

บทที่ ๓

วิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ของพุทธานุสติกับกัมมฐานสายพุทโธ

ในบทนี้ผู้วิจัยจะวิเคราะห์หาความสัมพันธ์เชิงพัฒนาการระหว่างพุทธานุสติกับกัมมฐานสายพุทโธที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถากับกัมมฐานสายพุทโธว่า โดยมีความสัมพันธ์กันในด้านเนื้อหา ด้านการปฏิบัติ และด้านผลการปฏิบัติ นอกจากนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์กัมมฐาน ๔๐ เพื่อให้เห็นถึงความสัมพันธ์กันของกัมมฐานทั้งสองด้วย

๓.๑ วิเคราะห์พัฒนาการเชิงสัมพันธ์ของพุทธานุสติกับกัมมฐานสายพุทโธ

ในหัวข้อนี้ศึกษาความสัมพันธ์ของพุทธานุสติกับกัมมฐานสายพุทโธ ผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นความสัมพันธ์ไว้ในด้านเนื้อหา และด้านผลการปฏิบัติ โดยก่อนที่จะวิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ของกัมมฐานทั้งสอง ผู้วิจัยขอกล่าวถึงความสำคัญของกัมมฐานหลัก/กัมมฐานรอง และจุดมุ่งหมายของกัมมฐานดังกล่าว เพื่อใช้เป็นข้อมูลสนับสนุนในการวิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ของพุทธานุสติกับกัมมฐานสายพุทโธ ต่อไป๒๕

๓.๑.๑ กัมมฐานหลัก/กัมมฐานรอง^๑

คำว่า พุทโธ มีนัยสำคัญกับกัมมฐานสายพุทโธมาก ดังนั้นจะเห็นว่า มีการนำคำว่า พุทโธ มาใช้แม้ในการตั้งจิตอธิษฐานก่อนเริ่มต้นบริกรรม เช่น ก่อนเดินจงกรมตั้งจิตอธิษฐานว่า เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พุทโธ พุทโธ พุทโธ

ส่วน พุทธานุสติ เป็นทั้งกัมมฐานหลักและกัมมฐานรอง เพื่อสนับสนุนกัมมฐานหลักได้ หลักฐานเรื่องนี้ได้จากวิสุทธิมรรคและมนโรฎฐิ ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปไว้แล้วใน บทที่ ๒ การใช้พุทธานุสติ เป็นกัมมฐานหลัก คือ ใช้เป็นกัมมฐานเริ่มต้นของการทำสมาธิโดยระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า บ่อย ๆ จนกระทั่งเกิดอุปจารสมาธิ แล้วผู้ปฏิบัติก็ใช้อุปจารสมาธินั้นเป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนาต่อไป ประเด็นที่น่าสนใจคือ การเจริญพุทธานุสติยังสามารถใช้สำหรับการเจริญวิปัสสนาได้ ดังที่มีการอธิบายไว้ว่า “ในขณะที่ใดที่ภิกษุเจริญพุทธานุสติพละกำหนดพิจารณาว่า “คนที่ระลึกบ่อย ๆ ตามวิธีปฏิบัติที่ว่า อิติปิโส ภควา (แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น) นี่เป็นใครกัน ? เป็นหญิง เป็นชาย เป็นเทวดา เป็นมนุษย์ เป็นมาร หรือว่าเป็นพรหม ?” จนกระทั่งเห็นว่า “ไม่ใช่ใครอื่น แท้จริงแล้วก็คือ จิตที่มีสติประกอบพร้อมต่างหากที่ระลึกถึงบ่อย” จากนั้นก็กำหนดอรูปรูป (นาม) ว่า “จิตนั้นเป็น

^๑ กรรมฐานหลัก คือ กัมมฐานเริ่มต้นของการทำสมาธิโดยระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าบ่อย ๆ จนกระทั่งเกิดอุปจารสมาธิ แล้วผู้ปฏิบัติก็ใช้อุปจารสมาธินั้นเป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนา กัมมฐานรอง คือ ใช้เป็นกัมมฐานสำหรับให้ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนการตั้งสติกำหนดจากกัมมฐานเดิม.

ส่วนการใช้พุทธานุสติเป็นกัมมัฏฐานรอง คือ ใช้เป็นกัมมัฏฐานสำหรับผู้ปฏิบัติ เปลี่ยนการตั้งสติกำหนดจากกัมมัฏฐานเดิม เช่น อสุภะที่จิตอาจเบื่อหน่ายหดหู่ท้อแท้มาเป็นตั้งสติกำหนดพุทธานุสติ โดยตั้งสติระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าโดยประการต่าง ๆ อาทิ อิติปิโส ภควา ฯลฯ พุทฺโธ ภควา ทั้งนี้เพื่อให้จิตร่าเริงเบิกบาน จากนั้น จึงเปลี่ยนไปตั้งสติกำหนดกัมมัฏฐานเดิม เพื่อความก้าวหน้าแห่งการเจริญกัมมัฏฐานต่อไป

๓.๑.๒ จุดมุ่งหมาย

สายพุทฺโธ คือ วิธีที่ฝึกปฏิบัติการเจริญสติด้วยการใช้คำบริกรรม ‘พุทฺโธ’ กำกับ เป็นวิธีปฏิบัติที่เน้นการได้สมาธิก่อนแล้วจึงต่อยอดด้วยการเจริญวิปัสสนาจุดมุ่งหมายนี้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของพุทธานุสติ

เหตุผลที่อาจารย์สายพุทฺโธกล่าวว่า มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการสมาธิ ก็เพราะท่านให้เหตุผลว่า สมาธิให้ทุกอย่าง^๒ กล่าวคือ เมื่อได้สมาธิแล้ว หากเป็นสมาธิขั้นต้น ๆ ก็ทำให้รักษาศีลได้มั่นคง หากเป็นขั้นอุปจารสมาธิก็ทำให้นิรณ ๕ สงบ และใช้เป็นฐานสำหรับเจริญวิปัสสนา และหากเป็นสมาธิขั้นสูงก็จะทำให้อภิญญา (ความรู้ขั้นสูง) ต่าง ๆ เช่น ตาทิพย์ หูทิพย์ และใช้เป็นฐานสำหรับเจริญวิปัสสนาได้ดี แต่ในทัศนะของผู้วิจัยมีความเห็นเพิ่มเติมว่า พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานสายพุทฺโธ นับตั้งแต่หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น และศิษยานุศิษย์ของท่านส่วนใหญ่แล้วก็เป็นพระป่า (อรัญญวาสี/วนวาสี) ป่าเป็นอันตรายมากและน่าหวาดกลัวมากสำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้ พระป่าจึงจำต้องฝึกปฏิบัติให้ได้สมาธิ อีกทั้งสมาธิยังช่วยข่มนิรณ ๕ ที่เกิดขึ้นรบกวนจิต คำกล่าวนี้ก็สอดคล้องกับที่มีกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า

โยคีผู้ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าบ่อย ๆ จิตของท่านในขณะนั้นย่อมไม่ถูกราคะ โทสะ และโมหะกลุ่มรุม ย่อมดำเนินไปตรงมุ่งถึงพระพุทธเจ้า สำหรับท่านผู้ข่มนิรณได้แล้ว เพราะราคะเป็นต้น กลุ่มรุมไม่ได้ ผู้มีจิตดำเนินไปตรงเพราะมุ่งหน้าต่อกัมมัฏฐาน วิตกวิจารณ์ที่นอนไปในพระคุณของพระพุทธเจ้าย่อมดำเนินไป เมื่อท่านวิตก (นึก) วิจารณ์ (คิดผูกพัน) ถึงคุณพระพุทธเจ้าอยู่บ่อย ๆ อย่างนั้น ย่อมเกิดปีติ ความกระวนกระวายทางกายและจิต ของท่านผู้มีใจปีติย่อมสงบระงับ

^๒ อด.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖/๔๑๙-๔๒๐.

^๓ สัมภาษณ์พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อดาวรุ่ง สิริธโร) ณ ดอยอินทนนท์, มีนาคม ๒๕๔๘.

๓.๒ วิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ด้านเนื้อหา

ในพัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ด้านเนื้อหานี้ เนื่องจาก พุทธานุสติกัมมัฏฐาน หมายถึง การระลึกนึกถึงพระพุทธรูปของพระพุทธเจ้า โดยยกเอาพระคุณของพระองค์มาระลึกถึง และ พุทธานุสติกัมมัฏฐานยังเป็นการทำสมาธิวิธีหนึ่ง โดยการน้อมจิตระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ด้วยความรู้สึกล้อมใส ศรัทธา เพื่อให้จิตรวมเป็นหนึ่ง คือคิดถึงคุณของพระพุทธเจ้าเพียงอย่างเดียว ไม่คิดถึงเรื่องอื่น จิตจึงเป็นสมาธิขึ้นมาได้ และผลจากการระลึกคือการปรับสภาพจิตให้ประณีตขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยจะทำให้จิตเข้าสู่ระดับมหากุศลขั้นพื้นฐาน อันเนื่องมาจากความรู้สึกล้อมใส ศรัทธา นั้นเอง อันจะส่งผลให้สมาธิเกิดได้ง่ายขึ้น

พุทธานุสติกัมมัฏฐานเป็นกัมมัฏฐานที่สอนให้ระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้าการระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า ระลึกได้ ไม่จำกัดว่าจะต้องระลึกตามแบบของผู้ใดที่สอนไว้โดยจำกัด ซึ่งคุณความดีของพระพุทธเจ้ามีมากมาย ไม่สามารถจะพรรณนาให้จบสิ้นได้

ส่วนกัมมัฏฐานสายพุทโธหรือเรียกว่า พุทโธกัมมัฏฐาน^๕ คือ การมีสติอยู่กับลมหายใจ พร้อมกับบริกรรมพระนามของพระพุทธเจ้าว่า “พุทโธ” นั่นคือ หายใจเข้า บริกรรมว่า “พุท” หายใจออก บริกรรมว่า “โธ” หมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จุดมุ่งหมายคือเป็นวิธีการที่ช่วยให้จิตรวมเป็นหนึ่งได้ง่าย เป็นวิธีปฏิบัติที่เน้นการได้สมาธิก่อนแล้วจึงค่อยอดด้วยการเจริญวิปัสสนา

จากความหมายและความสำคัญของพุทธานุสติกัมมัฏฐานและกัมมัฏฐานสายพุทโธ ทำให้สรุปได้ว่า พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ของกัมมัฏฐานทั้งสอง มีความสัมพันธ์กันเล็กน้อย เนื่องจาก พุทธานุสติกัมมัฏฐาน เป็นการระลึกถึง การระลึกนึกถึง พระพุทธรูป ของพระพุทธเจ้าโดยยกเอาพระคุณของพระองค์มาระลึกถึง เพื่อให้จิตรวมเป็นหนึ่ง คือคิดถึงเรื่องคุณของพระพุทธเจ้าเพียงอย่าง

^๕ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๗๑-๒๗๒.

^๕ สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย, เบญจภาคีกรรณฐาน : คู่มือการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๐-๓๖.

ดังนั้นสรุปว่า พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ด้านเนื้อหานี้ กัมมัฏฐานสายพุทโธกับพุทธานุสสติกัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กันเพียงแค่การระลึกถึงคุณพระพุทธรูปเจ้าด้วยคำว่า “พุทโธ” เท่านั้น

๓.๓ วิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ด้านผลการปฏิบัติที่เป็นกัมมัฏฐานหลัก

พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ด้านการปฏิบัติ กัมมัฏฐานทั้งสองมีพัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ด้านกัมมัฏฐานหลัก/กัมมัฏฐานรอง^๖ และด้านจุดมุ่งหมาย โดยในด้านกัมมัฏฐานหลักนั้น กัมมัฏฐานสายพุทโธ อาจารย์สายพุทโธใช้คำบริกรรม พุทโธ เป็นหลักในการให้สติกำหนดบ่อย ๆ หรือเนื่อง ๆ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การระลึกถึงพระพุทธรูปบ่อย ๆ ตามวิธีปฏิบัติในพุทธานุสสติ น่าจะเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้อาจารย์สายพุทโธนำไปปรับใช้เป็นการสร้างคำบริกรรมว่า พุทโธ และให้ผู้ปฏิบัตินึกบริกรรมบ่อย ๆ เท่าที่สามารถทำได้ จนกระทั่งเกิดสมาธิ แล้วใช้สมาธิที่ได้จากการบริกรรมพุทโธนั้นเป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนาต่อไป

๓.๓.๑ วิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ด้านวิธีการนั่งสมาธิ

วิธีการนั่งสมาธิของกัมมัฏฐานสายพุทโธนั้น ทั้งพระและฆราวาสให้นั่งขัดสมาธิ วางขาขวาทับขาซ้าย วางมือขวาทับมือซ้าย แล้วตั้งกายให้ตรง ไม่ก้มหน้า ไม่เงยหน้า ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ไม่เอียงไปข้างหน้าข้างหลัง ไม่กดและไม่ข่มอวัยวะในร่างกายแห่งใดแห่งหนึ่งให้ลำบาก วางกายให้สบาย เป็นปกติเรียบร้อยสวยงาม เมื่อนั่งตั้งกายตรงดีแล้ว พึงตั้งจิตให้ตรง คือ ตั้งสติลงตรงหน้า ไม่ส่งจิตให้ฟุ้งซ่านไปยังอนาคตกาลอันยังมาไม่ถึง และไม่ให้ฟุ้งซ่านไปถึงอดีตกาล อันล่วงไปแล้ว ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องซ้าย เบื้องขวา ทั้งไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทางใดทางหนึ่ง พึงเป็นผู้มีสติ พร้อมกำหนดคำบริกรรมพุทโธ จนกระทั่งจิตเป็นเอกัคคตา

ส่วนในพุทธานุสสติ มีกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า “ภิกษุโยคี (ผู้บำเพ็ญเพียร) ที่มีศรัทธายังไม่มั่นคงประสงค์จะเจริญพุทธานุสสติต้องหลักเรือนอยู่ในเสนาสนะที่เหมาะสม แล้วระลึกถึงบ่อย ๆ ถึงพระคุณทั้งหลายของพระพุทธรูปเจ้าว่า “อติปิโส ภควา อรหังสมมาสมพุทโธวิชชาจรณสมปนโน สุโคโตโลกวิทู อนุตตโร ปุริสทมมสารถิสถา เทวมนุสสานพุทโธ ภควา”^๗

ผู้วิจัยเห็นว่า ในพุทธานุสστιแนะนำแต่เพื่อให้อยู่ในเสนาสนะที่เหมาะสมไม่มีแนะนำเรื่องการวางท่า นั่งแต่ในกัมมัฏฐานสายพุทโธมีการแนะนำให้นั่งขัดสมาธิวางขาขวาทับขาซ้ายวางมือขวาทับมือซ้ายแล้วตั้งกายให้ตรง...ตั้งสติลงตรงหน้า...ผู้วิจัยเห็นว่า น่าจะนำมาจากการวางท่าในอานาปานสติที่พระพุทธรูปเจ้าตรัสแนะนำว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ป่าบ้าง อยู่โคนต้นไม้บ้าง อยู่ในเรือนว่างบ้าง นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า ก็รู้ชัดว่า

^๖ ธรรมเนียมหลัก คือ กัมมัฏฐานเริ่มต้นของการทำสมาธิโดยระลึกถึงพระคุณของพระพุทธรูปเจ้าบ่อย ๆ จนกระทั่งเกิดอุปจารสมาธิ แล้วผู้ปฏิบัติก็ใช้อุปจารสมาธินั้นเป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนา กัมมัฏฐานรอง คือ ใช้เป็นกัมมัฏฐานสำหรับผู้ปฏิบัติเปลี่ยนการตั้งสติกำหนดจากกัมมัฏฐานเดิม.

^๗ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๕๓.

๓.๓.๒ วิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ด้านการตรวจซ้ำ-การแก้สภาวะของจิต

กัมมัฏฐานสายพุทโธ ระบุว่า ก่อนที่จะนึกคำบริกรรมภาวนา ให้ผู้ปฏิบัติตรวจสอบให้รู้แน่เสียก่อนว่าสติได้กำหนดจิตถูกแล้วหรือยัง เมื่อรู้ว่าสติได้กำหนดจิตถูกแล้ว แต่จิตยังไม่สงบและยังไม่รวม พึงให้แก้สภาวะของจิตด้วยการตรวจดูต่อไป ว่าการที่ จิตยังไม่รวมเป็นเพราะเหตุใด เป็นเพราะยังไม่เชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรัยหรือว่ายังฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ และต้องมีความรู้ไว้ ถ้าจิตของเราเชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรัย ก็แสดงว่าพระพุทโธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจแล้ว ก็เป็นอันว่า ผู้ปฏิบัติเริ่มนึกคำบริกรรม 'พุทโธ' ได้แล้ว ในการตรวจซ้ำเพื่อแก้สภาวะจิต ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องพิจารณา ให้รู้รอบคอบเสียก่อนว่า จิตของเราคิดไปตามอารมณ์อะไร เป็นอารมณ์ที่น่ารักหรือน่าเกลียด หากติดอยู่ในอารมณ์ที่น่ารัก หรือติดอยู่ในอารมณ์ที่น่าเกลียด ก็พึงทราบไว้ จิตของเรา กำลังลำเอียง จึงไม่สงบ จากนั้นพึงปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ ตั้งสติลงเป็นกลางแน่วแน้อยู่ที่เฉพาะหน้า ทำความรู้เท่าทันส่วนทั้งสอง คือ รู้เท่าทันทั้งส่วนความรัก และความเกลียด

แต่ในพุทธานุสติไม่มีกล่าวแนะนำก่อนปฏิบัติเช่นนั้น แต่ผู้วิจัยเห็นว่า การตรวจสอบก่อนปฏิบัติน่าจะมีในกรณีที่ใช้พุทธานุสติเป็นกัมมัฏฐานหลัก เพราะการตรวจสอบเบื้องต้นเป็นการช่วยให้เกิดการวิเคราะห์ว่าพุทธานุสติเหมาะแก่จริตหรือสภาพจิตของตนหรือไม่ เมื่อเห็นว่าเหมาะสมจึงเจริญต่อไป ในกรณีที่ใช้พุทธานุสติเป็นกัมมัฏฐานรอง ผู้วิจัยเห็นว่าย่อมมีการตรวจแก้สภาพจิตเช่นกัน เนื่องจากตามที่กล่าวมาในคัมภีร์ การใช้พุทธานุสติมีในกรณีที่จิตเบื่อง่ายหุดห่อต่อการกำหนดกัมมัฏฐานเดิม เพื่อใช้พระคุณของพระพุทโธเจ้ามาปลุกปลอบจิตให้ร่าเริงเบิกบานกล้าที่จะกำหนดกัมมัฏฐานเดิมอีก ในกรณีอย่างนี้ย่อมต้องมีการตรวจปรับสภาพจิตอย่างแน่อน ผู้วิจัยเห็นว่า อาจารย์สายพุทโธ ได้ใช้ จิตตานุปัสสนา (การดูจิต) มาใช้ ซึ่งก็แสดงว่า วิธีการของสติปัฏฐานนั้นเป็นสากลสามารถนำมาปรับใช้ได้กับวิธีการปฏิบัติของทุกสาย แม้กัมมัฏฐานที่เริ่มต้นกำหนดจะต่างวิธีกันก็ตาม

๓.๓.๓ วิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ด้านวิธีเดินจงกรม

กัมมัฏฐานสายพุทโธ มีวิธีเดินจงกรมเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ เมื่อจะเดินจงกรมนักปฏิบัติพึงกำหนดหนทางจงกรมที่เราจะพึงเดินว่า เราจะเดินจากที่นี่ไปถึงที่นั่นหรือถึงที่โน้น เป็นระยะทางจงกรมสั้น ๆ หรือระยะทางจงกรมายาว ๆ แล้วแต่ความต้องการ หรือแล้วแต่สถานที่ที่พึงกำหนดหรือตกแต่งทางจงกรม ตามสมควรที่เราจะเดินได้โดยสะดวก

วิธีเดินจงกรม ให้ไปยืนที่ต้นทางแห่งจงกรมนั้นแล้ว พึงยกมือทั้ง ๒ ขึ้น ประณมมือทั้ง ๒ ไว้เหนือหว่างคิ้ว ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ ระลึกถึงคุณพระพุทโธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระอริยสงฆ์สาวกว่า พระพุทโธ พระธรรม พระสงฆ์ ทั้ง ๓ เป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึกที่เคารพนับถือของข้าพเจ้า แล้วตั้งเป็นสัจจอธิษฐานไว้ใจ

เมื่ออธิษฐานไว้ดีแล้ว เอามือทั้ง ๒ วางจากการประณม หย่อนมือทั้ง ๒ ลงมา แล้วเอามือข้างขวาจับมือข้างซ้าย หย่อนมือลงไว้ตรงข้างหน้า ตามแบบพระพุทธรูปนั่ง เจริญพรหมวิหารทั้ง ๔ จบ แล้วทอดตาลเบื่องต่ำ ตั้งสติกำหนดจิตตามแบบวิธีนั่งสมาธิดังที่กล่าวแล้ว นึกคำบริกรรมภาวนาพุทโธ บทเดียวกันกับนั่งสมาธิภาวนา เสร็จแล้วออกเดินจงกรม ตั้งแต่หัวสุดจงกรมข้างนี้ไปถึงหัวสุดจงกรมข้างโน้น จากนั้นเดินกลับจากหัวสุดจงกรมข้างโน้น มาถึงหัวสุดจงกรมข้างนี้ เพียรพยายามเดินกลับไปกลับมา ไม่ต้องนับเที่ยว ให้นับสติ นับดวงจิต ว่าสติดีหรือไม่ จิตสงบหรือยัง ถ้ายังไม่สงบก็ให้เพียรพยายามเดินอยู่อย่างนั้นจนกว่าจิตสงบลงได้จริง ๆ เมื่อจิตสงบครั้งแรกยังตั้งสติไม่ได้ ก็อย่าเพิ่งเดินต่อไป ให้หยุดยืนกำหนดจิตอยู่ก่อน จนกว่าจิตรวมสงบดีแล้ว เมื่อตั้งสติได้แล้วจึงเดินต่อไปอีก ด้วยความเป็นผู้มีเพียรเพ่งอยู่ พยายามทำความเพียรให้เป็นไปทางใจ จนกว่าจะชำนาญคล่องแคล่วในสมาธิภาวนา วิธีนี้มีวิธีกระทำความเพียรให้เป็นไปทางใจ ด้วยใช้สติสัมปชัญญะนึกคำบริกรรมภาวนาบทเดียวกันกับนั่งสมาธิภาวนา จุดประสงค์คือ ต้องการให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเหมือนกัน ต่างกันแต่อิริยาบถนั่งกับเดินเท่านั้น

ในพุทธานุสติ ไม่มีการกล่าวแนะนำไว้เช่นนี้ แต่ผู้วิจัยเชื่อว่า น่าจะมาจากการคิดปรับใช้ของอาจารย์สายพุทโธที่ต้องการสร้างวิธีการปฏิบัติให้เกื้อกูลกันตลอดทางการปฏิบัติ โดยใช้หลายวิธีผสมผสานกัน เช่น การนมัสการพระรัตนตรัยการตั้งจิตอธิษฐานเพื่อความมั่นใจยังมีกล่าวถึงที่จงกรมซึ่งมีกล่าวไว้มากในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาที่แต่งในลังกา (การจงกรมอย่างในลังกามีที่เมืองสุโขทัยใกล้วัดอรุณภูมิ ซึ่งพ่อขุนรามคำแหงรับสั่งให้สร้างถวายสมเด็จพระสวามีจากลังกา ส่วนการให้นับสตินับดวงจิตน่าจะพัฒนามาจากจิตตานุปัสสนา (การดูจิต) ในสติปัฏฐาน และในการเดินจงกรมก็ใช้คำบริกรรมพุทโธเช่นกัน ที่ผู้วิจัยนำเสนอว่า กัมมัฏฐานสายพุทโธ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้สมาธิ จุดมุ่งหมายนี้ก็ยังพบในการเดินจงกรมดังจะเห็นได้จากข้อความที่ว่าพยายามทำความเพียรให้เป็นไปทางใจ จนกว่าจะชำนาญคล่องแคล่วในสมาธิภาวนา

๓.๓.๔ วิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ด้านวิธีพิจารณาโครงกระดูก

วิธีพิจารณาโครงกระดูกในกัมมัฏฐานสายพุทโธให้ได้ดั่งนั้น พึงมีสติ กำหนดจิต ให้รวมสนิทเรียบร้อยเสียก่อน แล้วยกจิตขึ้นเพ่งพิจารณากำหนดให้รู้โครงกระดูก ตั้งแต่เบื้องบนลงไปถึงที่สุด เบื้องต่ำ คือ เพ่งพิจารณาดูกระดูกกะโหลกศีรษะ และกำหนดให้รู้แจ้งว่า กระดูกกะโหลกศีรษะนี้เป็นแผ่นโค้งเข้าหากัน มีฟันเกาะกันไว้เป็นกะโหลกอยู่ได้ กระดูกคอ เป็นข้อ ๆ และเป็นท่อน ๆ สวมกันไว้เป็นลำดับลงไป กระดูกหัวไหล่ กระดูกไหปลาร้า ต่อกออกจากกระดูกทั้ง ๒ ข้าง กระดูกแขนทั้ง ๒ ข้าง กระดูกข้อศอก ทั้ง ๒ ข้อ กระดูกข้อมือ กระดูกฝ่ามือ กระดูกนิ้วมือ ทั้ง ๑๐ นิ้ว กระดูกซี่โครงทั้ง ๒๔ ซี่ กระดูกสันหลังเป็น ข้อ ๆ และเป็นท่อน ๆ สวมกันไว้เป็นลำดับลงไปตั้งแต่กระดูกคอตลอดถึงกระดูกบั้นเอว กระดูกสะโพก กระดูกโคนขา กระดูกเข่า กระดูกแข้ง กระดูกข้อเท้า กระดูกฝ่าเท้า กระดูกนิ้วเท้าทั้ง ๑๐ นิ้ว พิจารณาโดยลำดับ อย่างนี้ เรียกว่า พิจารณาเป็นอนุโลม เมื่อพิจารณาเป็นอนุโลมโดยลำดับดังนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาย้อนกลับเป็นปฏิโลม คือ พึงมีสติ กำหนดจิตให้รวมสนิทเป็นหนึ่งตลอดไป ยกจิตขึ้นเพ่งพิจารณา กำหนดรู้โครงกระดูก ย้อนกลับเป็นปฏิโลม ตั้งแต่เบื้องต่ำลำดับขึ้นไป จนถึงสุดเบื้องบน คือ เพ่งพิจารณาดูให้เห็นกระดูกนิ้วเท้า ทั้ง ๑๐ นิ้วตลอด แล้วเพ่งพิจารณาดูให้เห็นกระดูกฝ่าเท้า กระดูกข้อเท้า กระดูกเท้า กระดูกเข่า กระดูกโคน

ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่องนี้จากอาจารย์สายพุทโธ พบว่า การพิจารณาโครงกระดูกตั้งว่ามานี้ ยังไม่ใช่วิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่ยังเป็นสมถกัมมัฏฐานพบอยู่ในอสุภะ ๑๐ ข้ออัฐิกอสุภะ คือ (พิจารณา) กระดูกให้เห็นว่าไม่งามและจัดอยู่ในกายคตาสติ คือ สติที่ไปในกายหรือสติพิจารณาอาการ ๓๒ ที่ประกอบเป็นร่างกาย สายพุทโธเน้นไปที่โครงกระดูก ซึ่งเป็นโครงร่างของร่างกาย ข้อนี้ สอดคล้องกับคำอธิบายของพระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ที่ว่า การเจริญวิปัสสนา จะทำได้ดีต่อเมื่อได้สมาธิแล้ว เพราะเมื่อจิตเป็นสมาธิก็จะมองดูกระดูก ภาพของกระดูกก็จะติดตา และเอาภาพนั้นแหละเป็นนิมิตตัวตั้งในการแยกรูปแยกนาม^๘

จากการศึกษา ผู้วิจัยพบว่า การพิจารณากระดูกของพระอาจารย์สายพุทโธมีพัฒนาการ มาจากคำอธิบายในคัมภีร์วิสุทธิมรรคตอนว่าด้วยอนุสติกัมมัฏฐานนิเทศ ซึ่งพรรณนาถึงกระดูกชนิดต่าง ๆ ในร่างกายประมาณ ๓๐๐ ชิ้น แบ่งเป็น กระดูกมือ ๖๔ ชิ้น กระดูกเท้า ๖๔ ชิ้น กระดูกอ่อนติดเนื้อ ๖๔ ชิ้น กระดูกสันเท้า ๒ ชิ้น กระดูกข้อเท้าข้างละ ๒ ชิ้น กระดูกแข้ง ๒ ชิ้น กระดูกเข่า (ข้างละ) ๑ ชิ้น กระดูกขาใหญ่(ข้างละ) ๑ ชิ้น กระดูกสะเอว ๒ ชิ้น กระดูกข้อหลัง ๑๘ ชิ้น กระดูกซี่โครง ๒๔ ชิ้น กระดูกหน้าอก ๑๔ ชิ้น กระดูกหัวใจ ๑ ชิ้น กระดูกไหล่ ๒ ชิ้น กระดูกสะเอว ๒ ชิ้น กระดูกแขน ๒ ชิ้น กระดูกปลายแขน ๒ ชิ้น กระดูกคอ ๗ ชิ้น กระดูกคาง ๒ ชิ้น กระดูกจมูก ๑ ชิ้น กระดูกตา ๒ ชิ้น กระดูกหู ๒ ชิ้น กระดูกหน้าผาก ๑ ชิ้น กระดูกศีรษะ ๑ ชิ้น กระดูกกระดูกโลกศีรษะ ๙ ชิ้น ทั้งหมดมีสีขาว ต่างแต่ในสายพุทโธไม่ได้ลงรายละเอียดอย่างในวิสุทธิมรรค^๙

ที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งของสายพุทโธ คือ มีกล่าวถึงการพิจารณาโดยอนุโลมและปฏิโลม การพิจารณาโดยอนุโลม คือ การพิจารณาไปตามลำดับตั้งแต่ศีรษะลงไปจนถึงปลายเท้า ส่วนการพิจารณาโดยปฏิโลม คือ การพิจารณาย้อนกลับลำดับตั้งแต่ปลายเท้าลงไปจนถึงศีรษะ ผู้วิจัยสันนิษฐานว่าน่าจะพัฒนามาจากการพิจารณาตบปัญจกัมมัฏฐานที่มีกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคเช่นกัน ต่างแต่ในวิสุทธิมรรคแนะนำว่า ให้จัดอาการ ๓๒ เป็นกลุ่ม ๆ กลุ่มละ ๕ อาการบ้าง ๖ อาการบ้าง ดังนี้

พิจารณาโดยอนุโลม	พิจารณาโดยปฏิโลม
กลุ่มที่ ๑ : ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง	หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม
๑. กลุ่มที่ ๒ : เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต	ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
๒. กลุ่มที่ ๓ : หัวใจ ตับ พังผืด ตับ ปอด	ปอด ตับ พังผืด ตับ หัวใจ
๓. กลุ่มที่ ๔ : ไล่ใหญ่ พวงไล่เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ)	สมอง อาหารเก่า (อุจจาระ) อาหารใหม่ พวงไล่เล็ก ไล่ใหญ่
สมอง	
๔. กลุ่มที่ ๕ : น้ำดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันทัน	มันทัน เหงื่อ เลือด น้ำเหลือง เสลด น้ำดี

^๘ สัมภาษณ์พระธรรมมงคลญาณ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร) ณ ดอยอินทนนท์, มีนาคม ๒๕๔๘.

^๙ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๓๔-๓๕.

๕. กลุ่มที่ ๖ : น้ำตา มันเหลว น้ำลาย ปัสสาวะ ไช้ข้อ น้ำมูก น้ำลาย มัน
น้ำมูก ไช้ข้อ ปัสสาวะ เหลว น้ำตา

ในวิสุทธิมรรคมีการแนะนำให้เจริญกัมมฐานนี้ด้วยการสาธยายด้วยวาจาเป็น ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ๑๐๐,๐๐๐ ครั้ง โดยอธิบายว่า การสาธยายหรือท่องด้วยวาจา (เป็นคำพูด) ทำให้กัมมฐานปรากฏ จิตย่อมไม่ซัดส่ายไปข้างโน้นข้างนี้...^{๓๐}

และอีกประการหนึ่ง ในวิสุทธิมรรคมีกล่าวถึง การพิจารณาอาการ ๓๒ ตั้งแต่ปลายเท้าตามพระพุทธรูปหนึ่งว่า ...อีกประการหนึ่ง ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณากายนี้มีหนังหุ้มโดยรอบซึ่งเต็มด้วยของไม่สะอาดประการต่าง ๆ ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นไป (และ) ตั้งแต่ปลายผมลงมา ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ตับ ปอด ไส้ใหญ่ พวงไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) สมอ่ง น้ำดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไช้ข้อ ปัสสาวะ

ส่วนที่พระอาจารย์สายพุทธโฆกล่าวถึงการพิจารณารวมศูนย์กลางโดยพิจารณาโครงกระดูกเป็นอนุโลมแล้ว ปฏิโลม (ถอยลง ถอยขึ้น) รอบคอบตลอดแล้วพึงพิจารณารวมศูนย์กลางที่ท่ามกลางอกต่อไป โดยพึงมีสติ รวมจิต พร้อมทั้งรวมความคิดเห็นที่ได้พิจารณาเห็นโครงกระดูกตั้งแต่เบื้องบนไปถึงเบื้องล่าง ตั้งแต่เบื้องล่างย้อนกลับขึ้นมาจนถึงเบื้องบน รอบคอบตลอดแล้วนั้นทวนกระแสรวมเข้าตั้งไว้ในท่ามกลางอก มีสติพิจารณาให้รู้แจ้งว่า

“ร่างกายนี้ก็เป็นแต่เพียงสักร่างกาย ถ้าไม่มีใจครองก็ไม่มีรู้สึก รู้นึก รู้คิด และเคลื่อนไหวไปมาไม่ได้ มีวิญญาณจิตดวงเดียวเท่านั้นเป็นใหญ่ในชีวิตของเรา ร่างกายทั้งสิ้นนี้ก็อยู่ในใต้อำนาจแห่งจิตดวงนี้ เพราะฉะนั้น จำเป็นที่ผู้ปฏิบัติต้องรวมเอาดวงจิตเข้าตั้งไว้ให้เป็นเอกจิต เอกธรรม เอกมรรค คือ ให้เป็นจิตดวงเดียว ตั้งมั่นอยู่ที่ทรวงอก”

จากการศึกษา ผู้วิจัยไม่พบว่าการพิจารณาโดยอนุโลมปฏิโลมแล้วมารวมศูนย์กลางอยู่ที่กลางอกนั้นมีอยู่ในพุทธานุสติ แต่พบว่าการพิจารณาแยก रूप แยกนามอย่างทีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก และในคัมภีร์อรรถกถาอย่างคัมภีร์วิสุทธิมรรค และถือเป็นจุดเริ่มต้นของวิปัสสนา คำสำคัญที่พระอาจารย์สายพุทธโฆใช้เรียกสภาพจิต คือ เอกจิต เอกธรรม เอกมรรค ซึ่งพรรณนาว่า หมายถึง จิตดวงเดียว และที่ว่าตั้งมั่นอยู่ที่ทรวงอกก็แสดงว่า ท่านเชื่อว่าศูนย์กลางของจิตอยู่ที่ทรวงอกคือก้อนเนื้อหัวใจ

๓.๓.๕ วิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ด้านการตั้งสติกำหนดจิตในภวังค์

การตั้งสติกำหนดจิตในภวังค์นั้น พระอาจารย์สายพุทธโฆ กล่าวต่อว่า ...เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติตกลงสู่ภวังค์ ให้หยุดคำบริกรรมนั้นแล้วมีสติตามกำหนดเอาจิตในภวังค์ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิต่อไป

ผู้วิจัยเห็นว่า ข้อความนี้ยังยืนยันสนับสนุนแนวคิดที่ว่า สายพุทธโฆเน้นสมาธิ เพราะในสายอื่น ๆ จะไม่พบการอธิบายว่า มีการตั้งสติกำหนดจิตในภวังค์เพื่อให้เป็นสมาธิต่อไป และแม้ในพระไตรปิฎกและในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาก็ไม่มีกล่าวไว้อย่างนี้ จึงถือว่านี่คือจุดเด่นอีกอย่างหนึ่งของสายพุทธโฆ

^{๓๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๘-๑๙.

อนึ่ง อาจารย์สายพุทธโธยังอธิบายคำว่า “ภวังค์” ว่าเป็น จิตดวงเดิม ซึ่งคือ จิตเมื่อแรกเข้าสู่ปฏิสนธิในครรภ์ของมารดาแล้ว จิตตั้งภวังค์ขึ้นเป็นตวิภพ เหตุนั้น จิตที่ตกลงสู่ภวังค์แล้ว จึงเรียกว่า จิตดวงเดิม ที่แรกผู้วิจยไม่เห็นด้วยกับการใช้ว่า จิตดวงเดิม แต่เมื่อศึกษาไปก็เห็นว่า **จิตดวงเดิม** ในที่นี้ หมายถึงเพียง จิตขณะแรกที่มาปฏิสนธิในครรภ์มารดาไม่ใช่จิตดวงเดิมที่มีลักษณะเป็นอมตะอย่างที่แนวคิดสัสตทิกฏฐิ (ความเข้าใจว่าชั้น ๕ เทียง) อธิบายไว้

ท่านยังอธิบายอีกว่า...จิตที่อยู่ในภวังค์มีหน้าที่ทำการสร้างภพ คือ สืบต่ออายุให้เจริญรุ่งเรือง ไม่ทำการรับรู้รับเห็นในทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น หรือทางกายภายนอก มนุษย์ทุกคนเมื่อเข้าสู่ปฏิสนธิในครรภ์ของมารดา จิตตั้งภวังค์ขึ้นเป็นตวิภพแล้ว จึงได้เกิดเป็นชาติมนุษย์ขึ้นมา ผู้วิจยเห็นว่าคำอธิบายนี้แม้จะไม่ละเอียดเหมือนในอภิธรรม แต่ก็สร้างความเข้าใจเบื้องต้นด้านกำเนิดชีวิตแก่ผู้ปฏิบัติในสายนี้ได้

แต่เนื้อหาต่อไปในที่นี้ คือ “... จะแสดงชื่อของภวังค์ให้ผู้ปฏิบัติได้ทราบไว้ทั้ง ๔ ชื่อในลำดับแห่งขณะจิต ข้อ ๑-๒ กับข้อ ๑๐ แห่งขณะจิต ๑๗ ขณะ ดังต่อไปนี้

๑. อดีตภวังคะ คือ จิตอยู่ในภวังค์ ปล่อยอารมณ์ล่วงไปเปล่า ๆ ตั้งแต่ ๑ ขณะ ถึง ๑๕ ขณะจิต

- | | | |
|-------------------|-----|--|
| ๒. ภวังคจลนะ | คือ | จิตเคลื่อนไหวตัว จะออกจากภวังค์ |
| ๓. ภวังคุปจเฉท | คือ | จิตขาดจากความไหวตัว |
| ๔. ปัญจทวาราวชชนะ | คือ | จิตขึ้นสู่ทวารทั้ง ๕ |
| ๕. สันตึระณะ | คือ | จิตใคร่ครวญในอารมณ์ |
| ๖. สัมปฏิจันนะ | คือ | จิตน้อมรับอารมณ์ |
| ๗. โภกฐัพพะ | คือ | จิตที่ตกลงจะถือเอาอารมณ์ |
| ๘. กามอพจรชชนะ | คือ | จิตกามอพจร เล่นเนื่อง ๆ กันไป ๗ ขณะจิต |
| ๙. ตทาลัมพะ | คือ | จิตรับเอาอารมณ์ได้สำเร็จความปรารถนา |
| ๑๐. ภวังคปาตะ | คือ | จิตตกลงสู่ภวังค์เดิมอีก...” |

ผู้วิจยพบว่าเนื้อหาตอนนี้ยังไม่สมบูรณ์ เช่นขาดทวิปัญจวิญญาณ^{๑๑} ในลำดับต่อจากปัญจทวาราวชชนะ ทั้งนี้อาจเกิดผิดพลาดจากการทำต้นฉบับก็ได้ เนื้อหาที่สมบูรณ์ตามหลักจิต ๑๗ ขณะดังที่ปรากฏในคัมภีร์เป็นดังนี้

- | | | |
|-------------------|----------------|---|
| ๑. อดีตภวังคะ | ภวังคจิต | เมื่อจิตรับรู้อารมณ์หรือสิ่งเร้าเก่าที่รับรู้มาและเก็บสะสมไว้ |
| ๒. ภวังคจลนะ | ภวังคจิตไหวตัว | เมื่อมีอารมณ์หรือสิ่งเร้าใหม่เข้ามากระทบ |
| ๓. ภวังคุปจเฉท | ภวังคจิตตัดขาด | เมื่อภวังคจิตหลุดออกจากอารมณ์หรือสิ่งเร้าเก่าออกมารับรู้อารมณ์หรือสิ่งเร้าใหม่ที่เข้ามาทางทวาร ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้นกาย |
| ๔. ปัญจทวาราวชชนะ | จิตทางทวาร ๕ | ทำหน้าที่หน่วงเหนี่ยวหรือรวบรวมอารมณ์หรือสิ่งเร้าให้มากระทบหรือปลุกภวังค์และส่งต่อไปยังจิตขณะต่อไป |

^{๑๑} วิญญาณ ๕ สองฝ่าย คือ ฝ่ายกุศล กับ ฝ่ายอกุศล วิญญาณ ๕ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ มานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ, วิญญาณเหล่านี้เรียกชื่อตามทางที่รับรู้ คือ จักขุ (ตา) โสต (หู) มาน (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย (ร่างกาย).

๕. ทวิปัญจวิญญาน วิญญาน ๕ ได้แก่ จักขุวิญญาน โสทวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญานแยก ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายที่เป็นกุศล กับฝ่ายที่เป็นอกุศล

๖. สัมปฏิจฉนะ จิตทำหน้าที่รับอารมณ์หรือสิ่งเร้าแล้วส่งต่อยังขณะจิตต่อไป

๗. สันตிரณะ จิตทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์หรือสิ่งเร้าว่าจะส่งต่อหรือไม่ (หากรับมาแรง) ก็ส่งต่อยังขณะจิตต่อไปเพื่อการตัดสินใจ

๘. วัฏฐวนะ จิตทำหน้าที่ตัดสินใจอารมณ์หรือสิ่งเร้าแล้วส่งต่อไปยังขณะจิตต่อไปเพื่อการเสพอารมณ์

๙. ขวณะ จิตทำหน้าที่เสพอารมณ์ มีกิเลสหรือคุณธรรมเกิดร่วม มี ๗ ขณะ คือ ขณะที่ ๑ ขณะที่ ๒ ขณะที่ ๓ ขณะที่ ๔ ขณะที่ ๕ ขณะที่ ๖ ขณะที่ ๗

๑๐. ตทาลัมพะนะ จิตทำหน้าที่อารมณ์หรือสิ่งเร้าที่ผ่านขวนจิตเสพมาแล้ว มี ๒ ขณะ

จากที่ยกมาจะเห็นว่าโดยสรุปแล้วก็เหลือจิต ๒ ระดับ คือ ภาวักจิต (ข้อ ๑-๓) ส่วนที่เหลืออีก ๑๔ ขณะเป็นวิถิจิต^{๑๒} พระอาจารย์สายพุทธโธให้ความสนใจเรื่องภาวักจิตมาก สังเกตได้จากคำสอนของพระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์ (หลวงปู่เทสเทธรสสี) ซึ่งเป็นศิษย์เอกรูปหนึ่งของหลวงปู่มั่นที่มีคนรู้จักมาก คำอธิบายของท่านน่าสนใจ ผู้ขอเสนอไว้เพื่อการศึกษา ท่านอธิบายตอนหนึ่งว่า ภาวักเกิดขึ้นในขณะที่จิตเข้าถึงฉาน มีอยู่ ๓ คือ ภาวักบุพพ จิตรวมเข้าสู่ภาวักขณะ แวบเดียวแล้วถอนออกมาเสีย ภาวักจลนะ จิตที่ไหวตัวรวมเป็นภาวักแล้ว ไม่ยอมออกมารับอารมณ์ภายนอก แต่เสวยอารมณ์อยู่ในใจเอง... ภาวักปัจเฉทะ จิตที่รวมเข้าเป็นก้อนเดียวไม่มีการแตกแยกแม้แต่นิดเดียว ถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่งว่าในขณะที่จิตยังอาศัยกายอยู่ แต่แยกภพออกจากกายไปตั้งอิสระอยู่ตามลำพังผู้เดียว แล้วเสวยอารมณ์ตามลำพังของตนเองอยู่ต่างหาก...^{๑๓}

และอีกตอนหนึ่งว่า ภาวักเป็นชื่อภพของจิต เมื่อจิตมาถึงปฏิสนธิในกายนี้ และกายนี้ยังมีอยู่ จิตที่ถูกอบรม ให้ละถอนอุปาทานได้แล้ว ก็จะเข้าไปรวมเป็นภาวักตั้งอยู่ในภูมิของตนโดยเฉพาะ ถ้ากายนี้แตกดับอาศัยไม่ได้แล้ว จิตดวงนั้นก็จะเป็นภพของตนเอง ไม่ต้องรับสัมผัสที่เกี่ยวข้องด้วยกายประสาท เมื่อจิตเดินอยู่ในภาวักทั้ง ๓ นี้ เรียกว่าจิตเดินในสายของตน^{๑๔}

๘. เรื่องภาวักจิตในทัศนะของพระอาจารย์สายพุทธโธ

๑. เรื่อง ภาวักจิต กับเรื่อง ขณะจิต เป็นจิตของสามัญมนุษย์ทั่วไปในโลกที่ยังไม่ได้ประพาสปฏิบัติพระพุทธานุศาสน์เลยก็เป็นอยู่อย่างนั้น

ผู้วิจัยเห็นว่า คำพูดนี้สอดคล้องกับเรื่องกามาวจรจิตของคน ซึ่งเป็นจิตในกามาวจรภูมิ (ระดับจิตที่ยังมีกามคือ รูป รส กลิ่น เสียง เป็นอารมณ์) บุคคลไม่ว่าจะเป็นชาวพุทธหรือไม่ เป็นชาวพุทธแล้วจะไม่เคยปฏิบัติธรรมหรือเคยปฏิบัติธรรมมากก็ตาม หากยังไม่บรรลุนิพพานก็ยังคงเป็นกามาวจรอยู่

^{๑๒} วรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๒๒.

^{๑๓} พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์, ประมวลแนวปฏิบัติธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรุงเทพ, ๒๕๒๙), หน้า ๗๒.

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕-๗๖.

๒. เรื่องจิตที่ออกจากภวังค์และตกเข้าสู่ภวังค์ดังกล่าวไว้แล้วในขณะจิต ๑๗ ขณะนั้น เป็นเรื่องที่จิตออกเร็วเข้าเร็ว มากที่สุด และออกอยู่ทุกเวลาเข้าอยู่ทุกเวลาที่กะพริบตา จนสามัญ มนุษย์ทั้งหลายไม่สามารถตามรู้ทันได้ แม้นัยน์ตาเมื่อดูสิ่งของอันหนึ่ง ๆ อยู่แล้ว จะส่ายส่ายตาไปดู สิ่งอื่นอีก จิตก็ตกเข้าสู่ภวังค์ก่อนแล้วออกจากภวังค์ จึงดูสิ่งอื่นต่อไปได้ เป็นการรวดเร็ว จนผู้ปฏิบัติ ไม่รู้สีกว่าออกเมื่อไรเข้าเมื่อไร

ผู้วิจัยเห็นว่า คำอธิบายนี้สอดคล้องกับเนื้อหาของเถรวาทที่ว่า ขณะจิตย่อมเป็นไปเร็วคือ เกิดดับเร็ว^{๑๕} และการตกภวังค์มิได้เสวยตามสภาพของขณะจิตว่ารับอารมณ์มารุนแรงหรือชัดเจน หรือไม่ เพราะถ้ารับมาแรงก็อาจจะทำให้ขณะจิตดำเนินต่อไป แต่ถ้ารับมาไม่แรงก็ทำให้ตกภวังค์ได้

หากผู้ปฏิบัติมีความประสงค์จะทำให้เป็นสมาธิ มีปัญญาปรีชาญาณรู้แจ้งแทงตลอด ในพระธรรมวินัย จึงจำเป็นต้องกำหนดให้รู้จิตที่ตกลงสู่ภวังค์เอง วิธีการกำหนดให้รู้จิตที่ตกลงสู่ภวังค์ นั้น พึงมีสติกำหนดให้รู้จิตในเวลาที่กำลังนึกคำบริกรรมภาวนาอยู่นั้น ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติมีสติ กำหนด จอต่อบริกรรมจริง ๆ จิตก็ย่อมจอต่อบริกรรมด้วยกันเมื่อจิตจอต่อบริกรรมอยู่แล้ว จิต ย่อมตั้งอยู่ในความเป็นกลาง เมื่อจิตเป็นกลาง จิตย่อมวางอารมณ์ภายนอก เมื่อจิตวางอารมณ์ ภายนอกหมดแล้ว จิตย่อมตกลงสู่ภวังค์เอง เมื่อจิตตกลงสู่ภวังค์ ย่อมแสดงอาการให้รู้สึกได้ทุกคน ตลอดไป คือแสดงให้รู้สึกได้ว่า ร่มวูบวบลง ทั้งแรงก็ดี หรือแสดงให้รู้สึกได้ว่า สงบนิ่งแน่นลงถึงที่แล้ว สว่างโล่งเยือกเย็นอยู่ในใจ จนลึมหายนอกคือลึมหายตนลึมหายตัวหรือลึมหายคำบริกรรมภาวนา เป็นต้น แต่หากว่า บางคนไม่ถึงกับลึมหายนอก แต่ก็ย่อมรู้สึกได้ว่า เบากาย เบาใจ เยือกเย็น เป็นที่สบายเฉพาะภายใน เหมือนกันทุกคน

อย่างที่ผู้วิจัยกล่าวไว้แล้วว่า **สายพุทธโรมิ้อเด่น คือ เน้นสมาธิ** และได้กล่าวถึง “สมาธิ ในภวังค์” โดยได้อธิบายเรื่องดูหรือรู้จิตที่ตกภวังค์ด้วย ท่านอธิบายวิธีดูไว้ชัดเจนแล้วข้างบนซึ่งทำให้ ได้ความรู้ว่าจิตก่อนตกภวังค์จะต้องเป็นกลาง คือ มีอุเบกขา จึงจะทิ้งหรือวางอารมณ์ที่มากระทบได้ หากไม่มีอุเบกขาก็ทิ้งหรือวางไม่ได้ ที่น่าสนใจมากขึ้นอีก ก็คือ ท่านพูดถึงอาการเข้าภวังค์ให้เป็น ข้อสังเกต เพราะบางคนที่สติตามไม่ทันอาจจะเกิดนิมิตต่าง ๆ ที่ทำเข้าใจผิดว่าตนเองเป็นผู้วิเศษบ้าง

๓. เมื่อรู้ว่า จิตประชุมอริยมรรคสมังคีเองแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงเป็นผู้มีสติตรวจดูให้รู้แจ้งว่าสติ พร้อมทั้งสัมปชัญญะและสมาธิ กับองค์ปัญญา ตลอดจนค้อริยมรรคทั้ง ๘ ประการก็ประชุมพร้อมอยู่ในอริยมรรคสมังคีอันเดียวกัน เมื่อรู้แล้วพึงรักษาความไม่ประมาทเลินเล่อ คืออย่าเผลอตว์และอย่า เผลอสติ ทั้งอย่าทอดธุระ ให้มีสติตามกำหนดรู้อยู่อย่างนั้นจนกว่าจะรู้สึกเหนื่อยหรือได้เวลาแล้วจึง ออกจากที่นั่งภาวนาอย่างทีกล่าวนานี้เรียกว่า “ภาวนาอย่างละเอียด” ผู้วิจัยเห็นว่ามีความสำคัญ ๒ ประการ คือ

๓.๑ มัคคสมังคีหรือการประชุมอริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นได้แม้ในสมาธิ

๓.๒ นี่คือการกล่าวถึงความพร้อมของสติสัมปชัญญะ และปัญญาที่เป็นองค์มรรค ซึ่งเกิดร่วมกับองค์มรรคคือสมาธิ เพราะตามปกติทั่วไปคนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่า สมาธิไม่มีปัญญา ประกอบ เลยทำให้ได้ข้ออ้างว่าไม่สนใจฝึกสมาธิ แต่ในความเป็นจริงสมาธิในพระพุทธศาสนาต้องมี

^{๑๕} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๙/๑๔๓.

๔. วิธีออกจากการนั่งสมาธิ เมื่อจะออกที่นั่งสมาธิภาวนานั้น ให้ผู้ปฏิบัติพึงออกในเวลา ที่รู้สึกเหนื่อยหรือได้เวลาแล้วจึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนา แต่เมื่อจะออกจากที่นั่งจริง ๆ นั้น อย่าออก ให้เรื้อนกจนเพลอิลมสติ ทำให้ขาดสติหรือสติไม่ได้ ดังนั้น พึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนาด้วยความมี สติ พิจารณาเหตุผลให้รอบคอบ ทั้งกิจเบื้องต้น และกิจเบื้องปลายก่อน

ในกิจเบื้องต้นนั้นให้ระลึกถึงวิธีที่ผู้ปฏิบัติได้เข้านั่งสมาธิครั้งแรกว่า เบื้องต้นได้เข้าสมาธิ อย่างไร และได้ทั้งสติกำหนดจิตอย่างไร ได้พิจารณาและนึกคำบริกรรมภาวนาว่าอะไร จิตจึงสละลง และสงบจากอารมณ์ลงได้

ในกิจเบื้องปลาย คือ เมื่อจิตสงบแล้วให้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร ได้พิจารณารู้จริงเห็นจริง อย่างไร จิตจึงรวมเป็นหนึ่งอยู่ได้ ไม่ถอนจากสมาธิภาวนา

เมื่อพิจารณาหรือระลึกได้ว่า กิจเบื้องต้นได้เข้าสมาธิอย่างนั้น ตั้งสติอย่างนั้น กำหนดจิต อย่างนั้น พิจารณาและนึกคำบริกรรมอย่างนั้น จิตจึงได้สงบและรวมลงมาเป็นอย่างนี้ เมื่อจิตรวมลง มาแล้ว ได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ได้ความรู้จริงเห็นจริงอย่างนี้ เมื่อได้ความชัดเจน แล้ว พึงทำโยนิโสมนสิการ คือ กำหนดไว้ในใจว่า ‘ถ้าเราออกจากที่นั่งนี้แล้ว เราก็จะกำหนดจิตของ เราไว้ให้ได้อยูอย่างนี้เสมอตลอดไป’ ไม่ให้เพลอิลมสติได้ ครั้นเมื่อเข้าสมาธิอีกครั้งคราวหลัง ผู้ปฏิบัติก็ย่อม สามารถเข้าให้ถูกตามวิธีที่ได้ทำมาแล้วนี้ทุกประการ และเมื่อทำโยนิโสมนสิการ คือ การกำหนดไว้ใน ใจดีแล้ว จึงออกจากที่นั่งสมาธิภาวนาโดยการนอนลงไป ก็ให้กำหนดใจนั้นไว้จนนอนหลับ และเมื่อตื่น ขึ้นจากหลับก็ให้มืสติกำหนดเอาใจไว้ตลอดวัน คือ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน พึงพยายามทำความเป็นผู้มี สติกำหนดรู้ซึ่งจิตของตนเสมอ จนกว่าจะชำนาญ คล่องแคล่วด้วย วสี ๕ ประการ^{๑๖} คือ

๑. อวชชนวสี คือ ขำนาญในการพิจารณาสมาธิภาวนา
๒. สมาปชชนวสี คือ ขำนาญในการเข้านั่งสมาธิภาวนา
๓. อธิชฐานวสี คือ ขำนาญในการตั้งสติ ทำจิตให้เป็นสมาธิไว้ให้มั่นคง ไม่ให้

เคลื่อนคลาดจากที่กำหนดเดิม

๔. วุฏฐานวสี คือ ขำนาญในการที่จะออกจากสมาธิภาวนาโดยมิให้เคลื่อนคลาด จากที่กำหนดวิธีการออก การเข้า

๕. ปัจจเวกชนวสี คือ ขำนาญในการพิจารณาให้รอบคอบ ในเวลาที่จะออกจากที่นั่ง สมาธิภาวนานั้น

ความเป็นผู้ชำนาญในวสีทั้ง ๕ ประการเหล่านี้มีความสำคัญอย่างมาก เพราะแสดงถึง ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

ผู้วิจัยเห็นว่า ในข้อ ๔ นี้ ทำให้เห็นชัดเจนว่า เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติจนเกิดสมาธิต้องรักษา สมาธิไว้ให้ได้ด้วยวิธีการที่มีปัญญาประกอบ เพราะจากคำอธิบายของพระอาจารย์สายพุทธโธแสดงถึง การมีสติสัมปชัญญะและโยนิโสมนสิการอย่างต่อเนื่อง ว่าตามองค์ธรรมของเจตสิก ๕๒ แล้ว

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๗๖-๓๗๗.

พระอาจารย์สายพุทโธกล่าวว่า สมาธิที่พัฒนาไปถึงขั้นนี้ซึ่งเป็นขั้นได้มานิจจะใช้เป็นบาทหรือฐานของการเจริญวิปัสสนาได้ดี ดังที่พระนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์กล่าวว่า “ในวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ นี้...เกิดแต่สมาธิโดยตรง...”^{๑๘}

๓.๔ วิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ด้านผลการปฏิบัติที่เป็นกัมมัฏฐานรอง

จากการปฏิบัติที่เป็นกัมมัฏฐานหลักที่ได้กล่าวไว้ในข้อ ๓.๓ นั้น อาจารย์สายพุทโธใช้คำบริการ “พุทโธ” เป็นหลักในการให้สติกำหนดบ่อย ๆ หรือเนื่อง ๆ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การระลึกถึงพระพุทเจ้าบ่อย ๆ ตามวิธีปฏิบัติในพุทธานุสติ น่าจะเป็นต้นเค้าให้อาจารย์สายพุทโธนำไปปรับใช้เป็นการสร้างคำบริการว่า พุทโธ และให้ผู้ปฏิบัตินึกบริการบ่อย ๆ เท่าที่สามารถทำได้ต่อไป ในข้อ ๓.๔ ผู้วิจัยวิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ด้านการปฏิบัติที่เป็นกัมมัฏฐานรองเพื่อใช้สมาธิที่ได้จากการบริการพุทโธบ่อย ๆ นั้นเป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนาต่อไป ตามลำดับดังต่อไปนี้

๓.๔.๑ วิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์กับพุทธานุสติ

คำว่า “พุทโธ” สำหรับกัมมัฏฐานสายพุทโธ ได้ใช้คำที่ประกอบวิภัติทางไวยากรณ์ภาษาบาลีเรียบร้อยแล้ว ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่ามีอิทธิพลมาจากบทสรรเสริญพระคุณของพระพุทเจ้า หรือที่เรียกกันว่า บท อิติปิโส ภควา ซึ่งปรากฏคำว่า พุทโธ อยู่ด้วย การใช้คำนี้สำหรับบริการพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล ตามประวัติที่สืบค้นได้ คือ พระอาจารย์ผู้ให้กำเนิดการปฏิบัติสายพุทโธอธิบายว่า พุทโธเป็นกิริยาของใจ...ซึ่งเมื่อจิตภาวนาพุทโธแล้วมันสงบลงไปนิ่งสว่างรู้ตื่นเบิกบาน พอหลังจากนั้นคำว่า พุทโธ มันก็หายไปแล้ว...เพราะจิตมันถึงพุทโธแล้ว จิตกลายเป็นจิตพุทโธะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน...พอหลังจากนั้นจิตของเราจะหยุดนึกคำว่า พุทโธ แล้วก็ไปนิ่ง รู้ตื่น เบิกบาน สว่างไสว กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ ยังแถมมีปิติ มีความสุขอย่างบอกไม่ถูก และว่า ...เมื่อจิตของเราได้เกิดเป็นพุทโธเอง คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตของเราก็ตกหยุดเรียกเอง...และคำว่า พุทโธ ๆ นี้มันไม่ได้ติดติดไปกับสมาธิ พอจิตสงบเป็นสมาธิแล้วมันทั้งทันที ทั้งแล้วมันก็ได้แต่สงบนิ่ง แต่อนุสติ ๒ คือ กายคตานุสติ อานาปานสติ ถ้าตามหลักวิชาการท่านว่า ได้ทั้งสมถะทั้งวิปัสสนา ทีนี้ถ้าเราภาวนาพุทโธ เมื่อจิตสงบนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน ถ้ามันเพ่งออกไปข้างนอกไปเห็นภาพนิมิต ถ้าหากนิมิตนั้นไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็เป็นสมถกัมมัฏฐาน ถ้าหากนิมิตเปลี่ยนแปลงก็เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน

^{๑๗} วรรณสิทธิ ไวยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกวิภาค, (กรุงเทพมหานคร : ธนศวการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๒.

^{๑๘} พระนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์, ประมวลแนวปฏิบัติธรรม, หน้า ๗๙.

๓.๔.๒ วิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์กับกายคตาสติ

ในความสัมพันธ์เชิงพัฒนาการกับกายคตาสติ (สติไปในกาย, สติตามคูอาการ ๓๒) ดังที่ พระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล อธิบายว่า “...เมื่อเราภาวนาพุทโธไป จิตสงบวูบลงนิ่ง สว่าง รู้ ตื่น เบิกบาน แต่ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ท่านก็ให้ประกอบจิตให้อยู่ในสภาพปกติอย่างนั้น ถ้าเราสามารถประกอบจิตให้อยู่ในสภาพอย่างนั้นได้ตลอดไป จิตของเราจะค่อยสงบ ละเอียดย ะ ลงไป ในช่วงเหตุการณ์ต่าง ๆ มันจะเกิดขึ้น ถ้าจิตส่งกระแสออกนอกเกิดมโนภาพ ถ้าวิ่งเข้ามาข้างในจะเห็นอวัยวะภายในร่างกายทั้งหมด ตับ ไต ไส้ พุง เห็นหมด... ผู้วิจัยตรวจสอบดูแล้ว อวัยวะภายในร่างกายที่กล่าวถึงนั้น ตรงกับการเจริญสติตามคูอาการ ๓๒ ในร่างกาย คือ กายคตาสตินั่นเอง

๓.๔.๓ วิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์กับอานาปานสติ

ในความสัมพันธ์เชิงพัฒนาการกับอานาปานสติ (สติกำหนดดูลมหายใจเข้า-ออก) ดังที่ พระอาจารย์เสาร์ เช่นกัน อธิบายว่า “...และอีกอันหนึ่งอานาปานสติ ท่านก็ยึดเป็นหลักการสอน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็มีพื้นฐานอานาปานสติการกำหนดพิจารณากำหนดลมหายใจนั้น จะไปแทรกอยู่ทุกก็มีพื้นฐาน จะบริกรรมภาวนาก็ดี จะพิจารณาก็ดี ในเมื่อจิตสงบลงไป ปล่อยาวอารมณ์ที่พิจารณาแล้ว ส่วนใหญ่จิตจะไปรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ในเมื่อจิตตามรู้ลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอยู่เป็นปกติ จิตเฝ้าลมหายใจเป็นสิ่งรู้ สติเฝ้าลมหายใจเป็นสิ่งระลึก...”

๓.๔.๔ วิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์กับสติปัฏฐาน ๔

ความสัมพันธ์เชิงพัฒนาการกับสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่ง สติหมายถึงอารมณ์ของสติได้แก่กายเวทนาจิตธรรมวิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติและปัญญา กำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายเวทนาจิตธรรมตามความเป็นจริงว่าจนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขาจนเกิดปัญญา

ดังนั้น ก็มีพื้นฐานสายพุทโธจึงมีสัมพันธ์กับสติปัฏฐาน ๔ โดยพิจารณาจากการที่ พระอาจารย์สายพุทโธสอนผู้ปฏิบัติให้ตามดูจิต ดูเวทนา

๓.๔.๕ วิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์กับธาตุกัมมัญฐาน

ความสัมพันธ์เชิงพัฒนาการกับธาตุกัมมัญฐาน พิจารณาจากการที่พระอาจารย์สายพุทโธ สอนผู้ปฏิบัติพิจารณาร่างกายเป็นธาตุ ๔ หลังจากสอนให้พิจารณาเป็นอสุภกัมมัญฐาน ดังที่ พระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล อธิบายว่า “...สอนให้พิจารณาธาตุกรรม ให้พิจารณากายแยกออกเป็น ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็พิจารณาว่าในร่างกายของเรานี้ไม่มีอะไร มีแต่ธาตุ ๔ ประชุมกันอยู่เท่านั้น หาสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่มี.... แต่อาศัยความประชุมพร้อมของธาตุ ๔ มีปฏิสนธิจิตมายึดครองอยู่ในร่างกายนี้...”

๓.๔.๖ วิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์กับพรหมวิหาร

ความสัมพันธ์เชิงพัฒนาการกับพรหมวิหาร พบได้ตามที่พระอาจารย์สายพุทธโธ นำมาประกอบกับการเริ่มต้นคำบริกรรม พุทโธ เช่นก่อนเดินจงกรมให้แผ่เมตตาว่า “เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พุทโธ พุทโธ พุทโธ”

๓.๔.๗ สรุปความสัมพันธ์เชิงพัฒนาการระหว่างพุทธานุสติกับกัมมัฏฐานกับกัมมัฏฐานสายพุทธโธ

ตามที่คุณวิจัยได้กำหนดปัญหาที่ต้องการทราบว่า พุทธานุสติกับกัมมัฏฐานกับกัมมัฏฐานสายพุทธโธ มีความสัมพันธ์กันอย่างไร ? ผลการศึกษาพบว่า พุทธานุสติกับกัมมัฏฐาน หมายถึง การระลึกพระพุทธรูปเจ้าเนื้อ ๆ หรือระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้าบ่อย ๆ และเป็นวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๑ ที่ปรากฏในอนุสติ ๑๐ และจัดเป็นกัมมัฏฐาน ๑ ในกัมมัฏฐาน ๔๐ ด้วย ส่วน สาย พุทโธ คือ วิธีที่ฝึกปฏิบัติการเจริญสติด้วยการใช้คำบริกรรม ‘พุทโธ’ กำกับ เป็นวิธีปฏิบัติที่เน้นการได้สมาธิก่อนแล้วจึงต่อยอดด้วยการเจริญวิปัสสนา ซึ่งจากการศึกษาวิเคราะห์ ผู้วิจัยค้นพบว่า ความสัมพันธ์ของพุทธานุสติกับกัมมัฏฐานกับกัมมัฏฐานสายพุทธโธ คือ มีความสัมพันธ์กับพุทธานุสติสัมพันธ์กับกายคตาสติ สัมพันธ์กับอานาปานสติ สัมพันธ์กับสติปัฏฐาน ๔ สัมพันธ์กับธาตุกัมมัฏฐาน สัมพันธ์กับพรหมวิหาร

สรุปได้ว่า ในทางปฏิบัติ กัมมัฏฐานสายพุทธโธมีความสัมพันธ์กับพุทธานุสติเพียงแค่การระลึกถึงคุณพระพุทธรูปเจ้าด้วยคำว่า “พุทโธ” แต่กัมมัฏฐานสายพุทธโธมีความสัมพันธ์ “มาก” กับกัมมัฏฐานต่อไป คือ กายคตาสติ ธาตุกัมมัฏฐาน อานาปานสติ และมีความสัมพันธ์กับกัมมัฏฐานสายพุทธโธความสัมพันธ์ “เพียงเล็กน้อย” กับพรหมวิหาร

๓.๕ วิเคราะห์พัฒนาการพุทธานุสติกับกัมมัฏฐานกับกัมมัฏฐานอื่น

ผู้วิจัยจะวิเคราะห์พัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ของพุทธานุสติกับกัมมัฏฐานในฐานะกัมมัฏฐาน ๑ ในกัมมัฏฐาน ๔๐ และเป็นกรอบในการหาความสัมพันธ์ในเชิงเนื้อหาและเชิงผลของการปฏิบัติพุทธานุสติกับกัมมัฏฐานและกัมมัฏฐานสายพุทธโธต่อไปนี้

๓.๕.๑ วิเคราะห์พัฒนาการพุทธานุสติกับหมวดกสิณ ๑๐

สำหรับกสิณ ๑๐ นี้ ผู้วิจัยเห็นว่าน่าจะเป็นกัมมัฏฐานเก่าแก่ที่สอนสืบ ๆ กันมาตั้งแต่ครั้งก่อนพุทธกาล โดยที่ผู้ฝึกสมาธิมองดูแผ่นดินธรรมชาติที่ขาวนาไกลเพื่อหว่านข้าวบ้างเห็นลานนวดข้าวเป็นวงกลมบ้าง แล้วจิตกำหนดเป็นอารมณ์จนเกิดสมาธิแล้วพัฒนาเป็นฌานได้ในที่สุด ซึ่งเป็นไปได้ว่าพระพุทธรูปเจ้าได้ทรงศึกษาและฝึกปฏิบัติมาแล้วก่อนที่จะตรัสรู้ หลังตรัสรู้แล้วก็ทรงนำมาสอนพระสาวก การที่ผู้วิจัยเชื่อเช่นนั้น เพราะพิจารณาจากผลของการกำหนดกสิณแต่ละข้อที่ทำได้แล้วจะเกิดผลสูงสุดคือได้บรรลุมรรค และฌานนั้นก็สามารภใช้เป็นพื้นฐานทำให้เกิดอภิญญาต่าง ๆ รวมทั้งใช้เป็นทางนำไปสู่การเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งบรรลุธรรมผลได้

ที่กล่าวว่าเป็นพื้นฐานให้เกิดอภิญญา (คือ ความรู้ชั้นสูงหรือความรู้เหนือธรรมชาติ) ที่เป็นโลกียะ เช่น การแสดงฤทธิ์ได้ การระลึกชาติได้ การรู้ใจผู้อื่น เป็นต้น สำหรับพระพุทธเจ้า ตลอดเวลาที่ทรงแสวงหาความหลุดพ้นอยู่ ๖ ปีนั้น มีหลักฐานชัดเจนว่า แม้จะยังไม่ได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ แต่พระพุทธเจ้า (ครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์) ก็ได้บรรลุฌาน ๘ (รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔) โดยเฉพาะรูปฌาน ๔ นั้นเป็นพื้นฐานให้ทรงแสดงฤทธิ์ได้แล้ว ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าพระองค์น่าจะได้ใช้รูปฌานเป็นพื้นฐานให้เกิดโลกียอภิญญาต่าง ๆ ได้ โดยเฉพาะข้อแสดงฤทธิ์ได้ จะเห็นได้จากเมื่อคราวทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา เช่น นั่งเป็นเวลานานได้ในที่ที่หนาวเย็นจัดหรือในที่ที่ร้อนจัด การที่ทรงนั่งอย่างนี้ได้แสดงว่านอกจากด้วยอำนาจของฌานแล้วยังทรงใช้เตโชภคิน (กำหนดไฟเป็นอารมณ์) ทำให้บรรยากาศหนาวเย็นรอบตัวอบอุ่นได้หรือใช้อโปภคิน (กำหนดน้ำเป็นอารมณ์) ทำให้บรรยากาศร้อนรอบตัวเย็นสบายได้^{๑๙} พระพุทธเจ้ายังทรงแสดงอิทธิปาฏิหาริย์อีกมากมาย เช่น การนั่งหรือเดินในอากาศ หากพระองค์ไม่ใช้ปฐวีกสิณทำให้เกิดแผ่นดินขึ้นก็คงนั่งหรือเดินไม่ได้ การเหาะก็เช่นกัน หากพระองค์ไม่ใช้วายุภคินก็คงทำให้ตัวเบาลอยไปในอากาศไม่ได้ และในการแปลงพระรัศมีต่าง ๆ ออกจากพระวรกาย หากไม่ใช้วรรณกสิณ คือ โลหิตกสิณ นิลกสิณ ปิตกสิณ และโอทาตกสิณ ก็คงทำให้แปลงพระรัศมีออกจากพระวรกายไม่ได้

อย่างไรก็ตาม เมื่อสรุปผลของการเจริญกสิณ ๑๐ ก็คือ ทำให้ได้บรรลุรูปฌาน ๔ ได้ และใช้เป็นบาทหรือพื้นฐานให้เกิดอภิญญาต่าง ๆ เช่น การแสดงฤทธิ์ ความระลึกชาติได้ จึงจัดเป็นวิธีปฏิบัติตามแนวสมถกัมมัญฐานทั้งหมด

๓.๕.๒ วิเคราะห์พัฒนาการพุทธานุสติกัมมัญฐานกับหมวดอสุภะ ๑๐

“อสุภะ” ตามรูปศัพท์แปลว่า ไม่งาม รวมถึง ไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น น่ารังเกียจ น่าขยะแขยง^{๒๐} ใช้เรียกวิธีการพิจารณาตุศพซึ่งไม่งามโดย ๑๐ ลักษณะได้แก่

๑. อุทฺธมาตกะ ศพที่ขึ้นอืด
๒. วินีลกะ ศพที่เขียวคล้ำ
๓. วิบุพพะกะ ศพที่แตกปริมีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม
๔. วิฉิททกะ ศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน
๕. วิชชายิตกะ ศพที่ถูกสัตว์กัดกิน
๖. วิกขิตตกะ ศพที่อวัยวะต่าง ๆ หลุดจากกันกระจายกระจาย
๗. หตวิกขิตตกะ ศพที่ถูกฟันเป็นท่อนกระจายไป
๘. โลหิตกะ ศพที่มีเลือดอาบแดง
๙. พุฬวกะ ศพที่มีหนอนยั้วเยี้ย
๑๐. อัญญิกกะ ศพที่เหลือแต่กระดูก

ผู้วิจัยเห็นว่า เมื่อพิจารณาแต่ละข้อแล้วจะเห็นว่าทั้งหมดมีฐานมาจากการปฏิบัติตามกายานุปัสสนา – การตามดูกายในสติปัฏฐาน หมวดนวสีวิธิกายบรรพ – หมวดหมูกะการพิจารณา

^{๑๙} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๗๙/๒๔๑.

^{๒๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๔๘.

ผู้วิจัยสรุปว่า วิธีการเจริญอสุภะ ๑๐ เป็นอุปการะให้เกิดสมาธิในเบื้องต้น อาจจะเป็น
อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิตามลำดับ จากนั้นจึงใช้สมาธิเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนามองดูศพ
ตามหลักของไตรลักษณ์ ดังนั้น อสุภะ ๑๐ จึงเป็นวิธีปฏิบัติที่จัดเป็นได้ทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน

๓.๕.๓ วิเคราะห์พัฒนาการพุทธานุสติกัมมัฏฐานกับหมวดอนุสติ ๑๐

“อนุสติ” ตามรูปศัพท์แปลว่า การระลึกเนื่อง ๆ การระลึกถึงบ่อย ๆ ในเรื่อง ๑๐ ได้แก่

- | | |
|---------------|---|
| ๑. พุทธานุสติ | การระลึกถึงพระพุทธเจ้าบ่อย ๆ |
| ๒. ธรรมานุสติ | การระลึกถึงพระธรรมบ่อย ๆ |
| ๓. สังฆานุสติ | การระลึกถึงพระสงฆ์บ่อย ๆ |
| ๔. สីลानุสติ | การระลึกถึงศีล (ของตน) บ่อย ๆ |
| ๕. จาคานุสติ | การระลึกถึงการเสียสละ (ของตน) บ่อย ๆ |
| ๖. เทวदानุสติ | การระลึกถึงเทวดา (และคุณธรรมที่ทำให้เกิดเป็นเทวดา) บ่อย ๆ |
| ๗. มรณสติ | การระลึกถึงความตายบ่อย ๆ |
| ๘. กายคตาสติ | การมีสติไปในกายเนื่อง ๆ |

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๒๐๘/๒๑๓.

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๘๗-๓๘๘.

^{๒๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๕๑.

การจัดอนุสติ ๑๐ ไว้ต่จากอสุภะ ๑๐ ก็เพื่อใช้เป็นตัวช่วยในการเจริญอสุภะ เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการทำจิตให้เบิกบานและเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการเจริญวิปัสสนา อนุสติ ๓ ข้อ คือ อานาปานสติ มรณสติ และกายคตาสติ เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่การเจริญวิปัสสนาโดยตรง ส่วนอีก ๗ ข้อที่เหลือ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ และเทวตานุสติ เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการทำจิตให้เบิกบานและเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการเจริญวิปัสสนา ในอรรถกถา มัชฌิมนิกายก “พุทธานุสติ” มากล่าวเป็นตัวอย่างทั้งในด้านเป็นประโยชน์ต่อการทำจิตให้ร่าเริง และในด้านที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนา

๓.๕.๔ วิเคราะห์พัฒนาการพุทธานุสติกัมมัญฐานกับหมวดอัปมัญญา ๔

คำว่า “อัปมัญญา” แปลว่า ไม่จำกัดเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมเครื่องอยู่อันยิ่งใหญ่ มี ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีที่มาจากจตุกกนิบาต อังคุตตรนิกาย ใน วิสุทฺธิมรรค วางไว้ต่จากอนุสติ ที่เรียกว่า ‘อัปมัญญา’ เพราะแผ่ไปยังสรรพสัตว์อย่างทั่วถึง ไม่จำกัดว่าเป็นใคร จึงถือว่า มีอารมณ์ไม่จำกัด อัปมัญญา ๔ ข้อนี้เป็นประโยชน์แก่สมถกัมมัญฐานและวิปัสสนากัมมัญฐาน

ที่ว่าเป็นประโยชน์แก่สมถกัมมัญฐาน หมายถึง ทำให้ผู้ปฏิบัติที่ปฏิบัติได้ได้บรรลุรูปฌาน ๔ ดังนี้

อัปมัญญา ๓ ข้อแรก ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา ที่แผ่ไปในสรรพสัตว์ไม่จำกัดทำให้บรรลุฌาน ๓ คือ ตั้งแต่ฌานที่ ๑ ฌานที่ ๒ จนถึงฌานที่ ๓ เหตุผลก็คือ เพราะอัปมัญญา ๓ ข้อนี้ยังมีสมณัสเวทนาประกอบพร้อม ส่วนข้อสุดท้าย คือ อุเบกขา ทำให้บรรลุถึงฌานที่ ๔ ได้ เหตุผลก็คือ เพราะมีอุเบกขาเวทนาประกอบพร้อม เนื่องจากอุเบกขาพรหมวิหารที่แผ่ไปโดยอาการเป็นกลางในสัตว์ทั้งหลายจะดำเนินไปแบบขาดอุเบกขาเวทนาไม่ได้เลย ยิ่งกว่านั้นอัปมัญญา ๓ ข้อ คือ กรุณา มุทิตา อุเบกขา ยังทำให้ได้บรรลุรูปฌานได้ด้วย

ที่ว่าเป็นประโยชน์แก่วิปัสสนากัมมัญฐาน หมายถึง ทำให้ผู้ปฏิบัติที่ได้บรรลุฌานใช้เป็นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐานต่อได้ ซึ่งอธิบายได้ว่า :

เนื่องจากอัปมัญญา ๔ นี้มีสัตว์เป็นอารมณ์จึงสามารถใช้เป็นฐานในการเจริญวิปัสสนาได้ โดยเริ่มต้นพิจารณาแยกแยะนามเป็นเบื้องต้นตามแนวของวิปัสสนาญาณ จนกระทั่งเกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับแล้วก้าวลงสู่ภูมิของอริยะ เหมือนอย่างเคยกล่าวมาแล้ว

อัปมัญญา ๔ นี้ ที่เรียกว่า พรหมวิหาร เพราะเป็นธรรมเครื่องอยู่ที่ยิ่งใหญ่ เนื่องจากช่วยทำให้อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ทำให้ได้เกิดในสวรรค์ ทำให้ได้บรรลุฌานแล้วไปเกิดเป็นพรหม และทำให้ได้บรรลุมรรคผล ที่สำคัญ ในการบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์อัปมัญญา ๔ นี้ช่วยทำให้การ

^{๒๔} อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๕๖/๓๗.

ทสพลญาณ คือ ญาณที่เป็นกำลังของพระพุทธเจ้า ๑๐ ประการ ได้แก่ :

๑. ฐานาฐานญาณ ปรีชาหยั่งรู้ฐานะและอฐานะ คือ รู้ว่าอะไรเป็นไปได้ อะไรเป็นไปไม่ได้

๒. กรรมวิปากญาณ ปรีชาหยั่งรู้วิบากของกรรม โดยสามารถแยกการให้ผลอย่าง
สลับซับซ้อนระหว่างกรรมดีกับกรรมชั่ว

๓. สัพพัตถคามินีปฏิปทาญาณ ปรีชาหยั่งรู้ข้อปฏิบัติที่จะนำไปสู่คติทั้งปวง หรือปรีชา
หยั่งรู้ข้อปฏิบัติที่จะนำไปสู่ประโยชน์ทั้งปวง คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในชาติหน้า และ
ประโยชน์สูงสุดคือนิพพาน

๔. นานาธาตุญาณ ปรีชาหยั่งรู้ธาตุต่าง ๆ เช่น ธาตุที่เป็นส่วนประกอบของชีวิต พร้อม
ทั้งลักษณะและหน้าที่ของมัน

๕. นานาธมฺมุตติกญาณ ปรีชาหยั่งรู้อริยาศัยของสัตว์ทั้งหลายว่ามีต่าง ๆ กัน

๖. อินทริยปโรปริยัตตญาณ ปรีชาหยั่งรู้ความยิ่งและหย่อนแห่งอินทริย์ ๕ คือ สัทธา
วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ของสัตว์ทั้งหลาย

๗. ฌานาภิสังกเลสาทิญาณ ปรีชาหยั่งรู้ความเศร้าหมองและความผ่องแผ้วเป็นต้นของ
ฌานเป็นต้น

๘. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ปรีชาหยั่งรู้ภพที่เคยอยู่ในอดีต

๙. จุตูปปาตญาณ ปรีชาหยั่งรู้การจุติและการอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย

๑๐. อาสวักขยญาณ ปรีชาหยั่งรู้ความสิ้นไปแห่งอาสวะ^{๒๕}

เวสารัชชญาณ คือ ญาณที่ทำให้พระพุทธเจ้ากล่าวหาญ ๔ ประการ ได้แก่

๑. สัมมาสัมพุทธปฏิญญา การปฏิญาณว่าเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒. ชีนาสวปฏิญญา การปฏิญาณว่าเป็นพระชีนาสพ

๓. อันตรายิกธรรมวาทะ วาทะว่าธรรมเหล่าใดเป็นอันตราย ธรรมเหล่านั้นก็เป็นอันตราย

๔. นิยานิกธรรมเทศนา การแสดงธรรมที่เป็นเหตุให้น่าออกจากทุกข์^{๒๖}

อสาธารณญาณ คือ ญาณที่มีเฉพาะแก่พระพุทธเจ้า ๖ ประการ ได้แก่

๑. อินทริยปโรปริยัตตญาณ ญาณหยั่งรู้ความยิ่งความหย่อนแห่งอินทริย์

๒. อาสยานุสยญาณ ญาณรู้อาสยะและอนุสัย (ญาณรู้คุณธรรมและกิเลส)

๓. ยมกปาฏิหาริยญาณ ญาณแสดงยมกปาฏิหาริย์

๔. มหากรุณาสมาปัตติญาณ ญาณประกอบด้วยมหากรุณาสมบัติ

๕. สัพพัญญุตญาณ ญาณแสดงความเป็นสัพพัญญู

๖. อนาวรณญาณ ญาณไม่มีอะไรขัดขวาง^{๒๗}

พุทธการกธรรม คือ ธรรมที่ทำให้เป็นพระพุทธเจ้า ๑๘ ประการ

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๖/๑๔๐.

^{๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๗/๑๔๔.

^{๒๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖๑/๓๖๔.

๓.๕.๕ วิเคราะห์พัฒนาการพุทธานุสติกัมมัญฐานกับหมวดอรุป ๔

อรุป ๔ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อารูปะ หมายถึง ความไม่มีรูป มีที่มาจากทศสูตรสูตรในทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค^{๒๘} และจากปฐมอนันตสูตร ในสังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค^{๒๙} เป็นสมถกัมมัญฐาน เพราะเป็นฌานที่กำหนดความไม่มีรูปเป็นอารมณ์ แต่ใช้เป็นฐานสำหรับเจริญวิปัสสนา-กัมมัญฐานได้ พระพุทธโฆสะวางอรุป ๔ ไว้ต่อจากอัปปมัญญาหรือพรหมวิหาร ๔ เพื่อชี้ให้เห็นว่า อัปปมัญญายังมีสัตว์ซึ่งมีรูปเป็นอารมณ์ ดังนั้นหากจะข้ามพ้นรูปก็ต้องทำฌานที่มีรูปเป็นอารมณ์ให้เกิด โดยเริ่มตั้งแต่อาภาสอันจุยตนะวิญญูณจุยตนะ อาภิญจุยตนะ และเนวสัญญานาสัญญตนะ ไปตามลำดับ ในอรุปฌาน มีองค์ฌานเพียง ๒ คือ อุเบกขากับเอกัคคตา เช่นเดียวกับจตุตถฌานหรือปัญจฌานตามแนวอภิธรรม ไม่มีเหตุให้ต้องละองค์ฌาน แต่มี “สัญญา” แสดงบทบาทสำคัญในการทำหน้าที่กำหนดหมายและจำอารมณ์ได้ ดังนั้น การจะก้าวข้ามฌานแต่ละชั้นได้ไม่ต้องก้าวข้ามองค์ฌานเหมือนในรูปฌานแต่ต้องก้าวข้ามสัญญา และสัญญาในอรุปฌาน ฌานแต่ละข้อสามารถเป็นอารมณ์หรือเป็นฐานของวิปัสสนาญาณได้ แม้ว่าสัญญาในแต่ละฌานจะละเอียดขึ้นตามลำดับ ยิ่งในฌานสุดท้ายยิ่งละเอียดมากขึ้นอีก แต่ก็สามารถใช้เป็นอารมณ์ให้วิปัสสนาญาณพิจารณาได้ เพราะได้สะสมความชำนาญในการพิจารณาคูสัญญาในอรุปฌาน ๓ ข้อแรกซึ่งหยาบกว่ามาแล้ว กล่าวคือผู้ปฏิบัติสามารถพิจารณาคูสัญญาจนเห็นว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตาตามวิธีการของวิปัสสนาญาณได้ ดังที่พระพุทธโฆสะอธิบายว่า หน้าที่ของสัญญา คือ ๑) การหมายรู้อารมณ์ (สิ่งที่กระทบ) แล้วจำได้ และ ๒) การเป็นฐานให้วิปัสสนาญาณพิจารณาจนเกิดความเบื่อหน่าย^{๓๐}

๓.๕.๖ วิเคราะห์พัฒนาการพุทธานุสติกัมมัญฐานกับหมวดอาหาเรปิกุลสัญญา

เป็นการกำหนดหมายจนจำได้ว่าอาหารคือคำข้าวมีความน่าเกลียด มีที่มาจากสังยุตตนิกาย การกำหนดหมายอาหารว่ามีความน่าเกลียดโดย ๑๐ อาการ ได้แก่ น่าเกลียดตรงที่ต้องเดินทางไปหาอาหาร น่าเกลียดตรงที่ต้องเที่ยวแสวงหา น่าเกลียดตอนฉันน่าเกลียดตรงที่อาหารอยู่ในท้องหลังกิน น่าเกลียดตรงที่หมักหมม น่าเกลียดตอนที่ยังไม่ย่อย น่าเกลียดตรงที่ย่อยแล้ว น่าเกลียดตรงผลน่าเกลียดตรงที่ไหลออก และน่าเกลียดตรงที่เปื้อน^{๓๑} เป็นประโยชน์ทั้งแก่การเจริญสมถกัมมัญฐานและวิปัสสนากัมมัญฐาน ซึ่งพิจารณาได้ดังนี้

๑. ที่ว่า เป็นประโยชน์แก่การเจริญสมถกัมมัญฐาน หมายความว่า เป็นโดยการที่ผู้ปฏิบัติพิจารณาอาหารเป็นของน่าเกลียดโดยอาการ ๑๐ ดังกล่าวมานี้ต่อเนื่องไป จนกระทั่งความน่าเกลียดต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับคำข้าวปรากฏ เขาทำอาการที่ปรากฏนั้นให้เกิดมีและทำให้มาก จนกระทั่งคุ้นเคย ผลก็คือนิรวณ ๕ สงบลง แสดงว่าจิตเป็นสมาธิ แต่เป็นสมาธิขั้นอุปจารสมาธิไม่ถึงอัปปนาสมาธิ

^{๒๘} ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๐๐.

^{๒๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๓ /๒๐๓.

^{๓๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๔๘.

^{๓๑} มูลนิธิหลวงพ่อดธรรมกายาราม, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัญฐาน ๕ สาย (สายพองยุบ),

๒. ที่ว่า เป็นประโยชน์แก่การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายความว่า เป็นโดยการที่เมื่อผู้ปฏิบัติได้อุปจารสมาธิ (ตามข้อ ๑.) เจริญไปอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งจิตถอยกลับจากรสตัณหา คือ ตัณหาในรส (คือ การติดใจในรสอาหาร) ทำให้บริโภคอาหารอย่างไม่มัวเมา แต่บริโภคเพียงเพื่อบรรเทาทุกข์ คือความหิว การรู้จักอาหารคือค่าข้าวอย่างถ้อยถ้วน โดยไม่ยากด้วยอาการอย่างนี้ย่อมทำให้รู้ราคา (ความติดใจ) ในกามคุณ ๕ ได้อย่างถ้อยถ้วน การรู้กามคุณ ๕ อย่างถ้อยถ้วนย่อมทำให้รู้กองรูปได้อย่างถ้อยถ้วนต่อมา และเป็นปัจจัยให้เจริญกายคตาสติได้เต็มที่^{๓๒}

ผู้วิจัยเห็นว่า การอธิบายถึงการใช้อาหารเพื่อกุลสัญญาเป็นปัจจัยนำไปสู่การเจริญกายคตาสตินั้นมีนัยสำคัญที่บอกให้รู้ว่าในกัมมัฏฐาน ๔๐ นั้น มีกัมมัฏฐานที่ใช้สนับสนุนกันได้

๓.๕.๗ วิเคราะห์พัฒนาการพุทธานุสติกัมมัฏฐานกับหมวดจตุราตฺตวรัฏฐาน

เป็นการกำหนดธาตุ ๔ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ หมายถึง การกำหนดสภาวะลักษณะ (ลักษณะที่เป็นสภาวะคือเนื้อแท้) ของแต่ละธาตุว่า ปฐวีธาตุมีลักษณะแข็ง อาโปธาตุมีลักษณะเอิบอาบทำให้เชื่อมประสาน เตโชธาตุมีลักษณะแผดเผาให้ร้อน และวาโยธาตุมีลักษณะทำให้ไหว พิจารณาจากการอธิบายของพระพุทธโฆสะสรุปว่า เป็นประโยชน์แก่สมถกัมมัฏฐาน เพราะทำให้ได้อุปจารสมาธิไม่ถึงอัปนาสมาธิเนื่องจากธาตุ ๔ มีสภาวะลึกซึ้ง มีการกำหนด ๒ วิธี คือ โดยย่อ กับ โดยพิสดาร ดังนี้

๑. การกำหนดโดยย่อ สำหรับผู้ที่มีปัญญาคมกล้า พระพุทธโฆสะอธิบายว่าผู้บำเพ็ญเพียรที่มีปัญญาคมกล้าประสงค์จะทำกัมมัฏฐานนี้ ให้เกิดมีต้องไปหลีกเร้นอยู่ในที่ลับแล้วก็น้อมถึงรูปกายของตนเองทั้งหมดแล้วกำหนดธาตุ ๔ โดยย่อว่า ภาวะที่แข็งหรือภาวะที่หยาบในร่างกายนี้นี้คือ ปฐวีธาตุ ภาวะที่เชื่อมประสานหรือภาวะที่ซึมซาบคืออาโปธาตุ ภาวะที่แผดเผาหรือภาวะที่อุ่น คือ เตโชธาตุ ภาวะที่ค้ำจุนหรือภาวะที่ทำให้ไหวคือวาโยธาตุ จากนั้นจึงน้อมนึกเป็นธาตุ ๆ ว่าปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ พร้อมมนสิการเข้าไปเข้ามาให้เห็นอย่างแจ่มแจ้งว่าเป็นเพียงธาตุ ไม่ใช่สัตว์ (ยังยืน) ไม่ใช่ชีวะ (อาตมัน) เมื่อพากเพียรอยู่อย่างนี้ ไม่นานเลยก็จะเกิดสมาธิขั้นอุปจาระไม่ถึงอัปนา แต่เป็นสมาธิชนิดที่มีปัญญาซึ่งส่องลงไปให้รู้แตกฉานในธาตุ ๔ กำกับ

๒. การกำหนดโดยพิสดาร สำหรับผู้ที่มีปัญญาไม่คมกล้า พระพุทธโฆสะอธิบายว่าผู้บำเพ็ญเพียรที่มีปัญญาคมกล้าประสงค์จะทำกัมมัฏฐานนี้ให้เกิดมี ต้องเรียนธาตุทั้งหลายโดยพิสดารด้วยอาการ ๔๒ จากอาจารย์แล้วไปอยู่ในเสนาสนะที่เหมาะสมจัดทำกิจทุกอย่างให้เสร็จ จากนั้นจึงหลีกไปอยู่ในที่ลับเจริญกัมมัฏฐานด้วยอาการ ๔ อย่าง (หรือด้วยอาการอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔ อย่าง) คือ โดยพิจารณาสมการธาตุแบบย่อ โดยพิจารณาสมการธาตุแบบแยกแยะ โดยพิจารณา ลักษณะของแต่ละธาตุแบบย่อ โดยพิจารณาลักษณะของแต่ละธาตุแบบแยกแยะ พระพุทธโฆสะ

^{๓๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๓๖๐.

ผู้วิจัยเข้าใจว่า การกำหนดธาตุ ๔ ยังเป็นประโยชน์แก่การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วย โดยพิจารณาจากอานิสงส์ของสมาธิภาวนาข้อหนึ่งที่ว่า....แม้อุปจารสมาธิภาวนาก็มีอานิสงส์ให้เจริญวิปัสสนาได้^{๓๔} ซึ่งเท่ากับว่า อุปจารสมาธิสามารถใช้เป็นบาทหรือฐานเจริญวิปัสสนาได้นั่นเอง

กัมมัฏฐาน ๔๐ ดังที่กล่าวมา มีที่มาในพระไตรปิฎกดังที่ผู้วิจัยได้ยกที่นำมาแสดงไว้แล้ว ผู้วิจัยมั่นใจว่า ก่อนตรัสรู้ พระพุทธเจ้าในฐานะพระโพธิสัตว์ทรงได้ศึกษามาหมดแล้วทุกวิธี และทรงปฏิบัติได้ผลมาแล้วและอาจจะทรงใช้ในลักษณะสนับสนุนกันหรือในลักษณะปฏิบัติต่อยอด ดังที่ผู้วิจัยได้อภิปรายเสนอแนวคิดนี้มาแล้วในตอนว่าด้วยกสิณ ๑๐ ว่า พระพุทธเจ้าทรงศึกษากสิณ ๑๐ มาแล้วด้วยเหตุผลตามที่แสดงไว้แล้ว และเพื่อสนับสนุนเหตุผลในเรื่องนี้ ผู้วิจัยจึงขอเสนอข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกัมมัฏฐานที่พบในสังยุตตนิกายดังนี้

๑. ในจตุตถวรรคในธาตุสังยุตแห่งสังยุตตนิกาย ในวรรคนี้มีกล่าวถึงธาตุ ๔ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ที่พระพุทธเจ้าทรงศึกษามาตั้งแต่ครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ พระองค์ตรัสเล่าว่า ขณะที่ยังเป็นพระโพธิสัตว์นั้นพระองค์ทรงครุ่นคิดถึงสภาพที่น่ายินดี โทษ การออกจากของปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ และทรงพบว่า สภาพที่น่ายินดีของธาตุแต่ละธาตุ คือ สุขโสมนัสที่อาศัยธาตุต่าง ๆ เกิด โทษของแต่ละธาตุคือไม่เที่ยงเป็นทุกข์มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา การออกจากธาตุแต่ละธาตุคือละความรักความพอใจในแต่ละธาตุ เพราะเหตุนี้จึงตรัสว่า พระองค์ไม่กล้าปฏิญาณว่าได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณตราบเท่าที่ยังไม่รู้แจ้งสภาพที่น่ายินดี โทษ การออกจากธาตุเหล่านั้นตามความเป็นจริง^{๓๕}

๒. ในอานาปานวรรคแห่งโพชฌังคสูตรมีข้อพิจารณา ๒ ประเด็น คือ

๒.๑ กล่าวถึงสัญญาต่าง ๆ ที่ประกอบกับโพชฌงค์ ๗ คือ อัญญสัญญา ปุพฺพสัญญา วินิลกสัญญา วิจิจาทกสัญญา อุทฺธมาตกสัญญา สัญญาทั้งหมดนี้ก็คือสัญญาที่เกิดจากการกำหนดอสุภะต่าง ๆ เช่น อัญญิกอสุภะปุพฺพอสุภะ^{๓๖}

๒.๒ กล่าวถึง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่ประกอบร่วมกับโพชฌงค์ ๗^{๓๗}

๒.๓ กล่าวถึงอานาปานสติที่ประกอบด้วยโพชฌงค์ ๗ ด้วยในสูตรสุดท้าย^{๓๘}

ประเด็นทั้ง ๓ นี้หากมองในทัศนะของผู้ปฏิบัติตามกัมมัฏฐาน ๔๐ จะพบว่า

ในข้อ ๒.๑ ผู้ปฏิบัติได้เจริญอสุภะต่าง ๆ เป็นเบื้องต้น จนก้าวหน้ากระทั่งถึงได้บรรลุโพชฌงค์ ๗ ซึ่งเป็นธรรมขั้นวิปัสสนา

ในข้อ ๒.๒ ผู้ปฏิบัติได้เจริญอัปมัณฺญาหรือพรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จนกระทั่งเป็นปัจจัยให้เกิดสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

^{๓๓} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๑๘๕.

^{๓๔} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๑๘๕.

^{๓๕} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑๔/๑๑๔-๑๑๙/๒๐๖-๒๑๑.

^{๓๖} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๓๘/๑๘๙.

^{๓๗} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๔๓-๒๔๖/๑๙๓-๑๙๔.

^{๓๘} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๔๖/๑๙๔.

และในข้อ ๒.๓ ผู้ปฏิบัติได้เจริญอานาปานสติคือสติกำหนดลมหายใจเข้าออก จนกระทั่งเกิดโพชฌงค์ ๗ นั้นหมายความว่า อานาปานสติเป็นปัจจัยให้เกิดสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วยเช่นกันดังที่กล่าวมาแล้ว

๓. ในนิโรธวรรค มีกล่าวถึง อาหารเรปฏิกุลสัญญา ประกอบร่วมกับโพชฌงค์ ๗^{๓๙} ซึ่งแสดงว่า ผู้ปฏิบัติเจริญอาหารเรปฏิกุลสัญญา จนกระทั่งเกิดโพชฌงค์ ๗ นั้นหมายความว่า อาหารเรปฏิกุลสัญญาเป็นปัจจัยให้เกิดสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การที่ผู้วิจัยได้ยกหลักฐานจากสังยุตตนิกายมากล่าวสนับสนุนประเด็นที่ได้อภิปรายไว้ว่า กัมมัฏฐาน ๔๐ สนับสนุนกัน ย่อมเห็นได้ว่า การปฏิบัติในเบื้องต้นแม้จะแตกต่างกัน แต่ผลที่เกิดขึ้นย่อมเป็นไปในทางเดียวกัน คือ เกิดสมาธิและเกิดปัญญา และสามารถละกิเลสได้ในที่สุด

^{๓๙} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๙๕/๒๕๐.