวดคือ^{๓๙}

๑. กสิณกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง

๒. อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง

๓. อนุสติกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง

๔. พรหมวิหารกัมมัฏฐาน ๔ อย่าง

๕. อรูปกัมมัฏฐาน ๔ อย่าง

๖. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ อย่าง หรือสัญญา ๑ อย่าง

๗. จตฺตาตฺตวํฐฺฐาน ๑ อย่าง หรือ ววตฺถาน ๑ อย่าง

รวมทั้ง ๗ หมวดเป็น ๔๐ อย่าง

นักปฏิบัติเพื่อฌานโลกีย์ หรือเพื่อมรรคผลนิพพานก็ตาม ควรรู้อาการ หรืออารมณ์ หรือจริตอุปนิสัยของจิต เพราะเป็นผลดีมีกำไรในการปฏิบัติเพื่อการละกิเลสตัดหาอุปาทานได้รวดเร็ว สมารถตั้งมั่น ญาณจะแจ่มใส มรรคผล นิพพานก็ปรากฏเร็วไว

๒.๒.๔ หมวดกสิณกัมมัฏฐาน ๑๐ และผลการปฏิบัติ

กสิณ คือ กัมมัฏฐานที่ว่าด้วย.... ทั้งปวง หมายความว่า เช่น เพ่งปฐวีกสิณก็เหมือนกับว่าเพ่งดินทั้งปวง หรือว่าดินทั้งปวง ก็เหมือนกับดินที่ดวงกสิณนี้เอง กสิณมี ๑๐ อย่าง แม้จะเพ่งอย่างไรอย่างหนึ่งอย่างแน่แน่ว ก็จะทำให้จิตไม่ไถ่ร่น ไม่กระสับกระส่าย ทำให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองเร้าร้อนต่าง ๆ สงบระงับ สามารถทำให้เกิดฌานจิตตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับ จนถึงปัญจฌานได้

^{๓๙} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๘๒-๑๘๓.

ก) ปฐวีกสณ จิตเพ่งดิน นึกถึงภาพดิน ภาวนาว่า ปฐวี กสณัง ฯ

ข) เตโชกสณ จิตเพ่งไฟ นึกถึงภาพไฟ ภาวนาว่า เตโช กสณัง ฯ

วิธีทำเตโชกสณ คือ เอาไม้แก่นชนิดที่มียางมาผ่าตากแดดให้แห้งแล้วตัดทอนเป็นท่อน ๆ แล้วเอาไปที่โคนไม้หรือที่ปะรำอันเหมาะสม ทำไม้นั้นให้เป็นกองโดยอาการเหมือนจะระบมบาตร ติดไฟให้ลุกแล้วพึงเจาะช่องกลม ๆ ที่เสื่อลำแพนหรือที่ผืนหนัง หรือที่ผืนผ้า ขนาดโต ๑ คืบ ๔ นิ้ว แล้วยกไปตั้งข้างหน้ากองไฟ

วิธีภาวนาเตโชกสณ อย่าได้มนสิการถึงหญ้าหรือพินข้างล่าง หรืออย่ามนสิการถึงเปลวควันข้างบน ให้จับตาเอานิมิตนเปลวไฟอันหาที่ตรงระหว่างกลางนั้น อย่าพิจารณาถึงสีของไฟด้วย สามารถแห่งสีเขียวหรือสีเหลือง อย่างมนสิการถึงลักษณะด้วยสามารถถึงสมภาวะที่ร้อน ถึงวางจิตไว้ด้วยอำนาจธาตุไฟซึ่งเป็นสิ่งที่มีมากกว่า พร้อมกับสื่อนั้นเป็นที่อาศัยเท่านั้น และภาวนา ว่า เตโช เตโช หรือไฟ ไฟ ชื่อไฟ คือ ปาวโก, ฌนฺหวตฺตนิ, ชาตเวโท, หุตาสโน ฯลฯ^{๔๑}

ค) วาโยกสณ จิตเพ่งอยู่กับลม นึกถึงภาพลม ภาวนาว่า วาโย กสณัง ฯ

วิธีทำวาโยกสณ คือ การถือเอานิมิตในลม กำหนดยออดอ้อยที่ลมพัดเอนไป เอนราบไปพร้อม ๆ กัน หรือกำหนดยออดไผ่ที่ลมพัดเอนไป หรือกำหนดปลายผมที่ลมพัดให้ล้มลงให้ล้มราบลงหรือกำหนดตรงที่ลมมาถูกต้องกายก็ได้

วิธีภาวนาวาโยกสณ ตั้งสติไว้ว่า ลมนี้ย่อมพัดถูก ณ ที่ตรงนั้นหรือพึงตั้งสติไว้ตรงที่ลมพัดเข้าทางช่องหน้าต่าง หรือทางรูฝาแล้วมากระทบประเทศของกาย จากนั้นถึงภาวนา ว่า วาโต วาโต หรือ ลม ลม ชื่อของลม คือ วาโต, มาลุโต, อนิลฺ เป็นต้น^{๔๒}

ง) อากาสกสณ จิตเพ่งอยู่กับอากาศ นึกถึงอากาศ ภาวนาว่า อากาส กสณัง ฯ

วิธีทำอากาสกสณ ต้องเจาะที่หลังคาปะรำซึ่งมุงอย่างสนิท หรือเจาะช่องที่ผืนหนังและที่เสื่อลำแพน อย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เป็นช่องกว้างประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว แล้วถึงลงมือภาวนาซึ่งช่องนั้นแหละ หรือช่องชนิดอื่น

วิธีภาวนาอากาสกสณ ภาวนาว่า อากาโส อากาส หรือ ที่ว่าง ที่ว่าง^{๔๓}

จ) อาโลกสณ จิตเพ่งอยู่กับแสงสว่าง นึกถึงแสงสว่าง ภาวนาว่า อาโลก กสณัง ฯ

วิธีทำอาโลกสณ คือ ต้องลงมือภาวนาซึ่งดวงกลมของแสงสว่างซึ่งมีประกายดังกล่าแล้วนั้น หรือจุดตะเกียงใส่ไว้ในหม้อแล้วปิดปากหม้อ เจาะรูที่ข้างหม้อแล้วเอาไปตั้งหันหน้ารูนั้นเข้าใส่ฝาแสงสว่างของตะเกียงก็จะส่องออกมาจากรูหม้อนั้น ไปติดเป็นรูปวงกลมที่ฝา

^{๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๒๙.

^{๔๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๓๐๓.

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๔.

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๔.

วิธีภาวนาอาโลกสิณ ภาวนาว่า โอภาโส โอภาโส หรือ แสงสว่าง แสงสว่าง จนกว่า
อุคคหิมิตจะเกิดขึ้น หรือภาวนาว่า อาโลโก อาโลโก ก็ได้^{๔๔}

ฉ) อาโปกสิณ จิตนึกถึงน้ำ เฟ่งน้ำไว้ ภาวนาว่า อาโป กสิณัง ฯ

วิธีทำอาโปกสิณ เมื่อจะทำอาโปกสิณต้องหลักเสียงโทษแห่งกสิณ ๔ อย่าง คือ อย่าเอน้ำ
ที่มีสีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีขาว อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่พึงเอน้ำฝ่นที่รองรับเอาด้วยผ้าสะอาดใน
กลางแจ้งซึ่งยังไม่ทันจะตกถึงพื้นดินหรือน้ำอย่างอื่น ๆ ที่ใสสะอาดปราศจากโทษเหมือนอย่างน้ำฝ่น
นั้นมาใส่ให้เต็มเสมอขอบปากบาตรหรือคนโท แล้วเอาไปตั้งไว้ ณ โอกาสลับ ๆ ตรงท้ายวัด

วิธีภาวนาอาโปกสิณ โดยตั้งกายให้ตรแล้วอย่าพิจารณาถึงสีของน้ำ อย่างมนสิการถึง
ลักษณะของน้ำซึ่งมีลักษณะไหลซึมซาบและเกาะกุม พึงวางจิตไว้ด้วยอำนาจธาตุน้ำซึ่งเป็นสิ่งที่มี
มากกว่าพร้อมกับสีอันเป็นที่อาศัยเท่านั้น จากนั้นพึงภาวนาว่า อาโป อาโป หรือน้ำ น้ำ ชื่อของน้ำ
ทั้งหลาย คือ อมพ, อุทก, วารี, สลิล^{๔๕}

ให้เลือกภาวนากสิณใดกสิณหนึ่งให้ได้ถึงฉาน ๔ หรือฉาน ๕ กสิณอื่น ๆ ก็ทำได้ง่าย
ทั้งหมด พวกที่สองคือกสิณเฉพาะอุปนิสัยหรือเฉพาะจริตมี ๔ อย่าง สำหรับคนโกรธง่าย คือพวก
โทสจริต

ช) โลหิตกสิณ จิตเฟ่งกสิณ หรือนิมิตสีแดงจะเป็นดอกไม้แดง เลือดแดง หรือผ้าสี
แดงก็ได้ทั้งนั้นจิตนึกภาพสีแดงแล้วภาวนาว่า โลหิต กสิณัง ฯ

วิธีทำโลหิตกสิณ คือ ให้ถือเอานิมิตในวัตถุที่มีสีแดง คือ ในดอกไม้บ้าง ในผ้าบ้าง ในธาตุที่
เป็นสีโดยธรรมชาติบ้าง เพียงแต่ได้เห็นดอกไม้ดอกซึ่งกำลังออกดอกบานสะพรั่ง เช่น ดอกชบาเป็นต้น
หรือเห็นเครื่องตกแต่งดอกไม้ในที่บูชาหรือเห็นสีธรรมชาติ คือผ้าและแก้วสีแดง อย่างใดอย่างหนึ่ง
อุคคหิมิตย่อมเกิดขึ้น

วิธีภาวนาโลหิตกสิณ คือ ให้ยังมนสิการเป็นไปว่า โลหิตก โลหิตก หรือ สีแดง สีแดง ดังนี้
เรื่อย ๆ ไป จนกว่าอุคคหิมิตจะเกิดขึ้น^{๔๖}

ซ) นิลกสิณ ตาดูสีเขียวใบไม้ หญ้า หรืออะไรก็ได้ที่เป็นสีเขียว แล้วหลับตาจิต
นึกถึงภาพสีเขียว ภาวนาว่า นิล กสิณัง ฯ

วิธีทำนิลกสิณ คือ ต้องไปเก็บดอกไม้ เช่น ดอกบัวเขียว ดอกกรรณิการ์เขา (ไม้เหล่านี้มี
ดอกสีเขียวแก่หรือสีฟ้าโดยธรรมชาติ) เอามาจัดใส่ให้เต็มตะกร้าหรือฟาสมุกพอเสมอขอบปาก เอาแต่
กลีบดอกล้วน ๆ โดยที่ไม่ให้มีเกสร หรือก้านปรากฏให้เห็นเลย หรือพึงเอาผ้าสีเขียวม้วนให้เป็นท่อ
แล้วบรรจุใส่ให้เต็มเสมอขอบปากของตะกร้าหรือฟาสมุกนั้น หรือเอาธาตุสีธรรมชาติในบรรดาสีเขียว
สัมฤทธิ์ สีเขียวใบไม้ สีเขียวดอกอัญชัญ มาทาทำเป็นดวงกสิณ ชนิดที่เคลื่อนที่ได้หรือชนิดที่ติดอยู่กับ
ฝา แล้วทาดด้วยสีที่ไม่กลืนกัน

วิธีภาวนานิลกสิณ คือ ยังมนสิการเป็นไปว่า นิล นิล หรือว่า สีเขียว สีเขียว^{๔๗}

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๘.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๒.

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๗.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๖.

ณ) ปิดกสณ จิตเพ่งของอะไรก็ได้ที่เป็นสีเหลือง ภาวนาว่า ปิด กสณัง ฯ

วิธีทำปิดกสณ คือ พังสร้างดวงกสณขึ้นด้วยดอกกณิการหรือด้วยผ้าสีเหลืองหรือด้วยธาตุสีธรรมชาติ วิธีภาวนาปิดกณ คือ ยัมมนสิการเป็นไปว่า ปิดกั ปิดกั หรือว่า สีเหลือง สีเหลือง^{๔๘}

ญ) โอதாகสณ ตาเพ่งสีขาวอะไรก็ได้แล้วแต่สะดวก แล้วหลับตานึกถึงภาพสีขาว ภาวนาโอதாகสณัง ฯ จนจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งไม่ออกแวกไม่รู้ลม หายใจภาพกสณชัดเจน

วิธีทำโอதாகสณ คือ การถือเอานิมิตในวัตถุที่มีสีขาว คือ ดอกไม้บ้าง ผ้าขาวบ้าง ในธาตุที่เป็นสีโดยธรรมชาติบ้าง เพียงแต่ได้เห็นพุ่มไม้ดอกซึ่งกำลังมีดอกบานสะพรั่งอยู่ หรือเห็นเครื่องตกแต่งด้วยดอกไม้ เช่น ดอกมะลิ หรือเห็นกองแห้งดอกบัวขาว ผ้าขาว สีขาวธรรมชาติ อย่างใดอย่างหนึ่ง อุดคหนิมิตย่อมเกิดขึ้น

วิธีภาวนาโอதாகสณ คือ ยัมมนสิการเป็นไปว่า โอทาดั โอทาดั หรือสีขาว สีขาว ดังนี้เรื่อย ๆ เป็นร้อยครั้งพันครั้ง หรือมากกว่านั้น จนกว่าอุดคหนิมิตจะเกิดขึ้น^{๔๙}

กสณเป็นการเพ่งที่เป็นสภาพหยาบ สำหรับให้ผู้ฝึกจับให้ติดตาติดใจ ให้จิตใจจับอยู่ในกสณใดกสณหนึ่งใน ๑๐ อย่าง ให้มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว จิตจะได้อยู่นิ่งไม่ฟุ้งซ่าน มีสภาวะให้จิตจับง่ายมีการทรงฌานถึงฌาน ๔ ได้ทั้งหมด กสณทั้ง ๑๐ เป็นพื้นฐานของอภิญาสมาบัติ กสณทั้ง ๑๐ อย่าง แบ่งออกเป็น ๒ พวก พวกที่หนึ่ง คือ กสณกลาง มี ๖ อย่าง คนทุกจริตฝึกกสณได้ทั้ง ๖ เพราะเหมาะกับทุกอารมณ์ ทุกอุปนิสัยของคน

ว่าจิตเข้าถึงฌาน ๔ พอถึงฌานที่ ๕ ก็เป็นจิตเฉยมีอุเบกขาอยู่กับภาพกสณต่าง ๆ ที่จิตจับเอาไว้

ผลการปฏิบัติหมวดกสณกัมมัฏฐาน ๑๐

ในกสณกัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง อันเป็นเหตุให้ได้ฌาน ๔ และฌาน ๕ ในรูปาวจรภูมิ ที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเห็นแจ้งธรรมทั้งปวงได้ทรงแสดงไว้ และเข้าใจถึงนัยแห่งการภาวนาซึ่งกสณ ๑๐ เมื่อผู้ปฏิบัติแล้วจะได้ผลการปฏิบัติแตกต่างกัน^{๕๐} ดังต่อไปนี้

๑. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจปฐวีกสณ

ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจปฐวีกสณ คือ คนเดียวเนรมิตให้เป็นหลายคนได้ เนรมิตแผ่นดินขึ้นในอากาศหรือในน้ำแล้วเดินไปด้วยเท้าได้ สำเร็จอิริยาบถยืน และนั่ง ในอากาศหรือในน้ำได้ ได้อภิกายตนะ (อภิกายตนะ คือ สามารถข่มปฏิบัติภักขธรรมได้ และสามารถข่มอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งอภิธรรมและอนิภิธรรมไม่ให้เกิดในใจได้) โดยนัยมีอารมณ์นิคหน้อยและมีอารมณ์หาประมาณมิได้

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๗.

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๘.

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๐-๓๑๒.

๒. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจอาโปกสิณ

ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจอาโปกสิณ คือ ดำลงไปในพื้นที่แผ่นดินและผุดโผล่พื้นแผ่นดินขึ้นมาได้ บันดาลให้ฝนตกได้ บันดาลให้เกิดเป็นแม่น้ำและเป็นมหาสมุทรได้ บันดาลแผ่นดินภูเขาและปราสาทให้หวั่นไหวสั่นสะเทือนได้^{๕๑}

๓. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจเตโชกสิณ

ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจเตโชกสิณ คือ บังหวนคว้นได้ บันดาลให้ไฟลุกโพล่งขึ้นได้ บันดาลให้ฝนถ่านเพลิงตกได้ บันดาลไฟที่เกิดขึ้นด้วยฤทธิ์ของผู้อื่นให้ดับลงด้วยไฟที่เกิดขึ้นด้วยฤทธิ์ของตนได้ มีความสามารถที่จะเผาผลาญสิ่งที่ตนประสงค์ให้พินาศลงได้ บันดาลให้เกิดแสงสว่างเพื่อเห็นรูปด้วยจักขุอันเป็นทิพย์ได้ เสาสรระศพตนเองได้ด้วยเตโชธาตุในเวลาปริณิพพาน

๔. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจวายุกสิณ

ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจวายุกสิณ คือ หោះไปได้เร็วเหมือนอย่างลมพัด บันดาลฝนพายุให้ตกได้

๕. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจนิลกสิณ

ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจนิลกสิณ คือ เนรมิตสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นสีเขียวได้ บันดาลความมืดมนนอนธการให้เกิดขึ้นได้ ได้อภิกายตนะโดยนัยมีผิวพรรณงามและมีผิวพรรณน่าเกลียด การบรรลुสุวิโมกข์คือบรรลุมรรคผลและนิพพานโดยง่ายสะดวกสบาย

๖. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจปิตกสิณ

ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจปิตกสิณ คือ เนรมิตสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นสีเหลืองได้ เสกเหล็กทองเหลือง ทองแดงให้เป็นทองคำได้ ได้อภิกายตนะดังกล่าวและการบรรลุสุวิโมกข์

๗. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจโลหิตกสิณ

ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจโลหิตกสิณ คือ เนรมิตสิ่งของต่าง ๆ ให้เป็นสีแดงได้ ได้อภิกายตนะดังกล่าวและการบรรลุสุวิโมกข์

๘. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจโอทาทกสิณ

ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจโอทาทกสิณ คือ เนรมิตสิ่งของต่าง ๆ ให้เป็นสีขาวได้ บันดาลให้สร้างหายจากความง่วงเหงาหาวนอนได้ บันดาลความมืดมนนอนธการให้หายไปได้ บันดาลให้เกิดแสงสว่างเพื่อเห็นรูปด้วยจักขุทิพย์ได้

๙. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจอาโลกกสิณ

ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจอาโลกกสิณ คือ เนรมิตสิ่งของต่าง ๆ ให้มีแสงสว่างได้ บันดาลให้สร้างหายจากความง่วงเหงาหาวนอนได้ บันดาลความมืดมนนอนธการให้หายไปได้ บันดาลให้เกิดแสงสว่างเพื่อเห็นรูปด้วยจักขุอันเป็นทิพย์ได้^{๕๒}

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๐-๓๑๑.

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๐-๓๑๑.

๑๐.ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจอากาศกลืน

ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจอากาศกลืน คือ บันดาลสิ่งที่ปกปิดกำบังไว้ให้ปรากฏเห็นได้ เณรมิตช่องว่างขึ้นในแผ่นดินและภูเขาแล้วไปสำเร็จอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ได้ ทะลุออกไป ภายนอกฝาหรือกำแพงได้ ไม่มีอะไรกีดกันได้

กลืนทั้ง ๑๐ อย่างนั้น ย่อมได้ความต่างกันด้วยสามารถแห่งการขยายขึ้นข้างบน ขยายลงข้างล่าง ขยายไปรอบ ๆ ตัว ไม่ขยายคราวละ ๒ กลืนปะปนกัน ขยายอย่างไม่มีกำหนดประมาณ ข้อนี้สมด้วยพระบาลีที่ทรงแสดงไว้ว่า ฆานลาภีบุคคลบางคน ย่อมขยายปฐวีกลืนขึ้นไปข้างบน บางคนขยายลงข้างล่าง บางคนขยายไปรอบ ๆ ตัว บางคนขยายอย่างไม่มีปะปนกัน คราวละ ๒ กลืน บางคนขยายอย่างไม่มีกำหนดประมาณ^{๕๓}

๒.๒.๕ อสุภกัมมัญฐาน ๑๐

อสุภะ ตามรูปศัพท์แปลว่า ไม่งาม รวมถึงไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น น่ารังเกียจ น่าขยะแขยง^{๕๔} ซึ่งใช้เรียกรวบรวมการพิจารณาคุณสมบัติที่ไม่งาม หรือ อสุภะ หมายถึง เพ่งของไม่งามเป็น กัมมัญฐาน ซึ่งจะปรากฏอรรถกถา ๓ ประการคือ อธิบายอสุภะ อธิบายอสุภะ อธิบายอสุภะ ตามควรแก่การเพ่งนั้น อสุภะมี ๑๐ อย่าง จะเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งก็แล้วแต่จะมี อสุภะสามารถให้เกิดมานจิตได้เพียง ปฐมฌานเท่านั้นเอง^{๕๕} โดยอสุภะ ๑๐ อย่าง คือ อุทุมตกะ ๑ วินิลกะ ๑ วิบุพพะกะ ๑ วิจนิทกะ ๑ วิชยิตกะ ๑ วิชิตตะ ๑ หตวิชิตตะ ๑ โลหิตกะ ๑ ปุพพะกะ ๑ และ อัญญิกะ ๑^{๕๖}

อสุภะกัมมัญฐาน ที่องค์สมเด็จพระบรมโลกนาถศาสดาสัมมนาสัมพุทธเจ้า ทรงแนะนำไว้ สำหรับคนที่มิมีสัณขาริกสยริการัม หรือราคะจริตเพื่อจะได้ทำลายล้างกิเลสความหลงคิดว่ากายคนบ้านช่องเรือนโรงโลกนี้สวยสดงดงาม หรืออสุภะ หมายถึง สภาพอันไม่งาม ซากศพในสภาพต่าง ๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์แห่งสมถกัมมัญฐาน^{๕๗}

ถ้าหากนักปฏิบัติพิจารณา อสุภะกัมมัญฐานได้จนจิตเป็นหนึ่ง คือ เอกัตตารมณ์ หรือ อารมณ์เป็นหนึ่งเดียวจนเป็นฌาน ๔ เป็นปกติก็เป็นเหตุปัจจัยเข้าถึงพระอนาคามีได้โดยง่าย และถึงอรหัตผลได้รวดเร็ว อสุภะกัมมัญฐาน คือ พิจารณากายคน สัตว์เป็นซากศพทั้งหมด ๑๐ ชนิด คือ หลังตายแล้ว ๑๐ วันนั่นเอง^{๕๘}

- ก) อุทุมตกอสุภ ศพที่น่าเกลียด ซากศพที่ขึ้นพอง ขึ้นอืด
- ข) วินิลกอสุภ ศพที่น่าเกลียด ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละสีต่าง ๆ

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๐-๓๑๑.

^{๕๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗๙/๒๔๑.

^{๕๕} มูลนิธิหลวงพ่อดจธรรมกายราม, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัญฐาน ๕ สาย, พุทโธ, อานาปานสติ, พอง-ยุบ, รูปนาม, ลมหายใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นครปฐม : บริษัท เพชรเกษม พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓-๓๓.

^{๕๖} พระพุทธโฆสะเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๓๐๕.

^{๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๗.

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๘.

- | | | |
|-------------------|----------------|---|
| ค) วิบุพพอกุสุม | ศพที่น่าเกลียด | ซากศพที่มีน้ำเหลืองน้ำหนองไหลเยิ้มอยู่ตามที่
แตกปริออก |
| ง) วิฆทกกุสุม | ศพที่น่าเกลียด | ซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน |
| จ) วิภยิตกกุสุม | ศพที่น่าเกลียด | ซากศพที่ถูกสัตว์ เช่น แร้ง กา สุนัข จิก ทั้ง |
| ฉ) วิภิตตกกุสุม | ศพที่น่าเกลียด | ซากศพที่ มือ เท้า ศีรษะอยู่คนละทาง กระจุย
กระจายออกไป |
| ช) หตวิภิตตกกุสุม | ศพที่น่าเกลียด | ซากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อน ๆ กระจาย
ออกไป |
| ซ) โลหิตกกุสุม | ศพที่น่าเกลียด | ซากศพที่มีโลหิตไหลอาบติดอยู่ |
| ณ) ปุพฺพกกุสุม | ศพที่น่าเกลียด | ซากศพที่มีหนอนไชคลาคล่ำเต็มไปหมด |
| ญ) อัญญิกกุสุม | ศพที่น่าเกลียด | ซากศพที่เหลือแต่กระดูกหรือกระดูกท่อน |

การเจริญสุกก็มีมาตรฐาน ไม่ใช่ให้ภาวนา หรือไปนั่งจ้องยืนจ้องซากศพที่โรงพยาบาล หรือป่าช้า แต่ให้ใช้ความจำภาพซากศพที่เห็นแล้วใคร่ควรพินิจพิเคราะห์ดูว่าตัวเรายังหายใจอยู่ พุดได้อยู่ มันก็ไม่แตกต่างอะไรกับซากศพที่ตายแล้ว เพราะร่างกายเราก็มั่นเน่าทุกวันต้องชำระล้าง อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ล้างเอาความเน่าเหม็นออกต้องสระผมเกือบทุกวันถ้าไม่สระหัวก็เหม็น ให้ จิตใจรู้ตลอดเวลาว่าร่างกายเราหาไม่มีใครสะอาดเหม็นกันหมดทั้งโลก คนกับสัตว์ไม่แตกต่างกันเหม็น เน่าเหม็นคาวเหมือนกัน เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกันคิดไว้อย่างนี้ตลอดเวลา เรียกว่าจิตทรงฌานใน อสุภกัมมัญฐาน ใครเจ็บป่วยใช้ก็รักษาพยาบาลเป็นการระงับทุกขเวทนา คิดไว้เสมอว่าเราเขาคือ ซากศพ ต่างก็สกปรกเช่นกันจะไปหลงรักผูกพันกันอะไรกันนักกันหนา จิตเลิกผูกพันตัวเราเขาจิตก็เบา สบาย ความหนักใจก็ไม่มี ใครจะตายก็เห็นเป็นเรื่องธรรมดา เพราะว่าทุกคนเป็นศพที่พุดได้ เดินได้พอ จิตออกจากร่างกายเราเรียกว่า ศพที่ตายแล้ว^{๕๙}

ผลการปฏิบัติอสุภกัมมัญฐาน ๑๐

ผลการปฏิบัติอสุภกัมมัญฐาน ๑๐ จะมีประโยชน์แห่งการถือเอานิมิตโดยวิธี ๑๑ อย่าง และประโยชน์แห่งการพิจารณาทางไปทางมา^{๖๐} ดังนี้

ประโยชน์แห่งการถือเอานิมิตโดยวิธี ๑๑ อย่าง เมื่อผู้ปฏิบัติถือเอานิมิตโดยวิธีนี้ให้สำเร็จ อยู่ชื่อว่าอสุภกัมมัญฐานไว้ เป็นความจริง อุดคหนิมิตย่อมเกิดขึ้น เพราะมีการสืบทอดของผู้ปฏิบัติ นั้น เป็นปัจจัย เมื่อผู้ปฏิบัตินั้นทำภาวนาจิตให้เป็นไปในปฏิกากนิมิตนั้นอยู่ก็จะบรรลุถึงซึ่งอัปปนาฌาน ผู้ปฏิบัติดำรงตนอยู่ในอัปปนาฌานแล้วเจริญวิปัสสนาต่อไป ก็จะทำให้แจ้งซึ่งพระอรหัต ด้วยเหตุนี้จึง กล่าวว่าการถือเอานิมิตโดยวิธี ๑๑ อย่างมีอันผูกพันใจไว้เป็นประโยชน์

ประโยชน์แห่งการพิจารณาทางไปทางมา เป็นการพิจารณาทางไปและทางมามีอันยังวิถิ ให้ดำเนินไปโดยชอบเป็นประโยชน์ อธิบายว่า การพิจารณาทางไปและทางมาอันใดที่กล่าวไว้แล้ว การ พิจารณานั้นมีอันทำวิถิแห่งพระกัมมัญฐานให้ดำเนินไปโดยชอบเป็นประโยชน์ อธิบายว่า ถ้าภิกษุนี้รับ

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

^{๖๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๓๒๘-๓๓๑.

เมื่อผู้ปฏิบัติพึงทำภาวนาจิตให้เป็นไปในอสุภที่ขึ้นพองอย่างน่าเกลียด ทำมานให้บังเกิดแล้ว เจริญวิปัสสนาอันมีมานเป็นปฏิฐานอยู่ พึงเป็นผู้มีปกติมองเห็นอานิสสอย่างนี้ว่า เราจักหลุดพ้นจากขราทุกข์และมรณทุกข์ด้วยข้อปฏิบัตินี้เป็นแน่แท้

ความต่างกันแห่งนิมิตทั้ง ๒ ในอุทฺธมาตโกสุภะนั้น ความต่างกันแห่งนิมิตทั้ง ๒ คือ อุคคหนิมิต ย่อมปรากฏเป็นสิ่งที่ผิดรูปผิดร่าง น่าหวาดเสียว ดูน่าสะพรึงกลัว ส่วน ปฏิภาคนิมิต ย่อมปรากฏเหมือนคนมีองค์อวัยวะอันพิถีพิถันอันโอชะ

ละนิรณ ๕ ได้พร้อมกับได้ปฏิภาคนิมิต ในเวลาพร้อมกับได้ปฏิภาคนิมิตนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมละกามฉันทนิรณได้ด้วยอำนาจวิจิกขมนประหาม เพราะไม่มนสิการถึงกามทั้งหลายอันเป็นภายนอก และแม้พยาบาทนิรณ อันผู้ปฏิบัตินั้นก็ละได้ เพราะประหามความยินดีเสียได้นั่นเอง เหมือนละหนองเสียได้ก็เพราะละโลหิตฉะนั้น ถิ่นมิตินิรณ เป็นอันผู้ปฏิบัตินั้นก็ละได้เหมือนกัน เพราะเป็นผู้มีความเพียรปรารถนาแล้ว อุทฺธจกุกกจนนิรณ ก็เป็นอันละได้ เพราะอำนาจประกอบด้วยธรรมอันสงบที่ไม่ทำความร้อนใจให้วิจิกขณนิรณ ในศาสดาผู้แสดงข้อปฏิบัติที่ดี ในข้อปฏิบัติที่ดี ในผลแห่งการปฏิบัติที่ดี ก็เป็นอันละได้ เพราะคุณอันวิเศษที่บรรลุแล้วเป็นสภาพประจักษ์แจ้งเป็นอันผู้ปฏิบัติที่ละนิรณครบทั้ง ๕ ประการนี้

องค์ฌาน ๕ ปรากฏ หนึ่ง วิตก ทำหน้าที่ยกจิตขึ้นไว้ในนิมิตนั้น วจาร ทำกิจคือพิจารณานิมิตให้สำเร็จอยู่ เพราะมีอันได้การบรรลุคุณวิเศษเป็นปัจจัย ปิติ ย่อมปรากฏ เพราะปัสสัทธิสำเร็จแก่ผู้มีใจประกอบด้วยปิติ ปัสสัทธิ ย่อมปรากฏสุข ซึ่งมีปัสสัธินั้นเป็นเหตุย่อมปรากฏ และเพราะจิตตสมาธิสำเร็จแก่ผู้ที่มีความสุข เอกัคคตา ซึ่งมีความสุขเป็นเหตุย่อมปรากฏ เป็นอัน องค์ฌานทั้งหลายปรากฏเกิดขึ้นด้วยประการฉะนี้ แม้อุปจารฌานอันเป็นเครื่องรองรับปฐมฌานก็บังเกิดแก่โยคีบุคคลนั้นในขณะที่พร้อมกันทีเดียว

ฉะนั้นผลการปฏิบัติที่เกิดขึ้นจะเป็นสรีระร่างของคนเป็น หรือจะเป็นร่างของคนตาย อาการอันไม่งามย่อมปรากฏขึ้นได้ในชั้นส่วนแห่งสรีระร่างใด ๆ อันภิกษุผู้มีชาติเป็นภพบุคคล พึงถือเอาอุคคหนิมิตตรงที่ขึ้นส่วนแห่งสรีระร่างนั้น ๆ เจริญก็มีภูมิจนบรรลุถึงซึ่งอภินิหารนั้นเอง

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๘-๓๓๑.

๒.๒.๖ หมวดอนุสติกัมมัฏฐาน ๑๐ และผลการปฏิบัติ

อนุสติหรือสตินั่นเอง เพราะเกิดขึ้นบ่อย ๆ อีกอย่างหนึ่ง สติอันสมควรแก่กุลบุตรผู้บวชด้วยศรัทธา เพราะเป็นไปในฐานอันควรจะเป็นไป จึงชื่อว่า อนุสติ^{๖๒} หรืออนุสติ แปลว่า ตามระลึก หรือระลึกถึงเนื่อง ๆ มีความหมายว่า เอาความที่ตามระลึกถึงเนื่อง ๆ นั้นมาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน ซึ่งมีจำนวน ๑๐ ประการ^{๖๓} คือ

๑. พุทธานุสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระพุทธเจ้า
๒. ธรรมานุสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระธรรม
๓. สังฆานุสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระสงฆ์
๔. สีลานุสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงศีล
๕. จาคานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงการบริจาค
๖. เทวตานุสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของการเป็นเทวดา
๗. มรณานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา
พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท
๘. กายคตาสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงกายโกฏฐาสะ มีเกสา โลมา นารังเกียจ หรือสติ
อันไปในกาย เป็นต้น
๙. อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้าลมหายใจออก
๑๐. อุปสมานุสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระนิพพาน

อนุสติ ๑๐ ประการนี้ ใช้เพ่งให้เกิดมานจิตได้เพียง ๒ ประการเท่านั้น คือ กายคตาสติ เจริญได้เพียงปฐมฌานเท่านั้นเอง ส่วนอานาปานสติ เจริญได้ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับ จนถึงปัญจฌาน นอกจากนั้น อนุสติ ซึ่งแปลว่า จิตใจตามระลึกนึกถึงไว้อย่างเสมอ ๑ อย่าง อนุสติ ๑๐ อย่างนี้เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับนิสัยอารมณ์ของนักปฏิบัติศรัทธาจริต มี ๑. พุทธานุสติ ๒. ธรรมานุสติ ๓. สังฆานุสติ ๔. สีลานุสติ ๕. จาคานุสติ ๖. เทวตานุสติ

กัมมัฏฐานสำหรับผู้มีนิสัยพุทธจริต เชื่อยากต้องพิสูจน์ด้วยตนเองก่อนจึงเชื่อ คือ ๗. มรณานุสติ กับนึกถึงความสุขใจในพระนิพพานเป็นอารมณ์ คือ ๘. อุปสมานุสติกัมมัฏฐาน

ผู้ที่มีนิสัยชอบคิดวิตกกังวลสารพัดอย่าง มีกัมมัฏฐานเหมาะสำหรับนักคิดวิตกกังวลไปทั่วโลก คือ ๙. อานาปานานุสติ คือ จิตตามติดรู้กำหนดลมหายใจเข้าออก แทนที่จะคิดฟุ้งซ่านกับปัญหาทั่วโลกก็มาติดตามดูลมหายใจเข้าออกของตนเอง จะเป็นบุญกุศลจิตจะสุขสบายทั้งกายและใจ

ผู้ที่ชอบรักของสวยงามนอกจากกลิ่นกาวนา ๑๐ อย่าง ของอสุภกัมมัฏฐานทั้ง ๑๐ แบบ แล้ว ๑๐. ยังมีกายคตานุสติกัมมัฏฐาน คือ พิจารณาร่างกายตามความเป็นจริง ว่ามีแต่สิ่งสกปรกเหม็นคาว เหม็นเน่าจากตัวเอง และผู้อื่นตลอดเวลาไม่มีใครสวยงามจริง สกปรกกันทั้งหมดในโลก

อนุสติ ๑๐ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนไว้นั้น ในหมวดอนุสติ ๑๐ นี้ ผู้วิจยจะได้ อธิบายเพื่อความเข้าใจชัดเจนในแต่ละอารมณ์กัมมัฏฐานพอคร่าว ๆ ดังนี้

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๓.

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๗.

๑) พุทธานุสติกัมมัฏฐาน

คือ การระลึกถึงพระพุทธรูป โดยการน้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระองค์^{๖๔} คือ ให้ระลึกนึกถึงพระคุณความดีขององค์สมเด็จพระทรงแสดงสัตวิโสภาคย์ มีพระมหาเมตตากรุณาสอนคน เทวดาพรหมพ้นจากเวียนว่ายตายเกิดคือให้มุ่งพระนิพพานเป็นจุดหมายปลายทางของจิตใจเราจะภาวนาว่า พุทธโธ, อิติสุกโธ, นโมพุทฺธายะ, สัมมาอะระหัง หรือนะมะพะระะ ดีถูกต้องเหมือนกันหมดไม่ใช่ไปแบ่งแต่ละสาย เช่น สายพุทฺธโธ สายสัมมาอะระหัง อย่างนี้ไม่ถูก ทุก ๆ สายเป็นลูกศิษย์ขององค์พระตถาคต เราปฏิบัติเพื่อลดละตัวตน ไม่สมควรแบ่งสาย ดังนั้น ไม่ควรยึดติดกับกัมมัฏฐานสายนั้น สายนี้ และการยึดติดคำภาวนาจะต้องเป็นทุกข์และเวียนว่ายตายเกิดอีกนานกว่าจะเข้าใจพระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระพุทธรูปชินวรศาสดาสัมมาสัมพุทธรูป

การนึกถึงพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ตลอดเวลา ในไม่ช้าจิตใจเราก็ฉลาด สะอาด สุขสบาย กิเลสโลภโกรธหลงก็หายไปโดยอัตโนมัติ หรือจากการภาวนาพุทธานุสติกัมมัฏฐาน หรือการนึกถึงภาพพระพุทธรูปด้วยยั้งดี เป็นกสิณทำให้จิตเป็นฌานถึงฌาน ๔ ได้ด้วยการจับภาพพระพุทธรูปไว้ในจิตใจ พอภาพพระพุทธรูปเป็นแก้วใสจิตใจก็เข้าถึงฌาน ๔ มีสุขสดชื่น มีปัญญาเฉียบแหลม สามารถตักเกสตันหาวิชาได้อย่างรวดเร็ว เป็นอรหันต์ได้ง่ายเร็วไว เป็นกัมมัฏฐานที่ลัดตรง นอกจากนั้น พุทธานุสติกัมมัฏฐานจิตเรานึกถึงคุณของพระพุทธรูปตลอดเวลา จิตเรานั้นก็จะเป็นจิตพุทฺธะ คือ พระอรหันต์ตั้งที่องค์พระตถาคตทรงตรัสสอนไว้ดีเลิศ ประเสริฐเป็นจริงพิสูจน์ได้โดยปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอน ของการหลุดพ้นตามวิสุทธิมรรค มีถึง ๔๐ แบบ แถมด้วยแบบมหาสติปัฏฐานสูตรอีก ๑ แบบเป็น ๔๑ แนวทาง เข้าถึงอรหัตผลได้ทุกแบบมีทั้งศีล สมาธิ ปัญญารวมอยู่ด้วยกันทั้งหมด ดีเหมือนกัน ดีเท่ากัน แล้วแต่อุปนิสัยของนักปฏิบัติชอบแนวไหนคือ ตั้งสติระลึกนึกถึงคุณความดีของพระธรรม

คำสั่ง คือ ข้อห้ามไม่ให้ทำผิดศีล ๕ ข้อ คำสอน คือสอนให้มีเมตตากรุณาให้ทำบุญทำทาน ให้ภาวนาพิจารณาทุกอย่างในโลกเป็นของล้าปากยากเค้นในการแสวงหาเงินทองมาซื้ออาหารบ้าน รถ เสื้อผ้าเครื่องใช้ เป็นทุกข์เพราะตนทนเหนื่อยยากได้มาแล้วก็เก่าชำรุดทรุดโทรม ทั้งร่างกายก็มีแต่โรคภัยรบกวนเป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้แน่นอน ในไม่ช้าก็ต้องตายกันหมด เกิดมาเท่าไรก็ตายหมดเท่านั้น ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใครเป็นกฎของธรรมชาติ แม้แต่องค์สมเด็จพระบรมโลกนาถศาสดาสัมมาสัมพุทธรูป พระวรกายก็เป็นอนัตตา คือ แตกสลาย นับประสาอะไรกับร่างกายของเราที่ตายอยู่ตลอดเวลา ตายจากวัยเด็ก เป็นวัยผู้ใหญ่ เข้าวัยชรา ไม่มีอะไรดี จิตเราจะขอติดตามองค์สมเด็จพระพิชิตมารไปพระนิพพานในชาตินี้ คิดแบบนี้คือเครพ ในพระธรรม หรือจะเลือกเอาพระธรรมแบบไหนก็ได้ทั้งกัมมัฏฐาน ๔๐ แบบ หรือ แบบมหาสติปัฏฐานสูตรดีเหมือนกันทุกแบบ

พระธรรมที่พระพุทธรูปทรงสอนไว้ ๘๔๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ย่อลงมาเหลือ ๓ อย่าง คือ อธิศีล บริสุทธิ ทำให้เป็นพระโสดาบัน อธิจิตมีสมาธิภาวนา ทำให้เป็นพระอนาคามี คือ มีฌาน ๔ อธิปัญญา จิตไม่หลงผูกพันติดในร่างกายตนเอง ทำให้เป็นพระอรหันต์ คุณธรรมทั้งหมดประเสริฐยอดเยี่ยมไม่มีความรู้ใด ๆ ดีกว่าสูงกว่านี้ ความรู้ทางพระนิพพานที่องค์สมเด็จพระพิชิตมารตรัสสอนไว้สามารถกำจัดความทุกข์ยากลำบากกายใจได้ทั้งที่มีชีวิตอยู่ และเมื่อตายแล้วยังเป็นสุขมากกว่าคน คือ

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๖.

๒) ธัมมานุสติกัมมัฏฐาน

ธัมมานุสติกัมมัฏฐาน^{๖๕} คือ การระลึกถึงพระธรรม เป็นการตั้งสติระลึกรู้ถึงคุณความดีของพระธรรม คำสั่ง คือ ข้อห้ามไม่ให้ทำผิดศีล ๕ ข้อ คำสอน คือ สอนให้มีเมตตากรุณาให้ทำบุญทำทานให้ภวณาพิจารณาทุกอย่างในโลกเป็นของลำบากยากเย็นในการแสวงหาเงินทองมาซื้ออาหารบ้าน รถ เสื้อผ้าเครื่องใช้ เป็นทุกข์เพราะตนทนเหนื่อยยากได้มาแล้วก็เก่าชำรุดทรุดโทรม ทั้งร่างกายก็มีแต่โรคภัยรบกวนเป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้แน่นอน ในไม่ช้าก็ต้องตายกันหมด เกิดมาเท่าไรก็ตายหมดเท่านั้น ไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใครเป็นกฎของธรรมชาติ แม้แต่องค์สมเด็จพระบรมโลกนาถศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พระวรกายก็เป็นอนัตตา คือ แดกสลาย นับประสาอะไรกับร่างกายของเราที่ตายอยู่ตลอดเวลา ตายจากวัยเด็ก เป็นวัยผู้ใหญ่ เข้าวัยชรา ไม่มีอะไรดี จิตเราจะขอติดตามองค์สมเด็จพระพิชิตมารไป พระนิพพานในชาตินี้ คิดแบบนี้คือเคารพในพระธรรม หรือจะเลือกเอาพระธรรมแบบไหนก็ได้ทั้งกัมมัฏฐาน ๔๐ แบบ หรือแบบมหาสติปัฏฐานสูตรดีเหมือนกันทุกแบบ

พระธรรมทั้งหมดที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ ๘๔๐๐๐ พระธรรมชั้นธรรมาสังกัสนี ย่อลงมาเหลือ ๓ อย่าง คือ อธิศีล บริสุทธิ ทำให้เป็นพระโสดาบัน อธิจิตมีสมาธิภาวนา ทำให้เป็นพระอนาคามี คือ มีฌาน ๔ อธิปัญญา จิตไม่หลงผูกพันติดในร่างกายตนเอง ทำให้เป็นพระอรหันต์ คุณธรรมทั้งหมดประเสริฐยอดเยี่ยมไม่มีใครรู้ได้ ใด ๆ ดีกว่าสูงกว่านี้ ความรู้ทางพระนิพพานที่องค์สมเด็จพระพิชิตมารตรัสสอนไว้ สามารถกำจัดความทุกข์ยากลำบากกายใจได้ทั้งที่มีชีวิตอยู่ และเมื่อตายแล้วยังเป็นสุขมากกว่าคนคือมีเทวดา พรหม พระนิพพานเป็นที่ไปตามบุญบารมีที่ตั้งใจปฏิบัติไว้ตอนเป็นคน สัตว์ผู้ปฏิบัติธรรมจริงก็จะได้ผลความสุขกายจริง ดังนั้นพระธรรมเป็นปัจจัยตั้ง บอกไปไม่มีใครรู้ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมรู้ธรรมเอง

๓) สังฆานุสติกัมมัฏฐาน

สังฆานุสติกัมมัฏฐาน^{๖๖} คือ ระลึกถึงพระสงฆ์ หรือเป็นการระลึกนึกถึงความดีของพระอริยสงฆ์สาวกขององค์พระผู้มีพระภาคเจ้าที่ประพฤติปฏิบัติตรงดีจริงตามพระธรรมคำสั่งสอนตักกิลส โลภโกรธหลง จิตแน่วแน่มุ่งตรงพระนิพพาน แล้วยังสืบทอดพระธรรมคำสั่งสอนมาถึงปวงชนรุ่นหลัง ๆ ให้เข้าใจ พระธรรมวินัย คือ ศีล เข้าใจพระสูตรตันปิฎก คือ สมาธิภาวนา ให้เข้าใจพระอภิธรรมปิฎก คือ ปัญญา ผลจากการที่เราเลื่อมใสศรัทธาในพระอริยสงฆ์ ทำให้เรามีปัญญาเป็นบารมี กำลังใจที่เรามีปีติอิ่มเอิบใจ เชื่อมมั่นในความดี และไม่นานกับบุญบารมีของพระอริยสงฆ์ทุก ๆ พระองค์ ตั้งแต่สมัยพุทธกาล จนถึงปัจจุบัน ทำให้จิตใจเราได้สำเร็จมรรคผลตามได้ไม่มีอะไรหนักใจเรียกว่า เรามีศรัทธาวิมุตติ คือ จิตหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาอุปาทาน ด้วยเลื่อมใสศรัทธาในองค์พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ อย่าง่ายตาย

^{๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๖.

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๔๗.

๔) สีสานุสติกัมมัฏฐาน

คือ ระลึกถึงศีล^{๖๗} หรือเป็นการตั้งใจระลึกนึกถึงพระคุณความดีของผู้มีศีล ๕ อยู่เป็นปกติ สุข คุณของศีล ๕ ปิดกั้นประตุนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ผู้ไม่ทำชั่วใน ๕ ข้อนั้น มีไม่ฆ่า คน สัตว์ ไม่ลักทรัพย์

๕) จาคานุสติกัมมัฏฐาน

คือ ระลึกถึงการบริจาค^{๖๘} ซึ่งสมเด็จพระชินศรีศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า แนะนำสั่งสอนพวกเราให้บริจาทาน บำรุงพระศาสนา สงเคราะห์คนยากจน เป็นการเสียสละ ละกิเลส ตัวโลก ตระหนี่ถี่เหนียวออกไป ให้ทานด้วยความเต็มใจ ยินดีให้ทานด้วยความเคารพมีอาการสุภาพในการให้ มีอาการปลื้มปิติใจที่ให้ไปแล้ว จะเป็นใครก็ตามเราให้ไปแล้วเราก็พอใจอิ่มใจ เพราะสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นความดี ผลการให้ทานทำให้เราเป็นสุข เพราะผู้รับทานมีโอกาสเปลื้องทุกข์ ผลการให้ทานเป็นการทำลายล้างความโลภ เป็นกิเลสถ่วงไม่ให้เราถึงพระนิพพาน เราตัดรากเหง้ากิเลสใหญ่ความโลภได้ ๑ ตัว ความเบาใจจะเกิด เพราะเหลือกิเลสใหญ่ ๒ ตัว คือ ความโกรธ กับความหลง ซึ่งเราจะตัดความโกรธได้ด้วยความเมตตา ให้อภัย ตัดความหลงได้ก็ให้ดูว่าทุกสิ่งทุกอย่างพังสลายตายกันหมด จิตใจจะได้เลิกละยึดติดเกาะเกี่ยว เพราะยึดติดในสิ่งที่ไม่เป็นสาระประโยชน์ ไม่ใช่ของดีจริง เป็นของปลอมชั่วคราวชั่วครวญ ถ้าจิตยึดติดก็เป็นความทุกข์ ยึดติดในของสมมุติไม่จริง ยั่งยืน ผู้ที่ยินดีในการให้ทาน จิตจะเป็นไปด้วยความเมตตาปราณี ความโกรธ ความหลงไม่มารบกวน ทำให้จิตมีสมาธิ อุบัติสมาธิ ต่อไปถ้าพิจารณาตามญาณ เห็นว่าทุกสิ่ง ทุกอย่างพังสลายตายไป จะทำให้เราบรรลุผลได้ง่ายอย่างคาดไม่ถึง

๖) เทวตานุสติกัมมัฏฐาน

คือ ระลึกถึงเทวดา^{๖๙} ซึ่งเป็นผู้มีจิตใจงาม จิตใจประเสริฐ กัมมัฏฐานนี้ให้มีจิตใจระลึกถึงความดีของเทพเทวดา พรหมเทวดา มีความดีตอนเป็นคนมี หิริ ความละอายต่อบาป ไม่ผิดศีล ๕ ไม่ทำความชั่วทั้งกาย วาจา ใจ โอตปปะ มีความเกรงกลัวผลของความชั่วจะให้ผล มีจิตเมตตาปราณี ทำบุญให้ทาน ไหว้พระสวดมนต์ ทอดผ้าป่า ถวายเป็นบริจาทานแก่ผู้ยากไร้ สมัยองค์พระบรมพุทธศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าก็มีเทพเทวามากกราบไหว้ฟังเทศน์ ฟังธรรม โปรยปรายดอกไม้ทิพย์ อาหารทิพย์ ถวายเป็นพระพุทธรูปบูชา มากกราบทูลถามปัญหาธรรมะจากพระพุทธรองค์ พระองค์เองทรงปรารภแก่บรรดาพระพุทธรูปว่า เรื่อง เทวดาเสมอ พระพุทธรูปศาสนายอมรับนับถือความดีของเทพเทวดา พรหม เป็นพระอริยเจ้าพระอรหันต์มีมากมายกว่าคนมีบุญบารมีมากกว่าคนหลายเท่า ไม่ต้องแบกชั้น ๕ เป็นทุกข์แบบคน ไม่เจ็บป่วย แก่เหมือนคน เทวดาพรหมมีความสุขดีกว่าคนมาก องค์พระทรงสวัสดิโสภาคย์ตรัสว่าเทวดามี ๓ ประเภท แบ่งตามบุญบารมีของเทวดา

ประเภท ๑ เทวดาชั้นกามาวจร เริ่มตั้งแต่ ภูมิเทวดา เจ้าที่เจ้าทาง รุกขเทวดา ดูแลรักษาคนดี มีวิมานอยู่บนต้นไม้ที่มีแก่นไม้ ๑ นิ้วขึ้นไป และอากาศเทวดาหรือเทวดาชั้นจาตุมหาราช ขึ้นดาวดึงส์ เทวดาชั้นดุสิต เทวดาชั้นนิมมานรดี เทวดาชั้นที่ ๖ คือ ชั้นปรนิมมิตวสวัตดี

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๘.

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๗.

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๖.

ประเภทที่ ๒ เทวดาชั้นพรหม รูปาวจรพรหม มี ๑๖ ชั้น สำหรับที่ได้มานตั้งแต่มาน ๑ ถึง มาน ๔ ก่อนตายเข้ามาน จิตได้ไปเกิดตามชั้นของมานที่จิตเคลื่อนออกจากกาย รูปพรหมทั้ง ๑๖ ชั้น มีชื่อดังนี้^{๗๐}

๑. พรหมปริสัชชา ๒. พรหมปาโรหิตา ๓. มหาพรหมา ๔. ปริตรตาภา ๕. อัปมาณภา ๖. อาภัสสรา ๗. ปริตตสุภา ๘. อัปมาณสุภา ๙. สุภิกขิกา ๑๐. เวหิพลา ๑๑. อสัณญีสัตว์ ๑๒. อวิหา ๑๓. อตปปา ๑๔. สุตัสสา ๑๕. สุตัสสี ๑๖. อภินิฏฐกา รูปพรหม ๔ นี้เป็นพรหมไม่มีรูป มีแต่จิตเสวยสุขอย่างเดียว เพราะปรารถนาไม่มีรูปทิพย์ คิดเข้าใจผิดว่า การมีรูปทำให้เป็นสาเหตุของความเปลี่ยนแปลงดับสลาย จึงคิดเอาว่า มีจิตอย่างเดียว มีความหลงผิดเข้าใจผิดเรียกว่าอวิชาคือ เข้าใจเอาเองว่า รูปพรหมทั้ง ๔ นั้นมีความสุขสูงสุดแล้ว รูปพรหม ๑ (พรหมชั้นที่ ๑๗ จิตเป็นมาน พังอยู่ในความว่างเปล่าของอากาศ เรียกว่า อากาสนัญญาตนะก่อนตายร่างกายตาย จิตจึงเคลื่อน เข้าสู่อรูปพรหมเพราะจิตเข้าใจผิดคิดว่ามานนี้สูงสุดหมดกิเลสได้แล้ว รูปพรหม ๒ (พรหมชั้นที่ ๑๘) มีจิตพังอยู่ในวิญญานัญญาตนะ ก่อนตายจิตจึงเคลื่อนมาอยู่ในรูปพรหมชั้น ที่ ๒ รูปพรหม ๓ (พรหมชั้นที่ ๑๙) จิตพังอยู่ในอาภิญญัญญาตนะ เมื่อตายจิตจึงเคลื่อนเข้าสู่ พรหมชั้น อาภิญญัญญาตนะ คือ คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างรูปนามไม่มีอะไรเหลือว่างเปล่าหมด รูปพรหม ๔ (พรหมชั้นที่ ๒๐) คือที่มี จิตพังอยู่ในมานที่ ๘ เรียกว่า เนวสัณญานาสนัญญาตนะ มีความสุขคือไม่มีรูปกายนามกาย ไม่มี ความจำ เพราะคิดว่าเป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์ ชั้นสุทธาวาสคือชั้นพระอริยเจ้าขึ้นไป ตั้งแต่ชั้น ๑๒ - ๑๖ ไม่กลับมาเกิดเป็นคนอีก

ประเภทที่ ๓ คือ พระวิสุทธิเทพ คือ เทพเทวดาที่ไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน อวิชชา อกุศลกรรม จิตเป็นจิตพระอรหันต์ ชีนาสพ มีมากหลายล้าน จิตของพระปัจเจก พระพุทธเจ้า จิตของพระผู้มีพระภาคเจ้ามากมายหลายแสนพระองค์ เป็นจิตผู้บริสุทธิ์ ที่เสวยสุขแดนทิพย์ วิเศษ นิพพานนิพพานมี ๒ ประเภท คือ

๑. สอุปาทิเสสนิพพาน จิตบริสุทธิ์เป็นพระอรหันต์ แต่ยังมีร่างกายคน ร่างเทพ ร่างพรหม อยู่ ยังไม่ถึงเวลาเข้าแดนทิพย์นิพพานเรียกได้ง่าย ๆ ตามภาษาชาวบ้านว่า นิพพานดิบ คือ จิตเป็นนิพพาน

๒. อนุปาทิเสสนิพพาน จิตของพระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้า พระบรมศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้ามีกายทิพย์นิพพานอยู่เป็นสุขสำราญในพระนิพพานตลอดกาล เสวยสุขแดนทิพย์ นิพพานหลังตายเรียกง่าย ๆ ว่า นิพพานสุก คือ นิพพานจริงไม่มีชั้น ๕ ไม่มีกายเทพ กายพรหม

ต้นเหตุที่จิตจะต้องไปเสวยทุกข์ในแดนอบายภูมิ ๔ มี นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน มีดังนี้ ผิดศีล ๕ ฆ่าสัตว์ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ลักลอบขโมยคนรักผู้อื่น คือ บุตร ธิดา สามิผู้อื่น ทบตีภรรยา สามิ ทบตีผู้คน ทบตบ ทบหยาบคาย ฉ้อโกง พุดนินทาให้ร้ายให้เขาแตกแยกกัน ตีดยาฝิ่น ยาบ้า ยาม้า สุรา พนัน

ต้นเหตุที่เกิดเป็นคน คือ มีศีล ๕ ครอบงำไม่ละเมิดทำความชั่วในศีลทั้ง ๕ ข้อนั้น ต้นเหตุที่ไปเกิดเป็นเทวดา เป็นคนไม่ทำความชั่ว ๕ ประการ ศีล ๕ บริสุทธิ์ มี จิตเมตตาปราณี ให้อภัย พระสวดมนต์ ทำบุญด้วยความเต็มใจให้ทานแก่คน สัตว์ ละอายความชั่ว ไม่ทำบาปทั้งที่ลับ ที่แจ้ง เกรงกลัวผลของความชั่ว ตายจากคนไปเป็นเทพเทวดา นางฟ้า พระภูมิเจ้าที่ ถ้าไม่ฝึกหัดสมาธิภาวนา

^{๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๖.

๑. ทำสมาธิได้มานานที่ ๑ ก่อน ตายแล้ว ไปเกิดเป็นพรหมชั้นที่ ๑ - ๒ - ๓
๒. ทำสมาธิได้มานานที่ ๒ ก่อน ตายแล้ว ไปเกิดเป็นพรหมชั้นที่ ๔ - ๕ - ๖
๓. ทำสมาธิได้มานานที่ ๓ ก่อน ตายแล้ว ไปเกิดเป็นพรหมชั้นที่ ๗ - ๘ - ๙
๔. ทำสมาธิได้มานานที่ ๔ ก่อน ตายแล้ว ไปเกิดเป็นพรหมชั้นที่ ๑๐ - ๑๑
๕. พระอนาคามีเข้ามานานที่ ๔ ก่อน ตายไปเกิดเป็นพรหมชั้นสุทธาวาส ชั้นที่ ๑๒ - ๑๓ - ๑๔ - ๑๕ - ๑๖

ต้นเหตุไปเป็นรูปพรหม ๔ ชั้น ทั้ง ๔ ชั้น ได้เจริญกัมมัฏฐานในกสิณแล้ว ภาวนาอุป
ฌาน ๔ คือ หลงผิติดคิดว่าถ้าไม่มีรูปจะมีความสุข มีจิตไม่เข้าใจในพระนิพพาน จึงเป็นฌานโลกีย์

อากาสนัญญายตนะ วิญญูณัญญายตนะ

อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ

ก่อนตายเข้าอุปฌาน หลงคิดว่าการไม่มีรูปกายทิพย์คือความสุข ตายแล้วจึงไปเกิดเป็น
รูปพรหม บุญบารมี รูปพรหมพระอนาคามี มีที่อยู่ ๕ ชั้นในรูปพรหม คือ พรหมชั้นที่ ๑๒ - ๑๓ -
๑๔ - ๑๕ - ๑๖ ได้บรรลุมรรคผลเป็นพรหมอนาคามีได้มานาน ๔ มาก่อน สมัยเป็นคน เป็นเทพ เทวดา
พรหม เรียกพรหมชั้นอนาคามีว่า ชั้นสุทธาวาส ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ สัตว์ เทวดาอีก รอเข้า
พระนิพพาน เมื่อสำเร็จเป็รพระอรหัตตผล เทวดานุสติกัมมัฏฐานนี้ ถ้าฝึกระลึกนึกถึงพระคุณของเทพ
เทวดาจนมีอุปการะสมาธิ คือ สมาธิประเดี๋ยวดำรงตัว แล้วเจริญ ๙ ญาณเห็นโลกร่างกายเป็นทุกข์
เป็นโทษ เป็นของสมมุติสูญสลายกลายเป็นความว่างเปล่าแล้ว จิตจะเข้าถึงมรรคผลได้รวดเร็ว
ง่ายตาย เพราะเป็นภูมิธรรมละเอียด มีแนวโน้มเข้าไปใกล้พระนิพพาน คือ พระวิสุทธิเทพได้มาก

คนจำนวนมากไม่เคยเห็น ไม่รู้เรื่องเทพเทวดา ไม่เคารพเทวดา ก็ต่อต้าน ว่า เทวดา เทพ
พรหมไม่มีจริงเป็นของหลอกลวง สิ่งที่ตามองไม่เห็นอย่านึกอย่าคิดว่าไม่มี สิ่งที่ ตาเห็นชัด อย่าคิดว่ามี
เพราะไม่เข้าใจสูญสลายตายหมด ตาเป็นของหยาบ แม้แต่ในที่มืดหรือฝุ่นในอากาศก็มองไม่เห็น เทพ
เทวดามีกายทิพย์ใสสะอาดละเอียดกว่ากายผี แล้วตาหยาบของเราก็จะสามารถเห็นเทวดาพรหมและผี
ได้อย่างไร เทพเทวดาในโลกนี้มีจำนวนมากกว่าคนหลายเท่า ผี วิญญูณอยู่ในโลกนี้ปะปนไปกับคนก็มี
มากมายหลายเท่ามีมากกว่าคน สัตว์เดรัจฉานก็มีมากกว่าคน รวมทั้งสัตว์ในมหาสมุทรในดินใน
อากาศ แต่คนเราก็คิดว่าคนเป็นใหญ่ในโลกนี้ อันนี้เป็นอริยชาความหลงที่คนเรายังไม่รู้ความจริงของ
ชีวิตของโลก ก็มโนหันมาหาเงินทองเพื่อความอยู่รอดของชีวิตอันน้อยนิด แล้วก็ตายพลัดพรากจาก
กันไปแล้วย้อนมาเกิดใหม่ เมื่อยังไม่ยกระดับจิตเป็นอริยบุคคล ก็ยังไม่มีวาสนาบารมีถึงพระนิพพาน

ดังนั้น ถ้ายอมรับนับถือคุณความดีของเทพเทวดาในไม่ช้าจิตก็มีhiri โอตัมปะ มีคุณความดี
ตามเทพเทวดา ก็มีจิตเป็นเทพเทวดาได้ไม่ยากเลยและเทพเทวดาก็จะติดตามเผื่อรักษาให้ปลอดภัย
จากอันตรายมีชีวิตเป็นสุขทั้งโลกนี้ โลกหน้า

^{๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๖.

๗) มรณานุสติกัมมัฏฐาน

คือ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา^{๗๒} มรณานุสติ เป็นการภาวนา ระลึกนึกถึงความตายไว้เป็นอารมณ์ มองเห็นคน สัตว์ ตัวเราเองก็ต้องตายกันหมดทั้งโลกไม่มีใครอยู่ยงคงกระพัน แม้แต่องค์พระโลกนาถศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีทั้งฤทธิ์เดชเป็นผู้วิเศษกว่าใคร ๆ ในโลก ในสวรรค์ ในพรหมก็ต้องตาย นับประสาอะไรกับร่างกายเราจะหนีความเจ็บป่วย ความตายพ้น ความตายมี ๔ อย่าง

๑. สมุจเฉทมรณะ ความตายจากกิเลสตัณหา อุปาทานของพระอรหันต์ จบกิจแห่งพรหมจรรย์หมดกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาน คือ การตายของพระอรหันต์ ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว เป็นการตายขาดตอนไม่เกิดอีกเลย

๒. ขนิกรมรณะ คือ การตายของคน สัตว์ทุกวันนี้ ตายเล็ก ตายน้อย ตายจากเด็กเป็นผู้ตายจากวัยผู้ใหญ่เข้าวัยชรา ชีวิตเคลื่อนไป ตายตลอดเวลาทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าไม่มีลมหายใจใหม่ อาหารใหม่ น้ำใหม่ ต่อเติมเลี้ยงร่างกาย ร่างกายก็เหี่ยวแห้ง ตายไปร่างกายอยู่รอดได้ทุกวันนี้ เพราะมีอากาศ ลมหายใจ น้ำ อาหารใหม่เข้าไปแทนที่ อากาศเก่า น้ำเก่า อาหารเก่าที่สูญเสียหมดไป

๓. กาลมรณะ คือ หมดอายุขัย ตายวัยชราแล้วจิตวิญญาณไปรับส่วยผลบุญ ผลบาปทันทีที่ตาย

๔. อากาลมรณะ คือ ตายก่อนถึงวาระเวลาที่ต้องตาย ตายเพราะบาปกรรมมาตัดรอน ตายเพราะภัยธรรมชาติ ตายเพราะสงคราม ตายเพราะโจรผู้ร้าย ตายเพราะโรคระบาด ตายเพราะโดนระเบิด โดยเฉพาะสมัยนี้มีการทำลายล้างตายกันง่าย ๆ ตามข่าวโทรทัศน์ ตายฉับพลันทันใด เครื่องบินตกตาย รถทับตาย และตายอีกมากมาย บรรยายไม่จบ ตายแบบนี้เรียกว่า ตายโหง พวกนี้ตายโดยไม่ทันรู้ตัว ตกใจตาย จิตวิญญาณออกจากร่างกายก็กลายเป็นผีสัมภเวสีเร่ร่อนพเนจรไม่มีที่อยู่อาศัย ไม่มีบ้าน ไม่มีอาหาร มีแต่ความหิวโหยติดต่อกันคนรักก็ไม่รู้เรื่องกันก็ต้องเป็นผีรออยู่จนถึงวาระที่ต้องตายตอนเป็นคนจึงจะได้ไปส่วยผลบุญ ผลบาปตอนที่ทำไว้เมื่อสมัยเป็นคนตาย ก่อนอายุขัยนี้ สมัยที่องค์สมเด็จพระพิชิตมารบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำพิธีต่ออายุให้เด็กคนที่จะต้องตายก่อนอายุขัย ที่นิยมเรียกกันว่า สะเดาะเคราะห์ต่ออายุนั้น

ในคราวพุทธกาล บิดา มารดาของเด็กที่เกิดไม่กี่เดือนไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วกราบ อภิवाทพระบรมศาสดาลากลับทั้งพ่อ แม่ พระพุทธองค์ทรงกล่าวว่า “ทีฆายุโกโหตุ” แปลว่า ขอเธอจงมีอายุยืนนาน พอลูกชายเข้าไปกราบ พระพุทธองค์นิ่งเฉยไม่ตรัสว่าอะไร พ่อ แม่เด็กจึงกราบทูลถามว่า ทำไมพระองค์ไม่ทรงประทานพรให้แก่เด็ก องค์พระศรีศากยมุนีทรงตรัสตอบว่า บุตรชายของเธอจะตายภายใน ๗ วันนี้ องค์พระตถาคตจึงไม่ได้ให้พรอย่างนั้น พ่อ แม่เด็กตกใจจึงวอนขอ พระผู้มีพระภาคเจ้าให้ช่วยเหลือไม่ให้ถึงตายได้ พระพุทธองค์จึงสั่งให้ไปปลุกโรงพิธีกลางลานบ้าน แล้วให้พระภิกษุหนึ่งล้อมเด็กสวดพระปริตร ๗ วัน ๗ คืน พอวันที่ ๗ เป็นวันตายของเด็ก เพราะยักษ์จะมาเอาชีวิต หรือจิตวิญญาณของเด็กวันนั้น องค์พระทรงสวัสดีโสภาคย์ ทรงเสด็จมาหาเด็ก พรหมเทพเทวดาผู้เป็นใหญ่ก็ตามเสด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วย ยักษ์เข้าไม่ถึงเด็ก เมื่อครบเวลาที่จะมาเอาชีวิตจิตวิญญาณ ยักษ์เลยต้องหนีไป ถ้าเลยเวลาตายแล้วยักษ์ทำอะไรไม่ได้ยักษ์เขาทำตามกฎของกรรมจะให้ตายเวลาเท่าไร พอเลยเวลาที่เด็กจะต้องตาย พระพุทธเจ้าก็เสด็จกลับ พระก็กลับเลิกพิธี องค์

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๘.

ดังนั้น การนึกถึงความตายจึงมีประโยชน์ คือ

๑. เป็นการเจริญญาณชั้นยอด ความตายคืออนัตตา การแตกแยกสูญสลายทำให้จิตมีปัญหาชาญฉลาด ตัดขาดจากกิเลส โลภ โกรธ หลงได้ง่าย ๆ เพราะนึกถึงความตายก็ไม่รู้จะหลงอะไรกันต่อไปอีก เราก็ตาย เขาก็ตาย

๒. คิดถึงความตายทำให้รับเร่งทำคุณงามความดี มีศีล มีสมาธิ มีปัญญาเพื่อจะได้ไปนิพพานไม่ต้องกลับมาเกิด ตายกันอีก

๓. ผู้ที่นึกถึงความตาย ไม่ต้องการเกิดเป็นคน เทวดา พรหม พอใจในพระนิพพาน ทำจิตว่างจากการเกิด มีหวังเข้าถึงพระนิพพานในชาตินี้ได้แน่นอน

แม้แต่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ทรงระลึกนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออกดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสกับพระอานนท์ไว้ว่า “อานันท์การนึกถึงความตายวันละ ๗ ครั้ง ยังห่างมากนัก ตถาคตเองนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก ดังนั้น พวกเราพุทธบุตร ควรระลึกถึงความตายทุกลมหายใจดังเช่นพระบรมศาสดาในไม่ช้าเราก็พ้นทุกข์เจริญรอยตามพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนไว้

๘) กายคตานุสติกัมมัญฐาน

กายคตานุสติกัมมัญฐาน คือ สติอันไปในกาย คือ กำหนดพิจารณาภายในให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ เป็นการรู้เท่าทันสภาวะของการมีให้หลงมัวเมา^{๗๓} การระลึกนึกถึงร่างกายคน สัตว์ตามความเป็นจริงว่า สกปรก โสโครก ไม่สวย ไม่งาม น่าเกลียด น่ากลัว เหมือนทั้งข้างนอกข้างในร่างกาย กัมมัญฐานเรื่องร่างกายนี้ สำคัญมาก เป็นกัมมัญฐานพิเศษสุด ผลที่พิจารณากัมมัญฐานเรื่องกายจะมีจิตถึงปฐมฌาน แต่ถ้ายึดสีแดงสีเลือดของร่างกายภาวนาเป็นกสิณก็มีจิตเข้าถึงฌาน ๔ ได้ ในวิสุทธิมรรค ให้พิจารณาอาการ ๓๒ อย่าง ตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ พิจารณาไปกลับมามากให้เป็นจริงจางว่าน่ารักหรือน่ารังเกียจ กายนี้เต็มไปด้วยของสกปรก เหมือนเน่า เหมือนคาว มีตับ ไต ไส้ พุง หัวใจ ซีโครง เส้นเอ็น เส้นเลือด เส้นประสาทสมอง กระเพาะอาหาร ม้าม ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก ไชกระดูก ข้อต่อ ฟังผืด น้ำเลือด น้ำหนอง ปัสสาวะ อุจจาระ เนื้อ ลอกเอาผิวหนังออกดูไม่ได้สักอย่างเดียว ร่างกายสกปรกต้องชำระล้างอาบน้ำทุกวัน สิ่งที่หลังไหลออกจากกายก็เหมือนทุกวัน ผู้ที่เห็นคนหนุ่มสาวว่าหล่อ สวย งาม แต่ไม่ยอมมองสิ่งสกปรกโสโครกที่หลังไหลออกจากร่างกายคนที่หล่อที่สวยส่งกลิ่นเหม็นสาบ เหมือนสาบ เลอะเทอะ เปอะเปื้อน เพราะไม่น่าดู น่าดม ต่างก็พยายามปกปิดความจริง ไม่ยอมพูดถึง ไม่ยอมรับรู้ตามความเป็นจริง เพราะอวิชชา ตัณหา อุปาทานปกปิด ตาจิต ตาเนื้อเอาไว้ พยายามโกหกตนเอง และผู้อื่นว่าร่างกายยังสวย ยังสาว ยังหล่อเหลาน่ารักอยู่ แท้ที่จริงร่างกายคน สัตว์มีสภาพเป็นส่วเคลื่อนที่ ที่เอาอุจจาระปัสสาวะไปถ่ายเทไว้ในส่วทุกวัน แล้วมาประดับตกแต่งตัวเสื้อผ้าอาภรณ์ เพชรนิลจินดาแพง ๆ

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๙.

พระอริยเจ้าฉลาดมองพินิจพิจารณารูปร่างกาย คน สัตว์ ไม่มีใครดี ไม่มีใครงามเต็มไปด้วยของสกปรกเหม็นเลอะเทอะ ไม่สนใจกายใครเพื่อหน่ายออกบวช เพื่อเพศฆราวาส มองร่างกายแต่ละบุคคลเห็นเป็นสภาพส่วเคลื่อนที่ มีธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ รวมกันเป็นศพเดินได้ พูดได้ จึงหมดความหลงใหลใฝ่ฝันในรูปโฉม โนมพรรณ ไม่ไช่ของจริงมีซำก็เหี่ยวยุบแตกสลายตายกันหมด ตอนเป็นคนก็มองเป็นผีดิบ ตายแล้วกลายเป็นผีสุก องค์พระพิชิตมารศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงย้าให้เอาจิตใจเราเลิกยึดถือติดในร่างกายตนเองเสียจึงจะพ้นทุกข์ จึงจะมีความสุข คือพระนิพพาน ต้นเหตุของความทุกข์ คือ การมีขันธ ๕ ร่างกายดับทุกข์ก็ดับที่ต้นเหตุ คือจิตไม่ติดยึดในร่างกายอีกต่อไป จิตก็เป็นอิสระเสรี ไม่ตกเป็นทาสของกิเลส คือ ร่างกาย จิตก็มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ตายแล้วก็มีแดนทิพย์นิพพานตลอดกาลเป็นที่เสวยสุขของจิตที่บริสุทธิ์

๔) อานาปานุสติกัมมัฏฐาน

คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก^{๗๔} การตั้งสติรู้ตัวอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกตลอดเวลาที่มีสมาธิภาวนาอยู่ กัมมัฏฐานรู้ลมหายใจเข้าออกนี้เป็นกัมมัฏฐานคลุมกัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ กอง จะภาวนากัมมัฏฐานอันใดอันหนึ่ง ก็ต้องเริ่มด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเสียก่อน นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ถ้าไม่กำหนดระลึกรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก การบรรลุธรรมจะเข้าถึงช้ามาก หรือจะกำหนดลมหายใจเข้าออกไปกับการพิจารณากัมมัฏฐานร่างกาย กัมมัฏฐานซากศพพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พร้อมกับดูลมหายใจเข้าออกไปด้วย จึงจะได้บรรลุธรรมรวดเร็ว อานาปานุสตินี้มีสมาธิเป็นผลถึงฌาน ๔ สำหรับพุทธสาวก สำหรับที่ปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ คือ พระพุทธเจ้าผู้หนึ่งจะทรงฌานที่ ๕ ฌานที่ ๔ จิตจะแยกออกจากกายไม่รับรู้ทุกขเวทนาทางกาย มีจิตเป็นสุขอย่างเดียว เป็นเอกัคคตา คือ จิตเป็นหนึ่งนึ่งในฌาน ๔ ฌานที่ ๕ สำหรับพุทธภูมิพระโพธิสัตว์ คือ ปัญจฌาน จิตเป็นสุขทรงอยู่ในเอกัคคตารมณ์ อารมณ์เป็นหนึ่งมีอุเบกขา ความวางเฉยเพิ่มรวมกับอารมณ์เป็นสุขของฌาน

เมื่อที่ทรงอานาปานุสติถึงฌาน ๔ มีสุขเป็นหนึ่งเดียวแล้ว พิจารณากัมมัฏฐานอื่น ๆ เป็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตาแล้วมีปัญญาเฉียบแหลมจากฌาน ๔ ก็สามารถบรรลุ พระอรหันต์ผลภายใน ๓ วัน เป็นอย่างช้า ภายในที่หนึ่งเดียวคราวเดียวเป็นอย่างเร็ว

เมื่อกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกจนจิตไม่รับลมหายใจ ไม่รับทราบอาการทางกายเรียกว่าทรงฌาน ๔ โดยมีวิธีปฏิบัติอานาปานุสติกัมมัฏฐาน

๑. อยู่ที่ไหน เวลาใด ทำงานอะไร นั่ง เดิน ยืน นอน วิ่ง ขับรถ ล้างจาน ต่ำน้ำพริก อ่านหนังสือ ดูทีวี พูดจากับใคร ทำได้ทั้งนั้น ทำง่าย ๆ ไม่ต้องนุ่งขาว ห่มผ้าเหลือง ไม่ต้องหนีไปอยู่วัด อยู่ป่า อยู่ในบ้านเมืองที่วุ่นวายก็ทำได้ เพราะลมหายใจมีอยู่ในร่างกายเรามาตั้งแต่เกิด เพียงแต่เอาจิต

^{๗๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๘.

๒. จิตใจเราเคยท่องเที่ยวคิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้จนเคยชิน เคยตามใจจิตใจจนหลงมาคราวนี้เราจะบังคับให้รู้แต่ลมหายใจอย่างเดียวมาบังคับทันทีจะยากมากที่จิตจะยอมทำตามเรา จิตจะดิ้นรนวิ่งไปคิดอันโน้นอันนี้ตามเดิม กว่าเราจะรู้ตัวจิตก็คิดไปไกลก็คิดได้หลายเรื่องแล้ว ก็ไม่เป็นไรกลับรู้ลมหายใจต่อใหม่ค่อย ๆ ทำไปจนมีอารมณ์ชินกับการรู้ลมเข้าลมออกได้วันละ ๕ นาทีก็ดีมากแล้ว^{๗๕}

๓. ถ้าจะให้ตีมากขึ้นเวลาหายใจเข้านึกว่า พุท เวลาหายใจออกให้นึกว่า โอ เป็นพระนามขององค์พระพิชิตมารศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า นึกถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพุทธานุสติก็มีภูมิตั้งมั่นเป็นบุญบารมีใหญ่ทำให้จิตใจสะอาดสมาธิตั้งมั่น ปัญญาแจ่มใส เข้าใจในพระธรรมคำสั่งสอนได้เร็ว เป็นเหตุให้เข้าถึงอริยมรรคอริยผลทางเข้ากระแสนิพพานได้ง่าย

๔. เพื่อให้จิตตั้งมั่นภาวนาตียิ่งขึ้นจิตไม่ออกแวกฟุ้งซ่านไปนอกเรื่องนอก ทางองค์สมเด็จพระพิชิตมาร ทรงสอนให้กำหนดภาพพระพุทธรูปที่ไหนก็ได้ที่เราชอบนึกถึงภาพพระองค์เป็นสีเหลือง สีเขียว เป็นกัมมัฏฐานทางกสิณอีกเพิ่มเป็น ๓ กัมมัฏฐาน นับรวมกันกำหนดรู้ลมเข้าออก นึกถึงพระคุณความดีขององค์พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า จับภาพพุทธรูปนิมิตจำเอาไว้ในจิตในใจ จิตจะเป็นสมาธิเป็นฉานรวดเร็วไม่เวียนหวนฟุ้งซ่านไปไกลไร้ประโยชน์ จิตเป็นหนึ่งรวดเร็วรวมพลังเอาไว้ ตัดกิเลส โลภ โกรธ หลง ออกจากใจให้หมดไปเร็วไว

๕. ปฏิบัติใหม่อารมณ์จะชานจะตื้นจะเกิดอาการลุ่ม บางวันดีบางวันไม่เป็นเรื่อง ก็สอนให้รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว อย่าเคร่งเครียดอย่าขี้เกียจเกินไป ถ้าไม่ไหวก็เลิก อารมณ์ดีค่อยดูลมหายใจต่อใหม่

๖. เมื่อจิตรู้ลมเข้าออกเป็นปกติใจสบายจิตจะผ่องใสอารมณ์ปลอดโปร่ง จิตจะมีพลัง ปัญญาพลังบารมีดีมีความฉลาดสามารถแก้ไขปัญหายุ่งยากของชีวิตได้อย่างง่ายดาย ปัญหาทางธรรมก็สละละกิเลสตัณหาอุปทานได้รวดเร็ว จิตเป็นสุขร่างกายแข็งแรงมีโรคภัยน้อย จิตใจดีจิตใจมีคุณธรรม ลาภ ยศ สรรเสริญเจริญสุขก็ตามมาไม่ต้องรอเวลาไปถึงชาติหน้าเมื่อไม่ต้องการโลก สวรรค์ พรหม ก็มีพระนิพพานเป็นที่หวังได้แน่นอน เพราะศีล สมาธิ ปัญญา แท้ที่จริงก็คืออันเดียวกัน มีอยู่ด้วยกันพระแบ่งแยกสอนให้เราเข้าใจง่ายเท่านั้น

๗. การรู้ลมหายใจเข้าออกถ้าฝึกแบบกัมมัฏฐาน ๔๐ หรือให้ถึงฉาน ๔ ให้เอาจิตจับว่าลมหายใจกระทบ ๓ ที่ คือรู้ลมกระทบปลายจมูก รู้ลมกระทบหน้าอก รู้ลมกระทบหน้าท้องพองขึ้น คือ หายใจเข้า ถ้าหายใจออกก็ให้รู้ลมกระทบหน้าท้องยุบลง กระทบหน้าอก กระทบปลายจมูก เมื่อลมหายใจออก

ถ้านักปฏิบัติทางฝ่ายมหาสติปัฏฐานสูตร ก็ให้รู้ลมเข้าออกช้าหรือเร็วที่ปลายจมูกพร้อมกับพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ถ้าทรงสมาธิเป็นฉาน ๑ ได้ คือปฐมฉาน ก็ใช้ปัญญามาน ๑ ตัดกิเลส อวิชชา ตัณหาอุปาทาน ตัดสังโยชน์ ๓ คือเห็นว่าร่างกายตายแน่นอนไม่สงสัย พระธรรมคำสั่ง

^{๗๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๖.

๑๐) อุปสมานุสติกัมมัฏฐาน

คือ ระลึกรถึงธรรมที่สงบและพิจารณาคุณของนิพพาน^{๗๖} ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานที่ให้นักปฏิบัติ ระลึกรถึงพระคุณความดีความประเสริฐความสุขสงบอย่างยิ่ง พ้นจากบ่วงเวรกรรมเวียนว่าย ตาย เกิด นิพพาน แปลว่า ดับ กิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน และอกุศลกรรม ถ้าระลึกรถึงพระนิพพานบ่อย ๆ ตลอดเวลาได้ยิ่งดี จิตใจเรา ก็จะว่างจากกิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน อกุศลกรรมได้ง่าย ๆ เพราะจิต มีทั้งศีล สมาธิ ปัญญาอยู่ในจิตใจเมื่อนักคิดพิจารณาคุณประโยชน์สุขยอดเยี่ยมของพระนิพพาน

พระคุณเจ้าหลวงปู่พระพุทโธโฆษอาจารย์ ผู้รจนาเขียนพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็น พระอรหันต์เยี่ยมยอดชั้นปฏิสัมภิทาญาณชาญฉลาด อธิบายถึงคุณพระนิพพานโดยยกบาลี ๘ ข้อไว้ เป็นแนวทางให้เรา ระลึกรถึงนิพพาน มีลักษณะ และคุณประโยชน์ ดังนี้

๑. มตนิมมทโน การระลึกรถึงพระนิพพานทำให้จิตใจเราหมดความมัวเมาในชีวิตที่คิดว่า จะไม่ตายเสียได้

๒. ปีปาสวินโย การระลึกรถึงพระนิพพาน คือจิตสะอาด บริสุทธิ์เป็นจิตนิพพานแล้ว บรรเทาความใคร่ ความกระหาย หลงใหลในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอ่อนนุ่ม คือ กำหนดยินดีในกามคุณทั้ง ๕ ก็หมดสิ้นจากจิตใจ

๓. อาลยสมุคชาโต การระลึกรถึงนิพพานทำให้จิตสะอาด หมดกิเลส คือ ที่เข้าถึง นิพพานหมดสิ้นกิเลสแล้ว จิตใจย่อมไม่ผูกพันกับกามคุณทั้ง ๕ เห็นกามคุณทั้ง ๕ ก็เสมือนเห็นซากศพ ที่เหม็นเน่า

๔. วัฏฏปัจเฉโท การระลึกรถึงคุณความดีของพระนิพพาน ทำให้จิตสลัดตัดการเวียนว่าย ตาย เกิด ตัดกิเลสได้หมดสิ้น ไม่มัวเมาในกิเลสทุกชนิด ตัดบาปกรรม พระนิพพานทำให้พ้นทุกข์จาก บาปกรรมได้หมดโดยสิ้นเชิง

๕. ตัณห์หักขโย พระนิพพานดับสิ้นแห่งความอยากตัณหา

๖. วิราโค การระลึกรถึงคุณพระนิพพานทำให้ระคะตัณหา ความอยากใน ๓ โลกหมด สิ้นไป

๗. นิโรโธ การระลึกรถึงคุณของพระนิพพาน ทำให้กิเลสระคะ ตัณหา ความอยากไม่ กำเริบ คือ ดับหมดสิ้นสนิท มีความสุข สงบยิ่ง หมดความทุกข์ทั้งปวง

๘. นิพพานัง ดับสิ้นจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรม อำนาจกรรมทั้ง ๔ ไม่สามารถจะทำร้ายแก่ที่มีจิตเข้าถึงนิพพานอีกต่อไป

สอนให้ระลึกรถึงคุณของพระนิพพานทั้ง ๘ ข้อ หรือ ข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ตามชอบใจ โดย ให้ภาวนาตามลมหายใจเข้าออกด้วย บริกรรมภาวนาว่า นิพ พานัง ภาวนาจนจิตเข้าสู่อุปปจารณานได้ ถึงที่สุดเป็นอารมณ์พิจารณาเป็นกัมมัฏฐานละเอียดสุขุม มีกำลังไม่ถึงฌาน ๑ คุณประโยชน์ภาวนา พิจารณาพระนิพพานมีคุณประโยชน์มาก ทำให้หมด อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กิเลส และอกุศลกรรม ได้ง่าย เป็นอริยมรรค อริยผล เป็นคุณสมบัติของพระอริยเจ้าตั้งแต่ พระโสดาบันขึ้นไป เป็นปัจจัยให้ จิตเข้าถึงพระนิพพานได้ง่าย ๆ

^{๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๘.

พระนิพพานสูญจริงตามที่พระบาลีกล่าวไว้ว่า “นิพพานัง ปรมมัง สูญญัง ไชหรือไม่ว่าง?”

ตามหนังสือวิสุทธิมรรคที่พระอรหันต์ พระคุณเจ้าหลวงปู่พระพุทโธชาจารย์เขียนดังพระบาลีทั้ง ๘ คุณลักษณะพระนิพพานไม่มีคำว่าสูญ เพียงแต่ว่า ว่างดับจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน อวิชชา สูญจากธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ สูญจากขันธ ๕ เป็นทุกขัง อนิจจัง อนัตตา สูญจากความทุกข์ ยาก ลำบากโดยสิ้นเชิง แต่มีสิ่งหนึ่งที่ไม่สูญสิ้น คือ จิตฉลาด สะอาด บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส ตัณหา อวิชชา จิตมีปัญญา จิตพระอรหันต์ไม่สูญสิ้น คือ จิตพระนิพพาน จิตพุทธะ จิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ถ้านิพพานสูญตามที่เข้าใจผิดแล้ว พระพุทธองค์คงไม่ตรัสต่อไปว่า

นิพพานัง ปรมมัง สุขัง แปลว่า จิตสะอาด ปราศจากกิเลส คือ จิตนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ทั้ง ๆ ที่ยังมีร่างกายขันธ ๕ สกปรกเป็นทุกข์อยู่อย่างนี้แต่จิตเป็นสุขไม่เป็นทุกข์ตามขันธ ๕ ร่างกาย ผู้ที่สงสัยในพระนิพพานสูญหรือไม่ องค์พระประทีปแก้วศาสดาสมมาสัมพุทธเจ้าโปรดเมตตาประทานวิชาวมโนมยิทธิกัมมัฏฐาน มาให้ได้ฝึกพิสูจน์ สัมผัสตรรก สวรรค์ พรหม นิพพาน หากบุญบารมีมีไม่มากพอที่จะเข้าใจในพระนิพพานได้ จะทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกนาน เพราะการเข้าใจผิดพลาดเป็นกิเลสสังโยชนข้อที่ ๒ คือ วิจิกิจฉา คือ ความลังเล สงสัยในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า สงสัยเข้าใจผิดพลาดในพระนิพพาน พระธรรมของพระพุทธองค์ทรงค้นพบพระนิพพานแสนยาก แต่ต่อมามีลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้ามากล่าวตู่ว่า พระนิพพานสูญหมดสิ้น ตายแล้ว สูญว่างเปล่าหมด นรก สวรรค์ พรหม นิพพานไม่มี อย่างนี้เป็น การแปรเปลี่ยนพระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำให้มีอวิชชา เมื่อมีอวิชชา ความไม่รู้จริงสิ่งที่ตามมาคือ กิเลส ตัณหา อุปาทา มีทิฐิมานะคิดว่าความคิดของตนเองถูกต้องแล้ว ก็อีกนานนักถึงจะมองเห็นแสงธรรมแสงสว่าง พระนิพพาน สิ่งที่เป็นบาปกรรมตามมาก็คือ แปรเปลี่ยนพระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระศาสดา ก็คือ มีทางเดียวที่จิตจะไปแสวงความทุกข์ในนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน คือ อบายภูมิ

ผลการปฏิบัติอนุสติ ๑๐

เมื่อเจริญอนุสติ ๑๐ นี้ มีผลการปฏิบัติหรืออานิสงส์การเจริญอนุสติ ๑๐ แตกต่างกันดังต่อไปนี้

๑. พุทธานุสติ^{๗๗}

เมื่อเจริญพุทธานุสติกัมมัฏฐาน เพราะเหตุที่พระพุทธคุณทั้งหลายเป็นสภาวะธรรมที่ล้ำลึกอย่างหนึ่ง เพราะเหตุที่ผู้ปฏิบัติโน้มจิตไปในอันระลึกถึงพระคุณอย่างนานาประการอย่างหนึ่ง ฉะนั้นจึงไม่ขึ้นถึงขั้นอุปนา ถึงเพียงขั้น อุปจาระ เท่านั้นเอง ฉะนั้นถึงซึ่งอันนับได้ว่า พุทธานุสติฉาน เพราะเหตุที่บังเกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการระลึกถึงพระพุทธคุณ

อานิสงส์การเจริญพุทธานุสติกัมมัฏฐาน เมื่อประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งพุทธานุสติกัมมัฏฐานนี้ ย่อมเป็นผู้มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระศาสดา ย่อมบรรลุซึ่งความไพบุลย์ด้วยศรัทธา ความไพบุลย์ด้วยสติ ความไพบุลย์ด้วยปัญญา และความไพบุลย์ด้วยบุญ เป็นผู้มากไปด้วยปีติ และปราโมทย์ เป็นผู้กำจัดเสียได้ซึ่งโทษภัยอันน่ากลัว เป็นผู้สามารถอดกลั้นได้ต่อทุกขเวทนา ย่อมได้

^{๗๗} พระพุทโธโสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๓๖๘-๓๖๙.

๒. ฌัมมานุสติ^{๗๘}

เมื่อเจริญฌัมมานุสติ จะทำให้องค์ฌาน ๕ เกิด เมื่อผู้ปฏิบัติระลึกถึงพระธรรมคุณทั้งหลาย อันต่างด้วยบท มีบทว่า พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น อย่างนี้บ่อย ๆ จิตก็จะไม่ถูกราคะรบกวน จะไม่ถูกโทสะรบกวน จะไม่ถูกโมหะรบกวน จิตย่อมจะปรารภตรงถึงพระธรรม ด้วยประการฉะนี้ ฌานทั้งหลายย่อมบังเกิดขึ้นแก่ผู้ข่มนิวรณ์ได้แล้วในขณะเดียวกัน เพราะพระธรรมคุณทั้งหลายเป็นสภาพที่ลึกซึ้งอย่างหนึ่ง เพราะผู้ปฏิบัติโน้มจิตไปในอันระลึกถึงซึ่งพระคุณมีประการต่าง ๆ อย่างหนึ่ง ฌานจึงไม่ขึ้นถึงขั้นอัปปนา ขึ้นถึงเพียงขั้นอุปจาระเท่านั้น ฌานนี้ถึงซึ่งอันนั้นว่า ฌัมมานุสติฌาน เพราะเหตุที่บังเกิดขึ้นด้วยอำนาจการระลึกถึงคุณของพระธรรมนั่นเอง

อานิสงส์เมื่อปฏิบัติอยู่เนื่อง ๆ ย่อมเป็นผู้มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระบรมศาสดา โดยที่ได้มองเห็นคุณของพระธรรมอย่างนี้ คือในกาลเป็นอดีต เรามิได้เห็นพระบรมศาสดา ผู้ทรงแสดงธรรมอันควรน้อมเข้ามาในใจได้อย่างนี้ ผู้ทรงประกอบมรรคด้วยองค์คุณเช่นนั้นมาเลย ถึงในปัจจุบันนี้เราก็มิได้เห็นเหมือนกัน เว้นเสียจากพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ฉะนั้นเป็นผู้เคารพและยำเกรงในพระธรรม ย่อมบรรลุถึงซึ่งความไพบลูย์ด้วยศรัทธา เป็นผู้มักกลับไปด้วยปีติและปราโมทย์ หักห้ามเสียได้ซึ่งโทษภัยอันน่ากลัว เป็นผู้สามารถอดกลั้นได้ต่อทุกขเวทนา ย่อมได้ความมั่นใจว่าได้อยู่ร่วมกับพระธรรม และแม้สรีระร่างอันฌัมมคณานุสติครอบครองแล้ว ย่อมกลายเป็นสิ่งควรแก่การบูชา เป็นเสมือนเรือนพระเจดีย์สถานฉะนั้น จิตย่อมโน้มไปเพื่ออันบรรลุธรรมชั้นยอดเยี่ยม และเมื่อระลึกอยู่เนื่อง ๆ ถึงความที่พระธรรมเป็นธรรมดี ในคราวประจวบเข้ากับวัตถุที่จะพึงล่งละเมิด หิริและโอตตปะย่อมจะปรากฏเฉพาะหน้า แต่เมื่อยังมิได้แทงตลอดธรรมเบื้องสูงขึ้นไป (ในชาตินี้) ย่อมจะเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า เพราะเหตุนี้ บุคคลผู้มีปัญญาดีบำเพ็ญความไม่ประมาทใน ฌัมมานุสติภาวนา ซึ่งมีอานุภาพอันยิ่งใหญ่ในกาลทุกเมื่อ

๓. สังฆานุสติ^{๗๙}

เมื่อเจริญสังฆานุสติ ผลการปฏิบัติจะทำให้้องค์ฌาน ๕ เกิด เมื่อผู้ปฏิบัติระลึกถึงพระธรรมคุณทั้งหลาย อันต่างด้วยบท มีบทว่า พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น อย่างนี้บ่อย ๆ จิตก็จะไม่ถูกราคะรบกวน จะไม่ถูกโทสะรบกวน จะไม่ถูกโมหะรบกวน จิตย่อมจะปรารภตรงถึงพระธรรม ด้วยประการฉะนี้ ฌานทั้งหลายย่อมบังเกิดขึ้นแก่ผู้ข่มนิวรณ์ได้แล้วในขณะเดียวกัน เพราะพระธรรมคุณทั้งหลายเป็นสภาพที่ลึกซึ้งอย่างหนึ่ง เพราะผู้ปฏิบัติโน้มจิตไปในอันระลึกถึงซึ่งพระคุณมีประการต่าง ๆ อย่างหนึ่ง ฌานจึงไม่ขึ้นถึงขั้นอัปปนา ขึ้นถึงเพียงขั้นอุปจาระ

^{๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๘-๓๗๙.

^{๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘๔.

อานิสงส์เมื่อปฏิบัติอยู่เนื่อง ๆ ย่อมเป็นจะสำเร็จเป็นผู้มีความเคารพ มีความยำเกรง ในสงฆ์ ย่อมจะบรรลุถึงซึ่งความไพบูลย์ด้วยคุณธรรมมีศรัทธา เป็นผู้มากล้นไปด้วยปิติและปราโมทย์ หักห้ามเสียได้ซึ่งโทษภัยอันน่ากลัว เป็นผู้สามารถอดกลั้นได้ต่อทุกขเวทนา ย่อมได้ความมั่นใจว่าได้อยู่ร่วมกับพระสงฆ์ และแม้สรีระร่างอันสังขานุสติดรอปครอบแล้ว ย่อมกลายเป็นสิ่งควรแก่การบูชา เป็นเสมือนเรือนว่าโรงอุโบสถที่มีพระสงฆ์ประชุมอยู่พร้อมแล้ว จิตย่อมโน้มไปเพื่อถึงพระสังฆคุณ และเมื่อประจวบเข้ากับวัตถุที่จะพึงล่งละเมิด หิริและโอตตปะย่อมจะปรากฏเฉพาะหน้าทันที เป็นเสมือน เห็นพระสงฆ์อยู่โดยพร้อมหน้าฉะนั้น เมื่อประกอบอยู่เนื่อง ๆ ซึ่งสังขานุสติกัมมัญฐาน แต่ถ้าไม่ได้แทงตลอดซึ่งคุณพิเศษยิ่ง ๆ ขึ้นไป (ในชาตินี้) ก็ย่อมจะเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า เพราะเหตุนี้ บุคคลผู้มีปัญญาดีบำเพ็ญความไม่ประมาทในสังขานุสติภาวนา ซึ่งมีอานุภาพอันยิ่งใหญ่ในกาลทุกเมื่อ

๔. สีสานุสติ^{๘๐}

เมื่อเจริญสีตานุสติ ผลการปฏิบัติจะทำให้องค์ฌาน ๕ เกิด เมื่อผู้ปฏิบัติระลึกอยู่เนื่อง ๆ ถึงศีลทั้งหลายของตน ด้วยอำนาจแห่งคุณมีความเป็นศีลไม่ขาดอย่างนี้ จิตก็จะไม่ถูกราคะรบกวน จะไม่ถูกโทสะรบกวน จะไม่ถูกโมหะรบกวน จิตก็จะปรารถนาตรงถึงศีลโดยเฉพาะ ด้วยประการเฉพาะนี้ องค์ฌานทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ข่มนิวรณ์ ได้แล้ว แต่เพราะเหตุที่คุณของศีลเป็นสภาพที่ล้าลึกอย่างหนึ่ง เพราะเหตุที่ผู้ปฏิบัติโน้มจิตไปในอันระลึกถึงคุณอย่างนานาประการอย่างหนึ่ง ฌานจึงไม่ขึ้นถึงขั้นอุปปนาถึงเพียงขั้นอุปจาระเท่านั้น ฌานนั้นถึงซึ่งอันนับว่า สีตานุสติฌาน เพราะเหตุที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจการระลึกถึงคุณของศีลนั้นแล

อานิสงส์การเจริญสีตานุสติกัมมัญฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งสีตานุสติกัมมัญฐาน ย่อมเป็นผู้มีความเคารพในสิกขา เป็นผู้มีความประพฤติเข้ากันได้กับสิกขา เป็นผู้ไม่ประมาทในการปฏิสังขาร เป็นผู้หลีกเลี่ยงจากภัยมีการดำหนิตนเอง เป็นผู้มองเห็นภัยในโทษอันเล็กน้อย ย่อมได้บรรลุถึงซึ่งความไพบูลย์ ด้วยคุณธรรมมีศรัทธา เป็นผู้มากล้นด้วยปิติและปราโมทย์ แต่เมื่อไม่ได้แทงตลอดคุณพิเศษยิ่ง ๆ ขึ้นไป (ในชาตินี้) ก็ย่อมจะเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า เพราะเหตุนี้ บุคคลผู้มีปัญญาดีบำเพ็ญความไม่ประมาทในสังขานุสติภาวนา ซึ่งมีอานุภาพอันยิ่งใหญ่ในกาลทุกเมื่อ

๕. จาคานุสติ^{๘๑}

เมื่อเจริญจาคานุสติ ผลการปฏิบัติจะทำให้องค์ฌาน ๕ เกิด เมื่อผู้ปฏิบัติระลึกอยู่เนื่อง ๆ ถึงการบริจาคของตน ด้วยอำนาจแห่งคุณเป็นผู้มีใจปราศจากมลทินและความตระหนี่อย่างนี้ จิตก็จะไม่ถูกราคะรบกวน จะไม่ถูกโทสะรบกวน จะไม่ถูกโมหะรบกวน จิตก็จะปรารถนาตรงถึงถึงการบริจาค ด้วยประการฉะนี้ องค์ฌานทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นแก่เธอผู้ข่มนิวรณ์ได้แล้วในขณะเดียวกัน แต่โดยที่คุณแห่งการบริจาคทั้งหลายเป็นสภาพล้าลึกอย่างหนึ่ง โดยเหตุที่ผู้ปฏิบัติโน้มจิตไปในอันระลึกถึงคุณแห่งการบริจาคอย่างนานาประการอย่างหนึ่ง ฌานจึงไม่ขึ้นถึงขั้นอุปปนา

^{๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘๖-๓๘๗.

^{๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๐.

อานิสงส์การเจริญจาคานุสติกัมมัฏฐาน เมื่อปฏิบัติอยู่เนือง ๆ อยู่ซึ่งจาคานุสติกัมมัฏฐาน ย่อมเป็นผู้มีจิตไปในการบริจาคโดยประมาณยิ่ง เป็นผู้มัวชมาสัยไม่โลภ เป็นผู้มัวปกติกระทำอันสมควรแก่เมตตาภาวนา เป็นผู้มัวอาจแก่กลัวกลัว เป็นผู้มัวกลั่นไปด้วยปิตีและปราโมทย์ แต่เมื่อไม่อาจแทงตลอดซึ่งคุณวิเศษยิ่ง ๆ ขึ้นไป (ในชาตินี้) ก็จะเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า เพราะเหตุนี้ บุคคลผู้มีปัญญาดีบำเพ็ญความไม่ประมาทในจาคานุสติภาวนา ซึ่งมีอานุภาพอันยิ่งใหญ่ในกาลทุกเมื่อ

๖. เทวานุสติ^{๘๒}

เมื่อเจริญเทวานุสติ ผลการปฏิบัติจะทำให้องค์ฌาน ๕ เกิด เมื่อผู้ปฏิบัติระลึกอยู่เนือง ๆ ถึงคุณทั้งหลายของเหล่าเทวดาในภาคต้นแล้ว จึงระลึกเนือง ๆ ถึงคุณทั้งหลายมีศรัทธา อันมีอยู่ของตนในภายหลัง จิตก็จะไม่ถูกราคะรบกวน จะไม่ถูกโทสะรบกวน จะไม่ถูกโมหะรบกวน จิตก็จะปรารถนาตรงถึงเทวดาทั้งหลาย ด้วยประการฉะนี้ องค์ฌานทั้งหลายย่อมบังเกิดขึ้นแก่ผู้ข่มนิวรณ์ได้แล้ว และเพราะเหตุที่ผู้ปฏิบัติระลึกถึงคุณทั้งหลายเป็นสมาธิที่ลึกลับอย่างหนึ่ง เพราะเหตุที่ผู้ปฏิบัติมีจิตไป ในอันระลึกถึงคุณอย่างนานาประการอย่างหนึ่ง ฌานจึงขึ้นไม่ถึงขั้นอัปปนา ขึ้นถึงเพียงขั้นอุปจาระเท่านั้น ฌานนั้นย่อมถึงซึ่งอันนั้นว่าเทวานุสติฌาน ก็โดยที่ระลึกถึงคุณศรัทธาเช่นเดียวกับคุณของเทวดาทั้งหลาย

อานิสงส์การเจริญเทวานุสติกัมมัฏฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติประกอบเทวานุสติกัมมัฏฐานนี้อยู่เนือง ๆ ย่อมเป็นที่รักใคร่เป็นที่ชอบใจของเทวดาทั้งหลาย ย่อมจะประสบความสำเร็จด้วยคุณมีศรัทธาโดยประมาณยิ่ง เป็นผู้มัวกลั่นด้วยปิตีและปราโมทย์ แต่เมื่อยังไม่ได้แทงตลอดคุณวิเศษขั้นสูงขึ้นไป (ในชาตินี้) ก็จะเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า เพราะเหตุนี้ บุคคลผู้มีปัญญาดีบำเพ็ญความไม่ประมาทในเทวานุสติภาวนา ซึ่งมีอานุภาพอันยิ่งใหญ่ในกาลทุกเมื่อ

อนุสติ ๖ ประการข้างต้น สำเร็จเฉพาะอริยสาวกจำพวกเดียวเท่านั้น เพราะว่าพุทธานุสสติ ธรรมคุณ สังฆคุณย่อมปรากฏแก่อริยสาวกเหล่านั้น และอริยสาวกเหล่านั้นก็เป็นผู้ประกอบด้วยศีลอันทรงคุณ มีความไม่ขาด เป็นต้น ประกอบด้วยจาคะชนิดที่ปราศจากมลทิน และความตระหนี่ ประกอบด้วยคุณทั้งหลาย มีศรัทธา เป็นต้น เช่นเดียวกับคุณของเหล่าเทวดาผู้มีอานุภาพอันยิ่งใหญ่

๗. มรณานุสติ^{๘๓}

เมื่อเจริญมรณานุสติ เมื่อผู้ปฏิบัติระลึกถึงความตายอย่างใดอย่างหนึ่งดังกล่าว จิตย่อมได้อาเสวนะความสอ่สเผด้วยอำนาจ ทำในใจบ่อย ๆ สติมีมรณะเป็นอารมณ์ย่อมตั้งมั่น นิวรณ์ทั้งหลายย่อมสงบ องค์ฌานย่อมปรากฏ แต่เพราะฌานมีสภาวะธรรมเป็นอารมณ์ และเพราะอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความสลัด ฌานจึงไม่ถึงขั้นอัปปนาถึงเพียงขั้นอุปจาระเท่านั้น แต่โลกุตตรฌานและอรุณฌานที่ ๒ ที่ ๔ ย่อมถึงอัปปนาด้วยภาวนาพิเศษ แม้ในเพราะสภาวะธรรม ด้วยว่า โลกุตตรฌานย่อม

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๒.

^{๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑๐.

๘. กายคตาสติ^{๘๔}

เมื่อหมั่นประกอบกายคตาสตินี้แล้ว ย่อมเป็นผู้ครอบงำทั้งความยินร้ายและความยินดี อันความยินร้ายก็ครอบงำท่านไม่ได้ และความยินดีหาได้ครอบงำท่านไม่ ท่านข่มเสียได้ ครอบงำเสียได้ ซึ่งความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นอยู่ เป็นผู้ข่มความกลัวภัยได้ อันความกลัวภัยหาข่มท่านได้ ไม่ แต่ท่านข่มเสียได้ ครอบงำเสียได้ ซึ่งความกลัวภัยที่เกิดขึ้นอยู่ เป็นผู้ทนต่อความหนาว ร้อน เป็นคนอดทนอดกลั้นต่อทุกขเวทนาแรงกล้าอันจะคร่าชีวิตเสียได้ ได้อาศัยสติต่าง ๆ แหง่ส่วนทั้งหลายมีผม เป็นต้น จะเป็นผู้ได้ฌาน ๔ แห่งตลอดอภิญญา ๖ เพราะเหตุนี้ บุคคลผู้มีปัญญาดี บำเพ็ญความไม่ประมาทในกายคตาสติ ซึ่งมีอานิสงส์และอานภาพอันยิ่งใหญ่

๙. อานาปานสติ^{๘๕}

ผลการปฏิบัติหรืออานิสงส์แห่งอานาปานสตินั้นมีมากมายแม้ด้วยความสามารถเป็นภาวะสงบ โดยพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย แม้อานาปานสติสมาธินี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นธรรมสงบและประณีต โดยความเป็นธรรมสามารถในอันตัดขาดซึ่งวิตกบ้าง อานาปานสตินี้เป็นธรรมสงบประณีตเยือกเย็นและอยู่เป็นสุข จึงตัดความวิ่งพล่านไปข้างโน้นข้างนี้แห่งจิต ด้วยอำนาจวิตกทั้งหลายอันเป็นตัวทำอันตรายแก่สมาธิเสียได้ แล้วทำจิตให้มุ่งหน้าต่ออารมณ์คือลมหายใจออก และลมหายใจเข้าเท่านั้น เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า อานาปานสติภิกษุถึงบำเพ็ญเพื่อตัดเสียซึ่งวิตก

อานาปานสติเมื่อผู้ปฏิบัติอบรมแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้สติปัญญาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัญญาน ๔ เมื่อเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ เมื่อปฏิบัติแล้วย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

^{๘๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๑-๔๔๒.

^{๘๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗๕-๔๗๗.

อีกอย่างหนึ่ง ภาวะที่อานาปานสตินั้นมีอันสงส์มาก แม้โดยการกระทำความรู้ ลมหายใจออกลมหายใจเข้าครั้งสุดท้ายให้ปรากฏชัด สมจริงดังพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า ราหุล เมื่อ อานาปานสติอันภิกษุทำให้เจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ แม้ลมหายใจออกและลมหายใจเข้า อันเป็นครั้งสุดท้าย อันภิกษุทราบก่อนแล้วจึงดับไป ยังไม่ทราบชัดหาดับไปไม่ ดังนี้

ในลมเหล่านั้นเมื่อว่าโดยการดับ ลมหายใจออกเข้าที่เป็นครั้งสุดท้าย มีอยู่ ๓ คือ ที่มี ในที่สุดด้วยอำนาจภพ ๑ ที่มีในที่สุดด้วยอำนาจฉณ ๑ ที่มีในที่สุดด้วยอำนาจจุติ ๑ ก็ในบรรดาภพทั้งหลาย ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าย่อมเป็นไปในกามภพ หาเป็นไปในภพและอรุภพไม่ เพราะฉะนั้น ลมเหล่านั้นจึงชื่อว่ามีในครั้งสุดท้ายแห่งภพ ในบรรดาฉณ ลมหายใจออกลมหายใจเข้า ย่อมเป็นไปในกามภพ หาเป็นไปในรูปภพและอรุภพไม่ เพราะฉะนั้น ลมเหล่านั้นจึงชื่อว่ามีในครั้งสุดท้ายแห่งภพ ในบรรดาฉณ ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าย่อมเป็นไปในฉณ ๓ ข้างต้น หาเป็นไปในฉณที่ ๔ ไม่ เพราะฉะนั้น ลมเหล่านั้นจึงชื่อว่ามีในครั้งสุดท้ายด้วยอำนาจฉณ ส่วนลมหายใจ ออกลมหายใจเข้าเหล่านี้เกิดขึ้น พร้อมกับจิตขณะที่ ๑๖ ข้างหน้าแต่จิตจิตแล้วดับพร้อมกับจิตจิต ลมเหล่านี้ชื่อว่า มีในครั้งสุดท้ายโดยจิตจิต ลมซึ่งมีในครั้งสุดท้ายโดยจิตจิตนี้ พระผู้มีพระภาคทรง พระประสงค์เอาไว้ เป็นครั้งสุดท้ายในพระสูตรนี้ เพราะเหตุนี้ บัณฑิตพึงเป็นผู้ไม่ประมาท ประกอบด้วยอานาปานสติอันมีอันสงส์มากมายถึงอย่างนี้ ในกาลทุกเมื่อนี้เป็นกถาขอย่างพิสดารใน อานาปานสติ

๑๐. อุปสมานุสติ^{๘๖}

ผลการปฏิบัติหรืออันสงส์อุปสมานุสติ โดยอำนาจคุณมีภาวะที่ธรรมเป็นที่สร้างมา อย่างนี้ จิตไม่ถูกราคะกลุ้มรุม ไม่ถูกโทสะกลุ้มรุม ไม่ถูกโมหะกลุ้มรุม จิตจะเป็นธรรมชาติดำเนินไปตรง ปราศจากความสงบตรงดัง เมื่อข่มนิวรณ์ได้แล้ว องค์ฉณทั้งหลายย่อมเกิดขึ้น แต่เพราะภาวะที่คุณแห่ง ความสงบทั้งหลายเป็นคุณลึกซึ้ง หรือเพราะภาวะที่จิตโน้มไปในการระลึกถึงคุณมีประการต่าง ๆ ฉณนี้จึงเป็นฉณไม่ถึงขั้นอุปปนา ถึงเพียงอุปจารเท่านั้น ฉณนี้นั้นถึงการนับว่า อุปสมานุสติ เพราะเกิดขึ้นด้วยอำนาจความระลึกถึงคุณแห่งความสงบ และแม้อุปสมานุสตินี้ย่อมสำเร็จแก่พระอริย สาวกเท่านั้น เช่นดังอนุสติ ๖ เมื่อเป็นเช่นนั้น แม้ปุถุชนผู้หนักในความสงบก็พึงใส่ใจถึง เพราะแม้ด้วย อำนาจการฟัง จิตก็เลื่อมใสในความสงบได้

เมื่อหมั่นประกอบอุปสมานุสตินี้ ย่อมหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข เป็นผู้มีอินทรีย์สงบ มีใจ สงบ ประกอบด้วยหิริและโอตตปปะน่าเลื่อมใส มีอชฌาสัยประณีต เป็นผู้ควรเคารพและเป็นที่ยกย่อง ของเพื่อนสหพรหมจารีทั้งหลาย อนึ่ง เมื่อยังไม่บรรลุนิพพาน สูง ๆ ขึ้นไป ย่อมเป็นผู้มีสุดดีเป็นที่ไปเบื้อง หน้า เพราะเหตุนี้ บัณฑิตผู้มีปัญญาเห็นประจักษ์ ไม่พึงประมาท พึงเจริญสติในความสงบอันประเสริฐ อันมีอันสงส์เป็นอนันตประการดังกล่าวมานี้

^{๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗๙-๔๘๐.

๒.๒.๗ หมวดอัปมัญญา ๔ หรือพรหมวิหาร ๔

อัปมัญญา หมายความว่า แผ่สม่ำเสมอโดยทั่วไปในมนุษย์ สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต^{๘๗}

- ก) เมตตา การแผ่ความรักใคร่ ความปรารถนาดี ต่อสัตว์ทั้งหลาย ให้มีความสุขสบาย ความสุขโดยทั่วกัน ไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ
- ข) กรุณา การแผ่ความสงสาร ต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่หรือที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ
- ค) มุทิตา การแผ่ความชื่นชมยินดี ต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความสุขอยู่ หรือที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ

ในพรหมวิหาร ๔ อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขานั้นในระหว่างอนุสติ กัมมัญฐานนั้น บุคคลผู้เริ่มทำกัมมัญฐานประสงค์จะเจริญเมตตาพรหมวิหารข้อแรกให้บังเกิดขึ้นในจิต สันดานของตน เบื้องต้นตัดปิลิโพธ คือความกังวล ๑๐ ประการ คือ ความกังวลในที่อยู่ ความกังวลในตระกูลอุปฐาก ความกังวลในลาภสักการะ ความกังวลในหมู่ ความกังวลในการงาน ความกังวลในการเดินทาง ความกังวลในหมู่ญาติ ความกังวลในการเจ็บป่วย ความกังวลในการเรียน และความกังวลในการแสดงฤทธิ์ หรือทำของขลัง ความพิสดารอยู่ในกัมมัญฐานคณนิกะให้สิ้นห่วงเสียก่อน^{๘๘}

อัปมัญญา ๓ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา นั้น สามารถเจริญให้ถึงได้ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป ตามลำดับจนถึงจตุตถฌาน ส่วนอุเบกขานั้น เจริญได้โดยเฉพาะเพื่อให้เกิดปัญจฌานอย่างเดียวนั้น

อรุพมาน ๔ เป็นการภาวนาอยู่ในอารมณ์ของฌานที่ไม่มีรูปร่าง มองไม่เห็นด้วยตา แต่มีอยู่ อรุพมานนี้เป็นฌานละเอียด และอยู่ในระดับฌานสูงสุด ที่ปฏิบัติได้อรุพมานทั้ง ๔ แล้วเจริญฌาน คือ พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างในโลก รวมทั้งของที่มองไม่เห็น คือ อากาศ สัญญา ความจำ สังขาร ความคิดดี ชั่วทั้งหลาย เวทนา ความรู้สึกสุข ๆ ทุกข์ ๆ ทั้งหลาย วิญญาณ ระบบประสาททุกส่วนในร่างกายเป็นความรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ เป็นของแปรปรวน เป็นทุกข์ เป็นโทษ แล้วก็สูญสิ้นสลายกลายเป็นอนัตตา คือ ความว่างเปล่า แล้วเข้าใจสภาพทุกอย่างตามความจริง ตามกฎธรรมชาติ กับบรรลุผลนิพพานได้รวดเร็วเป็นพิเศษ เพราะเป็นฌานละเอียดสูงสุด ปัญญาเฉียบแหลม อรุพมานนี้ มีลักษณะเป็นฌานปล่อยอารมณ์จิตไม่ยึดไม่เกาะในรูปลักษณะ หรือไม่มีรูปลักษณะ ทำใจให้ว่างเปล่าจากรูป จาณาม จากวิญญาณ ว่างเปล่าจากความจำได้หมายรู้ ที่ได้อรุพมานทั้ง ๔ จิตว่างจากกิเลส อารมณ์เป็นสุขสงบ ในฌาน เมื่อสำเร็จบรรลุผลจากการเจริญญาณ จะได้เป็นพระอรหันต์สูงสุด มีความสามารถพิเศษเหนือพระอรหันต์ทั้งปวง คือ พระอรหันต์ชั้นปฏิสัมภิทาญาณ มีทั้งอภิปัญญา ๖ มีทั้งเทววิโซ กลุ่มทั้งพระอรหันต์สุขวิปัสสโก แลยังมีคุณพิเศษอีก ๔ อย่าง คือ

๑. อตถาปฏิสัมภิทา มีปัญญาแตกฉาน ฉลาดในการอธิบายถ้อยคำที่ยากเป็นง่าย ย่อความเรื่องราวพิสดารให้ง่าย สั้นได้ใจความชัดเจน

๒. ฌัมมปฏิสัมภิทา ฉลาดในการอธิบายหัวข้อธรรมที่พิสดารยากที่จะรู้ ทำให้ง่ายเข้าใจ ชัดเจนในหัวข้อธรรมนั้น ๆ

^{๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๗.

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๗.

๓. นิรุตติปฏิสัมพันธ์ มีความเฉลียวฉลาดในภาษาทุก ๆ ภาษา รวมทั้งภาษาสัตว์ รู้และเข้าใจภาษาทุกภาษาโดยไม่ต้องเรียนได้อย่างอัศจรรย์

๔. ปฏิสัมพันธ์ปฏิสัมพันธ์ มีปฏิสัมพันธ์ไว เฉลียวฉลาด สามารถแก้ปัญหาทุกปัญหาได้อย่างอัศจรรย์ พระคุณเจ้าหลวงพ่อดุสิตพรหมยาน วัดท่าซุง อุทัยธานี เขียนไว้ในคู่มือปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ถึงความแตกต่างของพระผู้ทรงอภิญญา ๖ กับพระปฏิสัมพันธ์ญาณ ดังนี้

พระอรหันต์ปฏิสัมพันธ์ญาณ

๑. ได้ฝึกกสิณ ๑๐ และทรงอภิญญามาก่อนจนชำนาญครบทุกกอง

๒. แล้วเข้าฌานในกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งจนถึงฌานที่ ๔

๓. แล้วปล่อยนิมิตในกสิณแล้วภาวนาเจริญอุปमान ๔

๔. ต้องสำเร็จมรรคผลอย่างต่ำเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์ผลก่อน

๕. ผลหรือคุณพิเศษปฏิสัมพันธ์ญาณจึงจะปรากฏบังเกิดเมื่อบรรลุมรรคผล

พระอรหันต์อภิญญา

๑. ปฏิบัติกสิณ ๑๐ ครบจนชำนาญ

๒. อย่างน้อยได้กสิณ ๘ อย่างยกเว้น อาโลกกสิณ และอากาศกสิณ

๓. เมื่อชำนาญกสิณทั้ง ๘ หรือทั้ง ๑๐ ได้ทั้ง ๆ ที่เป็นฌานโลกีย์ ก็ทรงอภิญญาได้

๔. นักปฏิบัติที่ไม่เคยฝึกเรียนกสิณเลย หรือทรงกสิณได้บางส่วนแต่ยังไม่ถึงขั้นอภิญญาแล้วมา

เรียนปฏิบัติในอุปमानนี้ย่อมปฏิบัติไม่สำเร็จ เพราะการที่ทรงอุปमानได้ต้องใช้กสิณ ๙ ประการ คือ ปฐวี เตโช วาโย อาโป นิล ปิตะ โลหิต โอทาทะ อาโลกะ เว้นอากาศกสิณอย่างเดียว ทั้ง ๙ กสิณนี้เป็นรากฐานของอุปमान ต้องได้กสิณนั้น ๆ ถึงฌาน ๔ แล้วจึงเข้าอุปमानได้ และสามารถอธิบายอุปमानต่าง ๆ ได้ดังนี้

๑) อากาสนัญญาตนะ หรืออุปमानที่ ๑

กัมมัฏฐานกองนี้เรียกอีกอย่างว่า สมาบัติ ๕ ในวิสุทธิมรรค กล่าวว่า ผู้ที่จะเข้ากัมมัฏฐานอุปमानอากาสนัญญาตนะ ต้องเข้าฌานในกสิณ ๑๐ กองใดกองหนึ่งให้เป็นฌาน ๔ ก่อน แล้วขอให้นิมิตกสิณกองนั้นหายไป เพราะตราบใดที่มีรูปอยู่ก็เป็นปัจจัยให้มีความทุกข์ไม่จบสิ้น รูปกายคน กายสัตว์ กายเทวดาใด ๆ ก็ตามที่มีก็ไม่คงทน แตกสลายในที่สุด เราไม่ต้องการในรูป กายใด ๆ ทั้งสิ้น แล้วละทิ้งรูปนิมิตกสิณที่จับไว้เสีย ถืออากาศเป็นอารมณ์ จนวนอากาศเกิดเป็นนิมิต ที่มีขอบเขตกว้างใหญ่ แล้วอธิษฐานย่อให้อากาศเล็กลงตามประสงค์ จนจิตรักษาอากาศไว้เป็นอารมณ์ โดยกำหนดจิตใจว่า อากาศไม่มีที่สิ้นสุด จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์ คือ อารมณ์เฉยนี้คือ อุปमान ๑ หรือ สมาบัติ ๕ ต่อจากฌาน ๔ เรียกว่าสมาบัติ ๕

๒) วิญญานัญญาตนะ หรืออุปमानที่ ๒

หมายถึง ภาวนากำหนดวิญญาน ซึ่งไม่มีรูปลักษณะเป็นอารมณ์ เริ่มด้วยการจับกสิณ ๑๐ เป็นรูปนิมิต ภาวนาอันใดอันหนึ่งก่อนจนจิตเป็นฌาน ๔ เปลี่ยนจากกสิณนิมิตเป็นภาพอากาศกสิณแทน จนจิตนิ่งเฉยดีแล้วเปลี่ยนจากอากาศโดยตั้งใจกำหนดจดจำว่าอากาศที่เป็นนิมิตนี้ถึงแม้จะไม่มีรูปก็ตาม แต่ก็ยังหยابอยู่มาก เราจะทิ้งอากาศเสีย จับเอาเฉพาะวิญญานตัวรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ เป็นอารมณ์ แล้วกำหนดทางจิตว่า วิญญาน ความรู้สึกทางอายตนะ ๖ ทั้งหลายแว้งว้าง

๓) อาภิญญายตนะ หรือ อรูปฌานที่ ๓

ภาวนาต่อจากอรูปฌานที่ ๒ คือ วิญญูญายตนะ โดยเข้าฌาน ๔ ในวิญญูญาน กำหนดวิญญูญานไม่มีจุดจบสิ้นแล้ว ถ้าจิตยังติดอยู่ในวิญญูญานเพียงไร ก็ต้องเวียนว่าย ตายเกิดไม่มีวันสิ้นสุดเหมือนวิญญูญานฉนั้นนั้น เปลี่ยนจากวิญญูญานออกไป เราไม่ต้องการอากาศไม่ต้องการวิญญูญาน เพราะยังไม่จบการเวียนว่าย ตาย เกิด ยังไม่พ้นทุกข์ คิดว่าอากาศไม่มี วิญญูญานไม่มี คือ ไม่มีอะไรเลยแม้แต่หน่วยนิด ถ้ามีก็พังสลายเปลี่ยนแปลงไม่มีที่สุด จิตจับเอาความว่างเปล่าไม่มีอะไรเหลือจะได้ไม่มีทุกข์ต่อไป การไม่มีอะไรในอากาศ และวิญญูญานปลอดภัยจากทุกข์ภัยอันตราย แล้วกำหนดจิตไม่เอาทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ยึด ไม่ถือ ไม่มีอะไรทั้งหมดในจิต จนจิตเป็นหนึ่ง คือ วางเฉยเป็นอุเบกขารมณ์ เรียกว่า สมาบัติที่ ๗

ผลการปฏิบัติอัปปมัญญา ๔ หรือพรหมวิหาร ๔

เมื่อปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ แล้ว ผลของการปฏิบัติ มี ๑๑ ประการ^{๘๙} ดังนี้

๑. นอนเป็นสุข สุขัง สุปญฺญิ นอนหลับเป็นสุขเหมือนนอนหลับในสมาบัติ หลับในฌาน
๒. ตื่นเป็นสุข ตื่นขึ้นจิตมีความสุขไม่มีอารมณ์ขุ่นมัว มีจิตชื่นบาน
๓. ไม่ฝันร้าย นอนฝัน ก็ฝันสิ่งที่ดี
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เทพ เทวดา พรหม ภูตผี ก็มาขอส่วนบุญ ภูตผีก็ไม่ทำอันตรายได้
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดาทั้งหลายคอยเฝ้ารักษา คือเทวดาทั้งหลายคอยตามรักษาเหมือนมารดาบิดา คอยตามรักษาบุตรธิดา
๗. ไฟ ยาพิษหรือศัสตรา ไม่กล้ำกราย จะไม่มีอันตรายจากไฟไหม้ จากอาวุธ ยาพิษ
๘. จิตเป็นสมาธิเร็ว คือ เมื่อเจริญกัมมัฏฐาน จิตสำเร็จเป็นอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิได้เร็ว
๙. ผิวหน้าผ่องใสคือหน้าตามีผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส เหมือนลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่ ๆ
๑๐. ไม่หลงทำกาลกิริยา คือ ไม่หลงตาย คล้ายกับนอนหลับไปเฉย ๆ
๑๑. เมื่อไม่บรรลุถึงคุณธรรมเบื้องสูง อย่างต่ำก็จะบังเกิดในพรหมโลก คือ ถ้ายังไม่ได้บรรลุพระอรหัตตอันเป็นคุณเบื้องสูงยิ่งกว่าเมตตามหาน พอเคลื่อนจากมนุษย์โลก ก็จะเข้าสู่พรหมโลกทันที เหมือนหลับแล้วตื่นขึ้น

ผลการปฏิบัติของอัปปมัญญาหรือพรหมวิหาร ๔ มีอานุภาพพิเศษที่ต่างกัน แม้จะดำรงสภาพอยู่เป็น ๒ ส่วน ด้วยอำนาจให้สำเร็จฌาน ๓ หรือ ฌาน ๔ อย่างหนึ่ง ด้วยอำนาจที่ให้สำเร็จ

^{๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘๔.

ผลการปฏิบัติเมตตา^{๙๐}

เมื่อบุคคลผู้เมตตาวิหารีนั้นน้อมจิตไปในอารมณ์กัมมัฏฐานทั้งหลาย เช่น สีเขียว เป็นต้น อันเป็นสีที่บริสุทธิ์สะอาด ซึ่งเป็นสิ่งที่เมตตาวิหารีบุคคลไม่ถึงรังเกียจ เพราะได้อบรมมาโดยอาการที่ไม่น่ารังเกียจ ด้วยอำนาจเมตตาภาวนา จิตของเธอย่อมจะแล่นไปในอารมณ์ของกัมมัฏฐานมีสีเขียว เป็นต้นนั้น โดยง่ายดาย เพราะฉะนั้น เมตตาจึงเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่สุวิโมกข์โดยปกตูปนิสัย นอกเหนือจากสุวิโมกข์แล้ว เมตตาย่อมเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่วิโมกข์อะไรอื่นหาได้ไม่ ด้วยประการฉะนี้ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงว่า เมตตาเจโตวิมุตติมีสุวิโมกข์เป็นผลขั้นสุดยอด

ผลการปฏิบัติกรุณา^{๙๑}

เมื่อผู้ปฏิบัติผู้กรุณาวิหารีบุคคล (ผู้มีจิตประกอบด้วยกรุณา) พิจารณาเห็นทุกข์ของสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งมีลักษณะรูปร่างที่มีไม้ค้อนอันเป็นเครื่องประหารกันเป็นนิมิต ย่อมเห็นแจ้งชัดซึ่งโทษในรูป เพราะรูปเป็นที่บังเกิดเป็นไปของกรุณา เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติกรุณาวิหารีบุคคลนั้น จึงเพิกถอนกสิณ ๔ อย่าง (เว้นอากาศกสิณ) มีปฐวีกสิณเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะเหตุที่ได้เห็นแจ้งชัดซึ่งโทษในรูปนั้น แล้วน้อมภavanaจิตไปในอากาศตรงที่เพิกถอนรูปออกแล้วนั้น จิตก็ย่อมจะแล่นไปตรงที่อากาศนั้นโดยง่ายดายทีเดียว เพราะฉะนั้น กรุณาจึงเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่อาภาสานัญญาตนณานโดยปกตูปนิสัย นอกเหนือไปจากนั้นแล้ว กรุณาย่อมเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่วิโมกข์อะไรอื่นหาได้ไม่

ด้วยประการฉะนี้ พระผู้มีพระภาคจึงแสดงว่า กรุณาเจโตวิมุตติมีอาภาสานัญญาตนณานเป็นผลขั้นสุดยอด

อานิสงส์ของอุเบกขาสำหรับผู้เจริญอุเบกขาจนได้สำเร็จถึงขั้นอัปปนาฌานเป็นฌานลาภีบุคคลแล้ว ย่อมมีอันหวังได้ซึ่งอานิสงส์แห่งมูทิตาถึง ๑๑ ประการ มี นอนเป็นสุข เป็นต้น ฉะนั้นเดียวกับเมตตาภาวนาทุกประการ

ผลการปฏิบัติมูทิตา

เมื่อผู้ปฏิบัติพึงเจริญมูทิตาตามบทภาวนาเนื่อง ๆ จนมูทิตาปรากฏชัดขึ้นในใจและได้บรรลุถึงขั้นอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิตามลำดับ หรือเมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญมูทิตากัมมัฏฐาน ให้เกิดมีขึ้นในเพื่อนที่รักมาหรือเพื่อนใจนักเลงนั้น พึงทำกัมมัฏฐานนั้นให้คล่องแคล่ว ให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่การงานเสียก่อน แล้วจึงเจริญมูทิตาไปในคนที่รัก ครั้นทำกัมมัฏฐานในคนที่รักให้คล่องแคล่ว ให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่การงานแล้ว จึงเจริญมูทิตาไปในคนเป็นกลาง ๆ ครั้นทำกัมมัฏฐานในคนเป็นกลาง ๆ

^{๙๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘๕.

^{๙๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘๖.

อานิสงส์ของมูทิตาสำหรับผู้เจริญมูทิตาจนได้สำเร็จถึงขั้นอัปปนาฌานเป็นฌานลาภีบุคคลแล้ว ย่อมมีอันหวังได้ซึ่งอานิสงส์แห่งมูทิตาถึง ๑๑ ประการ มี นอนเป็นสุข เป็นต้น ฉะนั้นเกี่ยวกับเมตตาภาวนาทุกประการ

เมื่อมูทิตาวิหारीบุคคล (ผู้มีจิตประกอบด้วยมูทิตา) พิจารณาเห็นวิญญูณของสัตว์ทั้งหลาย ผู้ได้รับความปราโมทย์ ด้วยเหตุอันให้เกิดความปราโมทย์นั้น ๆ มีโภคสมบัติ เป็นต้น จิตที่ถูกอบรมมาด้วยการยึดถือวิญญูณย่อมเกิด เพราะวิญญูณเป็นที่บังเกิดเป็นไปของมูทิตา เมื่อเป็นเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติมูทิตาวิหारीบุคคลนั้น ย่อมก้าวล่วงอาภาสานัญญาตนฌานที่ตนได้บรรลุมาแล้วโดยลำดับ แล้วน้อมภาวนาจิตไปในอรุปวิญญูณที่หนึ่ง อันมีอาภาสนิมิตเป็นอารมณ์นั้น วิญญูณัญญาตนจิตย่อมจะแล่นไปในอรุปวิญญูณที่หนึ่งนั้นโดยง่ายดายทีเดียว เพราะฉะนั้น มูทิตาจึงเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่วิญญูณัญญาตนฌานโดยปกติอุปนิสัย นอกเหนือไปจากนั้น มูทิตาย่อมเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่วิโมกข์อะไรอื่นหาได้ไม่ ด้วยประการฉะนี้ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงว่า มูทิตาเจโตวิมุตติมีวิญญูณัญญาตนฌานเป็นผลขั้นสูงสุด^{๙๓}

ผลการปฏิบัติอุเบกขา

ผู้ปฏิบัติอุเบกขาวิหारीบุคคล (ผู้มีจิตประกอบด้วยอุเบกขา) ย่อมมีจิตเหนี่ยวหน่วงต่อการยึดถืออารมณ์อันไม่มีอยู่โดยปรมาตม โดยเบือนหน้าหนีจากการยึดถือโดยปรมาตมเช่นสุขทุกข์ เป็นต้น เพราะไม่มีความห่วงใยว่า “ขอสัตว์ทั้งหลายจงมีสุขเถิด หรือขอสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เสียเถิด หรือขอสัตว์ทั้งหลายอย่าได้พราจจากสุขที่ตนได้แล้วเลย” ฉะนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นผู้ปฏิบัติอุเบกขาวิหारी ซึ่งเป็นผู้มีจิตได้อบรมมาด้วยความเบือนหน้าหนีจากการยึดถือโดยปรมาตม และเป็นผู้มีจิตเหนี่ยวหน่วงต่อการยึดถืออารมณ์อันไม่มีอยู่โดยปรมาตม ย่อมก้าวล่วงวิญญูณัญญาตนฌานที่ตนได้บรรลุมาแล้วโดยลำดับเสีย แล้วน้อมภาวนาจิตไปในภาวะอันไม่มีอยู่ของวิญญูณอันเป็นปรมาตม ซึ่งไม่มีอยู่โดยสภาวะ อากิญจัญญาตนจิตย่อมจะแล่นไปในภาวะที่ไม่มีอยู่ของวิญญูณนั้นโดยง่ายดายทีเดียว เพราะฉะนั้น อุเบกขาจึงเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่อากิญจัญญาตนฌานโดยปกติอุปนิสัย นอกเหนือไปจากนั้น อุเบกขาย่อมเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่วิโมกข์อะไรอื่นหาได้ไม่ ด้วยประการฉะนี้ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงว่า อุเบกขาเจโตวิมุตติมีอากิญจัญญาตนฌานเป็นผลขั้นสุดยอด^{๙๔}

ดังนั้น อัปปมัญญา ๔ ประการดังกล่าว ทำให้กัลยณธรรมทั้งปวงสมบูรณ์ เป็นคุณสมุทัย ทำให้กัลยณธรรมทั้งปวงมีทานบารมีเป็นต้นให้เต็มบริบูรณ์ เป็นประการสุดท้าย

^{๙๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๓.

^{๙๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘๖.

^{๙๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘๗.

๒.๒.๘ หมวดอาหารปฏิภูลัญญา^{๙๕}

คือ กำหนดพิจารณาความเป็นปฏิภูลในอาหารเป็นการพิจารณาอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้น ว่าเป็นของที่น่าเกลียด จนมีความรู้สึกเป็นไปตามที่พิจารณาเห็นนั้น การพิจารณาความปฏิภูลของอาหารนี้ไม่สามารถที่จะให้เกิดฉันทจิตได้ แต่ว่าทำให้จิตแน่วแน่วเป็นสมาธิได้มีใช้น้อยเหมือนกัน^{๙๖} และอาหาร ๔ อย่างในคำเหล่านั้น อาหาร ได้แก่ สภาพซึ่งนำกำลังมาให้ อาหาร ๔ อย่าง^{๙๗} คือ อาหารที่ทำให้เป็นคำ ๆ อาหารคือผัสสะ อาหารคือมนัสสยเจตนา และอาหารคือวิญญาณ

ในการพิจารณาอาหารทุกชนิดก่อนที่จะตักอาหารเข้าปากนั้น ให้จิตพิจารณาเห็นว่าอาหารนั้นมาจากซากพืช ซากสัตว์ ศพที่ตายแล้ว พืชก็มาจากดินจากปุ๋ยหมักหมื่นเนา แล้วมาปรุงตกแต่ง ถ้าทิ้งไว้ไม่รับประทาน ๑ - ๒ วันก็เหม็นบูดเป็นของสกปรกที่พอดูได้ก็เพราะเอามาต้ม แยก ผัด ตก แต่งสีสันทิ้งดูใหม่ ยังไม่เหม็นบูด เราจะกินอาหารเพียงเพื่อระงับความหิวเป็นทุกข์เท่านั้น เราจะไม่ติดใจไปกับสีสันท รสดี หรือไม่ดี เราจะไม่สนใจยึดติดกับอาหารนั้น ๆ เพราะถ้าจิตไปติดใจในรสอาหาร เป็นสาเหตุให้จิตหลงระเริง คือ ตัณหา ความอยาก ความพอใจ เป็นกิเลสทำให้จิตต้องมาอยู่ในกรงขังของร่างกายเป็นทุกข์หิวแบบนี้ เวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด

ก็มีหลักฐานที่สำคัญ คือ พระภิกษุที่ไม่ได้พิจารณาอาหารก่อนฉันอาหารทุกมื้อ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า เป็นผู้ประมาทติดใจในรสอาหารไม่ปฏิบัติสมควรแก่ขรรวาสน้อมนำอาหารมาถวาย จิตพระสงฆ์ที่ไม่พิจารณาอาหารเป็นของสกปรกยังเป็นจิตของปุถุชนคนหนาแน่นด้วยกิเลส ไม่ประพฤติธรรมสมกับเป็นเพศบรรพชิตไม่ใช่พระแท้ เรียกว่าสมมุติสงฆ์ ใจยังไม่เป็นพระแท้ พระที่ปฏิบัติพระก็มีหลักฐานควรพิจารณาอาหารเป็นของสกปรกบำรุงร่างกาย ซึ่งเป็นของสกปรกเช่นกัน ทำอย่างนี้ทุกวัน ทุกมื้อ จิตจะรอดปลอดภัยจากอบายภูมิ ด้วยการทำจิตไม่ติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสของอาหารเป็นการตัดละวางตามคุณ ๕ ไปในตัว เป็นก็มีหลักฐานที่ง่ายได้กำไร คือ จิตมีปัญญาเฉลียวฉลาดจะเข้าถึงอริยมรรค ถึงอริยผลได้ง่าย เป็นก็มีหลักฐานของผู้มีปัญญา คือ พุทธจริต ทำให้เข้าถึงกระแสพระนิพพานเร็วไว เพราะไม่ติดใจในรสสัมผัสของอาหาร จิตเป็นญาณไม่ตกเป็นทาสกิเลส

เรื่องอาหารนี้ องค์สมเด็จพระพิชิตมารบรมศาสดาทรงห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์ทุกชนิดกินเป็นอาหาร เพราะสัตว์ก็มีจิตใจของคนเช่นกัน ไม่ได้ห้ามรับประทานเนื้อสัตว์ ปลา หมู เป็ด ไก่ กุ้ง ปู เพราะการรับประทานอาหารมังสวิรัต หรืออาหารเจ ไม่ได้ทำให้คนหมดสิ้นกิเลส พระเทวทัต ได้ทูลขอให้พระผู้มีพระภาคเจ้า ตั้งกฎไม่ให้พระภิกษุฉันอาหารประเภทเนื้อสัตว์ พระผู้มีพระภาคเจ้าไม่เห็นด้วย เพราะไม่เป็นประโยชน์ ไม่สำคัญ พระภิกษุต้องอยู่ง่าย กินง่าย ขว้านกินอะไร ถวายอะไร พระภิกษุก็ฉันได้ไม่ผิดอะไร องค์พระบรมศาสดาทรงห้ามพระภิกษุไม่ให้ฉันอาหารที่คนบอกชื่อประเภทเนื้อสัตว์ก่อนถวายห้ามไม่ให้รับ เพราะการบอกชื่ออาหารเป็นโทษแก่พระภิกษุก่อให้เกิดกิเลส ตัณหา อยากรับประทานตามชื่อนั้น อาหารที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงห้ามพระภิกษุฉันมีเนื้อมนุษย์ เนื้อเสือโคร่ง เนื้อเต่า เนื้อช้าง เนื้อสุนัข เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อคน เนื้อสัตว์อื่น ๆ เพราะมีรสดีเกินไป

^{๙๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๗๗.

^{๙๖} มุลนินิหลวงพัสตธรรมกายาราม, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย (สายพองยุบ), หน้า ๓๓-๓๔.

^{๙๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๐๙.

ผลการปฏิบัติอาหาเรปฏิกูลสัญญา

ผู้ปฏิบัติผู้มีปัญญาเฉียบแหลม หากต้องการเจริญกัมมัฏฐานนี้ พึงไปในที่ลับหลีกเร้นอยู่นึกถึงรูปกายของตนแม้ทั้งสิ้นก่อน จึงกำหนดธาตุโดยย่ออย่างนี้ว่า ภาวะแข็งหรือกระด้างในกายอันใดนี่คือปฐวีธาตุ ภาวะที่เอิบอาบซึมซาบอันใดนี่คืออาโปธาตุ ภาวะที่หยาบหรืออบอุ่นอันใดนี่คือเตโชธาตุ ภาวะที่ให้เคลื่อนไหวหรือที่เปล่งนี้คือวาโยธาตุ ดังนี้ แล้วจึงนึกใส่ใจสอดส่อง โดยความเป็นสักแต่ว่าธาตุ โดยมีใช้สัตว์ โดยมีใช้ชีวะ ว่าปฐวีธาตุ อาโปธาตุ ดั่งนี้บ่อย ๆ เมื่อพยายามใช้ปัญญา กำหนดสอดส่องชนิดแห่งธาตุอย่างนี้ ไม่นานนักสมาธิขั้นอุปจาระได้ปัญญาเครื่องสอดส่องประเภทแห่งธาตุช่วยพยุลงแล้วก็เกิดขึ้น ไม่ถึงขั้นอัปปนา เพราะมีสภาวะธรรมเป็นอารมณ์ ^{๙๘}

๒.๒.๙ หมวดจตุธาตุววัฏฐาน ๔

คือ การพิจารณาธาตุ ๔ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักแต่ว่าเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ^{๙๙} หรือการพิจารณาเป็นการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ มีปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ที่ปรากฏอยู่ในร่างกาย เพื่อให้เห็นว่าร่างกายนี้ก็คือ ธาตุต่าง ๆ ที่มาประชุมคุ่มกันอยู่เท่านั้นไม่ใช่ตัวตนเราเขาแต่อย่างใด การกำหนดพิจารณาธาตุทั้ง ๔ นี้ ก็ไม่สามารถที่จะถึงฉานจิตได้ เพียงแต่เป็นสมาธิที่เฉียดฉานเข้าไปแล้วเหมือนกัน

นอกจากนั้นกัมมัฏฐานนี้ยังเป็นการพินิจพิจารณาของผู้มีนิสัยฉลาด คือ มีอารมณ์อยากรู้ อยากเห็นอยากพิสูจน์ สำหรับพุทธจริต คือ มีความฉลาดเฉียว พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้ใคร่ครวญรู้เท่าทันความเป็นจริงของขั้น ๕ ร่างกาย ว่าร่างกายเป็นโครงสร้างสร้างขึ้นจากธาตุดิน ธาตุ น้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ถ้าบรรยายตามนักเคมีก็ คือ ธาตุคาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน ไนโตรเจน แคลเซียม ฟอสฟอรัส ไอโอดีน โพแทสเซียม ธาตุไอโอดีน ซิลิคอน แมงกานีส ซีลีเนียม คลอไรด์ สังกะสี ซิงค์ไอออน คือธาตุเหล็ก และธาตุอื่น ๆ อีกมากมายหลายชนิดอยู่ในร่างกาย รวมเอาง่าย ๆ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อยู่ในโลกลนี้ประกอบกันแล้วแตกแยกสลายอยู่ตลอดเวลา เรือนร่างที่จิตเรอาอาศัยอยู่นี้ เป็น เสมือนบ้านเช่าที่จิตเรามาอาศัยชั่วคราว บ้านนี้กายนี้แตกสลาย ตายไป จิตใจก็ออกไปหาที่อยู่ใหม่ ตามบุญ ตามกรรม ถ้าไม่รู้ทางบริสุทธิ์ผุดผ่อง คือ ทางพระนิพพานก็เวียนเกิดเวียนตายไม่มีวันจบสิ้น มีที่จับอยู่ที่เดียว คือ พระนิพพาน ร่างกายธาตุ ๔ นี้ไม่ได้อยู่ในอำนาจของจิต แต่ร่างกายธาตุ ๔ อยู่ใต้กฎของธรรมชาติ คือ อนิจจัง แปรปรวน ทุกขัง แดกแยกเจ็บปวด อนัตตา คือ ไม่อยู่ในอำนาจของใครทั้งสิ้น เป็นกฎธรรมดาของโลกนี้ ทุกอย่างต้องเสื่อมสลายกลายเป็นความว่างเปล่า จิตคิดแบบนี้จนชินเป็นฉาน เป็นทั้งสมณะ และญาณ จิตก็หมดความหลงใหลใฝ่ฝันกับรูปโฉมโนมพรรณของ

^{๙๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒๒.

^{๙๙} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๗๗.

ผลการปฏิบัติจตุราตุวฐาน ๔^{๑๐๐}

ผู้หมั่นประกอบจตุราตุวฐานนี้ย่อมหยั่งลงสู่ความเป็นของเปล่า ย่อมเพิกถอนความสำคัญหมายว่าสัตว์ เพราะไม่ถึงความกำหนดแยกว่าเนื้อร้ายและยักซี่และผีเสื้อน้ำ เป็นต้น เพราะเป็นผู้เพิกถอนสัตตสัญญาเสียได้ จึงเป็นผู้ทนต่อภัยและสิ่งที่น่าฟังกลัว ทนต่อความยินดียินร้าย ไม่ถึงความฟุ้งซ่านและความอึดอัดใจ ในเพราะอารมณ์ที่ปรารภณาและไม่ปรารภณา ก็แลท่านย่อมเป็นผู้มีปัญญามาก มีพระนิพพานเป็นที่สุด มิฉะนั้น ก็เป็นผู้มีสุดติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

๒.๒.๑๐ หมวดอรูปกัมมฐาน ๔

คือ ฌานมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ คือ อรูปฌาน ฌานของสัตว์ผู้เข้าถึงฌาน ฌานของอรูปพรหม^{๑๐๑} อรูปกัมมฐาน หมายความว่า กัมมฐานที่ไม่ใช่รูป ที่ไม่มีรูป ซึ่งเป็นกัมมฐานที่เป็นวิสัยของผู้ที่ได้ถึงรูปาวจรปัญจฌานแล้วจึงจะพึงกระทำให้เป็นอารมณ์ เพื่อเจริญให้ถึงอรูปฌานต่อไป อรูปกัมมฐาน ๔ นั้น ได้แก่

ก) อรูปกัมมฐานเบื้องต้น ชื่อ กสิณคณาภิมาภาสบัญญัติ คือ เพ่งอากาศความว่างเปล่า เวียงว่างไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า “กาโสณนโต” ความว่างไม่มีที่สุด ซึ่งสามารถให้เกิดอากาสนัญญายตนฌานจิตได้

ข) อรูปกัมมฐานที่ ๒ ชื่อ อากาสนัญญายตนฌาน คือ เพ่งวิญญานความรู้ที่รู้ว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า “วิญญานํ อนนโต” วิญญานไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสามารถให้เกิดวิญญานัญญายตนฌานจิตได้

ค) อรูปกัมมฐานที่ ๓ ชื่อ นัตถิภาวบัญญัติ คือ เพ่งความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า “นถิ กิณฺณิ” นิดหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี ซึ่งสามารถให้เกิดอากิญจัญญายตนฌานจิตได้

ง) อรูปกัมมฐานที่ ๔ ชื่อ อากิญจัญญายตนฌาน คือ เพ่งความรู้ที่รู้ว่านิดหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี นั้นเป็นอารมณ์ ความรู้ถึงขั้นนี้มีความละเอียดอ่อนมากเหลือเกิน จึงปริกรรมว่า “เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณฺธิตํ” สงบหนอ ประณีตหนอ ซึ่งสามารถให้เกิดเนวสัญญานาสัญญายตนฌานจิตได้^{๑๐๒}

^{๑๐๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔๕.

^{๑๐๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๗.

^{๑๐๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๗๖-๑๗๘.

ในหมวดอุปमान ๔ หรือสมาบัติ ๘ เริ่มจากอุปमान ๑ เข้าอุปमान ๒ แล้วเข้าอุปमान ๓ คือ อากิญจัญญายนตนะ จนจิตวางเฉยเป็นหนึ่งเดียวจากความไม่มีอะไรเหลือ แม้แต่น้อยนิด ยังมีเหลือแต่จิตที่ยังมีความจำได้หมายรู้ จำชื่อ จำเพศ จำบิดา มารดา จำคนรัก จำทรัพย์สมบัติตนเอง ตราบใดที่ยังมีความจำได้หมายรู้ ความรู้สึกสุข ๆ ทุกข์ ๆ จากการจดจำยังมีอยู่ ถ้าการพลัดพรากจากของที่จำได้ ก็ยังมีความอาลัย อารมณ์ เสียหาย ก็ทั้งอารมณ์จิตที่จำอะไรน้อยนิดหนึ่งไม่มีเลยนั้นเสีย แล้วกำหนดจิตเอาไว้ ต่อแต่นี้ไปเราจะไม่มีสัญญาความจำ คือ ทำความรู้สึกว่าแม้มีความจำอยู่ ก็เหมือนไม่มีความจำ ทำความรู้สึกว่าแท้ที่จริงมีความจำอยู่ก็เหมือนไม่มีความจำ จิตเพิกเฉยไม่ยอมรับรู้ความจำ ทำตัวเหมือนหุ่นเคลื่อนที่ที่ไร้วิญญาณ ไม่มีความรู้สึกใด ๆ ในร่างกาย ไม่มีความจำใด ๆ ในโลก เพราะความจำทำให้จิตยึดติดกับความจำเป็นเหตุของทุกข์ ต้องมีร่างกาย เวียน ตายเกิด ไม่ยอมรับรู้อารมณ์ใด ๆ หนาว ร้อน หิว กระหาย เจ็บปวดของร่างกาย จิตไม่รับรู้ คือ ไม่จำร่างกายทั้งรูปนามชั้น ๕ ว่าเป็นของเรา เพราะจริง ๆ แล้วไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของใครเขา ชั้น ๕ ร่างกายเป็นเพียงหุ่นเคลื่อนที่ ที่จิตเรามาอาศัยชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น จิตไม่ตื่นรณกระวนกระวายกับความทุกข์กาย ทุกข์ทางเวทนาทางอารมณ์ใจ มีความทุกข์ใจหนักใจในสัญญาความจำ ทุกข์ทางสังขารความคิดดี คิดชั่วทั้งหลาย ความคิดเป็นทุกข์ทางวิญญาณระบบประสาท ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ไม่สนใจอะไรทั้งหมด เพราะไม่ใช่ของจิต มีชีวิตทำเหมือนคนตายด้าน คือ ปลอยตามเรื่องของร่างกาย ไม่สนใจ ปลอยวางร่างกายออกจากจิตทั้งรูป ทั้งนาม จนจิตแน่นิ่งอยู่ในการวางเฉย แบบนี้เรียกว่าอุปमान ๔ หรือสมาบัติ ๘

แนวสัญญานาสัญญายนตนะ ได้แก่ ธรรมคือจิตและเจตสิก แห่งผู้ปฏิบัติหรือผู้เข้าถึงแนวสัญญานาสัญญายนตมาน หรือผู้อยู่เป็นสุขในธรรมที่บรรลุแล้ว บรรดาธรรมเหล่านั้น ท่านประสงค์เอาจิตและเจตสิกของผู้เข้ามานั้น ก็ในสมาบัตินี้ คือ ฌานนี้พร้อมทั้งสัมปยุตธรรมชื่อว่ามิสัญญาภิไมไซ เพราะไม่มีสัญญาที่หยาบ และชื่อว่าไม่มีสัญญาก็ไมไซ เพราะสัญญาที่ละเอียดยังมีอยู่ เหตุนี้ ฌานนี้จึงชื่อว่าแนวสัญญานาสัญญาก็แนวสัญญานาสัญญานั้น เอ็นอายตนะด้วย เพราะนับเนื่องในมนายตนะ และธัมมายตนะ เหตุนี้จึงชื่อว่าแนวสัญญานาสัญญายนตนะ อีกนัยหนึ่ง สัญญาในสมาบัตินี้ไม่มีชื่อว่าสัญญา เพราะไม่สามารถทำหน้าที่สัญญาได้เต็มที่ และชื่อว่าไม่มีสัญญาเลยก็ได้ เพราะสัญญาก็ยังมีอยู่ โดยที่ยังมีสังขารอันธรรมที่ละเอียดเหลืออยู่ เหตุนี้ จึงชื่อว่าแนวสัญญานาสัญญา ก็แนวสัญญานาสัญญานั้นเป็นอายตนะด้วย เพราะอรธว่าเป็นที่ตั้งมั่นแห่งธรรมที่เหลือ เหตุนี้จึงชื่อว่าแนวสัญญานาสัญญายนตนะ ก็ในสมาบัตินี้ มิใช่เพียงสัญญาเท่านั้นที่เป็นเช่นนี้ ที่แท้ถึงเวทนามก็ชื่อว่า มีเวทนามก็ไมไซ ไม่มีเวทนามก็ไมไซ ถึงจิตก็ชื่อว่ามิจิตก็ไมไซ ไม่มีจิตก็ไมไซ ถึงผัสสะก็ชื่อว่ามิผัสสะก็ไมไซ ไม่มีผัสสะก็ไมไซ ในสัมปยุตธรรมทั้งหลายที่เหลือก็นับเหมือนกัน^{๑๐๓}

ผลการปฏิบัติรูปกัมมฐาน ๔

เมื่อผู้ปฏิบัติใส่ใจสมาบัตินั้นโดยเป็นธรรมที่สงบ แม้ก็จริง ที่แท้มิได้มีความผูกพัน มิได้นึกถึงมิได้ใส่ใจถึงเลย เราจักคำนึงถึง จักเข้า จักอธิฐาน จักพิจารณาสมาบัตินั้น” ดังนี้ ผู้ปฏิบัติใส่ใจอุปสมาบัติที่ ๓ นั้น โดยเป็นธรรมอันสงบอยู่ ย่อมบรรลุสัญญาที่ถึงอัปปนาอันสุขุมอย่างยั่งยืน ซึ่งได้

^{๑๐๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐๓.

๒.๓. กัมมัฏฐานสายพุทโธ

๒.๓.๑ เนื้อหาของกัมมัฏฐานสายพุทโธ

สายพุทโธ คือ วิธีที่ฝึกปฏิบัติการเจริญสติด้วยการใช้คาบาริกรรม ‘พุทโธ’ กำกับ เป็นวิธีปฏิบัติที่เน้นการได้สมาธิก่อนแล้วจึงต่อยอดด้วยการเจริญวิปัสสนา

ในการฝึกสมาธิภาวนาเบื้องต้นแห่งการปฏิบัตินั้น นักปฏิบัติ ฝ่ายคฤหัสถ์ พึงประกาศปฏิญาณตน ถึงพระไตรสรณคมน์ เป็นอุบาสก อุบาสิกา ก่อน แล้วสมาทานศีล ๕ หรือ ศีล ๘ ให้บริสุทธ์ กราบพระหรือไหว้พระเสร็จแล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้ว จึงนั่งสมาธิภาวนาต่อไป

ในส่วนของนักปฏิบัติฝ่ายบรรพชิต พึงทำการบรรพชาอุปสมบทให้บริบูรณ์ด้วยสมบัติ ๕ ประการ คือ วัตถุสมบัติ ญัตติสมบัติ อนุสาวนาสมบัติ สีมาสมบัติ ปริสสมบัติ ขำระศีลให้บริสุทธ์ ทำวัตรสวดมนต์ เจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้ว จึงนั่งสมาธิต่อไป^{๑๐๔}

ในการฝึกสมาธินั้นท่านสอนให้ย่อภาคและอย่าขมอวัยะร่างกายแห่งใดแห่งหนึ่ง ให้ลำบากร่างกายเปล่า ๆ พึงวางกายให้สบายเป็นปกติเรียบร้อย เช่น การนั่งตัวตรงนั้นพึงดูพระพุทเจ้า นั่งสมาธิเป็นตัวอย่าง เมื่อนั่งตรงแล้วพึงตั้งจิตให้ตรง คือ ตั้งสติลงตรงหน้า กำหนดรู้ซึ่งจิตเฉพาะหน้า โดยที่ไม่ส่งจิตให้ฟุ้งซ่านไปเบื้องหน้า อนาคตกาล อันยังมาไม่ถึง และไม่ให้ฟุ้งซ่านไปเบื้องหลัง อดีตกาล อันล่วงไปแล้วก็เป็นอันล่วงไปแล้ว ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องซ้าย เบื้องขวา ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทางใดทางหนึ่ง พึงเป็นผู้มีสติ กำหนดจิตรวมเข้าตั้งไว้ในจิต จนกว่าจิตจะเป็นเอกัคคตาจิต

การตั้งสติลงตรงหน้านั้น จิตเป็นผู้รู้โดยธรรมชาติ เป็นแต่เพียงสักว่ารู้ คือ รู้สึก รู้นึก รู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น รู้ได้ยิน ได้ฟัง และรู้ตมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้อง สิ่งสารพัดทั้งปวงแต่จิตนั้นไม่รู้จักพิจารณา วินิจฉัย ตัดสินอะไรไม่ได้ทั้งนั้น จึงเป็นอันว่า จิตนี้ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว ไม่รู้จักผิด ไม่รู้จักถูก สติเป็นตัวรู้ มีอำนาจอยู่เหนือจิต สามารถรู้เท่าทันจิตและรู้เรื่องของจิตได้ดีว่า เวลานี้จิตดี เวลานี้จิตไม่ดี ตลอดจนมีความสามารถทำการปกครองจิตของเราให้ได้จริง ๆ

การรวมจิต พึงเป็นผู้มีสติตั้งไว้เฉพาะหน้า กำหนดรู้ซึ่งจิต ซึ่งเป็นตัวผู้รู้โดยธรรมชาติที่รู้สึก รู้นึก รู้คิด อยู่เฉพาะหน้า และพึงพิจารณาหรือระลึกในใจว่าพระพุทเจ้าอยู่ในใจ พระธรรมอยู่ในใจ พระอริยสงฆ์สาวกอยู่ในใจ เมื่อพระพุท พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจ ของเรานี้แล้ว ก็ต้องต้องกังวลอะไร และไม่ต้องส่งใจไปสู่ที่อื่น ซึ่งเมื่อตกลงดังนี้ พึงตั้งสติลงตรงหน้า กำหนดตัวผู้รู้ คือ จิตเฉพาะหน้า และนึกคาบาริกรรม พุทโธ ต่อไป

ในกัมมัฏฐานสายพุทโธนี้ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโตได้รับยกย่องว่าเป็นบูรพาจารย์ของวิธีนี้ แต่จากการศึกษาคำบอกเล่าของพระที่เป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่นพบว่าหลวงปู่มั่นได้เรียนกัมมัฏฐานนี้มาจากหลวงปู่เสาร์ กนตสีโล

^{๑๐๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐๔.

^{๑๐๕} มุลนิธิหลวงพ่อดธรรมกายาราม, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย (พุทโธ), หน้า ๑-๒๑.

๒.๓.๒ การปฏิบัติกัมมัฏฐานสายพุทโธ

ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานสายพุทโธ มีวิธีการปฏิบัติตามที่ได้สืบ ๆ กันมา^{๑๐๖} สรุปได้ดังนี้

ก. ข้อกำหนดเบื้องต้น

๑. สำหรับผู้ปฏิบัติที่เป็นคฤหัสถ์

๑.๑ ฟังกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย แล้วกล่าวปณิญาณตนถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึงซึ่งเป็นการประกาศตนเป็นอุบาสกอุบาสิกาต่อพระสงฆ์ก่อนแล้ว

๑.๒ จากนั้นจึงสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ ตามกำลังความสามารถและรักษาให้บริสุทธิ์

๑.๓ จากนั้นจึงกล่าวคำเจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้ว จึงเริ่มต้นนั่งสมาธิและบริกรรม 'พุทโธ' ต่อไป

๒. ส่วนผู้ปฏิบัติที่เป็นบรรพชิต คือ ผู้ที่ได้รับการบรรพชาอุปสมบทถูกต้องตามพระวินัยมีศีลบริสุทธิ์ ไม่ขาดหรือบกพร่องในการบำเพ็ญกิจวัตร หลังการทำวัตรสวดมนต์แล้ว ให้เจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้ว จึงเริ่มต้นนั่งสมาธิและบริกรรม 'พุทโธ' ต่อไป

ข. วิธีนั่งสมาธิ

วิธีนั่งสมาธิ ทั้งพระและฆราวาสให้นั่งขัดสมาธิ วางขาขวาทับขาซ้าย วางมือขวาทับมือซ้าย แล้วตั้งกายให้ตรง ไม่ก้มหน้า ไม่เงยหน้า ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ไม่เอียงไปข้างหน้าข้างหลัง ไม่กดและไม่ขม่อ้วยวะในร่างกายแห่งใดแห่งหนึ่งให้ลำบาก วางกายให้สบายเป็นปกติเรียบร้อยสวยงาม

เมื่อนั่งตั้งกายตรงดีแล้ว ฟังตั้งจิตให้ตรง คือ ตั้งสติลงตรงหน้า ไม่ส่งจิตให้ฟุ้งซ่านไปยังอนาคตกาลอันยังมาไม่ถึง และไม่ให้ฟุ้งซ่านไปถึงอดีตกาล อันล่วงไปแล้ว ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องซ้าย เบื้องขวา ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทางใดทางหนึ่ง ฟังเป็นผู้มีสติ พร้อมกำหนดคำบริกรรมพุทโธจนกระทั่งจิตเป็นเอกัคคตา

ค. วิธีกำหนดจิต

๑. เริ่มต้น ให้เริ่มต้นตั้งสติลงตรงหน้า เพื่อตามดู 'จิต' ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้หรือผู้รู้ คือ รู้สึก รู้นึก รู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น รู้ได้เห็น รู้ได้ยิน และรู้ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้องสิ่งทั้งปวง ส่วน 'สติ' เป็นธรรมชาติรู้หรือตัวผู้รู้ มีอำนาจอยู่เหนือจิต สามารถรู้เท่าทันจิตและรู้เรื่องของจิตได้ตัวว่าขณะนี้จิตมีสถานะเป็นอย่างไร คือ ดี หรือไม่ดี ตลอดจนมีศักยภาพควบคุมจิต ซึ่งนักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาพึงกำหนดเอาสติ คือตัวผู้รู้ที่มีอำนาจอยู่เหนือจิตนั้นมาตั้งลงตรงหน้า ทำหน้าที่กำหนดรู้ซึ่งจิต และรวมเอาจิตเข้าตั้งไว้ในจิต พยายามจนกว่าจิตจะรวมเป็นหนึ่ง จึงจะถือว่า 'เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์'

๒. วิธีรวมจิต เนื่องจากสติมีบทบาทสำคัญ จึงต้องสติตั้งไว้เฉพาะหน้า กำหนดรู้ซึ่งจิต ซึ่งเป็นตัวผู้รู้โดยธรรมชาติ พร้อมบริกรรม 'พุทโธ' อันเป็นการระลึกพระพุทเจ้าไว้ในใจ

^{๑๐๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑-๓๔.

๓. การตรวจซ้ำ-การแก้สภาวะของจิต ก่อนที่จะนีกำบริกรรมภาวนา ให้ผู้ปฏิบัติตรวจสอบให้รู้แน่เสียก่อนว่าสติได้กำหนดจิตถูกแล้วหรือยัง เมื่อรู้ว่าสติได้กำหนดจิตถูกแล้ว แต่จิตยังไม่สงบและยังไม่รวม พึงให้แก้สภาวะของจิตด้วยการตรวจดูต่อไป ว่าการที่ จิตยังไม่รวมเป็นเพราะเหตุใด เป็นเพราะยังไม่เชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรัยหรือว่ายังฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ และต้องมีความรู้ ว่า ถ้าจิตของเราเชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรัย ก็แสดงว่าพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจแล้ว ก็เป็นอันว่าผู้ปฏิบัติเริ่มนีกำบริกรรม 'พุทฺโธ' ได้แล้ว

ในการตรวจซ้ำเพื่อแก้สภาวะจิต ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องพิจารณา ให้รู้รอบคอบเสียก่อนว่าจิตของเราคิดไปตามอารมณ์อะไร เป็นอารมณ์ที่น่ารักหรือน่าเกลียด หากติดอยู่ในอารมณ์ที่น่ารักหรือติดอยู่ในอารมณ์ที่น่าเกลียด ก็พึงทราบ ว่า จิตของเรากำลังลำเอียง จึงไม่สงบ จากนั้นพึงปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ ตั้งสติลงเป็นกลางแน่วแน่นอยู่ที่เฉพาะหน้า ทำความรู้เท่าทันส่วนทั้งสอง คือ รู้เท่าทันทั้งส่วนความรัก และความเกลียด

๔. เริ่มต้นบริกรรม เมื่อมีสติเป็นกลาง จิตก็ย่อมเป็นกลาง เมื่อจิตเป็นกลาง และได้ทำความรู้เท่าทันส่วนทั้งสองรวมเอาจิตเข้ามาตั้งไว้เฉพาะหน้า ทั้งได้แลเห็นคุณพระรัตนตรัยแล้ว จิตนั้นปราศจากนิรวณแล้ว จึงเริ่มนีกำบริกรรมว่า "พุทฺธธมโม สงฺโฆ" ๓ จบ แล้ว สุดท้ายให้นึกบริกรรมเพียงคำเดียวว่า "พุทฺโธ" เป็นอารมณ์ ให้นึกบริกรรมอยู่ในใจ

๕. วิธีเดินจงกรม

วิธีเดินจงกรม เป็นวิธีกาวนาเปลี่ยนอิริยาบถ คือ เปลี่ยนจากการนั่งสมาธิภาวนามาทำ ความเพียรภาวนาในอิริยาบถเดิน เรียกว่า เดินจงกรม เมื่อเปลี่ยนมาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถ ยืน เรียกว่า ยืนกำหนดจิต เมื่อเปลี่ยนมาทำความเพียรภาวนาในอิริยาบถนอน เรียกว่า นอน พุทฺโธไสยาสน์ (การนอนแบบพระพุทฺธเจ้า) หรือสัพเพสิยาสน์ (การนอนแบบราชาสีห์)

เมื่อจะเดินจงกรม นักปฏิบัติพึงกำหนดหนทางจงกรมที่เราจะพึงเดินว่า เราจะเดินจากที่นี้ ไปถึงที่นั้นหรือถึงที่โน้น เป็นระยะทางจงกรมสั้น ๆ หรือระยะทางจงกรมยาว ๆ แล้วแต่ความต้องการ หรือแล้วแต่สถานที่ พึงกำหนดหรือตกแต่งทางจงกรม ตามสมควรที่เราจะเดินได้โดยสะดวก

วิธีเดินจงกรม ให้ไปยืนที่ต้นทางแห่งจงกรมนั้นแล้ว พึงยกมือทั้ง ๒ ขึ้น ประณมมือทั้ง ๒ ไว้เหนือหว่างคิ้ว ระลึถึงคุณพระรัตนตรัย คือ ระลึถึงคุณพระพุทฺธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระอริยสงฆ์สาวกว่า พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ทั้ง ๓ เป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึกที่เคารพนับถือของข้าพเจ้า แล้วตั้งเป็นสัจจะอธิษฐานไว้ในใจ

เมื่อตั้งเป็นสัจจะและอธิษฐานไว้ดีแล้ว เอามือทั้ง ๒ วางจากการประณม หย่อนมือทั้ง ๒ ลงมา แล้วเอามือข้างขวาจับมือข้างซ้าย หย่อนมือลงไว้ตรงข้างหน้า ตามแบบพระพุทฺธรำพึง เจริญพรหมวิหารทั้ง ๔ จบ แล้วทอดตาลงเบื้องต่ำ ตั้งสติกำหนดจิตตามแบบวิธีนั่งสมาธิดังที่กล่าวแล้ว นีกำบริกรรมภาวนา พุทฺโธ บทเดียวกันกับนั่งสมาธิภาวนา เสร็จแล้วออกเดินจงกรม ตั้งแต่หัวสุด จงกรมข้างนี้ไปถึงหัวสุดจงกรมข้างโน้น จากนั้นเดินกลับจากหัวสุดจงกรมข้างโน้น มาถึงหัวสุดจงกรมข้างนี้ เพียรพยายามเดินกลับไปกลับมา ไม่ต้องนับเที่ยว ให้นับสติ นับดวงจิต ว่าสติดีหรือไม่ จิตสงบหรือยัง ถ้ายังไม่สงบก็ให้เพียรพยายามเดินอยู่อย่างนั้นจนกว่าจิตสงบลงได้จริง ๆ เมื่อจิตสงบครั้งแรก ยังตั้งสติไม่ได้ ก็อย่าพึงเดินต่อไป ให้หยุดยืนกำหนดจิตอยู่ก่อน จนกว่าจิตรวมสงบดีแล้ว เมื่อตั้งสติได้

ในวิธีเดินจงกรมภาวนานี้ มีวิธีกระทำความเพียรให้เป็นไปทางใจ ด้วยใช้สติสัมปชัญญะนึก คำบริกรรมภาวนาบทเดียวกันกับนั่งสมาธิภาวนา จุดประสงค์คือ ต้องการให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเหมือนกัน ต่างกันแต่อิริยาบถนั่งกับเดินเท่านั้น

๖. วิธีพิจารณาโครงกระดูก

การที่จะพิจารณาโครงกระดูกให้ได้ดั่งนั้น พึงมีสติ กำหนดจิต ให้รวมสนิทเรียบร้อยเสียก่อนแล้วยกจิตขึ้นเพ่งพิจารณากำหนดให้รู้โครงกระดูกดังนี้

๖.๑ ตั้งแต่เบื้องบนลงไปถึงที่สุดเบื้องต่ำ คือ เพ่งพิจารณาดูกระดูกกะโหลกศีรษะ และกำหนดให้รู้แจ้งว่า กระดูกกะโหลกศีรษะนี้ เป็นแผ่นโค้งเข้าหากัน มีฟันเกาะกันไว้เป็นกะโหลกอยู่ได้กระดูกคอ เป็นข้อ ๆ และเป็นท่อน ๆ สวมกันไว้เป็นลำดับลงไป กระดูกหัวไหล่ กระดูกไหปลาร้าต่อออกจากกระดูกทั้ง ๒ ข้าง กระดูกแขน ทั้ง ๒ ข้าง กระดูกข้อศอก ทั้ง ๒ ศอก กระดูกข้อมือ กระดูกฝ่ามือ กระดูกนิ้วมือ ทั้ง ๑๐ นิ้ว กระดูกซี่โครงทั้ง ๒๔ ซี่ กระดูกสันหลังเป็น ข้อ ๆ และเป็นท่อน ๆ สวมกันไว้เป็นลำดับลงไปตั้งแต่กระดูกคอ ตลอดถึงกระดูกบั้นเอว กระดูกสะโพก กระดูกโคนขา กระดูกเข่า กระดูกแข้ง กระดูกข้อเท้า กระดูกฝ่าเท้า กระดูกนิ้วเท้าทั้ง ๑๐ นิ้ว พิจารณาโดยลำดับอย่างนี้ เรียกว่า พิจารณาเป็นอนุโลม

๖.๒ เมื่อพิจารณาเป็นอนุโลมโดยลำดับดังนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาย้อนกลับเป็นปฏิโลม คือ พึงมีสติ กำหนดจิตให้รวมสนิทเป็นหนึ่งตลอดไป ยกจิตขึ้นเพ่งพิจารณา กำหนดรู้โครงกระดูก ย้อนกลับเป็นปฏิโลม ตั้งแต่เบื้องต่ำลำดับขึ้นไป จนถึงสุดเบื้องบน คือ เพ่งพิจารณาดูให้รู้เห็นกระดูกนิ้วเท้า ทั้ง ๑๐ ตลอด แล้วเพ่งพิจารณาดูให้รู้ให้เห็นกระดูกฝ่าเท้า กระดูกข้อเท้า กระดูกเท้า กระดูกเข่า กระดูกโคนขา กระดูกสะโพก กระดูกบั้นเอว กระดูกสันหลัง กระดูกซี่โครง กระดูกหัวไหล่ กระดูกไหปลาร้า กระดูกแขน กระดูกศอก กระดูกข้อมือ กระดูกฝ่ามือ กระดูกนิ้วมือ กระดูกคอ กระดูกกะโหลกศีรษะ พิจารณาย้อนกลับตั้งแต่เบื้องต่ำตลอดขึ้นไปจนถึงเบื้องบนอย่างนี้ เรียกว่า พิจารณาปฏิโลม

๖.๓ จากนั้นเป็นการพิจารณารวมศูนย์กลาง หรือพิจารณาโครงกระดูกเป็นอนุโลมแล้ว ปฏิโลม ถอยลง ถอยขึ้น รอบคอบตลอดแล้วพึงพิจารณารวมศูนย์กลางที่ท่ามกลางอกต่อไป โดยพึงมีสติ รวมจิต พร้อมทั้งรวมความคิดเห็นที่ได้พิจารณาเห็นโครงกระดูกตั้งแต่เบื้องบนไปถึงเบื้องล่าง ตั้งแต่เบื้องล่างย้อนกลับขึ้นมาจนถึงเบื้องบน รอบคอบตลอดแล้วนั้นทวนกระแสรวมเข้าตั้งไว้ในท่ามกลางอก มีสติพิจารณาให้รู้แจ้งว่า

“ร่างกายนี้ก็เป็นแต่เพียงสักว่ากาย ถ้าไม่มีใจครองก็ไม่รู้สึก รู้นึก รู้คิด และเคลื่อนไหวไปมาได้ มีวิญญาณจิตดวงเดียวเท่านั้นเป็นใหญ่ในชีวิตของเรา ร่างกายทั้งสัณนี้ก็อยู่ในใต้อำนาจแห่งจิตดวงนี้ เพราะฉะนั้น จำเป็นที่ผู้ปฏิบัติต้องรวมเอาดวงจิตเข้าตั้งไว้ให้เป็นเอกจิต เอกธรรม เอกมรรค คือ ให้เป็นจิตดวงเดียว ตั้งมั่นอยู่ที่ทรวงอก” ซึ่งทั้งสองวิธีนี้ รวมเรียกว่า การเจริญไตรณปริยญาวิธี

เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติตกลงสู่ภวังค์ให้หยุดคำบริกรรมนั้นแล้วมีสติตามกำหนดเอาจิตในภวังค์ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิต่อไป

คำว่า “ภวังค์” มีการอธิบายตามความเข้าใจของอาจารย์สายพุทธโธว่า คือ จิตดวงเดิม ซึ่งคือ จิตเมื่อแรกเข้าสู่ปฏิสนธิในครรภ์ของมารดาแล้ว จิตตั้งภวังค์ขึ้นเป็นตวัภพ เหตุนั้น จิตที่ตกลงสู่ภวังค์แล้ว จึงเรียกว่า จิตดวงเดิมจิตที่อยู่ในภวังค์มีหน้าที่ทำการสร้างภพ คือ สืบต่ออายุให้เจริญรุ่งเรือง ไม่ทำการรับรู้รับเห็นในทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น หรือทางกายภายนอก มนุษย์ทุกคนเมื่อเข้าสู่ปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา จิตตั้งภวังค์ขึ้นเป็นตวัภพแล้ว จึงได้เกิดเป็นชาติมนุษย์ขึ้นมา ในที่นี้ จะแสดงชื่อของภวังค์ให้ผู้ปฏิบัติได้ทราบไว้ทั้ง ๔ ชื่อ ในลำดับแห่งขณะจิต ข้อ ๑-๒ กับข้อ ๑๐ แห่งขณะจิต ๑๗ ขณะ ดังต่อไปนี้

๑. อตติภวังค์คะ คือ จิตอยู่ในภวังค์ ปล่อยอารมณ์ล่องไปเปล่า ๆ ตั้งแต่ ๑ ขณะ ถึง ๑๕ ขณะจิต

- | | |
|-------------------|---|
| ๒. ภวังค์คจลนะ | คือ จิตเคลื่อนไหวตัว จะออกจากภวังค์ |
| ๓. ภวังค์ปุจเฉท | คือ จิตขาดจากความไหวตัว |
| ๔. ปัญจทวาราวชชนะ | คือ จิตขึ้นสู่ทวารทั้ง ๕ |
| ๕. สันติริณะ | คือ จิตใคร่ครวญในอารมณ์ |
| ๖. สัมปฏิจฉันนะ | คือ จิตน้อมรับอารมณ์ |
| ๗. โวภูตัพพะ | คือ จิตที่ตกลงจะถือเอาอารมณ์ |
| ๘. กามภาพจรชชนะ | คือ จิตกามภาพจร เล่นเนื่อง ๆ กันไป ๗ ขณะจิต |
| ๙. ตทาลัมพะ | คือ จิตรับเอาอารมณ์ได้สำเร็จความปรารถนา |
| ๑๐. ภวังคปาตะ | คือ จิตตกลงสู่ภวังค์เดิมอีก |

อาจารย์สายพุทธโธอธิบายต่อไปสรุปได้ว่า

๑. เรื่อง ภวังคจิต กับเรื่อง ขณะจิต เป็นจิตของสามัญมนุษย์ทั่วไปในโลกที่ยังไม่ได้ประพาสปฏิบัติพระพุทธานุสสาเลนก็เป็นอยู่อย่างนั้น

๒. เรื่องจิตที่ออกจากภวังค์และตกเข้าสู่ภวังค์ดังกล่าวไว้แล้วในขณะจิต ๑๗ ขณะนั้น เป็นเรื่องที่จิตออกเร็วเข้าเร็ว มากที่สุด และออกอยู่ทุกเวลาเข้าอยู่ทุกเวลาที่กะพริบตา จนสามัญมนุษย์ทั้งหลายไม่สามารถตามรู้ทันได้ แม้นัยน์ตาเมื่อดูสิ่งของอันหนึ่ง ๆ อยู่แล้ว จะสายสายตาไปดูสิ่งอื่นอีก จิตก็ตกเข้าสู่ภวังค์ก่อนแล้วออกจากภวังค์ จึงดูสิ่งอื่นต่อไปได้ เป็นการรวดเร็ว จนผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกว่าออกเมื่อไรเข้าเมื่อไร

๓. หากผู้ปฏิบัติมีความประสงค์จะทำจิตให้เป็นสมาธิ มีปัญญาปรีชาญาณรู้แจ้งแทงตลอดในพระธรรมวินัย จึงจำเป็นต้องกำหนดให้รู้จิตที่ตกลงสู่ภวังค์เอง วิธีการกำหนดให้รู้จิตที่ตกลงสู่ภวังค์นั้น พึงมีสติกำหนดให้รู้จิตในเวลาที่กำลังนึกคำบริกรรมภาวนาอยู่นั้น ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดจอต่อดำบริกรรมจริง ๆ จิตก็ย่อมจอต่อดำบริกรรมด้วยกันเมื่อจิตจอต่อดำบริกรรมอยู่แล้ว จิตย่อมตั้งอยู่ในความเป็นกลาง เมื่อจิตเป็นกลาง จิตย่อมวางอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตวางอารมณ์ภายนอกหมดแล้ว จิตย่อมตกลงสู่ภวังค์เอง เมื่อจิตตกลงสู่ภวังค์ ย่อมแสดงอาการให้รู้สึกได้ทุกคนตลอดไป คือแสดงให้รู้สึกได้ว่า รวมจูบวบลง ทั้งแรงก็ดี หรือแสดงให้รู้สึกได้ว่า สงบนิ่งแน่นถึงที่แล้วสว่างไสวเยือกเย็นอยู่ในใจ จนลึมภายนอกคือลึมตนลึมตัวหรือลึมคำบริกรรมภาวนา เป็นต้น

๔. แต่หากว่าบางคนไม่ถึงกับลึมภายนอก แต่ก็ย่อมรู้สึกได้ว่า เบากาย เบาใจ เยือกเย็น เป็นที่สบายเฉพาะภายในเหมือนกันทุกคน

๕. เมื่อรู้ว่า จิตประชุมอริยมรรคสมังคีเองแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงเป็นผู้มีสติตรวจดูให้รู้แจ้งว่าสติ พร้อมทั้งสัมปชัญญะและสมาธิ กับองค์ปัญญา ตลอดจนศีลธรรมทั้ง ๘ ประการก็ประชุมพร้อมอยู่ในอริยมรรคสมังคีอันเดียวกัน เมื่อรู้แล้วพึงรักษาความไม่ประมาทเลินเล่อ คืออย่าเผลอตื้อและอย่าเผลอสติ ทั้งอย่าทอดธุระ ให้มีสติตามกำหนดรู้อยู่อย่างนั้นจนกว่าจะรู้สึกเหนื่อยหรือได้เวลาแล้วจึงออกจากที่นั่งภาวนาอย่างทีกล่าวนี้นี้เรียกว่า “ภาวนาอย่างละเอียด”

๖. วิธีออกจากที่นั่งสมาธิ เมื่อจะออกที่นั่งสมาธิภาวนานั้น ให้ผู้ปฏิบัติพึงออกในเวลา ที่รู้สึกเหนื่อยหรือได้เวลาแล้วจึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา แต่เมื่อจะออกจากที่นั่งจริง ๆ นั้น อย่าออกให้เร็วนักจนเผลอลืมสติ ทำให้ขาดสติหรือสติไม่ดีได้ ดังนั้น พึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนาด้วยความมีสติ พิจารณาเหตุผลให้รอบคอบ ทั้งกิจเบื้องต้น และกิจเบื้องปลายก่อน

ในกิจเบื้องต้นนั้นให้ระลึกถึงวิธีที่ผู้ปฏิบัติได้เข้านั่งสมาธิครั้งแรกว่า เบื้องต้นได้เข้าสมาธิอย่างไร และได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร ได้พิจารณาและนึกคำบริกรรมภาวนาว่าอะไร จิตจึงสละลง และสงบจากอารมณ์ลงได้

ในกิจเบื้องปลาย คือ เมื่อจิตสงบแล้วให้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร ได้พิจารณารู้จริงเห็นจริงอย่างไร จิตจึงรวมเป็นหนึ่งอยู่ได้ ไม่ถอนจากสมาธิภาวนา

เมื่อพิจารณาหรือระลึกได้ว่า กิจเบื้องต้นได้เข้าสมาธิอย่างนั้น ตั้งสติอย่างนั้น กำหนดจิตอย่างนั้น พิจารณาและนึกคำบริกรรมอย่างนั้น จิตจึงได้สงบและรวมลงมาเป็นอย่างนี้ เมื่อจิตรวมลงมาแล้ว ได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ได้ความรู้จริงเห็นจริงอย่างนี้ เมื่อได้ความชัดเจนแล้ว พึงทำโยนิโสมนสิการ คือ กำหนดไว้ในใจว่า ‘ถ้าเราออกจากที่นั่งนี้แล้ว เราก็จะกำหนดจิตของเราไว้ให้ตื้ออยู่อย่างนี้เสมอตลอดไป’ ไม่ให้เผลอสติได้ ครั้นเมื่อเข้าสมาธิอีกครั้งภายหลัง ผู้ปฏิบัติก็ย่อมสามารถเข้าให้ถูกตามวิธีที่ได้ทำมาแล้วนี้ทุกประการ และเมื่อทำโยนิโสมนสิการ คือ การกำหนดไว้ในใจดีแล้ว จึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา โดยการนอนลงไป ก็ให้กำหนดใจนั้นไว้จนนอนหลับ และเมื่อตื่นขึ้นจากหลับก็ให้มีสติกำหนดเอาใจไว้ตลอดวัน คือ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน พึงพยายามทำความเป็นผู้มีสติกำหนดรู้ซึ่งจิตของตนเสมอ จนกว่าจะชำนาญ คล่องแคล่วด้วย วสี ๕ ประการ^{๑๐๗} คือ

๑. อาวัชชนวสี คือ ความชำนาญคล่องแคล่วในการฝึกภาวนา
๒. สมาปชชนวสี คือ ความชำนาญคล่องแคล่วในการเข้าฌานได้รวดเร็ว
๓. อธิษฐานวสี คือ ความชำนาญคล่องแคล่วในการที่จะรักษาไว้มิให้มานิจิตต้นนี้

ตกภาวัก

๔. วุฏฐานวสี คือ ความชำนาญคล่องแคล่วในการที่จะออกจากฌานเมื่อใดก็ได้ หรือจะออกจากสมาธิภาวนาโดยมิให้เคลื่อนคลาดจากที่กำหนดวิธีการออก การเข้า

๕. ปัจจเวกชนวสี คือ ความชำนาญคล่องแคล่วในการพิจารณาทบทวนองค์ฌานให้รอบคอบ ในเวลาที่จะออกจากที่นั่งสมาธิภาวนานั้น

ความเป็นผู้ชำนาญในวสีทั้ง ๕ ประการเหล่านี้มีความสำคัญอย่างมาก เพราะแสดงถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

๒.๓.๓ ผลของการปฏิบัติกัมมฐานสายพุทธโธ

ผลของการปฏิบัตินี้จะทำให้เกิดสมาธิ เนื่องจากสติมีความเข้มแข็งจนกระทั่งสามารถเข้าภวังค์และตื่นในภวังค์ได้ แม้จะไม่ได้บอกไว้ว่าบรรลุมานขั้นใด แต่ผู้วิจัยเห็นว่าน่าจะเป็นการอธิบายถึงการได้สมาธิลุ่มลึกไปตามลำดับ จนกระทั่งเกิดความชำนาญที่เรียกว่า วสี ซึ่งก็คือชำนาญในการพิจารณาสมาธิ ชำนาญในการเข้าสมาธิ ชำนาญในการทำสมาธิให้มั่นคง ชำนาญในการออกจากสมาธิ และพิจารณาองค์ของสมาธิ ในสายพุทธโธนี้พยายามทำสมาธิให้เข้มแข็งด้วยการเดินจงกรม จากนั้นจึงใช้สมาธิเป็นฐานในการพิจารณาโครงกระดูก ซึ่งถือว่าเป็นโครงร่างที่สำคัญของร่างกาย และแยกย่อยอวัยวะส่วนต่าง ๆ จนกระทั่งเกิดความรู้เห็นตามความเป็นจริงและเกิดความเบื่อหน่าย ความเบื่อหน่ายนี้ถือว่าเป็นวิปัสสนาแท้ของผู้ปฏิบัติสายพุทธโธ ซึ่งจะนำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพานต่อไป