

บทที่ ๒

วิธีการปฏิบัติกัมมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

สำหรับในบทที่ ๒ นี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิธีการปฏิบัติกัมมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษาจากความหมายกัมมฐาน เนื้อหากัมมฐาน วิธีปฏิบัติกัมมฐาน และสรุปวิธีปฏิบัติกัมมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อตอบปัญหาที่ว่า วิธีการปฏิบัติกัมมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร เป็นลำดับสืบไป

๒.๑ ความหมายและที่มาของกัมมฐาน

คำว่า กัมมฐาน ตรงกับภาษาบาลีคือ “กมมฐาน” มีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก หมายถึง ฐานะแห่งการงาน เป็นการงานทางกาย ดังถ้อยคำสนทนาระหว่างพระพุทธเจ้ากับสุภมาณพว่า “ฐานะแห่งการงานในการครองเรือน ฐานะแห่งการงานในการบรรพชา” แต่ในที่นี้ คำว่า กัมมฐาน หมายถึง การปฏิบัติกัมมฐาน ที่ตั้งแห่งการทำความเพียรได้แก่ สมถวิปัสสนา สมถะ และวิปัสสนาเป็นธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสสอนให้ภิกษุเจริญอยู่เนืองๆ และพัฒนาให้สูงยิ่งขึ้นไปเพื่อจะได้รู้แจ้งธรรมธาตุทั้งหลายตามความเป็นจริง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนพระวัจจโคตรความว่า “วัจจนะ ถ้าเช่นนั้น เธอจงเจริญธรรม ๒ ประการ คือ (๑) สมถะ (๒) วิปัสสนา ให้ยิ่งขึ้นไปเกิด ธรรม ๒ ประการ คือ (๑) สมถะ (๒) วิปัสสนา”^๑ และตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “สมถะและวิปัสสนา เป็นหนทางที่นำผู้ปฏิบัติให้ถึงอสังขตธรรม”^๒

นอกจากพระพุทธองค์จะทรงใช้คำว่า สมถะวิปัสสนา อันหมายถึงกัมมฐานซึ่งได้ใช้ในคัมภีร์อรรถกถา พระองค์ยังใช้คำว่า ภาวนา ดังข้อความที่พระองค์ทรงแสดงการเจริญอสุภะแก่ภิกษุทั้งหลายว่า พระผู้มีพระภาคตรัสอสุภกถา ตรัสสรรเสริญอสุภกถา ตรัสพรรณนาการเจริญอสุภะแก่ภิกษุทั้งหลายโดยเอนกปริยาย^๓

พระพุทธเจ้าจะทรงใช้คำว่า ภาวนา ซึ่งในสมัยต่อมา พระสารีบุตรธรรมเสนาบติ ก็ใช้ในการแนะนำพระราหุลให้เจริญอานาปานสติ ดังข้อความว่า พระสารีบุตรกล่าวเตือนท่านพระราหุลว่า “ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนา ราหุล อานาปานสติภาวนา ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลานิสงส์มาก”^๔ ดังนั้น คำว่า ภาวนา หมายถึง การเจริญหรือการทำให้เกิดให้มีขึ้น ซึ่งมีความหมายไม่ได้แตกต่างไปจากคำว่า “กัมมฐาน”

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๗/๒๓๕.

^๒ ส.สพ. (ไทย) ๑๘//๓๖๗/๔๔๔.

^๓ วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๖๒/๑๓๔.

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓/๑๒๕.

ความหมายของกัมมัญฐาน ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้มีผู้ศึกษาแล้วแสดงความเห็นไว้ ควรที่จะนำมาประกอบการศึกษาเรื่องกัมมัญฐาน ธนิต อยู่โพธิ์ ให้ความเห็นเกี่ยวกับกัมมัญฐาน โดยศึกษาจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาไว้ในหนังสือ วิปัสสนานิยม ว่า

กัมมัญฐาน แปลว่า “สถานที่ทำงาน, พื้นฐานการทำงาน, ที่ตั้งแห่งการงาน”^๕ ประกอบด้วยคำสมาสสองคำคือ กมม + ฐาน = กมมฐาน - กัมมัญฐาน ในความหมายเดิมจากพระไตรปิฎกแปลว่า งานอาชีพของชาวบ้าน ธุรกิจของชาวบ้าน ดังปรากฏในสุกสสูตร มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสแก่สุกมาณพวว่า “ฆรวาสกมมัญฐาน” หมายถึงงานอาชีพของฆรวาสซึ่งได้แก่ กสิกรรม และ วนิชชา - การค้าขาย^๖

กัมมัญฐานในบรรพพานั้นหมายถึงอะไร ดูเป็นทำนองจะใช้คำเลียนแบบหน้าที่การงานหรืออาชีพของฆรวาส และถ้าอนุโลมตามแบบฆรวาส กัมมัญฐานก็คงจะหมายถึง อาชีพในการบวชหรือ หน้าที่การงานในบรรพชา ก็คงหมายถึงการงานหรือหน้าที่ของผู้สละชีวิตในการครองเรือนแล้ว ออกบวชจะต้องปฏิบัติ ซึ่งท่านจำแนกไว้เป็นธรรมา ๒ ประการคือ คันถธรรมา ได้แก่ หน้าที่ศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติ และวิปัสสนาธรรมา ได้แก่ หน้าที่ปฏิบัติกัมมัญฐาน คือการฝึกหัดปฏิบัติอบรมใจด้วยการบำเพ็ญสมณภาวนาและวิปัสสนาภาวนา^๗

อนึ่งคำว่า “กัมมัญฐาน” จะเรียกว่า “ภาวนา” ก็ได้ ดังมีปรากฏในมหาสังคจกสูตรที่สังฆคณิกนิครนถบุตรได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า “ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ มีสมณพราหมณ์พวกหนึ่งหมั่นประกอบ กายภาวนาอยู่ แต่หาได้หมั่นประกอบ จิตตภาวนาไม่ สมณพราหมณ์พวกนั้น ย่อมประสบทุกข์เวทนาทางกาย”^๘ คำว่า “ภาวนา” แปลว่าทำให้เกิดให้มีขึ้น การเจริญขึ้นคือทำคุณธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้มีขึ้น ด้วยการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นเพื่อความสงบและปัญญา^๙ ดังนั้นกัมมัญฐานจึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานของจิต ได้แก่สิ่งที่นำมาใช้เป็นอารมณ์หรืออุปกรณ์สำหรับฝึกอบรมจิต ส่วนคำว่า ภาวนา แปลว่า การฝึกอบรม การเจริญ การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น

พระพุทธเจ้าตรัสสอนสมาธิภาวนา ๔ ประการนี้ว่า^{๑๐}

- ๑) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
- ๒) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ
- ๓) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ
- ๔) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบันเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังตจากกามและอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มี วิตก วิจาร์ ปิติและสุขอัน

^๕ ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, แก้ไขเพิ่มเติมพิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๖๘.

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๓/๕๘๔-๕๘๕.

^๗ ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, หน้า ๓๖๙.

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๒/ ๓๖๕/๔๐๑-๔๐๒.

^๙ พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือสมาธิภาวนาสวดมนต์แปล, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๖), หน้า ๘.

^{๑๐} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

เกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุดุติยานมีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุดุติยานที่พระอริยะสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุดุติยานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน^{๑๑}

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้มนสิการถึงอาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายในแสงสว่าง) อธิฐานทิวาสัญญา (ความกำหนดหมายว่ากลางวัน) ว่า กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงบไม่มีเครื่องรบกวน อบรมจิตให้สว่างอยู่ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ^{๑๒}

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น ... รู้แจ้งวิตกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งวิตกที่ดับไป สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ^{๑๓}

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปในอุปาทานชั้น ๕ อยู่ว่า “รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้” สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ^{๑๔}

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า บุคคลใด ภาวนาอานาปานสติดีแล้ว บริบูรณ์แล้ว อบรมแล้ว ตามลำดับ ตามสมภาวะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ บุคคลนั้นย่อมทำโลกนี้ให้สว่างไสว เหมือนดวงจันทร์พ้นจากหมอก ฉะนั้น คำว่า อานะ อธิบายว่า ลมหายใจเข้า ไม่ใช่ลมหายใจออก คำว่า อปานะ อธิบายว่า ลมหายใจออก ไม่ใช่ลมหายใจเข้า สติเข้าไปตั้งอยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออก ผู้ใดหายใจเข้า สติย่อมปรากฏแก่ผู้นั้น ผู้ใดหายใจออก สติย่อมปรากฏแก่ผู้นั้น^{๑๕}

พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระราหุลว่า เธอละกามคุณ ๕ ซึ่งน่ารัก น่ารื่นรมย์ใจแล้ว ออกจากเรือนบวชด้วยศรัทธา จงทำที่สุดแห่งทุกข์เถิด เธอจงคบภิกษุสามเณร ยินดีเสนาสนะอันสงบปราศจากเสียงอีกที่กตกริโครม จงเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค เธอจงอย่าทำความอยากในปัจจุบัน ๔ เหล่านี้

^{๑๑} อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^{๑๒} อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๙.

^{๑๓} อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๙.

^{๑๔} อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๙.

^{๑๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙.

คือ จีวร บินทบาท เสนาสนะและคิลานปัจจัยเภสัชที่เกิดขึ้น เธออย่ากลับมายังโลกนี้อีกเลยเธอจงเป็นผู้สํารวมในปาติโมกข์และอินทรี ๕ จงเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน จงเป็นผู้เปื้อนหนายในสังสารวัฏให้มาก จงเว้นสุกนิมิตอันเป็นเหตุให้เกิดราคะเสีย จงเจริญสมาธิจิตด้วยอสุภกาวานา จนจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งและตั้งมั่นด้วยดี จงเจริญกัมมัฏฐานที่ไม่มีนิมิต จงละมานานุสัยกิเลส เพราะละมานะได้นั่นเอง เธอก็จะเป็นผู้สงบ^{๑๖} และตรัสสอนการเจริญกาวานา ๖ อย่างกับพระราหูว่า^{๑๗}

- ๑) เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่ จักละพยาบาทได้
- ๒) เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่ จักละวิหิงสาได้
- ๓) เธอจงเจริญมุทิตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญมุทิตาภาวนาอยู่ จักละความริษยาได้
- ๔) เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขาภาวนาอยู่ จักละความ

หฤหิตได้

- ๕) เธอจงเจริญอสุภภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอสุภภาวนาอยู่ จักละราคะได้

- ๖) เธอจงเจริญอนิจจสัญญาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอนิจจสัญญาอยู่ จักละความถือตัวได้

พระพุทธเจ้าตรัสสอนกับท่านภราทวาชะว่า ภิกษุเหล่าใด ได้อบรมกาย อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญาแล้ว การอบรมกาย เป็นต้นนั้น ไม่ใช่กิจที่ภิกษุเหล่านั้นจะทำได้ยาก ส่วนภิกษุเหล่าใดยังไม่ได้อบรมกาย ไม่ได้อบรมศีล ไม่ได้อบรมจิต ไม่ได้อบรมปัญญา การเจริญอสุภกัมมัฏฐานนั้น เป็นกิจที่ภิกษุเหล่านั้นทำได้ยาก บางครั้งเมื่อบุคคลตั้งใจว่า ‘เราจักใส่ใจโดยความเป็นของไม่งาม’ (แต่อารมณ์) กลับปรากฏโดยความเป็นของงามก็มี ‘มาเกิดภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลายอยู่เถิด เธอทั้งหลายเห็นรูปทางตาแล้วอย่ารวบถือ อย่าแยกถือ จงปฏิบัติเพื่อสํารวมจักขุนทรีซึ่งเมื่อไม่สํารวมแล้วจะเป็นเหตุให้ถูกรัศมีที่เป็นบาปอกุศลคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จงรักษากักขุนทรีถึงความสํารวมในจักขุนทรี ฟังเสียง ทางหู ฯลฯ ตมกลิ่น ทางจมูก ฯลฯ ลิ้มรสทางลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย ฯลฯ รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้วอย่ารวบถือ อย่าแยกถือ จงปฏิบัติเพื่อสํารวมมโนทรีซึ่งเมื่อไม่สํารวมแล้วจะเป็นเหตุให้ถูกรัศมีที่เป็นบาปอกุศลคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จงรักษามโนทรี ถึงความสํารวมในมโนทรี’ แม้นี้แลก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ภิกษุหนุ่มเหล่านั้นผู้แรกเริ่ม มีมมดําสนิท หนุ่มแน่น อยู่ในปฐมวัย ยังไม่หมดความร่าเริงในกามทั้งหลาย ประพฤติพรหมจรรย์ บริสุทธบริบูรณ์จนตลอดชีวิตและปฏิบัติอยู่ได้นาน”^{๑๘}

พระพุทธเจ้าตรัสสอน ภิกษุทั้งหลายว่า พึงเจริญธรรม ๔ ประการให้ยิ่งขึ้นไป คือ ๑) พึงเจริญอสุภะเพื่อละราคะ ๒) พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท ๓) พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก ๔) พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสมิมานะ ภิกษุทั้งหลาย อนัตตสัญญาย่อมปรากฏแก่ภิกษุผู้ได้อนิจจสัญญา ภิกษุผู้ได้อนัตตสัญญา ย่อมบรรลุนิพพานที่ถอนอัสมิมานะได้ในปัจจุบัน”^{๑๙}

สรุปความหมายและที่มาของกัมมัฏฐานว่า กัมมัฏฐาน ตรงกับภาษาบาลีคือ “กมฺมฏฺฐาน” มีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก หมายถึง ฐานะแห่งการงาน เป็นการงานทางกาย แต่ในที่นี้ คำว่า กัมมัฏฐาน หมายถึง การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ที่ตั้งแห่งการกระทำความเพียรได้แก่ สมถวิปัสสนา สมถะ

^{๑๖} พ.พ. (ไทย) ๒๕/๓๔๐-๓๔๕/๕๗๘-๕๗๙.

^{๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐-๑๓๑.

^{๑๘} ส.ส. (ไทย) ๑๘/๑๒๗/๑๕๔.

^{๑๙} อ.ส.ต.ต.ก. (ไทย) ๒๓/๑/๔๒๘.

และวิปัสสนาเป็นธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสสอนให้ภิกษุเจริญอยู่เนืองๆ และพัฒนาให้สูงขึ้นขึ้นไปเพื่อจะรู้แจ้งธรรมธาตุทั้งหลายตามความเป็นจริง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนพระวัจจโคตรความว่า “วัจจะ ถ้าเช่นนั้น เธอจงเจริญธรรม ๒ ประการ คือ (๑) สมถะ (๒) วิปัสสนา ให้ยิ่งขึ้นไปเถิด ธรรม ๒ ประการ คือ (๑) สมถะ (๒) วิปัสสนา ทำให้ทราบว่าในสมัยพระพุทธเจ้าทรงให้มีการปฏิบัติสมถะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานสืบมาจนถึงปัจจุบัน

๒.๑.๒ ประเภทของกัมมัฏฐาน

เมื่อทราบว่ากัมมัฏฐานหมายถึงที่ตั้งแห่งการกระทำความเพียรแล้วและความเพียรจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยสมถะและวิปัสสนา ฉะนั้น กัมมัฏฐานจึงแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ (๑) สมถะ (๒) วิปัสสนา

๑) สมถะ

สมถะหมายถึงวิธีทำให้สงบคือการกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่มั่นจิตนิ่งอยู่ ณ สิ่งนั้นสิ่งเดียวความแน่วแน่มั่นหรือตั้งมั่นของจิตนี้เรียกว่าสมาธิ สมาธิแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ^{๒๐} คือ ๑) ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะเป็นสมาธิขั้นต้น ๒) อุปจารสมาธิ คือ สมาธิจะแน่วแน่มั่นเป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่สภาวะแห่งฌาน ๓) อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่มั่นเป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้วก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่าฌาน ซึ่งแบ่งเป็นระดับต่างๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่ารูปฌานหรือเรียกง่าย ๆ ว่าฌานมี ๔ ชั้น ระดับที่กำหนดอรุปรธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่าอรุปรฌานมี ๔ ชั้น ทั้งรูปฌาน ๔ และอรุปรฌาน ๔ เรียก รวมกันว่า สมาบัติ ๘ นอกจากฌานแล้ว สมถะยังทำให้เกิดความสามารถพิเศษที่เรียกกันว่า อภิญญา ๕ ประการ^{๒๑}

๒) วิปัสสนา

วิปัสสนาแปลว่าการเห็นแจ้งหมายความว่าข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมันคือให้เข้าใจตามความเป็นจริง รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างปฏิบัตินี้เรียกว่าญาณ มีหลายระดับ ญาณที่สำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะที่กำจัดอวิชชาคือความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จริงให้หมดไป เป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะลอยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ญาณและวิชชาจึงเป็นจุดมุ่งของวิปัสสนาเพราะนำไปสู่วิมุตติคือความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนถาวร^{๒๒}

๒.๒ เนื้อหากัมมัฏฐาน

“ศีลมีลักษณะอย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญามีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อม

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๒๖.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๕, ตูรายละเอียดใน อภ.สง (ไทย) ๓๔/๕๔/๓๖.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๖, ตูรายละเอียดใน อภ.สง (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

มีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะและอวิชชาสวะ”^{๒๓}

จากพระพุทธรูปข้างต้นจะเห็นได้ว่า ศีลเป็นพื้นฐานแก่สมาธิ สมาธิก็เป็นพื้นฐานแก่ปัญญา เมื่อปัญญาเจริญมากขึ้นก็อบรมจิตให้ถึงความหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย อนึ่ง กระบวนการฝึกอบรมหรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่เข้มข้นที่สุดจะต้องฝึกหรือปฏิบัติให้ได้ฉันทะเสียก่อน เพราะหากไม่ได้ฉันทะหรือไม่มีฉันทะเป็นที่รองรับ ปัญญาก็ไม่เกิด ดังพระพุทธรูปที่ว่า “ฉันทะไม่เกิดแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่มีฉันทะ ผู้มีทั้งฉันทะและปัญญา จึงอยู่ใกล้พระนิพาน”^{๒๔} ดังนั้น การปฏิบัติกัมมัฏฐานจำเป็นต้องอาศัยฉันทะหรือสมณะเป็นฐาน ปัญญาหรือวิปัสสนาจึงเกิดขึ้นและสามารถทำลายกิเลส หรืออาสวะทั้งหลายได้สิ้นซาก ฉันทะเกิดขึ้นได้ด้วยการเจริญสมณะ ส่วนปัญญาเกิดขึ้นได้ด้วยการเจริญวิปัสสนา

๒.๒.๑ เนื้อหากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

๒.๒.๑.๑ กายคตาสติสูตร ว่าด้วยวิธีเจริญกายคตาสติ

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นแล ภิกษุหลายรูปกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งประชุมกันในห้องนั้น ได้เกิดการสนทนากันขึ้น ในระหว่างการประชุมว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น่าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาค ผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตรัสกายคตาสติที่ ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก” เรื่องนี้มีเพียงเท่านี้ที่ภิกษุเหล่านั้นสนทนากันค้างไว้ ครั้นเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคทรงออกจากที่ทรงหลีกเร้น เสด็จเข้าไปยังห้องนั้น ประทับนั่งบน พุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้วได้รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เวลานี้เธอทั้งหลายนั่งสนทนากันด้วยเรื่องอะไร พุดเรื่องอะไรค้างไว้” ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส ข้าพระองค์ทั้งหลายกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งประชุมกันในห้องนั้น ได้เกิดการสนทนากันขึ้นในระหว่างการประชุมว่า ‘ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น่าอัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มีพระภาคผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก’ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เรื่องนี้ที่ข้าพระองค์ทั้งหลายได้พุดค้างไว้ ก็พอดีพระผู้มีพระภาคเสด็จมาถึง พระพุทธเจ้าข้า”^{๒๕}

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกเป็นกัมมัฏฐานว่าด้วยเรื่อง กายคตาสติสูตร เป็นการสนทนาของภิกษุหลายรูป ได้สนทนาว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า กายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า “กายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’ เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’ เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้า

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๗/๙๒.

^{๒๔} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๒/๑๔๙.

^{๒๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓/๑๙๖.

สั้น’ เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’ สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’ สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’ สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’ สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’ ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกาย และใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้จิตอัน เป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตังมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการอย่างนี้^{๒๖}

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ มี สติหายใจเข้า มีสติหายใจออก มีสติรู้ลมหายใจ เป็นกัมมัญฐานในกายคตาสติสูตรเกี่ยวกับลมหายใจ หรือเรียกว่าอานาปานสติกัมมัญฐาน

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ เมื่อยืน ก็รู้ชัด ว่า ‘เรายืน’ เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’ เธอดำรงกายอยู่โดยอิริยาบถใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอิริยาบถนั้นๆ ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อม ละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตังมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ อีก ประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียว ดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร ทำ ความรู้สึกตัวในการฉัน การตัก การเคี้ยว ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัว ในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกาย และใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่ เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตังมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ ด้วยอาการอย่างนี้^{๒๗}

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัด ว่า ยืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า นั่งเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า นอน ให้รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอิริยาบถนั้นๆ เป็น กัมมัญฐานในกายคตาสติสูตรเกี่ยวกับการเจริญสติ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้อง บน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า ‘ใน กายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมน้ำลาย น้ำมูก ไข ข้อ มูลตร’ ภิกษุทั้งหลาย ถุมิปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่ว เชียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาติเปิดดูนั้นออก พิจารณาเห็นว่า ‘นี้เป็นข้าวสาลี นี่เป็น ข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นงา นี่เป็นข้าวสาร’ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า ‘ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อใน กระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด

^{๒๖} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๗.

^{๒๗} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’ ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิกายและ ใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ ด้วยอาการอย่างนี้^{๒๘}

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า ให้พิจารณาร่างกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไป เบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง ว่ามีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้พิจารณาเปรียบ เหมือนงูใส่รัญพิชชนิดต่างๆ ว่าคนตาดีเปิดดูองออกแล้วพิจารณา เป็นกัมมัญฐานในกายคตาสติสูตร เกี่ยวกับอาการ ๓๒ หรือกายคตาสติกัมมัญฐาน

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ คนฆ่าโคหรือลูกมือ ของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นิ่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม่นั่นใด ภิกษุ ก็ฉนั้นนั่นเหมือนกัน พิจารณา เห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละ ความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้^{๒๙}

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า ในร่างกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เปรียบเหมือนโคที่ถูกแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ พิจารณาเป็นธาตุต่างๆ เป็นกัมมัญฐาน ใน กายคตาสติสูตรเกี่ยวกับธาตุหรือจตุธาตุวัญฐาน

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วันหรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม่นั่นใด ภิกษุก็ฉนั้นนั่นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า ‘แม้กายนี้ ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความ เพียร อุทิกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่ สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญ กายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งถูกกาจิกกิน แร้งทั้งกิน นกตระกรุมจิกกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกินหรือสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม่นั่น ไต ภิกษุก็ฉนั้นนั่นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า ‘แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มี ลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ภิกษุผู้ไม่ประมาท ฯลฯ ภิกษุชื่อว่า เจริญ กายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูก มีเนื้อและเลือด มีเอ็นรัดอยู่ แม่นั่นใด ฯลฯ เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มี เอ็นรัดอยู่ แม่นั่นใด ฯลฯ เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือดแต่ยังมีเอ็นรัดอยู่ แม่นั่นใด ฯลฯ เป็นโครงกระดูก ไม่มีเอ็นรัดแล้ว กระจุย กระจายไปในทิศใหญ่ทิศเฉียง คือ กระดูกมีอยู่ทางทิศ หนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทาง ทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอว อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสันหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกก้นคอกอยู่ทางทิศ หนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่

^{๒๘} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๙.

^{๒๙} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๙.

ทางทิศหนึ่ง แม้นั้นใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับว่า ‘แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ภิกษุผู้ไม่ประมาท ฯลฯ ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูก กระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้นั้นใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้ เข้าไปเปรียบเทียบกับว่า ‘แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ภิกษุผู้ไม่ประมาท ฯลฯ ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้^{๓๐}

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า ให้พิจารณาซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วันหรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แล้วพิจารณาว่าแม้ร่างกายเรานี้ ก็มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นไปได้ เป็นกัมมัญฐานในกายคตาสติสูตรเกี่ยวกับบอสุภะหรือสุภกัมมัญฐาน

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า อีกประการหนึ่ง ภิกษุสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อม ด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกราบรื่นอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง พนักงาสนางสนาน หรือลูกมือ พนักงาสนางสนานผู้ชำนาญ เทพธิดาตัวลงในภพสมมุติแล้ว เอน้ำประพรมให้ติดเป็นก้อน ก้อนธิดานั้นที่มียางซึมไปจับ ก็ติดกันหมด ไม่กระจายออก แม้นั้นใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อม ด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกราบรื่นอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง ภิกษุผู้ไม่ประมาท ฯลฯ ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ อีกประการหนึ่ง เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌาน ฯลฯ อยู่เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อม ด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกราบรื่นอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง หวังน้ำเป็นวังวน ไม่มีทางที่กระแสน้ำจะไหลเข้าได้ทั้งด้านตะวันออก ด้านตะวันตก ด้านเหนือและด้านใต้ ฝนก็ไม่ตกตามฤดูกาล แต่กระแสน้ำเย็นพุ่งขึ้นจากห้วงน้ำนั้น แล้วทำห้วงน้ำนั้นให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อม เนื่ององไปด้วยน้ำเย็น ไม่มีส่วนไหนของห้วงน้ำนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้นั้นใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อม ด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกราบรื่นอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง ภิกษุผู้ไม่ประมาท ฯลฯ ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ อีกประการหนึ่ง เพราะปิติจางคลายไป ภิกษุมือเบากว่า สติสัมปชัญญะ เสดยสุขด้วยนามกาย บรรลุทุติยฌาน ฯลฯ อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อม ด้วยสุขอันไม่มีปิติ รู้สึกราบรื่นอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปิติจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนในกอบูล กอบปทุมหรือกอบณทริก ดอกกอบูล ดอกปทุมหรือดอกกอบณทริกบางเหล่าที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ่นน้ำ จมอยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื้นเอิบอ้อมซาบซึมน้ำเย็นตั้งแต่ยอดถึงเหง้า ไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้นั้นใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อมด้วยสุขอันไม่มีปิติ รู้สึกราบรื่นอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปิติจะไม่ถูกต้อง ภิกษุผู้ไม่ประมาท ฯลฯ ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้ อีกประการหนึ่ง เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุจึงบรรลุจตุตถฌาน ฯลฯ อยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของ

^{๓๐} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๕๔/๒๐๐.

ร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนบุรุษนั่งใช้ผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่ปกคลุม แม้ฉันทิภิกษุก็ฉันทันเหมือนกัน มีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้^{๓๑}

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า เมื่อจิตสงบจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว จะสามารถบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุขได้ เมื่อวิตก วิจารณ์ สงบไปก็จะสามารถบรรลุทุติยฌาน ด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ เมื่อปิตินี้คลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะก็จะสามารถบรรลุตติยฌาน ด้วยสุขอันไม่มีปิติ เมื่อละสุขและทุกขก็ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก็จะสามารถบรรลุจตุตถฌาน ด้วยใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องทั่วกายนี้ เป็นกัมมัญฐานในกายคตาสติสูตรเกี่ยวกับฌาน

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นส่วนแห่งวิชชาย่อมเป็นภาวนาที่หยั่งลงในจิตของภิกษุนั้น มหาสมุทรอันผู้ใดผู้หนึ่งสัมผัสด้วยใจแล้ว แม่น้ำน้อยสายใดสายหนึ่งที่ไหลไปสู่สมุทรย่อมปรากฏภายในจิตของผู้นั้น แม้ฉันทิ กายคตาสติอันภิกษุรูปใด รูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นส่วนแห่งวิชชา ย่อมเป็นภาวนาที่หยั่งลงในจิตของภิกษุนั้น ฉันทันเหมือนกัน^{๓๒}

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอน กายคตาสติสูตร ได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการฝึกกัมมัญฐานในกายคตาสติสูตรว่า เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมย่อมเกิดเป็นส่วนหนึ่งของวิชชาที่หยั่งลึกเข้าไปในจิต

๒.๒.๑.๒ กัมมัญฐานว่าด้วยเรื่อง ธาตุ ๕

ธาตุ ๕ ประกอบไปด้วย ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ อากาสธาตุ พระพุทธเจ้าตรัสสอน ว่า รูปชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งเป็นอุปาทินนกรูป ที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของแข็ง เป็นของหยาบ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือรูปชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งเป็นอุปาทินนกรูปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของแข็ง เป็นของหยาบ นี้เรียกว่า ปฐวีธาตุ ที่เป็นภายใน ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) ที่เป็นภายในและปฐวีธาตุที่เป็นภายนอก ก็เป็นปฐวีธาตุนั่นเอง บัณฑิตควรเห็นปฐวีธาตุนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’ ครั้นเห็นปฐวีธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อม เพื่อหน่ายในปฐวีธาตุและทำจิตให้คลายกำหนดในปฐวีธาตุได้^{๓๓}

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า รูปชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นของแข็งหรือของหยาบ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เรียกว่า ปฐวีธาตุ ควรพิจารณาว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เรา

^{๓๑} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๕๔/๒๐๑-๒๐๒.

^{๓๒} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๕๔/๒๐๓.

^{๓๓} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๑๔/๑๒๖.

ไม่เป็นนั้น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา เป็นกัมมัญฐานว่าด้วยเรื่อง ธาตุ ๕ หมวดอาการ ๓๒ หรือ กายคตาสติ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า อาโปธาตุ เป็นอย่างไร คือ อาโปธาตุที่เป็นภายในก็มี อาโปธาตุที่เป็นภายนอกก็มี อาโปธาตุที่เป็นภายใน เป็นอย่างไร คือ อุปาตินนกรุปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของเอิบอาบ มีความเอิบอาบ คือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตรหรือรูปชนิดใดชนิดหนึ่งที่เป็นอุปาตินนกรุปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของเอิบอาบ มีความเอิบอาบ นี้เรียกว่า อาโปธาตุที่เป็นภายใน อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ที่เป็นภายในและอาโปธาตุที่เป็นภายนอก ก็เป็นอาโปธาตุนั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นอาโปธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั้น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’ ครั้นเห็นอาโปธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในอาโปธาตุและทำจิตให้คลายกำหนดในอาโปธาตุได้^{๓๔}

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า อาโปธาตุที่เป็นภายใน คือ รูปที่เป็นภายใน เช่น ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ เป็นต้น ให้พิจารณาว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั้น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา เป็นกัมมัญฐานว่าด้วยเรื่อง ธาตุ ๕ หมวดอาการ ๓๒ หรือกายคตาสติ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า เตโชธาตุ เป็นอย่างไร คือ เตโชธาตุที่เป็นภายในก็มี เตโชธาตุที่เป็นภายนอกก็มี เตโชธาตุที่เป็นภายใน เป็นอย่างไร คือ อุปาตินนกรุปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของเราร้อน มีความเราร้อน ได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้อบอุ่น ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำ ร่างกายให้ทรุดโทรม ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้เราร้อน ธรรมชาติที่เป็นเครื่องย่อยสิ่งที่กินแล้ว ต้มแล้ว เคี้ยวแล้วและลิ้มรสแล้วหรือรูปชนิดใดชนิดหนึ่งที่เป็นอุปาตินนกรุปซึ่งเป็นภายในเป็นของเฉพาะตน เป็นของเราร้อน มีความเราร้อน นี้เรียกว่า เตโชธาตุที่เป็นภายใน เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) ที่เป็นภายในและเตโชธาตุที่เป็นภายนอก ก็เป็นเตโชธาตุ ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั้น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’ ครั้นเห็นเตโชธาตุนั้น ด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในเตโชธาตุและทำจิตให้คลายกำหนดในเตโชธาตุได้^{๓๕}

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า เตโชธาตุที่เป็นภายใน คือ รูปที่เป็นภายใน มีความเราร้อน ได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำให้ร่างกายอบอุ่น ธรรมชาติที่เป็นเครื่องย่อยสิ่งที่กินแล้ว ต้มแล้ว เคี้ยวแล้ว ให้พิจารณาว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั้น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา เป็นกัมมัญฐานว่าด้วยเรื่อง ธาตุ ๕ หมวดอาการ ๓๒ หรือกายคตาสติ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า วาโยธาตุ เป็นอย่างไร คือ วาโยธาตุที่เป็นภายในก็มี วาโยธาตุที่เป็นภายนอกก็มี วาโยธาตุที่เป็นภายใน เป็นอย่างไร คือ อุปาตินนกรุปที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา คือ ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมที่เล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกหรือรูปชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งเป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา นี้เรียกว่า วาโยธาตุที่เป็นภายใน วาโยธาตุ (ธาตุลม) ที่เป็นภายในและวาโยธาตุที่เป็นภายนอก ก็เป็นวาโยธาตุ นั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั้น นั่นไม่ใช่

^{๓๔} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๑๕/๑๒๗.

^{๓๕} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๑๖/๑๒๗.

อรรถาของเรา’ ครั้นเห็นวาทะธาตุนั้นด้วย ปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาทะธาตุนั้นและทำจิตให้คลายกำหนดในวาทะธาตุนั้นได้^{๓๖}

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า วาทะธาตุนั้นเป็นภายใน คือ รูปที่เป็นภายใน มีความพัดไปพัดมา คือ ลมที่พัดขึ้นเบื้องบน ลมที่พัดลงเบื้องต่ำ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้พิจารณาว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อรรถาของเรา เป็นกัมมัญฐานว่าด้วยเรื่อง ธาตุ ๕ หมวดอาการ ๓๒ หรือกายคตาสติ

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า อากาสธาตุเป็นอย่างไร คือ อากาสธาตุนั้นเป็นภายในก็มี อากาสธาตุนั้นเป็นภายนอกก็มี อากาสธาตุนั้นเป็นภายใน เป็นอย่างไร คือ อุปาทินนกรูปร่างที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของว่างเปล่า มีความว่างเปล่า คือ ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องสำหรับกลืนของกิน ของดื่ม ของเคี้ยว ของลึ้มรส ช่องที่พักอยู่แห่งของกิน ของดื่ม ของเคี้ยว ของลึ้มรสและช่องสำหรับอุปาทินนกรูปร่างที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของว่างเปล่า มีความว่างเปล่า เป็นช่องว่าง เป็นธรรมชาติที่นับว่าช่องว่าง ซึ่งเนื้อและเลือดไม่ถูกต้องแล้ว นี้เรียกว่า อากาสธาตุนั้นเป็นภายใน อากาสธาตุ (ธาตุคืออากาศ) ที่เป็นภายในและอากาสธาตุนั้นเป็นภายนอก ก็เป็นอากาสธาตุนั่นเอง บัณฑิตพึงเห็นอากาสธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อรรถาของเรา’ ครั้นเห็นอากาสธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในอากาสธาตุนั้นและทำจิตให้คลายกำหนดในอากาสธาตุนั้นได้^{๓๗}

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า อากาสธาตุนั้นเป็นภายใน คือ รูปที่เป็นภายใน มีความว่างเปล่า คือ ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องสำหรับกลืนของกิน ของดื่ม ของเคี้ยว ให้พิจารณาว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อรรถาของเรา เป็นกัมมัญฐานว่าด้วยเรื่อง ธาตุ ๕ หมวดอาการ ๓๒ หรือกายคตาสติ

๒.๒.๑.๓ ธรรมที่ทำให้จิตหลุดพ้น

ทสมคหบดีถามว่า “ท่านอานนตผู้เจริญธรรมอันเป็นเอกซึ่งเป็นที่สุดแห่งจิตที่ยังไม่หลุดพ้น เป็นที่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายที่ยังไม่สิ้นไปหรือเป็นที่บรรลุดุจธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมโดยลำดับของภิกษุผู้ไม่ประมาทมีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นผู้ทรงรู้ ทรงเห็นเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ชอบแล้ว เป็นอย่างไร” ท่านพระอานนตตอบว่า^{๓๘}

๑) ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สัตว์จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิดและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้แต่ปฐมฌานนี้แล ก็ถูกปรุ้งแต่งแล้ว สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกรุ้งแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุนั้นตั้งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายก็จะเป็นโอปปาติกะเพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการ สิ้นไปด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

^{๓๖} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๑๗/๑๒๘.

^{๓๗} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๑๘/๑๒๙.

^{๓๘} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๖/๔๒๗-๔๓๑.

คหบดี ธรรมอันเป็นเอกแม่นี้แล ซึ่งเป็นที่หลุดพ้นแห่งจิตที่ยังไม่หลุดพ้น เป็นที่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายที่ยังไม่สิ้นไปหรือเป็นที่บรรลุธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่บรรลุโดยลำดับของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ ที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ชอบแล้ว

๒) เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ ...

๓) เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วย นามกาย บรรลุทุติยฌาน ...

๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้แต่จตุตถฌานนี้แลก็ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุนั้นตั้งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้นไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

คหบดี ธรรมอันเป็นเอกแม่นี้แล ซึ่งเป็นที่หลุดพ้นแห่งจิตที่ยังไม่หลุดพ้น เป็นที่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายที่ยังไม่สิ้นไปหรือเป็นที่บรรลุธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่บรรลุโดยลำดับของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ ที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ชอบแล้ว

๕) ภิกษุมีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยเมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้เมตตาเจโตวิมุตตินี้แลก็ถูกปรุงแต่งแล้ว ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุนั้นตั้งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์อันเป็นส่วนเบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

คหบดี ธรรมอันเป็นเอกแม่นี้แล ซึ่งเป็นที่หลุดพ้นแห่งจิตที่ยังไม่หลุดพ้น เป็นที่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายที่ยังไม่สิ้นไปหรือเป็นที่บรรลุธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่บรรลุโดยลำดับของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ชอบแล้ว

๖) ภิกษุมิกรุณาจิต ...

๗) ภิกษุมมิตตาจิต ...

๘) ภิกษุมีอุเบกขาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยอุเบกขาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้อุเบกขาเจโต

วิมุตตินี้ ก็ถูกปรุงแต่งแล้ว ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุที่นั่งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังสงสัยข้อนี้เบื้องต้น ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพิลิตเพิลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

คหบดี ธรรมอันเป็นเอกแม่นี้แล ซึ่งเป็นที่หลุดพ้นแห่งจิตที่ยังไม่หลุดพ้น เป็นที่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งที่ยังไม่หมดสิ้นไปหรือเป็นที่บรรลุธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่บรรลุโดยลำดับของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ชอบแล้ว

๙) ภิกษุบรรลुอากาศาณญายตนฉานโดยกำหนดว่า “อากาศหาที่สุดมิได้” อยู่ เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญา โดยประการทั้งปวง ภิกษุที่นั่งพิจารณาเห็นดังนี้ ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้อากาศาณญายตนฉานนี้แลก็ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุที่นั่งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะเพราะสงสัยข้อนี้เบื้องต้น ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพิลิตเพิลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพาน ในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

คหบดี ธรรมอันเป็นเอกแม่นี้แล ซึ่งเป็นที่หลุดพ้นแห่งจิตที่ยังไม่หลุดพ้น เป็นที่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายที่ยังไม่สิ้นไปหรือเป็นที่บรรลุธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่บรรลุโดยลำดับของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ ที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ชอบแล้ว

๑๐) ภิกษุล่วงอากาศาณญายตนฉานโดยประการทั้งปวง บรรลुวิญญาณญายตนฉาน โดยกำหนดว่า “วิญญาณหาที่สุดมิได้” อยู่ ฯลฯ

๑๑) ภิกษุล่วงวิญญาณญายตนฉานโดยประการทั้งปวง บรรลุอาภิกขัญญายตนฉานโดยกำหนดว่า “ไม่มีอะไร” อยู่ ภิกษุที่นั่งพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า ‘ก็ถูกปรุงแต่งแล้ว ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุที่นั่งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้วย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสงสัยข้อนี้เบื้องต้น ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพิลิตเพิลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

คหบดี ธรรมอันเป็นเอกแม่นี้แล ซึ่งเป็นที่หลุดพ้นแห่งจิตที่ยังไม่หลุดพ้น เป็นที่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายที่ยังไม่สิ้นไปหรือเป็นที่บรรลุธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมที่ยังไม่บรรลุโดยลำดับของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ ที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ชอบแล้ว

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ว่า ธรรมที่ทำให้จิตหลุดพ้นมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

๑) ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฉานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒) เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุบรรลุนุตตยธรรมที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ ...

๓) เพราะปิติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วย นามกาย บรรลุนุตตยธรรม ...

๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว ภิกษุบรรลุนุตตยธรรมที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

๕) ภิกษุมีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยเมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

๖) ภิกษุมีกรุณาจิต ...

๗) ภิกษุมีมุทิตาจิต ...

๘) ภิกษุมีอุเบกขาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยอุเบกขาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

๙) ภิกษุบรรลู่ากาสาณญายตนฌานโดยกำหนดว่า “อากาศหาที่สุดมิได้” อยู่ เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิกขสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญา โดยประการทั้งปวง

๑๐) ภิกษุล่วงอากาศาณญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลู่ิญญายตนฌานโดยกำหนดว่า “วิญญาณหาที่สุดมิได้” อยู่ ฯลฯ

๑๑) ภิกษุล่วงวิญญาณญายตนฌานโดยประการทั้งปวงบรรลู่ากัญญายตนฌานโดยกำหนดว่า “ไม่มีอะไร” อยู่

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่า ‘แม้ธรรมนี้ ก็ถูกปรุงแต่งแล้ว ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกรูปปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนภิกษุให้ตั้งอยู่ในธรรมคือสมณะและวิปัสสนานั้นแล้ว ย่อมจะทำให้บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังสงสัยข้อนี้ข้อที่ ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพานในภพนั้นไม่หวนกลับมาในโลกนั้นอีก ธรรมนี้จะทำให้จิตที่ยังไม่หลุดพ้นได้หลุดพ้น เป็นที่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

๒.๒.๒ เนื้อหาสมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

๒.๒.๒.๑ เนื้อหาวิธีภาวนาสมาธิโดยสังเขป

โยคีบุคคลชำระศีลทั้งหลายให้บริสุทธิ์ตามนัยที่ได้แสดงมาในสัณนิเทศนั้นแล้ว พึงตั้งตนไว้ในศีลอันบริสุทธิ์ดีแล้วนั้น บรรดาปัลลิวเครื่องกังวล ๑๐ ประการอย่างใดมีอยู่แก่ตน ก็จงตัดปัลลิวเครื่องกังวลอย่างนั้นเสียให้สิ้นห่วง แล้วพึงเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้พระกัมมัฏฐานเรียนเอาพระกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาพระกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ อันเหมาะสมแก่จริตจริยาของตน แล้วพึงออกจากวัดที่ไม่สมควรแก่การที่จะภาวนาสมาธิไปอยู่ในวัดที่สมควร ครั้นแล้วพึงทำการตัดเครื่องกังวลเล็กๆ น้อยๆ เช่น ตัดเล็บโกนหนวดเป็นต้น ให้สิ้นเสร็จเรียบร้อย^{๓๙}

^{๓๙} พระพุทธโฆสเถระ ญาณ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๔๖.

๒.๒.๒.๒ โดยแสดงจำนวนกัมมฐาน

ในบรรดาพระกัมมฐาน ๔๐ ประการ ฉะนั้น พระกัมมฐาน ๔๐ ประการ ณ ที่นั้น ท่าน
สงเคราะห์เข้าไว้เป็น ๗ หมวดดังนี้ คือ ๑) กสิณกัมมฐาน ๑๐ อย่าง ๒) อสุภกัมมฐาน ๑๐ อย่าง
๓) อนุสสติกัมมฐาน ๑๐ อย่าง ๔) พรหมวิหารกัมมฐาน ๔ อย่าง ๕) อารูปกัมมฐาน ๔ อย่าง
๖) สัญญา กัมมฐาน ๑ อย่าง ๗) วัตถานกัมมฐาน ๑ อย่าง^{๔๐}

๑) กสิณกัมมฐาน ๑๐ อย่าง คือ

- (๑) ปฐวีกสิณ กสิณสำเร็จด้วยดิน
- (๒) อาโปกสิณ กสิณสำเร็จด้วยน้ำ
- (๓) เตโชกสิณ กสิณสำเร็จด้วยไฟ
- (๔) วาโยกสิณ กสิณสำเร็จด้วยลม
- (๕) นีลกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีเขียว
- (๖) ปิตกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีเหลือง
- (๗) โลหิตกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีแดง
- (๘) โอทาทกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีขาว
- (๙) อาโลกกสิณ กสิณสำเร็จด้วยแสงสว่าง
- (๑๐) ปริจฉินนาทกสิณ กสิณสำเร็จด้วยช่องว่างซึ่งกำหนดขึ้น^{๔๑}

๒) อสุภกัมมฐาน ๑๐ อย่าง คือ

- (๑) อุทฺธมาตกอสฺส ขากศพที่ขึ้นพองน้ำเกลียด
- (๒) วินีลทกอสฺส ขากศพที่ขึ้นเป็นสีเขียวน้ำเกลียด
- (๓) วิบุพทกอสฺส ขากศพที่มีแต่หนองแตกพลั๊กน้ำเกลียด
- (๔) วิจฉิททกอสฺส ขากศพที่ถูกตัดเป็นท่อน ๆ น้ำเกลียด
- (๕) วิกขยิตกอสฺส ขากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจายน้ำเกลียด
- (๖) วิกขิตตกอสฺส ขากศพที่ทิ้งไว้เรี่ยราดน้ำเกลียด
- (๗) หตวิกขิตตกอสฺส ขากศพที่ถูกสับฟันทิ้งกระจัดกระจายน้ำเกลียด
- (๘) โลหิตกอสฺส ขากศพที่มีโลหิตไหลออกน้ำเกลียด
- (๙) ปุฬวกอสฺส ขากศพที่เต็มไปด้วยหนอนน้ำเกลียด
- (๑๐) อัมมูฏิกอสฺส ขากศพที่เป็นกระดูกน้ำเกลียด

๓) อนุสสติกัมมฐาน ๑๐ อย่าง คือ

- (๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า
- (๒) ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม
- (๓) สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์
- (๔) สีลानุสสติ ระลึกถึงศีลของตน
- (๕) จาคานุสสติ ระลึกถึงการบริจาคที่ตนบริจาคแล้ว
- (๖) เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๒-๑๘๓.

^{๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๓.

- (๗) มรณานุสสติ ระลึกถึงความตาย
- (๘) กายคตาสติ ระลึกถึงร่างกายที่ล้วนแต่ไม่สะอาด
- (๙) อานาปานสติ ระลึกถึงกำหนดลมหายใจเข้าออก
- (๑๐) อุปสมานุสสติ ระลึกถึงนิพพานอันเป็นที่ดับทุกข์ทั้งปวง^{๔๒}

๔) พรหมวิหารกัมมัญฐาน ๔ อย่าง คือ

- (๑) เมตตา ความรักที่มุ่งช่วยทำประโยชน์
- (๒) กรุณา ความสงสารที่มุ่งช่วยบำบัดทุกข์
- (๓) มุทิตา ความพลอยยินดีต่อสมบัติ
- (๔) อุpekขา ความเป็นกลางไม่เข้าฝ่ายใด

๕) อารูปกัมมัญฐาน ๔ อย่าง คือ

- (๑) อากาสนัญญายตนะ อากาศไม่มีที่สุด
- (๒) วิญญานัญญายตนะ วิญญานไม่มีที่สุด
- (๓) อากิญจัญญายตนะ ความไม่มีอะไร
- (๔) เนวสัญญานาสัญญายตนะ สัญญาละเอียด ซึ่งจะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่

๖) สัญญา ๑ อย่าง คือ อาหารแปดประการสัญญา ความหมายรู้ในอาหารโดยเป็นสิ่งที่น่า

เกลียด

๗) วัตถถาน ๑ อย่าง คือ จตุธาตวัตถถาน การกำหนดแยกคนออกเป็นธาตุ ๔^{๔๓}

สรุปเนื้อหาสมถกัมมัญฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สมถกัมมัญฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แบ่งกัมมัญฐานเป็นหมวดหมู่ จากพระกัมมัญฐาน ๔๐ ประการ ได้แบ่งเป็น ๗ หมวดดังนี้ ๑) กสิณกัมมัญฐาน ๑๐ อย่าง ๒) อสุภกัมมัญฐาน ๑๐ อย่าง ๓) อนุสสติกัมมัญฐาน ๑๐ อย่าง ๔) พรหมวิหารกัมมัญฐาน ๔ อย่าง ๕) อารูปกัมมัญฐาน ๔ อย่าง ๖) สัญญา กัมมัญฐาน ๑ อย่าง และ ๗) วัตถถานกัมมัญฐาน ๑ อย่าง เพื่อให้ง่ายแก่การนำไปศึกษาและปฏิบัติโดยท่านพระพุทธโฆสะได้ศึกษาพระไตรปิฎกและอรรถกถาแล้วได้รวบรวมรจนนาปรณชื่อว่า วิสุทธิมรรค

๒.๒.๓ เนื้อหาของวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

- ๑) สีสันเทศ (สีลวิสุทธิ)
- ๒) กัมมัญฐานคหณินเทศ (จิตตวิสุทธิ)
- ๓) ทิณฐวิสุทธิเทศ (ทิณฐวิสุทธิ)
- ๔) กังขาวิตรณวิสุทธิเทศ (กังขาวิตรณวิสุทธิ)
- ๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิเทศ (มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ)
- ๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิเทศ (ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ)
- ๗) ญาณทัสสนวิสุทธิเทศ (ญาณทัสสนวิสุทธิ)^{๔๔}

สรุปเนื้อหาวิปัสสนากัมมัญฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค วิปัสสนากัมมัญฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แบ่งเนื้อหาออกเป็นปริจเฉทต่างๆ คือ สีสันเทศ กัมมัญฐานคหณินเทศ ทิณฐวิสุทธิเทศ

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๔.

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๕.

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๗๗-๑๑๗๓.

กัณฑ์ชาตวิสุทธินิเทศ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ ญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ สรุปลงโดยย่อคือ ศิล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้ง่ายแก่การนำไปศึกษาและปฏิบัติโดยท่านพระพุทธโฆสะได้ศึกษาพระไตรปิฎกและอรรถกถาแล้วได้รวบรวมรจนนาปรกณ์ชื่อว่า วิสุทธิมรรค

๒.๒.๔ ธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๒.๒.๔.๑ สิกขา ๓ หรือ ไตรสิกขา

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนอริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา อริปัญญาสิกขา เป็นอย่างไร^{๔๕}

อริศีลสิกขา เป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล สำรวมแล้วด้วยการสำรวมในพระปาฏิโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาจาระและโคจร เห็นภัยในโทษมีประมาณเล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายศีลชั้นน้อย ศีลชั้นใหญ่ ศีลที่ตั้งเบื้องต้น เบื้องบาท ความสำรวม ความระวังปาก ประทานแห่งความถึงพร้อมด้วยกุศลธรรมทั้งหลาย นี้เรียกว่า อริศีลสิกขา

อริจิตตสิกขา เป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัด จากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิचार มีปิติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เพราะวิตกและวิचारสงบไป จึงบรรลุตติยฌาน ไม่มี วิตก วิचार มีปิติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เพราะปิตินั้นไป จึงมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกายบรรลุตติยฌาน ที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ที่ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ และดับโสมนัสและโทมนัสก่อนๆ ได้ จึงบรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ นี้เรียกว่า อริจิตตสิกขา

อริปัญญาสิกขา เป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีปัญญาประกอบไปด้วยปัญญอันให้ถึงความเกิด และความดับ อันประเสริฐขั้นแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา เหล่านี้ อาสวะนี้ เป็นเหตุให้เกิดอาสวะ นี้ความดับอาสวะ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับอาสวะ นี้เรียกว่า อริปัญญาสิกขา

๒.๒.๔.๒ วิเวก ๓

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนวิเวก ๓ อย่างว่า^{๔๖} ๑ กายวิเวก (ความสงัดกาย) ๒ จิตตวิเวก (ความสงัดใจ) ๓ อูปธิวิเวก (ความสงัดอุปธิ)

กายวิเวก เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมใช้สอยเสนาสนะที่สงัด คือ ป่า โคนต้นไม้ ภูเขา ซอกเขา ช่องเขา สุสาน ป่าดงดิบ กลางแจ้ง ลอมฟางและมีกายสงัดอยู่ คือ เดินรูปเดียว ยืนรูปเดียว นั่งรูปเดียว นอนรูปเดียว เข้าหมู่บ้านปิตนบาตรูปเดียว กลับรูปเดียว นั่งในที่ลับรูปเดียว อธิษฐานจงกรมรูปเดียว เทียวไป อยู่ เคลื่อนไหว เป็นไป เลี้ยงชีวิต ดำเนินไป ยังชีวิตให้ดำเนินไปลำพังรูปเดียว นี้ชื่อว่ากายวิเวก

จิตตวิเวก เป็นอย่างไร คือ ผู้บรรลุปฐมฌานย่อมมีจิตสงัดจากนิวรณ์ ๑ ผู้บรรลุตติยฌานย่อมมีจิตสงัดจากวิตกและวิचार ผู้บรรลุตติยฌานย่อมมีจิตสงัดจากปิติ ผู้บรรลุจตุตถฌานย่อมมีจิต สงัดจากสุขและทุกข์ ผู้บรรลุอากาศานัญญายตนสมาบัติ ๒ ย่อมมีจิตสงัดจากรูปสัญญา ๓ ปฏิขสัญญา ๔ นานัตตสัญญา ๕ ผู้บรรลุวิญญูญาณัญญายตนสมาบัติ ๖ ย่อมมีจิตสงัดจากอากาศานัญญายตนสัญญา ผู้บรรลุอาภิกขัญญายตนสมาบัติ ๗ ย่อมมีจิตสงัดจากวิญญูญาณัญญายตนสัญญา ผู้บรรลุเนว

^{๔๕} พ.ม. (ไทย) ๒๑/๔๖/๓๖.

^{๔๖} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๗/๓๒-๓๔.

สัญญาณาสัญญาตนสมาบัติ ๘ ย่อมมีจิตสังัดจากอาภิญญายตนสัญญา ผู้เป็นพระโสดาบันย่อมมีจิตสังัดจากสักกายทิฐิ ๑ วิจิกิจฉา ๒ สีลัพพตปรามาส ๓ ทิฏฐานุสสัย ๔ วิจิกิจฉานุสสัย ๕ และเหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับสักกายทิฐิเป็นต้นนั้น ผู้เป็นพระสกทาคามี ย่อมมีจิตสังัดจากกามราคสังโยชน์ ๖ ปฏิฆสังโยชน์อย่างหยาบ กามราคานุสสัย ปฏิฆานุสสัยอย่างหยาบและเหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับกามราคสังโยชน์เป็นต้นนั้น ผู้เป็นพระอนาคามี ย่อมมีจิตสังัดจากกามราคสังโยชน์ ปฏิฆสังโยชน์อย่างละเอียด กามราคานุสสัย ปฏิฆานุสสัยอย่างละเอียดและเหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับกามราคสังโยชน์เป็นต้นนั้น ผู้เป็นพระอรหันต์ ย่อมมีจิตสังัดจากรูปราคะ ๗ อรูปราคะ ๘ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา มานานุสสัย ๙ ภวราคานุสสัย ๑๐ อวิชชานุสสัย ๑๑ เหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับรูปราคะเป็นต้นนั้นและสังขารนิमितทั้งปวงในภายนอกนี้ชื่อว่าจิตตวิเวก

อุปธิวิเวก เป็นอย่างไร คือ กิเลสที่ดี ชันธก็ดี อภิสังขารก็ดี ตรัสเรียกว่า อุปธิ อมตนิพพาน ตรัสเรียกว่า อุปธิวิเวก คือ ธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดทิ้งอุปธิทั้งหมด เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่คลายกำหนด เป็นที่ดับกิเลส เป็นที่เย็นสนิทนี้ชื่อว่าอุปธิวิเวก ภายวิเวกย่อมมีแก่บุคคลผู้มีกายหลีกออกแล้ว ยินดีในเนกขัมมะ จิตตวิเวกย่อมมีแก่บุคคลผู้มีจิตบริสุทธิ์ ถึงความเป็นผู้ผ่องแผ้วยิ่ง และอุปธิวิเวกย่อมมีแก่บุคคลผู้ปราศจากอุปธิ บรรลุนิพพานอันปราศจากปัจจัยปรุงแต่งแล้ว

๒.๒.๔.๓ กามคุณ ๕

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนเรื่อง กามคุณ ๕ เปรียบเทียบกับฝูงเนื้อว่า^{๔๗} ฤๅษีทั้งหลาย เนื้อป่าที่ติดบ่วง นอนทับบ่วง ฟังทราบว่าเป็นสัตว์ที่ถึงความเสื่อม ความพินาศ ถูกนายพรานทำอะไรรู้ ได้ตามใจชอบ เมื่อนายพรานเดินเข้ามา ก็หนีไปไม่ได้ตามปรารถนา แม้ฉันทใด สมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่งก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ไม้ฝืน ลุ่มหลง ติดพัน ไม่เห็นโทษ ไม่มีปัญญาเครื่องสลัดออก ย่อมบริโศคกามคุณ ๕ ประการนี้ บัณฑิตฟังทราบว่า สมณพราหมณ์พวกนั้นเป็นผู้ถึงความเสื่อม ความพินาศ ถูกมารใจบาปทำอะไร ได้ตามใจชอบ แต่สมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่งไม่ฝืน ไม่ลุ่มหลง ไม่ติดพัน เห็นโทษ มีปัญญาเครื่องสลัดออก ย่อมไม่บริโศคกามคุณ ๕ ประการนี้ บัณฑิตฟังทราบว่า สมณพราหมณ์พวกนั้นเป็นผู้ไม่ถึงความเสื่อม ความพินาศไม่ถูกมารใจบาปทำอะไร ได้ตามใจชอบ แม้ฉันทใด ฤๅษีก็ฉันทนั้นเหมือนกันสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒.๒.๔.๔ นิ वर्ณ ๕

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนนิ वर्ณ ๕ ประการ^{๔๘} คือ ๑) กามฉันทนิ वर्ณ (สิ่งกัณจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความพอใจในกาม) ๒) พยาบาทนิ वर्ณ (สิ่งกัณจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความคิดมุ่งร้าย) ๓) ถีนมิทธนิ वर्ณ (สิ่งกัณจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความหดหู่และเซื่องซึม) ๔) อุทธัจจกุกกจนิ वर्ณ (สิ่งกัณจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ๕) วิจิกิจฉานิ वर्ณ (สิ่งกัณจิตไม่ให้บรรลุความดีคือความลังเลสงสัย) นิ वर्ณ ๕ ประการนี้ ฤๅษีพึงเจริญอุริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละนิ वर्ณทั้ง ๕ ประการนี้

^{๔๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๗/๓๑๕.

^{๔๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๘/๑๐๔-๑๐๕.

๒.๒.๔.๕ การละนิรณ ๕

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนวิธีทำจิตให้บริสุทธิ์และละนิรณ ๕ ว่า^{๔๙} ภิกษุ นั้นประกอบด้วยอริยสีลขันธ อริยอินทริยสังวรและอริยสติสัมปชัญญะนี้แล้วพักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าทึบ ที่แจ้ง ลอมฟาง เธอกลับจากบิณฑบาตภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอละอภิชมา (ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของผู้อื่น) ในโลก มีใจปราศจากอภิชมาอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชมา ละพยาบาทและความมุงร้าย มีจิตไม่พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากพยาบาทและความมุงร้าย ละถีนมิทระ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ปราศจากถีนมิทระ กำหนดแสงสว่างมีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทระ ละอุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุกจะละวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ชำระวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉาในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา ภิกษุ นั้นละนิรณ ๕ ประการนี้ ซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตและเป็นเหตุทำปัญญาให้อ่อนกำลังได้แล้ว สติจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ บรรลุตติยฌาน ...บรรลุจตุตถฌาน ...

๒.๒.๔.๖ อุปมานิรณ ๕

พระพุทธเจ้าทรงตรัสอุปมานิรณ ๕ เปรียบเหมือนอย่างไร^{๕๐}

เปรียบเหมือนคนกู้หนี้ยืมสินมาลงทุนจนประสบผลสำเร็จ ใช้หนี้เก่าที่เป็นต้นทุนจนหมด เก็บกำไรที่เหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเรากู้หนี้ยืมสินมาลงทุน การงานสำเร็จผลดี ได้ใช้หนี้เก่าที่ยืมมาลงทุนหมดแล้ว กำไรก็ยังเหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา’ เพราะความไม่มีหนี้สินเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจเปรียบเหมือนคนใช้อาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง ต่อมาหายป่วย บริโภคอาหารได้ กลับมีกำลัง เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเราป่วยอาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง เวลานี้หายป่วย บริโภคอาหารได้ มีกำลังเป็นปกติ’ เพราะการหายจากโรคเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

เปรียบเหมือนคนต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ ต่อมาพ้นโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเราต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ เวลานี้พ้นโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ’ เพราะการพ้นจากเรือนจำเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

เปรียบเหมือนคนที่ตกเป็นทาส พึ่งตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่นจะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ ต่อมาพ้นจากความเป็นทาส พึ่งตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งผู้อื่นเป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ตามใจชอบ เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเราเป็นทาส พึ่งตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ เวลานี้พ้นจากความเป็นทาส พึ่งตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น เป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ตามใจชอบ’ เพราะความเป็นไทแก่ตัวเองเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

^{๔๙} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๑๒-๔๑๓/๔๔๙-๔๕๐.

^{๕๐} ที.สี. (ไทย) ๑๒/๒๑๘-๒๒๕/๓๔-๓๕.

เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดาร หาอาหารได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า ต่อมาข้ามพ้นทางกันดาร ถึงหมู่บ้านอันสงบร่มเย็นปลอดภัยโดยสวัสดิภาพ เขาคิดว่า ‘เมื่อก่อนเรามีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดาร หาอาหารได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า เวลานี้ข้ามพ้นทางกันดารถึงหมู่บ้านอันสงบร่มเย็นปลอดภัยโดยสวัสดิภาพ’ เพราะการพบภูมิสถานอันร่มเย็นเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจมหาพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิรณ ๕ ที่ตนยังละไม่ได้

เหมือนหนี โรค เรือนจำ ความเป็นทาสและทางไกลกันดาร มหาพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิรณ ๕ ที่ตนละได้แล้ว เหมือนความไม่มีหนี้ ความไม่มีโรค การพ้นโทษจากเรือนจำ ความเป็นไทแก่ตัวเองและภูมิสถานอันสงบร่มเย็น เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาเห็นนิรณ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น

๒.๒.๔.๗ ญาณในธรรมที่เป็นอันตรายและเป็นอุปการะแก่สมาธิ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอน ญาณในธรรมที่เป็นอันตรายต่อสมาธิ ๘ คือ ๑) กามฉันทะ เป็นอันตรายต่อสมาธิ ๒) พยาบาทเป็นอันตรายต่อสมาธิ ๓) ถีนมิทธะเป็นอันตรายต่อสมาธิ ๔) อุทธัจจจะเป็นอันตรายต่อสมาธิ ๕) วิจิกิจฉาเป็นอันตรายต่อสมาธิ ๖) อวิชชาเป็นอันตรายต่อสมาธิ ๗) อรติเป็นอันตรายต่อสมาธิ ๘) อกุศลธรรมทั้งปวงเป็นอันตรายต่อสมาธิ และญาณในธรรมที่เป็นอุปการะแก่สมาธิ ๘ คือ ๑) เนกขัมมะเป็นอุปการะแก่สมาธิ ๒) อพยาบาทเป็นอุปการะแก่สมาธิ ๓) อาโลกสัญญาเป็นอุปการะแก่สมาธิ ๔) อวิกเขปะเป็นอุปการะแก่สมาธิ ๕) ธัมมวัตถานเป็นอุปการะแก่สมาธิ ๖) ญาณเป็นอุปการะแก่สมาธิ ๗) ปามุชชะเป็นอุปการะแก่สมาธิ ๘) กุศลธรรมทั้งปวงเป็นอุปการะแก่สมาธิ^{๕๑}

๒.๒.๔.๘ ธรรมที่ทำให้จิตสงบและธรรมที่ทำให้จิตฟุ้งซ่าน

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนว่า จิตที่สงบและจิตที่ฟุ้งซ่าน ย่อมดำรงอยู่ในธรรมที่มีสภาวะเดียว ๘ อย่างนี้ ธรรมที่มีสภาวะเดียวเหล่านั้น คือ ๑) เนกขัมมะ (การหลีกออกจากกาม) เป็นสภาวะเดียว ๒) อพยาบาท (ความไม่คิดร้าย) เป็นสภาวะเดียว ๓) อาโลกสัญญา (ความหมายรู้แสงสว่าง) เป็นสภาวะเดียว ๔) อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่าน) เป็นสภาวะเดียว ๕) ธัมมวัตถาน (การกำหนดธรรม) เป็นสภาวะเดียว ๖) ญาณ (ความรู้) เป็นสภาวะเดียว ๗) ปามุชชะ (ความปราโมทย์) เป็นสภาวะเดียว ๘) กุศลธรรมทั้งปวง เป็นสภาวะเดียว และย่อมหมดจดจากนิวรณ์ด้วยอาการ ๘ อย่างนี้ นิวรณ์เหล่านั้น คือ ๑) กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) เป็นนิวรณ์ ๒) พยาบาท (ความคิดร้าย) เป็นนิวรณ์ ๓) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) เป็นนิวรณ์ ๔) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) เป็นนิวรณ์ ๕) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) เป็นนิวรณ์ ๖) อวิชชา (ความไม่รู้แจ้ง) เป็นนิวรณ์ ๗) อรติ (ความไม่ยินดี) เป็นนิวรณ์ ๘) อกุศลธรรมทั้งปวงเป็นนิวรณ์^{๕๒}

๒.๒.๔.๙ ธรรมที่มีอุปการะมาก

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอน ธรรม ๙ ประการที่มีอุปการะมาก^{๕๓} คือ ๑) บุคคลมนสิการ โดย แยกกาย ปราโมทย์ย่อมเกิด ๒) เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด ๓) เมื่อใจเกิดปีติ กายย่อมสงบ ๔)

^{๕๑} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๒/๒๓๓.

^{๕๒} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๓/๒๓๔.

^{๕๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๑๘-๔๑๙.

ผู้มีกายสงบ ย่อมได้รับสุข ๕) เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ๖) เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง ๗) เมื่อรู้ เมื่อเห็นตามความเป็นจริง ย่อมเบื่อหน่ายได้เอง ๘) เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด ๙) เพราะคลายกำหนัด จึงหลุดพ้น นี่คือธรรม ๙ ประการที่มีอุปการะมาก

๒.๒.๔.๑๐ ธรรมที่ควรเจริญ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอน ธรรม ๙ ประการที่ควรเจริญ^{๕๔} คือ ๑) องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ สลวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งศีล) ๒) องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ จิตตวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งจิต) ๓) องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ ทิณณวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งทิณณ) ๔) องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ กังขาวิตรณวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย) ๕) องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง) ๖) องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นทางดำเนิน) ๗) องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ ญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ) ๘) องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ ปัญญาวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งปัญญา) ๙) องค์ความเพียรเพื่อความบริสุทธิ์ คือ วิมุตติวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งความหลุดพ้น) นี่คือธรรม ๙ ประการที่ควรเจริญ

๒.๒.๔.๑๑ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอน ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ^{๕๕} อริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่

๑) สัมมาทิฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์) นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ

๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยายาหาความดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

๓) สัมมาวาจา คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

๔) สัมมากัมมันตะ คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติดินในกาม นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

๕) สัมมาอาชีวะ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

๖) สัมมาวายามะ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (๑) สร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น (๒) สร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (๓) สร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น (๔) สร้างฉันทะ

^{๕๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๑๙.

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๗.

พยายาม ปราศจากความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ญาณูปภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

๗) สัมมาสติ คือ ภาวนาในธรรมวินัยนี้ (๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ (๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ (๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๘) สัมมาสมาธิ คือ ภาวนาในธรรมวินัยนี้ (๑) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ (๒) เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุตติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิอยู่ (๓) เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่และเสวยสุข ด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลาย กล่าวสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ (๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุตตตฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ ภาวนาทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอรีย์

๒.๒.๔.๑๒ ธรรมที่นำความเจริญด้วยอายุและวรรณะ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอน เรื่องความเจริญด้วยอายุและวรรณะว่า ภาวนาทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายประพฤติธรรมอันเป็นโคจร จักเจริญด้วยอายุบ้าง จักเจริญด้วยวรรณะบ้าง จักเจริญด้วยสุขะบ้าง จักเจริญด้วยโภคะบ้าง จักเจริญด้วยพละบ้าง^{๕๖}

๑) จักเจริญด้วยอายุ เป็นอย่างไร คือ (๑) เจริญอิทธิบาทอันประกอบด้วยฉันทสมาธิ ปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรสร้างสรรค์) (๒) เจริญอิทธิบาทอันประกอบด้วยวิริยสมาธิปธานสังขาร ... (๓) เจริญอิทธิบาทอันประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร ... (๔) เจริญอิทธิบาทอันประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปธานสังขาร ... เพราะเจริญอิทธิบาท ๔ ประการนี้ให้มาก เมื่อมุ่งหวังเธอจะพึงดำรงอยู่ได้ ๑ กัปหรือเกินกว่า ๑ กัป

๒) จักเจริญด้วยวรรณะ เป็นอย่างไร คือ เป็นผู้มั่งคั่ง สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

๓) จักเจริญด้วยสุขะ เป็นอย่างไร คือ (๑) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจารณ์ ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ (๒) เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุตติยฌาน ... (๓) บรรลุตติยฌาน ... (๔) บรรลุตตตฌาน ...

๔) จักเจริญด้วยโภคะ เป็นอย่างไร คือ (๑) มีเมตตาแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ... ทิศที่ ๒ ... ทิศที่ ๓ ... ทิศที่ ๔ ... ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่ เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยอุเบกขาจิตอันไพบูลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ (๒) มีกรุณาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ... ทิศที่ ๒ ... ทิศที่ ๓ ... ทิศที่ ๔ ... (๓) มีมุทิตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ... ทิศที่ ๒ ... ทิศที่ ๓ ... ทิศที่ ๔ ... (๔) มีอุเบกขาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ... ทิศที่ ๒ ... ทิศที่ ๓ ... ทิศที่ ๔ ...

^{๕๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๐/๘๐-๘๒.

๕) จักเจริญด้วยพละ เป็นอย่างไร คือ ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ๑ ปัญญาวิมุตติ ๒ อันไม่มี อาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

สรุปธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ธรรมในแต่ละข้อเป็นธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ช่วยให้บุคคลที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ได้เข้าถึงการปฏิบัติกัมมัฏฐานมากขึ้น ช่วยให้การปฏิบัติดีขึ้น ส่วนข้อสุดท้ายเป็นอานิสงส์ที่ได้จากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๒.๓ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๒.๓.๑ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนการศึกษาแบบลำดับให้แก่พราหมณ์ชื่อคนกโมคคัลลานะ ในคนกโมคคัลลานสูตรว่า พราหมณ์เหล่านี้ก็มีการศึกษาโดยลำดับ มีการกระทำโดยลำดับ มีการปฏิบัติโดยลำดับ ย่อมปรากฏด้วยการเล่าเรียนแบบลำดับ^{๕๗} การศึกษาและการปฏิบัติเป็นลำดับที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนมีในคนกโมคคัลลานสูตรเรื่องศีลและเรื่องสมาธิว่า

ภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร เป็นผู้เห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ‘มาเถิด ภิกษุเธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย’ คือ เธอเห็นรูปทางตาแล้ว อย่ารวบถือ อย่าแยกถือ จงปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรี (อินทรีคือจักขุ) ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเขา) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำได้ เธอจงรักษาจักขุนทรี จงถึงความสำรวมในจักขุนทรี เธอพึงเสี่ยงทางหูแล้ว ... เธอดมกลิ่นทางจมูกแล้ว ... เธอลิ้มรสทางลิ้นแล้ว ... เธอถูกต้องโณภูมัพพะทางกายแล้ว ... เธอรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว อย่ารวบถือ อย่าแยกถือ จงปฏิบัติเพื่อสำรวมมโนทรี (อินทรีคือมโน) ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วจะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ เธอจงรักษา มโนทรี จงถึงความสำรวมในมโนทรี ภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลายแล้ว ในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ‘มาเถิดภิกษุเธอจงเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร คือ เธอพึงพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อ ตกแต่ง แต่ฉันอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความ เบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า ‘เราจักกำจัดเวทนาเก่าและจักไม่ให้เวทนาใหม่ เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษและการอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา’ ภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ในกาลนั้นตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ‘มาเถิด ภิกษุเธอจงเป็นผู้ประกอบ ความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องคือเธอจงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดูจราชสีห์โดยช้างเบื่องขวาช้อนเท้าเหลื่อม เท้ามีสติสัมปชัญญะกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรีจึงลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์ จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี’ ภิกษุ เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่องในกาลนั้น ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ‘มา

^{๕๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๔/๗๘.

เกิดภิกษุเธอจึงเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะคือทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหยียดดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลั้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง’ ภิกษุเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ในกาลนั้นตถาคตย่อแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ‘มาเกิดภิกษุเธอจงพักอยู่ ณ เสนาสนะอันเงียบสงัดคือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ชอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชู้ ที่แจ้ง ลอมฟาง ภิกษุนั้นกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ภิกษุนั้นละอภิชฌาในโลก มีใจปราศจากอภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้สิ่งของของเขา) ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา ละความมุงร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุงประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุงร้าย คือ พยาบาท ละถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ปราศจากถีนมิทธะ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะ ละอุทธัจจกุกกัจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบภายใน ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกัจะ ละวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ขำพันวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ จึงขำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉาได้’

ภิกษุนั้นละนิรณ ๕ นี้ ที่ทำให้จิตเศร้าหมองบั่นทอนกำลังปัญญา สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว เข้าปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบลงไป เข้าทุติยฌาน ... อยู่ เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เข้าตติยฌาน ... อยู่ เพราะละสุขและทุกขได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน เข้าจตุตถฌาน ... อยู่ ภิกษุทั้งหลาย ผู้ยังไม่บรรลุนิรณ ยังปรารภธรรมที่เกษมจากโยคะอย่างยอดเยี่ยมอยู่เหล่านั้น เรามีคำพร่ำสอนเช่นนี้ แต่สำหรับภิกษุผู้เป็นพระอรหันตชีนาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบเหล่านั้น ธรรมเหล่านี้จึงจะเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะแก่เธอทั้งหลาย”^{๕๘}

สรุปเนื้อหาในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนการศึกษาแบบลำดับเรื่องศีลและสมาธิว่าให้เป็นผู้สำรวมในศีล สำรวมในอินทรีย์ เพื่อไม่ให้บาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ ให้รู้จักการบริโภคอาหารเพื่อความดำรงอยู่แห่งกายนี้ ให้ประกอบความเพียรขำระจิตให้บริสุทธิ์ ด้วยการจงกรมและการนั่งสมาธิ ผีกลืนด้วยความรู้สึกตัวในการก้าวเดิน ถอยกลับ และอิริยาบถต่างๆ หากที่สงบนั่งสมาธิ ขำระจิตให้บริสุทธิ์ ละนิรณ ๕ สัจจจากามและอกุศลทั้งหลาย เข้าปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ สิ่งเหล่านี้เป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะ

^{๕๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕-๗๖/๗๙-๘๑

๒.๓.๒ วิธีปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

๒.๓.๒.๑ กสิณ ๑๐

- ๑) ปฐวีกสิณ กสิณสำเร็จด้วยดิน ภาวนาว่า ปฐวี - ปฐวี^{๕๙}
- ๒) อาโปกสิณ กสิณสำเร็จด้วยน้ำ ภาวนาว่า อาโป - อาโป^{๖๐}
- ๓) เตโชกสิณ กสิณสำเร็จด้วยไฟ ภาวนาว่า เตโช - เตโช^{๖๑}
- ๔) วาโยกสิณ กสิณสำเร็จด้วยลม ภาวนาว่า วาโต - วาโต^{๖๒}
- ๕) นีลกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีเขียว ภาวนาว่า นีล - นีล^{๖๓}
- ๖) ปิตตกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีเหลือง ภาวนาว่า ปิตก - ปิตก^{๖๔}
- ๗) โลหิตกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีแดง ภาวนาว่า โลหิตก - โลหิตก^{๖๕}
- ๘) โอทาทกสิณ กสิณสำเร็จด้วยสีขาว ภาวนาว่า โอทาท - โอทาท^{๖๖}
- ๙) อาโลกกสิณ กสิณสำเร็จด้วยแสงสว่าง ภาวนาว่า อาโลโก - อาโลโก
- ๑๐) ปริจฉินนาทกสิณ กสิณสำเร็จด้วยช่องว่าง ภาวนาว่า อากาโส - อากาโส^{๖๗}

๒.๓.๒.๒ อสุภะ ๑๐

ในอสุภะที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในลำดับแห่งกสิณนั้น มี ๑๐ ประการ คือ อุทุมตกะ ๑ วินีลกะ ๑ วิพุพพะกะ ๑ วิจฉิททกะ ๑ วิกขายิตกะ ๑ วิกขิตตกะ ๑ หตวิกขิตตกะ ๑ โลหิตกะ ๑ ปุพฺพกะ ๑ อัญญิกะ ๑

๑) วิธีเจริญอุทุมตกอสุภกัมมัฏฐาน^{๖๘} อุทุมตกอสุภกัมมัฏฐาน โยคีบุคคลพึงยังมนสิการให้เป็นไปด้วยบริกรรมว่า อสุภะขึ้นพองน่าเกลียด อสุภะขึ้นพองน่าเกลียด เมื่อทำอยู่อย่างนี้บ่อยๆ เข้า อุกคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตย่อมปรากฏ

๒) วิธีเจริญวินีลกอสุภกัมมัฏฐาน^{๖๙} ในวินีลกอสุภกัมมัฏฐาน โยคีบุคคลพึงยังมนสิการให้เป็นไปด้วยบริกรรมว่า อสุภะมีสีเขียวคละด้วยสีต่างๆ น่าเกลียด อสุภะมีสีเขียวคละด้วยสีต่างๆ น่าเกลียด ดังนี้แหละในกัมมัฏฐานบทนี้ อุกคหนิมิต ย่อมปรากฏเป็นสีต่างพร้อยไป ส่วน ปฏิภาคนิมิตย่อมปรากฏโดยเป็นสีที่หนาทึบ

๓) วิธีเจริญวิพุพพกอสุภกัมมัฏฐาน ในวิพุพพกอสุภกัมมัฏฐาน โยคีบุคคลพึงยังมนสิการให้เป็นไป ด้วยบริกรรมว่า อสุภะมีหนองไหลเยิ้มน่าเกลียด อสุภะมีหนองไหลเยิ้มน่าเกลียด ดังนี้ ก็

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๓-๒๑๗.

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๑.

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๓.

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๔.

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๕.

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๖.

^{๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๗.

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๘.

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๙.

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๖.

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๒.

แหละในกัมมัฏฐานบทนี้ อุคคหนิมิต ย่อมปรากฏเป็นเหมือนหนองไหลอยู่ ปฏิภาคนิมิต ย่อมปรากฏเป็นอาการหยุดนิ่งไม่เคลื่อนที่

๔) วิธีเจริญวิจิจิตกอสูกัมมัฏฐาน^{๗๐} อสุภะที่ขาดเป็นท่อน จะหาได้ก็ตรงบริเวณสนามรบ, ที่ตังโจร, ที่สุสาน หรือที่ที่พระราชาทรงรับสั่งให้ประหารพวกโจร มิฉะนั้นก็ตรงสถานที่ที่คนถูกพวกสี่หและเสือกัดขาดไว้ เพราะเหตุนี้ โยคีบุคคลไปยังสถานที่เห็นปานดั่งนั้นแล้ว ถ้าแม้ว่าอสุภะที่ขาดเป็นท่อนซึ่งตกอยู่ในทิศต่างๆ มาถึงคลองจักชู้ได้ด้วยอวาชชนจิตอันเดียว ข้อนี้จำเป็นเป็นการดี ถ้าไม่มา ก็อย่าเอามือไปจับตัวเอง เพราะเมื่อโยคีบุคคลจับต้อง ก็ถึงซึ่งความเคยชินไปเสีย เพราะเหตุนี้พึงใช้คนวัด หรือคนที่สมณะแสดงให้ หรือใครๆ อื่น ให้ทำอสุภะที่ตกอยู่ในทิศต่างๆ นั้นรวมเข้าในที่แห่งเดียวกัน เมื่อหาคนอื่นไม่ได้ พึงเอาไม้เท้าหรือไม้ท่อนซี่เข้ามา ทำระหวางไว้องคฺลีหนึ่ง ครั้นซี่เข้ามาไว้โดยประการดั่งนี้แล้ว โยคีบุคคลพึงยังมนสิการให้เป็นไปด้วยบริกรรมว่า อสุภะขาดเป็นท่อนน่าเกลียด อสุภะขาดเป็นท่อนน่าเกลียด ดั่งนี้ ในกัมมัฏฐานบทนี้นั้น อุคคหนิมิต ย่อมปรากฏเป็นดุจทะเลกลางตัว ส่วนปฏิภาคนิมิต ย่อมปรากฏเป็นร่างที่บริบูรณ์

๕) วิธีเจริญวิจิจิตกอสูกัมมัฏฐาน^{๗๑} ในวิจิจิตกอสูกัมมัฏฐาน โยคีบุคคลพึงยังมนสิการให้เป็นไป ด้วยบริกรรมว่า อสุภะที่สัตว์กตกินน่าเกลียด อสุภะที่สัตว์กตกินน่าเกลียด ดั่งนี้ ก็แหละในกัมมัฏฐานบทนี้ อุคคหนิมิตย่อมปรากฏเป็นเสมือนร่างซึ่งถูกสัตว์กต ฌ นั้นๆ ปฏิภาคนิมิต ย่อมปรากฏเป็นร่างที่บริบูรณ์นั้นเทียว

๖) วิธีเจริญวิจิจิตกอสูกัมมัฏฐาน แม้อสุภะที่กระจัดกระจาย อันโยคีบุคคลพึงใช้คนอื่นทำหรือทำเองให้ห่างระหวางองคฺลีหนึ่งโดยนัยที่อธิบายไว้แล้วในอสุภะที่ขาดเป็นท่อนนั้นแล แล้วพึงยังมนสิการให้เป็นไป ด้วยบริกรรมว่า อสุภะที่กระจัดกระจายน่าเกลียด อสุภะที่กระจัดกระจายน่าเกลียด ดั่งนี้ ในกัมมัฏฐานบทนี้ อุคคหนิมิต ย่อมปรากฏเป็นร่างมีระหวางปรากฏ ส่วนปฏิภาคนิมิต ย่อมปรากฏเป็นร่างบริบูรณ์นั้นเทียว

๗) วิธีเจริญวิจิจิตกอสูกัมมัฏฐาน แม้อสุภะที่ถูกฟันกระจัดกระจาย ก็ย่อมหาได้ ณ สถานที่ทั้งหลาย ซึ่งมีประการดั่งอธิบายไว้แล้วในอสุภะที่ขาดเป็นท่อนนั้นแล เพราะเหตุนี้ โยคีบุคคลครั้งไปถึง ณ สถานที่นั้นแล้ว พึงใช้คนอื่นทำหรือทำเองให้ห่างระหวางองคฺลีหนึ่งโดยนัยที่กล่าวมาแล้วนั้นเทียว แล้วพึงยังมนสิการให้เป็นไป ด้วยบริกรรมว่า อสุภะที่ถูกฟันกระจัดกระจายน่าเกลียด อสุภะที่ถูกฟันกระจัดกระจายน่าเกลียด ดั่งนี้ ก็แหละในกัมมัฏฐานบทนี้ อุคคหนิมิต ย่อมปรากฏเป็นร่างที่บริบูรณ์

๘) วิธีเจริญโลหิตกอสูกัมมัฏฐาน^{๗๒} อสุภะที่มีโลหิตไหล ย่อมจะหาได้ในเวลาที่มันไหลออกจากปากแผลของคนผู้ได้รับการประหารในสนามรบเป็นต้น หรือในเมื่อมือและเท้าเป็นต้นถูกตัดขาด หรือในเวลาที่มันไหลออกจากปากแผลของคนมีฝีและต่อมแตก เพราะเหตุนี้ อันโยคีบุคคลครั้งเห็นโลหิตอันไหลอยู่นั้นแล้ว พึงยังมนสิการให้เป็นไป ด้วยบริกรรมว่า อสุภะมีโลหิตไหลน่าเกลียด อสุภะมีโลหิตไหลน่าเกลียด ดั่งนี้ ในกัมมัฏฐานบทนี้ อุคคหนิมิต ย่อมปรากฏมีอาการไหวอยู่เหมือนธงผ้าแดงที่ถูกลมพัด ส่วน ปฏิภาคนิมิต ย่อมปรากฏเป็นอาการหยุดนิ่งอยู่

^{๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๒.

^{๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๓.

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๔.

๙) วิธีเจริญพุทฺธกอสุมกัมมัญฐาน อสุภะที่มีหนอนเกลื่อนกลาด ย่อมมีได้ในเวลาที่หมู่หนอนซอนออกจากปากแผล ๙ แห่งของศพ โดยล่วงไปได้ ๒ - ๓ วัน ก็แหละ พุทฺธกอสุมกัมมัญฐาน ย่อมดำรงสภาพอยู่เหมือนกองข้าวสุกแห่งข้างสาละ มีขนาดเท่าร่างของสุนัข, มนุษย์, โค, กระบือ, ช้าง, ม้า, หรืออุเลียมเป็นต้นนั้นเทียว ในบรรดาร่างของสุนัขเป็นต้นเหล่านั้น อันโยคีบุคคลพึงยังมนสิการให้เป็นไปในร่างของสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่ง ด้วยปริกรรมว่า อสุภะมีหนอนเกลื่อนกลาดน่าเกลียด อสุภะมีหนอนเกลื่อนกลาดน่าเกลียด ดังนี้ เป็นความจริงนิमितในศพข้างซึ่งอยู่ในบึงกาฬที่ขะ ก็ได้ปรากฏแก่พระจุฬปิณฑปาทิกตีสสเถระ ก็แหละในกัมมัญฐานบทนี้ อุคคหนิมิต ย่อมปรากฏเป็นเสมือนเคลื่อนไหวอยู่ ปฏิภาคนิมิต ย่อมปรากฏเป็นอาการหยุดนิ่ง เสมือนกองข้าวสุกแห่งข้างสาละ

๑๐) วิธีเจริญอฏฺฐิกอสุมกัมมัญฐาน อฏฺฐิกอสุมกัมมัญฐาน คืออสุภะที่เป็นกระดูก พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้โดยประการต่างๆ โดยนัยมีอาทิว่า ภิกษุ นั้น พึงเห็นร่างที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นยึดอยู่ ดังนี้ ร่างกระดูกนั้นเขาทิ้งไว้ ณ ที่ตรงไหน อันโยคีบุคคลพึงไป ณ ที่ตรงนั้นโดยนัยที่กล่าวมาแล้วใน อุทฺธมาตกอสุมกัมมัญฐานแล ครั้นแล้วพึงทำให้เป็นเครื่องหมายร่วมกันทำให้เป็นอารมณ์ร่วมกัน ด้วยอำนาจแห่งวัตถุทั้งหลายมีก้อนหินโดยรอบเป็นต้น

๒.๓.๒.๓ อนุสสติ ๑๐ ประการ

สตินั่นเอง ชื่อว่า อนุสสติ เพราะเกิดขึ้นบ่อย ๆ อีกอย่างหนึ่ง สติอันสมควรแก่กุลบุตรผู้บวชด้วยศรัทธา เพราะเป็นไปในฐานอันควรที่จะเป็นไป แม้เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า อนุสสติ

๑) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภพระพุทฺธเจ้า ชื่อว่า พุทฺธานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีพระพุทฺธคุณเป็นอารมณ์

๒) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภพระธรรม ชื่อว่า ธัมมานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีพระธรรมคุณเป็นอารมณ์ มีความเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น

๓) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภพระสงฆ์ ชื่อว่า สังฆานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีพระสงฆ์คุณเป็นอารมณ์ มีความเป็นผู้ปฏิบัติดีเป็นต้น

๔) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภศีล ชื่อว่า สีลานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีคุณแห่งศีลเป็นอารมณ์ มีความเป็นของไม่ขาดเป็นต้น

๕) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภการบริจาค ชื่อว่า จาคานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีคุณแห่งการบริจาคเป็นอารมณ์ มีความเป็นผู้เสียสละอย่างเด็ดขาดเป็นต้น

๖) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภเวทนามทั้งหลาย ชื่อว่า เวทนานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีคุณคือศรัทธาเป็นต้นของตนโดยตั้งเวทนามทั้งหลายไว้ในฐานเป็นพยาน เป็นอารมณ์

๗) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารภภรรณะ ชื่อว่า ภรรณานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีความขาดแห่งอินทรีย์คือชีวิตเป็นอารมณ์

๘) สติอันนึกถึงซึ่งรูปกายอันต่างด้วยผมเป็นต้น หรือสติอันนึกไปในกาย ชื่อว่า กายคตาสติ นั้นด้วย นึกถึงซึ่งรูปกายหรือนึกไปในกายด้วย ชื่อว่า กายคตาสติ แทนที่จะกล่าวว่า กายคตาสติ กล่าวเสียว่า กายคตาสติ เพราะไม่ทำรัสสะ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีนิมิต คือชิ้นส่วนของกายมีผมเป็นต้นเป็นอารมณ์

๙) ความระลึกเกิดขึ้นปรารภลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ชื่อว่า อานาปานสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีนิมิตคือลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์

๑๐) ความระลึกเนื่องๆ เกิดขึ้นปรารถนาความสงบ ชื่อว่า อุปमानุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีนิพพานอันเป็นที่สงบทุกข์ทั้งปวงเป็นอารมณ์^{๗๓}

๒.๓.๒.๔ วิธีภาวนาพรหมวิหาร ๔

๑) เมตตาภาวนา^{๗๔} ในพรหมวิหาร ๔ อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขานั้น เมื่อโยคีบุคคลผู้แรกเริ่มทำกัมมัฏฐาน ประสงค์จะเจริญเมตตาพรหมวิหารข้อแรกให้บังเกิดมีขึ้นในจิตสันดานของตน เบื้องต้นต้องตัดปليโพธ คือความกังวล ๑๐ ประการ ให้สิ้นห่วงเสียก่อน ครั้นแล้วจึงไปเรียนเอาวิธีเจริญเมตตาก็มีกัมมัฏฐานในสำนักของอาจารย์ให้เป็นที่เข้าใจพอที่จะนำไปปฏิบัติให้ถูกต้องได้ ครั้นแล้วเมื่อจะเริ่มปฏิบัติ พึงบริโภคอาหารให้อิ่มหนำสำราญพอแก่ความต้องการ และบรรเทาความง่วงอันเกิดแก่การบริโภคนั้นให้สร่างหายก่อน ลำดับนั้นพึงไปนั่งขัดสมาธิอย่างสบาย ณ อาสนะซึ่งได้เตรียมไว้ล่วงหน้าตรงที่อันสงบปราศจากเสียงรบกวนและไม่มีคนพลุกพล่านไปมา โดยเอกเทศแห่งใดแห่งหนึ่ง เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ประการแรกจงพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ และอาณิสสของขันติอย่างเด่นชัดเสียก่อน

๒) กรุณาภาวนา^{๗๕} โยคีบุคคลมีความประสงค์จะเจริญกรุณาพรหมวิหารนั้น ประการแรกพึงเตรียมการทำบุพกิจเบื้องต้นเสียให้เสร็จสิ้น นับแต่ตัดปليโพธความกังวล ๑๐ ประการให้สิ้นห่วงตลอดจนถึงการนั่ง ณ อาสนะอย่างเรียบร้อย เหมือนอย่างที่ได้แสดงไว้แล้วในเมตตาภาวนา ครั้นแล้วพึงพิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสาคือการเบียดเบียนสัตว์ และอาณิสสของกรุณาเสียก่อน เมื่อได้เห็นโทษและอาณิสสอย่างเด่นชัดแล้ว จึงเริ่มลงมือเจริญกรุณาพรหมวิหารต่อไป

๓) มุทิตาภาวนา^{๗๖} โยคีบุคคลผู้มีความประสงค์จะเจริญมุทิตาพรหมวิหารนั้น ประการแรกพึงเตรียมการทำบุพกิจเบื้องต้นให้เสร็จสิ้นก่อน นับตั้งแต่ตัดปليโพธความกังวล ๑๐ ประการ จนถึงไปนั่ง ณ อาสนะอย่างเรียบร้อย เหมือนอย่างที่ได้แสดงไว้แล้วในเมตตาภาวนาทุกประการ ครั้นแล้วจึงลงมือเจริญมุทิตากัมมัฏฐานต่อไป

๔) อุเบกขาภาวนา การภาวนาอุเบกขาพรหมวิหารนี้ มีข้อแตกต่างจากพรหมวิหาร ๒ ข้างต้น ที่โยคีบุคคลควรทราบ คือพรหมวิหาร ๓ ข้างต้นนั้นใครๆ ก็ตามเมื่อมีความประสงค์จะเจริญภาวนาแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติกันได้ทุกคนและโดยทันทีทีเดียว ส่วนอุเบกขาพรหมวิหารนี้ หาปฏิบัติเช่นนั้นได้ไม่ ผู้ที่จะลงมือปฏิบัติมีเขตจำกัดไว้เป็นธรรมเนียมเฉพาะแต่ผู้ที่เปี่ยมมานลาภบุคคล คือผู้ได้ปฏิบัติพรหมวิหาร ๓ เบื้องต้นข้อใดข้อหนึ่งจนได้บรรลุถึงขั้นตติยฌานโดยจตุกกนัยหรือจตุตถฌานโดยปัญจกนัยมาแล้วเท่านั้น จึงจะลงมือเจริญภาวนาอุเบกขาพรหมวิหารเป็นผลสำเร็จมาแต่พรหมวิหาร ๓ ข้างต้นโดยเฉพาะ และอุเบกขาพรหมวิหารนี้ เข้าประกอบได้แต่ในจตุตถฌานโดยจตุกกนัยหรือในปัญจกนัยโดยปัญจกนัยเท่านั้น หาได้ประกอบในฌานอื่นๆ ไม่

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๓.

^{๗๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๑.

^{๗๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔๐.

^{๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๑.

๒.๓.๒.๕ อารูปกัมมฐาน ๔

๑) อากาสนัญญายตนกถา^{๗๗} พระโยคินันท่านเรียกว่าเข้าอากาสนัญญายตนฉนโดยการบริกรรมว่า อนนโต อากาโส อากาสมไม่มีที่สุด เพราะก้าวล่วงรูปสัญญาเสียได้ เพราะดับปฏิขสัญญาเสียได้

๒) วิญญาณัญญายตนกถา^{๗๘} พระโยคินันท่านก้าวล่วงอากาสนัญญายตนะโดยประการทั้งปวง เข้าถึงวิญญาณัญญายตนอยู่ โดยบริกรรมว่า อนนต วิญญณ วิญญานไม่มีที่สุด

๓) อากิญจัญญายตนกถา^{๗๙} พระโยคินันท่านก้าวล่วงวิญญาณัญญายตนฉน โดยประการทั้งปวง เข้าถึงอากิญจัญญายตนฉน โดยบริกรรมว่า ไม่มีอะไรเลยอยู่

๔) เนวสัญญานาสัญญายตนกถา^{๘๐} พระโยคินันท่านกล่าวว่า ล่วงเลยอากิญจัญญายตนฉน โดยประการทั้งปวง เข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฉนอยู่

๒.๓.๒.๖ อาหาเรปฏิกูลสัญญาภา

คำว่าอาหาร ได้แก่ สภาพซึ่งนำกำลังมาให้ อาหารนั้นมี ๔ อย่างคือ ๑) กวฬิงการาหาร อาหารที่ทำเป็นคำๆ ๒) ผัสสาหาร อาหารคือผัสสะ ๓) มโนสญเจตนาหาร อาหารคือมโนสญเจตนา ๔) วิญญาณาหาร อาหารคือวิญญาณ พิจารณาความปฏิกูลโดยอาการ ๑๐ พระโยคินต้องการเจริญปฏิกูลสัญญาในอาหารนั้น ทั้งนี้จำต้องเรียนกัมมฐานแม้บทเดียวไม่ให้คลาดเคลื่อนจากที่เรียนมา ไปในที่ลับเร้นอยู่ พึงพิจารณาความเป็นของปฏิกูลในกวฬิงการาหาร ซึ่งมีประเภทได้แก่อาหารที่ใช้บริโภค ใช้ดื่ม ใช้เคี้ยว และใช้ลิ้ม โดยอาการ ๑๐ อย่างคือ ๑) โดยการไป ๒) โดยการแสวงหา ๓) โดยการบริโภค ๔) โดยที่อยู่ ๕) โดยหมักหมม ๖) โดยยังไม่ย่อย ๗) โดยย่อยแล้ว ๘) โดยผล ๙) โดยหลังไหลออก ๑๐) โดยเปื้อน^{๘๑}

๒.๓.๒.๗ จตุธาตวฐาน

วิธีเจริญกัมมฐาน การเจริญในธาตูกัมมฐานนี้ การกำหนดธาตุอย่างนี้ว่า ผมเป็นปฐวีธาตุ ขนเป็นปฐวีธาตุ ดังนี้ ย่อมปรากฏโดยความเป็นของเน่นซ้ำแก่ภิกษุผู้มีปัญญาเฉียบแหลม แต่เมื่อผู้มีปัญญาเฉียบแหลมนั้นใส่ใจอยู่อย่างนี้ว่า สิ่งใดมีลักษณะแข็งแข็ง สิ่งนั้นคือปฐวีธาตุ สิ่งใดมีลักษณะเอิบอาบ สิ่งนั้นคืออาโปธาตุ สิ่งใดมีลักษณะให้อบอุ่น สิ่งนั้นคือเตโชธาตุ ดังนี้ กรรณฐานย่อมปรากฏแต่ผู้มีปัญญาไม่เฉียบแหลมนักใส่ใจอยู่อย่างนี้ กัมมฐานนี้ย่อมมีดมัวไม่แจ่มแจ้ง เมื่อเธอใส่ใจโดยพิสดารตามนัยก่อนกัมมฐานจึงจะปรากฏได้ชัด^{๘๒}

สรุปวิธีปฏิบัติสมถกัมมฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แบ่งกัมมฐานเป็นหมวดหมู่ จากพระกัมมฐาน ๔๐ ประการ ได้แบ่งเป็น ๗ หมวดดังนี้ ๑) กสิณกัมมฐาน ๑๐ อย่าง ๒) อสุภกัมมฐาน ๑๐ อย่าง ๓) อนุสสติกัมมฐาน ๑๐ อย่าง ๔) พรหมวิหารกัมมฐาน ๔ อย่าง ๕) อารูปกัมมฐาน ๔ อย่าง ๖) สัญญากัมมฐาน ๑ อย่าง และ ๗) วัตถานกัมมฐาน ๑ อย่างและกล่าวถึง

^{๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๙๒.

^{๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๙๖.

^{๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๙๙.

^{๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐๑.

^{๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐๙-๖๑๐.

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑๑.

อานิสงส์ของการปฏิบัติเพื่อให้่ายแก่การนำไปศึกษาและปฏิบัติโดยท่านพระพุทธโฆสะได้ศึกษาพระไตรปิฎกและอรรถกถาแล้วได้รวบรวมรจนาปกรณ์ชื่อว่า วิสุทธิมรรค

๒.๓.๓ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

- ๑) สีสันเทศ (สีลวิสุทธิ) แสดงถึงการรักษาศีลอันเป็นพื้นฐานเบื้องต้น
 - ๒) กัมมัฏฐานคณนเทศ (จิตตวิสุทธิ) แสดงถึงบุพกิจเบื้องต้นก่อนลงมือเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิธีเรียนเอาสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ
 - ๓) ทิฏฐิวิสุทธิเทศ (ทิฏฐิวิสุทธิ) แสดงถึงวิธีการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถึงขั้นทิฏฐิวิสุทธิ คือแรกได้เห็นสภาวะธรรมด้วยภาวนาปัญญา
 - ๔) กังขาวิตรณวิสุทธิเทศ (กังขาวิตรณวิสุทธิ) แสดงถึงวิธีการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถึงขั้นสิ้นความสงสัยในสภาวะธรรมคือรูปนามอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน
 - ๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิเทศ (มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ) แสดงถึงวิธีการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถึงขั้นข้ามพ้นอุปกิเลสของวิปัสสนา
 - ๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิเทศ (ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ) แสดงถึงวิธีการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เข้าขั้นกำลังดำเนินไปตามวิถีของวิปัสสนาญาณทั้ง ๙
 - ๗) ญาณทัสสนวิสุทธิเทศ (ญาณทัสสนวิสุทธิ) แสดงถึงวิธีการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถึงขั้นได้บรรลุอริยมรรคญาณทั้ง ๔ มีโสดาปัตติมรรคเป็นต้น^{๘๓}
- สรุปวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แบ่งเนื้อหาออกเป็นปริจเฉทต่างๆ คือ สีสันเทศ กัมมัฏฐานคณนเทศ ทิฏฐิวิสุทธิเทศ กังขาวิตรณวิสุทธิเทศ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิเทศ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิเทศ ญาณทัสสนวิสุทธิเทศ สรุปโดยย่อคือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้่ายแก่การนำไปศึกษาและปฏิบัติโดยท่านพระพุทธโฆสะได้ศึกษาพระไตรปิฎกและอรรถกถาแล้วได้รวบรวมรจนาปกรณ์ชื่อว่า วิสุทธิมรรค

๒.๔ สรุปวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

สรุปวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าตรัสสอนการศึกษาแบบลำดับเรื่อง ศีลและสมาธิว่าให้เป็นผู้สำรวมในศีล สำรวมในอินทริย์ เพื่อไม่ให้บาปอกุศลธรรมคืออกิขมาและโทมนัสครอบงำได้ ให้รู้จักการบริโภคอาหารเพื่อความดำรงอยู่แห่งกายนี้ ให้ประกอบความเพียรชำระจิตให้บริสุทธิ์ ด้วยการจงกรมและการนั่งสมาธิ ผีกสติด้วยความรู้สึกตัวในการก้าวเดิน ถอยกลับ และอิริยาบถต่างๆ หาที่สงบนั่งสมาธิ ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ละนิวรณ์ ๕ สงัดจากกามและอกุศลทั้งหลาย เข้าปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร์ ปิติและสุข สิ่งเหล่านี้เป็นไปเพื่อความสุขในปัจจุบันและเพื่อสติสัมปชัญญะ สรุปวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทในยุคพระพุทธเจ้าและยุคพระพุทธโฆสะได้เน้นวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยมีสมถกัมมัฏฐานเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

^{๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๗๗-๑๑๗๓.