

สมาธิในพระพุทธศาสนา

(สมถกรรมฐาน)

แต่งโดย

พระ ดร.พี. วชิรญาณมหาเถระ

แปลเป็นภาษาไทยโดย

รองศาสตราจารย์ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร



พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทร. ๒๒๔-๘๒๑๔, ๒๒๑-๘๘๘๒, ๖๒๓-๖๔๑๗

โทรสาร ๖๒๓-๖๔๑๗

คำปรารภ

มูลนิธิแปลหนังสือพื้นพระธรรมชั้น ซึ่งได้รับอนุญาตให้จดทะเบียนเป็นมูลนิธิ เมื่อวันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๓๔ มีจุดประสงค์ ๕ ประการ คือ

๑. บำรุงการศึกษาพระปริยัติธรรม
๒. บำรุงการศึกษาพระปฏิบัติธรรม
๓. เผยแผ่พระพุทธศาสนาทั้งในและนอกประเทศ
๔. ดำเนินการหรือร่วมมือกับองค์การสาธารณประโยชน์
๕. ไม่ดำเนินการเกี่ยวกับการเมืองแต่ประการใด

เพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ที่ประชุมกรรมการมูลนิธิฯ ได้มีมติให้ดำเนินการแปลหนังสือทางพระพุทธศาสนา ซึ่งตีพิมพ์เป็นภาษาอื่นให้เป็นภาษาไทย และถ่ายถอดอักษรหนังสือที่พิมพ์ด้วยอักษรอื่นเป็นอักษรไทยแล้วแปลเป็นภาษาไทย

กรรมการที่ประชุมได้มีมติมอบหมายให้ รองศาสตราจารย์ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร แปลหนังสือเล่มนี้จากต้นฉบับภาษาอังกฤษชื่อ “Buddhist Meditation” ซึ่งแต่งโดยพระเถระชาวศรีลังกา ชื่อพระพี วชิรญาณ Ph.D. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าหนังสือเล่มนี้ซึ่งเป็นวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก จะให้ความรู้และแนวทางสำหรับเจริญสมาธิได้เป็นอย่างดี

ในฐานะประธานกรรมการมูลนิธิแปลหนังสือพื้นพระธรรมชั้น ข้าพเจ้าขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร เป็นอย่างยิ่งไว้ ณ โอกาสนี้ และขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดอกเตอร์สังวร พรหมเสน เป็นพิเศษที่ได้กรุณาสอบทานและปรับปรุงข้อความบางตอนให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ธนิต อยู่โพธิ์

(นายธนิต อยู่โพธิ์)

ประธานกรรมการมูลนิธิแปลหนังสือพื้นพระธรรมชั้น

สารบัญ

	หน้า
คำปรารภ	(๓)
คำนำ	(๗)
บทนำ	๑
บทที่ ๑ บทนำ : ทฤษฎีการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนา	๑๓
บทที่ ๒ หลักการเจริญสมาธิในพระไตรปิฎก	๑๗
บทที่ ๓ คำจำกัดความ	๒๕
บทที่ ๔ ฌานและสมาธิ	๓๘
บทที่ ๕ อารมณกรรมฐานและวิธีปฏิบัติกรรมฐาน	๕๔
บทที่ ๖ สิวีสุทธิ	๖๗
บทที่ ๗ การตัดความกังวลทั้งปวง	๗๔
บทที่ ๘ การแสวงหาสหายและครู	๘๒
บทที่ ๙ การเลือกกรรมฐาน	๘๘
บทที่ ๑๐ สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับเจริญสมาธิ	๙๖
บทที่ ๑๑ โภธิปักขิยภาวนา	๑๐๒
บทที่ ๑๒ เวลาและอิริยาบถสำหรับการเจริญสมาธิ	๑๑๒
บทที่ ๑๓ กสิณภาวนา	๑๑๕
บทที่ ๑๔ อสุภภาวนา	๑๓๕
บทที่ ๑๕ อนุสสติภาวนา	๑๔๘
บทที่ ๑๖ มรณสติภาวนา	๑๖๘
บทที่ ๑๗ กายคตาสติภาวนา	๑๗๔
บทที่ ๑๘ อานาปานสติภาวนา	๑๘๒

(๖)

บทที่ ๑๙	อุปสมานุสสติ	๒๐๕
บทที่ ๒๐	การเจริญพรหมวิหาร	๒๐๘
บทที่ ๒๑	วิธีเจริญพรหมวิหาร	๒๒๑
บทที่ ๒๒	อาหารเรปฏิกุลสัญญา	๒๔๕
บทที่ ๒๓	จตุธาตุมัจจุฐานภาวณา	๒๔๘
บทที่ ๒๔	อรูปสมาบัติ	๒๕๘



(๗)

คำนำ



หนังสือเล่มนี้เป็นผลแห่งการสืบสวนถึงภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ผลที่ได้รับ การบรรลุดุธรรม และจุดมุ่งหมายสุดท้ายในการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนา ตามที่ค้นพบในพระคัมภีร์ต่างๆ ของฝ่ายเถรวาทซึ่งแต่งไว้เป็นภาษาบาลี

ในที่นี้ คำว่า สมาธิ ไม่ถือว่าเป็นการหลุดพ้นไปจากโลกซึ่งเป็นเชิงลบ แต่เป็นพลังที่ทรงความสามารถซึ่งเป็นเชิงบวก เป็นคุณธรรมที่สามารถยกสถานภาพของบุคคลจากสภาพธรรมดาขึ้นสู่สภาพที่ประเสริฐได้ เป็นมรรควิธีที่ช่วยบุคคลให้ออกจากความมืดคืออวิชชาได้ และช่วยพัฒนาความฉลาดให้สูงขึ้นจนถึงจุดรู้แจ้งเห็นจริงอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเป็นเป้าหมายสุดท้ายที่มนุษย์แสวงหา เป็นวิถีทางอันเดียวที่จะนำบุคคลไปถึงความหลุดพ้นในที่สุด ซึ่งเป็นความสุขนิรันดร พระพุทธเจ้าตรัสเรียกการหลุดพ้นนี้ว่า “นิรวาณ” (ตรงกับภาษาบาลีว่า นิพพาน) ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ

หลักฐานสำคัญสำหรับหนังสือเล่มนี้ได้มาจากตำราภาษาบาลี ซึ่งค้นคว้าจากสมาคมบาลีปกรณ์ในประเทศไทย ในการเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าพยายามเสนอเนื้อหาสาระจากหลักฐานและข้อมูลพื้นฐานที่พบในพระคัมภีร์ต่างๆ ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาทั้งหลายตามลำดับ จนถึงจุดหมายขั้นสุดท้ายแห่งการเจริญสมาธิโดยทั่วๆ ไป โดยทั่วไปโครงการนี้ดำเนินการได้โดยอ้างถึงงานชิ้นสำคัญคือ วิสุทธิมรรค (ผลงาน) ของพระพุทธโฆษาจารย์เถระ ตามแนวทางที่กล่าวนี้ ได้พบความสลับซับซ้อนมาก จึงอาจมีข้อบกพร่องผิดพลาดได้ แต่ข้าพเจ้าได้พยายามอย่างดีที่สุดเพื่อขจัดข้อบกพร่องดังกล่าว

ความคาบเกี่ยวกันของเนื้อหาสาระ ทำให้เกิดการซ้ำซ้อนอย่างเลี่ยงไม่ได้ แต่สิ่งนั้นไม่เป็นอุปสรรคแต่อย่างใด ผู้อ่านจะพบว่าความซ้ำซ้อนดังกล่าวช่วยให้ประเด็นที่ไม่กระจ่างและเข้าใจยากกลายเป็นประเด็นกระจ่างชัดและเข้าใจง่ายขึ้น โดยการพิจารณาเรื่องนั้นๆ ในหลายแง่มุมเพราะเรื่องบางเรื่องเมื่อมองในแง่เดียวอาจเข้าใจได้เป็นบางส่วนเท่านั้นแต่เมื่อมองหลายแง่มุมอาจเข้าใจได้อย่างครบถ้วน การเจริญสมาธิทุกรูปแบบ จะเกี่ยวโยงไปถึงคำสอนพุทธปรัชญาขั้นพื้นฐาน และมีความสัมพันธ์กันในหลายประเด็น จนบางครั้งความจำเป็นในการอ้างอิงถึงเนื้อหาที่เกี่ยวข้องนั้นปรากฏเป็นงานที่ก้าวหน้าขึ้น

ข้าพเจ้าใช้เวลา ๓ ปี ค้นคว้าหาข้อมูลที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ เพื่อเรียบเรียงหนังสือ

(๘)

เล่มนี้ภายใต้การควบคุม ของ ดร.อี.เจ. ทอมัส (Dr. E.J. Thomas) ขณะนั้นเป็นรองบรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยแห่งนั้น ซึ่งข้าพเจ้าขอบันทึกไว้ในที่นี้ว่าบุคคลผู้ที่มีความกรุณาต่อข้าพเจ้ามาตลอดเวลาการค้นคว้าของข้าพเจ้า และขอขอบคุณท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

อนึ่ง ข้าพเจ้าขอขอบคุณบุคคลต่อไปนี้ ผู้ได้ช่วยเหลือข้าพเจ้าด้านข้อมูลต่างๆ ในช่วงเวลาการค้นคว้าที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ คือ นายบี.แอล.บรูตัน (Mr. B.L. Bronkton) นายเอ.จี. กรานด์ และนางอี.กรานด์ (Mr. A.G. Grant, Mrs. E. Grant) และบุตรชายของเขา นายอลัน กรานด์ (Mr. Alan Grant) นายฟรานซิส เจ. पेनी (Mr. Francis J. Payne), และนางสาวคอนสแตนต์ หลุยส์เบรี (Miss Constant Lounsberg) จากปารีส

ในช่วงเวลาการค้นคว้านั้น ข้าพเจ้าได้มีโอกาสปรึกษากับบุคคลหลายคนเกี่ยวกับเนื้อหาสาระของวิทยานิพนธ์ และบุคคลเหล่านั้นได้ให้กำลังใจและช่วยเหลือข้าพเจ้าเป็นอย่างดีคือ ดร. ดับเบิลยู. สตีดี (Dr. W. Steede) ศาสตราจารย์ทางภาษาบาลี มหาวิทยาลัยลอนดอน ดร. ดับเบิลยู. วาย. อีแวนซ์-เวนซ์ จีซัส (Dr. W. Y. Evanswentz) มหาวิทยาลัยอ็อกซ์ฟอร์ด

ในที่สุด ข้าพเจ้าขอขอบคุณ นายฟรานซิส สตอรี (Mr. Francis Story) ผู้ได้ช่วยตรวจปรู๊ฟและเขียนคำนำซึ่งอธิบายถึงความสำคัญของเนื้อหาวิชาตามความเข้าใจพระพุทธธรรมอย่างลึกซึ้งของเขา

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์คุ้มค่าสำหรับผู้ช่วยเหลือทุก ๆ คน ซึ่งถูกเอ่ยนามข้างบนนี้ รวมถึงสำนักพิมพ์และผู้พิมพ์โฆษณาด้วย ขอให้ได้พระนิพพานทุกคนเทอญ

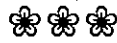
พระ ดร.ปรวณแฮระ วชิรญาณ
(VEN. DR. P. VAJIRANANA)

โคลัมโบ

สิงหาคม ค.ศ. ๑๙๖๑

บทนำ

โดย นายฟรานซิส สตอริ (Francis Story) อนาคตาจาริก สุกตานั้นทะ



ตำราว่าด้วยระบบพัฒนาตนเองที่สอนไว้ในศาสนาฮินดูมีจำนวนมาก และโลกตะวันตกได้เรียนรู้ลักษณะบางอย่างและคุณค่าของระบบเหล่านั้นว่า เป็นกระบวนการใช้อำนาจจิตเพื่อจุดประสงค์บางอย่าง แต่อย่างไรก็ตาม ระบบการเจริญสมาธิซึ่งชาวพุทธปฏิบัติกันนั้นเป็นที่รู้จักกันน้อยมาก แม้จะเป็นความจริงที่ว่ารูปแบบพิเศษแห่งการพัฒนาจิตเป็นปัจจัยที่แน่นอนที่สุดอย่างหนึ่งในการหล่อหลอมชีวิตตามแนวศาสนาของชาวตะวันตกออกระหว่าง ๒๐๐๐ ปีที่ผ่านมา

เหตุผลข้อหนึ่งในการขาดความรู้ที่แน่นอนในเรื่องสำคัญนี้ก็คือ การบรรลุมผลตามข้อมูลที่แท้จริงนั้นทำได้ยาก สมาธิหรือภาวนาเป็นส่วนแห่งธรรมในพระพุทธศาสนา และเป็นภาคปฏิบัติที่แยกไม่ได้ และทั้งจะศึกษาแยกกันก็ทำไม่ได้ เช่นเดียวกับที่ปฏิบัติกันในศาสนาฮินดู ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในภาวนามีกระจายอยู่ทั่วไปในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ซึ่งก่อให้เกิดกลุ่มนักวรรณกรรมภาษาบาลีและภาษาสันสกฤตขึ้น วรรณกรรมเหล่านี้จำนวนน้อยมากที่ได้มีการแปลเป็นภาษาอื่น ดังนั้น ข้อมูลเกี่ยวกับวรรณกรรมเหล่านี้จะหาได้เฉพาะในกลุ่มบุคคลที่สามารถศึกษาต้นฉบับเท่านั้น ยิ่งกว่านั้น ผู้อ่านจะต้องคลุกคลีอยู่กับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาขั้นพื้นฐานก่อนที่จะเข้าใจจุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ และเขาจะต้องเรียนรู้คำเฉพาะบางคำเป็นอย่างดี ซึ่งจะต้องคงรูปศัพท์เดิมไว้โดยไม่ต้องแปลเมื่อไม่มีคำที่มีความหมายตรงกัน ความเข้าใจของชาวพุทธเรื่องกิจกรรมทางจิต และธรรมชาติของวิญญานตามที่พบในพระคัมภีร์หรือภีธรรม มีความแตกต่างกันอย่างมากจากความเข้าใจเรื่องวิญญานหรือ อตตตาที่มีอยู่อย่างแพร่หลายในกลุ่มชนชาวตะวันตก ในพระพุทธศาสนาเราไม่กล่าวว่ามีจิตมีตัวตน แต่เราจะกล่าวว่าจิตเป็นการไหลเวียนแห่งกระบวนการทางจิต และคำที่ใช้ไม่มีคำที่เป็นไวพจน์กันในแนวความคิดของชาวตะวันตก ดังนั้น ผู้แปลจำเป็นจะต้องสร้างคำพิเศษขึ้นเองในขณะที่แปลหรือไม่ก็ใช้คำภาษาบาลี หรือภาษาสันสกฤตไปเลยเมื่อไม่มีภาษาอื่นให้ใช้ เมื่อไม่มีทางเลือกใดๆ ที่น่าพอใจ ผู้อ่านจะต้องเป็นผู้สามารถปรับตนเองให้เข้ากับแนวความคิด ซึ่งตนไม่คุ้นเคยมาก่อนนั้นๆ

คำว่า “อภิธรรม” ตามศัพท์แปลว่า “กฎหรือธรรมชั้นสูง บ่งบอกถึงระบบ ซึ่งจะ

๒

เรียกว่าปรัชญาก็ไม่ใช่ จะเรียกว่าอภิปรัชญาตามที่เข้าใจกันที่อื่นก็ไม่เชิง พระอภิธรรมเป็นส่วนหนึ่งของพระไตรปิฎก ซึ่งกล่าวถึงแง่มุมแห่งจิตวิทยาชั้นสูง ประกอบไปด้วยการวิเคราะห์อย่างเป็นระบบเกี่ยวกับสภาวะแห่งวิญญาณมากมาย ไม่เฉพาะแต่ที่เกี่ยวกับโลกภายนอกเท่านั้น แต่เกี่ยวกับสาระสำคัญยิ่งของภาวะ คือความมีความเป็นซึ่งแสดงออกมาในความหมายว่า “กฎแห่งจริยธรรม” อภิธรรมเป็นอภิปรัชญาขนาดที่ว่าเกิดขึ้นจากวิปัสสนาญาณอันลึกซึ้งแต่ไม่ขึ้นอยู่กับพื้นฐานเหนือธรรมชาติแห่งภาวะ การยืนยันใดๆ ที่สร้างขึ้นนั้นเปิดโอกาสให้บุคคลตรวจสอบได้ภายในขอบข่ายแห่งประสบการณ์ของมนุษยชาติ ในเวลาเดียวกันก็ไม่มี ความคล้ายคลึงกับปรัชญาตะวันตกซึ่งมีหลักการคาดคะเนปะปนอยู่ บางที เราอาจเปรียบเทียบระหว่างพระอภิธรรมกับจิตวิทยายุคใหม่ ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์ แต่ในที่นี้ควรกล่าวถึงความแตกต่างที่สำคัญ ๒ อย่าง อย่างแรก คือว่าพระอภิธรรมนั้นใช้แทนข้อสมมติฐานอันไม่ต้องพิสูจน์ เพราะมีความรู้ที่ตรงและแน่นอน อย่างที่ ๒ คือว่า พระอภิธรรมยอมให้พื้นฐานทางจริยธรรม แก่จิตวิญญาณของมนุษยชาติ ทั้ง ๒ อยู่ในลักษณะที่เป็นแรงเฉื่อยและความจับใจ

เพื่อที่จะนำเอาความหมายที่แท้จริงของคำว่า “อภิธรรม” มาแสดงให้เห็นจำเป็นจะต้องใช้คำว่า “จิตวิทยาแนวจริยธรรม” แทนคำตามตัวอักษรที่ว่า “กฎชั้นสูง” “กฎที่เลิศ” แต่ในการยอมรับคำจำกัดความเช่นนั้น ยังจะต้องคำนึงว่า พระอภิธรรมนั้นได้รับการสถาปนาขึ้นตามหลักสากล ซึ่งแผ่ขยายไปเหนือขอบเขตแห่งจิตวิทยาของมนุษยชาติ นั่นก็คือหลักปฏิบัติสมบูรณ์ภาพ ดังนั้น ในการทิ้ง “กฎที่เลิศ” เสีย แนวความคิดบางอย่างย่อมสูญเสียไป การเข้าใจหลักปฏิบัติสมบูรณ์ภาพจึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับผู้อ่านที่ประสงค์จะเข้าใจหลักจิตวิทยาแห่งสมาธิในพุทธภาวนา

วิทยานิพนธ์ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมที่สุดในเรื่องนี้ได้แก่คัมภีร์วิสุทธิมรรค ของพระพุทธโฆษาจารย์ ซึ่งแต่งในประเทศศรีลังกา ประมาณพุทธศักราช ๙๖๕ หนังสือเล่มนี้เป็นงานระดับอรรถกถาชั้นมาตรฐานของฝ่ายเถรวาท หลักฐานในหนังสือเล่มนี้ยึดคำสอนดั้งเดิมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตามที่พบในพระไตรปิฎกภาษาบาลี สำหรับผู้อ่านชาวตะวันตก มีอุปสรรคสำคัญอยู่ ๒ ประการในการศึกษาหนังสือวิสุทธิมรรคอันเป็นงานยิ่งใหญ่ของพระพุทธโฆษาจารย์ อุปสรรคประการแรกได้แก่วิธีการเสนอข้อมูล ซึ่งเป็นแบบโบราณตามประเพณี ไม่ปรับให้เหมาะสมกับทัศนคติในยุคใหม่ อุปสรรคประการที่ ๒ ได้แก่ความยุ่งยาก เพราะไม่มีที่มาแห่งข้อมูลที่ยกมาอ้างอิง เพื่อแยกแยะให้เห็นความแตกต่างระหว่างคำสอนที่แท้จริงของพระพุทธรเจ้ากับข้อความที่แปล หรืออรรถาธิบายของพระอรรถกถาจารย์ทั้งหลาย รวมทั้งพระพุทธรโฆษาจารย์เองด้วย ในการแปลหนังสือของพระพุทธรโฆษาจารย์ก็ย่อมจะมีความแตกต่างกันในเรื่องความเห็นเกี่ยวกับคำศัพท์ ซึ่งผู้แปลนำมาใช้ คัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นงาน

ระดับอรรถกถา ซึ่งในปัจจุบันนี้จำเป็นจะต้องมีอรรถกถาของคัมภีร์นี้เช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม คัมภีร์วิสุทธิมรรคยังคงเป็นหนังสือเล่มเดียวที่มีหลักฐานเชื่อถือได้มากที่สุดในเรื่องที่เข้าใจยากนี้ ซึ่งเป็นเรื่องนอกพระไตรปิฎก

สาเหตุอีกประการหนึ่งที่นักเขียนชาวยุโรปละเลยระบบแห่งสมาธิในพระพุทธศาสนา อาจขึ้นอยู่กับความจริงที่ว่าระบบในพระพุทธศาสนามุ่งไปที่ความบริสุทธิ์แห่งจิต และความหลุดพ้นโดยเฉพาะ ซึ่งไม่เหมือนกับระบบในศาสนาฮินดู พระพุทธเจ้าไม่ทรงสอนภาวนาเพื่อให้ได้บรรลุพลังเหนือปกติธรรมดา นั่นก็คือความสามารถในการสร้างร่างกายอันใหญ่โตมหึมาหรือความสามารถในการได้รับความเป็นใหญ่เหนือโลกภายนอก พระพุทธเจ้าทรงสอนเพื่อวัตถุประสงค์อันเดียวเท่านั้น นั่นก็คือการดับทุกข์และการหลุดพ้นจากสังขารอันมีปัจจัยปรุงแต่ง ณ ที่นี้เอง เราพบความแตกต่างอันสำคัญระหว่างวิธีการแห่งสมาธิในพระพุทธศาสนากับวิธีการแห่งสมาธิที่สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดที่สุดกับลัทธิโยคะในศาสนาฮินดู โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หะฐะโยคะ และราชโยคะในศาสนาฮินดู เกี่ยวข้องกับผลที่ได้รับซึ่งตามหลักในพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่จะต้องทิ้งไป โดยเหตุที่โยคะทั้ง ๒ อย่างนั้น เป็นโลกียะ หรือยังอยู่ใน สังสารวัฏโยคะทั้ง ๒ เหล่านี้จึงไม่นำบุคคลไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้นจากความทุกข์ในที่สุด ซึ่งเป็นสภาพที่แยกออกไม่ได้จากภาวะที่เป็นบุคลาธิษฐาน ในทางตรงกันข้าม โยคะเหล่านี้ยิ่งเพิ่มเชื้อให้แก่ไฟ คือตัณหา

จุดหมายดั้งเดิมของระบบในศาสนาฮินดู ได้แก่การได้รับพลังซึ่งเหนืออำนาจแห่งธรรมชาติซึ่งถือว่าเป็นเทพเจ้าแห่งพระเวททั้งหลาย พลังอันนี้จะมีได้โดยอาศัยการบำเพ็ญตะบะ และด้วยการบำเพ็ญตะบะนั้น โยคีได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ได้มณีคุณธรรมของตนให้แน่นแฟ้นขึ้น นั่นแหละคือความปรารถนาของเขา ซึ่งจะไปถึงจุดหนึ่ง ณ จุดนี้ เขาจะได้รับความยิ่งใหญ่กว่าเทพดาทั้งหลาย เป็นเรื่องที่จะพบได้ทั่วไปในคัมภีร์ปุราณะหรือวรรณกรรมมหากาพย์ โมกษะหรือ ความหลุดพ้น หรือการอยู่ร่วมกับเทพเจ้าไม่ได้ปรากฏเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญของโยคะจนกว่าระบบสาขชยะจะปรากฏเด่นชัดขึ้น กะปิละผู้ตั้งลัทธิสาขชยะขึ้นมีชีวิตอยู่ก่อนพระพุทธเจ้าประมาณ ๑ ศตวรรษในภูมิภาคเดียวกันในประเทศอินเดีย และบางที่อาจเป็นสาวกของกะปิละนั้นเองที่พวกเขาเยี่ยมตนเป็นศิษย์ และเจ้าชายสิทธัตถะได้ไปเข้าศึกษากับฤษีเหล่านี้ก่อนที่จะได้ตรัสรู้ แต่จุดหมายปลายทางของการหลุดพ้นในลัทธิโยคะของศาสนาฮินดูไม่ได้สลัดออกจากโลกียลักษณะโดยสิ้นเชิง ลักษณะเหล่านี้บางที่อาจทำให้โยคะในศาสนาฮินดูเป็นที่ดึงดูดใจชาวตะวันตกผู้ปรารถนาจะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น พัฒนาพลังจิตและพลังกายให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้นและปฏิบัติงานโดยทั่วๆ ไปในโลกภายนอกในวิถีทางเดียวกับที่เทคโนโลยีทางวิทยาศาสตร์สามารถช่วยให้เขาปฏิบัติได้

๔

เป็นความจริงที่ว่าความสามารถทางจิตบางอย่าง ซึ่งสามารถใช้ได้กับเรื่องทางโลก เช่น ดาทิพย์ และหุทิพย์ และกายซึ่งสำเร็จมาจากใจ ตลอดถึงพลังพิเศษต่างๆ จะได้รับการพัฒนา ขึ้นมาในระหว่างการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนา พลังเหล่านี้จะเกิดขึ้นโดยบังเอิญจากฌาน ชั้นต่างๆ ในขณะที่ผู้เจริญสมาธิก้าวขึ้นสู่วิถีอันจะนำไปสู่การตรัสรู้ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ทั้งหลายทรงประกอบด้วยพลังเช่นนั้น และเมื่อมีความจำเป็นเกิดขึ้นก็ทรงใช้พลังเหล่านั้น เพื่อประโยชน์แก่บุคคลผู้ถูกอวิชชาครอบงำ ซึ่งต้องการเครื่องหมายและสิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ แต่โดยทั่วไป พระพุทธเจ้าทรงดำหนิการใช้พลังเหล่านั้น ทรงประสงค์จะเผยแพร่พระธรรม ด้วยปาฏิหาริย์แห่งพระพุทธพจน์ และด้วยพลังแห่งสัจจะในการประกาศพระองค์เอง สำหรับผู้ที่ยังไม่พ้นจากสิ่งหลอกลวงทางโลก พลังเหล่านี้สามารถเป็นพลังที่สร้างความยึดมั่นถือมั่นได้ และดังนั้นจะต้องระมัดระวังและเอาชนะพลังเหล่านี้ให้ได้ เพื่อจะได้บรรลุพระนิพพาน ในทรรศนะของชาวพุทธ ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมโดยการฝึกสมาธิเพื่อบรรลุอิทธิฤทธิ์ต่างๆ นั้นย่อม กระทำไปด้วยความตั้งใจผิด และเป็นอันตรายอย่างยิ่งหลวงแก่เขาเอง ถ้าพลังทั้งหลายให้ผล ในทางผิด พลังเหนือธรรมดาย่อมให้ผลในทางผิดเหนือธรรมดาไปด้วย

เมื่อเป็นเช่นนี้ อะไรเล่าเป็นทัศนคติที่ถูกต้องของจิตสำหรับผู้ที่เจริญสมาธิในพระพุทธศาสนา เพื่อที่จะตอบปัญหานี้ จำเป็นต้องให้แนวความคิดบางอย่างแก่ผู้อ่านเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ขั้นสุดท้ายในการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนา นั่นก็คือวิถีทางที่ถูกต้อง ได้แก่ พระอรियมรรคมืองค์ ๘ ซึ่งสรุปรวมวิธีการครองชีพของชาวพุทธเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิคือความเห็นชอบ ข้อนี้ชี้ให้เห็นความจริงที่ว่าในเบื้องต้นทีเดียว พระสาวกจะต้องมีความเข้าใจอย่างชัดเจนในเรื่องความไม่เที่ยง ความทุกข์และความไม่มีตัวตนของสังขารทั้งหลาย ในเบื้องต้น ความเข้าใจเรื่องนี้ของพระสาวกอยู่ในระดับใช้เหตุผล เขาเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างรวมทั้งกายและใจ จะต้องเปลี่ยนแปลงไปและเห็นว่าการเกิดขึ้น การเสื่อมไปและการสลายไปแห่งสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเป็นตัวทุกข์ และเพราะเป็นเช่นนั้น จึงปรากฏต่อไปว่า ไม่มีแก่นสารในสิ่งเหล่านั้น เพราะสิ่งหนึ่งๆ ซึ่งเป็นตัวของมันเองขึ้นอยู่กับความเปลี่ยนแปลงอย่างไม่ขาดสาย บุคลิกลักษณะที่ปรากฏให้เห็นซึ่งหมายถึงเมื่อเราพูดถึง “อัตตา” เป็นการไหลไปแห่งขบวนการทางจิตซึ่งมีปัจจัยปรุงแต่งอย่างบังเอิญ และเมื่อเราหมายถึง “นิสสัย” ก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าความโน้มเอียงพิเศษเฉพาะชุดหนึ่ง ซึ่งเป็นไปตามทิศทางของมัน ถ้าบังเอิญมีวิญญาณหรืออามตมัน ซึ่งไม่เปลี่ยนแปลงตามความหมายในคัมภีร์อุปนิษัทแล้วไซ้ วิญญาณก็ไม่อาจมีความเชื่อมโยงกับอัตตาที่เปลี่ยนแปลงและไม่ยั่งยืนได้ และความพยายามทุกอย่างที่รู้จักหรือแม้ว่าจะเชื่อมโยง และสัมพันธ์เข้ากันและกัน ย่อมหาประโยชน์มิได้ อัตตาซึ่งเปลี่ยนแปลงนั้น ไม่สามารถจะมีอยู่ได้อย่างแท้จริง แต่ในขณะที่สิ่งซึ่งไม่เปลี่ยนแปลงไม่สามารถจะเข้ากันได้กับ

๕

บุคลิกลักษณะที่แข็งแกร่งของมนุษยชาติได้นั้น ปรากฏว่านักบุญชาวคริสตศาสนาชื่อออกุสติน ได้พบความยากอันนี้อย่างชัดเจนมากกว่านักปรัชญาทางเวทาคตะ เมื่อเขาเขียนไว้ว่าดังนี้ :-

“เพราะว่าความไม่แน่นอนของสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ทั้งหลายสามารถมีรูปเหล่านั้นทั้งหมดซึ่งในรูปเหล่านั้น สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ทั้งหลายเหล่านี้ ถูกทำให้เปลี่ยนแปลงไป และความไม่แน่นอนนี้ได้แก่อะไร มันคืออัตตาหรือ? มันคือร่างกายหรือ? มันเป็นสิ่งซึ่งประชุมกันขึ้นเป็นอัตตาหรือร่างกายหรือ? คนอาจพูดดังนี้ได้ใหม่ว่า “มีบางสิ่งบางอย่างซึ่งไม่มีอะไร? ภาวะที่มีอยู่คือภาวะที่ไม่มีอยู่ ข้าพเจ้าจะกล่าวว่า “นี่คือสิ่งนั้น” และยิ่งกว่านั้น มันมีอยู่แม้ในเวลานั้นโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง เพราะสามารถได้รับภาพที่มองเห็นและภาพที่ผสมอยู่” -

แต่สำหรับนักปรัชญาเริ่มตั้งแต่ฮูมเป็นต้นมา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้รับเอาความคิดเรื่องร่างกายและเรื่องจิตใจซึ่งโดยปกติอยู่หนึ่งไม่ได้มาใช้นั้น ย่อมไม่มีภาวะอย่างที่น่ายอกุสตินมี ความต้องการให้มีภาวะอันมั่นคงย่อมหมดไปโดยเร็ว จากการสอบถามทุกรูปแบบ และเราจะได้รับเฉพาะกระบวนการเท่านั้น ถามว่าอะไรเล่าที่เปลี่ยนแปลง ตอบว่า “ไม่มีสิ่งใดเปลี่ยนแปลง” เท่าที่แสดงออกมาให้เห็นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งนั้น เป็นเพียงกระบวนการเท่านั้น เราอาจพูดถึงสิ่งของที่มีอยู่ในจักรวาล แต่ในการพูดเช่นนั้น เรากำลังทำตามประเพณีนิยม หมายถึงพลังแห่งการเปลี่ยนร่าง คือตุลยภาพแห่งพลังซึ่งสร้างโลกที่มีรูปร่างขึ้นมา โดยแท้จริงแล้ว หลักข้อนี้ใช้กันอยู่ในแวดวงของนักจิตวิทยา

การเข้าใจเรื่องนี้อย่างประจักษ์ (แม้ว่าจะไม่สมบูรณ์บริบูรณ์ก็ตาม) ย่อมก่อให้เกิดขั้นต้นแห่งการเข้าสู่พระอริยมรรคมีองค์ ๘ จากขั้นต้นนี้ ย่อมเกิดปัจจัยตัวต่อไป คือสัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ข้อนี้หมายถึงการตัดสินใจแน่วแน่ที่จะปลดเปลื้องตนเองออกจากเครื่องรังรัด ซึ่งได้แก่ตัณหาอันมีอำนาจรังรัดผูกมัดสัตว์ทั้งหลายไว้กับวงล้อคือการเกิดใหม่

โดยเหตุที่ไม่มีตัวตนที่ถาวรในกระบวนการแห่งชีวิต และทั้งไม่มีหลักแห่งอัตตา จึงต้องเข้าใจว่ามือนัตตา คือความไม่มีตัวตน ความไม่มีตัวตนดังกล่าวนี้ซึ่งสร้างลักษณะเด่นในการวิเคราะห์สัตว์บุคคลตามหลักพระพุทธศาสนา ได้แก่ความเห็นซึ่งสอดคล้องกันเป็นอย่างดีกับข้อสรุป ซึ่งนักคิดด้านวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ได้นำมาใช้ นักคิดเหล่านี้ตัดสินใจในข้อสรุปนี้อย่างอิสระเสรี เราจะพบว่ากระบวนการเหล่านี้เกิดขึ้นตามธรรมชาติ แต่ไม่มีสิ่งใดถาวรหรือ ทนทาน ซึ่งจะนำกระบวนการอันนี้มาใช้ด้วยได้ ปรากฏการณ์ทั้งสิ้นมีอยู่เฉพาะในความหมายที่เกี่ยวข้องกันเท่านั้น เมื่อพิจารณาเห็นว่าสิ่งหนึ่งไม่สามารถมีอยู่ได้ ถ้าไม่มีสภาพที่เกี่ยวข้องกัน

๖

ในขณะที่ใดก็ตาม สิ่งที่เราเรียกว่าอดีต เป็นเพียงผลผลิตสุดท้ายของความสัมพันธ์กันโดยบังเอิญ ซึ่งมีมาก่อนและขยายย้อนหลังไปในอดีตอันหาที่สุดมิได้

นี่เป็นพื้นฐานของปรัชญาในพระอภิธรรมเท่าที่เกี่ยวข้อกับวิญญูณ อดีตที่สร้างขึ้นจากมโนภาพประกอบด้วยความรู้หลายหลาก ซึ่งเกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งๆ ความรู้แต่ละอย่างเป็นขณะแห่งวิญญูณขณะหนึ่งๆ ซึ่งเพ่งตรงไปยังสิ่งใดก็ตามที่เกิดขึ้นดึงดูดความสนใจในขณะนั้น ดังนั้น จากขณะหนึ่งไปยังอีกขณะหนึ่งเราได้รับความประทับใจหลายหลากชนิด ทั้งจากโลกภายนอกและจากโลกคือกิจกรรมภายในจิต แต่เราไม่สามารถรับรู้ความประทับใจมากกว่า ๑ อย่างในขณะเดียวกัน เราอาจคิดว่าเราเห็นวัตถุสิ่งหนึ่ง ได้ฟังเสียงชนิดหนึ่ง ได้รับสัมผัสอย่างหนึ่งไปพร้อมๆ กัน แต่ความคิดดังนี้เป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องอันเกิดจากความเร็วสุดขีด ซึ่งด้วยความเร็วนี้ขณะจิตทั้งหลายเกิดขึ้นต่อเนื่องกัน ขณะจิตเหล่านั้นทำให้เราขาดความเข้าใจทางอายตนะทั้งหลาย และความสนใจของเราจะถูกนำไปยังขณะจิตเหล่านั้นต่างๆ กันหรือผลัดเปลี่ยนกัน มีจุดหมุนเวียนจากขณะจิตหนึ่งไปยังอีกขณะจิตหนึ่ง แต่กระบวนการอันนี้ไปอย่างรวดเร็วมากจนเรารวบรวมความประทับใจทั่วๆ ไปไว้ด้วยกันเมื่อเราได้เห็นได้ยินและได้รู้สึกในเวลาเดียวกัน และเร็วจนถึงกับว่ามีความสืบเนื่องกันอย่างไม่ขาดสายในวิญญูณ คือความรู้สึกของเรา

แต่สิ่งที่ปรากฏว่ามีตัวตนซึ่งได้แก่ประมวลความคิด ความรู้สึก ความเห็น ความปรารถนาและความจำซึ่งโดยทั่วๆ ไปจะรู้จักกันในคำว่าอดีตานั้น โดยแท้จริงแล้ว ไม่มีอะไรเลยนอกจากกระบวนการของภพหรือความเป็นภพเชื่อมโยงวิญญูณขณะหนึ่งกับวิญญูณอีกขณะหนึ่ง ซึ่งปรากฏตามมาแต่ละอย่างโดยอาศัยปัจจัยปรุงแต่งที่มีมาก่อน ทั้งที่เกี่ยวข้องกับจิตและที่เกี่ยวข้องกับกาย และมีแรงกระตุ้นทั้งภายในและภายนอก แรงกระตุ้นภายในและภายนอก เป็นความประทับใจทางประสาทสัมผัสและข้อมูลที่ได้รับผ่านอายตนะภายใน ๕ อย่าง (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) แรงกระตุ้นภายในได้แก่แรงกระตุ้นซึ่งเกิดขึ้นในจิต โดยการหวนระลึกถึงความรู้สึกที่มีมาก่อน หรือโดยการคาดหวังความรู้สึกในอนาคต ดังนั้น เราจึงมีแนวโน้มที่จะเข้าใจว่าอดีตเป็นอันเดียวกันกับแหล่งที่เกิดแห่งประสบการณ์ที่ทำให้มีความนึกคิดคือร่างกาย หรือไม่ก็เป็นอันเดียวกันกับกิจกรรมทางจิตวิทยาซึ่งสับสน เช่นความคิด ความตั้งใจ ความจำ และภาวะที่เกิดขึ้นพร้อมกันทั้งหลาย อย่างไรก็ตาม ปรากฏการณ์เหล่านี้ ซึ่งทั้งหมดมีปัจจัยปรุงแต่งและไม่ถาวรเป็นภาวะที่จะมีจะเป็นมากกว่าที่สภาวะเป็นจริง เช่นเดียวกับในขอบข่ายแห่งวิชาฟิสิกส์ สสารที่แข็งย่อมสลายตัวเองไปเป็นพลังงานนิวเคลียร์ฉับได้ในขอบข่ายแห่งกิจกรรมทางจิตก็ฉับนั้น อดีตาสมมติซึ่งคิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งย่อมสลายตัวไปเป็นกระบวนการอันหนึ่ง คือการคิด ในกรณี ทั้ง ๒ นี้ สิ่งที่เรากำลังดำเนินการอยู่ ไม่ใช่สิ่งที่

ซับซ้อนอันใด แต่เป็นเหตุการณ์ต่างๆ หลากหลากซึ่งเกิดขึ้นสืบต่อกันอย่างไม่ขาดสาย

เหตุใดพระพุทธศาสนา ซึ่งขัดแย้งกับศาสนาอื่นๆ จึงเน้นอย่างมากในเรื่องความไม่มีอึดตายที่แท้จริง คำตอบก็คือ เพราะความคิดที่ว่า มีตัวตนซึ่งเป็นความคิดเฉพาะบุคคลที่มี “ตัวกู” ที่แท้จริงผู้แสวงความสุขทางประสาทสัมผัส นั้นเป็นเหตุแห่งตัณหา ซึ่งนำบุคคลไปสู่ความเป็นอยู่ที่มีสืบต่อกันมา ก่อให้เกิดภวตัณหา หรือความทะยานอยากเพื่อความเป็นอยู่และผลพลอยที่ตามมาได้แก่ โลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) และโมหะ (ความหลง) ซึ่งได้แก่ไฟ คือความทุกข์ ๓ กอง ในพระธรรมเทศนาที่ยิ่งใหญ่กัณฑ์หนึ่งที่ว่าด้วยไฟ ซึ่งปรากฏในพระคัมภีร์มหาวรรค พระพุทธเจ้าทรงประกาศว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างถูกไฟไหม้และเผาผลาญด้วยไฟ คือตัณหา พยาบาท และโมหะ (ความหลงมกมาย) เพื่อที่จะดับเพลิงทุกอย่างตลอดไปในเบื้องต้น บุคคลจะต้องสลัดการหลงตัวเองออกไป การหลงตัวเองนี้เรียกว่าสักกายทิฏฐิ ซึ่งเป็นข้อแรกในสังโยชน์ ๑๐

การถอนความหลงผิดว่ามีตัวตนออกไป เป็นการกระทำที่ยากเช่นเดียวกับการขจัดอวิชชาออกไปจากบุคคลแต่ละคน ดังนั้นอุบายประการแรกคือจะต้องยอมรับด้วยสติปัญญาว่า “ไม่มีตัวกูที่ถาวร” การเข้าใจความจริงข้อนี้อย่างแจ่มแจ้ง ซึ่งเปลี่ยนวิถีจิตไปในทางใหม่โดยสิ้นเชิง จะเกิดขึ้นพร้อมกับการบรรลุพระอรหัตผล ภาวะเช่นนี้จะเกิดขึ้นพร้อมกับการดับไปแห่งสายเชื่อมโยงสุดท้ายคืออวิชชาและตัณหา

จุดมุ่งหมายสุดท้ายของการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนา ก็คือการเปลี่ยนรูปแบบการยอมรับความจริงเหล่านี้ด้วยสติปัญญาไปเป็นความเข้าใจความจริงเหล่านี้อย่างถูกต้องในขั้นนี้เองที่นักปรัชญาที่ไม่เก่งผู้มักไม่ได้รับการสนับสนุนจากปรัชญาของตน หรือไม่ก็ไม่ได้รับความสำเร็จในการใช้ปรัชญาอย่างสืบเนื่องตามความต้องการของตนได้กลายเป็นบุคคลผู้เข้าใจความจริงโดยอาศัยประสบการณ์ภายในตน และดังนั้นจึงไม่สามารถทำอะไรได้มากไปกว่าการตำรังซีพอยู่ตามประสบการณ์นั้น เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ใดเห็นตถาคต ผู้นั้นย่อมเห็นพระธรรม และผู้ใดเห็นพระธรรมผู้นั้นย่อมเห็นตถาคต” ดังนี้ พระองค์ทรงกล่าวถึงความจริงตามตัวอักษร พระโคตมทรงเป็นนักพรต ในฐานะที่ทรงเป็นบุคคลธรรมดาซึ่งมีปรากฏการณ์จำกัด ได้มาเป็นหนึ่งเดียวกับความเป็น “พระพุทธเจ้าของพระองค์” พระองค์ทรงเป็นหนึ่งเดียวกับความจริงซึ่งพระองค์ทรงสอนแก่ผู้อื่น ผู้สอนและคำสอนก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

เราอาจหันไปพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ หรือที่ตั้งแห่งสติ ๔ แห่ง ว่าเป็นวิธีดีตัวอย่างอันหนึ่งซึ่งช่วยให้พระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ณ จุดนี้ พระสาวกย่อมฝึกการปลื้กตนและการไม่เกี่ยวข้องกัับปัจจัยทั้งหลายซึ่งถือกันผิดๆ ว่าเป็นอึดตาย คือ ร่างกาย ความรู้สึก จิต และธรรมารมณั ด้วยการทำหนดความสนใจไว้กับสิ่งเหล่านี้โดยปราศจากปฏิกิริยาทางสติปัญญา

๘

หรือทางอารมณ์ที่มีต่อสิ่งที่เขารู้ เขายอมฝึกฝนตนเองเพื่อให้ได้ทรรคนะคติที่ว่าไม่ใช่ตัวตน โดยสิ้นเชิง ซึ่งมีต่อปรากฏการณ์เหล่านี้ ในกายคตาสติ พระสาวกย่อมพิจารณาเห็นกายของตนว่าเป็นกองแห่งธาตุ ที่ปราศจากบุคคลซึ่งยึดเข้าด้วยกันตามกฎธรรมชาติ และทำงานสนองพลังเคลื่อนไหวของโลกกายภาพ สารสำคัญของร่างกายนี้ไม่แตกต่างจากสารสำคัญของโลกภายนอกเลย เมื่อพิจารณาเห็นดังนี้พร้อมกับมองเห็นความไม่สมบูรณ์ และความอ่อนแอของร่างกาย ซึ่งเป็นโน้มเอียงไปเพื่อความทุกข์เพราะความแก่และการตายแล้ว เขายอมเบี่ยงหน่ายร่างกาย และไม่ถือว่าร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเป็นอัตตาคือมีตัวตนต่อไปอีกแล้ว เมื่อพิจารณาความรู้สึกของตนในทำนองเดียวกันนี้ เขายอมรับรู้แจ้งชัดว่าความรู้สึกเหล่านี้ไม่ถาวร ควบคุมไม่ได้ และผลมาจากเหตุซึ่งกำหนดธรรมชาติของเจตนาของเขาย่างอิสระ และดังนั้น เขาจึงเห็นว่า ความรู้สึกก็เป็นภาวะที่ไม่มีตัวตนเช่นกัน เมื่อเขาพิจารณาความคิดด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นเช่นเดียวกันนี้ เขาจะเห็นการไหลเวียนแห่งสภาพของจิตซึ่งเขาสามารถกำหนดได้ว่าน่ารักหรือไม่น่ารัก และเขายอมเข้าใจสภาพต่างๆ ของวิญญาณ ซึ่งเขาสามารถประเมินคุณค่าและขอบเขตแห่งอารมณ์ของมันว่าเป็นความปรารถนาหรือเป็นความอิสระจากความปรารถนา เป็นความโกรธหรือเป็นความอิสระจากความโกรธ เป็นความรู้แจ้งแทงตลอดหรือเป็นความไม่รู้แจ้งแทงตลอด เป็นความดีใจหรือเป็นความเสียใจ มีฉานหรือปราศจากฉาน อยู่ในระดับที่หมกมุ่นอยู่ในกาม หรือเหนือระดับนั้น มีจิตแน่วแน่ หรือมีจิตไม่แน่วแน่ ปล่อยวาง หรือยึดมั่น ด้วยวิธีการวิเคราะห์ทางจิตซึ่งอาศัยสภาพที่ไม่มีตัวตนเช่นนี้ พระสาวกย่อมมีความรู้เรื่องธรรมชาติแห่งการทำงานของจิต และหยุดเป็นทาสแห่งการกระทำนั้นเสีย ความรู้จักตนเองซึ่งพระสาวกได้มานั้น ย่อมทำให้เขาเป็นอิสระจากความหลงผิดเกี่ยวกับปฏิกิริยาทางอารมณ์ แรงกระตุ้น และสันดานส่วนตัวเขาเอง ในเวลาเดียวกัน ความรู้นั้นย่อมเปิดเผยซึ่งลักษณะเป็นอนัตตาของจิตในภูมิภพที่ไม่ยั่งยืนเหล่านี้ ภูมิแห่งจิตเหล่านี้จะปรากฏเป็น “ปรากฏการณ์ว่างเปล่า” คือเหตุการณ์ทางจิตซึ่งปราศจากความถาวรโดยประการทั้งปวง

เมื่อพิจารณาธรรมารมณทั้งหลาย พระสาวกย่อมมีการวิเคราะห์มากยิ่งขึ้น และเข้าใจอย่างชัดเจนว่าความหม่นหมองแห่งจิตย่อมมีอยู่ในขณะใดขณะหนึ่ง มันเกิดขึ้นได้อย่างไร มันจะถูกขจัดให้หมดสิ้นไปได้ได้อย่างไร และจะป้องกันมิให้มันเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างไร

พระสาวกย่อมพิจารณาเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของส่วนต่างๆ ของบุคคลคือ ชั้นที่ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และมองเห็นที่เกิด การเจริญ และการสลายตัวของส่วนเหล่านั้น และด้วยความเข้าใจชั้นนี้ เขาย่อมพิจารณาเห็นอย่างถี่ถ้วน ซึ่งทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ซึ่งจะรับรู้สิ่งต่างๆ ทางประสาทสัมผัสและย่อมพิจารณาเห็นอย่างถี่ถ้วน ซึ่งอายตนะภายนอก ๖ (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ) ซึ่งทวารทั้ง ๖ จะเปิดรับ โดยวิธีนี้ พระสาวก

๙

สามารถให้คำจำกัดความคำว่าต้นเหตุ และคำว่าอุปาทานซึ่งเกิดเพราะต้นเหตุเหล่านั้นได้ และเรียนรู้ว่าจะเอาชนะต้นเหตุเหล่านั้นได้อย่างไร และจะกันไม่ให้ต้นเหตุเหล่านั้นเกิดขึ้นอีกในอนาคตได้อย่างไร จากนั้นเขาจะสามารถทราบความแตกต่างระหว่างสิ่งหลอกลวงกับสิ่งจริงทั้งหลาย เขาสามารถกล่าวได้ว่า ในธรรมซึ่งเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ข้อนั้นข้อใดมีอยู่ในตัวเขา และข้อใดบ้างยังจะต้องอบรมให้เกิดมีขึ้นในตน และแล้วเขาย่อมเข้าใจสาระสำคัญของพระอริยสัจด้วยเหตุนี้หนทางที่จะบรรลู่ถึงความหลุดพ้นย่อมเปิดให้เขาโดยอาศัยการเจริญวิปัสสนา ซึ่งเป็นโลกุตรธรรมอันปราศจากกิเลสเครื่องร้อยรัด

ความเป็นอยู่ตามที่เราประสบอยู่ในปัจจุบัน เป็นวงจรมันไม่มีที่สิ้นสุดแห่งการแสดงออกซึ่งพลังจิตบันดาลให้เกิดขึ้น การแสดงออกเหล่านี้ออกมาในรูปของสัตว์บุคคลผู้มีความรู้สึก “การเกิดใหม่” นี้ (จะต้องใช้คำนี้ เพราะไม่มีคำอื่นที่ดีกว่า และเป็นคำที่น่าใช้กว่าคำว่า “อวตาร” หรือคำว่า การจุติจากร่างหนึ่งไปยังอีกร่างหนึ่ง ปราภฏิกในภุมิ ๓๑ ของสัตว์ที่มีสังขารร่างกาย แต่ละภุมิแบ่งออกเป็นภุมิย่อย มีจำนวนนับไม่ถ้วน และไม่มีอะไรมากไปกว่าการสืบต่อโดยบังเอิญแห่งการกระทำและผลแห่งการกระทำ การกระทำทุกอย่าง ซึ่งประกอบด้วยเจตนา (ซึ่งได้แก่การกระทำทุกอย่างที่ได้รับการสนับสนุนจากความทะยานอยาก เพื่อผลอย่างใดอย่างหนึ่ง และที่ถูกลำไปยังผลนั้นอย่างรู้ซึ่งอยู่แก่ใจ) ย่อมส่งออกซึ่งพลังอันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือให้เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบบางอย่างในโลก คือประสบการณ์ตามผลที่เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นผลที่น่าปรารถนาและผลที่ไม่น่าปรารถนา สำหรับเราผลเหล่านี้แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือผลดี ผลชั่ว และผลกลางๆ ซึ่งไม่ดีไม่ชั่ว เบื้องหลังการกระทำทุกอย่างย่อมมีแรงกระตุ้นคือความอยาก และพลังแห่งความอยากคือต้นเหตุ อันนี้เองที่อาจกล่าวได้ว่าเป็นความจริงเพียงสิ่งเดียว แน่นอนที่สุด นั่นก็คือพระเจ้าองค์เดียวในโลกแห่งปรากฏการณ์ สัตว์มีชีวิตทั้งหลายเป็นส่วนประกอบของต้นเหตุที่สร้างขึ้นมานั่นเอง และประวัติศาสตร์แห่งจักรวาลไม่มีจุดเริ่มต้นหลักศีลธรรมมีอยู่ในจักรวาลนี้ แต่เป็นหลักที่ไม่มีตัวตนโดยแท้ เพราะเป็นธรรมชาติจำเป็น สำหรับสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย เช่นเดียวกับกฎแห่งความถ่วงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับสิ่งที่ไม่มีชีวิต ฉะนั้นมนุษย์แต่ละคนเก็บเกี่ยวผลแห่งเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งที่เขาทำไว้ในอดีต ความเข้าใจของเขาเกี่ยวกับคุณค่าทางศีลธรรม เกิดมาจากความรู้สึกที่ชัดเจนในบุคคลบางคน และไม่ชัดเจนในบุคคลอื่น แต่จะปรากฏอยู่บ้างในเกือบทุกคนว่า โดยสัตย์จริงแล้ว มีกฎที่ตอบสนองและชดเชยกันอยู่ในตัวมันเองตามธรรมชาติ ผู้ที่นับถือพระเจ้าอย่างยอมรับว่าเป็นอำนาจของพระเจ้า แต่ชาวพุทธทั้งหลายเมื่อไม่พบหลักฐานที่แสดงว่ามีพระเจ้าผู้มีความกรุณาอยู่ในจักรวาล ซึ่งวางเฉยในเรื่องความทุกข์ ย่อมไม่แสวงหากฎอื่นใดนอกจากกฎแห่งเหตุผลตามธรรมชาติ (ปฏิจกสมุปบาท) เท่านั้น

๑๐

การเกิดใหม่ซึ่งมีกรรมชั่วเป็นผลตามมานั้น ปรากฏขึ้นโดยการมาประจวบกันแห่งปัจจัยทางจิตวิทยา๒ อย่าง คือตัณหา และอวิชชา ตัณหาเป็นไปเพื่อประสบการณ์ทางความรู้สึกหรือเหตุผล ซึ่งด้วยประสบการณ์นี้สัตว์ทั้งหลายรู้สึกว่าคุณเองมีความเป็นอยู่เป็นตัวตน อวิชชาซึ่งได้แก่ความไม่รู้ในเบื้องต้นซึ่งปิดบังความจริงชั้นปรมาตม์เหล่านี้รวมกันสร้างแรงกระตุ้นที่สำคัญคือความปรารถนาจะมีชีวิตอยู่ ซึ่งด้วยแรงกระตุ้นนี้ สัตว์ผู้มีความรู้สึกทุกระดับชั้น และทุกรูปทรงเกิดขึ้นมา การยอมรับชีวิตเช่นนี้ จะเชื่อมโยงกับกรรม คือการกระทำอย่างแยกไม่ออก และกรรมนี้เอง ได้แก่พลังงานอันประกอบด้วยเจตนา ซึ่งเกิดขึ้นในความคิด ในคำพูด และในการกระทำทางกายตลอดชีวิตหนึ่งๆ ที่สร้างสัตว์บุคคลขึ้นอีกชีวิตหนึ่งหลังจากการตายอันเป็นผลของมันในภาวะอย่างนั้น ศักยภาพแห่งกรรมซึ่งสะสมมาจากการกระทำในอดีตย่อมให้ผลและความสืบต่ออย่างไม่ขาดสายจะมีต่อไป เพราะการกระทำอันมีเจตนามากยิ่งขึ้น แต่ในความมีตัวตนตามปรากฏการณ์ ซึ่งประกอบด้วยเจตลีภกรรม ๔ อย่าง คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งเชื่อมโยงกับรูปธรรม คือร่างกายย่อมไม่มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องรูปพรรณจากขณะหนึ่งไปยังอีกขณะหนึ่ง กระแสแห่งความเข้าใจตนเอง ซึ่งคนผู้ไม่ได้รับการศึกษาเข้าใจว่าเป็นอดีตนั้น เกิดมาจากขณะจิตทั้งหลาย ซึ่งแต่ละขณะจิตปรากฏอยู่ในระยะเวลาชั่วครู่ แต่เนื่องจากว่าขณะจิตแต่ละขณะ บังเอิญมีส่วนเกี่ยวข้องกับขณะจิตทั้งหลายซึ่งมีมาก่อน ขณะแห่งความคิดอาจกล่าวได้ว่ารับช่วงความโน้มเอียงมาจากบรรพบุรุษ และส่งทอดความโน้มเอียงนั้นไปยังผู้สืบทอดมรดกของตนตามวาระความต่อเนื่องกัน (สันตติ) นี้เองที่ถ่ายทอดนิสัยให้แก่กระแสวิญญาณของแต่ละบุคคล ทั้งนี้เพราะว่านิสัยก็คือแรงจูงใจที่จะคิดและกระทำโดยวิธีใดวิธีหนึ่งนั่นเอง ซึ่งกลายเป็นนิสัยประจำตัวของแต่ละบุคคล ดังนั้น เราจะเห็นว่า สิ่งที่มีสมมติเรียกกันว่า “การเกิดใหม่” ของแต่ละบุคคลก็เหมือนกับการเกิดและการตายชั่วขณะหนึ่งต่อเนื่องกันแห่งขณะจิต ซึ่งได้แก่การนำความโน้มเอียง ซึ่งมีในอดีตติดตัวไป ข้อนี้กำหนดชนิดและคุณภาพของนามรูป เมื่ออุบัติขึ้นมาในกรณีของบุคลิภาพการพัฒนาขั้นต่อไป อาจเปลี่ยนแปลงโดยการกระทำที่มี เจตนาต่อเนื่องกันไป

ตามที่นักจิตวิทยาฝ่ายตะวันตกเข้าใจกัน การกระทำที่มีความตั้งใจสามารถเกิดขึ้นได้จากจิตที่รับรู้เรื่องนั้นๆ หรือจากชั้นภูมิของจิตที่ไม่รับรู้เรื่องนั้น และดังนั้น การกระทำเหล่านั้นย่อมได้รับการกระตุ้นจากอารมณ์ และเซวาร์ปัญญาในระดับต่างๆ กัน มนุษย์แต่ละคนจะถูกดันไปทางนี้ และทางนั้นบ้างโดยแรงกระตุ้นที่ขัดแย้งกัน หรือสลับกันไป จุดมุ่งหมายของวิชาจิตศาสตร์ของฝ่ายตะวันตกก็เพื่อเปิดเผยทุกสิ่งทุกอย่างที่มีในตัวบุคคล และเพื่อรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันถ้ารวมได้ แต่การรวมกันแบบนี้เป็นการประนีประนอมกันทั้งภายในและภายนอกตามความจำเป็นเท่านั้น แม้ว่าจะได้รับความสำเร็จก็ตาม จากแนวความคิดทาง

๑๑

พระพุทธศาสนา ไม่มีอะไรเลยนอกจากการเปลี่ยนสิ่งลวงตาอันหนึ่งไปยังสิ่งลวงตาอีกอันหนึ่ง โดยทีกักเอาไว้ว่า สิ่งลวงตาที่ถูกเปลี่ยนแทนนั้นเป็นสิ่งที่น่าปรารถนามากกว่าสิ่งลวงตาที่เกิดขึ้นใหม่ เป็นความจริงสิ่งลวงตาเหล่านั้นอาจดีกว่า ถ้าว่าจุดมุ่งหมายเป็นเพียงการกระทำให้แก่แต่ละบุคคล มีความเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมของเขาอย่างสะดวกยิ่งขึ้น หรืออย่างมีผลดียิ่งขึ้น แต่ถ้าจุดมุ่งหมายปองว่า “เพื่อเข้าใจธรรมชาติของจิต และเพื่อบรรลุความสมบูรณ์สูงสุดของจิตแล้ว จะต้อง มีหลักวิชาอย่างหนึ่งซึ่งพิจารณาปัจจัยต่างๆ มากกว่าที่นักจิตศาสตร์ตะวันตกยอมรับด้วยความพอใจ ถ้าไม่มีจุดมุ่งหมายข้อนี้แล้ว มนุษย์อาจได้รับความสำเร็จในฐานะเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม แต่จะผิดหวังโดยสิ้นเชิงในฐานะเป็นบุคคลผู้ก้าวหน้า ซึ่งพัฒนาบุคลิกของตนในเรื่องความเป็นบุคคล

จุดประสงค์ข้อหนึ่งของการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนา คือการทำให้แต่ละบุคคล เข้าใจอย่างชัดเจนถึงฐานะของตนในโลก มูลเหตุที่กำหนดให้เขาอยู่ ณ ที่ๆ เขาเป็นอยู่ และจุดที่เขาจะต้องพยายามเพื่อบรรลุ เมื่อเขาได้บรรลุจุดประสงค์นี้แล้วเท่านั้น เขาจึงจะได้รับขนานนามว่า “เป็นนายแห่งจุดหมายปลายทางของตน” ด้วยเหตุผลนี้ ถ้าไม่ใช่ด้วยเหตุผลอื่น หนังสือเล่มนี้ควรดึงดูดความสนใจของประชาชนผู้เป็นนักคิดทั้งหลาย ทั้งในเอเชียและในโลกตะวันตก ในช่วงเวลาที่มีอารมณ์ไม่แน่นอนหรือมีความเครียด จำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนจะต้องพยายามเพื่อเข้าใจความหมายของชีวิต และบุคคลจะทำได้โดยวิธีเดียว คือการเข้าใจความมีความเป็นในภายในตัวของเขาเอง คำตอบปัญหาสำหรับดวงซึ่งเผชิญหน้าเราอยู่ในปัจจุบัน จะไม่พบในโลกนอกตัวเรา หรือในเงื่อนไขซึ่งเกิดขึ้นรอบๆ ตัวเขา เพราะจากการวิเคราะห์ครั้งสุดท้าย สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงการแสดงออกมาของสภาพที่อยู่ในภายในตัวเราเท่านั้น โลกนี้มนุษย์สร้างขึ้นมานั้น ถ้าโลกนี้จะต้องเปลี่ยนไปจากภายใน ณ จุดดั้งเดิมของมัน นั่นก็คือจิต นี่คือความจริงที่ปรัชญาตะวันออกสอนไว้ และความจริงข้อนี้ได้บรรลุถึงขั้นที่เจริญที่สุดในพระพุทธศาสนา เพราะเราจะพบว่า วิธีการพัฒนาอินทรีย์ (ความเป็นใหญ่ในตัวบุคคลที่ซ่อนเร้นในมนุษยชาติ) มีอยู่วิธีหนึ่งซึ่งประกอบด้วยเหตุผลและมีระบบ เป็นระบบที่รับสืบทอดกันมาหลายยุคหลายสมัย ครั้งแรก ด้วยการปากเล่ากันปากต่อปาก ต่อมาด้วยการขีดเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร โดยผู้ที่ได้ปฏิบัติมาด้วยตนเอง นับตั้งแต่ยุคที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเป็นครั้งแรกเป็นต้นมา และโดยผู้ที่ใช้ชีวิตที่มีการพิสูจน์ความจริง และมีความสามารถเช่นเดียวกับพระบรมครูของเรา

ในการรวบรวมและเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ พระ ดร. พิวชิรญาณ (Ven. Dr.P. Vajiranana) มหาเถระได้นำข้อมูลที่สำคัญที่สุดจากเอกสารต่างๆ ทั้งหมดที่สืบทอดมาถึงเรา มาเสนอ และเรียบเรียงอย่างมีระบบ ใช้หัวข้อที่เหมาะสม จัดหาเอกสารที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันมาอ้างอิง ให้คำอธิบาย และวิจารณ์เอกสารเหล่านั้น เป็นครั้งแรกที่ได้พยายามจัดทำหนังสือประเภทนี้

๑๒

นับตั้งแต่สมัยที่พระอรรถกถาจารย์ภาษาบาลีผู้ยิ่งใหญ่ฝ่ายเถรวาททั้งหลายได้ทำไว้ เพราะหนังสือเล่มนี้มีจุดมุ่งหมายอันแน่วแน่ คือการสำรวจการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนาโดยบุคคลผู้มีคุณสมบัติดีเด่นคนหนึ่ง สำหรับข้าพเจ้าเอง ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้บอภិតธิอันยิ่งใหญ่ที่ได้รับความไว้วางใจ และให้โอกาสช่วยเหลือในการผลิตหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าเองได้มีส่วนช่วยเหลือเพียงเล็กน้อย แต่ในขณะที่ช่วยเตรียมการพิมพ์เผยแพร่หนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าได้รับความรู้เพิ่มขึ้นอีกมากมายเกี่ยวกับเอกสารทั้งหลายเหล่านั้น และมีความเข้าใจถึงวิธีที่จะนำเอกสารเหล่านั้นมาใช้ในการเจริญสมาธิได้ดีขึ้น ซึ่งข้าพเจ้ารู้สึกเป็นหนี้บุญคุณอย่างยิ่งต่อผู้แต่งซึ่งเป็นครูของข้าพเจ้า ในการสนทนากันอย่างยืดเยื้อ เรายึดประเด็นหลักคือการให้ความหมายของคำ และยึดวิธีที่ดีที่สุดเพื่ออธิบายคำสอนที่คลุมเครือมาก บางข้อเกี่ยวกับการเจริญภาวนาที่ข้าพเจ้าได้ศึกษามา ข้าพเจ้าแสดงความเคารพในท่านไม่เพียงแต่ในความเป็นผู้คงแก่เรียน ของท่าน ความขยันหมั่นเพียรของท่าน ความเป็นนักการศึกษาของท่าน ความรอบรู้ของท่าน ความสุจริตใจอย่างมีสติรอบคอบของท่านเท่านั้น แต่ในบางสิ่งที่มีค่ามากกว่าที่กล่าวมาแล้วนั้นก็คือวิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งใน ปรมัตถธรรมของท่าน ซึ่งมีอยู่เบื้องหลังคำสอนทั้งหลาย

สัพพะทานัง ธัมมะทานัง ชินาติ : การให้ธรรมเป็นทานชนะการให้ทุกๆ อย่าง ในการผลิตหนังสือเล่มนี้ให้เป็นสมบัติของชาวโลก พระดร.พี. วชิรญาณ มหาเถระได้สร้างบุญอันสูงสุด ข้าพเจ้าขอตั้งความปรารถนาขอให้หนังสือเล่มนี้รับใช้ประชาชนไม่เพียงแต่เป็นแหล่งข้อมูลอ้างอิงสำหรับนักการศึกษาทั้งหลายเท่านั้น แต่ยังเป็นหนทางเสนอแนะวิธีการเจริญกรรมฐานแก่คนจำนวนมากผู้แสวงหาข้อแนะนำทางจิตใจในสมัยที่มีความทุกข์ยากอีกด้วย เขาเหล่านั้นก็เช่นเดียวกับข้าพเจ้าย่อมเป็นหนี้บุญคุณแก่ผู้แต่ง และก็เช่นเดียวกับข้าพเจ้าย่อมให้เกียรติผู้แต่งว่าเป็นครูของตน ด้วยอำนาจผลกุศลธรรม ขอให้ผู้แต่งบรรลุถึงประดุชยอันสูงส่งแห่งการเจริญภาวนา คือการพ้นจากทุกข์ทั้งสิ้น คือได้บรรลุพระนิพพาน.



สมาธิในพระพุทธศาสนา

บทที่ ๑

อารัมภบท : ทฤษฎีการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนา

ศาสนาที่ยิ่งใหญ่ส่วนมากต่างเน้นถึงความสำคัญของสมาธิในฐานะเป็นหนทางไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในลัทธิศาสนาใหญ่ๆ ในอินเดียจำนวนมาก รวมถึงพระพุทธศาสนาด้วย จะพบว่าสมาธินี้เป็นหลักสำคัญในการสอนศาสนิกของตน คำว่า “โยคะ” ซึ่งหมายถึง “การประกอบ” หรือ “การสงัดไปรวมอยู่กับความเป็นเทพ” นั้น เป็นคำเฉพาะซึ่งใช้กับคำว่า “สมาธิ” แต่ในคำสอนยุคแรกๆ แห่งพระพุทธศาสนาไม่พบว่าท่านใช้คำว่า “โยคะ” ในความหมายนี้ แม้จะใช้กันในหนังสือทางพระพุทธศาสนาในยุคหลังๆ ก็ตาม ในลัทธิสางขยะท่านใช้คำว่าโยคะเป็นพิเศษ และลัทธิสางขยะนี้เป็นนิกายสำคัญ ซึ่งพัฒนาการปฏิบัติโยคะนิกายนี้มีอายุเก่าแก่กว่าคำสอนในพระพุทธศาสนา แต่ก็ไม่มีเหตุผลที่จะคิดว่าการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนายืมมาจากลัทธิโยคะ อาจมีการเชื่อมโยงกันระหว่างลัทธิโยคะ และพระพุทธศาสนา แต่ความคล้ายคลึงกันที่ปรากฏนั้นไม่มีผลกระทบต่อที่มาดั้งเดิมอันเป็นอิสระแห่งพระพุทธศาสนา

พระคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาชี้ให้เราเห็นว่ามินิกายศาสนาอื่นๆ อยู่มากมายที่เจริญสมาธิในพระอริยปริยเยสนาสูตฺร ท่านกล่าวไว้ว่า นักพรต ๒ คน คือ อาหารกาลามะ และอุทกบุตรแห่งรามะได้เจริญสมาธิระดับสูง (ตามแบบโยคะ) และชั้นแห่งการบรรลุนิพพานที่ท่านทั้งสองได้รับตามลำดับเท่ากับอรุณมานที่ ๓ และที่ ๔ ในพระพุทธศาสนา แต่พระโพธิสัตว์ผู้ได้ทรงฝึกฌานเหล่านี้ภายใต้การควบคุมของครูทั้งสองในยุคก่อนการตรัสรู้ของพระองค์ ทรงปฏิเสธครูเหล่านั้น เพราะว่าจุดหมายที่ครูเหล่านั้นพยายามที่จะบรรลุไม่ใช่พระนิพพานคือการหลุดพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง ซึ่งพระองค์กำลังทรงแสวงอยู่

ในการสนทนากับสัจจกนิครนถ์ผู้นับถือลัทธิเชน พระพุทธเจ้าทรงอภิปรายถึงวิธีฝึกกาย และจิต ซึ่งนักพรตยุคก่อนๆ ปฏิบัติกันอยู่ และในตอนต่อมารทงอธิบายถึงการใช้คำต่างๆ และอาการที่พระองค์ทรงพบวิธีที่พระองค์ได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ

บันทึกหลักฐานเช่นนี้แสดงให้เห็นว่าชาวพุทธในยุคเริ่มแรกยอมรับว่ามีลัทธินิกายอื่นๆ ซึ่งเจริญสมาธิอยู่ด้วย แต่ไม่มีหลักฐานที่มีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันเกี่ยวกับ

๑๔

องค์การเหล่านี้ แต่อย่างไรก็ตาม เราพบข้อยกเว้นเป็นพิเศษในกลุ่มชนผู้นับถือลัทธิเซน (หรืออิชิน) ซึ่งมีกล่าวถึงเสมอในหนังสือทางพระพุทธศาสนาในนามว่า เตียรถีย์ ในพระไตรปิฎก มีข้อความอ้างอิงจำนวนมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการเจริญสมาธิมีในประเทศอินเดียมานานมาแล้ว ในเวลาเดียวกันก็ไม่มีเหตุผลให้เราเชื่อว่าจะได้มีการยึดแบบการเจริญสมาธิที่แท้จริงตามวิธีในพระพุทธศาสนามาจากที่อื่น ดังนั้นด้วยความยุติธรรม ควรอนุญาตให้มีการศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาอย่างอิสระ

ตามที่ท่านอธิบายไว้ในพระคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี สมาธิในพระพุทธศาสนามีรากฐานมาจากประสบการณ์ของพระพุทธเจ้าพระองค์เอง และมาจากวิธีที่พระพุทธองค์ทรงนำมาใช้ในการทรงบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ดังนั้น สมาธิจึงเป็นศูนย์กลางแห่งคำสอนในพระพุทธศาสนา และจะต้องถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญในวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมได้พัฒนามาเป็น ๒ ระบบ คือ สมาธิและวิปัสสนา เมื่อพิจารณาถึงหลักพื้นฐานของสมาธิ จะพบว่าสมาธิก็คือขบวนการพัฒนาวิญญาณให้มีรูปแบบที่สูงขึ้น อันจะเป็นหนทางสายเดียวที่จะได้บรรลุพระนิพพาน

ทฤษฎีการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนามีจุดมุ่งหมายเพื่อฝึกสมาธิที่ถูกต้อง (สัมมาสมาธิ) ซึ่งเป็นยอดสูงสุดแห่งมรรคมรรค ๘ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงครั้งแรกในปฐมเทศนาของพระองค์ คือ พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร แปลว่า พระสูตรซึ่งกล่าวถึงการหมุนล้อแห่งพระธรรม มรรคมรรค ๘ ซึ่งเป็นทางแห่งการตรัสรู้ด้วยตนเองและเป็นจุดมุ่งหมายของพระพุทธธรรม เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” คือทางสายกลาง ที่มีชื่อดังนั้น เพราะมรรคมรรค ๘ มีแนวโน้มไม่ไปทางแห่งความพอดี หลีกเลียงที่สุด ๒ อย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค คือการหมกมุ่นในกาม และอัตตกิลมณานุโยค คือการประกอบการทำตนให้ลำบาก

การปฏิบัติตามวิธีทางนี้อยู่ในสายกลางคืออยู่ระหว่างที่สุดทั้งสอง โดยหลีกเลียงความเกินพอดีทั้งหมด ความเกินพอดีจะต้องหลีกเลียง ไม่ว่าจะเป็นไปในด้านใด เพราะมันเป็นเรื่องที่ไม่ดี ด้วยเหตุนี้เอง ชาวโลกผู้ไม่ประสงค์จะลดความปรารถนาในทางโลกจึงไม่สามารถเจริญสมาธิได้ แม้ผู้ที่บ้าคลั่งในการประพุดิพรต ก็ไม่สามารถจะเจริญสมาธิได้เช่นกัน เพื่อที่จะดำเนินตามทางสายกลาง จำเป็นจะต้องมีทั้งพลังและความคิด ดังนั้นเราจึงพบสูตรในการปฏิบัติธรรมว่า สัมมาสมาธิได้รับการสนับสนุนอย่างดีจากหลัก ๒ ประการ คือ ความพยายามชอบ (สัมมาวายามะ) และการตั้งสติไว้ชอบ (สัมมาสติ) ในหลักทั้งสองนี้ ความพยายามชอบส่งเสริมให้เกิดความสามารถในผู้ที่มีจิตหมกมุ่นอยู่ในกามคุณ แต่การตั้งสติไว้ชอบเป็นหลักคุ้มกันไม่ให้บุคคลตกไปอยู่ในการประพุดิพรตที่เคร่งครัดเกินไป

สัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าไม่มีความบริสุทธิ์แห่งศีล เพราะศีลที่บริสุทธิ์จะช่วยให้

๑๕

บุคคลปราศจากความชั่วทางกายและความชั่วทางวาจาอันเป็นผลให้ปราศจากความชั่วทางใจ และดังนั้นบุคคลย่อมจะมีสัมมาวาจา (คำพูดที่ชอบ) สัมมากรรมันตา (การงานที่ชอบ) และสัมมาอาชีวะ (การทำมาหาเลี้ยงชีพที่ชอบ) เหล่านี้เป็นหลัก ๓ ประการแห่งศีล หรือ ความบริสุทธิ์แห่งศีล ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นที่จำเป็นอันจะนำไปสู่สมาธิ การฝึกคนในหลัก ทั้ง ๓ ประการนี้เป็นหลักเกณฑ์พื้นฐานเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา และก่อให้เกิดปัจจัยสำคัญในชีวิตผู้เข้ามา ณ ดังนั้น ในเบื้องต้น บุคคลจะต้องอบรมตนเองให้มีศีลบริสุทธิ์ตามหลักแห่ง ทางสายกลาง เพื่อบรรลุผลแห่งการเจริญสมาธิอย่างเต็มที่ ในขณะที่ปัจจุบันและก้าวหน้าสูง ขึ้นๆ ตามลำดับ พระสาวกผู้ประดับประดาตนเองไปตามอุดมการณ์เหล่านี้จะมีความเชื่อมั่น ตนเอง มีความบริสุทธิ์ในตนเอง ปราศจากความหวาดกลัวจากสิ่งภายนอก และด้วยเหตุนี้ย่อม จะมีจิตสงบเย็น องค์ประกอบดังกล่าวนี้เป็นหลักประกันในอันที่จะบรรลุความสำเร็จในการ เจริญสมาธิ

หลักแห่งทางสายกลาง ๒ อย่างที่เหลือคือ สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นที่ถูกต้อง) และสัม มาสังกัปปะ (ความดำริที่ถูกต้อง) ก่อให้เกิดขั้นตอนสำคัญต่อมา นั่นก็คือ การได้มาซึ่งปัญญา คือความรู้ที่สมบูรณ์ ซึ่งจะได้มาจากศีลอันบริสุทธิ์และสมาธิ

ดังนั้น การฝึกจิตในพระพุทธศาสนาจึงมี ๓ รูปแบบ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งใน นิกายทั้งหลาย (ในพระสูตร) ท่านพระอรธรรคกถาจารย์เรียกว่า “ติวิธา สิกขา คือการฝึกจิต ๓ แบบ หลักนี้ได้รวมตัวขึ้นเป็น ๓ หมวดแห่งพระพุทธธรรมทั้งหมด ซึ่งมีชื่อว่า “กลุ่ม ๓” หรือ กอง ๓

หมวดทั้ง ๓ นี้ เมื่อพัฒนาเต็มที่ย่อมก่อให้เกิดพระอริยมรรค ๘ ประการ ความสัมพันธ์ ระหว่างพระอริยมรรค ๘ เหล่านี้ ท่านกล่าวไว้ในจุลลเวทลลสูตร มัชฌิมนิกาย หลัก ๓ ประการ คือ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตา และสัมมาอาชีวะ ประกอบอยู่ในศีล สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ประกอบอยู่ในสมาธิ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ ประกอบอยู่ในปัญญา

ข้อนี้แสดงให้เห็นว่า ระบบการฝึกตนเองตามหลักพุทธศาสนาดังแต่เริ่มต้นจนถึงที่สุด ย่อมสอดคล้องกับอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งนำบุคคลไปสู่ความหลุดพ้น คือ วิมุตติ ซึ่งเป็นการพ้น ทุกข์ในที่สุด นี่เป็นระบบที่พระพุทธเจ้าทรงพบด้วยพระองค์เอง และทรงใช้เพื่อบรรลุพุทธภูมิ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้สมบูรณ์ และภายหลังทรงเปิดเผยให้ชาวโลกได้ทราบกัน :-

“ศีล สมาธิ และปัญญา และธรรมสุดยอด คือ วิมุตติ

พระองค์ผู้ทรงพระนามว่าโคดมได้ตรัสรู้แล้ว

ดังนั้น พระพุทธองค์ผู้ทรงทราบสิ่งเหล่านี้

จึงเป็นผู้ขจัดความทุกข์ เป็นบรมครูแห่งวิปัสสนา

๑๖

มีความสงบอย่างหาที่สุดมิได้ ทรงสอน
พระธรรมแก่พระสาวกทั้งหลาย”

ทฤษฎีแห่งการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนามีระบบดังกล่าวนี้เป็นพื้นฐาน และการปฏิบัติธรรมได้พัฒนาออกไปเป็น ๒ วิธี คือ สมาธิ และวิปัสสนา ในสองวิธีนี้ การเจริญสมาธิช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความคิดเป็นหนึ่งเดียว ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งซึ่งมีลักษณะก่อให้เกิดประโยชน์ และแล้วยกระดับความเข้าใจเรื่องนั้นไปสู่สภาวะที่เป็นนามธรรม ในการเจริญสมาธิแบบนี้ ญาณคือความรู้แจ้งจะถูกยกขึ้นจากระดับต่ำไปสู่ระดับสูง และในขณะเดียวกันก็จะขจัดความโน้มเอียงที่ต่ำทราม ซึ่งเรียกว่านิเวศน์ออกไปเสียได้ แต่สมาธิได้รับการพัฒนาไปสู่ระดับที่สูงที่สุด คือ ไปสู่ระดับฌาน ซึ่งจิตจะค่อยๆ ปรับตัวมันเองเข้าไปสู่ความเข้าใจวัตถุต่างๆ ว่ามีสภาพเป็นนามธรรม การเจริญสมาธิระบบนี้เรียกว่า “สมาธิภาวนา” -

สมาธิภาวนาก่อให้เกิดความบริสุทธิ์ในจิต ซึ่งจำเป็นสำหรับการมีความรู้ที่สมบูรณ์ และความบริสุทธิ์นี้ เป็นเหตุโดยตรงที่ก่อให้เกิดแสงสว่าง และภาพในจิตที่ชัดเจน ภาพในจิตดังกล่าวนี้ได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากหลัก ๒ อย่าง คือ สัมมาสังกัปปะ และ สัมมาทิฎฐิ จึงเป็นแนวทางให้เกิดความรู้แจ้งแทงตลอดในความจริงของสิ่งที่มีอยู่ในโลก การพัฒนาความรู้แจ้งหรือความรู้ทันสาระของสิ่งต่างๆ ที่ได้สังเกตเห็น เรียกว่า “วิปัสสนาภาวนา” และการพัฒนาดังกล่าวจะนำไปสู่ความรู้ที่สมบูรณ์ ผู้ปฏิบัติผู้บรรลุถึงภูมิสูงสุดแห่งภาวนาย่อมเป็นพระอรหันต์ คือผู้บรรลุถึงเป้าหมายแล้ว ที่กล่าวมานี้เป็นระบบที่ใหญ่ยิ่ง ๒ ระบบในการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะกล่าวโดยละเอียดต่อไป.



บทที่ ๒

หลักการเจริญสมาธิในพระไตรปิฎก

พระคัมภีร์สุดตันตปิฎก ได้อธิบายอย่างละเอียดเกี่ยวกับหลักการเจริญสมาธิไปตามลำดับ จนถึงขั้นสูงสุด คือการบรรลุพระนิพพาน พระสูตร ๑๓ สูตรแรกในทิมนิกายได้พรรณนาหลักการฝึกจิตของพระสาวกทั้งหลาย โดยกล่าวถึงหลัก ๓ ประการ ตามลำดับ ประการที่ ๑ คือศีล ซึ่งเป็นการฝึกเบื้องต้น ประการที่ ๒ คือ สมาธิ และประการสุดท้ายคือ ปัญญา ซึ่งเป็นหนทางที่จะบรรลุพระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายที่ปรารถนา

ในพรหมชาลสูตร (พระสูตรที่ว่าด้วยความคิดเห็นจำนวนมากดูจตาชาย) ซึ่งกล่าวถึงความเข้าใจผิดขั้นพื้นฐาน ๖๒ อย่าง เกี่ยวกับอดีตและโลก เราพบคำว่า “เจโตสมาธิ” คือสมาธิที่เกิดในจิต ซึ่งจะให้ผลอันสูงสุดเหนือธรรมดา เช่นความสามารถในการระลึกชาติในอดีตได้ เป็นต้น

ความในพระสูตรนี้มีว่าฤๅษีหรือพรหมณ์ผู้หนึ่ง ด้วยความมุ่งหวังอันสูงส่ง ด้วยความพยายามอันแรงกล้า ด้วยการใช้สติปัญญา และด้วยการเอาใจใส่อย่างดีได้บรรลุสมาธิคือเจโตสมาธิถึงขั้นที่ว่า เมื่อเขามีจิตเป็นสมาธิเขาจะระลึกชาติต่างๆ ในอดีตได้มากมาย

แต่จากสมาธิชนิดนี้เขาได้ข้อสรุปที่ผิดๆ ว่า อดีต และโลก เป็นสิ่งถาวรหรือไม่ก็จะต้องแตกสลายไปโดยสิ้นเชิง ดังนั้น สมาธิชนิดนี้จะต้องถือว่าเป็นสมาธิที่ไม่สมบูรณ์ตามแนวความคิดในพระพุทธศาสนา เพราะจะนำไปสู่ความเข้าใจผิดตามที่ท่านกล่าวไว้ในพระสูตร

สมาธิที่แท้จริง ซึ่งชาวพุทธยอมรับว่าถูกต้อง คือ สัมมาสมาธิ ซึ่งท่านกล่าวไว้ในพระสูตรที่สอง คือ สามัญญผลสูตร ดังนี้

สามัญญผลสูตรนี้ แสดงถึงประโยชน์แห่งชีวิตที่มีการเพ่งพินิจสำหรับนักพรตประเภทที่พระภิกษุในพระพุทธศาสนายกมาเป็นตัวอย่างยิ่งกว่านั้นพระสูตรนี้ยังเป็นหลักฐานในการก่อตั้งองค์กรพระสงฆ์ และยังแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องฝึกปฏิบัติตามหลักปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ เพื่อเป็นแนวดำเนินชีวิตที่มีระเบียบวินัยตามหลักพระพุทธศาสนาที่ว่า “เขาอาจได้รับผลดีมีประโยชน์และควรแก่ความพยายามของเขา”

พระสูตรนี้ใช้ภาษาสนทนาระหว่างพระพุทธเจ้า กับพระเจ้าแผ่นดินพระนามว่า อชาตศัตรูผู้เสด็จมาเยือนพระพุทธองค์เพื่อทูลถามปัญหา พระเจ้าอชาตศัตรูมีพระราชประสงค์จะทรงทราบว่า พระพุทธเจ้ามีความสามารถหรือไม่ที่จะทรงแสดงผลที่เห็นประจักษ์ในชีวิตของผู้เป็นสมณะ อย่างไม่พบในการประกอบอาชีพทางโลก

๑๘

ในการตอบปัญหาของพระเจ้าอชาตศัตรูในเบื้องต้นแรก พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึง อานิสงส์ทั่วๆ ไปแห่งชีวิตของสมณะผู้ฝึกตนเป็นอย่างดีและมีความเป็นใหญ่ในตน แล้วดำเนิน ตนเพื่อได้รับประโยชน์สูงขึ้นและมากขึ้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ผลและประโยชน์ที่แท้จริงในชีวิตของพระสาวกของพระองค์ขึ้นอยู่กับการศึกษา ๓ อย่าง คือ ศีล ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้น สมาธิ ซึ่งเป็นอันดับที่สอง และปัญญาซึ่งเป็นทางไปสู่การหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะในที่สุดเป็นอันดับที่สาม ทรงอธิบายเพิ่มเติมต่อไปถึงหลัก ๓ ประการนี้ จนถึงที่สุด คือ จุดที่จะบรรลุพระนิพพาน ซึ่งเป็นความสมบูรณ์แห่งสัญญาที่ทรงประทานไว้แก่สมณะผู้ปฏิบัติตามแบบแห่งการฝึกตน ดังกล่าว

พระสูตรกล่าวไว้อีกว่า พระสาวกจะต้องได้รับการฝึกอบรมอย่างสมบูรณ์ในศีล จะต้องสำรวมระวังอายตนะภายในทั้งหลาย จะต้องมีสติสัมปชัญญะ ฟังตนเอง และมีความ สันโดษ

หลังจากทำจุดประสงค์ทั้ง ๔ อย่างนี้ให้บริบูรณ์แล้ว พระสาวกจะต้องแสวงหาที่อยู่ที่เหมาะสมสำหรับการเจริญสมาธิ คือที่ที่สงบในป่า ที่โคนต้นไม้ บนยอดภูเขา ที่เชิงเขาในถ้ำหิน ในป่าช้า ในสนามกลางแจ้ง หรือในกระท่อมฟาง

ในขณะที่เลือกสถานที่ที่สงบเช่นนั้น และอาศัยอยู่ในที่นั้น พระสาวกควรเริ่มเจริญสมาธิโดยวิธีต่อไปนี้ : หลังจากฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว ควรนั่งขัดสมาธิตัวตรง แล้วควบคุมสติ ให้อยู่กับตนเอง จดจ่อและระวังอยู่เสมอ พระสาวกควรทำจิตให้ปราศจากนิर्वรณทั้งห้า คือ กาม ฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา

เมื่อพระสาวกเข้าใจว่านิर्वรณทั้ง ๕ ประการนี้ได้ถูกขจัดออกไปจากเขาแล้ว ความ อิ่มเอิบใจจะเกิดขึ้น เมื่อเขารู้สึกอิ่มเอิบใจ ปิติกิจะเกิดขึ้น เมื่อจิตของเขาได้ปิติ ร่างกายของเขา จะสงบ ความสงบจะก่อให้เกิดความสุข และด้วยความรู้สึกว่าเป็นสุข จิตของเขาจะขึ้นสู่สมาธิ นี่เป็นการเริ่มต้นของสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่ขั้นฌาน เมื่อจิตของเขาปราศจากนิर्वรณทั้ง ๕ ประการ แล้ว เขาย่อมบรรลุฌานขั้นต้น คือ ปฐมฌาน

ตามแนวที่อธิบายในที่นี้ ฌานมี ๔ ขั้น การพัฒนาสูงขึ้นของฌานท่านแสดงไว้ในสูตรต่อไปนี้ ซึ่งจัดตามระดับที่สูงขึ้น คือ สมาธิย่อมเข้มข้นขึ้นแต่ละระดับ จนกระทั่งเกิดสมาธิอันตั้งมั่น

สูตรสำหรับปฐมฌาน มีดังนี้

๑. หลังจากทำจิตให้ปราศจากความปรารถนาทางกามและความพยาบาทแล้ว พระสาวกย่อมบรรลุปฐมฌาน ยังมีวิตก (ความตรึก) วิจารณ์ (การสอบสวน) ปิติ (ความยินดี) และสุข (ความมีจิตเบิกบาน) ซึ่งเกิดจากการแยกตัวอยู่ในที่สงบ

๑๙

ขณะอยู่ในฌานชั้นนี้ พระสาวกจะมีน้ำตาคลอ มีความซาบซ่านไปทั่วร่างกาย พร้อมกับมีความยินดีและความสุขอันเกิดจากการอยู่ในที่สงบ และไม่มีสิ่งใดในร่างกายของเขาที่จะไม่สัมผัสกับความสุขนั้น

ปฐมฌานย่อมเกิดขึ้นพร้อมกับการขจัดนิวรณ์ทั้ง ๕ ออกไป ซึ่งนิวรณ์เหล่านี้ มีกามและอกุศลธรรมเป็นหัวหน้ารวมตัวขึ้น พระสาวกจะเจริญสมาธิต่อไปด้วยความมุ่งหมายที่จะบรรลุฌานที่สองซึ่งมีสูตรดังต่อไปนี้

๒. อนึ่ง ด้วยการขจัดวิตกและวิจารณ์เสียได้ในสภาพที่สงบในภายใน มีความเป็นหนึ่งแห่งจิต ผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุทุติยฌาน คือฌานที่สอง และอยู่ในฌานนั้น มีปิติ และความสุขอันเกิดจากสมาธิ และพระสาวกจะมีน้ำตาคลอ มีความซาบซ่านไปทั่วร่างกาย พร้อมกับปิติและความสุขจากสมาธิ และไม่มีสิ่งใดในร่างกายที่จะไม่สัมผัสกับความสุขนั้น

เกี่ยวกับฌานที่สองนี้ท่านก็ใช้คำว่า “สมาธิ” ดังนั้นจึงพึงชี้ว่าฌานที่สองนี้เกิดมาจากสมาธิของฌานที่หนึ่งโดยแท้ ในขั้นนี้วิตกและวิจารณ์หมดสิ้นไป และพระสาวกผู้ปฏิบัติจะก้าวขึ้นสู่ฌานที่สาม ซึ่งมีสูตรดังนี้

๓. อนึ่ง เพราะปิตินั้นไป พระสาวกผู้ปฏิบัติย่อมมีความวางเฉย มีสติ และสำรวมตนเอง และมีความสุข ย่อมบรรลุฌานที่สาม เป็นผู้ที่พระอรियบุคคลหรือพระอรหันต์สรรเสริญว่ามีความสุขอยู่ในอุเบกขาและมีสติ มีร่างกายซาบซ่านไปด้วยความสุขที่ปราศจากปิติ และพระสาวกมีน้ำตาคลอ มีความซาบซ่านไปทั่วร่างกาย พร้อมกับมีความสุข ที่ปราศจากปิติ และไม่มีส่วนใดของร่างกายที่จะไม่สัมผัสกับความสุขอันปราศจากปิติ

ในฌานชั้นนี้ จิตของพระสาวกผู้ปฏิบัติย่อมมีอุเบกขา และจากอุเบกขานี้ ปิติย่อมหมดสิ้นไป แม้ว่าจะยังมีความรู้สึกเป็นสุข ซึ่งคล้ายกับปิติอยู่ก็ตาม ดังนั้น พระสาวกผู้ปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพิ่มขึ้น เพื่อหลุดพ้นจากความสุขนั้น เมื่อได้พยายามบำเพ็ญเพียรจนบรรลุจุดมุ่งหมาย ย่อมได้บรรลุฌานที่สี่ ซึ่งเป็นยอดสูงสุดแห่งสมาธิจิตตามรูปแบบแห่งการเจริญสมาธิ

สูตรสำหรับฌานที่สี่มี ดังนี้

๔. อนึ่ง ด้วยการขจัดเสียซึ่งความสุข ความทุกข์ รวมทั้งการสิ้นไปแห่งความยินดีและความยินร้าย พระสาวกผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุฌานที่สี่ ซึ่งไม่มีทั้งทุกขเวทนา และสุขเวทนา มีสติที่สมบูรณ์และบริสุทธิ์ ซึ่งเกิดจากอุเบกขา ดังนั้น จึงดำรงอยู่ด้วยร่างกายอันซาบซ่านไปด้วยจิตที่สะอาดและบริสุทธิ์ และไม่มีส่วนใดของร่างกายจะไม่สัมผัสกับจิตนั้น

ในฌานสมาธิชั้นนี้ มีธาตุเพียงอย่างเดียวเท่านั้นเหลืออยู่ ซึ่งได้แก่ความว่องไวแห่งจิตอันบริสุทธิ์ อันเกิดมาจากความสุขอันปราศจากการรบกวนทุกอย่าง เมื่อบรรลุสภาพของจิตระดับนี้แล้ว พระสาวกผู้ปฏิบัติตามวิธีฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนาจะเป็นผู้กระฉับกระเฉงไม่

๒๐

คิดเรื่องอื่นใด อยู่ในสภาพแห่งฌานที่สมบูรณ์เช่นเดียวกับในลัทธิอื่น ในตัวอย่างนี้ พระสาวกย่อมเป็นคนมีความว่องไวยิ่งขึ้น เพราะสมาธิขั้นนี้ทำให้จิตแจ่มใสและว่องไว ซึ่งเป็นจิตที่บริสุทธิ์จากกามกิเลส แรงกระตุ้นและอารมณ์หวั่นไหวทุกอย่าง เมื่ออยู่ในภาวะเช่นนี้ จิตของผู้ปฏิบัติจะเป็นจิตเหมาะสมที่จะได้รับพลังจิตอันเหนือธรรมดา แล้วได้รับอานิสงส์จากฌานอันเกิดจากการฝึกสมาธิ และจากปัญญาซึ่งท่านกล่าวไว้ในพระสูตร

ขณะนี้พระสาวกได้บรรลุถึงจุดหนึ่ง ซึ่งจะเกิดมีปัญญาญาณขึ้น อันเป็นผลที่สูงและเห็นได้ในชีวิตแห่งความเป็นสมณะของตน

ด้วยจิตอันเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ แจ่มใส ปราศจากมลทิน ปราศจากสิ่งมัวหมองทั้งหลายหมดพยศ พร้อมที่จะทำงาน มันคงไม่กระวนกระวาย พระสาวกผู้ปฏิบัติยอมหันไปใช้จิตนั้นเพื่อให้ได้ความรู้ ซึ่งประกอบด้วยความรู้ชั้นสูง และความรู้รอบรู้ เรียกว่า อภิญญา ในขณะที่ดำเนินต่อไปในสมาธิในฌานที่สี่นั้น พระสาวกผู้ปฏิบัติย่อมได้พลังทางจิตอันเหนือมนุษย์วิสัยคืออิทธิฤทธิ์ รวมถึง สามารถนิรมิตรูปอันหนึ่งขึ้นในจิตของตนซึ่งเรียกว่า นามกาย จากร่างกายของตนได้”

พระโยคาวจรผู้ปรารถนาจะได้รับความรู้ที่สมบูรณ์พิจารณาร่างกายของตนและมีความรู้ประจักษ์ว่า “ร่างกายนี้ของข้าพเจ้าเป็นวัตถุ มีธาตุ ๔ มีมารดาบิดาเป็นแดนเกิด มีอาหารเป็นเครื่องบำรุงเลี้ยง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีอาการเจ็บปวด จะต้องแตกสลายไปในที่สุด และจิตวิญญาณดวงนี้ย่อมได้รับความสนับสนุนจากร่างกายนี้ และผูกพันอยู่กับร่างกายนี้”

ความคิดคำนึงเช่นนี้ ทำให้ความรู้และความเห็นแจ้ง (ญาณทัสนะ) เจริญยิ่งขึ้น และด้วยความรู้และความเห็นแจ้งดังนี้ พระสาวกย่อมรู้แจ้งเห็นจริงถึงธรรมชาติของร่างกายเป็นความรู้แจ้งเห็นจริงซึ่งก่อให้เกิดความเบื่อหน่ายและช่วยให้เขาเอาชนะความกลัวซึ่งเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้

พระสาวกย่อมได้รับพลังในการฟังและกล่าวกันว่าเป็นผู้มีหูทิพย์ ซึ่งสามารถได้ยินเสียงที่อยู่ไกลได้ทั้งเสียงมนุษย์และเสียงบนสวรรค์ พระสาวกย่อมสามารถรู้สภาพจิตของคนอื่นได้ สามารถเข้าใจว่าจิตของคนใดคนหนึ่งกำลังถูกกิเลสครอบงำหรือสงบ โกรธ หรืออ่อนโยน ย่อมเข้าใจว่า สภาพของจิตเป็นอย่างไร

หลังจากบรรลุถึงฌานขั้นนี้แล้ว พระสาวกสามารถพัฒนาความรู้ คือวิชา ๓ ได้แก่

๑. การควบคุมจิตของตน ซึ่งมีสมาธิ บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งมัวหมองจนถึงขั้นสามารถรู้ชีวิตในอดีตของตนได้ ระลึกชาติได้อย่างละเอียดถี่ถ้วน และสอบสวนถึงความมีดมณีนัยุคต่าง ๆ ในอดีตได้

๒. ต่อไปจะควบคุมจิตของตนจนถึงขั้นสามารถรู้การตายและการเกิดของมนุษย์ทั้งหลาย

๒๑

แต่ละคนได้ สามารถเห็นคนตายและเกิดใหม่ในภพต่าง ๆ ได้ด้วยตาทิพย์อันเหนือวิสัยมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นภพที่สูงหรือต่ำ ภพที่มีความสุขหรือภพที่มีความทุกข์ รวมถึงผลแห่งกรรมดีและกรรมชั่วชนิดต่าง ๆ ของมนุษย์เหล่านั้น

๓. ในที่สุดจะควบคุมจิตของตนถึงขั้นมีความรู้เรื่องการทำลายกิเลสทั้งหลาย รู้แจ้งเห็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุเกิดแห่งทุกข์ นี่การดับทุกข์ นี่ทางไปสู่ความดับทุกข์และในที่สุดจะเข้าใจอย่างชัดแจ้งว่า นี่คืออาสวะทั้งหลาย นี่เหตุเกิดแห่งอาสวะทั้งหลาย นี่การดับอาสวะทั้งหลาย นี่ทางไปสู่ความดับอาสวะทั้งหลาย เมื่อพระสาวกรู้แจ้งและเห็นจริงเช่นนี้ จิตของท่านจะพ้นจากอาสวะทั้งหลาย จากกามตัณหา จากภวตัณหา และจากอวิชชา ท่านรู้ว่าตนพ้นจาก กิเลสทั้งหลาย รู้ว่าจะไม่มีการเกิดอีกแล้ว ท่านดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนากิจที่จะต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว ในภพนี้ไม่มีอะไรจะต้องทำอีกแล้วสำหรับท่าน

นี่เป็นขั้นสุดท้ายแห่งปัญญา ซึ่งนำไปสู่ความเป็นพระอรหันต์ คือการบรรลุพระนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสุดท้ายแห่งการฝึกฝนอบรมตนของพระสาวก ไม่มีผลที่จะเห็นได้โดยตรงอันใดสูงกว่า ประเสริฐกว่า หรือน่าปรารถนามากกว่านี้อีกแล้ว

เป็นอันจบหลักสูตรการฝึกสมาธิตามที่ท่านอธิบายไว้ในสามัญญผลสูตร และหลักสูตรนี้เป็นหลักสูตรเบ็ดเสร็จในการฝึกฝนอบรมตนของพระพุทธสาวก หลักการฝึกสมาธิตามที่ท่านอธิบายไว้ในพระสูตรนี้ครอบคลุมถึงฉานทั้ง ๔, วิถีเจริญวิปัสสนา (ญาณทัสนะ), อานาจิต, (อิทธิ), วิชชา ๓ อย่าง และวิมุตติ

เราจะพบว่าในพระสูตรอื่น ๆ ของปฐมวรรคแห่งทีฆนิกาย ท่านใช้คำเช่นเดียวกัน อธิบายวิธีและหลักที่กล่าวนี้ แต่การนำมาใช้จะแตกต่างกัน ในอัมพพัฏฐสูตร ท่านอ้างถึงการฝึกสติและสมาธิว่า ได้แก่ วิชชาและจรณะ คือความรู้และความประพฤติ และเปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างจากกฎแห่งความบริสุทธิ์ของสังคัมและความบริสุทธิ์ทางพิธีการอันไร้เหตุผล ซึ่งชายหนุ่มชื่ออัมพภูระได้โต้แย้งอย่างยืดยาว

ในโสณฑทศสูตร ท่านกล่าวไว้ว่า ศิลทำให้ปัญญาบริสุทธิ์ และปัญญาทำให้ศิลปะบริสุทธิ์ โดยเน้นหนักถึงความสัมพันธ์กันระหว่างศิลปะกับปัญญา และความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกตนให้มีศิลปะ ก่อนเริ่มปฏิบัติสมาธิ

ในกฎทศสูตร ท่านกล่าวถึงวิธีการปฏิบัตินี้เป็นแบบแห่งการเสียสละ (ยัญญะ) ซึ่งยาก และลำบากน้อยลง แต่มีผลอันยิ่งใหญ่ และมีคุณประโยชน์มากกว่าการบูชายัญ ซึ่งพวกพราหมณ์ปฏิบัติกัน

ในมหาสิสุตฺร ท่านกล่าวถึงวิธีนี้เมื่อพูดถึงเรื่องสมาธิภาวนา (คือการฝึกสมาธิ) และกล่าวว่าเมื่อฝึกไปบางส่วนก็จะก่อให้เกิดตาทิพย์และหูทิพย์ขึ้นตามที่จะพบได้ในลัทธิอื่น

๒๒

แต่จุดหมายของพระภิกษุก็เพื่อเจริญสมาธิพร้อมกับมรรคมืดองค์แปด เพื่อทำลายสังโยชน์ ๑๐ อย่าง และได้รับผลที่หวังจากชีวิตทางศาสนาของตน พระภิกษุผู้ปฏิบัติโดยวิธีนี้ย่อมขจัดปัญหาที่ว่าชีวิตและร่างกายเป็นสิ่งเดียวกันหรือต่างกันเสียได้ (ตํ ชิวํ ตํ สรีรํ, อญฺญํ ชิวํ อญฺญํ สรีรํ)

ในชาลีสสูตรที่มณิกาย ท่านได้กล่าวถึงวิธีนี้ไว้เช่นเดียวกัน ซึ่งเมื่อปฏิบัติตามวิธีนี้ได้แล้วก็จะสามารถขจัดความเห็นนอกพระพุทธศาสนาทุกประเภทที่เกี่ยวกับวิญญาณ ชีวิต และร่างกายเสียได้

ในกัสสปสีหนาทนทสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงระบุประเด็นต่าง ๆ ซึ่งทรงเห็นด้วยบางส่วนและไม่ทรงเห็นด้วยบางส่วนกับครูทางศาสนาทั้งหลายในประเด็นเหล่านี้ ครูเหล่านั้นอธิบายประเด็นเหล่านี้ว่าเป็นดิวิธสัมปทา คือความสำเร็จ ๓ อย่าง ซึ่งไม่ตรงกับหลักในพระพุทธศาสนา และมีกล่าวไว้ด้วยว่า แม้จะประพดิวัตร (ตปะ) ที่แรงกล้าแบบต่าง ๆ บุคคลก็จะไม่ได้รับผลแห่งการปฏิบัติหรือการประพดิวัตรนั้นถ้า ศิล สมาธิ และปัญญาไม่สมบูรณ์ ยิ่งกว่านั้นในพระสูตรนี้เราพบอารมณ์กรรมฐานในข้อความที่ว่า สมณะหรือพราหมณ์ที่แท้จริงได้แก่ผู้ที่เจริญเมตตาธรรมสากลและไม่มีขอบเขต แม้ไปยังสัตว์ทุกหมู่เหล่า และโดยวิธีนี้ย่อมได้ความรู้ที่เต็มเปี่ยมและความหลุดพ้นในที่สุด

ไปฏฐปาทสูตรที่มณิกาย ซึ่งเริ่มอภิปรายถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในการเปลี่ยนแปลงไปแห่งวิญญาณ ในรูปแบบของฉาน และด้วยความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับทฤษฎีวิญญาณ ได้ชี้แจงถึง ลักษณะที่วิญญาณพิเศษประเภทหนึ่งเกิดขึ้นจากผลแห่งการฝึกจิตในแนวความคิดอันหนึ่ง แต่แนวความคิดอีกอันหนึ่งก็หมดไป การฝึกเช่นนี้สอดคล้องกับการฝึกมืองค์ ๓ ตามที่ท่านอธิบายไว้ในสามัญญผลสูตร และสภาพของฉาน ๔ อย่างท่านก็กล่าวถึงในที่นี้ด้วย ฉานแต่ละอย่างย่อมเป็นการศึกษารูปแบบหนึ่ง เพื่อแสดงให้เห็นว่า โดยการละทิ้งแนวความคิดอันหนึ่ง จิตย่อมบรรลุถึงแนวความคิดอีกอันหนึ่งในขณะก้าวไปตามขั้นต่าง ๆ ของฉาน นอกจากฉานทั้ง ๔ เหล่านี้แล้ว ในพระสูตรนี้ยังมีรูปฉานอีก ซึ่งเป็นการพัฒนามากยิ่งขึ้น และอรุปฉานทั้ง ๔ นี้ท่านกล่าวว่า เป็นสมาบัติคือการบรรลุซึ่งเป็นผลมาจากการฝึกมืองค์สามนั้น ข้อนี้ก่อให้เกิดลักษณะสำคัญของสมาธิเพิ่มขึ้นอีก ซึ่งจะได้ศึกษาต่อไป

ในคฺกุสูตรที่มณิกาย พระอานนท์ได้อธิบายถึงการฝึกซึ่งมืองค์ ๓ นี้ แก่ชายหนุ่มนามว่า ศุภะ บุตรของโตไทยพราหมณ์ โดยจัดเป็นหัวข้อคือ ศิลสมาธิและปัญญา ซึ่งเป็นหมวดสำคัญของอริยธรรม และคำที่ใช้เกือบจะสอดคล้องกับคำในสามัญญผลสูตร จุดมุ่งหมายของพระสูตรนี้ ก็เพื่ออธิบาย ว่าพระพุทธเจ้าทรงฝึกสวากของพระองค์ได้อย่างไร เพื่อให้บรรลุถึงความพ้นทุกข์

ในแก้วทซสูตร หรือแก้วภูฏสูตรที่มณิกาย ท่านกล่าวว่าวิธีการฝึกสมาธิ ๓ อย่างนี้เป็นเพชรเม็ดใสที่สุดในกระเช้าดอกไม้ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้มนุษย์ชาติ ซึ่งช่อดอกไม้

พระองค์ทรงได้มาจากการตรัสรู้

ในโลหิจสูตรที่ฌนิกาย ท่านกล่าวถึงวิธีนี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากจุดดำหนิ ในขณะที่อยู่ภายใต้คำแนะนำของครูผู้สอนวิธีฝึกสมาธิอันประเสริฐเช่นนั้น พระสาวกทั้งหลาย ย่อมบรรลุความสมบูรณ์ หลังจากได้นำเพญฺสีล สมาธิ และปัญญามาอย่างดี

ในเดวิซสูตรที่ฌนิกาย ซึ่งกล่าวถึงทางหลายสายที่พวกพราหมณ์ผู้นับถือพระเวท ยอมรับว่าเป็นทางนำไปสู่การอยู่ร่วมกับพระพรหม ท่านได้อธิบายไว้ว่า วิธีการฝึกอบรมของพระพุทธเจ้าเป็นทางที่ถูกต้องที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายได้ ถ้าผู้ปฏิบัติปรารถนาจะไปถึงพรหมโลก เราพบวิธีเดียวกันนี้ในคำสอนหมวดอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพระคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ในพระสูตรที่อธิบายถึงการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และที่อธิบายถึงวิธีการฝึกอบรมตน เมื่อท่านอธิบายโดยละเอียด ถึงวิธีการฝึกสมาธิ ประโยชน์ของสมาธิและการบรรลุธรรม ท่านจะยกข้อความมาอ้างอิงจำนวนมาก

พระวินัยปิฎกเมื่อบัญญัติหลักศีลซึ่งเป็นส่วนแรกของการฝึกมีองค์ ๓ คือศีลชั้นมานั้น ได้กำหนดระบบของวินัยซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับสมาธิชั้น ในบรรดากฎข้อบังคับซึ่งตั้งขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับพระภิกษุสงฆ์นั้น กฎข้อที่ ๔ ของปาราชิกกล่าวถึงหลักแห่งสมาธิ กฎข้อนี้มีว่า พระภิกษุสงฆ์รูปใดก็ตามแสวงหาเป็นผู้ได้บรรลุคุณธรรมที่เหนือมนุษย์ธรรมดา (อุตฺตริมนุสฺสธรรม) ซึ่งเป็นการบรรลุวิปัสสนาญาณอันวิเศษ เหนือการบรรลุของคนธรรมดาจะต้องถูกขับไล่ออกจากองค์การคณะสงฆ์

ในสูตรวิภังค์ พระวินัยปิฎก ท่านแบ่งอุตฺตริมนุสฺสธรรมออกเป็น ๑๐ อย่าง โดยละเอียดดังนี้

๑. ฌาน คือ ฌาน ๔ ประเภท
๒. วิโมกข์ คือ การหลุดพ้นมีองค์ ๓ - หลุดพ้นจากความเข้าใจผิดเรื่องอัตมัน จากความเข้าใจผิดว่าถูกต้องเที่ยงแท้แน่นอน และจากความทะเยอทะยานเพื่อได้มาซึ่งวัตถุอันก่อให้เกิดโลภ โกรธ และหลง
๓. สมาธิ คือ สมาธิมีองค์ ๓ ได้แก่สมาธิที่ได้บรรลุโดยอาศัย วิปัสสนาญาณความรู้แจ้ง ในความไม่มีวิญญาน ความเปลี่ยนแปลงและความเจ็บปวดในสิ่งที่มีอยู่ในโลก
๔. สมาบัติ คือ การบรรลุมีองค์ ๓ เหมือนสมาธิ
๕. ญาณทัสนะ คือ ความรู้และความรู้แจ้ง มี ๓ อย่าง คือ ความรู้แจ้งเรื่องอดีตชาติ ความรู้แจ้งเรื่องการตาย และการเกิดใหม่ของสัตว์ทั้งหลาย และความรู้แจ้งเรื่อง การขจัดอาสวะทั้งหลาย
๖. มัคคภาวนา คือ การสร้างคุณธรรมที่จะให้ได้ตรัสรู้ ๓๗ อย่าง (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ)

๒๔

๗. ผลสำเร็จกิจการ คือการรู้แจ้งซึ่งผลของมรรค ๔ อันจะนำไปสู่ความเป็นพระอรหันต์
๘. กิเลสแปดประการ คือการละความชั่ว คือ โลก โกรธ และหลง
๙. วินีวรณตา คือ ความไม่มีนิวรณ์ทั้งหลาย
๑๐. สุนุญญาคาเร อภิวติ คือ ความยินดีในการบำเพ็ญทานในที่ว่างเปล่า

หัวข้อเหล่านี้ที่ท่านกล่าวไว้ในพระวินัยปิฎก ประกอบด้วยหลักแห่งสมาธิทุกอย่างและการเอ่ยถึงหลักเหล่านี้จัดเป็นหลักฐานอันสำคัญในการพิจารณาข้ออ้างที่ว่าหลักแห่งสมาธิท่านได้อธิบายไว้แล้วในชั้นต้น ๆ ของพระพุทธศาสนา

ในพระอภิธรรมปิฎก ท่านได้อธิบายหลักแห่งสมาธิไว้ในแง่ของจิตวิทยา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในคัมภีร์ธรรมสังคณี ท่านได้อธิบายไว้โดยวิธีเดียวกันกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการวิเคราะห์วิญญานที่สูงขึ้น ในคัมภีร์พระวิภังค์มีบทหนึ่งเป็นเอกเทศ เรียกชื่อว่า ญาณวิภังค์ แต่ในเวลาเดียวกัน ท่านได้อธิบายวิธีฝึกเบื้องต้นและฌานทั้ง ๘ ชั้น โดยอ้างถึงคำสอนในพระสูตรและพระอภิธรรมทั้ง ๒ อย่าง

ดังนั้น หลักแห่งสมาธิที่ท่านอธิบายไว้ในพระไตรปิฎก จึงแบ่งออกเป็นส่วนใหญ่ ๆ ๘ ส่วน คือ ฌาน, วิโมกข์, สมาธิ สมาบัติ, วิปัสสนา, มรรค, ผล และนิพพาน

ในการอธิบายเรื่องนี้ต่อไป จะกล่าวถึงการพัฒนาหลักเหล่านี้ตามที่ท่านอธิบายไว้ในคำสอน ตามพระคัมภีร์ทั้งหลาย.



บทที่ ๓

คำจำกัดความ

ในการอธิบายภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติของสมาธิ พระคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาใช้ศัพท์เฉพาะจำนวนมาก ดังนั้นจึงเป็นการสมควรที่จะแปลศัพท์เหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ โดยใช้ศัพท์ภาษาอังกฤษที่แน่นอน เพื่อความสะดวกและชัดเจน ควรสังเกตไว้ในที่นี้ว่าศัพท์เฉพาะทั้งหมดที่กล่าวถึงในที่นี้ใช้ตามความหมายทางพระพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัด

๑. สมาธิ

คำว่า “สมาธิ” ซึ่งแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า Concentration เป็นศัพท์ที่สำคัญที่สุดในบรรดาศัพท์เฉพาะทั้งหลาย ยิ่งกว่านั้นยังเป็นศัพท์ดั้งเดิมที่พระพุทธเจ้าทรงใช้มาด้วยพระองค์เอง เพราะศัพท์นี้ปรากฏในปฐมเทศนาของพระองค์ ทรงใช้ในความหมายของ “สัมมาสมาธิ” ศัพท์ว่า “สมาธิ” มาจาก ส (อุปสรรค)-อา (อุปสรรค)-ธา (ธาตุ) ในความหมายว่า “ใสหรือวางไว้ด้วยกัน”, “รวม”, “จัดจ่อ” เป็นสภาวะแห่งจิตระดับหนึ่ง ในทางวิชาการ ศัพท์นี้หมายถึงทั้งระดับของจิตและวิธีที่กำหนดขึ้นเพื่อก่อให้เกิดจิตระดับนั้นขึ้นมา

ในบทสนทนาระหว่างนางธรรมทินนา กับอุบาลิกานามว่าวิสาขา ซึ่งปรากฏในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ได้มีการอภิปรายกันว่าสมาธิเป็นทั้งระดับของจิตระดับหนึ่ง และเป็นวิธีการฝึกจิตแบบหนึ่ง นางวิสาขาถามว่า สมาธิ คืออะไร? นางธรรมทินนาตอบว่า สมาธิ คือ จิตตสสุ เอกคคตา (ตามศัพท์แปลว่า ความเป็นหนึ่งเดียวของจิต) อะไรก่อให้เกิดสมาธิ? สติปัฏฐาน ๔ (คือการใช้สติ ๔ แบบ) ก่อให้เกิดสมาธิ สิ่งที่เป็นจำเป็นสำหรับสมาธิคืออะไร? สมัมปธาน ๔ (คือความพยายามอันสูงสุด ๔ อย่าง) เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสมาธิ การเจริญสมาธิคือการสร้างและเพิ่มพูนสติและความพยายามอันยอดเยี่ยม

ในการอภิปรายนี้ สมาธิ ในฐานะเป็นสภาวะของจิตระดับหนึ่ง ทำหน้าที่จำกัดความว่า “จิตตสสุ เอกคคตา” และปรากฏว่า คำจำกัดความนี้เป็นคำจำกัดความครั้งแรกของคำว่า “สมาธิ” ในพระสูตรต่าง ๆ (ส่วน) ในพระอภิธรรมท่านใช้คำจำกัดความนี้และนำเอาคำอื่นมาอธิบายโดยละเอียด คำเหล่านี้จะคล้ายกันมากและเกือบจะเป็นคำที่ใช้แทนกัน

ในคัมภีร์พระธรรมสังคณีท่านให้คำจำกัดความของข้อความ “จิตตสสุเอกคคตา” ดังต่อไปนี้
 ยา จิตตสสุ รุติ, สณรุติ อวรุติ อวิสาหาโร,
 อวิกเขโป, อวิสาหภู-มนस्ता, สมโถ, สมาธินุทริย

๒๖

สมาธิพล, สมมาสมาธิ ซึ่งหมายความว่า ความมั่นคง การตั้งมั่นและความแน่นอนของจิต, ความไม่ฟุ้งซ่านของจิต, ความไม่วอกแวกและ, สภาวะที่ไม่กระจายไปของจิต, ความสงบของจิต อำนาจและพลังแห่งการรวมจิต, สัมมาสมาธิ

คำเฉพาะเหล่านี้แม้จะมีรูปร่างต่างกัน และมีความหมายในลักษณะต่างกัน แต่ก็รวมอยู่ในความหมายอันเดียวคือ สมาธิซึ่งได้แก่ จิตตสสุ เอกคคตา พระพุทธโฆษาจารย์อธิบายคำนี้ว่า “จิตตสสุ เอกคคภาโว จิตตเอกคคตา. สมาธิสสุ เอตํ นาม” ซึ่งหมายความว่าความเป็นหนึ่งเดียวของจิตเรียกว่า จิตตเอกคคตา และคำนี้เป็นชื่อของสมาธิ

ในวิสุทธิมรรคพระพุทธโฆษาจารย์ได้ให้คำจำกัดความเช่นเดียวกันนี้แต่ใช้คำเพิ่มขึ้นอีกคำหนึ่ง คำพิเศษนี้ให้ความหมายของคำว่าสมาธิมากยิ่งขึ้น คือคำว่า “กุศลจิตตเอกคคตา” นั่นก็คือ ความเป็นหนึ่งเดียวของจิต ได้แก่สภาพที่รวมไว้ของกุศลจิต ในคัมภีร์อรรถสาลินีท่านกล่าวว่า ความหมายของคำนี้เป็นความหมายของคำว่า สัมมาสมาธิ ดังนี้ “สมมาสมาธิติยธาสมาธิ กุศลสมาธิ” = สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิอันเหมาะสม หรือกุศลสมาธิ อนึ่ง สมาธินี้ได้แก่นิยุยานิกสมาธิ คือสมาธิที่นำไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลส

ดังนั้น ในพระพุทธศาสนา จึงควรเข้าใจว่า สมาธิคือสภาพของจิตอันบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นขั้นต้นที่จำเป็นในการก้าวสูงขึ้นไปสู่ความเป็นพระอรหันต์ หรือความหลุดพ้นจากกิเลสในที่สุด

ลักษณะเด่นของสภาพอันนี้คือการไม่มีความฟุ้งซ่านหรือปั่นป่วนในจิต การรวมกันแห่งสภาพของจิตซึ่งเกิดขึ้นกับจิตนั้นเป็นหน้าที่อันสำคัญของจิต ความสงบ และความรู้ว่าสงบเป็นปรากฏการณ์ของจิต เมื่อบรรลุสภาพดังนี้ ความมัวหมองอันเกิดจากกิเลสก็จะหมดสิ้นไป และจะมีความสงบอันเกิดจากวิปัสสนาเข้ามาแทนที่ ดังนั้น ในทุกแง่มุม คำว่าสมาธิใน พระพุทธศาสนาจึงเป็นสภาพที่ดี ซึ่งตรงกันข้ามกับสภาพที่ไม่ดีและปราศจากความรู้หรือสภาพของจิตที่ถูกสะกดไว้

ชื่อนี้ใช้เรียกวิธีหรือระบบแห่งการฝึกสมาธิซึ่งจะนำไปสู่สภาพของจิตที่สมดุลและสงบ และในที่นี้ วิธีนี้จึงเรียกว่า สมาธิ หรือ สมาธิภาวนา ซึ่งเกิดขึ้นก่อนวิปัสสนา คำอธิบายของนางธรรมทินนาซึ่งยกมากล่าวข้างบนนั้น อ้างอิงว่าวิธีฝึกสมาธิก็คือภาวนานั้นเอง หรือได้แก่การตั้งสติมั่น และความพยายามอันยิ่ง ซึ่งเป็นหลัก ๒ อย่าง คือ สัมมาสติ และสัมมาวายามะ ในมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งมีสัมมาสมาธิเป็นธรรมขั้นสุดยอด เมื่อเจริญสัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงพลังกายและจิตที่ได้รับการควบคุมอย่างดีพร้อมกับสัมมาสติแล้ว ผลที่ได้ก็คือสมาธิซึ่งตั้งมั่นอย่างดี ทั้งนี้เพราะว่าสัมมาวายามะย่อมสนับสนุนส่งเสริมสมาธิโดยป้องกันไม่ให้สมาธิจลลงไปสู่สภาพที่เสื่อมซิมทางจิต สัมมาสติทำให้จิตมั่นคงด้วยคุณธรรมต่าง ๆ และทำหน้าที่เป็นหลักแนะซึ่งทำให้จิตตื่นอยู่เสมอและมั่นคงในสภาพที่มีสมาธิโดยไม่ปล่อยให้จิตตกไปสู่สภาพได้สำนึก หลักทั้ง

๒๗

๒ นี้ เป็นพลังร่วมกันสร้างสัมมาสมาธิ และความก้าวหน้าของหลักเหล่านี้ครอบคลุมสมาธิทุกรูปแบบซึ่งมีเป็นธรรมดาสำหรับระบบทั้ง ๒ คือ สมาธิ กับวิปัสสนา แต่เมื่อใช้คำว่าสมาธิในความหมายว่า “วิธี” จะต้องเข้าใจว่าท่านหมายถึงระบบซึ่งนำไปสู่สมาธิในขั้นต้น คือก่อนจะบรรลุวิปัสสนา

จากที่กล่าวแล้ว เป็นที่ชัดเจนว่าสมาธิทั้งในความหมายตามตัวอักษรและความหมายทางวิชาการ หมายถึงสภาพของจิตซึ่งจะต้องพัฒนาวิธีการฝึกที่มีระบบ การฝึกนี้ปลูกฝังนิสัยการฝึกจิตซึ่งก่อให้เกิดความก้าวหน้าทางจิตซึ่งมีในร่างกายมนุษย์หรือผ่านร่างกายมนุษย์จนถึงจุดที่มีแสงสว่างในตัวเอง

๒. เจโตสมาธิ

คำว่า เจโตสมาธิ ใช้หมายถึงสมาธิที่ก้าวหน้าไปอีกระดับหนึ่ง (ฌาน) ซึ่งคนนอกพุทธศาสนาฝึกกันคนเหล่านี้ใช้เจโตสมาธินี้เพื่อส่งเสริมการคาดคะเนชีวิตในอดีตชาติของตนเป็นต้น ในที่นี้ คำว่า เจโตสมาธิก็หมายถึงจิตที่มีสมาธิแต่ในระดับที่พัฒนา ซึ่งเมื่อจิตอยู่ในสมาธิเช่นนี้ บุคคลจะมีความรู้หรือความสามารถในการระลึกได้ถึงชีวิตในอดีตชาติ (บุพเพนิวาสานุสติญาณ ซึ่งเป็นหนึ่งในบรรดาอภิญญา ๕ อย่าง) อย่างไรก็ตาม ท่านใช้คำนี้เป็นไวพจน์ของคำว่าสมาธิ-โดยทั่ว ๆ ไป แต่ใช้กับคำกริยาพิเศษคำหนึ่งคือคำว่า “มุสตี” ดังนี้ เจโตสมาธิ มุสตี = พระโยคาวจรมาสัมผัสกับเจโตสมาธิ ข้อนี้แสดงว่า คำนี้ หมายความว่าสภาพของสมาธิได้มีมาก่อนแล้วในอดีต เปรียบเทียบได้กับการบรรลุฌาน ซึ่งผู้เข้าฌานนี้จะเห็นภาพบนสวรรค์ แต่ในเมื่อใช้ในทางพุทธศาสนา คำนี้มีความหมายต่างกันโดยสิ้นเชิง

๓. เจโตวิมุตติ

เมื่อสมาธิได้เจริญก้าวหน้าไปถึงจุดสุดยอดในหนทางไปสู่พระนิพพาน และเพียบพร้อมไปด้วยความรู้อันสมบูรณ์ สมาธิจะถอดจิตออกจากมวลกิเลสทั้งหลายที่มีในจิต และบรรลุถึงอรหัตผล ในขั้นนี้สมาธิจะถูกนำมาใช้กับเอกัคคตาจิตของพระอรหันต์ และเรียกชื่อว่า เจโตวิมุตติ คือการหลุดพ้นแห่งจิต นี่เป็นขั้นสูงสุดและขั้นสุดท้ายแห่งสมาธิ ซึ่งมีชื่อว่าเป็นผลสมาธิหรือสมาธิซึ่งก่อให้เกิดอรหัตผล แต่ท่านใช้คำว่าเจโตวิมุตติเพื่อหมายถึงขั้นต่าง ๆ ของสมาธิโดยทั่วไปด้วย ในมหาลิสสูตร คำว่า “เจโตวิมุตติ” บ่งถึงจิตของพระอรหันต์ซึ่งปราศจากสังโยชน์คือเครื่องผูกพันแห่งกิเลสทั้งหลาย แต่ในสัมปสาทนียสูตร ท่านใช้คำนี้หมายถึงขั้นของสมาธิในปฐมฌานซึ่งเกิดจากการเพ่งพินิจในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เจโตวิมุตติ เป็นคำที่ใช้เรียกสมาธิซึ่งพัฒนาเพียงบางส่วนและไม่แก่กล้า ดังนั้นเราจะพบว่าคำว่า เจโตวิมุตติ ใช้ได้หลาย

๒๘

อย่าง แต่ในทุกกรณีท่านจะหมายถึงสภาพ (จิต) ที่ก้าวหน้า

๔. เจโตสมณะ

สมาธิ ย่อมมีอิทธิพลด้านดีต่อจิตของผู้ปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง เพราะสมาธิเป็นสภาพที่มีความเป็นหนึ่งแห่งจิต สมาธิย่อมระงับความฟุ้งซ่านและความเร่าร้อนแห่งจิต ระวังความหวาดกลัว และประติษฐ์และรักษาไว้ซึ่งความสงบเย็นภายในไว้ได้ สภาพของสมาธิจึงได้รับคำอธิบายว่า “เจโตสมณะ” คือความสงบแห่งความคิดหรือความสงบทางจิต เราจะพบว่าท่านใช้คำว่า “สมถ” ในความหมายว่า “สงบ” ซึ่งบ่งชี้ถึงระบบที่รู้จักกันว่า “สมถภาวนา”

๕. จิตตภาวนา

วิธีฝึกจิตตามแนวพระพุทธศาสนา ท่านกำหนดไว้เพื่อวัตถุประสงค์ ๒ อย่าง คือการอบรมจิต และการอบรมวิปัสสนา ณ ที่นี้คำว่า จิตตภาวนา คือ การอบรมจิต หรือการพัฒนาจิต ท่านใช้หมายถึงระบบแห่งสมาธิ ในระหว่างการฝึกสมาธิอันมีระบบนั้น จิตย่อมได้รับการฝึกจนกระทั่งอำนาจจิตทั้งหมดถูกนำเข้ามารวมกันเมื่อสมาธิได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ และจิตก็บรรลุถึงความเป็นใหญ่ในตัวเอง ในสภาพเช่นนี้จิตย่อมสามารถต้านทานกระแสแห่งความรู้สึกไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ก็ตาม จิตย่อมสามารถทนต่อความเจ็บปวดปางตายและตั้งอยู่อย่างไมหวั่นไหวไปตามสิ่งยั่วเย้าทางประสาทสัมผัส ดังนั้น การฝึกสมาธิท่านจึงเรียกว่า “จิตตภาวนา” และเกี่ยวพันถึงการฝึกอบรมทางจิตและทางร่างกาย ระบบของการฝึกสมาธิทั้งหมดท่านได้อธิบายไว้ในหนังสือวิสุทธิมรรคของท่านพระพุทธโฆษาจารย์ โดยใช้คำว่า “จิตตภาวนา”

๖. จิตตวิสุทธิ

ในฐานะที่เป็นคุณภาพทางจิตชนิดหนึ่ง สมาธิจึงชำระจิตให้สะอาด ปราศจากมลทิน และสิ่งมัวหมองคือกิเลสทั้งหลาย ดังนั้น จึงมีชื่อว่า จิตตวิสุทธิ

พระสารีบุตรเถระและพระปุลณเถระได้อภิปรายคำนี้ไว้ใน รตวินิตสูตร ซึ่งท่านได้อธิบายถึงระบบชีวิตตามแนวแห่งศาสนาไว้ในพระสูตรนี้ พร้อมกับวิสุทธิ หรือความบริสุทธิ์ ๗ ระดับ คำนี้ใช้หมายถึงสภาพแห่งความบริสุทธิ์แห่งจิตในทางแห่งวิปัสสนา

๗. อธิจิตต

เมื่อจิตบรรลุถึงสภาพแห่งสมาธิ จิตจะยกระดับของตนขึ้นสูงและมีลักษณะสูงกว่า

๒๙

สภาพของจิตธรรมดาสามัญ ซึ่งเป็นทาสแห่งสิ่งกระตุ้นและความรู้อันเกิดจากอายตนะภายนอกทั้งหลาย เมื่ออยู่ในสภาพสูงเช่นนั้น จิตก็จะอยู่ในสภาพอันหนึ่งซึ่งอารมณ์ภายนอกไม่สามารถกระทบได้ และเมื่อนั้นจะได้พบว่า อธิจิต คือจิตที่ยิ่งและข้อนี้นับถึงลักษณะที่สูงขึ้นโดยผ่านความเจริญขั้นต่าง ๆ คำนี้ได้รวบรวมการฝึกจิตทั้งหมดทุกระบบเข้าไว้โดยกล่าวว่า “อธิจิตดุจลิขิตา = การฝึกจิตที่สูงขึ้น

คำข้างบนนี้เป็นคำสำคัญที่สุดที่ท่านใช้เพื่อชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างกันแห่งสมาธิระดับต่าง ๆ และวิธีบรรลุสมาธินั้น ท่านใช้คำเหล่านี้โดยทั่ว ๆ ไปในคัมภีร์พระไตรปิฎกเพื่อชี้ให้เห็นหลักของการฝึกสมาธิ

๘. วิปัสสนา

คำว่า “วิปัสสนา” เป็นคำศัพท์ทางพระพุทธศาสนาโดยแท้ และมีความหมายเด่นโดยเฉพาะ คำนี้มาจากคำกริยาภาษาบาลี “วิปสฺสตี” = เห็นอย่างแจ่มแจ้ง ซึ่งหมายความว่าเห็นแจ้งหรือแทงตลอดสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างทะลุปรุโปร่ง ดังนั้นคำ “วิปัสสนา” จึงแปลไว้ดีที่สุดว่าการมองเห็นทะลุปรุโปร่งในภายใน คำที่ใช้เป็นคำจำกัดความของคำว่า วิปัสสนา ได้แก่คำว่าปัญญา คือความรู้ที่สมบูรณ์ และคำว่า ญาณทัศนะคือความรู้และการมองเห็นชัด และคำอธิบายคำจำกัดความเหล่านี้ท่านมักให้ไว้ในพระสูตรทั้งหลาย แต่ท่านอธิบายไว้โดยละเอียดในพระอภิธรรมปิฎก คำนี้หมายถึงความรู้ที่สมบูรณ์ซึ่งได้รับการพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ซึ่งมีอยู่ในโลก คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ในหลักแห่งสมาธิ คำนี้ไปถึงระบบทั้งหมดซึ่งมุ่งหมายจะให้เกิดความรู้และการมองเห็นดังกล่าวนั้นโดยการปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติสมาธิวิธีนั้น ในพระคัมภีร์ทั้งหลาย จะพบว่าท่านใช้คำวิปัสสนาคู่กับคำสมณะเสมอ ๆ เมื่อท่านแบ่งสมาธิออกเป็น ๒ ระบบ คือ สมณะสมาธิและวิปัสสนาสมาธิ

๙. ฌาน

ในระบบของสมาธิ ฌานมีสถานภาพที่สำคัญยิ่ง แต่ในเรื่องของสมาธิแล้วไม่มีคำใดที่แปลเป็นภาษาอังกฤษกันผิด ๆ และสับสนเช่น คำภาษาบาลีว่า “ฌาน” นี้เลย คำนี้มีความหมายพิเศษ และมีใช้เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า “ธ्यान” ซึ่งมีความหมายแตกต่างกันมากในปรัชญาโยคะ คำว่า “ฌาน” มีรูปศัพท์มาจากคำกริยาภาษาบาลีว่า “ฌายตี” แปลว่า คิด, ฟัง, ฟินิจ. มีปรากฏในฌาน ๔ ในพระพุทธศาสนาซึ่งภายหลังขยายออกเป็น ๕ พระพุทธโฆษาจารย์ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “ฌาน” ไว้ในหนังสือ

๓๐

สมันตปาสาทิกา ดังต่อไปนี้ :-

ฌายติ อุปนิชฌายตีติ ฌานํ การคิดคือคิดอย่างใกล้ชิดในเรื่องหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเรียกว่า ฌาน หรือข้อความว่า “อิมินา โยคินอ ฌายนตีติ ฌานํ พระโยคีย่อมคิดหรือเพ่งด้วยฌานนี้ ดังนั้นสภาพที่เพ่งนั้นจึงเรียกว่าฌาน จากนั้นพระพุทธโฆษาจารย์ ได้เชื่อมคำนี้กับคำกริยาศัพท์ว่า “ฌายติ” ซึ่งแปลว่า เฝ้าใหม่และให้คำจำกัดความดังนี้ ปัจจุบันกรมเม ฌาเปตีติ ฌานํ ธรรมชาติที่เฝ้าผลาญสิ่งที่เป็นข้าศึก เรียกว่า ฌาน ปัจจุบันกรมเม ทหติ โคจรั วา จินเดตีติ อดโต หมายความว่า ธรรมชาติที่เฝ้าผลาญสิ่งอันเป็นข้าศึกทั้งหลาย หรือธรรมชาติที่เพ่งวัตถุที่เหมาะสมสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เรียกว่าฌาน ดังนั้นการคิดอย่างไม่สลดละจึงเป็นเครื่องหมายของฌาน

ฌาน มี ๒ ประเภท คือ

๑. ฌานที่คิดอารมณ์ทางใจอย่างใกล้ชิด (อารมณ์ฌาน)

๒. ฌานที่เพ่งลักษณะของอารมณ์ทางใจนั้น (ลกขณุปนิชฌาน)

ในฌาน ๒ ประเภทนี้ ประเภทแรกหมายถึงชั้นแห่งฌาน ๘ ชั้น คือ รูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔ ซึ่งเรียกกันว่าสมาบัติ ๘ คือการบรรลุ ๘ อย่าง และฌานที่เรียกว่า อุปะการฌาน ดังนั้น จึงแบ่งออกเป็นฌาน ๘ ในบรรดาฌาน ๘ นี้ อุปะการฌานจัดเป็นฌานขั้นต้น และฌานอื่น ๆ ทั้งหมดเป็นขบวนการพัฒนาต่อเนื่องในระบบสมาธิ

ฌานประเภทที่ ๒ มี ๓ อย่าง คือ

๑. วิปัสสนา

๒. มรรค

๓. ผล

ในบรรดาฌาน ๓ อย่างนี้ วิปัสสนาจะตรวจสอบดูเครื่องหมายซึ่งเป็นลักษณะของวัตถุต่าง ๆ ในโลก แต่หน้าที่ของวิปัสสนาจะสมบูรณ์บริบูรณ์ในมรรค ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะที่เหนือโลก ดังนั้น โดยแท้จริงแล้ว มรรคมีชื่อเรียกว่า ลกขณุปนิชฌานะ ฌานที่สัมพันธ์กับผลย่อมก่อให้เกิดผลในการบรรลุธรรมชาติที่เหนือโลก (โลกุตตระ) ย่อมเข้าใจธรรมชาติของพระนิพพานอย่างแจ่มแจ้งสมจริง และดังนั้นจึงเรียกชื่อว่า “ลกขณุปนิชฌาน”

จากนั้นพระพุทธโฆษาจารย์ได้กล่าวเพิ่มเติมว่าบุคคลจะต้องเข้าใจว่าฌานเป็นเครื่องรู้ธรรมชาติของจิต ๕ อย่าง คือ องค์ฌาน ๕ ได้แก่ วิตก วิจารณํ ปีติ สุข เอกัคคตา ในคัมภีร์วิภังค์ เราพบคำถามว่า “ฌานคืออะไร” ฌานได้แก่วิตก วิจารณํ เป็นต้น

คำอธิบายเรื่องฌานของพระพุทธโฆษาจารย์ซึ่งพบในคัมภีร์อื่น ๆ เกือบจะเหมือนกับที่กล่าวแล้ว

ดังนั้น คำจำกัดความของคำ “ฌาน” ในอรรถกถาทั้งหลายให้ที่มาของคำ ๒ อย่างคือ

๓๑

จากคำกริยาศัพท์ว่า “ฉายติ” หรือคำว่า “ฉายเปติ” คำว่า ฉายติปรากฏบ่อย ๆ ในนิกายทั้งหลาย ในความหมายว่าเพ่ง และคำนามว่า “ฉายิ” (ผู้คิด) ใช้ในความหมายว่า “ผู้เพ่ง” แต่กริยาศัพท์ “ฉายเปติ” ซึ่งใช้เมื่อให้คำจำกัดความของคำ ฉาน จะพบได้เฉพาะในที่แห่งเดียวในข้อความต่อไปนี้

“อชาต ฉายเปติ ชาเตน ฉานัน เตน ปวฺจจติ”

= ฉานยอมเผาสิ่งที่ยังไม่เกิดผ่านสิ่งที่เกิดแล้ว ดังนั้น จึงเรียก ฉาน

ในอรรถกถาของอาจารย์มหามะจะพบข้อความดังนี้

“ผู้ที่มีฉานนี้เกิดขึ้นในตน ย่อมเผาผลาญกิเลส คือ โลภ โกรธ หลง ทั้งหลายเสียได้ ดังนั้น เขาจึงทำลายและกำจัดกิเลสเหล่านั้น ดังนั้น สภาพอันนี้ จึงเรียก ฉาน ในความหมายว่า “เผาผลาญ”

จากคำอธิบายทั้งหลายที่กล่าวมาจะต้องเข้าใจความหมายรวม ๆ ของคำว่า “ฉาน” ว่า ได้แก่การพัฒนาจิตจากสภาพเดิมซึ่งต่ำไปสู่สภาพที่สูงขึ้น และมโนภาพที่ได้จากการเจริญกรรมฐานซึ่งเผาผลาญกิเลสในจิต ซึ่งด้วยการพัฒนาดังกล่าวนี้ผู้เจริญสมาธิย่อมได้รับความรู้ อันเหนือธรรมดา เมื่อสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น

เพื่อหลีกเลี่ยงความสับสน ขอใช้คำภาษาบาลีว่า “ฉานัน” เพื่อแสดงถึงขอบนการทางจิตซึ่งพัฒนาแล้ว ทั้งในสมาธิวิธีและวิปัสสนาวิธี

๑๐. ภาวนา

ด้วยวิธีการพัฒนาจิต ท่านจึงเรียกสมาธิว่า “ภาวนา” คำว่าภาวนານี้ไม่เหมือนกับคำเฉพาะอื่น ๆ ท่านใช้คำว่า “ภาวนา” เพื่อบ่งบอกถึงวิธีการปฏิบัติเพื่อฝึกจิตอย่างเดียวกันนั้นในลักษณะที่กว้างขวาง คำนี้ครอบคลุมถึงระบบทั้งหมดรวมถึงการปฏิบัติซึ่งได้รับการพัฒนาจากภาวนານี้ เมื่อคำว่าภาวนาปรากฏในคัมภีร์ต่าง ๆ นั้น โดยปกติจะบ่งถึงการปฏิบัติหรือการปลุกฝังสมาธิ และกริยาศัพท์คำว่า “ภาเวติ” ท่านใช้เพื่อบ่งบอกถึงการกระทำคือการปฏิบัติหรือการปลุกฝัง เช่น

๑. เมตตํ ราหุล ภาวนํ ภาเวหิ แปลว่า ตุก่อนราหุล เธอจงปฏิบัติเมตตาภาวนา

๒. อสุภาย จิตตํ ภาเวติ จงปลุกฝังจิต ในสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ (หรือจงเจริญอุคฺภาวนา)

คำว่า ภาเวติไม่เหมือนกับคำว่า ฉายติ (ซึ่งใช้เฉพาะเพื่อบ่งชี้ถึงการเพ่งอารมณ์หรือการยึดนิมิตซึ่งได้รับจากกรรมฐาน) ท่านใช้ภาเวติ หมายถึงการพัฒนาทางจิตทุกรูปแบบ เช่น กุสลํ จิตตํ ภาเวติ เขาปลุกฝังหรือเพิ่มพูนกุศลจิต ฉานัน ภาเวติ สมาธิ ภาเวติ วิปัสสนํ ภาเวติ มคฺคํ ภาเวติ เขาเจริญฉาน เจริญสมาธิ เจริญวิปัสสนา เจริญมรรค เป็นต้น

๓๒

คำว่า ภาวนาทำนุใช้ร่วมกับคำซึ่งบ่งถึงอารมณ์ของกรรมฐาน เช่น ฉานภาวนา สมาธิภาวนา เมตตาภาวนา เป็นต้น เพื่อแบ่งแยกสมาธิชนิดต่าง ๆ ออกไป

พระพุทธโฆษาจารย์ให้คำจำกัดความของคำว่า “ภาเวติ” ว่า มาจาก ภู ธาตุ ซึ่งแปลว่าเป็น เป็นอยู่ กลายเป็น และเปรียบเทียบกับคำว่า ชนดิ (ก่อให้เกิด, ผลิต) อุปปาเทติ (ทำให้เกิดขึ้น) และวทฺเตติ (เพิ่มหรือพัฒนา) ทำนุยกข้อความจากคัมภีร์ต่าง ๆ มาอ้าง เพื่อแสดงว่า คำว่า ภาเวติ ทำนุใช้ในความหมายว่า “ผลิต” และ “เพิ่มพูน”

“ยิ่งกว่านั้น ตุก่อนอุทายี, ตถาคคตได้สอนวิธีซึ่งสาวกทั้งหลายของตถาคคตเจริญสติปัญญาทั้ง ๔ ณ ที่นี้ในมหาสกุลุทายีสูตฺร ภาวนาหมายถึง “การผลิต” และ “การเพิ่มพูน”

ในที่อื่น พระพุทธโฆษาจารย์ กล่าวว่า “ภาเวติ” หมายถึง “ทำให้เกิดหรือผลิตบ่อย ๆ ภายในตนเอง” นั่นก็คือ การผลิต การพัฒนาอารมณ์โดยรักษาไว้ในจิตของตนเอง

จากคำจำกัดความเหล่านี้ของพระอรธกถาจารย์และจากการใช้ในพระคัมภีร์ทั้งหลาย จะเห็นได้ว่าคำว่าภาวนามีความหมายที่มั่นคงกว่า และแข็งแกร่งกว่าคำว่า Meditation ในภาษาอังกฤษ มีการแปลคำว่า “ภาวนา” กันไปต่าง ๆ เช่น แปลว่าผลิตได้มา, เป็นใหญ่, พัฒนา, ปลูกฝัง, หวลระลึก, และ รำพึง ณ ที่นี้จะใช้คำนี้ในความหมายว่าปฏิบัติ, และว่าปลูกฝัง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนที่แสดงให้เห็นความเกี่ยวข้องกับธาตุ คือ “ภู” ธาตุ (เป็น, กลายเป็น) อย่างชัดเจนมากกว่าคำภาษาอังกฤษ ว่า Meditation

จริงอยู่ ใน “ภาวนา” ย่อมมีการดำเนินไปแห่งความคิดคล้ายกับการดำเนินไปอันเกี่ยวกับมณฑลทางจิต และมีการกล่าวคำหรือวลีบางอย่างขณะเจริญภาวนาแบบต่าง ๆ เช่นคำว่า “ปฐวี” (แผ่นดิน) “ปฐวี” (แผ่นดิน) ในการเพ่งกลืน หรือวลีที่ว่า “ขอให้มีความจริง” “ขอให้มีความสุข” ในการเจริญเมตตา ดังเช่นการสาธยายด้วยปาก แต่ภาวนามีลักษณะยิ่งกว่านั้น ภาวนา คือการคิด ในลักษณะพิเศษอย่างหนึ่งเพื่ออบรมอะไรบางอย่างให้มีในตน อะไรบางอย่างที่ ดีเสมอ ๆ ดังนั้น สิ่งจำเป็นใน “ภาวนา” ก็คือปัจจัยซึ่งเป็นผลของภาวนานั้นอันเป็นปัจจัยซึ่งผลิตหรือทำให้ปรากฏซึ่งคุณภาพหรือความจริงที่จำเป็น ซึ่งมีอยู่ในอารมณ์แห่งความคิดภายในนิสัยของบุคคลแต่ละคน เช่น เมื่อบุคคลเจริญเมตตาภาวนา บุคคลจะไม่คิดถึงเฉพาะมิตรภาพเท่านั้น แต่จะต้องทำให้มิตรภาพเกิดขึ้นและเจริญมากยิ่งขึ้นในใจของเขาด้วย เพื่อจะได้ขจัดเสียซึ่งความ คิดอันจะมีไปถึงศัตรู ความคิดผูกพยาบาท ความคิดเกลียดชัง และความคิดอื่น ๆ และในที่สุด พระโยคาวจรจะมีความเป็นมิตรต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง ในความหมายนี้ ภาวนาจึงเป็นคุณธรรมที่เหมาะสมยิ่ง

โดยสรุป ขอกล่าวว่า คำว่า “ภาวนา” หมายถึงการสะสมคุณธรรมทั้งหลายไว้ในตน เพื่อที่จะบรรลุพระนิพพาน ยิ่งกว่านั้น ภาวนายังเป็นคำที่แพร่หลายและใช้กันเสมอแทนคำว่า

สมาธิ ในฐานะเป็นส่วนแห่งชีวิตทางศาสนาในนิกายเถรวาท

๑๑. โยคะ

คำว่า“โยคะ” ซึ่งเป็นคำเฉพาะใช้ในปรัชญาสาขายะโยคะ และในระบบแห่งสมาธิซึ่งพัฒนาแล้วในปรัชญานั้น ไม่ใช่คำที่ใช้กันทั่วไปในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา แต่คำนี้ก็คำที่คุ้นหูสำหรับนักศึกษาในพระพุทธศาสนา (เพราะคำนี้ท่านใช้ในความหมายว่า“กิจกรรมทางจิต และ “สมาธิ”

คำนี้เกิดขึ้นในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ในข้อความว่า “ปติสลุทานโยคะ” ซึ่งหมายถึง “เชื่อมกับ” “ตรงเข้าไปข้างใน” หรือ “การก้าวไปสู่ความสงบภายใน” แต่ในขณะที่เดียวกันวลีที่ว่า “โยโค” กรณียโย ท่านใช้บ่อยๆ ในความหมายที่ว่า “ควรประพฤติโยคะ หรือทำความพยายามในการฝึกสมาธิ” และจะพบคำนี้ใช้ในความหมายว่า “สมาธิ” เช่นในข้อความต่อไปนี้ “โยคา เว ชายเต ภูริ อโยคา ภูริสงขโย” แปลว่า ปัญญาย่อมเกิดจากโยคะ ถ้าปราศจากโยคะ ปัญญาย่อมสิ้นไป

เกี่ยวกับข้อความนี้พระอรรถกถาจารย์กล่าวไว้ว่า “ตตถ โยคาติ อฏฐติสาย อารมมณฺสฺ โยนิโส มนสิกาโร” แปลว่า ในที่นี้โยคะ หมายถึงการคิดคำนึงอย่างเอาใจใส่ถึงอารมณ์ ๓๘ ประการ ซึ่งเรียกว่า “กรรมฐาน”

คำว่า “โยคะ” ไม่มีความเด่นในฐานะเป็นคำเฉพาะของฝ่ายเถรวาทเพื่อหมายถึง “สมาธิ” แต่คำว่าโยคี และคำว่า“โยคาวจร” (ซึ่งหมายถึงผู้ปฏิบัติโยคะ)ใช้กันบ่อยมากในอรรถกถาทั้งหลายในความหมายว่า“ผู้เจริญสมาธิ” คำว่า โยคาวจร มีใช้มากในวรรณกรรมภาษาสิงหล เพื่อปกป้องถึงผู้เจริญสมาธิ วรรณกรรมภาษาสิงหลที่สำคัญที่สุดเล่มหนึ่งซึ่งกล่าวถึงอารมณ์กรรมฐาน ได้แก่หนังสือ“วิทรศนาโปตะ คือ คู่มือวิปัสสนา” ซึ่งบัดนี้มีชื่อว่า “คู่มือของพระโยคาวจร” ศาสตราจารย์ริส เดวิด บรรณาธิการ เป็นผู้ให้ชื่อนี้

ดังนั้น คำว่า โยคะ ปรากฏในเอกสารทางพระพุทธศาสนามากมาย แต่มักจะรักษาความเด่นทางพระพุทธศาสนาเอาไว้ คำว่าโยคะ ในความหมายเด่นที่ว่า “ต่อเชื่อม”มักจะพบในวรรณคดีทางพระพุทธศาสนา แต่ก็ยังหมายถึง กาม ภพ ทิฏฐิ แล่อวิชชาด้วย เพราะสัตว์ทั้งหลายย่อมผูกพันอยู่กับอายตนะทั้งหลาย, ความเป็นอยู่, ทิฏฐิและอวิชชา ซึ่งทั้งหมดนี้เราจะต้องทำลายให้หมดสิ้นไป

๑๒. ปธานะ

คำว่า ปธานะซึ่งมาจากอุปสรรค ป + ธา ธาดุ หมายถึงการดำรงไว้อย่างมั่นคงหรือ

๓๔

อย่างแข็งขัน หมายถึงความชำนาญ หรือความพยายามอย่างมาก ในคัมภีร์ทั้งหลายคำนี้ หมายถึงความพยายามที่บุคคลทำเพื่อบรรลุความเจริญทางด้านจิตใจ คำนี้ปรากฏในคัมภีร์ มัชฌิมนิกาย ซึ่งอ้างถึงความพยายามอันยิ่งใหญ่ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงทำที่ตำบลอุรุเวลา เพื่อตรัสรู้ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในหนังสือพุทธวงศ์ ท่านใช้คำนี้เพื่อหมายถึงสมาธิ ดังนั้น ดดอุปธานัม ปธหิ นิสชชฎฐานจกเม “ณ ที่นั้น ข้าพเจ้าพยายามอย่างแรงกล้าในขณะนั่ง ยืน และเดินไปๆ มาๆ”

อนึ่ง ความพยายามที่ทำให้พัฒนาจิตให้สูงขึ้นได้ชื่อว่า “สัมมัปปธาน” ซึ่งท่านอธิบายว่า สำคัญต่อการฝึกสมาธิ ตามที่ปรากฏในข้อความเช่นนั้น ดูเหมือนว่าคำว่า “ปธาน” เป็นคำ เฉพาะ ใช้สำหรับการฝึกสมาธิเท่านั้น และมักจะพบในความหมายนี้ในอรรถกถาทั้งหลาย บางครั้งจะปรากฏในรูปแบบของตำแหน่งหรือฐานะเช่น ปธานิกติสสเถร พระเถระชื่อติสสะ ผู้ฝึกสมาธิ สถานที่ซึ่งได้รับเลือกสำหรับฝึกสมาธิ (ปธาน) เรียกว่า “ปธานฆร” และที่เมือง อนุราชบุรีในประเทศศรีลังกา มีห้องปฏิบัติสมาธิเรียกว่า “ปธานฆร” อยู่ในมหาวิหาร ซึ่งเป็น ศูนย์กลางแห่งนิกายเถรวาท

๑๓. กัมมัฏฐานะ (กรรมฐาน)

คำว่า “กรรมฐาน” ซึ่งโดยปรกติแปลว่า การเจริญสมาธิ, ที่ตั้งแห่งการปฏิบัติทางศาสนา หรือ “ฐาน (ที่ตั้ง) แห่งการกระทำ นั้น เป็นคำรุ่นหลังที่พระอรรถกถาจารย์ชาวพุทธใช้กันเพื่อ บ่งบอกถึงทั้งอารมณ์แห่งกรรมฐานและวิธีปฏิบัติกรรมฐาน พระพุทธโฆษาเถระใช้คำนี้หมายถึง อารมณ์กรรมฐาน ๔๐ อย่างเพื่อบรรลุสมาธิ ซึ่งท่านได้อธิบายไว้ในหนังสือวิสุทธิมรรคของท่าน พระอนุรุทธเถระใช้คำนี้เพื่ออธิบายถึงอารมณ์และวิธีเจริญสมาธิและวิปัสสนาทั้งสอง ซึ่งท่าน สรุปลงไว้ในอภิธัมมัญจสังคหะ ดังนี้

สมถวิปัสสนานัน ภาวนานมิโต ปรี

กมมฏฐานัน ปวกุขามิ ทุวิธมปิ ยถารหํ ฯ

อย่างไรก็ตาม เราจะพบคำนี้ในความหมายพิเศษนี้ในพระไตรปิฎก แต่จะปรากฏคำนี้ซึ่ง มีความหมายคล้ายคลึงกันในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ซึ่ง ณ ที่นั้นในตอนแรกท่านกล่าวอ้างถึง กรรมฐานสำหรับผู้ครองเรือน เช่นพวกกสิกรและพ่อค้า เป็นต้น และในตอนที่ ๒ กล่าวถึง กรรมฐานสำหรับผู้บรรพชาอุปสมบท ตามศัพท์ คำว่า “กมม” แปลว่า การงาน หรือ การ กระทำ คำว่า “ฐาน” แปลว่าที่ตั้ง, สถานที่, ฐานะ รวมกันแปลว่าสถานที่ประกอบกิจการงาน หรือ แปลว่าแหล่งแห่งการงาน ในพระคัมภีร์พระไตรปิฎกคำว่า “กรรมฐาน” ใช้ในความหมายทั่ว ๆ ไปว่า งานหรือธุรกิจของผู้ครองเรือน ในอรรถกถาทั้งหลายท่านใช้คำนี้ กรณีที่เกี่ยวข้องกับกรรมฐาน

๓๕

ของผู้บรรพชาอุปสมบท เพื่อกำหนดอารมณ์ของกรรมฐาน และวิธีปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งถือว่าเป็นการฝึกจิตที่มีระบบแบบหนึ่ง

เกี่ยวกับภาวนา โดยปกติจะไปถึงการฝึกสมาธิโดยยึดอารมณ์ ชนิดใดชนิดหนึ่งที่กำหนดให้ ซึ่งปฏิบัติไปด้วยจุดมุ่งหมายที่จะเจริญสมาธิ หรือวิปัสสนา ดังนั้นเราพบข้อความว่า “กัมมฏฐาน กัมมํ กโรนโต = ประกอบตนเองในกรรมฐาน เป็นต้น

จากข้อความข้างบนนี้ เราจะเห็นว่า คำว่า “กรรมฐาน” เป็นคำเด่นมาก หมายความว่า การปฏิบัติและการฝึกอย่างต่อเนื่องซึ่งก่อให้เกิดพื้นฐานหรือโครงสร้างของวิธีการฝึกสมาธิทุกรูปแบบ ซึ่งโดยวิธีนี้เองบุคคลผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุถึงความเป็นอรหัตต์ ดังจะเห็นตัวอย่างดังนี้ ปฐมฌานเป็นฐานะอันหนึ่ง อสุภ ๑๐ อย่างเป็นทางการกรรมฐาน เมื่อปฏิบัติตามอารมณ์กรรมฐานแล้วบุคคลย่อมได้บรรลุฐานะอันนั้น

๑๔. อารมณ์

คำว่า “อารมณ์” โดยปกติจะไปถึงวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งใจหรือความคิดไปจดจ่ออยู่โดยใช้อารมณ์นั้นเป็นสิ่งสนับสนุนหรือเป็นกรรมฐาน เมื่อใช้ในทางจิตวิทยา คำนี้จะไปถึงวัตถุธาตุที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก และความคิดที่เป็นนามธรรม ซึ่งเมื่อมีการสัมผัสกันแล้ว ย่อมก่อให้เกิดขบวนการแห่งการรู้แจ้งขึ้น เมื่อกล่าวโดยทั่วไปแล้ว คำนี้หมายถึงสิ่งภายนอกอันใดอันหนึ่งซึ่งอาจถูกนำเสนอต่อความรู้สึก (ประสาททั้ง ๕) ของมนุษย์ และหมายถึงความประทับใจ ซึ่งเกิดจากประสาทสัมผัสกับสิ่งภายนอกนั้น ซึ่งความหมายอันหลังนี้ให้ความสนับสนุนแก่จิตและทำให้จิตยึดเหนี่ยวแนวคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามหลักคำสอนในคัมภีร์พระอภิธรรม จิตจะไม่กระตือ รือร้น จนกว่าจะได้การกระตุ้นจากวัตถุภายนอกซึ่งมากระทบประสาททั้งห้า วัตถุภายนอก เหล่านี้เรียกว่า อารมณ์ ในความหมายว่า “อาหัมพนะ” (แขวนอยู่) ซึ่งเป็นวัตถุที่สนับสนุนหรือยึดเหนี่ยวจิต ดังนั้น อารมณ์จึงไปถึงทั้งวัตถุภายนอกซึ่งดาร์รับรู้และภาพแทนสิ่งเหล่านั้นหรือความประทับใจต่อสิ่งเหล่านั้นซึ่งเกิดขึ้นในจิต และกระตุ้นให้ขบวนการคิดทำงาน

เกี่ยวกับการฝึกสมาธิ คำว่า “อารมณ์” ใช้ในความหมายที่จำกัดมากเพื่อชี้ไปถึงอารมณ์กรรมฐานที่กำหนดให้ และนิมิตในจิตซึ่งได้มาจากอารมณ์นั้น คำว่าอารมณ์มักใช้ในอรรถกถาทั้งหลายในความนี้ คือ

อภฺรุตฺตีสาย อารมฺมณฺเสุ กมฺมํ กโรนโต

แปลว่า ผู้ประกอบการงานในอารมณ์กรรมฐาน ๓๘ ประการ

ในที่นี้เราใช้คำว่า “อารมณ์” หมายถึง “อารมณ์ของกรรมฐาน” วลีที่ว่า “อารมณ์มณฺเฑคฺคณาติ” ใช้กับคำว่า สมาธิด้วย ซึ่งหมายความว่า การได้รับ หรือการยึดแนวความคิดหรือเรื่อง

๓๖

ซึ่งผู้ปฏิบัติตั้งใจดีให้มาจดจ่ออยู่กับสิ่งเหล่านี้ ด้วยสมาธิที่แน่วแน่มั่นคงทั้งได้รับแสงสว่างที่เหนือธรรมดา ในกรณีนี้อารมณ์หมายถึงสิ่งที่มีในจิตซึ่งควรจะได้มาจากอารมณ์กรรมฐาน และซึ่งเรียกตาม ความหมายเฉพาะว่า “นิมิต” ได้แก่เครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ ดังนั้นคำว่า อารมณ์เมื่อใช้กับ การฝึกสมาธิโดยเฉพาะหมายถึงวัตถุสำหรับใช้ฝึกจิต

๑๕. นิมิต

โดยปกติ คำนี้ หมายถึงเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ ในคัมภีร์ต่าง ๆ ท่านใช้เป็นคำเฉพาะทางจิตวิทยา หมายถึงคุณสมบัติของจิตในสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย โดยพยัญชนะ คำว่านิมิต หมายถึงเครื่องหมายหรือเครื่องแสดงทั้งหลาย และโดยทั่วไปคำนี้ใช้กับความโน้มเอียงในทางชั่วร้าย เช่น กาม โกรธ และอวิชาซึ่งถือว่าเป็นเงื่อนไขที่กำหนดสภาวะทางจิตของแต่ละบุคคล คำนี้ท่านก็ใช้กับลักษณะที่ปรากฏของสิ่งหรือวัตถุต่าง ๆ ด้วย ซึ่งก่อให้เกิดกามตัณหาขึ้นในจิต ตัวอย่าง เช่น ในข้อความที่ว่า จกขุณา รูป ทิสฺวา นิมิตตคฺคมาหิ (แปลว่า) เมื่อเห็นรูปด้วยตา เขาจึงกำหนดรู้เครื่องหมาย หรือสิ่งที่ปรากฏทั่วไป

ในฐานะที่เป็นศัพท์ทางวิชาการที่สำคัญที่สุดที่ใช้ในเรื่องสมาธิ คำว่านิมิต มีความหมายแตกต่างกันไปและท่านแยกเป็นสมณินิมิต คือเครื่องหมายแห่งความสงบ และตาม (นัย) แห่งวิสุทธิมรรคนิมิตมี ๒ อย่าง คือ อุกคหนินิมิตและปฏิภาคนิมิต แต่ในคัมภีร์อภิธรรม มัจจุรัสสังคหะ มีความหมาย ๓ อย่าง คือ

๑. ปริกรรมนิมิต หมายถึงวัตถุที่เลือกสำหรับฝึกสมาธิ เช่น กลิณนินิมิตหมายถึงเครื่องหมายที่ใช้ในการฝึกสมาธิเบื้องต้น

๒. อุกคหนินิมิต หลังจากเพ่งกลิณเป็นเวลานาน ซึ่งในระหว่างนั้นตาจะจดจ่ออยู่ที่กลิณนั้น ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดภาพในจิตไว้ได้ ซึ่งเป็นภาพจำลองของเครื่องหมายเดิมนั้น และด้วยการปฏิบัติต่อเนื่องกัน อาจเห็นเครื่องหมายนั้นอย่างชัดเจนเหมือนเห็นเครื่องหมายนั้นด้วยตา ภาพนี้เรียกว่า อุกคหนินิมิต หมายถึง เครื่องหมายที่ยึดได้ หรือภาพในจิต คำนี้หมายรวมถึงเครื่องหมายแห่งการสนับสนุน หรือสัญลักษณ์ที่ถูกยึดไว้ ในความหมายทั่ว ๆ ไป คำนี้ (อุคคหะ) ใช้หมายถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลเรียนศึกษา และยังใช้หมายถึงสิ่งที่บุคคลท่องจำด้วยโดยเหตุที่นิมิตนี้เป็นเครื่องหมายอันแรกแห่งความสว่างทางจิตซึ่งได้มาจากการปฏิบัติสมาธิที่ได้ผล ท่านจึงเรียกนิมิตนี้ว่า นิมิตที่ตั้งอยู่ในจิตเหมือนสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลท่องจำได้ เมื่อนิมิตนี้ตั้งอยู่ในจิตของผู้ปฏิบัติแล้ว เขาสามารถเห็นมันได้เมื่อไรก็ตามที่เขาปรารถนา เพื่อว่าเขาจะได้ปฏิบัติต่อไปอย่างเสรีโดยไม่ต้องเพ่งดูนิมิตนั้น แต่ภาพในจิตนั้นยังไม่หมดมลทินและสิ่งบกพร่องอันเกิดจากนิมิตเดิม เช่น เครื่องหมายพองน้ำหรือรอยขูดขีด เครื่องหมายเหล่านี้จะปรากฏใน

๓๗

ภาพนั้นเป็นเหมือนควันหรือเมฆในท้องฟ้า ลักษณะของภาพจะแตกต่างกันไปตามธรรมชาติของวัตถุ การรวมความคิดซึ่งได้มาโดยอาศัยนิมิตทั้ง ๒ นี้ (คือนิมิตเบื้องต้นและภาพในจิต) เรียกว่า ปริกรรมสมาธิ คือการรวมจิตเบื้องต้น และปริกรรมสมาธินี้จะบรรลุได้ด้วยอารมณ์กรรมฐานทุกประเภท

๓. ปฏิภาคนิมิต

หลังจากการฝึกสมาธิติดต่อกันไป ผู้ปฏิบัติจะพบว่า พลังแห่งการรวมความคิดของเขาได้แก่กล้าขึ้น และภาพในจิตได้ก่อให้เกิดความคิดหรือความเข้าใจที่เป็นนามธรรมขึ้น ความคิดประเภทนี้จะปลดเปลื้องความจริงตามที่ปรากฏเสียได้ และเป็นความคิดที่ปราศจากความผิดพลาดทุกอย่างที่มีในวัตถุเดิมและกลายเป็นภาพทวิรูปสุทธิตี ซึ่งยังมีคุณสมบัติของวัตถุนั้น ๆ อยู่ ความเข้าใจซึ่งจะไม่ปรากฏแก่จิตในฐานะเป็นวัตถุที่มีตัวมีตนต่อไปอีกแล้วนี้ ท่านให้ชื่อว่า ปฏิภาคนิมิต คือเครื่องหมายที่เหมือนกัน และท่านให้ความหมายว่าภาพที่ยังติดตาอยู่

นิมิตดังกล่าวนี้ปรากฏเฉพาะเมื่อจิตพัฒนาไปถึงสมาธิขั้นหนึ่ง เรียกว่าอุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่พอจะเข้าถึงได้ ซึ่งลุ่มลึกกว่าสมาธิขั้นพื้นฐาน และใกล้เข้าไปยังขั้นของฌาน แต่คัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่าภาพติดตาเกิดขึ้นจากภาพในจิตซึ่งเกิดขึ้นจากสมาธิที่บรรลุเพราะการเพ่งกลิ่น ๑๐ อสุภะ ๑๐ อานาปานสติ และกายคตาสติเท่านั้นและว่าภาพติดตานั้นประณีตและบริสุทธิ์กว่าภาพในจิต ซึ่งเกิดขึ้นเหมือนกระจกเงาที่บุคคลดึงออกจากกรอบของมันหรือเหมือนกับพระจันทร์ที่โผล่ขึ้นจากเบื้องหลังเมฆ คำว่า "ปฏิภาค" ตามศัพท์แปลว่า "เท่ากัน" "เหมือนกัน" หรือ "คล้ายคลึงกัน" และคำนี้ใช้กับ คำว่า "ภาพติดตา" ในความหมายที่ว่า คำนี้ทำหน้าที่แทนความคิดซึ่งเกิดในวัตถุดั้งเดิมซึ่งได้แก่ความคิดที่เป็นนามธรรม สมาธิซึ่งเกิดเมื่อจิตจดจ่ออยู่กับภาพนี้ เรียกว่า อัปนาสมาธิ ได้แก่สมาธิที่มีระดับสูงขึ้น หรือสมาธิที่นำไปสู่ขั้นของฌาน ซึ่งเกิดเพราะความบริสุทธิ์แห่งจิต

ดังนั้น นิมิตทั้ง ๓ นี้ (ปริกรรม, อุคคหะ, ปฏิภาค) จึงเป็นอารมณ์ของ ปริกรรมสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ ซึ่งบรรลุด้วยการเจริญสมาธิ

คำเหล่านี้เป็นคำสำคัญซึ่งควรศึกษาเป็นพิเศษในเรื่องการเจริญสมาธิ แต่อย่างไรก็ตาม ยังมีคำเฉพาะอื่น ๆ อีกจำนวนมาก ซึ่งได้แสดงผลแห่งสมาธิ การบรรลุสมาธิและขั้นต่าง ๆ ของสมาธิ เช่นคำว่า อภิญญา ความรู้ที่สูงยิ่ง, สมาบัติ = การบรรลุ, วิโมกข์ = การหลุดพ้น, อภิกายตนะ = อารมณ์ที่ครอบงำ เป็นต้น คำเหล่านี้จะกล่าวในโอกาสต่อไป

ควรสังเกตว่า เพื่อความกระจ่างแจ้ง เราจะใช้คำภาษาบาลี พร้อมกับคำแปลภาษาอังกฤษ เท่าที่จำเป็น

บทที่ ๔

ฉานและสมาธิ

โดยเหตุที่คำเฉพาะแต่ละคำที่ใช้ในระบบการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา สามารถนำไปใช้กับงานด้านการฝึกจิตทุกประเภท ดังนั้น ข้อความที่รวมระบบทั้งหมดไว้ด้วยกันจะรวมอยู่ในคำว่า "ฉาน" และ "สมาธิ" คำเหล่านี้ซึ่งใช้ในคัมภีร์ภาษาบาลี มักจะเป็นคำที่ไม่ชัดเจน ต้องการคำขยายความ จึงเป็นการสมควรที่จะสำรวจคำเหล่านี้เพิ่มเติมในที่นี้ ซึ่งจะรวมถึงการตีความตามแนวพระไตรปิฎกและอรรถกถาทั้ง ๒ ประเภทด้วย

๑ ฉาน

คำว่า "ฉาน" ซึ่งตรงกับภาษาสันสกฤตว่า "ธ्यान" มีความหมายกว้างกว่าคำ "ธ्यान" คำนี้หมายถึงการเพ่งนิมิตหรือการคิด และตามที่ใช้ในพระพุทธศาสนา ไม่ได้หมายถึงเฉพาะระบบที่กว้างขวางในการพัฒนาจิตเท่านั้น แต่ยังหมายถึงขบวนการเปลี่ยนวิญญูณจากระดับต่ำไปสู่ระดับสูง คือจากรูปโลกผ่านอรูปลอกไปสู่จุดสูงสุดของการฝึกจิตในพระพุทธศาสนาด้วย ตามที่ใช้ในพระคัมภีร์ต่าง ๆ และตามคำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ทั้งหลาย คำว่าฉาน มีความหมาย ๒ อย่าง

อย่างหนึ่ง หมายถึงการเพ่งพินิจวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือการตรวจดูอย่างใกล้ชิดซึ่งลักษณะต่าง ๆ ของสิ่งที่ปรากฏ อย่างที่สองหมายถึงการกำจัดนิวรณ์ทั้งหลายหรือมโนธาตุระดับต่ำซึ่งเป็นอันตรายต่อการก้าวขึ้นไปสู่ระดับที่สูงขึ้น ในความหมายประการที่สอง พระอรรถกถาจารย์นำมาโยงเข้ากับคำกริยา "ฉาเปติ" แปลว่า "ฉาใหม่" อย่างไรก็ตามในปัจจุบันนี้ คำว่า "ฉาน" และธ्यान โดยทั่วไปก็เป็นที่ยอมรับกันมากกว่าในความหมายอันแรก คือ สมาธิ และทั้ง ฉานและธ्यान ก็ใช้แสดงถึงระบบแห่งสมาธิ

ตามที่ได้ทราบมาแล้ว สูตรที่ให้ไว้ในนิกายทั้งหลาย เช่นในสามัญญผลสูตรเป็นต้น กล่าวยืนยันถึงองค์ฉาน ๕ อย่าง คือ วิตก, วิจารณ์, ปิติ, สุข, เอกัคคตา ซึ่งเกิดขึ้นเพราะการกำจัดนิวรณ์ทั้ง ๕ ออกไป จึงควรสังเกตว่า ถ้าไม่มีองค์ฉานทั้ง ๕ นี้แล้วจะไม่มีฉานเกิดขึ้นเลย องค์ฉานเหล่านี้ยกกระดับวิญญูณจากสภาพที่ประสพทางอายตนะตามปกติไปสู่รูปแบบของความบริสุทธิ์ซึ่งสูงกว่าเดิม และวิญญูณที่เกี่ยวกับองค์ฉานทั้ง ๕ เหล่านี้ เรียกว่า "ฉาน" เพราะธรรมชาติภายในขององค์ฉานเหล่านี้

ในภาวะธรรมตาของจิต องค์คุณภายในเหล่านี้ ในบางโอกาสอาจปรากฏเป็นธาตุแท้

ของขบวนการทางจิตวิทยา แดงค์คุณเหล่านี้เกิดขึ้นเป็นสภาพของความรู้สึกทางอารมณ์ที่ซับซ้อน ดังนั้น จึงไม่สอดคล้องกับฉันทาซึ่งจะบรรลุได้โดยการขจัดความปรารถนาทางประสาทสัมผัส (กามฉันทะ) และความคิดร้าย (พยาบาท)

จิตที่ปรารถนาสิ่งยั่วเย้าทางประสาทสัมผัส ย่อมไม่สามารถจดจ่ออยู่กับอารมณ์ตามธรรมชาติที่ดีได้ และไม่ก้าวไปสู่หนทางแห่งความเจริญซึ่งจะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากความรู้สึกพอใจในประสาทสัมผัสทั้งหลาย และจิตที่ถูกพยาบาทครอบงำ ก็ไม่สามารถเจริญก้าวหน้าไปสู่ความมีจิตมีอารมณ์เดียวได้ จิตที่มีความหดหู่ และความเชื่องซึม ย่อมไม่เหมาะสมกับงานด้านพัฒนาจิตที่เข้มข้น เพราะถูกความกังวล ความเดือดร้อน ความรำคาญ และความเร่าร้อนครอบงำ จิตย่อมไม่หยุดนิ่ง แต่จะฟุ้งซ่านไป เพราะถูกความสับสนและความสงสัยคลุ้มรุม จิตย่อมไม่ดำเนินไปสู่ทางแห่งการบรรลุฉันทา ดังนั้น กามฉันทะคือความพอใจในสิ่งที่ตนรัก พยาบาท คือความคิดร้าย ถีนมิทธะคือความหดหู่ อุทธัจจกุกุจจะ คือความฟุ้งซ่านและร้อนใจ วิจิกิจฉนา คือ ความสงสัย ทั้งหมดนี้จัดว่าเป็นข้าศึกของฉันทา ดังนั้น ท่านจึงเรียกว่านิรวรณ ได้แก่ ธรรมชาติที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความเจริญ นิรวรณทั้ง ๕ นี้ จะต้องถูกขจัดให้หมดสิ้นไปด้วยการเจริญสมาธิอย่างมีระบบ ดังข้อความต่อไปนี้ว่า "เมื่อขจัดเสียซึ่งความโลภในโลภียวัตถุทั้งหลายแล้ว พระโยคาวจรย่อมดำรงชีวิตอยู่ด้วยจิตอันปราศจากความโลภ เป็นต้น"

ในบรรดาองค์ฉันทา ทั้ง ๕ เหล่านี้ วิตกซึ่งในคัมภีร์วิภังค์ท่านหมายถึงสัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ ในที่นี้ หมายถึงการคิดที่ถูกต้องซึ่งกำจัดเสียซึ่งความหดหู่และความเชื่องซึมและหมายถึงการใช้จิตและเจตสิกกับอารมณ์ของสมาธิ

วิจาร์ ซึ่งหมายถึงการกำหนดจิตที่แน่วแน่ในวัตถุสิ่งเดียวเพื่อการตรวจสอบนั้นย่อมช่วยให้จิตได้รับการฝึกฝนอยู่ตลอดเวลา และดังนั้นจึงขจัดความสงสัยเสียได้

ปิติซึ่งเกิดขึ้นเพื่อเป็นปรปักษ์กับพยาบาทนั้น ย่อมช่วยให้เกิดความสนใจในวัตถุ (อารมณ์) นั้นมากขึ้น ในพระอรุทธกถา ท่านแยกประเภทของปิตีออกไปเป็น ๕ ประเภทย่อยดังนี้

๑. ขุททกาปิตี ได้แก่ความยินดีที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยพอชนชูชัน น้ำตาไหล
๒. ขณิกาปิตี ได้แก่ความยินดีที่เกิดขึ้นชั่วขณะทำให้รู้สึกแปลบเป็นขณะๆ ดุจฟ้าแลบ
๓. โอกันติกาปิตี ได้แก่ความยินดีที่ทำให้เอิบอิมใจเป็นพักๆ รู้สึกชุ่มซาลงมาในกายดุจคลื่น ชัดฝั่ง
๔. อุพเพคาปิตี ได้แก่ความยินดีที่ทำให้รู้สึกโลดลอยแสดงอาการบางอย่างโดยไม่ได้ตั้งใจ เช่น เปล่งอุทานออกมา เป็นต้น

๕. ผรณาปิตี ได้แก่ความยินดีที่ทำให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ปิตีตัวสุดท้ายเป็นปิตีที่ท่านหมายถึงในองค์ฉันทา เป็นปิตีที่มีความสัมพันธ์กับสมาธิที่แก่กล้า

๔๐

สุข คือความเพลิดเพลิน สงบ และสบายใจ ซึ่งเป็นผลมาจากปัดอันซาบซาณข้างบนนี้ สุขย่อมมาจัดความเดือดร้อน ความกังวลใจและความตกใจ และยอมนำจิตไปสู่สมาธิดังประโยคที่ว่า จิตดี สมาธิดี แปลว่า “จิตของผู้มีความสุขย่อมมีสมาธิ”

ในที่สุด สมาธิที่แก่กล้ายิ่งขึ้นด้วยองค์แห่งฌาน ๔ ข้อแรก นั้นยอมก่อให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวในจิต ซึ่งเป็นจิตที่ปราศจากความปรารถนาทางกามคุณ

๒. ฌาน ๔

เมื่อองค์ฌานทั้ง ๕ อย่างเกิดขึ้นในจิต และขจัดเสียซึ่งนิวรณ์ทั้ง ๕ แล้วพระโยคาวจร ย่อมได้บรรลุปฐมฌาน ฌานขั้นนี้ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนวิญญูณจากวัตถุทางประสาทสัมผัส ท่านกล่าวว่า เป็นการหลีกออกจากความปรารถนาทางกาม นี่เป็นการหลีกจากวัตถุทางประสาทสัมผัส นี่เป็นทางออก กล่าวกันว่า พระพุทธเจ้าทรงบรรลุปฐมฌานนี้ในสมัยที่พระองค์ยังทรง พระเยาว์ และปฐมฌานนี้เป็นหนทางนำพระองค์ไปสู่การตรัสรู้ เมื่อบรรลุปฐมฌานครั้งแรก วิญญูณ จะผ่านสิ่งกระตุ้นหรืออารมณ์ขั้นต่ำทั้งหมดซึ่งเกิดมาจากสิ่งกระทบภายนอก และเป็นปฏิกิริยา ต่อความพยายามอยากในสิ่งต่าง ๆ ทางประสาทสัมผัส จิตเป็นธรรมชาติที่ควบคุมตนเองได้ เพราะจิตถูกกำหนดไว้ในสภาพตามความเป็นจริงในภายในของมันเอง และไม่หวั่นไหวด้วยสิ่ง กระตุ้นทางประสาทสัมผัส ผู้ได้ฌานย่อมได้ประสบชีวิตใหม่และทัศนะใหม่ และได้รับผลอันล้ำค่าจากความพยายามของตน ซึ่งไม่เหมือนกับสิ่งใด ๆ ที่ตนเคยได้ประสบมาก่อน ร่างกายทุก ส่วนของผู้ได้ฌานจะเต็มเปี่ยมซาบซาณไปด้วยปิติและสุข ซึ่งไม่สามารถจะอธิบายได้ ในพระคัมภีร์ ที่มณีกายท่านกล่าวไว้ว่า “ไม่มีอะไรในร่างกายของท่านที่จะไม่สัมผัสกับปิติและสุขซึ่งเกิดจากความสงบในภายในตน”

นี่เป็นการบรรลุครั้งแรกในการเจริญสมาธิภาวนาซึ่งเป็นพื้นฐานนำไปสู่ฌานขั้นอื่น ๆ ดังนั้น ฌานนี้จึงมีชื่อว่า “ปฐมฌาน” องค์ประกอบ ๕ อย่าง ซึ่งสร้างขบวนการแห่งความคิดใน สิ่งต่าง ๆ และเผาผลาญสภาวะอันมีลักษณะเป็นปฏิกิริยาต่อกัน เรียกว่า “องค์ฌาน” คือส่วน ประกอบของฌาน” วิญญูณซึ่งเกี่ยวกับองค์ฌานเหล่านี้เป็นวิญญูณที่มีศีลของผู้ที่อยู่ในโลก (รูปาวจร) ที่เรียกเช่นนี้เพราะว่า ผู้ได้ฌานนั้นเมื่อบรรลุวิญญูณขั้นนี้แล้วจะเกิดใหม่ในรูปาวจร ภูมิที่สอดคล้องกัน คือ พรหมโลก ซึ่งไม่มีวัตถุที่จะสัมผัสทางประสาทอันก่อให้เกิดความ รังเกียจ (กามะ)

ในตอนนี้อควรสังเกตว่า ในบรรดาองค์ฌานทั้ง ๕ นี้ เอกัคคตาไม่ปรากฏในสูตรที่ให้ไว้ ในนิกายทั้งหลาย แต่ข้อที่ว่าเอกัคคตาเป็นองค์ฌานได้ถูกเปิดเผยขึ้นเมื่อพระสารีบุตรเถระ และพระมหาโกฏฐิตเถระได้สนทนากัน ซึ่งท่านกล่าวว่า ฌานที่ ๑ มีองค์ฌาน ๕ ประการ

๔๑

และประการสุดท้ายได้แก่เอกัคคตา และมีกล่าวไว้ในพระคัมภีร์วิภังค์ว่า ฉานได้แก่ วิตก วิจาร ปิติ สุข และจิตตัสเสกัคคตา พระพุทธโฆษาจารย์เมื่ออธิบายเรื่องนี้กล่าวว่า “ไม่ว่าพระประสงค์ของพระพุทธเจ้าในการสรูป(เรื่องในพระสูตร) จะเป็นอย่างไรก็ตาม พระองค์ทรงเปิดเผยไว้ในคัมภีร์วิภังค์เช่นนี้”

๓. ฉานชั้นสูง

การจัดองค์แห่งปฐมฉานอย่างมีระบบก่อให้เกิดฉานที่สูงขึ้น และแรงกล้าขึ้นในแต่ละชั้น ผู้บำเพ็ญฉานซึ่งพึงจะบรรลุปฐมฉานโดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ย่อมรวบรวมความสนใจไว้กับสัญลักษณ์ทางจิตที่เหมือนกับที่ได้รับจากกลิ่น หรือกับอารมณ์กรรมฐานอย่างอื่นที่ให้ไว้และปฏิบัติซ้ำๆ เพื่อให้เป็นปกตินิสัยในขบวนการทางจิตวิทยา การปฏิบัติเช่นนี้เรียกว่า “วสีตา” และมี ๕ ชนิด คือ อวชัชนา (การหวนระลึก) สมาปัชนา (การเข้าไป) อธิฐานนะ (การตั้งมั่น) วุฐานนะ (การขึ้น) และปัจจเวกขณา (การพิจารณา) ในการปฏิบัติวิธีเสริมเพื่อฝึกฉานด้วยวิธี ๕ อย่างนี้ พระโยคาวจรย่อมสามารถร่ำฟังถึงปฐมฉานซึ่งพึงจะได้รับบรรลุ หรือร่ำฟังถึงองค์ฉานองค์หนึ่งในบรรดาองค์ฉานทั้งห้าที่ทุกสถานที่ และทุกเวลาที่ท่านพอใจ หรือตลอดเวลาที่ท่านพอใจ โดยปราศจากความเกียจคร้าน เมื่อสามารถส่งจิตไปจดจ่ออยู่กับองค์ฉานทั้ง ๕ ในทันทีทันใด ก็จะมี ความชำนาญในการร่ำฟัง ในทำนองเดียวกัน จะมีความสามารถในการเข้าฉาน อยู่ในฉานนานตามปรารถนา ออกจากฉานเมื่อปรารถนา และทบทวนฉานตลอดถึงหวนระลึกถึงฉานเมื่อปรารถนาจะระลึกถึง

ผู้ที่มีความชำนาญในวิธีทั้งห้านี้จะออกจากปฐมฉานหลังจากปฏิบัติอย่างสมบูรณ์แล้ว และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงความอ่อนกำลังในฉานนั้นดังนี้ “ฉานนี้มีวิตกและวิจารซึ่งมีข้าศึกที่ใกล้ชิดในนิเวศน์ทั้งหลาย ไม่ใช่ความสงบโดยสิ้นเชิง เพราะยังมีกระแสแห่งความคิดติดพันอยู่” เขาเห็นว่า ถ้าไม่มีวิตกและวิจารแล้วจะมีความสงบมากขึ้น และแล้วในขณะที่สลัดปฐมฉานนั้น เขาก็พยายามเพื่อบรรลุทุติยฉาน โดยการสลัดหนีวิตกและวิจาร ในขณะที่ฝึกสมาธิอยู่นั้น ใจของเขาจะมีปิติมีความสุขและมีความเป็นหนึ่ง ซึ่งก่อให้เกิดฉานที่สองชั้นเรียกว่า ทุติยฉาน ฉานนี้เกิดมาจากสมาธิ ความสงบ และการพัฒนาจิตให้มีระดับสูงขึ้น ดังนั้นการขจัดวิตกและวิจารไปพร้อมๆ กันย่อมก่อให้เกิดทุติยฉานขึ้น ซึ่งเกิดจาก “เอโกภิกภาวะ” คือความมีธรรมชาติสูงสุด แม้ว่าปฐมฉานจะเกี่ยวข้องกับการรวมความคิดก็ตามแต่ทุติยฉานนี้เท่านั้นที่ควรเรียกว่า “สมาธิ” เพราะฉานนี้เกิดมาจากสมาธิและความเป็นอิสระจากสิ่งรบกวนทั้งหลาย ทุติยฉานนี้ไม่หวั่นไหว เพราะเป็นฉานที่มั่นคง

เมื่อบรรลุทุติยฉานแล้ว พระโยคาวจรจะต้องอบรมตนอย่างดีในวสี คือความชำนาญ

๔๒

๕ อย่างตามที่กล่าวมาแล้ว และขณะที่จะออกจากฌานที่สอง เมื่อปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ย่อมเข้าใจโทษที่มีอยู่ในฌานที่ ๒ นั้น ว่าดังนี้ “ฌานนี้มีวิชาศึกที่ใกล้ตัวคือวิตกและวิจารณ์ ฌานนี้จะอ่อนพลังลงเพราะอารมณ์ที่ยินดี (ปีติ) ซึ่งเป็นสภาพของจิตที่มีความกระวนกระวาย” แล้วก็พยายามเพื่อบรรลุตติยฌาน คือฌานที่ ๓ เพราะมีความสงบ และหยุดคิดถึงทุกขัตถุฌาน เมื่อฝึกสมาธิต่อไปเช่นที่ทำมาแล้ว ฌานที่ ๓ ก็จะเกิดขึ้น ซึ่งจะละปีติเสียได้ แต่ยังมี ความสุข และความเป็นหนึ่งของจิต (เอกัคคตา) อยู่ พระโยคาวจรอยู่ในฌานนั้นด้วยความสงบและสติ และรักษาขบวนการคิดไว้ในสภาพที่มีดุลยภาพ นี่เป็นสภาพที่มีความสุขสดชื่นที่สุด เพราะจะไม่มีสิ่งรบกวนเลยแม้แต่น้อย ไม่มีความสุขใดซึ่งเกิดในความรู้สึกของสังขารจะยิ่งใหญ่กว่าความสุขนี้ ผู้ที่ได้บรรลุฌานระดับนี้ท่านกล่าวว่าเป็นผู้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข แต่เนื่องจาก มีสติและสัมปชัญญะ จึงไม่มีความปรารถนาความสุขนี้ ทั้งไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ ในจิตของ พระโยคาวจร

เมื่อคุณอยู่กับตติยฌานแล้ว พระโยคาวจรย่อมเข้าใจว่า และฌานชั้นนี้ก็มิชอบปรอง เพราะมีวิชาศึกที่ใกล้ตัวอยู่ในปีติ และเนื่องจากเป็นความสุขที่ไม่ละเอียดประณีต จึงยังเป็นฌานที่ไม่มั่นคง ในขณะที่ละทิ้งความปรารถนาในฌานที่ ๓ นี้ ย่อมพยายามเพื่อบรรลุฌานที่ ๔ เพราะความสงบเย็นของฌานนี้ แต่จิตยังคงจดจ่ออยู่กับวัตถุสิ่งเดียวสืบต่อมา (นั่นก็คือ ภาพในจิตซึ่งมาจากวัตถุสิ่งหนึ่ง เช่นวัตถุสำหรับเพ่ง กสิณ อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นต้น) เพื่อขจัดเสียซึ่งองค์ฌานที่หยาบและบรรลุปรมสันติ และแล้วฌานที่ ๔ ก็จะเกิดขึ้น โดยมีความรู้สึกวางเฉยเกี่ยวกับร่างกายและจิตของตน และมีสติบริสุทธิ์อันเกิดจากความสงบใจ ในฌานที่ ๔ นี้จะเกิดมีเจโตวิมุตติ คือจิตหลุดพ้น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เป็นอุเบกขา คือความวางเฉย ในขั้นนี้พระโยคาวจรจะไม่มีความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายและทางใจ ในขณะที่ย่อมรู้สึกวางเฉย ห่างจากความกำหนัดและความโกรธ เพราะทำลายมูลเหตุของมันคือความรู้สึกว่าต่างกันระหว่างสิ่งที่น่าเพลิดเพลิน และสิ่งที่ไม่น่าเพลิดเพลินได้แล้ว

ในฌานระดับ ๔ นี้ วิญญาณย่อมมีความสัมพันธ์กับสติที่สมบูรณ์และการวางเฉยที่ไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งปราศจากการยึดมั่นถือมั่นในโลกแห่งประสาทสัมผัสและในฌานชั้นต่ำทั้งสาม กิจกรรมของจิตที่ต่ำกว่านี้จะถูกควบคุมอย่างเต็มที่ และกระแสจิตที่ไหลไปสู่ประสาทสัมผัสทั้งหลายจะได้รับการตรวจสอบ แต่ผู้บำเพ็ญฌานผู้มีความรู้แจ้งถึงขั้นนี้จะไม่อยู่ในสภาพแห่งการสะกดจิต หรือในระดับแห่งภวังคจิต ซึ่งสร้างขึ้นโดยข้อเสนอของตนเอง หรือในสภาพแห่งการสลบ ในทางที่ตรงกันข้าม พระโยคาวจรจะรู้และระลึกถึงอารมณ์ ซึ่งจิตของตนจดจ่ออยู่ โดยไม่มีสิ่งรบกวนใดๆ ตัดขาดซึ่งกิจกรรมทุกประเภททั้งกิจกรรมทางกายและทางจิต ตามที่ท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์สังยุตตนิกายว่า “ในภาวะของปฐมฌาน ผู้เข้าฌานจะไม่พูด เพราะว่า

๔๓

ความเสียบสงบในภายในจะปรากฏขึ้นหลังจากนิวรรณ์ทั้ง ๕ หมัดสิ้นแล้ว ในทุติยฌาน ผู้เข้าฌานทำลายวิตกและวิจารณ์เสียได้ ซึ่งเรียกว่า “วจีสังขาร” หรือ “ความสามารถในการกล่าวคำพูด” ในทุติยฌาน ผู้เข้าฌานจะตัดปิตีออกไปเสียได้ และในจตุตถฌาน ผู้เข้าฌานจะไม่มีลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ซึ่งเรียกว่า “กายสังขาร” หรือ “การปรากฏแห่งการเคลื่อนไหว” ซึ่งเป็นกระแสคลื่นอันสำคัญของร่างกาย ดังนั้น ด้วยสภาพที่สงบนิ่งของร่างกายและจิต ผู้เข้าฌานดำรงชีวิตอยู่อย่างเข้าใจสภาวะธรรมในตนเอง

ความพอใจซึ่งมีอยู่ในฌานวิญญาณที่สี่ซึ่งถูกควบคุมด้วยสติที่หมัดจดและขัดแย้ง ซึ่งเป็นผลอันเกิมาจากอุเบกขาที่สมบูรณ์นั้น ก่อให้เกิดอัมตัตติกญาณ หรือความรู้ตัวเองอย่างแจ่มแจ้ง ดังนั้น จตุตถฌานจึงมีชื่อเรียกว่า “ปาทกะ” คือ “ฌานพื้นฐาน” เพราะในฌานขั้นนี้ ผู้เข้าฌานสมควรที่จะเป็นผู้พิเศษ (มีตาทิพย์) และมีหูทิพย์และบรรลูลึนเห็นอวิสัยธรรมตาทุก ๆ อย่าง และฌานนี้จะนำไปสู่จุดที่กิเลสและอาสวะทั้งหลายหมดไป การบรรลุทั้ง ๔ ขั้นนี้ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับการขจัดปัจจัยที่ห้าจิตให้อ่อนพลัง และเกี่ยวกับการก้าวจากสภาพที่ต่ำไปสู่สภาพที่สูงขึ้นตามลำดับนี้ พึงเข้าใจว่ามีความหมายครอบคลุมถึงคำว่า “ฌาน” โดยแท้

๕. ระบบฌาน ๕

ในพระคัมภีร์อภิธรรม เราจะพบฌาน ๕ ประเภท หรือเป็นการเพิ่มเข้ามาต่อจากฌาน ๔ ในระบบนี้การขจัดวิตก และวิจารณ์เกิดขึ้นต่อเนื่องกัน แทนที่จะขจัดไปทันทีทั้งสองอย่าง ในระบบที่มีฌาน ๔ นั้น ผู้บำเพ็ญฌานบรรลุฌานที่ ๒ โดยการขจัดวิตก และวิจารณ์เสียได้ ดังนั้นจึงยังคงมีองค์ฌานอีก ๓ อย่าง แต่ในระบบฌาน ๕ นั้น การขจัดวิตกเสียได้อย่างเดียวก็ได้บรรลุฌานที่ ๒ จึงยังคงมีองค์ฌานอีก ๔ อย่าง และเมื่อขจัดวิจารณ์เสียได้ก็ได้บรรลุฌานที่ ๓ นี่คือความแตกต่างระหว่างระบบฌาน ๔ และระบบฌาน ๕

ตามพระคัมภีร์อรรถกถา เรื่องนี้เป็นคำสอนที่เลือกได้ ซึ่งแตกต่างกันตามอารมณ์ทางจิตของพระสาวกแต่ละบุคคล สำหรับบางคนในขณะที่ทบทวนฌานที่ ๑ อยู่ นั้น วิตกซึ่งเป็นองค์ฌานที่หนึ่งอย่างหยาบยอมปรากฏขึ้น แต่องค์ฌานที่เหลือ ๔ อย่าง มีลักษณะสงบ สำหรับบุคคลเช่นนี้ พระพุทธองค์ทรงกำหนดฌานที่ ๒ ด้วยองค์ฌาน ๔ คือ วิจารณ์ ปิตี สุข และเอกัคคตา แต่ไม่มีวิตก

อนึ่ง ในพระสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายสมาธิ ๓ อย่างไว้ดังนี้ “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมาธิมี ๓ อย่าง คือ

๑. สมาธิซึ่งมีวิตกและวิจารณ์

๒. สมาธิซึ่งมีวิตกแต่ไม่มีวิจารณ์

๔๔

๓. สมาธิซึ่งไม่มีทั้งวิตกและวิจารณ์

ในบรรดาสมาธิเหล่านี้ สมาธิประเภทที่ ๑ และที่ ๓ พระองค์ตรัสไว้ในระบบฌาน ๔ และสมาธิประเภทที่ ๒ ไม่ได้ตรัสไว้ในระบบฌาน ๔ จึงควรเข้าใจว่าระบบฌาน ๔ ทรงกำหนดไว้เพื่อแสดงสมาธิที่มีวิจารณ์ แต่ไม่มีวิตก และสมาธิซึ่งรวมเข้ากับวิธีปฏิบัติในอรูปฌาน

การขยายความออกไปในคัมภีร์พระอภิธรรม ทำให้ได้ฌานวิญญาน ๕ อย่าง และตั้งขึ้นเมื่อรวมกับวิบากและกิริยา เราจึงได้จำนวนวิญญาน ๑๕ ในรูปภูมิ และ ๔๐ ในโลกุตระภูมิ ทั้งนี้เมื่อรวมกับมรรค ๔ ผล ๔ ตามที่ท่านแสดงไว้ในพระคัมภีร์อภิธรรมัตถดสังคหะ

ก้าวต่อไป เราจะพบระบบการบรรลุรูปฌาน ๔ แห่งวิญญานซึ่งเป็นที่รู้จักกันทั่วไปว่า ฌาน ดังนั้น อุปกรณ์ของฌานจึงขยายออกไปเป็น ๘ อย่าง ซึ่งจะได้ทราบในบทต่อไป

๑. สมาธิ

ตามที่ได้ทราบแล้ว ท่านให้คำจำกัดความของคำ “สมาธิ” ว่า จิตตัสสะ เอกัคคตา ความเป็นหนึ่งของจิต และนี่เป็นคำจำกัดความที่ให้ไว้ในนิกายต่างๆ

ในคัมภีร์พระอภิธรรม คำจำกัดความนี้ประณีตยิ่งขึ้น และท่านอธิบายว่า สมาธิเป็นองค์ประกอบของจิตที่เป็นใหญ่ในขบวนการจัดความลุ่มหลงในผัสสะออกไปเสียจากจิต ซึ่งรูปแบบที่สร้างขึ้นและพัฒนาขึ้นท่านได้ให้คำจำกัดความว่า “สมาธิ” นั่นก็คือสมาธิซึ่งเกิดขึ้นในวิญญานชนิดที่สูงขึ้น

ตามคำอธิบายของพระอรุณกถาจารย์ สมาธิมี ๒ อย่าง ตามลักษณะต่างๆ ไป คือ

๑. การรวมจิตที่บริสุทธิ์และชำนาญ
๒. การรวมจิตซึ่งเปลี่ยนสภาวะเข้าไปอยู่ในฌาน

สมาธิประเภทแรกหมายถึงการมีจิตรวม ซึ่งหมายถึงการควบคุมกระบวนการของจิตใจไว้ในความคิดอันเดียว ซึ่งจะต้องมีธรรมชาติที่เหมาะสมควรเสมอ ส่วนสมาธิประเภทที่สองบ่งชี้ถึงสภาวะที่เหนือธรรมดาของจิตดวงเดิมนั่นเอง ซึ่งผ่านจากสภาวะของฌานตามธรรมดาไปแล้ว และสมาธิประเภทที่สองนี้เองเป็นสมาธิที่ต้องประสงค์อย่างแท้จริงในพระพุทธศาสนา

ในการวิเคราะห์ทางจิตวิทยา ซึ่งพบในคัมภีร์พระอภิธรรม มีมโนธาตุอันหนึ่งเกิดขึ้นเรียกว่า เอกัคคตา คือ “ความเป็นหนึ่ง” หรือ “การรวมสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต” ซึ่งเกิดขึ้นทั่วไปแก่สภาวะของจิตที่อยู่ในอำนาจแห่งความนึกคิด ไม่ว่าจะบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์ก็ตาม ตามหลักแห่งจิตวิทยา เมื่อคำนึงถึงข้อความนี้ พระพุทธโฆษาจารย์จึงเพิ่มคำว่า “กุศล” เข้ากับคำว่า “จิตตเอกัคคตา” ซึ่งกล่าวไว้ในระบบแห่งสมาธิ เพื่อความพิถีพิถันในการแปลความ และการให้

๔๕

คำจำกัดความของ คำว่า “สมาธิ” ดังนั้น จึงกล่าวได้อย่างถูกต้องว่า สมาธิไม่เกิดขึ้นระหว่าง ขบวนการแห่งการรับอารมณ์ หรือเมื่อเกี่ยวข้องกับความคิดที่ชั่วร้าย แต่ธรรมชาติแห่ง “เอกัคคตา” เป็นธรรมชาติที่มีในความคิดทั้งที่ดีและที่ชั่วร้าย ดังนั้นชาวพุทธทั้งหลายจึงใช้ คำว่าสมาธิในความหมาย ที่ว่าความเป็นหนึ่งแห่งจิต ซึ่งจะได้รับจากการคิดอย่างฉลาด หรือ การ มีโยนิโสมนสิการ (การพิจารณาไตร่ตรองอย่างแยบคาย) เป็นการรู้ทันวัตถุสิ่งหนึ่งและสิ่ง เดียวเท่านั้น และสิ่งนั้นมีธรรมชาติโดดเดี่ยว ในระบบการฝึกจิตในพระพุทธศาสนา สมาธิดัง กล่าวนี้จะบรรลุได้โดยการปฏิบัติกรรมฐาน โดยยึดวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ท่านกำหนดไว้เป็นอารมณ์

ในแง่จิตวิทยาทางพระพุทธศาสนา ท่านถือว่าสมาธิเป็นปัจจัยที่ใช้ได้ และเหมาะสม ที่สุดสำหรับจิตที่พัฒนาแล้ว โดยอาศัยหลักทางพระพุทธศาสนา เพราะสมาธินี้จะรวมไว้ซึ่งศีล ธรรม ความรักที่ไม่มีขอบเขตจำกัด ความกรุณาและอื่นๆ และมีส่วนสัมพันธ์กับหลักจิตวิทยา เพื่อกา ร ตรีสรู ดังนั้นสมาธิจึงมีลักษณะตรงกันข้ามกับสภาพจิตที่เสื่อมซิมและอยู่เฉยๆ ซึ่งถือ ว่าเป็นศัตรูต่อการพัฒนาตนเองจิตจะเหมาะสมและพร้อมที่จะทำงานเพื่อได้รับความรู้และพลังจิต ที่สูงขึ้นก็โดยอาศัยพลังแห่งสมาธินี้เอง และดังนั้นการอบรมสมาธิจึงเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่จะนำ ไปสู่การบรรลุความสุขทางจิต และความรู้ที่สมบูรณ์

สมาธิหมายถึงการทำจิตให้แน่วแน่ในความหมายที่ว่า “ใส่ไว้ด้วยกัน” หรือ “วางไว้” (จากคำว่า ส (พร้อม) อา (ทั่วถึง) ธาน (วางไว้) นั่นก็คือ “การกำหนดจิต หรือตั้งจิตและความ คิดไว้ในวัตถุสิ่งเดียว” ดังนั้นสมาธิควรหมายถึงสภาพของจิตซึ่งจิตและความคิดได้รับการ ตั้งไว้อย่างดี และมีศูนย์กลางอยู่ที่วัตถุสิ่งเดียวโดยไม่มี ความหวั่นไหวและความท้อแท้”

๒. ลักษณะ ความสำคัญ ปรากฏการณ์และบ่อเกิดแห่งสมาธิ

ลักษณะของสมาธิ ซึ่งเป็นที่มาของคุณธรรม ได้แก่ความไม่ออกแวก สมาธิทำหน้าที่ ควบคุมสิ่งรบกวน หรือสิ่งกระตุ้นทางอายตนะทั้งหลาย และขจัดความวอกแวกออกไปจากจิต

ตามหน้าที่หรือสาระของสมาธิ สมาธิคือพลังซึ่งทำลายความโน้มเอียงไปสู่ความ หวั่นไหวและนิสัยที่ตามติดความคิดที่ฟุ้งซ่าน ซึ่งจะดึงดูดสิ่งที่น่าเพลิดเพลิน หรือ (ในกรณี ที่ โศกเศร้า) จะแสดงออกซึ่งความฟุ้งซ่าน ดังนั้นอาจถือกันได้ว่าสมาธิได้แก่ความสามารถที่เหมาะสม คืออินทรีย์ของจิตในข้อที่ว่า สมาธิควบคุมความหุนหันพลันแล่น และความตื่นเต้นได้

สมาธิย่อมแสดงให้เห็นชัดถึงพลังของจิตที่ใช้การได้ ซึ่งไม่หวั่นไหวเพราะความเร่าร้อน เพราะว่ามีผลที่แท้จริงของสมาธิก็คือสภาพของจิตที่ปราศจากการรบกวน และสภาพที่ชัดเจนซึ่ง แทรกซึมเข้าไปในอารมณ์ของสมาธิ เมื่อจิตบรรลุถึงขั้นนี้จิตจะตั้งอยู่อย่างไม่หวั่นไหวเพราะเหตุ แห่งเครื่องเร้าภายนอก และกระแสแห่งความคิดที่ผสมผสานกันหลายอย่างย่อมสงบ ยิ่งกว่า

๔๖

นั้นสมาธิย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการขจัดกิเลสภายในจิตทั้งหมด กระเจงเงาที่ขจัดดีแล้วย่อมให้ภาพสะท้อนที่ชัดเจนฉันทิ จิตที่บริสุทธิ์ดวงนี้ย่อมฉายแสงภายในของตนให้เห็นหรือรู้แจ้งสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงฉันทิ ยิ่งกว่านั้น เรายังพบว่าจิตของผู้มีความสุขย่อมจดจ่ออยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่ง เพราะว่าความเรียบง่ายและความสุขของกายและจิต เป็นสาเหตุโดยตรงของสมาธิ และจะได้รับความสุขดังกล่าวก็ด้วยการฝึกสมาธิ

๓. สมาธิแบบต่าง ๆ

ต่อไปนี้เป็นคำอธิบายสมาธิในลักษณะต่างๆ ตามที่พระพุทธโฆษาจารย์บรรยายไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค

๑. สมาธิ หมายถึงการรวมจิตไว้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (ความเป็นหนึ่ง) และลักษณะสำคัญของสมาธิก็คือความเป็นอิสระจากความหวั่นไหว แต่ก็มีคำอธิบายที่กว้างมาก ครอบคลุมถึงระบบการพัฒนาจิตทั้งหมด ซึ่งได้มาจากการฝึกสมาธิอย่างเข้มข้น

๒. สมาธิ ๒ ประเภท

๒.๑ สมาธิ มี ๒ ประเภท ตามที่ได้รับการฝึกและพัฒนาไปตามลำดับ คือ อุปลารสมาธิ กับ อัปปลานสมาธิ คำว่า “อุปลาร” ซึ่งแปลว่า “การเข้าไปใกล้” หรือ “อุปรณ” ตามศัพท์หมายถึง “การเข้าไปใกล้” สภาพแห่งฉันทิ คือว่า เมื่อการรวมจิตเริ่มจะเข้มข้นหรือใกล้จะบรรลุฉันทิ ถ้าจะกล่าวให้ชัดก็คือว่าจุดนี้เป็นขั้นหนึ่งก่อนจะถึงอัปปลาน และจัดอยู่ในขั้น กามาพจร หรือที่เกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสทั้งหลาย แต่เมื่อมีความสัมพันธ์กับสมาธิแบบที่ดีมากยิ่งขึ้น เช่น พุทธานุสสติ เป็นต้น ก็จะมีลักษณะเหมือนฉันทิ และอยู่ในกรณีประตู่แห่ง รูปาวจรหรือวิญญานซึ่งเป็นระดับมีรูป ในขั้นต้นอุปลารสมาธิจะเกิดขึ้นจากการฝึกจิตทุกรูปแบบ

อัปปลานสมาธิ เป็นคำที่ใช้กับสมาธิซึ่งเกี่ยวกับองค์ฉันทิและพัฒนาไปสู่ฉันทิที่ ๔ อย่างมีระบบ คำนี้ใช้กับอรุณฉันทิ และภาวะที่พ้นโลกคือ โลกุตตระด้วย ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า “ecstasy” หรือ “ecstatic” แต่ตามศัพท์หมายถึง “การรวมไว้ด้วยกัน” หรือ “การขึ้นไปสู่ภาวะแห่งฉันทิ” ในสมาธิขั้นนี้ จิตและอารมณ์ของสมาธิเป็นอันเดียวกัน วิญญานจะเลื่อนเข้าสู่สภาพแห่งฉันทิโดยอาศัยสมาธิ และการสัมผัสกับอายตนะภายนอกจะเข้มข้น คือจะมีการตรวจสอบกระแสจิต เพื่อว่าผู้บำเพ็ญฉันทิจะได้รับความสงบเป็นครั้งแรกแบบใหม่ ซึ่งอธิบายไม่ได้และมีภาพในจิตที่ชัดเจน ความสงบดังกล่าวเกิดมาจากการปฏิบัติขั้นต้นเพื่อได้บรรลุปรุณฉันทิ ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า “การฝึกขั้นเตรียมการเพื่อบรรลุปรุณฉันทิ เป็นสาเหตุโดยตรง ซึ่งก่อให้เกิด ปรุณฉันทิ” ควรสังเกตว่า อัปปลานเป็นอันเดียวกับฉันทิเพราะเป็นการนำเอาคำ

๔๗

มาใช้และจะบรรลุตามได้ก็โดยการสร้างสมาธิให้เกิดในอารมณ์ของกรรมฐานทั้งหลาย^๑ ซึ่งท่านกำหนดไว้เพื่อให้เกิดตาม สมาธิ ๒ ประเภทนี้เองที่เราจะต้องทำให้เกิดขึ้นโดยวิธีต่างๆ และความแตกต่างระหว่างสมาธิ ๒ ประเภทนี้ โดยหลักจะขึ้นอยู่กับชั้นของความเข้ม และผลทางจิตวิทยาที่มีต่ออารมณ์กรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติเลือก คำว่า “อุปจาร” และ “อัปปณา” จะพบได้ในอรรถกถาเท่านั้น ซึ่งท่านใช้เพื่อกำหนดชั้นของสมาธิ

คำ “อัปปณา” จะพบได้ในคัมภีร์พระธรรมสังคณีในฐานะเป็นคำที่มีความหมายเท่ากับคำว่า “วิตก” ในความหมายที่ว่า “ขึ้นสู่” อารมณ์ พระอรรถกถาจารย์อาจนำคำนี้มาใช้เพื่ออธิบายถึงแนวทางในการเปลี่ยนรูปแบบของสมาธิเป็นชั้นตามก็เป็นได้

๒.๒ สมาธิมี ๒ ประเภทตามสภาพของผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติและฐานะของสมาธิ คือ โลกียสมาธิ ภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า “mundane” และโลกุตระสมาธิ ภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Supra-mundane” โลกียสมาธิมีส่วนเกี่ยวข้องกับวิญญูณในภูมิทั้ง ๓ คือ กามภูมิ รูปภูมิ และอรุภูมิ แต่โลกุตระสมาธิเกี่ยวกับอริยมรรค ซึ่งจะนำไปสู่พระนิพพาน

๒.๓ สมาธิมี ๒ ประเภท เนื่องจากคุณสมบัติที่สัมพันธ์กันในชั้นของฌาน คือ สมาธิที่เกิดพร้อมกับปีติในปฐมฌานและทุติยฌาน ตามระบบฌาน ๔ และสมาธิที่เกิดพร้อมปีติใน ๓ ฌานแรกในระบบฌาน ๕ ในฌานที่เหลือไม่มีความเกี่ยวข้องกับปีติ ดังนั้นจึงมี ๒ ประเภท คือ มีปีติ (สัปปีติกะ) และ ไม่มีปีติ (นิปปีติกะ)

๒.๔ อนึ่ง สมาธิมี ๒ ประเภท ตามชั้นของฌาน คือ ใน ๓ ฌานแรกตามระบบฌาน ๔ และใน ๔ ฌานตามระบบฌาน ๕ สมาธิประกอบด้วยความสุข (สุขสหคต) และในฌานที่เหลือทั้ง ๒ ระบบ สมาธิประกอบด้วยอุpekขา (อุpekขาสหคต)

๓ สมาธิ ๓ ประเภท

๓.๑ เราอาจแบ่งประเภทของสมาธิออกไปได้อีกตามชั้นของความเข้มข้น ดังนั้นสมาธิจึงมี ๓ ประเภท คือ สมาธิที่อยู่ในชั้นต่ำ (หีน) เพราะเป็นสมาธิที่พึงจะบรรลุ สมาธิชั้นกลาง (มัชฌิมะ) ยังไม่แก่กล้าอย่างสมบูรณ์ และสมาธิชั้นสูง (ปณีต) เพราะในชั้นนี้เป็นสมาธิที่แก่กล้าเต็มที่แล้ว

๓.๒ สมาธิอาจพิจารณาได้เป็น ๓ ประเภท เมื่อคำนึงถึงองค์ฌานที่แตกต่างออกไปซึ่งมีอยู่ในชั้นต่างๆ คือสมาธิในปฐมฌานและอุปจารสมาธิประกอบด้วยวิตกและวิจารณ์สมาธิในทุติยฌานตามระบบฌาน ๕ ซึ่งทำลายวิตกเสียได้ยังมีอยู่เฉพาะวิจารณ์เท่านั้น และสมาธิใน ๓ ฌานสุดท้าย ในระบบทั้งสองซึ่งทำลายวิตกและวิจารณ์ทั้งสองอย่าง

^๑ กลิน ๑๐, อสุภะ ๑๐, กายคตาสติ และอานาปานัสสติ

๔๘

๓.๓ ใน ๒ ฅานแรกในระบบฅาน ๔ สมาธิประกอบด้วยปิติ แต่สมาธิในฅานที่ ๓ ในระบบฅาน ๔ และในฅานที่ ๔ ในระบบฅาน ๕ สมาธิประกอบด้วยสุข ในฅานที่เหลือ สมาธิประกอบด้วยอุเบกขา อุปจารสมาธิประกอบด้วยปิติ สุข และอุเบกขา ดังนั้น เมื่อพิจารณาองค์ฅานต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นกับสมาธิ เราจึงถือว่าสมาธิมี ๓ ประเภท

๓.๔ ในภาวะแห่งอุปจารฅาน สมาธิมีพลังอ่อนและอยู่ในขอบเขตจำกัด ดังนั้น จึงเรียกว่า “ปริตตสมาธิ” ในภาวะแห่งวิญญานที่สูงขึ้นซึ่งเกี่ยวกับรูปภูมิ และอรุภูมิ สมาธิมีพลังและลึกซึ้ง (มหัคคตะ) สมาธิที่ประกอบด้วยอริยมรรคเป็นสมาธินับไม่ได้ และเรียกว่า อัปปมาณสมาธิ ดังนั้น เราจึงจัดประเภทสมาธิออกไปอีกเป็น ๓ อย่าง คือ สมาธิที่มีจำกัด สมาธิที่ลึกซึ้ง และสมาธิที่นับไม่ได้

๔. สมาธิ ๔ ประเภท

๔.๑ เป็นเรื่องธรรมดาที่ว่าความสามารถของปัจเจกชนในการบรรลุสมาธิจะแตกต่างกัน และการบรรลุของเขาจัดเป็นกลุ่มได้ ๔ กลุ่ม และมีหัวข้อเป็น ๔ หัวข้อ ดังนี้

๔.๑.๑ สมาธิที่บรรลุได้ด้วยการปฏิบัติอย่างลำบาก และบรรลุได้ช้า

๔.๑.๒ สมาธิที่บรรลุได้ด้วยการปฏิบัติอย่างลำบาก แต่บรรลุได้เร็ว

๔.๑.๓ สมาธิที่บรรลุได้ด้วยการปฏิบัติอย่างง่าย แต่บรรลุได้ช้า

๔.๑.๔ สมาธิที่บรรลุได้ด้วยการปฏิบัติอย่างง่าย และบรรลุได้เร็ว

ในเรื่องนี้ท่านประมวลขบวนการแห่งการฝึกสมาธิซึ่งพิจารณาจากเริ่มต้นฝึก ไปถึงขั้นอุปจารและฅานชั้นต่างๆ เข้าด้วยกันโดยใช้คำว่า ปฏิปทา คือการปฏิบัติหรือการเจริญปัญญา ซึ่งพัฒนาจากอุปจารไปจนถึงขั้นอัปปณา หรือขั้นการบรรลุฅาน ท่านเรียกว่า “อภิญญา” (ความรู้แจ้งสูงสุด)

การฝึกสมาธิในขั้นแรกๆ อาจมีอาการปวดเมื่อยและยากสำหรับบุคคลบางคน เนื่องจากมีสภาพที่ขัดแย้งกันมาก เช่น นิวรณ์ หรือ สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาซึ่งอาจเกิดขึ้นมา ในกรณีเช่นนี้ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกยากและไม่เพลินที่จะปฏิบัติต่อไป ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความพยายามที่แน่วแน่ เพื่อเอาชนะสิ่งที่เป็นปรกษณ์ดังกล่าว แต่สำหรับผู้ปฏิบัติบางคนผู้ไม่มีสิ่งที่เป็นปรกษณ์เช่นนี้ การปฏิบัติจะเป็นไปอย่างง่ายตาย วิปัสสนาปัญญาจะเกิดขึ้นช้าและอ่อนพลังและเฉื่อยชาสำหรับพวกหนึ่ง แต่สำหรับอีกพวกหนึ่งจะเกิดขึ้นเร็ว แผลมคม และคล่องตัว

ข้อความต่อไปนี้จะอธิบายถึงความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดยิ่งขึ้นสำหรับผู้เริ่มฝึกสมาธิ ในสภาพที่ไม่สบายหรือไม่ได้รับความสำเร็จในเบื้องต้น เช่นการขัดสิ่งขัดขวางต่างๆ เป็นต้น ขบวนการจะเต็มไปด้วยความปวดเมื่อย และจะรู้สึกเกียจคร้าน ผู้ฝึกสมาธิที่มีสภาพสบาย และสามารถผ่านการปฏิบัติขั้นต้นได้จะพบว่า ขบวนการปฏิบัติเป็นไปอย่างง่ายและมีความรู้สึก

๔๙

เร็ว ยิ่งกว่านั้น ในบุคคลผู้ไม่มีความชำนาญจริงๆ ในขั้นอุปปณา เขาจะมีความรู้สึกเกียจคร้าน แต่ในผู้ที่มีความชำนาญเขาจะรู้สึกเร็ว สำหรับผู้ที่ถูกตัดหาคอบงำ การปฏิบัติของเขาจะมีความปวดเมื่อย สำหรับผู้ที่ปราศจากตัดหาคอบงำ การปฏิบัติย่อมเป็นไปได้ได้อย่างง่ายดาย สำหรับผู้ที่ถูกอวิชชาครอบงำ อภิญญาจะเกิดขึ้นอย่างช้า แต่ผู้ที่ไม่ถูกอวิชชาครอบงำ อภิญญาจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ถ้าผู้ปฏิบัติไม่มีประสบการณ์ในกวัตรฝึกสมาธิ เขาจะพบว่าการปฏิบัติของเขาเป็นไปได้ง่ายลำบาก แต่สำหรับผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน การปฏิบัติของเขาจะดำเนินไปได้ อย่างง่ายดาย โดยทำนองเดียวกัน ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนามาก่อนจะพัฒนาปัจเจกปัญญาให้เกิดขึ้นได้อย่างช้า แต่ผู้ที่เคยปฏิบัติมาก่อน ย่อมสามารถพัฒนาได้อย่างเร็ว

ความสามารถของพระสาวกในการเจริญสมาธิ หรือการพัฒนาปัญญาให้สูงขึ้น จะขึ้นอยู่กับสภาพแห่งกิเลสของตนที่แรงกล้า หรืออ่อนพลัง และขึ้นอยู่กับอิทธิพลอันเกิดจากคุณภาพของจิต และจริยธรรมของผู้ปฏิบัติ สำหรับผู้ที่ยังมีกิเลสหนาและมีความสามารถในด้านต่างๆ เช่น ความเชื่อ พลัง สติ การควบคุมจิตและความรู้ยังอยู่ในสภาพที่ยังไม่พัฒนา การปฏิบัติของเขาจะเป็นไปได้ยาก และอภิญญาของเขาก็จะเชื่องช้า แต่สำหรับผู้ที่มีความสามารถมาก ปัญญาจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว สำหรับผู้ที่มีกิเลสน้อย แต่อินทรีย์ยังไม่พัฒนา การปฏิบัติจะเป็นไปได้ง่าย แต่อภิญญาจะเกิดขึ้นอย่างช้า สำหรับผู้ที่มีอินทรีย์ที่แก่กล้า อภิญญาจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

โดยเหตุที่ความก้าวหน้าแห่งการปฏิบัติและอภิญญาเกิดขึ้น ช้าบ้าง เร็วบ้าง สมาธิ อาจแบ่งได้เป็น ๔ ประเภท

๔.๒ ยังมีอีกวิธีหนึ่งซึ่งแบ่งสมาธิออกเป็น ๔ ประเภท คือ

๑. สมาธิที่จำกัด และมีอารมณ์จำกัด
๒. สมาธิที่จำกัด แต่มีอารมณ์ไม่จำกัด
๓. สมาธิที่ไม่จำกัด และมีอารมณ์ไม่จำกัด
๔. สมาธิที่ไม่จำกัด แต่มีอารมณ์จำกัด

ในบรรดาสมาธิเหล่านี้ สมาธิซึ่งไม่ก้าวหน้าและดำเนินไปสู่สมุทธานที่สูงขึ้น เรียกว่าสมาธิที่จำกัด สมาธิที่ก้าวหน้าไปโดยปราศจากการแผ่ขยายไปแห่งอารมณ์ เรียกว่า สมาธิที่มีอารมณ์จำกัด สมาธิที่เหมาะสม ก้าวหน้าไปด้วยดีและสามารถก่อให้เกิดฌาน เรียกว่า สมาธิที่ไม่จำกัด และสมาธิซึ่งก้าวหน้าพร้อมด้วยอารมณ์ที่แผ่ขยายไป เรียกว่า สมาธิที่มีอารมณ์ไม่จำกัด องค์ประกอบที่ต่างกันของลักษณะเหล่านี้ของสมาธิ ทำให้สมาธิมีประเภทต่างๆ ๔ ประเภทดังกล่าวข้างบนนี้

การจัดประเภทของสมาธิดังกล่าวนี้ อาศัยมโนภาพที่ชัดเจนซึ่งนำมาจากอารมณ์ของ

๕๐

สมาธิทั้งในรูปธรรมและนามธรรม มโนภาพซึ่งจิตยึดอย่างแน่วแน่นั้นเป็นสมาธิอย่างหนึ่งในบรรดาสมาธิที่แน่นอนและสมาธิที่ไม่แน่นอน สมาธิซึ่งเป็นคนละแบบกับคุณภาพสากล และถูกจำกัดอยู่เฉพาะกับอารมณ์ส่วนบุคคลเท่านั้น เรียกว่า “สมาธิประเภทแน่นอน” และสมาธิที่ไม่ได้จำกัดดั่งนั้น เรียกว่า สมาธิที่ไม่แน่นอน

๔.๓ สมาธิยังแบ่งออกไปอีก ๔ ประเภท เมื่อพิจารณาถึงฌานทั้ง ๔ คือ สมาธิในฌานทั้ง ๔ ซึ่งได้แก่ปฐมฌาน ทุติยฌาน ดติยฌาน และจตุตถฌาน ในบรรดาสมาธิเหล่านี้ สมาธิในปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ซึ่งทั้งหมดไม่มีนิรวรณ และสมาธินี้ท่านเรียกว่า ปฐมฌานังคะ คือเป็นองค์แห่งฌานที่ ๑ สมาธิในทุติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ขจัดวิตก วิจารณ์เสียได้ เหลือแต่ปีติ สุข และเอกัคคตา สมาธินี้ท่านเรียกว่า ทุติยฌานังคะ คือเป็นองค์แห่งฌานที่ ๒ สมาธิในดติยฌานมีองค์ ๒ คือ ขจัดปีติเสียได้ เหลือแต่สุข กับเอกัคคตา ท่านเรียกสมาธินี้ว่า ดติยังคะฌานังคะ คือเป็นองค์แห่งฌานที่ ๓ สมาธิในจตุตถฌาน ซึ่งขจัดสุขเสียได้ มีองค์ ๒ คือ เอกัคคตาสัมปยุตด้วยอุเบกขา สมาธินี้ท่านเรียกว่า จตุตถฌานังคะ คือเป็นองค์แห่งฌานที่ ๔

๔.๔ ในทำนองเดียวกัน สมาธิมี ๔ ประเภท คือ

๑. สมาธิที่มีส่วนเสื่อมได้
๒. สมาธิที่มีส่วนมั่นคงได้
๓. สมาธิที่จะนำไปสู่ความเด่นชัด (ความเป็นสิ่งวิเศษ) ได้
๔. สมาธิที่จะนำไปสู่ความรู้แจ้งได้

ในบรรดาสมาธิเหล่านี้ สมาธิประเภทที่ ๑ จะเสื่อมลงได้เมื่อมีความคิดทางกามารมณ์เกิดขึ้นบ่อยๆ ซึ่งความคิดนี้เป็นปฏิปักษ์ต่ออารมณ์ของสมาธิ ความแน่วแน่นมั่นคงของสมาธิประเภทที่ ๒ จะมีได้เพราะความตั้งมั่นแห่งสติ ซึ่งมีลักษณะสอดคล้องกับการรวมจิต สมาธิที่นำไปสู่ความเด่นชัดหรือความก้าวหน้าพิเศษ เป็นผลแห่งการบรรลุฌานที่สูงขึ้น ในที่สุดสมาธิซึ่งนำไปสู่ความรู้แจ้งมีส่วนสัมพันธ์กับความคิดเบื้องหน่าย หรือความคิดที่จะออกไปจากโลก

การแบ่งประเภทของสมาธิดังกล่าวนี้ แบ่งตามคำอธิบายเรื่องชั้นของฌาน ซึ่งท่านกล่าวไว้ในปฏิสัมภิตามรรค และอ้างถึงในวิสุทธิมรรคดังต่อไปนี้

“เมื่อสัญญา (ความจำได้หมายรู้) และมนสิการ (ความคิด) เรื่องกามคุณเกิดขึ้นเสมอๆ ในบุคคลผู้ได้บรรลุปฐมฌาน ปัญญาของเขา (ซึ่งสัมปยุตด้วยสมาธิ) จะเสื่อมลง เมื่อสติซึ่งปรากฏในปฐมฌานนั้นตั้งมั่นดีแล้ว ปัญญาย่อมมั่นคง ความรู้และความคิดซึ่งปราศจากวิตกย่อมเกิดขึ้นในชั้นทุติยฌาน และปัญญาก็จะเด่นชัดขึ้น เมื่อความรู้และความคิดซึ่งมีความเบื่อน่ายอันประกอบด้วยการไม่ยึดถือเกิดขึ้น (ในชั้นวิปัสสนา) แล้ว ปัญญาจะนำไปสู่การหลุดพ้น”

๕๑

สมาธิยังแบ่งออกไปอีกเป็น ๔ ประเภท และประเภทหนึ่งๆ จะมีสภาพต่างๆ กันดังนี้

๑. สมาธิที่อยู่ในชั้นกามาวจร

๒. สมาธิที่อยู่ในชั้นรูปาวจร

๓. สมาธิที่อยู่ในชั้นอรุปาจร

๔. สมาธิที่ไม่อยู่ในชั้นทั้ง ๓ ข้างบนนี้

บรรดาสมาธิเหล่านี้ อุปจารสมาธิ หรือสมาธิที่ใกล้ เป็นกามาวจร และสมาธิที่เหลือ ๓ อย่าง เป็นอัปฌานสมาธิซึ่งสัมปยุตต์ด้วยความรู้แจ้งในรูป ในอรุปและในโลกุตตระตามลำดับ เนื่องจากอิทธิพลแห่งพลังทางจิตในภุมิ ๔ มีอำนาจสูง สมาธิอาจแบ่งเป็น ๔ ประเภทได้ ดังนี้

๑. สมาธิที่บรรลุด้วยอำนาจแห่งความพอใจ

๒. สมาธิที่บรรลุด้วยอำนาจแห่งความเพียร

๓. สมาธิที่บรรลุด้วยอำนาจแห่งความคิด

๔. สมาธิที่บรรลุด้วยอำนาจแห่งการตรวจสอบ

มีข้อความในพระคัมภีร์วิวัฏฐกกล่าวถึงการแบ่งประเภทสมาธิข้างบนนี้ดังต่อไปนี้

“ถ้าภิกษุผู้ยึดความพอใจเป็นพลังใหญ่ ได้บรรลุสมาธิคือบรรลุความเป็นสภาพรวมแห่งจิต สมาธินี้เรียกว่า ฉันทสมาธิ (สมาธิที่ได้บรรลุด้วยพลังแห่งความพอใจ) ถ้าภิกษุผู้ยึดความเพียรเป็นพลังใหญ่ได้บรรลุสมาธิ คือบรรลุความเป็นสภาพรวมแห่งจิต สมาธินี้เรียกว่า วิริยสมาธิ (สมาธิที่ได้บรรลุด้วยพลังแห่งความเพียร) ถ้าภิกษุผู้ยึดจิตเป็นพลังใหญ่ ได้บรรลุสมาธิคือ บรรลุความเป็นสภาพรวมแห่งจิต สมาธินี้เรียกว่า จิตตสมาธิ (สมาธิที่ได้บรรลุด้วยพลังแห่งจิต) ถ้าภิกษุผู้ยึดการสอบสวนเป็นพลังใหญ่ สมาธินี้ท่านเรียกว่า วิมังสาสมาธิ (คือสมาธิที่ได้บรรลุด้วยพลังความรู้ในการไตร่ตรอง) ดังนั้น สมาธิจึงแบ่งออกเป็น ๔ ประเภทย่อย ตามความเด่นของตน

๕. สมาธิ ๕ อย่าง

ในการแบ่งประเภทสมาธิที่จะกล่าวต่อไปนี้ สมาธิมี ๕ อย่าง ตามฉันททั้ง ๕ คือ ปฐมฉานสมาธิ ได้แก่สมาธิในองค์ฉานที่ ๑ เป็นต้น การแบ่งเช่นนี้อาศัยหลักคำสอนเรื่องระบบฉาน ๕ ซึ่งปรากฏในคัมภีร์พระอภิธรรม ตามที่แสดงไว้แล้ว

ตารางสมาธิ

๑. เอกวิธ = สมาธิ ๑ ชนิด ได้แก่ อวิกเขป คือ ไม่วันทไหว

๒. ทวิธ = สมาธิกลุ่ม ๒ ได้แก่

๕๒

- กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ อุปลจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ
- กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ โลกีย์สมาธิ และโลกุตตรสมาธิ
- กลุ่มที่ ๓ ได้แก่ สปัปติกสมาธิ และนิปัปติกสมาธิ
- กลุ่มที่ ๔ ได้แก่ สุขสหคตสมาธิ และ อุเปกขาสหคตสมาธิ

๓. ติวริธ = สมาธิกลุ่ม ๓ ได้แก่

- กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ หีนสมาธิ, มัชฌิมสมาธิ และปณีตสมาธิ
- กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ สวิตักกสมาธิ สวิจารสมาธิ, อวิตักกสมาธิ
 วิจารมัตตสมาธิ และอวิตักกสมาธิ อวิจารสมาธิ

กลุ่มที่ ๓ ได้แก่ ปิติสหคตสมาธิ สุขสหคตสมาธิ และอุเปกขาสหคตสมาธิ

กลุ่มที่ ๔ ได้แก่ ปริตตสมาธิ มหัคคตสมาธิ และอัปปมานสมาธิ

๔. จตุพพิธ = สมาธิกลุ่ม ๔ ได้แก่

- กลุ่มที่ ๑ ได้แก่ ทุกขาปฏิบัติ ทันธธาภิญญา
 ทุกขาปฏิบัติ ชิปปาภิญญา
 สุขาปฏิบัติ ทันธธาภิญญา
 สุขาปฏิบัติ ชิปปาภิญญา

กลุ่มที่ ๒ ได้แก่ ปริตต ปริตตารัมมณะ

ปริตตอัปปมานารัมมณะ

อัปปมาน ปริตตารัมมณะ

อัปปมาน อัปปมานารัมมณะ

กลุ่มที่ ๓ ได้แก่ ปฐมัชฌณานังคสมาธิ

ทุติยัชฌณานังคสมาธิ

ตติยัชฌณานังคสมาธิ

จตุตถัชฌณานังคสมาธิ

กลุ่มที่ ๔ ได้แก่ หานภากิยสมาธิ

ฐิติภากิยสมาธิ

วิเสสภากิยสมาธิ

นิพเพธภากิยสมาธิ

กลุ่มที่ ๕ ได้แก่ กามาวจรสมาธิ

รูปาวจรสมาธิ

๕๓

อรุณาจรสมาธิ
 อปริยาปนสมาธิ
 กลุ่มที่ ๖ ได้แก่ ฉันทาธิปติสมาธิ
 วิริยาธิปติสมาธิ
 จิตตาธิปติสมาธิ
 วิมังสาธิปติสมาธิ

๕. ปัญจวิธ = สมาธิกลุ่ม ๕ ได้แก่ ปฐมฌานังคสมาธิ
 ทุตติยฌานังคสมาธิ
 ตติยฌานังคสมาธิ
 จตุตถฌานังคสมาธิ
 ปัญจฌานังคสมาธิ

นอกจากการแบ่งประเภทสมาธิตามที่กล่าวมาแล้ว ยังมี การแบ่งสมาธิแบบอื่นๆ อีก ซึ่งปรากฏในพระคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ ในลำดับที่ ๑ ถึงที่ ๑๐ และรวมถึงสมาธิ ๕๕ ชนิด และความหมายที่ชัดเจน ๒๕ อย่าง ของคำนี้ สมาธิเหล่านี้แตกต่างกันไปตามอารมณ์ของ กัมมฐานและภาวนาระดับต่างๆ ซึ่งจะอธิบายในตอนที่ว่าด้วยการฝึกสมาธิ และวิธีที่จะบรรลุสมาธิ.



บทที่ ๕

อารมณ์กรรมฐานและวิธีปฏิบัติกรรมฐาน

ในบทก่อน ๆ ได้กล่าวถึงประเด็นต่าง ๆ ที่ยืนยันว่าเป็นหลักของสมาธิในพระพุทธศาสนา ตามที่ท่านอธิบายไว้ในพระคัมภีร์ทั้งหลาย

จุดมุ่งหมายในการฝึกจิตก็เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสและความชั่วทั้งหลาย เพื่อสร้างพลังที่แท้จริงขึ้นเพื่อบรรลุถึงความรู้ที่สมบูรณ์บริบูรณ์ ซึ่งเป็นวิธีที่จะพ้นทุกข์พ้นโศก ไปเสียได้

อนึ่ง การฝึกจิตในพระพุทธศาสนา ได้แก่การฝึกให้คิดให้ประณีตยิ่งขึ้น ฝึกให้มีอุตมคติ อันสูง และการควบคุมจิตให้อยู่ในหลักแห่งศีลธรรมและคุณธรรม จิตที่ถูกส่งไปจดจ่ออยู่กับการรับรู้สิ่งดี ๆ ทั้งหมดนั้นจะเป็นจิตที่ผ่องใส และแผ่ซ่านไปตามธรรมชาติเดิมของตน

ดังนั้น ในเบื้องต้น จำเป็นจะต้องรวบรวมความสนใจไปสู่วัตถุสิ่งหนึ่ง หรืออารมณ์ อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งปราศจากกิเลส เพื่อที่จะได้มโนภาพที่บริสุทธิ์ พระโยคาวจรรักษามโนภาพนี้ไว้เป็นอุตมคติของตน และฝึกจิตให้เพ่งอยู่กับมโนภาพนั้น จิตจะมีสภาพบริสุทธิ์ หรือไม่บริสุทธิ์ ไม่ใช่เพราะธรรมชาติของมันเอง แต่เพราะการเกิดขึ้นแห่งความคิดที่บริสุทธิ์ หรือไม่บริสุทธิ์ ดังนั้น อารมณ์ที่จะรักษาไว้ซึ่งความสนใจขั้นต้นจะต้องสัมพันธ์กับความบริสุทธิ์ คุณธรรมและความจริง ยิ่งกว่านั้น อารมณ์หรืออุตมการณ์ซึ่งเลือกสรรสำหรับสมาธิจะเป็น อารมณ์ประเภทที่จะก่อให้เกิดผลทางด้านจิตวิทยา ซึ่งเหมาะที่จะเป็นอารมณ์เฉพาะของผู้บำเพ็ญสมาธิ

พระคัมภีร์ทั้งหลายบันทึกไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงทราบอย่างชัดเจนถึงอารมณ์ทางจิต ซึ่งมีหลายหลาก และความโน้มเอียงภายในของผู้ที่แสวงหาความหลุดพ้น และทรงเสนอวิธีต่าง ๆ ให้ผู้แสวงหาความหลุดพ้นเหล่านั้น และวิธีเหล่านี้พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมาแล้วอย่างดี เพราะ จำเป็นจะต้องขยายโอกาสการฝึกตามระบบนี้ไปสู่จิตหลายดวง

วิธีฝึกจิตเหล่านี้ต่อมาได้รับการเปลี่ยนแปลงปรับขยาย และจัดเป็นกลุ่มโดยวิธีต่าง ๆ ซึ่ง ก่อให้เกิดแผนการเจริญสมาธิแบบต่าง ๆ ขึ้นตามผลและคุณค่าที่เกิดขึ้นทางจิตวิทยา รวมถึง การส่งเสริมให้เกิดวิญญาณที่มีระดับสูงขึ้น และความเหมาะสมกับอุปนิสัยของแต่ละบุคคล วิธี เหล่านี้ท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์นิกายต่าง ๆ ในคัมภีร์พระอภิธรรมและในอรรถกถา ทั้งหมด นอกเหนือจากคัมภีร์ต่าง ๆ ที่กล่าวถึงสมาธิในรูปแบบที่นำมาปฏิบัติกันและมีอยู่ใน ฝ่ายเถรวาท

๕๕

เพื่อความกระจ่างและความสะดวก ขอนำเอาวิธีเจริญสมาธิมาแสดงตามลำดับดังต่อไปนี้

๑. วิธีที่พบในคัมภีร์นิกายต่างๆ
๒. วิธีที่พบในพระคัมภีร์พระอภิธรรม
๓. วิธีที่พบในหนังสือที่พระพุทธโฆษาจารย์นิพนธ์ (เช่น วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อื่นๆ)

๑. วิธีที่พบในคัมภีร์นิกายต่างๆ

วิธีเจริญสมาธิในคัมภีร์นิกายทั้งหลายท่านกล่าวไว้ ๒ วิธี คือ วิธีปฏิบัติที่เป็นเสมือนคำแนะนำที่เหมาะสมกับอุปนิสัยเฉพาะอย่างของแต่ละบุคคล และวิธีปฏิบัติที่มีคำอธิบายอย่างละเอียดถึงระบบการฝึกสมาธิต่างๆ ไป คัมภีร์ฌาณวรรคในอังคุตตรนิกาย ตอนที่ว่าด้วยเอกนิกายให้รายชื่ออย่างพิสดาร ซึ่งพบในนิกายทั้งหลายที่กล่าวถึงเรื่องต่างๆ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงเสนอแนะไว้ ซึ่งมีดังต่อไปนี้

๑. ฌาน ๔

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้เจริญปฐมฌาน แม้ชั่วขณะหนึ่ง คือแม้เพียงชั่วลัดมือเดียว ก็ได้ชื่อว่าเป็นภิกษุผู้คั่นเคยอยู่กับฌาน ผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติตามคำแนะนำของพระพุทธเจ้า และผู้สมควรได้รับอาหารบิณฑบาต ซึ่งชาวเมืองหรือผู้มีศรัทธาทวาย”

ข้อความเช่นนี้ใช้ได้กับฌานอื่นๆ อีก ๓ อย่าง และมีหัวข้อธรรมต่อไปนี้เหมือนกัน คือ

๒. หัวข้อธรรม ๔ อย่าง ซึ่งเรียกว่า พรหมวิหาร ๔ คือ

- ๒.๑ เมตตา - เจโตวิมุตติ - สมาธิที่เกิดจากเมตตารักใคร่
- ๒.๒ กรุณา - เจโตวิมุตติ - สมาธิที่เกิดจากความกรุณาสงสาร
- ๓.๓ มุทิตา - เจโตวิมุตติ - สมาธิที่เกิดจากความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
- ๒.๔ อุpekขา - เจโตวิมุตติ - สมาธิที่เกิดจากความวางเฉย

๓. สติปัฏฐาน คือที่ตั้งแห่งสมาธิ ๔ อย่าง

- ๓.๑ กายานุปัสสนา - การพิจารณาเห็นกาย
- ๓.๒ เวทนานุปัสสนา - การพิจารณาเห็นความรู้สึก
- ๓.๓ จิตตานุปัสสนา - การพิจารณาเห็นจิต

พระอรธกถาจารย์กล่าวไว้ว่า มีพระภิกษุบางรูปเบื้อหมายต่อการฟังอัครคัมภีร์โศปมสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายถึงผลร้ายที่จะเกิดขึ้นแก่พระภิกษุผู้รับบัจจัยจากชาวบ้านแล้วไม่ปฏิบัติหน้าที่ของตน ท่านกล่าวไว้เพื่อปลอบใจภิกษุผู้ทั้งหลายเหล่านั้นว่า พระพุทธองค์ทรงเทศนาพระสูตรเหล่านี้ โดยวิธีนี้เพื่อจะทรงเสนอแนะว่า การเจริญสมาธิเป็นหน้าที่ของภิกษุทั้งหลาย

๕๖

- ๓.๔ ถัมมานุปัสสนา - การพิจารณาเห็นธรรม
๔. ความพยายามชอบ ๔ อย่าง
- ๔.๑ สัมมัปปธาน - ความพยายามชอบเพื่อที่จะป้องกันมิให้ความคิดชั่วเกิดขึ้น
- ๔.๒ สัมมัปปธาน - ความพยายามชอบเพื่อที่จะป้องกันความคิดชั่วที่เกิดขึ้นแล้วมิให้ตั้งมั่นอยู่ได้
- ๔.๓ สัมมัปปธาน - ความพยายามชอบ เพื่อที่จะส่งเสริมให้ความคิดดีเกิดขึ้น
- ๔.๔ สัมมัปปธาน - ความพยายามชอบเพื่อที่จะเพิ่มพูนความคิดดีที่เกิดขึ้นแล้ว
๕. อิทธิบาท คือฐานที่ก่อให้เกิดพลังจิต ๔ อย่าง
- ๕.๑ ฉันทะอิทธิบาท - สมาธิที่เจริญด้วยความพอใจ
- ๕.๒ วิริยะอิทธิบาท - สมาธิที่เจริญด้วยความเพียร
- ๕.๓ จิตตะอิทธิบาท - สมาธิที่เจริญด้วยความคิด
- ๕.๔ วิมังสาอิทธิบาท - สมาธิที่เจริญด้วยความไตร่ตรอง
๖. อินทรีย์ ๕
- ๖.๑ สัทธินทรีย์ = ความเป็นใหญ่ด้วยความเชื่อ
- ๖.๒ วิริยินทรีย์ = ความเป็นใหญ่ด้วยความเพียร
- ๖.๓ สตินทรีย์ = ความเป็นใหญ่ด้วยสติคือความระลึกได้
- ๖.๔ สมานินทรีย์ = ความเป็นใหญ่ด้วยสมาธิ
- ๖.๕ ปัญญาในทรีย์ = ความเป็นใหญ่ด้วยปัญญา
๗. พลัง ๕
- ๗.๑ สัทธาพลัง = พลังแห่งความเชื่อ
- ๗.๒ วิริยพลัง = พลังแห่งความเพียร
- ๗.๓ สติพลัง = พลังแห่งสติ
- ๗.๔ สมาธิพลัง = พลังแห่งสมาธิ
- ๗.๕ ปัญญาพลัง = พลังแห่งปัญญา
๘. ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗
- ๘.๑ สติสัมโพชฌงค์ = สติ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
- ๘.๒ ถัมมวิจยสัมโพชฌงค์ = การสอบสวนธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
- ๘.๓ วิริยสัมโพชฌงค์ = พลังเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
- ๘.๔ ปีติสัมโพชฌงค์ = ความอึดใจเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
- ๘.๕ บัณฑิตสัมโพชฌงค์ = ความสงบเป็นองค์แห่งการตรัสรู้

- ๘.๖ สมาธิสัมโพชฌงค์ = ความมีจิตแน่วแน่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
 ๘.๗ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ = ความวางเฉยเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
๙. มรรคมีองค์ ๘
- ๙.๑ สัมมาทิฏฐิ = ความเห็นชอบ
 ๙.๒ สัมมาสังกัปปะ = ดำริชอบ, ตั้งใจไว้ชอบ
 ๙.๓ สัมมาจาวา = วาจาชอบ
 ๙.๔ สัมมากัมมันโต = การงานชอบ
 ๙.๕ สัมมาอาชีโว = เลี้ยงชีวิตชอบ
 ๙.๖ สัมมาวายาโม = ความพยายามชอบ
 ๙.๗ สัมมาสติ = ความระลึกชอบ
 ๙.๘ สัมมาสมาธิ = สมาธิคือความแน่วแน่แห่งจิตที่ชอบ

(ธรรม ๗ หมวด คือ หมวดที่ ๓ ถึง หมวดที่ ๘ มีหลักธรรม ๓๗ ประการ มีชื่อว่า โปธิปักขิยธรรม (คือธรรมที่เป็นส่วนประกอบให้ได้ตรัสรู้)

๑๐. ขั้นตอนแห่งการบรรลุถึงความหลุดพ้น ๘ อย่าง

- ๑๐.๑ เมื่อมีฌานซึ่งได้บรรลุด้วยรูปวัตถุในภายใน คือสิ่งที่เรียกว่า กสิณ พระโยคาวจร ย่อมเห็นรูปกสิณ ที่คล้ายคลึงกันในภายนอก
- ๑๐.๒ เมื่อไม่มีฌานซึ่งเกิดจากรูปกสิณในภายใน พระโยคาวจรย่อมเห็นรูปกสิณ ภายนอก
- ๑๐.๓ พระโยคาวจรจดจ่ออยู่กับความคิดที่ว่า “ดี”
- ๑๐.๔ พระโยคาวจรเมื่อภาวนาพื้นชอบเขตของรูปสัญญา และไม่มีสัญญาต่อต้านคือปฐิมสัญญา ไม่สนใจกับความหมายรู้อะไรๆ คิดเพียงว่า “อวกาศไม่มีที่สิ้นสุด” ย่อมบรรลุและตั้งอยู่ในอวกาศอันหาที่สุดมิได้
- ๑๐.๕ เมื่อพิจารณาเลยอวกาศอันหาที่สุดมิได้ด้วยคิดว่า “วิญญาณไม่มีที่สิ้นสุด” ย่อมบรรลุและตั้งอยู่ในภูมิแห่งวิญญาณอันหาที่สุดมิได้ ปราศจากสิ่งใดๆ นั่นก็คือ อากาศนั่นเอง
- ๑๐.๖ เพราะพิจารณาเลยวิญญาณอันหาที่สุดมิได้ และคิดว่า “ไม่มีสิ่งใดเลย” พระโยคาวจรย่อมบรรลุ และตั้งอยู่ในภูมิแห่งความไม่มีสิ่งใด คือปราศจากวิญญาณ
- ๑๐.๗ เพราะผ่านภูมิแห่งความไม่มีสิ่งใด พระโยคาวจรย่อมบรรลุ และตั้งอยู่ในภูมิที่จะกล่าวว่ามีวิญญาณก็ไม่ใช่ ไม่มีวิญญาณก็ไม่ใช่

๕๘

- ๑๐.๘ เมื่อผ่านภูมิที่ว่ามีวิญญาณก็ไม่ใช่ ไม่มีวิญญาณก็ไม่ใช่ พระโยคาวจร ย่อมบรรลุดังตั้งอยู่ในภูมิตับ (นิโรธ) คือดับสัญญา และเวทนาเสียได้
๑๑. ขั้นตอนแห่งความเป็นใหญ่ในการควบคุม (อภิภายตนะ) ๘ อย่าง
- ๑๑.๑ เพราะมีรูปสัญญาในภายใน พระโยคาวจรย่อมเห็นรูปภายนอก ซึ่งจำกัด สีสวยหรือไม่สวยก็ตาม ควบคุมรูปสัญญาเหล่านั้นได้แล้ว ย่อมคิดว่า “ข้าพเจ้ารู้ ข้าพเจ้าเห็น” พระโยคาวจรเข้าใจดังนี้
- ๑๑.๒ เพราะมีรูปสัญญาในภายใน พระโยคาวจรย่อมเห็นรูปภายนอก ซึ่งไม่มี ขอบเขตจำกัด มีสีสวยหรือไม่สวยก็ตาม เมื่อควบคุมรูปสัญญาเหล่านั้น ได้แล้ว ย่อมคิดว่า “ข้าพเจ้ารู้ ข้าพเจ้าเห็น” พระโยคาวจรเข้าใจดังนี้
- ๑๑.๓ เพราะไม่มีรูปสัญญาในภายใน พระโยคาวจรย่อมเห็นรูปภายนอก ซึ่งจำกัด มีสีสวยงาม หรือไม่มีสวยงามก็ตาม หลังจากควบคุมรูปเหล่านั้น ได้แล้ว เมื่อคิดคำนึงว่า “ข้าพเจ้ารู้ ข้าพเจ้าเห็น” ย่อมเข้าใจดังนี้
- ๑๑.๔ เพราะไม่มีรูปสัญญาในภายใน พระโยคาวจรย่อมเห็นรูปในภายนอก ซึ่งไม่มีจำกัด มีสีสวยหรือไม่สวยก็ตาม หลังจากควบคุมรูปเหล่านั้นได้แล้ว เมื่อคิดคำนึงว่า “ข้าพเจ้ารู้ ข้าพเจ้าเห็น” ย่อมเข้าใจดังนี้
- ๑๑.๕ เพราะไม่มีรูปสัญญาในภายใน พระโยคาวจรย่อมเห็นรูปในภายนอกซึ่งมี สีน้ำเงิน และมีลักษณะเป็นสีน้ำเงิน และมีแสงสะท้อนเป็นสีน้ำเงิน หลังจากควบคุมรูปเหล่านั้นได้แล้ว เมื่อคิดคำนึงว่า “ข้าพเจ้ารู้ ข้าพเจ้าเห็น” ย่อมเข้าใจดังนี้
- ๑๑.๖ เพราะไม่มีรูปสัญญาในภายใน พระโยคาวจรย่อมเห็นรูปในภายนอกซึ่งมี สีแดง มีลักษณะมีสีแดง และมีแสงสะท้อนเป็นสีแดง หลังจากควบคุม รูปเหล่านั้นแล้ว เมื่อคิดคำนึงว่า “ข้าพเจ้ารู้ ข้าพเจ้าเห็น” ย่อมเข้าใจดังนี้
- ๑๑.๗ เพราะไม่มีรูปสัญญาในภายใน พระโยคาวจรย่อมเห็นรูปในภายนอกซึ่งมี สีเหลือง มีลักษณะสีเหลือง และมีแสงสะท้อนเป็นสีเหลือง หลังจาก ควบคุมรูปเหล่านั้นได้แล้ว เมื่อคิดว่า “ข้าพเจ้ารู้ ข้าพเจ้าเห็น” ย่อมเข้าใจ ดังนี้
- ๑๑.๘ เพราะไม่มีรูปสัญญาในภายใน พระโยคาวจรย่อมเห็นรูปภายนอก ซึ่งมี ลักษณะมีสีขาว และมีแสงสะท้อนเป็นสีขาว หลังจากควบคุมรูปเหล่านั้น แล้ว เมื่อคำนึงว่า “ข้าพเจ้ารู้ ข้าพเจ้าเห็น” ย่อมเข้าใจดังนี้

๑๒. กถิณ ๑๐ อย่าง

- ๑. ปฐวีกถิณ = มีแผ่นดินเป็นเครื่องหมาย
- ๒. อาโปกถิณ = มีน้ำเป็นเครื่องหมาย
- ๓. เตโชกถิณ = มีไฟเป็นเครื่องหมาย
- ๔. วาโยกถิณ = มีลมเป็นเครื่องหมาย
- ๕. นีลกถิณ = มีสีเขียวเป็นเครื่องหมาย
- ๖. ปิตตกถิณ = มีสีเหลืองเป็นเครื่องหมาย
- ๗. โลหิตกถิณ = มีสีแดงเป็นเครื่องหมาย
- ๘. โอทาทกถิณ = มีสีขาวเป็นเครื่องหมาย
- ๙. อากาสกถิณ = มีช่องว่างเป็นเครื่องหมาย
- ๑๐. วิญญาณกถิณ = มีวิญญาณเป็นเครื่องหมาย

๑๓. สัจญา ๒๐

ก. อารมณภายนอก

- ๑. อสุภสัจญา การกำหนดรู้สิ่งที่สกปรก
- ๒. อาโลกสัจญา .การกำหนดรู้แสงสว่าง
- ๓. อาหารเปฏุกถิสัจญา การกำหนดรู้สิ่งปฏิภูลในอาหาร
- ๔. สัพพะโลเก อนภิตรตสัจญา การกำหนดรู้ความไม่ยินดีในโลกทั้งปวง
- ๕. อนิจจสัจญา การกำหนดรู้ความไม่เที่ยง
- ๖. อนิจเจทุกขสัจญา การกำหนดรู้ความรู้ความทุกข์ในสิ่งที่ไม่เที่ยง
- ๗. ทุกเข อนัตตสัจญา การกำหนดรู้ความไม่มีตัวตนในทุกข์
- ๘. ปหานสัจญา การกำหนดรู้การละ
- ๙. วิราคสัจญา การกำหนดรู้ความไม่มีกำหนด
- ๑๐. นิโรธสัจญา การกำหนดรู้การดับ

ข. ความคิด

- ๑๑. อนิจจสัจญา - การกำหนดรู้ความไม่เที่ยง
- ๑๒. อนัตตสัจญา - การกำหนดรู้ความไม่มีตัวตน
- ๑๓. มรณสัจญา - การกำหนดรู้การตาย
- ๑๔. อาหารเปฏุกถิสัจญา - การกำหนดรู้ความน่าเกลียดในอาหาร
- ๑๕. สัพพะโลเก อนภิตรตสัจญา - การกำหนดรู้ถึงความไม่ยินดีในโลกทั้งปวง
- ๑๖. อัฏฐิกสัจญา - การกำหนดรู้ซากศพที่เหลือแต่กระดูก

๖๐

- | | | |
|---------------------|---|---|
| ๑๗. ปุสฺสกัณฺญา | - | การกำหนดรู้ซากศพที่มีฝูงหนอนเคลื่อนกล่น |
| ๑๘. วินีลกัณฺญา | - | การกำหนดรู้ซากศพที่มีสีเขียว |
| ๑๙. วิจฉิททกัณฺญา | - | การกำหนดรู้ซากศพที่ถูกทอดทิ้ง |
| ๒๐. อุทฺธมาตกัณฺญา | - | การกำหนดซากศพที่พองขึ้น |
| ๑๔. อนุสสติ ๖ สติ ๔ | | |
| ๑. พุทธานุสสติ | = | การตามระลึกถึงพระพุทธเจ้า |
| ๒. ธัมมานุสสติ | = | การตามระลึกถึงพระธรรม |
| ๓. สังฆานุสสติ | = | การตามระลึกถึงพระสงฆ์ |
| ๔. สีลानุสสติ | = | การหวนระลึกถึงศีล |
| ๕. จาคานุสสติ | = | การหวนระลึกถึงการบริจาค |
| ๖. เทวदानุสสติ | = | การหวนระลึกถึงเทวดา |
| ๗. อานาปานสติ | = | การระลึกถึงลมหายใจเข้าออก |
| ๘. มรณาสติ | = | การระลึกถึงความตาย |
| ๙. กายคตาสติ | = | การระลึกถึงร่างกาย |
| ๑๐. อุปสมานุสสติ | = | การระลึกถึงความสงบสุข |

ในรายชื่อนี้ มีอารมณ์กรรมฐานอยู่ ๑๐๑ ชนิด รวมถึงฉาน ๔ และวิธีเหล่านี้ จะพบได้ในนิกายต่างๆ บางครั้งท่านแยกเป็นเอกเทศบางครั้งท่านกล่าวรวมๆ กัน ตามโอกาสและจุดประสงค์ที่พระอรธกถาจารย์ทั้งหลายเสนอ

ในมหาสกุททายิสุตฺร ท่านให้รายชื่อไว้ครบถ้วน เกือบจะเป็นแบบเดียวกันกับในฉานวรรค รายชื่อดังกล่าวปรากฏในขณะที่พระพุทธเจ้าทรงอธิบายระบบแห่งการเจริญสมาธิภาวนาทุกอย่างแก่พระสาวกทั้งหลาย ซึ่งพระองค์ประทานแก่พระอุททายิ ผู้เป็นนักรบขี้เย็บแสงบุญ และนำเสนอเรื่องนี้ในระหว่างการอภิปรายร่วมกัน ในที่นี้เราจะพบหลัก ๗ ประการ ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มได้ ๑๔ กลุ่ม ๑๒ กลุ่มแรก มีวิธีการฝึกสมาธิอยู่ ๖๘ วิธีด้วยกัน คือ

โพธิปักขิยธรรม (ธรรมอันเป็นส่วนช่วยให้เกิดปัญญา) ๓๗ ประการ

วิโมกข์ (ความหลุดพ้น) ๘ ประการ

อภิภายตนะ ๘

กสิณายตนะ ๑๐

ฉาน ๔

วิปัสสนาญาณ ๑

ที่เหลืออีก ๗ วิธี นั้นประกอบด้วย :-

- อำนาจในการปล่อยจิตรูปแบบต่างๆ
- อภิญญา (ความรู้แจ้ง) ๕ อย่าง
- ความรู้เรื่องการดับอาสวกิเลส ซึ่งนำไปสู่พระนิพพาน

ในรายชื่อทั้ง ๒ นี้ อารมณกรรมฐานและวิธีเจริญกรรมฐานได้ถูกกำหนดขึ้นเพื่อเป็นทางให้บรรลุสมาธิ และเป็นทางวิปัสสนาทั้งสองอย่าง

วิธีเจริญวิปัสสนา

ในบทสนทนาที่ ๒๔ ในมัชฌิมนิกาย ซึ่งมีชื่อว่า รถวินิตสูตร ในการตอบปัญหาของ พระสารีบุตร พระปุนณะได้แสดงวิธี ๗ อย่าง โดยบรรยายว่า เป็นขั้นต่อเนื่องเพื่อบรรลุ ความบริสุทธิ์ ซึ่งจะนำไปสู่การขจัดความทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

วิธีดังกล่าวได้แก่

- | | |
|----------------------------|--|
| ๑. สีลวิสุทธิ | ความบริสุทธิ์แห่งศีล |
| ๒. จิตตวิสุทธิ | ความบริสุทธิ์แห่งจิต |
| ๓. ทิฏฐิวินิวิสุทธิ | ความบริสุทธิ์แห่งความเห็น |
| ๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ | ความบริสุทธิ์แห่งญาณเป็นเหตุข้ามพ้นความสงสัย |
| ๕. มัคคามัคคญาณทัสนวิสุทธิ | ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง |
| ๖. ปฏิภาณญาณทัสนวิสุทธิ | ความบริสุทธิ์แห่งญาณอันรู้เห็นทางดำเนิน |
| ๗. ญาณทัสนวิสุทธิ | ความบริสุทธิ์แห่งความรู้และความเห็น |
- (ในอริยมรรค)

เหล่านี้เป็นลำดับขั้นตอนแห่งการเจริญวิปัสสนาในฐานะเป็นหนทางสายตรงที่จะดำเนินไปสู่พระนิพพาน พระอรรถกถาจารย์ได้แสดงลำดับแห่งการเจริญวิปัสสนาเหล่านี้ไว้ในรถวินิตสูตร และมีการขยายความไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในตอนที่ว่าด้วยปัญญาภาวนาคือความเจริญก้าวหน้าแห่งความรู้ที่สมบูรณ์ และท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ว่าเป็นหัวข้อแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เหล่านี้เป็นวิธีหลักในการเจริญสมาธิ ซึ่งจะพบได้ในนิกายทั้งหลาย และความรู้ ๑๐ ประการในการเจริญวิปัสสนาหรือวิปัสสนาญาณ ๑๐ ซึ่งให้ไว้ข้างล่างนี้ จะพบว่าเป็นความก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปจากวิสุทธิ ๗ อย่างที่กล่าวแล้ว หลักเหล่านี้พร้อมด้วยขอบข่ายอันกว้างขวางย่อมครอบคลุมไปถึงแบบแห่งการฝึกจิตในพระพุทธศาสนาทุกอย่าง

๒. อารมณกัมมัฏฐานและวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานที่พบพระคัมภีร์อภิธรรม

ในพระคัมภีร์อภิธรรม วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานเกือบทุกอย่างที่กล่าวไว้ในรายชื่อข้างบนนี้

๖๒

ท่านบรรยายไว้ในตอนที่ว่าด้วยลักษณะแห่งจิตวิทยา ในพระคัมภีร์ธรรมสังคณี จะพบอาการ
ณ์กัมมัฏฐานต่อไปนี้พร้อมด้วยหลักแห่งฌานทั้งหลาย เมื่อท่านอธิบายถึงขั้นต่างๆ แห่งวิญญาน
ซึ่งได้บรรลุในการฝึกจิตในระดับที่สูงขึ้น คือ

๑. กสิณ ๑๐
๒. อภิกายตนะ (อาการที่เป็นใหญ่) ๑๐
๓. วิโมกข์ (การหลุดพ้นขั้นต้น) ๓
๔. พรหมวิหาร ๔
๕. อสุภะ ๑๐ ซึ่งได้แก่
 - ๕.๑ อุกุตุมตกะ คือ (ซากศพที่พองขึ้น)
 - ๕.๒ วินิลกะ (ซากศพที่มีสีเขียว)
 - ๕.๓ วิปุปพะกะ (ซากศพที่มีน้ำหนองไหล)
 - ๕.๔ วิจิตทกะ (ซากศพที่ถูกทอดทิ้งเป็นชิ้นเล็กชิ้นใหญ่)
 - ๕.๕ วิกขาวิตกะ (ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน จนเสีयरูปปกติ)
 - ๕.๖ วิกขิตตกะ (ซากศพที่กระจัดกระจายไป)
 - ๕.๗ หตวิกขิตตกะ (ซากศพที่ถูกตัดและแยกเป็นส่วนๆ)
 - ๕.๘ โลหิตกะ (ซากศพที่เปื้อนเลือด)
 - ๕.๙ ปุลุกะ (ซากศพที่หนอนเจาะไช)
 - ๕.๑๐ อัญฐิกะ (ซากศพที่เหลือแต่กระดูก)
๖. อรูปฌาน ๔ ซึ่งสอดคล้องกับวิโมกข์ ที่ ๔, ที่ ๕ ที่ ๖ และที่ ๗

ในรายชื่อนี้เราจะพบเฉพาะกสิณ ๘ เท่านั้น โดยทั้งกสิณ ๒ อย่างสุดท้ายเสีย เพราะทั้ง
๒ อย่างนี้เกี่ยวข้องกับอรูปฌาน ในกรณีนี้ มีข้อความท่านกล่าวไว้ว่าในอรรถกถาดังต่อไปนี้

“ในมหาสกุลทายสูตร ท่านกล่าวถึงกสิณ ๑๐ อย่าง ในบรรดากสิณ ๑๐ อย่างนี้
วิญญานกสิณ เป็นเช่นเดียวกับวิญญานอันบริสุทธิ์ยิ่ง ซึ่งมีอยู่ในอวกาศ (ซึ่งมีอยู่หลังจากขจัด
อาการแห่งรูปฌานได้แล้ว) และก็เป็นอันเดียวกับสภาพแห่งวิญญานที่ไม่มีที่สุด ซึ่งได้บรรลุ
โดยการขจัดพื้นภูมิแห่งอวกาศเสียได้ ดังนั้นในทุกแง่มุม จึงมีความสัมพันธ์กับคำสอน
เกี่ยวกับการบรรลุสภาพที่ปราศจากรูป ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงไม่กล่าวถึงวิญญานกสิณไว้ในที่นี้

อากาศกสิณเป็นเช่นเดียวกับสภาพที่ได้บรรลุโดยการขจัดกสิณอันเป็นอาการแห่งรูป
ฌานอย่างอื่นๆ เสียได้ ซึ่งหมายถึงมโนชนันท์ ซึ่งติดอยู่กับอาการคืออวกาศ อันเป็นอวกาศที่
จำกัด ซึ่งควรถือเป็นจุดภายในเส้นรอบวงกลมของช่องในกำแพงเป็นตัวอย่าง และหมายถึง
ฌานซึ่งเกิดขึ้นจากอากาศกสิณนั้น ดังนั้นในเบื้องต้น อากาศกสิณจึงเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่มียุบและใน

๖๓

ขั้นที่สอง ย่อมเกี่ยวข้องกับสิ่งที่มีรูป เนื่องจากธรรมชาติคู่ ดังกล่าวนี้น่าจะจึงไม่กล่าวถึงอากาศ-กลิน เมื่ออ้างถึงสภาพที่มีรูปอย่างเดียว, อย่างไรก็ตาม รูปฉนวนที่เกิดจากอวกาศที่มีขอบเขตจำกัด ย่อมเป็นทางให้ได้บรรลุโลกที่มีรูปได้ และดังนั้นควรถือเป็นแนวปฏิบัติได้

จุดสำคัญอีกจุดหนึ่งเกี่ยวกับรายชื่ออารมณ์กรรมฐานเหล่านี้ก็คือการรวมเอาอสุภะ ๑๐ อย่างเข้าไว้ด้วย ซึ่งอสุภะ ๑๐ อย่างนี้ไม่ปรากฏในนิคายทั้งหลายว่าเป็นกลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีจำนวน ๑๐ อย่าง อย่างไรก็ตาม อสุภะ ๕ อย่างใน ๑๐ อย่างนี้สอดคล้องกับสัญญา ๕ อย่าง มีอภิวุทฺธิสัญญา เป็นต้น แต่การแบ่งประเภทของอสุภะแบบนี้ เป็นการแบ่งตามแบบของสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเราจะพบสมาธิที่เกี่ยวข้องกับซากศพ ๔ ขั้นตอน

ยังมีวิธีเจริญสมาธิอีก ๔ อย่าง ซึ่งควรนำมารวมไว้ในที่นี้ ได้แก่การเจริญสมาธิชั้นอรุณฉนวน ซึ่งสอดคล้องกับวิโมกข์ที่ ๔, ที่ ๕, ที่ ๖ และที่ ๗ วิธีทั้ง ๔ อย่างนี้ ปรากฏในพระคัมภีร์ธรรมสังคินีในลักษณะเป็นคู่กับฉนวนที่ ๔ ในการบรรลุอรุณฉนวนทั้งหลาย

ดังนั้น รายชื่อนี้จึงเป็นอารมณ์ของสมาธิในฉนวน ๓๗ อย่าง คือ อารมณ์ ๓๓ อย่างในอรุณฉนวน และอารมณ์ ๔ อย่างในอรุณฉนวน

๓. อารมณ์ของสมาธิที่ท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์เถระได้กล่าวถึง อารมณ์ของสมาธิไว้ ๔๐ อย่างเรียกว่า กัมมัฏฐาน แบ่งเป็น ๗ หมวด ดังนี้

๑. กลิน ๑๐
๒. อสุภะ ๑๐
๓. อนุสสติ ๑๐
๔. พรหมวิหาร ๔
๕. อรุณฉนวน ๔ ได้แก่
 - ๕.๑ อากาสนัญญาตนะ (กำหนดว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุด)
 - ๕.๒ วิญญาณัญญาตนะ (กำหนดว่าวิญญาณไม่มีที่สิ้นสุด)
 - ๕.๓ อากิญจัญญาตนะ (กำหนดว่าไม่มีสิ่งใดเลย)
 - ๕.๔ เนวสัญญานาสัญญาตนะ (กำหนดว่ามีสัญญาที่ไม่ใช่ว่า ไม่มีสัญญา ก็ไม่เชิง)
๖. อาหาเรปฏิกูลสัญญา การหมายรู้ความน่าเกลียดในอาหาร
๗. จตุธาตวัญญานะ การวิเคราะห์ธาตุ ๔ อย่าง

ลักษณะเด่นของรายชื่อนี้ได้แก่หมวดที่กล่าวถึงกลิน พระพุทธโฆษาจารย์เถระได้นำเอาอาโลกกลินมาแทนวิญญาณกลิน และได้ขยายอากาศกลินเป็นปริจจันนากาศ คือ

๖๔

อากาศที่มีขอบเขตจำกัด

ในการอธิบายเรื่องกลืน ซึ่งพบในพระคัมภีร์มโนรธปรณี พระพุทธโฆษาจารย์เถระพยายามอธิบายถึงเหตุผลที่ท่านยกเว้นวิญญาณกลืน และนำเอาอากาศกลืนมาใช้แทน

พระพุทธโฆษาจารย์เถระกำหนดว่า อาโลกสัญญาซึ่งเป็นคำเดียวที่ปรากฏในนิกายทั้งหลายนั้นได้แก่ กลืน นั่นเอง และท่านยังถือว่า อาหารเรปฏิกุลสัญญาก็เป็นรูปแบบการฝึกสมาธิแบบหนึ่ง

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ท่านอธิบายจตุธาตวัญฐานะไว้โดยย่อ แต่ท่านกล่าวสูตรต่อไปนี้โดยละเอียด คือ มหาหัตถิปโทปมสูตร, มหาราหุโลวาทสูตร และธาตวิภังคสูตร แต่ดูเหมือนท่านจะนำมาจากมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งท่านไม่ได้กล่าวถึงอย่างพิสดารในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค

พระพุทธโฆษาจารย์เถระกล่าวว่า วิโมกข์และอภิภายตนะไม่ใช่วิธีที่แยกจากกัน และอภิปรายข้อธรรมทั้งสองนี้ไว้ในพระคัมภีร์อรรถสาลินีว่าเป็นวิธี ๒ อย่าง ซึ่งเป็นส่วนเสริมกลืนที่กำหนดสี่ ๔ อย่าง รายละเอียดเรื่องนี้จะกล่าวถึงในภายหลัง

ในการอธิบายคำว่า “วิปัสสนา” โดยใช้ชื่อว่า “ปัญญาภาวนา” พระพุทธโฆษาจารย์เถระได้ให้รายละเอียดของวิสุทธิทั้ง ๕ ไว้ในฐานะเป็นหนทางเจริญวิปัสสนา วิสุทธิ ๒ ข้อแรกท่านอธิบายไว้ว่าเป็นการฝึกฝนตนเองในศีลและสมาธิตามลำดับ ในขณะที่อธิบายวิสุทธิที่ ๖ คือความบริสุทธิ์แห่งมรรค พระพุทธโฆษาจารย์เถระได้แสดงถึงวิปัสสนา ๙ อย่าง เป็นรูปแบบดังต่อไปนี้

๑. อุททยานุปัสสนาญาณ คือ ความรู้เรื่องการเกิดและดับของสังขารทั้งหลาย
๒. กังคานุปัสสนาญาณ คือ ความรู้เรื่องการดับของสังขารทั้งหลาย
๓. ภัยตูปัญฐานญาณ คือ ความรู้เรื่องความปรากฏแห่งความกลัวในสังขารทั้งหลาย
๔. อาทันทวนุปัสสนาญาณ คือ ความรู้เรื่องโทษของสังขารทั้งหลาย
๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ คือ ความรู้เรื่องความน่าเบื่อหน่ายของสังขารทั้งหลาย
๖. มุญจิตกัมยตาญาณ คือ ความรู้เรื่องความปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากสังขารทั้งหลาย
๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ คือ ความรู้เรื่องการวิเคราะห้สังขารทั้งหลาย เพื่อความหลุดพ้นจากสังขารทั้งหลายนั้น
๘. สังขารเปกขาญาณ คือ ความรู้เรื่องความวางเฉยต่อสังขารทั้งหลาย
๙. อนุลอมญาณ คือ ความรู้ซึ่งเกิดเกี่ยวเนื่องกับอริยสังขันธ์

(ความจริง มีวิปัสสนาญาณ ๑๐ ชนิดด้วยกัน และชนิดที่ ๑๐ ได้แก่ ญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์แห่งความรู้และความเห็นในพระนิพพาน ท่านอธิบายเรื่องนี้เป็นเอกเทศ โดยอ้างถึงโลกุตตรกุศล คำเหล่านี้ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามมรรคซึ่งเข้าใจกันว่าเป็นงานของ

พระสารีบุตรเถระ ว่าเป็นส่วนของอภิญญาณ รูปแบบที่ให้ไว้ในที่นี้ดูเหมือนจะแตกต่างจากที่กล่าวไว้ในวิสุทธิมรรค เพราะยังไม่เคยมีในหมวดใดในคัมภีร์ก่อนๆ ผู้อ่านจะพบคำขยายความเรื่องนี้ในภายหลัง)

วิธีเหล่านี้เป็นวิธีพื้นฐาน ซึ่งพบในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ในคำขยายความของท่าน พระพุทธโฆษาจารย์ได้กล่าวไว้ด้วยว่า กัมมัญฐานมีทั้งหมด ๓๘ ประการ ซึ่งเป็นจำนวนที่พบในภาษาบาลี แต่ไม่พบรายละเอียดของกัมมัญฐานเหล่านี้ เราพบว่าในพระคัมภีร์ พระธรรมสังคณี ท่านไม่ได้กล่าวถึงกลิน ๒ อย่าง สุดท้ายในบรรดากลิน ๑๐ ไว้เลย ดังนั้นจึงเป็นที่แน่นอนว่าเมื่อท่านตัดกลิน ๒ อย่างนี้ออกไปแล้ว จึงเหลือกัมมัญฐานเพียง ๓๘ เท่านั้น แต่จำนวนกัมมัญฐาน ๔๐ อย่าง เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้ว และกัมมัญฐานเหล่านี้ก็เป็นวิธีที่ตรง และเป็นพื้นฐานในการฝึกสมาธิตามที่กล่าวไว้ในนิกายเถรวาท

หนังสือที่สำคัญต่อไปในเรื่องนี้คือหนังสืออภิธรรมสังคหะ คือประมวลปรัชญา ซึ่งพระอนรรุทธเถระแต่งขึ้น ซึ่งที่ว่า “ประมวลปรัชญา” นี้ นาย เอส. แซท. อ่อง และ ดร. ริส เดวิดส์ แปลออกมาและสมาคมบาลีปกรณ์พิมพ์เผยแพร่ หนังสือเล่มนี้เมื่อกล่าวถึงสมณะ และวิปัสสนา ได้กล่าวถึงจำนวนกัมมัญฐานจำนวนเดียวกันในตอนที่ว่าด้วยสมาธิ และกล่าวถึงวิสุทธิ ๗ และวิปัสสนาญาณ ๑๐ ในตอนที่ว่าด้วยวิปัสสนา วิปัสสนาญาณ ๑๐ อย่าง มีสัมมสนญาณ ความรู้ในการใคร่ครวญถึงลักษณะของสังขารทั้งหลาย เป็นต้น ในด้านอื่นๆ ทั้งหมด หนังสือเล่มนี้ดำเนินตามแนวที่กล่าวไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค

๔. เนื้อหาสาระที่พบในหนังสือรุ่นหลัง

ในบรรดาหนังสือยุคหลังที่กล่าวถึงสมาธิ หนังสือ วิทฺตนาโปตะ ซึ่งเป็นภาษาสิงหล กล่าวถึงการฝึกสมาธิตามที่พระเถระชาวลังกาถือปฏิบัติกันอยู่ ได้ให้เนื้อหาสาระอย่างเดียวกับที่พบในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่จัดลำดับค่อนข้างจะต่างออกไป และใช้ถ้อยคำต่างกัน :-

๑. อานาปานัสสติ
๒. กลิน ๑๐ (๔ อย่างแรกเรียกว่า ภูตกลิน (กลินธาตุต่าง ๆ) ที่เหลือเรียกว่า วัณณกลิน (กลินสีต่าง ๆ))
๓. อสุภะ ๑๐
๔. กายคตาสติ (แบ่งแยกออกเป็น ๓๒ ส่วน ซึ่งทั้งหมดมีส่วนสัมพันธ์กับฌาน ๕)
๕. อนุสสติ ๑๐ (๒ อย่างสุดท้าย คือ เอกสัญญาอนุสสติ และเอกธาดวัญฐานาสุสสติ)
๖. อรูปฌาน ๔
๗. พรหมวิหาร ๔

๖๖

ทั้ง ๗ หมวดนี้มีอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างด้วยกัน แต่กายคตาสติ แบ่งออกเป็น ๓๒ ส่วน จึงได้อารมณ์กัมมัฏฐานทั้งหมด ๗๑ อย่าง จุดเด่นพิเศษในการแบ่งเช่นนี้ ก็คือ อานาปานัสสติ ท่านวางไว้ก่อนอย่างอื่นทั้งหมด กายคตาสติท่านจัดเป็นวิธี ๓๒ วิธี และอารมณ์ ๒ อย่าง คือ อาหารเรปฏิกุลสัญญา และจตุธาตวัญฐาน ท่านจัดเป็นอนุสสติ

ในหนังสือคู่มือนี้ วิปัสสนาญาณประการแรก ซึ่งปรากฏในหนังสือ “ประชุมปรัชญา” ในนามว่า “สัมมสนญาณ” ท่านเปลี่ยนเป็น “สมถทรรคนญาณ” ซึ่งได้แก่วิปัสสนาญาณในสมถะ ไม่มีชื่ออย่างอื่นนอกจากนี้

อารมณ์กัมมัฏฐานเหล่านี้ ซึ่งจะพบได้ในระบบการเจริญสมาธิที่กว้าง เกือบจะไม่มีขอบเขตจำกัด เพราะท่านนำมาใช้ตามความเหมาะสมสำหรับสภาพจิตแบบต่างๆ ของผู้ปฏิบัติ ต่อไปนี้จะกล่าวถึงการเจริญภาวนา และลักษณะต่างๆ ของอารมณ์กัมมัฏฐานที่สำคัญตามที่ปรากฏในพระคัมภีร์พระไตรปิฎก พร้อมกับอ้างถึงคำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ และหนังสือคู่มือพระโยคาวจร ซึ่งเป็นหนังสือที่จะขาดเสียมิได้ในที่นี้.



บทที่ ๖

ศิลปะวิสุทธิ

เพราะสมาธิเป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่ความหมจดจดแห่งจิต สมาธิจึงเป็นธงชัยที่จะได้ ความบริสุทธิ์แห่งศิลปะ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับสมาธิ คุณภาพที่แท้จริงของศิลปะตาม คำสอนในพระพุทธศาสนาอยู่ที่ว่า ศิลปินย่อมชำระจิตให้ปราศจากความโน้มเอียงไปทางฝ่ายต่ำ และชำระจิตให้สะอาด เพื่อสร้างแสงสว่างภายในคือความรู้ที่แท้จริงขึ้นมา จิต ซึ่งตามสภาพ เดิมของตนมีลักษณะไม่แน่นอนยอมจำนนต่อสิ่งยั่วยุทุกอย่างในโลก และต่อความอยากตาม สัญชาตญาณฝ่ายต่ำนั้น เป็นธรรมชาติที่ควบคุมยากเมื่อมีสิ่งกระตุ้นฝ่ายสูงปรากฏขึ้นครั้งแรก ซึ่งเป็นเสมือนแขกแปลกหน้าผู้ไม่มีอำนาจใดๆ โดยเหตุที่สมาธิเป็นวิถีทางที่จะก้าวข้าม วิญญานสามัญไปสู่สภาพที่สูงขึ้น จึงจำเป็นจะต้องมีการฝึกฝนและใช้ระเบียบวินัยในอดีตมา บังคับวิญญานฝ่ายต่ำ และจำกัดกิจกรรมของมันจนกระทั่งยอมจำนนต่อทิศทางแห่งจิตที่สูงขึ้น เพื่อจุดหมายข้อนี้ เราจะต้องทำจิตให้มีเครื่องประดับคือคุณธรรมที่สูงขึ้น ซึ่งได้แก่ ศรัทธา สติ พละ และปัญญา และจะต้องประดิษฐานคุณธรรมเหล่านี้ไว้ในตำแหน่งที่จะไม่มีประกายใดๆ มา ทำลายได้ ในแผนการฝึกฝนอบรมตนตามหลักพุทธศาสนา เราพบว่าการฝึกฝนตนในศิลปะเป็น สิ่งจำเป็นเบื้องต้นเพื่อบรรลุความก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้นไป ดังนั้น ในเบื้องต้นพระสาวก ควรรักษาศิลปะอันเป็นการฝึกเบื้องต้นให้สมบูรณ์อย่างแท้จริง เพราะศิลปะเป็นขั้นต้นของ วัฒนธรรมทางศาสนาที่สูงขึ้น ในพระคัมภีร์สังยุตตนิกาย ท่านกล่าวไว้ว่า “อะไรเป็นขั้นต้นของ คุณธรรมที่สูงขึ้น ?” ศิลปะที่บริสุทธิ์บริบูรณ์เป็นขั้นต้นของคุณธรรมที่สูงขึ้น

ศิลปะมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเจริญสมาธิ เพราะศิลปะเป็นยารักษาความเดือดร้อนและ ความหวั่นไหวแห่งจิต ความเดือดร้อนและความหวั่นไหวแห่งจิตเป็นข้าศึกต่อสมาธิ เพื่อจุดประสงค์ข้อนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ดูก่อนอานนท์ ผลและอานิสงส์แห่งศิลปะ คือความ ปราศจากความเดือดร้อน” ยิ่งกว่านั้น ในอากังขะยสูตร ท่านกล่าวไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ใดปรารถนาจะได้บรรลุฉาน อันลึกซึ้ง เหนือวิสัยมนุษย์ เป็นวิญญานชั้นสูง อันจะนำไปสู่ชีวิตที่ มีความสุข ให้ภิกษุนั้นรักษาศิลปะให้บริสุทธิ์ ถ้าปรารถนาความสงบ....อิทธิฤทธิ์....ปัญญา ที่สูงขึ้น และการดับอาสวะทั้งหลาย ให้รักษาศิลปะให้บริสุทธิ์”

ศิลปะซึ่งมีลักษณะเป็นพื้นฐานในพระพุทธศาสนา ย่อมบ่งบอกถึงคุณสมบัติที่ดี ซึ่งรวมอยู่ใน คำสอนประเภทศีลธรรมและจรรยา เมื่อกล่าวอย่างเคร่งครัดแล้ว ศิลปะประการแรกทีเดียว ประกอบด้วย ความมีสติ ซึ่งสร้างขึ้นโดยการงดเว้นความประพฤติที่ขาดศีลธรรม และประการที่

๖๘

๒ ประกอบด้วยความคิดซึ่งสัมพันธ์กับการรักษากฎซึ่งบัญญัติขึ้นเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์แห่งศิลปะศิลปะมีลักษณะเด่น ๒ อย่าง คือ

๑. สมาทานะ หมายถึง การรวมจิต และความคิดไว้ด้วยกัน
๒. อุปะธารณะ หมายถึง การสนับสนุนหรือการยึดคุณสมบัติที่ดีไว้ด้วยกัน

ลักษณะของศิลปะ ๒ อย่าง คือลักษณะลบและลักษณะบวก ท่านกำหนดไว้อย่างเด่นชัดในทุกแง่มุมแห่งชีวิตทางศาสนา และทางจริยธรรมในแง่มุมลบท่านเน้นการเว้นจากบาปทั้งหลาย (ซึ่งเป็นข้อห้าม) และแง่มุมบวกท่านเน้นความจำเป็นในการสะสมความดี และการปฏิบัติหน้าที่ของตนให้สำเร็จลุล่วงไป พระสูตรทุกสูตรซึ่งท่านวางไว้ในส่วนที่เกี่ยวกับศิลปะทั้งหลายมีลักษณะ ๒ อย่างเหล่านี้ เช่น ข้อความที่ว่า “๑. เขางดเว้นการฆ่าสัตว์ วางตระบองและดาบไว้ข้างๆ ๒. เขามีความเมตตาและกรุณา ดำรงชีพอยู่เพื่อประโยชน์และความสุขของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย”

ในตอนแรกของสูตรนี้ ท่านสอนให้คนเว้นจากการฆ่าสัตว์ทั้งหลาย ตอนที่สองสอนให้คนรักสัตว์ทั้งปวง และสนับสนุนให้เขามีความสุข ดังนั้นแง่ลบจึงมาก่อนแง่บวก แต่โดยทั่วไปแล้วทั้งสองอย่างอาศัยซึ่งกันและกัน คุณธรรมแง่ลบเป็นเบื้องต้นและเตรียมฐานะที่เหมาะสมสำหรับคุณธรรมแง่บวก แ่ลบมีคุณค่าในด้านถอนจิตออกจากวัตถุอื่นๆ ที่ไม่ใช่ความดี และแง่ดีย่อมรวบรวมรวมจิตทั้งดวงเพื่อว่าจะได้บำเพ็ญประโยชน์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่เป็นไปได้ ดังนั้นการขจัดสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา เช่น ความโลภ ความพยาบาท เป็นต้น ออกไป และการสะสมทาน การบำเพ็ญประโยชน์ ไมตรีจิต เป็นต้น ทั้งหมดนี้จะต้องเข้าใจในความหมายทั่วๆ ไป ของคำว่า “ศิลปะ” และทุกแห่งท่านเน้นถึงความสำคัญของศิลปะว่าเป็นการเตรียมตัวที่จำเป็นสำหรับพระสาวกผู้เจริญสมาธิ

การสมาทานศิลปะจะแตกต่างกันไปตามแบบการดำเนินชีวิตของพระสาวก และในส่วนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของสมณะ ในสามัญญผลสูตร ท่านกล่าวถึงขั้นตอนการฝึกเบื้องต้นไว้ ๔ ขั้นตอนดังนี้

- | | |
|-----------------|---|
| ๑. คีละ | การสงบกาย-วาจา |
| ๒. อิทรยสังวาระ | การสำรวมอินทรีย์คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ |
| ๓. สติสัมปชัญญะ | ความระลึกได้และความรู้สึกตัว |
| ๔. สันตฤทธิ | ความพอใจตามความเหมาะสม |

ตามที่ท่านกล่าวไว้ในพระสูตร การฝึกฝนอบรมที่มีมาก่อนในหลักทั้ง ๔ นี้ ก่อให้เกิดรูปแบบของการฝึกฝนทางศิลปะธรรม ซึ่งจำเป็นจะต้องมีมาก่อนสมาธิ มีคำอธิบายเกี่ยวกับหลักทั้ง ๔ นี้ อย่างกว้างขวางในนิกายทั้งหลาย และการฝึกฝนที่เป็นระบบท่านกล่าวไว้ในทันทภูมิสูตร ในอรรถกถาทั้งหลาย ท่านกล่าวถึงการฝึกฝนจิตให้มีศิลปะโดยทั่วๆ ไปในหัวข้อต่อไปนี้ :-

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| ๑. ปาฏิโมกขสังวร | การสำรวมระวังในพระปาฏิโมกข์ |
| ๒. อินทริยสังวร | การสำรวมระวังอินทริย์ |
| ๓. อาชีวกปาริสุทธิ | การมีการครองชีพที่บริสุทธิ์ |
| ๔. ปัจจัยสันนิสสิตะ | การมีปัจจัยบริสุทธิ์ |

พระคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายหลักทั้ง ๔ นี้โดยละเอียดในตอนทีกล่าวถึงความบริสุทธิ์แห่งศีล ซึ่งจะต้องมีก่อนสมาธิอันเป็นวิธีการพัฒนาจิต

ปาฏิโมกขะ

กฎและระเบียบในการฝึกฝนตนให้มีศีล ซึ่งท่านกล่าวไว้ในนิกายทั้งหลายว่าเป็นหลักพื้นฐานของการดำรงชีพตามหลักพุทธศาสนานั้น ท่านอธิบายไว้ในพระวินัยปิฎก ในตอนที่ว่าด้วยหลักพิเศษคือข้อห้ามและข้อควรทำ ซึ่งจะควบคุมควรเป็นอยู่ในวัดวาอาราม ซึ่งมุ่งหมายให้เป็นการเตรียมตัวเพื่อการดำรงชีพของผู้เข้ามา กฏเหล่านี้เรียกว่าปาฏิโมกข์ และทั้งหมดมี ๒๒๗ ข้อด้วยกัน การฝึกฝนอบรมตนในปาฏิโมกข์ทั้งหมดนี้ย่อมก่อให้เกิดความบริสุทธิ์แห่งศีล ซึ่งสรุปรวมลงในหลัก ๓ อย่าง คือสัมมาวาจา สัมมากัมมณะ และ สัมมาทิฎฐิ พระสาวกผู้ปฏิบัติตนตามหลักทั้ง ๓ นี้ ย่อมได้รับพลังที่เพียงพอสำหรับความบริสุทธิ์แห่งศีล เมื่อเขาสมาทานศีลอย่างสมบูรณ์ด้วยความเชื่อมั่นและความเคารพต่อศีลในพระปาฏิโมกข์ ไม่ยอมละเมิดศีลแม้จะต้องเสี่ยงต่อชีวิต

สมดังที่ท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “ในการปฏิบัติตามพระปาฏิโมกข์ให้บริสุทธิ์ ขอให้ชีวิตจงถูกทำลายไป จงอย่าละเลยหลักแห่งคุณธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าพระบรมครูของโลกได้ทรงบัญญัติไว้”

การสำรวมอินทริย์

เมื่อพระสาวกผู้ปฏิบัติตนด้วยความเคารพต่อพระปาฏิโมกข์ได้บรรลุถึงความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ พระสาวกนั้นจะต้องควบคุมอินทริย์ของตน เพราะว่าการฝึกฝนอบรมตนในการควบคุมตนเองนั้นเป็นเรื่องจำเป็นในการรักษาไว้ซึ่งศีลธรรม เมื่อชีวิตของเรามีระเบียบวินัยจิตที่มีสภาพสูงขึ้นย่อมมีความรับผิดชอบและอิทธิพลของจิตดังกล่าว จะตั้งมั่นและมีปรากฏในการกระทำซึ่งทำไปตามกฏนั้น ๆ จิตที่ไม่ตั้งมั่นในสติในเรื่องการสำรวมอินทริย์ทั้งหลายอาจถูกลึ้ยั่วเข้าภายนอกมารบกวน ลึ้ยั่วเข้าเหล่านี้ อาจทะลวงเข้าไปในจิตผ่านประตูคืออายตนะ และผัสสะแห่งที่มาแห่งความชั่วทั้งหลาย

เมื่อจิตสละออกจากธรรมชาติฝ่ายต่ำและเป็นธรรมชาติที่ตื่นเด่นได้อย่างง่ายแล้ว

๗๐

จิตย่อมไม่ทำสิ่งใดๆ ที่ไม่น่าปรารถนาไม่ว่ากรณีใดๆ ในขั้นนี้เอง พระสาวกสามารถควบคุมความคิดของตนได้ พระสาวกจะสามารถมีอำนาจควบคุมความคิดได้ก็โดยการเหนี่ยวรั้งและการควบคุมอย่างเต็มที่ซึ่งอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และพฤติกรรมของอายตนะเหล่านี้ เมื่อพระสาวกถอนจิตออกจากวัตถุภายนอกทั้งหลาย และมีสติคอยควบคุมอยู่ก็เป็นที่น่าพอใจว่าจะควบคุมอายตนะภายในของตนได้ และแล้วความบริสุทธิ์อันเกิดจากการสำรวมในพระปาฏิโมกข์ก็ย่อมจะได้รับการรักษาไว้ได้อย่างดี

“จงควบคุมอายตนะภายในอย่าให้ติดอยู่กับวัตถุภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เมื่อพบประดุจที่ปิดและที่ได้รับการคุ้มครองอย่างดี สิ่งเหล่านี้จะหลีกหนีไปจากท่าน เหมือนโจรหนีหมู่บ้านที่มีการคุ้มครองอย่างดีฉะนั้น”

อาชีวนิวิธาน (ความบริสุทธิ์แห่งการครองชีพ)

พระสาวกผู้มีความชำนาญในการฝึกฝนตนในพระปาฏิโมกข์ เมื่อควบคุมพฤติกรรมทางร่างกายและทางจิต ย่อมมีชีวิตที่บริสุทธิ์และดีเลิศ ในกรณีนี้เขาจะเว้นจากวิถีทางการดำรงชีพที่ผิด ซึ่งทำให้เขาละเมิดกฎที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้เพื่อให้มีอาชีพนับว่าบริสุทธิ์ เขาจะหลีกเลี่ยงสิ่งที่เลวร้ายทุกอย่าง ล้างคำพูดที่โอ้อวด การพูดกระทบกระเทียบ เปรียบเปรย และวิถีทางผิดๆ ทั้งหลายเพื่อสนองความต้องการประจำวัน อาชีวนิวิธานเป็นธรรมจำเป็น สำหรับพระสาวกผู้ปรารถนาจะเจริญสมาธิ บุคคลจะมีอาชีวนิวิธานได้ก็โดยอาศัยความพยายามที่จะงดเว้นการดำรงชีพที่ผิด และอาศัยปัจจัยทั้งหลายซึ่งได้มาอย่างถูกต้อง เมื่อพระสาวกผู้ไม่ตั้งใจรักษากฎระเบียบทั้งหลายได้รับสิ่งที่ต้องการต่างๆ จากชุมชนหรือจากทายกผู้เลื่อมใสในการปฏิบัติของตน การดำรงชีพที่ได้มาดังนั้นของพระสาวก อาจถือว่าเป็นการดำรงชีพที่บริสุทธิ์ได้แต่ปัจจัยทั้งหลายที่ได้มาจากภินทนาตามหลักในพระพุทธศาสนา เป็นปัจจัยที่บริสุทธิ์ และเหมาะสมอย่างแท้จริงสำหรับผู้ที่ป็นอนาคริก คือไม่ครองเรือน

ปจฺจยนิวิธาน (ความบริสุทธิ์แห่งปัจจัย)

พระพุทธเจ้าทรงดำเนินการอบรมพระสาวกตามแนววิทยาศาสตร์อย่างแท้จริง และความประจักษ์อันเกิดจากการทดลอง เป็นวิธีที่พระองค์ทรงปฏิบัติเสมอมา เพราะพระองค์ทรงทดสอบการใช้ระบบต่างๆ ด้วยการปฏิบัติจริง พระองค์ทรงแสดงหลักวินัยทางศาสนาอย่างครบถ้วน ทรงคำนึงถึงประสบการณ์ส่วนพระองค์และทรงใช้แม้แต่สิ่งเล็กน้อยซึ่งมีส่วนช่วยได้ ในฐานะเป็นกิจกรรมของวิญญานที่ลึกซึ้งที่สุด สมาธิจำเป็นต้องมีหลักสูตรที่แน่นอนใน

การฝึกร่างกายในขั้นแรกเริ่ม เพราะความรู้ที่สูงขึ้นเกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตจะปรากฏในบุคคลได้ก็โดยการพัฒนาจิตซึ่งมีอยู่ในบุคคลนั้น

ยิ่งกว่านั้น โดยเหตุที่ร่างกายเป็นเครื่องมือสำหรับการแสดงออกซึ่งพลังเช่นนั้น เครื่องมือนี้ หรือองค์การนั้นยังมีความสมบูรณ์ก็ยังสามารถแสดงออกซึ่งพลังที่มีอยู่ในมัน ความก้าวหน้าและการบรรลุทุกอย่างย่อมแสดงถึงส่วนช่วยเหลือในการพัฒนา และดังนั้นสิ่งที่ต้องการประการแรก คือจะต้องมีร่างกายสมบูรณ์ คือปรับปรุงให้สมบูรณ์และเหมาะสมกับกฎทางกายและทางจิต จนถึงกับไม่หวั่นไหวเมื่อถูกกิเลสและอารมณ์ฝ่ายต่ำมากกระทบ ดังนั้นสุขภาพทางร่างกายจึงมีส่วนสำคัญต่อชีวิตแบบนี้เป็นอย่างมาก

ในเรื่องนี้เอง ที่พระพุทธศาสนาเน้นเรื่องความบริสุทธิ์ ความยากจน และการเคารพกฎซึ่งพระพุทธเจ้าทรงวางไว้ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่จำเป็นในชีวิตประจำวันของพระสาวกผู้ดำรงชีพอยู่ตามหลักพระพุทธศาสนา ปัจจัยที่ทรงอนุญาตไว้สำหรับพระสงฆ์ คือจีวร (เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต (อาหารที่ได้รับจากการไปบิณฑบาต) เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) และเภสัช (ยารักษาโรค)

๑. เครื่องนุ่งห่ม

โยคี หรือ ฤาษี ในยุคโบราณนุ่งห่มหนังสัตว์ เช่น เสือโคร่ง เสือดาว และกวาง บางคนสวมเปลือกต้นไม้ ในบรรดาพวกที่นับถือศาสนาเช่น บางพวกก็เปลือยกายบางพวกก็สวมเสื้อผ้าสีขาว พระพุทธเจ้าทรงห้ามสิ่งเหล่านี้ และทรงวางกฎไว้ว่าพระสาวก (ภิกษุ) ของพระองค์ควรสวมเสื้อผ้าที่ไม่มีค่าใดๆ ทำขึ้นมาโดยเอาผ้าขี้ริ้วที่เขาทิ้งแล้วมาเย็บรวมกัน ซึ่งเรียกว่า “ผ้าบังสุกุล” ตามศัพท์หมายถึงผ้าที่ได้มาหลังจากปัดดินและฝุ่นออกไป (ตามที่ทรงบรรยายไว้ในตถุดังควัตร) ภายหลังต่อมา พระองค์ทรงประทานเสรีภาพอย่างมาก พระองค์ทรงอนุญาตให้นุ่งห่มจีวรสีเหลืองหรือสีกรักแบบง่าย ๆ โดยการตัดเป็นชิ้น ๆ ก่อนและนำมาเย็บเข้าด้วยกัน เพื่อจะได้ไม่เสียค่าใช้จ่ายทางการค้า เครื่องนุ่งห่มประกอบด้วยจีวร ๑ ผืน สบง ๑ ผืน และสังฆาฏิ ๑ ผืน เพื่อปกคลุมร่างกายทุกส่วนนอกจากศีรษะ

เครื่องนุ่งห่มเหล่านี้มีชื่อเรียกว่า “กาสาวะ” คือผ้าที่ย้อมผาด พระภิกษุ และสามเณรไม่ควรจะมีมากกว่า ๑ ชุด ซึ่งทรงอนุญาตไว้ตามสภาพร่างกาย พระภิกษุควรมีสัมบัติ คือ บริหาร ๘ อย่าง ได้แก่ ไตรจีวร ประคตเอว บาตร มีดโกน เข็มเย็บผ้า และเครื่องกรองน้ำ สิ่งเหล่านี้เท่านั้นที่จะเป็นสัมภาระที่พระภิกษุจะต้องติดตัวไปทุกหนทุกแห่ง ดุจนกน้ำปึกของตนไปทุกแห่ง ฉะนั้น ในกรณีพิเศษเฉพาะ พระภิกษุจะมีไม้เท้า ๑ อัน รองเท้า ๑ คู่ เสื้อเล็ก ๑ ผืน และร่ม ๑ คันก็ได้ และควรใช้สิ่งเหล่านี้ด้วยความมีสติระลึกได้ถึงประโยชน์ของสิ่งเหล่านี้ สมดังข้อความที่

๗๒

ท่านกล่าวไว้ข้างล่าง

“ในขณะที่พิจารณาอย่างถูกต้องนั้น พระภิกษุผู้สงบทรงจิรว เพื่อขจัดความหนาว ความร้อน และกันเหลือบ ยุง ลม แสงแดด และสัตว์เลื้อยคลาน และเพื่อมิให้เปลือยกาย

๒. การฉันอาหาร

พระภิกษุผู้อุทิศชีวิตเพื่อเจริญสมาธิควรมีร่างกายที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ โดยการรับประทานพอประมาณและปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงรู้จักประมาณในการฉันภัตตาหาร ในขณะที่พิจารณาอย่างถูกต้องถึงจุดประสงค์ของอาหารนั้น จงรับอาหารไม่ใช่เพื่อความมีเสน่ห์ส่วนตัว ไม่ใช่เพื่อความงามส่วนตัว แต่เพื่อดำรงไว้ซึ่งร่างกายเพื่อดับความกระหาย เพื่อช่วยให้ปฏิบัติธรรม โดยพิจารณาดังนี้ “ด้วยอาหารนี้ ข้าพเจ้าจะระงับความรู้สึกหิว และไม่มีความรู้สึกเจ็บปวด (อันเนื่องมาจากการรับประทานโดยไม่รู้จักประมาณ) และข้าพเจ้าจะปราศจากการตำหนิและจะมีความสุข”

ผู้ที่ฝึกตนในการรับประทานอาหารพอประมาณ ย่อมปราศจากนิเวรน์ เนื่องจากความบริสุทธิ์ที่สะอาดแห่งเพดาน ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารย่อมป้องกันไม่ให้เกิดการทรมานตัวเอง และเป็นหลักประกันในเรื่องความสะดวกสบายในร่างกาย ในขณะที่รับบิณฑบาต เช่นเดียวกับคนป่วยรับยารักษาโรค เขาย่อมไม่อนุญาตให้กิเลสผ่านเข้าไปในจิตของตน ในขณะที่ได้รับประโยชน์จากร่างกายที่สมบูรณ์ และมีสมดุสติไม่มีความไม่พอใจ เขาย่อมขจัดความง่วงเหงาหาวนอน และความไม่สบายใจเสียได้ การรับประทานอาหารพอประมาณ ย่อมส่งเสริมความแข็งแรงในร่างกายซึ่งมีส่วนร่วมกับความสงบทางจิต ดังนั้นท่านจึงกล่าวไว้ดังนี้ว่า “เมื่อรับประทานอย่างเพียงพอแล้ว ยังรับประทานได้อีก ๔ หรือ ๕ คำ ให้ดื่ม น้ำ เพราะท่านนี้ก็เพียงพอแล้วสำหรับภิกษุผู้สละตนเองเพื่อการเจริญสมาธิ”

หลักในการควบคุมอาหารท่านอธิบายไว้อย่างละเอียดในพระไตรปิฎก และท่านวางกฎไว้หลายอย่างในพระวินัย มีกฎเกี่ยวกับปริมาณและลักษณะของอาหาร และเกี่ยวกับเวลาและอาการที่จะต้องถือปฏิบัติ การสำรวมในการรับประทานอาหารย่อมบ่งบอกถึงมารยาทที่ดีด้วย เพราะมีหลักปฏิบัติว่า พระภิกษุควรหลีกเลี่ยงนิสัยที่นารังเกียจและไม่น่าเจริญใจในการฉันภัตตาหาร

๓. ที่อยู่อาศัย

ที่ที่เสียบงัดในป่า ที่โคนต้นไม้ หรือที่อื่นใดที่เปลี่ยว เป็นที่ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จใน

การชนะตนเองและบรรลุถึงความสมบูรณ์ พระพุทธเจ้าเองในเวลาที่ทรงแสวงหาทางบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณนั้น ประทับอยู่พระองค์เดียวห่างจากโลกภายนอก และทรง ใช้เวลา เจริญสมาธิในป่า ในถ้ำและใต้ต้นไม้ ดังนั้นจึงเป็นธรรมดาที่ว่าพระองค์ควรแนะนำที่เช่นนั้นแก่ พระสาวกของพระองค์ดังต่อไปนี้ “ภิกษุทั้งหลาย มีต้นไม้มากมาย มีที่ที่เปลี่ยวมากมาย จงไป เจริญสมาธิ ณ ที่นั้น”

แต่เพื่อประโยชน์สำหรับผู้อื่น พระพุทธองค์ทรงแนะนำที่หลีกเร้นและทรงวางกฎอัน เป็นแนวทางที่จะดำเนินการในที่นั้น มีอันตรายหลายอย่างซึ่งอาจเกิดขึ้นแก่พระสาวกผู้อยู่ใน สนามกลางแจ้ง หรือใต้ต้นไม้ หรือในที่กลางแจ้งอื่นๆ ที่เช่นนั้น ไม่มีประตู่ที่จะคุ้มกันตนจาก อันตรายหรือจากการเห็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมทั้งหลาย ตามที่พระพุทธองค์ทรงอธิบายไว้ในพระวินัย พระองค์ทรงอนุญาตให้พระสาวกรับที่ที่อยู่อาศัยที่สมควรและในขณะที่ใช้สถานที่นั้น ควรจะรู้ และพิจารณาถึงจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของสถานที่นั้นๆ โดยตระหนักว่าในที่นั้นไม่มีอันตรายใดๆ ที่จะทำให้ลำบาก หรือเป็นเครื่องขัดขวางสมาธิของตน

๔. ยารักษาโรค

ในกรณีที่พระสาวกอาพาธ พระสาวกควรฉนยารักษาโรค ตามคำแนะนำ ของแพทย์ แต่ต้องเป็นไปตามพระวินัย ควรฉนเฉพาะยาซึ่งทำจากแหล่งที่ปราศจากโทษและควรพิจารณา ถึงจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของยา คือเพื่อขจัดความเจ็บปวดซึ่งเกิดจากความป่วยไข้และความ วิปริตในร่างกาย

ด้วยการใช้ปัจจัย ๔ เหล่านี้ พระสาวกย่อมมีความบริสุทธิ์ในเรื่องปัจจัย ๔ ซึ่งใช้ใน ชีวิตประจำวัน เพราะเป็นสิ่งจำเป็นแก่การอยู่ดีกินดีและการเป็นอยู่ที่ปราศจากกิเลสตัณหา.



บทที่ ๗

การตัดความกังวลทั้งปวง

พระสาวกผู้มีศีลบริสุทธิ์แล้ว และตั้งมั่นอยู่ในศีลอันบริสุทธิ์นั้นแล้ว ขั้นตอนต่อไปจะต้องปลดเปลื้องตนเองจากความกังวลทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก มีอุปสรรค ๑๐ ประการ ซึ่งพิสูจน์ได้ว่าเป็นความกังวลในการทำสมาธิ ความกังวลเหล่านี้ท่านอธิบายไว้ในพระไตรปิฎก และในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านจัดลำดับหัวข้อไว้ดังต่อไปนี้

๑. อาวาสปติโพธ	ความกังวลห่วงใยในที่อยู่
๒. กุลปติโพธ	ความกังวลห่วงใยในตระกูล
๓. ลาภปติโพธ	ความกังวลห่วงใยในลาภสักการะ
๔. คณปติโพธ	ความกังวลห่วงใยในหมู่คณะ
๕. กัมมปติโพธ	ความกังวลห่วงใยกิจการงานต่างๆ
๖. อัทธานปติโพธ	ความกังวลห่วงใยในการเดินทาง
๗. ญาติปติโพธ	ความกังวลห่วงใยในเครือญาติ
๘. อาพาธปติโพธ	ความกังวลห่วงใยในความป่วยไข้
๙. คณถปติโพธ	ความกังวลห่วงใยในการศึกษาเล่าเรียน
๑๐. อิติปติโพธ	ความกังวลห่วงใยในอิทธิฤทธิ์

๑. ที่อยู่

๑. ในบรรดาปติโพธทั้ง ๑๐ นี้ อาวาสปติโพธ หมายถึงความกังวลในที่อยู่อาศัย เช่น ห้องนอน, กุฏิ, หรือวัดวาอารามในสวนของพระภิกษุสงฆ์สามเณร และบ้านเรือนในสวนของฆราวาส ที่อยู่อาศัยท่านจัดเป็นความกังวล ถ้าเป็นเหตุแห่งความตกอกตกใจสำหรับผู้อยู่อาศัยเท่านั้น ซึ่งทำให้เขามีภาระต้องรับผิดชอบ เช่นต้องไปบำรุงรักษาให้มันอยู่ในสภาพดี หรือถ้าเป็นวัตถุที่ก่อให้เกิดความยึดถือ หรือถ้ามันกระตุ้นให้สะสมของใช้ส่วนตัวชนิดต่างๆ ในการเจริญสมาธิจะต้องตัดการยึดถือเรื่องความสะดวกสบายในที่อยู่ทั้งหมดออกไป และในตอนเริ่มต้นต้องมีความสงบส่วนตัว และยอมขาดแคลนสิ่งจำเป็นบางอย่าง เรื่องนี้ท่านเน้นเสมอๆ ในพระไตรปิฎก “พระโยคาวจรค้ำนิงว่า ในขณะที่อยู่ในบ้านเรือนซึ่งเต็มไปด้วยธุลีคือกิเลส การประพดพิพรหมจรรย์ คือชีวิตอันประเสริฐซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ นั้น ไม่ง่ายนัก, และพระโยคาวจรมุ่งหน้าเพื่อจะดำเนินชีวิตแบบไม่มีบ้านเรือนพร้อมกับโกนผมและหนวดเคราเสีย ไม่ยึดดี

ต่อทรัพย์สินที่อาจมี และปลีกตัวออกจากญาติมิตรทั้งหลาย

นี่เป็นวิถีทางเข้าไปสู่ชีวิตที่มีการบำเพ็ญทาน และการตัดความกังวลในเบื้องต้น จัดเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งสำหรับความสำเร็จในการดำรงชีวิตทางพระพุทธศาสนา พระสาวกในอดีตของพระพุทธเจ้าส่วนมากอยู่อาศัยในที่อันสงบสงัด อยู่ในป่าไผ่ต้นไม้ หรืออยู่ในถ้ำ สิ่งที่ทำนมืออยู่ก็เพียงจีวร ๑ ตัว บาตร ๑ ใบ ซึ่งท่านนำไปด้วยทุกหนทุกแห่งที่ท่านไป เช่นเดียวกับหมู่วิหคท่องเที่ยวไปด้วยปีกของตนทั้งสิ่งต่างๆ ไว้ข้างหลัง ฉะนั้น

ที่กล่าวมานี้มิได้หมายความว่า สถาบันดั้งเดิมของพระพุทธศาสนาสนับสนุนการต่อสูัธรรมชาติด้วยการทรمانตนเอง ซึ่งปรากฏมีอยู่ในระหว่างนักพรตทั้งหลายในยุคนั้น ปรากฏว่าความกระตือรือร้นของคนส่วนมากในการประพฤติพรหมจรรย์ได้ทำให้เขายินดีในความสันโดษ ซึ่งเขายึดปฏิบัติด้วยความมุ่งหมายที่จะระงับสิ่งกระตุ้นทั้งหลาย จิตที่สงบนั้นเองเป็นประโยชน์อันเกิดจากชีวิตที่มีการบำเพ็ญทาน สำหรับจิตของคนสามัญ ดูเหมือนว่าจะไม่สามารถดำรงชีวิตแบบนี้ได้ ถ้าปราศจากความเจ็บปวดและความทุกข์ แต่ความคิดเบื้องต้นก็เพื่อขจัดอุปสรรคทั้งหลายออกไปจากตนและได้รับประโยชน์อันจำเป็นแก่ความสำเร็จในการทำสมาธิ ไม่ใช่เพื่ออดทนต่อความทุกข์และการทรمانตนเองเพื่อล้างความผิด

ในพระคัมภีร์พุทธวงศ์ นักพรตชื่อสุเมธ (ผู้เป็นพระพุทโศดมหลังจากเวลาอันยาวนานถึงสี่แสนมหากัลป์) ได้ออกจากบ้านเรือนอันหรูหราของตนและไปยังภูเขารวมกะในเทือกเขาหิมาลัย เพื่อปฏิบัติสมาธิ ณ ที่นั้น เขาพบกระท่อมหลังหนึ่งทำด้วยใบไม้ แต่เขารำพึงว่ามีโทษแห่งการอยู่ในบ้านอยู่ ๘ อย่าง แม้ว่าจะเล็กน้อยหรือเป็นธรรมดาอย่างไรก็ตาม โทษเหล่านั้นพระอรธรรตถาจารย์ท่านกล่าวไว้ดังต่อไปนี้ :-

๑. การพบและการสร้างบ้านเรือนก่อให้เกิดความลำบาก
๒. บ้านเรือนจะต้องซ่อมเสมอ
๓. จะต้องสละให้แก่พระเถระรูปใดๆ ก็ตามผู้มา แต่สมาธิจิตจะมีไม่ได้
เมื่อสมาธิของใครก็ตามมีส่วนจะถูกรบกวน
๔. บ้านเรือนทำให้ร่างกายอ่อนแอและแบบบาง โดยป้องกันไม่ให้ร่างกายถูกความหนาว-ร้อน
๕. บ้านเรือนให้โอกาสคนทำความชั่ว
๖. บ้านเรือนก่อให้เกิดความโลภ เพราะจิตจะคิดอยู่เสมอว่า “มันเป็นของฉัน”
๗. การอยู่ในบ้านเรือนเหมือนกับมีเพื่อนคอยก่อความลำบากให้ตน
๘. บ้านเรือนจะต้องมีสัตว์อื่นๆ มาร่วมอยู่อาศัย บ้านจึงเป็นที่รองรับสัตว์ผู้ทำลายทั้งหลายและสิ่งอื่นทำนองนี้

๗๖

ต่อไปเขาก็รำพึงถึงประโยชน์ ๑๐ ประการ ซึ่งเกิดจากการอยู่ภายใต้ต้นไม้ดังนี้

๑. สามารถจัดหาต้นไม้ได้โดยง่าย สิ่งที่เป็นก็เป็นก็จะต้องไปยังต้นไม้ต้นไม้ใดต้นหนึ่ง
๒. ไม่ต้องเอาใจใส่มากนัก สามารถกวาดพื้นดินและทำให้เหมาะสมและใช้การได้
๓. ปราศจากสิ่งรบกวน
๔. ไม่ต้องมีสิ่งปิดบัง อันเป็นเหตุให้ทำความชั่วได้
๕. ร่างกายไม่ถูกแสงแดดในอากาศกลางแจ้ง แต่ก็เป็นที่กำบังบ้างพอสมควร
๖. ไม่มีความคิดที่จะเป็นเจ้าของ
๗. ความอยากอยู่ครองเรือนถูกตัดออกไป
๘. ไม่ต้องมีรั้ว จึงเหมือนกับบ้านที่คนอื่นก็สามารถมาอยู่ได้
๙. ผู้ที่อยู่ใต้ต้นไม้ย่อมได้รับความสุขและความสันโดษ
๑๐. ผู้เจริญสมาธิจะพบต้นไม้ได้ทุกแห่งที่ไป จึงไม่จำเป็นต้องคิดเรื่องที่อยู่อาศัย (ซึ่งเขาจะต้องกลับมาสู่ที่ๆ เคยครอบครองมาก่อน)

ดังนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายจึงกล่าวว่า

๑. “แล้วข้าพเจ้าก็สะท้อนกระท่อมมุงด้วยใบไม้ซึ่งเต็มไปด้วยสิ่งชั่วร้ายทั้งหลาย ๘ ประการ และก็เข้าไปหาโคนต้นไม้ต้นหนึ่ง ซึ่งให้คุณธรรม ๑๐ ประการ”
๒. “ข้าพเจ้าไม่อนุญาตให้หว่านหรือปลูกพืชเพื่อใช้เป็นอาหารของข้าพเจ้า แต่ผลไม้ที่หล่นจากต้นไม้ให้ประโยชน์มากมายแก่ข้าพเจ้า”
๓. “ข้าพเจ้าบำเพ็ญเพียรฝึกสมาธิ นั่ง ยืน และเดินไปมา ข้าพเจ้าได้บรรลุอุภยญาณก่อนที่ ๗ วันจะผ่านไป”

ดังนั้น หลังจากพระพุทธเจ้าได้ทรงทราบถึงประโยชน์แห่งการเป็นอยู่แบบนี้ และได้ทรงบรรลุผลโดยตรงด้วยการใช้ชีวิตแบบนี้แล้ว พระองค์จึงทรงประกาศว่า “ภิกษุทั้งหลาย การอยู่ที่โคนต้นไม้ เป็นชีวิตเรียบง่าย หาได้โดยง่ายและปราศจากการตำหนิใดๆ”

การบำเพ็ญสมาธิ ซึ่งเป็นความสำเร็จอันแท้จริงในการฝึกจิต จำเป็นจะต้องมีความพยายามอันแรงกล้าและความสงบสงัดเต็มที่ ห่างจากฝูงชนที่ส่งเสียงดังและไม่สงบ แต่แม้ว่าคำสอนเกี่ยวกับการฝึกเพื่อให้เกิดปัญญาเช่นนี้จะต้องมีหลักวินัยทางพุทธศาสนาด้วยก็ตาม แต่คำสอนเหล่านั้นก็ไม่เหนือความสามารถส่วนตัวของนักพรตเลย ทั้งไม่ผลิตผลที่เสียหายใดๆ ขึ้นมา

เพื่อเป็นประโยชน์แก่แต่ละบุคคล พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำที่อยู่อาศัยแบบต่างๆ เพื่อเป็นที่อยู่สำหรับผู้ปฏิบัติ และทรงอนุญาตให้ผู้มีศรัทธาสร้างวิหารสำหรับพระภิกษุสงฆ์ ยิ่งกว่านั้น ได้ทรงวางกฎต่างๆ เป็นแนวทางสำหรับผู้อยู่ในวิหารนั้นๆ

๗๗

พระเจ้าแผ่นดินพระนามว่า มิลินทะ ได้ทรงอภิปรายข้อโต้แย้งที่เด่นชัดนี้กับพระอรหันต์ พระนามว่านาคเสน และพระนาคเสนได้ตรัสข้อความต่อไปนี้” สัตว์ที่อยู่ในป่าไม่มีที่อยู่ของตนเองเป็นหลักแหล่ง มันกินอาหารในที่ต่างๆ และนอนหลับในที่ใดก็ตามที่มีอยู่ และพระสาวกผู้มีศรัทธาจะต้องทำตนเป็นเหมือนสัตว์ในเรื่องนี้ แต่การสร้างวิหารมีประโยชน์ ๒ ประการ คือ

๑. เป็นการกระทำที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ และผู้ที่ช่วยเหลือพระภิกษุสงฆ์ผู้ทรงคุณธรรมโดยวิธีนี้จะได้บุญกุศลซึ่งช่วยให้เขาพ้นทุกข์ และช่วยให้ได้บรรลุพระนิพพาน

๒. เมื่อสร้างวิหารขึ้น ภิกษุณีทั้งหลายย่อมมีโอกาสได้รับคำแนะนำจากพระภิกษุ ดังนั้น ผู้สร้างที่อยู่อาศัยถวายพระสงฆ์ย่อมได้รับผลานิสงส์อย่างหนึ่ง แต่ผู้มีศรัทธาแก่กล้าไม่ประสงค์จะมีที่อยู่เช่นนั้น

เมื่อพระภิกษุอาศัยอยู่ในที่อยู่แห่งใดแห่งหนึ่งเป็นประจำ พระภิกษุนั้นย่อมมีความโน้มเอียงในอันที่จะรักสถานทีนั้น แต่สำหรับผู้ที่ปฏิบัติตามคำแนะนำที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประทานไว้แล้ว ความกังวลเรื่องที่อยู่อาศัยจะไม่เกิดขึ้นแก่เขาเลย

ในเรื่องนี้ พระพุทธโฆษาจารย์ได้นิทานไว้ดังต่อไปนี้

“สหาย ๒ คน เข้ามาอุปสมบทที่วัดอุปารามใกล้ตัวเมืองอนูราธบุรี พระภิกษุรูปหนึ่งท่องจำมาติกาทั้งสองได้ และหลังจากนั้นได้เดินทางไปอยู่ในป่าแห่งหนึ่งชื่อ ปาจินชฌทราชิ และอาศัยอยู่ที่นี้เป็นเวลานาน เพราะพบว่าที่อยู่นั้นทั้งน้ำที่นุ่มและสังัดเจียบ เหมาะสำหรับเจริญสมาธิ ท่านจึงตัดสินใจที่จะบอกเพื่อนถึงประโยชน์ที่ตนเองได้รับ จึงออกเดินทางไม่นานก็ถึงวัดอุปาราม พระภิกษุเจ้าถิ่นผู้ เป็นสหายซึ่งอาศัยอยู่ที่อุปารามได้ต้อนรับท่านเป็นอย่างดี

ในวันรุ่งขึ้นหลังจากการไปถึง พระภิกษุที่อยู่ป่ามีความเข้าใจและคิดว่า “ประชาชนผู้อุปถัมภ์เพื่อนของข้าพเจ้าจะส่งข้าวยาคุและขนมมาถวาย เพราะสหายของข้าพเจ้าอยู่ในเมืองนี้มานาน” แต่ไม่มีสิ่งดังกล่าวนี้เกิดขึ้นเลย แล้วพระผู้อยู่ป่าก็คิดต่อไปอีกว่าเพราะประชาชนไม่ได้นำอาหารใดๆ มาถวาย ตนเองและพระผู้เป็นสหายจะออกไปรับบิณฑบาตด้วยกัน ในเวลาที่สมควร พระสหายผู้อยู่ป่าได้ไปบิณฑบาตในเมืองพร้อมกับพระสหายที่อยู่ในเมือง ทั้งสองรูป ได้รับข้าวยาคุเพียงฟายมือหนึ่ง และทั้ง ๒ รูปได้ฉันข้าวยาคุนั้นในห้องโถง ในขณะที่พระผู้อยู่ป่า คิดว่าในเวลาฉันภัตตาหารจะมีผู้มาถวายอาหารดีๆ หลายอย่าง แต่อาหารที่พระภิกษุทั้งสองได้รับเป็นเพียงอาหารเล็กๆ น้อยๆ และพระภิกษุผู้อยู่ป่ากล่าวว่า “อะไรหรือครับ” ท่านมีความเป็นอยู่เช่นนี้ตลอดกาลหรือ? พระผู้อยู่ในเมืองตอบว่า “ครับ สหาย ผมมีความเป็นอยู่เช่นนี้ตลอดกาล”

๗๘

“การอยู่ในป่าของผมดีกว่า เราไปที่นี่กันเถอะ”

พระภิกษุผู้อยู่ในเมือง ก็ออกเดินทางไปป่าทันที เมื่อพระภิกษุทั้งสองรูปไปถึงหมู่บ้านข้างหม้อแห่งหนึ่ง พระภิกษุผู้อยู่ป่าถามขึ้นว่า “ท่านจะไปทางนี้หรือ” คำตอบก็คือ “ครับ”

“ทำไมหนอ? ท่านอยู่ในเมืองใหญ่เป็นเวลานาน ท่านไม่มีสมบัติอะไรหรือ? “ไม่มีครับ” เพียงที่ผมซื้อผักก็เป็นสงฆ์ และเขาก็จัดไว้อย่างดี ไม่มีอะไรอีกแล้ว

“แต่ท่านครับ ผมลืมไม้เท้า ภาชนะน้ำมันและถุงใส่รองเท้าไว้ที่วิหาร”

“สหาย, ท่านมีของมากขนาดนั้นหรือหลังจากพักอยู่ที่นั่นเพียงคืนเดียว?”

อีกรูปหนึ่งผู้อยู่ป่าก็ตอบว่า “ครับ, สำหรับผู้มีศรัทธาเช่นท่าน สถานที่ทุกแห่งเป็นเหมือนที่อยู่ที่ป่า ท่านควรอยู่ที่นี้” (ที่บ้าน) และรุ่งเช้า พระภิกษุผู้อยู่ป่าจึงกลับป่าเพียงรูปเดียว

ที่อยู่ไม่เป็นอุปสรรคสำหรับบุคคลเช่นนี้ แต่ถ้าพระสาวกผู้อยู่ในที่อยู่ประจำพบว่ามันเป็นอุปสรรคสำหรับการเจริญสมาธิของตน เขาต้องสละที่อยู่นั้น

๒. ครอบครวั

ครอบครวัหมายถึงเครือญาติหรือผู้อุปถัมภ์คำชู้ทั้งหลาย พระสาวกผู้อยู่ใกล้ชิดกับครอบครวัของเครือญาติ หรือผู้อุปถัมภ์ของตน อาจพบว่าเครือญาติดังกล่าวเป็นอุปสรรค เพราะว่าพระสาวกมีความเกี่ยวข้องกับเครือญาติอย่างใกล้ชิด ถึงกับว่าเมื่อเครือญาติมีความสุขก็มีความสุขด้วย และเมื่อเครือญาติมีทุกข์ก็เป็นทุกข์ด้วย เมื่อไม่มีเครือญาติเหล่านั้น พระสาวกก็มักจะไม่ไปยังวัดวาอารามเพื่อฟังธรรม บุคคลเช่นนี้อาจประสบความลำบากในการดำเนินชีวิตแบบนักพรต ถ้าความผูกพันในครอบครวักลายเป็นข้อผู้มัดสำหรับพระสาวกผู้ปฏิบัติสมาธิแล้ว เขาต้องปลีกตนออกจากข้อผู้มัดเช่นนั้น และต้องปลีกตนออกจากพระสาวกซึ่งมีประวัติกล่าวไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคดังต่อไปนี้ :-

แม้ว่าเขารับประทานอาหารเป็นเวลา ๓ เดือนในบ้านของมารดาผู้ให้กำเนิดแก่เขา แต่มารดาไม่ยอมรับว่าเขาเป็นบุตรของเธอ เพราะเขาไม่อยู่เสียเป็นเวลานาน และเขาอยู่ที่นั่นโดยไม่กล่าวว่า “ข้าพเจ้าเป็นบุตรชายของคุณ คุณเป็นมารดาของข้าพเจ้า” ฝ่ายมารดา เมื่อทราบว่าเขาเป็นบุตรของตนจึงประณมมือด้วยความเคารพ แต่หันหน้าไปตามทิศที่เขาไปและอุทานขึ้นว่า “โอหนอ พระสาวกผู้ประเสริฐ ข้าพเจ้าคิดว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนการปฏิบัติธรรมตามที่ตรัสอธิบายไว้ในพระคัมภีร์รัตนาวลี, ในนาลกสูตร ในตฤกษสูตรและในมหาอริยวงสสูตรก็เพื่อเป็นหลักฐานสำหรับพระภิกษุ เช่นบุตรของข้าพเจ้านี้เอง ซึ่งในพระสูตรเหล่านี้ท่านได้อธิบายถึงความสันโดษเฉพาะในสิ่งที่จำเป็นสำหรับความเป็นอยู่ การไม่ยึดมั่นในสิ่งต่างๆ ในโลก ความมี

๗๙

ศรัทธาและความยินดีในการปฏิบัติธรรมที่สูงขึ้น” แม้แต่มารดาบิดาก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคสำหรับบุคคลเช่นนั้น ยิ่งเป็นครอบครัวของญาติ และผู้มีอุปการคุณยิ่งน้อยมาก ข้อนี้มีได้หมายความว่า พระสาวกขาดความกตัญญูต่อผู้มีอุปการคุณ แต่หมายความว่าพระสาวกเหล่านั้นมีความวางเฉย และมีชีวิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่น

พระโยคียอมไม่ยึดมั่นถือมั่นทุกหนทุกแห่ง
เขาสละทั้งสิ่งที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา
ความโศกและความคร่ำครวญยอมไม่ติดอยู่กับเขา
เหมือนน้ำไม่ติดอยู่ในใบบัว ฉะนั้น

๓. ฉาก

ปัจจัย ๔ คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่ และยารักษาโรค ท่านจัดไว้ภายใต้หัวข้อนี้ พระภิกษุสงฆ์จำนวนมากผู้มีชื่อเสียงและมีบุญ บางครั้งจะได้รับปัจจัย ๔ เหล่านี้ จำนวนมากมายจากผู้เลื่อมใสหรือจากทายกทายิกาทั้งหลาย ในการตอบสนองบุญคุณ และแสดงธรรมแก่คนเหล่านั้น พระสงฆ์จึงไม่มีโอกาสที่จะปฏิบัติหน้าที่ของสมณะ บางครั้งอาจต้องใช้เวลาทั้งวันในงานสังคม ในการรับนิมนต์และไปเยี่ยมเพื่อน ๆ ลากยอมนับเป็นอุปสรรคสำหรับพระสาวกเช่นนี้ ดังนั้นพระสาวกควรละทิ้งกิจการด้านสังคมแล้วไปยังสถานที่ที่ไม่มีใครรู้จัก พระพุทธเจ้าทรงแนะนำพระนาลกะผู้ตั้งปฏิญาณอันแรงกล้าที่จะปฏิบัติไว้ดังต่อไปนี้

“ให้พระสาวกออกบิณฑบาตในหมู่บ้านในเวลาเช้า
อย่าเพลิดเพลินกับกิจนิมนต์ หรือในของที่ทายกทายิกาถวาย
ขอให้พระโยคาวจรอย่าเข้าใกล้หมู่บ้าน
จงเดินไปบิณฑบาตตามลำดับจากประตูหนึ่งไปยังอีกประตูหนึ่ง
อย่าพูด อย่าชี้บ่งสิ่งที่ตนต้องการ”

ดังนั้น พระสาวกควรตัดปลิโพธ คือความกังวลเรื่องลาภเสียสิ้น

๔. ร่างกายของผู้ปฏิบัติ

ข้อนี้บังคับถึงผู้ปฏิบัติซึ่งศึกษาพระสูตรตันตปิฎก หรือพระอภิธรรมปิฎก เพราะมี ฐานะอยู่กับการให้บทเรียนหรือคำถามในห้องเรียน พระภิกษุจึงไม่มีเวลาที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐานในที่สงบเสียบ โดยวิธีนี้ การเอาใจใส่ชั้นเรียนของนักเรียนยอมเป็นสิ่งก่อให้เกิดปลิโพธ ซึ่งจะต้องตัดความกังวลตั้งนี้ออกไป: ตัวนักเรียนทั้งหลายได้เรียนไปมากแล้ว ยังเหลือที่จะต้องสอนอีกไม่มาก พระภิกษุผู้หนึ่งจะต้องเรียนไปจนจบแล้วจึงดำรงชีวิตแบบสมณะ ถ้าสิ่งที่เรียนแล้ว

๘๐

มีจำนวนน้อย แต่ที่จะต้องเรียนอีกมีมาก เขาควรแนะนำให้ครูคนอื่นซึ่งอยู่ในที่ไม่ไกลนัก ช่วยเหลือให้บทเรียนแก่นักเรียนของตน ถ้าทำเช่นนี้ไม่ได้ เขาควรบอกนักเรียนทั้งหลายว่า “เพื่อนทั้งหลาย, ฉันจะต้องทำงานบางอย่าง ฉันอนุญาตให้เธอทั้งหลายไปที่ใดก็ได้ตามความพอใจ” ดังนี้ แล้วเขาควรทำงานของเขาเอง

๕. กิจกรรมต่างๆ

กิจกรรมต่างๆ ที่อ้างถึงในที่นี้เป็นภาระที่จำเป็นจะต้องทำ เช่นการซ่อมบำรุงวัดวาอารามและวิหาร และการสร้างอาคารใหม่ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเช่นนี้ จะต้องรู้ว่าช่างไม้และคนงานอื่นๆ ได้ทำงานที่ได้รับมอบหมายไปแล้วหรือยัง และเขาจะต้องยุ่งอยู่กับกิจกรรมน้อยใหญ่ ดังนั้น กิจกรรมเหล่านี้จึงเป็นปลิตุที่เขาคงจะต้องตัดออกไป โดยทำนองดังนี้ : ถ้างานที่จะต้องทำมีอยู่เล็กน้อย เขาควรควบคุมให้เสร็จสิ้นไป ถ้าปริมาณงานที่จะต้องทำอีกมีมาก และเป็นงานที่เกี่ยวกับสมบัติของสงฆ์ เขาควรมอบให้คณะสงฆ์หรือให้แก่พระภิกษุอื่นๆ ผู้รับผิดชอบ ถ้าเป็นธุระที่เกี่ยวข้องโดยตรง เขาควรมอบให้ผู้พิทักษ์ทรัพย์ ถ้าทำไม่ได้ดังนี้ เขาควรปล่อยให้มันเป็นภาระของสงฆ์ และตนเองก็ไปเสียจากที่นั้น

๖. การเดินทาง

ข้อนี้หมายถึงการเดินทางใดๆ ก็ตามที่จะต้องดำเนินการ บางทีอาจมีใครคนหนึ่งรออยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่งเพื่อรับการอุปสมบท หรือเพื่อบรรพชาเป็นสามเณร หรือใครคนหนึ่งจะต้องรับปัจจัยอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่สามารถจะทิ้งเสียได้ ในกรณีเช่นนี้ เขาควรไปทำธุระที่จะต้องทำให้เสร็จสิ้นไป แล้วก็ให้เวลากับการเจริญสมาธิด้วยความกระตือรือร้น

๗. ญาติพี่น้อง

ครู อุปัชฌาย์ที่อยู่ในสำนัก, ศิษย์ของตนเอง และภิกษุทั้งหลาย จัดเป็นญาติพี่น้องของพระภิกษุในวัดวาอารามของตน ในเรือนย่อมหมายรวมถึงมารดา บิดา พี่น้อง เป็นต้น ถ้ามีการป่วยไข้เกิดขึ้นแก่ญาติเหล่านั้น ญาติเหล่านั้นก็เป็นปลิตุสำหรับผู้ปฏิบัติ ดังนั้น พระสาวกควรตัดปลิตุอันนี้ด้วยการดูแลญาติเหล่านั้น ทำให้เขาหายป่วยไข้ดีเป็นปกติ ถ้าอุปัชฌาย์ของตนอาพาธ และความอาพาธนั้นไม่สามารถเยียวยาได้ พระผู้เป็นศิษย์ก็ควรดูแลพระอุปัชฌาย์ตลอดชีวิตของพระอุปัชฌาย์นั้น สำหรับครู, ศิษย์ที่อยู่ในสำนัก, ศิษย์ของตนเองและพระภิกษุทั้งหลายก็ควรปฏิบัติเช่นเดียวกันกับพระอุปัชฌาย์, มารดาบิดาควรได้รับการปรนนิบัติเช่นเดียวกับพระอุปัชฌาย์ ถ้าท่านเหล่านั้นไม่มียารักษาโรค ก็ควรหามาให้ท่าน แต่สำหรับพี่น้องชายหญิง พระสาวกควรจัดยาให้เขารับประทาน ถ้าเขาเหล่านั้นไม่มียารักษาโรค เขาควรให้ยาของตนเองในเวลานั้น, หลังจากการหายไข้หรือหลังจากผู้ป่วยตาย พระสาวกควรไปเจริญสมาธิ

๘. ความป่วยไข้

ข้อนี้หมายถึงโรคใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นแก่พระสาวกเอง และก็เป็นปถิโพธอย่างหนึ่ง ควรตัดปถิโพธข้อนี้ออกโดยการฉันทยา ถ้าอาการไม่ดีขึ้น พระสาวกควรแนะนำตนเองดังนี้ “ข้าพเจ้าไม่ใช่ทาสของท่าน ทั้งไม่ใช่คนรับใช้ของท่าน ในการบำรุงรักษาท่าน ข้าพเจ้าได้รับความเจ็บปวดตลอดวัฏฏสงสารอันไม่มีที่สิ้นสุดนี้” ดังนั้น ขอให้พระสาวกเจริญสมาธิ เช่นเดียวกับพระจักขุบาลเถระผู้ไม่สนใจกับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นในตาของตน และได้บรรลุพระอรหัตต์ด้วยการพยายามอย่างแรงกล้าทั้งๆ ที่ตาบอด ท่านกล่าวกับตนเองว่า

“ดา หู ทั้งหมด มนุษย์เรียกกันผิดๆ ว่า “ข้าพเจ้า” “ของข้าพเจ้า” ทั้งหมดนี้
จงแตกสลายไปอย่างรวดเร็ว นี่ปาละ, ท่านจะรอช้าอยู่ทำไม?

๙. การศึกษา

การศึกษาที่กล่าวถึงในที่นี้หมายถึงการศึกษาพระคัมภีร์พระไตรปิฎก การเอาใจใส่เรียนและท่องบ่นบางสิ่งบางอย่างจัดเป็นปถิโพธอันหนึ่ง แต่การศึกษาไม่จัดเป็นปถิโพธ ในเรื่องนี้มีเรื่องเล่าไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคดังต่อไปนี้

พระเถระรูปหนึ่งนามว่าเทวะ ผู้ท่องจำพระคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ได้ไปหาพระเถระรูปหนึ่งชื่อเดียวกัน และขอพระกัมมัฏฐานเพื่อเจริญสมาธิ พระเถระรูปนั้นถามว่า “คุณศึกษาพระสูตรได้ในพระคัมภีร์พระไตรปิฎก? “ผมศึกษาพระคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ครับ”

“สหายเอ๋ย, พระคัมภีร์มัชฌิมนิกายเป็นคัมภีร์ที่ยาก ในขณะที่ศึกษาพระสูตร ๕๐ พระสูตรแรก ผู้ศึกษาจะต้องศึกษาพระสูตร ๕๐ พระสูตรถัดไปในขณะที่ศึกษาพระสูตรเหล่านี้ ผู้ศึกษาพระสูตร ๕๐ พระสูตร ชุดที่ ๓ เมื่อเป็นเช่นนี้จะมีเวลา ศึกษาพระกัมมัฏฐานที่ไหนเล่า”

“ท่านครับ หลังจากได้รับพระกัมมัฏฐานจากท่านแล้ว ผมจะไม่ศึกษาพระคัมภีร์อีกเลย”

เขาได้รับพระกัมมัฏฐานและไม่ท่องบ่นพระคัมภีร์ แต่เจริญสมาธิ ๑๙ ปี และได้บรรลุพระอรหัตต์ในปีที่ยี่สิบ ท่านพระเถระกล่าวกับพระนักศึกษาที่มาเรียนว่า “เพื่อน ผมไม่ได้ศึกษาพระคัมภีร์เป็นเวลา ๒๐ ปี แต่อย่างไรก็ตาม ผมได้ศึกษาพระคัมภีร์มัชฌิมนิกาย” จากต้นจนจบพระสาวกองค์นั้นไม่มีความสงสัยเลย แม้พยัญชนะตัวเดียวเขาก็ไม่สงสัย

๑๐. อิทธิฤทธิ์

อิทธิฤทธิ์ได้แก่ฤทธิ์ซึ่งได้รับโดยคนธรรมดาสามัญ (ปุณฺณ) โดยอาศัยการเจริญสมาธิ อิทธิฤทธิ์เหล่านี้เองขัดขวางการปฏิบัติวิปัสสนา ดังนั้นพระสาวกผู้ปฏิบัติวิปัสสนาควรเป็นอิสระจากอิทธิฤทธิ์เหล่านี้ และผู้เจริญสมาธิควรทำตนให้ปราศจากปถิโพธ ๙ อย่างที่กล่าวมาแล้ว

บทที่ ๘

การแสวงหาเพื่อนหรือครู

วัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นมรดกตกทอดมาจากพระพุทธเจ้า และพระอริย-
สาวกของพระองค์ และอานิสงส์แห่งการได้รับคำสอน และการสนับสนุนจากครูก็ได้รับการเน้น
อยู่เป็นประจำ ดังนั้นการคบมิตรซึ่งเรียกว่ากัลยาณมิตร จึงถือว่าเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับ
พระสาวกผู้เจริญสมาธิ เพื่อนที่เรียกว่า “กัลยาณมิตร” นั้น จะต้องพิจารณาจากคุณสมบัติ
ต่อไปนี้

“น่ารัก, น่าเคารพ และน่าบูชา

เป็นที่ปรึกษา และเป็นผู้ทนฟังคำพูดผู้อื่นได้

เป็นผู้เจรจาอย่างสุขุม และเป็นผู้ที่จะไม่นำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ไร้ประโยชน์”

พระคัมภีร์ทั้งหลายอธิบายไว้ว่า การสมาคมกับกัลยาณมิตรมีผลอานิสงส์มากตามที่
ตรัสไว้ในพระคัมภีร์สังยุตตนิกาย เราจะพบว่าความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ในชีวิตของนักบวช ขึ้นอยู่
กับกัลยาณมิตรเป็นส่วนใหญ่

“ดูก่อนอานนท์, แน่ละ เพราะการเข้ามาหาตถาคตในฐานะเป็นกัลยาณมิตร

มนุษย์ทั้งหลายผู้มีความทุกข์ซึ่งเกิดมาจากการเกิด ย่อมมีความสุข

ปราศจากการเกิด... ปราศจากความแก่... ปราศจากความตาย”

ข้อความข้างบนนี้แสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้า พระองค์เองทรงเป็นกัลยาณมิตรซึ่ง
เพียบพร้อมไปด้วยคุณสมบัติที่จำเป็น ยิ่งกว่านั้นยังมีธรรมเนียมว่า พระพุทธเจ้าจะทรงประทานก
ัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตแก่พระสาวกแต่ละองค์ และภายหลังจะทรงถามเขาเกี่ยวกับกัมมั
ฐานนั้น ต่อมาจึงกลายเป็นแนวปฏิบัติสำหรับศิษย์ผู้จะรับกัมมัฏฐานจากอาจารย์คนหนึ่ง

พระมหาราหุโลวาทสูตรกล่าวถึงวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำพระโอรสของพระองค์
คือพระราหุล เกี่ยวกับกัมมัฏฐานแบบต่างๆ เช่นการวิเคราะหธาตุดัง ๔, เมตตา กรุณา มุทิตา
อุเบกขา ความมัวหมอง และความไม่เที่ยงแท้แน่นอน แต่อาจารย์ของพระราหุล คือพระ
สารีบุตรทรงแนะนำให้พระราหุลปฏิบัติอานาปานัสสติกัมมัฏฐาน ในเมฆียสูตรซึ่งกล่าวถึงบท
บาท ซึ่งสหายคนหนึ่งสามารถแสดงนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำวิธีปฏิบัติสมาธิแบบต่างๆ
แก่พระเมฆิยะ ซึ่งมีลักษณะเหมาะที่สุดกับจริตของเขา

พระเมฆิยะได้รับพระพุทธานุญาตให้ไปบิณฑบาตในหมู่บ้านคันดู ในขณะที่เดินทางกลับ
ได้พบสวนมะม่วงที่น่ารื่นรมย์ใกล้ๆ กับแม่น้ำแห่งหนึ่ง และทูลถามพระพุทธเจ้าว่าจะไป

เจริญสมาธิที่นั่นได้หรือไม่ พระพุทธเจ้าตรัสว่าให้รอจนกว่าจะพบเพื่อนพระภิกษุผู้ปรารถนาจะไปที่นั่นด้วย แต่หลังจากพระเมฆิยะทูลขอ ๓ ครั้ง พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาต พระเมฆิยะไปที่นั่นและนั่งเจริญสมาธิได้ตั้งมะม่วงต้นหนึ่ง แต่พระเมฆิยะรู้สึกประหลาดใจที่ได้พบความคิดชั่วเกิดขึ้นในจิตอย่างไม่ขาดสาย พระเมฆิยะจึงกลับไปเฝ้าพระพุทธเจ้า และกราบทูลถึงความล้มเหลวในการเจริญสมาธิ พระพุทธเจ้าจึงทรงอธิบายเหตุผลว่า ผู้มีจิตยังไม่ได้รับการฝึกอย่างเพียงพอที่จะบรรลุถึงความหลุดพ้น จะต้องมียั้ง ๕ ต่อไปนี้ในเบื้องต้น คือ

๑. กัลยาณมิตร (ผู้ที่จะคอยแนะนำว่าจะปฏิบัติสมาธิอย่างไร)
๒. ความบริสุทธิ์แห่งศีลในระดับสูง
๓. การปริกษาหารหรือที่สมควร ซึ่งมีแนวโน้มไปสู่พระนิพพาน
๔. การรวบรวมพลังเพื่อ เลิก ละ ความคิดชั่ว
๕. การได้รับความรู้ซึ่งจะนำไปสู่วิปัสสนา

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายต่อไปว่า ผู้ที่มีข้อแรก คือกัลยาณมิตรจะสามารถมี ๔ ข้อที่เหลือในไม่ช้า และว่าหลังจากมีสิ่งจำเป็นเบื้องต้นเหล่านี้แล้ว พระสาวกควรปฏิบัติอสุภกัมมัฏฐาน เมตตา, อานาปานัสสติ และอนิจจสัญญา เพื่อที่จะขจัดเสียซึ่งตัณหา ความเกลียดชัง ความเร่าร้อน และความคิดที่ว่าทุกอย่างถาวรตามลำดับ พระเมฆิยะ หลังจากได้รับคำแนะนำนี้จากพระพุทธเจ้า ได้เจริญสมาธิและได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

ในเรื่องนี้และในเหตุการณ์อื่นเช่นนี้ จึงเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับศิษย์ที่จะต้องได้รับกัมมัฏฐานจากอาจารย์ผู้สามารถพิจารณาสภาพจิตและนิสัยของศิษย์นั้นๆ ได้ เลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะสม และอธิบายวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานได้

สำหรับผู้เริ่มต้น โดยเฉพาะการสมาคมกับอาจารย์ เป็นส่วนสนับสนุนที่จะขาดเสียมิได้ เพราะความสำเร็จโดยตรงจากการเจริญสมาธิส่วนใหญ่เนื่องมาจากอาจารย์ผู้สามารถเป็นมัคคุเทศก์ในการไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลส ดังนั้นศิษย์ควรได้รับการอบรมเบื้องต้นให้สมบูรณ์บริบูรณ์ก่อน แล้วควรเข้าไปหากัลยาณมิตร คืออาจารย์ผู้มีคุณสมบัติที่กล่าวไว้ข้างบนนี้ และขอรับกัมมัฏฐานจากอาจารย์นั้น

คำอธิบายเรื่องนี้ท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งมีบันทึกย่อดังต่อไปนี้

ในช่วงเวลาที่พระพุทธเจ้าทรงพระชนม์อยู่ พระกัมมัฏฐานที่ได้รับจากอาจารย์นั้นถือว่าได้รับมาอย่างดี แต่เพราะเรื่องนี้เป็นไปไม่ได้ เราจึงควรรับพระกัมมัฏฐานจากพระอรหันต์ และจากพระอรหันต์ผู้ได้บรรลุฉานที่ ๔ และที่ ๕ โดยวิธีเจริญพระกัมมัฏฐาน และจากผู้ได้บรรลุพระอรหันต์โดยการเจริญวิปัสสนาบนพื้นฐานคือฉาน ถ้าไม่มีบุคคลเช่นนั้น เราควรไปหาบุคคลต่อไปนี้ตามลำดับคือ พระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน เมื่อไม่มีบุคคลเหล่านี้

๘๔

เราควรไปหาผู้ที่ได้รับบรรณานแล้ว หรือไปหาอาจารย์ผู้รู้พระไตรปิฎก ปิฎก ๒ หรือแม้ปิฎกเดียว เมื่อไม่สามารถพบบุคคลเช่นนั้น เราควรไปหาบุคคลผู้สามารถท่องจำนิกายหนึ่งในบรรดานิกายทั้งหลายพร้อมด้วยอรรถกถาของนิกายนั้น และบุคคลผู้ควรแก่ความนับถือ ผู้อยู่บนเส้นทางแห่งความจริง

ถ้าบุคคลเช่นนั้นอยู่ในอารามเดียวกันโดยบังเอิญก็เป็นการดียิ่ง ถ้าไม่เป็นเช่นนั้น เราควรไปแสวงหาเขา ศิษย์ควรใช้ชีวิตอยู่ในอารามที่พบอาจารย์เช่นนั้นเป็นเวลาหลายวัน และหลังจากทำหน้าที่ของศิษย์ต่ออาจารย์แล้ว เขาควรขอพระกัมมัฏฐานจากอาจารย์ผู้มีลักษณะนิสัยเหมาะสมที่สุดนั้น

จริต ๖

พระคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ จริตหรือลักษณะนิสัยของมนุษยชาติ มี ๖ ชนิด คือ

๑. รากจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มโน้มไปในเรื่องรัก
๒. โทสจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มโน้มไปในเรื่องโกรธ
๓. โมหจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มโน้มไปในเรื่องหลง
๔. สัทธาจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มโน้มไปในเรื่องความเชื่อ
๕. พุทธจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มโน้มไปในเรื่องความรู้
๖. วิตกจริต ลักษณะนิสัยที่โน้มโน้มไปในเรื่องความกังวล

แม้ว่าจะมีความโน้มโน้มแห่งจิตหลากหลาย อันเนื่องมาจากธรรมชาติที่ผสมผสานแห่งภาวะทางจิต แต่จริต ๖ ชนิดนี้ท่านกล่าวว่าเป็นเด่นชัดที่สุด

พระคัมภีร์อรรถกถาทั้งหลายอธิบายว่าจริตของบุคคลหนึ่งๆ คือการแสดงออกของความรู้สึกลงทางจิตของเขา และเป็นสิ่งที่กรรมในอดีตชาติและสภาพของร่างกายของเขากำหนดขึ้น อนึ่ง มนุษยชาติย่อมมีอารมณ์ต่างกัน ซึ่งจะพิจารณาได้จากความแตกต่างทางผิว สภาพทางภูมิศาสตร์ และสภาพดินฟ้าอากาศ จริตของแต่ละคนย่อมมีหลายชนิดฉันใด วิธีที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐานก็ย่อมมีหลายชนิดฉันนั้น ดังนั้น อาจารย์กัมมัฏฐานควรพิจารณาถึงจริตของศิษย์ก่อนสิ่งอื่นใด และแล้วควรเลือกกัมมัฏฐานให้เหมาะสมกับจริตของศิษย์ผู้นั้น ต่อไปนี้เป็นลักษณะสำคัญบางอย่าง ซึ่งช่วยให้บุคคลตัดสินใจได้ว่าบุคคลหนึ่งๆ เป็นคนมีรากจริต หรือโทสจริต หรือจริตใดๆ ก็ตามเท่าที่จะมีได้

๑. วิธีหนึ่งที่จะสามารถคาดคะเนจริตของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ก็คือการสังเกตอย่างใกล้ชิดถึงอิริยาบถ และการเคลื่อนไหวของเขา คือ ลักษณะการเดิน, ยืน, นั่ง และนอนของเขา

๘๕

ในเรื่องนี้จะพบว่า คนที่มีราคะจริตท่านกล่าวว่าโดยธรรมชาติจะเป็นคนมีท่าทาง นิ่มนวล เขาก้าวเดินเบาๆ และสม่ำเสมอ รอยเท้าของเขาจะแหงตรงกันในท่ามกลาง คือจะมี ที่ว่างในรอยเท้าของเขาระหว่างสันเท้าและส่วนหน้าของฝ่าเท้า เท้าของเขาจะกลวง ช้างล่าง และมีหลังเท้าสูง

ผู้ที่เดินเหมือนกับชุดด้วยนิ้วเท้า วางเท้าลงอย่างรวดเร็ว และยกขึ้นในทันทีที่ท่านกล่าวว่า เป็นคนมีโทสจริต รอยเท้าของเขาจะแสดงให้เห็นเครื่องหมายยาวเป็นทางเหมือนลากเท้าเมื่อ วางเท้าลง

บุคคลผู้มีความโน้มโน้มในความหลงเดินไปด้วยท่าทางที่อู้อัย วางเท้าเหมือนกับว่า มีความตกใจ เท้าของเขาจะมีรอยเท้าที่บ่งบอกกว่ารีบเร่งลักษณะเหล่านี้ ท่านสรุปไว้ใน พระคัมภีร์ปัญญาสุทนี ตอนมาคันธียสูตร ดังนี้

“ผู้มีราคะจริตมีรอยเท้าที่แหงในท่านกลาง
ผู้มีโทสจริตมีรอยเท้าเป็นทางๆ ไปข้างหลัง
รอยเท้าของผู้มีโมหจริตเป็นรอยเท้าที่เหยียบอย่างรวดเร็ว
ผู้ที่เปิดม่านคือกิเลสเสียได้
ย่อมมีรอยเท้าสม่ำเสมอเช่นนี้”

ในการยืน ผู้มีราคะจริตเป็นคนมีเสน่ห์ และสุภาพเรียบร้อย ผู้ที่มีโทสจริตและไม่เป็น มิตรมีลักษณะแข็งทื่อ ผู้ที่มีโมหจริตมีลักษณะไม่เรียบร้อย ลักษณะเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้วนี้ จะสังเกตได้ในอิริยาบถนั่งด้วย ในการนอนหลับ ผู้มีราคะจริตจะจัดเตรียมที่นอนอย่างเรียบร้อย และจะค่อยนอนลง เขาจะหลับในลักษณะที่สงบ มีแขนขานิ่งสงบ เมื่อตอนนอนจะไม่ลุกขึ้นในทันทีทันใด เมื่อมีคนถามจะตอบอย่างสุภาพเหมือนเต็มใจตอบ ผู้มีโทสจริตจัดเตรียมที่นอน แบบใดแบบหนึ่งและในลักษณะที่รีบด่วน เขาอนด้วยร่างกายที่เกร็งและไม่อยู่ในลักษณะ พักผ่อนในขณะตื่น เขาลุกขึ้นอย่างรวดเร็ว และตอบคำถามเหมือนคนกำลังโกรธผู้อื่นอยู่ ผู้มี โมหจริต จัดเตรียมที่นอนอย่างไม่ระเบียบ นอนด้วยร่างกายที่กางแขนขา ส่วนมากคว่ำ หน้าลง และเมื่อตื่น เขาจะลุกขึ้นด้วยอาการบิดขี้เกียจ กล่าวพึมพำแสดงความไม่พอใจ

เกี่ยวกับลักษณะนิสัย ๓ อย่างที่เหลือจากที่กล่าวแล้ว ควรกล่าวไว้ในที่นี้ว่าในการ แสดงออกภายนอก ศรัทธาจริตมีลักษณะเหมือนราคะจริต, พุทธจริต มีลักษณะเหมือนโทสจริต, วิตกจริตมีลักษณะเหมือนโมหจริต ดังนั้นจริตเหล่านี้อาจค้นพบได้โดยใช้วิธีสังเกตคล้ายๆ กัน และเปรียบเทียบผลกับผลของจริตที่กล่าวแล้วข้างบนนั้น

๒. วิธีที่สองที่จะแยกแยะจริตเหล่านี้ ก็คือการสังเกตลักษณะอาการซึ่งบุคคลกระทำ ทางกาย เช่น การชำระร่างกาย การกวาดบ้านเรือน หรือการแต่งตัว ผู้ที่มีราคะจริตย่อมกระทำ

๘๖

การต่างๆ อย่างมีศิลปะ เมื่อเขาทำความสะอาดห้องของเขาหรือบริเวณอาราม เขาย่อมกวาดอย่างเรียบร้อยและด้วยความระมัดระวัง กวาดอย่างทั่วถึงด้วยไม้กวาดที่สม่ำเสมอ ผู้ที่มีโทสจริตย่อมทำงานอย่างคร่ำครวญ และด้วยความสะเพร่า ทำไม้กวาดให้มีเสียงดัง คนโง่และหลงมกยากวาดอย่างแปลกประหลาด ไม่สม่ำเสมอ หมุนกลับทางโน้นที่ทางนั้นที และมีขยะเหลืออยู่ข้างหลัง ในทำนองเดียวกัน ความแตกต่างเหล่านี้ปรากฏชัดเจนในงานทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นการทำความสะอาดหรือซักฟอก การย้อมเสื้อผ้า หรืองานอื่นใดก็ตาม

กล่าวโดยทั่วไป บุคคลผู้มีราคะจริตเป็นคนทำงานที่มีความชำนาญ สะอาดเรียบร้อย และรอบคอบ บุคคลผู้มีอารมณ์ร้อนเป็นคนทำงานอย่างหยาบๆ ส่งเสียงดังและเกรี้ยวกราด บุคคลผู้มีโมหะจริตและโง่ เป็นคนทำงานที่ไม่มีความชำนาญ งุ่มง่ามและไม่เรียบร้อย

ลักษณะการสวมเสื้อผ้าก็แสดงให้เห็นร่องรอยแห่งลักษณะนิสัยของบุคคลได้ คนมีราคะจริตสวมเสื้อผ้าไม่รัดตัวเกินไปหรือไม่หลวมเกินไปแต่ไม่อยู่ในลักษณะที่นารีนิยมประณีตมีรสนิยม คนมีโทสจริตสวมเสื้อผ้าคับเกินไปและไม่มีสวดลาย คนที่มีโมหะจริตสวมเสื้อผ้าหลวมและไม่เรียบร้อย สำหรับคนที่มิจริตอื่นๆ ที่เหลือ ๓ อย่าง คือศรัทธาจริต พุทธจริต และวิตกจริต ก็พึงเปรียบเทียบกับจริตที่กล่าวมาแล้วข้างบนนี้

๓. วิธีที่ ๓ มีว่า เราอาจสังเกตความแตกต่างแห่งลักษณะนิสัยจากการเลือกอาหารและอาการรับประทานอาหาร โดยธรรมชาติแล้วคนที่มีราคะจริตมักชอบอาหารเบาๆ อาหารที่มีรสหวาน ซึ่งหุงต้มอย่างดีและเสิร์ฟอย่างหรูหรา และเขารับประทานอย่างสุภาพและช้าๆ เพลินในรส และรับประทานเพียงปริมาณน้อยในครั้งหนึ่งๆ เขายินดีในอาหารซึ่งมีรสโอชา คนที่มีอารมณ์ร้อนมีโทสจริตชอบอาหารที่หยาบซึ่งมีรสเปรี้ยว, เผ็ดร้อน และจัด และเขา รับประทานอย่างรีบเร่งเต็มปาก โดยไม่ชื่นชมในรสอาหาร แต่เขาไม่ชอบอาหารที่ไม่มีรสเด่นชัดและไม่พอใจอาหารนั้น บุคคลที่มีโมหะจริต ไม่นิยมรสใดๆ โดยเฉพาะ และชอบอาหารใดๆ ก็ตามที่บังเอิญเกิดมีขึ้น เขารับประทานโดยปราศจากบรรยากาศ โดยใส่อาหาร ๑ คำใหญ่ๆ เข้าปากและเคี้ยวอาหารนั้น

๔. วิธีที่ ๔ มีว่า ลักษณะนิสัยของบุคคลทั้งหลายอาจตัดสินกันได้จากปฏิกริยาตอบสนองเครื่องเร้าประสาทสัมผัสของเขา คนที่มีราคะจริตเมื่อเห็นวัตถุที่น่ารื่นรมย์ จะจ้องมองวัตถุนั้นเป็นเวลานานเหมือนจะชมเชยมัน ถูกคุณภาพของวัตถุนั้นดึงดูด แม้ว่าจะเป็นของไม่สำคัญก็ตาม แต่เขาจะมองไม่เห็นโทษของมันเลย เมื่อจะจากสิ่งนั้นไป เขาจะเกิดความเสียใจ คนที่มีโทสจริตเมื่อเห็นวัตถุสิ่งหนึ่งจะไม่สนใจมัน และจะหนีมันไปในไม่ช้า เขาจะมองเห็นโทษแม้นิดหน่อยและมองข้ามคุณค่าของมันไป คนที่มีโมหะจริต ไม่มีรสนิยมที่เด่นชัดของตนเองเกี่ยวกับเครื่องยั่วทั้งหลาย เขาพึ่งความเห็นของผู้อื่นและดำเนินหรือชมตามเขาไป เขาไม่มี

๘๗

ความสนใจที่แท้จริงเพราะขาดความรู้ เรื่องนี้เป็นจริงสำหรับบุคคลแต่ละคนในเรื่องอายตนะอื่นๆ เช่น การฟังเสียงและดมกลิ่น เป็นต้น จริตอื่นๆ ที่เหลือ ๓ ชนิดก็สามารถพิจารณาได้ โดยการเปรียบเทียบกับจริตที่กล่าวแล้ว

๕. วิธีที่ ๕ มีว่า จริตทั้งหมดเหล่านี้ย่อมแสดงตนเองให้ปรากฏในสภาพของจริตซึ่งมีอำนาจเหนือหรือสูงกว่า ซึ่งเราอาจหาข้อสรุปต่างๆ ได้จากสภาพจิตเหล่านี้ ในจิตของผู้ที่มีราคะ จริตอาจมีสภาพธรรมต่างๆ เกิดขึ้นบ่อยๆ คือ การเสแสร้ง, การหลอกลวง ความหยิ่ง ความปรารถนาลามก ความโลภ ความไม่พอใจ กิเลสตัณหา และความตลกคนองต่างๆ ในจิตของผู้ที่มีโทสะ จริต อาจมีสภาพธรรมต่อไปนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ คือ ความโกรธ, ความพยาบาท ความอกตัญญู, การแข่งดี, ความริษยา, และความเลวทรามต่ำช้า ในจิตของผู้มีโมหะ จริต อาจมีสภาพธรรมต่อไปนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ คือ ความหดหู่ ความท้อแท้ ความรำคาญ ความโศกเศร้า, ความพิศวงงงงวย ความตื้อตัน และความหวงแหน ในจิตของผู้มีศรัทธา จริตอาจมีสภาพธรรมต่อไปนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ คือ ความเป็นคนมีใจโอ้อวมออารี, ความเป็นคนใจบุญ, ความปรารถนาจะพบผู้ปฏิบัติธรรม, ความปรารถนาจะฟังธรรม, ความร่าเริง, ความจริงใจ, ความซื่อสัตย์, ความเชื่อและความเสียสละเพื่อศาสนา ในจิตของผู้มีพุทธิจริต อาจมีสภาพธรรมต่อไปนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ คือ ความสุภาพเรียบร้อย มิตรภาพอันดี, ความรู้จักประมาณ, ความมีสติ ความสำรวมตนเอง และความตื่นอยู่เสมอ เขารู้สึกอ่อนไหวอย่างมากเมื่อมีความ ว่างเปล่า และเมื่อชาวโลกมีความเศร้าโศก แต่ในขณะที่เขาพิจารณาอย่างฉลาดเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เขาย่อมมีความพยายามที่ถูกต้องเพื่อบรรลุลหุตพ้น สภาพธรรมเหล่านี้ย่อมปรากฏอย่างเด่นชัดในผู้ที่มีจิตฟุ้งซ่าน คือความเป็นคนช่างพูด, ความปรารถนาเมื่อสมาคมกับผู้อื่น การไม่สมาทานศีลเป็นประจำ ความไม่มั่นคงในการทำงาน และความไม่มีสมาธิ

ที่กล่าวมานี้เป็นข้อสังเกตทั่วๆ ไป ซึ่งจะช่วยให้บุคคลกำหนดอารมณ์ของศิษย์แต่ละคนจากลักษณะนิสัยภายนอก แต่ก็ควรคาดหวังว่าจะมีความหลากหลาย เนื่องจากสิ่งที่เกิดพร้อมกับจิตมีมากหลายหลากชนิด เฉพาะผู้ที่มีความสามารถในการพิจารณาความคิดของบุคคลอื่นเท่านั้นที่จะสามารถรู้ตำแหน่งที่แท้จริงของศิษย์ของตน และสอนกัมมัฏฐานที่เหมาะสมที่สุดแก่ศิษย์นั้น ผู้ที่ไม่มีความรู้เช่นนั้น ควรสังเกตลักษณะนิสัยเด่นๆ เหล่านี้แล้วถามศิษย์ของตนเกี่ยวกับอารมณ์ของเขา อาจารย์ผู้สามารถพิจารณานิสัยใจคอของศิษย์ของตนโดยอาศัยความสามารถในการอ่านจิตใจของผู้อื่น หรือโดยการสอบถามเขาและเฝ้าดูกิจกรรมต่างๆ ของเขา ควรเลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะสมสำหรับเขาจากกัมมัฏฐานทั้งหมด ๔๐ ประเภท.



บทที่ ๙

การเลือกกัมมัฏฐาน

จากพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคเราได้ทราบว่าการกระทำ ๑๐ อย่าง วิธี ๑๐ วิธี ซึ่งช่วยให้เข้าใจกัมมัฏฐานได้ คือ จำนวน, สมภาติ, ฌาน, การก้าวล่วง, การขยาย, วัตถุ, ภูมิ, การปฏิบัติ, สาเหตุ, และลักษณะนิสัยที่ควร

ความรู้อย่างทะลุปรุโปร่งในเรื่องอารมณ์ของกัมมัฏฐาน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักศึกษาทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้เลือกเส้นทางแห่งสมาธิภาวนา เพื่อบรรลุถึงความหลุดพ้น ผู้ปฏิบัติจะได้มาซึ่งความรู้ที่จำเป็นนี้ โดยการศึกษา กัมมัฏฐาน เป็นอย่างดี ซึ่งปฏิบัติไปตามวิธีทั้ง ๑๐ ที่กล่าวแล้ว และถึงแม้ว่าจะไม่พบอาจารย์ที่เหมาะสมและมีความชำนาญก็ตาม การศึกษาของเขานั้นเองจะอยู่ในฐานะเป็นอาจารย์คนหนึ่ง การอธิบายโดยละเอียดซึ่งอารมณ์ของกัมมัฏฐาน จะพบได้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งจากพระคัมภีร์นี้จะได้อธิบายย่อๆ ดังต่อไปนี้

๑. โดยการนับจำนวน

อารมณ์กัมมัฏฐาน มี ๔๐ อย่าง ซึ่งท่านจัดไว้เป็น ๗ กลุ่ม คือ

๑. กสิณ ๑๐ คือ ปรูวี (แผ่นดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม) นิละ (สีเขียว) ปีตะ (สีเหลือง) โลหิตะ (สีแดง) โธทาตะ (สีขาว) อาโลกะ (แสงสว่าง) อากาส (ที่ว่าง)

๒. อสุภะ ๑๐ คือ ซากศพที่เน่าพองขึ้นอีต, ซากศพที่มีสีเขียว, ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มตามรอยที่แตก, ซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน, ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกินแล้ว, ซากศพที่กระจายกระจายไป ซากศพที่ถูกฟันบั่นทอนเป็นท่อนๆ, ซากศพที่มีโลหิตไหล ซากศพที่มีหนอน ซากศพที่ยังเหลือแต่ร่างกระดูก

๓. อนุสสติ ๑๐ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า, การระลึกถึงพระธรรม, การระลึกถึงพระสงฆ์, การระลึกถึงศีล, การระลึกถึงการบริจาค, การระลึกถึงเทวดา, การระลึกถึงความตาย, การระลึกถึงร่างกาย, การระลึกถึงการหายใจ, การระลึกถึงความสงบ

๔. พรหมวิหาร ๔ : เมตตา, กรุณา, มุทิตา, อุเบกขา

๕. อรูปฌาน ๔ : อากาสานัญญาตนะ (อากาสไม่มีที่สิ้นสุด) วิญญาณัญญาตนะ (วิญญาณไม่มีที่สิ้นสุด) อากิญจัญญาตนะ (ความไม่มีอะไร) เนวสัญญานาสัญญาตนะ (จะว่ามีวิญญาณก็ไม่ใช่ จะว่าหาวิญญาณมิได้ก็ไม่เชิง)

๖. อาหารปฏิบัติภูตสัญญา = ความสำคัญรู้ในเรื่องความปฏิบัติภูตนำเกลียดแห่งอาหาร

๗. จตุธาตวัญฐานะ = การกำหนดธาตุ ๔

๒. โดยการเจริญสมาธิ

อารมณ์ของกัมมัฏฐานมี ๒ ประเภท คือ ประเภทที่ช่วยให้เกิดเพียง อุปจารสมาธิ (สมาธิที่ไม่แน่วแน่) และประเภทที่ช่วยให้เกิดทั้งอุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ (สมาธิที่แน่วแน่) ในบรรดาอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างนั้น ๑๐ อย่างสามารถก่อให้เกิดเพียง อุปจารสมาธิ คือสมาธิที่ไม่แน่วแน่เท่านั้น อารมณ์กัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง เหล่านี้ได้แก่ อนุสสติ ๘ อย่างแรก อาหาเรปฏิกูลสัญญา และธาตวัญฐานะ อารมณ์กัมมัฏฐานที่เหลือ ๓๐ อย่าง ช่วยให้เกิด อัปนาสมาธิ คือสมาธิในฌาน

๓. โดยวิธีการเจริญฌาน

อารมณ์กัมมัฏฐาน ๑๑ อย่าง อานาปานัสสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้าออก) และกสิณ ๑๐ ช่วยให้เกิดรูปฌานทุกอย่างทั้งในระบบฌาน ๔ และในระบบฌาน ๕ อารมณ์กัมมัฏฐานที่เหลืออื่นๆ คือ กายคตานุสสติ คือการระลึกถึงกายอย่างไม่ขาดสาย และอสุภะ คืออารมณ์ที่ไม่บริสุทธิ์ ย่อมสามารถทำให้ปฐมฌานอย่างเดียวเกิดขึ้น พรหมวิหาร ๓ อย่างแรก คือ เมตตา กรุณา และมุทิตา เป็นทางให้บรรลุฌาน ๓ เบื้องต้น คือปฐมฌาน ทุติยฌาน และ ตติยฌาน ส่วนพรหมวิหาร ข้อ ๔ คือ อุเบกขาเป็นทางให้บรรลุดุจตฌาน สภาวธรรมที่ ปราศจากรูป ๔ อย่างย่อมเป็นทางให้บรรลुरुูปฌาน ๔

๔. โดยวิธีการผ่านพ้น

เมื่อพิจารณาในลักษณะนี้ วิสัยกัมมัฏฐานมี ๒ ประเภท คือวิสัยที่ผ่านพ้นองค์ฌาน และวิสัยที่ผ่านพ้นอารมณ์ วิสัยที่สามารถก่อให้เกิดฌาน ๓ หรือ ฌาน ๔ ย่อมผ่านพ้นองค์ฌาน และละฌานได้ตามลำดับ ในขณะที่ได้บรรลุฌานที่สูงขึ้น เพราะว่าด้วยการขจัดองค์ฌานขั้นต่ำ ได้เท่านั้น จึงจะบรรลุฌานขั้นสูงได้ ในกรณีของอรุปรฌาน ๔ ผู้ปฏิบัติจะผ่านพ้นอารมณ์กัมมัฏฐานแต่ละอย่างด้วยการผ่านจากฌานหนึ่งไปสู่อีกฌานหนึ่งถัดไป ในวิสัยที่เหลือซึ่ง ๑๐ อย่าง ก่อให้เกิดเพียงอุปจารสมาธิ และวิสัยอื่นๆ ซึ่งก่อให้เกิดเพียงปฐมฌานนั้นย่อมไม่มีกาผ่านพ้น

๕. โดยวิธีการพัฒนา

ในบรรดาอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างนั้น ในกรณีของกสิณ ๑๐ เท่านั้น ที่ควรพัฒนาธรรมารมณ์ เพราะว่าเกี่ยวกับการบรรลุนิพพาน ไม่ว่ากสิณนั้นจะแผ่ชานไปยังภูมิใด

๙๐

ผู้ปฏิบัติสามารถมีประสบการณ์ต่างๆ ภายในขอบเขตของภูมินั้นๆ คือสามารถได้ยินเสียง ซึ่งโดยปกติจะไม่ได้ยินด้วยอำนาจของหูทิพย์ สามารถเห็นรูปที่อยู่ห่างไกลด้วยอำนาจแห่ง ตาทิพย์ และสามารถรู้ภาวะแห่งจิตของผู้อื่นได้ด้วยอำนาจแห่งฤทธิ์ทางใจ ธรรมารมณในอารมณ กัมมัฏฐาน ที่เหลือ ๓ อย่าง ไม่จำเป็นต้องพัฒนา เพราะไม่มีประโยชน์ในการพัฒนา

๖. โดยวิธีการใช้นิมิต

ตามพระคัมภีร์หรือภีธรรมมัตถสังคหะ มีอารมณ ๓ อย่าง ซึ่ง เรียกว่านิมิต คือเครื่องหมาย ได้แก่

๑. ปริกัมมนิมิต - เครื่องหมายเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติ
๒. อุกคหนิมิต - มโนภาพหรือเครื่องหมายซึ่งพัฒนาเป็นจิตที่คล้ายกับจิตซึ่งเกิดขึ้นในนิมิตที่หนึ่ง
๓. ปฏิภาคนิมิต - นิมิตที่เกิดขึ้นจากมโนภาพ

ในขณะที่สมาธิพัฒนาไปสู่สภาพแห่งฌาน มีสมาธิ ๓ ชั้น สอดคล้องกับนิมิตเหล่านี้ นั่นก็คือปริกัมมสมาธิ (สมาธิเบื้องต้น) อุปจารสมาธิ (สมาธิที่ใกล้จะถึงฌาน) และอัปปนาสมาธิ (สมาธิในฌาน คือสมาธิที่เปลี่ยนสภาพของวิญญาณเป็นสภาพของฌาน)

อารมณกัมมัฏฐานแต่ละประเภทใน ๔๐ ประเภทนั้น ในขั้นต้นต้องถือว่าเป็นปริกัมมนิมิต เพราะสร้างอารมณที่แน่นอนให้แก่สมาธิ เมื่อผู้ปฏิบัติเรียนรู้มนิตนี้อย่างชัดเจน เพื่อว่านิมิตนั้น จะปรากฏอยู่ในจิตเป็นมโนภาพ นิมิตนี้เรียกว่าอุคคหนิมิต นิมิตทั้งสองนี้เป็นอารมณของปริกัมมสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิขั้นต้น

อุคคหนิมิตแห่งอารมณกัมมัฏฐาน ๒๒ อย่าง คือ กลีณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานัสสติ ๑ ก่อให้เกิดปฏิภาคนิมิตขึ้น อารมณกัมมัฏฐานที่เหลืออีก ๑๘ อย่างนั้น มีลักษณะที่ลึกซึ้งจนถึงกับว่าอารมณเหล่านั้น ไม่ก่อให้เกิดสัญลักษณ์แห่งปฏิภาคนิมิตได้ ในบรรดาอารมณกัมมัฏฐาน ๑๘ อย่างนั้นอารมณกัมมัฏฐาน ๑๒ อย่าง คืออนุสสติ ๘ อย่าง อาหารปฏิกุศลสัญญา จตุธาดาวัฏฐานะ อากาสานัญญาจตนะ เนวสัญญานาสัญญาจตนะ มีธรรมชาติที่แท้จริงของตนเองเป็นธรรมารมณ อารมณกัมมัฏฐาน ๖ อย่าง คือ พรหมวิหาร ๔ วิญญานัญญาจตนะ ๑ และอากิญจัญญาจตนะ ๑ ไม่ชัดเจนพอที่จะทำให้สัญลักษณ์หรือธรรมชาติที่แท้จริงของตนปรากฏเป็นธรรมารมณได้ ทั้งนี้เพราะว่าพรหมวิหาร ๔ เป็นคุณธรรมที่แสดงความรู้สึกชั้นสูง ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งอารมณ คือสิ่งที่มีชีวิตซึ่งนับประมาณมิได้ ซึ่งผู้ปฏิบัติแม้ไปถึง ดังนั้นอารมณทั้งหลายซึ่งนับประมาณมิได้นั้น ไม่สามารถปรากฏแจ่มแจ้งว่าเป็นสัญลักษณ์ หรือเป็นเครื่องแสดงให้ปรากฏอย่างใดอย่างหนึ่ง อรูปฌานที่ ๑

๙๑

และที่ ๓ ยึดอารมณ์ที่ไม่ใช้วัตถุ คืออากาศและความว่างเปล่าตามลำดับ ดังนั้น อรูปฌานทั้ง ๒ นี้ไม่สามารถเสนอสัญลักษณ์ หรือธรรมชาติที่แท้จริงในฐานะเป็นตัวแทนของจิตได้

ในบรรดาอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ เหล่านี้ อนุสสติ ๘ อย่างแรก, อาหาเรปภิกุลสัญญา และจตุธาตวัญฐาน มีคุณสมบัติในตนเอง ดังนั้นจึงไม่พัฒนาให้เป็นอุปปนา การปฏิบัติโดยยึดอารมณ์เหล่านี้ ก่อให้เกิดเฉพาะอุปจารสมาธิเท่านั้น, แต่สมาธิที่เหลือย่อมพัฒนาเป็นอุปจารสมาธิ และอุปปนาสมาธิ

ดังนั้น อารมณ์กัมมัฏฐานทั้งหมด ๔๐ อย่าง สามารถก่อให้เกิดปริกรรมนิมิต, อุคคห-นิมิต, ปริกรรมสมาธิ และอุปจารสมาธิ อารมณ์กัมมัฏฐานทั้งหมดจะก่อให้เกิดอุปปนาสมาธิ นอกจากอารมณ์ ๑๐ อย่างเท่านั้นที่ก่อให้เกิดเฉพาะอุปจารสมาธิ

๗. โดยทางภูมิภาคแห่งความเป็นอยู่

อารมณ์กัมมัฏฐาน ๑๒ อย่าง คือ อสุภะ ๑๐ อาหาเรปภิกุลสัญญา ๑ และกายคตาสติ ๑ ย่อมไม่มีในเทวภูมิ อารมณ์เหล่านี้และอานาปานสติย่อมไม่มีในพรหมภูมิไม่มีอารมณ์ใดๆ มีในอรูปภูมินอกจากอรูปภูมิ ๔ เท่านั้น อารมณ์กัมมัฏฐานทั้งหมดนี้ย่อมมีใน มนุสสภูมิ

๘. โดยทางยึดถือ (คหณะ)

กสิณ ๙ ยกเว้นวาโยกสิณ และอสุภะ ๑๐ จะต้องยึดถือหรือปฏิบัติโดย จักขุนทรีย์ คือทางตา อารมณ์ของกายคตาสติจะต้องยึดถือหรือปฏิบัติโดยการเห็นและการได้ยิน อารมณ์ของอานาปานัสสติจะต้องปฏิบัติโดยการสัมผัสหรือความรู้สึก อารมณ์ของอากาศกสิณ จะต้องปฏิบัติทางการเห็นและการสัมผัส แต่อารมณ์ของกัมมัฏฐานที่เหลือ ๑๘ อย่าง จะต้องปฏิบัติทางการสัมผัส ผู้เริ่มปฏิบัติไม่ควรปฏิบัติอารมณ์ ๕ อย่าง คือ พรหมวิหารที่ ๔ (อุเบกขา) และอรูปภูมิ ๔ เพราะอารมณ์เหล่านี้ควรจะมาหลังจาก ดดีชฌานและจตุตถฌานตามลำดับ

๙. โดยทางปัจจัย

กสิณ ๙ ยกเว้นอากาศกสิณสามารถก่อให้เกิดอรูปฌานได้ กสิณ ๑๐ ทุกอย่างนำไปสู่อภิญญา คือความรู้ที่สูงขึ้นพร้อมด้วยการบรรลุผลที่เหนือธรรมดา พรหมวิหาร ๓ อย่างแรก ก่อให้เกิดพรหมวิหารที่ ๔ คือ อุเบกขา อรูปฌานชนิดหนึ่งย่อมก่อให้เกิดอรูปฌานถัดๆ ไปได้ จนกระทั่งได้บรรลุขั้นสูงสุด อรูปฌานชนิดที่มีชื่อว่า เนวสัญญานาสัญญายตนะ เป็นพื้นฐานแห่งการบรรลุผลที่เรียกว่า “นิโรธสมาบัติ” คือการดับโดยสิ้นเชิงแห่งเวทนาและสัญญาซึ่งจะบรรลุได้เฉพาะในสภาพแห่งพระอริยบุคคลชั้นพระอนาคามี และชั้นพระอรหันต์ การเจริญ

๙๒

สมาธิโดยอาศัยอารมณ์กัมมัฏฐานเหล่านี้ ทั้งหมดเป็นเหตุให้เกิดความสุขในชีวิตปัจจุบัน ให้เกิดความเจริญก้าวหน้าแห่งความรู้ที่บริบูรณ์ และการเกิดใหม่ที่มีความสุขจนกระทั่งได้บรรลुพระนิพพาน

๑๐. โดยวิธีการปรับให้เหมาะสมกับจริต

อารมณ์กัมมัฏฐาน ๑๑ อย่าง คือ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ เหมาะสมสำหรับบุคคลผู้มีจาคจริต อารมณ์กัมมัฏฐาน ๘ อย่าง คือ พรหมวิหาร ๔ และกสิณสี่ต่างๆ ๔ อย่าง เหมาะสำหรับบุคคลผู้มีโทสจริต อานาปานสติ เหมาะสำหรับผู้มีโมหจริต อนุสสติ ๖ อย่างแรก เหมาะสมสำหรับผู้มีศรัทธาจริต อารมณ์กัมมัฏฐาน ๔ อย่างคือ มรณานุสติ อุปสมานุสสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตวัญฐานะ เหมาะสมสำหรับผู้มีพุทธิจริต กสิณที่เหลือและ อรูปฌาน ๔ เหมาะสมสำหรับจริตทุกอย่าง การประเมินคุณค่าของอารมณ์กัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ อย่าง ช่างบนนี้ได้ทำขึ้นเพื่อได้มาซึ่งความเหมาะสมที่สุดสำหรับจริตของแต่ละบุคคล เพื่อกำหนดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง และธรรมชาติอย่างหนึ่งๆ ซึ่งขัดกับอารมณ์นั้นๆ ดังนั้นจึงมีการต่อต้านกับความโน้มเอียงที่ไม่น่าปรารถนา แต่อย่างไรก็ตาม เป็นความจริงที่ว่า ไม่มีอารมณ์กัมมัฏฐานข้อใดที่ไม่ทำจิตให้บริสุทธิ์จากราคะ โทสะ และโมหะ มีแต่จะพัฒนา ศรัทธา ความรู้ และความฉลาดให้เกิดมีขึ้น

ดังนั้น อารมณ์กัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ เหล่านี้ ท่านจัดเป็นประเภทตามอำนาจของอารมณ์เหล่านี้ เพื่อที่จะช่วยให้มีการพัฒนาทางจิตของแต่ละบุคคล ตาราง ๒ ตารางข้างล่างนี้ แสดงให้เห็นตำแหน่งของอารมณ์เหล่านี้ในขอบเขตของสมาธิ

ตารางที่ ๑
ตามวิถีทางแห่งสมาธิ

อุปจารสมาธิ			อัปนาสมาธิ	
อนุสสติ ๑-๖ มรณสติ อุปสมานุสสติ อาหารแปดประการ จตุธาตุววัฏฐาน ๑๐	กลิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ อานาปานัสสติ พรหมวิหาร ๔	ฌานที่ ๑ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ	รูปฌาน ๔ ฌานที่ ๓	ฌานที่ ๕ กลิณ ๑๐ (ฌาน ๑-๔) อานาปานัสสติ (ฌาน ๑-๔) อุเบกขา ฌานที่ ๕
		อรูปฌาน ๔ (๓๐)	เมตตากรรณา มุทิตา (ฌาน ๑-๓)	อรูปฌาน ๕
		อากาสานัญจายตนะ วิญญานัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ		

ตารางที่ ๒
ตามวิถีทางแห่งจิตที่เหมาะสม

ราคจิต	โทสจิต	โมหจิต	สัทธาจิต	พุทธิจิต	สัพพะจิต
ยศุภ ๑๐ กายคตาสติ ๑	กลิณ ๕ :- นิลกลิณ ปิตกกลิณ โลหิตกกลิณ โอทาคกลิณ พรหมวิหาร ๔ :- เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา	อานาปานัสสติ	อนุสสติ ๖ :- พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวทานุสสติ	มรณสติ อุปสมานุส อาหารแปดประการ จตุธาตุววัฏฐาน	กลิณ ๖ :- ปฐวี อาโป เตโช วาโย อากาส อาโลก อรูปฌาน ๕

๙๔

ครูผู้สอนกัมมัฏฐานทั้ง ๒ อย่างเหล่านี้ ควรตรวจดูอารมณ์ของจิตและจริตของศิษย์ทั้งหลาย ถ้าครูไม่มีความรู้ที่สามารถอ่านความคิดของผู้อื่นได้แล้ว เขาควรถามศิษย์ของตน ดังนี้ “คุณมีจริตอะไร คุณมีความโน้มเอียงไปทางใด อารมณ์กัมมัฏฐานประเภทใดเหมาะสมสำหรับคุณ คุณปรารถนาจะเจริญอารมณ์กัมมัฏฐานประเภทใด?”

หลังจากตรวจสอบจริตของผู้สมัครฝึกสมาธิโดยวิธีนี้แล้ว ครูควรเลือกอารมณ์กัมมัฏฐาน ที่เหมาะที่สุด และสอนอารมณ์กัมมัฏฐานนั้นในวิธีหนึ่งใน ๓ วิธี ถ้านักเรียนเคยปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งมาก่อน ครูควรให้นักเรียนนั้นท่องสูตรสัก ๑ หรือ ๒ จบ แล้วให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับสูตรนั้น ถ้านักเรียนอาศัยอยู่กับครู ครูควรให้คำแนะนำทุกโอกาส ถ้านักเรียนปรารถนาจะศึกษาอารมณ์กัมมัฏฐานแล้วไปที่อื่น ครูควรสอนอารมณ์กัมมัฏฐานนั้นอย่างละเอียดถี่ถ้วน เช่นในการสอนปรวิกสิณ ครูควรอธิบายกรรมฐานหมวดต่างๆ ๙ หมวด คือ

๒. โทษแห่งกสิณ
๒. วิธีทำณฑลกสิณ
๓. วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน
๔. นิमित ๒ อย่าง
๕. สมาธิ ๒ ระดับ
๖. ชั้นที่สมควรและไม่สมควร
๗. วลี (ความชำนาญ) ๑๐ อย่างในอัปปณา
๘. ความรู้จักประมาณในการปฏิบัติ
๙. วิธีการปฏิบัติให้มีอัปปณา

พระสาวกผู้ปฏิบัติควรศึกษาเรื่องเหล่านี้ทั้งหมดก่อนเริ่มการปฏิบัติ

จากที่กล่าวแล้ว จะพบว่า หลังจากเข้าไปหาครูที่ดีผู้สามารถให้กัมมัฏฐานแล้ว ศิษย์ควรมอบตัวเองให้แก่พระพุทธเจ้าและแก่ครูของเขา และควรขอกัมมัฏฐานด้วยความตั้งใจ แน่วแน่

กัมมัฏฐานที่จะปฏิบัติมี ๒ อย่าง คือ กัมมัฏฐานที่มีประโยชน์สำหรับคนโดยทั่วไป และกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตของปัจเจกชน เช่น เปมะ (ความรัก) มรณานุสสติ และอสุภสังขยาในร่างกายเป็นกัมมัฏฐานที่มีประโยชน์แก่ทุกคน และสามารถจะปฏิบัติพร้อม

๙๕

กับกัมมัญฐานอื่นๆ ได้ กัมมัญฐานเฉพาะอย่าง ซึ่งคัดเลือกมาปฏิบัติเพราะเหมาะสมกับจริตเฉพาะอย่างของแต่ละบุคคลเรียกว่า “ปาริหาริยะ” เพราะจะต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นทางตรงนำไปสู่จุดหมายที่สูงขึ้น

เพื่อเป็นการประกันความสำเร็จ ผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติตามอุดมการณ์ของพระโพธิสัตว์ ๖ ข้อ คือ ความคิดที่จะปลดปล่อยจิตจาก ราคะ โทสะ และโมหะ ความปรารถนาที่จะสละจากความสุขทางโลก มีความยินดีในวิเวก และออกจากสังสารวัฏ พระสาวกผู้ปรารถนาจะทำอุดมการณ์ทั้ง ๖ เหล่านี้ให้สมบูรณ์ จะได้บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณด้วยตนเองในชั้นใดชั้นหนึ่งใน ๓ ชั้นเหล่านี้ คือ พระอรหันต์, พระปัจเจกพุทธเจ้า หรือพุทธภูมิอันสูงสุด.



บทที่ ๑๐

สถานที่ที่เหมาะสมสำหรับเจริญสมาธิ

คัมภีร์พระไตรปิฎกให้ข้อมูลแก่เราว่าพระสาวกในยุคแรกๆ ได้เลือกสถานที่สำหรับอยู่อาศัย ๔ ประเภท โดยพิจารณาว่าสถานที่เหล่านี้เหมาะสมที่สุดสำหรับการเจริญสมาธิ สถานที่ดังกล่าวทั้งหมดท่านกล่าวไว้ในข้อความต่อไปนี้

พระสาวกผู้เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมอันประเสริฐคือศิลาจารวัตร, การสำรวมอินทรีย์ มีสติ และสัมปชัญญะสันโดษ และเป็นใหญ่ในตนเองไปยังภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าที่บกกลางแจ้ง หรือกระท่อมมุงด้วยฟาง

ทั้งหมดที่กล่าวนี้จัดอยู่ในประเภทที่สงัดสำหรับฤาษี และบางอย่างจะต้องเลือกตามสภาพของอากาศและสภาพร่างกายของผู้ปฏิบัติ หรืออารมณ์เฉพาะตัวของผู้ปฏิบัติ ประเภทของที่อยู่อาศัยที่กำหนดไว้ว่าเหมาะสมที่สุดสำหรับผู้เจริญอานาปานัสสติก็มีพื้นฐานคือป่า โคนต้นไม้ หรือบ้านที่ว่าง แต่ผู้ที่ถืออุดมคติเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย ไม่ควรอยู่อาศัยได้ที่กำบังในบรรดาจุดดังกล่าวไว้ในพระวินัย และพระคัมภีร์ในวิสุทธิมรรคนั้น สถานที่ ๔ แห่ง คือป่า โคนต้นไม้ กลางแจ้ง และป่าช้า ท่านกล่าวว่าเป็นที่อยู่ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่อยู่เหล่านี้ มีประโยชน์พิเศษสำหรับพระโยคีบุคคลทั้งหลาย

๑. การอยู่ในป่า

ตามที่ท่านอธิบายไว้ในพระคัมภีร์วินัย ป่าแห่งหนึ่งๆ ย่อมรวมไปถึงทุกที่อยู่นอกหมู่บ้านและนอกบริเวณหมู่บ้านพระคัมภีร์อธิบายคร่าวๆ ว่า ป่าเริ่มขึ้นเมื่อเราผ่านพื่นเขตบ้านไปแล้ว แต่เกี่ยวกับการประพฤติพรตตามที่เขาได้ศึกษาจากพระสูตร ที่อยู่ในป่า ได้แก่ที่ซึ่งอยู่ห่างจากเขตบ้านชั่วลูกธนูจาก ๔๐๐ ลูก

ประโยชน์จากการอยู่ในป่ามีดังต่อไปนี้ พระภิกษุผู้อยู่ในป่าสามารถฝึกสมาธิได้ง่าย หรือพัฒนาสมาธิที่ได้แล้วให้ก้าวหน้ามากยิ่งขึ้นอย่างง่าย ยิ่งกว่านั้นนครูของเขาย่อมยินดีพอใจเขาเช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าทรงยินดีและตรัสว่า “ตถาคตยินดีซึ่งชีวิตในป่าของพระภิกษุนามว่า นาคิตะ” จิตของผู้อยู่ป่าไม่ถูกรบกวนที่ไม่น่าปรารถนามารบกวน โดยเหตุที่เขาดำรงชีพอยู่ด้วยคุณธรรม คือความบริสุทธิ์แห่งศีล เมื่ออยู่ในป่าเขาย่อมจะไม่ถูกความกลัวมารอบงำอย่างที่มีวิเวกา การกระทำและความคิดที่ไม่บริสุทธิ์ถูก (ความกลัวรอบงำ) ท่านกล่าวไว้ในภเวราวสูตรว่าดังนี้ “สลัดเสียซึ่งความทะยานอยากในชีวิต พระโยคีบุคคลย่อมได้รับความสุข

อันเกิดจากสงบและความสงบ” ท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคดังต่อไปนี้

“พระภิกษุผู้สันโดษไม่ยึดมั่น ยินดีในที่สุดย่อมเป็นที่โปรดปรานของพระพุทธเจ้าด้วยการอยู่ในป่า เมื่ออยู่ผู้เดียวในป่า เขาย่อมได้รับความสุขซึ่งแม้แต่เทวดาและพระอินทร์ก็ยังไม่สามารถได้รับ เขาใช้ผ้าบังสุกุลปิดคลุมร่างกายเหมือนเสื้อเกราะ เข้ามายูในป่าอันเป็นสนามรบมีอาวุธ คือปัญญาของนักพรต ไม่เฝ้าเข้าเขาย่อมรบชนะหมู่มารและเสนามาร ดังนั้นผู้ฉลาดควรยินดีในการอยู่ในป่า”

๒. การอยู่ที่โคนต้นไม้

ผู้ปฏิบัติผู้เลือกโคนต้นไม้เป็นที่อยู่อาศัยควรเลี้ยงต้นไม้บางประเภทคือต้นไม้ซึ่งอยู่ ณ เขตแดนประเทศ ๒ ประเทศ ต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ เช่นต้นพระศรีมหาโพธิ์ ต้นไม้ที่มียาง ต้นไม้ที่มีผล ต้นไม้ที่มีค้ำคาวอาศัยอยู่ ต้นไม้ที่กลวง หรือต้นไม้ที่งอกขึ้นท่ามกลางวิหาร

คัมภีร์พระวินัยกล่าวว่า “รุกขมูล-เสนาสน์ ปพพชชา” = การบวช (ของท่าน) อาศัยที่อยู่ที่โคนต้นไม้ เพราะว่าการอยู่ใต้ต้นไม้เป็นปัจจัยจำเป็นสำหรับภิกษุ อนึ่ง โคนต้นไม้เป็นที่อยู่ที่ดีที่สุด เพราะหาได้ง่ายมากและปราศจากโทษ (ในเรื่องการดูแลรักษา การปฏิบัติหน้าที่ หรือการเอาใจใส่) การอยู่ที่โคนต้นไม้ช่วยให้เกิดอนิจสัญญาได้ง่าย โดยให้ตัวอย่างในการเปลี่ยนแปลงของใบไม้ ลมมลทินคือความอยากอันมีในที่อยู่ เป็นเพื่อนให้รุกขเทวดา และบำเพ็ญคุณธรรมของนักพรต คือการอยู่อย่างง่าย ๆ ให้บริบูรณ์ ซึ่งมีข้อความย่อต่อไปนี้

สำหรับผู้ที่อยู่คนเดียว ที่อยู่อันใดหนอดีที่สุดเหมือนโคนต้นไม้ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นปัจจัยที่ดีที่สุดในบรรดาปัจจัยทั้งหลาย?

เป็นที่ที่มีระเบียบ, เปลี่ยว, และเทวดาคุ้มครอง

เขาย่อมปราศจากมลทิน คือความอยากในที่อยู่

ตึกสีแดงเข้ม งาม ย่อมเปลี่ยนเป็นสีเขียว และแล้วน้ำเปื้อนในทันที

ผู้ปฏิบัติเห็นใบไม้หล่น ซึ่งสอนให้เขาเห็นกฎของการเปลี่ยนแปลง

ดังนั้น ผู้ฉลาดย่อมสรรเสริญที่เปลี่ยวที่โคนต้นไม้ ซึ่งเป็นบ้านของผู้เจริญสมาธิ

เป็นมรดกของพระพุทธเจ้า” (วิสุทธิมรรค)

๓. การอยู่ในที่กลางแจ้ง

พระสาวกผู้ปฏิบัติที่จะอยู่ภายใต้หลังคา และได้ต้นไม้ ควรอยู่ในสนามกลางแจ้ง ในที่

^๑ จากพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค

๙๘

กลางแจ้ง ในที่กำบังทำด้วยใบไม้หรือในเตินต์ หรือในหุบเขาโล่งแจ้ง เมื่อจะเอยถึงชีวิตแบบนี้ เราอาจจะอ้างคำพูดในคัมภีร์สังยุตตนิกาย ดังนี้ “เปรียบประดุกวางซึ่งเดินไปโดยปราศจากความกังวล พระภิกษุผู้ไม่มีบ้านที่อยู่ยอมนำรังชีพอยู่อย่างปราศจากเครื่องผูกพัน ประโยชน์อันเกิดจากการอยู่ในที่แจ้งมีดังนี้คือ ไม่มีการยึดมั่นถือมั่น ไม่ต้องกังวล และไม่ต้องทำหน้าที่เกี่ยวกับที่อยู่ในบ้าน ขจัดความฟุ้งซ่านและรำคาญใจได้ มีโอกาสไป ณ ที่ใดได้ตามความปรารถนา มีชีวิตที่เรียบง่ายแบบนักพรต ชีวิตแบบนี้ท่านอธิบายไว้ในพระคัมภีร์ วิสุทธิมรรคดังนี้

พระภิกษุยอมดำรงชีพแบบเรียบง่ายไม่มีบ้านเรือน
อยู่ภายใต้หลังคาคือท้องฟ้าเต็มไปด้วยดวงดาว
อยู่ในสนามกลางแจ้งมีแสงจันทร์ส่องสว่าง
เขาขจัดความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจเสียได้
เขามีความยินดีเจริญสมาธิด้วยจิตที่ว่าง
ในไม่ช้าเขาย่อมได้รับความสุขอันเกิดจากความสงบสันต์
ดังนั้น ผู้ฉลาดทั้งหลายควรดำรงชีพอยู่แบบนี้

๔. การอยู่ในป่าช้า

การอยู่ในป่าช้าเหมาะสมที่สุดสำหรับผู้เจริญอุสุภกัมมัญฐาน หรือมรณานุสสติกัมมัญฐาน แต่ในบรรดาที่อยู่ประเภทต่างๆ ป่าช้าเป็นที่อยู่ที่ยากและเสี่ยงอันตรายที่สุด พระสาวกผู้เลือกการอยู่ป่าช้า ควรแจ้งประธานคณะสงฆ์หรือหัวหน้าหมู่บ้าน เพื่อให้ช่วยป้องกันอันตรายซึ่งอาจเกิดขึ้นแก่ตน ในช่วงกลางวันเขาควรสังเกตอารมณ์กัมมัญฐาน เช่น ซากศพที่พองขึ้นเป็นต้น เพื่อจะได้ไม่เป็นสิ่งที่น่ากลัวในเวลากลางคืน ในขณะที่เดินไปมา เขาควรมองดูศพที่กำลังไหม้อยู่ด้วยตาที่ลืมขึ้นครึ่งหนึ่ง (ตาหรี) เขาควรงดฉันอาหารบางอย่าง เช่น เนื้อทอด ปลาทอด แป้งทอด ซึ่งเป็นที่ชอบใจสำหรับมนุษย์ธรรมดาสามัญ

การอยู่ในป่าช้ามีประโยชน์ดังต่อไปนี้ คือทำให้ระลึกถึงความตายเสมอ มีสัญญาเรื่องความเน่าเปื่อย มีชีวิตที่เต็มไปด้วยความระมัดระวัง มีการขจัดเสียได้ซึ่งกามราคะ มีการสังเกตรูปร่างของร่างกายได้ตลอดเวลา ไม่มีความหยิ่งในชีวิตรูปร่างและความกลัวและความตกใจเป็นต้น ดังที่กล่าวไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“ด้วยอำนาจแห่ง มรณานุสสติ (การระลึกถึงความตายเป็นประจำ) พระสมณะผู้อยู่ในป่าช้าย่อมไม่ได้รับความกระทบกระเทือนจากโทษแห่งความประมาท เพราะเหตุที่เขาเพ่งพิจารณาศพ

จำนวนมาก ใจของเขาจึงไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งตัณหา ความรู้สึก
เกลียด (ในสังขาร) ของเขาเป็นสิ่งยิ่งใหญ่ เขาไม่หยิ่ง เขาพยายาม
อย่างยิ่งยวดเพื่อปลดเปลื้องตนเอง พระนิพพานเป็นเป้าหมายซึ่ง
เขาควรบรรลุ แม้กระนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายผู้ปรารถนาจะบรรลุ
จุดมุ่งหมายนี้ควรดำเนินชีวิตแบบนี้”

สำหรับผู้ที่ไม่สามารถจะอยู่ในที่อยู่ดังกล่าวนี้ ก็อนุญาตให้อยู่ในวัดหรืออาวาสได้
เพื่อปฏิบัติตามพระวินัย แต่จากพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค เราได้เรียนรู้ว่ามีวัดที่ไม่เหมาะสมกับ
การเจริญสมาธิ อยู่ ๑๘ ประเภทคือ

๑. วัดที่กว้างใหญ่ ซึ่งจะพบบุคคลจำนวนมากผู้มีแนวความคิดต่างกัน เป็นวัดที่ไม่
สมควรสำหรับเจริญสมาธิ เพราะผู้ปฏิบัติคนหนึ่งๆ อาจต้องทอดทิ้งหน้าที่ต่างๆ โดยอาศัย
ความขัดแย้งระหว่างกัน และการที่จะทำหน้าที่เหล่านั้นให้สมบูรณ์ ผู้ปฏิบัติจะไม่มีเวลาให้กับ
การเจริญสมาธิ และนอกจากนี้จะมีสิ่งรบกวนอยู่ตลอดเวลา

๒. วัดที่สร้างขึ้นใหม่ ในวัดเช่นนี้ย่อมมีงานที่จะต้องทำมากมาย โดยผู้ร่วมห้องจะต้อง
ช่วยกันทำ และถ้างานเช่นนี้ถูกทอดทิ้งไว้โดยไม่มีคนทำ ตามหลักพระวินัย พระสาวกจะต้องถูก
ตำหนิ

๓. ที่รกร้าง ในการอยู่ในที่รกร้าง ผู้ปฏิบัติจะพบว่ามีงานที่จะต้องซ่อมแซมมาก
และถ้าทอดทิ้งงานเช่นนั้น เขาจะต้องถูกตำหนิ แต่ถ้าเขาทำการซ่อมแซมดังกล่าว เขาก็จะต้อง
ทอดทิ้งการเจริญสมาธิ

๔. ที่ที่มีบ่อน้ำและน้ำพุ ในที่ดังกล่าวประชาชนใช้บ่อน้ำและน้ำพุ และผู้เจริญสมาธิจะ
ได้รับการรบกวนจากประชาชนเหล่านั้น

๕. วัดซึ่งอยู่ใกล้ทางหลวง ในวัดเช่นนี้ ผู้เดินทางอาจมาทั้งกลางคืนและกลางวัน
ในการสนองความต้องการของคนเหล่านั้นตามหน้าที่เจ้าถิ่น ผู้ปฏิบัติจะไม่มีเวลาเจริญสมาธิ

๖. ที่ที่มีสมุนไพรมานานาชนิด ในที่เช่นนี้ผู้ปฏิบัติจะได้รับการรบกวนจากประชาชนผู้มา
หาสมุนไพรดังกล่าว

๗. วัดที่มีสวนดอกไม้ ในที่เช่นนี้ผู้ปฏิบัติจะได้รับการรบกวนจากประชาชนผู้มาเก็บ
ดอกไม้ทั้งหลายในสวนนั้น

๘. วัดที่มีผลไม้ต่างๆ เช่น มะม่วง ชมพู ขนุน ในวัดเช่นนี้ผู้ปฏิบัติจะได้รับการรบกวน
จากประชาชนผู้มาขอผลไม้ หรือจะได้รับการรบกวนจากเด็กๆ ผู้มาลักผลไม้เหล่านั้น

๙. วัดที่น่าสนใจทางประวัติศาสตร์ ผู้ปฏิบัติที่อยู่ในวัดเช่นนี้จะได้รับการรบกวนทุกวัน
จากประชาชนผู้มาเยี่ยมสถานที่ดังกล่าว และพบกับพระผู้ดูแลสถานที่โดยนับถือพระองค์นั้นว่า

๑๐๐

เป็นนักบุญ เพราะท่านอยู่ในสถานที่อันศักดิ์สิทธิ์

๑๐. วัดที่ตั้งอยู่ในเมือง วัดเช่นนี้ไม่เหมาะสมสำหรับการเจริญสมาธิ เพราะสิ่งแวดล้อมต่างๆ จะเสนอตัวมันเองเป็นการยั่วให้เกิดกิเลส และอุปสรรคอื่น ๆ นานานับประการ

๑๑. วัดที่อยู่ในป่าทึบ ในวัดเช่นนี้พระสาวกอาจได้รับการรบกวนจากผู้ที่มาเก็บฝืนหรือตัดโค่นต้นไม้เพื่อจุดประสงค์ต่างๆ

๑๒. วัดที่มีทุ่งหญ้าล้อมรอบ หรือมีที่ที่จะเพาะปลูกได้ เพราะชาวนาชาวไร่และคนงานอาจรบกวนผู้ปฏิบัติสมาธิได้

๑๓. ที่อยู่ที่ประชาชนมีความเห็นขัดแย้งกัน การอยู่ในสถานที่ที่มีประชาชนจำนวนมากมีความเห็นแตกต่างกัน ขัดแย้งกันและเป็นศัตรูของกันและกัน จะเป็นอุปสรรคต่อการเจริญสมาธิ

๑๔. วัดที่อยู่ใกล้ท่าเรือหรือศูนย์การค้า วัดเช่นนี้ไม่เหมาะสมสำหรับการเจริญสมาธิ เพราะประชาชนที่ดำเนินการค้าจะมารบกวน และจะทำให้วัดไม่ว้าเหว

๑๕. วัดที่ตั้งอยู่ในระยะทางห่างไกล ซึ่งชาวบ้านไม่มีศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสงฆ์ วัดเช่นนี้ไม่เหมาะสม เพราะผู้ปฏิบัติจะได้ปัจจัยและสิ่งจำเป็นอื่นๆ อย่างลำบาก

๑๖. วัดที่ตั้งอยู่ที่เขตแดนของอาณาจักร ๒ อาณาจักร วัดเช่นนี้ไม่เหมาะสม เพราะจะมีอันตรายด้านการเมืองมารบกวน

๑๗. วัดที่แวดล้อมไปด้วยสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา และมีวิญญูณร้ายหลอกหลอน วัดเช่นนี้ไม่เหมาะสม เพราะจะมีอันตรายและภัยพิบัตินานาประการ

๑๘. วัดที่ไม่มีครูหรือกัลยาณมิตร วัดเช่นนี้ไม่เหมาะสม เพราะผู้ปฏิบัติจะไม่ได้รับคำแนะนำที่จำเป็น จึงถือว่าเป็นข้อเสียหายที่ยิ่งใหญ่อย่างหนึ่ง

ดังนั้น สถานที่ที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นที่ที่ไม่เหมาะสม เพราะมีข้อเสียมากมาย ซึ่งจะพิสูจน์ได้ว่าเป็นอุปสรรคในการเจริญสมาธิถ้าสถานที่ดังกล่าวนี้บังเอิญปราศจากอุปสรรคทั้งหลาย ก็อาจเป็นสถานที่ที่เหมาะสมได้ อนึ่ง พระสาวกควรเล็งสถานที่ดังกล่าวแล้วนี้ แล้วแสวงหาที่อยู่ซึ่งมีคุณสมบัติ ๕ อย่างดังต่อไปนี้

๑. สถานที่ที่ไม่ไกลหรือไม่ใกล้หมู่บ้านเกินไป
๒. สถานที่ที่ไปมาง่าย
๓. สถานที่ที่ไม่มีคนพลุกพล่านในเวลากลางวัน
๔. สถานที่ที่เงียบสงบในเวลากลางคืน, ปราศจากการรบกวนจากสัตว์เช่น หนู นก เป็นต้น และหาสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตได้ง่าย
๕. สถานที่ที่มีเพื่อนเป็นคนดี

๑๐๑

การได้ที่อยู่ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติ ๕ อย่าง เหล่านี้ เรียกว่า อาวาสสี่ปายะ และเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับความสำเร็จในการเจริญสมาธิ

พระสาวกผู้เสียสละสมบัติทางโลกทุกอย่าง และดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา หลังจากเลิกละสภาพของผู้ครองเรือนแล้ว ควรแสวงหาสถานที่ที่น่ารื่นรมย์ สงบสงัด ประกอบด้วยคุณสมบัติดังได้อธิบายแล้วข้างบนนี้ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ยังคงอยู่ในสภาพของผู้ครองเรือน แต่ปรารถนาที่จะเจริญสมาธิก็ควรพยายามที่จะนำไปสู่สมาธิเช่น สถานที่อันเปลี่ยว เป็นต้น เมื่อไม่สามารถหาที่เปลี่ยวได้ ก็ควรสละห้องเอกเทศสักห้องหนึ่งในบ้านของตน เพื่อจุดประสงค์ข้อนี้ สถานที่พิเศษที่ได้อธิบายไว้แล้วว่าเหมาะสมสำหรับการเจริญสมาธินั้นมีข้อสังเกตพิเศษ เพราะสถานที่ดังกล่าวให้ประโยชน์ที่แน่นอนแก่ผู้ที่ปรารถนาจะหลุดพ้นจากกิเลส แต่ผู้แสวงหาทางหลุดพ้นด้วยความจริงใจ ผู้เป็นพระสาวกผู้เต็มเปี่ยมด้วยศรัทธา ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เขาก็หาที่ที่เหมาะสมสำหรับการเจริญสมาธิของเขาจนได้.



บทที่ ๑๑

โพธิปักขิยภาวนา

การเจริญธรรมอันมีส่วนให้ได้ตรัสรู้

สมาธิซึ่งเป็นหนทางให้ได้ตรัสรู้ด้วยตนเองนั้นย่อมบ่งให้ทราบไม่เฉพาะแต่การเพ่งพิจารณาวัตถุที่กำหนดให้อย่างมีระบบเท่านั้น แต่รวมถึงการพัฒนาคุณภาพที่สูงขึ้น อันจะนำไปสู่ปัญหาชั้นโลกุตระด้วย ซึ่งปัญหานี้จะช่วยให้ได้ตรัสรู้ ดังนั้น พระคัมภีร์ทั้งหลายจึงเน้นว่าในการฝึกเบื้องต้น พระสาวกควรจะได้เจริญธรรมอันมีส่วนให้ได้ตรัสรู้ หรือเป็นหลักที่จะให้ได้ตรัสรู้ ๓๗ ประการ ในปัจฉิมเทศนา เราได้พบว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำพระสาวกของพระองค์ดังต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย, พระธรรมที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้วและได้สอนแล้วนั้น เธอทั้งหลายควรถือปฏิบัติและอบรมให้เกิดมีขึ้นในตนเพื่อว่าชีวิตพรหมจรรย์ของเธอจะได้มั่นคง และดำรงอยู่ได้นาน เพื่อประโยชน์ของชนทั้งหลาย ด้วยความกรุณาต่อชาวโลก เพื่อประโยชน์และความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย และพระธรรมที่ตถาคตตรัสรู้แล้วและสอนแล้ว ซึ่งเธอทั้งหลายควรเรียนรู้เหล่านั้นได้ธรรมเหล่าใด? ได้แก่ธรรมเหล่านี้คือ

- สติปัญฐาน (การตั้งสติไว้ชอบ) ๔
- สัมปธาน (ความพยายามธรรม) ๔
- อิทธิบาท (พระธรรมที่ให้ได้รับความสำเร็จ) ๔
- อินทรีย์ (ความเป็นใหญ่) ๕
- พละ (กำลัง) ๕
- โพชฌงค์ (พระธรรมที่เป็นองค์คุณให้เกิดการตรัสรู้) ๗
- มรรค (ทางที่จะนำไปสู่ภาวะอันประเสริฐ) ๘

หัวข้อธรรม ๗ หมวดเหล่านี้ประกอบด้วยหลักที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ ๓๗ ประการ ซึ่งได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ ๕ คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดสรุปรวมอยู่ในหัวข้อธรรม ๗ หมวดเหล่านี้ ซึ่งกล่าวว่าเป็นประมวลคำสอน มีชื่อเรียกว่าโพธิปักขิยธรรม คือพระธรรมที่มีส่วนช่วยให้ได้ตรัสรู้ ในมหาสกุลทายีสสูตรได้จัดหมวดธรรมเหล่านี้ไว้ในหลักปฏิบัติของพระสาวก เนื่องจากเป็นส่วนหนึ่งของระบบทั้งหมดของการฝึกตนตามหลักพระพุทธศาสนา ในคัมภีร์มหาวรรค สังยุตตนิกาย หมวดธรรมเหล่านี้ท่านจัดไว้เป็นเอกเทศ เรียกว่า วิธีฝึกฝน

๑๐๓

อบรมตนแบบอภิสระ และทำนวมหมวดธรรมเหล่านี้ไว้ในสังยุตตนิกาย หรือเรียกว่าประชุมคำสอนซึ่งจัดในลำดับต่างๆ เป็นที่น่าสังเกตว่า หมวดทั้ง ๗ นี้ ท่านกล่าวไว้ซ้ำๆ กันในคำสอนแบบต่างๆ

อย่างไรก็ตาม คำว่า “โพธิปักขิยะ” ท่านไม่ได้ใช้ในพระไตรปิฎกเพื่อรวมพระธรรมทั้ง ๓๗ เหล่านี้ทั้งหมดไว้ด้วยกัน แม้ว่าคำนี้จะปรากฏในอรรถกถาทั้งหลายในความหมายที่ว่า “คุณธรรม ๓๗ เพื่อการตรัสรู้” ก็ตาม คำนี้ปรากฏในสังยุตตนิกายด้วย แต่ในที่นั้นท่านใช้กับกลุ่มที่ ๔ คือ อินทรีย์ ๕ อย่าง ซึ่งท่านกล่าวว่าจะนำไปสู่การบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ในการอธิบายการฝึกสมาธิเบื้องต้น พระคัมภีร์วิภังค์ใช้คำว่า “โพธิปักขิยานิ ภวานานุยุตโต วิหริตี” ซึ่งแปลว่า พระสาวกประกอบตนเองในการเจริญโพธิปักขิยธรรม แต่ข้อความนี้ใช้กับโพชฌงค์ ๗ เท่านั้น ซึ่งเป็นกลุ่มที่ ๖ ใน ๗ กลุ่ม ในอรรถกถา เราพบข้อความว่า “แม้ว่าหลักธรรม ๓๗ ประการจะรวมอยู่ในโพธิปักขิยธรรมก็ตาม โพชฌงค์ ๗ ท่านก็แสดงไว้ต่างหาก เพราะโพชฌงค์ ๗ สามารถปรากฏในวัตถุอย่างหนึ่งในระหว่างการปฏิบัติโลกียฌาน และโลกุตระฌาน นอกจาก ๒ กรณีนี้แล้ว ไม่พบหลักฐานที่จะแสดงว่า หลักธรรม ๗ หมวดนี้ รวมอยู่ภายใต้ชื่อนี้ในพระไตรปิฎก

ตามหลักฐานในพระคัมภีร์ทั้งหลาย จะพบว่า ท่านสอนหลักธรรมเหล่านี้อย่างเป็นอภิสระในตอนแรก แล้วท่านก็กล่าวว่าหลักธรรมเหล่านี้นำไปสู่ความรู้ที่สูงคืออภิญญา สัมโพธิที่สมบูรณ์และพระนิพพาน ยิ่งกว่านั้น ธรรมเหล่านี้ยังเป็นธรรมที่ปลูกใจบุคคลให้มีคุณธรรมภายในและเป็นผลแห่งการขยายออกแห่งการฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนา พระสาวกควรปฏิบัติธรรมเหล่านี้ตั้งแต่เริ่มต้นการฝึก เพราะธรรมเหล่านี้ย่อมนำไปสู่ทางแห่งการตรัสรู้ตั้งแต่เริ่มแรกทีเดียวและในที่สุด ด้วยการผลิตเป็นหน่วยรวม ธรรมเหล่านี้ก็ประกอบเป็นรูปแบบแห่งการตรัสรู้ขึ้นมาในตนเอง ดังนั้นธรรมเหล่านี้โดยแท้จริงแล้ว ย่อมประกอบเป็นคำสอนย่อยในพระพุทธศาสนาขึ้น โดยมีชื่อว่า “โพธิปักขิยธรรม” ถ้าประสงค์จะได้บรรลุผลสำเร็จในการปฏิบัติสมาธิขั้นสูง จำเป็นจะต้องปฏิบัติธรรมเหล่านี้ ดังนั้น ธรรมเหล่านี้จึงรวมอยู่ในฉานวิภังค์ในฐานะเป็นส่วนของการฝึกจิตเริ่มแรก

๑. สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานทั้ง ๔ เหล่านี้ท่านกล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรที่รู้จักกันดี ซึ่งในพระสูตรนั้นท่านอธิบายว่าเป็นวิธีที่สมบูรณ์แบบ สำหรับการบรรลุพระนิพพาน ณ ที่นั้น ท่านได้กล่าวถึงแผนการฝึกจิตที่สำคัญที่สุด การฝึกแบบนี้ท่านแนะนำว่าเป็นวิธีการฝึกที่เพียงพอในตนเอง และเน้นเรื่องความสำคัญสำหรับผู้เริ่มฝึก สติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ท่านอธิบายไว้โดยย่อดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่เป็สามเณรซึ่งพึงเข้ามาบวชในพระธรรมวินัย ควรได้รับการชักชวน

๑๖๔

แนะนำให้ปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ อย่าง เพื่อนทั้งหลาย จงมาพิจารณาร่างกายด้วยจิตที่กระตือรือร้น ตั้งมั่น สงบ เป็นสมาธิ และบริสุทธิ์เป็นอย่างดี เพื่อรู้แจ้งในร่างกายตามความเป็นจริง ให้พิจารณาทำนองเดียวกันนี้ในเวทนา ในจิตและในธรรม

ข้อนี้แสดงให้เห็นว่าพระสาวกควรได้รับการฝึกในการปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้น

หลักที่จะต้องพัฒนาในการฝึกจิตได้แก่สติ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในด้านการฝึกจิต วิธีที่อธิบายในที่นี้เพื่อที่จะพัฒนาจิต ได้แก่การเพ่งพิจารณาร่างกาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งจะ ต้องเข้าใจตามธรรมชาติของแต่ละอย่าง คือพระสาวกควรจะต้องสติไว้ในสังขารธรรมทั้งหลาย โดยพิจารณาธรรมชาติอันแท้จริงของสังขารเหล่านั้น โดยไม่คำนึงถึงความเข้าใจที่เกี่ยวข้องกับ “ข้าพเจ้า” “ของข้าพเจ้า” “เขาผู้ชาย” “เขาผู้หญิง” ในเรื่องนี้ สติหมายถึงความสำนึกถึงความจริงเกี่ยวกับลักษณะตามธรรมชาติของกายและจิตเหล่านี้ และควรตั้งจิตไว้ในทางตรงกันข้ามกับความหลงลืม และความไม่สำนึกถึงความจริงทั้งหลาย ซึ่งทำให้คนเชื่อว่าสังขารทั้งหลายเป็น “อัตตา” และเป็นสิ่งที่มีอยู่จริงตลอดกาลสำหรับจิตธรรมดาซึ่งยังไม่ได้รับการสอน การรวมกันของสังขารธรรม ๔ อย่างนี้กลายเป็นสิ่งถาวรและมีตัวตน นั่นก็คือโมหะซึ่งทำให้มีการเกิดการตายและความเศร้าโศกซ้ำแล้วซ้ำเล่า การพิจารณาเห็นสภาพธรรมทั้ง ๔ นี้ ย่อมเปิดเผยความจริงที่ว่าสภาพธรรมเหล่านี้ปราศจากความจริง การสำนึกถึงความจริงข้อนี้ ย่อมขจัดความเห็นผิดเรื่องตัวตนบุคคลเราเขาซึ่งมีความเข้าใจผิดเป็นพื้นฐานเสียได้ และข้อนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติปลีกตัวออกจากโลกซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงเสมอได้ด้วย พระสาวกผู้เจริญสมาธิควรตั้งสติไว้ในธรรมทั้ง ๔ อย่างนี้ ดังนั้น ธรรมทั้ง ๔ นี้ จึงมีชื่อว่า สติปัฏฐาน คือที่ตั้งแห่งสติ

เมื่อสติตั้งอยู่ในธรรม ๔ อย่างนี้โดยผ่านการเพ่งพิจารณา สติก็จะขจัดความจำที่สับสน และรักษาคุณธรรมอื่นๆ ไว้ในจิตซึ่งมั่นคงและควรแก่การงาน ไม่ปล่อยให้คุณธรรมนั้นๆ อ่อนพลั้งลงหรือหมดสิ้นไป พระสาวกผู้ได้รับการสนับสนุนและคุ้มครองโดยสติ จะได้รับความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมในไม่ช้า

๒. ความพยายามชอบ ๔

๑. “ในที่นี้ พระภิกษุมีความตั้งใจ ประกอบความเพียรเริ่มปฏิบัติเคร่งครัดขึ้น กระตุ้นจิตของตนให้ป้องกันไม่ให้เกิดความคิดที่ชั่วและเลวทรามขึ้น
๒. พระภิกษุมีความตั้งใจ.... กระตุ้นจิตของตนให้ขับไล่ความคิดที่ชั่วและเลวทรามซึ่งได้เกิดขึ้นแล้ว
๓. พระภิกษุมีความตั้งใจ... กระตุ้นจิตของให้ผลิตความคิดที่ดีซึ่งยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
๔. “พระภิกษุมีความตั้งใจ... กระตุ้นจิตของตนให้เพิ่ม ขยาย พัฒนาและทำให้สมบูรณ์

๑๐๕

ซึ่งความคิดที่ดีซึ่งเกิดขึ้นแล้ว

เหล่านี้เป็นความพยายามชอบ ๔ อย่าง ซึ่งนำไปสู่การตรัสรู้ ความพยายามชอบ ๔ อย่างนี้ท่านแสดงไว้ในฐานะเป็นวิธีการปฏิบัติ ซึ่งสนับสนุนการบำเพ็ญสมาธิ ไม่ได้แสดงไว้ในฐานะเป็นแผนการร่วมในการเจริญสมาธิ ดังนั้นท่านจึงเรียกความพยายามชอบทั้ง ๔ นี้ว่า “สมาธิปริกขาร” ซึ่งหมายถึงปัจจัยจำเป็นสำหรับความเป็นหนึ่งแห่งจิต ในการพัฒนาวิญญูญาณให้มีสภาพสูงขึ้น พระสาวกจะต้องพยายามทุกวิถีทางเพื่อนำจิตออกจากความคิดที่ชั่ว ซึ่งท่านให้คำจำกัดความว่าได้แก่ โลกะ โทสะ และโมหะ ซึ่งเป็นรากเหง้าแห่งความชั่วทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็นความชั่วทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ วิธีการชำระจิตให้หมดจดนี้ ท่านอธิบายไว้ในข้อความต่อไป

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อความคิดชั่วเกิดขึ้นในจิต และเมื่อจิตครุ่นคิดถึงความคิดชั่วนั้น และถูกครอบงำโดยความคิดที่ไม่ดี มีโลกะ โทสะ หรือโมหะ พระสาวกย่อมพยายามที่จะสร้างความคิดที่ดีบางอย่าง ซึ่งมีลักษณะตรงกันข้ามให้เกิดมีขึ้นในจิต โดยการปฏิบัติเช่นนี้ ความคิดชั่วจะเสื่อมและหมดสิ้นไป และด้วยการหมดสิ้นไปเช่นนั้น จิตจะตั้งมั่นได้รับการควบคุมและรวมเป็นหนึ่ง ถ้าความคิดชั่วทั้งหลายเกิดขึ้นอย่างไม่หยุดยั้งในลักษณะกัณฑ์ และกตลันติดเพดาน เธอจะต้องพยายามอย่างที่สุด เพื่อข่มจิตและบังคับจิตเพื่อว่าความคิดชั่วจะได้ถูกขจัดออกไป และ จิต จะได้เป็นจิตที่บริสุทธิ์”

ความพยายามเพื่อที่จะบรรลุจุดหมายอันสูงสุดนี้มีชื่อเรียกว่า “สัมปธาน” และมี ๔ อย่าง ซึ่งแต่ละอย่างก็มีจุดประสงค์ของตนเองโดยเฉพาะ พระสาวกย่อมสามารถป้องกันจิตของตนไม่ให้หันไปสู่ความคิดชั่วทั้งหลายได้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากความคิดชั่ว และใช้จิตนั้นเป็นตัวนำมาซึ่งคุณภาพที่ดี และสูงขึ้นและพัฒนาคุณภาพนั้น ๆ ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ความพยายามชอบ เมื่อใช้เช่นนั้นย่อมเป็นหลักชี้นำไปสู่ความก้าวหน้าทั้งในด้านรูปธรรมและนามธรรม และในฐานะที่เป็นองค์คุณให้ได้ตรัสรู้ ย่อมหล่อหลอมจิตซึ่งก่อให้เกิดความสว่างไสวขึ้นในตัวบุคคลได้

๓. อิทธิบาท (ธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ) ๔

๑. ในเรื่องนี้ พระภิกษุยอมพัฒนาพื้นฐานแห่งจิตพร้อมกับฉันทะ คือความพอใจ และความพยายามชอบ

๒.(ยอมพัฒนาพื้นฐานแห่งจิตพร้อมกับความเพียร (วิริยะ) และ ความพยายามชอบ

๓.ยอมพัฒนาพื้นฐานแห่งจิตพร้อมกับความตั้งใจมั่น (จิต) และ

๑๐๖

ความพยายามชอบ

๔.ยอมพัฒนาพื้นฐานแห่งจิตพร้อมกับไตรตรอง (วิมิงสา) และ
ความพยายามชอบ

หลักที่กล่าวไว้ข้างบนนี้แสดงให้เห็นว่า สมาธิซึ่งได้มาจากฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมิงสา
พร้อมด้วยความพยายามยอมก่อให้เกิดพื้นฐานแห่งปรากฏการณ์ทางจิตซึ่งมีชื่อว่า “อิทธิ”
ตามศัพท์แปลว่าความสำเร็จ หลักเหล่านี้ท่านเรียกว่า “อิทธิบาท” ซึ่งหมายถึงทางแห่งความ
สำเร็จ เมื่อกล่าวโดยทั่วไปแล้ว หัวข้อธรรมเหล่านี้ ก็คือคุณภาพแห่งวิญญาณเหนือธรรมดา
ซึ่งค่อยๆ พัฒนาไปตามขั้นของฌานนั่นเอง เมื่อได้รับการพัฒนาพร้อมกับหลักธรรมอันจะนำ
ไปสู่การตรัสรู้ข้ออื่นๆ ย่อมจะนำไปสู่แสงสว่างคือความรู้ที่สูงขึ้น และสร้างอำนาจทางจิตแบบ
ต่างๆ ขึ้นมา การปฏิบัติหลักธรรมทั้ง ๔ นี้ ท่านอธิบายไว้ในข้อความต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย อิทธิบาททั้ง ๔ อย่างเหล่านี้ เมื่อเธอปฏิบัติและสร้างขึ้นยอมนำไปสู่
ผลอันยิ่งใหญ่คือพรอันยิ่งใหญ่ ภิกษุทั้งหลาย, ธรรม ๔ อย่างนี้จะปฏิบัติกันอย่างไร จะสร้าง
ขึ้นมาอย่างไร และธรรมเหล่านี้นำไปสู่ผลและความดีอันยิ่งใหญ่อย่างไร?

“ภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุยอมบำเพ็ญอิทธิบาทพร้อมกับฉันทะ และความพยายามชอบว่า
ดังนี้ ด้วยเหตุนี้ ฉันทะของข้าพเจ้าจะไม่เฉื่อยชาเกินไป และไม่แรงกล้าเกินไป, ไม่หดหู่ภายใน
ทั้งไม่ออกแวกในภายนอก”

“เขาย่อมบำเพ็ญอิทธิบาท พร้อมกับวิริยะ และความพยายามชอบว่า “ด้วยเหตุนี้ วิริยะ
ของข้าพเจ้าจะไม่เฉื่อยชาเกินไปและไม่แรงกล้าเกินไป ไม่หดหู่ในภายในทั้งไม่ออกแวกใน
ภายนอก

“เขาย่อมบำเพ็ญอิทธิบาทพร้อมด้วยวิมิงสา และความพยายามชอบว่า “ด้วยเหตุนี้
การไตรตรองของข้าพเจ้าจะไม่เฉื่อยชาเกินไป และไม่แรงกล้าเกินไป ไม่หดหู่ในภายใน ทั้งไม่
ออกแวกในภายนอก ข้างหน้าฉันใดข้างหลังก็ฉันนั้น ข้างหลังฉันใด ข้างหน้าก็ฉันนั้น ข้างล่างฉันใด
ข้างบนก็ฉันนั้น ข้างบนฉันใด ข้างล่างก็ฉันนั้น กลางวันฉันใด กลางคืนก็ฉันนั้น กลางคืนฉันใด
กลางวันก็ฉันนั้น ด้วยเหตุนี้ เขาจึงพัฒนาจิตของเขาด้วยสติปัญญาที่แจ่มแจ้งและไม่เฉื่อยชา
เพื่อว่าเขาจะได้บรรลุถึงความสว่างแห่งจิต”

ดังนั้น การบำเพ็ญอิทธิบาท ๔ เหล่านี้ ไม่เพียงแต่จะผลิตสร้างพลังในการควบคุม
เรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นเท่านั้น แต่ยังนำไปสู่โลกุตระปัญญาอีกด้วย และด้วยความหมายนี้เอง
อิทธิบาทจึงจัดเป็นโพธิปักขิยธรรมหมวดหนึ่ง

๔. อินทรีย์ ๕

คุณธรรมทั้งหลายคือ ความเชื่อ, ความเพียร, สติ, สมาธิ และปัญญา ท่านเรียกว่า อินทรีย์ ในความหมายที่ว่าเป็นหลักนำและควบคุม ท่านอธิบายไว้ดังต่อไปนี้

๑. ภิคุทุกหลาย และอินทรีย์คือศรัทธาได้แก่อะไร ภิคุทุกหลาย ในที่นี้ พระอรียสาวกเป็นผู้มีศรัทธา เขาเชื่อในการตรัสรู้ของตถาคตว่าดังนี้ “พระผู้มีพระภาค ผู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ผู้มีความสุข ผู้รู้แจ้งโลก ผู้เป็นสารถิฝักคนที่ควรฝัก ผู้เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทุกหลาย ผู้ตื่นแล้ว ผู้มีโชคดี ภิคุทุกหลายนี้เรียกว่า อินทรีย์ คือศรัทธา

๒. ภิคุทุกหลาย อินทรีย์ คือความเพียรได้แก่อะไร ภิคุทุกหลายในที่นี้ พระอรียสาวกประกอบความเพียรในขณะที่จัดความคิดชั่วออกไป และนำความคิดดีมาสู่ตนนั้น เขามีความมั่นคงและก้าวหน้าไปอย่างมั่นคง ไม่เลิกละความพยายามที่จะสร้างความคิดที่ดี ภิคุ ทั้งหลาย, นี้เรียกว่าอินทรีย์คือความเพียร

๓. ภิคุทุกหลาย อินทรีย์คือสติได้แก่อะไร ภิคุทุกหลาย, ในที่นี้ พระอรียสาวกเป็นผู้มีสติ เพราะมีความชำนาญยิ่งในการมีสติ พระอรียสาวกยอมระลึกถึงสิ่งที่ตนทำแล้ว และพูดแล้วในอดีตอันยาวนานได้ ภิคุทุกหลาย นี้เรียกว่าอินทรีย์ คือสติ

๔. ภิคุทุกหลาย อินทรีย์คือสมาธิได้แก่อะไร ภิคุทุกหลาย ในที่นี้ พระอรียสาวกหลังจากทำการปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แห่งความคิดของตนแล้ว ย่อมได้สมาธิ คือความเป็นหนึ่งแห่งจิต ภิคุทุกหลาย นี้เรียกว่า อินทรีย์คือสมาธิ

๕. ภิคุทุกหลาย, ก็อินทรีย์คือปัญญาได้แก่อะไร? ภิคุทุกหลาย, ในที่นี้พระอรียสาวกเป็นผู้ประกอบด้วยปัญญาอันเต็มเปี่ยม พระอรียสาวกมีปัญญารู้แจ้งเรื่องการเกิดขึ้นหรือการสลายไปของสิ่งต่าง ๆ รู้แจ้งเรื่องการไม่ติดข้องอยู่ในกิเลสทั้งหลาย และรู้แจ้งสภาวะซึ่งนำไปสู่การทำลายความเจ็บปวดโดยประการทั้งปวง ภิคุทุกหลายนี้เรียกว่าอินทรีย์คือปัญญา

เมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ อย่างเหล่านี้ได้พัฒนาไปอย่างเต็มที่แล้ว อินทรีย์เหล่านี้จะปกครองจิต โดยการควบคุมสภาพต่างๆ ซึ่งเป็นปฏิกัษณ์ต่อตน นั่นก็คือความสงสัย การทอดทิ้ง การทำลาย และความเข้าใจผิดหลังจากจิตได้ก้าวพ้นแนวโน้มอันเป็นอันตรายแล้ว และพัฒนาคุณธรรมให้สูงขึ้น โดยอาศัยอินทรีย์ทั้ง ๕ ช่วยเหลือแล้ว จิตยอมเป็นธรรมชาติเหมาะสมที่จะรู้แจ้งด้วยตนเอง ดังนั้นอินทรีย์ทั้ง ๕ เหล่านี้จึงมีชื่อว่า “โพธิปักขิยะ” เราจะพบการยืนยันเรื่องนี้ในข้อความต่อไปนี้

“ภิคุทุกหลาย, อินทรีย์คือศรัทธา (ความเชื่อ) ย่อมนำไปสู่การตรัสรู้.....อินทรีย์คือวิริยะ (ความเพียร).....อินทรีย์คือสติ.....อินทรีย์คือสมาธิ อินทรีย์คือปัญญา ย่อมนำไปสู่การ

๑๐๘

ดร.สุรุตม์ ดั่งนั้นอินทรีเหล็กเหล่านี้จึงมีชื่อว่า “โพธิปักขิยะ

๕. พละ ๕

พละ ๕ เป็นธรรมประเภทเดียวกับ “อินทรี ๕” ธรรมเหล่านี้มีพลัง เมื่อได้รับการพัฒนาเต็มที่ขนาดที่ธรรมฝ่ายปรับคัษไม่สามารถทำลายได้ ก็จะนำไปสู่พระนิพพาน ซึ่งมีข้อความต่อไปนี้เป็นคำกล่าวอ้างอิง

“ภิกษุทั้งหลาย, มีพลธรรมอยู่ ๕ อย่าง คืออะไรบ้าง คือ ศรัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ และปัญญา ภิกษุทั้งหลาย, ในที่นี้ พระภิกษุยอมพัฒนาพละคือศรัทธา ซึ่งมีจุดมุ่งหมายคือความหลุดพ้น ความสิ้นกิเลส การดับกิเลสและการปล่อยวาง (พลธรรมอย่างอื่นก็ต้องพัฒนาโดยทำนองเดียวกันนี้)

“ภิกษุทั้งหลาย, แม่น้ำคงคาไหลไปทางทิศตะวันออก เอนเอียงไปทางทิศตะวันออก ไน้มน้อมไปทางทิศตะวันออก ฉันทใด พระภิกษุผู้พัฒนาพลธรรมทั้ง ๕ อย่าง ก็ฉันทนั้น เขาจะต้องสร้างพลธรรมทั้ง ๕ ให้เกิดมีขึ้น และดำเนินไปสู่พระนิพพาน”

๖. โพชฌงค์ ๗

๑. ธรรม ๗ อย่างเหล่านี้คือ

๑. สติ (ความระลึกได้)
๒. ธรรมวิจย (การสอดส่องธรรม)
๓. วิริยะ (ความเพียร)
๔. ปีติ (ความอิ่มใจ)
๕. ปัสสัทธิ (ความสงบ)
๖. สมาธิ (ความมีจิตแน่วแน่)
๗. อุเบกขา (ความวางเฉย)

เป็นองค์ธรรมให้ได้ดร.สุรุตม์ ซึ่งมีชื่อว่า “โพชฌงค์” (โพธิองคุ) ในพระคัมภีร์วิภังค์ ท่านได้อธิบายธรรมเหล่านี้ไว้ดังต่อไปนี้

๑. อะไรคือสติ ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่นำไปสู่การดร.สุรุตม์ในที่นี้? ในที่นี้ พระภิกษุเป็นผู้มีสติเพียบพร้อมไปด้วยความชำนาญอันยอดเยี่ยมในการใช้สติ เขาระลึกได้ถึงสิ่งที่เขาทำแล้ว พุดแล้วในอดีต นี้เรียกว่าสติอันเป็นองค์คุณให้ดร.สุรุตม์

๒. เมื่อมีสติดังนั้น ภิกษุยอมสอดส่องธรรมด้วยความฉลาด ตรวจสอบ และสอบสวนธรรมทั้งหลาย นี้เรียกว่าธรรมวิจยอันเป็นส่วนให้ดร.สุรุตม์

๑๐๙

๓. ในขณะที่สอดส่องธรรมทั้งหลายด้วยความฉลาด ตรวจสอบและสอบสวนธรรมทั้งหลายนั้น ความเพียรของเขาย่อมดำเนินไปและควรแก่การงาน นี้เรียกว่าวิริยะอันเป็นส่วนให้ได้ตรัสรู้

๔. เมื่อความเพียรของเขาดำเนินไปแล้ว ความยินดีย่อมเกิดขึ้นอย่างปราศจากสิ่งที่น่ารักใดๆ นี้เรียกว่าปีติอันเป็นส่วนให้ได้ตรัสรู้

๕. เมื่อจิตของเขาเต็มเปี่ยมด้วยปีติ ทั้งร่างกายและจิตของเขาย่อมสงบ นี้เรียกว่า ปัสสัทธิ อันเป็นส่วนให้ได้ตรัสรู้

๖. เมื่อร่างกายของเขาสงบและมีความสุข จิตของเขาย่อมมีสมาธิ นี้เรียกว่า สมาธิอันเป็นส่วนให้ได้ตรัสรู้

๗. เมื่อจิตของเขามีสมาธิเขาย่อมมองเห็นสิ่งต่างๆ ด้วยความวางเฉย นี้เรียกว่าอุเบกขาอันเป็นส่วนให้ได้ตรัสรู้

หลักธรรม ๗ ประการนี้นำไปสู่การตรัสรู้ “โพธิ” ซึ่งเรียกว่าปัญญา และการตรัสรู้ด้วยใจ และดังนั้นท่านจึงเรียกธรรมเหล่านี้ว่า “โพชฌงค์” คือองค์คุณอันเป็นส่วนให้ได้ตรัสรู้

เป็นที่ตกลงกันว่า พระสาวกผู้ได้บรรลุถึงขั้นมีศีลบริสุทธ์เป็นอันดีแล้ว ควรปฏิบัติหลักธรรมเหล่านี้ด้วยความมุ่งหมายที่จะบรรลุความปราศจากตัณหา อุปาทาน การตัดกิเลส และการปล่อยวาง เมื่อปฏิบัติธรรมเหล่านี้แล้ว ธรรมเหล่านี้จะนำไปสู่การทำลายกิเลสและอาสวะทั้งหลาย

๗. มรรคมืองค์ ๘

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย มรรคมืองค์ ๘ คืออะไร? คือความเห็นชอบ ดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ พยายามชอบ ระลึกชอบ ตั้งจิตมั่นชอบ

๑. ในบรรดามรรคมืองค์ ๘ เหล่านี้ เห็นชอบ ประกอบด้วยความรู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และทางไปสู่ความดับทุกข์ ความรู้ ๔ อย่างนี้ ซึ่งสัมพันธ์กับอริยสัจ ๔ เรียกว่าเห็นชอบ (สัมมาทิฎฐิ) ความรู้ดังกล่าวนี้หมายรวมถึงความรู้เรื่องกรรม ความรู้เรื่องวิปัสสนา และความรู้เรื่องอริยมรรค ในบรรดาความรู้ดังกล่าวนี้ ความรู้เรื่องธรรมและวิปัสสนาเป็นความรู้ระดับโลกียะคืออยู่ในระดับโลก และความรู้เรื่องอริยมรรค เป็นความรู้ระดับโลกุตระ คืออยู่เหนือโลก

๒. ดำริชอบ มี ๓ อย่าง คือ ดำริเพื่อปลีกตัวออกจากความเพลิดเพลินทางโลก ดำริเพื่ออดกลั้นความโกรธ และดำริเพื่อเว้นจากการทำร้ายผู้อื่น ทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นประมวลความคิดชอบทั้งหลายทั้งปวง และเมื่อปฏิบัติธรรมเหล่านี้เป็นเอกเทศในขั้นต้น ธรรมเหล่านี้ได้ชื่อว่า

๑๑๐

เป็นโลกิยะ แต่เมื่อเจริญธรรมเหล่านี้ถึงขั้นฌาน ธรรมเหล่านี้ได้ซึ่งเป็นโลกุตระ

๓. วาจาชอบ มี ๔ อย่าง คือ การเว้นจากการพูดเท็จ การเว้นจากการพูดส่อเสียด การเว้นจากการพูดคำหยาบ การเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ในแง่บวก วาจาชอบบ่งถึงการพูดความจริง การพูดคำที่รื่นหู คำที่ส่งเสริมให้เกิดสันติ และคำที่มีประโยชน์ ในขั้นต้น วาจาชอบก่อให้เกิดความบริสุทธิ์แห่งศีลซึ่งเกี่ยวกับวินัยทางวาจา และในขั้นพัฒนาสูงขึ้น วาจาชอบย่อมบ่งบอกถึงความคิดที่จะเว้นจากวาจาชั่ว และการเลิกใช้วาจาชั่วนั้นอย่างเด็ดขาด

๔. การงานชอบ มี ๓ อย่าง คือ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต การเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขามีได้ให้ และการเว้นจากการประพฤตินิโคตโนกามกับบุตร-สามี-ภรรยาของผู้อื่น ในแง่บวก กระทำชอบบ่งบอกถึงการกระทำที่มีความปรารถนาดี มีความเอื้อเฟื้อ และมีพรหมจรรย์ ในเบื้องต้น เป็นการกระทำที่ก่อให้เกิดระเบียบด้านศีลธรรมเกี่ยวกับร่างกาย และในขั้นพัฒนาสูงขึ้น กระทำชอบหมายถึงการงดเว้นจากการกระทำชั่วทุกประเภท

๕. เลี้ยงชีวิตชอบ คือการเลิกละการดำเนินชีวิตแบบที่ไม่ถูกต้อง และการดำเนินชีวิตตามทำนองคลองธรรม ซึ่งเหมาะสมกับความต้องการของตน ข้อนี้หมายถึงการยึดมั่นในกฎแห่งการเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง และไม่ละเมิดกฎเหล่านั้น เพื่อเห็นแก่ความเป็นอยู่ของตน ในขั้นที่พัฒนาสูงขึ้น เลี้ยงชีวิตชอบบ่งบอกถึงการเว้นจากการเลี้ยงชีวิตที่ไม่เหมาะสมทุกรูปแบบ

๖.-๗. พยายามชอบ และระลึกชอบ เป็นเช่นเดียวกับพยายามชอบ ๔ อย่าง และสติปัญญา ๔ ซึ่งได้อธิบายไว้แล้ว แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อธรรมเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องกับอริยมรรคในฐานะเป็นองค์คุณที่จำเป็นสำหรับการบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ ท่านถือว่าธรรมเหล่านี้ เป็น “มัดคังคะ” คือเป็นองค์ประกอบแห่งมรรค แม้ว่าธรรมเหล่านี้จะมีหลายอย่างในขั้นต้น เนื่องจากมีพฤติกรรมต่างๆ แต่ก็เป็นที่เกิดในจิตที่พัฒนาแล้วในฐานะเป็นพลังและเป็นสติที่สมบูรณ์ซึ่งก่อให้เกิดมรรค

๘. ตั้งจิตมั่นชอบ ในที่นี้หมายถึงจิตที่ตั้งมั่นในฌาน ๔ ซึ่งเกิดจากการเจริญสมาธิภาวนา คือสมาธิซึ่งบุคคลเจริญด้วยความปรารถนาที่จะบรรลุพระนิพพาน เมื่อสมาธินี้มาร่วมกับโลกุตระฌาน ๔ สมาธินี้ย่อมเป็นจุดสุดยอดแห่งมรรคมีองค์ ๘

ดังนั้น โปธิปักขิยธรรมทั้ง ๗ หมวดเหล่านี้ จึงประกอบด้วยคุณธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งจำเป็นสำหรับการตรัสรู้ ที่จัดเป็น ๗ หมวด เช่นนี้ ท่านจัดตามพฤติกรรมที่รวมกัน และเป็นเอกเทศของธรรมเหล่านี้ และท่านนับจำนวนแล้วเป็น ๓๗ อย่าง แต่เมื่อพิจารณาตามอารมณ์ทางจิตวิทยา ท่านย่อธรรมเหล่านี้ไว้ภายใต้หัวข้อ ๑๔ หัวข้อ คือ

- | | |
|-----------|-------------------|
| ๑. สติ | ปรากฏในที่ ๘ แห่ง |
| ๒. วิริยะ | ปรากฏในที่ ๘ แห่ง |

๓. ฉันทะ	ปรากฏในที่ ๑ แห่ง
๔. จิต	ปรากฏในที่ ๑ แห่ง
๕. ศรัทธา	ปรากฏในที่ ๑ แห่ง
๖. ปัญญา	ปรากฏในที่ ๕ แห่ง
๗. ปิตี	ปรากฏในที่ ๑ แห่ง
๘. ปัสสัทธิ	ปรากฏในที่ ๑ แห่ง
๙. สมาธิ	ปรากฏในที่ ๔ แห่ง
๑๐. อุเบกขา	ปรากฏในที่ ๑ แห่ง
๑๑. สัมมาสังกัปปะ	ปรากฏในที่ ๑ แห่ง
๑๒. สัมมาวาจา	ปรากฏในที่ ๑ แห่ง
๑๓. สัมมากัมมันตะ	ปรากฏในที่ ๑ แห่ง
๑๔. สัมมาอาชีวะ	ปรากฏในที่ ๑ แห่ง

ในการปฏิบัติเบื้องต้นของพระสาวก คุณธรรมเหล่านี้จะต้องพัฒนาเสมอในฐานะเป็น โลกียธรรมในขณะเจริญสมาธิ เมื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ ธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นเป็นโลกุตระธรรม อันก่อให้เกิดการตรัสรู้ด้วยตนเอง โดยวิธีนี้พระสาวกย่อมสำเร็จหลักสูตรแห่งการฝึกตนเพื่อ ตรัสรู้พระนิพพาน.



บทที่ ๑๒

เวลาและอิริยาบถสำหรับการเจริญสมาธิ

จิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในระบบที่จัดไว้อย่างดีเช่นเดียวกับกาย และระเบียบบสำหรับจิต เช่น สมาธิจำเป็นจะต้องยึดอยู่กับนิสัยที่ไม่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาที่เจริญสมาธิ ยิ่งกว่านั้น ในขอบข่ายของสมาธิแม้แต่คนงานที่ทำงานหนัก และมีความสุขก็จะต้องปรับเวลาที่แน่นอนและสม่ำเสมอ เพื่อการฝึกจิตของตนในขั้นต้นแห่งการอบรมปมนิสัย เพราะบุคคลผู้ทำงานอย่างต่อเนื่องและมีความอดุสาหะขยันหมั่นเพียรจะได้บรรลุถึงเป้าหมายในการฝึกจิตได้อย่างง่ายดาย

เวลาที่เหมาะที่สุดสำหรับการเจริญสมาธิมี ๓ คือเวลารุ่งอรุณ เวลาเที่ยงวันและเวลาพระอาทิตย์ตกดิน และเมื่อพิจารณาข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ส่วนตัวของโบราณจารย์ทั้งหลายแล้ว เวลาทั้ง ๓ นี้เป็นที่ยอมรับกันว่าเหมาะสมที่สุด ชั่วโมงแห่งรุ่งอรุณเป็นเวลาที่ดีที่สุดในบรรดาเวลาทั้ง ๓ นี้ ด้วยเหตุผลหลายประการ ชั่วโมงนี้ท่านเรียกว่า “พรหมมูหุรัต” ซึ่งหมายถึงขณะที่ประเสริฐและเป็นเวลาแห่งการตื่นขึ้นซึ่งมีสติปัญญา ซึ่งเป็นความจริงที่จะเห็นได้จากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ยิ่งกว่านั้น ในแง่ของร่างกายย่อมมีข้อได้เปรียบพอสมควรในการสวางชั่วโมงต้นๆ ของวันไว้เพื่อการฝึกฝนสติปัญญา โดยปกติชั่วโมงนี้เป็นเวลาที่ร่างกาย มีความสงบเยือกและสมองมีความสดชื่น หลังจากได้พักผ่อนมาตลอดคืนดังนั้น จึงพอจะได้รับความแจ่มใสภายในจิตอันจะให้จิตก้าวหน้าไปตามแนวแห่งสมาธิได้

แต่ถ้าพระสาวกพบว่าไม่เหมาะสมที่จะเจริญสมาธิในตอนรุ่งอรุณด้วยสาเหตุอันใดก็ตาม เขาควรเลือกเวลาเที่ยงวัน เวลาเที่ยงวันนี้ท่านกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกว่าเหมาะสมสำหรับพระสงฆ์สาวก เช่น ข้อความว่า “หลังจากฉันภัตตาหาร เมื่อเขากลับจากรับบิณฑบาต พระสาวกนั่งสมาธิตัวตรง ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า”

ดังนั้น จึงเป็นธรรมเนียมสำหรับพระภิกษุที่จะเริ่มการเจริญสมาธิหลังจากฉันภัตตาหาร เพื่อว่าจะได้มีเวลาเจริญสมาธิสืบต่อไปอีกเป็นเวลานานโดยไม่มีสิ่งรบกวน ถ้าพระภิกษุอาศัยอยู่ในอาราม เขาจะต้องปฏิบัติตามกฎทางพระวินัย และต้องปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ทางศาสนารวมถึงการไปรับบิณฑบาตก่อนเที่ยงวัน หลังจากฉันภัตตาหารเสร็จแล้วและทำธุรกิจต่างๆ แล้วควรนั่งเจริญสมาธิ พระคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่าพระสาวกควรปล่อยให้เวลาผ่านไป ๑ ชั่วโมงหลังจากฉันภัตตาหารก่อนที่จะเจริญสมาธิ เพื่อจะได้ไม่ถูกความง่วงเหงาหาวนอน หรือความเมอาหารครอบงำ นักปฏิบัติบางคนเชื่อว่าเวลาเที่ยงวันเป็นช่วงเวลาที่สีพลั่งที่สุด เพราะเป็น

ยอดของวัน ซึ่งพลังแห่งจักรวาลไปถึงจุดสูงสุดของมัน ด้วยเหตุผลนี้ เวลาเที่ยงวันจึงได้รับเลือกกว่าเป็นช่วงเวลาที่จะประสานความคิดกับพลังแห่งจักรวาล

เวลาช่วงเย็นซึ่งเป็นเวลาเชื่อมโยงระหว่างเวลากลางวันกับเวลากลางคืนนั้น ท่านก็จัดเป็นช่วงเวลาที่มิพลังสำหรับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา พลังธรรมชาติซึ่งมีมากขึ้นจากเช้าถึงเที่ยงวันและลดถอยลงเที่ยงวันถึงเที่ยงคืนนั้น, จะไม่มีอะไรเลยนอกจากจะอยู่ในสถานที่ต้องพักผ่อน เมื่อค่ำคืนช่วงเวลานี้ให้บรรยากาศที่สงบ ซึ่งอาจจะมีอยู่นานกว่าในตอนเช้า และการเจริญสมาธิที่เริ่มในเวลานี้จะมีสืบต่อไปอย่างนิ่งแนบเป็นเวลานานจนสร้างผลอันยิ่งใหญ่ขึ้น ทั้งนี้เพราะว่าความสงบทางร่างกายย่อมนำมาซึ่งความมีใจเป็นหนึ่งคือสมาธิ

แต่พระสาวกผู้กระตือรือร้นที่จะบรรลุจุดประสงค์ ในการดำรงชีพประกอบด้วยธรรม ควรฝึกฝนต่อไปทั้งวัน โดยไม่คำนึงถึงช่วงเวลาพิเศษเฉพาะ ดังเราจะพบข้อความต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายต้องฝึกฝนตนเองให้ตื่นอยู่เสมอในเวลากลางวัน จงทำจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากนิวรณ์ โดยการนั่งหรือเดินจงกรม ในปฐมยาม จงทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์โดยการนั่งหรือเดินจงกรม ในมัชฌิมยาม จงนอนแบบสี่หาเสยาสน์ คือตะแคงด้านขวา เท้าซ้อนกัน มีสติ และสำรวมตนเอง กำหนดชั่วโมงที่จะตื่นไว้ในจิต และในปัจฉิมยาม เมื่อตื่นขึ้นแล้ว จงทำจิตของตนให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ โดยการนั่งหรือเดินจงกรม ดังนั้นเธอจงฝึกฝนตนเองให้ตื่นอยู่เสมอ”

วิธีการฝึกฝนแบบนี้ย่อมประกันได้ว่าพระสาวกจะปฏิบัติธรรมได้อย่างสม่ำเสมอ และในขณะเดียวกันจะได้รับการพักผ่อนที่จะเพียงพอให้ร่างกายสดชื่น การฝึกดังกล่าวนี้สามารถควบคุมการนอนหลับ และความเชื่อมโยงระบบประสาท ซึ่งนี่เองเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ด้วยการฝึกแบบนี้เรียกว่า “ชาคาริยานุโยค” หมายถึงการประกอบตนเองให้ตื่นอยู่เสมอ

อิริยาบถ

อิริยาบถ ตามปกติของผู้ประพฤติพรด คือการนั่งสมาธิ และพระพุทธเจ้าทรงใช้อิริยาบถนี้ เมื่อพระองค์ได้บรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ดังนั้น อิริยาบถคือการนั่งขัดสมาธิ จึงถือว่าเป็นอิริยาบถซึ่งให้วิถีทางที่บุคคลสามารถบรรลุถึงความเป็นพระพุทธเจ้าได้ คำภาษาสันสกฤตได้แก่ “พุทธาสน” อิริยาบถของพระพุทธเจ้า หรือ “วชิราสน” แปลว่า “บัลลังก์เพชร” พระพุทธเจ้าได้รับขณะมารบนบัลลังก์นี้ ในพระไตรปิฎก ท่านอธิบายด้วยข้อความดังนี้ “ปลลงก์ อากุชิตวา อุขุ กายั ปณิธาย, ปริมุขั สตี อุฏฐรูปตวา” เขานั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า ข้อความในพระอรรถกถาว่า คำว่า “ปลลงก์” หมายถึง “อุรุพุทธาสน” ได้แก่อิริยาบถ

๑๑๔

ซึ่งมีขึ้นเมื่อบุคคลนั่งขัดสมาธิอิริยาบถนี้จะพบได้ในพระพุทธรูปนั่ง ซึ่งเรียกในภาษาสิงหลว่า “สมาธิปิละมะ” คือพระพุทธรูปปางสมาธิ

เมื่อถืออิริยาบถนี้ เท้าขวาจะอยู่บนเท้าซ้าย เท้าทั้งสองจะอยู่บนเข่าทั้งสอง นิ้วเท้าจะหงายขึ้น มือทั้งสองจะอยู่ใต้ระดับของสะดือ ซึ่งข้อมือทั้งสองทิ้งองจะกดเข้าทั้งสอง และยึดส่วนบนของร่างกาย แนวกระดูกสันหลังจะตั้งตรงดุจกองเหรียญกษาปณ์ซ้อนกัน กะบังลมในท้องจะแผ่ขยายอย่างเต็มที่ คางจะเซิดขึ้น สายตาจะจดจ่ออยู่ที่ปลายจมูก หรือทอดจะตรงไปข้างหน้า ตามที่ท่านกล่าวไว้ว่า “ปริพฆ สติ อุปกฐรูปตวา ซึ่งแปลว่า “ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า”

อิริยาบถนี้ท่านเสนอแนะไว้ในข้อความในทิมนิกาย เพื่อในการเจริญสมาธิ และในการเจริญอานาปานัสสติก็จำเป็นจะต้องถืออิริยาบถนี้ เพราะถ้าไม่ใช่ ผู้ปฏิบัติจะไม่สามารถกำหนดลมหายใจเข้าออกว่าเป็นภาพของสมาธิ ซึ่งปรากฏในจิตตามปกติได้ ดังนั้น อิริยาบถนี้จึงมีความสัมพันธ์กับการเจริญสมาธิอย่างแน่นนอน แต่อย่างไรก็ตามในพระคัมภีร์มัชฌิมนิกายท่านแนะนำให้เลือกอิริยาบถคือการเดินจงกรม

พระคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า พระสาวกผู้เจริญกรรมฐานโดยกำหนดกสิณ ควรนั่งบนเก้าอี้เล็กๆ ที่จัดไว้สะดวกสบายในขณะที่เพ่งกสิณ เมื่อกำหนดอารมณ์ทางจิตได้แล้ว เขาอาจเจริญสมาธิในอิริยาบถใดๆ ก็ได้ ซึ่งสะดวกสำหรับเขาและจะช่วยให้เขาอยู่นิ่งๆ ได้เป็นเวลานาน โดยไม่มีความลำบากทางกายแต่อย่างใด ในการเจริญอสุภกรรมฐาน พระสาวกจะต้องนั่งหรือยืนเพ่งอารมณ์ทรงอสุภกรรมฐานนั้น และหลังจากได้ภายในจิตแล้ว เขาอาจเจริญต่อไปด้วยอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งได้

อย่างไรก็ตาม ไม่มีกฎตายตัววางไว้สำหรับเวลา และอิริยาบถในการเจริญกรรมฐาน พระสาวกย่อมมีอิสระที่จะเลือกเวลาและอิริยาบถใดๆ ก็ได้ ซึ่งเป็นที่สะดวกสำหรับเขา แต่เขาจะต้องยึดแผนปฏิบัติที่แน่นนอนตั้งแต่เริ่มต้นแห่งการฝึกฝนอบรมจิตของเขา



บทที่ ๑๓

กสิณภาวนา

การอธิปฺรายนํ

ตามที่ได้แสดงไว้แล้วในรายชื่อของอารมณ์กรรมฐาน แผนปฏิบัติกสิณภาวนา ประกอบด้วยเครื่องหมายต่าง ๆ ๑๐ อย่าง จัดเป็นกลุ่มเรียกว่า กสิณ หรือ กสิณายตนะ ซึ่งใช้เป็นแนวทางให้บรรลุฌาน ในพระคัมภีร์อังคุตตรนิกายท่านกล่าวว่าการปฏิบัติ เพื่อได้ฌานโดยอาศัยกสิณอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างในบรรดากสิณ ๑๐ จัดเป็นคุณสมบัติของพระสาวกของพระพุทธเจ้า

“ภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุผู้ปฏิบัติเพ่งปรู่วิกสิณ แม้ชั่วครู่หนึ่งหรือชั่วลัดนิ้วมือหนึ่ง ท่านกล่าวว่าเป็นภิกษุผู้มีชีวิตอยู่อย่างไม่ปราศจากฌาน ผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระบรมครู, ผู้ปฏิบัติตามคำแนะนำของพระพุทธเจ้า และผู้ฉันอาหารบิณฑบาตของชาวบ้าน หรือของผู้มีศรัทธาอย่างถูกต้อง ผู้ที่ปฏิบัติมากขึ้นจะขนาดไหน?”

ข้อความทำนองนี้ใช้ได้กับกสิณแต่ละอย่าง

ยิ่งกว่านั้น เราได้ทราบจากพระไตรปิฎกมีพระสาวกของพระพุทธเจ้าจำนวนมากผู้ได้บรรลุอภิญญา (ความรู้อันสมบูรณ์ยิ่ง) จากการปฏิบัติที่กล่าวนี้

“อหนึ่ง, อุทายี, ตถาคตได้อธิบายวิธีที่พระสาวกเจริญกสิณ ๑๐ ดังนี้ บุคคลเพ่งปรู่วิกสิณ ข้างบน, ข้างล่าง, รอบๆ ว่าเป็นหนึ่งเดียว หาประมาณมิได้ บุคคลเพ่งอาโปกสิณ... เตโชกสิณ... วาโยกสิณ.... นีลกสิณ... ปิตกสิณ... โลหิตกสิณ.... โอทาดกสิณ.... อากาศกสิณ.... วิญญานกสิณ.... ข้างบนข้างล่าง รอบๆ ว่าเป็นหนึ่งเดียว หาประมาณมิได้ ในการเพ่งอย่างนี้มีสาวกจำนวนมากของตถาคตผู้ได้บรรลุปัญญาอันสมบูรณ์สูงสุด (อภิญญาโอสถปารมมิ)” ท่านวางแผนปฏิบัติเป็นรูปแบบที่แน่นอนแบบหนึ่งไว้ สำหรับการฝึกอบรมพระสาวกได้ด้วยประการฉะนี้

วิธีการเจริญกรรมฐานโดยการเพ่งกสิณตามที่ท่านอธิบายไว้ในพระไตรปิฎกนั้นดูเหมือนจะมีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะยังไม่มีหลักฐานแสดงว่าเป็นคำสอนและเป็นวิธีปฏิบัติในลัทธิศาสนาอื่นๆ เลย แต่อย่างไรก็ตาม มีหลักฐานอ้างอิงในคัมภีร์นิกายทั้งหลาย ซึ่งบ่งบอกว่าเป็นแนวปฏิบัติในสำนักที่มีใช้พุทธศาสนา ในพระคัมภีร์อังคุตตรนิกาย อุบาลิกาชื่อ กาลีได้ถามพระเถระนามว่า กัจจანะว่า เหตุใดพระพุทธเจ้าองค์เดียวเท่านั้นจึงถือว่าเป็นผู้นำเพ็ญฌานที่หาผู้อื่นเปรียบมิได้ ตามที่กล่าวไว้เป็นคาถาในคัมภีร์กุมารปัญหา” ดังต่อไปนี้

๑๑๖

“ในฐานะเป็นผู้บำเพ็ญทาน ข้าพเจ้าคนเดียวได้รับความสุขใจ และได้บรรลุจุดหมายคือสันติในจิตใจ เพราะข้าพเจ้ารับขณะผู้ไม่ใจต่อความเพลิดเพลิน จึงเปรียบเทียบข้าพเจ้ากับคนเหล่านั้นไม่ได้ ไม่มีการเปรียบเทียบระหว่างข้าพเจ้ากับใครๆ ทั้งนั้น”

พระเถระตอบว่า “นี่แน่นอนหญิง สมณะบางองค์และพรหมณ์บางคนได้บรรลุความสุขจนถึงขั้นฌานอันได้จากการเพ่งปฐวีกสิณ และคิดว่าความสุขนั้นเป็นขั้นสุดยอด แต่พระพุทธเจ้าทรงทราบว่าเป็นความสุขที่ไม่สมบูรณ์ จะต้องปลดเปลื้องความสูงระดับนี้ และทรงรู้แจ้งแทงตลอดถึงทางที่ถูกต้องและทางที่ผิด” ข้อความเช่นนี้ใช้ได้กับกสิณอื่นๆ ด้วย

ในปัญจัตถยสูตร ซึ่งท่านอธิบายถึงความเข้าใจผิดพื้นฐานแบบต่างๆ ท่านได้กล่าวถึงวิญญานกสิณไว้ดังนี้ “บางคนอธิบายถึงทฤษฎีเรื่องความไม่มีที่สิ้นสุด โดยเปล่งคำพูดว่า วิญญานกสิณ หาประมาณมิได้ และไม่ถาวร ในอังคุตตรนิกาย ท่านกล่าวถึงแนวความคิดเช่นเดียวกันนี้เกี่ยวกับวิญญานกสิณ ซึ่งเราพบข้อความดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย กสิณมี ๑๐ อย่าง ซึ่งวิญญานกสิณเป็นกสิณที่สูงที่สุด แต่ก็ยังคงเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง”

ข้อความเช่นนี้บ่งชี้ว่า การปฏิบัติเช่นนี้เป็นที่ยอมรับกันว่ามีอยู่ในชีวิตของนักบวชในยุคแรกๆ และเป็นทางไปสู่การบรรลุอิทธิฤทธิ์อภิญญาและการถือกำเนิดในพรหมโลก แต่การปฏิบัติเช่นนี้ แตกต่างจากการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เพราะจุดประสงค์อันสูงสุดไม่ปรากฏว่าเป็นโลกุตระอย่างแท้จริง แต่ในระบบการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ปรากฏว่าฌานที่เกิดจากการเพ่งกสิณ ตลอดถึงฌานที่บรรลุโดยวิธีการเจริญสมาธิแบบอื่น ไม่ใช่วิธีเดียวที่จะบรรลุผล แต่ก็เป็นสิ่งที่จำเป็น เช่นไม่มีความจำเป็นอย่างแท้จริงสำหรับการบรรลุพระอรหัตต์ เพราะเราได้ทราบว่ามีพระอรหัตต์สุขวิปัสสโก (ซึ่งตามศัพท์หมายถึงผู้บรรลุพระอรหัตต์โดยไม่เจริญสมาธิ แต่อาศัยความพยายามพัฒนาวิปัสสนาอย่างเดียว)

การให้คำจำกัดความ

คำว่า “กสิณ” (สันสกฤตว่า กฤตฺสน) ตามศัพท์แปลว่า “ทั้งหมด, ทั้งสิ้น” และในสาขาสมาธิท่านใช้คำนี้เป็นทั้งคุณศัพท์และนามศัพท์เช่น “กสิณายตนะ” “ปฐวีกสิณะ” เป็นต้น คำนี้หมายถึงแผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว อากาศ และวิญญาน ทั้งนี้เมื่อใช้คำเหล่านี้เป็นสัญลักษณ์สำหรับเจริญสมาธิ พระคัมภีร์อรรถกถาทั้งหลายให้คำจำกัดความว่า “สกลฐเฐน กสิณ” ที่ชื่อว่ากสิณในความหมายว่า “ทั้งสิ้น” ซึ่งหมายความว่าสัญลักษณ์แต่ละชนิดจะต้องถือว่าเป็นตัวแทนทั้งหมดซึ่งมีคุณสมบัติเหมาะสมกับส่วนที่สอดคล้องกัน

เมื่อใช้คำ “กสิณ” เป็นคำเฉพาะในพระไตรปิฎก คำนี้จะมีความหมาย ๓ อย่างคือ

๑๑๗

มลพหของกลิน (คือวงกลมที่ใช้เป็นเครื่องหมาย) นิमितของกลิน (คือ สัญลักษณ์ของเครื่องหมาย หรือมโนภาพที่ได้รับจากเพ่งเครื่องหมาย) และความหมายสุดท้ายคืออาน (ซึ่งได้รับจากนิมิตนั้น)

ขอยกคำว่า “ปฐวีกลิน” มาดูเป็นตัวอย่างเพื่อเป็นอุปกรณ์ในการเจริญฌานในขั้นต้น คำนี้หมายถึงปริมณฑลของแผ่นดิน ไม่ว่าจะทำเป็นรูปที่เหมาะสมสำหรับเป็นเครื่องหมายตาม ธรรมชาติ หรือระบบประดิษฐ์ขึ้นก็ตาม ปฐวีกลินจัดเป็นตัวแทนในฐานะเป็นสัญลักษณ์แห่ง ปฐวีธาตุทั้งหมด ดังนั้นจึงเรียกว่า “กลิน” ขั้นที่สอง มโนภาพที่รับจากการเพ่งเครื่องหมาย นั้น ท่านก็เรียกว่าปฐวีกลินด้วย เพราะเป็นภาพของคุณสมบัติทั้งหมดซึ่งเห็นได้ทางจิต นั่นก็คือความแผ่ขยายไปอย่างกว้างขวาง และความเป็นของแข็งของแผ่นดิน นอกเหนือไปจาก ปริมาณแผ่นดินอันหาที่สุดมิได้ นี่คือสิ่งที่ท่านหมายถึงสูตรที่ว่า “บุคคลย่อมเห็นปฐวีกลิน เบื้องบน. เบื้องล่าง และรอบๆ โดยความเป็นหนึ่งและหาประมาณมิได้ เป็นต้น ขั้นที่ ๓ ปฐวีกลินย่อมบังถึงฌาน ซึ่งได้บรรลุโดยการเจริญสมาธิโดยอาศัยนิมิตนั้น ข้อความต่อไปนี้เป็น คำกล่าวเกี่ยวกับปฐวีกลิน “ถ้าภิกษุ....เจริญปฐวีกลิน...”

กถินายตนะ

ในพระสูตรต้นตปิฎกท่านกล่าวถึงกลิน ๑๐ อย่าง พร้อมกับคำว่า “อายตนะ” ดังนี้ว่า “กถินายตนะ” ซึ่งป่งว่าเป็นขอบเขตหรือเป็นแดนแห่งจิตและความคิด คำว่า อายตนะเป็นคำ เฉพาะใช้เพื่อแสดงถึงความสัมพันธ์ทางจิตวิทยาระหว่างจิตกับรูป อาจแปลได้หลายอย่าง เช่น แปลว่าขอบเขต ดินแดน สถานที่ สาเหตุ แหล่งกำเนิดหรือที่อยู่อาศัย เช่น อายตนะภายในคือตา กับอายตนะภายนอกคือรูปที่เห็น จากความคิดที่ว่าทั้งสองเป็นแหล่งหรือสาเหตุแห่งความรู้สึก ความเข้าใจ ฯลฯ ท่านจึงเรียกว่า “จักขุอายตนะ” และรูปายตนะตามลำดับ ในทำนองเดียวกัน คำว่า “อายตนะ” ใช้กับอายตนะภายในและภายนอกอื่นๆ ได้ทุกอย่าง กลิน ๑๐ สามารถเรียกว่า “อายตนะ” ได้ เพราะกลินทั้งหลายมีความสัมพันธ์กับจิตและความคิด โดยเหตุที่กลินเหล่านี้ เป็น รูปารมณ์ และธรรมารมณ์ที่สอดคล้องกับอารมณ์ของอายตนะภายใน กลิน ๘ อย่างแรก เกี่ยวข้องกับรูปและผัสสะ และ ๒ อย่างหลังเกี่ยวข้องกับจิต แต่นิมิตของกลินทุกอย่าง เกี่ยวข้องกับจิตอย่างเดียว พระอรรถกถาจารย์ผู้อธิบายเนตติ กล่าวเสริมข้อความนี้ว่ากลินทั้งหลายเรียกว่า “อายตนะ” ในความหมายที่ว่ากลินเหล่านี้ เป็นพื้นฐานแห่งความสุขพิเศษของ ผู้ปฏิบัติธรรมในแหล่งข้อมูลยุคหลัง คำว่า “กลิน” ใช้เป็นคำเทศเทศเฉพาะโดยไม่มีคำว่า “อายตนะ” แต่ท่านไม่ได้กล่าวถึงกลิน ๒ ชนิดหลัง คืออากาศกลินและวิญญาณกลิน

ท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์พระธรรมสังคินิว่าเฉพาะกลิน ๘ ชนิดเท่านั้น (ไม่รวม ๒ ชนิดสุดท้าย) เป็นวิธีที่จะบรรลุรูปฌาน สภาพของกลินที่ท่านไม่ได้กล่าวถึง และเหตุผลใน

๑๑๘

การรดกล่าว่าท่านพระพุทธโฆษาจารย์ได้กล่าวไว้ในพระคัมภีร์อัฐฐสาลินี ตามที่ได้ยกมากล่าวแล้ว ในพระคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคท่านกล่าวถึงเฉพาะกสิณ ๘ ชนิดแรกเท่านั้น ซึ่งในทีนี้ท่านกล่าวถึงสภาพของรูปวัตถุ เหตุผลในการรดกล่าถึงกสิณ ๒ ชนิดสุดท้าย ที่ท่านอธิบายไว้ในอรรถกถา ก็คือว่าอากาศกสิณไม่ปรากฏชัด เพราะบังถึงพื้นของอวกาศอันหาที่สุดมิได้ด้วย นั่นก็คือการบรรลुरुูปฌานที่ ๑ แต่วิญญานเป็นอันเดียวกับอรูปรฌานที่ ๒

ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านใช้อาโลกกสิณ (แสงสว่าง) และปริจฉินนอากาศกสิณ (อากาศซึ่งหาที่สุดมิได้) แทนกสิณ ๒ ชนิด สุดท้าย ดังนั้นจึงมีกสิณทั้งหมด ๑๐ ชนิด แม้ว่าในพระไตรปิฎกท่านจะไม่กล่าวถึงอาโลกกสิณในรายชื่อที่ว่า กสิณายตนะ แต่ท่านก็กล่าวไว้ในฉนวรรคในอังคุตตรนิกาย อันนี้ทำให้เกิดมีกสิณทั้งหมด ๑๐ ชนิด แต่อย่างไรก็ตามในอรรถกถา ท่านก็ไม่ได้กล่าวถึงหัวข้อที่เพิ่มขึ้นนั้น ในกรณีที่มีอิทธิฤทธิ์ปรากฏขึ้น ท่านกล่าวไว้ว่าผู้ที่มิอิทธิฤทธิ์ดังกล่าวนั้นโดยปล่อยแสงออกจากร่างของตนและปล่อยแสงแห่งฤทธิ์นี้ไปยังโลกภายนอก เราจะเห็นได้ว่าพลังฤทธิ์อันนี้เป็นผลแห่งการปฏิบัติอาโลกกสิณอย่างได้ผล ควรสังเกตด้วยว่า ชาวพุทธยุคแรกๆ นิยมใช้อาโลกกสิณนี้

มณฑลกสิณ

คำว่า “มณฑล” ตามศัพท์หมายถึง “วงกลม” เป็นคำที่ใช้ในอรรถกถาทั้งหลาย เพื่อหมายถึงเครื่องหมายแห่งกสิณ หรือสิ่งที่ทำขึ้น ตามที่ปฏิบัติกันมาในประเทศศรีลังกา สิ่งนี้อาจเป็นกรอบซึ่งทำมาจากไม้ ๔ ชั้น ผูกติดกัน หรืออาจเป็นแผ่นกระดาน, แผ่นหิน หรือที่ดิน สลักก่อนหนึ่งทำเหมือนนาที่ไถไว้แล้วก็ไถ ๓ อย่างหลังนี้โดยปรกติจะแบ่งเป็นตอนๆ แต่ละตอน จะเป็นตัวอย่างกสิณ มณฑลกสิณที่เป็นหินบางอย่างจะพบที่บริเวณสิ่งสลักหักพังในเมือง อนูราธปุรี วิธีเตรียมและการใช้มณฑลเช่นนี้จะอธิบายในภายหลัง

อารมณฺ์และนิมิตของกสิณ

คำว่า “อารมณฺ์” โดยทั่วๆ ไปหมายถึงสิ่งที่จิตกำหนด เป็นคำที่พระอรรถกถาจารย์ทั้งหลายใช้เรียกสิ่งใดก็ตามซึ่งอยู่ในขอบข่ายของสมาธิ คำนี้ตรงกับคำว่า “นิมิต” ซึ่งตามศัพท์หมายถึงสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายซึ่งใช้กับสมาธิอันเกิดจากอายตนะภายนอก (คือสิ่งต่างๆ) นอกร่างกาย กับอายตนะภายใน (คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ทั้ง ๒ อย่าง ตามพระคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ นิมิตแบ่งออกเป็น ๓ คือ ปริกรรมนิมิต อุกคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต

อารมณฺ์ที่ได้รับเลือกและเพ่งเป็นกรรมฐาน เรียกว่า ปริกรรมนิมิต ซึ่งหมายถึง เครื่องหมายสำหรับการฝึกสมาธิในเบื้องต้น และเป็นสิ่งเดียวกับอารมณฺ์กรรมฐานทั้งหมด ๔๐

๑๑๙

อย่าง ในการเจริญสมาธิโดยอาศัยกสิณ นิमितก็คือเครื่องหมายหรือแผนกสิณซึ่งให้เป็นอารมณ์ โดยอาศัยอายตนะภายนอก คือ รูปและสัมผัส

หลังจากพิจารณาณกสิณ ก็จะเป็นปริกรรมนิमितว่าเป็นภาพในจิต เรียกว่า มโนภาพซึ่ง เป็นสิ่งประทับใจในความคิด และเป็นภาพจำลองของสิ่งนั้น พร้อมกับโทษทุกอย่างของสิ่งนั้น ซึ่งเสนอให้จิตทราบว่าเป็นความจริงอันชัดแจ้ง ประดุจเห็นชัดด้วยตา ภาพที่เห็นนี้เรียกว่า อุกคหนิมิต ซึ่งเป็นคำที่ใช้ในความหมายเท่ากับมโนภาพ ในสัญลักษณ์นั้นๆ ซึ่งจะเห็นได้โดย การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง นิमितชนิดนี้มีชื่อเรียกต่างๆ กัน เช่น “สัญลักษณ์ที่จะยึด” เครื่องหมายสำหรับยึด “หรือเครื่องหมายแห่งการยึด” ในความหมายตามตัวอักษร คำว่า “อุคคหะ” ได้แก่สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เราศึกษาหรือเรียนรู้ และในที่นี้หมายถึงการยึดภาพมาไว้ในจิต เพื่อให้ภาพนั้นอยู่ในจิตเหมือนสิ่งที่ท่องจำได้ หลังจากได้อุคคหนิมิตแล้ว พระสาวกไม่จำเป็นต้องเพ่งที่ปริกรรมนิमित ซึ่งยึดปฏิบัติในเบื้องต้นแล้วอีก

แนวการฝึกสมาธิโดยอาศัยนิमितทั้ง ๒ ซึ่งได้แก่ เครื่องหมายแห่งวัตถุ ซึ่งเป็นอายตนะ ภายนอก และภาพในจิตซึ่งอยู่ภายในเรียกว่า “ปริกรรมภาวนา” ซึ่งเป็นสมาธิขั้นต้น ความเป็น หนึ่งแห่งความคิดซึ่งจดจ่ออยู่กับนิमितทั้งสองนี้ ท่านเรียกว่า “ปริกรรมสมาธิ” ซึ่งเป็น สมาธิขั้นต้น

สมาธิขั้นต้นนี้ย่อมปลดเปลื้องภาพของรูป, สีและสัดส่วนที่มีขอบเขตจำกัดหรือที่ สร้างขึ้นมา ซึ่งเรียกว่ากสิณโทษ และย่อมเปลี่ยนภาพนั้นเป็นความรู้ซึ่งเป็นนามธรรมและ เฉพาะเจาะจง เพราะเกี่ยวข้องกับวัตถุเฉพาะอย่าง ภาพซึ่งเป็นความรู้นี้เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต คือภาพที่อยู่เบื้องหลังซึ่งไม่ปรากฏในอายตนะหรือไม่ปรากฏเป็นอินทรีย์ที่รับรู้ว่าเป็นวัตถุที่มีตัวตน แต่ภาพนี้สถิตอยู่ในจิตในฐานะเป็นเครื่องหมายแทนคุณภาพทั้งหมดหรือเป็นส่วน ซึ่งจิตแสดง สัญลักษณ์ออกมาตามที่ท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคในบรรดาอารมณ์กัมมัฏฐานทั้งหมด ๔๐ ประการ อารมณ์กัมมัฏฐานเพียง ๒๒ ประเภท เท่านั้นเป็นปฏิภาคนิมิต ซึ่งได้แก่กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อานาปานัสสติ และกายคตาสติ อารมณ์กัมมัฏฐาน ๑๘ ประเภท นอกจากนี้ย่อมไม่ เกิดขึ้นเพราะมีคุณสมบัติอันลึกซึ้งที่อารมณ์เหล่านั้นเป็นตัวแทนอยู่

ภูตกสิณ และวรรณกสิณ

ในอรรถกถารุ่นหลัง เราพบว่า กสิณ ๔ ชนิดแรก เรียกว่า ภูตกสิณ เพราะสอดคล้อง กับธาตุ ๔ (มหาภูตธาตุ) คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม กสิณ ๔ ชนิดต่อไปนี้เรียกว่า วรรณกสิณ เพราะเกี่ยวข้องกับสีทั้ง ๔ คือ สีเขียว, เหลือง, แดง, และขาว กสิณที่เหลือ ๒ ชนิด เกี่ยวข้อง กับแสงสว่างและอวกาศตามลำดับ ดังนั้นเราอาจแบ่งกสิณ ๑๐ ชนิดตามที่ปรากฏในพระคัมภีร์

๑๒๐

วิสุทธิมรรค เป็น ๓ กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม

กลุ่มที่ ๒ สีต่างๆ คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว

กลุ่มที่ ๓ แสงสว่างและอากาศ

ตามหนังสือคู่มือพระโยคาวจร กสิณ ๔ ชนิดแรก ได้แก่ ภูตกสิณ และที่เหลือได้แก่ กสิณ ๖ อย่าง คือ วรรณกสิณ ในที่นี้ อาโลกกสิณ และอากาศกสิณ ท่านจัดเป็นวรรณกสิณด้วย เพราะมีปฏิภนต่อตาเช่นเดียวกัน

โดยเหตุที่กสิณทั้งหลายปรากฏในรูปที่ให้ได้ กสิณ ๘ ชนิดแรก จึงนำไปสู่รูปฌาน และ ๒ ชนิดสุดท้ายนำไปสู่รูปฌาน ในพระคัมภีร์เนตติปกรณ์ท่านกล่าวไว้ว่า กสิณ ๘ ชนิดแรก เป็นฝ่ายสมณะ หรือเรียกว่าสมาธิภาวนา และกสิณ ๒ ชนิดสุดท้ายเป็นฝ่ายวิปัสสนาภาวนา พระอรธกถาอังคุตตรนิกายได้อธิบายไว้ว่ากสิณทั้งหมด ๑๐ ชนิด เป็นฐานของรูปฌาน, วิปัสสนา, อภิญญา, และนิโรธ

เป็นที่ประจักษ์ว่าแบบแผนของกสิณสมาธิ ท่านอธิบายว่าเป็นแบบที่แน่นอนของสมาธิ ซึ่งมีการบรรลุพระนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุด ต่อไปนี้จะกล่าวถึงวิธีเจริญกสิณตามที่พบในอรธกถาทั้งหลาย และวิธีดำเนินการตามแบบเถรวาท

คำอธิบายตามอรธกถา

เราจะพบคำอธิบายเรื่องกสิณภาวนาอย่างละเอียด และครบถ้วนในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคเท่านั้น และอรธกถาอื่นๆ อาจจะอ้างถึงพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคเมื่อต้องการรายละเอียดเรื่องนี้ บทบรรยายอันพิสดารซึ่งเริ่มต้นด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน เป็นคำนำท้าวๆ ไป เพื่อให้เข้าใจอารมณ์กัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ ประเภท แต่การกล่าวถึงกัมมัฏฐานแต่ละอย่างเป็นพิเศษ รวมถึงการสอนวิธีฝึก และรายละเอียดทางจิตวิทยา ท่านได้อธิบายไว้อย่างเหมาะสม ต่อไปนี้เป็นข้อความที่คัดมาจากคำอธิบายอย่างละเอียดล่อ เรื่องกสิณภาวนา เริ่มจากปฐมกสิณ

ปฐมกสิณ

พระสาวกผู้ปรารถนาจะบรรลุฌานโดยการเพ่งแผ่นดิน เบื้องแรกควรอยู่ในวิหารที่เหมาะสมตามที่ได้อธิบายไว้แล้ว จากนั้นควรปลดเปลื้องตนเองไม่ให้มีภาวะใดๆ แม้เรื่องเล็กน้อยๆ ก็ตาม คือควรปลงผมและหนวด และตัดเล็บให้เรียบร้อย และควรครองจีวรที่สะอาด และขัดถูบาตรให้เกลี้ยง ควรทำความสะอาดเตียง เก้าอี้และสมบัติอื่นๆ และจัดให้เป็นระเบียบหลังจากจัดทำสิ่งเหล่านี้แล้ว และฉันอาหารแล้ว ให้นั่งอย่างสบายในที่ที่สงบ จากนั้นให้เพ่ง

๑๒๑

อย่างตั้งใจไปที่เครื่องหมาย คือพื้นดินไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติ หรือดินที่ทำขึ้นก็ตาม ควรรับนิมิตอันนั้นไว้ในจิต

การปฏิบัติแบบนี้ ท่านอธิบายไว้ดังต่อไปนี้ ผู้ที่ศึกษาปฐวีกถิต ย่อมกำหนดสัญลักษณ์ในแผ่นดินซึ่งจะเตรียมไว้ก่อนหรือไม่ก็ตาม แต่ต้องมีขนาดจำกัด มีสัญลักษณ์มีเครื่องหมาย มีขอบเขต มีขนาดเท่ากระดิ่ง หรือจาน ขณะผู้ปฏิบัติฟังนิมิตดังกล่าว และกำหนดไว้ในใจอย่างไม่ลดละ ต่อมาจะได้รับรู้ถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติของตน โดยพิจารณาว่านิมิตนั้นเป็นแก้วมณี และปลูกความรักในนิมิตนั้นด้วยความเคารพ และผูกจิตทั้งหมดไว้กับนิมิตนั้นด้วยความตั้งใจอันแน่วแน่ว่า “ด้วยการฝึกนี้ ขอให้ข้าพเจ้าหลุดพ้นจากความตายและความแก่”

เมื่อผู้ปฏิบัติเสวยผลในอดีตชาติซึ่งเกิดมาจากคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือได้บรรลุถึงความ เป็นนักรัต และโดยวิธีนั้นสามารถบรรลุฌานที่ ๔ และที่ ๕ แล้ว เขาไม่จำเป็นจะต้องยึดนิมิตคือ แผ่นดินอีกต่อไป เพราะว่าดินที่เขาได้ไว้หรือลานนวดข้าวก็ย่อมใช้เป็นนิมิตได้อย่างที่พระเถระนามว่า มัลลกะได้ใช้มาแล้ว ท่านกล่าวไว้ว่า ในขณะที่พระเถระเพงดูที่ทุ่งนาที่เขาได้ไว้ มโนภาพก็เกิดขึ้นกำหนดขนาดของทุ่งนานั้นได้ ท่านขยายทุ่งนานั้น และฌานทั้ง ๕ ก็เกิดขึ้น และท่านสร้างวิปัสสนาบนพื้นภูมิต่างนี้ ท่านก็ได้บรรลุถึงความ เป็นอรหันต์

แต่บุคคลผู้ไม่มีประสบการณ์ในอดีตชาติควรทำกถิตตามอารมณ์กัมมัฏฐานที่ได้รับจากอาจารย์ของตน พยายามหลีกเลี่ยงโทษ ๔ อย่าง คือจะต้องไม่มีสีใดสีหนึ่งในบรรดาสีทั้งหลายคือ สีเขียว เหลือง แดง หรือขาว ดินเหนียวที่ใช้ทำนิมิตนั้นจะต้องไม่มีสีใดสีหนึ่งในข้างบนนี้ เพราะเป็นสีของกถิตชนิดอื่น แต่ควรเป็นสีแดงอ่อนๆ เช่นสีอรุณ ซึ่งเป็นสีที่ปรากฏในท้องฟ้าในเวลาอรุณ หรือสีของดินเหนียวในแม่น้ำคงคา กรอบซึ่งใช้วางแผ่นดินเหนียว ต้องไม่อยู่ใกล้วิหารนัก เพื่อมิให้มีเสียงรบกวน ที่ที่จะเจริญภาวนาควรเลือกเอาพื้นที่ซึ่งอยู่ท้ายสุดติดกับวิหาร และควรมีเงาจากต้นไม้หรือร่มเงาจากวัตถุอื่นๆ หรือเป็นปะรำชั่วคราว มุงด้วยใบไม้ หรือเป็นถ้ำหรืออุโมงค์ ณ ที่นี้ ผู้ปฏิบัติควรทำกรอบไม้ซึ่งย้ายไปมาได้หรือตั้งประจำก็ได้ตามแต่จะสะดวก ถ้าเป็นกรอบไม้ที่เคลื่อนที่ได้ ซึ่งมีไม้ ๔ ชั้น ควรมีผ้าหรือเสื่อปูก่อน และบนเสื่อนี้ควรเอาดินเหนียววางทั่วๆ ในกรอบนั้น หลังจากขจัดเศษผ้า รากไม้ ก้อนกรวด ออกไปเรียบร้อยแล้ว จะต้องทำดินเหนียวให้เรียบ ต้องนวดจนใช้การได้ดี จากนั้นควรทำเป็นรูปจานกว้าง ๑ คืบ มีเส้นผ่าศูนย์กลาง ๔ นิ้ว ในการปฏิบัติตอนแรก ผู้ปฏิบัติควรแผ่ดินเหนียวนั้นบนพื้นดิน และเพ่งแผ่นดินเหนียวนั้น ถ้ากรอบไม้ติดอยู่กับพื้นดินจะต้องมีขนาดเล็ก ตอนล่างและขนาดใหญ่ตอนบนเช่นเดียวกับกลีบบัว ถ้าหาดินเหนียวที่มีสีอันเหมาะสมไม่ได้ อาจสร้างจานดินเหนียวประเภทอื่นขึ้นก็ได้ แล้วลาดดินสีอรุณบนจานนั้น ควรระวังให้มีขนาด

๑๒๒

ตามที่กำหนด ควรทำพื้นผิวให้เรียบดูหนังหน้ากลอง ช่องว่างนอกพื้นที่ของงานอาจมีสีขาวได้ น้ำที่ จะทำให้พื้นที่เสมอควรใช้น้ำที่ตกรากหิน และดินก็ควรทำให้เรียบและเสมออย่างแท้จริง

หลังจากเตรียมนิมิตแห่งกลินของตนแล้ว พระสาวกควรกวาดบริเวณที่จะทำสมาธิ น้ำชำระร่างกายแล้วกลับมาตั้งบนอาสนะที่จัดไว้ คืออาสนะซึ่งสูง ๑ คืบ กับ ๔ นิ้ว และมีระยะห่างจากกรอบนั้น ๒ ศอกครึ่ง

เมื่อนั่งในท่าที่สบายแล้ว พระสาวกควรเริ่มเจริญสมาธิภาวนาในเบื้องต้น ควรพิจารณาโทษแห่งกามคุณโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง เช่น ไม่มีความพอสำหรับกามคุณ เป็นต้น และมีความยินดีในความสงบภายในอันเกิดจากการออกบวช ซึ่งเป็นหนทางให้พ้นจากความชั่วร้ายแห่งชีวิต ทำให้ให้มรณด้วยความสุข โดยระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ เมื่อมาปฏิบัติต่อจากที่ปฏิบัติมาแล้ว ให้คิดว่า “หนทางนี้เป็นทางดำเนินของพระพุทธเจ้าและพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย ตลอดถึงพระสาวกของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย” และกล่าวว่า “ด้วยการปฏิบัตินี้ข้าพเจ้าจะได้รับความสุขในพระนิพพาน ซึ่งมีชื่อเรียกว่า “ปวิเวก” คือความเป็นอิสระสมบูรณ์อย่างแน่นอน”

หลังจากเตรียมจิตของตนโดยวิธีนี้แล้ว พระสาวกควรเจริญกัมมัฏฐานโดยเพ่งกลินยึดนิมิตของกลิน และเพ่งกลินนั้นอย่างไม่ตลตะ แต่ไม่ควรลืมตากว้างเกินไป เกรงว่าจะเกิดความสับสน จะต้องดูที่แผ่นงานนั้น แต่ไม่ต้องชัดเกินไป เพราะถ้าชัดเกินไป นิมิตจะไม่ปรากฏ ไม่ควรตั้งใจมากเกินไป และไม่ควรปล่อยปละละเลยจนเกินไป เช่นเดียวกับบุคคลที่มองดูตัวเองในกระจกเงา เขาจะไม่สนใจรูป สี และสัณฐานของกระจกเงานั้น ฉะนั้น พระสาวกก็ควรเพ่งนิมิตโดยไม่คำนึงถึงสีและลักษณะอื่นของนิมิต ฉะนั้น เมื่อไม่คำนึงถึงสีและวัตถุที่สร้างเป็นนิมิตขึ้นมาทั้งหมดนั้น เขาควรทำความเข้าใจเรื่องดิน ซึ่งเป็นกลินว่า เป็นเพียงสัญลักษณ์ของดินเท่านั้น แต่จะคิดเรื่องแผ่นดินที่สร้างนิมิตขึ้นเท่านั้นยังไม่พอ ควรคิดว่าตนก็เป็นอันเดียวกับแผ่นดิน โดยกำหนดว่าส่วนที่แข็งทั้งหมดในร่างกายของตนก็มีปรุวิธาตุ คือธาตุดินอยู่ด้วย

เพื่อจุดประสงค์ข้อนี้ เขาควรเลือกชื่อสักชื่อหนึ่งที่ได้เรียกแผ่นดิน เช่น ปรุวิ มหิ เมธินี ภูมि เป็นต้น ซึ่งเหมาะที่สุดสำหรับเขาและกล่าวคำนั้นซ้ำๆ แต่โดยเหตุที่คำที่ใช้บ่อยที่สุดคือคำว่า ปรุวิ เขาควรเจริญสมาธิด้วยปรุวิกลินนี้ กล่าวซ้ำๆ และหยุดบ้างในบางเวลา เขาควรพิจารณาแผ่นดินจนกว่าจะได้นิมิตที่ชัดเจน บางครั้งจะลืมตาแต่บางครั้งจะหลับตาแม้ว่าการเจริญสมาธิแบบนี้อาจต้องกล่าวซ้ำๆ เป็นร้อยเป็นพันครั้งก็ตาม เมื่อนิมิตแห่งแผ่นดินปรากฏในจิตอย่างชัดเจนเมื่อลืมตาเช่นเดียวกับเมื่อหลับตาแล้ว สัญลักษณ์ที่เรียกว่า อุกคหนิมิต (รูปที่เห็นในจิต) ก็จะเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์

เมื่อได้บรรลุถึงอุคคหนิมิตแล้ว พระสาวกไม่ควรนั่งอยู่ในที่เดิม แต่ควรลุกขึ้นแล้ว

๑๒๓

เข้าไปในที่อยู่ของตน และนั่งเจริญสมาธิในห้องนั้น ถ้าสมาธิขั้นนี้ซึ่งยังอยู่ในสภาพที่ยังไม่แก่กล้า ขยายไปเพราะมีความคิดอื่นเข้ามาแทรกแซง เขาควรกลับไปยังที่เก็บนิมิตนั้นแล้วสร้างนิมิตขึ้นใหม่ และมายังที่อยู่ของตนอีกครั้งหนึ่ง และนั่งอย่างสบายในที่นั้น เขาควรเจริญสมาธิด้วยความตั้งใจอย่างเต็มที่ ในพระคัมภีร์อภิมมัตถสังคหะ ท่านเรียกวิธีการเจริญสมาธิดังกล่าวนี้ว่า “ปริกรรม” (กรรมเบื้องต้น) และสมาธิที่ได้จากการปริกรรมเรียกว่า “ปริกรรมสมาธิ”

ในขณะที่เจริญสมาธิซึ่งได้จากอุคคหนิมิตนี้มากขึ้น ก็จะมีนิมิตทั้ง ๕ ได้สามารถขจัดกิเลสในจิตเสียได้ และจิตก็จะตั้งมั่นด้วยอุปจารสมาธิ (สมาธิที่อยู่ไกล) จากนั้นก็จะเกิดปฏิภาคนิมิตขึ้น ซึ่งได้แก่นิมิตที่เกิดขึ้นตามมา หรือสัญลักษณ์แห่งสิ่งเหมือน ซึ่งละเอียดกว่าอุคคหนิมิตเป็นร้อยเท่าพันเท่า ในภาพก่อนคืออุคคหนิมิตนั้น จะสังเกตเห็นว่ามีโทษแห่งดวงกมลีนอยู่ แต่ในปฏิภาคนิมิตไม่มีโทษดังกล่าว ปฏิภาคนิมิตมีลักษณะเหมือนกระจกเงาที่สะอาดหรือเหมือนดวงจันทร์เมื่อออกจากเมฆแล้วจะนั้น แต่โดยแท้จริงแล้ว ปฏิภาคนิมิต ไม่มีทั้งสีทั้งลักษณะแห่งความเป็นของแข็ง เพราะถ้ามีแล้วเราก็จะมองเห็นได้ด้วยสายตาเหมือนรูปร่างที่หยาบ จึงเหมาะสมยิ่งขึ้นสำหรับพระสาวกผู้เจริญสมาธิที่จะพิจารณาถึงลักษณะ ๓ อย่าง คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน ปฏิภาคนิมิตนี้เป็นความรู้อย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดจากความเข้าใจที่มีชื่อเรียกว่า “ปฏิภาค” ในความหมายที่ว่า เป็นตัวแทนแห่งจิตที่เข้าใจถึงคุณภาพเบื้องต้นของวัตถุต่างๆ ในกรณีนี้ได้แก่ปฐวีธาตุ และเป็นธาตุที่ปราศจากความจริงโดยสิ้นเชิง

จากเวลาที่ปฏิภาคนิมิตนี้ปรากฏ ผู้ปฏิบัติจะระงับนิมิตทั้งหลายเสียได้ และจะละกิเลสได้และจิตจะมีสมาธิอย่างเต็มที่ในขั้นอุปจารสมาธิ สมาธิขั้นนี้เรียกว่า อุปจารสมาธิ เพราะไกลกับอัปนาสมาธิ หรือสมาธิในฌาน และยังอยู่ในระหว่างกามาวจรกับรูปาวจร ดังนั้นจึงมีชื่อเรียกว่า “กามาวจรสมาธิ”

ในการฝึกสมาธิโดยอาศัยกสิณ อุปจารสมาธิมีพลังอ่อน เนื่องจากเกิดขึ้นก่อนอัปนาสมาธิ ทั้งนี้เพราะปัจจัยที่เกิดขึ้นด้วยกันไม่มีพลัง เช่นเดียวกับเด็กอ่อน เมื่อให้ยืนขึ้นจะล้มลงซ้ำแล้วซ้ำอีก จิตที่มีอุปจารสมาธิก็ฉันทันนั้น จะมีอยู่ชั่วขณะหนึ่งในวัตถุที่เป็นปฏิภาคนิมิต แล้วจะตกวางค์ คือจิตได้สำนึก แต่เมื่อจิตออกจากวางค์ไปสู่อัปนาสมาธิขั้นสูงซึ่งมีสภาพมั่นคง เพราะสัมปยุตต์ด้วยองค์ฌานแล้ว จิตนั้นจะยึดวัตถุนั้นอยู่ตลอดทั้งวันและคืน ณ ที่นี้ จิตจะดำเนินไปโดยการสืบทอดแห่งความคิดที่มีประโยชน์

ถ้าพระสาวกสามารถบรรลุอัปนาสมาธิ ในการเจริญสมาธิแบบเดียวกัน และในที่นี้ อันเดียวกัน ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้นก็เป็นการดี ถ้าไม่สามารถก็ควรรักษานิมิตนั้นด้วยความเอาใจใส่อย่างดีที่สุด เหมือนหนึ่งว่านิมิตนั้นเป็นเบื้องต้นแห่งกกุสาล ๗ ข้อ ที่ให้สาวกผู้ปรารถนารักษานิมิตแห่งกสิณของตนจะต้องปฏิบัติตาม คือ

๑๒๔

๑. ที่อยู่ : จะต้องไม่ขัดกับชีวิตที่มุ่งเจริญภาวณา
๒. หมู่บ้านที่เข้าไป : หมู่บ้านที่เข้าไปเพื่อแสวงหาอาหารจะต้องอยู่ไม่ไกลมากเกินไป ควรมีระยะทางเพียง ๗๕๐ ช่วงลูกธนูยิงตก และเป็นสถานที่ที่มีอาหารสัปปายะ คือ สะดวกสบายในเรื่องหาอาหารบิณฑบาต
๓. การสนทนาปราศรัย : จะต้องไม่หมกมุ่นอยู่ในการพูดจาปราศรัยของชาวโลก ๓๒ ชนิด ซึ่งจะทำให้มีมิตหายไป
๔. เพื่อน : จะต้องไม่สนทนากับคนผู้หมกมุ่นอยู่กับการเจรจาปราศรัยของชาวโลก แม้ว่าการพูดจานั้นจะเกี่ยวข้องกับสิ่งที่อนุญาตให้พูดคุยได้ก็ตาม เขาจะพูดจาปราศรัยได้เฉพาะกับผู้ที่ไม่หาสมาธิเท่านั้น
๕. อาหาร : ผู้ที่เป็นนักศึกษาสมาธิจะต้องมีอาหารที่เหมาะสมที่สุดสำหรับเขาที่ไม่กระตุ้นให้เกิดกิเลส (คือเหมาะสำหรับร่างกายและจิตใจของเขา)
๖. ฤดู : ฤดูหนาวอาจเหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติบางคน แต่บางคนอาจชอบฤดูร้อน อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะต้องเลือกเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับแต่ละคน
๗. อิริยาบถ : จะต้องเลือกอิริยาบถให้สะดวกแก่ผู้ปฏิบัติ อาจเป็นอิริยาบถ เดินไปมา, นอน, ยืน, หรือนั่งก็ได้ เพื่อที่จะเลือกอิริยาบถที่เหมาะสมที่สุดหรือเข้ากันได้ที่สุดกับตนเอง ผู้ปฏิบัติควรทดลองใช้อิริยาบถแต่ละอย่างเป็นเวลา ๓ วัน

ถ้าพระสาวกเจริญสมาธิโดยอาศัยนิมิตด้วยความเชื่อฟังคำสั่งเหล่านี้ เขาจะได้บรรลุอัปปนาในไม่ช้า ซึ่งด้วยการบรรลุอัปปนาดังกล่าว วิญญาณก็จะเปลี่ยนสภาพไปอยู่ในชั้นฌาน ถ้าพระสาวกไม่ได้บรรลุแม้ว่าจะเจริญสมาธิแล้ว เขาควรปฏิบัติตามหลักการฝึกฝนตนเพื่อบรรลุอัปปนาซึ่งประกอบด้วยปัจจัย ๑๐ อย่าง ซึ่งควรปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน ดังต่อไปนี้

๑. ความสะอาด
๒. กฎแห่งอินทรียคือศรัทธา
๓. ความชำนาญในการรักษานิมิตนั้นไว้ ซึ่งได้มาจากการฝึกสมาธิในเบื้องต้น
๔. กระตุ้นจิตเมื่อรู้สึกหดหู่
๕. ควบคุมจิตเมื่อเกิดความท้อถอยอันเกิดมาจากใช้กำลังมากหรือจากเหตุอื่น
๖. กระตุ้นจิตเมื่อรู้สึกลึกลับใจอันเกิดมาจากความลต่น้อยถอยลงแห่งความเข้าใจ และจากการไม่ได้รับความสุขที่เขาพยายามจะได้และอื่น ๆ
๗. ทำจิตให้มีดุลยภาพเมื่อจิตขาดดุลยภาพ

๑๒๕

๘. หลีกเลี้ยงบุคคลผู้ไม่คุ้นกับสมาธิ และผู้มีนิสัยเหลวไหล
 ๙. การสมาคมกับผู้ได้บรรลุสมาธิแล้วและกำลังอยู่บนทางที่จะบรรลุธรรมสูงขึ้น
 ๑๐. มีความโน้มเอียงไปสู่สมาธิอย่างเต็มที่โดยมีการตัดสินใจแน่วแน่ที่จะบรรลุสมาธินั้น
 ดังนั้น จึงควรสร้างความชำนาญในปัจจุบัน ๑๐ อย่างข้างบนนี้ให้เกิดมีขึ้นเพื่อบรรลุ
 อปัณนา

แม้การฝึกแบบนี้อาจไม่มีประโยชน์สำหรับคนบางคนในตอนเริ่มต้น แต่คนเช่นนั้นไม่ควรหยุดพยายาม เพราะว่าการจะได้รับความสุขทางจิตเป็นเรื่องที่ทำได้ยากสำหรับคนที่จมลึกในมหาสมุทรคือความอยากจะมีชีวิตอยู่อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ดังนั้น เขาควรปฏิบัติต่อไปอย่างจริงจัง โดยการเอาใจใส่ต่อสภาพแห่งจิตของตน ประคองจิต เมื่อจิตหลุดและคอยตรวจดูจิตเมื่อจิตคิดมากเกินไป ในขณะที่ฝึกสมาธิโดยใช้นิมิตอันเดิมและกล่าวซ้ำๆ ว่า ปฐวี ปฐวี นั้น จิตซึ่งจะมีสภาพเหมาะสมนั้นจะบรรลุถึงอปัณนาสมาธิในเวลาสมควร

โดยวิธีนี้ เขาจะได้บรรลุปฐมฌานซึ่งมีปฐมวิกสิณเป็นอารมณ์ เขาจะเป็นบุคคลที่ทำนอธิบายไว้ในพระไตรปิฎกว่า “เป็นผู้ปราศจากความคิดชั่ว มีเหตุผล มีการตรวจสอบ มีปีติและความสุขอันเกิดจากความสงบสงัดภายใน เขาย่อมบรรลุปฐมฌานอันมี ปฐมวิกสิณเป็นฐาน”

พระพุทธโฆษาจารย์ได้ให้คำอธิบายอันยืดยาวเกี่ยวกับหลักในพระธรรมสังคินีว่า พระสาวกผู้เจริญสมาธิโดยอาศัยนิมิตอันเดิมนี้นี้ คือ ปฐมวิกสิณ สามารถบรรลุถึงฌานที่ ๕ โดยวิธีการปฏิบัติที่ได้อธิบายไว้แล้วในบทที่ ๕

อาโปกสิณ

พระสาวกผู้ปรารถนาจะเจริญสมาธิโดยใช้อาโปกสิณ ควรจะได้นิมิตคือน้ำ จะเป็นน้ำที่จัดทำขึ้นหรือน้ำธรรมชาติก็ได้ ในอาโปกสิณนี้ก็เช่นกัน ผู้ที่มีความชำนาญมาก่อนจะพบว่ามีนิมิตย่อมปรากฏในน้ำธรรมชาติ เช่นน้ำในสระ ในทะเลสาบ, ในแม่น้ำหรือในมหาสมุทร พระสาวกผู้มีได้มีความชำนาญ ควรหลีกเลี้ยงโทษแห่งกสิณ เช่น สี ๔ ประเภท และควรรำเอาภาชนะมา ๑ ใบ บรรจุน้ำฝนที่ตกใหม่ ๆ จากท้องฟ้า และเอาผ้าสะอาดกรองน้ำฝนนั้นโดยไม่มีทันให้น้ำฝนตกถึงพื้นดิน เอาน้ำนี้เป็นนิมิต หรือถ้าไม่มีน้ำฝน ก็ให้หาน้ำที่สะอาดเช่นนั้นโดยวิธีอื่น วางภาชนะน้ำนั้นไว้ในที่เป็นเอกเทศ เช่นเดียวกับในปฐมวิกสิณให้หนึ่งอย่างสะดวกสบายแล้วเจริญสมาธิ ไม่ควรสนใจกับสีของน้ำหรือลักษณะของน้ำ แต่ควรสนใจเฉพาะธาตุซึ่งมีน้ำเป็นสัญลักษณ์ ควรกล่าวคำใดคำหนึ่งจากคำเหล่านี้ คือ อัมพุ, อุทกัม, วารี, สลิลัม หรืออาโป ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น จะเกิดนิมิตขึ้น ๒ อย่าง ถ้าน้ำมีฟองหรือกระเพื่อมก็อาจเกิดมีลักษณะเช่นเดียวกับในอุคคหนิมิต แต่อย่างไรก็ตาม ปฏิภาคนิมิตจะมั่นคง เช่นเดียวกับพัตที่ทำด้วย

๑๒๖

เพชรหรือกระจกเงา ซึ่งอาจวางไว้ในอากาศ เมื่อสมาธิสมบูรณ์เต็มที่ เขาสามารถบรรลุแม้กระทั่งฌานที่ ๔ และที่ ๕

เตโชกถิล

ผู้ที่ปรารถนาจะเจริญสมาธิโดยอาศัยเตโชกถิล หรือกถิลที่มีไฟเป็นเครื่องหมายควรมีสัญลักษณ์ของไฟ จะเป็นไฟที่จัดทำขึ้นหรือไฟที่มีตามธรรมชาติก็ได้ สำหรับผู้ชำนาญ นิमितอาจปรากฏในขณะที่เขามองดูเปลวเพลิงที่ตะเกียง หรือที่เตาหุงต้มหรือไฟป่า อย่างที่เกิดขึ้นแก่พระเถระนามว่า จิตตะคุคตะ (ในประเทศศรีลังกา) พระเถระเดินเข้าห้องประชุมในวันที่ได้รับนิมนต์ไว้เพื่อแสดงพระธรรมเทศนา ในขณะที่มองดูเปลวไฟที่ตะเกียง กถิลนิमितก็ปรากฏแก่ตน ยิ่งกว่านั้น เราจะพบว่าในอรรถกถาเถรีคาถา นางอุบลวรรณาจุดตะเกียงในโรงพระอุโบสถ และมองดูเปลวไฟเป็นเครื่องหมาย ในขณะที่เฟิงเปลวไฟนั้น นางก็ได้บรรลุฌานโดยอาศัยนิमितคือไฟ ทำนิमितนี้เป็นพื้นฐาน นางก็ได้บรรลุพระอรหัตตผลในเวลาต่อมา

แต่ผู้ที่ไม่มีความชำนาญมาก่อน ควรดำเนินดังต่อไปนี้ เอาฟืนที่เขาตัดมา และแห้งดีแล้วมัดรวมกัน แล้วนำไปยังที่ที่สังคายนได้ต้นไม้หรือปะรำ และก่อไฟด้วยมัดฟืนนั้น เอาเสื้อหรือผ้าชิ้นหนึ่งทำรูปในผ้าชิ้น กว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว ผูกผ้าชิ้นไว้หน้าไฟเช่นเดียวกับม่าน เขาควรนั่งอย่างที่ได้อธิบายไว้แล้ว และเฟิงไฟโดยผ่านช่องนั้น ไม่สนใจกับหญ้าหรือฟืนข้างล่าง ทั้งไม่ต้องสนใจกับควันข้างบนช่องนั้น เขาควรยึดนิमितตรงท่ามกลางเปลวไฟนั้น โดยไม่คำนึงถึงสีของไฟว่าจะเป็นสีอะไร ไม่สนใจกับลักษณะของความร้อน แต่ควรเฟิงเฉพาะที่ไฟนั้น เมื่อนิमितในจิตและฐานภายนอกคือเปลวไฟปรากฏเป็นสีเดียว ให้กำหนดจิตจดจ่ออยู่กับไฟนั้น และเจริญภาวนาโดยกล่าวคำว่า “เตโช, เตโช หรือคำอื่นใดก็ได้ซึ่งหมายถึงไฟ เช่น ปาวกะ, กัณหาวัตตนิ, ชาตเวท, หรือหุดาสนะ ในขณะที่ภาวนาอยู่นั้น จะมีนิमित ๒ อย่างเกิดขึ้นตามเวลาอันสมควร ใน ๒ อย่างนี้ อุกคหนิมิต (ลักษณะคือไฟ) จะปรากฏแก่เขาเป็นประกายไฟยาวต่าง ๆ กับเป็นสายและจะเกิดเป็นเปลวไฟขึ้นขณะหนึ่งก็จะดับไป

เมื่อพระสาวก ได้นิमितในไฟธรรมชาติ คือไม่มีการก่อไฟ ความบกพร่องในนิमितอาจมีขึ้น อาจเป็นขึ้นฟืนที่ไฟไหม้แล้ว หรือถ่านไฟที่กำลังไหม้อยู่ ชี้เข้าหรือควั่นก็ได้ เมื่อพัฒนาไปจะเกิดปฏิภาคนิमितแล้ว จะปรากฏเหมือนผ้าห่มกันหนาวผืนหนึ่ง หรือพัดสีทอง หรือเสาทองที่วางไว้ในอากาศเมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้นแสดงว่าพระสาวกได้บรรลุฌานชั้นอุปจารและหลังจากนี้อาจบรรลุฌานที่ ๔ และที่ ๕ ได้

๑๒๗

วาโยกลีณ

พระสาวกผู้ปรารถนาจะเจริญสมาธิโดยใช้วาโยกลีณ คือ ยึดลมเป็นนิมิต ควรยึดเอาสัญลักษณ์ในลม ไม่ว่าจะเป็ลมที่มองเห็น หรือลมที่มาสัมผัสก็ตาม ท่านกล่าวไว้ในอรรถกถาทั้งหลายว่า “ผู้ที่ศึกษาเรื่องวาโยกลีณ ยึดลมเป็นนิมิต สังเกตยอดอ้อยที่สั้นหรือไหวไปมา หรือยอดไม้ไผ่ ยอดต้นไม้ ปอ ยมม หรือสังเกตลมที่สัมผัสสร้างกาย” ดังนั้น พระสาวกควรยึดลมเป็นนิมิต จ้องมองอยู่ที่ต้นอ้อย หรือพืชพรรณอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีพุ่มทึบ ต้นไม้ไผ่หรือ ต้นไม้ซึ่งตั้งอยู่ระดับศีรษะของตนและไหวไปมาด้วยการพัดของลม เขาควรสังเกตเป็นพิเศษที่จุดซึ่งลมกระทบ และยึดจุดนี้เป็นนิมิตเมื่อยึดลมที่สัมผัสสร้างกายหรือผ่านช่องลมในผนัง เป็นนิมิต เขาควรสังเกตส่วนของร่างกายของเขาที่ถูกลมพัด ดังนั้นเมื่อมีจิตจดจ่ออยู่กับลม เขาควรเจริญสมาธิโดยการนึกถึงคำว่า วาโย, วาโย หรือชื่อที่คุ้น ๆ หู เช่น วาตะ, มารูตะ, ปวนะ, หรือ อนิละ ในสมาธินั้นนี้เขาจะได้อุคคหนิมิต ซึ่งไหวอยู่ คล้ายกับการสั่นของไอน้ำในข้าวต้มเมื่อยกออกจากเตาใหม่ ๆ แต่ปฏิภาคนิมิตจะมั่นคง และมีเขตจำกัดอย่างดี การบรรลุมานก็เป็นเช่นเดียวกับกลีณอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้ว

นิลกลีณ

พระสาวกผู้ปรารถนาจะเจริญสมาธิโดยยึดสีเขียวเป็นนิมิตในบรรดาสีทั้ง ๔ ชนิด ควรนิมิตสีเขียวในดอกไม้ หรือผ้าหรือสิ่งอื่นที่มีสีเขียว เช่น หินสีเขียว, โลหะสีเขียว สำหรับผู้มีความชำนาญมาก่อน นิมิตจะเกิดขึ้นในขณะที่เขามองดูดอกไม้สีเขียว หรือรังดอกไม้สีเขียว หรือสิ่งของสีเขียวใด ๆ เช่น ผ้าสีเขียวชิ้นหนึ่ง แก้วมณีสีเขียวเม็ดหนึ่ง เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม ผู้เริ่มฝึกสมาธิควรยึดเอาดอกไม้สีเขียว ๑ กำ เช่น ดอกกุบล หรือดอกไม้สีเขียว หรือดอกไม้สีเขียวอย่างอื่น และจัดดอกไม้เหล่านั้นใส่ในกระจาด หรือวางบนถาดกลมเพื่อจะได้รวมเป็นสิ่งหนึ่งซึ่งมีลักษณะกลม แบนสีเขียว ระวังไม่ให้มองเห็นระอองเพชร หรือใบไม้สีเขียว หรือน้ำยาล้างดาสีเขียว หรืออาจเป็นจานซึ่งทาสีเขียว ขนาดกว้างยาว ๑ คืบ ๔ นิ้ว ซึ่งมีแผ่นกระดานสีอื่นเป็นพื้นฐานอยู่ อาจเคลื่อนย้ายไปมาได้ หรือติดกับกรอบไม้เช่นเดียวกับปฐวีกลีณ หรือติดกับผนัง ผู้เจริญสมาธิควรเพ่งสีเขียวนี้ ภาวนาซ้ำ ๆ ว่า “สีเขียว สีเขียว” ในกรณีเช่นนี้ อุคคหนิมิตย่อมมีสิ่งบกพร่องเกี่ยวกับสัญลักษณ์เดิม เช่น เส้นในกลีบดอกบัว เกาเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือกรอบไม้ แต่ปฏิภาคนิมิตจะปราศจากสิ่งบกพร่องเหล่านี้ ทุกอย่างจะบริสุทธิ์สะอาด เหมือนพุดที่ทำด้วยเพชรสีเขียว เกี่ยวกับการบรรลุมาน พึงเข้าใจเช่นเดียวกับกลีณอื่น ๆ

๑๒๘

ปีตกถิล

ในกถิลชนิดนี้ ผู้ปฏิบัติที่ชำนาญจะยึดเอาไม้หรือผ้าสีเหลืองเป็นนิมิต หรือสิ่งอื่นที่มีสีเหลืองเช่นนั้น อย่างไรก็ตามผู้เริ่มปฏิบัติควรยึดสัญลักษณ์ตามที่ได้อธิบายไว้แล้วข้างต้น โดยใช้ดอกไม้สีเหลือง เช่นดอกกลันทม หรือผ้าสีเหลือง โลหะสีเหลือง แก้วสีเหลือง การเจริญสมาธิจะดำเนินไปโดยการกำหนดคำว่า สีเหลือง สีเหลือง ที่เหลือ ฟังเข้าใจตามที่กล่าวแล้ว

โลहितกถิล

ในโลहितกถิลนี้ ผู้เจริญสมาธิที่มีความชำนาญจะได้นิมิตในขณะที่เขาจ้องมองดอกไม้สีแดงหรือสิ่งอื่นที่มีสีแดง แต่พระสาวกผู้เริ่มปฏิบัติควรยึดมโนภาพจากดอกไม้สีแดง ซึ่งเลือกไว้เพื่อเรื่องนี้ หรือผ้าสีแดงชิ้นหนึ่ง หรือสิ่งใดก็ตามที่มีสีแดง เมื่อเจริญสมาธิโดยเน้นคำว่า “สีแดง” สีแดง จะเกิดนิมิต ๒ อย่างขึ้น และเมื่อปฏิบัติต่อไปก็จะได้รับผลเช่นเดียวกับที่กล่าวแล้ว จนกระทั่ง ได้บรรลุมานที่ ๔ และที่ ๕

โอทาทกถิล

เกี่ยวกับสัญลักษณ์สีขาว พระสาวกผู้มีความชำนาญ สามารถฝึกนิมิตในขณะที่มองดูดอกไม้สีขาว เช่นดอกมะลิ หรือดอกไม้ในร่องหรือผ้าสีขาว นิมิตอาจเกิดขึ้นในงานทำด้วยตะกั่ว, เงิน หรือในดวงจันทร์ คนอื่นๆ ควรเตรียมสัญลักษณ์ด้วยดอกไม้สีขาว หรือดอกบัวสีขาว ถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้ก็ควรใช้ผ้าขาว หรือสิ่งอื่นที่มีสีขาว เขาควรเจริญสมาธิเรื่อยๆ ไป เน้นคำว่า สีขาว สีขาว ที่เหลือก็ฟังเข้าใจเช่นเดียวกับในกถิลอื่นๆ

อาโลกกถิล

ผู้ที่ปรารถนาจะเจริญสมาธิโดยใช้อาโลกกถิล คือแสงสว่างเป็นนิมิต ควรยึดสัญลักษณ์ใสแสงสว่าง ซึ่งเข้ามาในห้องผ่านรอยแตกในผนัง รูกุญแจหรือหน้าต่างที่เปิด แต่สำหรับผู้ที่มีความชำนาญในการเจริญสมาธิโดยใช้กถิลนี้มาก่อน สัญลักษณ์จะปรากฏในขณะที่เขาเห็นลำแสงวงกลมในเวลากลางวัน หรือแสงจันทร์ในเวลากลางคืนบนผนัง หรือบนพื้นดิน ซึ่งส่องเข้ามาผ่านช่องในผนังหรือหลังคาเรือน สัญลักษณ์อาจเกิดแก่เขาในขณะที่เขามองดูลำแสงทรงกลมซึ่งเกิดขึ้นบนพื้นดิน ผ่านไปไม้ที่หนาบนต้นไม้ ผู้เริ่มต้นเจริญสมาธิควรยึดอาโลกกถิล โดยมองดูลำแสงกลมๆ นั้น และภาวนาว่า อาโลก อาโลก แสงสว่าง แสงสว่าง ผู้ที่ไม่สามารถจะทำเช่นนี้ ควรจุดตะเกียงหรือเทียน และวางในหม้อดินซึ่งมีช่องที่กั้นหม้อโดยปิดปากหม้อเสีย วางหันหน้าไปทางผนัง แสงที่ออกมาจากช่องนั้นจะสร้างเป็นรูปจานขึ้นบนผนัง วิธีนี้

๑๒๙

จะได้เปรียบที่ว่าแสงจะมีอยู่นานกว่าวิธีอื่นๆ พระสาวกควรพึงพิจารณาว่า “แสงสว่าง” แสงสว่าง ณ ที่นี้บุคคลนิมิตจะมีรูปเป็นจานบนผนัง หรือบนพื้นดิน แต่ปฏิภาคนิมิตจะปรากฏเป็นแสงสว่างที่ก้อนหนึ่งๆ เมื่อเจริญต่อไปได้รับความสำเร็จเหมือนที่กล่าวแล้ว

ปริจฉินนอากาศกถิตถ

พระอรธกถาจารย์อธิบายกถิตถชนิดนี้ไว้ดังนี้ ผู้ที่เจริญสมาธิโดยใช้อากาศกถิตถเป็นนิมิตยึดเอาสัญลักษณ์ในที่ว่าง ซึ่งมีรอยแตกในผนังเบ็ขอบเขตจำกัด หรือกำหนดรูกฤญแจ หรือช่องหน้าต่างเป็นขอบเขตก็ได้เมื่อไม่สามารถได้นิมิตตามที่กล่าวนี้พระสาวกควรทำช่องหรือรูกว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว ในเดินท์หรือประรำที่มีหลังคาคกลมเป็นอย่งดี หรือในเสื่อ หรือสิ่งอื่นที่มีลักษณะคล้ายกัน ภาวนาซำๆ ว่า “อากาศ อากาศ ในขณะที่เขาเจริญสมาธิ โดยวิธีนี้เขาจะได้บุคคลนิมิตปรากฏเป็นรูปรอยแตกหรือกฤญแจ เป็นต้น แต่จะไม่สามารถขยายออกไปได้ แต่อย่างไรก็ตาม ปฏิภาคนิมิตจะปรากฏโดยไม่มีขอบเขตจำกัด (เช่นเดียวกับขอบผนังหรือรูกฤญแจ) จะมีขนาดใหญเทำวงกลมของอากาศ และมีทางพัฒนาต่อไป ที่เหลือก็เหมือนกบัที่กล่าวไว้ในปฐวีกถิตถ

คำแนะนำที่ให่วินถุ่มือ

ดังนั้น เราจะพบว่าพระพุทธเจ้าทรงอธิบายวิธีการใช้กถิตถเป็นแนวทางให้บรรลุดมานไม่ว่าจะเป็นระบบฌาน ๔ หรือ ฌาน ๕ ก็ตาม และชาวพุทธฝ่ายเถรวาท ได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงอธิบายไว้ซึ่งกล่าวไว้แล้วในตอนก่อน คำแนะนำก็เพิ่มเติมหลังจากนั้นส่วนใหญ่เป็นไปตามแนวที่ชาวพุทธประเทศศรีลังกาซึ่งจะพบในหนังสือ “คู่มือของโยคาวจร” ซึ่งท่านวางไว้หลังจากอานาปานัสสติกัมมัฏฐาน

ในทีนั้นท่านกล่าวไว้ว่า “หลังจากกล่าวคำมัสการพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ และถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งแล้ว ทำทุกอย่างที่จำเป็นในการเจริญสมาธิแล้ว พระโยคาวจรเจริญสมาธิ โดยเพ่งนิมิตคือแผ่นดินเป็นเครื่องหมายดังต่อไปนี้

“ข้าพเจ้าได้พยายามปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อเคารพพระผู้มีพระภาคผู้ทรงพระนามว่าโคดม

“ขอให้ข้าพเจ้าได้บุคคลนิมิตและปฏิภาคนิมิต ซึ่งเป็นทางให้บรรลุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิจากปฐวีกถิตถในบรรดากถิตถ ๑๐”

“ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุโลกุตตรธรรม ๙ (มรรค ๔ ผล ๕ นิพพาน ๑) ตามลำดับทีละขั้น”

“ขอให้พระธรรมเหล่านั้นปรากฏในตัวข้าพเจ้าในชั้นต์ ๕ ในจักขุทวาร ในจิตและใน

๑๓๐

อายุตนะคือผัสสะ” เมื่อข้าพเจ้านั่งสมาธิในขณะนั้นนั่นเอง ด้วยอำนาจแห่งการเปล่งวาจาสดีย์นี้ ขอให้พระธรรมปรากฏขึ้นมา หรือขอให้ข้าพเจ้าได้รับผลสำเร็จ พระธรรมเจ้า และพระสงฆ์เจ้า จึงเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า

“ขอให้พระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสงฆ์เจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า ขอให้คำสอนของพระพุทธองค์จงเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า ขอให้การปฏิบัติกรรมฐานที่ปฏิบัติมาอย่างดี จงเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า ขอให้พระคุณของกรรมฐานจงเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า บัดนี้ ข้าพเจ้าขอ อภิวาทของข้าพเจ้าแก่พระรัตนตรัย และแก่พระรัตนะ ๕ ประการ ขอให้ข้าพเจ้ารู้แจ้ง พระนิพพาน ขอให้การปฏิบัตินี้จงเป็นเครื่องช่วยให้ข้าพเจ้าบรรลุพระนิพพาน

แล้วเขาก็นั่งขัดสมาธิ มีกายตรง ตั้งสติไว้กับตน เขาเจริญภาวนาโดยมีจิตกำหนด นิमितคือแผ่นดิน คิดถึงคำว่า ปฐวีกลีณ ปฐวีกลีณในจิตในขณะที่เข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่าง คือแผ่นดิน

ในขณะที่พระสาวกควรพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายที่มีลักษณะเป็นของแข็ง ๒๐ อย่าง ซึ่งเป็นปฐวีธาตุ และที่มีลักษณะเป็นของเหลวคือ น้ำ ๑๒ อย่าง ทั้งหมดนี้เป็นส่วนของร่างกาย ๓๒ ส่วน ซึ่งเขาควรทำไว้ในใจว่าเป็นสิ่งไม่ถาวร ไม่มีตัวตน และจะต้องสลายหรือตายไปในที่สุด เมื่อเจริญสมาธิตั้งนี้ สัญลักษณ์ ๒ อย่างที่กล่าวข้างบนนี้จะเกิดขึ้นแก่เขาอย่างต่อเนื่องกัน มโนภาพในสัญลักษณ์ทั้ง ๒ อย่างนี้ จะไม่เด่นชัด โดยเหตุที่ยังมีคุณสมบัติหรือรูปแบบของ นิमितอยู่ แต่ปฏิภาคนิमित จะเกิดขึ้นทำลายเสียซึ่งกระแสแห่งภวังค์ คือความสับสนแห่งชีวิต ดูเหมือนจะแทงตลอดมโนภาพคล้ายกับกระจก แก้วผลึก หรือแก้วมณี ซึ่งเจียรนมาจากสิ่ง ปกคลุม หรือคล้ายกับพระจันทร์ทำลายเมฆออกมา ในตอนนี้ความเข้าใจปฐวีธาตุจะปรากฏ แก่เขา และติดอยู่ในจิตเขาทั้งสิ้น

หลังจากนั้น เขาก็ปฏิบัติต่อไปเพื่อบรรลุทุติยฌาน สร้างแรงดลใจว่า “จะต้องบรรลุ ทุติยฌานในห้วงลึกแห่งภาวะของข้าพเจ้า....ในปฐวีกลีณ โดยการเจริญสมาธิต่อไปตามความ เหมาะสม”

ด้วยผลอันนี้ก็ปรากฏมีเตโชธาตุขึ้นแก่เขา และเมื่อสังเกตขณะจิตในเตโชธาตุ เขาควรกำหนดขณะจิตไว้ให้อยู่เหนือจุดในมโนภาพของปฐมฌานประมาณ ๑ นิ้ว ตามความ เหมาะสม

ในขั้นต่อไป ให้วางธาตุขึ้นในลำดับที่ตรงกันข้ามกับที่วางไว้ก่อน ตามความเหมาะสม ที่เหลือมีคำอธิบายเช่นเดียวกับที่กล่าวแล้ว

ในการเจริญสมาธิเพื่อบรรลุตติยฌาน ธาตุแห่งความเหินอาบ (ฮาโปธาตุ) จะเกิดขึ้น เมื่อสังเกตธาตุนี้อย่างดี เขาควรกำหนดธาตุนี้นี้ไว้ให้สูงกว่าจุดแห่งทุติยฌาน ประมาณ ๒ นิ้ว

๑๓๑

หลังจากบรรลุดมานดังกล่าว (มานที่ ๓) เขาควรกำหนดมานนี้ไว้ในลำดับตรงกันข้ามกับที่กำหนดไว้ก่อนตามความเหมาะสม

เขาดำเนินต่อไปโดยปรารถนาจะบรรลุดมานที่ ๔ ๓ คือความเคลื่อนไหว (วาโยธาตุ) ก็ปรากฏขึ้น เมื่อกำหนดธาตุนี้อย่างดี เขาจะวางมานนี้ไว้กับขณะจิต ๓ ขณะตามลำดับ ให้สูงกว่าจุดแห่งมานที่ ๓ มีกำหนด ๑ นิ้ว

หลังจากนั้น ให้เขากำหนดวาโยธาตุในแนวที่ตรงกันข้ามกับที่วางไว้ก่อนตามความเหมาะสม

ความปรารถนาเพื่อบรรลุดมานที่ ๕ ย่อมเกิดตามมา อากาศธาตุย่อมเกิดขึ้นในมานที่ ๕ นั้น เมื่อสังเกตขณะจิตทั้ง ๓ อย่างจริงจัง ให้เขากำหนดขณะจิตเหล่านั้นให้เหนือจุดของมานที่ ๔ ประมาณ ๑ นิ้ว และระหว่างมานที่ ๔ กับหทัย และแล้วก็จะเกิดลำดับที่ตรงกันข้าม

หลังจากบรรลุดมานทั้ง ๕ แล้ว พระสาวกได้รับคำแนะนำให้ปฏิบัติตามวิธีทั้งหมด เริ่มตั้งแต่ภาวณาให้ช่วย และหน้าที่เบื้องต้นทั้งหลาย ซึ่งจำเป็นทุกขั้นตอนของการปฏิบัติ ทำให้ครบถ้วนทั้งตามลำดับและทวนลำดับ (อนุโลมและปฏิโลม)

การเจริญสมาธิเพื่อบรรลุดมานแต่ละขั้นมีหลัก ๔ ประการ

๑. เบื้องต้น จากตอนเริ่มต้นจนถึงขั้นนิมิตปรากฏ
๒. จากเบื้องต้นจนถึงการปรากฏของธาตุแต่ละอย่างที่สุดคล้องกับมาน และการกำหนดขณะจิตทั้ง ๓ ไว้ในลำดับที่เหมาะสมตามที่ได้อธิบายแล้ว
๓. การสังเกตรธรรมสัญญา และความปรารถนาเพื่อบรรลุดมาน การถอนขณะจิตจากปลายจุมก และการจัดขณะจิตไว้ในแหล่งที่เหมาะสม
๔. การบรรลุดมาน และการจัดขณะจิตในลำดับที่กลับกัน (ปฏิโลม) ในที่ที่เหมาะสม (อนุโลม)

หลังจากบรรลุดมานทั้ง ๕ แล้ว พระสาวกควรฝึกฝนตนเองในการฝึกมานเหล่านั้นทั้งในลำดับอนุโลมและปฏิโลม ปฏิบัติตามวิธีใดวิธีหนึ่ง กำหนดมานเหล่านั้นไว้เบื้องบนหรือรอบๆ สะดือ

ในตอนท้ายของตอนที่กล่าวถึงปฐวีภคิน คู่มือได้อธิบายว่าควรตั้งข้อสังเกตว่าท่านอธิบายวิธีปฏิบัติปฐวีภคิน ๔ ชนิดไว้โดยวิธีนี้ ซึ่งควรพัฒนาโดยผู้ปฏิบัติผู้ถือวิธีใดวิธีหนึ่งและกำหนดมาน ทั้ง ๕ ซึ่งเริ่มต้นด้วยมานที่ ๑ ไว้ข้างบนหรือรอบๆ สะดือตามปรารถนา

ในการเจริญสมาธิโดยอภัยภคินอื่นๆ ก็ให้ปฏิบัติแบบเดียวกัน ควรปฏิบัติภคินแต่ละชนิดใน ๔ วิธี ตามที่กล่าวไว้ในปฐวีภคิน

๑๓๒

อานิสงส์พิเศษ

หลังจากบรรยายถึงการเจริญสมาธิโดยอาศัยกสิณแล้ว พระคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงอานิสงส์พิเศษ ซึ่งพระโยคาวจรจะได้รับ

จากการเจริญปฐวีกสิณ พระโยคาวจรจะได้รับพลังในการนิรมิตตนเอง ซึ่งเป็นคนเดียวให้ปรากฏเป็นหลายคนได้ นิรมิตแผ่นดินให้ปรากฏเป็นก้อนอยู่ในอากาศ หรือบนพื้นน้ำแล้วเดิน ยืน นั่ง หรือนอนบนแผ่นดินนั้น และมีอำนาจเหนือวัตถุทั้งที่มีขอบเขตจำกัด และไม่มีขอบเขตจำกัด

จากการเจริญอาโปกสิณ พระโยคาวจรสามารถดำลงไปบนแผ่นดินเสมือนหนึ่งว่าดำไปในน้ำ สามารถนิรมิตฝน และน้ำและทะเลขึ้นมาได้ สามารถทำแผ่นดินและภูเขาให้ไหวได้ หรือสามารถอยู่บนแผ่นดิน หรือภูเขาที่ไหวนั้นได้ แยกกันคนละอย่าง และสามารถนิรมิตให้น้ำไหลออกจากส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ตามความปรารถนา

จากการเจริญเตโชกสิณ พระโยคาวจร มีอำนาจในการบังคับควันให้พุ่งออกมาจากส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ และให้ไฟลงมาจากสวรรค์จุฝนโปรยลงมา เขาสามารถบังคับไฟที่ออกมาจากร่างกายของคนอื่นโดยอาศัยความร้อนซึ่งออกมาจากร่างกายของเขาเอง เขาสามารถบันดาลให้สิ่งใดๆ ก็ตามไหม้ไปได้ตามใจปรารถนา เขาสามารถสร้างแสงสว่างเพื่อมองเห็นรูปร่างต่างๆ เหมือนเห็นได้ด้วยตาทิพย์ และเมื่อเขาจะสิ้นลมหายใจ เขาสามารถเผาร่างกายของเขาเองได้ในทันทีโดยอาศัยเตโชธาตุ

จากการเจริญวาโยกสิณ พระโยคาวจรย่อมมีอำนาจเคลื่อนไหวได้เร็วเหมือนลม สามารถบันดาลให้เกิดมีลมขึ้นมาและบันดาลให้ฝนตกเมื่อใดก็ได้ตามต้องการ และสามารถทำให้วัตถุใดๆ เคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้

จากการเจริญนิลกสิณ พระโยคาวจรสามารถแผ่รังสีให้โลกมีสีเขียวได้ตามใจปรารถนา สามารถนิรมิตรูปสีเขียว และนิรมิตความมืดให้เกิดขึ้น มีอำนาจเหนือวัตถุสีเขียว ทุกอย่างไม่ว่าจะสะอาดหรือสกปรก และสามารถบรรลุสุภวิโมกข์ คือไม่มีความรู้สึกว่าเป็นของดี

จากการเจริญปีตกสิณ พระโยคาวจรสามารถแผ่สีเหลืองออกจากร่างกายของตนและแผ่กระจายไปทั่วโลก สามารถนิรมิตรูปสีเหลืองขึ้นมาได้ สามารถเปลี่ยนวัตถุใดๆ ให้เป็นทอง และมีอำนาจเหนือวัตถุสีเหลือง โดยวิธีที่กล่าวมาแล้ว และได้บรรลุสุภวิโมกข์

จากการเจริญโลหิตกสิณ พระโยคาวจรสามารถแสดงสีแดงให้ปรากฏขึ้นมา โดยวิธีเดียวกันกับที่ได้อธิบายแล้ว และได้บรรลุสุภวิโมกข์

จากการเจริญโอทาทกสิณ พระโยคาวจรสามารถนิรมิตรูปสีขาวขึ้นมาได้ ขจัดความวงวนอน ความหดหู่และเชื่องซึมได้ ขจัดความมืดได้ มีอำนาจเหนือวัตถุสีขาวทุกอย่าง และได้

๑๓๓

บรรลุตสุวิโมกข์

จากการเจริญอาโลกกสิณ พระโยคาวจรสามารถนิรมิตแสงสว่างขึ้นมาได้ ทำรูปที่มีแสงสว่างให้เป็นรูปจริงขึ้นมา ขจัดความหดหู่และเขื่องซึมเสียได้ สามารถนิรมิตแสงสว่างเพื่อเห็นรูปต่างๆ เหมือนกับเห็นได้ด้วยตาทิพย์

จากการเจริญอากาศกสิณ พระโยคาวจรสามารถมองเห็นวัตถุต่างๆ ซึ่งถูกปิดบังไว้ ทำให้สิ่งต่างๆ ที่หายไป หรือซ่อนไว้ปรากฏขึ้นมา สามารถมองเห็นทะลุเข้าไปในหิน และแผ่นดินนั้น และนิรมิตอวกาศภายในนั้น และสามารถผ่านผนัง และของที่เป็นก้อนแข็งอย่างอื่น

การมองเห็นกสิณเหล่านี้ทั้งหมดอย่างชัดเจนในจิต แบ่งออกไปตามสัดส่วนคือ ข้างบน ข้างล่าง รอบๆ เป็นก้อนหรือไม่มีสอง หรือนับไม่ได้ เพราะว่าผู้ปฏิบัติบางคนอาจเพ่งพิจารณา ปฐวีกสิณ และขยายขึ้นข้างบนหรือบนอากาศ บางคนอาจขยายลงข้างล่าง บางคนอาจขยายไปทุกด้าน ดังนั้น เขาอาจขยายสัญลักษณ์ด้วยเหตุผลต่างๆ เช่น ผู้ที่ปรารถนาจะเห็นรูปต่างๆ ด้วยตาทิพย์ ย่อมทำให้แสงสว่างแผ่กระจายไปได้ การมองเห็นอย่างชัดเจนซึ่งไม่มีขอบเขตจำกัด หรือเป็นหนึ่งเดียวเช่นนี้ ก็เพื่อแสดงให้เห็นว่ากสิณชนิดหนึ่งไม่ปนกับอีกชนิดหนึ่ง (นั่นก็คือในกรณีที่มีการเห็นอย่างชัดเจน แม้ว่ารูปเหล่านั้นจะแยกกันไม่ได้ในธรรมชาติดั้งเดิมของมันก็ตาม) หรือไม่มีสภาพของกสิณอื่น เพราะว่าคนผู้ลงไปใต้น้ำย่อมพบน้ำอยู่รอบตัวเขาทุกทิศ และไม่ใช้ธาตุอื่นใดนอกจากธาตุน้ำ ฉะนั้น ปฐวีกสิณก็ย่อมเป็นปฐวีกสิณอยู่ตลอดเวลา และไม่มีการผสมผสานกับกสิณชนิดอื่นก็ฉนั้น กสิณอื่นๆ นอกจากนี้ก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน ในการที่จิตแผ่เข้าไปในนิมิตนี้ไม่มีขอบเขตจำกัดหรือคำนวณนับไม่ได้ เพราะว่าผู้ที่แผ่ขยายนิมิตนั้นย่อมไม่รู้ประมาณ แต่จะแผ่ขยายไปยังสถานที่ทั้งหมด ลักษณะความเป็นสากลเช่นนี้ สอดคล้องกับความหมายที่ได้อธิบายไว้แล้วในตอนที่ว่าด้วย “กสิณ” นั้น

บุคคลผู้ที่ไม่เหมาะสมกับการเจริญกสิณภาวนา

ในพระคัมภีร์อังคุตตรนิกาย เราพบข้อความต่อไปนี้

“ผู้ที่มีกรรมชั่วตามสนอง หรือได้รับอิทธิพลของกรรมชั่วในอดีต และผู้ที่ยังมีความเคลือบแคลงสงสัย ขาดความตั้งใจจริงที่จะพยายามปฏิบัติธรรม และเฝ้าตามธรรมชาติ ย่อมไม่สามารถได้รับความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ในบรรดาคนเหล่านั้น ไม่มีใครได้รับความสำเร็จในการเจริญกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดากสิณ ๑๐ ยิ่งกว่านั้น ผู้ที่เป็นกระเทย หรือขันทีไม่สามารถบรรลุผลสำเร็จในการเจริญกสิณได้ ไม่มีผู้ใดซึ่งอยู่ในประเภทที่กล่าวแล้วนี้ จะได้รับผลอย่างเต็มที่ นอกจากสภาพของเขาจะเปลี่ยนไปในชาตินี้หรือชาติหน้า เฉพาะผู้ที่ประกอบด้วยคุณธรรมคือสัทธา ปัญญา และความตั้งใจมั่นเท่านั้น จะสามารถเจริญกสิณสมาธิ

๑๓๔

ได้อย่างมีผลสำเร็จ ฅานที่ก่อให้เกิดขึ้นโดยการเจริญกสิณสมาธิย่อมจะนำไปสู่ทางแห่ง
วิปัสสนา และดังนั้นจะช่วยให้พระโยคาวจรได้ประสบความสำเร็จ และมีปัญญาอันสมบูรณ์
ซึ่งด้วยปัญญานี้ เขาจะบรรลุความสุขในพระนิพพาน.



บทที่ ๑๔

อสุภภาวนา : การเจริญสมาธิโดยอาศัยสิ่งที่ไม่สวยงาม

๑. บทนำ

ลักษณะพื้นฐาน ๓ อย่างของสิ่งมีชีวิตซึ่งผู้กัมมัฏคผลให้ติดอยู่ในสังสารวัฏสงสาร คือการเกิดตายซ้ำๆ ซากๆ ได้แก่กามตัณหา ภวตัณหา และอวิชชา สิ่งมีชีวิตซึ่งอยู่ในโลกแห่งกามคุณย่อมถูกตัณหาครอบงำ ตัณหานี้จะแสดงบทบาทผ่านอายตนะทั้ง ๕ และดังนั้นจึงรังรัดเอาสภาพความเป็นอยู่ทางร่างกายทั้งหมดไว้ จิตที่มีวามองด้วยอำนาจแห่งกามคุณย่อมจะเพิ่มพูนอารมณ์ซึ่งเต็มไปด้วยกิเลสที่นำบุคคลไปสู่พฤติกรรมหลายหลากซึ่งสนองความต้องการของอายตนะทั้งหลาย กรรมซึ่งพฤติกรรมเหล่านั้นสร้างขึ้น ย่อมทำให้เขาอยู่ในสภาพความเป็นอยู่ที่ต่ำ ซึ่งทำให้เขาได้รับความสุขและความทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีก ไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อถูกหลอกโดยความจริงและค่าอันไม่แน่นอนที่มีอยู่ในร่างกาย มนุษย์ย่อมไม่เข้าใจหนทางที่จะนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ ร่างกายของมนุษย์ไม่เพียงแต่จะเป็นแหล่งความเหลวไหลตลอดกาลด้วยเหตุผลหลายๆ อย่างเท่านั้น แต่ยังเป็นโชตรวนซึ่งป้องกันไม่ให้หนีทุกข์ไปได้ด้วย ดังนั้นโชตรวนอันนี้จะต้องถูกทำลายเสีย ถ้าหวังจะได้ความสุขอันเกิดจากความสงบภายในและความสุขนี้จะมีได้เฉพาะแก่ผู้ที่เข้าใจถึงสภาพอันไม่แน่นอนของร่างกาย แต่อย่างไรก็ตาม ความเข้าใจเรื่องนี้จะเกิดขึ้นได้ก็โดยอาศัยการเจริญสมาธิด้วยการพิจารณาร่างกาย และดังนั้นจึงมีรูปแบบของการเจริญสมาธิหลายอย่าง ซึ่งปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกแบบหนึ่ง ได้แก่ อสุภภาวนา ซึ่งปี ๑๐ ลักษณะเพื่อเผชิญกับแบบต่างๆ ของความโน้มมน้อมของกิเลสตัณหา

คำว่า “อสุภะ” ซึ่งโดยปกติหมายถึง “ความเน่าเหม็น” หรือ “ความไม่บริสุทธิ์” นั้นในที่นี้หมายถึงความเปื่อยเน่าของศพตามขั้นตอนต่างๆ ๑๐ ชั้น ตลอดถึงนิมิต หรือธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นในชั้นต่างๆ เหล่านั้น และฌานที่เกิดจากนิมิตนั้น วิธีคิดที่เหมาะสม หรือการพัฒนาแนวความคิดเกี่ยวกับธรรมชาติที่ไม่สะอาดของร่างกาย เรียกว่า “อสุภภาวนา” ภาวนานี้ได้รับการแนะนำว่าเป็นการปฏิบัติที่สำคัญในข้อความต่อไปนี้

“โอ ราहुล, จงเจริญอสุภภาวนา เพราะว่า เมื่อเธอเจริญอสุภภาวนา กิเลสตัณหาจะหมดสิ้นไป”

“บุคคลควรเจริญสมาธิโดยอาศัยอสุภะ เพื่อละกิเลสเสียได้

ตามหลักฐานในพระไตรปิฎก การปฏิบัติอสุภภาวนา เป็นแนวปฏิบัติซึ่งมีในพระพุทธศาสนาเท่านั้น และตามที่ปรากฏในวินัยปิฎกตอนที่ว่าด้วยอาบัติปาราชิกข้อ ๓ คงมีการกล่าว

๑๓๖

ถึงข้อนี้ในยุคแรกๆ แห่งพระพุทธศาสนา

ความปฏิภูลซึ่งมีอยู่ในร่างกายเป็นที่ยอมรับกันในระหว่างนักพรตในประเทศอินเดีย แต่วิธีการเจริญสมาธิโดยอาศัยซากศพแบบนี้ ไม่ปรากฏในระบบการสอนใดๆ ของอินเดีย นอกจากระบบการสอนในพระพุทธศาสนา ตามที่กล่าวแล้ว การเจริญสมาธิแบบนี้ได้เสนอแนะขึ้นมาในพระพุทธศาสนา ก็เพื่อผู้ที่มีราคะจริต อสุภะมีทั้งหมด ๑๐ ประเภทต่างๆ กันตามลักษณะต่างๆ ของซากศพ ซึ่งท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์ธรรมสังคณี ตอนว่าด้วยองค์แห่งปฐมฌานดังต่อไปนี้

- | | |
|----------------|---|
| ๑. อุทฐุมาดกะ | ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด |
| ๒. วินีลกะ | ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ |
| ๓. วิบุพพะกะ | ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม ตามที่ปริแตกออก |
| ๔. วิจฉิททกะ | ซากศพที่ฉีกขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน |
| ๕. วิกขายิตกะ | ซากศพที่ถูกสัตว์ เช่น แร้ง กา สุนัขกัดกิน |
| ๖. วิกขิตตกะ | ซากศพที่กระจัดกระจายทั่วไป |
| ๗. หตวิกขิตตกะ | ซากศพที่ถูกสับพันเป็นท่อนๆ กระจัดกระจายทั่วไป |
| ๘. โลहितกะ | ซากศพที่มีโลหิตไหลอาบเปรอะเปื้อนอยู่ |
| ๙. ปุลวกะ | ซากศพที่มีหนอนคลาคล่ำเต็มไปหมด |
| ๑๐. อัญญิกะ | ซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือท่อนกระดูก |

ตามที่ปรากฏในพระอรรถกถา อสุภกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๑๐ ประเภท ตามสภาพความเปื่อยเน่าของซากศพ และท่านกำหนดขึ้นสำหรับผู้ที่มีจริตต่างๆ กัน ๑๐ ประเภท ดังนี้

๑. ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืดนั้น เหมาะสำหรับผู้ที่มีราคะจริต บรรารณารูปที่สวยงาม โดยที่เป็นเบื้องต้นของศพที่เน่าเปื่อย
๒. ซากศพซึ่งมีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ ซึ่งแสดงถึงความงามของผิวที่ผิวดำเนินไปนั้น เหมาะสำหรับผู้ที่มีราคะจริตบรรารณานิวัตที่สวยงาม
๓. ซากศพที่มีน้ำเหลืองออกจากร่างกายนั้น เหมาะสำหรับผู้ที่มีความปรารถนา ร่างกายที่มีกลิ่นหอม ซึ่งสร้างขึ้นมาจากดอกไม้ น้ำหอมและซีผึ้งประดิษฐ์
๔. ซากศพที่ฉีกขาด ซึ่งแสดงถึงความมีช่องต่างๆ ในร่างกายนั้น เหมาะสำหรับผู้ที่มีความปรารถนาที่จะให้ร่างกายมั่นคงและแข็งแรง
๕. ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความไม่สมบูรณ์ และความไม่เต็มเปี่ยมแห่งเนื้อนั้น เหมาะสำหรับผู้ปรารถนาจะให้เนื้อเต็มอยู่เสมอในส่วนองร่างกายที่แตกแยก

๑๓๗

ออกไป

๖. ชากศพที่กระจัดกระจายไป ซึ่งมีแขนขากระจัดกระจายไปนั้น เหมาะสำหรับผู้ปรารถนาจะเห็นการเคลื่อนไหวที่สวยงามของร่างกาย

๗. ชากศพที่ถูกสับฟันตัดเป็นท่อนกระจัดกระจายไป ซึ่งมีข้อต่อทั้งหลายหลุดออกจากที่นั้น เหมาะสำหรับผู้ปรารถนาจะเห็นความสมบูรณ์ของข้อต่อทั้งหลายในร่างกาย

๘. ชากศพที่มีโลหิตไหลอาบเปราะเปื้อน ซึ่งแสดงถึงความน่าสะอิดสะเอียนของร่างกายซึ่งเปื้อนเปราะไปด้วยเลือดนั้น เหมาะสำหรับผู้ปรารถนาความงามซึ่งเกิดจากการประดับตกแต่ง

๙. ชากศพที่มีหนอนคลาคล่ำเต็มไปหมด ซึ่งแสดงให้เห็นสภาพของร่างกายที่มีหนอนนานาชนิดอาศัยอยู่เต็มนั้น เหมาะสำหรับผู้มีความคิดว่าร่างกายนี้หรือคือ “ข้าพเจ้า” และ “ของข้าพเจ้า”

๑๐. ชากศพที่ยังเหลือแต่ร่างกระดูกหรือท่อนกระดูก ซึ่งแสดงถึงความน่ากลัวของกระดูกซึ่งมีในร่างกายนั้น เหมาะสำหรับผู้มีความปรารถนาจะเห็นความสมบูรณ์ของฟันและเล็บ

ดังนั้น ชากศพ ๑๐ ประเภท เหล่านี้ ท่านเสนอแนะว่าเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน ๑๐ ประเภท ซึ่งท่านกำหนดขึ้นเพื่อแก้ไขจริตประเภทต่างๆ ของคนให้ถูกต้องและเหมาะสม

อสุภกัมมัฏฐานคล้ายๆ กันนี้จะพบได้ในสติปัฏฐานสูตร ท่านอธิบายสภาพของร่างกายที่ตายแล้วไว้ ๙ ขั้นตอน คือ สีวถิกาย จตุตถิ์ ซึ่งแปลว่า สถานที่ที่เขาโยนร่างกายที่ตายแล้วให้เน่าเปื่อยไปเองแทนที่จะฝังหรือเผา สมာธิข้อนี้ท่านกล่าวไว้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งประกอบด้วยสมถะและวิปัสสนา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นสมาธิที่สร้างหนทางแห่งความหลุดพ้นสำหรับผู้มีราคะจริต

อสุภะ ๑๐ ซึ่งท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์ธรรมสังคณีในรูปแบบที่แสดงข้างบนนี้ รวมอยู่ในประเภทของกัมมัฏฐานในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งถือว่าอสุภะทั้ง ๑๐ เหล่านี้ เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน ซึ่งสามารถก่อให้เกิดอัปนาสมาธิได้ แต่อสุภะเหล่านี้จะให้ผลได้เฉพาะฌานที่หนึ่งเท่านั้น เพราะว่าธรรมารมณ์ที่เกิดจากอสุภะเหล่านี้ไม่มีพลังพอที่จะพัฒนาไปสู่ฌานอื่นๆ ที่สูงขึ้นได้ พระอรรถกถาจารย์อธิบายไว้ดังนี้ “ในแม่น้ำที่มีน้ำไหลด้วยกระแสที่เร็วเรือลำหนึ่งๆ จะสามารถอยู่นิ่งๆ ได้ ก็ด้วยพลังแห่งหางเสือเรือฉันทิ์ จากความอ่อนแอของธรรมารมณ์ในการเจริญสมาธิ ซึ่งเนื่องมาจากความน่าสะอิดสะเอียนของอารมณ์นั่นเอง จึงสามารถหลุดพ้นจากปัจจัยของมันและเป็นสมาธิได้ด้วยพลังแห่งวิตกเท่านั้น ดังนั้นเนื่องจากความอ่อนแอของพลังของผลทางจิตวิทยา อสุภกัมมัฏฐานทั้ง ๑๐ อย่าง จึงนำไปสู่ฌานชั้นต้นเท่านั้นยังมีวิตกอยู่ และไม่ถึงฌานชั้นสูงขึ้น

๑๓๘

แม้ว่าอารมณ์กรรมฐานเหล่านี้ จะอยู่ในสภาพที่เนาเปื่อย และไม่น่าพอใจก็ตาม แต่ก็ จะเกิดมีปิติขึ้นแก่ผู้ที่เจริญสมาธิด้วยอารมณ์เหล่านั้น ผู้แสวงหาทางขจัดความทรมานอันเกิด จากตัณหาและเครื่องขัดขวางความเจริญอย่างอื่น และหาทางทำลายการเกิด การเจ็บปวดและ การตายให้สิ้นไป เขาเปรียบเหมือนคนป่วยที่มีความยินดี เพราะความป่วยไข้และความทุกข์ ขบรทาลงโดยการรักษา เช่นการใช้ยาที่ทำให้อาเจียนและยาถ่าย ดังนั้น แม้ว่าจะมีสิ่ง ที่ หนำรังเกียจ และน่าเกลียดในอารมณ์กรรมฐานที่เนาเปื่อยเหล่านี้ก็ตาม แต่เพราะว่าอารมณ์ กรรมฐานเหล่านี้นำไปสู่ปฐมฌาน ซึ่งเป็นทางนำไปสู่วิปัสสนาญาณ อารมณ์กรรมฐานเหล่านี้จึง ถูกนำมาใช้เป็นวิถีทางที่เป็นรูปธรรมอันนำไปสู่สมาธิในจิตได้

๒. วิธีเจริญสมาธิ

ซากศพที่พองขึ้น

ในตอนนี้อย่างที่ท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระสาวกผู้ปรารถนาจะบรรลุ ฌานซึ่งอาศัยนิมิต คือซากศพที่พองขึ้น ควรเข้าไปหาครูตามที่อธิบายไว้แล้วในเรื่องกสิณภavana และเรียนรู้อารมณ์กรรมฐานจากครูนั้น ในการสอนอารมณ์กรรมฐาน ครูควรสอนให้ศิษย์ทราบ ถึงหน้าที่และกฎเกณฑ์เบื้องต้นทั้งหลายเกี่ยวกับวิธีการไปตรวจดูศพ, และสังเกตสิ่งแวดล้อม เครื่องหมายของสถานที่ศพตั้งอยู่ ตลอดถึงการจับมโนภาพโดยวิธีต่างๆ ๑๑ วิธี และพิจารณา หนทางที่ใช้ในการเดินจงกรมไปมา และในที่สุดพิจารณาการเจริญสมาธิซึ่งนำไปสู่ฌาน หลังจากได้ศึกษาเรื่องต่างๆ เหล่านี้ทั้งหมดอย่างเอาใจใส่แล้ว พระสาวกควรพักอยู่ในอารามที่ เหมาะสม และสืบเสาะนิมิตคือศพที่พองขึ้น

การพิจารณาซากศพ

ในขณะที่ดำรงชีวิตเช่นนั้น พระสาวกอาจได้ยินได้ฟังว่ามีซากศพอยู่ในที่นั้นๆ แต่ไม่ ควรไปที่นั่นทันที เพราะร่างกายที่ตายแล้วอาจถูกสัตว์ป่าเหยียดกัดกิน หรือถูกผีร้ายโจมตี ถ้าเป็นเช่นนั้น อาจมีอันตรายปางตายแก่เขาได้ อนึ่ง หนทางของเขาอาจพาเขาไปใกล้ประตู หมูบ้าน หรือทำอาบ้ำหรือผ่านทุ่งนาที่เขาไถแล้วซึ่ง ณ ที่นั้นๆ อาจมีสาเหตุแห่งความไม่พอใจ เช่น คนที่มีเพศตรงกันข้ามอาจเดินผ่านทางของเขา ยิ่งกว่านั้น ซากศพเองอาจไม่เหมาะสม เพราะซากศพที่เป็นหญิงไม่เหมาะสำหรับผู้ชาย และซากศพของผู้ชายไม่เหมาะสำหรับผู้หญิง เพราะว่าร่างกายที่ตายแล้วไม่นานอาจปรากฏเป็นสิ่งที่น่าพอใจแก่คนบางคน และจะเป็น อุปสรรคต่อการเจริญสมาธิ แต่ผู้มีใจมั่นคง และควบคุมตนเองได้ไม่จำเป็นจะต้องมีการระวัง ระไวเช่นนั้น แต่อย่างไรก็ตามโดยปกติพระสาวกควรแจ้งให้พระสังฆเถระ หรือพระภิกษุที่มี

๑๓๙

อาวุธในวัดได้รับทราบก่อนที่จะไป เพราะพระภิกษุเหล่านั้นอาจให้ความคุ้มครองได้ ถ้าพระสาวกผู้ปฏิบัติคอกอยู่ในข่ายอันตราย

หลังจากสังเกตอย่างดีแล้ว พระสาวกควรไปผู้เดียวด้วยความปิติยินดีเนื่องมาจากความปรารถนาที่จะเห็นนิมิตคืออสุภะนี้ ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานที่หาได้ยาก ด้วยความมีสติและสำรวมระวังด้วยอินทรีย์อันสงบ พระสาวกดำเนินต่อไปโดยพิจารณาย้อนหลังถึงอารมณ์กรรมฐาน พื้นฐานซึ่งปฏิบัติมาแล้ว เมื่อจะออกจากวัด ก็ควรพิจารณาถึงทางของตน ตั้งต้นจากประตูวัดไปจนถึงที่ๆ ศพตั้งอยู่ และเครื่องหมายทิศทางของศพนั้น การเปลี่ยนสภาพและนิมิตอื่นๆ ที่พบระหว่างทาง เช่น หินขโมก ภูเขา ต้นไม้ และพุ่มไม้ทั้งหลาย เมื่อสังเกตทิศทางดังนั้น ควรไปยังสถานที่ที่มีศพตั้งอยู่ เพราะจะมีประโยชน์ในภายหลังในขณะเจริญสมาธิ แต่ในขณะที่เข้าไปหาศพนั้น ไม่ควรเดินสวนทางลม เพราะกลิ่นเหม็นจากศพจะรบกวนใจ และถึงกับจะก่อให้เกิดความคลื่นเหียนได้ ดังนั้นจึงควรระวังโดยเข้าไปหาศพทางทิศอื่น ถ้าไม่มีทางอื่นที่จะเข้าไปหาศพ ก็ควรระวังโดยการปิดจมูก เมื่อเข้าไปใกล้ศพ

การยึดสถานที่เป็นนิมิต

หลังจากไปยังสถานที่ที่ศพตั้งอยู่ พระสาวกไม่ควรเพ่งศพนั้นในทันที แต่ควรเพ่งสถานที่ที่มองเห็นศพซึ่งเป็นอารมณ์อย่างชัดเจน ไม่ควรยั้งหันหน้าหลังตรงๆ ให้ลม แต่ควรเอียงข้างเล็กน้อยหลังลมไม่มากนัก ให้มีระยะพอดีจากส่วนกลางของซากศพ และควรสังเกตสิ่งแวดล้อมและนิมิตคือสถานที่นั้นเป็นประการแรก ถ้ามีหินปรากฏในคลองแห่งจักษุในขณะมองอารมณ์นั้น ก็ควรสังเกตว่ามันอยู่สูงหรือต่ำ เล็กหรือใหญ่ ยาวหรือกลม ดำหรือขาว แล้วควรสังเกตอย่างดี ดังนี้ “ในที่นี้ นี่คือหิน นั่นคือซากศพ นั่นคือซากศพ นี่คือหิน” ถ้ามีจอมปลวก ต้นไม้ พุ่มไม้ หรือเถาววัลย์ ก็ควรสังเกตสิ่งนั้นๆ ทุกแง่มุมตามที่อธิบายไว้แล้วจุดประสงค์ของการสังเกตนิมิตคือสิ่งแวดล้อมก็เพื่อจะเสียดสภาพดวงตา ซึ่งอาจเกิดขึ้นในขณะเจริญสมาธิ

การยึดมโนภาพ

หลังจากเพ่งพิจารณานิมิตภายนอกรอบๆ ศพแล้ว พระสาวกควรเข้าใจมโนภาพโดยพิจารณาถึงธรรมชาติของอารมณ์ นั่นก็คือ สภาพพิเศษเฉพาะของศพซึ่งมีลักษณะคล้ายกับเนืองอก ควรเข้าใจในแง่ต่างๆ ๖ ประการ คือ สี ลักษณะ รูปร่าง ทิศทางที่ตั้ง และเขตจำกัด

๑. ในด้านสี พระสาวกควรสังเกตว่าร่างกายนี้เป็นของคนที่มีสีดำสีขาว หรือสีน้ำตาล
๒. ในแง่ของลักษณะ ไม่ควรพิจารณาร่างนั้นในลักษณะเป็นหญิงหรือเป็นชาย

๑๔๐

แต่ควรพิจารณาว่าเป็นร่างกายของคนวัยหนุ่ม คนวัยกลางคนหรือคนวัยชรา

๓. เกี่ยวกับรูปร่าง ควรพิจารณารูปร่างของแต่ละส่วนของร่างกาย เช่น ศีรษะ คอ มือ เป็นต้น

๔. เกี่ยวกับทิศทาง ควรพิจารณาดังนี้ ร่างกายนี้มี ๒ ทิศทาง คือ ด้านล่างจากสะดือลงมา ด้านบนจากสะดือขึ้นไป หรือพิจารณาดังนี้ “ข้าพเจ้ายืนทางทิศนี้ และร่างอยู่ทางทิศนั้น”

๕. ในขณะสังเกตที่ตั้งแห่งศพ ควรพิจารณาดังนี้ “มือทั้งสองอยู่จุดนี้ เท้าทั้งสองอยู่จุดนี้ ศีรษะอยู่จุดนี้ ส่วนกลางของร่างอยู่จุดนี้” หรือไม่ก็ควรสังเกตตั้งนี้ “ข้าพเจ้ายืนอยู่ ณ จุดนี้ ศพนอนอยู่ ณ จุดนั้น”

๖. เกี่ยวกับเขตจำกัด ควรพิจารณาดังนี้ “ร่างกายนี้มีเขตจำกัดด้านล่างที่สันเท้า ด้านบนที่เส้นผมบนศีรษะ ด้านขวางที่หนัง และภายในเขตจำกัดเหล่านี้ ร่างกายนี้มีสิ่งที่เนาเหม็นอยู่ ๓๒ อย่าง” หรือควรพิจารณาดังนี้ “นี้เป็นเขตของมือ นั้นเป็นเขตของเท้า เป็นเขตของศีรษะ เป็นเขตของส่วนกลาง”

ไม่ว่าจะกำหนดส่วนใดของร่างกายไว้ในใจ ควรคิดตั้งนี้ “ไม่มีอะไรนอกจากภาพของสิ่งที่บวมขึ้น” พระสาวกควรกำหนดไว้เฉพาะหน้าในฐานะเป็นภาพลอยๆ ไม่มีตัวตนซึ่งเกิดจากวัตถุที่เนาเปื่อย และควรเพ่งพิจารณาภาพลอยขึ้นเรื่อยๆ ไป

แต่ผู้ชายไม่ควรเจริญสมาธิโดยเพ่งศพผู้หญิง และผู้หญิงไม่ควรเจริญสมาธิ โดยเพ่งศพผู้ชาย เพราะแม้ศพของเพศตรงกันข้าม ก็อาจก่อให้เกิดตัณหาขึ้นมาได้ และนิมิตนั้นอาจไม่ปรากฏเป็นอนุภาคได้ ดังนั้น พระสาวกควรยึดนิมิต คือสิ่งที่บวมจากศพเพศเดียวกัน โดยวิธีใดวิธีหนึ่งใน ๖ วิธี เหล่านี้

สำหรับพระสาวกผู้ฝึกสมาธิ โดยอาศัยอารมณ์กรรมฐานข้อนี้ เฉพาะพระพักตร์ของพระพุทธรูปเจ้าในอดีต และได้ปฏิบัติวัตรของผู้ออกบวช อุกคหนิมิตจะปรากฏในส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่ตนเพ่งอยู่ ถ้าไม่เช่นนั้น อุกคหนิมิตจะปรากฏเมื่อยึดนิมิตในลักษณะต่างๆ ๖ อย่างตามที่ได้อธิบายแล้วข้างบนนี้ ถ้าไม่ปรากฏในลักษณะ ๖ อย่างเหล่านี้ พระสาวกควรยึดนิมิตที่บวมขึ้นยึดในลักษณะ ๕ อย่าง คือ จากข้อต่อทั้งหลาย จากช่องทั้งหลาย จากส่วนล่างทั้งหลาย ส่วนสูงทั้งหลายและจากทุกส่วน ดังต่อไปนี้

๑. จากข้อต่อทั้งหลาย พระสาวกควรพิจารณาข้อต่อใหญ่ๆ ๑๔ ข้อ ของศพ คือ ๓ ข้อที่แขนข้างขวา ซึ่งได้แก่ ป่า ข้อศอก และข้อมือ ๓ ข้อที่แขนข้างซ้าย ๓ ข้อที่ขาข้างขวา ซึ่งได้แก่ตะโพก เข่าและข้อเท้า ๓ ข้อที่ขาข้างซ้าย ๑ ข้อที่คอ และ ๑ ข้อที่เอว

๒. จากช่องทั้งหลาย มีช่องต่างๆ ระหว่างมือทั้งสอง ระหว่างขาทั้งสองข้างในพุง และ

๑๔๑

หูทั้งสอง เขาควรพิจารณาช่องเหล่านี้ และควรสังเกตว่าตาหลับอยู่หรือลืมอยู่ และปากหุบอยู่หรืออ้าอยู่

๓. จากอวัยวะส่วนล่าง ควรสังเกตรูปร่างกาย คือรูในตา รูในปาก และรูในคอหอย หรือถ้าเขายืนบนพื้นที่ต่ำ ควรพิจารณาดังนี้ “ข้าพเจ้ายืนอยู่บนพื้นที่ต่ำ ร่างกายอยู่บนพื้นที่สูง”

๔. จากส่วนสูง พระสาวกควรสังเกตรูปร่างส่วนเหนือของร่างกายถูกยกขึ้น เข้า หรือออก หรือหน้าผาก หรือถ้าเขายืนบนพื้นที่สูง ควรตั้งข้อสังเกตดังนี้ “ข้าพเจ้ายืนอยู่บนพื้นที่สูงๆ ศพนอนอยู่บนพื้นที่ต่ำ”

๕. จากทุกๆ ด้าน ควรสังเกตรูปร่างกายทุกๆ ด้าน ส่วนใดก็ตามปรากฏเป็นสิ่งที่นูนขึ้น ทำจิตของตนให้จดจ่ออยู่ ณ จุดนี้เอง

ถ้านิมิตมิได้ปรากฏในจิตในหัวข้อทั้ง ๑๑ นี้ พระสาวกควรใช้จิตกำหนดซ้ำๆ ว่า “สิ่งที่นูนขึ้น” “สิ่งที่นูนขึ้น” และกำหนดจิตไว้ที่ส่วนบนของร่างกาย และลงไปยังท้องซึ่งบวมมากกว่าส่วนอื่นๆ

หลังจากยึดนิมิตจากศพที่บวมโดยวิธีที่ได้อธิบายแล้ว พระสาวกควรปฏิบัติไปด้วยสติที่ตั้งมั่นเป็นอย่างดี และให้ปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำเล่าและเข้าใจและพิจารณาอย่างเต็มที่โดยอาศัยความตั้งใจและสติ เมื่อยืนหรือนั่งไม่ใกล้หรือไกลจากศพเกินไปและภาวนาซ้ำๆ ว่า “อสุภะที่พองขึ้น อสุภะที่พองขึ้น” เช่นนี้เป็นร้อยครั้ง พันครั้ง และสัปดาห์ขึ้น ควรยึดนิมิตไว้แล้วหลับตาและเพ่งศพนั้นซ้ำๆ จนกระทั่งรูปที่แท้จริงของสิ่งนั้นปรากฏขึ้นใหม่ในจิต เมื่อนั้นแหละจึงจะได้เรียกว่าได้ศึกษาแล้วอย่างดีซึ่งศพนั้น ถ้าไม่ได้รับความสำเร็จในสมาธินี้ ก็ควรกลับไปยังที่อยู่ของตนเองตามทางที่มา คนเดียวไม่มีเพื่อน มีสติตั้งมั่น มีอินทรีย์สงบ มีจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์คือนิมิต

เมื่อออกจากห้องสัปหเรอ์ก็เช่นกัน พระสาวกควรพิจารณาถึงทางกลับของตนพร้อมกับสังเกตนิมิตทั้งหลาย ถ้าเมื่อกลับไปยังที่อยู่ของตนแล้ว เดินจงกรมไปมา ควรทำเช่นนั้นบนพื้นดินขึ้นหนึ่งซึ่งหันหน้าไปทางศพ เมื่อนั่งลงเพื่อเจริญสมาธิควรหันหน้าไปทางทิศเดียวกันกับศพ แต่ถ้ามีบ่อหรือหน้าผาในที่นั้นหรือมีอุปสรรคอื่นใด หรือพื้นดินมีโคลนหรือเป็นที่ลุ่มซึ่งทำให้เดินจงกรมไม่ได้ หรือไม่สามารรถ ทำที่นั่งซึ่งหันหน้าไปทางทิศนั้นได้ ก็ควรเจริญสมาธิในที่ที่พอใจโดยให้จิตจดจ่ออยู่กับศพนั้น

การเจริญสมาธิข้อนี้เป็นอันตรายสำหรับผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามคำสอนเบื้องต้น ในตอนที่ว่าด้วยอานิสงส์แห่งการพิจารณานิมิตรอบๆ ศพ ท่านกล่าวไว้ว่า ถ้าพระสาวกไปยังสถานที่ที่ศพนอนอยู่และเพ่งศพนั้นเพื่อได้นิมิตในเวลาที่ไม่เหมาะสมศพนั้นอาจปรากฏว่าลุกขึ้นและติดตามตน พระสาวกอาจรู้สึกกลัวภาพนี้และอาจเป็นบ้าไปก็ได้ จริ่งอยู่ ในบรรดาอารมณ์กรรมฐานที่ท่าน

๑๔๒

ให้ไว้ในพระคัมภีร์ภาษาบาลีนั้น ไม่มีข้อใดที่หนักกลัวเช่นข้อนี้ ซึ่งน่ากลัวมากจนกระทั่งว่าพระสาวกอาจถูกเรียกว่า “ผู้วิ่งหนีถ่าน” เนื่องจากมีความกลัวมากในขณะที่เจริญสมาธิ ดังนั้นพระสาวกผู้ฉลาด ควรรวบรวมความกล้าหาญทั้งหมดของตน ตั้งสติและขจัดความกลัวดังกล่าว นี้โดยคิดว่า “ร่างกายที่ตายแล้วไม่อาจลุกขึ้นและติดตามใคร ๆ ได้ ถ้าสิ่งใกล้ ๆ ร่างกายที่ตายแล้วนั้น เช่นหิน ต้นไม้ หรือเถาวัลย์ปรากฏว่าจะมาใกล้ ๆ ข้าพเจ้าได้ ร่างกายที่ตายแล้วก็อาจมาใกล้ ข้าพเจ้าได้ แต่เพราะว่าสิ่งเหล่านั้นเคลื่อนที่ไม่ได้ฉันใด ร่างกายที่ตายแล้วก็เคลื่อนที่ไม่ได้ ฉันนั้น ภาพลวงซึ่งเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้าครั้งนี้ เกิดขึ้นจากมโนภาพ วันนี้ข้าพเจ้าทำอากรมณกรรมฐานให้ปรากฏชัดในใจของข้าพเจ้า เพราะข้าพเจ้าพิจารณาเห็นอากรมณกรรมฐานนี้อย่างชัดเจน ดังนั้นความกลัวของข้าพเจ้าจึงเป็นเพียงเงาซึ่งเกิดจากนิมิตเท่านั้น” ด้วยความคิดดังนี้ พระสาวกย่อมมีความปีติยินดีแทนความกลัว และได้รับความสำเร็จในการเจริญสมาธิ ดังนั้นพระท่านจึงกล่าวว่า “การพิจารณานิมิตรอบ ๆ ศพก็เพื่อจะหลีกเลี่ยงความสับสน”

พระสาวกผู้พิจารณานิมิต ๑๑ หัวข้อ โดยพิจารณาถึงสี่เป็นต้น ตามที่ได้อธิบายไว้แล้ว จะได้อุคคหนิมิตโดยง่ายในขณะที่พิจารณาศพนั้นแล การเพ่งพิจารณาอุคคหนิมิตย่อมก่อให้เกิดปฏิกษณนิมิตขึ้น ในขณะที่พระสาวกย่อมบรรลุอุปปนาคือความแฉ่วแฉ้อ เมื่อเพิ่มพูนอุปปนาในทางแห่งวิปัสสนา ย่อมได้บรรลุพระอรหัตเป็นพระอรหันต์ ดังนั้นท่านจึงกล่าวว่า “การพิจารณานิมิตโดยวิธีต่างๆ ๑๑ วิธี ก็คือ การมัดจิตไว้กับอากรมณ”

พระสาวกอาจได้อุคคหนิมิต แต่ถ้าอุคคหนิมิตนั้นไม่ได้รับการพัฒนาอุคคหนิมิตนั้นอาจหายไป เมื่อไปทำธุรกิจอย่างอื่น ดังนั้น พระสาวกอาจอยากกลับไปดูอุคคหนิมิตนั้นอีก แต่ก็ไม่สามารถทำได้ เพราะในช่วงเวลานั้นอาจถูกผีร้ายหลอกหรือถูกสัตว์ป่ารบกวนหรือนิมิตแห่งซากศพที่พองขึ้นอาจหายไป เพราะว่าซากศพที่พองขึ้นจะหมดสีและเปลี่ยนแปลงไปหลังจากหนึ่งวันหรือสองวันไปแล้ว

ในบรรดาอากรมณกรรมฐานทั้งหมด ไม่มีข้อใดที่บรรลุได้ยากเหมือนข้อนี้ ผู้ที่พิจารณาธาตุ ๔ ย่อมเข้าใจว่าธาตุทั้ง ๔ มีในร่างกายของตน ผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานด้วยอานาปานสติคือการกำหนดลมหายใจเข้าออกย่อมเข้าใจว่านิมิตแห่งลมหายใจปรากฏที่รูจมูก ผู้ปฏิบัติกรรมฐานโดยอาศัยกสิณ ย่อมกำหนดนิมิตได้ และเจริญกรรมฐานโดยอาศัยนิมิตนั้นตามความปรารถนา ดังนั้น อากรมณกรรมฐานชนิดอื่นๆ ปฏิบัติได้ง่าย แต่กรรมฐานที่เกี่ยวกับศพที่พองขึ้น จะบรรลุได้ยากที่สุด เพราะจะปรากฏเพียง ๑ วันหรือ ๒ วันเท่านั้น

ดังนั้น เมื่อนิมิตหายไป พระสาวกควรนั่งขัดสมาธิและคิดถึงหนทางที่จะไปและจะมาดังนี้

“ข้าฯ ไปจากวัดผ่านประตูนี้ เดินไปตามถนนทางทิศนั้นไปทางซ้าย ณ ที่นั้นไปทางขวา ณ ที่นั้น มีหิน ณ ที่นั้น มีภูเขา ณ ที่นั้น มีพุ่มไม้หรือเถาวัลย์ ณ ที่แห่งนั้นเมื่อเดินไปตามทางนั้น

๑๔๓

ข้าพเจ้าได้พบศพ ณ ที่นั้น เมื่อยืนอยู่ ณ ที่นั้นหันหน้าไปทางทิศนั้น, สังเกตเห็นสิ่งเช่นนั้นรอบ ๆ ศพ ข้าพเจ้าก็ได้มีนิมิต เมื่อออกมาจากที่นั้น ข้าพเจ้ากลับทางถนนนั้น ในทิศนั้นและข้าพเจ้านั่งอยู่ ณ ที่นี้”

ในขณะที่ย้อนนึกถึงสิ่งต่างๆ เช่นนั้นในระหว่างทั้งขาไปและขากลับจากที่นั่งของตน จนถึงที่ที่ศพตั้งอยู่ พระสวากจะมองเห็นศพเหมือนหนึ่งว่ามีผู้มาวางไว้ต่อหน้าตน อุกคหนิมิต จะปรากฏเหมือนเดิมต่อหน้าพระสวาก ดังนั้น การพิจารณาถึงทางไปและทางมาจึงต้องดำเนินการเพื่อเข้าใจนิมิตอย่างชัดแจ้งในขณะเจริญสมาธิ

การเจริญสมาธิ

๑. ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด

พระสวากควรรักษานิมิตนั้นไว้ทั้งกลางวันและกลางคืน สงใจไปสู่นิมิตนั้นด้วยความคิด ดังต่อไปนี้ “ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด” ควรพิจารณาซ้ำๆ ด้วยการ ลงมตีสรูปว่า “แน่นอน โดยวิธีนี้ ข้าพเจ้าจะบรรลุมานและข้าพเจ้าจะหลุดพ้นจากชราและมรณะ”

เมื่อเข้าใจธรรมชาติแห่งซากศพที่เน่าพองขึ้นซึ่งค่อยๆ บวมขึ้นเหมือนกับลูกสูบของช่างเหล็กที่มีลมเต็มและพิจารณาว่าสภาพเช่นเดียวกันนี้จะเกิดขึ้นแก่ร่างกายของตนเองและร่างกายของผู้อื่นทุกคน พระสวากควรเจริญสมาธิของตน เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องเช่นนั้นนิมิต ๒ อย่างคืออุคคหนิมิต และปฏิกาคนิมิตระย่อมเกิดขึ้นต่อเนื่องกันในขณะที่สมาธิก้าวหน้า ความแตกต่างระหว่างนิมิตทั้ง ๒ นั้นมีดังนี้ อุคคหนิมิตปรากฏว่าน่าสะอิดสะเอียน น่ากลัว น่าเกลียด เพราะผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจเรื่องนี้เพื่อทำลายกิเลสตัณหา ปฏิกาคนิมิตมีลักษณะเหมือนคนอ้วนนอนลงบนพื้น แต่จะไม่มี ความเข้าใจว่าเป็นการนอนของผู้ใด เมื่อปฏิกาคนิมิตเกิดขึ้น กามราคะ พยาบาท และนิวรณ์อื่นๆ ก็ค่อยๆ ดับไป วิตกยกจิตขึ้นสู่ปฏิกาคนิมิตพิจารณาจิตไว้กับปฏิกาคนิมิตนั้น ปิดกั้นให้เกิดความสงบทางกาย สุขทำให้จิตได้รับการพักผ่อน และสมาธิซึ่งควบคุมจิตให้อยู่จุดเดียวระย่อมเกิดขึ้นในภาวะแห่งฌาน ดังนั้น ในขณะที่นั้นก็เกิดปฐมฌานขึ้นในตัวเขาโดยผ่านนิมิตคือซากศพที่พองขึ้น ฌานชั้นนี้ท่านเรียกว่า

๒. ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสิ่งต่างๆ

หลังจากการตายระย่อมมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเกิดขึ้นในร่างกายส่วนที่มีเนื้อมาก จะกลายเป็นสีแดง ส่วนที่มีหนองรวมอยู่จะมีสีขาว โดยทั่วไปซากศพจะเปลี่ยนสีเป็นสีเขียวแกมมีเลือดและน้ำหนองปนอยู่ และมองดูเหมือนหนึ่งว่ามีผ้าสีน้ำเงินปกคลุมอยู่ พระสวากผู้เจริญ

๑๔๔

กรรมฐานโดยการพิจารณาซากศพเช่นนั้นจะต้องตระหนักว่ารูปวัตถุอันหนึ่งไม่ว่าจะเป็นรูปในอดีตปัจจุบันหรืออนาคตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดาเช่นเดียวกับการเปลี่ยนแปลงศพที่เปลี่ยนสีนี้เอง กฎพื้นฐานของการเจริญสมาธิข้อนี้ และกฎของการเจริญสมาธิต่อไปนี้จะต้องเข้าใจว่าเป็นเช่นเดียวกับกฎที่ให้ไว้แล้วในตอนที่ว่าด้วยศพที่พองขึ้น ในการเพ่งพิจารณา ความเน่าเปื่อยของซากศพที่เปลี่ยนสีนี้จะต้องนึกถึงคำว่า “วินิลกปฏิกุล” ซึ่งแปลว่า สิ่งที่เปลี่ยนสีและเน่าเปื่อย

ณ ที่นี้ อุกคหนิมิตปรากฏพร้อมกับสีเป็นทางๆ แต่ปฏิภาคนิมิตจะปรากฏเป็นลักษณะที่ไม่ขาดสาย การเจริญยั้งขึ้นของนิมิตนี้จะก่อให้เกิดฌาน ซึ่งมีชื่อเรียกว่า “วินิลกะ” ตามชื่อของอารมณ์ ฌานที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ต่อไป นี้ก็มีชื่อเรียกตามอารมณ์เหล่านั้นเช่นกัน

๓. ซากศพที่มีหนองไหล

ข้อนี้ได้แก่ซากศพที่ปล่อยน้ำหนองออกมาจากส่วนนี้แตกของร่างกาย หรือได้แก่ศพที่น้ำเกลียด เพราะสภาพของมันมีน้ำหนองนำขยะแขยง การเจริญสมาธิโดยอาศัยสิ่งเน่าเปื่อยของซากศพที่มีน้ำหนองไหล ควรทำโดยการเพ่งซากศพนั้น และภาวนาซ้ำๆ ว่า “วิบุพพกปฏิกุล” ซากศพที่มีหนองและสกปรก ณ ที่นี้ อุกคหนิมิตปรากฏเหมือนของเหลวที่หยดลง แต่ปฏิภาคนิมิตจะสงบและมั่นคง

๔. ซากศพที่แตกแยก

ซากศพที่แตกแยกเป็น ๒ ส่วนในท่ามกลางหรือถูกตัดในท่ามกลางเรียกว่าซากศพที่แตกแยก ภาพที่ปรากฏของศพชนิดนี้น้ำเกลียด เพราะมีลักษณะเป็นโพรงข้างใน ภาพเช่นนี้จะพบได้ในสนามรบ หรือในป่าที่มีขโมยชุกชุม หรือในสถานที่ซึ่งพระเจ้าแผ่นดินประหารชีวิตนักโทษอาญา หรือในดงที่บึงซึ่งสิงห์โตและเสือกัดกินมนุษย์ ถ้าเมื่อพิจารณาซากศพเช่นนี้ พระสาวกพบส่วนต่างๆ ของซากศพกระจัดกระจายทั่วไป ควรให้ใครๆ เก็บมารวมกัน ณ ที่แห่งหนึ่ง ถ้าไม่มีใครช่วย ก็ควรทำเองโดยใช้ไม้ทำว แต่ควรระวังอย่าเอามือไปแตะต้องศพ เพราะด้วยการแตะต้องนั้น จะเกิดความชินกับชิ้นส่วนเหล่านั้น ชิ้นส่วนที่เก็บรวบรวมนั้นควรจัดวางไว้ในตำแหน่งของมันแต่ละชิ้น โดยทิ้งช่องว่างไว้ ๑ นิ้ว ในระหว่างแขนขาทั้งสองเพื่อแสดงให้เห็นนิมิตของซากศพที่แตกแยก แล้วเขาควรส่งจิตไปยังซากศพนั้นในฐานะเป็นซากศพที่แตกแยก ภาวนาซ้ำๆ ว่า “วิจฉิททุกปฏิกุล” สิ่งที่แตกแยกและสกปรก ในการเจริญสมาธิข้อนี้ อุกคหนิมิตปรากฏเสมือนหนึ่งว่าถูกตัดในท่ามกลาง แต่ปฏิภาคนิมิตมีลักษณะสมบูรณ์บริบูรณ์ดี

๑๔๕

๕. ชากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน

ชากศพประเภทนี้ถูกนกและสัตว์ป่าทั้งหลายกัดกินเป็นอาหาร เมื่อพิจารณาว่าสรีระร่างกายนี้ก็จะมีส่วนเหมือนศพนี้ด้วยความรู้สึกสะอิดสะเอียน พระสาวกควรยึดชากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน และภาวนาในจิตด้วยคำว่า “วิกุชิตก-ปฏิกุล” = สิ่งที่ถูกสัตว์กัดกินและสกปรก อุดคคณิมิตแห่งกรรมฐานข้อนี้ปรากฏเหมือนวัตถุที่ถูกสัตว์กัดกิน ณ ที่ต่างๆ แต่ปฏิภาคนิมิตมีลักษณะบริบูรณ์ดี

๖. ชากศพที่กระจัดกระจาย

ชากศพที่มีแขนขากระจัดกระจายไปในช่วงเวลาเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ หรือกระจัดกระจายทั่วไปหรือถูกสัตว์แทะกินเป็นอาหารนั้นเรียกว่าชากศพที่กระจัดกระจาย เมื่อพระสาวกเห็นชากศพเช่นนั้น ควรรวบรวมชิ้นส่วนซึ่งกระจัดกระจายต่างๆ ไปเช่นเดียวกับในกรณีของชากศพที่แตกแยกและจัดชิ้นส่วนเหล่านั้นแต่ละชิ้นไว้ในที่ของมันโดยทิ้งช่วงให้ห่างกันไว้ ๑ นิ้ว เพื่อให้เห็นลักษณะของร่างกายที่กระจัดกระจายไป ในขณะที่เจริญสมาธิโดยอาศัยชากศพนี้ พระสาวกควรพิจารณาว่าเป็นชากศพที่กระจัดกระจายทั่วไป โดยภาวนาว่า “วิกุชิตก-ปฏิกุล” = ชากศพที่กระจัดกระจายและสกปรก ณ ที่นี้ อุดคคณิมิตปรากฏโดยมีช่องว่างพอมองเห็นได้ แต่ปฏิภาคนิมิตปรากฏสมบูรณ์บริบูรณ์ดี

๗. ชากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อนๆ กระจัดกระจายไป

ชากศพที่ถูกตัดเป็นชิ้นน้อยชิ้นใหญ่ และกระจัดกระจายไปโดยวิธีตามที่ได้อธิบายแล้ว เรียกว่า ชากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อนและกระจัดกระจายไป เราอาจพบข้อความเดียวกันนี้ในเรื่องนี้ในเรื่องเกี่ยวกับชากศพที่กระจัดกระจาย พระสาวกควรไป ณ ที่นั้น และกำหนดนิมิตโดยยึดชากศพนั้น และกล่าวคำว่า “หตวิกุชิตก - ปฏิกุล” = ชากศพที่ถูกตัดกระจัดกระจายและสกปรก ณ ที่นี้ อุดคคณิมิต ปรากฏเป็นแผล และปฏิภาคนิมิตย่อมปรากฏโดยทั่วๆ ไป

๘. ชากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่

ชากศพที่มีเลือดไหล จะพบได้ในสถานที่ต่างๆ เช่น สนามรบ เลือดที่ไหลออกจากบาดแผลและจากแขนขาที่ได้รับความกระทบกระเทือนจากรถบรรทุกหรือที่ถูกหัวผีปิดไว้ และจากการบวมซึ่งปล่อยน้ำหนองออกมา ในการเห็นศพดังกล่าวพระสาวกควรเจริญกรรมฐานพิจารณาศพนั้นว่า มีโลหิตไหลออกมา และเน้นคำว่า “โลหิตก - ปฏิกุล” = ศพที่มีโลหิตไหลออกมาและสกปรกซ้ำแล้วซ้ำเล่า ในที่นี้ อุดคคณิมิตจะปรากฏเป็นธงสีแดงปลิวไสวอยู่ในอากาศ

๑๔๖

แต่ปฏิภาคนิมิตจะมั่นคงและไม่ถูกรบกวน

๘. ชากศพที่มีหนองคลาดถ้าเต็มไปหมด

อสุภะข้อนี้จะพบในชากศพที่ทิ้งไว้หลายวัน มีหมู่นอนออกจากทวารทั้ง ๔ สภาพ เช่นนี้จะพบได้ในร่างกายที่ตายแล้วของคน ของสุนัข สุนัขจิ้งจอก ควายน ม้า ช้าง งู และสัตว์อื่น ๆ พระสาวกควรเจริญสมาธิโดยการเพ่งชากศพประเภทนี้อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้โดยภาวนาซ้ำ ๆ ว่า “บุพพก-ปฏิกูล” - ชากศพที่มีหนอนและสกปรก นิมิตจะปรากฏในร่างใดร่างหนึ่งตามที่กล่าวแล้ว เหมือนที่ปรากฏแก่พระเถระนามว่า จุลปิณฑปาติกะติสสะในศัพทชั่งเชือกหนึ่ง อุกคหนิมิตในที่นี้มีสภาวะเคลื่อนไหว แต่ปฏิภาคนิมิตปรากฏมั่นคงดุจกองข้าวเปลือกกองใหญ่เท่าร่างกาย

มีข้อความในหนังสือคู่มือพระโยคาวจรตั้งนี้ว่า ในนิมิตทั้งสอง อุกคหนิมิตเปรียบเหมือนน้ำข้าวที่ร้อนใส่ไว้ในภาชนะซึ่งตั้งอยู่บนเตาไฟ ซึ่งจะมีสภาพไม่นิ่ง แต่ปฏิภาคนิมิตเปรียบเหมือนน้ำข้าวที่เย็นแล้ว ซึ่งใส่ไว้ในจาน มีสภาพนิ่ง

๑๐. ชากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือท่อนกระดูก

ร่างกระดูกที่อ้างถึงในที่นี้ เป็นโครงกระดูกหรือร่างกระดูกในร่างกายซึ่งใช้เป็นอสุภะวัตถุสำหรับเจริญสมาธิ คำนี้เป็นคำสามัญใช้ทั่วไป หมายถึงกระดูกต่างๆ ซึ่งต่อเชื่อมกันเป็นร่างชิ้น และหมายถึงกระดูกชิ้นเดียว

คำว่าร่างกระดูก ท่านกล่าวถึงในสติปัฏฐานสูตรในลักษณะต่างๆ เช่น “เราอาจเห็นร่างกายร่างหนึ่งถูกทอดทิ้งไว้ในป่าช้าหรือเห็นร่างกระดูกซึ่งมีเนื้อและเลือดติดอยู่มีเอ็นรัดไว้” ดังนี้ เป็นต้น

ดังนั้น พระสาวกควรไปยังจุดที่ร่างกระดูกวางอยู่โดยวิธีที่อธิบายไว้แล้วและพิจารณา ร่างกระดูกโดยกำหนดนิมิตโดยวิธีต่างๆ ๑๑ วิธี เช่นในแง่ของสี เป็นต้น แต่ถ้าพิจารณาเฉพาะสีของร่างกายกระดูกซึ่งมีสีขาว นิมิตที่แท้จริงของกระดูกจะไม่ปรากฏเพราะอาจผสมกับสีของกลืนสีขาวได้ ดังนั้น จึงควรเพ่งร่างกระดูกนั้นว่าเป็นอสุภะวัตถุคือสิ่งที่น่าเกลียดอย่างหนึ่ง เมื่อพิจารณานิมิตโดยลักษณะรูปร่าง ควรพิจารณาแยกๆ กันเช่นกระดูกเท้า กระดูกศีรษะ กระดูกคอ กระดูกแขน กระดูกอก กระดูกซี่โครง กระดูกตะโพก กระดูกหน้าแข้ง เป็นต้น ในข้อนี้ควรเจริญกรรมฐานโดยยึดร่างกระดูกทั้งหมดหรือกระดูกส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ ในขณะที่ยึด นิมิตในสิ่งเหล่านี้ตั้งจิตไปจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นๆ และจิตก็ภาวนาซ้ำๆ ว่า “อภูจิก-ปฏิกูล” ถ้าอุคคหนิมิตปรากฏขึ้นจากร่างกระดูกทั้งหมด ย่อมปรากฏเป็นช่องหรือรูต่างๆ แต่ปฏิภาคนิมิตจะปรากฏเป็นหน่วยรวมทั้งหมดไม่แยกกัน ถ้าเป็นนิมิตจากกระดูกชิ้นเดียว นิมิตนั้นจะ

๑๔๗

ไม่ต่างกัน แต่ในกระดุกขึ้นเดียว อุคคหนิมิตระจะปรากฏว่าน่าเกลียดเพราะเป็นสิ่งที่ไม่สวยงาม ปฏิภาคนิมิตจะก่อให้เกิดปิติ เพราะปฏิภาคนิมิตยอมบันดาลให้ฉานเกิดขึ้นได้

เป็นเรื่องแปลกสำหรับอสุภกรรมฐานที่ว่า นิมิตของมโนภาพนั้นเกิดขึ้นในจิตเฉพาะ เมื่อจิตคิดเรื่องความไม่สวยงามในร่างกายโดยสิ้นเชิงเท่านั้น แม้ว่าจะมีอารมณ์ ๑๐ อย่าง แต่โดยลักษณะแล้วเป็นสิ่งเดียวคือเป็นสิ่งที่น่าขยะแขยงน่าเกลียดและน่ารังเกียจ ร่างกายที่ไม่มีจิตวิญญาณไม่จำเป็นเสมอไปสำหรับการเจริญกรรมฐาน เพราะปรากฏว่า มีพระเถระหลายรูป ผู้ได้บรรลุฉานเมื่อเห็นพื้นของหญิงที่หัวเราะ และเมื่อเห็นพระเจ้าแผ่นดินประทับบนหลังช้างก็ มีกรรมฐานใน ๒ กรณีนี้ได้แก่การเห็นร่างกระดุก กระบวนการที่สำคัญก็คือการมองเห็นอย่าง ประจักษ์รู้ถึงความไม่ยั่งยืนของร่างกายที่เป็นรูปวัตถุ และข้อนี้อาจได้บรรลุแม้ในสภาพของร่างกาย ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ได้เพราะระบบแห่งการดำรงชีพก็ไม่บริสุทธิ์เช่นเดียวกับคนที่ตายแล้ว แต่ใน กรณีของร่างกายที่ยังมีชีวิตอยู่นั้น ความไม่บริสุทธิ์มีเครื่องประดับต่าง ๆ ปิดบังอยู่ และหลักอนิจจัง ความไม่เที่ยงย่อมไม่ปรากฏชัดเจนเหมือนกับร่างที่ตายแล้ว

ที่กล่าวมานี้เป็นคำอธิบายเรื่องอารมณ์ของอสุภกรรมฐาน ๑๐ อย่าง ซึ่งแต่ละอย่างจะ นำไปสู่การบรรลุเพียงปฐมฉานเท่านั้น แต่ในหนังสือ “คู่มือพระโยคาวจร” ท่านกล่าวว่า อารมณ์แห่งอสุภกรรมฐานทั้ง ๑๐ อย่างนี้เกี่ยวโยงไปถึงฉานทั้ง ๕ ซึ่งไม่สอดคล้องกับข้อความ ในตำราอรรถกถาทันหลาย บางทีหนังสือคู่มือเล่มนี้อาจเข้าใจสับสนปนกันกับฉานทั้งหลายซึ่ง เกี่ยวข้องกับโลกุตระฉาน ซึ่งจะบรรลุได้โดยการเจริญวิปัสสนาหลังจากบรรลุปฐมฉานแล้ว

ดังนั้น พระสาวกผู้ฉลาด เมื่อเพ่งนิมิต ณ ที่ที่มีอสุภะปรากฏไม่ว่าจะเป็นอสุภะในสิ่งที่ มีชีวิต หรือในร่างกายที่ไม่มีชีวิตก็ตาม ควรเจริญภาวนาเพื่อได้บรรลุถึงขั้นฉาน ผู้ที่ได้บรรลุ ฉานโดยการเจริญอสุภกรรมฐานใดอันหนึ่งในบรรดาอารมณ์เหล่านี้ย่อมปราศจากกามราคะ และดำรงชีพอยู่อย่างนุกนุญไม่มีกิเลสตัณหา เมื่อเจริญวิปัสสนามากยิ่งขึ้นโดยมีฉานนี้เป็นบาท ย่อมได้บรรลุความสิ้นกิเลสอาสวะทั้งหลาย ซึ่งนำไปสู่ความสุขอันสูงสุด คือ พระนิพพาน.



บทที่ ๑๕

อนุสสติภาวนา

การเจริญกรรมฐานโดยอาศัยการระลึกถึง ๖ อย่าง อนุสสติคือการระลึกถึง ๖ อย่าง คือการระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คีล การบริจาด และเทวดา ท่านกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกโดยเรียกชื่อว่า “อนุสสติปฎฐาน” คือ ฐานที่ตั้งของสติ

อนุสสติทั้ง ๖ อย่างนี้ ท่านจัดเป็นอารมณ์แห่งกรรมฐานด้วยเหตุผลหลายประการ ประการแรก อนุสสติทั้ง ๖ นี้ เป็นแนวทางที่ใช้สำหรับทำจิตให้มีความยินดีเมื่อจิตตกเป็นเหยื่อของความทุกข์ และเพื่อที่จะก่อให้เกิดวิปัสสนาเมื่อปฏิบัติก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ประการที่สอง อนุสสติเหล่านี้จัดให้เกิดมีเครื่องคุ้มกันหรือป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ ซึ่งอาจเกิดขึ้นเมื่อพระโยคีปฏิบัติธรรมอยู่ในที่เปลี่ยวเช่นในป่าหรือในป่าช้า เป็นต้น อนุสสติ ๓ อย่างแรกท่านแนะนำให้เจริญเพื่อคุ้มครองตนเองในโอกาสนั้น ๆ เมื่อมีความกลัวหรือสิ่งร้าย ๆ ไตเกิดขึ้น ประการที่สาม ตามที่ท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค อนุสสติ ๖ อย่างเหล่านี้เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีศรัทธาแรงกล้า และส่งเสริมศรัทธาให้มีขึ้นสำหรับผู้ที่ไม่มีความศรัทธามาก่อน คำอธิบายต่อไปนี้อาศัยหลักฐานในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นส่วนใหญ่ซึ่งจะพบคำอธิบายเรื่องนี้อย่างละเอียดและกว้างขวาง

อนุสสติ หมายถึง ความมีสติซึ่งเกิดขึ้นบ่อย ๆ หรือ หมายถึงสติซึ่งเหมาะสมกับพระสาวกผู้เข้ามาอุปสมบทในพระพุทธศาสนาด้วยความศรัทธา สติที่เกิดขึ้นเป็นประจำในพระคุณของพระพุทธเจ้า และการมีจิตเป็นสมาธิในอารมณ์อันหนึ่งซึ่งเท่ากับอุปจารณานเรียกว่า พุทธาอนุสสติคือระลึกถึงพระพุทธเจ้า ธรรมาอนุสสติและอนุสสติที่เหลือพึงเข้าใจโดยทำนองเดียวกัน

การเจริญสมาธิโดยยึดอนุสสติ ๖ อย่าง เป็นอารมณ์เป็นเรื่องจำเป็นเบื้องต้นสำหรับพระโยคาวจร เพราะในสมาธินี้พระคุณของพระพุทธเจ้า ของพระธรรมเจ้า และของพระสงฆ์เจ้า ซึ่งเป็นอารมณ์หลักสำหรับศรัทธาย่อมปรากฏชัดยิ่งขึ้นตามลำดับ คุณธรรมในพระสาวกจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นอย่างแนบแน่น และพระสาวกเหล่านั้นย่อมแสดงให้เห็นว่าตนเป็นผู้เสียสละ และเป็น ผู้ศักดิ์สิทธิ์ รำลึกถึงศีลธรรมมีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ และมีเทวดารวม คือธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นคนประเสริฐ แต่อนุสสติส่วนมากเป็นข้อปฏิบัติของพระสาวกผู้ที่ได้บรรลุพระอริยมรรคตามที่เรารับรู้จากมหานามสูตร เป็นต้น ในพระสูตรนั้นพระพุทธเจ้าได้ตรัสเรื่องพระมหานามโดยละเอียด เมื่อมีผู้ทูลถามเกี่ยวกับชีวิตของพระโสดาบัน

ใน เคธสูตร เราพบข้อความดังต่อไปนี้ “ภิกษุทั้งหลาย พระอริยสาวกระลึกถึงพระคุณ

๑๔๙

ของตถาคตว่า ดังนี้ “พระผู้มีพระภาคทรงเป็นพระอรหันต์ด้วยเหตุนี้...เมื่อพระสาวกภาวณาเช่นนี้จิตจะฟูขึ้น และปราศจากความโลภ คือความปรารถนาในกามคุณ ภิกษุทั้งหลาย พระสาวกบางองค์ทำจิตให้บริสุทธิ์โดยการทำพุทธานุสสติให้เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน”

ณ ที่นี้ ท่านกำหนดให้สติเป็นทางแห่งการบรรลุถึงความบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้น และในสัมโพธิภาสสูตรซึ่งพระกัจจายนเถระได้เทศนาไว้ ท่านอธิบายว่าอนุสสติเป็นโอกาสสำหรับพระโสดาบันผู้จะบรรลุความบริสุทธิ์อันสมบูรณ์ ในวิสาขุโปสถสูตร ท่านกล่าวว่าอนุสสติเหล่านี้เป็นอารมณ์กรรมฐานชำระจิตให้บริสุทธิ์ซึ่งจะได้มาซึ่งผลอันยิ่งใหญ่อันเกิดจากการสมาทานอุโบสถอนึ่งในพระคัมภีร์เอกทสนิบาต ท่านบรรยายอนุสสติเหล่านี้เพื่อแสดงให้เห็นวิธีดำเนินชีวิตของพระอริยสาวกผู้ควรเจริญอนุสสติ ๖ อย่าง หลังจากได้เจริญศรัทธา พละ สติ สมาธิ และปัญญาแล้ว

ดังนั้น อนุสสติเหล่านี้ท่านจึงกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกว่า เป็นข้อปฏิบัติที่สำคัญสำหรับพระอริยสาวก เพื่อช่วยให้ได้บรรลุคุณธรรมสูงขึ้น แต่อย่างไรก็ดี อนุสสติเหล่านี้ย่อมเป็นคุณธรรมจำเป็นสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติอีกด้วย เพราะอนุสสติเหล่านี้ทำจิตให้บริสุทธิ์และส่งเสริมคุณธรรมให้เกิดมีขึ้น พัฒนาคุณสมบัติอื่นๆในเบื้องต้น และนำไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งจิตและความรู้แจ้งในขณะที่ยกเว้นอย่างอื่น ขึ้นไป การเจริญสมาธิโดยอาศัยอนุสสติเหล่านี้ช่วยให้บรรลุเพียงอุปจารฌานเท่านั้น และพระสาวกควรพัฒนาการแห่งวิปัสสนาให้มากยิ่งขึ้นเพื่อจะได้บรรลุพระอรหันต์

๑. พุทธานุสสติภาวณา

การภาวณาโดยการระลึกถึงพระพุทธรูป

พระสาวกผู้มีศรัทธาผู้ปรารถนาจะเจริญพุทธานุสสติ คือสติระลึกถึงพระคุณของพระพุทธรูปย่อยๆ ควรเจริญพุทธานุสสติในที่สุดโดยพิจารณาถึงพระคุณอันสูงยิ่งของพระพุทธรูปตามที่ท่านกล่าวไว้ในบทสรรเสริญพระพุทธรูป ภาษาบาลีดังนี้ “อติปิ โส ภควา อรหํ สมมาสมพุทฺโธ วิชฺชาจรมสมฺปนฺโน สุกฺโข โลกวินฺนุ อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺसानํ พุทฺโธ ภควาติ ซึ่งแปลว่าด้วยเหตุนี้พระผู้มีพระภาคผู้เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบ ประกอบด้วยความรู้และความประพฤติดี ผู้เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลกทั้งปวง ทรงเป็นสารถิผู้ยิ่งยอดฝึกมนุษย์ทั้งหลาย ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้มิใช่คน”

ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก บทสรรเสริญนี้เป็นข้อความที่พรรณนาพระคุณของพระพุทธรูป ท่านกล่าวไว้เป็นบทประกาศพระคุณของพระพุทธรูปซึ่งเป็นที่ทราบกัน คือคำว่า กลยาโณ กิตติสกุโธ แปลว่า เกียรติศัพท์ที่ดี และเป็นบทสรรเสริญซึ่งใช้สำหรับพุทธานุสสติภาวณาด้วย ในจิตของผู้เจริญภาวณาโดยระลึกถึงพระคุณของพระพุทธรูป ความคิดจะเกิดขึ้น

๑๕๐

ซ้ำแล้วซ้ำเล่าเกี่ยวกับพระคุณของพระพุทธเจ้า เมื่อมีความเบิกบานใจเต็มไปด้วยปีติและโสมนัส ผู้เจริญภาวนาจะมีศรัทธาและความเลื่อมใสอย่างแรงกล้า เขาจะเห็นแจ้งในพระคุณของพระพุทธเจ้าและรู้สึกว่าคุณธรรมที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ต่อหน้าเขา ความรู้สึกนี้จะหักห้ามเขาไม่ให้ประกอบกรรมที่จะทำให้เขาเลวลง และรักษาไว้ซึ่งความเชื่อมั่นในตัวเองและคุณธรรมอันสูงพระสาวก ผู้เจริญพุทธานุสสติภาวนาจะเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งซึ่งความหมายของบทสรรเสริญพระพุทธเจ้าทุกบท และควรเจริญภาวนาโดยระลึกถึงพระคุณพิเศษของพระพุทธเจ้าแต่ละบทตามที่ท่านอธิบายไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค การระลึกถึงพระพุทธเจ้าควรจะปฏิบัติตามคำที่ท่านกล่าวไว้ คือ “โส ภควา อิติปิ อรหํ อิติปิ สมหาสมพุทโธ เป็นต้น ซึ่งหมายความว่า “พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ทรงเป็นอรหันต์ด้วยเหตุผลนี้ พระองค์ทรงตรัสรู้เองโดยชอบด้วยเหตุผลนี้เป็นต้น ในที่นี้ คำว่า “อิติ ปิ” ใช้แทนคำว่า “ด้วยเหตุผลนี้ ด้วยเหตุผลนี้”

๑. อรหันต์

โดยวิธีนี้ พระสาวกระลึกว่าพระพุทธเจ้าทรงเป็นอรหันต์ด้วยเหตุผลต่าง ๆ ดังนี้

๑. พระองค์ทรงเป็นพระอรหันต์เพราะพระองค์เป็นผู้ไกลจากสิ่งชั่วร้ายทั้งหลาย ทรงอยู่ห่างไกล เพราะพระองค์ทรงทำลายกิเลสทุกอย่างพร้อมด้วยอนุสัย คือสิ่งที่ติดตามมาจากอดีต คือวาสนาด้วยอริยมรรคซึ่งนำไปสู่พุทธภูมิ

๒. พระองค์ทรงเป็นพระอรหันต์เพราะทรงทำลายข้าศึกทั้งหลายเสียได้ นั่นก็คือทรงฆ่าข้าศึกคือความชั่วคือกิเลสได้แก่โลภะ โทสะ เป็นต้น ด้วยวิธีทางแห่งพระอริยมรรค

๓. พระองค์ทรงเป็นพระอรหันต์เพราะทรงตัดเชื้อแห่งสังสารวัฏเสียได้ซึ่งเพลานั่นทำด้วยอวิชชาและตัณหาและเชื้อแห่งลื้อคือสังขารทั้งหลายและขอบแห่งลื้อได้แก่ขราและมรณะ และดมของลื้อนำมาจากมูลเหตุที่สร้างอาสวะขึ้นมา และวงลื้อได้แก่ภพทั้ง ๓ ที่โคนต้นพระศรีมหาโพธิ์ ด้วยอำนาจแห่งคุณธรรมและความรู้ พระองค์ได้ทรงทำลายซึ่งเชื้อทั้งหมด แห่งลื้อ ดังนั้นพระองค์จึงทรงพระนามว่าอรหันต์

๔. พระองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ เพราะพระองค์สมควรแก่การบูชาด้วยเครื่องสักการะทั้งหลาย สมควรแก่การเคารพของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย สมควรแก่การเข้าไปหาด้วยความเคารพอย่างสูง ดังนั้นพระองค์จึงได้เพียบพร้อมไปด้วยคุณ คือความสมควรซึ่งทำให้พระองค์สมควรได้รับขนานพระนามว่า “อรหันต์”

๕. พระองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ เพราะพระองค์ไม่ทรงกระทำความชั่วใด ๆ แม้ในที่ลับซึ่งไม่เหมือนกับคนทั้งหลายในโลกผู้ซึ่งขณะที่ประกาศตนเองว่ามีคุณธรรมแต่ยังประกอบกรรมชั่วในที่ลับเฉพาะเกรงจะถูกคนอื่นตำหนิ ดังนั้นพระองค์จึงทรงพระนามว่าอรหันต์ในความหมายว่า

๑๕๑

“ไม่-ที่ลับ” คือว่า ไม่มีการกระทำความชั่วในที่ลับ”

ดังนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ทรงเป็นบุคคลที่ไกลจากกิเลส ผู้ทรงทำลายข้าศึกทั้งหลาย ผู้ทรงตัดเชื้อแห่งลื้อสังสารวัฏ ผู้สมควรแก่ความเคารพ ผู้ไม่ทรงกระทำความชั่วแม้ในที่ลับจึงทรงเป็นพระอรหันต์ด้วยประการดังนี้

เพราะเหตุนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายจึงกล่าวไว้ดังนี้

“พระองค์ผู้เป็นนักพรต เมื่อทรงทำลายข้าศึกคือกิเลสทั้งหลายให้ห่างไกลจึงทรงพระนามว่า “อรหันต์” ผู้ทำลายเสียซึ่งวงล้อแห่งการเกิดใหม่ ผู้สมควรรับไทยทานและปัจจัยและการบริจจาค อันเกิดจากศรัทธา ไม่ทรงกระทำความชั่วทั้งหลายในที่ลับ และดังนั้นพระองค์จึงทรงพระนามว่า “ผู้สมควร”

๒. สัมมาสัมพุทธโธ

พระผู้มีพระภาคทรงพระนามว่า สัมมาสัมพุทธะ - พระองค์ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบยิ่ง เพราะพระองค์ทรงรู้แจ้งแทงตลอดด้วยพระองค์เอง ซึ่งสิ่งทั้งหลายที่จะต้องทรงรู้แจ้ง พระองค์ทรงประกอบด้วยพระปัญญาวิมุติประเสริฐด้วยพระองค์เอง ทรงรับรู้สิ่งที่ควรรับรู้ ทรงกำหนดรู้สิ่งที่ควรกำหนดรู้ ทรงละสิ่งที่ควรละ ทรงกระทำให้แจ้งสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ทรงเจริญสิ่งที่ควรเจริญ ดังนั้นท่านจึงกล่าวไว้ว่า

“ทุกสิ่งทุกอย่างที่ควรรู้ ตถาคตได้รู้แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่ควรเจริญ ตถาคตก็ได้เจริญแล้ว สิ่งใดก็ตามที่ควรละเว้น ตถาคตได้ละเว้นแล้ว ดูก่อนพราหมณ์ ตถาคตเป็นผู้รู้แล้วเป็นผู้ตื่นแล้ว”

อนึ่ง ตาเป็นอวัยวะที่นำมาซึ่งความทุกข์ นี่เป็นทุกข์สังข์ ต้นเหตุคือความปรารถนาเพื่อจะได้มาซึ่งตาพร้อมกับอารมณ์ที่เจริญใจเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ นี่เป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ (สมุทัยสังข์) การดับแห่งทุกข์และเหตุเกิดแห่งทุกข์เป็นนิโรธสังข์ ทางสายกลางซึ่งรู้แจ้งการดับแห่งทุกข์เป็นมรรคสังข์ ดังนั้น เมื่อกำหนดรู้อารมณ์อันหนึ่งว่าเป็นจุดเริ่มต้นของตน พระสาวกย่อมรู้ชัดทุกสิ่งทุกอย่าง นั่นคืออริยสังข์ทั้ง ๔ ซึ่งพระสาวกได้รับความรู้นี้ก็เพราะความพยายามของตนเอง อวัยวะคือหูและอายตนะที่เหลืออีกพึงเข้าใจทำงานองเดียวกันอายตนะคือตาโดยวิธีนี้ พระสาวกย่อมรู้จักอายตนะภายนอกทั้ง ๖ มีรูปเป็นต้น และรู้จักวิญญาณ ๖ มีวิญญาณที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยสิ่งที่มากระทบตา เป็นต้น รู้จักสัมผัส ๖ มีจักขุสัมผัสเป็นต้น รู้จักเวทนา ๖ มีเวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางจักขุประสาท เป็นต้น รู้จักสัญญา คือความจำได้หมายรู้ในสิ่งที่เห็นได้ด้วยตา เป็นต้น รู้จักทักณะ ๖ มีทักณะในสิ่งที่เห็นได้ด้วยตา เป็นต้น รู้จักัตถหา ๖ มีัตถหาในสิ่งที่เห็นได้ด้วยตา เป็นต้น รู้จักความคิด ๖ มีความคิดในสิ่งที่มองเห็นได้ด้วยตา เป็นต้น รู้จักขันธ

๑๕๒

๕ เป็นต้น รู้จักกสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ สัจญา ๑๐ มีสัจญาในศพที่พองขึ้น เป็นต้น รู้จักอาการ ๓๒ ในร่างกาย รู้จักอายตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖ รู้จักธาตุ ๑๘ รู้จักแหล่งเป็นที่อยู่อาศัย (สัตตาวาส) ๙ มีที่อยู่อาศัยแห่งอายตนะทั้งหลาย เป็นต้น รู้จักฉนวน ๔ รู้จักอัปมมัญญา ๔ รู้จักอรุณฉนวน ๔ รู้จักปัจฉยการ ๑๒ ทั้งหมดเหล่านี้เกี่ยวข้องกับอริยสัจ ๔ ดังนั้น เมื่อพระพุทธองค์ทรงเริ่มพิจารณาข้อหนึ่งพระองค์ย่อมทรงมีความรู้ทุกๆ ข้อ อย่างถูกต้องด้วยความรู้ที่ได้รับจากความพยายามของพระองค์เอง ดังนั้นพระองค์จึงได้รับขนานพระนามว่า “สัมมาสัมพุทธะ” (สัมมา = อย่างเต็มที่, สัมมะ = อย่างถูกต้อง, พุทธะ = ผู้รู้)

๓. วิชชาจรณสัมปันโน

พระผู้มีพระภาคทรงประกอบไปด้วยวิชา (ความรู้) และจรณะ (ความประพฤติ) ดังนั้น พระสงฆ์จึงได้รับขนานพระนามว่า “วิชาจรณสัมปันโน” ควรสังเกตว่า วิชา (ความรู้) ในแง่หนึ่งท่านแบ่งเป็น ๓ ประเภท และอีกแง่หนึ่งเป็น ๘ ประเภทที่แบ่งเป็น ๓ ประเภทนั้น เราจะพบข้อความจากภยเกรสุตร ว่า ความรู้ ๓ ประเภท ได้แก่เรื่องความเป็นอยู่ในอดีต (อดีตังสญาณ) ความรู้เรื่องการตายและการเกิดของสัตว์ทั้งหลาย (จตุปปตญาณ) ความรู้เรื่องความสิ้นอาสวกิเลสทั้งหลาย (อาสวัคชญาณ) ความรู้ ๓ ประเภทเหล่านี้มีอยู่ในโลกุตระธรรมของพระพุทธเจ้าโดยแท้

วิชา ๘ ประเภทท่านอธิบายไว้ใน อัมพัญจสุตร ดังนี้

๑. วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๒. มโนมยิทธิ มีฤทธิ์ทางใจ สามารถนิรมิตกายอื่นนอกจากกายนี้ดูจักษดาบออกจากฝัก

๓. อิทธิวิธี คือแสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ

๔. ทิพพโสธ คือมีหูทิพย์ สามารถได้ยินเสียงจากที่ต่างๆ

๕. เจโตปริยญาณ คือกำหนดรู้ใจของผู้อื่น

๖. ปุพเพนิวาสานุสตี การระลึกชาติในอดีตได้

๗. ทิพพจักขุ มีตาทิพย์

๘. อาสวัคชญาณ มีความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ

ความรู้ประเภทต่างๆ เหล่านี้เรียกว่า “วิชชา” หมายถึงการทำลาย (วิทุธาตุ ในความหมายว่าทำลาย) คือทำลายความโง่ หมายถึงความเข้าใจ (วิทุธาตุในความหมายว่าเข้าใจ) คือเข้าใจธรรมชาติตามปรากฏการณ์ หรือหมายถึงประสพ (วิทุ ธาตุ ในความหมาย

“ประสบ”) คือประสบความสุข ในพระนิพพาน

ความประพฤติประกอบด้วยหลักจริยธรรม ๑๕ ประการคือ

๑. สีสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศีลคือความประพฤติอันดีงาม
๒. อินทรีย์ คือการระวังไม่ให้บาปครอบงำจิตเมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ อย่าง
๓. โภชนะมัดตัญญุตตา คือความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร เพื่อเลี้ยงร่างกาย เพื่อทำชีวิตให้มีความสุข ไม่ใช่เพื่อความสนุกสนาน
๔. ชาคริยานุโยค คือการหมั่นประกอบกรณงานด้วยความตื่นอยู่เสมอ ไม่เห็นแก่นอน ชำระจิต ให้ปราศจากนิวรณ์ตลอดกาลเป็นนิตย์
๕. มีศรัทธา
๖. มีหิริความละอายต่อบาป
๗. มีโอตตัปปะ คือความเกรงกลัวต่อบาป
๘. เป็นพหูสูต คือเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมามาก
๙. มีความเพียรอันตนเริ่มบำเพ็ญแล้ว
๑๐. มีสติมั่นคง
๑๑. มีปัญญาเฉลียวฉลาด
๑๒. ได้ปฐมฌานคือฌานที่ ๑ ซึ่งมีองค์ ๕ คือ วิตก, วิจารณ์, ปีติ สุขและเอกัคคตา
๑๓. ได้ทุติยฌาน คือฌานที่ ๒ ซึ่งมีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา
๑๔. ได้ตติยฌาน คือ ฌานที่ ๓ ซึ่งมีองค์ ๒ คือสุข และเอกัคคตา
๑๕. ได้จตุตถฌาน คือฌานที่ ๔

พระโยคาวจรย่อมประพฤตินำตนไปสู่พระนิพพานโดยหลักจรณะ ๑๕ ที่กล่าวมานี้ ดังนั้น หลักสำหรับประพฤติเหล่านี้ท่านจึงเรียกว่า จรณะ (ตามศัพท์แปลว่าเท้าหรือ ก้าวเท้า) ในพระคัมภีร์มีขมิมนิกาย ท่านอธิบายไว้อย่างพิสดาร จรณะเหล่านี้เป็นทางไปสู่ความสุขในพระนิพพาน พระผู้มีพระภาคได้รับขนานพระนามว่า “วิชาจรณสัมปັນนะ” เพราะพระองค์ประกอบพร้อมไปด้วยความรู้และหลักความประพฤติเหล่านี้แล้ว

อนึ่งการทำวิชาให้สมบูรณ์ย่อมนำมาซึ่งพระสัพพัญญุตญาณ (คือความรู้ทุกอย่าง) ของพระพุทธเจ้า และการทำจรณะให้สมบูรณ์ย่อมนำมาซึ่งมหากรุณาของพระพุทธเจ้า เพราะพระสัพพัญญุตญาณทำให้พระองค์ได้ทรงทราบถึงประโยชน์และสิ่งที่มีประโยชน์สำหรับสรรพสัตว์ทั้งหลาย พระองค์จึงทรงอาศัยพระมหากรุณาธิคุณแนะนำสรรพสัตว์ทั้งหลายให้ดำเนินชีวิตไปสู่ทางที่เป็นประโยชน์ ดังนั้น พระสาวกของพระองค์จึงได้รับการแนะนำที่ถูกต้องไม่เหมือนสาวกของครูที่มุ่งสอนให้ทรมาณตนเองและปฏิบัติเคร่งครัดทั้งหลาย เพราะว่าครูเหล่านั้นขาด

๑๕๔

วิชาและจรณะ

๔. สุกโต

หลังจากทรงดำเนินไปตามทางที่ถูกต้องแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงบรรลุถึงความสุขที่แท้จริง ดังนั้น พระองค์จึงได้รับขนานพระนามว่า “สุกโต” (ตามศัพท์แปลว่า “ผู้ไปได้แล้ว” พระองค์ทรงดำเนินไปอย่างมีความสุขตามทางคืออริยมรรค พระองค์เสด็จไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยโดยไม่พลาด

ดังนั้น พระองค์ได้เสด็จไปด้วยดีสู่ทางที่ถูกต้อง คือพระนิพพาน ซึ่งไม่มีการตาย อนึ่ง นับตั้งแต่พระองค์ได้ทรงกราบที่พระบาทของพระพุทธเจ้า พระนามว่าที่บังกร พระองค์ได้ทรงปฏิบัติ พระองค์ตามสายกลางสร้างบารมีให้สมบูรณ์ ทรงช่วยเหลือมวลมนุษยและทรงพยายามเพื่อประโยชน์สุขของเขาทั้งหลาย จนกระทั่งทรงบรรลุบรมสุขคือพระนิพพาน โดยไม่ทรงยึดทัศนคติที่ว่าทุกสิ่งเป็นของถาวรชั่วฉับวันหรือทุกสิ่งย่อมสูญสลายไปสิ้นซึ่งเป็นคติที่ดั่งเกินไปปราศจากความยินดีในกามคุณและการทรมานพระองค์เอง ดังนั้นพระองค์จึงทรงพระนามว่า “สุกต” ซึ่งแปลว่าผู้มีความสุขหรือผู้เสด็จไปได้

พระองค์มีพระนามว่า “สุกต” ซึ่งแปลว่า “ผู้พูดเก่ง” ด้วย พระองค์ตรัสอย่างถูกต้องโดยทรงเลือกวาจาที่เหมาะสม คือคำที่เต็มไปด้วยความหมาย เหมาะกับโอกาสและสถานการณ์ ในเรื่องนี้เราอาจจะลึกลงถึงข้อความต่อไปนี้ “คำที่ตถาคตรู้ว่าไม่แท้ไม่จริง ไม่มีประโยชน์และเป็นคำซึ่งไม่น่าฟังสำหรับผู้อื่น คำเหล่านี้ตถาคตจะไม่กล่าว คำที่ตถาคตรู้ว่าแท้จริงแต่ไม่มีประโยชน์ทั้งไม่น่าฟังสำหรับผู้อื่น คำเหล่านี้ตถาคตจะไม่กล่าว คำที่ตถาคตรู้ว่าแท้, จริงและมีประโยชน์แต่ไม่น่าฟังสำหรับผู้อื่น การกล่าวเช่นนั้น ตถาคตจะต้องรอเวลาอันเหมาะสม คำที่ตถาคตรู้ว่าไม่แท้ ไม่จริง ไม่มีประโยชน์ แต่เป็นที่น่าฟังสำหรับผู้อื่น คำเช่นนั้นตถาคตจะไม่กล่าว คำที่ตถาคตรู้ว่าแท้จริงแต่ไม่มีประโยชน์และทั้งไม่เป็นที่น่าฟังสำหรับผู้อื่น คำเหล่านั้น ตถาคตจะไม่กล่าว คำที่ตถาคตรู้ว่าแท้จริง มีประโยชน์และน่าฟังสำหรับผู้อื่น ตถาคตย่อมรู้เวลาอันเหมาะสมที่จะกล่าวคำเหล่านั้น

ด้วยเหตุนี้ พระตถาคตจึงทรงพระนามว่า “สุกต” ในความหมายว่า “พระองค์ตรัสอย่างถูกต้อง”

๕. โลกวิทู (โลกวิทู)

เพราะเหตุที่พระผู้มีพระภาคทรงรู้จักโลกในทุกแง่มุม พระองค์จึงทรงพระนามว่า “โลกวิทู” = ผู้ทรงรู้โลก โดยเหตุที่พระองค์ทรงรู้, รู้จักและเข้าใจโลก (โลกตามศัพท์แปลว่า สิ่งที่สามารถได้) ทรงรู้ธรรมชาติที่แท้จริงของโลก ที่มาของโลก การดับสลายแห่งโลกและวิธีดับสลาย

๑๕๕

แห่งโลก ดังนั้นท่านจึงกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

“ดูก่อนสหาย, ข้าพเจ้าขอกล่าวว่า ที่ที่บุคคลไม่เกิด ที่ที่บุคคลไม่แก่ ที่ที่บุคคลไม่อยู่ได้ อำนาจแห่งความชรา ความตาย หรือการเกิดใหม่ ไม่มีใครรู้ ไม่มีใครเห็น หรือเข้าใจได้ด้วยการเดินหรือด้วยการท่องเที่ยว ดูก่อนสหาย และข้าพเจ้าก็ไม่กล่าวว่า ถ้าไม่ไปถึงที่สุดแห่งโลกแล้ว คนเราไม่สามารถขจัดความป่วยไข้ได้ ดูก่อนสหาย, ข้าพเจ้าขอประกาศว่าโลกและที่เกิดแห่งโลก ความดับสลายแห่งโลก และทางซึ่งนำไปสู่ความดับสลายแห่งโลกมีอยู่ในร่างกายนี้เองซึ่งยาว ๑ วา ประกอบด้วยวิญญาณ และจิต”

“บุคคลไม่สามารถถึงที่สุดแห่งโลกด้วยการเดิน

หรือถ้าบุคคลถึงที่สุดแห่งโลกได้ บุคคลก็ไม่สามารถปราศจากความป่วยไข้

ดังนั้น เป็นความจริงที่ว่าผู้ที่มีปัญญาในโลกเท่านั้นจึงจะไป

ถึงที่สุดแห่งโลก ที่สำคัญที่สุดก็คือว่าผู้ที่ประพาศพรหมจรรย์

ด้วยใจจริงเหนือสิ่งอื่นใด ย่อมเข้าใจที่สุดแห่งโลก และย่อมไม่ปรารถนาโลกนี้และโลกหน้า”

อนึ่ง โลกมีอยู่ ๓ คือ สังขารโลก ได้แก่สภาวะธรรมทั้งปวงที่มีการปรุงแต่งตามเหตุปัจจัยรวมถึงรูปธรรมและเจตสิกทั้งหลาย ตามที่ท่านอธิบายไว้ในปฏิสัมภิทา สัตว์โลกได้แก่โลกคือหมู่สัตว์ ซึ่งท่านอธิบายไว้ว่าเป็นโลกนิรันดรหรือไม่นิรันดร และอากาศโลก ได้แก่โลกอันกำหนดด้วยอากาศคือจักรวาล ซึ่งท่านอธิบายไว้ว่ามีหลายพันจักรวาล

พระผู้มีพระภาคทรงรู้แจ้งโลกทั้ง ๓ ในทุกแง่ทุกมุม ทรงรู้สภาพทุกอย่างของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย อุปนิสัย และความประพฤติดลอดถึงเจตนาของเขาเหล่านั้น ดังนั้นพระองค์จึงทรงรู้โลกแห่งสรรพสัตว์ในทุกแง่มุม และโลกแห่งอวกาศซึ่งมีระบบนับไม่ถ้วน ดังนั้นพระองค์จึงทรงพระนาม ว่าผู้รู้แจ้งโลก เพราะเหตุที่พระองค์ทรงรู้จักโลกทุกชนิดตลอดถึงสภาพของโลกนั้น ๆ

๖. อนุตตะโร ปุริสสะทัมมะสาระถิ

เนื่องจากมีความจริงที่ว่าไม่มีผู้มียุคุณธรรมเท่าพระผู้มีพระภาคจึงไม่มีใครที่สูงกว่าพระองค์ ดังนั้นพระองค์จึงทรงพระนามว่า “อนุตตร” (ไม่มีผู้ยิ่งกว่า)

พระผู้มีพระภาคทรงเป็นผู้อยู่เหนือโลกทั้งหมดในด้านคุณธรรม คือ สมถิ ปัญญา วิมุติ วิมุติญาณทัศณะ ไม่มีใครเทียมเท่าพระองค์ ดังนั้นพระผู้มีพระภาคจึงตรัสเรื่องคุณธรรมของพระองค์ไว้ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย, ในโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก และพรหมโลก ในเผ่าชนทั้งหลายผู้ประพฤติดะเบและบรรดาพรหมณ์ทั้งหลายตถาคตไม่เห็นใครอื่นที่จะมีคุณธรรมเท่าตถาคตเลย”

๑๕๖

อนึ่ง พระผู้มีพระภาค นำมนุษย์ทั้งหลายผู้ควรแก่การฝึก ทรงอบรมเขาและฝึกเขาจน สาราถิฝึกมา ในที่นี้ คำว่า บุริสะทัมมะ” หมายถึงผู้ที่ยังไม่ได้รับการฝึกและสมควรที่จะได้รับการฝึก ผู้สมควรได้รับการฝึกดังกล่าวรวมทั้งมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย พระองค์ได้รับยกย่องว่าได้ ทรงฝึก ได้ทรงอนุเคราะห์ให้พ้นจากกิเลสและตั้งไว้ในคุณธรรม แม้แต่สัตว์เดียรฉานเช่น อปลาละ จูโลทร, มโหทร, อัคคิสิขา, ฐุมสิขา, อารวาลา, ภูยานาคะ และช้างธนปาล คนที่ฝึกยาก เช่น สัจฉินันท์ พรหมณ์หนุ่มชื่ออัมพัฏฐะ, โปกขรสาติ, โสณทัณฑ, ภูฏันด์ อมนุษย์ ทั้งหลาย เช่น ยักซ์ ทั้งหลาย คือ อาลวกะ, สุจิโลกมะ, ปรโลมะ, ท้าวสักกะราชาของเทวดาทั้งหลาย บุคคลเหล่านี้ ได้รับการฝึกโดยวิธีต่าง ๆ เช่น เราอ่านพบว่า “ดูก่อนเกสี, ตถาคตฝึกผู้ที่ควรฝึก ตถาคตฝึกเขา เหล่านี้เป็นอย่างดี รุนแรง ตถาคตฝึกเขาเหล่านี้เป็นอย่างดี ละมุนละไมและอย่างรุนแรง”

พระองค์ทรงฝึกผู้ที่ได้รับการฝึกมาแล้ว และทรงประกาศให้เขาทราบถึงฉานที่ ๑ และการบรรลุขั้นอื่น ๆ กระตุ้นให้เขาก้าวขึ้นสู่ทางที่ก้าวหน้าสูงขึ้น ซึ่งนำไปสู่ความเป็นอรหันต์ ดังนั้นพระองค์จึงได้ยกย่องว่า สาราถิฝึกที่ยอดเยี่ยม หรือเป็นผู้นำของคนที่ยอดฝึกที่ยอดเยี่ยม

๓. สัตตาทวะมะนุสทานัง

พระผู้มีพระภาคทรงสั่งสอนสรรพสัตว์ตามอุปนิสัยของเขาทั้งหลาย โดยทรงมุ่งจะให้ ความสุขแก่เขาทั้งหลายทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ในฐานะเป็นบรมครูพระองค์ เป็นเหมือนผู้นำหมู่ คาราวาน หัวหน้าคาราวานย่อมแนะนำลูกคาราวานให้ข้ามทะเลทราย เลี่ยงต่อการรบกวนของ ชโมยทั้งหลาย ผ่านป่าที่เสี่ยงต่อสัตว์ป่าที่ดุร้าย ผ่านท้องที่กันดารและแห้งแล้งและนำเขาเหล่านั้ นไปอย่างปลอดภัย ฉนใด พระผู้มีพระภาคก็ฉนนั้น พระองค์ทรงเป็นครู เป็นผู้นำคาราวาน ทรงพาสรรพสัตว์ข้ามทะเลทรายคือสังสารวัฏเสียได้ ผ่านการเกิด แก่ เจ็บ และตาย และพาเขา เหล่านี้ไปสู่สภาพอันปลอดภัยคือพระนิพพานด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้พระองค์จึงทรงพระนามว่า ครูของมวลเทพและมนุษย์ทั้งหลาย

๔. พุทโธ

พระนาม “พุทโธ” ซึ่งหมายถึงพระผู้ตรัสรู้ ผู้ตื่นอยู่ เป็นพระนามที่สัมพันธ์กับพระผู้มี พระภาคโดยการยอมรับพระปัญญาคือการหลุดพ้นและเป็นพระนามแรกและก่อนพระนามอื่น ๆ ทั้งหมด พระองค์เองตรัสรู้พระอริยสัจ ๔ ประการ และทรงช่วยให้ผู้อื่นรู้พระอริยสัจ ๔ เช่นกัน พระองค์ทรงบรรลุพระสัมพัญญุตญาณคือความรู้ทุกอย่างซึ่งโดยอาศัยพระสัมพัญญุตญาณนี้เอง พระองค์ทรงรู้ทุกสิ่งทุกอย่างทั้งอดีต ปัจจุบันและอนาคต ดังนั้นพระองค์จึงทรงพระนามว่าพุทโธ พระผู้ตรัสรู้ อนึ่ง ในพระคัมภีร์นิเทส และพระคัมภีร์ปฏิสัมภิกา พระองค์ได้รับขนานพระนามว่า

๑๕๗

“โพธธา” = ผู้ทำให้สว่างในสังขาร หมายถึงผู้ที่ทำความเข้าใจของคำให้ ชัดแจ้งแก่ผู้อื่น ดังนั้น พระองค์จึงทรงพระนามว่า “พุทธ” พระผู้ทรงทราบด้วยพระองค์เองและทรงทำผู้อื่นให้รู้

๕. ภควา

คำว่า “ภควา” เป็นพระนามที่แสดงถึงความเคารพและความนับถือที่มีต่อผู้ที่ยอดเยี่ยม ในบรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งได้แก่ผู้ที่สูงส่งที่สุดในด้านคุณธรรม

ตั้งคำสรรเสริญที่นักปราชญ์ในอดีตได้พรรณนาไว้ ต่อไปนี้

“คำว่า “ภควา” เป็นพระนามที่ดีที่สุด เป็นคำที่สูงที่สุด

พระองค์ได้รับการเคารพนับถือ ดังนั้นพระองค์จึงได้รับชานพระนามว่า “ภควา” ในพระคัมภีร์มหานิกาย ท่านกล่าวไว้ว่า คำว่า “ภควา” ไม่ใช่พระนามที่พระราชมารดา-บิดาหรือพระญาติถวายแด่พระองค์ พระนามนี้เกิดขึ้นแก่พระองค์เพราะพระองค์ได้บรรลุพระสัพพัญญุตญาณที่โคณพระศรีมหาโพธิ์ โดยเป็นพระนามที่ได้รับเมื่อพระองค์ได้บรรลุวิมุตติ” ดังนั้นจึงเป็นพระนามที่มีความสำคัญที่ใช้ชานพระนามพระองค์เพราะพระคุณนาประการของพระองค์ พระนามว่า “ภควา” ยังมีความหมายชัดเจนว่า “พระองค์ผู้ได้ทรงทำลายแล้ว” นั่นก็คือพระองค์ได้ทรงทำลายอุปทานคือความยึดมั่นถือมั่นทุกอย่าง พระองค์ได้ทรงเพิกถอนสาเหตุแห่งกิเลสทั้งหลาย และทรงทำลายเครื่องผูกมัดสังสารวัฏทั้งหลาย ข้อนี้แสดงให้เห็นความสำเร็จของพระองค์ในร่างกายคือธรรม (ธรรมกาย) และบรมปิติโสมนัสของพระองค์ เพราะทรงประกอบด้วยคุณธรรมที่ยิ่งใหญ่ทั้งหลาย

“ภควา” ตามหลักนิกายศาสนาตรึงกับคำว่า “ภคยวา” = ผู้ที่มีทรัพย์สมบัติ หรือ “ชื่อเสียง” พระผู้มีพระภาค หลังจากทรงบำเพ็ญทานบารมี, ศีลบารมี และคุณธรรมอย่างอื่นให้บริบูรณ์แล้วย่อมมีทรัพย์สมบัติหรือชื่อเสียงซึ่งก่อให้เกิดความสุขทางโลกและความสุขอันยอดเยี่ยม ดังนั้นพระผู้มีพระภาคจึงทรงพระนามว่า “ภควา” เงื่อนไข ๒ อย่างนี้แสดงให้เห็นว่า พระองค์เป็นที่เคารพนับถืออย่างสูงของโลกและว่าทั้งบุคคลผู้ร่ำรวยและบุคคลผู้ยากจนเข้าไปเฝ้าพระองค์ ทั้งนักปราชญ์และคนไร้การศึกษา ทั้งหญิงและชาย ทั้งพระราชา ทั้งพสกนิกร ทั้งฆราวาส ทั้งนักบวช ต่างเข้าไปเฝ้าพระองค์ เพื่อขอรับคำแนะนำซึ่งจะช่วยให้ผู้เฝ้าได้รับความสุขทั้งทางวัตถุและทางจิตใจ ดังนั้นพระผู้มีพระภาค จึงทรงไว้ซึ่งพระยศและคุณธรรมอันบริสุทธิ์ยิ่งซึ่งจะได้รับโดยการเจริญกุศลโดยถ่ายเดียว พระองค์ทรงดำรงชีพอันสูงและเด่นที่สุด พระองค์ไม่ทรงยึดมั่นถือมั่นทั้งทางกายทางใจ และทรงบรรลุวิมุตติ คือความหลุดพ้นจากกิเลสและคุณธรรมอื่น ๆ เหนือประสบการณ์ของมนุษย์ ด้วยเหตุดังกล่าวนี้พระองค์จึงทรงพระนามว่า “ภควา” = ผู้ยิ่งใหญ่ หรือ ผู้มีโชค

๑๕๘

เมื่อพระสาวกพิจารณาคุณธรรมของพระพุทธเจ้าโดยวิธีนี้ จิตของเขาจะยึดพระพุทธเจ้า เป็นอารมณ์ และดังนั้นจึงไม่ถูกโลก โกรธ หลง ครอบงำ เมื่อไม่มีกิเลสเหล่านี้จิตของเขาย่อม เป็นอิสระ ปราศจากนิวรณ์เครื่องกีดกันความเจริญ ความคิดย่อมดำเนินต่อไปคือจะไปจดจ่อ อยู่ที่พระพุทธเจ้า การคุมจิตให้สูงขึ้นและมั่นคง และเพิ่มพูนภาวะแห่งฌานให้มากยิ่งขึ้นได้เกิด ฌานขึ้นในพระองค์คือวิตก และพิจารณาซึ่งยึดและรู้แจ้งแทงตลอดอารมณ์ทั้งหลายซึ่งเป็น พุทธคุณ จากนั้นก็เกิดปิติขึ้นมา ซึ่งก่อให้เกิดความสงบทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งก่อให้เกิด ความสุขขึ้นมา และความสุขดังกล่าวจะตั้งมั่นซึ่งสร้างความสุขอันยิ่งทั้งทางกายและทางใจ จิตซึ่ง อยู่ในอารมณ์ที่มีความสุขดังนี้และมีพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ ย่อมจะสงบและเยือกเย็น ดังนั้น ในระหว่างการเจริญสมาธิ ฌานทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นทันที แต่เนื่องจากพระคุณของ พระพุทธเจ้าเป็นธรรมชาติที่มีความเจริญลึกซึ้ง และการที่พระโยคีระลึกถึงพระคุณชนิดต่าง ๆ อยู่ก่อน เขาจึงไม่บรรลุปภานาแต่จะบรรลุเพียงอุปจาร คือภาวะใกล้ฌานเท่านั้น ฌานที่เกิดขึ้น จากการระลึกถึงพระพุทธคุณดังนี้ เรียกว่าพุทธานุสสติฌาน

พระภิกษุผู้เจริญพุทธานุสสติภาวนา ย่อมมีความเคารพและนับถือพระพุทธองค์อย่าง แท้จริง ย่อมเต็มเปี่ยมไปด้วยศรัทธาและศติยอมตั้งมั่น มีปิติและโสมนัสย่อมขจัดความกลัว และสิ่งที่น่าหวาดเสียวออกไปได้ และสามารถอดทนต่อทุกขเวทนา จะมีความรู้สึกว่าตนได้อยู่ ใกล้ชิดพระพุทธเจ้าเพราะสามารถควบคุมจิตของตนให้จดจ่ออยู่กับพระพุทธคุณเสมอ ๆ ดังนั้น ร่างกายของผู้เจริญพุทธานุสสติจะมีจิตใจระลึกถึงพระพุทธองค์เสมอ และดังนั้น ร่างกายของผู้ เจริญพุทธานุสสตินี้จึงสมควรแก่การบูชา เสมือนหนึ่งเป็นวิหาร จิตของผู้เจริญพุทธานุสสติจะ ถูกหล่อหลอมให้โน้มไปเพื่อได้พุทธานุสสติ และเมื่อมีอกุศลกรรมเกิดขึ้น เขาสามารถขจัดอกุศล กรรมนั้นออกไปเสียได้โดยมีความรู้สึกละเอียด ต่อบาป และเกรงจะถูกตำหนิ เหมือนหนึ่งว่าเขา อยู่เฉพาะพระภักดรของพระพุทธเจ้า ฉะนั้น

สมาธิที่ได้รับจากการเจริญพุทธานุสสติ มีอานิสงส์ ๒ ประการ คือจะได้ความบริสุทธิ์ แห่งจิต และการน้อมนำไปสู่วิปัสสนา ตามที่ได้อธิบายไว้ในวิถูปมสูตร และในวิสาขุโปสถสูตร ด้วยอำนาจแห่งการเจริญสมาธิดังกล่าวนี้ ถ้าไม่สามารถจะบรรลุธรรมขั้นสูง ในเส้นทางแห่ง พระอรหันต์ในชีวิตนี้ได้ พระสาวกย่อมจะได้บรรลุจุดหมายปลายทางซึ่งเพียบพร้อมไปด้วยความสุข

พุทธานุสสติภาวนา เป็นภาวนาที่สำคัญที่สุดและปฏิบัติได้บ่อยที่สุด สำหรับชาวพุทธ และคำภาวนาจะกล่าวได้อย่างน้อยวันละ ๒ ครั้งในขณะที่ปฏิบัติงาน เราย่อมเจริญพุทธานุสสติ ภาวนาในฐานะ เป็นเครื่องอารักขาอย่างหนึ่งในบรรดาเครื่องอารักขาทั้งหลาย ๔ อย่าง ซึ่งเป็น ธรรมที่จำเป็นสำหรับพระสงฆ์ทั้งหลาย ดังที่ท่านกล่าวไว้เป็นภาษาบาลีว่า

“พุทธานุสสติ เมตตา จ อสุภā มรณสติ

๑๕๙

อิติ อีมา จตุรารกขา ภิกขุ ภาวะเยย สีสวา”

พุทธานุสสติ เมตตา อสุภะและมรณสติ ทั้ง ๔ นี้เป็นเครื่องอารักขา ถ้าภิกษุเจริญกรรมฐานเหล่านี้ ก็จะเป็นผู้มีศีล

พระพุทธเจ้าทรงแนะนำกรรมฐานเหล่านี้ด้วยพระองค์ว่าเป็นเครื่องคุ้มกันสำหรับพระภิกษุทั้งหลาย ผู้อาศัยอยู่ในป่าที่โคนต้นไม้หรือในที่สงัดเจริญกรรมฐานอยู่

๒. ธรรมานุสสติภาวนา

(การเจริญสมาธิโดยการระลึกถึงพระธรรม)

พระธรรมแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ พระปริยัติธรรมได้แก่พระธรรมที่จะต้องศึกษา พระปฏิบัติธรรม ได้แก่พระธรรมที่จะต้องเจริญและปฏิเวธธรรมได้แก่พระธรรมที่จะต้องรู้แจ้ง

ในบรรดาพระธรรมทั้ง ๓ ประเภทนี้ พระปริยัติธรรมได้แก่พระธรรมที่เป็นคำสอนซึ่งจารึกไว้ในพระไตรปิฎก ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นพระพุทธพจน์ หรือสัตตสุตตโดยเหตุที่เป็นพระธรรมที่ใช้กับประมวลทฤษฎีและหลักแห่งความเชื่อถือตลอดถึงการกระทำของมนุษย์ธรรมจึงประมวลระบบทั้งหมดในพระพุทธศาสนา

เมื่อนำเอาคำว่า “ธรรม” มาใช้กับความหมายที่กล่าวนี้, กับคุณค่าที่แท้จริงของพระพุทธพจน์ และกับชีวิตพรหมจรรย์ ธรรมจึงบังถึงหลักสูตรสำหรับฝึกฝนตนเองอันแท้จริง ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งพุทธศาสนิกชนจะต้องปฏิบัติให้ครบทุกอย่าง นี้เรียกว่าพระปฏิบัติธรรม ทั้งคำสอนและการปฏิบัติตามคำสอนมุ่งจุดสูงสุด คือ วิมุตติสุข ได้แก่ความสุขอันเกิดจากการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย ทุกคนจะต้องเข้าใจและรู้แจ้งความสุขนี้ด้วยตนเอง โดยผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ๘ ขั้นตอน คือ มรรค ๘ ได้แก่ โสดาปัตติมรรค, สกทาคามีมรรค, อนาคามีมรรคและอรหัตมรรค และผล ๘ ได้แก่ โสดาปัตติผล, สกทาคามีผล, อนาคามีผล, และอรหัตผล และในที่สุดได้แก่พระนิพพาน ที่กล่าวมานี้เป็นโลกุตรผล ๘ ขั้นซึ่งได้จากคำสอนและการปฏิบัติในชีวิตพรหมจรรย์ นี้เรียกว่าพระปฏิเวธธรรม

พระธรรมในฐานะเป็นอารมณ์แห่งกรรมฐานย่อมรวมถึงเฉพาะพระปริยัติธรรมและพระปฏิเวธธรรมเท่านั้น และพระสาวกผู้ปรารถนาจะมีสมาธิด้วยการปฏิบัติกรรมฐานโดยยึดพระธรรมเป็นอารมณ์ ควรตั้งสติกำหนดพระธรรมโดยระลึกถึงคุณค่าต่าง ๆ ของพระธรรมซึ่งมี ๒ อย่าง ตามที่ท่านกล่าวไว้ในหัวข้อต่อไปนี้

“สุวากุขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปจฺจตฺต เวทิตพฺโพ วิญญูหิติ”

= พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว อันบุคคลจะเห็นได้ด้วยตนเองไม่มีกาล

๑๖๐

เวลาจำกัด ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้าไปหา ฟังรู้ได้เฉพาะตนเอง

ในพระไตรปิฎก พระธรรมคุณตามที่กล่าวข้างบนนี้ย่อมดำเนินตามหัวข้อในพุทธานุสสติและท่านกล่าวไว้เพื่อให้เห็นความเด่นพิเศษแห่งพระธรรมคุณทั้งหลาย ทั้งตัวพระธรรมและการบรรลุพระธรรม เช่นเดียวกับในเรื่องพุทธานุสสติ พระสาวกควรศึกษาอย่างถ้วนถี่ ถึงความหมายของคำ ในพระธรรมคุณต่าง ๆ เพราะพระธรรมคุณเหล่านั้นเป็นอารมณ์ของสติ และการฝึกจิตให้ระลึกถึงพระธรรม หัวข้อต่อไปนี้เป็นข้อความตามพระอรุณกถาซึ่งท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพื่ออธิบายความหมายของคำแต่ละคำอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น

๑. สวากขาโต

คำนี้ซึ่งอ้างถึงความบริสุทธิ์และความสมบูรณ์แห่งพระพุทธพจน์ ย่อมมีความหมายรวมถึงทั้งพระปริยัติธรรมและพระปฏิบัติธรรม แต่คำอื่น ๆ มีเฉพาะปฏิบัติธรรมหรือโลกุตระธรรมเท่านั้น พระปริยัติธรรมท่านอธิบายไว้อย่างดีเพราะมีความงามในเบื้องต้น ในท่ามกลาง และในที่สุด เพราะความสมบูรณ์ทั้งโดยอรรถและพยัญชนะ และเพราะประกาศแบบแห่งพรหมจรรย์อันบริสุทธิ์ และบริบูรณ์ดี ดังนั้น เราจึงพบข้อความต่อไปนี้

“พระผู้มีพระภาคทรงสอนพระธรรม ซึ่งงามในเบื้องต้น ในท่ามกลางและในที่สุดสมบูรณ์ด้วยอรรถและพยัญชนะ พระผู้มีพระภาคได้ทรงประกาศพรหมจรรย์อันสมบูรณ์และบริสุทธิ์โดยแท้จริง”

พระธรรมนี้งามในเบื้องต้น เพราะอธิบายว่า ความบริสุทธิ์แห่งศีลเป็นปัจจัยสำคัญเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์อันบริสุทธิ์ งามในท่ามกลาง เพราะอธิบายถึงความบริสุทธิ์แห่งสมาธิ ซึ่งมีฐานะเป็นฐานแห่งความบริบูรณ์แห่งศีล งามในที่สุด เพราะชี้ให้เห็นว่าความรู้ที่สมบูรณ์และพระนิพพาน เป็นจุดมุ่งหมาย ดังนั้น พระสาวกผู้ดำเนินชีวิตตามคำสอนนี้จึงมีศรัทธาและความเชื่อมั่นในขณะที่ฟังคำสอนนี้ ย่อมหลุดพ้นจากนิเวศทั้งหลาย และได้รับความบริสุทธิ์และความสงบในขณะที่ปฏิบัติตามคำสอนนี้ ในที่สุด เพราะได้ปฏิบัติตามคำสอนนี้ ย่อมได้รับความสุขอันเป็นผลที่ตามมา ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ พระธรรมจึงเรียกว่า “สวากขาโต” = ซึ่งพระผู้มีพระภาค ตรัสไว้ดีแล้ว

โลกุตระธรรมก็เป็นสวากขาตธรรมด้วย เพราะท่านจัดโลกุตระธรรมไว้ในหลักสูตรแห่งการปฏิบัติธรรมด้วย ซึ่งเป็นธรรมที่ควรแก่การเข้าไปใกล้พระนิพพาน แต่ในขณะที่เดียวกันพระนิพพาน ก็เป็นธรรมที่คู่ควรกับผลแห่งการปฏิบัติ ดังที่เราพบข้อความต่อไปนี้

“หนทางไปสู่พระนิพพานสำหรับพระสาวกทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้วอย่างดี หนทางนี้ย่อมประสานพระนิพพาน และพระนิพพานย่อมประสานหนทางนี้”

๑๖๑

หนทางไปสู่พระนิพพานท่านให้คำจำกัดความว่า “ทางสายกลาง” เพราะทางนี้หลีกเลี่ยงที่สุด ๒ อย่าง มรรค ๔ และผล ๔ ท่านกล่าวว่า เป็นธรรมที่ทำให้กิเลสสงบระดับเพราะมรรคและผลย่อมมีแนวโน้มไปเพื่อผลเช่นนั้น ประดุจขั้วท่านกล่าวว่าได้แก่พระนิพพานเพราะเป็นความสุขนิรันดร ดังนั้น โลกุตระธรรมท่านจึงกล่าว “สวากขาโต” = ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว

๒. สันทิฏฐิโก

คำนี้ประการแรกทีเดียว แสดงให้เห็นว่าพระอริยมรรคจะต้องปฏิบัติและรู้แจ้งด้วยตนเองของแต่ละบุคคล เมื่อเจริญพระอริยมรรค ผู้ปฏิบัติย่อมได้บรรลุผลคือ ความสิ้นสุดแห่งการทรมานของกิเลส และข้อนี้จะพบได้ในปัจจุบันชาตินี้เอง ดังนั้น ผลของการเจริญพระอริยมรรคจึงเรียกว่า “สันทิฏฐิโก” = อันบุคคลเห็นได้ด้วยตนเองในตนเอง ดังที่ท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ว่า

“ดูก่อนพราหมณ์, ผู้ที่มีกิเลส ผู้ที่มีกิเลส ถูกกิเลสครอบงำ มีจิตเต็มไปด้วยกิเลส ย่อมคิดทำลายตนเอง ย่อมคิดทำลายผู้อื่น ย่อมคิดและทำลายทั้งตนเองและผู้อื่น และย่อมได้รับความทุกข์และความเศร้าโศก เมื่อเขาดับกิเลสได้ เขาย่อมไม่ทำลายตนเอง เขาย่อมไม่ทำลายผู้อื่น เขาย่อมไม่ทำลายทั้งตนเองและผู้อื่น เขาย่อมไม่มีความทุกข์และความเศร้าโศก ดูก่อนพราหมณ์ ! ดังนั้นพระธรรมจึงเป็นธรรมชาติที่บุคคลเห็นได้ด้วยตนเอง.”

ประการที่สอง ผู้ที่ได้บรรลุโลกุตระธรรมทั้ง ๘ (มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑) ได้บรรลุด้วยตนเอง ไม่ใช่ด้วยศรัทธาของบุคคลอื่น ผู้ที่ได้รับสิ่งدلใจที่จะบรรลุธรรมเหล่านั้นควรได้รับความสำเร็จตามเป้าหมายของตนโดยอาศัยความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น พระธรรมจึงเรียกว่า “สันทิฏฐิโก” = รู้แจ้งด้วยตนเอง

๓. อากาลิโก

พระโลกุตระธรรมไม่เหมือนกับคุณค่าทางโลกทั่ว ๆ ไป ซึ่งมีกำหนดในการให้ผล คุณค่าของพระโลกุตระธรรมไม่อยู่ภายใต้กำหนดเวลา แต่จะให้ผลทันที ดังนั้น จึงเรียกว่า “อากาลิโก” = ให้ผลทันทีที่ปฏิบัติ ข้อความนี้หมายถึงพระอริยมรรค

๔. เอหิภัสสิโก

พระอริยมรรคเป็นธรรมคู่ควรแก่การแสดงให้ผู้อื่นได้เห็น เสมือนหนึ่งเชื้อเชิญเขาทั้งหลายให้มาดูพระธรรมนี้ พระโลกุตระธรรม ๘ ประการนี้ เพราะเหตุที่มีความจริงและมีความ

๑๖๒

บริสุทธิ์ ซึ่งทำให้เป็นพระธรรมที่มีค่าที่สุด จึงมีเหตุผลสำหรับการเชื่อเชื่อยุเช่น “มาดุชิ” ดังนั้น คำว่า เอหิปัสสิโก จึงเป็นคำที่เหมาะสม

๕. โอปะนะยิโก

พระธรรมเป็นธรรมชาติที่ควรบรรลุ โดยวิธีการปฏิบัติต่อเนื่องและด้วยความพยายามที่จริงจัง เพราะว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นผลที่คู่ควรกับความพยายาม อนึ่ง พระธรรมเป็นธรรมชาติที่ควรแก่การบรรลุเพราะว่าคุณธรรมที่เหนือธรรมดาเหล่านั้นรวมอยู่ในจิตด้วยการรู้แจ้งแทงตลอด โดยเหตุที่พระธรรมยอมนำบุคคลไปสู่ความสุขนิรันดรซึ่งได้แก่พระนิพพาน ดังนั้นพระธรรมจึงได้รับขนานนามว่า “โอปะนะยิโก” = คู่ควรกับการบรรลุ

๖. ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ

พระธรรมเป็นธรรมชาติที่จะต้องกระทำให้แจ้งด้วยตนเอง โดยนักปราชญ์ทั้งหลายแต่ละคน เพราะว่านักเรียนย่อมไม่บริสุทธิ์จากบาปเพราะครูของเขาปฏิบัติตามอริยมรรคหรือบุตรย่อมไม่บริสุทธิ์ เพราะเหตุแห่งความบริสุทธิ์ของบิดาหรือมารดาของเขา ทุก ๆ คนจะต้องปฏิบัติตามอริยมรรคด้วยตนเอง และเขาเองจะต้องได้บรรลุผลแห่งการปฏิบัตินั้น ดังนั้นพระธรรม จึงไม่ใช่ธรรมชาติที่คนจะต้องมองว่าเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะได้บรรลุด้วยความสงสารจากผู้อื่น นักปราชญ์ควรได้เห็น ได้รู้แจ้ง และยินดีในพระธรรมด้วยจิตของตน ดังนั้น ท่านจึงกล่าวคำว่า “ปัจจัตตัง เวทิตัพโธ วิญญูหิ”

ด้วยเหตุนี้ เมื่อพระสาวกระลึกถึงพระธรรมคุณตามสมควร ย่อมบรรลุสมาธิขั้นอุปจาร และจิตของตนย่อมปราศจากนิวรณ์ทั้งหลาย แต่ในข้อนี้ เช่นเดียวกับพุทธานุสสติภาวนา พระสาวก ย่อมไม่บรรลุอุปปราสาสมาธิ เพราะพระธรรมคุณเป็นธรรมชาติลึกซึ้งยากที่จะเข้าใจได้ และการระลึกถึงคุณสมบัติต่าง ๆ ของพระธรรมย่อมต้องการความพิถีพิถันเป็นพิเศษ แต่เพราะเหตุที่จิตของพระสาวกปราศจากนิวรณ์ทั้งหลาย ย่อมสามารถบรรลุสมาธิที่สมบูรณ์ซึ่งทำให้เหมาะสมสำหรับการเจริญวิปัสสนา ซึ่งในที่สุดจะนำเขาไปสู่ความสุขคือพระนิพพานได้

๗. สังฆานุสสติ (ภาวนาด้วยการระลึกถึงพระสงฆ์)

คำว่า “สังฆะ” ตามศัพท์หมายถึง “ที่ประชุม” และถ้าเป็นคำที่ใช้ทั่ว ๆ ไปหมายถึง “องค์กรแห่งพระภิกษุ” แต่ในสังฆานุสสติ ในฐานะเป็นอารมณ์กรรมฐาน และเป็นหนึ่งในสธนะ ๓ อยู่ในพระพุทธานุสสติ คำว่า “สังฆะ” หมายถึงเฉพาะพระอริยสาวกผู้ได้บรรลุพระอริยมรรค ๔ และพระอริยผล ๔ เท่านั้น พระสาวกผู้ปรารถนาจะเจริญสมาธิโดยยึดพระสงฆ์เป็นอารมณ์

๑๖๓

ควรเจริญในที่สงัดและเป็นเอกเทศ พลางระลึกถึงพระคุณของพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า ตามที่ท่านแสดงไว้ดังนี้

“สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงฺโฆ ฯลฯ อนุตฺตรํ ปุณฺณกฺเขตฺตํ โลกสฺสชาติ = พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติสมควร พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค ได้แก่ บุรุษ ๔ คู่ แยกเป็นพระอริยบุคคล ๘ ผู้สมควรแก่เครื่องสักการะแก่การต้อนรับ แก่การถวายทาน แก่การเคารพ เป็นเนืองนาบุญอันยิ่งยอดของชาวโลก”

เมื่อพระสาวกเจริญสมาธิตามข้อความข้างบนนี้ควรระลึกถึงพระคุณแห่งพระสงฆ์ด้วยประการ ฉะนี้

ณ ที่นี้ คำว่า “สุปฏิปันโน” หมายถึงได้บรรลุพระอริยมรรค ซึ่งเป็นทางที่ไม่หมุนกลับจากเป้าหมาย เป็นทางตรงที่สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ ทางนี้เพราะเป็นทางตรงไม่คดงอท่านจึงเรียกว่าพระอริยมรรคที่ถูกต้อง เพราะว่าทางนี้สอดคล้องกับพระธรรม ท่านจึงเรียกว่า “สามิจี” แปลว่า เหมาะสมหรือเป็นไปตามกฎเกณฑ์ ดังนั้นพระอริยบุคคลทั้งหลายผู้ได้บรรลุถึงสายนี้ท่านจึงเรียกว่า ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติสมควร”

ในบรรดาพระอริยสาวกทั้งหลายเหล่านั้น พระสาวกผู้ได้บรรลุหนทางนั้น ท่านเรียกว่า “ผู้ปฏิบัติดี” ในข้อที่ว่าท่านเหล่านั้นได้รับการฝึกฝนในระเบียบวินัยที่ดีและความประพฤติที่ถูกต้อง เพราะว่าโดยอาศัยวินัยที่ถูกต้องและความประพฤติที่ถูกต้องนี้แหละที่พระสาวกทั้งหลายได้บรรลุคุณธรรมที่จำเป็น อนึ่ง พระอริยสาวกเหล่านั้นเป็นผู้ปฏิบัติดี เพราะได้ประพฤติตนตามคำแนะนำของกฎและธรรมที่ท่านอธิบายไว้แล้วอย่างดี พระอริยสาวกเป็นผู้ปฏิบัติตรงเพราะได้ปฏิบัติตามสายกลางซึ่งไม่มีที่สุด ๒ อย่าง ปราศจากวาจาคดโกง การกระทำที่คดโกงและความคิดที่เต็มไปด้วยความคดโกง พระอริยสาวกเป็นผู้ปฏิบัติชอบเพราะได้ดำเนินไปเพื่อบรรลุพระนิพพาน ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ญาณ” พระอริยสาวกเป็นผู้ปฏิบัติสมควรเพราะแนะนำตนเองจนกระทั่งว่าความประพฤติของตนสมควรแก่การอธิบายว่า “ปฏิบัติตามกฎ” เพราะเป็นความประพฤติที่เหมาะสมกับตำแหน่งและคู่ควรแก่การเคารพนับถือซึ่งได้รับจากผู้ใหญ่ทั้งหลาย

อนึ่งเกี่ยวกับข้อความที่ว่า “บุรุษ ๔ คู่” ควรตั้งข้อสังเกตว่าผู้ที่ได้บรรลุพระอริยมรรคข้อที่ ๑ และอีกผู้หนึ่งที่ได้บรรลุพระอริยผลข้อที่ ๑ รวมกันเป็น ๑ คู่ ดังนั้นพระอริยบุคคล ๔ คู่ เกิดจากพระอริยมรรค ๔ และพระอริยผล ๔

อนึ่ง “บุรุษบุคคล ๘” ได้แก่พระอริยบุคคล ๘ ประเภท โดยแยกกันเป็นส่วนบุคคล คือ บุคคลผู้ได้พระอริยมรรคข้อแรกเป็นคนหนึ่ง และผู้บรรลุพระอริยผลข้อแรกเป็นอีกบุคคลหนึ่ง โดยวิธีนี้จึงมีบุรุษบุคคล ๘ ซึ่งเป็นตัวแทนของผู้ที่ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตมรรค และอรหัตผล

๑๖๔

จะเห็นได้ว่า ในขณะที่กำหนดเอา ๔ คู่ จากมรรค ๔ และผล ๔ นั้น บุรุษบุคคล ๘ ประเภท ย่อมเป็นตัวอย่างของการบรรลู่ ๘ ชั้น ในพระอริยสงฆ์ ดังนั้น บุรุษ ๔ คู่เหล่านี้แต่ละคู่ทำหน้าที่ แทนชั้นของการบรรลู่ระดับสมบุรณ์ แต่ก็ถือว่าเป็นบุคคล ๘ ประเภทซึ่งแสดงถึงระดับแห่งการ บรรลู่ทางจิตวิญญาณนั้น ย่อมสร้างระบบเป็นพระอริยสงฆ์ของพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น

ในกลุ่มคำ “คู่ควรแก่ของถวาย” เป็นต้น คำว่า ของถวาย (อาहुง) หมายถึงบางสิ่ง บางอย่างซึ่งได้รับการเตรียมเป็นอย่างดี นำมาจากกระยะทางที่ไกลและถวายแด่พระผู้ทรง คุณธรรม ในที่นี้บ่งถึงปัจจุัย ๔ อย่าง พระอริยสงฆ์เป็นผู้ควรแก่ของถวาย และผู้ถวายก็ย่อมได้ รับบุญมาก ดังนั้นจึงมีคำว่า “คู่ควรแก่ของถวาย” (อาहुเนยฺย) คำนี้ท่านอธิบายถึง อาหวนีเย ด้วย ซึ่งหมายความว่า ควรแก่การถวายในรูปแบบของการบวงสรวงมีผู้เชื่อว่า ถ้าถวายของสิ่ง ใดสิ่งหนึ่งแด่พระพรหมด้วยหวังจะได้รับพรอันยิ่งใหญ่ ควรจะถวายลงในกองไฟ ดังนั้น สำหรับ บุคคลเช่นนั้น การบูชาไฟเป็นวิธีที่ดีที่สุด เพราะให้ผลมาก แต่ถ้าประสงค์จะถวายเพื่อได้รับ ผลมาก แน่นอนพระอริยสงฆ์ย่อมเป็นผู้รับที่เหมาะสมที่สุด สิ่งที่ถวายแด่พระอริยสงฆ์ย่อมให้ ผลมหาศาลสมตามที่ท่านกล่าวไว้ในพระธรรมบทว่า

“บุรุษอาจุบูชาไฟอยู่ในป่าเป็นเวลาร้อยปี

แต่การเคารพต่อผู้พัฒนาตนเอง ผู้สมบุรณ์ แม้ชั่วขณะหนึ่ง

ยังดีกว่าการบูชาไฟนั้น

เมื่อพิจารณาข้อความ “ควรแก่การต้อนรับ” ควรสังเกตว่าของต้อนรับซึ่งเตรียมไว้ อย่างดีเพื่อต้อนรับแขก และการต้อนรับเพื่อนและญาติสนิทด้วยไมตรีจิตและให้ความ พเลิดเพลินแก่เขารวมอยู่ในคำว่า “อาคันตุกทาน”

พระสงฆ์เป็นผู้ควรแก่ของถวายและการต้อนรับเช่นนั้น เพราะว่าไม่มีแขกผู้ใดที่จะเทียบ สมาชิก แห่งพระสงฆ์ได้ยกเว้นในสมัยที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่เท่านั้น ใช่แต่เท่านั้น สมาชิกของพระสงฆ์ โดยแท้จริงแล้ว เป็นผู้ไม่มีบ้านเรือนและเพียบพร้อมไปด้วยคุณสมบัติที่น่า สรรเสริญและน่ายินดี

พระสังฆคุณอีกข้อหนึ่ง คือทักษิณของผู้ควรแก่ของอุทิศถวาย ของอุทิศถวายเรียกว่าทักษิ ณา เมื่อของนั้นถวายโดยผู้ที่มีศรัทธาในโลกนี้ และเชื่อว่าจะสามารถเก็บเกี่ยวผลของทานใน โลกหน้า หมู่แห่งสงฆ์เป็นผู้สมควรจะได้รับทักษิณาเช่นนั้น เพราะท่านมีคุณธรรมที่จะทำให้ทักษิ ณานั้นมีผลคือบุญกุศลอันไพศาล ดังนั้นท่านจึงมีนามว่า “ผู้ควรแก่ทักษิณา”

หมู่สงฆ์เป็นผู้ควรแก่การต้อนรับด้วยความนับถือเช่น การประณมมือไว้ที่หน้าผากเป็นต้น ดังนั้น หมู่สงฆ์ท่านจึงเรียกว่า “อัญชลีกรณียะ” = ผู้ควรแก่การน้อมไหว้ อัญญะซึ่งเกิดมาจากการ ดำรงชีพในภาวะเป็นสงฆ์ ย่อมนำไปสู่ประโยชน์ทุก ๆ ชนิด และนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงใน

๑๖๕

โลก ดังนั้น พระสงฆ์ท่านจึงกล่าวว่าเป็นเนื่อนาบุญอันยอดเยี่ยมของชาวโลก

เมื่อพระสาวกระลึกถึงพระคุณของพระสงฆ์ จิตของตนจะไม่ถูกตัณหารุกรานแม้ความโกรธ ความหลงก็ไม่มาครอบงำได้ แต่จิตของพระสาวกจะดำเนินไปตรงทางและมีความปีติปราศจากนิวรณ์ทั้งหลายแล้วองค์มานต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นในขณะเดียวกันนั่นเอง แต่เพราะเหตุที่พระสังฆคุณ เป็นธรรมชาติลึกซึ้ง และต้องการความตั้งใจจริงในการระลึกถึงพระคุณต่าง ๆ ของพระสงฆ์ ฌานที่ ได้จึงเป็นเพียงอุปจารฌานเท่านั้น

พระสาวกผู้ปฏิบัติธรรมโดยการระลึกถึงพระสังฆคุณเสมอ ๆ ย่อมมีความเคารพและศรัทธาในพระสงฆ์และไม่ถูกความกลัว และความหวั่นหวาดครอบงำ ย่อมสามารถทนต่อความทุกข์ และสามารถสร้างแนวความคิดว่ากำลังมีชีวิตอยู่กับพระสงฆ์และจิตของตนก็มุ่งหมายที่จะบรรลุถึงพระสังฆคุณ ถ้าเมื่อระลึกถึงพระสังฆคุณแต่ไม่บรรลุพระอรหัตต์ในปัจจุบันชาติ ก็จะมีความสุข ในชาติหน้าอย่างแน่นอน

๔. สีสานุสสติภาวนา

การเจริญสมาธิโดยระลึกถึงพระคุณแห่งศีล

พระสาวกผู้ปรารถนาจะเจริญสมาธิโดยพิจารณาพระคุณของศีล ควรปลีกตนไปอยู่ในที่สงบ และระลึกถึงความบริสุทธิ์แห่งศีลของตนดังต่อไปนี้

“โอโห วด เม สีลานิ อชณฺทานิ, อจฺฉิทฺทานิ,
อสพลาณิ, อกมฺมาसानิ, ภูชิสฺสุสานิ, วิญญฺอุปฺตถานิ, อปรามญฺฐานิ, สมาธิสมฺมวตฺตนิกาณิตี.”

โอหนอ ศีลของข้าพเจ้าไม่เดาะ ไม่ขาด ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นอิสระ ผู้รู้สรรเสริญปราศจากสิ่งมัวหมอง เป็นไปเพื่อสมาธิ

ในสมาธินี้ ผู้ครองเรือนควรระลึกถึงศีลของตนตามแบบที่เหมาะสมสำหรับตนแต่พระภิกษุหรือภิกษุณี ควรพิจารณาศีลของตนตามรูปแบบที่เหมาะสมของตนเองโดยเฉพาะ

เมื่อพระสาวกระลึกถึงพระคุณแห่งศีลของตน จิตจะไม่ถูกกิเลสคือ โลก โกรธ หลง ครอบงำ แต่จะมีปีติ และโสมนัสเพราะพระคุณแห่งศีล เช่นเดียวกับในข้อที่กล่าวแล้ว องค์ฌานจะเกิดขึ้นในขณะเดียวกันนั้น แต่เป็นเพียงขั้นอุปจารฌาน พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติสีลานุสสติย่อมเป็นผู้ข่มเข้มในการอบรมศีลของตน ย่อมดำเนินชีวิตที่มีศรัทธาปราศจากความกลัวและการดำเนินดีเตียน และเห็นโทษในความผิดเล็ก ๆ น้อย ๆ ถ้าไม่สามารถบรรลุมรรคผลในชาตินี้ได้ ก็ย่อมจะมีชีวิตที่มีความสุขในอนาคต

๑๖๖

๕. จาคานุสสติ

การเจริญสมาธิโดยพิจารณาการบริจาด

ผู้ที่ปรารถนาจะเจริญสมาธิด้วยการพิจารณาการบริจาด ควรเป็นบุคคลที่ให้อาหารและมอบสิ่งของให้แก่ผู้อื่นเป็นนิจสิน อนึ่ง ในขณะที่เจริญสมาธิ เขาควรอธิษฐานว่า “ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป トラบโดที่มีปฏิคาหก ข้าพเจ้าจะไม่รับประทานสิ่งใดโดยไม่ได้บริจาดทาน แม้ว่าของนั้นจะมีเพียงกำมือเดียวก็ตาม” ในวันที่เขาอธิษฐานจิตเช่นนั้น เขาควรบริจาดสิ่งของเท่าที่จะบริจาดได้ให้แก่บุคคลผู้หนึ่งที่เหมาะสมควรได้รับและมีคุณธรรมเด่น และยึดการบริจาดนั้นเป็นอารมณ์แห่งจิต เขาควรเจริญภาวนาในที่สงัด พิจารณาถึงคุณธรรมในการบริจาดดังต่อไปนี้

“เป็นลาภของข้าพเจ้าหนอ เป็นลาภใหญ่ที่ข้าพเจ้ามีชีวิตอยู่ด้วยจิตปราศจากมลทิน คือความตระหนี่ มีมือที่เอื้ออารีและสะอาด พร้อมที่จะให้กรช่วยเหลือ ยินดีในการให้ทาน มีชีวิตอยู่ในท่ามกลางประชาชนผู้มีมลทินคือความตระหนี่”

ดังนั้น เมื่อเขาพิจารณาถึงการบริจาดของตนซึ่งมีคุณสมบัติคือการปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน จิตของเขาจะไม่ถูกโลก โกรธหลงครอบงำ แต่จะเป็นจิตที่พุดขึ้นและมั่นคงด้วยสติที่มีในการบริจาดของตน เช่นเดียวกับในกรณีแรก เมื่อจิตของเขาปราศจากนิเวรณและยึดมั่นอยู่ในอารมณ์นี้องค์มานทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันในชั้นอุปจารสมาธิอันนี้เรียกว่า “จาคานุสสติ” เพราะเกิดขึ้นจากการนึกถึงคุณสมบัติของการบริจาด พระสาวกผู้เจริญโดยยึดการบริจาดเป็นอารมณ์นี้จะเป็นผู้มีความเต็มด้าในจาคะมากยิ่งขึ้นและจะไม่มี ความโลภ จะดำรงชีวิต อยู่ด้วยเมตตา และเพราะมีความเชื่อมั่นและความร่าเริง จึงเป็นการแน่นอนว่าย่อมมีความก้าวหน้าที่มีความสุข

๖. เทเวตานุสสติภาวนา

การเจริญภาวนาด้วยการระลึกถึงเทเวดา

ผู้ที่ปรารถนาที่จะเจริญเทเวตานุสสติ คือการเจริญภาวนาด้วยการระลึกถึงเทเวดาจะต้องประกอบไปด้วยศรัทธา พลัง และสติซึ่งสัมปยุตด้วยอริยมรรคแล้วควรระลึกถึงคุณธรรมของตนยึดเทเวดาเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

“มีเทพเจ้าทั้งหลายผู้คุ้มครองทิศทั้งสี่มีเทพเจ้าชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิตชั้นนิมมานนรดี และชั้นปรนิมมิตวสวัตติมีเทพเจ้าชั้นพรหม มีเทพเจ้าทั้งหลายที่สูงกว่าเทพเจ้าเหล่านั้น เทพเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นอุบัติในภูมินั้น ๆ ด้วยศรัทธาเหล่าใดก็ตาม ศรัทธาเช่นนั้นย่อมมีในข้าพเจ้าเช่นกัน เทพเจ้าเหล่านั้นอุบัติในภูมินั้น ๆ ด้วยคุณธรรมใด ๆ ด้วยการศึกษาใด ๆ ด้วยการบริจาด ใด ๆ และด้วยปัญญาใด ๆ ข้าพเจ้าย่อมมีคุณธรรม เช่นนั้น.....ปัญญาเช่นนั้น”

๑๖๗

เมื่อพระสาวกพิจารณาถึงคุณธรรมของตนมีศรัทธาเป็นต้น ดังนั้น และเปรียบเทียบคุณธรรม เหล่านั้นกับคุณธรรมของเทพเจ้าทั้งหลาย ในขณะที่จิตของตนย่อมปราศจาก โลภะ โทสะ และโมหะ ดังนั้นท่านจึงได้กล่าวถึงพระสาวกเช่นนั้นไว้ดังนี้.-

“ดูก่อนมหานาม, เมื่อพระอริยสาวกระลึกถึงคุณธรรมของตนและคุณธรรมของเทพเจ้าทั้งหลาย แล้ว จิตของตนจะไม่ถูกโลภะ โทสะ และโมหะครอบงำ”

ควรสังเกตว่า ตามความในพระอรรถกถา พระสาวกควรพิจารณาคุณธรรมของเทพเจ้าทั้งหลาย เป็นเบื้องต้น ได้แก่คุณธรรมคือศรัทธา ศีล, สุตะ จาคะ และปัญญา และหลังจากนั้นควรพิจารณา คุณธรรมทั้งหลายซึ่งมีอยู่ในตนเอง เมื่อเพ่งพิจารณาดังนี้ จิตของตนจะปราศจากนิวรณ์ทั้งหลาย และองค์ฌานทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นในชั้นอุปจารสมาธิ เช่นเดียวกับในอนุสสติประเภทอื่น ๆ ฌานนี้เรียกว่าเทวตานุสสติ เพราะเกิดขึ้นจากการพิจารณาถึงคุณธรรมของตนเองและของเทพยดาทั้งหลาย

พระสาวกผู้เจริญสมาธิข้อนี้ ย่อมเป็นที่รักขอเทพยดาทั้งหลาย และย่อมบรรลुकุณธรรมชั้นสูงขึ้น ถ้าไม่ก้าวหน้าต่อไปในปัจจุบันชาตินี้ ก็จะได้รับความสุขในชาติหน้า.



บทที่ ๑๖

มรณสติภาวนา

การเจริญมรณสติ คือการระลึกถึงความตาย

การเจริญมรณสติ ท่านจัดเป็นการปฏิบัติพิเศษอย่างหนึ่งเรียกว่า มรณสติคือสติกำหนดการตาย โดยแท้จริงแล้ว มรณสติเป็นวิปัสสนาภาวนา เพราะว่าพระสาวกควรจะเจริญมรณสติ ในขณะที่เข้าใจเรื่องอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

มรณสติ ท่านจัดรวมไว้ในกลุ่มกรรมฐานว่าเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งในบรรดาอารมณ์กรรมฐาน ๔ อย่าง ซึ่งเหมาะสมที่สุดสำหรับพระสาวกผู้มีปัญญา และจัดอยู่ในกลุ่มของอนุสสติ ๑๐ อย่าง ตามที่ท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค แม้ว่า คำว่า มรณสติจะใช้กันอย่างแพร่หลายในบรรดาชาวพุทธสมัยปัจจุบันว่า “มรณานุสสติ” หรือ “มรณานุสสติภาวนา” แต่ในพระไตรปิฎกท่านใช้คำว่า “มรณสติ” และในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านก็ใช้คำนี้เช่นกัน

ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค คำว่า “มรณะ” ท่านให้คำจำกัดความว่า “ชีวิตินทรียอุปจเฉท” หมายถึงการตัดออกซึ่งพลังในชีวิตคือความเป็นอยู่ในรูปแบบหนึ่ง ดังนั้นในที่นี้คำว่า “มรณ” จึงไม่มุ่งหมายที่จะแสดงถึงการตาย ๓ อย่าง คือ ๑. การตายอย่างสิ้นเชิง คือการตายครั้งสุดท้ายของพระอรหันต์ทั้งหลาย ซึ่งหมายถึงการทำลายความเป็นอยู่ในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลง

๒. การตายซึ่งเรียกว่า “สมมุติมรณะ” ได้แก่การตายโดยสมบัติของสิ่งที่ไม่มีชีวิตเช่นคำพูดที่ว่า ต้นไม้ตาย โลหะตาย เป็นต้น

๓. การตายชั่วขณะ คือการทำลายซึ่งขบวนการแห่งจิตและร่างกายในขณะหนึ่ง ๆ

การตายที่ประสงค์จะกล่าวในที่นี้มี ๒ อย่าง คือ

๑. กาลมรณะ ได้แก่การตายตามกำหนดเวลา

๒. อกาลมรณะ ได้แก่การตายผิดกำหนดเวลา

กาลมรณะแบ่งย่อยออกเป็น ๓ ประเภท คือ การตายเพราะหมดบุญ คือ สิ้นพลังแห่งกรรมเก่า การตายเพราะสิ้นอายุและการตายเพราะสิ้นทั้งบุญและอายุ

การตายในเวลาที่ไม่สมควร ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่อำนาจแห่งกรรมและอายุยังไม่สิ้น เช่น การตายที่เกิดจากอุบัติเหตุ ความป่วยไข้ หรือการทำอัตตวินิบาตกรรม ทั้งหมดนี้อยู่ในคำว่า “ตัดชีวิตินทรีย” และการระลึกถึงการตัดชีวิตินทรียเช่นนี้ย่อมก่อให้เกิดมรณสติคือสติกำหนดการตาย อุปจารณาณที่ได้บรรลุด้วยการปฏิบัติข้อนี้ก็เรียกว่า “มรณสติ” ด้วยเช่นกัน

๑๖๙

พระสาวกผู้ปรารถนาจะเจริญมรณสติ ควรปลีกตัวออกไปอยู่ในที่สงัด และสงบจิตไปจดจ่อ อยู่กับอารมณ์นั้น โดยคิดว่าดังนี้ “มรณ ภวิสุตติ ชีวิตินทริย โอบุจจิซชิสสติ แปลว่า “ความตายจักเกิดขึ้น ชีวิตินทริยจักถูกจัดขาด” หรือกล่าวแต่เพียงว่า มรณ, มรณ ตาย, ตาย, ก็ได้ การกล่าวซ้ำๆ ซึ่งคำใดคำหนึ่งในบรรดาคำเหล่านี้จะก่อให้เกิดการปฏิบัติธรรมขั้นต้นขึ้นมาพระสาวกควรปฏิบัติธรรมคือการระลึกถึงความตายนี้ในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม คือให้มีสติกำกับตลอดเวลา ในขณะที่เดียวกันก็มีความสลัดใจและความเข้าใจ แต่ไม่ควรจะเริ่มต้นด้วยการระลึกถึงความตายของใครคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะ เช่นความตายของคนที่เป็นที่รักหรือคนที่เป็นศัตรู หรือความตายของผู้ที่ตนมีความรู้สึกเฉย ๆ ในการระลึกถึงความตายของคนซึ่งเป็นที่รักย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ ดุจทุกข์ ที่เกิดขึ้นแก่มารดาผู้ระลึกถึงการตายของบุตรสุดที่รักฉะนั้น ในการระลึกถึงความตายของคนที่เป็นข้าศึกกัน ย่อมเกิดความยินดีคือความไม่รู้สึกสงสาร เช่นเดียวกับความยินดีที่เกิดขึ้นเมื่อ ข้าศึกระลึกถึงความตายของข้าศึก นั่นเอง เมื่อระลึกถึงความตายของคนที่วางเฉย ความสังเวชย่อมไม่เกิดเช่นเดียวกับความรู้สึกสังเวชไม่เกิดในสัปเหร่อผู้เผาศพเมื่อเห็นศพ ฉะนั้น ความกลัวย่อมเกิดขึ้นเมื่อคิดเรื่องการตายของตนเอง เช่นเดียวกับความกลัวซึ่งเกิดขึ้นในคนเขลาผู้มองดูเพศฆาต ฉะนั้น ดังนั้น เมื่อเห็นสัตว์ผู้ประสบความตายในกาลอันไม่สมควร หรือตาย ตามธรรมชาติ หรือเมื่อคิดเรื่องการตายของบุคคลผู้มีเกียรติและมีชื่อเสียง พระสาวกควรเจริญภาวนาโดยยึดความตายเป็นอารมณ์ อ้างถึงตัวเอง ใช้สติควบคุมให้เกิดสังเวชและปัญญา ซึ่งทำใจ ให้มีคุณภาพ ควบคุมให้เหมาะสมกับธรรมารมณ์ เมื่อเขาปฏิบัติอย่างถูกต้องนิเวศน์ทั้งหลายก็จะหมด ไป สติตั้งมั่นอยู่กับความตายซึ่งเป็นอารมณ์ และสมาธิจะเข้าขั้นอุปปจารสมาธิ

ถ้าแนวปฏิบัติดังกล่าวนี้เป็นไปไม่ได้ เขาควรภาวนาถึงความตายด้วยวิธีต่าง ๆ ๘ วิธีต่อไปนี้ คือ

๑. ความตาย ย่อมเข้ามาใกล้ และขู่อัตว์ทั้งหลายดุจเพศฆาต คือตามมาหาเราและขู่ว่า “ข้าจะฆ่าแก”

๒. ควรพิจารณาย้อนหลังดังต่อไปนี้ ความรุ่งเรืองและความสำเร็จทุกอย่างในโลกนี้ย่อมสิ้นสุดลงฉับใด ชีวิตที่รุ่งโรจน์ก็ย่อมจบลงด้วยความตายอย่างเลี่ยงไม่ได้ฉับนั้น ตามที่ท่าน กล่าวไว้ว่า

“ความแก่และความตายย่อมเกิดขึ้นแก่สัตว์ทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นผู้ดี เป็นพราหมณ์, พ่อค้า, ทาสหญิงชาย, คนจัณฑาลก็ตาม ไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงได้ ทุกชีวิตย่อมถูกบดขยี้ ไม่มีที่หลีกเลี่ยงสำหรับช้าง สำหรับกองทหารราบ ไม่มีใครได้ชัยชนะในการสู้รบโดยวิธีทำเสน่ห์หรือด้วยโภคทรัพย์

๓. ควรระลึกถึงความตายโดยการอนุมานว่าตนเองจะต้องตายเหมือนบุคคลอื่นที่ตาย

๑๗๐

แล้วว่าดังนี้ “บุคคลทั้งหลายในอดีต ผู้มีความสำคัญอันยิ่งใหญ่ มีบุญมีอำนาจมากมีพลังและ การศึกษาเล่าเรียนนามาได้ตายไปแล้วทุกคน ผู้ที่บรรลุดังจุดสุดยอดแห่งความก้าวหน้าทาง ศีลธรรม เช่นพระพุทธเจ้าและพระปัจเจกพุทธเจ้าย่อมถึงแก่มรณกรรม ข้าพเจ้าเองก็จะต้อง ตายเหมือนกับมหาบุรุษเหล่านั้น.” ควรพิจารณาโดยการอนุมานตามที่กล่าวมานี้

๔. ความตายเป็นเรื่องที่เลี่ยงไม่ได้ไม่ว่ากรณีใด ๆ เพราะร่างกายนี้ย่อมอยู่ภายใต้สาเหตุ แห่งความตายนานาชนิด เช่น โรคร้อยพันชนิด และอันตรายภายนอกอื่น ๆ จำนวนมาก สาเหตุ แห่งการตายอย่างใดอย่างหนึ่งอาจเกิดขึ้นแก่ร่างกายในขณะใดก็ได้และทำให้ร่างกายดับสลาย ไปในเรื่องนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้ เมื่อเวลากลางวันผ่านไป และเวลากลางคืนก็เข้ามาแทนที่ พระภิกษุรูปใดรูปหนึ่งระลึกดังนี้ว่า “สาเหตุแห่งการตายมีมากมาย งูอาจกัดข้าพเจ้า และด้วย เหตุนี้ข้าพเจ้าอาจตายได้ อันตรายอันเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้า หรือข้าพเจ้าอาจเกิดสะดุดสิ่งใดแล้วล้มลง อาหารที่ข้าพเจ้ารับประทานอาจทำให้ข้าพเจ้าเดือดร้อน หรือดีหรือเสลดในร่างกายของข้าพเจ้า อาจทำให้ข้าพเจ้าได้รับความลำบาก หรือกระแสลมอันเฉียบคมอาจทำให้ข้าพเจ้าเดือดร้อน และด้วยเหตุนี้ ๆ ข้าพเจ้าอาจตายหรือประสบอันตราย” ควรพิจารณาความตายตามวิถีทางของ ร่างกายและการนำไปสู่อันตรายมากมายด้วยประการฉะนี้.

๕. ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายมีอยู่ได้ เพราะลมหายใจเข้าและลมหายใจออกพร้อมด้วย อิริยาบถ ความร้อน ความเย็น ธาตุทั้งสี่และอาหาร ชีวิตจะดำเนินต่อไปได้ก็ต่อเมื่อได้รับการ สนับสนุนจากการทำหน้าที่อย่างเป็นระบบของลมหายใจเข้าออก เมื่อขบวนการนี้หยุดลง สัตว์ ทุกชีวิตย่อมถึงแก่ความตายอนึ่ง, ชีวิตดำเนินไปได้ก็ต่อเมื่อได้รับการสนับสนุนจากการใช้อิริยาบถทั้ง ๔ อย่างสม่ำเสมอ การใช้อิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปย่อมก่อให้เกิดความอ่อนกำลัง อนึ่ง ชีวิตนี้ย่อมต้องการความร้อนและความเย็นพอสมควร ถ้าความร้อนหรือความเย็นอันใดอันหนึ่ง มากเกินไปย่อมก่อให้เกิดความตายได้ อนึ่ง, ชีวิตนี้จะดำรงอยู่ตลอดเวลาที่ธาตุทั้งสี่มีระเบียบอัน เหมาะสม การขาดระเบียบของธาตุใดธาตุหนึ่งย่อมก่อให้เกิดความตายได้ อนึ่ง, ชีวิตนี้จะต้อง ได้รับการสนับสนุนจุนเจือจากอาหาร ถ้าไม่มีอาหารชีวิตก็จะดำรงอยู่ไม่ได้ ดังนั้น จึงควร พิจารณาความตายโดยคำนึงถึงความอ่อนแอแห่งชีวิต และสิ่งต่าง ๆ ที่ชีวิตจะต้องอาศัยตามที่ กล่าวแล้ว

๖. ชีวิตในโลกนี้ไม่แน่นอน เพราะไม่สามารถกำหนดได้ด้วยกาล เหตุ สถานที่และจุด มุ่งหมายปลายทาง สมดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า

“ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ กำหนดไม่ได้ รู้ไม่ได้

ชีวิตนี้ลำบาก และไม่ยืนนาน เต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะไม่มีวิธี

๑๗๑

ที่จะทำให้คนที่เกิดมาแล้วไม่ตาย แม้ว่าเขาจะมีอายุมากก็ตาม
ความตายย่อมมาถึงเขา สัตว์ทั้งหลายมีธรรมชาติเช่นนี้”

เราพบข้อความที่สอดคล้องกับข้อความข้างบนนี้ในพระคัมภีร์วิสุทธิธรรมคังถต่อไปนี้

“ชีวิต, โรค, เวลา สถานที่ และจุดหมายปลายทางทั้ง ๕ นี้

ไม่มีเครื่องหมาย ไม่เป็นที่รู้จักในโลกแห่งความเป็นอยู่นี้

ชีวิตไม่มีเครื่องหมายเพราะเราไม่สามารถกำหนดหรือทำให้ลดลงเพื่อเป็นกฎดังต่อไปนี้ว่า

“คนเราจะต้องมีชีวิตอยู่ได้นานขนาดนั้น ไม่มากไม่น้อยกว่านั้น”ชีวิตอาจสลาย ณ จุดใดจุดหนึ่ง
คือในระยะที่เฟิงจะเริ่มเกิดในครรภ์ครั้งแรก หรือชั้นที่ ๒ ชั้นที่ ๓ เป็นต้น หรือในเดือนแรก เดือนที่
๒ เดือนที่ ๓ หรือหลังจากนั้น หรือในเวลาคลอด หรือเวลาอื่นภายใน ๑๐๐ ปี หรือหลังจาก ๑๐๐
ปี”

ความป่วยไข้ก็ไม่สามารถกำหนดดังต่อไปนี้ได้ว่า “สัตว์ทั้งหลายต้องตายด้วยโรคนี้ ไม่
ใช้โรคอีกอย่างหนึ่ง” เพราะสัตว์ทั้งหลายยอมตายด้วยโรคหรือความป่วยไข้ชนิดใดก็ได้ เวลา
ตายก็รู้จักไม่ได้เช่นกัน เพราะจะกำหนดดังนี้ไม่ได้ว่า “คนเราต้องตายเวลานี้ ไม่ใช่เวลาอื่น” สัตว์
ยอมตายในเวลาเช้า เย็น หรือกลางคืนก็ได้ทั้งนั้น สถานที่ตายก็เช่นกันยอมไม่มีใครรู้เพราะจะ
กำหนดว่า “ร่างกายของคนที่จะต้องอยู่ ณ ที่นี้ ไม่ใช่ที่อื่น” ดังนี้ไม่ได้ อนึ่ง จุดหมายปลายทาง
ก็รู้จักไม่ได้เช่นกัน เพราะจะกำหนดว่า “ผู้ที่ตายจากที่นี่จะไปเกิดใหม่ในที่นี้” ดังนี้ไม่ได้
เพราะเมื่อดับขันธจากเทวโลกสัตว์ทั้งหลายยอมมาเกิดในมนุษย์ทั้งหลาย, เมื่อตายจากโลกมนุษย์
เขาย่อมเกิดในเทวโลกหรือโลกอื่น ๆ ก็ได้ ดังนั้น จึงควรระลึกความตายโดยพิจารณาว่า ๕ สิ่งที่
กล่าวมาแล้วมีสภาพไม่แน่นอน

๗. ชีวิตของมนุษย์ มีช่วงเวลาสั้น ผู้ที่มีชีวิตอยู่นาน ก็จะมีชีวิตอยู่ได้เพียงร้อยปี หรือ
มากกว่าร้อยปีเล็กน้อยเท่านั้น สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายสั้น จะเสื่อมสลายไปในไม่ช้า ควร
ทำความดี ควรประพฤติพรหมจรรย์ ผู้ที่เกิดมาแล้ว ไม่มีทางหลีกเลี่ยงจากความตายได้ ผู้ที่มี
ชีวิตอยู่นาน ย่อมมีชีวิตอยู่ได้เพียง ๑๐๐ ปี หรือมากกว่า ๑๐๐ ปี เพียงเล็กน้อยเท่านั้น”

ชีวิตของคนทั้งหลายสั้น ดังนั้นคนฉลาดไม่ควรหาความเพลิดเพลินในชีวิตนี้ ขอให้
ปฏิบัติเหมือนกับว่ามีศีรษะกำลังถูกไฟไหม้ เพราะไม่มีหนทางที่ความตายจะไม่มาถึง

ดังนั้น ชาวพุทธควรเจริญภาวนา คือการระลึกถึงความตายโดยพิจารณาว่าชีวิตนี้มีช่วง
เวลาสั้น

๘. เมื่อกล่าวอย่างกระต๊าดแล้ว ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายมีช่วงเวลาสั้นมากอย่างแท้จริง
คือจะมีอยู่ชั่วขณะแห่งความรู้สักหนึ่งเท่านั้น เปรียบดังลัทธิที่หมุนอยู่ ย่อมหมุนอยู่ ณ จุดเดียว

๑๗๒

เท่านั้นของยาง และเมื่อหยุด ก็ยอมหยุดอยู่ ณ จุดเดียวเช่นกัน ฉะนั้น ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็ฉนั้น เมื่อมีชีวิตอยู่ ก็ยอมอยู่ชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้น เมื่อความคิดนั้นหมดไป สัตว์ผู้นั้นก็สิ้นไปด้วย ณ จุดนี้ จะเห็นได้ว่าตามหลักจิตวิทยา ระยะเวลาแห่งชีวิตถูกจำกัดด้วยขณะจิตขณะหนึ่ง เพราะชีวิตดำรงอยู่ชั่วขณะแห่งการมีอยู่แห่งจิตเท่านั้น นั่นก็คือมีขณะจิต ๓ ขณะ คือ ขณะเกิดขึ้น ขณะตั้งอยู่ และขณะดับไป ชีวิตจะดำเนินอยู่เพียงชั่วขณะจิตใดจิตหนึ่งที่มีอยู่เท่านั้น ดังนั้นท่านจึงกล่าวว่ามีมนุษย์หรือสัตว์ตนหนึ่ง ๆ มีชีวิตอยู่ชั่วขณะจิตหนึ่ง ๆ เท่านั้น ในเรื่องนี้ควรระลึกถึงข้อความต่อไปนี้ :-

“ในขณะจิตที่เป็นอดีต บุคคลไม่มีชีวิตอยู่ในขณะจิตที่เป็นปัจจุบัน และจะไม่มีชีวิตอยู่ในขณะจิตที่เป็นอนาคต ในขณะจิตที่เป็นอนาคต บุคคลย่อมไม่มีชีวิตอยู่ในขณะจิตที่เป็นอดีต ไม่มีชีวิตอยู่ในขณะจิตที่เป็นปัจจุบัน แต่จะมีชีวิตอยู่ในขณะจิตที่เป็นอนาคต ในขณะจิตที่เป็นปัจจุบัน บุคคลไม่ได้มีชีวิตอยู่ในขณะจิตที่จะเป็นอดีต จะไม่มีชีวิตในขณะจิตที่เป็นอนาคต แต่มีชีวิตอยู่ในขณะจิตที่เป็นปัจจุบัน”

“ชีวิต บุคลิกภาพ ความเพลิดเพลิน และความทุกข์ เหล่านี้มีอยู่เพียงชั่วขณะจิตหนึ่งเท่านั้น ดังนั้น จึงผ่านไปโดยเร็ว”

ตามกฎนี้ トラบาใดที่มีความสับสนต่อแห่งจิต ย่อมมีความสับสนต่อแห่งชีวิต เมื่อจิตหยุดทำงานในระบวร่างกายของแต่ละบุคคล ชีวิตก็ยอมดับไปด้วย นี้แหละเรียกว่า ความตาย ดังนั้น ควรเจริญมรณานุสติภาวนา โดยพิจารณาธรรมชาติที่ไม่ถาวรของชีวิต

เมื่อพระสาวกระลึกถึงความตายโดยวิธีใดวิธีหนึ่งในบรรดาวิธีทั้ง ๘ เหล่านี้ จิตของตน จะสร้างนิสัยความชินขึ้นโดยอาศัยการกล่าวซ้ำ ๆ และสติก็จะตั้งอยู่โดยยึดความตายเป็น อารมณนิวรณทั้งหลายจะสิ้นไป และองค์ฌานทั้งหลายก็จะปรากฏขึ้น เพราะเหตุที่ความตายเป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและมักจะเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความกระวนกระวายใจ การมีสติระลึกถึงความตายจึงช่วยให้บรรลุปัจจุรณธรรมเท่านั้น ดังนั้น อุปะการณนั้นยอมนำไปสู่อัปนาสมาธิ ท่านกล่าวไว้ว่า การเจริญสมาธิประเภทนี้ซึ่งดำเนินการด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดีแม้ขณะหนึ่งยอมให้ผลมหาศาล

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, พระภิกษุผู้เจริญมรณสติ ดังนี้ว่า

“ถ้าข้าพเจ้ามีชีวิตอยู่นานพอที่จะหายใจเข้าหลังจากหายใจออก หรือหายใจออก หลังจากหายใจเข้าได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าและได้ทำความดีต่าง ๆ มากมาย แล้วยอมเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่สำหรับข้าพเจ้า พระภิกษุเหล่านี้ได้รับคำชมเชยว่า ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทเจริญมรณสติเพื่อทำลายเสียซึ่งอัสวกิเลสทั้งหลาย” พระสาวกผู้เสียสละตนเองเพื่อเจริญมรณสติยอมไม่ประมาทตลอดกาลเป็นนิตย์และไม่

๑๗๓

สนใจกับความมีอยู่เป็นอยู่ของโลก สละเสียซึ่งความปรารถนาในชีวิต ดำเนินการทำ ความชั่ว ปราศจากค้นหาความทะยานอยากในสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิต เข้าใจเรื่องอนิจจตาอย่างดี ด้วย สิ่งเหล่านี้พระสาวกย่อมเข้าใจอย่างประจักษ์ซึ่งธรรมชาติแห่งความเป็นอยู่ที่มีทุกข์และไม่มีตัวตน ในเวลาตาย ย่อมไม่มีความหวาดกลัว และมีสติกำหนดและควบคุมตนเองได้ ถ้าในชีวิตปัจจุบัน ยังไม่บรรลुพระนิพพาน เมื่อตายไปแล้ว ก็จะได้รับความสุขในชาติหน้า.



บทที่ ๑๗

กายคตาสติภาวนา

การเจริญกรรมฐานโดยการระลึกถึงกาย

ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านกล่าวไว้ว่า การเจริญกรรมฐานโดยมีสติเป็นไปในกาย ไม่มีใครปฏิบัติกันก่อนการอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าทั้งไม่อยู่ในขอบข่ายแห่งระบบคำสอนของศาสนาอื่น ๆ พระพุทธเจ้าได้ทรงสรรเสริญกายคตาสติกรรมฐานไว้อย่างมากมายในพระสูตรต่าง ๆ เช่น พระพุทธพจน์ต่อไปนี้ :-

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มีฐานะอันหนึ่งซึ่งเมื่อเจริญและปฏิบัติเสมอ ๆ ย่อมนำไปสู่ความรู้สึกผูกพันอันยิ่งใหญ่ ประโยชน์อันยิ่งใหญ่ความเป็นอิสระจากกิเลสเครื่องผูกมัด ความมีสติและการสำรวมตน การบรรลุปัญญาและวิปัสสนาญาณ ความสุขในชีวิตปัจจุบันทันตาเห็น การรู้แจ้งถึงผลของปัญญาและวิมุตติ ฐานะหนึ่งอันนั้นเป็นใจ ฐานะหนึ่งอันนั้นได้แก่กายคตาสติ คือสติความระลึกได้ซึ่งเป็นไปในกาย”

อนึ่ง ผู้ที่ไม่มีความยินดีในกายคตาสติย่อมไม่ยินดีในอมตะ คือความไม่ตายผู้ที่มีความยินดีในกายคตาสติ ย่อมยินดีในอมตะ ผู้ที่ไม่เคยมีความยินดีในกายคตาสติ ก็ไม่เคยมีความยินดีในอมตะ ผู้ที่มีความยินดีในกายคตาสติแล้วก็ได้มีความยินดีในอมตะมาแล้ว ผู้ที่ทอดทิ้งกายคตาสติแล้วก็ได้ทอดทิ้งอมตะมาแล้ว ผู้ที่ไม่ทอดทิ้งกายคตาสติ ก็ไม่ได้ทอดทิ้งอมตะมาแล้ว

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ท่านกล่าวไว้ว่ากายคตาสติเป็นส่วนหนึ่งของวิสุทธิทุกอย่างที่ปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพาน และในที่นั้นท่านเรียกกายคตาสติว่า กายานุปัสสนา คือการพิจารณาภายในและมีทั้งหมด ๑๔ ตอน ปรากฏในกายคตาสติสูตร ซึ่งมี ๑๔ ตอน เช่นกันเรียกว่า กรรมฐาน และเป็นวิธีอิสระในการเจริญสมาธิซึ่งมีผลมหาศาล คำอธิบายของท่านเริ่มต้นดังนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราควรจะเจริญกายคตาสติกรรมฐานอย่างไร และเราควรปฏิบัติกรรมฐานนี้อย่างไรเพื่อให้ได้ผลมหาศาล และมีอานิสงส์อันยิ่งใหญ่ ในที่นี้ พระภิกษุรูปหนึ่งหลังจากหลักเรือนไปอยู่ป่าหรือที่โคนต้นไม้ หรือที่บ้านที่ว่างแล้ว พึงนั่งขัดสมาธิตั้งตัวตรง ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า.....”

ในฐานะที่เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน กายคตาสติได้รับการเสนอแนะไว้สำหรับผู้ที่มิจิตมีราคะ และในเรื่องนี้ในมหาคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านกล่าวอธิบายไว้ดังนี้ : กายคตาสติกรรมฐานมี ๑๔ หมวด ๓ หมวด (คือ อิริยาบถ ๔ สังวร ๔ และการกำหนดตาตุ่มทั้ง ๔) ท่านได้ให้คำอธิบาย

๑๗๕

ไว้ภายในหัวข้อว่าวิปัสสนาภาวนา การพิจารณาป่าช้าทั้ง ๘ หมวด ท่านก็อธิบายไว้ว่าเป็น ส่วนหนึ่ง แห่งวิปัสสนา คือเป็นอาทิวานุปัสสนา ได้แก่การพิจารณาเห็นโทษ (ของร่างกาย) ในขณะที่เดียวกันกับสิ่งเหล่านี้ซึ่งก่อให้เกิดสมาธิ ท่านอธิบายไว้ภายใต้หัวข้อว่า “อสุภภาวนา” หมวดที่ เหลือ ๒ หมวด คือ อานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก และอสุภภาวนา (การพิจารณา สิ่งปฏิญ) ทั้งสองนี้ท่านจัดเป็นกรรมฐานในระบบแห่งการเจริญสมาธิ การพิจารณา ลมหายใจ เข้าออก ท่านจัดเป็นอารมณ์กรรมฐานพิเศษ เรียกชื่อว่า “อานาปานสติ” ที่จะอธิบายในที่นี้ ในฐานะเป็นกายคตาสติได้แก่การเจริญสมาธิโดยพิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย ตามที่ท่าน จัดไว้ในหลักต่อไปนี้

“ปุณ จ ปรั ภิกขเวชลย อสสุ วสา เซโล สิงฆานิกา อสิกา มุตตุนติ” ซึ่งมีความว่า

“อึ้ง, ภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุยอมพิจารณากายนี้ ซึ่งมีขอบเขตจำกัดด้วยหนังจากสัน ทำขึ้นไปจากศีรษะลงมาว่าเป็นสิ่งปฏิญชนิดต่าง ๆ ในร่างกายนี้มีผมบนศีรษะมีขน, เล็บ, ฟัน, หนัง, เนื้อ, เอ็น, กระดูก, เยื่อในกระดูก, หัวใจ, ตับ, พังพืด, พุง, ปอด, ไส้ใหญ่, ไส้เล็ก, อาหารใหม่, อาหารเก่า, ดี, เสลด, หนอง, เลือด เหงื่อ, มันชั้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร สมองศีรษะ”

โดยเหตุที่ร่างกายนี้เป็นเครื่องช่วยเหลือหรือเป็นอุปกรณ์ ดังนั้นร่างกายจึงสนับสนุนจิต ในกิจกรรมต่าง ๆ ของจิต แต่ก็ก็เป็นเครื่องกั้นหรือเป็นภาระเมื่อบุคคลไม่เข้าใจกายนี้อย่างถูกต้อง เปรียบเหมือนเครื่องมือซึ่งมนุษย์ทำขึ้น เพื่อใช้ในทางดี แต่ก็กลายเป็นอาวุธร้ายปางตายเมื่อใช้ในทางผิดเพราะขาดสติ มีผู้คงแก่เรียนจำนวนน้อยคนเท่านั้นที่ไม่เข้าใจธรรมชาติทางร่างกาย แต่ทุกคนที่ถูกค้นหาและมีฉันทิกฐิณาไปในทางผิดย่อมถูกปรากฏการณ์ของร่างกายหลอกลวง ให้หลงผิด ดังนั้นจึงเกิดมีความเห็นแก่ตัวและความรักใคร่อย่างใหญ่หลวงและเกิดมีความทุกข์ ทรมานจากกิเลส ๒ ตัวนี้ ซึ่งจะละได้ก็โดยการบรรเทาความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายเท่านั้น

ตามพระพุทธพจน์ การยึดมั่นถือมั่นในร่างกายเป็นสังโยชน์คือกิเลสเครื่องร้อยรัดอันหนึ่งในบรรดาสังโยชน์ ๑๐ ซึ่งผูกมัดสัตว์ทั้งหลายให้ติดอยู่กับวงล้อ คือสังสารวัฏ คือการเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์และความเดือดร้อน ดังนั้น พระสาวกผู้พยายามเพื่อที่จะ ดัดสังสารวัฏของตนไม่เพียงแต่จะต้องทำตนเองให้พ้นจากเครื่องผูกมัดทางร่างกายเท่านั้น แต่จะต้องถอนสังโยชน์คือความรู้สึกผูกพันและการยึดมั่นทั้งหมดออกไปโดยการเข้าใจถึงสภาพ ส่วนตัวของตนแต่ละคน แต่สิ่งนี้จะมีได้ก็ต่อเมื่อเขาวิเคราะห์ส่วนประกอบของร่างกายไม่ใช้ในฐานะเป็นนักศึกษาสรีรวิทยา แต่ในฐานะเป็นพุทธสาวกผู้ไม่มีความประทับใจในร่างกายของตนเอง และผู้ไม่ทอดทิ้งเพราะเห็นสภาพความมีอยู่ของร่างกายตามความเป็นจริง วิธีดำเนินการวิเคราะห์ ท่านได้อธิบายไว้ในข้อความต่อไปนี้ พร้อมกับคำอธิบายของพระอรธกถาจารย์

๑๗๖

“ร่างกายนี้ซึ่งมีธาตุ ๔ มีหนังปกคลุม ไม่ได้สร้างมาจากสิ่งที่เป็นวิสุทธิหรือมีคุณค่า เช่น มุก ทับทิม ทอง เงิน หรือหญ้าฝรั่น หรือ การบูรหรือสิ่งที่มีกลิ่นหอมต่าง ๆ แต่สร้างมาจากสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเมื่อพิจารณาแยก ๆ กันตามสภาพของมันแล้วยอมนำไปสู่ความรู้สึกว่าน่าเกลียด และสกปรก เมื่อบุคคลวิเคราะห์ร่างกายนี้ด้วยสัมมาสติ เขาจะพบว่า ส่วนประกอบ ของร่างกายนี้เป็นธาตุชนิดต่าง ๆ เช่น ผม, ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ กระดูก เป็นต้น ซึ่งธรรมชาติที่แท้จริงของมันไม่เพียงแต่ไม่บริสุทธิ์และน่าเกลียดเท่านั้น แต่ยังจะต้องป่วยไข้อีกด้วย ดังนั้น จึงมี ข้อความว่า อตฺติ อิมสฺมี กายเ กเสา โลมา นชา เป็นต้น ซึ่งหมายความว่า “ในร่างกายนี้มีเล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น”

อาการ ๓๒ ในร่างกายนี้ ท่านจัดไว้เพื่อพิจารณาแยกกันแต่ละอย่าง หรือแต่ละกลุ่มจะเป็นกรรมฐานประเภทหนึ่ง ๆ สำหรับเจริญสมาธิ ในหนังสือคู่มือโยคาวจร ท่านแยกเป็นกรรมฐาน ๓๒ อย่าง และในวิสุทธิมรรค ท่านจัดไว้เป็น ๖ กลุ่ม ๔ กลุ่มแรกมีกลุ่มละ ๕ อย่าง แต่ละ ๒ กลุ่มหลังมีกลุ่มละ ๖ อย่าง ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำในการปฏิบัติกรรมฐานซึ่งปรากฏในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค

“พระสาวกผู้ปรารถนาจะบรรลุพระอรหัตต์ด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน ควรเข้าไปหาครูที่สอนแก่ ครูควรสอนกรรมฐานแก่พระสาวกนั้นโดยอธิบายถึงวิธีศึกษา ๗ อย่าง และวิธีปฏิบัติ ๑๐ อย่าง

วิธีศึกษา

ควรศึกษาโดยวิธีต่าง ๆ ๗ วิธี คือ ด้วยคำพูด ด้วยหัวใจ สี รูป ทิศ สถานที่และเขต จำกัด

๑ ด้วยกรรมฐานนี้ แม้แต่คนผู้ชำนาญในพระไตรปิฎกควรท่องบ่นด้วยคำพูดในเบื้องต้นในขณะเจริญกรรมฐาน อารมณกรรมฐานจะชัดเจนสำหรับผู้ทำดังนี้ อย่างที่เกิดขึ้นแก่พระสาวก ๒ องค์ผู้รับกรรมฐานนี้จากพระมหาเทวะ พระเถระผู้อยู่ในเมืองเชิงเขาชื่อเมืองมาลาया กล่าวกันว่า พระเถระรูปนี้เมื่อถูกพระ ๒ รูป ขอร้องให้ให้กรรมฐาน ได้บอกอาการ ๓๒ เป็นภาษาบาลี พร้อมกับสั่งว่า ให้ท่องบ่นเป็นเวลา ๔ เดือนแม้ว่าพระภิกษุ ๒ รูปนั้นจะมีความรู้ความชำนาญในนิกาย ๓ นิกาย แต่ก็ยังต้องสาธยายกรรมฐานนี้ถึง ๔ เดือน ก่อนที่จะบรรลุผลสำเร็จ ดังนั้นผู้ที่สอนกรรมฐานนี้ควรแนะนำศิษย์ของตนให้สาธยายสูตรโดยแบ่งเป็น ๖ หมวด และให้ท่องจำหมวดเหล่านั้นทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม

หมวดที่ ๑ เขาควรสาธยายดังนี้ เกสา, โลมา, นะชา, ทันดา, ตะโจแบบอนุโลม และว่า ตะโจ, ทันดา, นะชา, โลมา, เกสา, แบบปฏิโลม นี้เรียกว่า ดจบัญญัติจกกรรมฐาน คือกรรมฐานที่มีหนังเป็นข้อสุดท้าย

๑๗๗

หมวดที่ ๒ เขาควรสาธยายว่า มังสัง นะหารู อัญฐิ อัญฐิมิณฺหัง วักกัโดยอนฺโลม และว่าวักกั.อัญฐิมิณฺหัง อัญฐิ นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นะชา โลมา เกสา โดยปฏิโลม พร้อมกับหมวดแรก แล้วก็สาธยายอีกจาก เกสา ถึงวักกั หมวดนี้เรียกว่า วักกะ ปัญจกะ คือ มีวักกะเป็นที่ห้า

หมวดที่ ๓ เขาควรสาธยายว่า “หะทะยฺยัง, ยะกะนัง กิโลมกั ปิหะกั ปโปผาสัง โดยอนฺโลม และโดยเริ่มต้นด้วยปโปผาสัง และจบด้วยเกสา โดยปฏิโลม และแล้วก็เริ่มจากเกสาไปจนจบปโปผาสัง นี้ เรียกว่า ปโปผาสปัญจกะ คือมีปโปผาสะเป็นที่ ๕

หมวดที่ ๔ เขาควรสาธยายว่า อันตัง, อันตะคุณฺัง, อุทริยฺยัง, กรีสัง มัตถลฺลุงคังโดยอนฺโลม และจากมัตถลฺลุงคัง ไปจนถึงเกสาและแล้วไปจนจบมัตถลฺลุงคังนี้เรียกว่ามัตถลฺลุงคะปัญจกะ คือมีมัตถลฺลุงคะ เป็นที่ ๕ เป็นข้อสุดท้าย

หมวดที่ ๕ เขาควรสาธยายว่า ปิตตัง, เสมหัง, ปุพฺโพ, โลหิตัง, เสโท เมโท โดยอนฺโลม และจากเมโทถึงเกสาและแล้วจากเกสาถึงเมโท เรียกว่า เมทปัญจกะคือเมทะเป็นที่ ๕ เป็นข้อสุดท้าย

หมวดที่ ๖ เขาควรสาธยายว่า อัตฺฐุ, วสา, เมโล, ลิงฆานิกา, ลลิกา มุตตัง โดยอนฺโลม และว่ามุตตังถึงเกสา และแล้วจากเกสาถึงมุตตัง โดยปฏิโลม นี้เรียกว่ามุตตะปัญจกะ คือมีมุตตะเป็นที่ห้า

พระสาวกควรสาธยายซ้ำ ๆ เป็น ๑๐๐ ครั้ง ๑๐๐๐ ครั้ง หรือแม้ถึงแสนครั้ง เพราะว่าการสาธยายเช่นนั้น เขาจะชินกับอารมณ์กรรมฐานนั้นและจิตของเขาจะไม่กวัดแกว่งไปมาอาการ ๓๒ จะปรากฏอย่างชัดเจน และต่อเนื่องกันดุจไขที่อยู่ในมือ

๒. ในขณะที่พระสาวกสาธยายด้วยปาก เขาควรสาธยายอยู่ในจิต ด้วยการสาธยายเป็นคำพูดออกมาย่อมเป็นสาเหตุแห่งการสาธยายทางจิตด้วย และการสาธยายทางจิตย่อมช่วยให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงลักษณะของอาการ ๓๒ เหล่านั้น

๓. เขาควรศึกษาร่างกายโดยการสังเกตสีของแต่ละส่วน เช่น สีของผม เป็นต้น (การสาธยายโดยกำหนดสีนี้อาจก่อรูปเป็นกสิณสี ๔ อย่าง ซึ่งอ้างถึงในตอนอธิบายวิโมกข์ ๓ อย่างแรก ในวิโมกข์ ๘ และเรื่องอภิภายตนะ ๘ อย่าง เขาควรศึกษาและสังเกตรูปและทิศทางของอาการเหล่านี้ (คือส่วนนี้มีอยู่ตอนบนของร่างกาย ส่วนนั้นมีอยู่ตอนล่างของร่างกาย) สังเกตสถานที่ (คือส่วนนี้มีอยู่ที่แนวนี้เป็นต้น) และสังเกตเขตจำกัด (คือจำกัดส่วนของร่างกายว่าอยู่ตอนบนตอนล่าง รอบ ๆ และแยกส่วนนั้น ๆ แต่ละส่วนตามชนิดของมัน) ควรศึกษาเรื่องนี้โดยละเอียดโดยวิธีต่าง ๆ ๗ วิธี เหล่านี้

อนึ่ง ครูควรอธิบายเรื่องนี้ โดยรู้ว่าท่านอธิบายไว้ในพระสูตรต่าง ๆ ว่าเป็นการกระทำไว้

๑๗๘

ในใจ โดยความเป็นของปฏิภูล และในพระสูตรต่าง ๆ ว่าเป็นการกระทำไว้ในใจโดยความเป็นธาตุ ในมหาสติปัญญาสูตรท่านอธิบายว่าเป็นของปฏิภูล ในมหาหัตถิปโทปมสูตร, มหาราฐโลวาสสูตร ท่านอธิบายไว้ว่าเป็นการกระทำไว้ในใจว่าเป็นธาตุ ที่ท่านกล่าวไว้ว่าเป็นธาตุจัดเป็นวิปัสสนาภาวนา ที่ท่านกล่าวว่าเป็นของปฏิภูล จัดเป็นสมถภาวนา

ในที่นี้ควรเข้าใจว่าเมื่อคนที่เข้าใจธรรมชาติพื้นฐานของร่างกายเจริญกายคตาสตินั้น กายคตาสติย่อมขัดเสียดซึ่งความเข้าใจผิดเกี่ยวกับตัวตนบุคคลเราเขา และดังนั้นย่อมสร้างความรู้แจ้งเพื่อบรรลุนิพพาน เมื่อเจริญกายคตาสติด้วยความรู้สึกละเอียดซึ่งในความปฏิภูล ของร่างกาย กายคตาสติย่อมชำระจิตให้ปราศจากกิเลสและนำไปสู่ปฐมฌาน และดังนั้นย่อมสร้างทางแห่งความสงบอันนำไปสู่วิปัสสนาคือความรู้แจ้ง เมื่อบุคคลเจริญกายคตาสติโดยยึด ส่วนของร่างกาย ว่าเป็นอารมณ์กรรมฐานที่มีสี่ กายคตาสติย่อมก่อให้เกิดฌาน ๔ อย่างตามที่ได้กล่าวไว้แล้วในกายคตาสติสูตร ในที่นี้สิ่งที่ท่านอธิบายว่าเป็นกรรมฐานก็คือปฏิภูลมนสิการ ซึ่งได้แก่สมถภาวนา อันจะนำไปสู่ปฐมฌาน

ในภาคปฏิบัติ

หลังจากอธิบายวิธีศึกษาอารมณ์ ๗ ประเภทแล้ว ต่อไปควรควรอธิบายลักษณะ ๑๐ อย่างในการปฏิบัติ คือ การบรรลุนิพพานตามลำดับ ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป เลี่ยงการยึดมั่น ถิ่นมั่น, ไม่ยึดบัญญัติ เปลี่ยนลำดับโดยอาศัยอุปปนา และควรอธิบายถึงพระสูตรต้นตะ ๓ อย่าง ซึ่งท่านอธิบายไว้ข้างล่างนี้

๑. ในที่นี้ “การบรรลุนิพพานตามลำดับ” หมายความว่า พระสาวกควรจะพิจารณา อาการ ๓๒ ของร่างกายทีละอย่างโดยไม่ขาดสายนับตั้งแต่เวลาที่ทองบ้นด้วยวาจาตนเอง เพราะว่าผู้ที่มีความคิดกวัดแกว่งย่อมทำส่วนบางส่วนให้ตกหล่นไป จึงไม่ได้บรรลุนิพพานคือสมาธิ แต่จะรู้สึกว่ามีจิตอ่อนเพลียและไม่ได้รับผลในการปฏิบัติธรรม

๒. ในการพิจารณา ๓๒ ตามลำดับ พระสาวกไม่ควรเร่งรีบให้เร็วเกินไปโดยไม่ สังเกตลักษณะ ของอาการต่าง ๆ เพราะว่าการเร่งรีบพิจารณาเช่นนั้น อารมณ์จะไม่ชัดและดังนั้น จะไม่ได้รับผล แห่งการปฏิบัติ

๓. การพิจารณาอารมณ์ที่ช้าเกินไปย่อมมีผลเช่นเดียวกับการพิจารณาอารมณ์ที่เร่งรีบเกินไป ดังนั้น พระสาวกควรเจริญสมาธิอย่างไม่ช้าเกินไป ทั้งไม่เร่งรีบเกินไป แต่ควรเลี่ยงทำความ เชื่องซึมและความเคร่งครัดเกินไปในขบวนการของจิต

๔. พระสาวกควรตื่นอยู่และมีสติอยู่เสมอ โดยเกรงว่าจิตจะถูกอารมณ์ภายนอกมารบกวน ถ้าจิตถูกลิงภายนอกมารบกวน อารมณ์ของกรรมฐานจะกวัดแกว่งและหายไป ดังนั้นเขา

๑๗๙

ควรปฏิบัติ ธรรมโดยไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น

๕. เมื่อเจริญสมาธิดีขึ้น เมื่อแต่ละส่วนของร่างกายชัดเจนในจิตและเมื่อเข้าใจถึงความไม่สะอาดของร่างกายแล้ว พระสาวกไม่ควรถือว่าส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นบัญญัติ เช่น ผม เล็บ เป็นต้น แต่ควรควบคุมความคิดที่ว่าส่วนเหล่านี้เป็นเพียงสิ่งปฏิภูล นำเกลียดโดยส่วนเดียว การกล่าวคำว่า เกสา โลมา เป็นต้น ซ้ำ ๆ จะมีประโยชน์ในช่วงเวลาที่ความรู้สึกว่าปฏิภูลปรากฏชัดเจนในจิตเท่านั้น หลังจากนั้นควรเลิกการพิจารณาเสีย เพราะว่า แม้สภาพเช่นนี้ก็ย่อมจะเกี่ยวพันกับความคิดเรื่องตัวตนของแต่ละบุคคล ความเข้าใจเรื่องปัจเจกสภาพนี้จะทำให้ความจริงเรื่องความมีความเป็นเลื่อนกลางและจะเป็นบ่อเกิดแห่งความเกลียดชัง ดังนั้น พระสาวกควรตั้งสติควบคุมความคิดที่ว่าอาการ ๓๒ เหล่านี้เป็นปฏิภูลโดยไม่ติดเรื่องบัญญัติ

๖. ในตอนเริ่มต้น เมื่อพระสาวกพิจารณาอาการ ๓๒ ตามลำดับ ขบวนการแห่งความคิด จะเริ่มต้นจากเกสา ไปจนถึงข้อสุดท้ายคือมุดตังและหยุดอยู่ ณ ที่นั้น เมื่อพิจารณาแบบปฏิภูลคือย้อนลำดับ ขบวนการจะเริ่มต้นจาก มุดตัง ไปจนถึงข้อแรก คือเกสา และหยุดอยู่ ณ ที่นั้น ถ้าในขณะที่ทำเช่นนี้ ไม่เห็นส่วนใดว่าเป็นสิ่งปฏิภูลอย่างชัดเจน ควรทิ้งส่วนนั้นเสีย และพิจารณาเฉพาะส่วนที่ปรากฏชัด เมื่อส่วน ๒ ส่วนปรากฏเป็นปฏิภูลอย่างชัดเจน จึงควรพิจารณาเฉพาะส่วนที่ปรากฏชัดเจนกว่า ดังนั้น เมื่อทั้งส่วนที่ไม่ชัดเจนทั้งหลาย และ พิจารณาติดตามส่วนที่ชัดเจนพวกสาวกควรปฏิบัติต่อไปจนได้บรรลุถึงอัปปนา คือความแน่วแน่

๗. การเจริญสมาธิโดยพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งของอาการ ๓๒ ย่อมนำไปสู่อัปปนาได้ เพราะแต่ละส่วนย่อมก่อให้เกิดปฏิภาคนิมิตเช่นเดียวกับกสิณ แต่อัปปนานั้นเพราะเหตุที่เป็นภาพแห่งความไม่สะอาด เช่นเดียวกับบอสุกะ ๑๐ อย่าง จึงช่วยให้บรรลุเพียงปฐมฌานเท่านั้น เมื่อแยกพิจารณาแต่ละส่วน เราจะได้อัปปนากรรมฐาน ๓๒ อย่างในกายคตาสติ ซึ่งแต่ละอย่างจะนำไปสู่ปฐมฌาน ดังนั้นควรเข้าใจข้อนี้โดยอาศัยอัปปนา

มีพระสูตร ๓ พระสูตรซึ่งพระสาวกผู้เจริญสมาธิจะต้องศึกษาเป็นพิเศษ ได้แก่ พระสูตรที่มีคำอธิบายเรื่องอธิจิตตะ สติภาวะ และโพชฌังคะโกสลละ ครูควรอธิบายให้ศิษย์ของตนเข้าใจว่าธรรมเหล่านี้เป็นคำสอนที่จำเป็นสำหรับควบคุมจิตและรักษาจิตไว้ให้เหมาะสม สำหรับการเจริญสมาธิ

๘. เกี่ยวกับอธิจิตตะ“ซึ่งหมายถึงการพัฒนาความคิดให้สูงขึ้นทำนุให้คำสอนไว้ดังต่อไปนี้ “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุผู้มุ่งหวังที่จะมีความคิดอันสูงขึ้น (อธิจิต) ควรคิดถึงอารมณ ๓ อย่างเหล่านี้เสมอ ๆ คือ อารมณ คือสมาธิ อารมณคือการยึดสมาธิและอารมณคืออุเบกขา “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จริงอยู่, ถ้าภิกษุผู้มุ่งมั่นที่จะพัฒนาอารมณให้สูงขึ้น จะพิจารณา อารมณคือสมาธิ จิตของภิกษุนั้นอาจโน้มน้อมไปสู่สภาพที่ไม่คล่องตัว...ถ้าภิกษุนั้นจะพิจารณา

๑๘๐

อารมณ์คือการยึดสมาธิ จิตอาจโน้มน้อมไปสู่สภาพที่ไม่มีการพักผ่อนก็เป็นได้ ถ้าจะพิจารณาอารมณ์คืออุเบกขา จิตอาจไม่มีสมาธิดีพอสำหรับการทำลายอาสวะทั้งหลาย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะว่าภิกษุผู้พิจารณาเสมอ ๆ ถึงอารมณ์สมาธิ อารมณ์คือการยึดสมาธิและอารมณ์คืออุเบกขา จิตของภิกษุนั้นจะไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ พร้อมทั้งจะทำการ ผ่องใส และไม่เปราะ แต่จะมีสมาธิอันดีเพื่อทำลายเสียซึ่งอาสวะทั้งหลาย...ภาวะอันใดที่จะรู้ได้ด้วยปัญญาอันสูง ภิกษุนั้นย่อมเข้าใจภาวะอันนั้นด้วยความชำนาญของตนเอง ในขณะที่สังจิตที่เหมาะสมดวงนั้นไปยังสภาวะนั้น” ควรเข้าใจว่าพระสูตรนี้อธิบายเรื่อง “อธิจิต” คือ “จิตอันยิ่ง”

๙. เกี่ยวกับ “สติภาวะ” คือความเยือกเย็น มีคำอธิบายดังต่อไปนี้ :-

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ ๖ อย่าง ย่อมเป็นผู้สมควรที่จะเข้าใจอย่างประจักษ์ถึงความเยือกเย็นอันหาที่เปรียบมิได้ คุณสมบัติ ๖ อย่างนั้นได้แก่อะไรบ้าง ? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ในที่นี้ ภิกษุยอมตรวจสอบจิตของตนเมื่อถึงเวลาที่ควรตรวจสอบ ควรยกจิตของตนเมื่อถึงเวลาที่ตนยก ควรทำจิตของตนให้ยินดีเมื่อถึงเวลาที่ควรทำจิตให้ยินดีควรขังจิตของตนเมื่อถึงเวลาที่ควรขัง ภิกษุนั้นมีจิตมุ่งต่อสิ่งที่สูงส่งและมีจิตยินดีในพระนิพพาน ภิกษุผู้เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ ๖ อย่างเหล่านี้ ย่อมเป็นผู้เหมาะสมที่จะได้รู้อย่างประจักษ์ถึงความเยือกเย็น อันหาที่เปรียบมิได้ ควรเข้าใจว่าพระสูตรนี้อธิบายคำว่า “สติภาวะ”

๑๐. โภชฌังคะโกสัลละ ซึ่งได้แก่ความฉลาดในองค์แห่งการตรัสรู้ท่านอธิบายไว้ดังต่อไปนี้ :-

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อจิตหดหู่ย่อมเป็นเวลาที่จะต้องพัฒนาโภชฌังคะข้อวิจย ข้อวิริยะและข้อปิติ เหตุผลเป็นอย่างไร เหตุผลก็คือว่าเป็นการง่ายที่จะยกจิตที่หดหู่ขึ้นสู่ภาวะเหล่านี้ พระสูตรนี้อธิบายถึง “โภชฌังคะโกสัลละ”

การปฏิบัติเบื้องต้น

หลังจากศึกษากรรมฐานข้อนี้โดยวิธีต่าง ๆ ๗ วิธี และเมื่อรู้วิธีปฏิบัติ ๑๐ อย่างเช่นนี้แล้ว พระสาวกควรอยู่ในสำนักเดียวกับครูหรือในที่ที่เหมาะสม ควรตัดอุปสรรคทุกอย่างและเริ่มปฏิบัติเบื้องต้น โดยพิจารณาความเป็นสิ่งปฏิกุลของร่างกาย

เบื้องต้น ควรยึดนิมิตในผมโดยวิธีนี้ คือถอนผม ๑ หรือ ๒ เส้นออกมาและวางไว้ ในฝ่ามือ แล้วควรสังเกตสีของผม อาจมองดูผมซึ่งถูกถอนออกมาจากศีรษะที่ได้ก็ตามที่เขาพบ ถ้าผมมีสีดำ ควรใช้จิตกำหนดว่า “ดำ” ถ้าผมมีสีขาว ควรใช้จิตกำหนดว่า “ขาว” ถ้ามีสีผสมกัน ควรพิจารณาสีที่เด่นชัดกว่า พิจารณาผมโดยวิธีนี้ ฉันทใด ก็ควรพิจารณาส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ฉันทนั้น ควรยึดนิมิตแห่งอวัยวะ ๕ ส่วนเบื้องต้น ซึ่งส่วนสุดท้ายคือหนัง

๑๘๑

หลังจากยึดนิมิตแล้ว พระสาวกควรพิจารณาถึงความเป็นอสุภะของอวัยวะ ๕ อย่างนี้ โดยพิจารณาถึงสี, รูป, กลิ่น ที่เกิด และตำแหน่งการเจริญสมานธิ การพิจารณาส่วนอื่นของร่างกาย ก็ควรดำเนินการเช่นเดียวกัน สมควรยึดนิมิตแห่งอวัยวะ ๕ อย่างเบื้องต้นเมื่อมองเห็น และที่เหลือควรยึดเมื่อได้ยินหรือได้ศึกษา นิมิตที่ยึดได้จากแต่ละส่วนในอาการ ๓๒ ควรได้รับการพัฒนา โดยการกล่าวซ้ำๆ ว่า ปฏิกุสฺส ปฏิกุสฺส ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป ตามแบบที่กล่าวแล้วในวิธีอนุโลมคือตามลำดับนั้นแล

ฌาน

ต่อมาในขณะที่ตัดบัญญัติเกี่ยวกับผม เล็บ เป็นต้นนั้น พระสาวกควรตรวจสอบร่างกายทุกส่วนว่าเป็นส่วนประกอบของภาวะเหล่านั้นและภาวะเหล่านั้นทั้งหมดจะปรากฏแก่พระสาวกนั้นทันทีเสมือนหนึ่งลูกบิด ๓๒ พวง ๓๒ สี ซึ่งร้อยอยู่ในเส้นด้ายเส้นหนึ่งปรากฏเป็นหนึ่ง ฉะนั้นเมื่อพระสาวกสนใจกับอารมณ์ภายนอก เช่น ร่างกายของคนอื่น ๆ สัตว์หรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ทุกสิ่งจะปรากฏแก่พระสาวกนั้นเสมือนหนึ่งกองของชิ้นส่วนต่าง ๆ จำนวนมาก ไม่ใช่บุคคลหรือสัตว์ ดังนั้นจิตของพระสาวกจะปราศจากความเข้าใจว่ามีตัวมีตน ในขณะที่พิจารณาต่อไปนั้น ตามคำแนะนำที่ครูให้ไว้ นิวรณ์ทั้งหลายย่อมหมดสิ้นไป และองค์แห่งฌานที่ ๑ ย่อมปรากฏขึ้นตามที่กล่าวแล้วในอสุภกรรมฐานนั้นแล

ปฐมฌานนี้ย่อมเกิดขึ้นในอวัยวะส่วนหนึ่ง หรือหลายส่วนของร่างกายสลับต่อกันไปในขณะที่พระสาวกปรารถนาจะบรรลुหรือในขณะที่ถือสุภนิมิตปรากฏอย่างชัดเจน เพราะว่าคนเราอาจบรรลุฌานได้ในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างสลับเนื่องกัน ถ้าพระสาวกปรารถนาจะบรรลุกายคตาสตินี้มีอารมณ์ ๕ อย่างเกี่ยวพันกับ สี รูป กลิ่น ที่เกิด และตำแหน่งของอวัยวะแต่ละส่วน ดังนั้น จึงต้องควบคุมสตินี้ด้วยอำนาจแห่งวิตกซึ่งเป็นองค์แห่งปฐมฌาน แต่ไม่ได้บรรลุถึงฌานชั้นอื่น ๆ ซึ่งไม่มีวิตก พระสาวกผู้ได้บรรลุปฐมฌานด้วยอสุภกรรมฐาน อาจได้บรรลุฌานอื่น ๆ ในภายหลังด้วยการพิจารณาสี โดยวิธีนี้ ท่านจึงกล่าวว่า กายคตาสติย่อมก่อให้เกิดฌานชั้นอื่น ๆ ได้ ในขณะที่เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยพื้นฐานคือปฐมฌาน ซึ่งได้บรรลุด้วยการเจริญกายคตาสตินั้น พระสาวกจะบรรลุพระนิพพาน

ดังนั้น อารมณักรรมฐานประเภทนี้ย่อมให้ผลอันมหาศาลตามที่ท่านอธิบายไว้ในพระไตรปิฎกด้วยประการฉะนี้.



บทที่ ๑๘

อานาปานสติภาวนา

: การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก

แบบการเจริญสมาธิที่รู้จักกันเป็นอย่างดีได้แก่อานาปานสติ คือสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งท่านอธิบายไว้ในพระไตรปิฎก และขยายความโดยพระอรชกถาจารย์ทั้งหลาย เป็นแบบแรกและสำคัญที่สุดในการฝึกจิตในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าพระองค์เอง เมื่อทรงแนะนำว่าเป็นวิธีสมบูรณ์แบบสำหรับการบรรลุพระนิพพานได้ทรงสรรเสริญอานาปานสติว่าเป็นวิหารธรรมที่ประเสริฐ คือเป็นวิหารธรรมคือธรรมเป็นที่อยู่อาศัยของพระพรหม และเป็นวิหารธรรมของพระพุทธเจ้า ในเรื่องนี้ท่านมีบันทึกไว้ในมหาสังจกสูตรว่าพระโพธิสัตว์ทรงพระนามว่า โคดมได้บรรลุปฐมฌานและอยู่ในปฐมฌานนั้นขณะเมื่อทรงพระเยาว์ ซึ่งเป็นการบรรลุที่กล่าวว่าเป็นผลแห่งการเจริญสมาธิ ข้อความนี้เป็นหลักฐานยืนยันว่าอานาปานสติเป็นสมาธิของพระพุทธเจ้า และตามความในอรชกถาแห่งภยเกราวสูตรพระองค์ได้ทรงใช้การปฏิบัติอันเดียวกันนี้เป็นทางไปสู่อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณภายใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์.

พระคัมภีร์วิสุทธิมรรคและหนังสือคู่มือพระโยคาวจรอธิบายว่า อานาปานสติเป็นมูลกรรมฐาน คือกรรมฐานพื้นฐานเมื่อบรรลุสมาธิในฌาน เพราะเป็นอุปกรณ์ช่วยเหลืออันยิ่งใหญ่ แต่พระโคดมพุทธเจ้า และพระพุทธเจ้าในอดีตทุกพระองค์ในการได้บรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณและอำนวยความสุขให้แก่พระองค์ในขณะที่ยังดำรงพระชนม์ชีพอยู่ อานาปานสติอาจถือได้ว่าเป็นอารมณ์กรรมฐานต้นแบบที่ได้บันทึกไว้ในวรรณคดีภาษาบาลี

อานาปานสติกรรมฐานนี้ไม่เหมือนกับอารมณ์กรรมฐานอย่างอื่น คือประกอบด้วยสมาธิวิธีและวิปัสนาวิธีทั้งสองอย่าง ในนิกายทั้งหลายท่านจัดอานาปานสติไว้เป็น ๔ หมวด คือในสติปัฏฐานสูตร อานาปานสติรวมอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ในคิริमानทสูตรอยู่ในกลุ่มสัญญา ๑๐ ในอานาปานสติสูตร ท่านเรียกว่า อานาปานสติโดยตรง และในอานาปานสังยุต ท่านเรียกว่า อานาปานสมาธิ โดยปรกติ อานาปานสติจะมีแบบสำหรับฝึก ๑๖ แบบ นอกจากในสติปัฏฐานสูตรซึ่งให้ไว้เฉพาะ ๔ อย่างแรก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกายานุปัสสนา (การตามพิจารณาร่างกาย) อานาปานสติอยู่เป็นลำดับที่สิบในสมาธิสัญญา ๑๐ ซึ่ง ณ ที่นี้ ท่านเรียกว่า อานาปานสติ ในอานาปานสติสูตร อานาปานสติกรรมฐานนี้รวมอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ และรวมอยู่ในโพชฌงค์ ๗ ทำให้เกิดระบบการฝึกฝนที่สมบูรณ์ขึ้นซึ่งจะนำไปสู่พระนิพพาน พระสูตรซึ่งเรียกอานาปานสติว่า

๑๘๓

อานาปานสติสมาธิ ปรากฏในพระคัมภีร์วินัยด้วย ดังนั้น จากขั้นตอนแห่งการพัฒนาการสอนแนวปฏิบัติข้อนี้ได้รับการอธิบายโดยใช้ข้อนี้ว่าเป็นส่วนสำคัญสำหรับการฝึกฝนของพระสาวก แต่เราไม่ได้พบว่าพระคัมภีร์อธิบายอานาปานสติในฐานะเป็นแบบเอกเทศ แม้จะสามารถรวมวิญญานในรูปฌานทั้ง ๕ ชั้นเข้าด้วย เช่นเดียวกับกสิณ ๑๐ ก็ตาม

ท่านรวมอานาปานสติไว้ในระบบของสมาธิในฐานะเป็นกรรมฐานข้อหนึ่งซึ่งอาจใช้ได้ ๒ วิธี วิธีแรกเราสามารถเจริญอานาปานสติไปพร้อมกับกรรมฐานแบบอื่น ๆ โดยที่อานาปานสติเป็นหนทางจำเป็นเพื่อบรรลถึงความสงบแห่งกายและจิต

ทรัพย์สำคัญอย่างหนึ่งของผู้ที่ปรารถนาจะเจริญสมาธิ คือการมีร่างกายบริสุทธิ์ เปล่งปลั่ง และจิตที่ผ่องใส เพราะว่าถ้าปราศจากความบริสุทธิ์ในร่างกายและความสงบในจิตแล้ว การเจริญสมาธิอาจไม่บรรลุผลสำเร็จและอาจเป็นการเสียต่ออันตรายได้ ความผิดปกติทางร่างกายแม้แต่นิดหน่อยอาจขัดขวางมิให้จิตบรรลุสมาธิได้ ตามที่พระเถระนามว่าโคธิกะได้แสดงไว้ เมื่อจิตไม่หยุดนิ่งและกวัดแกว่งไปเพราะความคิดที่ผิด การเจริญสมาธิก็ไร้ผล ตามที่ประจักษ์แก่พระเถระนามว่าเมฆิยะ ผู้ไม่สามารถจะควบคุมจิตของตนได้และมีจิตชั่วเกิดขึ้นบ่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กามวิตก พยาบาท และการเบียดเบียน พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำพระเมฆิยะเถระองค์นี้เองให้เจริญอานาปานสติเพื่อขจัดเสียซึ่งความวิตก (ความคิดที่ชั่ว) ซึ่งกล่าวถึงข้างบนนี้ การเจริญอานาปานสติตามแนวที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก ไม่เพียงแต่จะมีแนวโน้มไปเพื่อขจัดความลำบากต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับกายและจิตเท่านั้น แต่ยังควบคุมกายเนื้อเพื่อใช้กายนี้เป็นเครื่องมืออเนกประสงค์ให้ได้บรรลุคุณธรรมชั้นสูง เมื่อใดก็ตามที่ประสงค์จะใช้อีกด้วย

วิธีที่สองประกอบด้วยอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ อย่าง ข้อนี้เป็นวิธีที่เหมาะสมกับผู้ที่มิอุปนิสัยต่าง ๆ หรือผู้ที่มีจิตถูกอารมณ์คือความใคร่รบกวนเสมอ ๆ วิธีนี้เป็นการคัดเลือกหนทางพิเศษสำหรับแต่ละบุคคล ความเหมาะสมอยู่ที่ว่ากรรมฐานแต่ละอย่างจะเป็นกรรมฐานที่ตรงกันข้ามกับอุปนิสัยของแต่ละบุคคล แต่อย่างไรก็ตามจะไม่มีวิธีเจริญสมาธิใด ๆ ที่จะไม่นำไปสู่ความบริสุทธิ์และความสุขทางจิตเลย

อานาปานสติท่านอธิบายไว้อย่างละเอียดในคัมภีร์นิกายทั้งหลาย และประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติ ท่านจะกล่าวไว้ในลำดับเดียวกัน แต่ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ท่านอธิบายไว้โดยใช้ชื่อว่าอานาปานสติสมาธิและท่านให้ความสนใจเป็นพิเศษซึ่งทำให้เป็นคำอธิบายที่ยาวที่สุดในวรรณคดีภาษาบาลี ท่านเริ่มอธิบายดังนี้ :- “ปัญญา ๒๐๐ และมากกว่า ๒๐๐ ประเภทย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้เจริญอานาปานสติ” ท่านได้อธิบายและแบ่งกลุ่มปัญญาเหล่านี้ภายใต้หัวข้อ ๑๑ หัวข้อต่อไปนี้ คือ

๑. ปัญญา ๘ ประเภทเพื่อเอาชนะความทุกข์ยากทั้งหลาย

๑๘๔

๒. ปัญญา ๘ ประเภท สำหรับสิ่งที่น่าปรารถนา
 ๓. ปัญญา ๑๘ ประเภทซึ่งกล่าวถึงความไม่บริสุทธิ์
 ๔. ปัญญา ๑๓ ประเภท สำหรับความบริสุทธิ์
 ๕. ปัญญา ๓๒ ประเภท สำหรับสติ
 ๖. ปัญญา ๒๔ ประเภท สำหรับสมาธิ
 ๗. ปัญญา ๗๒ ประเภท สำหรับวิปัสสนา
 ๘. ปัญญา ๘ ประเภท สำหรับความไม่ยึดมั่น
 ๙. ปัญญา ๘ ประเภท สำหรับความสามัคคี
 ๑๐. ปัญญา ๘ ประเภท สำหรับความสงบ
 ๑๑. ปัญญา ๑๑ ประเภท สำหรับความสุขสงบในพระนิพพาน
- ทั้งหมดจึงเป็นปัญญา ๒๒๐ ประเภท

จุดประสงค์สำคัญในการอธิบายเรื่องนี้ก็เพื่อแสดงให้เห็นปัญญาประเภทต่าง ๆ ซึ่งมนุษย์สามารถจะบรรลุได้โดยการเจริญสมาธิโดยวิธีที่จะนำมาซึ่งความรู้แจ้งอันสมบูรณ์ ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค เรียกว่า “กรรมฐาน” และให้แนวปฏิบัติไว้หลายแบบหลายวิธีและแนะนำให้ผู้อ่านไปดูรายละเอียดในพระคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค

คำจำกัดความ

ก่อนที่จะอธิบายถึงแนวปฏิบัติกรรมฐานตามที่ท่านกล่าวไว้ในตำรา สมควรให้คำจำกัดความและกำหนดความหมายคำเหล่านี้เพื่อความชัดเจนต่อไป เพราะมีความเห็นแตกต่างกันในเรื่องการ ใช้คำ เช่น “อานา” และ “อปานะ” ในอรรถกถาทั้งหลาย และอาจก่อให้เกิดสับสนขึ้นโดยไม่จำเป็นจากการใช้คำต่าง ๆ และให้ความหมายคำเหล่านั้นไปต่าง ๆ กัน

ในตำราทั้งหลายท่านใช้คำว่า “อานาปานสติสมาธิ” ซึ่งเป็นคำผสมของคำเฉพาะ ๔ คำ คือ “อานะ” “อปานะ” “สติ” และ “สมาธิ” ซึ่งหมายความว่า “สมาธิซึ่งเกิดจากสติหรือมีสติเป็นพื้นฐาน สติตัวนี้กำหนดรู้ “อานะ” (การหายใจเข้า) หรือ “อปานะ” (การหายใจออก) หรือการหายใจเข้าและหายใจออกทั้งสองอย่าง

ในที่นี้ คำว่า “อานะ” และคำว่า “อปานะ” เป็นอารมณ์ของสติแยกกันเป็น ๒ อย่าง ซึ่งตรงกับ คำว่า “อัสสาสะ” (ลมหายใจเข้า) และคำว่า ปัสสาสะ (ลมหายใจออก) ในเรื่องนี้ อาจยกเอาข้อความมากล่าวดังนี้ “อานนติ อสสาโส, โน ปสสาโส, อปานสติ - ปสสาโส, โน อสสาโส แปลว่า “อานะ” ได้แก่ อัสสาสะ ไม่ใช่ ปัสสาสะ “อปานะ” ได้แก่ ปัสสาสะ ไม่ใช่ อัสสาสะ

ในอรรถกถาปฏิสัมภิทาท่านกล่าวว่า “อานา” ใช้หมายถึง “อากาศ” ซึ่งถูกสูดเข้าไป

๑๘๕

ในภายในร่างกาย และ “อปานะ” ใช้หมายถึง “อากาศ” ซึ่งปล่อยออกจากร่างกาย “อปานะ” มีคำจำกัดความว่า “อเปต อานโต” นั่นก็คือ “อปานะ” เป็นลมซึ่งต่างจาก “อานะ” คำว่า “ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก” ท่านใช้คำเช่นเดียวกันคือคำว่า อัสสาสะ และปัสสาสะตามลำดับ ข้อความที่ว่า “จิตของผู้ที่ ติดตามเบื้องตันท่ามกลางและที่สุดแห่ง “อัสสาสะ” เป็นธรรมอยู่ในภายใน และจิตซึ่งติดตามเช่นนั้น เกี่ยวกับปัสสาสะ (ลมหายใจออก) ย่อมเป็นธรรมชาติอยู่ภายนอก” ดังนี้ ย่อมบ่งชี้อย่างชัดเจนว่า อัสสาสะ คือลมหายใจเข้า และปัสสาสะ คือลมหายใจออก

แต่อรรถกถาพระวินัยซึ่งพระพุทธโฆษาจารย์อ้างถึงในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นให้ความหมายตรงกันข้าม ในที่นั้น “อัสสาสะ” ได้แก่ “ลมหายใจออก และ “ปัสสาสะ” ได้แก่ “ลมหายใจเข้า” เมื่ออ้างถึงการตีความอื่น ๆ ท่านกล่าวว่า “แต่ในอรรถกถาพระสุตตันตท่านกล่าวไว้ในลักษณะกลับลำดับกัน” เหตุผลที่ให้ความหมายเช่นนี้ท่านกล่าวไว้ดังต่อไปนี้ “เมื่อผู้ที่นอนอยู่ในครรภ์มารดาออกมาจากครรภ์นั้น อากาศภายในร่างกายย่อมออกมาก่อนแล้วจากนั้นอากาศจากข้างนอกซึ่งมีฝุ่นละอียดปนอยู่จึงเข้าไปข้างในและเมื่อสัมผัสกับเพดานก็พัดออกมาข้างนอก ดังนั้นจึงควรเข้าใจคำว่า “อัสสาสะ” (ลมหายใจออก) และปัสสาสะ (ลมหายใจเข้า)

ในคัมภีร์มหานิกายเราได้เรียนรู้ว่า “อัสสาสะ” และปัสสาสะ เป็นชื่อของลม ๒ ประเภท ซึ่งสนับสนุนขบวนการของชีวิตที่มีร่างกาย เรียกว่าชีวิตินทรีย์ อรรถกถาแห่งคัมภีร์มหานิกายอธิบายว่าอัสสาสะเป็นลมหายใจเข้า และปัสสาสะเป็นลมหายใจออก

ในบรรดาลมหายใจ ๒ ประเภทซึ่งสนับสนุนชีวิตและอินทรีย์นี้ ลมหายใจเข้าซึ่งเป็นลมสำคัญ อาจได้รับยกย่องก่อนลมหายใจออก ยิ่งกว่านั้น คำว่า “อานะ” ซึ่งตรงกับคำ “ปาน”(สันสกฤตว่า ปราณ) มาจากรากคำ (ธาตุ) “อน” ซึ่งเท่ากับคำว่า “ปานเน” “เพื่อมีชีวิตอยู่” “อน” – หายใจ ควรจะใช้ในความหมายอันสำคัญคือ “หายใจเข้า” ลมหายใจออก, เพราะเป็นอากาศที่สิ้นคุณสมบัติในการที่จะให้ชีวิตและเป็นอากาศที่จะต้องระบายออกจากร่างกายเพื่อว่าอากาศที่สดชื่นอย่างอื่นจะได้เข้าไปแทนที่ จึงมีตำแหน่งความสำคัญเป็นอันดับรองลงมา คำว่า “อปานะ” ซึ่งต่างจากคำว่า “อานะ” จะต้องใช้กับกระแสลมหายใจออกซึ่งไม่มีชีวิตยิ่งกว่านั้น ในขณะที่สิ้นชีวิต ลมหายใจสุดท้ายเป็นลมหายใจออก ดังนั้น เมื่อทราบถึงความตายตามติดชีวิตอย่างใกล้ชิดและไม่ใช้ชีวิตตามติดความตายดังนี้ จึงมีเหตุผลมากขึ้นที่จะใช้คำว่า อัสสาสะ ซึ่งสอดคล้องกับการทำงานของกระแสชีวิตคือ “อานะ” ให้หมายถึงลมหายใจเข้า และใช้คำว่า ปัสสาสะ ซึ่งสอดคล้องกับการทำงานของกระแสชีวิตคือ “อปานะ” ให้หมายถึงลมหายใจเข้าออก

ดังนั้นจึงขอแปลคำว่า “อัสสาสะ” (ภาษาสันสกฤตว่า อาศฺวาสะ) ว่า ลมหายใจเข้า และ คำว่า ปัสสาสะ (ภาษาสันสกฤตว่า ปุสฺวาสะ) ว่า ลมหายใจออก ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่ง

๑๘๖

เป็นงานของพระสารีบุตรเถระ เราพบว่ามีกรณียันยันข้อความนี้ทั้งในด้านความสำคัญที่เกี่ยวข้องกันของคำทั้งสองนี้และในด้านการจัดลำดับตลอดถึงความหมายของคำทั้งสองนี้

ควรเข้าใจว่า สติที่ตั้งมั่นด้วยการเข้าใจ “อาณะ” และ “อะปานะ” หรือทั้งสองคำก่อให้เกิดอาการกรรมฐาน เรียกว่า “อานาปานสติ” และควรกล่าวไว้ด้วยว่า สติที่ตั้งมั่นในลมหายใจเข้า หรือลมหายใจออก ย่อมก่อให้เกิดกรรมฐานขึ้นในขั้นต้นจนกระทั่งพระสาวกเข้าใจลมทั้งสองประเภทว่าเป็นความเจริญก้าวหน้าของสมาธิ การเจริญอานาปานสติจะก่อให้เกิดความเป็นหนึ่งแห่งจิตซึ่งกำหนดเรียกว่า อานาปานสมาธิ

วิธีเจริญสมาธิตามที่ปรากฏในพระบาลี

ต่อไปนี้เป็นพระธรรมเทศนาซึ่งอธิบายว่า อานาปานสติสมาธิเป็นอารมณ์ของสมาธิภาวนาและแนะวิธีการเจริญสมาธิตลอดถึงการพัฒนาขึ้นเป็นขั้นตอนรวม ๑๖ ขั้น (ฉาน ๑๖) ขอนำพระธรรมเทศนานี้มากล่าวในรูปเต็มของท่าน เพราะเป็นเทศนาที่ท่านนำคำอธิบายในอรุณกาลมาแสดง ดังต่อไปนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติสมาธินี้ เมื่อฝึกฝนอบรมและปฏิบัติแล้วย่อมนำไปสู่ความสงบ ความบริสุทธิ์ ความอิมใจ และความสุข อานาปานสติสมาธิ ย่อมทำให้ความดำริผิดทุกอย่างหมดสิ้นไปและทำจิตให้สงบในทันที”

“อานาปานสติสมาธินี้ เมื่อฝึกฝนอบรมและปฏิบัติแล้ว ย่อมนำไปสู่ความสงบ..และนำจิตให้สงบในทันทีได้อย่างไร? ณ ที่นี้พระภิกษุรูปหนึ่ง หลังจากไปสูป่า สูโคนต้นไม้ หรือสู่เรือนที่สงบ นั่งขัดสมาธิ นั่งตัวตรง และกำหนดสติไว้เฉพาะหน้า(ที่ปลายจมูก) “เรามีสติอยู่หายใจเข้า มีสติอยู่หายใจออก” ดังต่อไปนี้

๑.๑ ในขณะที่หายใจเข้ายาว เขามีความรู้ว่า “ข้าพเจ้าหายใจเข้ายาว ในขณะที่หายใจออกยาว เขามีความรู้สึกว่า “ข้าพเจ้าหายใจออกยาว”

๑.๒ ในขณะที่หายใจเข้าสั้น เขามีความรู้สึกว่า “ข้าพเจ้าหายใจเข้าสั้น” ในขณะที่หายใจออกสั้น เขามีความรู้ว่า “ข้าพเจ้าหายใจออกสั้น”

๑.๓ เขาฝึกฝนตนเองดังนี้ว่า “ในขณะที่รู้แจ้งร่างกายทั้งหมด ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า” เขาฝึกตนเองดังนี้ว่า “ในขณะที่รู้แจ้งร่างกายทั้งหมด ข้าพเจ้าจะหายใจออก”

๑.๔ เขาฝึกตนเองดังนี้ว่า “ในขณะที่ทำส่วนของร่างกายให้สงบ ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า” เขาฝึกตนเองดังนี้ว่า “ในขณะที่ทำส่วนของร่างกายให้สงบ ข้าพเจ้าจะหายใจออก”

๑.๕ เขาฝึกตนเองดังนี้ว่า “ในขณะที่มีปิติคือความอิมใจ ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า” เขาฝึกตนเองดังนี้ว่า “ในขณะที่มีความปิติความอิมใจ ข้าพเจ้าจะหายใจออก”

๑๘๗

๑.๖ เขาฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่มีความสุข ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า” เขาฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่มีความสุข ข้าพเจ้าจะหายใจออก”

๑.๗ เขาฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่มีจิตสังขาร คือจิตตธาตุ ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า” เขาฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่มีจิตสังขาร คือจิตตธาตุ ข้าพเจ้าจะหายใจออก”

๑.๘ เขาฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่ทำจิตตธาตุให้สงบ ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า” เขาฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่ทำจิตตธาตุให้สงบ ข้าพเจ้าจะหายใจออก”

๑.๙ เขาฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่รู้แจ้งสภาพของจิต ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า” เขาฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่รู้แจ้งสภาพของจิต ข้าพเจ้าจะหายใจออก”

๑.๑๐ เขาฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่ทำจิตให้ยินดี ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า” เขาฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่ทำจิตให้ยินดี ข้าพเจ้าจะหายใจออก”

๑.๑๑ เขาฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่ทำจิตให้เป็นสมาธิ ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า ในขณะที่ทำจิตให้เป็นสมาธิ ข้าพเจ้าจะหายใจออก”

๑.๑๒ เขาฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่รู้แจ้งจิต ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า ในขณะที่รู้แจ้งจิต ข้าพเจ้าจะหายใจออก”

๑.๑๓ เขาฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่พิจารณาความไม่เที่ยง ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า ในขณะที่พิจารณาความไม่เที่ยง ข้าพเจ้าจะหายใจออก”

๑.๑๔ เขาฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่พิจารณาความไม่มีกิเลส ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า ในขณะที่พิจารณาความไม่มีกิเลส ข้าพเจ้าจะหายใจออก”

๑.๑๕ ฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่พิจารณาความดับกิเลส ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า ในขณะที่พิจารณาความดับกิเลส ข้าพเจ้าจะหายใจออก”

๑.๑๖ เขาฝึกตนเองตั้งนี้ว่า “ในขณะที่พิจารณาความไม่มีกิเลสโดยสิ้นเชิง ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า ในขณะที่พิจารณาความไม่มีกิเลสโดยสิ้นเชิง ข้าพเจ้าจะหายใจออก”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้เมื่อได้รับการฝึกฝนอบรมและปฏิบัติย่อมนำไปสู่ความสงบ ความบริสุทธิ์ ความอิมใจ อานาปานสติสมาธิ ย่อมทำให้ความดำริผิดทุกอย่างหมดสิ้นไป และทำจิตให้สงบในทันที”

วิธีเจริญสมาธิข้อนี้ ตามที่ท่านอธิบายไว้ในพระธรรมเทศานี้ เป็นวิธีทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะ ไม่เหมือนกับวิธีการปฏิบัตินอกพระพุทธศาสนา แต่อย่างไรก็ตาม วิธีนี้เป็นระบบการควบคุมลมหายใจซึ่งเรียกกันว่า “ปราณายาม” ซึ่งเป็นพื้นฐาน แห่ง“หฐโยคะ” พวกฤๅษีชาวอินเดียได้ปฏิบัติตามระบบการควบคุมลมหายใจอย่างหนึ่งมาแล้ว แบบการปฏิบัติที่เคร่งครัดที่สุดนี้ซึ่งรู้จักกันดีในพระคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาว่า“อัปปาณะกะฌาน”(ฌานที่เกิด

๑๘๘

จากการไม่หายใจ) ได้รับการบันทึกไว้ในมหาสังจกสูตร ซึ่งเกี่ยวข้องกับความเพียรอันยิ่งใหญ่ (มหาปธาน) ของพระพุทธเจ้า ก่อนการบรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในขณะที่เจริญสมาธิชนิดนี้ พระพุทธเจ้าทรงทราบว่าเป็นการทรมานร่างกายอย่างเดียวก่อน และในขณะที่ทรงทราบ ว่าไม่ใช่ทางไปสู่การตรัสรู้ พระองค์จึงทรงเลิกปฏิบัติและทรงหันกลับมาใช้วิธีซึ่งพระองค์ได้ปฏิบัติ แล้ว ในระหว่างที่ทรงพระเยาว์ได้ร่มเงาแห่งต้นหว้า ซึ่งด้วยการปฏิบัติของพระองค์ พระองค์ได้ทรงบรรลุปฐมฌาน ประสบการณ์ในการปฏิบัติเช่นนี้ช่วยให้พระองค์ทรงทราบว่า เป็นการปฏิบัติที่นำไปสู่ความสุขและความบริสุทธิ์แห่งจิตจากกิเลสทั้งหลาย ในเรื่องนี้ เราพบข้อความดังต่อไปนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเคยใช้เวลาในการเจริญอานาปานสติสมาธินี้มาแล้วและในขณะที่ตถาคตเจริญอานาปานสติสมาธินี้อยู่นั้นร่างกายและตาของตถาคตไม่เคยเหนื่อยอ่อนและจิตของตถาคตก็ปราศจากอาสวะทั้งหลายด้วยผลแห่งการเจริญสมาธิข้อนี้

พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติสมาธินี้ตามวิธีที่ท่านให้ไว้จะได้รับผลเช่นเดียวกันในทันที ดังนั้นพระธรรมเทศนาข้างบนนี้จึงกล่าวถึงสมาธินี้ว่า “ มีความสงบ, มีความบริสุทธิ์ มีความอึดใจ และมีความสุข ” คำพูดเหล่านี้อธิบายถึงลักษณะของอานาปานสติซึ่งต่างจากอารมณ์กรรมฐานอย่างอื่น เช่น อสฺกกรรมฐาน ๑๐ อย่าง และกายคตาสติกรรมฐาน การเจริญสมาธิโดยการพิจารณาอารมณ์กรรมฐานกลุ่มหลังนี้ อาจก่อให้เกิดความรู้สึกเกลียดชังเพราะธรรมชาติของอารมณ์ที่เกี่ยวข้องแม้ว่าในแง่แห่งการรู้แจ้งแทงตลอด อารมณ์กรรมฐานเหล่านี้จะลึกซึ้งที่สุดก็ตาม แต่พระสาวกผู้เจริญสมาธิโดยพิจารณาอารมณ์ที่ไม่สวยงามเหล่านี้ ก่อนที่จะได้รับความสำเร็จที่สมบูรณ์ อาจเกิดความรู้สึกเกลียดชังร่างกายของตนเองและแสวงหาทางที่ผิดเพื่อขจัดความเกลียดชังนั้น เช่นเดียวกับพระภิกษุ ๕๐๐ รูป แห่งเมืองเวสาลีผู้หาอาวุธมาเพื่อประหาร ชีวิตตน ฉะนั้น ในโอกาสนี้เอง พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาว่าด้วยอานาปานสติสมาธิตามที่ได้กล่าวข้างบนนี้ และทรงวางระเบียบพระวินัย คือ ปาราชิก ข้อ ๓ ว่าพระภิกษุรูปใดฆ่ามนุษย์หรือยั่วยุให้ฆ่าตนเอง พระภิกษุรูปนั้นควรจะถูกขับออกจากองค์การพระสงฆ์

อานาปานสตินี้ไม่เหมือนกับอารมณ์กรรมฐานอื่นๆ เพราะโดยธรรมชาติที่แท้จริงแล้ว เป็นอารมณ์กรรมฐานที่สงบ เยือกเย็น และมีความสุข พระโยคาวจรจะรู้สึกสดชื่นและแจ่มใสเสมอด้วยอำนาจแห่งอานาปานสติกรรมฐานนั้นจะเอิบอึดเสมอเพราะความสงบอันดีเลิศและความลึกซึ้งด้านสติปัญญา ดังนั้น การเจริญอานาปานสติจึงไม่มีความลำบากหรืออันตรายใดๆ เหมือนในระบบหัตถโยคะ อานาปานสติย่อมทำให้กายและจิตสงบตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ ความมัวหมองในจิตทุกประเภทจะหมดไป จะได้รับวิปัสสนาญาณที่สมบูรณ์ และในที่สุดพระสาวกจะรู้แจ้งถึงผลอันสูงสุดของอานาปานสติ คือความสุขในพระนิพพาน

๑๘๙

แนวทางปฏิบัติ : ภาค ๑

ตามที่แสดงไว้ในพระธรรมเทศนาข้างบนนี้ ท่านอธิบายอานาปานสติไว้เป็น ๑๖ ชั้น รวมแบ่งเป็น ๔ ภาค แต่ละภาคมีแบบฝึกหัด ๔ แบบ

ภาคที่ ๑ ซึ่งรวมถึงหลักการเจริญสมาธิเบื้องต้น มีแบบปฏิบัติ ๔ แบบ เป็นแบบการเจริญกรรมฐานซึ่งเหมาะสำหรับผู้เริ่มต้น แต่อีก ๓ แบบที่เหลือเป็นการเจริญภาวนาตามแบบวิปัสสนาซึ่งสูงขึ้น โดยเหตุที่จุดมุ่งหมายสำคัญในการจัดตั้งนี้ก็คือการตั้งสติกำหนดซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นเบื้องต้นในการบรรลุญาณที่สมบูรณ์ ดังนั้น อานาปานสติ ๔ ชั้น จึงรวมถึงสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตามลำดับ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระสาวกผู้เจริญสมาธิภาวนาควรฝึกภาคแรกเป็นกรรมฐานหลัก และหลังจากได้บรรลุฌานที่ ๔ แล้ว จึงควรเจริญวิปัสสนาเพื่อบรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยญาณอันสูงคือปฏิสัมภิทาญาณ

หลักการปฏิบัติเบื้องต้น

ในเบื้องต้น พระสาวกผู้ชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์และรักษาวินัยที่จำเป็นข้ออื่นให้สะอาดหมดจดแล้ว ควรรับกรรมฐานข้อนี้จากอาจารย์ผู้มีความชำนาญในการจะบรรลุฌานชั้นต่างๆ โดยการเจริญภาวนาอย่างเดียวกันนี้ ถ้าไม่สามารถปฏิบัติได้ดังนี้ ควรศึกษารายละเอียดจากบุคคลผู้สามารถอธิบายเรื่องนี้ด้วยความรู้ที่ได้จากพระคัมภีร์ หลังจากศึกษาเรื่องนี้โดยละเอียดแล้ว ควรเลือกที่อยู่แบบใดแบบหนึ่งตามที่อธิบายไว้ในพระบาลี คือที่อยู่ในป่า โคนต้นไม้หรือในเรือนที่เงียบสงบ ในขณะที่จิตซึ่งมีลักษณะชอบติดตามอารมณ์ต่างๆ ซึ่งได้รับจากอายตนะทั้งหลายจะไม่จดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐานที่ละเอียดอ่อนคืออานาปานสติ แต่จะกวัดแกว่งออกนอกทางไปเหมือนวัวตื้อที่มีอันตราย นายโคบาลผู้ประสงค์จะฝึกลูกวัวร้ายย่อมพรากมันไปจากแม่ของมันและผูกมันไว้กับหลักที่มั่นคงในระยะที่ห่างไกล แม้ว่าลูกวัวนั้นจะไม่อยู่นิ่งและพยายามหนี แต่มันก็หนีไปไม่ได้ และในที่สุดก็จะนอนอยู่ใกล้ๆ หลักนั้นฉับใด ผู้ที่ประสงค์จะฝึกจิตของตนก็ฉับนั้น เบื้องแรกเขาจะต้องดึงจิตออกจากอารมณ์ที่จิตคุ้นเคย และแล้วก็นำจิตไปสู่ความสงบสงัด ในขณะที่ผูกจิตไว้ด้วยเชือกคือสติติดกับหลักคือลมหายใจเข้าออกนั้น เขาจะต้องฝึกจิตจนกระทั่งเป็นจิตที่เหมาะสมพอที่จะเกิดจิตสมาธิได้ ด้วยจุดประสงค์ข้อนี้เอง พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำที่อยู่ ๓ แบบสำหรับการเจริญอานาปานสติ พระสาวกควรเลือกที่อยู่ที่เหมาะสมที่สุดแห่งหนึ่งในบรรดาที่อยู่ ๓ อย่างนี้ ซึ่งเหมาะตามฤดูกาลและเหมาะสมกับ สภาพร่างกายของตน ที่อยู่ในป่าหรือใต้ต้นไม้เหมาะสมสำหรับการเจริญสมาธิแบบนี้ แต่ผู้ที่พบว่าจะไปถึงป่าหรือโคนต้นไม้ที่เหมาะสม(คืออยู่ไกลจากหมู่บ้านประมาณ ๑ ไมล์ เป็นอย่างน้อย) ได้ยากก็

๑๙๐

ควรอยู่ในเรือนหลังหนึ่งซึ่งปราศจากสิ่งรบกวนทั้งหลาย

ในขณะที่อยู่ในที่ซึ่งเหมาะสม หลังจากขจัดอุปสรรคเล็กน้อยออกแล้วและปฏิบัติหน้าที่ทุกอย่างครบถ้วนแล้ว พระสาวกควรถืออิริยาบถที่ตนชอบที่สุดสำหรับการเจริญสมาธิของตนนั่งขัดสมาธิตามที่ได้อธิบายไว้ในพระบาลี ดังตัวตรง และปล่อยให้ร่างกายได้พักผ่อนบนเครื่องยันคือกระดูกสันหลังโดยการทำให้อก คอ และศีรษะตั้งตรง การนั่งดังกล่าวนี้จะประกันได้ว่าหนัง กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นในร่างกายย่อมไม่ตึง และจิตจะไม่ถูกความอึดอัดซึ่งอาจเกิดขึ้นได้มารบกวน พระสาวกอาจนั่งโดยวิธีใดวิธีหนึ่งอย่างอื่นซึ่งจะช่วยให้เขาได้รับความสะดวกและความเรียบง่าย จากนั้นควรตัดความคิดทางประสาทสัมผัสทั้งหมดไปออกไปจากจิต และกำหนดจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์นั้น พลังก็ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูก และเฝ้าดูลมหายใจเข้า-ออก เสมือนหนึ่งว่ายืนอยู่ข้างหลังสติ สมจริงตามที่ท่านกล่าวไว้เป็นภาษาบาลี ซึ่งตรงกับภาษาไทยว่า “เขานั่งขัดสมาธิ ตัวตรง ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า มีสติอยู่ หายใจเข้า มีสติอยู่กับหายใจออก” การปฏิบัติดังนี้เป็นความสมบูรณ์แห่งขบวนการทำจิตให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์และการควบคุมร่างกายและจิตไว้เพื่อการเจริญกรรมฐาน

ขบวนการหายใจที่แตกต่างกัน

๑. ในขณะที่หายใจเข้ายาว พระสาวกย่อมรู้ว่า “ข้าพเจ้าหายใจเข้ายาว” ในขณะที่หายใจออกยาวย่อมรู้ว่า “ข้าพเจ้าหายใจออกยาว”

๒. ในขณะที่หายใจเข้าสั้น...ในขณะที่หายใจออกสั้น...

นี่เป็นการเริ่มต้นที่แท้จริงสำหรับการเจริญอานาปานสติเป็นการยอมรับและแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างกิจกรรม ๒ อย่าง ซึ่งเกี่ยวข้องกับการหายใจ ซึ่งเมื่อเข้าใจแล้วจะช่วยให้พระสาวกมีสติอยู่เสมอ

พระคัมภีร์ปฏิสัมภิกขมรรค มีวิธีอยู่ ๙ วิธี ซึ่งพระสาวกจะรู้ว่าหายใจเข้าและออกยาวเมื่อหายใจเข้าและหายใจออกยาว วิธีทั้ง ๙ นั้น มีดังต่อไปนี้

๑. หายใจเข้ายาว

๒. หายใจออกยาว

๓. หายใจเข้าและหายใจออกยาว ซึ่งแต่ละครั้งควรจะมีกำหนดเวลาในการหายใจนั้น พระสาวกจะรู้สึกว่าการหายใจของตนค่อยๆสงบ และแผ่วเบา แล้วจะเกิดมีความปรารถนาที่จะหายใจต่อไปอีก

๔. ด้วยความปรารถนานี้ หายใจเข้า

๕. ด้วยความปรารถนานี้ หายใจออก

๑๙๑

๖. ด้วยความปรารถนาที่ หายใจเข้า และหายใจออก ซึ่งแต่ละครั้งเป็นการหายใจที่ยาว แต่สงบกว่าครั้งก่อน ๆ ในขั้นนี้เขารู้สึกมีความสุขยิ่ง

๗. ด้วยจิตที่มีความยินดี หายใจเข้า

๘. ด้วยจิตที่มีความยินดี หายใจออก

๙. ด้วยจิตที่มีความยินดี หายใจเข้า และหายใจออกยาวซึ่งสงบและแผ่วเบาอย่างเต็มที่ ณ จุดนี้ จิตจะไม่คิดถึงการหายใจยาวและจะตั้งมั่นอยู่ในความสงบ

ในขั้นนี้ การหายใจจะละเอียดสุขุมมาก และจิตจะเกิดปฏิภาคนิมิตและตั้งมั่นจะไม่มี การหายใจซึ่งเกิดขึ้นในวิธี ๙ วิธีนี้ ท่านเรียกว่า “กายะ” คือร่างกาย และสติที่มีความเข้าใจ การหายใจเช่นนี้เป็นพื้นฐานท่านเรียกว่า “สติ” การพิจารณาถึงลักษณะของสติเช่นความไม่ มั่นคง เป็นต้น เรียกว่าความรู้ สำหรับผู้ที่มีความรู้เช่นนี้โดยวิธีใดวิธีหนึ่งใน ๙ วิธีเหล่านี้จะมีสติปฏิฐานภาวนาอย่างสมบูรณ์เกี่ยวกับการพิจารณาร่างกายซึ่งรวมอานาปานสติเข้าไว้ด้วย

๓. การฝึกขั้นที่สอง คือการหายใจสั้น ๆ ซึ่งใช้ได้กับวิธีทั้ง ๙ ตามที่กล่าวมาแล้วด้วยความแตกต่างก็คือว่ามีความละเอียดอ่อนกว่าขั้นสุดท้าย เพราะบังถึงการหายใจสั้นซึ่งใช้เวลา สั้น ๆ ตามสภาพของร่างกายของผู้เจริญสมาธิ

ดังนั้นพระสาวกเมื่อทราบถึงการหายใจ ๒ ประเภทใน ๒ ชั้นแล้วย่อมรู้จักการหายใจ เหล่านี้แต่ละอย่างโดยวิธี ๙ วิธี ดังนั้นเขาจึงมีสติตั้งมั่นซึ่งพาไปสู่สมาธิโดยอาศัยวิธีเจริญสมาธิ และพาไปสู่วิปัสสนาโดยอาศัยสติปฏิฐาน ขั้นต่างๆเหล่านี้ทั้งหมดอาศัยพฤติกรรมต่างๆ ๔ อย่างของอากาศธาตุซึ่งเกิดขึ้นที่ปลายจมูกในรูปแบบการหายใจเข้าทั้งยาวและสั้น และการ หายใจออกทั้งยาวและสั้น

๔. การรู้แจ้งลมหายใจ

“ในขณะที่รู้แจ้งร่างกายทุกส่วน(ปริมาตรแห่งการหายใจ),ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า....จะ หายใจออก เขาฝึกตนเองโดยวิธีนี้”

การฝึกแบบนี้ยากกว่า ๒ แบบ ที่กล่าวแล้ว ในที่นี้พระสาวกจะต้องทำงาน ๓ อย่าง คือ

๑. การสังเกตลมหายใจในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก

๒. การสังเกตข้อแตกต่าง ๓ อย่างของลมหายใจ คือเบื้องต้นท่ามกลางและที่สุดแห่งลม

๓. การฝึกจิตของตน

ในกรณีที่มีการเคลื่อนไหวอันเกิดจากการหายใจเข้า ปลายจมูกเป็นจุดเริ่มต้น หัวใจ เป็นจุดกลาง และสะดือเป็นจุดสุดท้าย ด้วยการหายใจออก สะดือเป็นจุดเริ่มต้น หัวใจเป็นจุด กลางและปลายจมูกเป็นจุดสุดท้าย หลังจากเข้าใจเรื่องนี้อย่างชัดเจนแล้ว เขาหายใจเข้าและ

๑๙๒

หายใจออก ในขณะที่เดียวกันนั้น จิตย่อมสัมปยุตคือประกอบด้วยความรู้ซึ่งมีกาย^๑ ทั้งหมดเป็นพื้นฐาน ทั้งหมดจะมีสื่อสารทางจิตว่า “ในขณะที่รู้แจ้งการหายใจทั้งหมดข้าพเจ้าจะหายใจเข้า.....จะหายใจออก” สำหรับบางคนจุดเริ่มต้นของลมหายใจเข้าและหายใจออกซึ่งแผ่ไปยังส่วนย่อยของร่างกายนั้นเป็นลมที่เด่นชัด แต่จุดกลางและจุดสุดท้ายของลมไม่เด่นชัด แต่สำหรับบางคนจุดสุดท้ายเด่นชัด แต่จุดเริ่มต้นและจุดกลางไม่เด่นชัด สำหรับบางคนจุดสุดท้ายเด่นชัด แต่จุดเริ่มต้นและจุดกลางไม่เด่นชัดสำหรับคนจำนวนน้อยทุกจุดเด่นชัดไม่มีอะไรสับสน พระสาวกผู้มุ่งหวังความสำเร็จในการเจริญภาวนานี้ควรเป็นเหมือนบุคคลประเภทสุดท้าย ดังนั้นจึงมีข้อความว่า “เมื่อรู้แจ้งกายทั้งหมด ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า....จะหายใจออก” เพราะเหตุนี้พระสาวกย่อมพยายามเพื่อไม่ให้เกิดความสับสนหรือความย่อท้อ ณ จุดใดจุดหนึ่ง แต่เพื่อฝึกจิตให้มีระดับสูงขึ้นเพื่อที่จะเข้าใจทุกจุดโดยไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงมีข้อความว่า “เขาย่อมฝึกตนเอง” ซึ่งหมายถึง ความว่าโดยอาศัยสติซึ่งประกอบไปด้วยความรู้เรื่องลมหายใจอย่างทะลุปรุโปร่ง เขาย่อมพัฒนา สมาธิและความรู้ ซึ่งบ่งบอกถึงการฝึกฝนอบรมตนในคุณงามความดีมาก่อน เขาย่อมทำให้การฝึกฝนตนเองซึ่งมีองค์ ๓ สมบูรณ์บริบูรณ์ด้วยประการฉะนี้แล

๔. การทำลมหายใจให้สงบ

“ในขณะที่ทำส่วนสำคัญทางร่างกายให้สงบ ‘ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า....จะหายใจออก’ เขฝึกตนเองด้วยประการฉะนี้” ในการเจริญภาวนาปานสตินี้พระสาวกมาถึงขั้นสุดท้ายของวิธีเจริญสมาธิ ซึ่งเขาจะได้รับความสงบทางกาย^๒ และด้วยวิธีนี้ เขาย่อมทำสมาธิให้สมบูรณ์

ลมหายใจเข้า...ลมหายใจออกมีจิตเป็นเหตุ แต่จะมีอยู่ไม่ได้ถ้าไม่มีร่างกาย ช่างเหล็กย่อมทำให้ลูกสูบเปิดและปิด และทำให้ลมเป่ามาจากลูกสูบนั่น และทั้งช่างเหล็กและเครื่องมือมีความจำเป็นในการผลิตวัสดุอันใดอันหนึ่งขึ้น ฉะนั้น การทำงานของลมหายใจเข้า และลมหายใจออกก็ฉนั้น จะต้องมีร่างกาย มีจิตใจ และมีความคิด ดังนั้น แม้ว่าจิตจะทำให้การหายใจทำงาน แต่การหายใจนั้นท่านก็เรียกว่า “กายสังขาร” ซึ่งหมายถึงความซับซ้อนในร่างกาย หรือ “กายธาตุ” เมื่อร่างกายและจิตมีความทุกข์หรือควบคุมไม่ได้ กายสังขารนี้มีสภาพหยาบและลึกลับจะเร็วขึ้นและทำงานมากขึ้นจนรูจุมูกไม่พอที่จะหายใจโดยไม่อาศัยปากช่วย แต่เมื่อได้รับการควบคุมสงบ และเยียบแล้ว การหายใจจะสงบและละเอียดเพื่อว่าผู้ปฏิบัติจะได้เข้าใจถึงการทำงานของมันเมื่อบุคคลวิ่งอย่างรวดเร็วแบกของหนัก หรือทำความพยายามทางร่างกายอย่างอื่น การหายใจ

๑. การหายใจท่านเรียกว่า“กาย”เพราะเป็นส่วนประกอบอันสำคัญของร่างกายเนื้อ

๒. ความสงบพร้อมสรรพของร่างกาย ย่อมนำไปสู่ความสุข จิตของผู้มีความสุขย่อมมีสมาธิ

๑๙๓

ของเขาจะแรง แต่เมื่อเขาพักผ่อนโดยนั่งในร่มเงา ตีมน้ำหรืออาบน้ำชำระร่างกายแล้ว การหายใจของเขาจะแผ่วเบาและสงบลง โดยทำนองเดียวกัน จากการเจริญอานาปานสติภาวนา ร่างกายและจิตของเขาซึ่งตอนแรกไม่ได้พักผ่อนย่อมมีสภาพสงบ และความหยาบของลมหายใจก็จะหมดไป และแล้วในขั้นต้นลมหายใจจะมีจังหวะซึ่งนำไปสู่การพักผ่อน และทำให้สมองควบคุมการทำงานอย่างสงบและเรียบง่าย ดังนั้นพระสาวกย่อมควบคุมลมหายใจของตนโดยวิธีที่จะไม่ให้จมูกเต็มไปด้วยลมหายใจที่ลึกและแรง แต่เขาจะหายใจเข้าและออกด้วยความคิดที่จะห้ามความรุนแรงและความมีปริมาณมากของลมหายใจของเขา และดังนั้นเขาพยายามเพื่อรักษา ลมหายใจให้มีจังหวะเหมาะสมจนกระทั่งได้บรรลุฌาน

โดยเหตุที่จิตเป็นผู้สร้างกระบวนการหายใจ การทำงานของลมหายใจจึงขึ้นอยู่กับภาวะของจิตในเวลาที่กำหนดให้เวลาใดเวลาหนึ่ง ซึ่งจะมีอาการไม่สงบ เมื่อจิตถูกอารมณ์รบกวนและแผ่วเบาเมื่อจิตสงบ เมื่อจิตบรรลุฌานตามลำดับ การหายใจย่อมมีสภาพสุขุมยิ่งขึ้นในขั้นต่อ ๆ ไป ในฌานที่สี่ การหายใจย่อมสงบที่สุด และจะหยุดทำหน้าที่ของตนดังจะพบในพระคัมภีร์สังยุตตนิกายดังนี้ “ผู้ใดบรรลุฌานที่สี่ กายธาตุ (กายสังขาร) แห่งลมอัสสาสะและปัสสาสะของผู้นั้นย่อมสิ้นไป”

ดังนั้น กายสังขารที่หยาบของลมหายใจซึ่งเกิดขึ้นก่อนเวลาเจริญสมาธิย่อมค่อย ๆ จมลงไปจากชั้นอุปจารของฌานที่ ๑ และจะหมดสิ้นไปอย่างสมบูรณ์ในฌานที่ ๔ ทั้งนี้ เพราะได้บรรลุฌานแต่ละชั้นโดยอาศัยวิธีเจริญภาวนา

ในกรณีการเจริญวิปัสสนา กายธาตุของลมหายใจซึ่งเกิดขึ้นก่อนที่จะรู้อารมณ์นั้นเป็นกายธาตุที่หยาบและหนัก ในขณะที่เจริญวิปัสสนาให้มากขึ้น กายธาตุนั้นย่อมมีสภาพสงบ เมื่อจิตบรรลุอุภยปัญญาและเข้าใจลักษณะที่สามของสภาพความเป็นอยู่ที่ปรากฏ และในขณะนั้นแล การหายใจจะมีสภาพสงบขั้นสุดท้าย และจิตย่อมบรรลุสมาธิอันสมบูรณ์ในอารมณ์ของอานาปานสติ

ดังนั้น ใน ๒ ขั้นนี้ ท่านกล่าวว่า กายธาตุของลมหายใจย่อมสงบโดยสิ้นเชิงด้วยแนวคิดที่จะบรรลุขั้นนี้เอง พระสาวกจึงปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน ซึ่งมีสูตรดังนี้ :-

“ในขณะที่ทำกายธาตุให้สงบ ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า...จะหายใจออก เขาฝึกตนเองดังนี้”

วิธีเจริญกรรมฐานแบบต่างๆ ที่พบในพระคัมภีร์อรรถกถาทั้งหลาย

นอกจากนี้ยังมีวิธีเจริญอานาปานสติกรรมฐานอีกหลายวิธีซึ่งนำมาใช้เป็นแนวทางพิเศษเพื่อให้เกิดความสนใจต่ออารมณ์ของสมาธิแบบนี้ ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านอธิบายวิธีต่างๆ เหล่านั้น ไว้ดังต่อไปนี้

๑๙๕

๑. คณนา - การนับลม
๒. อนุพจนนา - การติดตามขบวนของลมด้วยสติ
๓. ผุสสนา - การสังเกตจุดสัมผัสของลม
๔. รูปนา - การให้จิตไปจดจ่ออยู่กับเครื่องหมาย
๕. สลุลกขณา - การพิจารณาถึงเครื่องหมายที่มีลักษณะเฉพาะ
๖. จิตตปริวตตนิ - การย้ายจิตจากวิญญานชั้นต่ำไปสู่วิญญานชั้นสูง
๗. ปริสุทฺธิ - ความบริสุทธิ์หรือการเสวยผล
๘. ปฏิสุตฺตนา - การพิจารณาการบรรลุมผล

ในบรรดาวิธีเหล่านี้ ๕ วิธีแรกเป็นวิธีที่นำมาใช้เพื่อดีงสติไว้กับอารมณ์คือลมหายใจเข้าออก แต่ ๓ วิธีหลัง เป็นขั้นต่าง ๆ ซึ่งกำหนดผลของการปฏิบัติ

การนับลมหายใจเข้าออก

การนับลมหายใจเข้าออกช่วยผู้เริ่มต้นที่ไม่ชินกับการทำจิตให้มีสมาธิในวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ลมหายใจที่จะนับนั้นจะต้องเป็นลมเต็มทีและลมปกติ ก่อนจะนับ ควรหายใจลึก ๆ ซ้ำ ๆ สัก ๒-๓ ครั้ง ครั้งแรกหายใจเข้าเต็มที่จนถึงกระบังลมในท้องแล้วหายใจออกซ้ำ ๆ เต็มที่จนหมดลมหายใจเข้าไป ทำเช่นนี้ซ้ำ ๆ สักพักหนึ่งจะช่วยให้มีการพักผ่อนทางร่างกาย และปลุกสมองให้ทำงานอย่างเรียบง่าย เมื่อเริ่มลมหายใจเข้าหรือหายใจออก ผู้เจริญสมาธิควรนับจาก ๑ ถึง ๕ จากนั้นนับจาก ๑ ถึง ๑๐ แต่ไม่ควรหยุดแค่ ๕ หรือนับมากกว่า ๑๐ และไม่ควรหยุดซังกัในระหว่าง เพราะถ้าหยุดต่ำกว่า ๕ จิตของเขาซึ่งเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่จำกัดสั้น ๆ จะไม่มีการพักผ่อน เช่นเดียวกับฝูงโคที่ถูกขังไว้ในคอกที่เล็ก ฉะนั้น แต่ถ้านับเกินกว่า ๑๐ จิตของเขาจะจดจ่ออยู่กับจำนวนแทนที่จะจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ถ้าขบวนการขาดไป คือถ้านับ ๑, ๓, ๕, หรือ ๒, ๔, ๖, เป็นต้น หรือหยุดนับแล้วเริ่มนับอีกหลังจากหยุดไประยะเวลาหนึ่ง จิตของเขาจะสับสน จะสงสัยว่าอารมณ์กรรมฐานมีความสมบูรณ์หรือไม่ ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงข้อบกพร่องในการนับของตนเสีย ครั้งแรกควรนับซ้ำ ๆ ตามแบบผู้นับเมล็ดข้าวเปลือก ผู้ที่นับเมล็ดข้าวเปลือกยอมนับจนเต็มกระบุงแล้วเทข้าวออก พลังก็พูดว่า “๑” ในขณะที่ดวงข้าว เขาจะนับว่า “๑, ๑” และจะนับเช่นเดียวกันว่า “๒, ๒” เป็นต้น

โดยทำนองเดียวกัน ผู้เจริญสมาธิ ในขณะที่เริ่มหายใจเข้าหรือหายใจออกตามแต่จะเห็นว่าเหมาะสม เขาควรเริ่มนับ “๑” และว่าซ้ำจนกระทั่งการหายใจครั้งที่สองจะมาถึง เช่น ๑, ๑ “๒, ๒” จนถึง “๑๐, ๑๐” และสังเกตลมหายใจในขณะที่เกิดขึ้นต่อ ๆ กัน ในขณะที่นับเช่นนั้น ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกจะชัดเจนและปรากฏเด่นชัดแก่จิตของเขา

๑๙๕

ต่อไปเขาควรละขบวนการนับที่ช้าและเริ่มนับอย่างรวดเร็ว เช่น ๑,๒,๓,๔,๕,.....๑๐” ลมหายใจที่ปรากฏชัดนั้น จากวิธีนับที่ช้ามาก่อนนั้น บัดนี้จะเคลื่อนไหวเร็วขึ้นและเข้าไปเข้ามาเสมือนได้รับกลิ่นไอบางอย่างและสุดเข้าไปด้วยความตั้งใจ

ต่อไปเมื่อสังเกตเห็นความเคลื่อนไหวที่เร็วของลมหายใจ เขาไม่ควรรักษาลมนั้นไว้ในร่างกาย ทั้งไม่ควรขับไล่ออกไป แต่ควรสังเกตลมเหล่านั้นในขณะที่มาถึงรูจมูก และนับอย่างรวดเร็ว “๑,๒,๓,๔,๕ ; ๑,๒,๓,๔,๕,๖ ; ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗ ;๘,๙,๑๐.”

เมื่ออารมณ์กรรมฐานสัมปยุตกับขบวนการนับดังกล่าวนี้ การนับนั่นเอง จะทำให้จิตมีสภาพรวบรวมและนำไปใช้กับอารมณ์ได้อย่างเต็มที่ เช่นเดียวกับเรือในกระแสน้ำเชี่ยวได้รับการควบคุมให้อยู่ในที่ของมันโดยอาศัยกรรเชียงถือท้าย ในขบวนการนับอย่างรวดเร็วนี้อารมณ์กรรมฐานจะปรากฏเหมือนกระแสลมต่อเนื่องปรากฏที่ปลายจมูก ในขณะที่เกิดความสับสนของลมที่ไม่มีสิ่งใดมาขัดขวางนี้ เขาควรนับอย่างรวดเร็วเหมือนที่นับแล้ว โดยไม่สนใจกับลมใดๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ทั้งนี้เพราะว่า เมื่อเขาปล่อยจิตให้เกี่ยวข้องกับลมหายใจเข้า จิตของเขาจะสับสนจะถูกลมภายในร่างกายรบกวน เมื่อเขาปล่อยใจให้ออกไปกับลมหายใจออก จิตจะฟุ้งซ่าน ไปด้วยความคิดนานาชนิด พระสาวกจะบรรลุความสำเร็จในการปฏิบัติของตนได้ก็โดยการพัฒนาสติให้จดจ่ออยู่กับจุดที่ลมหายใจสัมผัสเท่านั้น ดังนั้น พระสาวกควรนับลมเรื่อยไป จนกระทั่งสติของตนตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์คืออัสสาสะ บัสนาสะ โดยไม่ต้องอาศัยการนับ การนับเพียงแต่ช่วยให้มีการควบคุมความคิดซึ่งเกิดมาจากอารมณ์ภายนอกเท่านั้น และดังนั้นย่อมชวนให้สติตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจในฐานะเป็นธรรมารมณ์ของสมาธิ

ดังนั้น วิธีนับแบบนี้ ตามที่ชาวพุทธปฏิบัติกัน มีขบวนการ ๒ อย่าง แต่ละอย่างดำเนินการได้ ๒ วิธี ตามที่อธิบายแล้ว ตารางต่อไปนี้จะช่วยให้เข้าใจเรื่องนี้ง่ายขึ้นสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ

ตารางการนับลมหายใจ

ปกติ : อารมณ์, ลมหายใจ - เข้าหรือออก

การนับช้าๆ ก. ๑,๒,๓, ๔,๕,๖, ๗,๘,๙, ๑๐

กับการหายใจช้าๆ ข. ๑,๑,๒ ๒,๒,๓ ๓,๓,๔ ๔,๔,๕ ๕,๕,๖ ๖,๖,๗ ๗,๗,๘ ๘,๘,๙ ๙,๙,๑๐ เหนือปกติ หรือพัฒนาไปสู่กรรมฐาน : อารมณ์, รูจมูก :-

การนับเร็วๆ กับลมหายใจเข้า-ออก

ค. ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗,๘,๙,๑๐

ง. ๑,๒,๓,๔,๕ ๑,๒,๓,๔,๕,๖ ๑,๒,๓,๔,๕,๖

๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗,๘

๑๙๖

๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗,๘,๙ ๑,๒,๓,๔,๕,๖,๗,๘,๙,๑๐

ควรรวมระบบนี้เข้ากับการหายใจทั้งสอง คือหายใจเข้า และหายใจออกคือใช้กับลมหายใจเข้า-ออกที่สั้น และการหายใจเข้า-ออกที่ยาว

อนุพันธนา = การติดตามการปฏิบัติ

ในการปฏิบัติขั้นนี้ พระสาวกควรเลิกการนับและติดตามลมหายใจด้วยสติ ในการกระทำเช่นนั้น ไม่ควรเอาใจใส่กับการเริ่มต้น ท่ามกลางหรือที่สุดแห่งลมหายใจตามที่ปฏิบัติใน ส่วนที่ ๓ ของการปฏิบัติ ๔ อย่างแรก เพราะเราพบข้อความในปฏิสัมภิทามรคดังต่อไปนี้ “จิตของเขาผู้ติดตามเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งลมหายใจเข้าด้วยความเอาใจใส่” ย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกายของเขา จิตของผู้ติดตาม...ลมหายใจออกด้วยความสนใจย่อมได้รับการบงกชจากผู้ติดตาม...ลมหายใจออกด้วยความสนใจย่อมได้รับการบงกชจากข้างนอก” ดังนั้น ในการให้ความสนใจที่จะติดตามลมหายใจ พระสาวกควรสังเกตแหล่งที่ คือรูจมูก ซึ่งลมหายใจสัมผัสในการเข้าและออก ในวิธีการนับ เขาได้สังเกตเรียบร้อยแล้วซึ่งจุดสัมผัสโดยการนับจุดสัมผัสสั้นพร้อมกับลมหายใจ

ณ จุดนี้ พระสาวกพยายามติดตามลมหายใจไม่ใช้ด้วยการช่วยเหลืออันเกิดจากการนับ แต่ด้วยสติอย่างเดียวโดยสังเกตเฉพาะการสัมผัสของลมและตั้งจิตไว้เพื่อเฝ้าดูที่รูจมูกนายทวารบาลสังเกตเฉพาะผู้ที่มายังประตู ฉันทใด จิตที่รักษาไว้ที่ประตูของลมหายใจก็ฉันทนั้น คือจะสังเกตลมเฉพาะโดยการสัมผัสในขณะที่ลมผ่านเข้าออก แต่ไม่สนใจกับขั้นตอนต่างๆ ของลมไม่ว่าจะเริ่มต้น ท่ามกลางหรือที่สุดของลม เพราะทั้งสามนั้นไม่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติขั้นนี้ มีตัวอย่างแสดงให้เห็นเรื่องนี้โดยการเปรียบเทียบกับเสื่อซึ่งปรากฏในปฏิสัมภิทามรคดังนี้ คนที่เสื่อไม้สักมีสติจดจ่ออยู่เฉพาะที่พื้นเสื่อซึ่งสัมผัสกับท่อนไม้ แต่ไม่สนใจกับพื้นเสื่ออื่นๆ ซึ่งผ่านไปในขณะที่เขาเสื่อ ทั้งไม่รับรู้พื้นเสื่ออื่นๆ ฉันทใด พระภิกษุก็ฉันทนั้นคือนั่งอยู่ด้วยสติที่จดจ่ออยู่กับปลายจมูก หรือส่วนบนของปากในฐานะเป็นสัญญาณภายนอกของลมหายใจ และไม่สนใจกับลมหายใจซึ่งผ่านมาและผ่านไป เพราะลมดังกล่าวเป็นที่ประจักษ์แก่เขาแล้วในขั้นแรก ในขณะที่ติดตามลมหายใจด้วยสติเช่นนั้น พระภิกษุย่อมรู้ประจักษ์ถึงความมีอยู่ของลมทั้งสองนั้นโดยการรู้สึกสัมผัสที่รูจมูก หรือริมฝีปากบนซึ่งเป็นรากฐานแห่งความสนใจของตบะ การหายใจของคนที่มีจมูกยาว ย่อมกระทบปลายจมูก และของคนที่มีจมูกสั้นย่อมกระทบริมฝีปากบน ดังนั้น เขาควรเอาจิตจดจ่ออยู่กับสัญญาณนั้นด้วยความคิดว่า “นี่คือที่ที่ลมสัมผัส” ข้อความนี้เป็นข้อความที่ท่านหมายถึงในพระบาลีโดยใช้คำว่า “กำหนดสติไว้เฉพาะหน้า”

หัวข้อต่อมา ๒ หัวข้อ คือ การสัมผัสกับการตั้งไว้ มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติคือ

๑๙๗

การติดตามลมหายใจตามข้ออธิบายไว้แล้ว และดังนั้นจึงไม่ได้จัดไว้เป็นแนวปฏิบัติอีกแบบหนึ่งต่างหาก ณ ที่นี้ คำสอนที่ว่า “ตั้งจิตไว้กับสัญญาณ” จะต้องเข้าใจว่า ตั้งจิตไว้กับอารมณ์คือสตินั้นคือ สัญญาณแห่งการหายใจ ซึ่งจากสัญญาณนี้จะเกิดปฏิภาคนิมิตขึ้น

ปฏิภาคนิมิตซึ่งจะพบได้ในรูปแบบต่างๆ

ดังนั้น เมื่อพระสาวกปฏิบัติกรรมฐานข้อนี้โดยวิธีต่างๆ ๔ อย่างเหล่านี้ ปฏิภาคนิมิตจะเกิดขึ้นหลังจากการปฏิบัติไม่นาน และแล้วจะได้บรรลุอุปนาซึ่งในที่นี้เรียกว่า “อุปนา” พร้อมกับองค์ฌานต่างๆ สำหรับผู้ปฏิบัติบางคน ขบวนการของการหายใจที่หยาบจะค่อยๆ ลดลงในระหว่างการนั่งลม และด้วยอาการเช่นนี้ร่างกายละเอียดจะสงบลง ในขณะนั้น ร่างกายจะมีสภาพเสมือนหนึ่งจะลอยขึ้นไปในอากาศ จากเวลาที่ลมหวนสงบลงแล้ว จิตจะฟูขึ้นและกำหนดเอาสัญญาณแห่งการหายใจที่แผ่วเบามาเป็นอารมณ์ ไม่เหมือนกับอารมณ์กรรมฐานประเภทอื่นซึ่งจะปรากฏ ชัดเจนยิ่งขึ้นเมื่อเจริญมากขึ้น อานาปานสติกรรมฐานนี้ต้องการความสุขุมมากขึ้นในขณะที่เจริญมากขึ้นอาจมีสภาพที่รู้ไม่ได้จนพระสาวกรู้สึกว่าตนหยุดหายใจโดยสิ้นเชิงเมื่อมีสภาพรู้ไม่ได้เช่นนั้น พระสาวกไม่ควรลุกจากที่นั่งเพราะสงสัยไปว่า “กรรมฐานหายไปจากข้าพเจ้าแล้วหรือ ?” หรือว่า “ข้าพเจ้าจะถามอาจารย์หรือไม่ ?” ทั้งนี้ เพราะเมื่อเขาไปและเปลี่ยนอิริยาบถ เช่นนั้น กรรมฐานของเขาจะหายไป และเขาจะต้องเริ่มต้นใหม่อีกครั้งหนึ่ง ดังนั้น เขาควรจะนั่งอยู่ ณ ที่เดิมและปฏิบัติต่อไปโดยกำหนดความคิดไว้ ณ จุดเดิมแห่งสัญญาณการหายใจ ด้วยการพิจารณาด้วยความเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด เขาย่อมรู้ถึงความมีอยู่แห่งลมหายใจในขณะที่ลมหายใจ สัมผัสสูรจุมุกทั้งสอง ดังนั้น เขาย่อมได้ปฏิภาคนิมิตแห่งลมหายใจเข้าออก ซึ่งมีอยู่ในสภาพที่ละเอียดที่สุด อานาปานสติเป็นอารมณ์กรรมฐานที่ละเอียดสุขุมและยากที่สุด และไม่เหมาะกับบุคคลซึ่งมีอำนาจความทรงจำและสัญชาติญาณไม่ดี ดังข้อความในพระคัมภีร์ทั้งหลายต่อไปนี้ “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ดลาคดไม่แนะนำให้คุณคนที่ลี้มง่ายและเข้าใจยากเจริญอานาปานสติ” ดังนั้น จำเป็นจะต้องมีสติสมบูรณ์และมีความเข้าใจรวดเร็ว พระสาวกควรรักษาสติของตนไว้เสมอ ณ จุดที่สัมผัสกับลมหายใจ

ในขณะที่พระสาวกปฏิบัติอยู่นั้น ในไม่ช้าก็จะเกิดนิมิตขึ้น ลักษณะที่ปรากฏของนิมิตจะแตกต่างกันไปตามแบบของสภาพภายในจิต สำหรับบุคคลบางคน นิมิตปรากฏโดยมีสัมผัสเบาๆ เช่นเดียวกับปุยมุขหรือลมอ่อนๆ สำหรับบางคนจะปรากฏเหมือนดวงดาว พลอยทับทิมกลมๆ หรือไข่มุก และหรับบางคนจะปรากฏเหมือนการสัมผัสแรงๆ ของไม้เรียวปลายแหลม บางคนรู้สึกเหมือนกับเชือกยาวๆ หรือพวงดอกไม้สีขาว หรือกลุ่มควัน สำหรับบางคนจะปรากฏเหมือนใยแมลงมุม เมฆ ดอกบัว ล้อรถ ดวงอาทิตย์หรือดวงจันทร์

๑๙๘

ตามหนังสือ “คู่มือพระโยคาวจร” เครื่องหมายคือนิมิตรของกรรมฐานนี้ปรากฏเสมือนหนึ่งน้ำที่กระเพื่อมจะมีฟอง และเหมือนฟองน้ำในคลื่น ถ้ามีฉะนั้น ก็จะปรากฏเหมือนกลุ่มควันซึ่งลอยขึ้น-ลงในท่ามกลางคลื่น หรือเหมือนกับเมฆขาวในท้องฟ้า ปฏิภาณนิมิต ปรากฏเหมือนพัดที่ประดับด้วยเพชรพลอย หรือเหมือนกระจกผลึกซึ่งลอยอยู่ในท้องฟ้า หรือเหมือนพระจันทร์ที่ลอยผ่านหมู่เมฆ หรือไม้ก็เหมือนกับฝูงนกกระเรียนสีขาวบินไปข้างหน้าเมฆสีดำ นิมิตนี้ชัดเจนและบริสุทธิ์กว่านิมิตอื่น ๆ ทั้งหมด จากนั้นจะเกิดมีขณะแห่งความคิด ๓ ขณะ คือ บริกรรม อุปจารและอัปนา ในขณะทั้ง ๓ นี้ บริกรรมเป็นเหมือนขนหางนกยูงมัดหนึ่ง อุปจารค่อนข้างมืดและดำเหมือนแมลงปีกแข็ง อัปนาเหมือนกับปุยฝ้ายซึ่งมีการสัมผัสที่อ่อนนุ่ม หรือเหมือนกับพวงดอกไม้สีขาวเช่น ดอกมะลิ หรือดอกบัว ในขณะปฏิบัติ พระสาวกควรสังเกตรวมความคิด ๓ รูปแบบเหล่านี้ และถอนมันออกจากปลายจุมก และใช้จิตกำหนดมันไว้ที่หัวใจและแล้วไว้ที่สะดือ หลังจากนั้นจึงกำหนดไว้ที่จุมก

อารมณ ๓ อย่างต่างๆ กัน

ในสมาธิภาวนานี้ มีธรรมารมณต่างกัน ๓ อย่าง คือ อัธสาสะ, ปัสสาสะและนิมิตหรือสัญญาของลมทั้ง ๒ นั้น ในบรรดาธรรมารมณทั้ง ๓ อย่างนี้ อัธสาสะ และปัสสาสะจะต้องศึกษาอย่างทะลุปรุโปร่งในการฝึกขั้นก่อนๆ เริ่มต้นจากการนับ สำหรับนิมิตนั้นจะต้องเรียนรู้จากชั้นของอนุพันธนาโดยการสัมผัสอารมณทั้ง ๓ นี้ด้วยความสนใจพิเศษ และตั้งใจไว้ ณ จุดที่ลมหายใจสัมผัส การเจริญสมาธิจะสำเร็จผลไม่ได้จนกว่าอารมณทั้ง ๓ นี้จะชัดเจนและเด่นชัด

แม้ว่าอารมณทั้ง ๓ เหล่านี้จะสัมพันธ์กับอารมณของสมาธิอย่างแยกไม่ออกก็ตาม แต่อารมณเหล่านี้ก็มีลักษณะแตกต่างกันตามสภาพของจิตซึ่งเกิดกับอารมณเหล่านี้ จิตซึ่งเกิดกับลมหายใจเข้า จะกำหนดรู้ได้ว่าลักษณะการทำงานของลมหายใจเข้าไม่เหมือนกับลักษณะการทำงานของลมหายใจออก จิตซึ่งเกิดขึ้นกับลมหายใจออก จะกำหนดรู้ได้ว่าลักษณะการทำงานของลมหายใจออกไม่เหมือนกับลักษณะการทำงานของลมหายใจเข้า จิตที่ตั้งมั่นอยู่กับนิมิตแห่งลมหายใจทั้งสองชนิดนี้ จะไม่กำหนดรู้ทั้งการหายใจเข้าและการหายใจออก แต่จะกำหนดรู้จุดสัมผัสของลมทั้งสองนั้น ดังนั้น จึงเป็นความจริงที่อารมณ ๓ อย่างเหล่านี้ไม่ใช่อารมณของจิตสภาพเดียวกัน แม้ว่าจะสัมพันธ์กับอารมณอันเดียวกันก็ตาม สมาธิย่อมไม่นำไปสู่ความสำเร็จหรือฉานจนกว่าสภาพเด่นๆ เหล่านี้จะแจ่มชัดและเข้าใจเต็มที่ ลมอัธสาสะหรือลมปัสสาสะไม่นำไปสู่ฉาน แต่นิมิตของลมทั้งสองนี้ นำไปสู่ฉาน แต่อย่างไรก็ตาม นิมิตที่กล่าวนี้ จะเกิดมีขึ้นไม่ได้ นอกจากจะได้ ศึกษาลมอัธสาสะและลมปัสสาสะอย่างทะลุปรุโปร่ง

เมื่อเห็นนิมิตในรูแบบต่างๆ ตามที่กล่าวแล้ว พระสาวกควรแจ้งใจให้อาจารย์ของตนทราบ

๑๙๙

อาจารย์จะให้คำแนะนำเพิ่มเติมแก่เขา ผู้ที่ได้พบนิมิตในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งควรรักษานิมิตนั้นไว้ตามที่ได้อธิบายแล้วในเรื่องกสิณภาวนา ด้วยความเอาใจใส่เป็นพิเศษ เอาจิตมาจดจ่อที่นิมิตนั้นซ้ำๆ เขาควร สงัดจิตของตนทั้งหมดให้ไปอยู่กับนิมิตนั้น ซึ่งเป็นแบบปฏิบัติที่เรียกว่า “รูปนา” นั่นก็คือ หลังจากนิมิตปรากฏ เขาไม่ควรนับลมหายใจไม่ควรติดตามลมหายใจ และไม่ควรงสังเกตรสสัมผัสของลมหายใจ แต่ควรเอาจิตไปจดจ่ออยู่กับภาพที่มองเห็นในช่วงเวลาหายใจเข้าออก เมื่อสมาธิมีพลังแก่กล้ายิ่งขึ้น นิมิตทั้งหลายจะหมดไป สิ่งมีวิมหองทางจิตจะลดลง สติจะตั้งมั่นและจิตจะจดจ่ออยู่กับสภาพของอุปจารสมาธิ จากขั้นนี้ เขาไม่ควรคิดเรื่องสีหรือรูปของภาพที่เห็นนั้น แต่ควรถือว่าเป็นความรู้เรื่องตัวแทนแห่งจิต ซึ่งเกิดจากธาตุลมที่หายใจเข้าออก ในขณะที่พิจารณาอยู่อย่างนี้ เขาย่อมบรรลุฌานที่ ๔ และฌานที่ ๕ ในเวลาที่เหมาะสม

พระสาวกผู้ปรารถนาจะเพิ่มพูนอารมณ์กรรมฐานข้อนี้เพื่อบรรลุธรรมสูงยิ่งขึ้นควรทำจิตให้เหมาะสมที่จะได้รับความรู้ในขั้นวิปัสสนา (วิปัสสนาญาณ) โดยการพิจารณาไตรลักษณ์ ในขณะที่ออกจากฌานที่ ๔ เขาย่อมพิจารณาเห็นกายและจิตว่าเป็นแหล่งที่มาแห่งลมหายใจ เพราะว่าลมหายใจจะทำงานได้ก็โดยอาศัยกายกับจิตเท่านั้นแล้วเขาสามารถจะแยกแยะให้เห็นอย่างชัดเจนว่าการหายใจและร่างกายเป็นรูปคือรูปวัตถุ และจิตกับความคิดเป็นนาม คืออรูปวัตถุต่อไปเขาจะพิจารณาเห็นลักษณะของรูปและนามใน ๓ ลักษณะ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่จริงแท้ ในขณะที่เพิ่มพูนความรู้ที่กล่าวนี้ และได้รับความเป็นอิสระจากความทะยานอยากในสิ่งต่างๆ ซึ่งดับสลายไปทุกขณะ เขาจะได้รับปัญญา คือความรอบรู้ทุกอย่างซึ่งนำไปสู่มรรค ๔ และจะรู้แจ้งผลของมรรคเหล่านั้นในภาวะเป็นพระอรหันต์อันเป็นเป้าหมายขั้นสุดท้ายแห่งการฝึกฝนอบรมตนของเขา

นี่เป็นที่สุดแห่งการเจริญสมาธิด้วยอานาปานสติ ซึ่งเริ่มจากการนับลมหายใจเข้าออกและจบลงด้วยการรู้แจ้งผลแห่งความเป็นอรหันต์

การพรรณนาการเจริญอานาปานสติ ๔ แบบแรกก็จบลงด้วยประการฉะนี้

แนวทางปฏิบัติ : ตอนที่ ๒

ตอนนี้กล่าวถึงการปฏิบัติขั้นต่อไปอีก ๔ ขั้น เป็นการอธิบายถึงการเจริญอานาปานสติสมาธิเพื่อบรรลุถึงขั้นวิปัสสนา วิธีนี้เรียกว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และมีส่วนเกี่ยวข้องกับสมาธิและวิปัสสนาทั้ง ๒ อย่าง โดยมีหลักปฏิบัติดังต่อไปนี้

(๕) “เมื่อมีความยินดี (ปีติ) ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า...จะหายใจออกเขาฝึกฝนตนเองด้วยประการฉะนี้”

๒๐๐

ในหลักปฏิบัติข้อนี้และข้ออื่นๆ ไม่มีระบบการเจริญกรรมฐานแยกเป็นเอกเทศเพราะว่าหลักทั้งหลายย่อมกล่าวถึงขบวนการทางจิตของผู้ที่ได้บรรลุขั้นต่างๆ โดยการปฏิบัติที่มีมาก่อนแล้ว ดังนั้นพระอรหันตฤาณในเรื่องนี้จึงให้หลักการปฏิบัติต่อไปนี้และตีความหลักปฏิบัติเหล่านั้นตามปริบทของตน

มีวิธีที่พระสาวกได้รับปิติในขณะที่เจริญอานาปานสติอยู่ ๒ วิธี วิธีแรกคือเมื่อได้บรรลุฌาน ๒ ประเภทแรก ย่อมได้รับปิตินั้นเนื่องจากความสำเร็จซึ่งเกิดจากการรู้แจ้งอารมณ์นั้น วิธีที่สองคือ เมื่อออกจากฌานทั้งสองซึ่งมีปิตินั้นแล้ว เขาย่อมเพ่งพิจารณาปิตินั้นซึ่งประกอบด้วยฌาน และรู้แจ้งว่าปิตินั้นเป็นปิติชั่วคราวและไม่ถาวร ในขณะที่เขารู้แจ้งแทงตลอดถึงลักษณะของปิติโดยอาศัยวิปัสสนา เขามีปิติเพราะเขาไม่มีความสับสนใดๆ เพราะในพระคัมภีร์ปฏิสัมภิทา ท่านกล่าวไว้ว่า :-

“ด้วยการหายใจยาว สติย่อมตั้งมั่นในบุคคลที่รู้แจ้งถึงความสงบและความเป็นหนึ่งแห่งจิต โดยอาศัยความรู้แจ้งนั้นพร้อมด้วยสติเช่นนั้น เขาย่อมมีปิติ ด้วยการหายใจออกยาวเขาย่อมมีปิติ ด้วยการหายใจเข้าและออกสั้น...ด้วยการหายใจเข้า - ออกและด้วยความรู้แจ้งซึ่งกาย...ด้วยการทำกายทำกายให้สงบ...เขาย่อมมีปิติ โดยทำนองเดียวกัน พระสาวกย่อมมีปิติและเต็มไปด้วยปิติตลอดการเจริญสมาธิและทุกขณะของสมาธิ เช่น การเพ่งพิจารณา การรู้แจ้ง การได้ตรอง การมีศรัทธา มีพลัง มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น ดังนั้นจึงมีพระบาลีความว่า “เมื่อมีปิติ ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า...จะหายใจออก เขาฝึกฝนตนด้วยวิธีนี้”

หลังจากนั้นก็เป็นหลักปฏิบัติ ซึ่งมีดังนี้”

(๖) “เมื่อมีความสุข ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า...จะหายใจออกเขาฝึกฝนตนเองดังนี้”

หลักปฏิบัติข้อนี้อ้างถึงฌาน ๓ ประเภทแรก ซึ่งในฌานเหล่านี้ พระสาวกได้รับความสุขอันเกิดมาจากอารมณ์คืออานาปานสติและจากความชัดเจนแห่งมโนภาพ รายละเอียดที่เหลือควรเข้าใจเช่นเดียวกับที่กล่าวแล้วข้างบนนี้

(๗) “เมื่อมีความวิตก ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า...จะหายใจออก” เขาฝึกฝนตนเองดังนี้”

ในหลักปฏิบัติข้อนี้ พระสาวกย่อมรู้แจ้งแทงตลอดซึ่งจิตสังขาร(คือมโนธาตุ)ซึ่งประกอบกับฌานทุกชั้น ในที่นี้คำว่าจิตสังขารใช้กับชั้น ๒ อย่างคือ เวทนาชั้นกับสัญญาชั้น

(๘) “เมื่อทำวิตกให้สงบข้าพเจ้าจะหายใจออก...จะหายใจเข้า” เขาฝึกฝนตนเองดังนี้”

ในหลักปฏิบัติข้อนี้ พระสาวกฝึกฝนตนเองด้วยจิตมุ่งหมายที่จะกำจัดสิ่งที่หยาบละต่ำให้สงบและประณีตขึ้น เจตสิกเหล่านี้เกี่ยวข้องกับเวทนาและสัญญา ซึ่งสัมปยุตด้วยปิติและสุขอย่างไรก็ตาม ปิติและสุขดังกล่าวย่อมเกิดขึ้นพร้อมกับเวทนาซึ่งอาจนำเขาไปติดอยู่กับภาวะในฌาน และดังนั้น ย่อมกันไม่ให้เขาได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้น ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า

๒๐๑

การบรรลุเช่นนั้น เป็นการบรรลุขั้นหยาบและอยู่ในระดับต่ำ ดังนั้นพระสาวกย่อมเพ่งพิจารณาถึงธรรมชาติที่ไม่แน่นอนของเวทนา และเจริญวิปัสสนา และดังนั้นจึงข้ามพ้นความยินดีตามธรรมดา ซึ่งได้รับในฉน สอดคล้องพระบาลีความว่า “เมื่อทำวิตกให้สงบ ฯลฯ อานาปานสติ ๔ ขั้นเหล่านี้ ย่อมเจริญก้าวหน้าไปโดยอาศัยเวทนานุปัสสนา คือการเพ่งพิจารณาเวทนาและดังนั้นย่อมอยู่ในตอนที่สองของสติปัฏฐานภาวนา”

แนวทางปฏิบัติ : ตอนที่ ๓

ขั้นที่สามของสมาธินี้ ซึ่งประกอบด้วยขั้นต่างๆ ๔ ขั้นต่อไปนี้อยู่รวมเป็นสติปัฏฐานที่ ๓ คือ จิตตานุปัสสนา(การเพ่งพิจารณาจิต)

(๙) “ในขณะที่รู้แจ้งซึ่งจิต ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า...จะหายใจออก” เขาฝึกฝนตนเองดังนี้”

พระสาวกผู้ได้ฉนขั้นต่างๆ แล้วย่อมเพ่งพิจารณาธรรมชาติที่ไม่เที่ยงของจิตในแต่ละฉน และย่อมรู้แจ้งว่า จิตย่อมเปลี่ยนแปลงไปแต่ละขณะ ด้วยความคิดเช่นนี้ เขาย่อมหายใจเข้าออก

(๑๐) “เมื่อทำจิตให้ยินดี ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า...จะหายใจออก ” เขาฝึกฝนตนเองดังนี้

ในที่นี้ พระสาวกย่อมฝึกฝนกำหนดลมหายใจเข้าออก มีความยินดีและทำจิตของตนให้ร่าเริงแจ่มใส ในสมาธิขั้นนี้ จิตย่อมมีความยินดี ๒ วิธี คือ วิธีแรก เขาเข้าฉน ๒ อย่างแรก ซึ่งมีปิติ ในขณะที่มีปิติ เขาย่อมทำจิตให้ร่าเริงและยินดีด้วยปิตินี้ มีวิธีที่ ๒ เมื่อออกจากฉน เขาย่อมพิจารณาธรรมชาติที่ไม่เที่ยงแห่งปิติซึ่งเกิดขึ้นในฉนนั้น ดังนั้นในขณะที่มีวิปัสสนาญาณ เขาย่อมถือเอาปิตินั้นว่าเป็นอารมณ์แห่งความคิดของตน และทำจิตให้ร่าเริงและยินดี การปฏิบัติเช่นนี้ท่านกล่าวว่า “ในขณะที่ทำจิตให้ยินดี ข้าพเจ้าหายใจเข้า...หายใจออก”

(๑๑) “ในขณะที่ทำจิตให้มีสมาธิ ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า...หายใจออก” เขาย่อมฝึกฝนตนเองดังนี้

ในขั้นนี้ จิตย่อมได้รับการควบคุมเป็นอย่างดีให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์โดยอาศัยฉนที่ ๑ ฉนที่ ๒ และฉนต่อๆ ไป เมื่อเข้าฉนเหล่านั้นแล้วและออกจากฉนเหล่านั้น เขาย่อมเพ่งพิจารณาจิตซึ่งมีสภาพเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอในฉนนั้นๆ เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้นย่อมมีสมาธิชั่วคราวเกิดขึ้นในจิตซึ่งเกิดมาจากการรู้แจ้งสามัญลักษณะทั้งหลาย โดยวิธีนี้ เขาควบคุมจิตให้จดจ่ออยู่ในขณะปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก การปฏิบัติเช่นนี้ท่านสรุปว่า

“ในขณะที่ควบคุม เขาหายใจเข้า...หายใจออก” เขาย่อมฝึกฝนตนเองดังนี้

(๑๒) “ในขณะที่รู้แจ้งจิต ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า...หายใจออก” เขาฝึกฝนตนเองดังนี้

นั่นก็คือ ในขณะที่ทำจิตให้เป็นอิสระ เขาปฏิบัติกำหนดลมหายใจเข้าออก ในปฐมฉน เขาย่อมปล่อยวางจิตของเขาให้พ้นจากนิเวศทั้งหลาย โดยอาศัยทุกุติฉน จิตของเขาจะ

๒๐๒

ปราศจากวิตกและวิจารณ์ โดยอาศัยสติยถา จิตของเขาจะปราศจากปิติ โดยอาศัยจิตตถา จิตของเขา จะปราศจากสุขและทุกข์ ในขณะที่เข้าและออกจากฌานเหล่านี้ เขาเพ่งพิจารณาจิต อันสัมพันธ์ด้วยฌานเหล่านั้น และรู้แจ้งว่าจิตนั้นไม่เที่ยงแท้ถาวร ในขณะที่วิปัสสนาเกิดขึ้น เขาย่อมหายใจเข้าและหายใจออก ทำจิตให้ปราศจากความคิดที่ว่ามีความถาวรโดยการเพ่งพิจารณาถึงความไม่ถาวร ให้ปราศจากความคิดที่ว่ามีความสุขโดยการเพ่งพิจารณาความทุกข์ ให้ปราศจากความคิดที่ว่ามีความดีตนโดยการเพ่งพิจารณาความเป็นอนัตตา ให้ปราศจากความคิดที่ว่ามีความยินดี โดยการเพ่งพิจารณาถึงความน่ารังเกียจ ให้ปราศจากความคิดที่ว่าน่ารักโดยการเพ่งพิจารณาถึงอนุปาทาน (ความไม่ยึดมั่นถือมั่น) ให้ปราศจากปฏิจจสมุพบาทโดยการเพ่งพิจารณาวิโรธและให้ปราศจากการยึดมั่นโดยการเพ่งพิจารณาเนกขัมมะคือการออกบวช ดังนั้นเขาย่อม ได้รับคำอธิบายว่า

“ในขณะที่ปล่อยจิตให้ว่าง เขาหายใจเข้า...หายใจออก” เขาย่อมฝึกฝนตนเองดังนี้

ที่กล่าวนี้เป็นกรปฏิบัติ ๔ อย่างอันเกี่ยวกับการเพ่งพิจารณาจิต (จิตตานุปัสสนา) ซึ่งเป็นสติปัฏฐานข้อที่สาม

แนวทางปฏิบัติ : ภาคที่ ๔

การปฏิบัติอันดับที่ ๔ และเป็นอันดับสุดท้ายแห่งการเจริญอานาปานสติ มีขั้นตอนการปฏิบัติ ๔ อย่างดังต่อไปนี้ ซึ่งเป็นสติปัฏฐานข้อที่ ๔ เรียกว่า ธรรมานุปัสสนา คือการเพ่งพิจารณาธรรม

ในบรรดาขั้นแห่งการปฏิบัติเหล่านี้ มีคำอธิบายเกี่ยวกับขั้นแรกดังนี้

(๑๓) “ในขณะที่เพ่งพิจารณาความไม่เที่ยงแท้ ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า...จะหายใจออก” เขาย่อมฝึกฝนตนเองดังนี้

หลักปฏิบัตินี้ กล่าวถึงการเพ่งพิจารณาความไม่เที่ยงซึ่งมีอยู่ในเบญจขันธ์ ซึ่งมีลักษณะธรรมาคือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ในขณะที่พิจารณาเห็นว่า ขันธ์ ๕ แต่ละอย่างคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มีสภาพไม่เที่ยงเพราะธรรมชาติที่แท้จริงของมันเองนั้น พระสาวก ย่อมหายใจเข้า หายใจออก เขาฝึกฝนตนเองดังนี้

ต่อไปเป็นขั้นที่ ๒

(๑๔) “ในขณะที่พิจารณาถึงความเป็นอิสระจากกิเลสตัณหา ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า...จะหายใจออก” เขาฝึกฝนตนเองดังนี้

ในที่นี้ควรจำไว้ว่ามีอิสรภาพ (วิราคะ) อยู่ ๒ อย่าง คือ อิสรภาพอันได้แก่การไม่ยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลาย ซึ่งทั้งหมดเป็นเพียงผ่านๆ มา และไม่ยั่งยืน และอิสรภาพคือ

๒๐๓

พระนิพพาน ซึ่งเป็นการหลุดพ้นโดยประการทั้งปวง อิศรภาพชนิดแรกเป็นวิปัสสนา ซึ่งเป็นทางนำไปสู่อิศรภาพชนิดที่สองคือพระนิพพาน และผู้เจริญยาวนานานสติกรรมฐาน เมื่อกำหนดอิศรภาพทั้ง ๒ ชนิดนั้นได้ เรียกว่าเป็นบุคคลในข้อความนี้ “ในขณะที่พิจารณาเห็นความเป็นอิสระจากกิเลสตัณหา เขาหายใจเข้าออกอยู่ เขาย่อมฝึกฝนอบรมตนเองดังนี้”

หลังจากนั้นเป็นขั้นที่ ๓

(๑๕) “ในขณะที่พิจารณาความดับ ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า...จะหายใจออก” เขาย่อมฝึกฝนตนเองดังนี้

ความดับมี ๒ ประเภท ความดับชั่วคราวและความดับโดยสิ้นเชิง ความดับชั่วคราวหมายถึงความดับอาสวะทั้งหลายตามลำดับในขั้นต่างๆ แห่งการปฏิบัติ ความดับโดยสิ้นเชิงได้แก่พระนิพพาน ซึ่งเป็นประตูล้ำสุดท้าย เมื่อเข้าใจความดับทั้ง ๒ อย่างเหล่านี้แล้ว พระสาวกย่อมฝึกฝนตนเองด้วยการเจริญอานาปานสติ

ในที่สุดก็มาถึง ขั้นที่ ๔ :-

(๑๖) “ในขณะที่พิจารณาถึงเนกขัมมะ ข้าพเจ้าจะหายใจเข้า...จะหายใจออก” เขาย่อมฝึกฝนตนเองดังนี้

คำว่า เนกขัมมะ ในที่นี้หมายถึงวิปัสสนา และมรรค ได้แก่ พระอริยมรรคซึ่งถือว่าเป็นการสละหรือละ มี ๒ ประเภท คือการละในความหมายว่า “เลิกละ” และการละในความหมายว่า “วิเศษเหนือธรรมดา”

ประการแรก วิปัสสนาที่เจริญไปตามลำดับนั้นย่อมก่อให้เกิดการเลิกละ คือละความเศร้าหมองในจิตซึ่งได้แก่กิเลส และด้วยกิเลสเหล่านั้น ย่อมเกิดมีพลังที่ทำให้ขั้นทั้งหลายรวมกันเป็นกองขึ้น

ประการที่ ๒ วิปัสสนาซึ่งนำมาซึ่งความรู้แจ้งถึงโทษของสังขตธรรม ย่อมนำจิตไปสู่พระนิพพาน ซึ่งข้ามพ้นสภาพเล็ก ๆ น้อย ๆ ทุกอย่างตลอดถึงการยึดมั่นถือมั่นทั้งหลายซึ่งมีธรรมชาติเป็นปฏิปักษ์ต่อการบรรลุจุดหมายอันสูงสุด ดังนั้นท่านจึงเรียกว่า “การละ” ทั้งในความหมายที่ว่า “เลิกละ” และในความหมายที่ว่า “วิเศษเหนือธรรมดา”

มรรคยอมนำไปสู่การถอนรากเง้าแห่งกิเลสทั้งหลาย และดังนั้นย่อมนำไปสู่การ “เลิกละ” กิเลสอาสวะทั้งหลาย และนำจิตไปสู่พระนิพพาน และดังนั้นจึงอยู่เหนือสภาพทางโลกทุกอย่างทุกประการ เป็นการละทั้งในความหมายว่า “เลิกละ” และ ในความหมายว่า “เหนือปกติธรรมดา” พระสาวกประกอบด้วยปัญญาผู้แจ้งเนกขัมมะทั้งสองนี้ ฝึกฝนเองในการหายใจเข้าหายใจออก จัดเป็นบุคคลที่ท่านอธิบายว่า “ในขณะที่พิจารณาเนกขัมมะเขาหายใจเข้า...หายใจออก” เขาย่อมฝึกฝนตนเองดังนี้

๒๐๔

การเจริญอานาปานสติตอนที่ ๔ นี้ ท่านจัดเป็นวิปัสสนาที่แท้จริง แต่สามตอนแรกเป็นสมถะและวิปัสสนา ดังนั้นการเจริญอานาปานสติสมาธิท่านจึงจัดไว้ ๑๖ ชั้น ซึ่งแบ่งเป็น ๔ กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีส่วนสัมพันธ์กับสติปัฏฐาน ๔ และแต่ละกลุ่มได้รับการพัฒนาเป็นระบบแห่งการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนาแบบอิสระ สมาธินี้เองนำไปสู่การบรรลุทุกสิ่งทุกอย่างที่จำเป็นสำหรับการเข้าใจตนเอง เพราะว่าตามแนวการปฏิบัตินี้ อานาปานสติเป็นรากเหง้าซึ่งจากรากเหง้านี้จะเกิดมีความรู้ที่สมบูรณ์ขึ้น และจะมีการละกิเลสตามมา คำกล่าวนี้สอดคล้องกับข้อความต่อไปนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติกรรมฐาน ย่อมทำให้สติปัฏฐานทั้ง ๔ สมบูรณ์ เมื่อสติปัฏฐาน ๔ เจริญแล้ว สติปัฏฐานทั้ง ๔ เหล่านี้ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่เจริญแล้ว ย่อมทำให้ปัญญาคือความรู้สมบูรณ์ และการหลุดพ้นจากกิเลสก็ย่อมเกิดมีขึ้น”

อนึ่งผู้ที่ปฏิบัติสมาธินี้ ย่อมรู้แจ้งถึงความดับแห่งลมหายใจครั้งสุดท้ายของตนสมจริงตามข้อความต่อไปนี้

“ดูก่อนราहुล, เมื่ออานาปานสติเจริญขึ้นโดยวิธีนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมกำหนดรู้ลมหายใจครั้งสุดท้าย เมื่อลมหายใจนั้นหยุด ลมหายใจดังกล่าวจะไม่หยุดไปโดยปราศจากการกำหนดรู้”

ข้อนี้หมายความว่าในขณะที่มีชีวิตผู้เจริญอานาปานสติกรรมฐานจะรับรู้และจำลมหายใจครั้งสุดท้ายได้ และเขาย่อมสามารถรู้แจ้งว่าเขามาถึงที่สุดแห่งชีวิตของเขาแล้วดังนั้น เขาจึงสามารถตายได้ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งที่เขาต้องการ และเตรียมร่างกายของเขาไว้พร้อม เช่นเดียวกับพระภิกษุแห่งวิหารชื่อ จิตตลบรรพตในประเทศศรีลังกา ผู้ถึงแก่กรรมกรรมในขณะที่เดินจงกลมอยู่ในวิหารคด

พระโยคาวจรผู้เจริญอานาปานสติกรรมฐาน ตามวิธีที่กล่าวข้างบนนี้จะได้รับอานิสงส์หลายประการซึ่งเป็นผลแห่งการเจริญนั้น และในที่สุดก็จะได้บรรลุความสุขในพระนิพพานในภาวะเป็นพระอรหันต์ หรือถ้าปรารถนาจะประวิงการบรรลุของเขา เขาก็จะมีความสุขในภาวะเป็นพระพุทธเจ้า ดังนั้นบัณฑิตทั้งหลายควรประกอบตนเองในการเจริญอานาปานสติด้วยความไม่ประมาท ซึ่งจะนำมาซึ่งผลอันยิ่งใหญ่ และจะได้รับความสุขในพระนิพพาน

การอธิบายอานาปานสติกรรมฐานตามแนวอรรถกถาก็จบลงเพียงเท่านี้.



บทที่ ๑๙

อุปสมานุสสติภาวนา

การเจริญสมาธิโดยพิจารณาความสงบ

ตามที่ได้ศึกษามาแล้ว อุปสมานุสสติไม่ปรากฏเป็นเอกเทศในพระไตรปิฎกนอกจากจะปรากฏอยู่ในรายชื่อที่ท่านให้ไว้ในฉนวรรคในอังคุตตรนิกาย แต่ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านอธิบายไว้ว่าเป็นอารมณ์ของสมาธิ และท่านวางอุปสมานุสสติภาวนาไว้หลังอานาปานสติ คำว่า “อุปสม” ท่านให้คำจำกัดความว่า “สพฺพทุกฺขอุปสม” ซึ่งหมายถึงความสงบแห่งทุกขซึ่งทั้งปวง คำนี้หมายถึงพระนิพพาน ในความหมายที่ว่าเป็น “ความสงบที่แท้จริง” และคำว่า อุปสมานุสสติ หมายถึงการระลึกถึงลักษณะทุกอย่างของพระนิพพาน คำว่า “อุปสม” เมื่อหมายถึงการระลึกถึงความสงบย่อมประกอบด้วยสติที่เกิดขึ้นอย่างไม่ขาดตอนโดยเป็นอารมณ์ของพระนิพพาน, ความเป็นสมาธิของจิต และสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับจิตที่คิดอารมณ์นั้น การปฏิบัติย่อมทำให้จิตสงบ และมีสันติตั้งแต่เริ่มต้น ด้วยเหตุนี้ท่านจึงเรียกว่าอุปสมานุสสติ หรือสมาธิอันเกิดจากการระลึกความสงบ

ท่านแนะนำว่าอุปสมานุสสติเป็นกรรมฐานสำหรับพระสาวกผู้มีสติปัญญาเฉียบแหลม เช่นเดียวกับอนุสสติ ๒ อย่าง อุปสมานุสสตินี้จะทำให้สมบุรณ์บริบูรณ์ได้โดยพระสาวกผู้ได้บรรลุพระอรหิมรรค เพราะพระสาวกเหล่านั้นได้รู้แจ้งอย่างแท้จริงซึ่งความสุขในพระนิพพานตามสัดส่วนของคุณธรรมที่ท่านได้บรรลุแต่อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ประสงค์จะมีความสงบและความเยือกเย็นในจิต ก็สามารถปฏิบัติอุปสมานุสติกรรมฐานได้ เพราะว่าได้ด้วยการเจริญสมาธิโดยพิจารณาความสงบนั้น จิตย่อมโน้มไปสู่การบรรลุความสงบและความเยือกเย็นได้ ต่อไปนี้เป็นคำอธิบายเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติซึ่งท่านอธิบายไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเหมาะสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ

พระสาวกผู้ปรารถนาจะเจริญอุปสมานุสสติควรอยู่ในที่สงัด และเจริญสมาธิโดยการพิจารณาถึงคุณลักษณะของพระนิพพานตามที่ท่านแสดงไว้ในพระบาลีดังต่อไปนี้

“ยาวดา ภิกฺขเว ธมฺมา สงฺขตา วา อสงฺขตา วา วิราโค เดสํ ธมฺมานํ อคฺคมกฺขายติ, ยทิทํ มทนิมฺมทโน, ปิปาสนินโย อาลยสมฺมุคฺชาโต วฏฺฏปฺจเฉโท ตณฺหกฺโขโย วิราโค นิโรโธ นิพฺพานํ”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ในบรรดาธรรมทั้งหลายทั้งที่ปัจจัยปรุงแต่งและปัจจัยมิได้ปรุงแต่ง วิราคะ (ความอิสระ) เป็นธรรมยอดเยี่ยม วิราคะคือการบรรเทาความมัวเมา การขจัดเสียซึ่งความกระหาย การตัดความอาลัย, การตัดขาดซึ่งวิภูสงสาร, การดับสิ้นต้นเหตุ การคลาย

๒๐๖

กำหนด, การดับทุกข์ และพระนิพพาน”

พระสาวกควรพึงพิจารณาคุณลักษณะที่กล่าวแล้วนี้ของพระนิพพาน โดยเข้าใจอย่างถูกต้องถึงความหมายของคำต่างๆ คำซึ่งมีลักษณะเป็นไปในทางลบเมื่อพิจารณาถึงความหมายที่ลึกซึ้งเหล่านี้ มีความหมายในทางบวกตามที่ท่านสรุปไว้ในข้อความที่ว่า “การทำให้ความชั่วทุกอย่างระงับ” หมายถึง ความไม่มีทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งเป็นความชั่วและเป็นความทุกข์ และความปรากฏมีอยู่แห่งทุก สิ่งทุกอย่างซึ่งเป็นความดีและเป็นความสุข”

ในที่นี้คำว่า “วิราคะ” ซึ่งท่านให้คำจำกัดความตามปกติว่า “ความไม่มีกิเลสหรือความไม่มีติดอนั้น ไม่เป็นเพียงความไม่มีกิเลสตัณหา ซึ่งเป็นความหมายตามนิรุกติศาสตร์เท่านั้น แต่ควรเข้าใจด้วยว่า คำนี้หมายถึงสิ่งที่ปราศจากปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งได้แก่ความเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นทางโลกทุกอย่างด้วย อนึ่ง วิราคะนี้เป็นสภาพคือความหมดสิ้นไปแห่งดุจพินิจของปัจเจกชนซึ่งเกิดมาจากอนุสัยชั้นต่ำ เช่นความหึงและความถือตัวพร้อมกับความทุกข์ทั้งหลายซึ่งเกิดมาจากสภาพนั้นอย่างเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น ท่านจึงเรียกว่า “มทนิมมทโน” คือการขจัดความมัวเมาเสียได้

เมื่อได้บรรลุถึงขั้นนี้แล้ว ความกระหายในทางกามารมณ์ย่อมหมดไป ลึกลงไปพร้อมกับความทุกข์ทรมานทางกายและทางจิตซึ่งเกิดมาจากความกระหายนั้น ดังนั้น ท่านจึงเรียก “ปิปาสวินโย” คือการทำลายความกระหายเสียได้

เมื่อได้บรรลุถึงขั้นนี้ วงจักรแห่งภพทั้ง ๓ คือ สังสารวัฏย่อมถูกตัดไป คือการตัดวัฏจักรแห่งการเกิดและการตาย

เมื่อได้รับอิสรภาพดังนี้แล้ว ความทะยานอยากเพื่อสนองตัณหาทุกรูปแบบตลอดถึงความโน้มเอียงเพื่อมีชีวิตอยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงย่อมหมดสิ้นไป เหือดแห้งไปและไม่มีอีกต่อไป ดังนั้น จึงมีความสิ้นตัณหาความปราศจากความกำหนัด และความดับตัณหา

ในที่สุด ท่านเรียกตัณหาว่า “วานะ” เพราะผูกมัดเข้าด้วยกัน และเย็บเข้าด้วยกัน ซึ่งความมีความเป็นทุกอย่างจากระดับต่ำถึงระดับสูง จากระดับสูงถึงระดับต่ำ และเรียกการออกไปคือการหนีไปจากตัณหาที่ว่า “นิพพาน” หรือ “นิรวาณ” ด้วยเหตุดังกล่าวนี้เมื่อพิจารณาคำเหล่านี้แล้วพระสาวกควรพึงพิจารณาพระนิพพานซึ่งท่านกล่าวว่า “เป็นสภาพสงบ” หรือ “อุปสมะ” ในขณะที่ระลึกถึงคุณลักษณะตามที่ได้อธิบายข้างบนนี้พระสาวก ควรระลึกถึงพระนิพพานในด้านบวกตามที่ท่านกล่าวไว้ในพระสูตรทั้งหลาย ดังต่อไปนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ตถาคตขอสอนเธอทั้งหลายให้รู้เรื่องอสังขตธรรม และสังขตธรรม...ซึ่งอยู่ฝั่งอื่น...ไม่มีความแก่...ไม่มีความตาย...มีความมั่นคง...มีความสุข...มีความบริสุทธิ์...มีเกาะที่ฝั่งที่อาศัย...มีความต้านทาน...มีที่หลีกเลี่ยง...ตถาคตขอสอนอสังขตธรรม แก่

๒๐๗

เธอทั้งหลาย

เมื่อพระสาวกรู้ความหมายของคำเหล่านี้ ควรจะพึงพิจารณาคำเหล่านี้ซ้ำๆ ทั้งทาง วาจา และทางจิต ตามหนังสือคู่มือพระโยคาวจร คำว่า “นิโรธ” ควรเริ่มกล่าวซ้ำตั้งแต่ต้นปฏิบัติ เมื่อพระพระสาวกระลึกถึงพระนิพพานตามคุณลักษณะต่างๆ เช่นนั้น นีวรณทั้ง ๕ ย่อมสิ้นไป จิตของเขาจะไม่ถูกตัณหาครอบงำ ทั้งโทสะและโมหะก็สิ้นไป ในขณะที่นั้นจิตของเขาผู้นั้นย่อม อาจหาญในการระลึกถึงความสงบเช่นเดียวกับในอนุสสติอย่างอื่นองค์แห่งปฐมฌานย่อมเกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน แต่เนื่องจากความลึกซึ้งแห่งคุณลักษณะของอุปสมณะยามย่อมไม่พัฒนาไป ถึงขั้นอัปปนา แต่จะถึงระดับสูงสุดในขั้นอุปจาร ภาวะแห่งฌานขั้นนี้เรียกว่า “อุปสมานุสสติ”

ผู้ที่อุทิศตนเพื่อการเจริญสมาธิโดยพิจารณาอุปสมะ ย่อมหลับอย่างมีความสุขตื่น อย่างมีความสุข อายตนะทั้งหลายของเขาจะสงบ จิตของเขาจะสงบ มีศรัทธาแรงกล้ามีความตั้งใจเด็ดเดี่ยว ย่อมได้รับความเคารพนับถือจากเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ถ้ายังไม่บรรลุนิพพาน ในชาตินี้ เขาก็จะได้รับความสุขอย่างแน่นอนในชาติหน้า.



บทที่ ๒๐

การเจริญพรหมวิหาร

รูปแบบการเจริญสมาธิที่เรียกว่าพรหมวิหารภาวนาได้รับยกย่องว่าเป็นศูนย์กลางในสายการฝึกจิตในพระพุทธศาสนา การเจริญภาวนาโดยพิจารณาพรหมวิหาร หมายถึงการสร้างความรู้สึกที่สูงส่ง ๔ อย่างให้เกิดมีขึ้นในจิต คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการฝึกฝนอบรมตนทางพระพุทธศาสนาของพระอริยสาวกแต่ละคน ในแง่ของจริยธรรม หลัก ๔ อย่างนี้เน้นรากฐานทางศีลธรรมทุกรูปแบบในชีวิตของผู้ประพาศพรหมจรรย์ และถือว่าเป็นหลักที่จำเป็นในการพัฒนาจิต

ในรายชื่ออารมณ์ ๔ อย่างที่ท่านกำหนดไว้ว่าเป็นกรรมฐานซึ่งท่านอธิบายไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค นั้น ท่านอ้างอารมณ์ ๔ อย่างเหล่านี้โดยใช้คำว่า “พรหมวิหาร ๔” อารมณ์กรรมฐานเหล่านี้ปรากฏหลังจากอนุสสติ ๑๐ และก่อนอรุณาน ๔ ในขณะที่ท่านจัดไว้เป็นอารมณ์กรรมฐานเอกเทศในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น ในพระคัมภีร์ธรรมสังคณี ท่านนำไปรวมไว้กับฌานทั้งหลาย โดยจัด ๓ ข้อแรกไว้ร่วมกับฌาน ๓ ข้อแรก และข้อ ๔ ไว้กับ ฌานที่ ๔ ซึ่งท่านเรียกชื่อเฉพาะว่า “พรหมวิหารฌาน” พระไตรปิฎกไม่ได้เน้นว่าพรหมวิหารภาวนาเป็นแบบปฏิบัติที่สมบูรณ์ซึ่งจะนำไปสู่พระนิพพานโดยตรงเช่นเดียวกับสติปัฏฐานทั้ง ๔ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมีองค์ ๘ พรหมวิหาร ๔ อย่างนี้ไม่เหมือนหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือจะเป็นเพียงคุณธรรมฝ่ายโลกิยะเสมอ เพราะมีสัดตั้งขารเป็นอารมณ์พื้นฐาน ยิ่งกว่านั้น พรหมวิหารเหล่านี้เป็นอารมณ์กระตุ้นที่สูงสำหรับผู้ปฏิบัติ ซึ่งอารมณ์เหล่านี้จะแสดงออกถึงทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติที่มีต่อโลกภายนอกมากกว่าจะเป็นการบรรลุคุณธรรมที่เป็นโลกุตระ แต่ควรเจริญพรหมวิหารภาวนาเหล่านี้ในลักษณะเป็นหลักปฏิบัติเสริมซึ่งจะนำไปสู่หลักโพธิปักขิยธรรมและเป็นอารมณ์กรรมฐานอิสระ เมื่อเจริญพรหมวิหารเหล่านี้ถึงขั้นฌาน ท่านเรียกว่า “เจโตวิมุตติ” คือการหลุดพ้นทางจิต ซึ่งเรียกว่าเมตตาเจโตวิมุตติ เป็นต้น ซึ่งแต่ละอย่างย่อมแสดงให้เห็นเด่นถึงความมีมากขึ้นแห่งสมาธิซึ่งเกิดมาจากวิมุตติเหล่านั้นในขั้นอุปปราหรือขั้นฌานในขั้นนี้ จะต้องสัมปยุตด้วยมรรคอันจะนำไปสู่พระนิพพานซึ่งมีโพชฌงค์ ๗ และมรรคมีองค์ ๘ ถ้าไม่เจริญพรหมวิหารเหล่านี้ด้วยความคิดที่จะได้วิปัสสนาที่สูงขึ้นแล้ว พรหมวิหารเหล่านี้ก็จะนำผู้ปฏิบัติ ไปเกิดในพรหมโลกเท่านั้น

หลักคำสอนเรื่องกรรมในพระพุทธศาสนาสอนว่า วิญญาณระดับสูงคือ วิญญาณที่มีศีลธรรมในรูปโลก ซึ่งเรียกว่า มหัคคจิต และซึ่งรูปฌานบังดาลให้เกิดขึ้น ย่อมนำไปสู่การเกิด

๒๐๙

ใหม่ในพรหมโลกอย่างแน่นอน แต่หลักธรรม ๔ อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ย่อมก่อให้เกิดคุณธรรมที่จำเป็นสำหรับความเป็นอยู่แบบพระพรหมและเพราะคุณค่าอันแท้จริงของพรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ นี้ ช่วยให้ได้บรรลุภาวะเช่นนั้น การเจริญสมาธิโดยพิจารณาพรหมวิหารทั้ง ๔ นี้ จึงจัดเป็นทางตรงซึ่งจะนำไปสู่พรหมโลก

ในพระไตรปิฎกภาษาบาลี วิธีปฏิบัติและจุดประสงค์ของการปฏิบัติธรรม ๔ อย่างนี้ ท่านได้อธิบายไว้เป็นสูตรพิเศษโดยใช้ชื่อว่า “พรหมวิหาร” ดังนี้ “จตุตถโร พรหมวิหารา” ซึ่ง ญที่นี้ได้พบชื่อที่แท้จริง อนึ่งพรหมวิหารธรรมเหล่านี้ท่านเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อัปปมัญญา” ดังคำว่า “จตสุโส อปฺปมัญญาโย” คำว่า “พรหมวิหาร” ท่านแปลไว้ต่าง ๆ กัน เช่น “ที่ประทับแห่งพระพรหม” “โลกสวรรค์” “สภาวะสูงสุด” “ความเป็นอยู่ที่ยอดเยี่ยม” “ทิพยารมณ” และ อัปมัญญา คือ นับไม่ได้ ไม่มีที่สุด ไม่มีขอบเขต

ตามคำอธิบายของพระพุทธโฆษาจารย์ คำว่า “พรหม” ในที่นี้จะต้องเข้าใจว่าหมายถึง “ยอดเยี่ยม” “ดีเลิศ” หรือสูงสุด ในความหมายที่ว่าไม่ผิดพลาด สะอาด และบริสุทธิ์ ในการอธิบายเพิ่มเติม พระพุทธโฆษาจารย์กล่าวเสริมว่า ภาวะเหล่านี้ดีที่สุดในเหตุผลที่ว่า เป็นความประเสริฐ ที่เหมาะสมและสมบูรณ์ของคนหนึ่งๆ ที่มีต่อคนอื่นๆ คำจำกัดความนี้ท่านกล่าวไว้ในข้อความต่อไปนี้ “พฺรหฺม เอตํ วิหารํ อิธ มาหุ” ในที่นี้ท่านกล่าวไว้ว่า การดำรงชีพแบบนี้เป็นพรหม คือดีเลิศหรือสูงสุด ในที่นี้คำว่า “พรหม” ใช้ในความหมายว่า “สูงสุด” หรือ “ดีที่สุด” โดยปราศ จากการอ้างถึงเทพเจ้าทั้งหลายที่มีชื่อเช่นนั้น

ยังมีวลีอื่นๆ อีก เช่น “พฺรหฺมบุพฺโต” ได้บรรลุถึงภาวะเป็นพรหม และพฺรหฺมโปกโต = เป็นหรือกลายเป็นพรหม แต่คำว่า “พรหม” ท่านใช้หมายถึงภาวะที่สูงขึ้นหรือสูงสุด

คำว่า “พฺรหฺม” มีความหมายอย่างอื่นอีก คือหมายถึงผู้ที่อยู่ในพรหมโลก พระพรหมทั้งหลายดำรงอยู่ภายใต้อิทธิพลความคิดที่บริสุทธิ์ ดังนั้นผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่ได้เจริญภาวนาโดยเพ่งพระพรหม ย่อมดำรงชีพอยู่เหมือนพระพรหม ดังนั้นท่านจึงเรียกว่า “พรหมวิหาร”

คำว่า “วิหาร” ในที่นี้หมายถึงแบบแห่งการดำรงชีพที่บริสุทธิ์ทางศาสนาเช่นในวลีที่ว่า “ทิพฺพวิหาร” ซึ่งหมายถึงการดำรงชีพอย่างเทพหรือชีวิตในสวรรค์ และ “อริยวิหาร” ซึ่งหมายถึงวิถีชีวิตที่ประเสริฐ

เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ที่ว่า คำว่า “พรหมวิหาร” และแบบปฏิบัติซึ่งได้มาจากพรหมวิหาร มีความสัมพันธ์กันโดยตรงกับนิกายทางศาสนาอื่นๆ ด้วย ซึ่งในนิกายนั้นๆ ท่านให้ความสำคัญน้อยมาก และมีการปฏิบัติที่จำกัดขอบเขต แม้ว่าเรื่องนี้จะไม่ได้รับการสนับสนุนจากตำราต่างๆ ในประเทศอินเดีย ก่อนพระไตรปิฎกจะปรากฏขึ้นหรือพร้อมๆ กับพระไตรปิฎกในพระพุทธศาสนาปรากฏมีขึ้นก็ตาม การเจริญเมตตา (สันสกฤตว่า โมตริ) และพรหมวิหารธรรมอื่นอีก ๓

๒๑๐

ข้อซึ่งเป็นส่วนสำคัญสำหรับการประพาศโดยจะพบในโยคสูตรคือปตัญชลีซึ่งมีอายุอยู่ในยุคหลังๆ จุดประสงค์สำคัญในการปฏิบัติก็เพื่อให้หนักปฏิบัติได้บรรลุถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต

อย่างไรก็ตามจากข้อความในพระไตรปิฎก เป็นที่ยอมรับกันว่าข้อปฏิบัตินี้มีปรากฏอยู่แล้วในลักษณะเป็นข้อปฏิบัติของนักพรตก่อนที่พระพุทธโคดมจะอุบัติขึ้น ในอรรถกถาพระไตรปิฎกมีกล่าวไว้หลายแห่งว่า พรหมวิหารทั้ง ๔ นี้ นักพรตในอดีตได้ปฏิบัติกันมาแล้ว และได้รับการรักษาไว้ตลอดประวัติศาสตร์อันยาวนานในชีวิตของพระโพธิสัตว์ ความจริงท่านกล่าวว่า การปฏิบัติแบบนี้ได้รับการสถาปนาขึ้นเป็นครั้งแรกโดยพระโพธิสัตว์พระนามว่า มะชาเทวะ ซึ่งในภายหลังได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

ในพระสูตรนามว่า มะชาเทวะ เราพบว่า พระเจ้ามะชาเทวะ ผู้เป็นกษัตริย์ในอดีตของ รัฐมิถิลา ได้ทรงเจริญพรหมวิหารทั้ง ๔ และด้วยผลนั้นได้ปฏิบัติในพรหมโลกพระสูตรกล่าวไว้ด้วยว่า พระ-พุทธเจ้า ในขณะที่ทรงเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ครั้งหนึ่งปฏิบัติเป็นกษัตริย์พระนามว่า มะชาเทวะ และว่าพระองค์ได้ทรงให้กำเนิดแก่การเจริญธรรมอันประเสริฐนี้ซึ่งภายหลังพระเจ้าแผ่นดินทั้งหลาย ผู้สืบสันตติวงศ์ของพระองค์ได้ปฏิบัติกันสืบๆ มา แต่การปฏิบัตินั้นท่านกล่าวว่านำไปสู่การเกิดใหม่ในพรหมโลก ถ้าการเจริญพรหมวิหารไม่เสื่อมไปตามกาลเวลาแล้วไซ้ การเจริญนั้นก็อาจมีอยู่ในยุคคำสอนของศาสนาพราหมณ์ แต่วิธีที่แท้จริงตามหลักฐานในนิกายต่างๆ เกือบลืมนั้นไปเสียหมดแล้ว ในเวทิสสูตร พราหมณ์ ๒ คน คือ พราหมณ์วาเสฏฐะและพราหมณ์ภาริธวาชะผู้โต้แย้งเกี่ยวกับทางที่ถูกต้องที่จะนำผู้ปฏิบัติไปอยู่ร่วมกับพระพรหม ได้ยินยอมปรึกษาพระพุทธเจ้า เพราะไม่สามารถมีข้อสรุปที่พอใจได้ ในตอนเสร็จสิ้นการอภิปราย พราหมณ์วา-เสฏฐะ กราบทูลพระพุทธเจ้าว่า “ข้าพระพุทธเจ้าได้ยินมาว่า พระสมณโคดมทรงสอนหนทางที่จะนำไปอยู่ร่วมกับพระพรหมและก็เป็นการได้ยินที่ถูกต้อง ขอพระองค์ทรงให้ข้าพระพุทธเจ้าทั้งสองได้เห็นหนทางไปสู่ภาวะเช่นนั้นด้วยเถิด” ขณะนั้นพระพุทธเจ้าทรงอธิบายให้เขาทั้งสองได้ทราบว่าการปฏิบัติพรหมวิหารเป็นทางที่ถูกต้องที่จะได้บรรลุถึงความเป็นผู้อยู่ร่วมกับพระพรหม

ประเด็นที่อภิปรายในที่นี้ไม่ใช่ทฤษฎีที่สูงที่สุดในศาสนาพราหมณ์ที่กล่าวถึงการอยู่ร่วมกับพระพรหมซึ่งเป็นความเข้าใจตามคัมภีร์เวทานต์ ในสูตรนี้ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างพระพรหมที่เป็นตัวบุคคลและพรหมที่เป็นบัณฑิต (ชั้นที่) ซึ่งท่านประกาศว่าเป็นความจริงขั้นสุดท้ายในคัมภีร์ปฤนิษัท ผู้นับถือพระพรหมในสูตรนี้เป็นตัวแทนของผู้แสวงหาทางบรรลุถึงพรหมโลกโดยการบูชาญและด้วยวิธีอื่นซึ่งครูในคัมภีร์พระเวทโบราณเช่นครูที่มีชื่อว่าติตติริยะและจันโทกะ เป็นต้นสอน ครูเหล่านี้ ไม่มีความรู้เรื่องพระพรหมหรือเรื่องหนทางไปถึงพระพรหมเลย

จากแนวคิดของชาวพุทธ พระพรหมหมายถึงผู้ที่สูงส่งซึ่งเกิดมาในรูปโลก โดยอาศัยการเจริญสมาธิและไม่มีความคิดเรื่องผู้ที่นับถือพระพรหมที่เป็นชั้นที่เลย หนทางไปสู่โลกนั้น

๒๑๑

ตามที่ท่านกล่าวไว้ใน พระสูตรนี้เป็นแนวพุทธโดยแท้ และมีขั้นตอนการปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. ความมั่นใจซึ่งเกิดจากความบริสุทธิ์แห่งศีล
๒. วิธีที่พระสาวกรักษาอายตนะภายในของตน
๓. วิธีที่พระสาวกมีสติและควบคุมตนเอง
๔. ความสันโดษและความมีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย
๕. ความปราศจากนิเวศทั้ง ๕
๖. ปิติและสันติซึ่งเกิดจากความบริสุทธิ์ในภายในของเขา
๗. การควบคุมจิต
๘. การเจริญพรหมวิหารซึ่งแผ่ไปทั่วโลกพร้อมด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

สูตรสำหรับการเจริญพรหมวิหารมีดังต่อไปนี้

๑. “เขาดำรงชีพอยู่ด้วยความคิดประกอบด้วยเมตตาแผ่ไปทั่วเสียหึ่งของโลก โดยทำนองเดียวกันแผ่ไปทั่วเสียหึ่งที่ ๒ และที่ ๓ และที่ ๔ ข้างบน ข้างล่าง รอบๆ ทุกแห่ง เขาดำรงชีพอยู่ แผ่ไปทั่วโลกทั้งสิ้น พร้อมกับสัตว์ที่จะต้องตายทั้งหลายซึ่งทั้งหมดก็จะเป็นเหมือนตัวเขาเอง โดยมี ความคิดประกอบด้วยเมตตา ไปไกล เจริญไปอย่างมาก นับไม่ถ้วน ปราศจากความโกรธ ปราศจากความริษยา”

เมตตาเจโตวิมุตติที่เจริญเช่นนั้นในภาวะแห่งรูปาวจรสมาธิ เป็นหนทางสู่การมีสภาพอยู่ร่วมกับพระพรหม

ในพรหมวิหารที่เหลือ ๓ อย่าง พระสาวกก็เจริญเช่นเดียวกัน คือ แผ่กรุณา มุทิตา และอุเบกขาไปทั่วโลก ท่านกล่าวพระสูตรนี้ซ้ำๆ โดยทำพรหมวิหารแต่ละอย่างให้เป็นหนทางไปอยู่ร่วมกับพระพรหม

ข้อปฏิบัตินี้แลที่ท่านกล่าวไว้ว่าเป็นหนทางไปสู่สวรรค์ชั้นพรหม เราพบว่าเมื่อได้เจริญพรหมวิหารแต่ละอย่างให้เข้าไปสู่ภาวะแห่งเจโตวิมุตติที่ไม่มีขอบเขตจำกัด พรหมวิหารแต่ละอย่างนั้นย่อมก้าวล่วงภาวะที่มีขอบเขตจำกัด ซึ่งพระอรรถกถาจารย์อธิบายไว้ว่าเป็นกามาวจร คือเป็นภุมิ ที่ยังต้องเกี่ยวข้องกับความรักใคร่ทั้งหลาย แล้วจะบรรลุถึงขั้นอัปปนาซึ่งหมายถึงนับไม่ถ้วน และเป็นรูปาวจร

ลักษณะพิเศษของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ที่ท่านบ่งไว้ในสูตรโดยใช้คำว่า วิบุเลน “แปลว่า “ซึ่งแผ่ขยายไป” มหคฺคเตน แปลว่า “ใหญ่ยิ่ง” และคำว่า “อุปฺปมาเนน” แปลว่า “ประมาณไม่ได้” ด้วยคุณลักษณะ ๓ อย่างเหล่านี้ พรหมวิหารทั้ง ๔ จึงมีสภาพไม่สิ้นสุด และฉานซึ่งคุณธรรมทั้ง ๓ อย่างนี้ก่อให้เกิดขึ้นย่อมส่งผลสูงสุดในพรหมโลกสว่างเลยเสียซึ่งการปฏิบัติที่มีเขตกำหนด ซึ่งมีในนิกายอื่น ดังนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า “การเจริญพรหมวิหารย่อมช่วยให้ไป

๒๑๒

เกิดในพรหมโลก ซึ่งสูงกว่าและข้ามพ้นโลกแห่งกามารมณ์ เช่นเดียวกันน่านน้ำอันใหญ่ไหลท่วมอ่าวเล็กๆ ไปฉะนั้น

ใน หลิททวสนสูตร เราพบข้อความว่า ที่เมืองหะลิตทวะสะนะซึ่งเป็นเมืองชั้นหนึ่งของ แคว้นโกลิยะ พระภิกษุบางรูปได้ไปเยี่ยมสำนักของนักพรตนิกายอื่น นักพรตเหล่านั้นได้กล่าวแก่ ภิกษุเหล่านั้นว่า “สหายเอ๋ย, พระสมณโคดมทรงสอนการเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขาแก่สาวกของพระองค์ พวกเราก็สอนเช่นเดียวกันแก่สาวกของเรา หลักธรรมและคำสอนของพระสมณโคดมต่างจากของพวกเราอย่างไร

พระภิกษุเหล่านั้นได้ไปปรึกษาเรื่องนี้กับพระพุทธองค์ พระองค์ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อนักพรตของนิกายอื่นกล่าวเช่นนี้ เธอควรถามเขาว่า “แต่สหายเอ๋ย เราควรเจริญเมตตาโดยวิธีใด เมตตานำไปสู่สิ่งใด จะได้เมตตาในที่ใด ผลของการเจริญเมตตาและที่สุดของเมตตาเป็นอย่างไร ในกรุณา เป็นต้น ก็ถามเช่นเดียวกัน เมื่อถูกถามเช่นนั้น นักพรตนิกายอื่น จะไม่สามารถอธิบายได้ ยิ่งกว่านั้นเขาจะเกิดความสงสัยว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เพราะว่ามันอยู่เหนือขอบเขต ความสามารถของเขา”

ขณะที่พระพุทธเจ้าทรงอธิบายคำถามเหล่านี้ พระองค์ตรัสว่า “พระภิกษุในพระพุทธศาสนานี้อบรมหลักแห่งการตรัสรู้ (โพชฌงค์) นั่นก็คือ สติที่ประกอบด้วยเมตตาซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งวิเวก ความคลายกำหนัด ความดับกิเลส ซึ่งนำไปสู่การหลุดพ้นคือพระนิพพาน ถ้าเขามีความปรารถนาว่า “ขอให้ข้าพเจ้ามีชีวิตอยู่ด้วยอุเบกขา สติ และการสำรวมระวังของตน” เขาก็จะดำรงชีพอยู่ตั้งนั้นโดยการบรรลุถึงวิมุตติซึ่งเรียกว่า “สุภวิโมกข์” ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จุดมุ่งหมายสุดยอดของเมตตาเจโตวิมุตติได้แก่ “สุภะ” คือความเข้าใจว่าสวยงามดีแม้ในสิ่งที่น่าเกลียด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิปัสสนญาณจะเกิดขึ้นแก่เขาผู้ที่ไม่เคยมีความรู้แจ้งในวิมุตติที่สูงยิ่งขึ้นมาก่อนเลย”

ท่านอธิบายเมตตาพร้อมกับโพชฌงค์ข้ออื่นไว้ด้วยประการฉะนี้ จากนั้นท่านก็อธิบาย กรุณา เป็นต้น ความแตกต่างก็คือว่า กรุณามีจุดมุ่งหมายสุดยอดอยู่ที่ความไม่มีขอบเขตจำกัดแห่งสถานที่ มุทิตามีจุดมุ่งหมายสุดยอดอยู่ที่ความไม่มีขอบเขตจำกัดแห่งวิญญูณ และ อุเบกขามีจุดมุ่งหมายสุดยอดอยู่ที่ภูมิที่ไม่มีอะไรอยู่เลย

ข้อความนี้ซึ่งคัดมาจาก หลิททวสนสูตร แสดงว่า การปฏิบัติกรรมฐานบางอย่างจะพบได้ในนิกายศาสนาอื่นๆ แต่พระสูตรอธิบายว่า การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาแม้จะไม่เป็นปฏิบัติต่อศาสนาอื่นในลักษณะของตน แต่ก็แตกต่างกันอย่างมากในเรื่องวิธีและผลแห่งการปฏิบัติ

๒๑๓

ในพระพุทธศาสนา พรหมวิหารนำไปสู่พระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุด แต่ถ้าเจริญไม่ถึงขั้นนั้น จะได้รับผลคือการเกิดในพรหมโลกหลังจากการสิ้นชีวิต ดังนั้น เราจะพบข้อความที่กล่าวถึงเมตตา ดังนี้ “ถ้าเขาไม่ได้บรรลุพระอรหัต เขาก็จะเกิดในพรหมโลก”

บุคคลที่อบรมพรหมวิหารธรรมในตนจนถึงขั้นบรรลุฉานจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างประเสริฐเหมือนพระพรหม ดังนั้นพระพุทธโฆษาจารย์จึงได้ให้คำจำกัดความพรหมวิหารเหล่านั้นว่า “พรหมมา เอเต วิหารา เสดฐา เอเต วิหารา = การดำรงชีพอยู่แบบนี้ประเสริฐหรือเลอเลิศ

คุณลักษณะ ๔ อย่างทั้งหมดนี้ของพรหมวิหารย่อมเกิดขึ้นในขอบข่ายที่นับไม่ได้ของวิญญาน ซึ่งครอบคลุมถึงโลกกว้างทั้งหมด ดังนั้นท่านจึงเรียกคุณลักษณะเหล่านั้นว่า “นับไม่ได้” หนึ่งที่กล่าวว่่านับไม่ได้ในความหมายที่ว่า คุณลักษณะเหล่านี้รวมเอาสัตว์ทุกชนิดและทุกสภาพไว้ในขอบข่ายของตน และดังนั้นจึงไม่มีขอบเขตจำกัด แม้ว่าในการเจริญพรหมวิหารนั้นจะเน้นสัตว์ผู้เดียวเท่านั้นก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติควรเจริญพรหมวิหารโดยไม่ต้องตั้งขอบเขตกำหนดในเรื่องคุณภาพและปริมาณ ดังนั้น เมื่อไม่มีขอบเขตจำกัด เขาควรมีความคิดที่มีเมตรีเป็นต้นอย่างเต็มที่และแผ่กระจายไปอย่างกว้างเท่าที่จะทำได้ เมื่อกำหนดความไม่มีขอบเขตว่าเป็นลักษณะสำคัญของ สภาพของจิต พระคัมภีร์อภิศธรรมจึงเรียกพรหมวิหารธรรมเหล่านี้ว่า “อัมภัญญา”

เมตตา

คำอธิบายพรหมวิหารธรรมต่อไปนี้ได้แนวมาจากคำอธิบายที่พระพุทธโฆษาจารย์กล่าวไว้พระคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ตามคำจำกัดความ คำว่า เมตตาตามตัวอักษรหมายถึง “ความมีเมตรี” และซึ่งไปถึงสภาพของมิตร หมายถึงความรักฉันท์พี่น้อง ความรักที่ไม่มีขอบเขตจำกัด หรือความรู้สึกเป็นมิตรปราศจากความผูกพันด้านกิเลสตัณหา เมตตา มีลักษณะเอื้อเฟื้อหรือส่งเสริมความปรารถนาดีสาระสำคัญหรือคุณสมบัติของเมตตาคือการทำงานเพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น ผลของเมตตาที่เห็นได้ชัดคือ มีใจเต็มเปี่ยมด้วยความรักใคร่ และขจัดความโกรธออกไป มูลเหตุที่จะก่อให้เกิดเมตตาได้แก่การที่มีความสัมพันธ์ระหว่างคนหนึ่งๆ กับคนอื่น การทำลายความหวังร้ายต่อบุคคลอื่นเป็นผลสุดท้ายของเมตตา ความรักที่เห็นแก่ตัว หรือตัวตันทนหาเป็นความเป็นความล้มเหลวของเมตตาหรือเป็นศัตรูใกล้ตัวของเมตตา

เมื่อแปลเมตตาว่า “ความรัก” ก็ควรเข้าใจเสมอว่า คำนี้หมายถึง “ความเป็นมิตร” เพราะความรักตามความหมายดั้งเดิมในภาษาบาลีมีความหมายเท่ากับคำว่า “ราคะ” และ “โลภะ” ซึ่งเป็นความหมายตามรากคำตามหลักนิกรุกติศาสตร์ หมายถึงความผูกพันทางกามซึ่งเป็นข้าศึกต่อเมตตา ยังมีอีกคำหนึ่งซึ่งท่านใช้ในพระไตรปิฎก เพื่อแสดงถึงสภาพของจิตที่มีเมตตา คำนี้

๒๑๔

ได้แก่ “อพฺยาปาท” หรือ “อพฺยาปาทสฺกนฺปุ” หมายถึงความปราศจากพยาบาท หรือความดำรงชอบไม่มีความพยาบาท หรือแปลว่าความตั้งใจที่จะไม่ให้มีความปรารถนาร้ายต่อใครๆ ข้อนี้สอดคล้องกับองค์ประกอบ ๓ ข้อแรก แห่งสัมมาสังกัปปะ ซึ่งเป็นหลักที่สองของมรรคมงคล ๘ ในประเด็นนี้เอง ที่เมตตาเป็นธรรมนำไปสู่ความดับโดยไม่เหลือแห่งโทสะคือความเกลียดชัง หรือสภาพของจิตซึ่งมีลักษณะชอบก้าวร้าวผู้อื่น เมตตาเป็นความหมายทางบวกของอะโทสะ คือความไม่เกลียดชังและเป็นอุบายแก้ความโกรธหรือศัตรูซึ่งไม่สามารถขับไล่ไปด้วยวิธีอื่น ดังนั้น ในพระธรรมบทจึงมีคาถากล่าวไว้ความว่า ศัตรูไม่หยุดยั้งด้วยศัตรูศัตรูหยุดยั้งได้ด้วยการให้อภัย ดังนั้นเมตตาจึงเป็น ธรรมสำคัญยิ่งสำหรับบังคับจิตไม่ให้มีความเกลียดชังและเป็นบารมีข้อหนึ่งในบารมี ๑๐ ซึ่งเป็นหลัก สำคัญสำหรับพระโพธิสัตว์ที่จะได้บรรลุถึงความเป็นพระพุทธเจ้า คือผู้รู้

๒. กรุณา

คำว่า กรุณา ซึ่งท่านแปลว่า “ความสงสาร” หมายถึงอารมณ์สะท้อนใจซึ่งจะนำไปสู่การจัดความเจ็บปวดหรือความทุกข์ของผู้อื่น เป็นการแสดงความเอ็นดูแก่ผู้อื่น ส่งเสริมให้ผู้อื่นมีความสุข และป้องกันเขาทั้งหลายไม่ได้รับความทุกข์ ลักษณะของกรุณาคือการบรรเทาความเจ็บปวดและความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายหรือยอมรับความทุกข์เสียเอง เพื่อความสุขของเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ความสงสารเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุขเป็นสาระสำคัญของกรุณา การแสดงออกของกรุณาได้แก่ความสงบและความคิดที่ไม่มีอันตรายแก่ผู้ใด การเว้นจากการทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บเป็นคุณลักษณะของกรุณา การเห็นผู้ไม่มีที่พึ่งและได้รับความทุกข์เป็นสาเหตุเฉพาะของกรุณา การทำลายความโหดร้ายเป็นจุดหมายสุดยอดของกรุณา การรบกวนและการก่อกวนให้เกิดแก่ผู้อื่นเป็นข้อเสียของกรุณา กรุณาสอดคล้องกับ “อวิหีสาสังกัปปะ” คือความรู้สึกไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย ในฐานะเป็นองค์ประกอบอันหนึ่งของสัมมาสังกัปปะ และเป็นคุณธรรมและการบรรลุธรรมอันยิ่งใหญ่ข้อหนึ่งของพระพุทธเจ้า

๓. มุทิตา

มุทิตาซึ่งท่านแปลความหมายไว้ว่า “ความเห็นใจ” ความยินดีที่เกิดจากความเห็นอกเห็นใจ หรือความยินดี บ่งบอกถึงความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุขหรือมีความร่าเริง ความยินดีเป็นลักษณะของมุทิตาและความปราศจากริษยาเป็นสาระสำคัญของมุทิตาการแสดงออกของมุทิตา จะเห็นได้ในการทำลายเสียซึ่งความไม่ชอบใจ การเห็นสภาพที่รุ่งเรืองของคนอื่นเป็นสาเหตุเฉพาะของมุทิตา การทำลายเสียซึ่งความริษยาเป็นจุดหมายสูงสุดของมุทิตา และความซึ้งจัดเป็นข้อเสียของมุทิตา

๒๑๕

๔. อุเบกขา

โดยปรกิตท่านแปลคำอุเบกขาคำว่า “ความวางเฉย” หรือความมีจิตสม่ำเสมอ คำว่า อุเบกขานี้หมายถึงการทำสภาพของจิตให้เสมอภาคซึ่งเมื่ออาศัยสภาพจิตเช่นนี้แล้ว บุคคลสามารถเพ่งพิจารณาโดยปราศจากเหตุผลส่วนตัว ยึดความเป็นกลางและควบคุมจิตไม่ให้หวั่นไหว เพราะสิ่งดึงดูดหรือสิ่งที่น่าขยะแขยงและไม่ขึ้นอยู่กับความร่าเริงหรือความเหี่ยวแห้งในจิต ลักษณะของอุเบกขาคือความเป็นกลางและการถือว่าทุกคนเสมอกันเป็นสาระสำคัญหรือเป็นหน้าที่ของ อุเบกขา การทำลายเสียซึ่งความเป็นปฏิบัติและความคิดถือ เป็นการแสดงออกของอุเบกขา ความเข้าใจว่าบุคคลมีมรดกคือกรรมติดตัวมา ดังข้อความที่ว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมติดตัวมาและด้วยอิทธิพลของกรรม มนุษย์ย่อมมีความสุขหรือความทุกข์” ดังนี้ เป็นสาเหตุเฉพาะของอุเบกขาการทำลายความเกลียดชังและอคติเป็นจุดมุ่งหมายสุดยอดของ อุเบกขา ความวางเฉยซึ่ง กระต้างและไม่เฉยเฉยฉลาดจัดเป็นข้อเสียของอุเบกขา อุเบกขาพรหมวิหารเกิดขึ้นในรูปแบบที่แท้จริง อย่างนี้เป็นฉนวนที่ ๔ และที่ ๕ ซึ่งจะบรรลุได้โดยการทำลายฉนวนที่ ๓ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับเมตตา กรุณา หรือ มุทิตา

ผู้ที่เจริญพรหมวิหารเหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่งจะได้รับความสุขซึ่งเกิดจากวิปัสสนาและจะมีชีวิตที่มีความสุข จุดประสงค์ของกรรมฐาน ๔ ข้อนี้ ก็เพื่อทำลายเสียซึ่งความพยาบาท ความโหดร้าย ความริษยาและความก้าวก่ายตามลำดับ ท่านกล่าวไว้ว่า “ดูก่อนสหายทั้งหลาย เมตตา เจโตวิมุตติเป็นคุณธรรมเครื่องหลีกหนีจากพยาบาท... กรุณาเจโตวิมุตติเป็นคุณธรรมเครื่องหลีกหนีจากความโหดร้าย มุทิตาเจโตวิมุตติเป็นคุณธรรมเครื่องหลีกหนีจากริษยา อุเบกขาเจโตวิมุตติเป็นคุณธรรมเครื่องหลีกหนีจากความก้าวก่าย

ตามที่ท่านแสดงไว้ในรายชื่ออารมณ์กรรมฐานจะพบว่าพรหมวิหารทั้ง ๔ มีความเกี่ยวข้องกับคำว่า เจโตวิมุตติ (คือการหลุดพ้นทางจิต) เราได้ทราบมาแล้วว่า เจโตวิมุตติคำนี้ท่านใช้กับสมาธิในระดับฉนวน หมายถึง “การหลุดพ้นทางจิต” จากสิ่งรบกวนทั้งหลาย, เมื่อท่านนำมารวมกับคำว่า เจโตวิมุตติ เช่นเมตตาเจโตวิมุตติ กรุณาเจโตวิมุตติ เป็นต้นคำเหล่านี้ย่อมหมายถึง อับปนา หรือฉนวนซึ่งได้บรรลุด้วยการเจริญกรรมฐานเหล่านั้น เมื่อไม่รวมกับคำว่า เจโตวิมุตติ พรหมวิหารทั้ง ๔ ย่อมหมายถึงคุณภาพของจิตซึ่งแต่ละอย่างแสดงออกมา หรือหมายถึงอุปจาร สมาธิซึ่งเกิดจากการเจริญพรหมวิหารเหล่านั้น พรหมวิหารทั้ง ๔ อย่างนี้เป็นวิธีการหลีกหนีจากพยาบาท และความโหดร้าย เป็นต้น ในฉนวนชั้นอุปจารหรือ อับปนานี้เอง

ในเบื้องต้นแห่งการฝึกฝนอบรมตน พระสาวกจะต้องระลึกถึงสภาพทั้ง ๒ อย่างเหล่านั้น ซึ่งเป็นปฏิบัติและสภาพทั้งหลายซึ่งเหมาะสมกับพรหมวิหารทั้ง ๔ พรหมวิหารแต่ละอย่างมีคู่ปฏิบัติ ๒ รูปแบบ คือคู่ปฏิบัติที่อยู่ใกล้กับคู่ปฏิบัติที่อยู่ไกล คู่ปฏิบัติที่อยู่ใกล้ของ

๒๑๖

เมตตา คือ กามราคะ ซึ่งพิจารณาอารมณ์กรรมฐานด้วยดุลยพินิจและหาทางหมกมุ่นในคันหา ซึ่งมีความเห็นแก่ตัว เช่นเดียวกับข้าศึกซึ่งซุ่มซ่อนอยู่ใกล้คนผู้หนึ่งผู้พบหนทางที่จะเข้าไปใกล้โดยเร็ว ดังนั้นเมตตาคงจะได้รับการรักษาคุ้มครองไว้อย่างดีเพื่อป้องกันความรักซึ่งเจือปนด้วยตัณหาราคะ คู่ปรักษ์ที่อยู่ไกลได้แก่พยาบาลซึ่งมีธรรมชาติเหมือนกับศัตรูของคนผู้เฝ้าดูอยู่ในระยะทางที่อยู่ห่างไกล ดังนั้น ในขณะที่เจริญเมตตาภาวนา ควรคุ้มครองเมตตาไม่ให้พยาบาลมารบกวนได้

สำหรับกรุณา นั้น ปรักษ์ที่อยู่ใกล้คือความโกรธซึ่งมีความสัมพันธ์กับความทะยานอยากได้ทางโลก เพราะกรณาย่อมเพ่งพิจารณาสัตว์ทั้งหลายผู้พยายามจะเอาชนะความทุกข์ยาก ความโหดร้ายซึ่งตามธรรมชาติเป็นภาวะที่ขัดแย้งกัน เป็นปรักษ์ที่อยู่ใกล้สำหรับกรุณา ดังนั้น จึงควรบำเพ็ญกรุณาด้วยความระมัดระวังอย่างเหมาะสมเพื่อมิให้ความโหดร้ายคือ วิหิงสาเข้ามา รุกรานได้

ความยินดีตามธรรมชาติทางโลกเป็นปรักษ์อันใกล้ชิดของมูทิตา เพราะมูทิตาจะเห็นไปว่าปัจเจกชนทั้งหลาย แม้ว่าจะมีขอบเขตจำกัด ต่างก็เพลิดเพลิดในความรุ่งเรืองในทางโลก ความไม่ชอบ หรือความริษยาโดยเหตุที่เป็นปรักษ์โดยธรรมชาติเป็นปรักษ์ที่อยู่ใกล้ของมูทิตา ดังนั้นในการเจริญมูทิตาภาวนา บุคคลควรระมัดระวังไม่ให้ความริษยาเข้ามา รุกรานได้

ตามความหมายทั่ว ๆ ไป อุเบกขามี ๒ ประเภท คือ ที่เรียกกันว่า “พรหมวิหารอุเบกขา” และที่เรียกกันว่า “เคหสิตอุเบกขา (ความวางเฉยของผู้ที่ครองเรือน) โลกียชนผู้ไม่ได้รับการฝึกสอนผู้ซึ่งเมื่อเห็นอารมณ์กรรมฐานแล้วย่อมเข้าใจผิดเพราะไม่เคยเอาชนะขอบเขตของธรรมชาติตามธรรมดาของตน และไม่เห็นโทษของสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่ง สำหรับปุถุชน เช่นนี้ ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้นว่าตนเองไม่สามารถตัดการยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตนเห็นไปได้ นี้เรียกว่า เคหสิตอุเบกขา ซึ่งปราศจากความรู้และความพินิจพิเคราะห์ เนื่องจากความคล้ายคลึงกันในข้อที่ว่า อุเบกขาไม่มีดุลยพินิจระหว่างความดีและความชั่ว อุเบกขาจึงเป็นปรักษ์ที่ใกล้ชิดของพรหมวิหารอุเบกขา ตรงกันข้ามกับอุเบกขา ทั้งราคะและความเกลียดชังเป็นปรักษ์ที่ห่างไกลของอุเบกขาพรหมวิหาร และดังนั้นควรเจริญอุเบกขานี้พร้อมด้วยการระมัดระวังไม่ให้ปรักษ์เหล่านั้นเกิดขึ้น

การเจริญพรหมวิหาร ๔ อย่างนี้ อาจแบ่งออกไปได้เป็น ๓ ชั้น คือ ความพอใจในการเจริญ เป็นขั้นต้น การทำจิตให้ปราศจากนิรวรณ เป็นขั้นกลาง และอัปปนา หรือการบรรลุฌาน เป็นขั้นสูงสุด

กรรมฐาน ๔ อย่างนี้ไม่เหมือนกับกรรมฐานอย่างอื่น คือแต่ละประเภทประกอบด้วย การแผ่ขยายความรู้สึกอย่างต่อเนื่องจากปัจเจกชนไปยังชุมชนหรือจากบุคคลคนหนึ่งไปยังบุคคลจำนวนมาก และจากทิศหนึ่งไปยังทิศอื่น ๆ ของโลก และไปสู่โลกทั้งหมดโดยลำดับตลอดถึงทุก

๒๑๗

สิ่งทุกอย่างซึ่งมีอยู่ในโลก ดังนั้น สมาธิภาวนาแบบนี้ซึ่งมีวัตถุประสงค์ภายนอกเป็นพื้นฐานย่อมแผ่ไปทั่วขอบข่าย แห่งอิทธิพลของตนจนกระทั่งพระโยคาวจรผู้ซึ่งเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาลทั้งสี่ อยู่เหนือขอบเขต แห่งปัจเจกชนทั้งหมดไป ความจริง การแผ่ขยายไปเช่นนี้เกิดขึ้นในอุปจารณาน หรือในการบรรลุฌาน สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการแผ่ขยายดังกล่าวนี้ จะกล่าวอย่าง ครบถ้วนในภายหลัง

ตามความสัมพันธ์ที่ไม่มีกฎเกณฑ์แน่นอน พรหมวิหารอุเบกขาจะไม่เกิดขึ้นจนกว่าพรหม วิหาร ๓ อย่างอื่น ๆ จะก่อให้เกิดฌานที่ ๓ ขึ้นมา เพราะอุเบกขาเป็นองค์ฌานที่ ๔ ซึ่งเกิดจากฌาน ที่ ๓ และโดยเหตุที่เป็นพรหมวิหารจึงเป็นผลที่ได้บรรลุทันทีหลังพรหมวิหาร ๓ อย่างอื่น ๆ ตามความเป็นจริง อุเบกขาย่อมปรากฏเป็นธรรมคู่กันกับสมาธิในฌานที่ ๔ ของระบบฌาน ๔ และในฌานที่ ๕ ของระบบฌาน ๕ ดังนั้น เมื่อไม่มีฌานที่ ๓ ซึ่งบรรลุได้โดยการเจริญพรหมวิหาร ๓ อย่างแรกแล้วการเจริญฌานที่ ๔ ก็มีไม่ได้ ดังนั้น ผู้เริ่มปฏิบัติไม่ควรยึดอุเบกขาเป็นกรรมฐาน ของตน เพราะอุเบกขาทำนุบำรุงหมายไว้เฉพาะสำหรับผู้ที่ได้บรรลุฌานที่ ๓ แล้ว

สมาธิภาวนาเฉพาะอย่างซึ่งเลือกแล้วย่อมแตกต่างกันตามอารมณ์ภายในจิตของพระสาวก ในบรรดาพรหมวิหาร ๔ อย่างนี้ เมตตาพรหมวิหารเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์สำหรับผู้ที่มีพยาบาล เป็นลักษณะเด่นชัด กรุณาเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์สำหรับผู้ที่มีมากไปด้วยความคิดให้ร้ายและมุ่งร้าย ต่อผู้อื่น มุทิตาเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์สำหรับผู้ที่ถูกความริษยาครอบงำ และอุเบกขาเป็น ทางแห่งความบริสุทธิ์สำหรับผู้เต็มเปี่ยมด้วยราคะ ด้วยเหตุผลนี้เอง ท่านจึงจัดลำดับของ พรหมวิหาร ๔ ไว้เหมาะสม อนึ่งพรหมวิหาร ๔ อย่างนี้เป็นโอสถขนานสำคัญสำหรับ ภาวะที่เป็นปฏิปักษ์กัน อนึ่งเล่ากรรมฐาน ๔ อย่างนี้ทำนุบำรุงหมายจะให้กระตุ้นให้เกิดคุณ ธรรมในแง่บวกแก่พระโยคาวจรผู้เคร่งศาสนา ตามที่ท่านให้ตัวอย่างนั้นแสดงให้เห็นถึงความ รู้สึกที่ปรารถนาดีมีไมตรีมีความยินดีและมีความตรงไปตรงมาอุทิศตนเพื่อเห็นแก่ความสุขของผู้อื่น

เราอาจลองวาดมโนภาพถึงมารดาผู้หนึ่งผู้ปฏิบัติหน้าที่ของมารดาต่อบุตร ๔ คน เป็นเด็กอ่อนคนหนึ่ง เป็นเด็กป่วยคนหนึ่ง เป็นเด็กหนุ่มคนหนึ่ง และคนที่ ๔ เป็นคนที่จัดการ ธุระกิจของตนเอง มารดาผู้นี้ปรารถนาจะให้บุตรคนเล็กที่สุดเจริญเติบโตและกระตือรือร้นเพื่อให้บุตร ที่ป่วยหายป่วย มีความยินดีในความรุ่งเรืองของบุตรคนหนุ่ม พลังก็ประสงค์จะให้มีความรุ่งเรือง ยิ่งๆ ขึ้นและใจมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับผู้ดำเนินธุระกิจของตนเองเช่นเดียวกัน พระสาวกผู้เจริญ อับปมัญญา เมื่อแรกควรเจริญเมตตา ช่วยให้คนทุกคนมีความปรารถนาดีต่อกัน และเจริญกรุณา สำหรับผู้ที่ได้รับความทุกข์เจริญมุทิตาสำหรับผู้มีความสุขและภายหลังเมื่อได้บรรลุถึงขั้นที่ก้าวหน้า แล้วควรจะก้าวขึ้นไปสู่อุเบกขาพรหมวิหาร

ในการปฏิบัติที่แท้จริง ในเบื้องต้น พระสาวกควรเริ่มด้วยเมตตาและรักษาความคิดที่

๒๑๘

มีเมตริเพื่อความอยู่ดีกินดีของผู้อื่น และควรแสดงลักษณะของเมตตา โดยการทำความดี ต่อไปเมื่อเขา คิดถึงสิ่งที่เขาได้เห็นหรือได้ยินเกี่ยวกับความทุกข์ของผู้อื่นเขาควรฝึกความกรุณาด้วยการบรรเทา ความทุกข์ของผู้อื่นนั้น เพราะลักษณะที่แท้จริงของกรุณาไม่เป็นเพียงความคิดที่มีกรุณาเท่านั้นแต่เป็นการขจัดความทุกข์ของผู้อื่นด้วย หลังจากปรารถนาความสุขแก่ผู้อื่น และหลังจากขจัดความทุกข์ของผู้อื่นแล้ว พระสาวกควรเจริญกรรมฐานเหล่านี้ด้วยการแสดงความยินดีในความ รุ่งเรืองของผู้อื่น ในที่สุดเขาควรเจริญกรรมฐานเหล่านี้ด้วยการควบคุมสภาพของจิตให้สม่ำเสมอ หรือให้เป็นจิตที่สงบ เพราะไม่มีอะไรอื่นเหลืออยู่เพื่อที่จะต้องทำต่อไป ลักษณะของความสงบสุข ควรควบคุมให้เป็นไปอย่าง สม่ำเสมอ

การเจริญภาวนาแบบนี้ก่อให้เกิดฉานไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งในบรรดาฉานทั้งหลายตามธรรมชาติแห่งความรู้ทางจิตวิทยาของแต่ละคน แม้ว่ากรรมฐานเหล่านี้จะเกี่ยวข้องกันอย่างไรใกล้ชิด คือมีลักษณะอย่างเดียวกัน คือลักษณะที่ครอบคลุมถึงอัปปมัญญา (ไม่มีขอบเขตจำกัด) ในวัตถุต่างๆ ก็ตาม กรรมฐาน ๓ อย่างแรกก่อให้เกิดฉาน ๓ อย่างแรกในบรรดาฉาน ๕ และให้เกิดฉานที่ ๕ ในระบบฉาน ๕ ตามลำดับ และข้อที่ ๔ (คืออุเบกขา) มีความเกี่ยวเนื่องกับฉานที่ ๔ หรือฉานที่ ๕ กรรมฐาน ๓ ข้อแรกมีความสัมพันธ์กับความยินดี (ปีติ) อย่างจำเป็น และไม่สามารถแยกจากกันได้เพราะเป็นทางที่จะหลีกเลี่ยงจากคุณสมบัติต่างๆ เช่นความพยายา ความโหดร้าย ความริษยา ซึ่งสัมพันธ์กับความมีใจเหี่ยวแห้งหรือเซื่องซึม ดังนั้นจึงไม่บรรลุฉานที่ ๔ ซึ่งอยู่เหนือปีติ หรือความยินดี ตำแหน่งของอุเบกขาได้แก่ฉานที่ ๕ เพราะมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกละเป็นกลางซึ่งถ้าไม่มีความรู้สึกนี้แล้ว ฉานที่ ๕ จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยเป็นอันขาดด้วยเหตุผลนี้เอง ในพระคัมภีร์ธรรมสังคณีและพระคัมภีร์อัปปมัญญาวิภังค์ท่านจึงกล่าวว่ พรหมวิหาร ๓ อย่างแรก ปรากฏขึ้นพร้อมกับฉานที่ ๓ และฉานที่ ๔ และพรหมวิหารข้อสุดท้ายปรากฏพร้อมกับฉานที่ ๕

อัปปมัญญา ๔ แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม เพราะฉานที่ ๔ มีความสัมพันธ์กับพรหมวิหาร ๓ อย่างแรก ซึ่งเป็นกลุ่มหนึ่ง และฉานที่ ๕ พร้อมกับพรหมวิหารข้อที่เหลือเป็น กลุ่มที่ ๒ กลุ่มเหล่านี้ต่างกันในเรื่องที่ว่าแต่ละกลุ่มสามารถให้ผลพิเศษได้เองตามที่อธิบายไว้ในลิตททสนสูตรดังนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตถาคตกกล่าวว่า เมตตาเจโตวิมุตติ เป็นธรรมมีความงามสูงสุด ตถาคตกกล่าวว่า วิญญานอันหาที่สุดมิได้เป็นสิ่งสูงสุดสำหรับมุกิตาเจโตวิมุตติ ตถาคตกกล่าวว่า ความไม่มีอะไรเลยเป็นสิ่งสูงสุดสำหรับอุเบกขาเจโตวิมุตติ”

ความพอใจที่เกิดจากสภาพที่สูงที่สุดนี้ พระอรรถกถาจารย์อธิบายไว้ดังนี้ สำหรับผู้ที่อยู่ด้วยความรักคือเมตตา สัตว์ทั้งหลายย่อมปรากฏว่าไม่น่ารังเกียจ(แม้ว่าสัตว์เหล่านั้นจะถูกมองว่าน่ารังเกียจสำหรับคนธรรมดาทั่วไปก็ตาม) ดังนั้น ในขณะที่มีความชินอยู่กับการยอมรับอารมณ์

๒๑๙

ทั้งหลายโดยไม่รู้สึกรังเกียจนั้น เขาย่อมนำจิตของตนไปสู่สมาธิอย่างง่ายดายด้วยการพิจารณา นิमित्तคือสีเขียวแก่ เหลือง หรือพิจารณาอสุภะในซากศพแบบต่างๆ ดังนั้น ความรักคือเมตตา มีจุดสุดยอดอยู่ที่จิตซึ่งมีสภาพสวยงามซึ่งเรียกว่า สุภาวิโมกข์ (ซึ่งท่านอธิบายว่า เขาจดจ่ออยู่กับความคิด ที่ว่า "ดี สวยงาม")

ผู้ที่มีชีวิตอยู่ด้วยความคิดที่มีความกรุณาสงสารผู้อื่นที่กำลังได้รับความทุกข์ ย่อมรู้แจ้งถึงโทษที่มีในร่างกายเนื้อหรือรูปวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งจะต้องป่วยไข้และมีความเจ็บปวด เมื่อเข้าใจถึงโทษแห่งสิ่งที่มีรูปแล้วเจริญสมาธิเพื่อหลุดพ้นจากร่างกายนั้น จิตของเขาจะผ่านเข้าไปในอากาศโดยไม่ยาก ซึ่งได้แก่การหลีกออกจากวัตถุ ดังนั้น กรุณาเจโตวิมุตติ จึงนำไปสู่การบรรลุถึงภูมิอวกาศอันไม่มีที่สุด ไม่ไกลไปกว่านั้น

เมื่ออยู่ในภาวะมีความกรุณา พระโยคาวจรผู้ปฏิบัติพิจารณาวิญญานแห่งสัตว์ทั้งหลาย ที่อยู่ในสภาพที่มีความยินดี จิตของเขาย่อมได้รับประสบการณ์ในการเข้าใจวิญญานนี้ เนื่องจากการเจริญพรหมวิหารอย่างต่อเนื่องเมื่อมิได้บรรลุเช่นนั้นและในเวลาต่อมาก็ได้ผ่านภูมิแห่งอวกาศอันหาที่สุดมิได้ เขาย่อมນ้อมจิตของเขามาสูวิญญานซึ่งอยู่ในอารมณ์ของอวกาศอันหาที่สุดมิได้ นั้นและจิตของเขาก็เข้าไปสูวิญญานนั้น เพราะจิตของเขาได้ทอดทิ้งความคิดเรื่องอวกาศอันหาที่สุดมิได้ นั้นอย่างง่ายดาย โดยวิธีนี้มีทิตาเจโตวิมุตติ หรือกรุณาเป็นสภาพของภูมิวิญญานที่น่า ยินดีซึ่งหาที่สุดมิได้ และ ไม่มีอะไรที่สูงกว่านี้อีก ดังนั้นสภาพนี้ย่อมเป็นผลอันสูงสุดของกรุณา

แต่จิตของผู้ที่อยู่ในภาวะมีอุเบกขา ย่อมหมดความรู้สึกทุกอย่างและไม่มีความรู้สึกเรื่อง ความสุข หรือความทุกข์ว่าเป็นความจริงใจ ความเป็นกลางแห่งความรู้สึกและความปราศจาก ความเข้าใจเรื่องความเป็นอยู่ของปัจเจกชนย่อมนำเขาไปสู่ความเข้าใจความจริงที่ว่า การมีชีวิต อยู่ในสิ่งซึ่งมีความเป็นอยู่ไม่ถาวรเป็นสิ่งลวงอย่างหนึ่ง ดังนั้น การเข้าใจเรื่องความเป็นอยู่ในความ หมายที่ว่าเป็นความจริงขั้นสูงสุด ย่อมไม่มี และแล้วเขาย่อมน้อมจิตของตนไปหาความจริง คือ ความไม่มีแห่งวิญญาน ซึ่งในฐานะเป็นความจริงขั้นสูงสุด ย่อมไม่มีความเป็นอยู่เลยจิตของเขา จะแทงตลอดเข้าไปในภูมิที่ไม่มีอะไรเลยโดยไม่ยาก ด้วยเหตุนี้อุเบกขาจึงเป็นสภาพที่น่า ยินดี ของภูมิคือ ความไม่มีอะไรเลย แต่เป็นสภาพของความไม่มีอะไรที่สูงขึ้น ดังนั้นผลสุดยอดของอุเบ กขาก็คือภูมิที่ไม่มีอะไรเลย

อัมปมัญญาพรหมวิหาร ๔ อย่างนี้ จะแตกต่างกันก็อยู่ที่คุณสมบัติอันสูงสุดแห่งการ บรรลุและธรรมทั้ง ๔ ข้อที่ท่านวินิจฉัยว่าเป็น "ความสำเร็จของคุณธรรมทุก ๆ อย่างซึ่งเป็นส่วนดี เช่น จาคะ การบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น ซึ่งปฏิบัติกันมาในขั้นต้น ๆ ในชีวิตของนักศาสนา พระโพธิสัตว์หรือมหาบุรุษผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมเหล่านี้ บรรารณาเพื่อให้สัตว์และมนุษย์ ทั้งหลายมีชีวิตอยู่อย่างดี และยอมลำบากเพื่อจะช่วยให้เขาเหล่านั้นพ้นจากความทุกข์ หากทาง

๒๒๐

สนับสนุนให้เขามีความมั่งคั่งสมบูรณ์และมีความสุขและเจริญอุเบกขาในสรรพสัตว์ทั้งหลาย เขาทำให้หลักการบริจาคทานสมบูรณ์ โดยไม่แบ่งแยกให้เกิดความแตกต่างกัน เช่น "ควรให้แก่สัตว์บุคคลนี้ ไม่ควรให้แก่สัตว์บุคคลผู้นั้น" เขาทั้งหลายงดเว้นการเบียดเบียนกัน สมาทานศีลทั้งหลาย และปลีกตัวออกจากชีวิตที่เกี่ยวข้องอยู่ในโลก โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะทำชีวิตพรหมจรรย์ให้สำเร็จผล เขาทั้งหลายทำวิปัสสนาของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อว่าจะได้ไม่ผิดพลาดในการใช้ดุริยพิณีระหว่างสิ่งที่ดีและสิ่งชั่ว สำหรับสัตว์บุคคลอื่นๆ ทั้งหลาย เขาย่อมรักษาไว้เสมอๆ ซึ่งความพยายามเพื่อส่งเสริมความสุขของสัตว์ทั้งหลาย แม้ว่าเขาจะมีพลังในการต่อต้านความชั่วอยู่ในตัวเอง แต่เขาก็ย่อมอดทนต่อความอ่อนแอ และความล้มเหลวหลายรูปแบบ และเขาไม่ยอมเสียคำมั่นสัญญาที่ทำไว้ในขณะที่เขาเปลี่ยนแปลง ในการตัดสินใจเกี่ยวกับประโยชน์และความสุขของผู้อื่นนั้นเขาเป็นบุคคลชั้นนำในการแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ และในขณะที่มีชีวิตอยู่ด้วยอุเบกขา เขาย่อมไม่หวังสิ่งใดจากใครๆ เป็นการตอบแทน หลังจากบำเพ็ญบารมี ๑๐ ทรรคให้บริสุทธิ์แล้ว เขาทั้งหลายย่อมได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นความสำเร็จอันสูงสุด และดีที่สุด ดังนั้นพรหมวิหารทั้ง ๔ นี้ จึงเป็นธรรมสร้างสิ่งดีทั้งหลายทั้งปวงจากขั้นต่ำสุดถึงขั้นสูงสุด วิธีเจริญพรหมวิหารที่แท้จริงจะพรรณนาในตอนต่อไป.



บทที่ ๒๑

วิธีเจริญพรหมวิหาร

๑. วิธีเจริญตามพระคัมภีร์พระไตรปิฎกเมตตา

ในขณะที่ระบบการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้รู้จักตนเอง และถือปฏิบัติเพื่อบรรลุความสมบูรณ์ของตนเองนั้น การเจริญพรหมวิหาร ๔ เป็นการแสดงออก ถึงคุณธรรมด้านบวก และเพื่อความบริสุทธิ์สุดยอดและสมบูรณ์ และความอ่อนนุ่มแห่งหัวใจซึ่ง ค่อยๆ ชัดเจนเด่นขึ้นในจิตของพระโยคี ในขณะที่เขาดำเนินการฝึกของเขาอย่างสลับเนื่อง

ในบรรดาคุณธรรมเหล่านี้ เมตตาซึ่งได้แก่การประพடுத்தประโยชน์อย่างไม่มีขอบเขต หรือมีไมตรีอย่างไม่มีขอบเขต ย่อมเน้นถึงธรรมชาติด้านบวกแห่งการอุทิศตนเองและให้บริการ อย่างเสียสละของผู้ประพடுத்தธรรม ซึ่งไม่จำกัดอยู่ในส่วนใดส่วนหนึ่งของความเป็นอยู่ แต่แผ่ขยาย ไปทั่วจักรวาลโดยรวมสัตว์ทั้งหลายจากสูงสุดไปหาต่ำสุดและจากยิ่งใหญ่ที่สุดไปหารูปแบบแห่งชีวิต ที่ละเอียดที่สุด เมตตาตามที่เราจะเห็นตัวอย่างในพระพุทธเจ้าและในพระสาวกของพระองค์ และตามที่ ท่านแสดงไว้ ในพระสูตร ทั้งหลายนั้น เป็นการแสดงออกซึ่งความรู้ความรู้สึกที่ถาวร และเป็นทรรคนะ คดีที่มีอยู่เป็นนิสัยในการช่วยเหลือผู้อื่น ตลอดถึงการแสดงไมตรี และความ เป็นเพื่อนซึ่งจะพบในการกระทำคำพูดและความคิด มีข้อความจำนวนมากซึ่งสามารถจะนำมา พิจารณาเพื่อยืนยันถึงความสำคัญซึ่งให้แก่ความเป็นเทพย์ ในคำสอนของพระพุทธเจ้า

การเจริญเมตตาซึ่งเมื่อกล่าวตามหลักแห่งจิตวิทยาแล้วเป็นส่วนประกอบแห่งศีลธรรมนั้น ย่อมนำไปสู่การสร้างความรู้สึกทางอารมณ์ในเรื่องความปรารถนาดีมากกว่าที่จะเป็นสมาธิในตัวเอง แต่อย่างไรก็ตาม พระสาวกควรเจริญเมตตาไปพร้อมๆ กับการเจริญสมาธิอย่างอื่น เพราะเมตตา เป็นธรรมที่จำเป็นสำหรับผู้ที่แสวงหาความบริสุทธิ์ทางจิตไม่ให้ความโกรธและความพยายาบท ยิ่งกว่านั้น พระสาวกจะพบว่าเมตตาเป็นธรรมสำคัญที่สนับสนุนในการเจริญสมาธิ โดยการนำ ความสำเร็จมาให้และให้วิธีการป้องกันตนจากนิวรณ์ภายนอก ซึ่งเขาอาจพอใจกับนิวรณ์เหล่านั้นก็ได้

ในมหาภารทุโลวาทสูตร เราพบว่าพระพุทธเจ้าทรงแนะนำพระราชโอรสของพระองค์ คือพระราหุลเถระให้เจริญเมตตา ด้วยเหตุผลที่ว่าเมื่อเจริญเมตตาแล้ว ความโกรธจะหมดไป ในเมฆียสูตรท่านเสนอแนะให้พระเมฆียเถระเจริญเมตตา เพราะพระเถระรูปนี้ไม่ประสบความสำเร็จ ในการเจริญสมาธิในครั้งแรกเนื่องจากมีความคิดชั่วเกิดขึ้นไม่ขาดสาย หลังจากนั้นพระ

๒๒๒

เมฆียะเถระก็ได้บรรลुพระอรหัตต์ และขจัดความคิดชั่วนั้นออกไปโดยอาศัยเมตตาที่เจริญดีแล้ว มาช่วยเสริม

วิธีเจริญเมตตาในฐานะเป็นสมาธิเอกเทศแบบหนึ่ง ท่านอธิบายไว้ในพระคัมภีร์ต่างๆ มากมาย เราควรเอาใจใส่เป็นพิเศษใน วิธี ๔ อย่างต่อไปนี้ซึ่งปรากฏในพระสูตรปิฎก เพื่ออธิบาย เรื่องนี้

๑. ในบรรดาวิธีทั้ง ๔ นี้ หลักแห่งการเจริญพรหมวิหาร ๔ อย่าง ซึ่งเกิดขึ้นบ่อยที่สุด ในนิภายทั้งหลายและซึ่งอาจพบได้ในเดวีชสูตรนั้น ส่วนใหญ่กล่าวถึงวิธีศึกษาพระณะ วิธีนี้ขึ้นอยู่กับ การแผ่ความคิดประกอบด้วยเมตตาไปทั่วโลก ขยายไปในทุกทิศและประกอบด้วยฌานชั้นต่างๆ ขอยกหลักข้อนี้มากล่าวพร้อมกันภาษาบาลีเพื่อแสดงให้เห็นลักษณะที่แตกต่างกันดังต่อไปนี้

“โส เมตตาสหคเตน เจตสา เอกัง ทิสํ ฌริตฺวา วิหริตฺติ ตถา ทุติยํ ตถา ตติยํ ตถา จตุตถํ อิติ อุทฺธํ อโธ ติริยํ สพฺพุธิ สพฺพตตาย สพฺพาวนตํ โลกํ เมตตาสหคเตน เจตสา วิปุลเณ มหคฺคเตน อปฺปมาเณน อเวเรน อพฺยาปชฺเชน ฌริตฺวา วหริตฺติ”

แปลความว่า เขาแผ่จิตที่มีเมตตาไปสู่ทิศหนึ่ง ดำรงชีวิตอยู่ ทิศที่สองก็เช่นนั้น ทิศที่สามก็เช่นนั้น และทิศที่สี่ก็เช่นนั้น เช่นเดียวกันนี้ทั้งข้างบน ข้างล่าง รอบๆ ทุกๆ แห่ง เสมือนหนึ่ง ตัวเขาเองอยู่ในโลกที่กว้างใหญ่ทั้งหมด และแผ่จิตอันประกอบด้วยเมตตาที่มากยิ่งขึ้น เจริญยิ่งขึ้น ประมาณไม่ได้ ปราศจากข้าศึก และปราศจากความมั่งร้าย

พระพุทธโฆษาจารย์ได้อธิบายหลักนี้ไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่ง ณ ที่นั้น ท่านได้ แยกแยะออกไปเป็น “วิกุพฺพนา” ซึ่งเป็นคำที่เกี่ยวกับ “อิทฺธิวิธ” ว่าดังนี้ “วิกุพฺพนา-อิทฺธิ” ซึ่ง หมายความว่าได้รับพลังจิตแบบต่างๆ คำนี้ (วิกุพฺพนา) ตามที่พระพุทธโฆษาจารย์ใช้ หมายถึง การเจริญเมตตาโดยวิธีหรือแบบต่างๆ มากมาย ข้อนี้บ่งถึงการประดิษฐานภูมิแห่งจิตที่กว้าง ใหญ่ไพศาลและมีประโยชน์ซึ่งเพิ่มพูนขึ้นจนถึงขั้นอัปนาหรือฌานชั้นต่างๆ ดังนั้น หลักนี้จึง บ่งบอกถึงทรรศนคติทางใจซึ่งเป็นนิสัยประจำตัวของผู้ที่ได้บรรลุฌานด้วยการเจริญเมตตา และ จะพบว่าท่านกล่าวซ้ำๆ โดยการกล่าวถึงความรู้สึกที่ประกอบด้วยกรุณา มุทิตา และอุเบกขา ที่ละข้อ โดยเหตุที่หลักนี้เป็นข้อความแสดงถึงแบบความเป็นอยู่พิเศษที่พระโยคาวจรจะนำมา ใช้ หลักนี้จึงมุ่งเน้นแสดงทรรศนคติทางจิตเกี่ยวกับโลกภายนอกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในชั้นฌาน ยิ่งกว่านั้น หลักนี้อธิบายถึงลักษณะของคนผู้ไม่ทรนทานตนเองหรือไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อน แก่ผู้อื่นแต่ “ดำรงชีพอยู่อย่างสันโดษ สงบ เย็น เสวยสุขอันเกิดจากความสงบ เป็นพรหม” บริ บทของหลักนี้สอดคล้องกับข้อความในอุปาสิสูตรที่ว่า ผู้ที่บรรลุฌานและอภิญญาแล้ว แต่ยังไม่ เจริญเมตตา สามารถทำลายผู้อื่นได้เพียงแต่มีความโกรธครอบงำจิตเท่านั้น ท่านกล่าวไว้ว่าใน อดีตกาล ป่าชื่อว่า ทัณฑกะ, กาลิงคะ, เมฆณะ, และมาตังคะกลายเป็นป่าไปเพราะความโกรธ

๒๒๓

ของฤๅษีโบราณบางคน แต่พระสาวกของพระพุทธเจ้าปรากฏว่าดำรงชีวิตอยู่ด้วยการแผ่เมตตาอันหาขอบเขตมิได้แผ่ไปยังจักรวาลทั้งสิ้น ไม่มีความโกรธและความพยาบาท

๒. พระเมตตาสูตรที่รู้จักกันเป็นอย่างดีหรือที่เรียกว่ากรรมเมตตาสูตรได้ชี้แจงถึงลักษณะที่ควรเจริญเมตตาทั้งในฐานะเป็นวิธีการป้องกันตนเอง และเป็นกรรมฐาน ในที่นั้น ท่านเน้นถึงหน้าที่ของพระสาวกผู้ปฏิบัติตามระบบแห่งการฝึกตนข้อนี้พลางก็แสวงหาความสุขและสันติ พระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่สำคัญที่สุดสูตรหนึ่งซึ่งท่านเลือกไว้สวดในช่วงประกอบศาสนกิจหรือระหว่างสวดพระปริตรซึ่งโดยปกติจะจัดขึ้นในโอกาสอันเป็นมงคลพิเศษหรือในกรณีที่เกิดความทุกข์จากโรคระบาด หรือความป่วยไข้ส่วนตัว พระสูตรนี้มีความสำคัญเป็นพิเศษสำหรับพระสาวกผู้เจริญสมาธิ และดังนั้นจึงขอนำคำภาษาบาลีมากล่าว ณ ที่นี้ พร้อมด้วยคำแปลเป็นภาษาไทย

คำภาษาบาลีจากคัมภีร์สุตตนิบาต ว่าดังนี้

๑. กรรมเมตตาถุกุสเลน ยนตฺ สนตฺ ปทํ อภิสเมจฺจ สกฺโถ อชฺช จ สฺช จ สุวโจ จสฺส มฺหุ
อนติปานี

ฯลฯ

๑๐. ติฏฐญฺจ อนุปคมฺม สีสฺวา ทสฺสเนน สมปนฺโน กาเมสุ วินยฺย เคธํ นํ หิ ชาตุ
คพฺภเสยฺยํ ปุนเรตฺติ

คำแปลเป็นภาษาไทย

๑. นี่คือนี่สิ่งที่ควรทำโดยบุคคลผู้มีความชำนาญในการเสาะหาความดีและได้รู้แจ้งถึง
ทางแห่งความสงบ ขอให้เขาเป็นคนขยัน ซื่อตรงและจริงว่านอนสอนง่าย สุขภาพ และไม่มี ความถือตัว

๒. เขามีความสันโดษ เลี้ยงง่าย มีกิจน้อย ไม่มีภาวะกับทรัพย์สมบัติ มีอินทรีย์สงบ
ฉลาด ไม่หยิ่งยะโส ไม่โลภอยากได้ของขวัญ จากตระกูล

๓. ขอเขาอย่าทำสิ่งใดที่เลวซึ่งนักปราชญ์ตำหนิ บัดนี้ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข
มีความยินดีและปลอดภัย

๔-๕. ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีชีวิตอยู่ไม่ว่าจะอ่อนแอหรือแข็งแรง สูงหรือกลางหรือต่ำ เล็กหรือ
ใหญ่ ที่เราเห็นหรือไม่เห็น ไกลหรือใกล้ เกิดแล้วหรือใกล้จะเกิดและขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
จงมีความสุขเถิด

๖. ขอใครๆ อย่าได้หลอกลวงผู้อื่นหรือถูกผู้อื่นหลอกลวงเลยเป็นอันขาด ขออย่าให้
เขาปรารถนา ที่จะทำร้ายผู้อื่นเพราะมีความโกรธหรือความเกลียด

๗. มารดาเมื่ออยู่ในชั้นการเลี้ยงอันตรายยอมอนุรักษบุตรคนเดียวของตนฉันใด ขอ
ให้เขามีใจกว้างอย่างไม่มีขอบเขตต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายฉันนั้น

๒๒๔

๘. ขอให้เขามีจิตที่มีความรักต่อชาวโลกทั้งผอง เป็นจิตที่ไม่มีขอบเขตจำกัดทั้งข้างบน ทั้งล่าง ทางขวางและโดยรอบ มีความรักที่ไม่มีขอบเขตและมีประโยชน์สุข

๙. เขาจะยืนอยู่ก็ตาม เดินอยู่ก็ตาม นั่งอยู่ก็ตาม นอนอยู่ก็ตาม ย่อมมีความสุข ขอให้เขาอธิษฐานจิตอันนี้ไว้ตลอดเวลาที่เขาตื่นอยู่ ซึ่งนักปราชญ์ทั้งหลายกล่าวว่าประเสริฐ

๑๐. ขอย่าให้เขามีมัจฉาทิฎฐิ ขอให้มึศีล มีความรู้แจ้ง ปราศจากความเพลิดเพลินใน สิ่งอันก่อให้เกิดความใคร่ทั้งหลาย ดังนั้น เขาจะไม่กลับมาเกิดอีกอย่างแน่นอน

ในหนังสือคู่มือพระโยคาวจรเราจะพบข้อความข้อนี้นี้ว่าเมตตสูตรจะต้องท่องบ่นเป็นภาษาบาลี เป็นส่วนหนึ่งแห่งคำสวดอ้างซึ่งควรจะมีก่อนการเจริญสมาธิทุกรูปแบบ มีข้อสันนิษฐานว่าท่านจัดเนื้อหาของพระสูตรนี้โดยวิธีที่คำทั้งหลายมีพลังเสียงกังวานบางอย่างซึ่งมีความสำคัญมาก และมักสวดด้วยเสียงสูงต่ำพิเศษแบบหนึ่ง แต่จุดประสงค์ที่สำคัญของพระสูตรนี้ก็เพื่อจะอธิบายวิธีเจริญเมตตา และเพื่อจัดระบบที่แน่นอนสำหรับฝึกจิตซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเพ่งพิจารณา อนึ่งเป็นการขยายวิธีการเจริญเมตตาพิเศษเฉพาะวิธีหนึ่งและสอดคล้องกับวิธีที่ท่านแสดงไว้ใน “เทววิชสุตฺร” ยิ่งกว่านั้น ในเมตตสูตรนี้เอง ท่านเปรียบเทียบเมตตากับความรักว่าเป็น “แม่” และเรียกชื่อพิเศษว่า “พรหมวิหาร” การเจริญสมาธิประเภทนี้เพียงอย่างเดียวก็สามารถนำบุคคลไปสู่สภาพไม่เกิดอีกที่ท่านกล่าวไว้ว่า “ดังนั้นเขาจะไม่กลับมาเกิดอีกอย่างแน่นอน”

๓. การเจริญเมตตาแบบอื่นจะพบในพระคัมภีร์ขันธปริต ซึ่ง ณ ที่นั้นท่านกล่าวว่าเมตตาเป็นธรรมคุ้มกันอันตรายจากงู พระคัมภีร์นี้กล่าวว่า พระภิกษุรูปใดรูปหนึ่งในเมืองสาวัตถีได้มรณภาพลงเพราะถูกงูกัด พระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายจำนวนมากได้กราบทูลขานนี้แก่พระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสว่า “พระภิกษุสงฆ์ได้เจริญเมตตาในงู ๔ ตระกูลคือ วิรูปักขะ ตระกูลหนึ่งเวราปักตระกูลหนึ่ง ฉัพยาปุตตะตระกูลหนึ่ง กัณหาโคตมกะตระกูลหนึ่ง หากพระภิกษุสงฆ์ได้เจริญเมตตาแม่ไปยังงูทั้ง ๔ ตระกูลนี้แล้วไซ้ เขาก็จะไม่ตายเพราะถูกงูกัด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตถาคตขอแนะนำเธอทั้งหลายให้แม่เมตตาไปยังสัตว์เหล่านั้นเพื่อการคุ้มครองป้องกันตนเอง.

วิธีแม่เมตตาที่แท้จริงท่านแสดงไว้ในรูปโคลก และจะต้องขยายความออกไปตามลำดับเริ่มจากตระกูล ๔ ของงู ดังนี้

ขอให้ข้าพเจ้ามีเมตตาในงูวิรูปักขะ

ขอให้ข้าพเจ้ามีเมตตาในงู ฉัพยาปุตฺร

ขอให้ข้าพเจ้ามีเมตตาในงู เอราบถะ

ขอให้ข้าพเจ้ามีเมตตาในงู กัณหาโคตมกะ

จากนั้น การแม่เมตตาจะค่อย ๆ ขยายออกไปเรื่อย ๆ ถึงขั้นที่แน่นอนและรวมถึงสัตว์ชนิดอื่น

๒๒๕

ทั้งหลาย สัตว์เลื้อยคลานที่ไม่มีเท้า สัตว์สี่เท้า และสัตว์หลายเท้า

หลังจากนั้นพระสาวกปรารภณาดังนี้

ขอให้สัตว์เลื้อยคลานจงอย่าทำร้ายข้าพเจ้า

ขอให้สัตว์ ๒ เท้า จงอย่าทำร้ายข้าพเจ้า

ขอให้สัตว์ ๔ เท้า จงอย่าทำร้ายข้าพเจ้า

ขอสัตว์ที่มีหลายเท้า จงอย่าทำร้ายข้าพเจ้า

ต่อจากนั้น เขาจะเจริญเมตตาดำต่อไปในสัตว์ที่หาประมาณมิได้ ดังนี้

ขอสัตว์ทั้งหลาย ขอสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย

ขอสัตว์ที่เกิดมาทั้งหลาย และขอสัตว์ทุกๆ ตัวตน

จงประสบความสุข และจงอย่าได้รับอันตรายใดๆ

โคลงนี้มีคำบางคำที่ปรากฏในหลักการเจริญภาวนาตามที่ท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์อื่นๆ คือคำว่า สพุเพ สตุดา สพุเพ ปาณา สพุเพ ภูตา เป็นต้น

หลังจากนั้นจะมีข้อความต่อไปนี้

“พระคุณของพระพุทธเจ้า ของพระธรรมเจ้า และของพระสงฆ์เจ้า หากที่สุดมิได้ สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย เช่น ตะขาบ แมลงป่อง แมงมุม จิ้งจก และหนูเล็กหนูใหญ่มีจำนวนนับได้ ข้าพเจ้าได้ทำการคุ้มครองป้องกันตัวเองแล้วขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นจงหลีกเลี่ยงไปอย่างสงบ ขอให้ความเคารพของข้าพเจ้าจะมีแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้ง ๗ พระองค์เถิด

พระสูตรนี้มีคำภาษาบาลียาวมากและจัดเรียงเรียงไว้อย่างดี มีปรากฏในชั้นธวัตดุชาดก ซึ่งพระโพธิสัตว์แนะนำสาวกของตนให้ฟังพระปริตร ซึ่งกล่าวไว้เป็นภาษาบาลี เป็นคาถาป้องกันงู เพราะพระสาวกเหล่านั้นดำรงชีพอยู่ในที่หนึ่งภายในหุบเขาหิมาลัยซึ่งมีสัตว์มีพิษจำนวนมากอาศัยอยู่ เมื่อปฏิบัติตามคำแนะนำนี้แล้ว บรรดาฤๅษีทั้งหลายดำรงชีวิตอยู่ยืนนานโดยไม่มีอันตรายใดๆ และพระโพธิสัตว์เองผู้ทรงเจริญพรหมวิหารก็จะได้ไปปฏิบัติในพรหมโลก

ในการบรรยายเรื่องในอดีตเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำพระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายให้ฟังพระปริตรเช่นเดียวกันนั้นแล

การเจริญสมาธิข้อนี้ ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์ขุททกวัตตขันธกะในจุลวรรคว่า เป็นกฎของระเบียบวินัยและหน้าที่ และบางที่ท่านอาจนำชื่อพิเศษที่ว่า “ขันธปริตร” มาจากเรื่องนี้ก็ได้

ในบรรดาพระปริตรทั้ง ๒ นี้ วิธีที่ท่านอธิบายไว้ในเมตตสูตรสอดคล้องกับการปฏิบัติตามที่ปฏิบัติกันในชั้นฌาน เช่นเดียวกับหลักที่พบในเดวิขสูตร แต่พระปริตรอีกอย่างหนึ่งดูเหมือนจะเป็นแบบการเจริญกรรมฐานที่เก่ากว่า แต่อย่างไรก็ตาม ทั้งสองประเภทมีคำว่า “อนธิโส” (ไม่มีขอบเขตจำกัด) และคำว่า “อธิโส” (มีขอบเขตจำกัด) ซึ่งท่านอธิบายไว้ใน

๒๒๖

ปฏิสัมพันธ์มารวมกันจะพบข้างล่างนี้ ทั้งสองวิธีเข้ากันได้กับวิธีที่สามคือแผ่ไปทั่วทุกทิศหรือทุกภาคซึ่งทำให้อำนาจหลักการปฏิบัติ ๔ อย่าง อาจต่างกันในเรื่องตัวอักษร แต่เนื้อหาสาระเป็นอย่างเดียวกัน ทุกแห่ง

การแผ่เมตตาที่ขยายวงกว้างยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักเหล่านี้ท่านกล่าวไว้ในเมตตากถา ในพระคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์มารวมกัน ซึ่งเราจะพบข้อความโดยละเอียดอธิบายวิธีหลายวิธีเรียงตามลำดับเลข วิธีเหล่านี้รวมอยู่ในหลักโพธิปักขิยธรรม คือ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมงคล ๘ ในเบื้องต้นท่านอ้างถึงอานิสงส์แห่งการเจริญเมตตา ซึ่งเป็นพระสูตรในพระคัมภีร์อังคุตตรนิกาย และเป็นพระสูตรที่ให้คำอธิบายเกี่ยวกับอานิสงส์แห่งเมตตากถา ๑๑ อย่าง ซึ่งจะกล่าวในภายหลัง จากนั้นท่านกล่าวถึงวิธีแผ่เมตตาเป็นข้อๆ ๓ อย่าง ดังนี้

๑. อโนธิโส - ผรณา - การแผ่เมตตาโดยไม่มีขอบเขตจำกัด

๒. โอธิโสผรณา - การแผ่เมตตาโดยมีขอบเขตจำกัด

๓. ทิสามรณา - การแผ่เมตตาไปทั่วทุกทิศทุกภาค

วิธีที่เรียกว่า “อโนธิโส” แบ่งแยกออกเป็น ๕ วิธี แต่ละวิธีเป็นสูตรการเจริญเมตตาเป็นเอกเทศอย่างหนึ่งๆ ดังนี้

๑. สพเพ สตดา - สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

๒. สพเพ ปาณา - สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง

๓. สพเพ ภูตา - ทั้งสัตว์และสิ่งของที่เกิดมีขึ้นทั้งหลายทั้งปวง

๔. สพเพ บุคคลา - บุคคลทั้งหลายทั้งปวง

๕. สพเพ อตตภาวา ปริยาปนนา - อตตภาพทั้งหลายทั้งปวงซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกัน

แต่ละข้อใน ๕ ข้อข้างบนนี้ ท่านนำมาประกอบกับความปรารถนา ๔ อย่าง คือ

๑. อเวรา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายอย่าผูกเวรกันเลย

๒. อพฺยาปชฺชา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายอย่าได้เบียดเบียนกันเลย

๓. อนีฆา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายอย่ามีความยากใดๆ เลย

๔. สฺฐี อตตานํ ปริหรณฺตุ ขอสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขอยู่เถิด

โดยทำนองเดียวกัน

“ขอให้สิ่งที่มีชีวิตทั้งปวง สัตว์ทั้งปวง บุคคลทั้งปวง และทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่จงปราศจากข้าศึก, ความเกลียดชัง ความทุกข์ และขอให้เขาทั้งหลายจงมีความสุข”

ในการปฏิบัติตามวิธีนี้ พระโยคาวจรรวบรวมสัตว์ทั้งปวงไว้ในความคิดที่มีเมตตา และแผ่เมตตาไปยังเขาเหล่านั้นโดยไม่มีจำกัด “รวมทุกคนโดยไม่แบ่งพื้นที่” ตามที่ท่านกล่าวไว้ในอรรถกถา ดังนั้น จึงเรียกว่า “อโนธิโสผรณา” คือการแผ่ไปไม่มีจำกัดหรือไม่มีขอบเขต

๒. มีรูปแบบของโอติโสผรณาหรือวิธีจำกัดอยู่ ๗ อย่าง

๑. สพุพา อิตติโย = ผู้หญิงทั้งปวง
๒. สพุเพ บุริสา = ผู้ชายทั้งปวง
๓. สพุเพ อริยา = พระอริยะทั้งปวงหรือผู้บรรลุลความสมบูรณ์ทั้งปวง
๔. สพุเพ อนริยา = ผู้ที่ไม่ใช่พระอริยะทั้งปวงหรือผู้ที่ไม่บรรลุลความสมบูรณ์
๕. สพุเพ เทวา = เทวดาทั้งปวง
๖. สพุเพ มนุสสา = มนุษย์ทั้งปวง
๗. สพุเพ วินิปาติกา = ผู้ที่มีความทุกข์ทั้งปวง

แต่ละข้อเหล่านี้ควรจะนำไปประกอบกับความปรารถนา ๔ อย่าง และกล่าวซ้ำๆ แยกกันหรือรวมกันในระหว่างเจริญสมาธิภาวนา

ในการใช้วิธีนี้ พระโยคาวจรย่อมแผ่เมตตา ในขณะที่แบ่งสัตว์ทั้งหลายเป็นกลุ่มตามธรรมชาติและสภาพของเขา ดังนั้น ท่านจึงเรียกสมาธิประเภทนี้ว่า “โอติโสผรณา” หรือ “การแผ่เมตตาภายในขอบเขตจำกัด”

๓. มีรูปแบบแผ่เมตตาไปยังทิศต่างๆ และภูมิภาคที่ใกล้ขีด ๑๐ อย่าง เริ่มต้นจากทิศตะวันออก แบบเหล่านี้ประกอบด้วยเขมทิศ ๘ จุด คือ จุดตามตัวเลขทิศใหญ่ ๔ จุด จุดใกล้ขีดคือทิศย่อย ๔ จุด จุดข้างบน และจุดข้างล่าง

หลักปฏิบัติมีดังต่อไปนี้ :-

“ขอให้สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในทิศตะวันออกจงอย่าเป็นศัตรูต่อกันเลยจงอย่ามีเวรต่อกันเลยจงอย่าเบียดเบียนกันเลย และขอให้สัตว์ทั้งหลายมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขเถิด” โดยทำนองเดียวกัน

“ขอให้สัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันตก ทิศเหนือ และทิศใต้ ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ทิศตะวันออกเฉียงใต้ ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ทิศตะวันตกเฉียงใต้ ทิศเบื้องบนและทิศเบื้องล่าง จงอย่ามีศัตรูต่อกันเลย ฯลฯ

ในวิธีแผ่เมตตาทั้ง ๓ เหล่านี้ มีหลักปฏิบัติ ๒๒ อย่าง (๕, ๗ และ ๑๐) และตามที่ปรากฏในพระอรธกถาแต่ละอ้างถึงเมตตาซึ่งจะนำไปสู่อุปปนาหรือชั้นฌาน

ในบรรดาโอติโสผรณา ๕ อย่าง มีวิธีเจริญดังนี้

“ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่ามีเวรต่อกันเลย” เป็นอุปปนาอันหนึ่ง

“ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย” เป็นอุปปนาอันหนึ่ง

“ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่ามีทุกข์เลย” เป็นอุปปนาที่ ๓ และ

“ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงดำรงชีวิตอย่างมีความสุข” เป็นอุปปนาที่ ๔

ดังนั้น ในวิธีแผ่เมตตาที่ไม่มีจำกัดนั้น มีอุปปนา ๒๐ อย่าง คือ อุปปนา ๔ อย่าง ในหลักปฏิบัติ

๒๒๘

แต่ละอย่างในบรรดาหลักปฏิบัติ ๕ อย่างนั้น โดยทำนองเดียวกัน อัปปนา ๔ ในหลักปฏิบัติ แต่ละอย่างในบรรดาหลักปฏิบัติ ๗ อย่างนั้นรวมกันทั้งหมดเป็นอัปปนา ๒๘ ซึ่งเป็นอัปปนาในวิธีการแผ่เมตตาที่มีขอบเขตจำกัดนั้น

หลักปฏิบัติ ๕ อย่าง ในวิธีโอธิโสทานก็นำไปรวมกับทิส ๑๐ ดังนี้

“ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศตะวันออกจงอย่ามีเวรต่อกันเลย” เป็นต้นโดยวิธีนี้มีอัปปนาถึง ๒๐๐ ในแต่ละภาคมีอัปปนา ๒๐

โดยทำนองเดียวกัน หลักปฏิบัติ ๗ อย่าง ก็รวมกันทิสทั้ง ๑๐ ด้วย ดังนี้

“ขอให้ผู้หญิงในทิศตะวันออก” ... เป็นต้น ย่อมรวมกันทั้งหมดเป็น อัปปนา ๒๘๐ คือ ๒๘ อย่าง ในแต่ละภาค

ดังนั้น จึงมีอัปปนา ๔๘๐ รวมทั้งหมดจึงมีอัปปนา ๕๒๘ (๒๐, ๒๘, ๘, ๒๐๐ และ ๒๘๐) ซึ่งท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค

พระอรธกถาจารย์กล่าวว่า พรหมวิหาร ๓ อย่าง คือกรุณา มุทิตาและอุเบกขา ใช้วิธีแผ่ขยายอันเดียวกันกับการแผ่เมตตา และพระสาวกผู้เจริญกรรมฐาน ๓ อย่างเหล่านี้ด้วยวิธีอัปปนาเหล่านี้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งย่อมได้อานิสงส์ ๑๑ ประการซึ่งท่านกล่าวไว้ในข้อความต่อไปนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ที่ก้าวหน้าแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นยานพาหนะแล้ว ทำให้เป็นพื้นฐานแล้ว มีอยู่เป็นปกติแล้ว มีความชำนาญแล้ว จัดไว้ดีแล้ว ย่อมให้อานิสงส์ ๑๑ อย่าง อานิสงส์ ๑๑ อย่างนั้น คืออะไรบ้าง

- คือ ๑. กลับอยู่เป็นสุข
๒. ตื่นอยู่ก็เป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดาย่อมคุ้มครอง
๗. อัคคีภัย ยาพิษ ดาบ ย่อมไม่เข้ามาใกล้ตัว
๘. จิตมีสมาธิเร็ว
๙. ผิวพรรณผ่องใส
๑๐. ตายโดยไม่มีความสงสัยอยู่ในจิต
๑๑. ถ้าไม่ได้บรรลุนิพพานที่สูงขึ้น เขาจะอุปบัติในพรหมโลก

๒๒๙

คำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์

พระพุทธโฆษาจารย์ เมื่ออธิบายคำสอนตามพระไตรปิฎก ได้ให้คำอธิบายพรหมวิหารภาวนา และอธิบายถึงวิธีการเจริญกรรมฐานเหล่านี้ โดยถือว่าแต่ละข้อเป็นกรรมฐานเอกเทศ คำอธิบายของพระพุทธโฆษาจารย์มีรายละเอียดกว้าง ๆ เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติและคำแนะนำเบื้องต้นให้แก่ผู้เริ่มปฏิบัติซึ่งดูเหมือนจะได้มาจากประสบการณ์ของพระโยคาวจรเถระผู้อยู่ร่วมกับพระพุทธโฆษาจารย์

พระสาวกผู้ปรารถนาจะเริ่มเจริญสมาธิโดยการแผ่เมตตา จะต้องปฏิบัติดังนี้

เบื้องต้น เขาควรรักษาศีลในช่วงเวลาเริ่มปฏิบัติ โดยการสมาทานศีลซึ่งท่านกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกว่าเป็นพื้นฐานทางศีลธรรม และปฏิบัติตนโดยยึดศีลธรรมเป็นพื้นฐาน

เมื่อไม่มีอุปสรรคใดๆ ทั้งภายในและภายนอก แล้วเขาควรรับเมตตาเป็นกรรมฐานอย่างหนึ่งจากครูผู้ฉลาดสามารถสอนเขาได้ ขั้นต่อไป ในขณะที่นั่งบนอาสนะที่จัดอย่างเหมาะสมในที่ที่สงบ และเลือกเวลาที่เหมาะสมแล้ว ควรเตรียมใจของตนไว้ คำนึงถึงบาปหรือโทษแห่งความโกรธ และผลคือความดีของความอดทน เพื่อบรรลุดังจุดสุดยอดนี้ เขาควรระลึกถึงข้อความต่อไปนี้

“คนที่โกรธหรือมีจิตผูกความโกรธครอบงำ อาจฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ทำลายความสุขของผู้อื่นและของตนเองได้”

“ความอดทนหรือความอดกลั้นเป็นคุณสมบัติสูงสุดของการประพาศิพพรต พระนิพพานเป็นความสุขอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดังนี้

โดยการปฏิบัติเช่นนี้ จิตจะปราศจากความโกรธ และความอดกลั้นจะเข้ามาแทนที่การเจริญเมตตา ควรเริ่มต้นด้วยแนวคิดที่จะทำให้ลายเสียซึ่งความโกรธ และสร้างความอดกลั้นขึ้นมา

แต่ในเบื้องต้น พระสาวกไม่ควรแผ่ความรักอันประกอบด้วยเมตตาไปยังบุคคล ๔ ประเภทต่อไปนี้ ด้วยเหตุผลทางจิตวิทยาบางอย่าง บุคคลดังกล่าวคือ

๑. บุคคลที่ไม่เป็นที่รักของตน
๒. บุคคลผู้เป็นเพื่อนสนิท
๓. บุคคลผู้ที่ตนมองด้วยความวางเฉย
๔. บุคคลผู้เป็นศัตรู

อนึ่ง ท่านได้เสนอแนะไว้ว่า ในเบื้องต้น บุคคลไม่ควรแผ่เมตตาไปยังบุคคลผู้มีเพศตรงกันข้ามกับตนหรือไปยังผู้ที่เสียชีวิตแล้ว

ท่านอธิบายเหตุผลในเรื่องนี้ไว้ดังนี้ :- พระสาวกอาจพบความลำบากในเบื้องต้นในการแผ่ความเห็นใจซึ่งโดยปกติจะให้แก่คนที่ตนรักนั้นไปยังคนที่ตนไม่รัก ในเวลาเดียวกันเมตตา

๒๓๐

ภาวนาควรมีการไม่ยึดมั่นถือมั่น และในการพยายามที่จะอยู่อย่างไม่มี ความยึดมั่นถือมั่นในขณะที่ เจริญภาวนาแผ่เมตตาไปยังบุคคลผู้เป็นที่รักมากนั้น พระสาวกไม่เพียงแต่จะเกิดความเบื่อหน่าย เท่านั้น แต่ความไม่ยึดมั่นถือมั่นของเขาอาจถูกความรู้สึกเป็นทุกข์มารบกวน ถ้าเพื่อนรักของเขา ได้รับความเศร้าโศกแม้แต่นิดหน่อย การแสดงความนับถือหรือความรักต่อบุคคลผู้ที่ถูก มองด้วยความวางเฉย ย่อมเป็นการยาก ตั้งแต่เริ่มแรกที่เดียว ความโกรธอาจเกิดในบุคคลที่นึกถึง ข้าศึกคนใดคนหนึ่ง เป็นไปได้ที่ว่ากิเลสอาจเกิดขึ้นในเขาผู้เจริญเมตตาตรงไปยังคนที่มิเพศ ตรงกันข้าม ตามที่ปรากฏแก่คนผู้หนึ่งผู้เจริญภาวนาพิจารณาความรักที่ตนมีต่อภรรยาของตน จากการแผ่เมตตา ไปยังคนตาย พระสาวกย่อมไม่บรรลุลุณานหรือไม่บรรลูปจารณานโดย อาศัยเมตตา ข้อความนี้ จะพิสูจน์ได้จากเรื่องของพระภิกษุหนุ่มรูปหนึ่ง ผู้แผ่เมตตาไปยังครู ของเขาผู้เสียชีวิตแล้วและเขาก็ไม่ได้บรรลุลุณานเมื่อเขาส่งความรักของเขาไปยังพระเถระอีกรูปหนึ่ง ผู้ยังมีชีวิตอยู่ เป็นต้น ด้วยเหตุผลเหล่านี้ การเจริญกรรมฐานโดยการแผ่เมตตาไม่ควรเริ่มต้น ด้วยบุคคลเช่นนั้น

ในเบื้องต้น พระสาวกควรปลูกเมตตาโดยการแผ่ความรักไปในตนเอง ดังนี้

“ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขบริหารตนอยู่เถิด”

ในเบื้องต้นที่เดียว พระสาวกควรปลูกเมตตาโดยการแผ่ความรักไปในตนเองดังนี้

“ขออย่าให้ข้าพเจ้ามีเวรอย่าให้มีการเบียดเบียนอย่ามีความสุขทุกข์กายทุกข์ใจขอให้ข้าพเจ้า มีความสุขบริหารตนอยู่เถิด”

“ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากศัตรู ปราศจากการพยาบาล อย่าลำบาก ขอให้ข้าพเจ้าดำรงตน อยู่อย่างมีความสุขเถิด”

เราใช้ข้อความนี้เพราะส่วนหนึ่งเพราะตนเองย่อมเป็นที่รักที่สุดของคนแต่ละคน และเป็นคนที่ จะรักได้ง่ายที่สุดและอีกส่วนหนึ่งเป็นเพราะคนเราจะต้องปลูกฝังความรักในตนเอง ซึ่งเป็นคุณสมบัติ ในแง่บวกก่อนที่จะแผ่ขยายไปยังชาวโลก

ไม่มีวิธีใดในพระคัมภีร์ที่กล่าวถึงการเจริญเมตตาต่อตนเอง แต่ข้อนี้มีได้หมายความว่า ขัดแย้งกัน เพราะจุดประสงค์ของวิธีทั้งหลายก็เพื่อจะอธิบายถึงการแผ่เมตตาโดยวิธีอุปนาคำว่า “รักตนเอง” ในที่นี้ท่านกล่าวไว้เพื่อยกตนเองเป็นตัวอย่าง จริงอยู่ แม้ว่าบุคคลจะปลูกความรักใน ตนเองเป็นเวลา ๑๐๐ ปี โดยกล่าวว่า “ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข” เป็นต้น เขาก็จะไม่ได้บรรลุลุณาน แต่ผู้ที่ตั้งความปรารถนาว่า “ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข” ย่อมมองตนเองเป็นประจักษ์พยานและ คิดว่า “ข้าพเจ้าปรารถนาจะมีความสุข ปราศจากความทุกข์ฉันทใด สัตว์ทั้งหลายอื่น ๆ ก็ย่อม ปรารถนาจะมีความสุข ปราศจากความทุกข์ ฉันทนั้นสัตว์ทั้งหลายย่อมปรารถนาเช่นเดียวกัน” จากนั้นความปรารถนาจะเกิดขึ้นแก่เขาว่า “ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเสวยความสุขและได้

๒๓๑

รับสิ่งอันประเสริฐ ยิ่งกว่านั้นวิธีแผ่ความรักไปในตนเองก่อนแล้วแผ่ไปยังผู้อื่นเช่นนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดังต่อไปนี้

“เมื่อท่องเที่ยวไปในทิศต่างๆ และใช้ความคิด จะพบว่าไม่มีอะไรที่จะเป็นที่รักของคนมากไปกว่าตนเอง เพราะว่าคุณเองย่อมเป็นที่รักของตน ขอให้บุคคลผู้รักตนเองอย่าได้ทำอันตรายแก่ผู้อื่น”

ดังนั้นพระสาวกควรแผ่เมตตาในตนเองก่อน โดยจากตนเองเป็นตัวอย่าง แล้วคิดไปถึงบุคคลผู้เป็นที่รักและมองเขาด้วยความรัก หรือควรแก่การเคารพเช่นครู หรือคนอื่นที่เหมือนครูหรือมารดาบิดาของเขา เขาย่อมพบว่าเป็นการง่ายที่จะแผ่เมตตาในคนเช่นนั้นในขณะที่พิจารณาประเด็นต่างๆ มากมาย เช่นคุณธรรมของบุคคลผู้นั้น และการเรียนของเขาเป็นต้น

ผู้เจริญกรรมฐาน เมื่อปฏิบัติตามหลักแห่งการเจริญสมุทวิควรหวนไปคิดเรื่องความรักที่มีต่อเพื่อนผู้เป็นที่รักที่สุดของเขาดังนี้ ขอให้เขามีความสุข” เป็นต้น ณ ที่นี้เขาจะพบความสุขและความยินดี เพราะเป็นการง่ายที่จะยึดเพื่อนของเขาไว้ในความรักนับถือเหมือนตัวเขาเอง แต่พระสาวกไม่ควรพอใจกับความสำเร็จในเรื่องสมาธิที่มีความรักเป็นอารมณ์แต่ควร หันไปสนใจกับงานที่ยากกว่านี้ นั่นควรแผ่เมตตาไปยังบุคคลที่ตนเองมีความรู้สึกเฉยๆ กับเขา เขาควรกำหนดเพื่อนคนนั้นไว้ในฐานะเท่าเทียมกับเขาเอง คือส่งความรักอันบริสุทธิ์ไปยังเขาด้วยปริมาณเท่าๆ กัน

ขั้นต่อไป เขาแผ่เมตตาไปยังข้าศึกของเขาถ้าจะมีใครสักคนหนึ่งที่เขารู้สึกว่าเป็นศัตรูกับเขา ณ จุดนี้แหละ เขาจะพบว่างานของเขาที่ยากที่สุด นั่นก็คือการแผ่เมตตาเช่นเดียวกันนั้นไปยังข้าศึกของตน เพราะว่าในขณะที่เขาปล่อยจิตที่มีความรักไปยังข้าศึกของเขานั้น เขาอาจนึกถึงความผิดที่บุคคลผู้นั้นทำต่อตน และโดยวิธีนี้ความโกรธจะเกิดขึ้นในตนแทนที่ความรักจะเกิดขึ้นในตนเมื่อเป็นเช่นนี้เขาต้องเจริญกรรมฐานประเภทอื่นหลายๆ ประเภทเพื่อขับไล่ความโกรธออกไปโดยการดำรงชีวิตอยู่ด้วยความรักต่อเนื่อง ซึ่งแผ่ไปยังบุคคลผู้นี้โดยไม่มีความรู้สึกแบบสะกดจิตและโดยไม่มีจุดประสงค์ที่ลึกลับอยู่ในจิต ถ้าเขาไม่ได้รับความสำเร็จในขั้นนี้ เขาควรพยายามแผ่เมตตาไปยังบุคคล ๓ ประเภทแรก ทำต่อเนื่องจนจิตของเขอ่อนและสงบลง หลังจากออกไปจากความรักซึ่งได้เจริญมาเช่นนั้น เขาควรส่งความคิดไปยังบุคคลผู้กระตุ้นให้เกิดศัตรู และโดยวิธีนี้ความคิดที่เป็นศัตรูต่อกันจะต้องพ่ายแพ้หมดไป เพราะความพยายามที่จะสร้างความรักขึ้นนั้นและจะฆ่าเสียได้ซึ่งความเป็นศัตรูต่อกัน

ถ้าว่าแม้จะพยายามเช่นนั้น ก็ยังไม่ได้ผลอันใด เขาควรพยายามขจัดความเป็นศัตรูออกไปโดยการระลึกถึงพระดำรัสแนะนำต่อไปนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าขโมยและนักสืบจะถูกตัดแขนด้วยเลื่อยและถ้าแม่ในเรื่อนั้น

๒๓๒

ภิกษุรูปหนึ่งรูปใดทำจิตให้โกรธ ในเรื่องนี้เขาไม่เป็นสาวกในศาสนาของตถาคต”

“คนที่ถูกทำให้โกรธแล้วโกรธตอบ เป็นคนเลวกว่าคนผู้ทำให้โกรธ

คนที่ถูกด่า แต่ไม่ด่าตอบ เป็นคนชนะในการต่อสู้กัน

เพื่อประโยชน์ของทั้ง ๒ ฝ่าย เขาจึงพยายามฝึกฝนตนเอง เป็นผู้ที่ทำให้ความโกรธของตนหมดไป โดยรู้สึกว่าคุณอื่นเขาก็โกรธเช่นกัน”

พระสาวกเมื่ออ้างถึงพระพุทธพจน์เหล่านี้และนึกถึงข้อความอื่นที่ท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์ อังคุตตนิกาย ควรคิดคำนึงดังนี้

“เธอ ผู้มีความโกรธเช่นนั้นและมีความขุ่นเคืองจะไม่เป็นสาวกในศาสนาของพระบรมครู ผู้มีพระมหากรุณาธิคุณในการมีความโกรธ เธอเป็นคนเลวกว่าคู่แข่งของเธอและจะไม่ได้ชัยชนะในการสงครามที่กำลังต่อสู้อยู่อย่างยาก”

“ถ้า ในขณะที่เขาพยายามเช่นนั้น ความโกรธหมดไปก็เป็นการดี ถ้าไม่หมดไปเขาควรระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า กฎแห่งกรรม และการเกิดใหม่ การวิเคราะห์ลักษณะเฉพาะของบุคคล และการเจริญสมาธิรูปแบบอื่นๆ ซึ่งจะนำมาซึ่งความสงบและระงับความโกรธ เสียได้”

ในแบบปฏิบัติข้อนี้ พระสาวกควรระลึกถึงหรืออ่านเรื่องชาดก เช่น สีสวชาดก ชันติวาทชาดก จุลธรรมपालชาดก ฉัททันตชาดก กบิชาดก ภูริทัตตชาดก ฉัมเปยยชาดก สังขपालชาดก และมาตุโปสกชาดก ในชาดกเหล่านี้ เขาจะได้พบว่าพระโพธิสัตว์แผ่เมตตาไปยังศัตรูของตนอย่างไรและเอาชนะความโกรธได้อย่างไร

ในการเจริญกรรมฐานโดยพิจารณากฎแห่งกรรม พระสาวกควรคิดเกี่ยวกับตนเองโดยวิธีนี้ :- “พอหนุ่ม, เมื่อโกรธผู้อื่น เธอจะทำอย่างไร? การกระทำที่มีความโกรธนี้ซึ่งเป็นมูลเหตุแห่งความโกรธจะไม่นำเธอไปสู่อันตรายหรือ ความจริง เธอมีกรรมเป็นของตนเอง เธอเป็นทายาทแห่งกรรมของเธอ กรรมของเธอย่อมเป็นแหล่งกำเนิดของเธอ เธอ จะได้รับผลของกรรมที่เธอทำในชาตินี้และผลของกรรมจะนำเธอไปจากธรรมและสุสภภาพที่มีความทุกข์

อนึ่ง พระสาวกควรพิจารณาพระสูตรทั้งหลายในพระคัมภีร์อนมตคัคคสังยุตในพระคัมภีร์สังยุตตนิคาย ซึ่งท่านกล่าวไว้ดังนี้ :-

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะพบว่าบุคคลผู้ใดมิใช่มารดา, บิดา พี่ชาย, น้องชาย พี่สาว น้องสาว บุตรชาย หรือบุตรหญิงในสังสารวัฏซึ่งหาที่สุตมิได้”

เพราะเรื่องเป็นดังนี้ บุคคลผู้ที่เขามีความอาฆาตต่อ อาจเป็นญาติสนิทมิตรคนหนึ่งในอดีตก็ได้ และดังนั้นเมื่อพิจารณาความเป็นไปได้ดังนี้ พระสาวกอาจสามารถระงับความรู้สึกอาฆาตพยาบาทต่อคนอื่น ๆ ได้

๒๓๓

ในที่สุด พระสาวกควรระลึกถึงเรื่องต่างๆ ตามหลักจิตวิทยาให้มากยิ่งขึ้น เช่น ระลึกว่าดังนี้

“นี่แน่เพื่อนรัก ในการโกรธกับบุคคลผู้นี้ เธอโกรธอะไร เธอโกรธขนบนร่างกายเขาหรือ หรือโกรธเล็บ กระดูก เนื้อ หรือหนัง ฯลฯ หรือเธอโกรธธาตุทั้ง ๕ ในร่างกายของเขา คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือโกรธกับเบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือเธอโกรธอินทรีย์ทั้งหลาย หรือกิจของอินทรีย์ทั้งหลาย?”

การวิเคราะห์ธรรมชาติมิใช่บุคคลของข้าศึกเช่นนี้จะช่วยให้เขาเข้าใจความจริงที่ว่า บุคคลที่เขาถือว่าเป็นศัตรูนั้นเป็นเพียงส่วนผสมผสานของสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งซึ่งจะสูญสิ้นไปทุกขณะ และเขาไม่พบความเป็นบุคคลที่เขาจะโกรธได้ ดังนั้น จิตของเขาจะหลุดพ้นจากความคิดอาฆาต

ในที่นี้อาจเกิดปัญหาขึ้นว่า ถ้าไม่มีบุคคลหรือไม่มีปัจเจกชนเป็นอารมณ์ของความโกรธแล้ว จะไม่เป็นความจริงหรือที่จะพูดว่าไม่มีบุคคลใดที่รับความรักได้เมื่อเป็นเช่นนี้คนเราจะสามารถเจริญเมตตาต่อบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างไร? แน่ละเป็นความจริงที่ว่าไม่มีบุรุษบุคคลที่อาศัยอยู่อย่างแท้จริงเพื่อเป็นอารมณ์แห่งเมตตาหรือความโกรธ แต่คุณค่าแห่งความรักตามหลักจิตวิทยามีว่าความรักหมายถึงความไม่มีความโกรธ หรือความไม่มีความโน้มเอียงไปยั้งความโกรธ ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่ สารสำคัญหรือจุดมุ่งหมายของเมตตาคือความสงบแห่งความพยายาม (วยาปาทอุปสม) และท่านเรียกอีกว่า การสลัดออกจากความโกรธ ดังนั้น เมื่อความโกรธสิ้นไปคือ ไม่สามารถพบว่าจะอยู่ไหนความรักก็เข้ามาแทนที่ในจิตของพระสาวก ในขั้นต้น ๆ จำเป็นที่พระสาวกจะต้องมีอารมณ์ส่วนบุคคลเป็นฐานสำหรับเพิ่มคุณภาพของความรัก จนกระทั่งเมื่อเขาได้พัฒนามันอย่างเต็มที่แล้ว พระสาวกก็จะประกาศเรื่องนี้แก่ชาวโลก โดยไม่ต้องมีวิจารณ์ญาณ

บุคคลผู้ไม่มีข้าศึก หรือผู้ที่ไม่มีความคิดเป็นศัตรูกับใครเพราะมีจิตเป็นอริยะ ควรเปลี่ยนขอบเขตของการแผ่เมตตาทันที หลังจากแผ่เมตตาในบุคคลเป็นกลางๆ เมื่อเขาเข้าใจว่าเขาได้รับความสม่ำเสมอของจิต ไม่เฉพาะต่อตัวเอง แต่ต่อผู้อื่น ๒ หรือ ๓ ประเภทแล้ว ขอบเขตนั้นก็เปลี่ยนไป แล้วเขาก็สามารถแผ่เมตตาไปในทุกๆ คนอย่างสม่ำเสมอและเท่าๆ กัน สมดังที่โบราณจารย์กล่าวไว้ว่า

“เมื่อเขาเห็นความแตกต่างระหว่างตนเอง ว่าเป็นคนผู้เป็นที่รัก เป็นกลางและเป็นศัตรู เขาย่อมเป็นคนปรารถนาดีต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายใครจะกล่าวไม่ได้ว่า เขาถูกฆ่าในขณะที่เจริญเมตตา แต่เมื่อพระภิกษุเห็นว่าขอบเขตเหล่านี้ไม่มีแล้ว และแผ่เมตตาไปยังเทวโลกและมนุษย์โลกเท่าๆ กันโดยไม่มีขอบเขตแล้ว เขาย่อมเป็นบุคคลผู้ยิ่งใหญ่กว่าอย่างมากในบรรดาบุคคล ๒ คน”

๒๓๔

ในขณะที่พระสาวกแผ่เมตตาไปยังมนุษยชาติอย่างไม่มีขอบเขตจำกัด และแล้วก็แผ่ไปยังชีวิตทุกรูปแบบนั้น เขาย่อมได้นิमितคืออารมณ์ในจิตและได้อุปะการณาน นิमितนี้อาจเป็นปริกรรมนิमितซึ่งเป็นนิมิตในแบบฝึกหัดเบื้องต้น ซึ่งควรฝึกด้วยการกล่าว ซ้ำ ๆ ซึ่งคำที่อ้างถึงสัตว์ทั้งหลาย หรือได้อุคคหนิมิตทางจิตซึ่งแสดงให้เห็นสัตว์ทั้งหลาย โดยเหตุที่การเจริญสมาธิด้วยการพิจารณาอุคคหนิมิต มีกำลังแรงกล้า จิตย่อมบรรลุอุปะการณซึ่งใกล้ที่สุดที่จะบรรลุมาน

เมื่อทำลายขอบเขตจำกัดเช่นนั้นแล้ว พระสาวกเจริญภาวนาพัฒนาและพิจารณาซ้ำ ๆ ซึ่งนิมิตนั้นด้วยอุปะการณสมาธิจนกระทั่งได้บรรลุอัปปนาฌานอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นวิญญานที่มีสภาพสูงขึ้น และ ณ จุดนี้เขาย่อมเป็นแหล่งรวมความรักอย่างแท้จริง

ในขั้น นี้ เขาจะไม่มีการ ๖ อย่างมารบกวน และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เขาจะไม่มีวาทะ โกรธ และจะประกอบไปด้วยความหลุดพ้นทางจิต โดยอาศัยเมตตา (เมตตาเจโตวิมุตติ) ซึ่งในที่นี้ควรเรียกว่า “ปฐมฌาน” เพราะเป็นการบรรลุครั้งแรก

ในการออกจากปฐมฌานและหันกลับไปสู่วิญญานตามปกติ เขาย่อมแผ่เมตตาไปยังจักรวาลทั้งสิ้น ดังที่เราจะพบในหลักต่อไปนี้ เขาดำรงชีพอยู่ด้วยการแผ่จิตอันประกอบด้วยเมตตาไปยังภาคหนึ่งของโลก” เขาดำรงชีพอยู่ด้วยการแผ่เมตตาอันยิ่งใหญ่ พอกพูน และนับประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด และปราศจากความอาฆาตพยาบาท ไปยังโลกที่กว้างใหญ่ทั้งสิ้นด้วยประการฉะนี้

ต่อจากนั้น พระสาวกก็เจริญสมาธิด้วยการแผ่เมตตาซ้ำ ๆ และในเวลาอันสมควรเขาย่อมได้บรรลุฌานที่ ๒ และที่ ๓ ตามระบบฌาน ๔ ตามคำสอนในพระสูตรตันตปิฎก หรือได้บรรลุฌานที่ ๒ ฌานที่ ๓ และฌานที่ ๔ ในระบบฌาน ๕ ตามพระคัมภีร์อภิธรรมทัณฑ์ที่ออกจากฌานใด ฌานหนึ่งโดยเฉพาะ เขาย่อมแผ่เมตตาอันไม่มีขอบเขตอันสูงส่งไปยังชีวิตทุกชีวิตสืบต่อไป และดังนั้นย่อมสามารถรวมตัวเขาเข้ากับโลกทั้งสิ้น ทำลายเสียซึ่งเครื่องกั้นและขอบเขตจำกัด ส่วนบุคคลทั้งหลายให้หมดไป พระสาวกผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าย่อมได้บรรลุสภาวะทิพย์ในหัวใจ ซึ่งในสภาพนี้เขาย่อมเปลี่ยนจากสภาพมนุษย์ธรรมดาไปสู่สภาพเป็นพรหม และในขั้นนี้เขาย่อมคู่ควรที่จะได้รับอานิสงส์ ๑๑ อย่าง ตามที่ได้อธิบายไว้แล้ว เมื่อเขายึดภาวะขั้นนี้เป็นฐานแห่งการเจริญภาวนาสูงขึ้น ในที่สุดเขาก็จะได้บรรลุพระนิพพานซึ่งเป็นการตรัสรู้อันยิ่งใหญ่ และเป็นการหลุดพ้นขั้นสุดท้าย

ยังมีอีกวิธีหนึ่งซึ่งอธิบายถึงการแผ่เมตตา ซึ่งวิธีนี้จะไม่คำนึงถึงกรณีพิเศษ แต่จะครอบคลุมถึงกิจกรรมในวงกว้างออกไป วิธีนี้กล่าวถึงการขยายอารมณ์จากขั้นต้นไปจนถึงขั้นบรรลุอัปปนา ในขณะที่การเจริญขยายไปอย่างมั่นคง เช่นเดียวกับบุคคลผู้มีความชำนาญในการทำไถนา จัดแบ่งที่ดินที่จะไถ ฉะนั้นใตพระสาวกนั้นนั้น เขาควรเจริญเมตตา แบ่งครอบครัวหนึ่งออกไป โดยกล่าวว่าขอให้เพื่อนผู้อยู่ในบ้านนี้ปราศจากข้าศึกและพยาบาท จงจัดความป่วยไข้

๒๓๕

และเชื้อโรคให้หมดไป แลดำรงชีพอยู่อย่างมีความสุขเถิด”

เมื่อทำจิตใจละเอียดอ่อนและมีเมตตาในผู้ครองเรือน ๑ คน เช่นนั้นแล้ว ผู้เจริญสมาธิควรขยายผู้ครองเรือน เป็น ๒ คน และต่อไปเป็น ๓ คน ๔ คน ๕ คน เรื่อยไป จนถึง ๑๐ คน แล้วขยายไปถึงคนทั้งถนน ทั้งเมือง ทั้งหมู่บ้าน อำเภอ อาณาจักร ประเทศเสี้ยวหนึ่งของโลก และในทำนองเดียวกันไปถึงทั้งโลกและยิ่งๆ ขึ้นไป เท่าที่จะมีได้เป็นได้ และควรแผ่เมตตาไปถึงทั้งมนุษย์และอมนุษย์ทั้งสิ้น ทั้งชั้นสูงและชั้นต่ำ โดยไม่ต่างกัน โดยทำนองเดียวกันนี้ พระสาวกควรแผ่เมตตา กรุณา และ อุเบกขาให้ครอบคลุมไปถึงทุกสิ่งทุกอย่างทั้งคนและสัตว์ วิธีการแผ่เมตตาเป็นต้นที่ละเอียดละออ ท่านกล่าวไว้ในหนังสือคู่มือซึ่งจะได้พบต่อไป

เมื่อสรุปสิ่งมีชีวิตเหล่านี้ทั้งหมดทุกประเภทแล้วชาวพุทธในปัจจุบันจะกล่าวคาถาต่อไปนี้ ในตอนจบกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา และเป็นส่วนหนึ่งในการฝึกสมาธิของเขาดังนี้

“ภาวคฺคฺคาพาทย อวิจิ เภฏฺฐโต เอตฺถนฺตเร สตฺตกาเยปฺปนฺนา

รฺูปี อรฺูปี จ อสฺสณฺณสฺสณฺณิโน ทฺกฺขา ปมฺจฺจนฺตุ กุสฺนฺตุ นิพฺพตฺติ”

แปล จากภพที่สูงที่สุดต่ำลงมาจนถึงนรก ชื่อ อเวจี สัตว์ทั้งหลายกลุ่มใดที่มีอยู่จะมีรูปหรือไม่มีรูปก็ตาม รู้หรือไม่รู้ก็ตาม ขอให้เขาทั้งหมดจงปราศจากความทุกข์มีความสุขในพระนิพพาน

แต่ข้อความนี้เป็นเรื่องของกรุณามากกว่าเรื่องเมตตา เพราะมีคำว่า “ทุกขา ปมฺจฺจนฺตุ” ซึ่งจะพบในการเจริญกรุณา

๒. กรุณาภาวนา

การเจริญกรุณาภาวนาย่อมแตกต่างจากการเจริญเมตตาในเบื้องต้นทีเดียว เพราะกรุณา กล่าวถึงความรู้สึกสงสารซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเห็นความทุกข์ของสัตว์ทั้งหลาย เช่นผู้ที่มีความจนและความทุกข์ หรือผู้ที่ได้รับความลำบากจากความป่วยไข้หรือความพิการ พระสาวกปรารถนาจะเจริญกรุณาภาวนา ควรเริ่มต้นด้วยการระลึกถึงโทษแห่งความไม่มีกรุณา และ อานิสงส์แห่งกรุณา ในการทำเช่นนั้น ไม่ควรเริ่มเจริญกรุณาภาวนาโดยยึดคนที่ตนรักและคนอื่น ๆ เป็นอารมณ์ เช่นเดียวกับการเจริญเมตตาภาวนา เพราะคนที่เป็นที่รัก เป็นกลางๆ หรือเป็นศัตรูย่อมมีอยู่ในประเภทเดียวกัน และไม่ใช่อารมณ์ที่เหมาะสมกับกรุณาภาวนาในเมื่อพิจารณาถึงความสำคัญทางด้านจิตวิทยา อนึ่งบุคคลที่มีเพศตรงกันข้ามและผู้ที่ตายแล้วก็ไม่ใช่อารมณ์ที่เหมาะสมกับกรุณาภาวนาเช่นกัน

ในพระคัมภีร์วิงค์ เราจะพบข้อความ “พระภิกษุแผ่จิตซึ่งมีเมตตาไปยังเสี้ยวหนึ่งของโลกอย่างไร? ในขณะที่พบคนที่อยู่ในสภาพยากจน เขาควรแสดงกรุณาและความสงสารแก่เขา

๒๓๖

โดยกล่าวว่า “อนิจจา บุรุษผู้นี้มีความทุกข์ ขอให้เขาสิ้นทุกข์เถิด”

เมื่อในพบคนเช่นนั้น เขาควรแสดงความกรุณา ต่อบุคคลสักคนหนึ่งผู้แม้มีอันจะกิน และมีความสุข แต่เป็นคนทำความชั่ว เขาควรเปรียบเทียบกับบุคคลเช่นนั้นกับบุคคลที่ถูกตัดสิน ประหารชีวิต พระสาวกผู้เจริญกรรมฐานข้อนี้ ควรประดับตนเองด้วยคุณธรรมคือความกรุณา สงสารคนเช่นนั้น โดยวิธีดังต่อไปนี้ “บัดนี้ บุคคลผู้นี้มีแม้จะมีความสุขมาก อย่างไรก็ตาม มี ฐานะดี และมีความสุขจากทรัพย์สมบัติของตน อย่างไรก็ตาม เขาจะไม่มีความสุขเช่นนั้นในอนาคตเนื่องจากความประพฤติชั่วของเขา และการปราศจากความดีของเขา” ยิ่งกว่านั้น เมื่อ เขาได้ข่าวหรือได้พบบุคคลที่ประสบโชคร้ายบางอย่าง หรือประสบความหายนะบางอย่าง เขา ควรสร้างความกรุณา และแผ่ความกรุณาไปยังบุคคลนั้น

หลังจากเจริญกรรมฐานด้วยคำพูด การกระทำและความคิดแล้ว เขาควรพัฒนาความกรุณา นั้นไปยังบุคคล ๔ ประเภทเช่นเดียวกับในเมตตาภาวนา ในที่สุด เมื่อขจัดขอบเขตทั้งสิ้นแล้ว ย่อมจะแผ่ความกรุณาอันหาขอบเขตมิได้ไปยังโลกทั้งสิ้น แม้ในขณะที่เขาออกจากฌานก็ตาม

แต่ในอรรถถาอังคุตตนิคาย การจัดลำดับไม่ตรงกันกับที่กล่าวแล้ว ในที่นี้เขาจะพบว่า ควรแผ่กรุณาไปยังศัตรูก่อน จากนั้นควรแผ่ไปยังคนที่ได้รับความทุกข์ จากนั้นไปยังเพื่อน และ สุดท้ายไปยังตัวเอง พระพุทธโฆษาจารย์เถระ เมื่อกล่าวว่า ข้อนี้ไม่ตรงกับข้อความที่กล่าวไว้ใน วิภังค์ (ตามที่กล่าวแล้วข้างบนนี้) เสนอแนะลำดับที่กล่าวไว้ในที่นี้ ยิ่งกว่านั้น ควรเจริญกรรม ภาวนา ๓ วิธีด้วย คืออโนโลโส, โอลิโล ทิสสรณา ตามลำดับ เป็นรูปแบบต่างๆ ๕ อย่าง อย่างละ ๑๐ อย่างเช่นเดียวกับในเมตตา เมื่อเจริญเช่นนั้นกรุณาจะให้อันถึง ๑๑ อย่างเริ่มตั้งแต่ “หลับอยู่ก็เป็นสุข เป็นต้น” ท่านอธิบายกรุณาเป็นพิเศษไว้ในพระคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ใน บทที่ว่าด้วยมหากรุณาภาวนาคือความรู้เรื่องพระมหากรุณาของพระพุทธเจ้า ในที่นั้นท่านอธิบายว่า พระพุทธเจ้าทรงสงสารสัตว์โลกเมื่อทอดพระเนตรเห็นเขามีความทุกข์แบบต่างๆ รวม ๘๘ อย่าง ความกรุณาเป็นพระคุณอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้าจนถึงกับได้รับการยกย่องว่าเท่ากับญาณ ของพระองค์

๓. มุทิตาภาวนา

พระสาวกผู้เจริญมุทิตากรรมฐานควรเริ่มต้นที่บุคคลที่เป็นที่รัก แล้วต่อไปถึงคนอื่น ๆ เพราะว่าเพื่อนคนหนึ่ง ๆ โดยที่เขาเป็นเพื่อนจึงไม่ใช่เหตุที่ใกล้ชิดแห่งมุทิตา ยิ่งคนกลางๆ หรือ ข้าศึกยิ่งไม่ใช่เลย ทั้งคนที่มีเพศตรงกันข้าม หรือคนตาย ย่อมไม่ใช่อารมณ์ที่เหมาะสมสำหรับ มุทิตากรรมฐานนี้ แต่อย่างไรก็ตาม เพื่อนที่เขารักมากอาจเป็นสาเหตุที่ใกล้ชิดของมุทิตา ดังนั้น เพื่อนที่รักมากควรเป็นบุคคลแรกที่ควรแผ่มุทิตาไปถึง เมื่อได้เห็นหรือได้ยินคนที่เรารักมีชีวิต

๒๓๗

อยู่อย่างมีสุขและมีปิติ พระสาวกควรแสดงออกซึ่งความยินดีด้วย โดยกล่าวว่า “บุคคลผู้ที่มีความสุข จริงหนอ” ช่างดีอะไรอย่างนี้ ช่างโดดเด่นอะไรอย่างนี้”

เราพบข้อความในพระคัมภีร์วิภังค์ว่า “พระภิกษุแปดเจ็ดอันประกอบด้วยมุกิตาไปยังเสี้ยวของโลกได้อย่างไร เมื่อเห็นบุคคลคนหนึ่งผู้เป็นที่รักและก่อให้เกิดความสนใจ เขาจะมีความยินดีฉันใด พระสาวกย่อมแผ่มุกิตาไปยังสัตว์ทั้งหลายก็ฉันนั้น ดังนั้น หลังจากสร้างคุณภาพหรือมุกิตา และปฏิบัติมุกิตากรรมฐานในบุคคลที่เป็นที่รักยิ่ง พระสาวกแผ่ขยายมุกิตากรรมฐานนั้นไปยังบุคคลที่เป็นกลาง แล้วก็ไปถึงข้าศึก เมื่อตั้งบุคคลอื่นๆ ในที่เสมอกับตน เขาย่อมดำเนินการตามวิธีแผ่มุกิตาแบบไม่มีจำกัด และเพิ่มพูนอุปปนาแห่งมุกิตากรรมฐานโดยวิธีฉาน ๓ อย่างและฉาน ๔ อย่าง ที่เหลือพึงเข้าใจว่าปฏิบัติตามหลักอันเดียวกันกับเมตตาภาวนา

คุณค่าที่แท้จริงของการเจริญภาวนาข้อนี้ได้แก่การทำลายความริษยาและการหวงแหน พร้อมกับถอนรากแห่งความเห็นแก่ตัว และการปรากฏแห่งคุณธรรมคือความดี และความยินดีแห่งความมีมุกิตาจิตกับความสุขของคนอื่น ข้อความนี้ท่านมักจะใช้คำว่าอนุโมทนา ความชมเชย หรือความยินดีในการกระทำดีและความรุ่งเรืองของผู้อื่น มุกิตากรรมฐานนี้ชาวพุทธปฏิบัติกันเป็นกุศลกรรมบถอย่างหนึ่งในบรรดากุศลกรรมบถ ๑๐ อย่าง

๔. อุเบกขาภาวนา

พระสาวกผู้ได้บรรลุฉาน ๓ หรือฉาน ๔ ในเมตตา กรุณา และมุกิตาแล้วควรออกจากฉานที่ ๓ ซึ่งในขั้นนี้เป็นฉานที่ขึ้นแล้วและแล้วควรพยายามแผ่จิตที่มีอุเบกขาไปยังสัตว์ทั้งหลาย เขาย่อมเห็นความอ่อนพลังของกรรมฐาน ๓ อย่างข้างต้น และเข้าใจถึงธรรมชาติที่ลุ่มลึกกว่า และสงบกว่าของอุเบกขา เนื่องจากเป็นความรักที่มีคุณค่าทางจิตวิทยา กรุณาและมุกิตาจึงมีความสัมพันธ์กับราคะอยู่บ้างซึ่งเป็นความยึดมั่นทางจิต ดังนั้น ฉานที่เกิดขึ้นโดยอาศัยกรุณา และ มุกิตาจึงยังมีความยินดีขึ้นหยาบมาครอบงำได้ ซึ่งอาจทำให้พระโยคาวจรไม่ได้บรรลุธรรมที่สูงขึ้น ในการพิจารณาเรื่องนี้ พระสาวกย่อมตั้งอุเบกขาขึ้น โดยยึดบุคคลที่เขาวางเฉยตามปกติเป็นอารมณ์ทางจิตในพระคัมภีร์วิภังค์ท่านกล่าวว่า “เมื่อพบบุคคลที่รักไม่มากหรือน้อย เขาย่อม มีจิตมั่นคงฉันใด เขาย่อมแผ่อุเบกขาไปยังสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงฉันนั้น”

หลังจากแผ่อุเบกขาไปยังบุคคลผู้หนึ่งตามที่กล่าวแล้ว พระสาวกควรแผ่ไปยังบุคคลซึ่งเป็นที่รัก ต่อไปแผ่ไปยังเพื่อนสนิท หลังจากนั้นจึงแผ่ไปยังศัตรู ในที่สุด เขาแผ่ไปโดยไม่มีจำกัดขอบเขตโดยวางตนเองและบุคคลอื่นๆ ไว้เท่าๆ กัน และเจริญนิมิตแห่งฉานไปเรื่อยๆ

เมื่อทำเช่นนี้ ฉานที่ ๔ ก็เกิดขึ้นแก่เขา แผ่จิตของเขาไปในคุณธรรมคือพรหมวิหาร ซึ่งเป็นจิตที่มั่นคงและมีดุลยภาพดี และแสดงออกถึงความมีจิตหนักแน่น ในขณะที่วิญญานตั้ง

๒๓๘

อยู่ในตำแหน่งกลาง ไม่หวั่นไหวเพราะความยินดีหรือความเสียใจ เพราะความสุขหรือความทุกข์ อุเบกขาเป็นองค์คุณธรรมสำหรับฌานที่ ๔ ในทุก ๆ รูปแบบของการเจริญสมาธิ แต่ ฌานที่ ๔ ในอุเบกขาพรหมวิหารไม่เกิดขึ้นในบุคคลผู้ไม่ได้เจริญพรหมวิหาร ๓ อย่างข้างต้น แม้ว่าเขาจะได้บรรลุฌานที่ ๓ ในสมาธิรูปแบบอื่น เช่น ปฐวีกสิณเป็นต้นก็ตาม เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น เพราะว่าอารมณ์ไม่เหมือนกัน อุเบกขาพรหมวิหารย่อมเกิดขึ้นเฉพาะแก่ผู้ที่ได้ บรรลุฌานที่ ๓ ในพรหมวิหารอื่นอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ อย่างนั้น ทั้งนี้เพราะอารมณ์กรรมฐานมีลักษณะคล้ายกัน ตามหลักจิตวิทยาวิธีการเจริญพรหมวิหารและอานิสงส์ที่จะได้รับ พึง เข้าใจว่าเป็นอย่างเดียวกับที่ได้กล่าวไว้แล้วในเมตตาพรหมวิหาร

อุเบกขาเป็นบารมีข้อสุดท้ายซึ่งพระโพธิสัตว์เจริญเพื่อบรรลุความเป็นพุทธเจ้า ดังนั้น อุเบกขาจึงเป็นพระธรรมที่จะทำให้เป็นพระพุทธรเจ้า ลักษณะการปฏิบัติของพระโพธิสัตว์ท่านกล่าวไว้ดังต่อไปนี้

“ข้าพเจ้ารู้สึกเท่า ๆ กัน ต่อบุคคลที่ก่อให้เกิดความทุกข์แก่ข้าพเจ้า และบุคคลผู้ให้ ความสุขแก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่ยึดมั่นถือมั่น ข้าพเจ้ามีดุลยภาพต่อความเพลิดเพลนและความ ทุกข์ร้อน ต่อกำสรรเสริญ และคำนิทา ข้าพเจ้าเป็นกลาง ๆ ในทุกที่ทุกแห่ง นี่เป็นอุเบกขาบารมี ของข้าพเจ้า”

คำแนะนำในการปฏิบัติ

ในหนังสือคู่มือพระโยคาวจร ท่านให้รายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับคำแนะนำในการเจริญ พรหมวิหารภาวนา ซึ่งในที่นี้ท่านวางพรหมวิหารทั้ง ๔ ไว้หลังอรุณ ๔ ดังนี้

“เมื่อพระสาวก กล่าวสรรเสริญพระรัตนตรัยตามปกติแล้ว ปฏิบัติหน้าที่เบื้องต้นและ ถวายเครื่องสักการะเสร็จแล้ว ขอให้กล่าวข้อความต่อไปนี้

“ข้าพเจ้าขอพยายามเพื่อปฏิบัติตามพระพุทธรพจน์อย่างได้ผล เพื่อเป็นการแสดงความ เคารพต่อคำสอนของพระองค์ ข้าพเจ้าปรารถนาอย่างจริงใจ ที่จะได้อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิ มิตไว้ในจิตสันดานของข้าพเจ้า ซึ่งเป็นหนทางให้บรรลุถึงอุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิอัน เกิดจากการเจริญพรหมวิหาร ๔ อย่าง...ขอให้อัปนาสมาธินั้นจงเป็นเครื่องช่วยให้บรรลุ พระนิพพาน เกิด”

หลังจากปรารภเช่นนี้แล้ว เขาก็ปรารถนาที่จะได้เมตตาเป็นประการแรก และนั่งขัดสมาธิ บนอาสนะของตน เตรียมตนเองโดยกล่าวคำต่อไปนี้ซ้ำ ๆ คือ

อหํ สุขี โหมิ

อหํ สุขี โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

๒๓๙

เมื่อเจริญสมาธิต่อไป จิตของเขาก็จะแน่วแน่และจะเข้าไปสู่ภวังค์ คือความสับสนแห่งความเป็นอยู่ และในขณะที่เขาออกจากภวังค์ ปฐวีธาตุก็จะปรากฏขึ้น

ในหนังสือคู่มือนี้ สมาธิทุกประเภทย่อมสงบอยู่กับธาตุทั้ง ๔ และอากาศในเบื้องต้น เช่นเดียวกับในระดับฌานทั้งหลาย นายวูดเวอร์ดแปลข้อความนี้ว่า ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ อากาศธาตุ

ปรากฏว่า ข้อนี้เป็นระบบการกำหนดรู้พลังจิตกับพลังกาย ดังนั้น จึงทำให้เกิดความสามัคคีกันแห่งจิตและร่างกายของผู้ปฏิบัติเพื่อว่าเขาจะได้องค์ประกอบแห่งคุณธรรมซึ่งเขากำลังเจริญอยู่ในอัตรภาพทั้งหมดของเขา นี่อาจถือว่าเป็นพื้นฐานแห่งอิทธิฤทธิ์ ซึ่งด้วยอิทธิฤทธิ์นี้ พระโยคาวจรสามารถควบคุมธาตุทั้งหลายได้ตามใจปรารถนา ในที่อื่นในวรรณคดีบาสิจะไม่พบข้อความเกี่ยวข้องกันหรือคำอธิบายโดยตรงเกี่ยวกับระบบนี้ อรรถกถามูลปริตยสูตรแบ่งธาตุเหล่านี้แต่ละอย่างเป็น ๔ กลุ่ม คือ ลักษณะ รูปทรง อารมณ์ และการรับรู้ ๒ กลุ่มสุดท้ายสอดคล้องกับอารมณ์ของสมาธิตามลำดับ เช่น กลิณ เป็นต้น และกับฌานซึ่งเกิดจากกกลิณเหล่านั้นตลอดถึงอานิสงส์ของฌานเหล่านั้น

ในที่นี้หนังสือคู่มือกล่าวว่ามีเมตตาเป็นอันเดียวกับปฐวีธาตุในฐานะเป็นสัญลักษณ์แห่งความสำเร็จ ในตอนจบหลักแรกแห่งสมาธิ และในขณะที่กล่าวถึงหลักที่ ๒ หนังสือคู่มือนี้กล่าวว่าหลังจากการปรากฏแห่งสมาธิ พระสาวกควรพัฒนากระแสแห่งความคิด ๒ อย่างซึ่งปรากฏในสมาธินั้น คือ ความคิดเบื้องต้น (ปริกรรม) และความคิดที่เข้าไปใกล้ฌาน (อุปจาร) ซึ่งหมายถึงมุ่งหน้าไปยังทิศตะวันออกของโลกหมายความว่าพอจบหลักข้อนี้แล้วพระสาวกย่อมอยู่ในชั้นฌานแล้วให้พระสาวกค่อยๆ แผ่ความคิดออกไป เริ่มต้นจากปลายจมูกไปจนถึงหมิ่นจักรวาล ล้วนจักรวาล จนหาที่สุดมิได้

จากนั้น เขาก็เริ่มเหมือนเมื่อก่อน และเจริญสมาธิสืบต่อไปจนกระทั่งปฐวีธาตุปรากฏขึ้น และแล้วให้เจริญอัปนา ๒๐ ข้อ ในเสี้ยวหนึ่งของโลก โดยแผ่เมตตาไปยังสิ่งมีชีวิต ๕ ชนิด ดังนี้

ในทิศตะวันออก พระสาวกย่อมแผ่เมตตาไปยังสิ่งมีชีวิตทั้งปวงสัตว์ทั้งปวงสัตว์เดียรฉานทั้งปวง บุคคลทั้งปวง และทุกอย่างที่มีชีวิต แผ่ไปยังแต่ละประเภท ๔ วิธี โดยคิดดังนี้ “ขอให้สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ทางทิศตะวันออกจงเป็นมิตรกัน อย่าเบียดเบียนกันอย่าทำร้ายกันและรักษาตนอยู่อย่างมีความสุขเถิด

ให้กล่าวเช่นนี้กับพรหมวิหารอย่างอื่นหมุนเวียนไปตามลำดับ จากนั้นให้แผ่ส่วนบุญไปยังสัตว์ทั้งหลายเหล่านี้ และให้ทำเช่นเดียวกันนี้ในทิศที่เหลืออีก ๔ ทิศ

ต่อจากนั้น พระสาวกเจริญอัปนา ๒๘ อย่างในทิศหนึ่งๆ โดยพิจารณาถึงสัตว์ ๗ ประเภท สตรีทั้งหมด บุรุษทั้งหมด บุคคลผู้สมควรทั้งหมด บุคคลผู้ไม่สมควรทั้งหมด เทวดาทั้งหมด

๒๔๐

มนุษยชาติทั้งหมด ผู้ที่อยู่ในภพที่ไม่มีความสุขทั้งหมด และแผ่เมตตาไปยังแต่ละคนโดยปฏิบัติตามวิธีทั้ง ๔ ที่กล่าวแล้วข้างบนนี้” หลังจากนั้นพระสาวกแผ่ส่วนบุญไปยังบุคคลและสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นลำดับไป

หลักจากปฏิบัติดังนี้แล้ว พระสาวกย่อมถอนความนึกคิดจากกลุ่มสุดท้ายของสัตว์ทั้งหลาย นั่นก็คือจากสัตว์ผู้มีความสุขทุกขในทิศตะวันออก และปล่อยให้ทัศนนั้นเข้าไปสู่ร่างกายของตนให้เต็ม ทวาร่างกาย ในขณะเดียวกันนั้น จะกล่าวคำว่า “ข้าพเจ้ามีความสุข ข้าพเจ้ามีความสุข ข้าพเจ้ามีความสุข

เมื่อเขารู้สึกเสมือนหนึ่งว่าความคิดของเขาผุดขึ้นจากศีรษะของเขา ขอให้เขากล่าวว่า “ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขเถิด” ๓ ครั้ง แล้วเขาก็ปล่อยให้ความคิดค่อยๆ เกิดขึ้นจนถึงหมื่นจักรวาล และหลังจากได้ดำเนินไปไกลถึงขนาดนั้นแล้ว ให้กล่าวซ้ำๆ ว่า “ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขเถิด” ต่อไป เมื่อไปถึงจักรวาลอันนับไม่ถ้วนแล้ว ให้กล่าวว่า “จงมีความสุข จงมีความสุข จงมีความสุข” ในที่สุด น้อมมาถึงตนเอง กล่าวคำว่า “ข้าพเจ้ามีความสุข (๓ ครั้ง)

เพื่อเป็นการแนะนำให้รู้จักสมาธิแต่ละอย่าง พระสาวกควรปฏิบัติตามหลักการกล่าว อ่อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หน้าที่เกี่ยวกับพิธีกรรมและการถวายเครื่องสักการะต่างๆ หลังจากเสร็จจลันหน้าที่เบื้องต้นแล้ว ให้ทำเครื่องหมายสำหรับกำหนดช่วงเวลาแห่งการเจริญสมาธิโดยใช้เส้นเทียน (๑ ถึง ๒ นิ้ว ซึ่งจะปล่อยให้เผาไหม้จนหมดเปลวไฟ การแผ่อัปสนา ๒๘ ข้อจะต้องทำให้เสร็จในกรณีของทิศ ๙ ทิศ ที่เหลือ ทำนองเดียวกับที่ทำให้กรณีของทิศตะวันออกและควรปฏิบัติตามหลักการเจริญสมาธิทั้งในแนวอนุโลมและปฏิโลม นั่นก็คือเริ่มต้นจากตนเองแล้วก็แผ่เรื่อยๆ ไปยังระบบจักรวาลซึ่งหาประมาณมิได้ แล้วก็เจริญแบบปฏิโลมโดยเริ่มจากระบบจักรวาลที่นับไม่ได้กลับมาหาตนเอง

หลังจากได้บรรลุปฐมฌานแล้ว พระสาวกจะปฏิบัติต่อไปโดยวิธีเดียวกันไปยังทุติยฌาน ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับเดโชธาตุ และแล้วพระสาวกย่อมได้บรรลุตติยฌาน จตุตถฌานจนกระทั่งถึงปัญจฌาน

กรุณา

การเจริญกรุณาภาวนา เริ่มต้นด้วยคำว่า “อหิ ทุกขา ปมฺญจามิ” ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากทุกข์ ในขณะที่เจริญอยู่เช่นนี้ เดโชธาตุย่อมปรากฏแก่เขาเป็นครั้งแรก เขาเจริญปริกรรมภาวนาและอุปจารภาวนา และในขณะที่รักษาภาวนาทั้ง ๒ ไว้อย่างดี เขาย่อมแผ่กรุณาไปยังสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงด้วยจิตที่แผ่กระจายไปทั่วทิศตะวันออกของหมื่นจักรวาล เมื่อเริ่มจากศีรษะแล้วก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ทีละชั้น เขาแผ่กรุณาไปยังล้านล้านจักรวาล และจักรวาลที่นับไม่ได้

๒๔๑

พลางก็เจริญภาวนาโดยกล่าวว่า “สพฺเพ สตฺตา ทฺวฺชา ปมฺญจฺนตุ = ขอสัตว์ทั้งหลายจงอย่ามีความทุกข์เลย” เป็นต้น กล่าวต่อไปจนกระทั่งเปลวไฟซึ่งยาว ๒ นิ้วหมดไป เมื่อปฏิบัติตามวิธีอันเดียวกันอย่างที่ใช้ในเมตตาทายอย่างแน่นอนแล้ว พระสาวกยอมเจริญกรณาไปจนถึงชั้นฌานที่ ๕

มูทิตา

ในการเจริญมูทิตาภาวนา พระสาวกกล่าวข้อความดังนี้ว่า “อหํ มา วิจฺจามิ” ขอข้าพเจ้าอย่าได้หลุดจากความสุข ซึ่งข้าพเจ้าได้บรรลุมาแล้ว ดังนั้น อาไปธาดุยอมปรากฏแก่เขาแล้วเขาก็หันไปสนใจกับสัตว์อื่น ๆ โดยใช้สูตรดังต่อไปนี้

๑. สพฺเพ สตฺตา ลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิจฺจจฺนตุ = ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าเสื่อมจากสมบัติปกติที่ได้รับกันแล้วเลย

๒. ลทฺธยสฺโต มา วิจฺจจฺนตุ = ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงอย่าเสื่อมจากยศที่เขาได้อยู่เลย

๓. ลทฺธปัสสโต มา วิจฺจจฺนตุ = ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าเสื่อมจากความนับถือที่เขาได้อยู่เลย

๔. ลทฺธสุขโต มา วิจฺจจฺนตุ = ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงอย่าเสื่อมจากความสุขที่เขาได้รับแล้วเลย

ในขณะที่ยึดศีรษะของตนเป็นจุดเริ่มต้นและทำต่อไปจนความคิดแผ่ไปทั่วหมื่นจักรวาลนั้น ให้พระสาวกกล่าวซ้ำ ๆ ดังนี้ ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าเสื่อมจงอย่าเสื่อม...จากสมบัติ ยศ ความนับถือและความสุขที่เขาได้รับแล้วเลย”

ในขณะที่พระสาวกเริ่มแผ่ความคิดไปเริ่มจากหมื่นจักรวาลและดำเนินต่อไปจนความคิดไปถึงล้านล้านจักรวาล ขอให้กล่าวซ้ำ ๆ ดังนี้ “ขอให้สัตว์ทั้งหมดทั้งปวงอย่าเสื่อม อย่าเสื่อมจาก...(๓ ครั้ง)

จากล้านล้านจักรวาลและต่อไปจนความคิดไปถึงขอบจักรวาลที่นับไม่ถ้วนนั้นให้พระสาวกกล่าวซ้ำ ๆ ดังนี้ “ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าเสื่อม อย่าเสื่อมจาก...(๓ ครั้ง)

โดยทำนองนี้ พระสาวกยอมเจริญมูทิตาต่อสัตว์ทั้งหลายจนถึงชั้นปัญญาฌานตามวิธีที่กล่าวแล้วข้างบนนี้

อุเบกขา

การเจริญอุเบกขาพรหมวิหารจะต้องใช้คำว่า “กมฺมสฺสโก โหมิ” ข้าพเจ้าเป็นเจ้าของแห่งกรรม เมื่อเจริญสมาธิดังนี้ วาโยธาดุจะปรากฏแก่เขา ด้วยการสังเกตอย่างใกล้ชิดซึ่งปริกรรมภาวนาและอุปจารภาวนา เขาจะหันหน้าไปทางทิศตะวันออกตามที่ได้อธิบายแล้วข้างบนนี้

๒๔๒

และแม่อุเบกขาไปยังสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงตลอดทิศทั้งสิบของโลกและกล่าวคำต่อไปนี้ซ้ำ ๆ “สัพเพ สัตตา กัมมัสสา ทนตุ = ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงมีกรรมเป็นของของตนเถิด และควรใช้ข้อความอย่างเดียวกันนี้กับคำว่า “สัพเพ ปาณา” หลังจากกล่าวถึงทิศตะวันออกแล้ว ให้พระสาวก ฝึกแม่อุเบกขาโดยวิธีแห่งอัปปนา ๒๐ และอัปปนา ๒๘ ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม ในเวลาอันสมควร เขาย่อมบรรลุฌานที่ ๕ และตั้งนัย่อมเป็นเจ้าแห่งพรหมวิหาร ๔ หรือ ทิพยภาพ

ในหนังสือคู่มือเล่มนั้นเราพบว่าท่านกล่าวซ้ำ ๆ ซึ่งพรหมวิหาร ๔ แต่ละอย่างพร้อมกับฌาน ๕ แต่ละอย่าง และแล้วท่านก็กล่าวถึงการปฏิบัติที่สลับบางอย่าง คือ การยึดถือคำพูด ๖ คำ การแผ่ขยาย การประชุมแห่งธาตุ นัย ๔, นัย ๕, สมภาติ ความมั่นคงแห่งธรรม และการเจริญสมภาติ โดยพิจารณาไล่ตะเกียง

อย่างไรก็ตาม วิธีดังกล่าวเหล่านี้ ไม่พบในพระไตรปิฎกหรือในอรรถกถาทั้งหลาย ตามที่กล่าวไว้แล้วข้างบนนี้ พรหมวิหาร ๓ อย่างแรกสามารถให้เกิดฌาน ๓ อย่างแรกหรือ ๔ อย่างแรก อันประกอบด้วยคุณสมบัติพิเศษของตน เพราะพรหมวิหาร ๓ อย่างแรกเหล่านี้ ไม่สามารถแยกออกจากองค์ฌานคือปิติซึ่งจะต้องเป็นกลางๆ ถ้าจะได้บรรลุฌานที่ ๔ อุเบกขาซึ่งเกิดขึ้นในท่ามกลางดุลยภาพ ซึ่งได้แก่การดำรงไว้ซึ่งฐานเป็นกลางระหว่างที่สุด ๒ อย่าง คือ ปิติ กับ โทมนัส ย่อมไม่เกิดขึ้นนอกเหนือไปจากความรู้สึกเป็นกลาง ดังนั้น จึงเป็นคุณสมบัติของฌานที่ ๕ วิธีการรวมพรหมวิหารเข้ากับฌาน ๕ ทุกอย่างตามหนังสือคู่มือเล่มนั้นดูเหมือนจะไม่สอดคล้องกับวิธีที่ท่านกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกและในพระอรรถกถาทั้งหลาย

อย่างไรก็ตามในอัฐกนิบาตอังคตตรนิกาย พระพุทธเจ้าทรงแนะนำภิกษุรูปหนึ่งดังนี้ :-

“ดูก่อนภิกษุ เธอควรฝึกการเจริญสมภาติด้วยวิตกและวิचार ในปฐมฌานและด้วยวิตก แต่ไม่มีวิचारในทุติยฌาน หลังจากนั้นไม่ให้มีทั้งวิตกและวิचार แต่ให้มีปิตินในทุติยฌาน ต่อไปให้ทิ้งปิติเสียแต่ให้มีสุขอยู่ในจุดตถฌาน และในที่สุดให้ทิ้งสุขเสีย แต่ให้อุเบกขาในปัญจฌาน”

พระสูตรกล่าวต่อไปอีกว่า ควรฝึกสมภาตินี้โดยอาศัยเจโตวิมุตติ ๔ อย่าง คือ เมตตาและพรหมวิหารอย่างอื่น ๆ และควรฝึกพร้อมกับสติปัฏฐาน ๔ ตามลำดับ

พระคัมภีร์วิสุทธิมรรค เมื่ออภิปรายจุดนี้ กล่าวว่า ด้วยคำแนะนำนี้พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้อย่างชัดเจนว่า ภิกษุผู้ได้ฌานที่ ๕ ในขณะที่เจริญมุลสมภาติให้ยิ่งขึ้นไป แต่ไม่พอใจในสมภาตินั้น ควรเจริญสมภาตินั้นพร้อมด้วยเมตตาและพรหมวิหารอื่นๆ ด้วย เพื่อให้ฌานเกิดขึ้นตามลำดับ ข้อนี้มีได้หมายความว่า เขาควรบรรลุหรือแม้สามารถบรรลุฌานทั้ง ๕ ได้โดยอาศัยพรหมวิหาร แต่ละอย่าง แต่จะบรรลุได้โดยอาศัยพรหมวิหารเฉพาะที่เขาประสงค์จะให้เกิดขึ้นเท่านั้น ดังนั้น จึงกล่าวได้อย่างถูกต้องว่า เมตตา กรุณา และมุทิตา มีความสัมพันธ์กับ ฌาน ๓ ข้อแรก หรือ ๔

๒๔๓

ข้อแรก แต่อุเบกขาเป็นของฌานที่ ๕ และเป็นฌานข้อสุดท้าย

ในกรณีนี้วิธีที่ท่านกล่าวไว้ในหนังสือคู่มือเล่มนั้นควรแปลความออกมาดังนี้ “หลังจากได้บรรลุนิพพานทั้งหลายด้วยกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว พระสาวกควรแผ่ความคิดอันประกอบด้วยพรหมวิหารไปยังตนเองและผู้อื่นทั้งหลายทั้งในขณะที่เข้าฌานและในขณะที่ออกจากฌาน ข้อนี้อาจเป็นเหตุผลที่ว่าเหตุใดหนังสือคู่มือเล่มนั้นจึงรวมพรหมวิหารทั้ง ๔ พร้อมทั้งธาตุของพรหมวิหาร ๔ นั้นเข้ากับวิธีการแผ่พรหมวิหาร ๔ เหล่านั้นทั้งแบบอนุโลมและปฏิโลม ด้วยการแผ่เช่นนั้นผู้ปฏิบัติย่อมได้บรรลุนิพพานตามลำดับ

การเชื่อมประสานการเจริญพรหมวิหาร ๔ กับวิธีการเจริญสมาธิแบบนี้ที่ท่านกล่าวยืนยันไว้ในพระไตรปิฎก เช่น พระคัมภีร์สังยุตตนิกายกถาวรรวว่า พระสาวกควรเจริญพรหมวิหารพร้อมกับโพธิปักขิยธรรมเช่น โพชฌงค์ ๗ (ตามพระคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค) และควรเจริญพร้อมกับอินทรีย์ ๕ พละ ๕ และมรรคมืองค์ ๘ และกล่าวเสริมว่า สมาธิเหล่านี้เมื่อปฏิบัติอย่างขยันแล้ว จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสุขนิรันดรคือพระนิพพาน

บทสรุป

สมาธิทั้ง ๔ อย่าง ซึ่งรู้จักกันเป็นอย่างดีในภาษาสิงหลว่า “สะตะระ กะมะฎะหัน” เป็นการเจริญสมาธิที่มีผู้นิยมกันมากที่สุดสำหรับภิกษุในปัจจุบัน และสำหรับฆราวาสที่มีปัญญาคือสมาธิที่เจริญโดยยึดพระพุทธเจ้า เมตตา อสุภ และความตายเป็นอารมณ์ การเจริญสมาธิโดยอาศัยเมตตา มีข้อมูล ๑๐ บรรทัด ซึ่งสรุปวิธีทั้งหมดที่ได้อธิบายไว้แล้ว ดังนี้

ภาษาบาลี (เขียนแบบบาลีไทย)

อิตฺตฺตฺตฺตฺตฺตฺตฺตฺตฺตฺต
 ปัสสิตฺตฺตฺตฺตฺตฺต
 สฺตฺตฺตฺตฺตฺตฺตฺต
 หิตฺตฺตฺตฺตฺต
 อิมฺมฺมฺมฺมฺมฺม
 ตฺตฺตฺตฺตฺต
 สฺตฺตฺตฺตฺต
 สฺตฺตฺตฺต
 ตฺตฺตฺต

สฺตฺตฺตฺตฺต
 สฺตฺตฺตฺตฺต
 อหฺตฺตฺต
 มฺตฺตฺต
 สฺตฺตฺต
 จกฺกฺกฺก
 สฺตฺตฺต
 อิตฺตฺต
 อหฺตฺต

๒๕๕

เทวา นระา อะปายัญฐา

ตะถา ทะสะทิสาสู จะ

จะตุภาณะวาระ

แปลความตามตัวอักษร ดังนี้

“เมื่อเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายปรารถนาจะมีความสุขเช่นเดียวกับตน ให้เจริญเมตตาแก่ สัตว์ทั้งหลายดังต่อไปนี้ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขเสมอๆ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์ ขอให้เพื่อนทั้งหลายของข้าพเจ้าจงเป็นเช่นนี้ ขอให้คนที่เป็กลางและคนผู้เป็นศัตรูจงเป็นเช่นนี้ ขอให้สัตว์ทั้งหลายในหมู่บ้านนี้จงมีความสุขตลอดกาล ขอให้คนที่อยู่ในต่างประเทศและในโลกอื่นๆ ทั้งหลายจงมีความสุขตลอดกาลเช่นกัน ตลอดถึงสัตว์หาประมาณมิได้และสิ่งที่มีชีวิตทั่วโลก บุคคลทุกคน สัตว์ทุกประเภทและทั้งหมดที่มีชีวิต ตลอดทั้งหญิงและชาย ทั้งที่คู่ควรและไม่ คู่ควรทั้งหมดที่อยู่ในทิศทั้ง ๑๐ รวมทั้งเทวดา มนุษย์ และผู้ไม่มีความสุขทั้งหลาย ขอให้ ทั้งหมดจงมีความสุข ปราศจากความป่วยไข้.



บทที่ ๒๒

อาหาเรปิกุลสัญญา

การเจริญสมาธิด้วยการพิจารณาความปฏิกูลในอาหาร

ในพระคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ท่านแนะนำสมาธินี้โดยใช้ชื่อข้างบนนี้ในกลุ่มของสัญญา คือความรู้หรือความคิด ซึ่งเราแปลว่า “สมาธิ” เพราะท่านจัดว่าเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านเรียกว่า “เอกสัญญา” คือการรับรู้อย่างหนึ่งและต่อมาภายหลัง ในหนังสือคู่มือมีพระโยคาวจร ท่านใช้ว่า “เอกสัญญานุสสติ - การระลึกถึงการรับรู้อย่างหนึ่ง และอยู่ในลำดับที่ ๙ ใน อนุสสติ ๑๐ ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านอธิบายว่าเป็นกรรมฐาน เฉพาะบุคคลอย่างหนึ่งและวางไว้หลังอรุปฌาน ๔ ซึ่งจะอธิบายในบทที่ ๒๔ วัตถุประสงค์สำคัญของสมาธิข้อนี้ก็เพื่อขจัดความโลภและความตื่นเต็นทางกามารมณ์ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากอาหารและเพื่อทำจิตให้เป็นอิสระจากการยึดมั่นในรูปธรรม ไม่มีหลักพิเศษเฉพาะสำหรับบทฝึกหัด และพระสาวกผู้ปรารถนาจะเจริญกรรมฐานด้วยการพิจารณาถึงความปฏิกูลแห่งอาหาร ควรพิจารณา ถึงกิจกรรมที่ไม่มีประโยชน์และต่ำทราม ซึ่งจุดบุคคลให้ต่ำลงเพราะต้องการการบำรุงเลี้ยงด้วย อาหารที่เป็นวัตถุที่สกปรกในหลายๆ รูปแบบ

คำว่า “อาหาร” ในฐานะเป็นคำพูดทางปรัชญาเป็นคำที่บ่งบอกถึงการดำรงชีพและมี คำจำกัดความว่า “อาหาเรตติ อาหาโร สิ่งใดนำมาซึ่งผลแก่ตนเอง สิ่งนั้นเรียกว่าอาหาร (มาจาก อา+หฺร ธาตุ = นำมา) เมื่อกล่าวโดยอุปมา คำว่าอาหารใช้กับสาเหตุแห่งการดำรงชีพของ สัตว์ทั้งหลายซึ่งเกิดขึ้นหรือจะเกิดขึ้นต่อไป

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สาเหตุแห่งการดำรงชีพอยู่ของสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาแล้วหรือ สาเหตุที่สนับสนุนผู้ที่แสวงหาที่เกิดมี ๔ อย่าง ๔ อย่างคืออะไรบ้าง ได้แก่ ๑ อาหารคือคำข้าว หยาบหรือละเอียดก็ตาม ๒ สัมผัส ๓ เจตนา ๔ วิญญาณ

ในบรรดาสาเหตุ ๔ อย่างเหล่านี้ อาหารคือคำข้าว ย่อมดำรงไว้ซึ่งร่างกายซึ่งมีโอชะ เป็นข้อที่ ๙ คือ คุณลักษณะของธาตุ ๔ ได้แก่ สี กลิ่น รส และโอชะ อาหารคือผัสสะ ดำรงไว้ ซึ่งเวทนา ๓ อย่าง คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา มโนสัญญาเจตนาหารก่อให้เกิด การเกิดใหม่ในภพทั้ง ๓ วิญญาณก่อให้เกิดรูปและนามในขณะที่ถือกำเนิด

ในบรรดาอาหาร ๔ อย่างเหล่านี้ เฉพาะอาหารคือคำข้าวเท่านั้นที่มุ่งหมายในที่นี้ในความ หมายที่ว่าบำรุงเลี้ยงร่างกาย อาหารเรปิกุลสัญญา ได้แก่ ความรับรู้ที่เกิดขึ้นโดยการระลึกถึง

๒๔๖

ความไม่น่ารักของอาหารคือคำข้าว พระสาวกผู้ปรารถนาจะเจริญกรรมฐานข้อนี้ควรระลึกถึงความไม่น่ารักของอาหารโดยพิจารณาสิ่งที่จะรับประทานหรือดื่มชนิดต่างๆ คำว่า ปฏิกุศล ซึ่งหมายถึง ความน่าเกลียดควรกลัวต่างๆ ในตอนเริ่มปฏิบัติ เมื่อพระสาวกทำดังนี้ สภาพที่น่าเกลียดและน่าชิงของอาหารจะปรากฏชัดโดยวิธีต่างๆ

พระภิกษุผู้เจริญสัญญาข้อนี้ ควรคิดถึงสภาพที่ไม่น่าปรารถนาและความลำบากหลายๆ อย่างที่ตนจะต้องทนในการไปแสวงหาอาหาร เขาจะต้องทำหน้าที่ที่จำเป็นและสำคัญในชีวิตนิกายศาสนาของเขา เขาจะต้องทอดทิ้งความวิเวกอันน่ารักและสงบในที่อยู่แบบนักพรตของเขาและขณะที่ถือบาตร เขาต้องเข้าไปในหมู่บ้านในเวลาที่กำหนดไว้เฉพาะเพื่อแสวงหาอาหารเช่นเดียวกับสุนัขจิ้งจอกเข้าไปในป่าช้า เพื่อหาอาหารกิน ฉะนั้น เขาต้องเดินผ่านจากบ้านหนึ่งไปยังอีกบ้านหนึ่ง ถือบาตร เช่นเดียวกับคนไร้อาชีพ ฝ่าความร้อนและความหนาวลมและฝนและเดินไปรอบๆ เพื่อหาอาหาร

หลังจากได้อาหารแล้ว พระสาวกนั่งภายใต้ต้นไม้หรือในที่เช่นนั้นบางแห่ง ปั่นข้าวเป็นตำๆ แล้วฉันอาหารเมื่อข้าวอยู่ในปากแล้ว ข้าวปั้นบดด้วยสากคือฟัน พลิกไปมาด้วยลิ้นคลุกเคล้าด้วยน้ำลายและดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่น่าเกลียดและปราศจากความสวยงาม และปราศจากกลิ่นที่น่าเจริญจุมูก เมื่อรับประทาน และกลืนเข้าไป คำข้าวนั้นยิ่งน่าเกลียดที่สุด ผสมกับน้ำดี เศษขม และวัตถุที่ไม่สะอาดอื่น ๆ และจะไปซึ่งอยู่ในที่ซึ่งไม่บริสุทธิ์เช่นกัน

อาหารนี้เมื่ออยู่ในท้องตราบไต่ที่ยังไม่ย่อย ย่อมมีสภาพน่าเกลียดอย่างยิ่ง ผสมกับของที่รับประทานวันนี้ เมื่อวานนี้และเมื่อวานขึ้นนี้ รวมกันเป็นก้อนอยู่ในเยื่อแห่งเศรษม์ และเมื่ออบอุ่นด้วยความร้อนในร่างกาย ย่อมสร้างแก๊สชนิดต่างๆ ขึ้น เมื่อย่อยไม่ดีย่อมก่อให้เกิดเชื้อชนิดต่างๆ ขึ้น ในที่สุดวัตถุที่เน่าเสียในร่างกายจะถูกส่งออกมาอย่างลับๆ

ผู้ที่รับประทานอาหารย่อมรู้สึกมีความสุข มีความยินดี ร่าเริง และได้รับความเพลิดเพลินชั่วขณะนั้น เขามีความอยาก มีความโลภ ความมัวเมา และหลง ย่อมบริโภคอาหารในวันแรก หน้าของเขาผิดแผกไป น่ารังเกียจ และมีความป่วยใจ เขายอมปฏิเสธไม่รับประทานอาหารนั้น ในวันที่สอง หลังจากอาหารได้อยู่ภายในตัวเขาสักสองสามชั่วโมง เขาก็หมดความอยากในอาหารนั้น และรู้สึกรำคาญกับอาหารนั้น รู้สึกละอายใจเกี่ยวกับอาหารนั้น เขาเพลิดเพลินกับอาหารที่หวาน มีกลิ่นหอมพร้อมกับคนอื่นๆ ซึ่งเป็นอาหารที่จัดทำอย่างหยาบและความอยากลำบาก แต่ในช่วงเวลาแห่งการขจัดกิเลส เขาต้องอยู่คนเดียว และจุมูกของเขา มักถูกขัดเคือง ดังนั้น โบราณจารย์ทั้งหลายจึงกล่าวไว้ว่า

“อาหารที่จัดอย่างหยาบหยาบ เครื่องดื่มที่หวาน สิ่งอร่อยอื่นๆ ชนิดต่างๆ นำเข้ามาข้างในทางทวารอันเดียว (ปาก) แต่ออกไปจากทวารทั้ง ๙ คนเรารับประทานสิ่งเหล่านี้เข้าไปรวมๆ กัน

๒๕๗

แต่ถ่ายออกมาแยกๆ กัน คนเรารับประทานสิ่งเหล่านี้ด้วยความเพลิดเพลิน แต่สิ่งที่รับประทานเข้าไปนั้นไหลออกมาอย่างน่าเกลียด”

ดังนั้น พระสาวกควรพิจารณาความน่าเกลียดของอาหารที่รับประทานไปในหลายๆ วิธี โดยกล่าวซ้ำๆ ซึ่งคำว่า “ปฏิญ์” เมื่อทำเช่นนี้ สัญญาคือการกำหนดรู้ถึงความน่าเกลียดเกี่ยวกับอาหารคือคำข้าวก็จะปรากฏชัดขึ้น เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ในขณะที่เจริญต่อกันซ้ำๆ นั้น นีวรณก็จะหมดไป เพราะธรรมชาติอันแท้จริงของอาหารคือคำข้าวและเพราะความตั้งใจที่จะกำหนดรู้ถึงความน่าเกลียดของอาหารดังกล่าว จิตจะบรรลุอุปปจารณาน สัญญาย่อมปรากฏในการยึดความปฏิญ์ที่มีในอาหารเป็นอารมณ์ และดังนั้นอารมณ์กรรมฐานข้อนี้จึงมีชื่อว่า “อาหารปฏิญ์สัญญา”

ผู้ที่เจริญกรรมฐานข้อนี้ย่อมปราศจากความโลภ และความทยานอยากในรส และเลียงสิ่งฟุ่มเฟือยทุกอย่างที่เขารับประทานเพื่อดำรงอยู่และถือเป็นเครื่องช่วยให้ปราศจากสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย จากการที่เขาไม่ปลั่งจิตเห็นอาหารคือคำข้าวเช่นนี้ เขาย่อมมีอำนาจเหนืออายตนะทั้ง ๕ และจากอำนาจนี้เขามีอำนาจเหนือตัณหา และรู้แจ้งถึงธรรมชาติที่ไม่แน่นอนของปรากฏการณ์ทั้งหลาย ถ้าเขาไม่สามารถบรรลุถึงสภาพที่ไม่มีการตายในชาตินี้ เขาย่อมจะมีอนาคตอันมีความสุขด้วยผลแห่งการปฏิบัติกรรมฐานข้อนี้.



บทที่ ๒๓

จตุธาตววัฏฐานภาวนา

การเจริญกรรมฐานด้วยการกำหนดพิจารณาธาตุทั้ง ๔

อารมณ์กรรมฐานข้อนี้เป็นข้อสุดท้ายในบรรดาอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ ประเภท ที่ท่านกล่าวไว้ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในที่นี้ท่านให้คำจำกัดความอารมณ์กรรมฐานข้อนี้ว่า “เอกัง วัฏฐานัง = การกำหนดอย่างเดียว และอธิบายโดยใช้หัวข้อว่า จตุธาตววัฏฐาน = การกำหนด หรือการวิเคราะห์ธาตุ ๔ ในหนังสือคู่มือพระโยคาวจร ท่านอธิบายโดยใช้หัวข้อว่า “เอกธาตววัฏฐานุสสติ” = การระลึกถึงการกำหนดธาตุด้านหนึ่ง และเป็นอนุสติข้อสุดท้ายในบรรดาอนุสติ ๑๐ อย่าง ในพระคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านให้คำจำกัดความของคำว่า “วัฏฐาน” ว่า การตัดสินใจด้วยการพิจารณาธรรมชาติที่สำคัญของธาตุทั้งสี่ คำนี้หมายถึงสมาธิซึ่งใช้การวิเคราะห์ธาตุ ๔ ในร่างกายเป็นกรรมฐานข้อหนึ่ง จุดมุ่งหมายสำคัญของสมาธินี้ก็คือ การทำจิตให้เป็นอิสระจากความสำคัญว่ามีตัวตนในแต่ละบุคคล และเพื่อเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งซึ่งธรรมชาติอันเป็นพื้นฐานของร่างกายโดยไม่คิดเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล วิธีปฏิบัติสมาธิข้อนี้ ท่านอธิบายไว้ในพระไตรปิฎกเป็น ๒ แบบ คือ แบบย่อ สำหรับผู้มีสติปัญญาเฉียบแหลม และแบบพิสดารสำหรับผู้สติปัญญาทึบ

ในพระมหาสติปัฏฐานสูตร ท่านอธิบายไว้โดยย่อว่ากรรมฐานข้อนี้เป็นส่วนหนึ่งแห่งการพิจารณาร่างกายดังต่อไปนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้ถึงอย่างนั้น ภิกษุย่อมพิจารณาร่างกายตามที่มีมันตั้งอยู่ ตามที่มีมันปรากฏอยู่ในส่วนที่เกี่ยวกับธาตุของมันตั้งนี้ว่า ร่างกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และอากาศธาตุ”

ในที่นี้ เมื่อพระสาวกถือว่าร่างกายนี้เป็นเพียงส่วนประกอบของธาตุ ๔ เท่านั้น ดังนี้แล้วย่อมแยกแยะและวิเคราะห์สิ่งที่มีอยู่ทั้งหลาย ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกันคือ ดิน ลม ไฟ และอากาศ และแล้วก็เพ่งพินิจร่างกายของตนเอง โดยพิจารณาความจริงที่มีอยู่ในร่างกายนี้ว่าไม่มีความเป็นบุคคล หรือไม่มีสิ่งที่มีตัวตนอย่างแท้จริง มีแต่ธาตุ ๔ เท่านั้น

โดยวิธีนี้ พระสาวกผู้มีปัญญาเฉลียวฉลาดย่อมคำนวณขนาดที่แท้จริงของร่างกาย และค่อย ๆ เข้าใจธาตุ ๔ ในร่างกาย เขาจะพิจารณาเห็นว่าในร่างกายนี้ ส่วนใดแข็ง ส่วนนั้นเป็นธาตุดิน ส่วนที่ซึมซาบหรือเหลวเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่ทำร่างกายให้อบอุ่นเป็นธาตุไฟ ส่วน

๒๔๙

ที่เบาหรือเคลื่อนไหวได้เป็นธาตุลม ในขณะที่เขาระลึกถึงธาตุทั้ง ๔ นั้น ความเข้าใจเรื่อง “ข้าพเจ้า” “ของข้าพเจ้า” “ผู้ชาย” “ผู้หญิง” จะหมดไป จิตจะตั้งมั่นในความคิดที่ว่ามิเฉพาะธาตุ ๔ เท่านั้น ไม่มีความรู้สึกทางอายตนะ ไม่มีความเป็นอยู่ที่แท้จริง ในขณะที่เจริญภาวนาด้วยจิตที่พิจารณาธาตุทั้ง ๔ ดังกล่าวนี้นี้ สมาธิย่อมเกิดขึ้นซึ่งจะเข้าใจถึงธรรมชาติของร่างกายที่มีธาตุ ๔ เป็นอารมณ์ อารมณ์นี้เป็นอารมณ์ที่มีความคิดเรื่องธรรมชาติของธาตุ ๔ ตามที่ปรากฏเป็นจุดยึด แต่สมาธิจะไม่สูงเกินกว่าอุปะการสมาธิ จิตที่มีสมาธิเช่นนี้ย่อมยึดธรรมชาติของธาตุชนิดต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบอันเดียวกัน และหลังจากนั้นจะนำไปสู่ปัญญาอันสมบูรณ์

รายละเอียดของสมาธินี้ ท่านกล่าวไว้ในมหาหัตถิมโทปมสูตร ธาตุวิวงศ์ และในมหาธาตุโลวาทสูตรสำหรับผู้สติปัญญาไม่เฉียบแหลม ในพระสูตรเหล่านี้ท่านอธิบายธาตุแต่ละอย่างไว้ ๒ ลักษณะ คือ ลักษณะภายใน และลักษณะภายนอก

ใน ๒ อย่างนี้ ธาตุ ๔ ของแต่ละบุคคลแบ่งออกเป็น ๕๒ ลักษณะ คือ ธาตุดินมี ๒๐ ได้แก่ส่วนของร่างกายที่แข็ง เริ่มต้นด้วยผมบนศีรษะ และลงท้ายด้วยอุจจาระ ธาตุน้ำมี ๑๒ ได้แก่ส่วนที่เหลว เริ่มจากน้ำดี และลงท้ายด้วยน้ำปัสสาวะ ธาตุไฟมี ๔ คือความร้อน ที่ทำให้อวัยวะอบอุ่น ความร้อนที่เกิดจากความแก่ ความร้อนที่เกิดจากการเผาไหม้ และความร้อนจากการย่อย ธาตุลมมี ๖ ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องล่าง ลมในท้อง ลมในไส้ ลมที่ช่วยให้มีการเคลื่อนไหวของแขนขา ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก

ธาตุ ๔ อย่าง ของแต่ละบุคคลซึ่งกล่าวถึงได้แก่ธาตุใหญ่ ๔ ธาตุ ซึ่งเรียกว่า “มหาธาตุ” พร้อมด้วยปรากฏการณ์รูปแบบต่างๆ

มหาธาตุโลวาทสูตร กล่าวถึงธาตุ ๕ อย่าง ธาตุที่ ๕ ได้แก่ อากาศ ซึ่งมี ๒ ลักษณะ คือเป็นของบุคคล และไม่ใชของบุคคล คำว่าอากาศสำหรับบุคคลใช้กับอวัยวะที่มีช่องว่าง เช่น ปาก รูจมูก หู เป็นต้น ซึ่งเรียกว่า “อุปะการรูป” ซึ่งสร้างขึ้นโดยส่วนประกอบของธาตุ ๔ อย่างอื่น หรืออาศัยส่วนประกอบของธาตุ ๔ อย่างอื่น

ข้อนี้รวมถึงช่องว่างระหว่างส่วน ๒ ส่วนของร่างกายด้วย ซึ่งเรียกว่า “ปริจเฉทรูป” ซึ่งได้แก่ ช่องว่างโดยรอบหรือส่วนแยกของรูปที่มองเห็นธาตุ ๔ หรือธาตุ ๕ เหล่านี้ ท่านให้ไว้เพื่อเป็นอารมณ์กรรมฐานประเภทหนึ่ง ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับอรูปกรรมฐาน อย่างไรก็ตาม ในธาตุวิวงศ์สูตร ท่านกล่าวอธิบายธาตุไว้ ๖ อย่าง ธาตุที่ ๖ เป็นวิญญาณธาตุ ซึ่งท่านกำหนดให้เป็นอารมณ์กรรมฐานที่ว่าด้วยอรูปกรรมฐาน

ตามวิธีที่ท่านอธิบายไว้อย่างละเอียดนั้น พระสาวกที่สติปัญญาน้อย แต่ปรารถนาจะเจริญกรรมฐาน ควรศึกษาธาตุทั้ง ๔ อย่างละเอียด จากประเด็นต่างๆ ๓๒ ประการ หลังจากได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ของเขาในขณะที่อาศัยอยู่ในที่อยู่ที่เหมาะสมแห่งหนึ่งตามที่ได้อธิบายไว้

๒๕๐

แล้วข้างบนนี้ และหลังจากที่ได้ปฏิบัติหน้าที่ของตนทุกอย่างแล้ว พระสาวกควรหลีกเลี่ยงไปอยู่ ณ ที่ที่เหมาะสมและที่วิเวก และเจริญกรรมฐานข้อนี้เป็น ๔ แนว ดังนี้

๑. พิจารณาส่วนประกอบของธาตุ ๔ โดยวิธีสังเคราะห์ (รวบรวม)
๒. พิจารณาส่วนประกอบของธาตุ ๔ โดยวิธีวิเคราะห์ (แยกแยะ)
๓. พิจารณาลักษณะของธาตุ ๔ โดยวิธีสังเคราะห์ (รวบรวม)
๔. พิจารณาลักษณะของธาตุ ๔ โดยวิธีวิเคราะห์ (แยกแยะ)

๑. เมื่อดำเนินการตามวิธีที่ ๑ ใน ๔ วิธีข้างบนนี้ พระสาวกย่อมพิจารณาเห็นว่า ส่วนของร่างกายที่มีลักษณะแข็ง จำนวน ๒๐ ส่วนจัดเป็นธาตุดิน ส่วนที่มีลักษณะเปียกชื้น ๑๒ ส่วนจัดเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่มีความร้อนซึ่งทำให้บุคคลมีความเป็นผู้ใหญ่ ๔ ส่วน จัดเป็นธาตุไฟ คุณลักษณะส่วนที่เบาและเคลื่อนไปในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ๖ ส่วนจัดเป็นธาตุลม ในขณะที่พิจารณาอยู่เช่นนี้ ธรรมชาติที่เป็นพื้นฐานของร่างกาย ย่อมปรากฏขึ้น และขจัดเสียซึ่งความคิดเรื่องตัวตน ในขณะที่พระสาวกสงจิดไปจดจ่ออยู่กับธาตุ ๔ อย่างในลักษณะไม่ขาดสาย อุปจารณาย่อมเกิดขึ้นโดยวิธีที่ได้อธิบายแล้วข้างบนนี้

๒. ถ้าอารมณ์กรรมฐานไม่ประจักษ์แจ้งในวิธีที่ ๑ พระสาวกควรพิจารณาธาตุทั้ง ๔ วิเคราะห์และแบ่งส่วนประกอบของธาตุเหล่านั้น เกี่ยวกับธาตุ ๒ อย่างแรก ควรพิจารณาอาการ ๓๒ ในร่างกายตามที่กล่าวแล้วในตอนที่ว่าด้วยกายคตาสติกรรมฐาน กำหนดว่าแต่ละส่วนไม่มีวิญญาณ และไม่มีบุคคลตัวตนที่แท้จริง โดยทำนองเดียวกัน พระสาวกควรวิเคราะห์และพิจารณาส่วนประกอบของธาตุ ๒ อย่างที่เหลือว่าปราศจากวิญญาณ และไม่มีความเป็นบุคคลตัวตนที่แท้จริง เป็นเพียงธาตุที่ประกอบกันเป็นร่างกายเท่านั้น ในขณะที่ตั้งจิตกำหนดเช่นนี้ ลักษณะของธาตุตามธรรมชาติย่อมปรากฏในตัวเอง และจิตก็จะเข้าสู่อุปจารณาน

๓. ในวิธีที่ ๓ พระสาวกควรเจริญกรรมฐานโดยพิจารณาอย่างย่อๆ ซึ่งธาตุ ๔ เหล่านี้ ควรพิจารณาเห็นว่าในส่วนของร่างกาย ๒๐ ส่วน ส่วนที่มีลักษณะแข็งเป็นธาตุดิน ส่วนที่มีลักษณะอ่อนเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่มีลักษณะทำให้เกิดความแกำเป็นธาตุไฟ และส่วนที่มีลักษณะประค้ำประคองและเคลื่อนไหว เป็นธาตุลม ในส่วนที่เป็นของเหลวในร่างกาย ๑๒ ส่วน พระสาวกควรพิจารณาเห็นว่าลักษณะที่อ่อนจัดเป็นธาตุน้ำ ลักษณะทำให้เกิดความร้อนจัดเป็นธาตุไฟ ลักษณะที่สนับสนุนเป็นธาตุลม และลักษณะที่แข็งเป็นธาตุดิน

ในหมวดธาตุไฟ ๔ หมวด พระโยคาวจรควรพิจารณาเห็นว่า ธาตุที่มีลักษณะนำไปสู่ความแกำ จัดเป็นธาตุไฟ ธาตุที่มีลักษณะสนับสนุนซึ่งแยกแยะมิได้จัดเป็นธาตุลม ธาตุที่มีลักษณะอ่อนจัดเป็นธาตุน้ำ ธาตุที่มีลักษณะแข็งเป็นธาตุดิน ในธาตุลมซึ่งมี ๖ หมวด พระสาวก

๒๕๑

ควรพิจารณาเห็นว่าธาตุที่มีลักษณะไหลและประคับประคองจัดเป็นธาตุลม ธาตุที่มีลักษณะแข็ง แยกแยะไม่ได้จัดเป็นธาตุดิน ธาตุที่มีลักษณะนำไปสู่ความแก่จัดเป็นธาตุไฟ ธาตุที่มีลักษณะอ่อน จัดเป็นธาตุน้ำ ในขณะที่พิจารณาอยู่อย่างนี้ ธาตุทั้งหลายย่อมปรากฏเป็นธาตุในตัวเอง และจิต ย่อมบรรลุปิจารณา

๔. ในวิธีที่ ๔ พระโยคาวจรควรเจริญกรรมฐานโดยการขยายและแบ่งลักษณะของธาตุ ๔ ด้วยวิธีต่อไปนี้ ในอากาโร ๓๒ แต่ละอย่างในร่างกายนี้ พระโยคาวจรควรพิจารณาเห็นเป็นธาตุ ๔ ควรพิจารณาเห็นลักษณะที่แข็ง อ่อน แก่ และประคับประคองในผมว่าเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลำดับ ดังนั้นจึงควรพิจารณาเห็นธาตุทั้ง ๔ ในทุก ๆ ส่วน และทุก ๆ หมวดยุติในร่างกาย เมื่อ ปฏิบัติได้ดังนี้ ธาตุย่อมปรากฏแก่พระสาวกเป็นธาตุ โดยปราศจากความคิดที่ว่าเป็นตัวตนของ แต่ละบุคคล และจิตย่อมบรรลุปิจารณา

อนึ่ง ควรพิจารณาธาตุ ๔ ตามวิธีต่อไปนี้

๑. ตามความหมายของคำ
๒. ตามกลุ่ม
๓. ตามส่วนประกอบ
๔. ตามลักษณะทั่วไป (จุดประสงค์, ปรากฏการณ์)
๕. ตามแหล่งกำเนิด
๖. ตามลักษณะที่ต่างกันและเหมือนกัน
๗. ตามลักษณะที่แบ่งแยกได้ และแบ่งแยกไม่ได้
๘. ตามลักษณะที่คล้ายกัน และไม่คล้ายกัน
๙. ตามลักษณะภายในและลักษณะภายนอก
๑๐. ตามลักษณะที่สนับสนุนกัน
๑๑. ตามลักษณะที่เป็นปรากฏการณ์ที่ปราศจากวิญญาณ

๑. ตามความหมายของคำ ดินท่านเรียกว่า ปฐวี ในความหมายที่ว่า “แผ่กว้าง” น้ำ ท่านเรียก อาโป ในความหมายว่า “เคลื่อนไหวได้เร็ว” หรือ “เจริญได้” ไฟท่านเรียกว่า “เตโช” ในความหมายที่ว่า “ร้อน” ลมท่านเรียกว่า “วาโย” ในความหมายว่า “พัดไป” ทุกคำรวมอยู่ในคำว่า “ธาตุ” เพราะในที่สุด สิ่งเหล่านี้ย่อมปราศจากตัวตน บุคคล เราเขา และเพราะ ธาตุเหล่านี้ก่อให้เกิดทุกข์

๒. ตามกลุ่มปฐวีธาตุ มี ๒๐ กลุ่ม ผมบนศีรษะ เป็นต้น อาโปธาตุมี ๑๒ กลุ่ม มีน้ำดี เป็นต้น ในเรื่องนี้ท่านกล่าวไว้ดังนี้

เมื่อสภาพ ๘ อย่าง คือ สี, กลิ่น, รส, แค้น (สาร) และธาตุ รวมตัวกัน เราก็

๒๕๒

สมมุติเรียกกันว่า “เส้นผม” เมื่อแยกแยะออกแล้ว ไม่มีผมปรากฏเลย

ดังนั้น คำว่า “ผม” เป็นเพียงการรวมตัวกันแห่งสภาพ ๘ อย่าง ส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ก็เป็นเช่นเดียวกันกับผม เมื่อแต่ละส่วนของร่างกายมารวมกันโดยมีชีวิตินทรีย์ และสภาพแห่งความเป็นอยู่จึงพิสูจน์ว่ามีเพียงการรวมกันแห่งภาวะ ๑๐ อย่างเท่านั้น เมื่อพิจารณาอย่างสมบูรณ์ ส่วนเหล่านี้เรียกว่าปฐวีธาตุ และอาโปธาตุ เป็นต้น ดังนั้นพระสาวกควรพิจารณาธาตุเหล่านี้ เป็นหมวดๆ

๓. ตามส่วนประกอบ ร่างกายนี้ประกอบด้วยส่วนย่อยๆ ต่างๆ นับไม่ถ้วนในรูปแบบ เป็นเซลล์ และเป็นกล้ามเนื้อซึ่งเป็นปฐวีธาตุ สามารถลดลงเป็นส่วนที่เล็กที่สุด และเป็นฝุ่นที่ละเอียดที่สุด ส่วนเหล่านี้มีอาโปธาตุผสมอยู่ มีเตโชธาตุควบคุมไว้ เพราะมีวาโยธาตุประคับประคองไว้เช่นนี้ จึงไม่กระจัดกระจาย ไม่ถูกทำลาย ไม่เป็นอัมพาต เมื่อมีส่วนประกอบเช่นนั้น จึงเกิดความเข้าใจว่า “ผู้ชาย” “ผู้หญิง” ปรากฏในรูปต่างๆ กัน เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง สูงบ้าง ต่ำบ้าง แข็งบ้าง อ่อนบ้าง อาโปธาตุเมื่อประกอบอยู่ในร่างกายและเป็นของเหลวอีกทั้งมีอำนาจในการต่อเชื่อม จึงมีอยู่ในโลกมีไฟค้ำกัน มีลมประคับประคอง และดังนั้นจึงไม่หยุด จึงไม่ไหลไป เมื่อไม่หยุดไม่ไหลไป น้ำย่อมสร้างเนื้อหนังคือลักษณะรูปร่างทั้งหมดขึ้นมา ธาตุไฟซึ่งมีลักษณะร้อน ตั้งอยู่ในธาตุดิน มีน้ำยึดให้ติดอยู่ด้วยกัน มีลมเป็นเครื่องประคับประคอง ย่อยสิ่งที่คนรับประทานและดื่มเข้าไป ย่อมทำให้ร่างกายเจริญเต็มที่ และเป็นเหตุแห่งความงามของร่างกาย ร่างกายนี้เพราะมีไฟเป็นเครื่องทำให้เจริญเต็มที่จึงไม่แสดงร่องรอยแห่งความเนาเปื่อย ธาตุลม เพราะมีคุณสมบัติเคลื่อนไหวและประคับประคอง ซึ่งตั้งอยู่ในธาตุดินมีน้ำเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว มีไฟเป็นเครื่องป้องกัน ไหลผ่านไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยกระแสโลหิต ย่อมประคับประคองร่างกาย เมื่อมีลมประคับประคอง ร่างกายย่อมตั้งตรงและไม่ล้มลงเพราะมีธาตุลมอีกส่วนหนึ่งทำให้หัวไหว ธาตุลมนี้ย่อมช่วยให้ร่างกายเดิน ยืน นั่ง นอนได้ ธาตุลมนี้ย่อมทำให้ร่างกายงอ เขยียด และทำงานพร้อมกับมือและเท้า ในทำนองนี้ ย่อมเกิดเครื่องจักรกลขึ้น ซึ่งประกอบด้วยธาตุต่างๆ เช่นเดียวกับกลไกซึ่งหลอกกลมคนโง่ด้วยการเปลี่ยนลักษณะความเป็นผู้ชายและความเป็นผู้หญิง ดังนั้น พระสาวก ควรพิจารณาธาตุ ๔ ว่าเป็นส่วนประกอบของส่วนย่อยทั้งหลาย

๔. ตามลักษณะทั่วไป ความแข็งเป็นลักษณะของปฐวีธาตุ จุดประสงค์ของปฐวีธาตุก็เพื่อเป็นที่พักของภาวะที่สัมปยุตกัน (มีพร้อมกัน) การรับซึ่งภาวะเหล่านั้นจัดเป็นปรากฏการณ์ของปฐวีธาตุ การไหวหรือการหยุดเป็นลักษณะของอาโปธาตุ การเจริญเติบโตเป็นจุดประสงค์ของอาโปธาตุ การรวมกันหรือการซึมซาบเป็นปรากฏการณ์ของอาโปธาตุ เตโชธาตุมีลักษณะร้อน จุดประสงค์ของเตโชธาตุคือการนำไปสู่ความเจริญเติบโต การก่อให้เกิดความมีภาวะที่อ่อนและ

๒๕๓

นี่เป็นปรากฏการณ์ของเตโชธาตุ การพองขึ้นเป็นลักษณะของวาโยธาตุ จุดประสงค์ของวาโยธาตุ คือการประคับประคองธาตุที่มีพร้อมกัน การไหลไปมาเป็นปรากฏการณ์ของวาโยธาตุ

๕. ตามแหล่งกำเนิด ในบรรดาส่วนต่างๆ ๔๒ ส่วน ของธาตุ ๔ นั้น ท้อง, อุจจาระ, หนอง, และปัสสาวะ เกิดจากฤดู น้ำตา เหงื่อ น้ำลาย และน้ำมูก เกิดจากฤดูและวิญญาณ ความร้อนเกิดจากกรรม ลมหายใจเกิดจากวิญญาณที่เหลือทั้งหมดเกิดจากแหล่งกำเนิด ๔ อย่าง คือ กรรม วิญญาณ ฤดู และอาหาร ควรพิจารณาแหล่งกำเนิดของธาตุ ๔ ด้วย ประการฉะนี้

๖. ตามลักษณะที่ต่างกันและเหมือนกัน ธาตุทั้งหมดต่างกันโดยลักษณะนี้ จุดประสงค์ ปรากฏการณ์แหล่งกำเนิด แต่เหมือนกันโดยที่เป็นรูปธรรม เป็นมูลราก เป็นเบื้องต้น เป็นสภาพ เป็นสิ่งไม่มั่นคง และอื่นๆ

ธาตุทั้งหมดเป็นรูปธรรมเพราะก่อให้เกิดสิ่งรบกวน และปรากฏเป็นรูปร่างที่แปลก ประหลาด ธาตุเหล่านี้มีชื่อว่า มหาภูต (ซึ่งตามรูปศัพท์แปลว่า ปรากฏการณ์อันยิ่งใหญ่) เพราะว่าธาตุเหล่านี้แสดงตัวเองให้ปรากฏโดยการเปลี่ยนสภาพอย่างใหญ่หลวง และกิจกรรม ตามธรรมชาติในฐานะเป็นโลกที่มีปรากฏการณ์อันกว้างขวาง ธาตุเหล่านี้เรียกว่า “มหาภูต” ด้วย เพราะรูปลักษณะของมันแตกต่างจากธรรมชาติที่แท้จริงของมัน เปรียบประดุจนักเล่นกล เขา จะเอาน้ำมาทำให้เป็นแก้วมณีในเมื่อมันไม่ใช่แก้วมณี นำหินมาทำเป็นทอง ในเมื่อมันไม่ใช่ทอง แสดงตัวเองเป็นยักษ์ทั้งๆ ที่ความจริงเขาไม่ใช่ยักษ์ ฉะนั้น ธาตุทั้ง ๔ อย่างเหล่านี้ก็ฉะนั้น แม้ว่าจะไม่ใช่ศีลธรรม แต่ก็ยอมปรากฏเป็นวัตถุมีศีลธรรม และแม้จะไม่ใช่สิ่งเลื่อง ไม้ใช่สีแดง ไม้ใช่ขาว แต่ก็ปรากฏเป็นสีเหล่านี้ และแม้จะไม่ใช่มนุษย์หรือสัตว์ในข้อเท็จจริง แต่ธาตุเหล่านี้ยอมปรากฏ ในรูปเหล่านี้ (คือรูปมนุษย์และสัตว์)

ธาตุเหล่านี้ทั้งหมดเป็นธาตุเพราะมีอยู่โดยอาศัยพลังแห่งความเป็นอยู่ของตนเอง ทรงไว้ซึ่งลักษณะแห่งความเป็นธาตุอันกว้างใหญ่ ปราศจากความจริงที่แท้จริง ปราศจากความ เป็นปัจเจกชน

เพราะธาตุเหล่านี้มีธรรมชาติของตนเอง และตั้งอยู่ชั่วขณะของตน จึงเรียกว่า “ธรรม” คือภาวะ เพราะธาตุเหล่านี้จะต้องเสื่อมสลายไป จึงเรียกว่า “อนิจจา” คือความไม่เที่ยง เพราะ ธาตุเหล่านี้เป็นสภาพมีอันตราย จึงเรียกว่า “ทุกข” คือเป็นความเดือดร้อน เนื่องจากธาตุเหล่านี้ ไม่มีตัวตน จึงเรียกว่า “อนัตตา” คือไม่มีตัวตน ด้วยเหตุนี้ธาตุทั้งหมดจึงเป็นหนึ่งในเรื่องความ เป็นรูป เป็นมูลราก เป็นเบื้องต้น เป็นภาวะ ไม่ถาวรเป็นต้น และธาตุเหล่านี้ยอมแตกต่างกัน ในเรื่องลักษณะ เป็นต้น ดังนั้น พระสาวกควรพึงพิจารณาธาตุเหล่านี้ โดยการพิจารณาถึงความแตกต่างและความเป็นหนึ่งของมัน

๗. ตามลักษณะที่แบ่งแยกได้และแบ่งแยกไม่ได้ เพราะธาตุเหล่านี้เกิดขึ้นพร้อมกัน

๒๕๔

ธาตุเหล่านี้จึงแบ่งแยกไม่ได้ เพราะคุณสมบัติ ๘ อย่างเหล่านี้ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ อย่างแท้จริง คือ สี กลิ่น รส แก่นสาร การขยาย การซึมซาบ ความร้อน และความเคลื่อนไหว แต่ธาตุเหล่านี้แบ่งแยกได้ในเรื่องลักษณะของมัน ธาตุทั้งหลายควรได้รับการพิจารณาว่าแบ่งแยกได้ และแบ่งแยกได้ด้วยประการฉะนี้

๘. ตามลักษณะคล้ายกันและไม่คล้ายกัน ธาตุ ๒ อย่างแรกมีลักษณะคล้ายกันในเรื่องความหนัก และธาตุ ๒ อย่างหลังมีลักษณะคล้ายกันในเรื่องความเบา ธาตุ ๒ อย่างแรกไม่เหมือนกับธาตุ ๒ อย่างหลังและธาตุ ๒ อย่างหลังไม่เหมือนกับธาตุ ๒ อย่างแรก พระสาวกควรพึงพิจารณาธาตุเหล่านี้ว่าคล้ายกัน และไม่คล้ายกันด้วยประการฉะนี้

๙. ตามลักษณะภายในและลักษณะภายนอก ธาตุทั้งหลายซึ่งเป็นมูลฐานแห่งอายตนะภายในหกอย่าง คืออวัยวะรับความรู้สึก ๕ อย่าง (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) และอวัยวะคือจิต ซึ่งรวมกับอินทรีย์ คำพูด การกระทำและซึ่งเกิดจากกรรม วิญญาณ ฤๅ และอาหาร จัดเป็นธาตุที่มีในภายใน อื่นๆ เป็นธาตุที่มีอยู่ภายนอก เขาควรพิจารณาธาตุทั้งหลายว่ามีลักษณะภายในและภายนอกด้วยประการฉะนี้

๑๐. ตามลักษณะที่สนับสนุนกัน ธาตุดินซึ่งติดกันอยู่โดยอาศัยธาตุน้ำ มีธาตุไฟเป็นตัวค้ำครอง มีธาตุดลมเป็นตัวสนับสนุนนั้นเป็นที่อยู่ของธาตุ ๓ อย่างที่เหลือ ธาตุน้ำซึ่งอยู่บนดินมีธาตุไฟเป็นตัวค้ำครอง มีธาตุดลมเป็นตัวสนับสนุนนั้นเป็นสาเหตุที่ผูกมัดธาตุอื่นๆ นอกจากนี้ไว้ด้วยกัน ธาตุไฟซึ่งอยู่บนธาตุดิน มีธาตุน้ำยึด ให้ติดกัน มีธาตุดลมเป็นตัวสนับสนุนนั้น ย่อมเป็นสาเหตุที่ทำให้ธาตุอื่นๆ ๓ อย่างนอกนี้เจริญเติบโต ธาตุดลม ซึ่ง บนธาตุดิน มีธาตุน้ำยึดให้ติดกัน มีธาตุไฟเป็นตัวทำให้เจริญนั้นเป็นสาเหตุสนับสนุนธาตุอื่นๆ ๓ อย่างนอกนี้ ดังนั้นควรพิจารณาเห็นว่าธาตุเหล่านี้สนับสนุนกันและกัน

๑๑. ตามลักษณะที่เป็นปรากฏการณ์ที่ปราศจากวิญญาณ ธาตุดินย่อมไม่รู้ว่า “ข้าพเจ้าเป็นดิน” หรือ “ข้าพเจ้าเป็นที่พักของธาตุอื่นๆ อีกทั้งธาตุอื่นๆ ที่เหลือก็ไม่รู้ว่า “ธาตุดินเป็นที่อยู่ของเรา” ธาตุอื่นๆ ทุกอย่างก็เช่นเดียวกับธาตุดิน ดังนั้นธาตุทั้งหลายจึงจัดเป็นสิ่งที่ไม่มีวิญญาณ

ในขณะที่พระสาวกใช้วิธีพิจารณาเหล่านี้ในธาตุอย่างหนึ่ง ธาตุทั้งหลายจะปรากฏเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน และเมื่อเขาพึงจดจ่ออยู่ที่ธาตุหนึ่งๆ นั้น อุปจารณา ย่อมเกิดขึ้น อุปจารณานี้ย่อมเข้าใจธรรมชาติของธาตุทั้งหลายในร่างกายของมนุษย์ อุปจารณานี้ซึ่งเกิดขึ้นโดยอาศัยพลังแห่งความรู้ซึ่งเข้าใจธาตุทั้ง ๔ นี้ เรียกว่า “ธาตุอวัฏฐาน” ซึ่งแปลว่าการกำหนดธาตุทั้ง ๔ พระสาวกผู้อุทิศตนเองเพื่อการปฏิบัติกรรมฐานนี้จะรู้แจ้งถึงความไม่มีอะไรจะทำลายเสียซึ่งความคิดที่ว่า มีตัวตนบุคคลเราเขา และแล้วจะเป็นผู้ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

๒๕๕

ดังนั้นเขาจะเอาชนะความกลัวและอันตรายได้ จะเอาชนะความไม่พอใจและความปรารถนาในทางโลกได้ และจะไม่ยินดีสิ่งที่ไม่ปรารถนา และไม่ยินร้ายสิ่งที่ไม่ปรารถนา เขาจะเป็นบุคคลผู้ยิ่งใหญ่ในเรื่องปัญญา เป็นที่แน่นอนว่าเขาจะได้รับสภาพที่ไม่มีการตาย และจะมีจุดหมายปลายทางซึ่งมีความสุข

สมาธิในอรุณตามที่ทำนจัดไว้ในระบบกรรมฐานภาวนาก็จบ ลงเพียงเท่านี้แล

ขบวนการเจริญรูปฌานตามหลักจิตวิทยา

ในตอนเริ่มต้นแห่งขบวนการฝึกจิตซึ่งนำมาซึ่งฌานจิตธรรมดาซึ่งพิจารณาปฏิภาณนิมิตจะตกอยู่ในภวัง คือการไหลไปอย่างช้า ๆ ของสิ่งมีชีวิต หรือความสับสนเนื่องแห่งชีวิต ในขณะนี้ อาจปรากฏว่า “อัปปนาจะเกิดขึ้น”

เป็นนิยามทางจิตที่ว่า ในตอนสุดท้ายของกิจกรรมทางจิตหรือขบวนการคิดทุกอย่างจดย่อมเปลี่ยนไปสู่สภาพปกติดั้งเดิมของมัน ซึ่งนักจิตวิทยาฝ่ายพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ภวังคจิต” พระอรธรรคถาจารย์อธิบายคำนี้ว่า “ภะวัสสะ อังคัม” หมายถึง การณะ ได้แก่สาเหตุ แห่งความสับสนต่อแห่งชีวิต คำว่า “ภวะ” ได้แก่ความเป็นอยู่หรือความมีอยู่

ในแง่ของชาวพุทธ ความเป็นอยู่แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ กามภพ ได้แก่ความเป็นอยู่ที่มีกระตือรือร้น และอุปบัติภพ ได้แก่ความเป็นอยู่ที่ขาดความกระตือรือร้นประเภทหลังอาศัยการไหลแห่งกระแสจิตซึ่งได้มาจากชนกรรมในอดีต ซึ่งบันดาลให้ความเป็นอยู่มีระยะเวลาอันยาวนานตลอดเวลาที่อำนาจของกรรมนั้นยังไม่ถูกทำลาย หรือยังไม่หมดไป จิตที่มีสภาพเช่นนี้ซึ่งมีกรรมในอดีตเป็นพื้นฐาน เป็นเหตุแห่งการเป็นอยู่ในปัจจุบัน และดังนั้นจึงมีชื่อว่า “ภวังค์” คำนี้ต่าง จากกรรมภพ ซึ่งหมายถึงชีวิตปัจจุบันที่มีความกระตือรือร้น ซึ่งขบวนการความคิดของเราเป็นส่วนหนึ่งแห่งชีวิตปัจจุบันนี้

ในความหมายที่สอง คำว่า “ภวังค์” หมายถึงสภาพของจิตซึ่งเปรียบเทียบกับสิ่งที่เรียกว่า “จิตใต้สำนึก” ซึ่งหมายถึงสภาพแห่งความคิดซึ่งอยู่ใต้ขอบเขตแห่งความสำนึกเต็มรูปแบบ ดังนั้นจึงสอดคล้องกับสิ่งที่เรียกว่า “วิญญานวิเศษ” แต่อย่างไรก็ตาม ในพระพุทธศาสนา ภวังค์ไม่เหมือนกับความคิด แม้ว่าความคิดจะเกิดมาจาก ภวังค์ก็ตาม ด้วยเหตุนี้จึงเรียกชื่อว่า “วิถิมุตตะ” คือพ้นวิถิ ดังนั้นจึงเปรียบเทียบกับ วิถิจิตตะ คือ จิตที่อยู่ในวิถิ ซึ่งได้แก่จิตที่คล่องแคล่ว

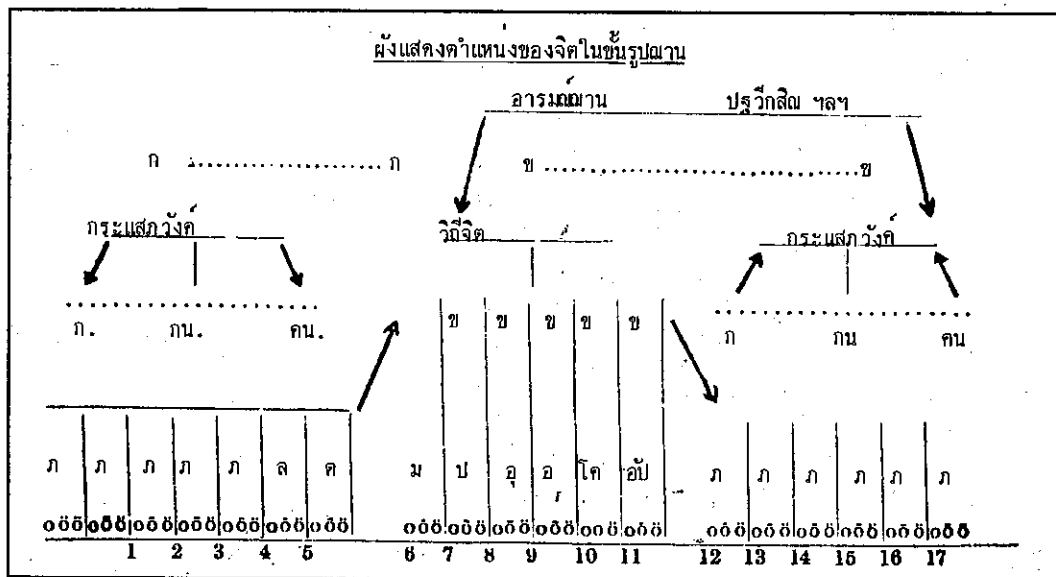
ภวังค์ซึ่งปรากฏเป็นกระแสแห่งความเป็นอยู่ เรียกว่า ภวังค์โสตะ และเมื่อกระแสดังกล่าวเกินขึ้นในอวัชชนะ คือการรับทราบโดยตรง จิตย่อมเข้าไปสู่วิถิแห่งความคิด และดังนั้นจึงมีชื่อว่า “วิถิจิตตะ”

เมื่อจิตก้าวสู่ภวังค์ในสภาพของอัปปนาสมาธิ จิตจะได้รับการกระตุ้นด้วยพลังแห่ง

๒๕๖

เจตนาในอดีต และเกิดขึ้นและทำลายกระแสของมันผ่านกระบวนการทางจิตตามปกติ ข้อนี้ได้
 รัับอิทธิพลจากการเคลื่อนไหวไปมาทางร่างกาย ซึ่งเกิดขึ้นจากพลังแห่งชีวิต ขบวนการข้อนี้
 ประกอบด้วยขณะจิต ๓ ขณะ ขณะจิตอันแรกเรียกว่า อดีตขณะ คือขณะจิตที่ภวังค์ผ่านไป
 ขณะจิตที่ ๒ เรียกว่า จลนะ คือการเคลื่อนไหว และขณะจิตที่ ๓ เรียกว่า อุปัจเจกนะ คือการตัด
 กระแสแห่งจิต ในตอนสิ้นสุดแห่งขณะจิตที่ ๓ กระแสภวังค์ได้รับการตรวจสอบ และจิตซึ่งได้รับ
 อิทธิพลอย่างเต็มที่จากปฏิกาคณิมิตรอันเกิดจากปฐวีภักดิน ย่อมปรากฏขึ้น และย่อมรับรู้โดย
 ผ่านมโนทวาร โดยเหตุที่จิตขั้นนี้เป็นจิตที่ปราศจากนิวรณ์ และไม่มีควมสนใจอันเกิดจาก
 อารมณ์ภายนอก จึงไม่เกี่ยวข้องกับขณะจิตตามปกติ ซึ่งเป็นการรับรู้ทางกามารมณ์ ดังนั้นจึง
 เกิดมีขณะจิตเพียง ๔ หรือ ๕ ขณะจิตเท่านั้น เรียกว่า ชวนะ ซึ่งเป็นขณะจิตที่ประกอบด้วยวิตก,
 วิจารณ์, ปีติ, สุข และเอกัคคตา ชวนะนี้มีพลังมากกว่าวิญญูญาณธรรมดา ท่านจึงเรียกชวนะนี้ว่า
 “อัปปนาวิธิ” ซึ่งได้แก่ขบวนการยกระดับจากวิญญูญาณธรรมดา เป็นวิญญูญาณเหนือธรรมดา
 ชวนะแรกของขบวนการนี้ ท่านเรียกว่า “ปริกรรม” คือขบวนการขั้นต้น ที่ท่านเรียกดังนั้น
 เพราะว่าชวนะนี้เตรียมจิตเพื่อก้าวไปสู่ขั้นฌาน ชวนะที่สองเรียกว่าอุปจาร แปลว่าเข้าใกล้ หรือ
 เข้าไปหาซึ่งในระหว่างนี้ จิตตามสภาพธรรมดาจะเข้าไปใกล้ฌาน ต่อไปจะเป็นชวนะเป็นจิตที่ ๓
 คืออนุลอม แปลว่า ปรับเข้าหากัน ซึ่งในระหว่างนี้จิตจะมีคุณสมบัติเหมาะสมกับฌาน จากนั้น
 จะถึงชวนะจิตที่เรียกว่า “โคตรภู” แปลว่าการนำมาใช้ ซึ่งยกฐานะของจิตธรรมดาไปสู่ฐานะ
 เหนือธรรมดา สามารถตัดเสียซึ่งวิญญูญาณในกามาวจรภูมิ และพัฒนารูปฌานที่มีวิญญูญาณสูงขึ้น
 ในที่สุดก็จะเกิดขณะจิตขึ้น เรียกว่า “อัปปนา” หรือขั้นเปลี่ยนแปลง ซึ่งในระหว่างนี้ฌานย่อม
 เกิดขึ้นด้วย

ในกรณีที่แบ่งเป็น ๔ ขณะจิต ซึ่งเกิดขึ้นแก่ผู้มีความรู้เร็ว ย่อมไม่มีขณะแห่งการปริกรรม
 ดังนั้น พระโยคาวจรจะเริ่มทันทีด้วยขณะแห่งอุปจาร และในระหว่างแห่งขณะจิตที่ ๔ เขาย่อม
 ได้บรรลุอัปปนาฌาน หลังจากอัปปนาชวนะ คือหลังจากขณะจิตที่มีฌาน จิตย่อมเจ้าสู่ภวังค์
 ทันที ในขณะที่ตัดกระแสแห่งภวังค์ออกไปนั้น การรับรู้ทางจิตย่อมเกิดขึ้นเพื่อระลึกถึงฌาน
 และขบวนการแห่งการระลึกฌานย่อมเกิดตามมา ตารางที่ให้ไว้ข้างล่างนี้จะช่วยอธิบายถึง
 ตำแหน่งแห่งจิตในขบวนการอัปปนาที่กล่าวข้างบนนี้



ภ. หมายถึงกรรม กน. หมายถึง กรรมนิมิตร คน. หมายถึงคตินิมิตร นิมิตรอย่างหนึ่งในบรรดานิมิตรเหล่านี้เป็นอภยฌาน ซึ่งกระแสวิงก์ที่หมายด้วยวงกลมหรือ ๐ นั้น มีอภยฌาน ดังกล่าวเป็นพื้นฐาน ภ. หมายถึงภวังคจิต ล. หมายถึงการไหลเวียน ด. หมายถึงการตัดกระแสภวังค ม. หมายถึงการรับรู้ทางมโนทวาร ป. หมายถึงการบริการมที่อุ. หมายถึงอุปจาร อ. หมายถึงอนุโลม โศ. หมายถึงโคตรภู อัป หมายถึง อัปปนา หรือ ฌาน ขขข ในบรรทัดนี้ หมายถึง ขบวนการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพของขณะจิต ๕ (คือตั้งแต่ขณะที่ ๖ ถึงขณะที่ ๑๐) สภาพของแต่ละจิตประเภทมี ๓ ขณะ คือ อุปปาท (เกิดขึ้น) รุติ (ตั้งอยู่) ภังคะ (ดับไป) ซึ่งมีสัญลักษณ์ว่า ๐ ๐ ๐ ตามลำดับ เส้น “.....” หมายถึง หทัยวัตถุ คือพื้นฐานแห่งขบวนการทางจิตในรูปาวจรฌาน จุดที่ไม่ได้หมายด้วยตัวเลข แสดงถึงกระแสแห่งภวังคซึ่งไหลไปอย่างต่อเนื่องก่อนจะถึงเส้นที่ไม่มีเลขหมายนั้น เลขที่ ๑ หมายถึงจุดที่จะนับขบวนการ มี ๑๗ ชั้น แต่ละชั้นมี ๓ ขณะ ดังนั้น ขบวนการที่ครบถ้วนอันหนึ่งย่อมประกอบด้วยชั้นทั้งหมด ๑๗ ชั้น และ ๕๑ ขณะซึ่งโดยแท้จริงแล้วจะมีน้อยกว่าส่วนที่ล้านของ ๑ วินาที ในที่ที่ไม่มีความคิด ขณะจิตทั้งหลายจะเพียบพร้อมไปด้วยสภาพแห่งภวังค

- ภ. ก. หมายถึง กระแสแห่งภวังคในชั้นกามาวจร
- ข. ข. หมายถึง กระแสภวังคซึ่งมีฌานในรูปภพตามลำดับเป็นพื้นฐาน ซึ่งผู้ได้ฌานจะถือกำเนิดในชาติหน้าในรูปภพนี้เอง.



บทที่ ๒๔

อรุปสมาบัติ

การเจริญกรรมฐานเพื่อบรรลุอรุปฌาน ๔

การเจริญสมาธิในขั้นต่อไปมีจุดมุ่งหมายสุดยอดคือการบรรลุฌาน ๔ ซึ่งโดยปกติจะเรียกว่า “อรุปสมาบัติ” อรุปฌานทั้ง ๔ นี้เกี่ยวข้องกับหลักแห่งฌาน ๔ อย่างใกล้ชิดมาก

หลัก ๒ อย่างได้แก่ขั้นต่อ ๆ กันของขบวนการแห่งการเจริญสมาธิทั้งหมด จริงอยู่ท่านกล่าวถึงอรุปสมาบัติในบางโอกาสเท่านั้น โดยไม่อ้างถึงหลักฌานทั้งหลาย ในขณะที่ฌานทั้ง ๔ ซึ่งเรียกว่า รูปฌานบุคคลจะบรรลุได้โดยการเจริญสมาธิยึดสิ่งที่มีรูปที่มองเห็น หรือยึดถือความเข้าใจซึ่งเกิดจากฌานนั้น ๆ ผู้ปฏิบัติย่อมได้บรรลุอรุปฌานโดยผ่านพ้นอย่างสมบูรณ์เหนือความรู้เรื่องรูป และดังนั้น จึงเรียกว่า “อรุป” คือไม่มีรูปซึ่งได้แก่ ภาวะที่ปราศจากร่างกาย

เกี่ยวกับหลักของรูปฌาน ๔ เราจะพบว่า หลักสำคัญทางจิตวิทยา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าองค์ฌาน ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตาจิต มีจำนวนลดลงในแต่ละฌานตามลำดับ สมาธิจะมีกำลังมากขึ้นจนได้บรรลุฌานที่ ๔ แต่ในขั้นอรุปฌาน การขจัดเสียซึ่งฌานขั้นหนึ่งย่อมยอมให้บรรลุฌานขั้นต่อไป

อรุปฌานขั้นแรกในบรรดาอรุปฌานทั้ง ๔ จะบรรลุได้โดยการขจัดเสียซึ่งอารมณ์แห่งกสิณในฌานที่ ๔ และการขจัดเสียซึ่งฌานขั้นแรกก็คือการบรรลุฌานขั้นที่ ๒ เมื่อขจัดฌานขั้นที่ ๒ ย่อมได้บรรลุฌานขั้นที่ ๓ ซึ่งฌานขั้น ๓ นี้ช่วยให้ได้บรรลุฌานขั้นที่ ๔ ต่อไป

หลักของฌานขั้นต่างๆ เหล่านี้มีดังต่อไปนี้

๑. เมื่อผ่านพ้นรูปสัญญาโดยสิ้นเชิง สัญญาในอายตนะทั้งหลายก็หมดสิ้นไป ไม่สนใจกับสัญญาทุกอย่าง และเมื่อคิดตั้งนี้ว่า “อากาศหาที่สุตมิได้ เขาย่อมบรรลุและอยู่ในอากาศาณูญายตนฌาน

๒. เมื่อผ่านพ้นขอบเขตแห่งอากาศอันหาที่สุตมิได้ และคิดว่า “วิญญาณหาที่สุตมิได้ เขาย่อมบรรลุและอยู่ในวิญญาณูญายตนฌาน

๓. เมื่อผ่านพ้นขอบเขตแห่งวิญญาณอันหาที่สุตมิได้ และคิดว่า “ไม่มีอะไร” เขาย่อมบรรลุและอยู่ในขอบเขตซึ่งไม่มีอะไร เรียกว่า อากิญจัญญายตนฌาน

๔. เมื่อพ้นขอบเขตแห่งความไม่มีอะไรโดยสิ้นเชิง เขาย่อมบรรลุและอยู่ในขอบเขตที่ว่า มีวิญญาณก็หามิได้ หรือว่าไม่มีวิญญาณก็หามิได้ เรียกว่าเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

๒๕๙

การบรรลุรูปฌาน ๔ เหล่านี้และการฝึกอบรมเพื่อบรรลุรูปฌาน ๔ เหล่านี้เป็นที่รู้จักกันแล้วก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เพราะฌาน ๒ อย่างสุดท้ายในบรรดาฌาน ๔ เหล่านี้มีเอ่ยถึงในอริยปริยเยสนาสูตฺรในมัชฌิมนิกาย ซึ่งในพระสุตฺรนั้น ท่านกล่าวว่ดาบส ๒ คน ได้บรรลุรูปฌาน ๒ ข้อสุดท้ายเหล่านั้น คืออาการดาบส กาลามโคตรและอุทกดาบสบุตรของนายราม

พระพุทธเจ้าพระองค์เองในเวลาที่ทรงแสวงหาความจริงเป็นเวลานานก่อนการตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณนั้น ได้ทรงศึกษาระบบแห่งการฝึกตน ซึ่งดาบสทั้งสองปฏิบัติอยู่ ได้ทรงฝึกปฏิบัติฌาน ๔ อย่างเหล่านี้และได้บรรลุรูปฌานชั้นต่างๆ เป็นผลตอบแทน แต่พระองค์ทรงตระหนักว่ การฝึกอบรมตนแบบนี้จะไม่นำไปสู่ความสิ้นกิเลสอาสวะได้ พระองค์ทรงประกอบความเพียรก็เพื่อบรรลุกิเลสอาสวะเหล่านี้ พระองค์จึงทรงจากครูทั้งสองไปและทรงแสวงหาสิ่งที่พระองค์ประสงค์ต่อไป

ต่อมาเราพบวิธีที่ถูกต้องที่จะบรรลุรูปฌาน ๔ ในพระสุตฺรเดียวกันนั้น ซึ่งท่านอธิบายไว้ข้างบนนี้ วิธีการฝึกฝนตนแบบนี้มุ่งหวังจะให้พระสาวกมีความชำนาญในการบรรลุฌาน ๔ และประสงค์จะให้พระสาวกมีวิปัสสนาฌาน และมีความบริสุทธิ์แห่งจิตอย่างจิตอย่างสมบูรณ์ ถ้าจะบรรลุวิมุตต์ชั้นสุดท้ายซึ่งเป็นการดับสัณญญาและความรู้สึกทุกอย่างโดยสิ้นเชิง ยิ่งกว่านั้นวิมุตต์นี้จะมีได้ก็ต่อเมื่อปัญญาเกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น และจิตยอมเป็นจิตบริสุทธิ์โดยผ่านสมาธิในฌานชั้นต่างๆ

หลักแห่งสมาธิและปัญญา ๒ อย่างจะพบได้ในข้อความต่างๆ โดยใช้ชื่อว่าเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติตามลำดับ ในความหมายว่สมาธิและปัญญา มีจุดหมายสูงสุดคือความเป็นพระอรหันต์ ความสมบูรณ์แห่งความเป็นพระอรหันต์ อาจถือได้ว่เป็นหลักชัยซึ่งเป็นจุดที่สมาธิและวิปัสสนามาพบกัน

ระบบการฝึกตนในรูปฌานในพระพุทธศาสนา แตกต่างจากระบบอื่นในข้อที่ว่ระบบในพระพุทธศาสนา รวมเอาวิปัสสนาเข้ามาไว้ด้วย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระสาวกผู้ฝึกฝนตนเองในสมาธิที่จะต้องผ่านขั้นตอนต่างๆ ทุกอย่างตามลำดับแห่งการเจริญภาวนา

มีข้อความอธิบายรูปฌานชั้นต่างๆ อย่างละเอียดในพระคัมภีร์อภิธรรม ซึ่งท่านได้ให้คำจำกัดความและแบ่งประเภทตามตำแหน่งที่พระสาวกได้รับไว้ในทุกประเภทของสภาวะทางจิตวิทยา

เมื่อได้บรรลุถึงรูปฌานชั้นต่างๆ เหล่านี้แล้วสภาวะของจิตอยู่ในขั้นแห่งฌานที่ ๔ เพราะยังคงมีธาตุสำคัญสองอย่างอยู่คือ อุเบกขาซึ่งเกิดขึ้นจากความบริสุทธิ์ของสติ และ

๒๖๐

สภาวะเป็นหนึ่งใน(เอกัคคตา)ซึ่งมีอยู่ในฉานที่ ๔ แต่ธาตุเหล่านี้ในขั้นนี้อยู่ในสภาพที่ก้าวหน้ามาก และละเอียดสุขุมมาก คือไม่มีความรู้สึกในเรื่องการารมณฺเอย ด้วยเหตุผลนี้เอง อรูปฉาน ๔ จึงเป็นฉานที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กับฉานที่ ๔ และปรากฏในพระคัมภีร์อภิธรรมนชื่อว่ “ฉาน” ข้อความเช่นนั้นแสดงให้เห็นลักษณะสำคัญของระบบฉาน เพราะว่า เรามีขบวนการของฉาน ๘ อย่างก็เพราะความเกี่ยวเนื่องกันของอรูปฉานกับฉาน ๔ นั้นเอง ฉาน ๘ อย่างนี้ภายหลังเป็นที่รู้จักกันในนาม “สมาบัติ ๘” คือการบรรลุ ๘ ประเภท

อรูปฉาน ๔ ย่อมเป็นส่วนเดียวกันกับการบรรลุแบบอื่นๆ อีก ๓ อย่าง คือการหลุดพ้น ๘ อย่าง (อภฺจวิโมกฺข) การบรรลุตามลำดับ ๘ ชั้น (นวอนุปฺพุสสมาปตฺติ) และการดับความคิดตามลำดับ ๘ ชั้น (นวอนุปฺพุนิโรธ)

ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา พระสาวกควรจำไว้ว่าจุดประสงค์ของการบรรลุฉานเหล่านี้ก็เพื่อจะบรรลุถึงความเป็นใหญ่ในสมาธิ เพราะถ้าไม่มีความเป็นใหญ่นี้ การฝึกฝนอบรมตนของเขาย่อมไม่สมบูรณ์ ยิ่งกว่านั้น พระสาวกย่อมรู้ว่าจุดประสงค์ข้อนี้ก็เพื่อปลดเปลื้องจิตใจให้ปราศจากนิวรณ์ข้อหนึ่ง ไปยังนิวรณ์ข้ออื่นๆ และดังนั้นจึงทำให้จิตเหมาะสม และควรค่ายิ่งขึ้นเพื่อได้มาซึ่งคุณธรรมอันเหนือมนุษย์ธรรมดา ซึ่งเหมาะสมกับพระอริยบุคคล

อาจมีบางคนเป็นผู้มีสมาธิเพื่อจะได้ไปอยู่ในโลกแห่งวิญญูณซึ่งปราศจากร่างกายปราศจากความไม่สมบูรณ์ทุกอย่าง และปราศจากความทุกข์ แต่อย่างไรก็ตาม จากแนวความคิดในพระพุทธศาสนา การเกิดในภพเช่นนั้นไม่เป็นเพียงความด้อยโอกาสเท่านั้น แต่ยังเป็น การสูญเสียโอกาสในการบรรลุพระนิพพานด้วย เพราะพระนิพพานเกือบจะอยู่ในระยะเอื้อมถึงของปัจเจกชนนั้น ขอเพียงแต่ให้เขาเหล่านั้นเข้าใจพระนิพพานอย่างแจ่มแจ้ง และไม่ควรอุทิศตนเพียงเพื่อจะได้อยู่ในโลกแห่งวิญญูณเท่านั้น

พระอริยบุคคลชั้นโสดาบันหรือสกทาคามี ย่อมอุบัติในภพที่สัมพันธ์กับฉานชั้นต่างๆ แต่การอยู่ในภุมิเหล่านี้ไม่มีประโยชน์สำหรับพระอริยบุคคลเหล่านี้ เพราะพระอริยบุคคลเหล่านั้นได้ตั้งอยู่ในทางแห่งพระนิพพานแล้ว

พระสาวกผู้ยึดสมาธิเป็นทางไปสู่จุดมุ่งหมายของชีวิต โดยปกติย่อมผ่านขบวนการแห่งฉานเหล่านี้ทุกอย่าง ซึ่งเป็นเหมือนป้ายชี้ไปยัง จุดหมายปลายทาง ยิ่งกว่านั้นพระภิกษุผู้ได้รับการฝึกฝนอบรมในสมาบัติเหล่านี้ ย่อมมีคุณสมบัติครบถ้วนบริบูรณ์ที่จะได้รับความรู้อันสูงเรียกว่า “อภิญญา” ซึ่งเป็นความรู้ที่สูงขึ้นและมีคุณสมบัติที่สูงขึ้นเป็นพิเศษ ในที่สุด แนวปฏิบัติเหล่านี้ ซึ่งถือเป็นหน่วยร่วมอันเดียวกันนั้นจะนำเอา ปฏิบัติไปสู่ความเป็นผู้หมดกิเลสหรือไปสู่สันติสุขนิรันดรคือพระนิพพาน

วิธีการบรรลุรูปฉานชั้นต่างๆ ซึ่งได้อธิบายไว้แล้วโดยย่อข้างบนนี้ จัดเป็นคำสอน

๒๖๑

พิเศษเฉพาะในพระพุทธศาสนา เพราะวิธีนี้มีลักษณะของวิปัสสนา ที่เห็นได้ชัด ดังนั้นผู้บำเพ็ญ
ฌานที่ปฏิบัติตามวิธีในพระพุทธศาสนาจึงได้รับการคุ้มกันจากวิปัสสนา เพื่อไม่ให้มีมิฉชาติวิ
บุคคลเช่นนี้จะปฏิเสธทศณะที่ว่าไม่มีอะไร คือ นัตถิกิทธิ ซึ่งนักพรตและพราหมณ์บางกลุ่มยึดถือ
เพราะเขาเหล่านั้นขาดปัญญาอันสมบูรณ์

การบรรลุรูปฌานขั้นที่ ๑ ตามที่บ่งถึงในหลักของฌานนี้ เกิดมาจากจุดตถฌาน ซึ่งเกิด
จากการบำเพ็ญกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งนอกจากอากาศกสิณ ผู้บำเพ็ญที่ออกจากจุดตถฌาน
ย่อมพิจารณาเห็นความสงบว่าเป็นสภาพธรรมที่มีสภาพหยาบ มีรูปวัตถุเป็นพื้นฐาน แล้วขจัด
ออกไปเสียจากจิต และคิดว่าความสงบในรูปฌานเป็นความสงบที่สูงกว่า เขาทำดังนี้ด้วยจิต
คิดขยายจุดตถฌานออกไปสู่ขอบเขตตามที่ต้องการ โดยไม่ต้องเปลี่ยนไปสู่รูปสัญญา และเอาจิต
จดจ่ออยู่กับอากาศที่จิตสัมผัส เขาคิดดังนี้ “อากาศ อากาศ อากาศ ซึ่งหาที่สุดมิได้” การคิดซ้ำๆ
อย่างต่อเนื่องโดยไม่เปลี่ยนแปลงนำเขาไปถึงจุดที่จิตของเขาถึงอารมณ์กสิณในฌานที่ ๔ ได้
เป็นอันเดียวกับที่อากาศอันหาที่สุดมิได้ จึงกล่าวว่า เขาได้บรรลุอากาศานัญญาตนฌาน คือ ฌาน
อันกำหนดอากาศว่าไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งในฌานนี้จิตจะหยุดนิ่งเป็นของตนเอง ปราศจากกาม
สัญญาทุกอย่าง หลังจากได้ควบคุมจิตให้อยู่ในฌานนั้นเป็นอย่างดีแล้ว เขาย่อมอยู่ในฌานนั้น

เราได้ทราบมาแล้วว่า รูปฌานขั้นที่ ๑ นี้ บุคคลจะบรรลุได้ด้วยการจัดรูปวัตถุของ
ฌานที่ ๔ ออกไป และในขั้นนี้ฌานยังอ่อนพล้งอยู่ พอจะเข้าใจได้ว่า เมื่อพบที่ว่างของบ้านหลัง
หนึ่ง ซึ่งเขาเคยอยู่ครั้งหนึ่งในอดีต เขาย่อมสร้างมโนภาพของบ้านหลังนั้นขึ้นมา แต่โดยทำนอง
เดียวกัน ในรูปฌานนี้ ซึ่งไม่มีรูปเป็นพื้นฐาน แต่ตั้งอยู่บนพื้นฐานคืออากาศซึ่งเหลืออยู่โดย
การจัดรูปออกไป จึงมีความเป็นไปได้ที่ว่า รูปสัญญาอาจเกิดแทรกขึ้นมาได้ เพราะจิตชินอยู่กับ
รูปมาเป็นเวลานานนับไม่ถ้วนแล้ว

ผู้เจริญฌานเมื่อทราบถึงความอ่อนพล้งของรูปฌาน ย่อมดำเนินต่อไปถึงทุติยฌาน
เขาย่อมเกิดความคิดขึ้นว่า ความรู้ตังกล่าว ซึ่งมีขอบเขตไปถึงอากาศที่ไม่มีที่สิ้นสุดนั้น จะต้อง
เป็นธรรมชาติที่ไม่มีที่สิ้นสุด ความคิดนี้้นำเขาไปสู่ฌานที่ ๒ คือ วิญญาณัญญาตนฌาน ความ
คิดที่เกิดขึ้นบ่อยๆ อย่างสืบเนื่องยอมนำเขาไปสู่วิญญาณัญญานาฌาน ซึ่งในฌานนี้ ผู้เจริญ
ฌานย่อมได้ความสงบลึกซึ่งมากกว่าความสงบที่มีในฌานขั้นก่อน

แต่ฌานขั้นวิญญาณัญญาตนะนี้ ฤๅครีมีแห่งฌานขั้นอากาศานัญญาตนะปิดบังตาม
ชั้นตอน และเมื่อผู้เจริญฌานประจักษ์ว่าเป็นแหล่งที่มาแห่งความอ่อนพล้ง ที่เป็นไปได้เพราะ
จิตของตนอาจเปลี่ยนไปสู่อากาศานัญญาตนฌาน ดังนี้แล้วเขาย่อมคิดที่จะดำเนินการต่อไปสู่
ความสงบที่ยิ่งไหลกว่านั้นคือขั้นไม่มีอะไรเลย เขาสามารถตั้งความคิดขึ้นว่า “ไม่มีอะไรเลย”
และคิดต่อเนื่องดังนี้เรื่อยไป จนกระทั่งจิตของเขาตั้งอยู่ในความไม่มีอะไรเลย คือทำลายความคิด

๒๖๒

เกี่ยวกับ ความไม่มีสิ้นสุดแห่งวิญญาณ ในเวลาอันเหมาะสม เขาย่อมบรรลุรูปฌานที่ ๓ คือ การเข้าไปสู่ขอบเขตแห่งความไม่มีอะไร เขาผ่านพ้นฌานขั้นนี้ไป ท่องเที่ยวไปและได้รับประสบการณ์ เพื่อว่าเมื่อไรก็ตามที่เขาปรารถนาเขาย่อมได้เข้าไปสู่ความสำเร็จนั้น

แต่ก็ยังมีความเป็นไปได้ว่าความคิดเรื่องวิญญาณหาที่ยุติได้นี้ อาจเกิดขึ้นโดยไม่ต้องการ และจิตอาจหันกลับไปยังแควดวงแห่งวิญญาณอันหาที่ยุติได้อีก ดังนั้น ผู้บำเพ็ญฌานเมื่อ ตระหนักว่าตนยังไม่ได้บรรลุถึงคุณธรรมขั้นสูงสุด ย่อมดำเนินไปสู่ฌานขั้นที่ ๔ และขั้นที่ ๕ ซึ่ง ณ ขั้นนี้เขาย่อมเข้าสู่เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน คือขั้นที่ว่าจะมีวิญญาณก็หามิได้ หรือจะ ปรารถนาจากวิญญาณก็หามิได้ การบรรลุฌานขั้นนี้จะมีได้ก็โดยการขจัดเสียซึ่งฌานขั้นที่ ๓ และในขั้นนี้ย่อมมีร่องรอยแห่งสัญญาซึ่งลึกซึ่งอย่างเหลือที่จะอธิบายได้ ผู้บำเพ็ญฌานย่อมมี ความสงบและประสบการณ์พิเศษในอรุปฌานที่ ๓ เขาย่อมคิดว่าช่างเป็นความประหลาดที่ว่ามี สัญญาอยู่ในสภาพที่ไม่มีอะไร สัญญาเช่นนั้นซึ่งเกี่ยวข้องกับอรุปฌานขั้นที่ ๓ นั้น ยังคง ครอบคลุมจิตของเขาอยู่ และดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าเขามีสัญญาประเภทที่ละเอียดสุขุมประเภท หนึ่ง อย่างไรก็ตาม เขาย่อมไม่มีความปรารถนาที่จะออกจากฌานที่ ๔ และกลับมาสู่ฌานที่ ๓ ซึ่งมีคุณภาพด้อยกว่าฌานที่ ๔ ดังนั้นโดยเหตุที่สัญญาซึ่งมีร่องรอยค้างอยู่ในฌานที่ ๓ ไม่ก่อให้เกิดผลอันใด จึงกล่าวได้ว่าไม่มีสัญญาที่มีพลังใดๆ ในตัวเขา นี่เป็นสภาพที่รู้จักกันว่า “เนว- สัญญานาสัญญายตนะ”

นี่เป็นจุดที่จิตได้ไปถึงสภาพแห่งการควบคุมตนเองอย่างสมบูรณ์ ปราศจากความคิด เรื่องโลกทุกอย่าง หลังจากผ่านขบวนการแห่งฌานขั้นต่างๆ สภาพนี้ลึกซึ่งและยากที่จะอธิบาย จนถึงกับว่าคนบางคนเข้าใจผิดไปว่า สภาพเช่นนี้คือพระนิพพาน หรือการบรรลุขั้นสุดท้าย ซึ่ง เป็นความเข้าใจผิดของพวกฤๅษีบางกลุ่มสมัยก่อนพระพุทธเจ้า เช่นอุททกดาบสบุตรของนายราม เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจักลึกซึ่งและสงบก็ตาม อรูปฌานขั้นสุดท้ายก็ยังขาดความ แน่นอนที่จะไปพระนิพพาน เราได้ทราบมาแล้วว่ายังคงมีสัญญาอยู่เล็กน้อย ซึ่งเป็นมรดกสืบ เนื่องมาจากอรุปฌานที่สาม และดังนั้น ผู้บำเพ็ญฌานอาจมีความปรารถนาที่จะอยู่ในฌานที่ ๓ โดยถือว่าเป็นการพัฒนาวิญญาณขั้นสูงสุด ความปรารถนาที่เหลืออยู่ ความเห็นผิดๆ ซึ่งก่อให้เกิดความปรารถนานั้น และสัญญาในจิตที่เกี่ยวกับอรุปฌานที่ ๓ เรียกว่า “อาสวะ” ในอรุป- ฌานขั้นนี้ สัญญาเหล่านี้ค้างอยู่เหมือนกับ เป็นสาเหตุแห่งความป่วยไข้ซึ่งยังไม่ได้ถูกออกไป ดังนั้น จิตในขั้นนี้ย่อมอยู่ภายใต้อำนาจแห่งความเลื่อมคลาย ในขณะที่อาสวะมีอยู่นั้น เป็นเรื่องที่เป็น ไปได้ที่จะต้องเร่งเร้าจิตไปสู่สภาพความเป็นอยู่ตามปกติซึ่งจิตชินอยู่เป็นเวลานาน ดุจเคยก่อน กรวดมีอยู่ใต้เท้าของคนผู้ป็นชั้นภูเขาสูงๆ ซึ่งอาจผลัดดันให้บุคคลนั้นตกลงมายังเชิงเขาได้

พระพุทธเจ้า เมื่อทรงทราบถึงข้อเสียของอรุปฌานที่ ๔ ด้วยพระปัญญาญาณใน

๒๖๓

สมบูรณ์จนอุปบาทแล้ว จึงได้ทรงปฏิบัติสูงขึ้นอีกชั้นหนึ่ง นั่นก็คือการบรรลุถึงการดับกิเลสโดยไม่เหลือ การละภวตัณหา และมีฉภาทิกฤติ และการทำลายอวิชชาเสียได้ สภาวะดังกล่าวนี้มีผลมาจากวิญญาน ซึ่งเมื่อเผาผลาญด้วยไฟคือวิปัสสนาแล้วยอมทำลายเสียซึ่งเชื้อแห่งกิเลสและอาสวะทั้งหลาย เช่นเดียวกับไฟซึ่งสามารถ เผาเมล็ดพืชให้ไหม้เป็นถ้ำถ่านไปจะนั้น ดังนั้นท่านจึงเรียกการบรรลุนี้ว่า นิรวาณ (บาลีว่า นิพพาน) เพราะดับอาสวะโดยสิ้นเชิง

หลังจากการเจริญญาณเหล่านี้อย่างสมบูรณ์บริบูรณ์แล้ว ผู้เจริญญาณย่อมได้รับความสงบที่สมบูรณ์และสูงสุดในขณะที่เขายังมีชีวิตอยู่ และเขาจะดำรงชีพอยู่โดยปราศจากการรบกวนจากโลกภายนอก ผู้เจริญญาณซึ่งอยู่ในขั้น อรูปฌานจะไม่สนใจกับสิ่งภายนอก แม้ว่าเขาจะยังคงมีชีวิตอยู่ในท่ามกลางสิ่งทั้งหลายซึ่งจะรู้ได้โดยอาศัยอายตนะภายในก็ตาม ทั้งนี้เพราะจิตจากอรูปฌานขั้นที่ ๑ ไม่ได้รับการสนับสนุนจากอายตนะทั้งหลาย ตัวอย่างเช่น ดาบสชื่อ อลา ระกาลามโคตร ผู้มีความชำนาญในฌานเหล่านี้จนถึงตติยฌาน คือฌานที่ ๓ มีอำนาจในการทำให้อินทรีย์ในอายตนะทั้งหลายสงบลงได้ จนถึงขั้นไม่เห็นหรือได้ยินเสียงเกรียน ๕๐๐ เล่มที่ผ่านไปใกล้ ๆ ตัวเขา ดังนั้นสภาพเช่นนี้ จึงไม่มีความหวั่นไหว เอนเอียงไปตามโลกแห่งกามคุณ แต่ยังคงมีอายตนะคือจิตอยู่พร้อมกับเงาแห่งประสบการณ์ในอดีต ในระบบทางพระพุทธศาสนา อรูปฌานที่ ๔ ของผู้ที่ได้บรรลุธรรมถึงขั้นอนาคามี และชั้นพระอรหันต์ยอมนำไปสู่การบรรลุ สัจจญาณเวทนิโรธ ซึ่งเป็นฌานขั้นที่ ๕ และขั้นสุดท้ายของความสงบ ซึ่งในขั้นนี้ สัจจญาณในอายตนะทั้งหมด และความรู้สึกพร้อมด้วยกิจกรรมต่างๆ ของวิญญานจะสงบอย่างสิ้นเชิง

ลำดับจิตที่สูงขึ้น ๕ ลำดับเหล่านี้ ละเอียดสุขุมที่สุด และยากที่จะบรรยายเป็นคำพูดออกมาได้ แต่ลำดับของจิตเหล่านี้ไม่ใช่สภาพของจิตที่ว่างเปล่าซึ่งอยู่ในฌานที่ปราศจากวิญญาน เข้าใจได้ยาก แต่โดยแท้จริงแล้ว ภาวะเหล่านี้เป็นการบรรลุทางจิตที่บริสุทธิ์ที่สุดและลึกซึ้งที่สุด ทำให้สมบูรณ์ด้วยการสมาทานศีลและการฝึกฝนทางปัญญา ซึ่งทำให้จิตมีภาวะที่ควรแก่การงาน และสามารถรู้แจ้งสภาวะที่ประเสริฐและสงบที่สุดในวิถีแห่งพระนิพพาน ดังนั้นในพระพุทธศาสนา ท่านจึงเรียกสภาพเหล่านี้ว่า “สันตินิเวศน์” ตรงกับภาษาบาลีว่า “สนฺตา เอเต วิหารา อริยสฺส วิมเย วุจฺจนฺติ. ๒ แปลว่าธรรมเหล่านี้ท่านกล่าวว่า เป็นธรรมเครื่องอยู่อาศัยที่สงบของพระอริยบุคคล

อรูปฌาน ๔ เหล่านี้ ท่านอธิบายไว้ด้วยว่า เป็นการบรรลุวิโมกข์ คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ซึ่งเกิดจากรูปวัตถุ การบรรลุเช่นนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงทราบอย่างประจักษ์แล้วว่า เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อทำให้สัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์ เพื่อหลีกเลี่ยงความเศร้าโศก เสียใจ เพื่อขจัดเสียซึ่งความเจ็บปวดและความทุกข์ เพื่อบรรลุผลที่ถูกต้องคือปัญญาและเพื่อการตรัสรู้พระนิพพาน ซึ่งให้ความสุขนิรันดร์

๒๖๔

ขบวนการรู้แจ้งทางจิตอันเกิดจากอรุณานชั้นต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นเช่นเดียวกับผังแสดงตำแหน่งของจิตในชั้นอรุณาน ซึ่งแสดงไว้แล้วในหน้า ๑๔๑ ข้างต้น นอกจากนี้ ขบวนการเหล่านี้ดำเนินไปโดยปราศจากพื้นฐานทางกายตามสภาพของฉานแห่งขบวนการรู้แจ้งทางจิตนั้น ๆ

จบบริบูรณ์

ดรรชนี

C

Concentration	25
---------------	----

E

Ecstasy	46
---------	----

Ecstatic	46
----------	----

M

Meditation	32
------------	----

Mundane	47
---------	----

S

Supra-mundane	47
---------------	----

V

Ven. Dr. P.Vajiranana	11
-----------------------	----

ก

กฏขั้นสูง	2
-----------	---

กฏที่เลิศ	2
-----------	---

กฏแห่งจริยธรรม	2
----------------	---

กปิชาดก	232
---------	-----

กรรมฐาน	33, 34, 35
---------	------------

กฤษณา	209, 212, 214, 216, 222, 240
-------	------------------------------

กรุณาเจโตวิมุตติ	215, 219
กรุณาภาวนา	235
กสิณ	41, 42, 57, 64, 115, 116,
	117, 239
กสิณภาวนา	115, 120, 199
กสิณายตนะ	115, 116, 117, 118
กะปิละ	1
กัณฑ์ไตรปิฎก	61
กัมมปติโพธิ์	74
กัมมัฏฐาน	65, 83, 87, 88, 137
กัมมัฏฐานะ	34
กัลยาณมิตร	82, 83
กัศสปสี่หนาทนทสูตร	22
กาม	18, 33
กามฉันทะ	39
กามตัณหา	135
กามภุมิ	47
กามสุขัลลิกานุโยค	14
กามะ	40
กามาวจร	51
กามาวจรสมาธิ	52, 123
กายคตาสติ	60, 66
กายคตาสติภาวนา	174
กายคตาสติสูตร	174

กายธาตุ	193
กายสังขาร	43
กายะ	191
กายานุปัสสนา	55
การบรรลุอรุณุปमान	260, 261
การละภวตัณหา	263
การสำรวจมอินทรีย์	69
กาลมรณะ	168
กาสวาระ	71
กิจกรรมทางจิตวิทยา	6
กิเลสแปดประการ	24
กุลปติโพธิ์	74
กุศล	44
กุศลจิตเตกคัคคา	26
กฎทัณทสูตร	21
แก้วฏสูตรที่หมนิกาย	22
แก้วทสูตร	22
โกธร	31
ข	
ขณิกานปีติ	39
ขันติวาทชาดก	232
ขันธ 5	8
ขันธวิตตุชาดก	225
ชิปปาภิญญา	52

ขุททกาทิปิ	39
ค	
คณนา	194
คณปติโพธ	74
ความพยายามชอบ 4	56, 104
คัณถปติโพธ	74
คัมภีร์ปุราณ	3
คัมภีร์พระไตรปิฎก	96
คัมภีร์พระวินัย	97
คัมภีร์พระอภิธรรม	35, 51, 54, 55
คัมภีร์มัชฌิมนิกาย	25, 34
คัมภีร์วิภังค์	41
คัมภีร์วิสุทธิมรรค	2
คัมภีร์อุปนิษัฑ	4
เคหสิตอุเบกขา	216
โคตรภู	256
ง	
งานระดับอรรถกถา	2,3
จ	
จตุตถฌาน	43, 50, 202
จตุตถฌานังคสมาธิ	52, 53
จตุธาตุมหาฐาน	66
จตุธาตุมหาฐานภาวนา	248

จตุธาตวาทฐานะ	63, 64, 89
จตุพพิธ	52
จรรยา	152, 153
จริต 6	84
จักขุอายตนะ	117
จาคานุสสติ	60, 166
จิตตวิสุทธิ	61
จิตตสมาธิ	51
จิตตะคฤคตะ	126
จิตตะอิทธิบาท	56
จิตตัสสะ	44
จิตตภาวิปติสมาธิ	53
จิตตานุปัตสนา	55
จิตเตกคฤคตา	26, 44
จิตวิทยาแนวจริยธรรม	2
จิตตปริวัตตุนัน	194
จิตตภาวนา	28
จิตตวิสุทธิ	28
จิตตสุส เอกคฤคตา	25, 26
จตุปปาตญาณ	152
จลธรรมपालชาดก	232
จุลเวทลลสูตร มัชฌิมนิกาย	15
เจตสิกธรรม 4 อย่าง	10
เจโตปริยญาณ	152
เจโตวิมุตติ	27, 42, 215

เจโตสมณะ	28
เจโตสมาธิ	17,27
เจ้าชายสิทธัตถะ	1

ฉ

ฉัพพันตชาดก	232
ฉันทสมาธิ	51
ฉันทะ	18
ฉันทะอิทธิบาท	56
ฉันทาธิปติสมาธิ	53
ฉัมเปยยชาดก	232

ช

ชเนติ	32
ชาครียานุกโยค	153
ชาลียสูตรที่สมนิกาย	22

ช

ชากศพที่กระจัดกระจาย	145
ชากศพที่แตกแยก	144
ชากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน	145
ชากศพที่ถูกสับฟันบั่นเป็นท่อน ๆ กระจัดกระจายไป	145
ชากศพที่เฝ้าพองขึ้นอืด	143
ชากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่	145
ชากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสิ่งต่าง ๆ	143

ซากศพที่มีหนองคลาคล่ำเต็มไปหมด	146
ซากศพที่มีหนองไหล	144
ซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือท่อนกระดูก	146

ณ

ณาน	18, 22, 23, 24, 29, 30, 31, 38, 41, 46, 117, 181, 198, 201
ณานี่	31
ณาน 4	40, 55
ณานชั้นสูง	41
ณานภาวนา	32
ณาเปติ	31, 38
ณายติ	29, 30, 31
ณายี	31

ณ

ญาณทัศนะ	20, 21, 23
ญาณทัสสนวิสุทธี	61
ญาณวิภังค์	24
ญาตีปติโพธ	74

ฐ

ฐปนา	194
------	-----

จิตติภาคิยสมาธิ	52
ด	
เด็ยรถีย์	14
ด	
ตติยฅมาน	42, 50
ตติยัังคัชฅณัังคะ	50
ตติยัชฅณัังคสมาธิ	52, 53
ตถาคต	7, 32
ตัันพระศรึมหาโพธิ์	182
ตัณหา	3, 7, 9, 10
ตาทิพย์	4
ตติยฅมาน	202
ตวิธ	52
ตวิธสัมปทา	22
ตวิธา ลึกษา	15
ตึสสะ	34
ตวภูิกสุตว	78
เตโช	251
เตโชกสิณ	32, 239, 252, 253
เตวิชชสุตว	210, 224, 225
เตวิชชสุตวที่ฅนึกกาย	23
โตไทยพวราหมณั์	22

ถ

ถีนมิทระ	18
----------	----

ท

ทฤษฎีวิญญาณ	22
ทันธาภิญญา	52
ทิมฺมสิ	33
ทิมฺมสิวิสุทธิ	61
ทิพพจักขุ	152
ทิพพโสต	152
ทุกขัง	29
ทุกขาปฏิบัติ	52
ทุกเข อนัตตสังขยา	59
ทุติยฌาน	19, 41, 43, 50
ทุติยฌานังคสมาธิ	52, 53
ทุติยฌานังคะ	50
ทวิธ	51
เทวตานุสสติ	60
เทวตานุสสติภาวนา	166
โทสจริต	84, 85
โทสะ	7

ธ

ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ 7	56
ธรรมานุปัสสนา	202

ธรรมมานุสสติภาวนา	159
ธรรมารมณ	7, 8, 198
ธัมมวิชัยสัมโพชฌงค์	56
ธัมมานุปัสสนา	56
ธัมมานุสสติ	60
ธาตุวิภูฐานะ	89
ธาตุวิภังคสูตร	64, 249
อุทยาน	29, 38

น

นักบุญชาวคริสต์ศาสนา	5
นัตถิกทิสฺสุ	261
นาคิตะ	96
นางธรรมทินนา	25
นางวิสาขา	25
นางอุบลวรรณ	126
นายวุฒเวอร์ด	239
นาลกสูตร	78
นปีตีกสมาธิ	52
นิพพาน	24, 206
นิพพิทานุปัสสนาญาณ	64
นิพเพธภาคียสมาธิ	52
นิमित	36
นิमितของกสิณ	117
นิจฺวาน	206, 263

นิโรธ	207
นิโรธสัญญา	59
นิวรรณ์ทั้ง 5	18, 19
นิสสัย	4
นีกสิณ	59, 127, 132
เนกขัมมะ	203
เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน	262
เนวสัญญานาสัญญายตนะ	63, 88
บ	
บวิกรรม	123, 239
บวิกรรมสมาธิ	123
บัณเฑาะก์	210
เบญจขันธ์	233
ป	
ปจฺจยปริสุทฺธิ	70
ปฏิจฺจสมุปฺบาท	2
ปฏิปทา	48
ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทฺธิ	61
ปฏีกาค	123
ปฏีกาคนิมิต	37, 90, 123, 127, 197, 198, 238
ปฏิลอม	131
ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ	64
ปฏิสัมภิตามรรค	226

ปฏิสนธิ	194
ปฐมฌาน	18, 19, 35, 40, 41, 46, 50,178, 234
ปฐมฌามังคะ	50
ปฐมมัชฌมานังคสมาธิ	52,53
ปฐมวรรคแห่งที่ฌนิกาย	21
ปฐมวิ	251
ปฐมวิภังค	59, 117, 120, 121, 125,
	130, 132, 238
ปฐมวิธิตุ	122, 239, 252
ปณิตตสมาธิ	52
ปติสลุลาณโยค	33
ปธาน	34
ปธานพร	34
ปธานะ	33
ปธานิกตีสุสเถร	34
ประเทศศรีลังกา	2, 34
ปรากฏการณ์ว่างเปล่า	8
ปริกรรม	256
ปริกรรมนิमित	36
ปริกรรมสมาธิ	37
ปริกัมมนิमित	90
ปริจฉินนอากาศกสิณ	118, 129
ปริจเฉทรูป	249

ปริตต	52
ปริตตอัปมาณารัมมณะ	52
ปริตตารัมมณะ	52
ปริตตสมาธิ	48, 52
ปริสุทฺธิ	194
ปฺลิโพธ	80, 81
ปวิเวก	122
ปหานสัณฺญา	59
ปัจจเวกฺขนา	41
ปัจจัตตัง เวทิตฺัพโพ	162
ปัจจยฺสัณฺนิสฺสิตะ	69
ปญฺจมัชฌานังคสมาธิ	53
ปญฺจจิวร	53
ปญฺจัตตยสุตร	116
ปญฺญา	15, 16, 17, 21, 22, 49
ปญฺญาณาน	20
ปญฺญาพลัง	56
ปญฺญาภาวนา	64
ปญฺญินทรีย	56
ปัสสัทธิสัสมโพชฌงค	56
ปัสสาสะ	195
ปาฏิโมกฺขสังวระ	69
ปาฏิโมกฺขะ	69
ปาทกะ	43
ปาริหาริยะ	95

ปีติสหคตสมาธิ	52
ปีตกลีณ	59, 128, 132
ปีติ	39, 50
ปีติสัมโพชฌงค์	56
ปุพเพนิวาสานุสสติ	152
ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ	27
บุลวกะ	62, 136
บุลวักส์ญญา	60
ปราณायาม	187
ไปฏฐุปาทสูตฺรที่ฌนิกาย	22

ผ

ผรณนาปีติ	39
ผล	24, 30
ผลสัจฉิกิริยา	24
ผุสฺติ	27
ผุสฺสนา	194
โผฏฐัพพะ	8

พ

พยาบาท	7, 18
พรหม	209
พรหมชาลสูตฺร	17
พรหมโลก	40

พรหมวิหาร	209, 224
พรหมวิหาร 4	5, 88, 208, 210, 215
พรหมวิหารภาวนา	208
พรหมวิหารอุเบกขา	216, 217
พระ ดร.พี วชิรญาณ	11, 12
พระกัมมัฏฐาน	81, 84
พระคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์มารรค	226
พระคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์มัคค์	53
พระคัมภีร์ปัญญาจุฑาณี	85
พระคัมภีร์พระไตรปิฎก	66, 81
พระคัมภีร์พระไตรปิฎกเมตตา	221
พระคัมภีร์พุทธวงศ์	75
พระคัมภีร์มโนรถปรถณี	64
พระคัมภีร์มหาวรรค	7
พระคัมภีร์มชฌมินิกาย	23, 81
พระคัมภีร์รัตนาวลี	78
พระคัมภีร์วิภังค์	41, 51, 235, 237
พระคัมภีร์วิสุทธิธรรมรค	63, 65, 66, 69, 74, 83, 84, 88, 97, 114,118,120, 137, 184, 174, 213, 208
พระคัมภีร์สุตตันตปิฎก	17
พระคัมภีร์อภิธรรม	1, 61
พระคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ	90

พระคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ	66
พระคัมภีร์อรรถกถา	43
พระคัมภีร์อังคุตตรนิกาย	245
พระเจ้ามະชาเทพ	210
พระเจ้าอชาตศัตรู	17,18
พระไตรปิฎก	3,14, 24, 34, 84, 116, 159, 160, 213, 229
พระไตรปิฎกภาษาบาลี	2, 14
พระธรรม	160
พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร	14
พระนาลกะ	79
พระปฏิเวธธรรม	159
พระปริตร	225
พระปริยัติธรรม	160
พระปุณณเถระ	28
พระปุณณะ	61
พระพรหม	23, 210
พระพุทโธโฆษาจารย์	2, 26, 28, 55, 57, 64, 125, 209, 213, 222, 229,236
พระพุทโธเจ้า	3, 4, 7, 18, 22, 41, 67, 79, 82, 83, 96, 170, 188,214

พระพุทธรักษา	3, 5
พระโพธิสัตว์	232
พระมหาโกฏิฐิตเถระ	40
พระมหารากุโลวาทสูตร	82
พระเมฆิยะ	82, 83
พระเมฆิยะเถระ	222
พระเมตตาสูตร	223
พระโยคาวจร	20, 42, 54, 57, 74, 132, 204
พระโยคี	221
พระราหุล	82
พระวินัยปิฎก	23
พระเวท	23
พระสททาคามี	83
พระสมณโคดม	210
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า	2
พระสารีบุตร	61, 82
พระสารีบุตรเถระ	28, 40, 65
พระสุตตันตปิฎก	79, 117
พระสูตร	17, 18, 22, 221
พระโสดาบัน	83
พระอนาคามี	83
พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ	182, 188
พระอนุรุธเถระ	65
พระอภิธรรม	2, 6, 7

พระอภิธรรมปิฎก	24, 29, 79
พระอรรถกถา	136, 138, 200
พระอรรถกถาจารย์	15, 44, 129
พระอรหันต์	4, 19, 27
พระอรหันต์สุขวิปัสสโก	116
พระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน	260
พระอริยปริเยสนาสูตร	13
พระอริยมรรค 8 ประการ	15
พระอริยมรรคมีองค์ 8	4
พระอานนท์	22
พระอุปัชฌาย์	80
พราหมณ์	22
พราหมณ์ภารัถวาชะ	210
พราหมณ์วาเสฏฐะ	210
พละ 5	102, 108
พลัง 5	56
พุทฺธจริต	84
พุทฺธานุสสตภาวนา	149
พุทฺธานุสสติ	46, 60
พุทฺโท	156
พุทฺธาสน	113
พฺรหฺมมูหุรุต	112
โพชฌงค์	212
โพชฌงค์ 7	102, 103, 108
โพชฌงค์ะโกศลละ	179, 180

โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ	23
โพธิปักขิยภาวนา	102
โพธิปักขิยะ	103
โพธิปักขิยะธรรม	226
ภ	
ภควา	157
ภพ	33
ภยตูปัญฐานญาณ	64
ภยเภทสูตร	152
ภวตัณหา	7, 135
ภวังค์	255
ภวังค์โสตะ	255
ภังคานุปัสสนาญาณ	64
ภาคยวา	157
ภาวนา	31, 35
ภาวะตี	31, 32
ภาษาสิงหล	114
ภูตกลิณ	119
ภูริทัตตชาดก	232
โภชนมัตตัญญูตา	153
ม	
มณฑลกลิณ	118

มนสิการ	50
มโนเมยิทธิ	152
มรณสติ	168
มรณสังญา	59
มรณานุสสติ	98
มรณานุสสติกัมมัฏฐาน	98
มรณาสติ	60
มรรค	24, 30
มรรค 8	102
มรรคมืดองค์ 8	14, 57, 109
มลฑลของกสิณ	117
มหัคคเตน	211
มหัคคตสมาธิ	52
มหาภูต	253
มหาราหูโลวาทสูตร	64, 221, 249
มหาสิสุต	21, 27
มหาสกุลทายสิสุต	32
มหาสติปัฏฐานสูตร	64
มหาหัตถิปโตปมสูตร	64, 249
มหาอริยวงสสูตร	78
มะชาเทวะ	210
มัคคภาวนา	23
มัคคามัคคญาณทัสสิสุทธิ	61
มัชฌิมนิกาย	61
มัชฌิมสมาธิ	52

มัชฌิมาปฎิปปทา	14
มาคัณธิยสุตฺร	85
มาตุโปสกชาดก	232
มิจฉาทิฎฐิ	263
มิลินทะ	77
มูญฺจิตกัมยตาณฺญาณ	64
มุฑิตา	209, 212, 214, 222, 241
มุฑิตากรรมฐาน	237
มุฑิตาภาวนา	236
เมฆิยสุตฺร	82
เมตตา	209, 212, 213
เมตตาเจโตวิมุตติ	211, 215, 234
เมตตาพรหมวิหาร	217
เมตตาภาวนา	32
เมืองหะลิททะวะสะนะ	212
เมืองอนุรธาบุรี	34, 77
โมหจริต	84, 85
โมหะ	7
ย	
ยัญญะ	21
โยคะ	3, 13, 33
โยคา เว ชายเต ฎฐิ อโยคา ฎฐิ อโยคา ฎฐิสงฺขโย	33
โยคาวจร	33

โยคี	71
โยโค	33
โยนิโสมนสิการ	45
จ	
จถวินีตสูตร	28, 61
ระบบฌาน 4	43, 44, 47
ระบบฌาน 5	43, 44, 47, 51
ระบบในศาสนาฮินดู	3
ระบบสาขชยะ	3
ระบบแห่งสมาธิในพระพุทธศาสนา	3
รัฐมณฑล	210
ภาคจิต	84, 87
ภาคะ	213
ราชโยคะ	3
รูป	8, 233
รูปฌาน 4	30
รูปภูมิ	47, 48
รูปาวจร	40, 51
รูปาวจรสมาธิ	52, 211
ล	
ลกขณุปนิชฺฌาน	30
ลมปัสสาสะ	198
ลมอัธสาสะ	198

ลักษณะปนิชฌาน	30
ลักฺกัชเณ	13
ลักฺกัชโยคะ	3
ลักฺกัชสาขชยะ	1
ลาม	79
ลามปฺลัโพธ	74
โลก	17
โลกวิฑู	154
โลกิยลักฺษณะ	1
โลกิยสมมาธิ	47, 52
โลกิยะ	3
โลกุตตระ	30
โลกุตรสมมาธิ	47, 52
โลภ	31
โลภะ	7, 213
โลหิจจสุตฺตที่ฌนิกาย	23
โลหิตกสิณ	59, 128, 132
โลหิตกะ	62, 136
ว	
วจีสังขาร	43
วชิราสน	113
วฑูฌเมติ	32
วรรณกรรมมหากาพย์โฆภชะ	3
วรรณกสิณ	119

วสี	41
วัฏฏสงสาร	81
วานะ	206
วาโย	251
วาโยกสิณ	59, 127, 132
วาโยธาตุ	239
วิกขาวิตกะ	62, 136
วิกขิตตกะ	62, 136
วิจฉิททกัสนัญญา	60
วิจฉิททกะ	62, 136
วิจารณ์	39, 50
วิกิกิจฉา	18
วิชชาจรณสัมปันนะ	152
วิชา	152
วิญญาน	4, 8, 233
วิญญานธาตุ	249
วิญญานัญจานาณาน	261
วิญญานัญจายตนณาน	261
วิญญานัญจายตนะ	63, 88
วิตก	50
วิตกจริต	84
วิธีเจริญวิปัสสนา	21
วินีลกปฏิภูม	144
วินีลกัสนัญญา	60
วินีลกะ	62, 136, 144

วินีวรรณตา	24
วิปัสสนา	29
วิปัสสนา	24, 27, 29, 30, 64, 199
วิปัสสนาญาณ	2, 152, 199
วิปัสสนาปัญญา	48
วิปัสสนาภาวนา	16
วิปัสสนาสมาธิ	29
วิปุกพกะ	62, 136
วิปุลเนน	211
วิมังสาธิปติสมาธิ	53
วิมังสาสมาธิ	51
วิมังสาอิทธิบาท	56
วิมุตติ	3, 15, 21
วิมุตตिसุข	159
วิโมกข์	23, 24, 37, 64
วิราคสังญญา	59
วิริยพลัง	56
วิริยสมาธิ	51
วิริยสัมโพชฌงค์	56
วิริยะอิทธิบาท	56
วิริยาธิปติสมาธิ	53
วิริยอินทรีย์	56
วิสิตา	41
วิเสสภาคิยสมาธิ	52

วิถีจิตตะ	255
วิถีมุตตะ	255
ภูฐานะ	41
เวทนา	8, 233
เวทนานุปัสสนา	55

ศ

ศาสตราจารย์ริส เดวิด	33
ศาสนาฮินดู	1
ศีล	15, 21, 22
ศีลวิสุทธิ	67
ศีละ	68
ศุภสูตรที่ฌนิกาย	22
ศุภะ	22

ส

สททาคามี	260
สตินทรีย์	56
สติปัฏฐาน 4	7, 25, 102, 103
สติปัฏฐานภาวนา	201
สติปัฏฐานสูตร	182
สติพลัง	56
สติสัมปชัญญะ	18, 68
สติสัมโพชฌงค์	56
สพพทุกขอุปสม	205

สมณะ	22, 79
สมถ	28
สมถภาวนา	28, 178
สมณะสมาธิ	29
สมมุติภรณ์	168
สมัปปาธาน 4	25
สมาทานะ	68
สมาธิ	13, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28,33, 38, 44, 45, 46, 47, 51
สมาธิที่ไม่แน่นอน	50
สมาธิในทรีย์	56
สมาธิประเภทแน่นอน	50
สมาธิปีติมะ	114
สมาธิพลั, สมุมาสมาธิ	26
สมาธิพลัง	56
สมาธิภาวนา	16, 26, 32, 198
สมาธิสัมโพชฌงค์	57
สมาบัติ	23, 24, 37
สมาบัติ 8	30, 260
สมาบัติชฌนา	41
สลุลกฺขณา	194
สวากขาโต	160
สวิจารณ์สมาธิ	52

สวิตักกสมาธิ	52
สักกายทิฎฐิ	7
สังฆตธรรม	203
สังฆपालชาดก	232
สังฆาร	8, 233
สังฆารโลก	155
สังฆารุเปกขาญาณ	64
สังฆมานุสสติ	60, 132
สังโยชน์ 10	7
สังสารวัฏ	3, 175
สังญญา	8, 50, 59, 233
สัตตทาพะวะมะนุสสานัง	156
สัตถาจริต	84
สัตถापलंग	56
สันตติ	10
สันทิฎฐิโก	161
สันธิทริย	56
สัปปิติกสมาธิ	52
สัปปโลก อนภิตตสังญญา	59
สัปปะทานัง รัมมะทานัง ชินาติ	12
สัมปยุตกัน	252
สัมปสาทนียสูตร	27
สัมมถาน 4	102
สัมมปปธาน	34, 56
สัมมากัมมันตา	15

สัมมากัมมันโต	57
สัมมาทิฏฐิ	4, 15, 16, 57
สัมมาวาจา	15, 57
สัมมาวายามะ	14, 15, 26
สัมมาวายาโม	57
สัมมาสติ	14, 15, 26, 57
สัมมาสมาธิ	14, 15, 17, 25, 26, 57
สัมมาสังกัปปะ	5, 15, 16, 39, 57, 214
สัมมาสัมพุทโธ	151
สัมมาอาชีวะ	15
สัมมาอาชีโว	57
สามัญญผลสูตร	17, 22
สีติภาวะ	179, 180
สีลवादก	232
สีลวิสุทธิ	61
สีลสัมปทา	153
สีลานุสสติ	60
สีลานุสสติภาวนา	165
สุข	39, 50
สุขสหคตสมาธิ	5, 52
สุขาปฏิบัติ	52
สุคต	154
สุคโต	154
สุญญาคาระ อภิริติ	24
สุตตวิมังค์	23

สุปฏิปันโน	163
สุภาวิโมกข์	133, 212
สุเมธ	75
โสณทัณฑทสูตร	21
ห	
หตวิกขิตตกะ	62, 136
หนังสือคู่มือพระโยคาวจร	66, 198, 207, 238
หนังสืออภิธรรมสังคหะ	65
หมู่บ้านขันตุ	82
หลง	31
หลักพระพุทธศาสนา	22
หลิททวสนสูตร	212
หะฐะโยคะ	3
หัฐโยคะ	187
หानภาคิยสมาธิ	52
หีนสมาธิ	52
หุทิพย์	4, 20
อ	
อกาลมรณะ	168
องค์ฌาน	40
องค์ฌาน 5	30, 38
องค์ฌานทั้ง 5	40, 41
อติตั้งสญาณ	152

อธิจิต	29, 179
อธิจิตตะ	179
อธิจิตตุต	28
อธิจิตตศึกษา	29
อธิภูฐานะ	41
อนัตตสังคยา	59
อนัตตา	29, 253
อนิจจัง	29, 253
อนิจเจทุกขสังคยา	59
อนุตตร	155
อนุพณณา	194, 196
อนุโลมญาณ	64
อนุสสติ 10	8
อนุสสติ 6	6, 60
อนุสสติภาวนา	148
อนินทิส	225, 236
อปริยาปนสมมาธิ	53
อปรุมาเนน	211
อพยาปาท	214
อพยาปาทสงกပ္ป	214
อภิญา	37, 48, 260
อภิธรรม	1, 2
อภิธัมมัญญสังคหะ	34
อภิปรัชญา	2
อภิกายตนะ	37, 64

อรรถกถา	35, 47, 48
อรรถกถาอังคุตตนิคาย	236
อรรถัง	150
อรรถันต์	151
อรูปกรรมกรรณฐาน	249
อรูปฌาน	22, 264
อรูปฌาน 4	30, 44, 46, 88
อรูปภูมิจ	47, 48
อรูปสมาบัติ	258
อรูปาวจร	51
อรูปาวจรสมาธิ	53
อวดตาร	9
อวิกเขป	51
อวิจารสมาธิ	52
อวิชชา	4, 7, 10, 33, 135
อวิตักกสมาธิ	52
อสุภ 10	35
อสุภกรรมฐาน	136
อสุภกัมมัฏฐาน	98
อสุภภาวนา	135, 175
อสุภัสัญญา	59
อสุภะ	135
อสุภะ 10	88, 137
อสุภภาวนา	135
อออกสติน	5

อะกาลิโก	161
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสวาระถิ	155
อัมมจิกัสัญญา	59
อัมมจิกะ	62, 136
อัสสติกิลมถาณุโยค	14
อัสตตา	4, 5, 6, 17
อัสตตาสम्मติ	6
อัสตมัน	23
อัสถานปฺลิตฺโธ	74
อัสปฺนา	47, 48, 215, 216, 256
อัสปฺนาสมาธิ	37, 46, 52, 89, 90, 123, 255
อัสปฺมัญญา	218
อัสปฺมัญญาพรหมวิหาร 4	219
อัสปฺมาถ	52
อัสปฺมาถารัมมณะ	52
อัมพฺวิสุตฺต	21, 152
อัมพฺวิสุตฺ	21
อัสสสส	185, 195
อากาศธาตุ	239
อากาศกสิณ	59
อากาศานัญญาตนะ	63, 88, 261
อากิญจัญญาตนะ	63, 88
อาชีวปาริสุทธิ	69, 70
อาณานาฬสสติกัมมัญฐาน	82

อาตมัน	4
อาทิวราห์	64
อาณานิคม	60, 175, 188, 189, 199, 200
อาณานิคมกรรมฐาน	182, 204
อาณานิคมภาวนา	182
อาณานิคมสมาธิ	186
อาณานิคมสติ	66
อาณานิคมสติกรรมฐาน	129
อาไป	251
อาไปกสิณ	59, 125, 132
อาไปธาตุ	252
อาพาธปติโพธ	74
อายุตนะ	8, 29, 117
อารมณ์	35
อารมณ์กรรมฐาน	22, 34, 54, 66, 88, 249, 250
อารมณ์กรรมฐาน	61
อารมณ์ปัญหานี้	30
อาโลกสิณ	118, 128
อาโลกสัญญา	59
อาวัชชนะ	255
อาวัชชณา	41
อาวาสปติโพธ	74
อาวาสสัมปายะ	101

อาสาละ	262
อาสาวัชยญาณ	152
อาหาเรปฏิกูลสัญญา	59, 63, 66, 88, 245
อาฬัมพะนะ	35
อาฬารกาลามะ	13
อำนาจจิต	21
อิทธิ	21
อิทธิบาท	56
อิทธิบาท 4	102, 105
อิทธิพลิโพธ	74
อิทธิวิธี	152
อิทธยสังวระ	68, 69
อินทธยสังวระ	69
อินทรีย์	153
อินทรีย์ 5	56, 107
อิริยาบถ	113
อุคคหนิमित	36, 90, 126, 238
อุคคหะ	36, 119
อุตตริมนุสสรธรรม	23
อุทกบุตร	13
อุทธีจจะกุกกจจะ	18
อุทฐมาตกสัญญา	60
อุทฐมาตกะ	62, 136
อุททยานุปีสนาญาณ	64

อุเบกขา	19, 48, 50, 209, 212, 215, 216, 222, 241
อุเบกขาภาวนา	237
อุเบกขาสัมโพชฌงค์	57
อุปจาร	46, 47, 48
อุปจารฉาน	251
อุปจารสมาธิ	37, 46, 48, 51, 52, 89, 90, 123, 249
อุปถารณะ	68
อุปัติภพ	255
อุปสม	205
อุปสมะ	206
อุปสมานุสสติ	60, 207
อุปสมานุสสติภาวนา	205
อุปปาเทติ	32
อุเปกขาสหคตสมาธิ	52
อุเพงคาปัติ	39
เอกวิธ	51
เอกัคคตา	41, 42, 44, 45, 50
เอกัคคตาจิต	27
เอกัคคตามสัมปยุต	50
เอกาสัญญา	245
เอโกทิวาระ	41
เอหิภัสสิโก	161
โองันติกาปัติ	39

โศกตทกสึณ	59, 128, 132
โศกึส	225
โศกึส ทึสผรรณ	236
โศปะนะยโก	162
ฮ	
ฮุม	5