

อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เอกสารประกอบการศึกษา
พระอภิธรรมทางไปรษณีย์

ชุดที่ ๕ ตอนที่ ๑
สมถกรรมฐาน

- บทที่ ๑ ความรู้เบื้องต้นเรื่องสมถกรรมฐาน
บทที่ ๒ กสิณ ๑๐
อสุภะ ๑๐

จัดทำโดย : มุลินิเฝยแผ่พระสัทธรรม
รวบรวมโดย อาจารย์ทองสุข ทองกระจ่าง

อุปถัมภ์โดย มุลินิเฝยแผ่พระสัทธรรม และมีจิตศรัทธาร่วมบริจาค
พิมพ์ครั้งที่ ๓ : ๒๙ มกราคม ๒๕๕๑ จำนวน ๒,๐๐๐ ชุด

บทเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์

ชุดที่ ๙ สมถกรรมฐาน

ตอนที่ ๑ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐

บทเรียนชุดที่ ๙ สมถกรรมฐาน ศึกษาหมวดธรรมที่เกี่ยวกับสมถกรรมฐาน ๔๐ อย่าง คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ อัปมัชฌา ๔ อรูปกรรมฐาน ๔

บทเรียนชุดที่ ๙ ตอนที่ ๑ นี้ ศึกษาเรื่องกสิณ ๑๐ และ อสุภะ ๑๐ การศึกษาปรัยัตในเรื่องสมถกรรมฐานมีความสำคัญอย่างมาก เพราะเมื่อศึกษาแล้วจะทราบว่าการปฏิบัติมีอะไรบ้าง เมื่อศึกษาถูก เข้าใจถูก ก็ปฏิบัติถูก เพราะรู้ว่าเมื่อเจริญสมถกรรมฐานแล้วผลที่ปรากฏคือได้บรรลุฌาน อภิญญา เท่านั้น สมถกรรมฐานไม่ยังผลปรากฏเรื่องมรรค ผล นิพพาน

บทที่ ๑

ความรู้เบื้องต้น

คำว่า กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งของการกระทำ หรือ การกระทำที่เกิดขึ้นทางจิตใจ กรรมฐาน มี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน ฉะนั้นคำว่า กรรมฐาน จึงหมายรวมถึง สมถะและวิปัสสนาได้ทั้ง ๒ อย่าง ถ้าจะเจาะจงอย่างใดอย่างหนึ่งก็ต้องระบุให้ชัดว่า “เจริญสมถกรรมฐาน” หรือ “เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” ถ้ากล่าวแต่เพียงว่าปฏิบัติกรรมฐาน ความหมายก็จะคลุมทั้งสมถะและวิปัสสนา

วิปัสสนากรรมฐาน คือ การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงซึ่งปัญญา ปัญญาในวิปัสสนาเป็นไปเพื่อรู้ความเป็นจริงของรูปนามที่เกิดขึ้น ซึ่งต่างจากสมถะ สมถะนั้นมุ่งหมายเอาความสงบ ความสงบที่เกิดจากการเจริญสมถะนั้นไม่ใช่ปัญญา แต่ความสงบก็เป็นธรรมชาติของนามธรรมเป็นของจริง (เรื่องวิปัสสนาจะศึกษาในชุดที่ ๑๐)

สมถกรรมฐาน คือ การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสงบ ลักษณะของความสงบ คือ ลักษณะที่จิตมีสมาธิเข้าถึงความสงบ จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวที่เป็นฝ่ายกุศล หนึ่งแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างสม่ำเสมอ และโดยถูกต้องด้วย

จากคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แบ่งสมาธิไว้หลายนัย เช่น สมาธิมีอย่างเดียว คือ มีลักษณะไม่ฟุ้งสมาธิมีสองอย่าง คือ ๑. อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ ๒. โลภียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ (ยังมีการแบ่งสมาธิออกเป็น ๓,๔,๕ อย่างอีก ในที่นี้ขอยกมาอธิบายเพียงอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ)

อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ

๑. **อุปจารสมาธิ** หมายถึง การพิจารณาอารมณ์กรรมฐานด้วยภาวะจิตที่เป็นเอกัคคตา (เอกัคคตาเป็นเจตสิกในกลุ่มอัญญาสมานาเจตสิก ๑๓ ดวง) เอกัคคตาเจตสิกนี้จะเข้าประกอบกับจิตทุก ๆ ดวง ในขณะที่ไม่ได้เจริญสมาธิ เอกัคคตาจะมีกำลังอ่อน แต่ในขณะที่จิตเจริญสมาธิเอกัคคตาจะมีกำลังแรงกล้าสามารถทำให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน ๆ โดยไม่มีความคิดตามความเคยชินอื่นมากีดขวาง ความคิดตามความเคยชินเหล่านั้น ได้แก่ นิวรณ์ ๕

๒. **อัปปนาสมาธิ** หมายถึง ภาวะของจิตที่เกิดขึ้นต่อจากอุปจารสมาธิ สมาธิในขั้นนี้เป็นสมาธิที่เป็นความก้าวหน้าในการเจริญสมถกรรมฐาน

อุปจารสมาธิ กับ อัปปนาสมาธิ ต่างกันอย่างไร ? *ตอบว่า ต่างกัน คือ อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่บุคคลเขาขณะนิวรณ์ ๕ ได้ เมื่อบุคคลเขาขณะนิวรณ์ได้ จึงเกิดความแตกฉานในสมาธิ คล่องแคล่วในสมาธิ สมาธิที่เจริญมาถึงขั้นนี้เรียกว่า อัปปนาสมาธิ*

เมื่อทราบว่สมถกรรมฐานเป็นอย่างไร และสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญสมถกรรมเป็นอย่างไร แล้ว ต่อไปก็จะศึกษานิมิต ๓ และภาวนา ๓ ที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญสมถกรรมฐานต่อไป

นิมิต ๓ อย่าง

๑. **บริกรรมนิมิต** เป็นนิมิตขั้นเตรียมการ หมายถึง สิ่งที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น กสิณ อสุภะ เป็นต้น ดวงกสิณก็ตาม หรือศพก็ตาม สิ่งนั้นเป็นนิมิต เรียกว่า บริกรรมนิมิต (เปรียบเทียบเหมือนเป็นอุปกรณ์อย่างหนึ่งสำหรับให้บริการ)



๒. **อุคคหนิมิต** เป็นนิมิตติดตา หมายถึง นิมิตที่ผู้ปฏิบัติเพ่งองค์กสิณที่เรียกว่าบริกรรมนิมิต ด้วยจิตไม่ฟุ้งซ่าน จนเห็นภาพนั้นอย่างติดตา เช่นภาพของดวงกสิณ หรือภาพของศพนั้นติดตา และมองเห็นดวงกสิณนั้นเหมือนกับลอยอยู่ในอากาศ บางครั้งก็ลอยไกลออกไป บางครั้งอยู่ใกล้ อยู่ทางซ้าย อยู่ทางขวา บางครั้งมีขนาดใหญ่ บางครั้งมีขนาดเล็ก บางครั้งมีลักษณะน่าเกลียด บางครั้งมีลักษณะน่ารัก (ความน่าเกลียด น่ารัก ขึ้นอยู่กับอารมณ์กรรมฐานที่เลือก ถ้าเลือกอสุภะ คือ ซากศพเป็นองค์กสิณ อุคคหนิมิต ก็เป็นภาพเช่นเดียวกับศพ) ผู้ปฏิบัติพึงทำอุคคหนิมิต คือ

นิมิตที่ติดตาทำให้เกิดขึ้นโดยการเพ่งที่คล่องแคล่ว ชำนาญ โดยไม่ต้องอาศัยองค์กสิณแล้ว

๓. **ปฏิภาคนิมิต** เป็นนิมิตที่เกิดขึ้นทางใจ เนื่องจากการกำหนดอุคคหนิมิตนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ปฏิภาคนิมิตจึงเกิดขึ้น ปฏิภาคนิมิตเห็นได้ถึงแม้หลับตาเหมือนกับ ลืมตาดู เป็นนิมิตที่ปรากฏในความคิดเท่านั้น ปฏิภาคนิมิตนี้ คือ นิมิตที่เป็นภาพคล้ายอุคคหนิมิต แต่เป็นภาพที่บริสุทธิ์ ย่อได้ ขยายได้ ไม่ต่างพร้อย ใสสะอาด สวยงามกว่าอุคคหนิมิต เช่น การเจริญอสุภะ สมาธิในระดับอุคคหนิมิต จะเห็นซากศพนอนพองอืด ศพนั้นน่าเกลียดอย่างไร นิมิตที่ปรากฏก็จะเป็นเหมือนกับศพ แต่นิมิตในระดับปฏิภาคนิมิตแล้ว จะปรากฏเป็นภาพคนอ้วนพี สมบูรณ์ นอนนิ่งอยู่เหมือนคนนอนหลับ ไม่น่าเกลียด แต่อย่างไร

ภาวหา ๓ อย่าง

๑. **บริกรรมภาวหา** คือ การเจริญจิตในขั้นแรกเริ่มปฏิบัติ เช่น การเจริญปฐมวิกสิณ ต้องเพ่งองค์กสิณ และ ท่องคำบริกรรมว่า **ปฐวี ๗** จิตที่เพ่ง และ ท่องคำบริกรรมนั้น คือ บริกรรมภาวหา (สิ่งที่ถูกเพ่ง คือ บริกรรมนิมิต)
๒. **อุปจารภาวหา** คือ จิตที่มีความแนบแน่นในอารมณ์ในขั้นใกล้กับอัปนาภาวนแล้ว ในขั้นนี้ เป็นขั้นที่จิตมีนิมิตเกิดขึ้น ๒ อย่าง คือ อุคคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิต
๓. **อัปนาภาวหา** คือ ขั้นตอนที่จิตมีองค์ฌานเกิดขึ้นประกอบพร้อมแล้ว กล่าวคือ เมื่อสำเร็จปฐมฌาน ก็จะประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา จิตในขั้นนี้คือ อัปนาภาวหา

การรักษา นิมิต

นิมิตเกิดยากแต่เสื่อมง่าย ฉะนั้นผู้ปฏิบัติเมื่อได้นิมิตแล้วต้องรักษาไว้อย่างดีดูพระมหาสีผู้รักษาพระครรรภ์ จากคัมภีร์วิมุตติมรรคได้แสดงวิธีการรักษา นิมิตด้วยการกระทำ ๓ อย่าง คือ ด้วย การงดเว้นจากความชั่ว ด้วยการปฏิบัติกุศลธรรม และด้วยการพากเพียรอย่างต่อเนื่อง

๑. **การงดเว้นจากความชั่ว** งดเว้นจากความยินดีในการงาน งดเว้นจากความยินดีในการพูดคุย พูดโต้แย้งแบบต่าง ๆ งดเว้นจากความยินดีในการหลับ การอยู่กับหมู่คณะ ลักษณะนิสัยที่ผิดศีลธรรม การไม่สำรวมอินทรีย์ ๖ มีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ความไม่รู้จักประมาณในอาหาร การไม่บำเพ็ญฌาน การไม่มีสติในกาลต่าง ๆ

๒. การปฏิบัติกุศลธรรม การเอาชนะความชั่วทั้งปวงดังที่กล่าวมาในข้อแรก เป็นการปฏิบัติกุศลธรรมให้เกิดขึ้น เป็นการรักษานิमितให้เกิดขึ้นและตั้งมั่น

๓. ความเพียรอย่างต่อเนื่อง เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดนิमितได้แล้ว ต้องรักษานิमितนั้นเสมอ เปรียบประดุจว่านิमितนั้นเป็นเพชรที่มีค่ามาก เพียรปฏิบัติกรรมฐานอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และปฏิบัติอย่างมาก มีความพอใจในการปฏิบัติ นั่นก็เป็นสุข นอนก็เป็นสุข ทำใจให้ออกห่างจากวิธีการที่ปฏิบัติแบบผิดๆ การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอย่างดี จะทำให้ปฏิบัติภาวนานิमितเกิดขึ้น นั่นก็แสดงว่าผู้ปฏิบัติได้สมาธิถึงขั้นใกล้จะสำเร็จปฐมฌาน

เมื่อสมาธิไม่ก้าวหน้าจะทำอย่างไร

เมื่อบุคคลเจริญสมาธิได้เพียงอุปจารสมาธิไม่ก้าวหน้าถึงอัปนาสมาธิ คัมภีร์วิมุตติมรรคและวิสุทธิมรรคได้แสดงวิธีฝึกเจริญสมาธิให้ก้าวหน้าด้วยวิธีการ ๑๐ อย่าง เรียกว่า อัปนาโกศล ๑๐ มีดังนี้

๑. เอาใจใส่เรื่องทำความสะอาดวัตถุทางกาย

การทำวัตถุทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกให้มีความสะอาด มีผลต่อการเจริญสมาธิ ในกาลใดที่ผู้ปฏิบัติมีผม, เล็บ, ยาวสกปรก หรือร่างกายมีเหงื่อไหล กาลนั้นมีวัตถุภายในไม่สะอาด ไม่บริสุทธิ์ ในกาลใดที่ผู้ปฏิบัติมีจีวรเก่า สกปรก และเหม็นสาบ หรือมีเสนาสนะรุงรัง กาลนั้นชื่อว่าวัตถุภายนอกไม่สะอาด เมื่อจิตและเจตสิกเกิดขึ้นในขณะวัตถุภายในและภายนอกที่ไม่สะอาดเช่นนั้น แม้ฌานก็พลอยไม่สะอาดไปด้วย แสงตะเกียงอันเกิดเพราะอาศัยตะเกียง ไข และน้ำมันที่ไม่สะอาด แสงก็ย่อมไม่สว่างไสวฉันใด เมื่อผู้ปฏิบัติที่มีวัตถุไม่สะอาดเช่นนี้ย่อมมีอุปสรรค แม้จะเพียรทำกรรมฐานไปก็ไม่สำเร็จฉันนั้น

๒. เอาใจใส่เรื่องการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน

ผู้ปฏิบัติควรปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้เสมอกัน ทำปัญญากับศรัทธาให้เสมอกัน ทำสมาธิกับวิริยะให้เสมอกัน ส่วนสติยิ่งมากยิ่งขึ้น (ดูบททวนเรื่องอินทรีย์ ๕ ในบทเรียนชุดที่ ๔.๓ และชุดที่ ๔.๔)

๓. ความเป็นผู้ฉลาดในการกำหนดนิमित

คือ กำหนดนิमितทางใจไว้ให้ดี ไม่เร่งด่วนเกินไป และไม่ช้าเกินไป

๔. ควบคุมจิตในการปฏิบัติให้สม่ำเสมอ

มีวิธีการอยู่ ๒ อย่าง คือ ๑. การเพียรอย่างสม่ำเสมออย่างแรงกล้า ๒. การใคร่ครวญตรวจสอบอารมณ์ ถ้าไม่ประพฤติใน ๒ ประการนี้ จิตจะกวัดแกว่งเที่ยวแสวงหาอารมณ์อื่นๆ อันไม่สมควรและเกิดความวุ่นวายใจ ถ้ากระทำทั้ง ๒ วิธีนี้แล้ว จิตยังเที่ยวเตร็ดเตร่ไปหาอารมณ์ไม่เหมาะสม ก็ต้องควบคุมจิตนั้นโดยพิจารณาผลเสียของจิตที่ไม่ตั้งอยู่ในสมาธิ ทำให้จิตไหลไปสู่กามและภีเลส ซึ่งจะส่งผลให้เกิดทุกข์ต่างๆ

๕. กำจัดเสียซึ่งความประมาท

ความประมาทของจิต หรือความเลินเล่อของจิต เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๒ ประการคือ ๑. เพราะขาดความเชี่ยวชาญในสมาธิ ๒. เพราะความเนือยชาของจิต เมื่อมีความประมาทเลินเล่อมาก จิตก็เนือยชาและเซื่องซึม ผู้ปฏิบัติต้องกำจัดอุปสรรคเหล่านี้ ด้วยการพิจารณาคูณความดีของการเจริญสมาธิ และด้วยการปรารภความเพียรในการปฏิบัติอยู่เนือง ๆ

๖. พยุงจิตให้รำเริงในคราวที่ควรให้รำเริง

เมื่อผู้ปฏิบัติมีจิตไม่เบิกบานเพราะการชวนชวายน้อย หรือเพราะไม่ได้รับความสงบสุข ก็ควรพิจารณาถึง ชาติ ชรา มรณะ และโทษทุกข์ในอบายภูมิ ทุกข์ในการต้องเวียนตายเวียนเกิด เมื่อพิจารณาถึงทุกข์ โทษ ภัยต่างๆ นี้แล้ว ย่อมทำให้เห็นความสำคัญของการรับชวนชวายปฏิบัติ

๗. พังดูจิตในคราวที่ควรพังดูจิต และวางเฉย

ในระหว่างที่ปฏิบัติอยู่ จิตย่อมมีลักษณะต่างๆ เช่น ไม่หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน มีความเข้มข้นเบิกบาน เป็นไปโดยสม่าเสมอในอารมณ์ ในเวลานั้นก็ให้พิจารณาสภาพจิตนั้น ๆ อย่างวางเฉย ไม่ต้องกังวลว่าทำไมจิตจึงหดหู่ ทำไมจึงฟุ้งซ่าน เพราะเมื่อผู้ปฏิบัติทำอุปัชฌายสมาธิให้สมบูรณ์ได้แล้ว จิตก็จะแน่วแน่ได้ เพราะสามารถกำจัดนิวรณ์ทั้งหลาย ก็ให้พากเพียรกำหนดอยู่ในอารมณ์กรรมฐานต่อไป

๘. หลีกเว้นบุคคลผู้ไม่ฝึกสมาธิ และข้อ ๙. การคบบุคคลที่ฝึกสมาธิ

ไม่ควรคบหาบุคคลผู้ไม่ได้บรรลุอัปปนาสมาธิ อุปจารสมาธิ หรือฌณิกสมาธิ และบุคคลผู้ไม่ฝึกฝนตัวเองในเรื่องการเจริญสมถกรรมฐาน ควรคบหาบุคคลที่เจริญสมาธิ บุคคลผู้มีความเพียร และบุคคลที่เจริญสมาธิก้าวหน้าในขั้นต่างๆ

๑๐. น้อมจิตไปในสมาธินั้น

คือ การเคารพ เอื้อเฟื้อ ชอบใจสมาธิ และปฏิบัติสมาธินั้นมากเป็นประจำ

อาศัยการปฏิบัติในอัปปนาโกศล ๑๐ ประการนี้ ก็จะทำให้สำเร็จให้ได้ถึงอัปปนาสมาธิ เพื่อไปสู่ความสำเร็จฉฉานแรก คือ ปฐมฉฉาน

รูปฌาน

รูปฌาน คือ การกำหนดสิ่งที่เป็นรูปธรรมเป็นอารมณ์ เช่น ปรภววิกสิณ เป็นต้น ขณะที่ฌานจิตเกิด สมาธิจิตจะตั้งถึงขั้นอัปปนาสมาธิ **ลักษณะของอัปปนาสมาธิ** คือนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว จะไม่ไหวไปรับรู้อารมณ์อื่น จิตมีอารมณ์เป็นนิมิตอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ไม่สามารถจะคิดนึกไปอย่างอื่น ไม่ไปรับสัมผัส เสียง กลิ่น รส สัมผัสอย่างอื่น เรียกว่าดับความรู้สึกทางประสาททั้ง ๕ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ไม่รับรู้เลย แม้ทางใจก็รู้เฉพาะอารมณ์เดียวคือนิมิตกรรมฐานอยู่ตลอดเวลา เมื่อนั้นจึงจะมีองค์ฌานเกิดขึ้นประกอบจิต เมื่อมีองค์ฌานเกิดขึ้นประกอบจิตผู้ปฏิบัติจึงได้สำเร็จรูปฌาน คือ ปฐมฌาน จนถึง ปัญจฌาน ไปตามลำดับ

ปฐมฌาน

ผู้ปฏิบัติพึงทำความเพียรในการเจริญสมถกรรมฐานมีปรภววิกสิณ เป็นต้น เป็นอารมณ์ ด้วยกำลังแห่งสมาธิที่ตั้งมั่น เป็นกุศล และถูกทาง ประครองจิตให้จดจ่อในปฏิภาคนิมิต จิตมีปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นอารมณ์ สมาธิตั้งมั่นในขั้นอัปปนาสมาธิ จิตบรรลุถึงปฐมฌาน มีองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ในขณะที่นั้นจิตจะไม่มีนิวรณ์ธรรมเกิดขึ้น เพราะองค์ฌาน ๕ เป็นปฏิปักษ์แก่นิวรณ์ ๕

เมื่อเจริญฌานถึงขั้นฌานจิตเกิดขึ้น องค์ฌานจะสามารถระงับนิวรณ์ คือ

- วิตก ช่ม ถีนะและมีทณนิวรณ์
- วิจารณ์ ช่ม วิจิกิจฉานิวรณ์
- ปิติ ช่ม พยาบาทนิวรณ์
- สุข ช่ม อุกทัจจะและกุกกุจจนิวรณ์
- เอกัคคตา ช่ม กามฉันทนิวรณ์



ความหมายขององค์ฌาน ๕

๑. วิตก หมายถึง การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ความนึกถึงอารมณ์ การกำหนดอารมณ์ (ในขณะที่ได้ฌานนั้นก็คือ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ที่เป็นนิมิตอยู่)
๒. วิจารณ์ หมายถึง การเล้าคลึงอารมณ์ วิตกและวิจารณ์ เป็นองค์ฌานที่ต่อเนื่องกัน วิตกคือ เอาจิตจรดกับอารมณ์ที่เป็นนิมิต วิจารณ์คือ เอาจิตไปผูกหรือไปเคล้ากับอารมณ์นั้น

๓. ปิติ หมายถึง อิ่มใจ อิ่มในอารมณ์กรรมฐาน ตีมน้ำ ขาบขานไปทั่วกายและใจ
๔. สุข หมายถึง ธรรมชาติใดที่ขุดความไม่สบายกายไม่สบายใจออกไป ธรรมชาตินั้นชื่อว่า สุข สุขกับปิติแตกต่างกัน แต่แยกขาดจากกันยาก เปรียบเทียบว่า ผู้เดินทางในทะเลทราย มีความเหนื่อยอ่อน แสนจะร้อนและทิวกระหาย ต่อมาเขาเห็นหมู่บ้านและแอ่งน้ำ เขาได้เข้าไปพักผ่อนและดื่มน้ำ อากาศดีใจที่ได้เห็นหมู่บ้านและแอ่งน้ำ เรียกว่า ปิติ เมื่อเขาได้เข้าไปพักและดื่มน้ำ อากาศนั้นเรียกว่า สุข

เมื่อเจริญจนถึงปัญจฌานแล้ว องค์ฌานมี ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา อุเบกขา หมายถึง ความวางเฉยมีใจเป็นกลางไม่ติดแม้สุขอันประณีตในฌาน และหมายถึง วางทีุ่ดเฉยเมื่อทุกอย่างดำเนินไปด้วยดี ไม่ต้องชวนชวยกำจัดธรรมที่เป็นข้าศึกในฌานอีก เพราะหมดจดจากธรรมที่เป็นข้าศึกแล้ว

๕. เอกัคคตา หมายถึง ความตั้งมั่นในอารมณ์

ปฐมฌานมีองค์ฌาน ๕ เกิดขึ้นในจิต เป็นอาการในจิตเองหรือว่าเป็นเจตสิกต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่รวมกันอยู่เรียกว่าตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ปฐมฌาน มีองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ทุติยฌาน(ฌานที่ ๒) ก็เหลือเพียงวิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ตติยฌาน(ฌานที่ ๓) มีแต่ปิติ สุข เอกัคคตา จตุตถฌาน(ฌานที่ ๔) มีแต่สุขกับเอกัคคตา ปัญจฌาน(ฌานที่ ๕) ก็มีองค์ฌาน ๒ เหมือนกัน แต่เปลี่ยนจากสุขเป็นอุเบกขา คือ ความวางเฉย ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว การปฏิบัติสมถกรรมฐานสุดยอดของการเจริญรูปฌานก็ได้แค่นี้ คือ เจริญได้ถึงฌานที่ ๕ มี องค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา และเอกัคคตา

รูปฌานแบ่งตามระดับปัญญา แบ่งได้ ๒ นัย คือ

รูปฌานแบ่งโดยปัญจกนัย มี ๕							รูปฌานแบ่งโดยจตุกกนัย มี ๔				
๑. ปฐมฌาน	มีองค์ ๕ คือ	วิตก	วิจารณ์	ปิติ	สุข	เอกัคคตา	๑. วิตก วิจารณ์	ปิติ	สุข	เอกัคคตา	
๒. ทุติยฌาน	มีองค์ ๔ คือ		วิจารณ์	ปิติ	สุข	เอกัคคตา	๒.	ปิติ	สุข	เอกัคคตา	
๓. ตติยฌาน	มีองค์ ๓ คือ			ปิติ	สุข	เอกัคคตา	๓.		สุข	เอกัคคตา	
๔. จตุตถฌาน	มีองค์ ๒ คือ				สุข	เอกัคคตา	๔.		อุเบกขา	เอกัคคตา	
๕. ปัญจฌาน	มีองค์ ๒ คือ				อุเบกขา	เอกัคคตา					

นั่นก็หมายความว่า การปฏิบัติของแต่ละท่านนั้นมีสติปัญญาต่างกัน บางท่านปัญญาน้อยก็จะละองค์ฌานไปที่ละอย่าง (โดยปัญจกนัย) ปฐมฌานมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา พอขึ้นฌานที่ ๒ ก็ละวิตกเหลือองค์ฌาน ๔ แต่สำหรับผู้ที่มีปัญญามาก (โดยจตุกกนัย) จะละทีเดียว ๒ คือเมื่อขึ้นฌานที่ ๒ ก็สามารถละวิตกวิจารณ์ได้พร้อมกัน ทำให้ฌานที่ ๒ เหลือองค์ฌานเพียง ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา ฌานที่ ๓ เหลือองค์ฌานเพียง ๒ คือ สุข เอกัคคตา ฌานที่ ๔ ก็มีองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ฉะนั้นฅณสมมปฏิบัติ ๘ นับโดยจตุกกนัย หรือ ฅณสมมปฏิบัติ ๘ นับโดยปัญจกนัย นี้คือผลของการเจริญสมถกรรมฐาน ส่วนผลอย่างอื่นของการเจริญสมถกรรมฐานที่จะเกิดขึ้นได้ คือ อภิญญา **อภิญญาเป็นความรู้พิเศษ (อธิบายรายละเอียดของอภิญญา หน้า ๒๒) *******

อธิบายของฅณาน ๕ เพิ่มเติม

๑. **วิตก** คือ การหมายรู้อารมณ์ การคิด ความเป็นผู้ตั้งมั่น การนึกตามและการปรารภณถูกลง ลักษณะของวิตก คือ การตรึก สำหรับผู้เพ่งปรุวิกสิตนและใส่ใจในปรุวินิมิตอย่างดี อย่างสม่าเสมอ อย่างไม่มีที่สุด เหล่านี้คือลักษณะของวิตกนั่นเอง

๒. **วิจารณ์** คือ เมื่อผู้ปฏิบัติใช้วิจารณ์ จิตดำรงอยู่ในความไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งที่วิจารณ์นั้นกำลังใคร่ครวญ สภาวะนี้เรียกว่า วิจารณ์ ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานที่เพ่งปรุวิกสิตน ใส่ใจอาการหลายอย่างที่ดีของเขาเพียงเห็นในขณะที่เพ่งปรุวินิมิตนี้เรียกว่า วิจารณ์ ลักษณะของวิจารณ์ คือ การไตร่ตรองหลังการพิจารณา

ความต่างกันของวิตกและวิจารณ์

จากลักษณะของวิตกและวิจารณ์ จะเห็นว่ามี ความใกล้เคียงกันมาก อาจจะทำให้เข้าใจได้ยากว่า ลักษณะอย่างไรคือวิตกหรือวิจารณ์ จึงมีอุปมาเปรียบเทียบความต่างกันของวิตกวิจารณ์ ดังนี้

วิตก	วิจารณ์
เปรียบเหมือนการตีระฆัง เสียงที่เกิดขึ้นครั้งแรกเปรียบได้กับวิตก	เสียงกังวานที่เกิดขึ้นตามมา เปรียบได้กับวิจารณ์
เปรียบเหมือนความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ของจิต ตอนเริ่มต้นเป็นวิตก	ตอนที่เหลือเป็นวิจารณ์
ความประสงค์ที่จะได้ฅณาน เป็นวิตก	การรักษาฅณานไว้เป็นวิจารณ์
การหวนระลึกถึงเป็นวิตก	การหวนระลึกถึงต่อไปเป็นวิจารณ์
สภาพจิตที่หยามเป็นวิตก	สภาพจิตที่ละเอียดเป็นวิจารณ์
ที่ใดมีวิตกที่นั่นมีวิจารณ์	แต่ที่ใดมีวิจารณ์ที่นั่นอาจไม่มีวิตกก็ได้
จิตที่เริ่มคิดถึงอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นวิตก	เมื่อได้วิตกแล้ว จิตยังไม่แน่วแน่ นี้เป็นวิจารณ์
การมองเห็นบุคคลกำลังเดินมาในที่ไกลออกไปโดยไม่รู้ว่าเป็นบุรุษหรือสตรี และจำแนกว่าเป็นบุรุษหรือสตรี นี้เป็นวิตก	เมื่อพิจารณาว่า เขาหรือเธอเป็นคนดีหรือไม่ มีงมีหรือยากจนหรือไม่ เป็นต้น นี้เป็นวิจารณ์
วิตกต้องการ(สิ่งของ) ดึงเอาสิ่งนั้นเข้ามาใกล้ตัว	วิจารณ์รักษาสิ่งนั้น ถือไว้ ติดตามสิ่งนั้นไป

๓. ปิติ

ปิติ คือ ในขณะที่จิตมีความเอิบอิ่มสบายอย่างเหลือเกินประกอบด้วยความเป็นสนธิ ลักษณะของปิติ คือ ความเพียบพร้อมด้วยความเอิบอิ่ม ปิตินี้หลายประการโดยนัย ๖ และโดยนัย ๕

ปิติโดยนัย ๖ ประการ คือ

๑. ปิติเกิดจากราคะ คือ ความอึดใจ เพราะความชอบ หลงไหล และความอึดใจที่ประกอบด้วยกิเลส
๒. ปิติเกิดจากศรัทธา คือ ความอึดใจ ของบุคคลผู้มีศรัทธาอย่างแรงกล้า
๓. ปิติเกิดจากความไม่ติดำเนิน คือ ความอึดใจอย่างยิ่งของคนดี มีใจบริสุทธิ์
๔. ปิติเกิดจากวิเวก คือ ความอึดใจของบุคคลผู้เข้าปฐมฌาน
๕. ปิติเกิดจากสมาธิ คือ ความอึดใจ ของบุคคลผู้เข้าทุติยฌาน (ตามจตุกนัย)
๖. ปิติเกิดจากโพชฌงค์ คือ ความอึดใจ ที่เกิดจากการดำเนินตามโลกุตตรมรรคในทุติยฌาน(ตามจตุกนัย)

ปิติโดยนัย ๕ ประการ คือ

- ๑) ขุททกาปิติ ปิติเล็กน้อย เปรียบเหมือนการที่ขนตามร่างกายตั้งชันขึ้นเมื่อถูกละอองน้ำฝน
- ๒) ขณิกาปิติ ปิติชั่วขณะ เป็นปิติที่เกิดขึ้นและดับไปทันที เปรียบเหมือนละอองน้ำในเวลากลางวัน
- ๓) โยกกันติกาปิติ ปิติเป็นระลอก เป็นปิติที่เกิดขึ้นกระทบกายแล้วหายไป กระทบกายแล้วหายไป เปรียบเหมือนลูกคลื่นกระทบฝั่ง
- ๔) อุพเพงคาปิติ ปิติโลดโผน เป็นปิติที่มีกำลังมาก ทำกายให้ลอยขึ้นได้ ถึงขนาดทำให้ลอยไปบนอากาศก็ได้
- ๕) ผรณาปิติ ปิติซาบซ่าน เป็นปิติที่แผ่ไปทั่วร่างกาย ปรากฏอยู่นานกว่าปิติชั่วขณะ เหมือนก้อนเมฆหนาที่เปียกไปด้วยเม็ดฝน

ฉะนั้น ขุททกาปิติและขณิกาปิติ สามารถเข้าถึงได้ด้วยศรัทธา โยกกันติกาปิติที่มีมากย่อมทำอุปจารสมาธิให้เกิดขึ้น อุพเพงคาปิติที่ยึดอยู่กับดวงกสิณทำให้ทั้งกุศลและอกุศลเกิดขึ้น และขึ้นอยู่กับความเชี่ยวชาญ ผรณาปิตินั้นบุคคลทำให้เกิดขึ้นในสภาวะแห่งอัปปนาสมาธิ

๔. สุข

สุข คือ ลักษณะการประสบสิ่งน่ารักน่าชัง รสของสุขก็เป็นลักษณะของสุขด้วย ภาวะที่ขึ้นอยู่กับอารมณ์อันน่าพอใจนี้เป็นรสอันพึงประสงค์ของสุข สุขมี ๕ ชนิด คือ

- ๑) สเหตุกสุข คือสุขตามนัยแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า “สุขอันเกิดจากความดี ย่อมยั่งยืน” หมายถึง สุขที่เกิดจากผลของบุญกุศล

- ๒) มูลิกสุข คือสุขตามนัยแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า “พระพุทธเจ้าทำให้เกิดสุขขึ้นในโลก”
- ๓) วิเวกสุข เป็นพัฒนาการแห่งตรมัมชฌัตตตา และการขจัดกิเลสของฌาน
- ๔) นิกกิลเสสสุข คือสุขตามนัยแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”
- ๕) สุขวิหาร เป็นความสุขเกิดจากการอยู่ หมายถึง สุขวิหารเป็นสุขที่ควรเสวย

เปรียบเทียบความต่างกันของ ปิติ และ สุข

ปิติ	สุข
ความร่าเริง เป็นปิติ	ความสบายใจ เป็นสุข
ความสงบแห่งจิต เป็นปิติ	ความตั้งมั่นแห่งจิต เป็นสุข
เป็นธรรมชาติที่หยาบ เป็นปิติ	เป็นธรรมชาติที่ละเอียด เป็นสุข
ปิติจัดอยู่ในสังขารขันธ์	สุขจัดอยู่ในกลุ่มเวทนาขันธ์
ในที่ใดมีปิตินั้นมีสุข	แต่ในที่ใดมีสุข ที่นั้นอาจจะมีปิติ หรือไม่มีก็ได้

๕. เอกัคคตา

เอกัคคตา คือ ความที่จิตมีอารมณ์เลิศเป็นหนึ่ง ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่าย ความตั้งอยู่แห่งจิตเหมือนการตั้งอยู่แห่งเปลวประทีปที่ปราศจากลม ฉะนั้น

อธิบายความหมายของนิรอรณ ๕

นิรอรณ คือสิ่งที่ขวางกันจิตทำให้สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้ นิรอรณมี ๕ อย่าง คือ

๑. กามฉันทะ

กามฉันทะ คือความยินดี พอใจ เพลิดเพลินในกามคุณอารมณ์ ได้แก่ ความยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ(สิ่งสัมผัสทางกาย) อันนำยินดี น่ารักใคร่พอใจ รวมทั้งความคิดอันเกี่ยวเนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (คำว่ากามในทางธรรมนั้น ไม่ได้หมายถึงเรื่องเพศเท่านั้นแต่กามในทางธรรมกล่าวรวมทั้งหมดถึงความยินดีพอใจในอารมณ์ทั้งหลายที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

๒. พยาปาหะ

พยาปาหะ คือ ความโกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ซัดเคืองใจ



๓. ถีนมิทระ

แยกเป็นถีนะ คือ ความหดหู่ท้อถอย และ มิทระ คือ ความง่วงเหงาหาวนอน

ถีนะและมิทระนั้นมีอาการแสดงออกที่คล้ายกันมาก คือทำให้เกิดอาการเซื่องซึมเหมือนกัน แต่มีสาเหตุที่ต่างกันคือ ถีนะเป็นกิเลสชนิดหนึ่งเกิดจากการปรุ่งแต่งของจิต ทำให้เกิดความย่อท้อ เบื่อหน่าย ไม่มีกำลังที่จะทำความเพียรต่อไป ส่วนมิทระนั้นเกิดจากความเมื่อยล้าอ่อนเพลียของร่างกาย หรือจิตใจจริงๆ เนื่องจากตรากตรำมามาก หรือขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ หรือการรับประทานอาหารที่มากเกินไป

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ

แยกเป็นอุทธัจจะคือความฟุ้งซ่านของจิต และ กุกกุกจะ คือ ความรำคาญใจ

อุทธัจจะนั้นคือการที่จิตไม่สามารถยึดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นเวลานาน จึงเกิดอาการฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปเรื่องนั้นที เรื่องนี้ที ส่วนกุกกุกจะนั้นเกิดจากความกังวลใจ หรือไม่สบายใจถึงอุปสรรคที่ได้ทำไปแล้วในอดีตว่าไม่น่าทำไปอย่างนั้นเลย หรือบุญกุศลต่างๆ ที่ควรทำแต่ยังไม่ได้ทำ ก็จะคิดกังวลไป

๕. วิจิกิจฉา

วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ คือ สงสัยในเรื่องกรรมและผลของกรรม สงสัยว่าบุญบาปมีจริงหรือไม่ นรกสวรรค์มีจริงหรือไม่ ดายแล้วไปไหน ชาตินี้หน้ามีจริงหรือไม่ ตลอดจนสงสัยในข้อปฏิบัติ ทำให้จิตไม่อาจมุ่งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้อย่างเต็มที่ สมาธิจึงไม่เกิดขึ้น

นิวรรณ์ทั้ง ๕ เป็นอุปสรรคสำคัญในการเจริญสมาธิ ถ้านิวรรณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างเกิดขึ้น สมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้

จะอธิบายเพิ่มเติมให้ทราบว่า นิวรรณ์ทั้งหลายเหล่านี้เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ ถ้าเกิดขึ้นกับผู้เจริญสมถะ นิวรรณ์นี้ก็อปุสรรคขัดขวาง แต่นิวรรณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เจริญวิปัสสนาและผู้นั้นมีสติรู้เท่าทัน นิวรรณ์ก็เปรียบเหมือนเป็นอุปการณ เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาได้ สติจะเป็นปัจจัยให้เกิดปัญหาในการรู้เท่าทันธรรมชาติของนิวรรณ์เหล่านั้น เพราะการเจริญวิปัสสนานั้นเป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของสรรพสิ่ง(นิวรรณ์ทั้ง ๕ ก็จัดเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นได้) เพื่อให้เห็นถึงสภาวะความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจของจิต เมื่อทราบธรรมชาติตามความเป็นจริงแล้ว ปัญหาในวิปัสสนาก็เกิดขึ้นได้โดยอาศัยการโยนิโสมนสิการเพื่อให้รู้เท่าทันในสภาวะของนิวรรณ์ทั้ง ๕

ผู้ที่เจริญสมถกรรมฐานจนสำเร็จฉฉาน เป็นเพียงการทำคามพ้นออก สลัดออกจากกามและอกุศลธรรมทั้งปวงให้สงบระงับ ช่มนิวรรณ์ธรรมทั้งหลายให้สงบลงได้เท่านั้น แต่ยังไม่สามารถประหาณนิวรรณ์ธรรม เพราะไม่ได้ทำลายรากเหง้าของกามและอกุศลธรรมเหล่านั้นลงไปได้ แต่สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนาจนมรรคจิตเกิดขึ้น มรรคจิตจะทำหน้าที่ตัดขาดรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายโดยสิ้นเชิง

วิธีแก้ไขเมื่อนิเวศน์ ๕ เกิดขึ้น

๑. กามฉันทะ แก้ได้หลายวิธีตามลักษณะของกามฉันทะที่เกิดขึ้น ดังนี้

๑.๑ พิจารณาถึงความจริงที่ว่ากามคุณทั้งหลายนั้นมิสุขน้อยมีทุกข์มาก คือ ให้ความสุขในช่วงที่ได้มาใหม่ๆ ซึ่งเป็นเสมือนเหยื่อล่อให้ติด ครั้นเมื่อติดในสิ่งนั้นๆ แล้ว ความทุกข์ทั้งหลายก็จะตามมา ถ้ายังถูกใจมากเท่าใด ก็จะต้องนำความทุกข์มาให้มากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าจะทุกข์จากการแสวงหาเพื่อให้ได้มากยิ่งขึ้น ทุกข์จากการพยายามรักษาสิ่งนั้นเอาไว้ ทุกข์จากความห่วงแหน ความกลัวว่าจะต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป และเมื่อต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป ก็ยังเป็นทุกข์ขึ้นไปอีก เพราะเราทั้งหลายล้วนจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เมื่อพิจารณาได้เช่นนี้ก็อาจละหรือสงบ กามฉันทะได้

๑.๒ พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายมีความแปรปรวนไปตลอดเวลา สิ่งที่ทำให้ความสุขในวันนี้ก็อาจจะนำความทุกข์มาให้ได้ในวันข้างหน้า เช่น คนที่ทำความดีกับเราในวันนี้ ต่อไปถ้าเขาเบื่อ หรือไม่พอใจอะไรเราขึ้นมา เขาก็อาจจะร้ายกาจกับเราอย่างมากก็ได้

๑.๓ พิจารณาถึงความเป็นอสุภะ คือ เป็นของไม่สวยไม่งาม เต็มไปด้วยของไม่สะอาด ร่างกายที่เห็นว่าสวยงามในตอนนี้จะคงสภาพอยู่ได้นานสักเท่าใด พอแก่ตัวก็ย่อมจะหย่อนยาน เที่ยวุ่นไม่น่าดู ถึงแม้ในตอนนี้อ่อง ก็เต็มไปด้วยของสกปรกไปทั้งตัว ตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้า ถ้าถึงเวลาที่กลายสภาพเป็นซากศพแล้วจะมีสภาพอย่างไร

๑.๔ พิจารณาถึงคุณของการออกจากกามหรือประโยชน์ของสมาธิ เช่น เป็นความสุขที่ประณีต ละเอียดอ่อน เบา สบาย ไม่น่าก้องเหมือนกาม คนที่ได้สัมผัสกับความสุขจากสมาธิสักครั้ง ก็จะรู้ได้เองว่าเหนือกว่าความสุขจากกามมากเพียงใด เป็นความสุขที่ไม่ต้องแสวงหาจากภายนอก เพราะเกิดจากความสงบภายใน จึงไม่ต้องมีการแย่งชิง ไม่ต้องยื้อแย่ง แข่งขัน ไม่ต้องกลัวถูกลักขโมย เป็นความสุขที่ไม่ต้องมีวัตถุใดๆ มาเป็นเครื่องล่อ

๒. พยาปาทะ แก้ได้หลายวิธี ตามลักษณะของพยาปาทะที่เกิดขึ้น ดังนี้

๒.๑ พิจารณาถึงคุณของการให้อภัย ว่าอภัยทานนั้นเป็นบุญอันยิ่งใหญ่ เป็นการทำบุญโดยไม่ต้องเสียอะไรเลย มองโลกในแง่ดีให้เห็นว่าคนที่ทำให้เราไม่พอใจนั้นเขาคงไม่ได้ตั้งใจ เขาอาจจะทำไปเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือเข้าใจผิด หรือถูกเหตุการณ์บังคับ ถ้าเขารู้หรือว่าเขาเลือกได้ เขาคงไม่ทำอย่างนั้น หรือคิดถึงหลักความจริงที่ว่า คนเราเมื่ออยู่ใกล้กัน ก็ย่อมมีโอกาสที่จะทำในสิ่งที่ไม่ถูกใจคนอื่นได้เป็นครั้งคราวอยู่แล้ว เพราะคงไม่มีใครสามารถทำให้ถูกใจคนอื่นได้ตลอดเวลา แม้ตัวเราเองก็ยังคงเคยทำให้คนอื่นไม่พอใจเช่นกัน เพราะฉะนั้น เมื่อคนอื่นทำไม่ถูกใจเราบ้าง ก็ย่อมจะเป็นเรื่องธรรมดา ควรหรือที่จะถือโทษโกรธกัน หรือคิดเสียว่าเป็นการฝึกจิตของตัวเองให้เข้มแข็งขึ้น โดยการพยายามเอาชนะใจตนเองเอาชนะความโกรธ และขอบคุณผู้ที่ทำให้เราโกรธที่ให้โอกาสในการฝึกจิตแก่เรา ให้เราได้สร้างและเพิ่มพูนขันติบารมี

๒.๒ พิจารณาเรื่องกฎแห่งกรรม ว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของๆ ตน ใครสร้างกรรมอันใดไว้ ย่อมต้องรับผลกรรมนั้นๆ การที่เราเจอเหตุการณ์ที่ไม่ดีในครั้งนั้น ก็คงเป็นเพราะกรรมเก่าที่เราได้ทำเอาไว้ สำหรับคนที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนี้นั้น เขาก็จะได้รับผลกรรมนั้นเองในวันข้างหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

๒.๓ พิจารณาโทษของความโกรธ คนที่โกรธก็เหมือนกับจุดไฟเผาตัวเอง ทำให้ต้องเป็นทุกข์ เปรี้ยว หน้ำตากก็ไม่น่าดู แถมยังเสี่ยงต่อโรคร้ายไข้เจ็บอีกด้วย เพราะฉะนั้นก็มีแต่คนใจ กับคนบ้าเท่านั้นที่ผูกโกรธเอาไว้ ถ้าทำได้ดีควรแผ่เมตตาให้กับคนที่เราโกรธ นอกจากจะดับทุกข์จากความโกรธได้แล้ว ยังทำให้มีความสุขจากการแผ่เมตตานั้นอีก และยังเป็นการพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นไปด้วย

๓. ถีนมิทตะ แก่ไขได้โดย

๓.๑ ถีนะ คือ ความหดหู่ท้อถอย แก่โดยพิจารณาถึงโทษของกามและคุณของสมาธิ เพื่อทำให้เกิดความเพียร ในการปฏิบัติให้พ้นจากโทษของกามเหล่านั้น คบหากับคนที่มีความเพียร ยินดีในการทำสมาธิ หลีกเว้นจากคนที่ไม่ชอบเจริญสมาธิ หรือคนที่เปื้อนหน่ายในสมาธิ

๓.๒ มิทตะ คือ ความง่วงเหงาหาวนอน มีวิธีแก้หลายวิธีดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระโมคคัลลานะสรุปได้เป็นขั้นๆ ดังนี้

- เฟ่งสิ่งนั้นให้มาก หรือให้หนักแน่นขึ้นไปอีกก็จะทำให้หายง่วงได้
- พิจารณาธรรมที่ได้อ่านหรือได้ฟังโดยนึกในใจ ถ้ายังไม่หายง่วงให้สาธยายธรรมนั้นออกจะออกเสียงด้วย(ให้พิจารณาถึงความเหมาะสมด้วย ถ้าสถานที่ปฏิบัติใดไม่เหมาะสมที่จะสาธยายโดยการออกเสียงก็ควรงดเสีย)
- ยอนช่องหูทั้งสองข้าง(เอานิ้วชี้เข้าไปในรูหู) , เอามือลูบตัว
- เอาน้ำล้างหน้าล้างตา , เหลียวดูทิศทั้งหลาย
- ให้ทำใจถึงอาโลกัญญา (นึกถึงแสงสว่าง) คิดว่ากลางคืนอย่างไรกลางวันอย่างนั้น ทำความรู้สึกเหมือนกับว่า กลางคืนนั้นสว่างราวกับเป็นกลางวัน
- เดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ มีใจไม่คิดไปในภายนอก (ควรเดินเร็วๆ ให้หายง่วง)
- ให้สำเร็จสัทไสยาสน์ คือ นอนตะแคงเบื่องขวา ช้อนเท้าเหลื่อมเท้า (เหมือนพระพุทธรูปนอน) มีสติสัมปชัญญะ โดยบอกกับตัวเองว่าทันทีที่รู้สึกตัวตื่นแล้ว จะรีบลุกขึ้นทันที ด้วยตั้งใจว่าเราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน



๔. อุทธัจจกุกกุจจะ แก้อไช้ได้โดย

๔.๑ **อุทธัจจะ** คือ ความฟุ้งซ่านของจิต แก้อไช้โดยทำให้สบาย อย่างมุ่งมั่นมากเกินไปจนเครียด จะทำให้ฟุ้งซ่านหนักขึ้น อย่าหวัง อย่ากำหนดกฎเกณฑ์ว่าวันนี้จะต้องได้อะไรอย่างนั้นอย่างนี้ ปล่อยวางให้มากที่สุด อย่าติดบ่วงค้ำให้สมาธิเกิด

๔.๒ **กุกกุจจะ** คือ ความรำคาญใจ แก้อไช้โดยพยายามปล่อยวางในสิ่งนั้นๆ โดยคิดว่าอดีตก็ผ่านไป แล้วคิดมากไปก็เท่านั้น อนาคตก็ยังมาไม่ถึง ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดดีกว่า ขณะนี้เป็นเวลาทำกรรมฐาน เพราะฉะนั้นเรื่องอย่างอื่นพักไว้ก่อน ยังไม่ถึงเวลาคิดเรื่องเหล่านั้น ถ้าแก้อไช้หายจริงๆก็ไปจัดการเรื่องเหล่านั้นให้เรียบร้อย แล้วถึงกลับมาเจริญกรรมฐานใหม่

๕. วิจิกิจณา แก้อไช้ได้โดย

๕.๑ พยายามศึกษาหาความรู้ในข้อปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ให้เข้าใจโดยละเอียด

๕.๒ ทดลองปฏิบัติตามที่ได้ศึกษามาอย่างถูกต้องอย่างถูกต้อง เพื่อทดสอบว่าข้อปฏิบัติใดเหมาะสมกับจริตของตน

บุคคลผู้เจริญสมถกรรมฐาน เมื่อได้ปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้แล้วนั้น ย่อมข่มนิวรณ์ธรรมได้ บรรลุปฐมฌานที่ประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา

ผลแห่งการบำเพ็ญปฐมฌาน ย่อมยังให้บุคคลไปเกิดในปฐมฌานภูมิ ๓ หลังจากตายจะบังเกิดปฐมฌานอย่างต่ำคือพรหมชั้นปาริสัชชา มีอายุประมาณ ๑/๓ วิวัฏฐฐายือสงไขยกัป ปฐมฌานอย่างกลาง หลังจากตาย จะบังเกิดในพรหมชั้นปุโรหิตา มีอายุประมาณ ๑/๒ วิวัฏฐฐายือสงไขยกัป ปฐมฌานอย่างสูง หลังจากตายจะบังเกิดในพรหมชั้นมหาพรหมา มีอายุประมาณ ๑ วิวัฏฐฐายือสงไขยกัป

ทุติยฌาน

ผู้ปฏิบัติเมื่อบรรลุปฐมฌานแล้ว วิธีที่จะได้ทุติยฌาน คือ ต้องเห็นโทษของปฐมฌาน และเห็นคุณหรืออานิสงส์ของทุติยฌาน จึงจะเป็นผู้ที่ดำเนินไปสู่ทุติยฌานได้

ถ้าผู้ที่ยังไม่ได้ปฐมฌานเลย แต่ปรารถนาจะบรรลุทุติยฌาน ถึงแม้ว่าเขาจะทราบว่าการละวิตกและวิจาร์ได้ ก็จะเป็นผู้บรรลุทุติยฌานได้ และเขาก็พยายามที่จะละวิตกและวิจาร์ ผู้ที่ปฏิบัติอย่างนี้ ถึงแม้ว่าทำจนตายก็ไม่มีทางสำเร็จ

การเข้าทุติยฌาน ต้องฝึกฝนปฐมฌานอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง อย่างคล่องแคล่ว โดยการเข้าฌาน ออกจากฌาน เมื่อฝึกจนคล่องแคล่วชำนาญ ก็พึงระลึกว่า “ปฐมฌานนี้ ยังหยาบ ทุติยฌาน

ละเอียดย” และพิจารณาเห็นโทษของปฐมฌาน พิจารณาอานิสงส์ของทุติยฌาน โทษของปฐมฌาน ก็คือ นิวรณ์ นิวรณ์นี้เป็นศัตรูใกล้ชิดกับวิตกและวิจารณ์ และวิตกวิจารณ์ก็เป็นเหตุทำให้ร่างกายเฉื่อยชา และจิตฟุ้งซ่านรำคาญ เพราะเหตุนี้สมาธิจึงหยาบและไม่สามารถให้ความรู้ชั้นสูงเกิดขึ้นได้ เมื่อเห็นโทษของปฐมฌาน และอานิสงส์ของทุติยฌานอย่างนี้จึงจะก้าวไปสู่ความสำเร็จชั้นทุติยฌานต่อไป

เมื่อจิตคิดที่จะพ้นไปจากปฐมฌาน และยึดเอาภคินิมิต เป็นต้น ไว้เป็นอารมณ์ของทุติยฌาน เฝงอยู่ในอารมณ์นั้น จิตที่ปราศจากวิตกและวิจารณ์ มีความสบายเพราะปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ เมื่อนั้น ย่อมบรรลุดุติยฌาน ถ้าผู้ปฏิบัติพากเพียรให้มาก ก็ย่อมจะละวิตกและวิจารณ์ได้อย่างรวดเร็ว จะอยู่สบายในปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ และทำให้จิตอยู่อย่างสงบ

ผลแห่งการบำเพ็ญทุติยฌาน ย่อมยังให้บุคคลไปเกิดในทุติยฌานภูมิ ๓ คือ ทุติยฌานอย่างต่ำ หลังจากตายจะบังเกิดในพรหมโลกชั้นปริตตภา มีอายุประมาณ ๒ มหากัป ทุติยฌานอย่างกลาง หลังจากตายจะบังเกิดในพรหมโลกชั้นอัปมาณภา มีอายุประมาณ ๔ มหากัป ทุติยฌานอย่างสูง หลังจากตายจะบังเกิดในพรหมโลกชั้นอาภัสสรา มีอายุประมาณ ๘ มหากัป

ตติยฌาน

ผู้ปฏิบัติเมื่อบรรลุดุติยฌานแล้ว วิธีที่จะได้ตติยฌาน คือ ต้องเห็นโทษของทุติยฌาน และอานิสงส์ของตติยฌาน จึงจะเป็นผู้ที่ดำเนินไปสู่ตติยฌานได้

ผู้ปฏิบัติต้องฝึกฝนในทุติยฌานอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง อย่างคล่องแคล่ว โดยการเข้าฌานออกจากฌาน เมื่อฝึกจนคล่องแคล่ว ชำนาญ ก็พึงระลึกว่า “ทุติยฌานนี้ ยังหยาบ ตติยฌานละเอียดย” พิจารณาเห็นโทษของทุติยฌาน อานิสงส์ของตติยฌาน โทษของทุติยฌาน ก็คือ ฌานนี้มีวิตกและวิจารณ์เป็นเหตุใกล้ และเพราะฌานนี้ประกอบด้วยปีติจึงเป็นฌานหยาบ จิตยินดีในการเป็นเจ้าของปีติ และไม่สามารถทำองค์ฌานอื่นๆ ให้เกิดขึ้นได้ การยึดติดปีติยังไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุดในการเจริญฌาน ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาอย่างนี้เพื่อจะทำให้ฌานจิตเลื่อนชั้น

ผลแห่งการบำเพ็ญตติยฌาน ย่อมยังให้บุคคลไปเกิดในตติยฌานภูมิ ๓ คือ ตติยฌานอย่างต่ำ หลังจากตาย จะบังเกิดในพรหมโลกชั้นปริตตสุภา มีอายุประมาณ ๑๖ มหากัป ตติยฌานอย่างกลาง หลังจากตาย จะบังเกิดในพรหมโลกชั้นอัปมาณสุภา มีอายุประมาณ ๓๒ มหากัป ตติยฌานอย่างสูง หลังจากตายจะบังเกิดในพรหมโลกชั้นสุภกัณฑา มีอายุประมาณ ๖๔ มหากัป



จตุตถฌาน

ผู้ปฏิบัติเมื่อบรรลุตติยฌานแล้ว วิธีที่จะได้จตุตถฌาน คือ ต้องเห็นโทษของตติยฌาน และ อาณิสสของจตุตถฌาน จึงจะเป็นผู้ที่ดำเนินไปสู่จตุตถฌานได้

ผู้ปฏิบัติต้องฝึกฝนในตติยฌานอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง อย่างคล่องแคล่ว โดยการเข้าฌาน ออกจากฌาน เมื่อฝึกจนคล่องแคล่ว ชำนาญ ก็พึงระลึกว่า “ตติยฌานนี้ ยังหยাব จตุตถฌานละเอียด” พิจารณาเห็นโทษของตติยฌาน อาณิสสของจตุตถฌาน โทษของตติยฌาน ก็คือ ปิฎิเป็นศัตรูที่อยู่ ใกล้ สัมมาสมาธิพร้อมด้วยสุข ยังเป็นธรรมชาติหยাব และเพียงตติยฌานนี้ไม่สามารถบรรลุถึงอภิญญา ได้ เมื่อรู้ในโทษของตติยฌาน และอาณิสสของจตุตถฌานแล้ว ย่อมเจริญกุศลนิमितและกำจัดสุข หลังจาก ที่กำจัดสุขแล้ว จิตจึงประกอบด้วยอุเบกขา จิตของผู้บำเพ็ญอย่างนั้น ย่อมบรรลุอัปนาสมาธิ เนื่องด้วย อุเบกขา

ผลแห่งการบำเพ็ญจตุตถฌาน หลังจากตายไปย่อมเกิดในพรหมโลกชั้นเวหัปผลามีอายุ ประมาณ ๕๐๐ มหากัป ถ้าจิตของผู้ปฏิบัติไม่ชอบความเพียรก็จะไปบังเกิดในพรหมโลกชั้นอัสัญญีสัตว์มี อายุประมาณ ๕๐๐ มหากัป* ถ้าผู้ปฏิบัติเป็นผู้สำเร็จมรรคในอนาคามีมรรคด้วยแล้วก็จะไปเกิดใน สุทธาวาส ๕

เพราะเหตุไร ฌานระดับต่ำ กลาง สูง ในจตุตถฌานนี้จึงไม่มี ? เพราะว่า มีความแตกต่างระหว่าง ฌานที่หยাবและละเอียดอยู่ในฌานตั้งแต่ระดับปฐมฌานถึงตติยฌาน แต่ในจตุตถฌานนี้ไม่มีแล้ว



* ในอัสัญญีสัตว์ โดยนัยแห่งคัมภีร์วิมุตติมรรค กล่าวไว้ว่า “.....ถ้าจิตของผู้ปฏิบัติไม่ชอบความเพียรก็ จะไปบังเกิดในพรหมโลกชั้นอัสัญญีสัตว์” โดยนัยแห่ง คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคกล่าวไว้ว่า “...จริงอยู่เมื่อ พระพุทธเจ้ายังมีได้เสด็จอุบัติขึ้น พวกที่บวชเป็น เติรธีย์ทำบริกรรมในวาโยกสิณ ยังจตุตถฌานให้ เกิดขึ้น ออกจากฌานนั้นแล้วก็เห็นว่าจิตนี้เป็นของนำ ดิเคียนมาก ความไม่มีจิตเสียดเสย เป็นการดี. เพราะทุกซ์

มีการฆ่าและจองจำ เป็นต้น ย่อมเกิดขึ้นเพราะอาศัยจิต, เมื่อไม่มีจิตทุกซ์นั้นก็ย่อมไม่มี เพราะฉะนั้นจึงเกิดความ ยินดีพอใจ ฌานไม่เสื่อมท่ากาลแล้วเกิดในอัสัญญีภพ. ผู้ใดตั้งอยู่ในอิริยาบถใดในมนุษย์ ผู้นั้นก็ย่อมเกิดด้วย อิริยาบถนั้นสถิตอยู่ตลอด ๕๐๐ กัป. เป็นเหมือนนอน นิ่ง หรือยืน ตลอดกาลยาวนานมีประมาณเพียงนั้น.”

อรุปฌาน

อากาสาณัญจายตนฌาน

ฌานลี้ลาบุคคลเมื่อได้รับสุขที่ไม่มีที่สิ้นสุดในจุดถฌาน แล้วปรารถนาที่จะบรรลุฌานที่สูงขึ้นไปอีก คือ อากาสาณัญจายตนฌาน ก้าวพ้นวิสัยแห่งรูป และพิจารณาว่า “**รูปฌานยังเป็นธรรมหยาบ อากาสาณัญจายตนฌานเป็นธรรมละเอียด**” พึงพิจารณาเห็นโทษของรูปฌาน เห็นอานิสงส์ของอากาสาณัญจายตนฌาน โทษของรูปฌาน เช่น การถูกเข่นฆ่า เบียดเบียน การทะเลาะ การส่อเสียด การพูดเท็จ ความบกพร่องของอวัยวะต่างๆ เป็นต้น โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากรูป เห็นอานิสงส์ของอากาสาณัญจายตนฌานแล้วข้ามพ้นจากฌานนั้น โดยละปฏิภวสิกขาปฏิภวนิมิต เจริญอากาสาณัญจายตนะ คือ การไม่เอารูปอันมีปฏิภวคณินิมิตเป็นอารมณ์ แต่กลับไปเอาอากาศที่เพิกออกจากปฏิภวคณินิมิตนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า “**อากาโส อนนโต ๑**” คือ อากาศไม่มีที่สิ้นสุดๆ จนจิตแนบแน่น อากาสาณัญจายตนฌานจิตจึงเกิดขึ้น

ผลแห่งการเจริญอากาสาณัญจายตนฌาน เมื่อตายจะได้ไปเกิดในอากาสาณัญจายตนภูมิ มีอายุประมาณ ๒๐,๐๐๐ มหากัป

วิญญูณัญจายตนฌาน

ฌานลาภีบุคคลผู้มีความชำนาญในการเจริญอากาสาณัญจายตนฌาน แล้วเห็นโทษของอากาสาณัญจายตนฌานว่าเป็นธรรมหยาบ โทษของอากาสาณัญจายตนฌาน คือ เป็นฌานที่มีศัตรูคือรูปฌานอยู่ใกล้ อารมณ์ของอากาสาณัญจายตนฌาน เป็นธรรมหยาบ ปฏิขัลญูญาและนาคัตตัญญูญายังไม่แยกจากกันเลยในฌานนี้ เนื่องจากความยึดมั่นถือมั่น ฌานลาภีบุคคลจึงไม่สามารถมีส่วนแห่งคุณวิเศษได้ เมื่อพิจารณาถึงโทษอย่างนี้แล้ว ก็คำนึงถึงอานิสงส์ของวิญญูณัญจายตนะ มองเห็นความละเอียดแห่งวิญญูณัญจายตนฌาน โดยกำหนดไปที่จิตที่พิจารณาอากาศที่เพิกกสิณไปนั้นแหละเป็นอารมณ์

เมื่อพิจารณาถึงคุณและโทษแล้ว ก็พึงพิจารณาวิญญูณัญจายตนะ ว่า “สงบ” และใส่ใจถึงความเกิดขึ้นแห่งวิญญูณัญจายตนะที่พิจารณาในอากาศที่ว่างนั้นโดยใส่ใจวิญญูณัญจายตนะที่แผ่ไปยังอากาศนั้นบ่อยๆ พิจารณาอย่างนี้จนจิตมั่นคงอยู่ในวิญญูณัญจายตนะ ไม่นานนักจิตย่อมข้ามพ้นจากอากาสาณัญจายตนะ สันญูญาและก้าวเข้าสู่วิญญูณัญจายตนะ

ผลแห่งการเจริญวิญญาณัญญาตนฌาน เมื่อตายจะไปบังเกิดในวิญญาณัญญาตนภูมิ มีอายุประมาณ ๔๐,๐๐๐ มหากัป

อากิญจัญญาตนฌาน

ฌานลาภีบุคคลผู้มีความชำนาญที่ได้ประพฤติกมาแล้วในวิญญาณัญญาตนฌาน เห็นโทษของวิญญาณัญญาตนฌานว่าเป็นธรรมหยาบ อากิญจัญญาตนฌานเป็นธรรมละเอียด โทษก็คือวิญญาณัญญาตนฌานนี้ มีศัตรูคืออากาศาณัญญาตนอยู่ใกล้วิญญาณารมณเป็นธรรมหยาบ ในที่นี้เนื่องจากความยึดมั่นถือมั่น จึงไม่สามารถมีส่วนในคุณวิเศษโดยพิจารณาอนันตสัญญาได้ อาณิสสรของอากิญจัญญาตนอยู่กับการเอาชนะโทษเหล่านี้ เมื่อข้ามพ้นวิญญาณัญญาตนอย่างสงบ ไม่ดำเนินไปตามวิญญาณนั้นอีก จึงเป็นผู้เห็นความหลุดพ้นของอากิญจัญญาตน ประารถนาที่จะบรรลุอากิญจัญญาตนจึงข้ามพ้นวิญญาณสัญญาทันที

ผลแห่งการเจริญอากิญจัญญาตนฌาน เมื่อตายจะไปบังเกิดในอากิญจัญญาตนภูมิ มีอายุประมาณ ๖๐,๐๐๐ มหากัป

เนวสัญญานาสัญญาตนะ

ฌานลาภีบุคคลผู้พิจารณาเห็นโทษของอากิญจัญญาตนว่าเป็นธรรมหยาบ เนวสัญญานาสัญญาตนะเป็นธรรมละเอียด โทษคือฌานนี้มีวิญญาณัญญาตนอยู่ใกล้ ประกอบด้วยสัญญาที่หยาบเนื่องจากความยึดมั่นถือมั่น สัญญานี้เป็นดุจโรค เป็นดุจผี เป็นดุจหนาม เนวสัญญานาสัญญาตนะนี้เป็นธรรมชอบ ธรรมละเอียด และประณีต เจริญในกรรมฐานอย่างนั้นแล้ว ก้าวล่วงอากิญจัญญาตนสัญญา ไม่นานนักย่อมบรรลุดังเนวสัญญานาสัญญาตนะ

ผลแห่งการเจริญเนวสัญญานาสัญญาตนฌาน เมื่อตายจะไปบังเกิดในเนวสัญญานาสัญญาตนภูมิ มีอายุประมาณ ๘๔,๐๐๐ มหากัป

หมายเหตุ การเจริญรูปฌานเป็นเรื่องยาก อธิบายได้ยาก ตามเนื้อหาทั้งหมดที่สรุปมาข้างต้น คัดมาจากคัมภีร์วิมุตติมรรค อ่านแล้วก็ยังเข้าใจได้ยากอยู่ จึงสรุปอธิบายแบบย่อๆ ไว้ตอนท้ายนี้เพื่อให้อ่านประกอบ ดังนี้ :-

ผู้เจริญรูปฌานจนสำเร็จขั้นสุดท้ายของรูปฌานแล้ว ถ้าจะทำต่อขึ้นไปก็จะเป็นอรุปฌาน อารมณนั้นก็จะเพิกไปจากนิมิต จากกสิณ จากอารมณที่เพ่งอยู่นั้น

อรุปฌานที่ ๑ อากาศาณัญญาตนฌาน เพ่งอากาศที่ว่างจากกสิณนั้นเป็นอารมณ เรียกว่ามีกสิณสมาธิมากาสบัญญัติ เป็นอารมณ

อรุปฌานที่ ๒ คือ วิญญาณัญจนฌาน ก็นั้นมาอาจิต คือ อากาสนัญจนฌานจิตนั้นเป็น อารมณ์ในการเจริญวิญาณัญจนตม:

อรุปฌานที่ ๓ คือ อากิญจัญญายตนฌาน พง์นัตถิกาวบัพฺพัญญุตินํเป็นอารมณ์ คือความไม่มีอะไร ความว่างเปล่าเป็นอารมณ์ ความว่างเปล่า หรือ ความไม่มีอะไรนี้เป็นบัญญัติชนิดหนึ่งเหมือนกัน ตรงนี้ บางครั้งผู้ที่ปฏิบัติถึงระดับนี้ บางทีหลงใญ่ว่าเป็นพระนิพพานแล้ว เพราะได้ยินได้ฟังว่านิพพานเป็น ลักษณะที่ดับที่ว่างจากตัวตน พอรับนัตถิกาวบัพฺพัญญุตินํ คือความไม่มีอะไรทั้งหมดเป็นอารมณ์ก็เลยนึกว่า นี่ คือถึงนิพพานแล้ว แต่ความจริงยังเป็นบัญญัติชนิดหนึ่ง คือ ความไม่มีอะไร

อรุปฌานที่ ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ก็กลับมาพง์นัตถิกาวบัพฺพัญญุตินํเป็น อารมณ์ คือ ภาวะที่มีสัญญาที่ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ผู้เจริญฌานจนสำเร็จก็ได้สุดยอดแค่นี้ เรียกว่าได้ ฌานสมาบัติ ๕ นับโดยปัญญาชั้น ถ้านับโดยจตุกกนัยก็เรียกว่า ฌานสมาบัติ ๘ จตุกกนัยก็หมายถึงว่านับรูป ฌานแค่ ๔ คือคนที่ได้ถึงฌานที่ ๔ ก็จะมีอุเบกขากับเอกัคคตา

การเจริญสมถกรรมฐานที่ได้รับผลโดยตรงก็คือ จิตบรรลุดมณขั้นต่าง ๆ ผู้เจริญสมถกรรมฐาน ที่ยังไม่บรรลุดมณสูงสุดจนได้ฌานแต่การปฏิบัติก็ทำให้สมาธิจิตเกิดขึ้น สัมมาสมาธิที่เกิดขึ้นนั้นมีประโยชน์ มากมายถึงแม้ว่าจะยังไม่บรรลุดมณขั้นต่าง ๆ ก็ตาม

ประโยชน์ของสมาธิ

ในยุคปัจจุบัน ที่ผู้คนมีความเครียด มีความวิตกกังวลกันมาก มีผู้คนจำนวนมากไม่น้อยพยายาม หาทางคลายความเครียดคลายความวิตกกังวลโดยการเจริญสมาธิ สมาธิมีประโยชน์ทำให้จิตใจสงบนิ่ง ไม่สับสน ไม่กังวล ได้อย่างแท้จริง แต่สมาธิไม่ได้มีประโยชน์เพียงเพื่อคลายความเครียด ความวิตกกังวลเท่านั้น ยังมีประโยชน์อีกมากมายหลายประการ ที่สำคัญที่สุดคือ สมาธิ หรือสัมมาสมาธิเป็นสิ่ง สำคัญในการบรรลุมรรคผลนิพพาน สมาธิเป็นองค์หนึ่งในอริยมรรคมีองค์แปด พระพุทธองค์ได้ทรง แสดงไว้ว่า “สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทวิภูตรธรรมสุขวิหาร (การอยู่ เป็นสุขในปัจจุบัน) สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ สมาธิภาวนาที่เจริญ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย”

สรุปประโยชน์ของสมาธิทั้งทางตรงและทางอ้อม มี ๔ ประการ คือ

- ก. ประโยชน์ ที่เป็นจุดหมายทางศาสนา
- ข. ประโยชน์ ในการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย
- ค. ประโยชน์ ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ
- ง. ประโยชน์ ในชีวิตประจำวัน



ก. **ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายทางศาสนา** คือ สมาธิเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

๑. ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้ คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นให้รู้แจ้งสภาวะธรรมของความเป็นจริง (คือได้รู้ว่าชีวิตและสรรพสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ได้บังคับบัญชา ไม่ใช่ตัวตน) เรียกว่า **สมาธิเป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา** ซึ่งจะนำไปสู่พระนิพพานได้ในที่สุด

๒. ประโยชน์ที่รองลงมา คือ ทำให้จิตหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสชั่วคราว ด้วยการกดข่มไว้ ด้วยกำลังของฌาน ด้วยอำนาจของพลังจิตที่แน่วแน่ จะสามารถข่มนิวรณ์ ๕ ไว้ได้ตลอดเวลาที่ยังมีสมาธิ เรียกตามศัพท์ว่า **"วิกขัมภนวิมุตติ"** แต่พึงทราบว่ามีเมื่อถอนออกจากสมาธิแล้ว กิเลสเหล่านั้น หรือนิวรณ์ ๕ ก็มีเช่นเดิม เพราะไม่ได้ถูกกำจัด เป็นแต่ถูกกดถูกข่มไม่ให้แสดงตัวหรือออกงามได้ในช่วงที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น อุปมาเหมือนหินทับหญ้า ทำให้หญ้าไม่เจริญเติบโตชั่วคราว แต่เมื่อนำหินออก หญ้าได้แดดได้น้ำ ก็จะมีเจริญเติบโตตามปกติ

ข. **ประโยชน์ในการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย** เป็นผลสำเร็จอย่างสูงทางจิตใจ หรือเรียกว่าประโยชน์ในด้านอภิปัญญา คือใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิปัญญาชั้นโลกียะ อภิปัญญาคือความรู้ยิ่ง หรือความรู้ชั้นสูง มี ๖ อย่าง คือ

๑. **อิทธิวิธิ** แสดงฤทธิ์ต่างๆ เช่น เหนรมิตคนๆ เดียวให้เป็นหลายคนได้ ล่องหนได้ ดำดิน เดินบนน้ำ เดินทะลุกำแพงได้ เป็นต้น
๒. **กิพพโสต** หรือ หูทิพย์ เช่น สามารถฟังเสียงในที่ไกล ๆ ได้ ได้ยินสิ่งที่ต้องการได้ยินได้
๓. **เจโตปริยญาณ** ทายใจผู้อื่นได้ รู้ว่าผู้อื่นคิดอะไร
๔. **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติได้
๕. **กิพพจักขุ** ตาทิพย์ ดูเห็นสิ่งต่างๆ ได้ตามใจปรารถนา
๖. **อาสวักขยญาณ** ญาณที่ทำให้อาสวะกิเลสสิ้นไป

อภิปัญญา ที่เกิดจากสมาธิ จนสำเร็จฌาน เป็นโลกียะอภิปัญญา คืออภิปัญญาในข้อที่ ๑-๕ ส่วน **อาสวักขยญาณ** เป็นโลกุตระอภิปัญญา

ค. **ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ** ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็งหนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิมนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย จู้จี้จ้าน

สอดใส่ ลูกลี้ลูกกลน หรือ หงอยเหงา เศร้าซึม ทวาตระแวง ลังเล) เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและ
ง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ เริ่มสร้างนิสัยที่ดี ทำให้สงบ ผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้
เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความคุ้มกันทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรค
ทางจิต

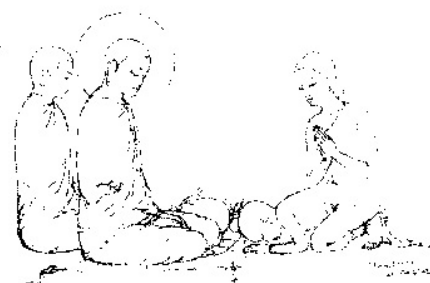
ง. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน



๑. ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยังหยุดจากความ
กลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่นกำหนดลมหายใจ
เข้าออก เวลาที่รอคอยอะไร หรือตอนรถติด หรือปฏิบัติเมื่อกำลังทำงานใช้ความคิดมากๆ เป็นต้น
๒. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่
เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้
เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปด้วยความรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกัน
อุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย
๓. ช่วยเสริมสุขภาพกาย ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺณท้าวไปเมื่อกายไม่
สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุนมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกาย
นั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็
ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นแล้ว)
เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจ
ที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีก
ด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกายไว้ก็ได้
ในด้านดีผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอาบผิวพรรณผ่องใส สุขภาพกายดีเป็น
ภูมิต้านทานโรคไปในตัว

ปัจจัยเกื้อหนุนและอุปสรรคในการเจริญสมาธิ

- ก. ตัดปณิโพร หรือ ความวิตกกังวลทำให้จิตขัดข้อง มี ๑๐ ประการ
- ข. หากัลยาณมิตร หรือ ครูอาจารย์ผู้ที่จะสอนการเจริญสมาธิ
- ค. รับกรรมฐานให้ถูกกับจริตของตน
- ง. อยู่ในสถานที่ที่เหมาะสมกับการเจริญสมาธิ
- จ. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ



การอธิบายในเรื่องปัจจัยเกื้อหนุนและอุปสรรคในการเจริญสมาธินี้ กล่าวไว้สำหรับผู้ที่จะเจริญ
สมาธิทั้งที่เป็นฆราวาส และภิกษุสามเณร ทั้งผู้จะเจริญสมาธิในช่วงสั้น ๆ และผู้ที่มุ่งมั่นสละชีพเพื่อ
การปฏิบัติกรรมฐานอย่างจริงจัง

ก. ปลိโพธ

ปลิโพธ หรือ ข้อติดขัดทำให้กังวล มีความค้างคาในใจ เมื่อเกิดกังวลก็ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้า ปลิโพธมี ๑๐ ประการ คือ ๑) กังวลเรื่องที่อยู่หรือวัด ๒) เรื่องตระกูล ๓) เรื่องลาภ ๔) เรื่องหมู่คณะ ๕) เรื่องงาน ๖) เรื่องการเดินทาง ๗) เรื่องญาติ ๘) เรื่องอาหาร ๙) เรื่องคันถะ ๑๐) เรื่องอิทธิ คือฤทธิ์ของปุถุชนกังวลเรื่องรักษาฤทธิ์ แต่กังวลเรื่องนี้เป็นความกังวลของผู้เจริญวิปัสสนาเท่านั้น เพราะผู้ที่เริ่มบำเพ็ญสมาธิยังไม่มีฤทธิ์ จึงไม่ต้องกังวล

ข. แสวงหาอาจารย์หรือกัลยาณมิตร

ผู้ที่ช่วยเหลือแนะนำสั่งสอนในการปฏิบัติ **กัลยาณมิตร** คือ ผู้ที่ประกอบไปด้วยกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ คือ ๑) นำรัก ๒) นำเคารพ ๓) นำเจริญใจ นำนับถือ รู้คุณค่าของการเจริญสมาธิ เป็นผู้เที่ยงธรรม ๔) สอนได้ดี ๕) ยอมให้ศิษย์แนะนำท้วงติงได้ ๖) สอนเรื่องที่ลึกซึ้งได้ ๗) ไม่แนะนำไม่ชักชวนในเรื่องที่ไม่ถูกไม่ควร

การมีกัลยาณมิตรจะช่วยเป็นขวัญเป็นกำลังใจในเวลาปฏิบัติแล้วประสบอารมณ์ที่น่ากลัว ทำให้ไม่ दौरान เพราะมีอาจารย์คอยดูแลควบคุมความประพฤติอยู่ การแสวงหากัลยาณมิตรที่ดีที่สุด แนะนำข้อปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนาได้ถูกต้องที่สุดในปัจจุบันยังหาได้อยู่คือ คำสอนในพระไตรปิฎก และอรรถกถา พระไตรปิฎกเล่มที่ ๖๘-๖๙ ชื่อว่า ปฏิสัมภิทามรรค อรรถกถา ได้แก่ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์วิมุตติมรรค ทั้ง ๓ คัมภีร์นี้จัดได้ว่าเป็นคู่มือสำหรับนักปฏิบัติอย่างดี

ค. รับกรรมฐานให้ถูกกับจริตของตน

จริต หรือ จริยา หมายถึง พื้นเพของจิต ลักษณะนิสัยความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่ง คนที่มีจริตแบบใดลักษณะนิสัยจิตใจก็จะเป็นไปในทางนั้น จริตแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ มี ๖ คือ

๑. **ราคะจริต** นิสัยหนักไปทางราคะ รักสวย รักงาม ยืน เดินเยื้องย่างละมุนละไม ไม่รีบร้อน รักสะอาด พิถีพิถันเรื่องของใช้เครื่องแต่งตัวเครื่องประดับ ชอบบริโภคอาหารรสกลมกล่อม ประณีตและหวาน ทำการใดๆ ก็ทำอย่างเรียบร้อยมีระเบียบสวยงาม
๒. **โทสะจริต** นิสัยหนักไปทางโทสะ ใจร้อนหงุดหงิด อารมณ์รุนแรง ทำการงานสะอาด แต่ไม่เรียบร้อย ดึงตั้ง โครมคราม ชอบอาหารรสเปรี้ยว รสจัด รับประทานอาหารเร็ว เดินเร็ว ฝีเท้าหนัก ชอบวิวาท
๓. **โมหะจริต** นิสัยหนักไปทางโมหะ ค่อนข้างเขลา เชื่อง่าย งมงาย เชื่องซึม ไม่กระปรี้กระเปร่า เหม่อลอย ท้อถอย ไม่เข้มแข็ง ทำงานใดก็ทำอย่างหยาบๆ ไม่สะอาด ไม่เรียบร้อย ชอบแผลอสติ
๔. **สัทธาจริต** นิสัยหนักไปทางศรัทธา น้อมใจเลื่อมใสได้ง่าย ไม่มีมารยาสาไถย เลื่อมใสในพระรัตนตรัย บิดา มารดา ครู อาจารย์

- ๕. **วิตกจริต** นิสัยหนักไปทางวิตกกังวล ย้ำคิด ฟุ้งซ่าน วาดวิมานในอากาศ กลัวไปล่วงหน้า ทั้งที่เหตุการณ์ยังไม่เกิดขึ้น
- ๖. **พหุทธิจริต** นิสัยหนักไปทางชอบใช้เหตุผล สติปัญญา ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ ชอบศึกษา ครุ่นคิด

คนแต่ละคนจะมีจริตอย่างเดียว อาจมีจริตผสมกันได้ เช่น เป็นคนราคะจริตและโทสจริต ในคนๆเดียวกัน เป็นคนโทสจริตและโมหจริตด้วย เป็นต้น

บุคคลที่เกิดมาในโลก มีจิตนิสัยแตกต่างกันไป แม้พี่น้องพ่อแม่เดียวกัน ก็มีอัชฌาศัยจิตใจผิดแผกกันไป ทั้งที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูเหมือนกัน พุทธศาสนาได้อธิบายสาเหตุ ของความแตกต่างกันของ นิสัยนี้ว่ามาจากกุศลกรรมและอกุศลกรรมที่บุคคลผู้นั้นได้สั่งสมมาในชาติปางก่อนๆ ไม่ได้เกิดจากอิทธิพล ของสิ่งแวดล้อมในชาติปัจจุบัน หรือ การอบรมเลี้ยงดูเพียงอย่างเดียว เหตุจากชาติปางก่อนมีส่วนด้วยและ การเลี้ยงดูความประพฤติการปฏิบัติตนในชาตินี้ก็มีส่วนด้วยเช่นกัน ทั้งนี้พุทธศาสนาเห็นว่าคนสามารถ พัฒนาตนเองให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปได้ แก้ไข ปรับปรุงตนเองได้ มิใช่ยินยอม ถูกกระทำหรือยอมรับทุกสิ่ง หรือ ปล่อยตัวปล่อยใจไปตามกระแส แต่คนมีศักยภาพ (potential) ที่จะเป็นผู้ฝ่าฟัน ชนะสิ่งไม่ดีไม่งามต่างๆ ในใจของตน และสร้างสรรค์พัฒนาสิ่งที่ดีงามให้บังเกิดผลสืบไปได้ ในจิตใจและชีวิตของตนเอง จิตนิสัย เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ เช่น คนโมหจริต โง่เขลา ต่อยปัญญา ก็สามารถแก้ไข หรือปรับปรุงตัว โดยหมั่นไต่ถาม ผู้รู้ ขยันศึกษาเล่าเรียนหาความรู้ สนทนาธรรม เป็นต้น การแก้ไขจิตนิสัยที่ไม่ดีไม่งามต่างๆ ถ้าบุคคลผู้นั้นเห็นโทษของมันและมุ่งมั่นจะเปลี่ยนแปลง ก็สามารถบรรเทาหรือทำให้ดีขึ้นได้ เช่น เห็นโทษของโทสะ ก็หาอุบายวิธีระงับ หรือบรรเทาไม่ให้โทสะกำเริบ หรือแสดงออกมาให้เกิดผลเสียทั้งแก่ตนเองและผู้คนรอบข้าง การเจริญเมตตาภาวนาก็เป็นวิธีที่สามารถช่วยให้จิตใจอ่อนโยนและบรรเทาโทสะลงได้

การเลือกกรรมฐานให้เหมาะกับจริต

ต้องพิจารณาว่าอุปนิสัยของเราโน้มเอียงหรือหนักไปทางใด มีหลักพิจารณาดังต่อไปนี้

- ๑. **คนราคะจริต** กรรมฐานที่ถูกต้องกับอุปนิสัย คือ อสุภะ ๑๐ (พิจารณาซากศพ) และ กายคตาสติ (พิจารณากาย คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ของกาย)
- ๒. **คนโทสจริต** กรรมฐานที่ถูกต้องกับอุปนิสัย คือ พรหมวิหาร ๔ (อัปมัณฺญสฺส ๔) วรรณกสิณ ๔ ได้แก่ กสิณสีแดง กสิณสีขาว กสิณสีเขียว และกสิณสีเหลือง
- ๓. **คนโมหจริต** กรรมฐานที่ถูกต้องกับอุปนิสัย คือ อานาปานสติ (การดูลมหายใจเข้าออก)
- ๔. **คนสังขารจริต** กรรมฐานที่ถูกต้องกับอุปนิสัย คือ อนุสสติ ๖ (พุชานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ และเทวดานุสสติ)
- ๕. **คนวิตกจริต** กรรมฐานที่ถูกต้องกับอุปนิสัย คือ อานาปานสติ
- ๖. **คนพหุทธิจริต** กรรมฐานที่ถูกต้องกับอุปนิสัย คือ มรณานุสติ อุปสมานุสติ จตุธาตุมรรควิวุฏฐาน และ อาหาเรปฏิกูลสัญญา

ส่วนอรุณปาน ๔ และมหาภูตกสิณทั้ง ๔ คือ ปฐวีกสิณ (กสิณดิน) อาโปกสิณ (กสิณน้ำ) เตโชกสิณ (กสิณไฟ) และวาโยกสิณ (กสิณอากาศ) เหมาะกับคนทุกจริต เมื่อเจริญสมาธิแบบใดแล้วเห็นว่าเหมาะกับจริตของตนเอง ก็ไม่ควรโลเลเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา ทำวิธีโน้นบ้าง ทำวิธีนี้บ้าง จนท้ายที่สุดสมาธิก็ไม่ตั้งมั่น ไม่เป็นเรื่องเป็นราว เมื่อได้สมาธิที่เหมาะสมกับจริตก็ควรตั้งใจปฏิบัติไปจนถึงที่สุดแห่งวิธีการหรือสมาธินั้นๆ

ง. อาวาสหรือที่อยู่ หรือวัดที่ไม่เหมาะกับการเจริญสมาธิ

ควรหลีกเลี่ยงวัดที่มีลักษณะ ๑๘ ประการนี้ คือ (ในที่นี้จะกล่าวถึงวัด แต่อันที่จริงแล้วจะเป็นสถานที่ใดก็ได้ที่สามารถจัดเป็นที่ปฏิบัติ เช่น บ้าน สำนัก ฯลฯ)

๑. วัดใหญ่ เพราะมีพระเณร มีคนมาก ต่างจิตต่างใจเรื่องก็มาก หาความสงบไม่ได้
๒. วัดเก่า มีเรื่องที่ต้องดูแลมาก ต้องซ่อมแซมรักษาโบราณวัตถุ
๓. วัดใหม่ มีเรื่องต้องก่อสร้าง มีเรื่องต้องทำให้วัดสมบูรณ์
๔. วัดไกลทางเดินทางสัญจร อาจหมายถึงวัดที่ติดถนนทางสัญจรจะมีคนมาบ่อย ทำให้ไม่สงบ
๕. วัดใกล้สระน้ำ ทำน้ำ คนจะพากันมาใช้น้ำ ทำให้พลุกพล่าน ไม่สงบ
๖. วัดที่มีผัก หรือใบไม้ที่บริโภคได้
๗. วัดที่มีดอกไม้
๘. วัดที่มีไม้ผล หรือผลไม้ต่างๆ

(วัดในข้อ ๖-๗-๘ จะทำให้คนมาเก็บผัก ขอดอกไม้ ขอผลไม้เสมอๆ ทำให้ไม่สงบ)

๙. วัดที่ใครๆ อยากรูปมา เช่น วัดที่มีชื่อเสียงในด้านวัตถุมงคล เป็นต้น
๑๐. วัดที่อยู่ใกล้เมือง
๑๑. วัดที่อยู่ใกล้ที่ไม้ที่ฟัน หมายถึง วัดที่อยู่ใกล้ป่าที่มีคนมาหาหาฟันของปากันมาก
๑๒. วัดอยู่ใกล้นา ชาวนาก็จะนวดข้าว ทำนา เสียงจะอื้ออึง
๑๓. วัดที่มีคนไม่ถูกกัน ทะเลาะวิวาทกัน
๑๔. วัดติดทำน้ำ ผู้คนจะใช้สัญจรไปมามาก และมาอาบน้ำตักน้ำกัน
๑๕. วัดในถิ่นห่างไกลที่คนไม่นับถือพุทธศาสนา
๑๖. วัดติดพรมแดน อยู่ระหว่างประเทศ ระหว่างรัฐ อาจเกิดสงคราม รบพุ่งไม่สงบ เป็นการเสี่ยงภัยและมีเรื่องการเมืองเข้ามาเกี่ยวข้องได้
๑๗. วัดที่ไม่สัปปายะ อยู่ไม่สบายมีอารมณ์ต่างๆ มารบกวน
๑๘. วัดที่ไม่มีกัลยาณมิตร หรือไม่มีอาจารย์คอยแนะนำดูแล

จ. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ

ยังมีสิ่งที่คุณควรคำนึงถึงอีกหลายประการ ที่จะช่วยในการปฏิบัติสมาธิให้ก้าวหน้า ช่วยให้กรรมฐานเจริญ นอกจากปัจจัยทั้ง ๔ ประการที่ได้กล่าวไปแล้ว ก็ยังมีข้อธรรมที่มีผลโดยตรงกับการอบรมจิต อันได้แก่ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ (นักศึกษาอ่านบททวนได้ในบทเรียนชุดที่ ๔ ตอนที่ ๓) ในบทเรียนชุดนี้จะกล่าวถึงธรรมที่มีผลโดยตรงกับการอบรมจิต ได้แก่ ชุตงควัตร ๑๓ ข้อ

ชุตงควัตร ๑๓

ชุตงค์ หมายถึง องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส ชุตงค์เป็นชื่อของข้อปฏิบัติประเภทที่ผู้สมาธิจะพึงสมาทานประพฤตินั้น เป็นอุบายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความมักน้อยสันโดษ เป็นต้น การปฏิบัติชุตงค์ควัตรไม่ใช่ข้อบังคับให้ทำ ผู้ใดจะปฏิบัติหรือไม่ก็ได้ จะปฏิบัติเป็นครั้งคราว หรือตลอดไปก็ได้ จะปฏิบัติอย่างเคร่งครัดอุกฤษฏ์ก็ได้ แล้วแต่สมาธิ

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงคุณของการประพฤตินั้นว่า เป็นข้อปฏิบัติที่ช่วยให้คุณธรรมเจริญ อกุศลธรรมเสื่อม (ความดีเพิ่มพูน ความไม่ดีลดลง) ชุตงค์ควัตร ๑๓ ข้อ ได้แก่

๑. ใช้แต่ผ้าบังสุกุล คือผ้าห่อศพ หรือผ้าที่เขาทิ้งแล้วมาตัดเย็บจีวร
๒. ใช้ผ้าเพียง ๓ ผืน ได้แก่ สบง จีวร สังฆาฏิ
๓. บิณฑบาตเป็นวัตร (บิณฑบาตเป็นประจำ)
๔. บิณฑบาตตามลำดับเรือน (บ้าน)
๕. ฉันทมือเดียว
๖. ฉันทบาตร
๗. เมื่อลงมือฉันทแล้วไม่รับเพิ่ม (ไม่รับอาหารที่เขาถวายภายหลัง)
๘. อยู่ป่า
๙. อยู่โคนไม้
๑๐. อยู่ป่าช้า
๑๑. อยู่กลางแจ้ง
๑๒. อยู่ในที่แล้วแต่เขาจะจัดให้ (ไม่รู้จักเลือกที่พักที่ตนพอใจ)
๑๓. ถือนั่งอย่างเดียวไม่นอน



ชุตงค์ควัตรนั้นพระภิกษุ สามเณร สามารถปฏิบัติได้ทุกข้อ ในสมัยพุทธกาลนั้น ภิกษุณีก็มี การปฏิบัติชุตงค์ควัตรเพื่อช่วยให้กรรมฐานเจริญเร็วเช่นกัน แต่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุณีปฏิบัติชุตงค์ควัตรเพียง ๘ ข้อ คือ ใช้แต่ผ้าบังสุกุล ใช้เพียง ๓ ผืน ถือนั่งอย่างเดียว บิณฑบาตไปตามลำดับเรือน ฉันทมือเดียว ฉันทบาตร ถือนั่งอย่างเดียวไม่นอน และอยู่ในที่แล้วแต่เขาจัดให้ ส่วนชุตงค์ควัตรอีก ๕ ข้อ คือ อยู่ป่า อยู่ป่าช้า อยู่โคนไม้ ไม่รับอาหารที่เขาถวายภายหลัง และอยู่กลางแจ้งนั้น ทรงห้ามเพื่อสวัสดิภาพของภิกษุณีเอง เพราะความเป็นหญิงถึงแม้จะบวชปฏิบัติธรรมแล้ว ก็ต้องระวังเรื่องสวัสดิภาพเป็นสำคัญ แม้แต่พระอุบลวรรณาเถรี พระภิกษุณีผู้บรรลุอรหัตตผล ก็ยังถูกย่ำยีข่มเหงได้ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นฆราวาส สามารถปฏิบัติชุตงค์ควัตรที่เหมาะสมกับตนและอยู่ในวิสัยที่ฆราวาสจะปฏิบัติได้ในบางข้อเช่น รับประทานอาหารมือเดียว รับประทานอาหารในภาชนะเดียว (เพราะอุบาสก อุบาสิกา ฆราวาสไม่

ใช้บาตร) อยู่ในที่แล้วแต่เขาจะจัดให้ ถือการนั่งไม่นอน ดังที่ผู้ปฏิบัติมักจะไม่นอนตลอดคืนวันพระ หรือวันสำคัญทางศาสนา เพื่อเจริญสมาธิ หรือ ฝึกกรรม บูชาพระพุทธรูป เป็นต้น

ธรรมชาติของผู้เริ่มปฏิบัติ



จิตของคนทั่วๆ ไปที่ไม่เคยทำสมาธิ ก็มักจะมีสภาพเหมือนม้าป่าพยศที่ยังไม่เคยถูกจับมาฝึกให้เชื่อง มีการซัดสายอยู่เป็นประจำ การทำสมาธินั้นก็เหมือนการจับม้าป่านั้นมาล่ามเชือก หรือใส่ไว้ในคอกเล็กๆ ไม่ยอมให้มีอิสระตามความเคยชิน เมื่อตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ม้านั้นก็ย่อมจะแสดงอาการพยศออกมา มีอาการดิ้นรน กวาดแกว่ง ไม่สามารถอยู่อย่างนิ่งสงบได้ ถ้ายังพยายามบังคับ ควบคุมมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งดิ้นรนมากขึ้นเท่านั้น การจะฝึกม้าป่าให้เชื่องโดยไม่เหน็ดเหนื่อยมากนักต้องใจเย็นๆ โดยเริ่มจากการใส่ไว้ในคอกใหญ่ๆ แล้วปล่อยให้เคยชินกับคอกขนาดนั้นก่อน จากนั้นจึงค่อยๆ ลดขนาดของคอกลงเรื่อยๆ ม้านั้นก็เชื่องขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่แสดงอาการพยศอย่างรุนแรงเหมือนการพยายามบีบบังคับอย่างรีบร้อน เมื่อม้าเชื่องมากพอแล้ว ก็จะสามารถใส่บังเหียนแล้วนำไปฝึกได้โดยง่าย

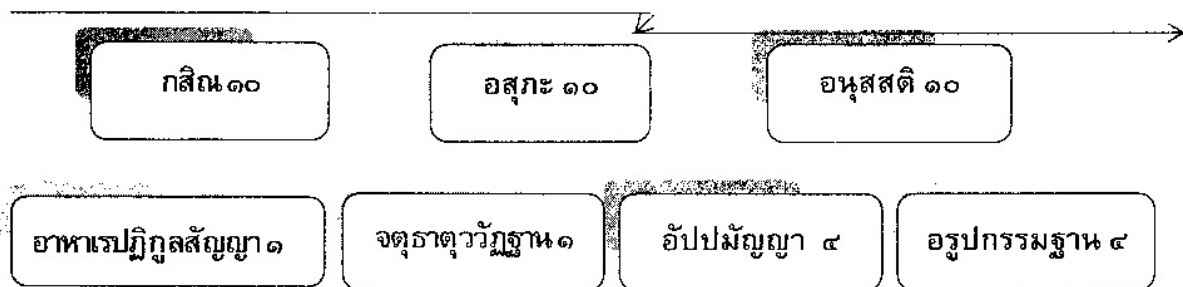
การฝึกจิตก็เช่นกัน ถ้าใจร้อนคิดจะให้เกิดสมาธิอย่างรวดเร็วทั้งที่จิตยังไม่เชื่อง จิตจะดิ้นรนมาก และเมื่อพยายามบีบจิตให้นิ่งมากขึ้นเท่าไร จิตจะยิ่งเกิดอาการเกร็งมากขึ้นเท่านั้น นั่นจะหมายถึงความกระด้างของจิตที่เพิ่มขึ้น(จิตที่เกร็งจะเป็นจิตที่กระด้าง ซึ่งต่างจากจิตที่ผ่อนคลายจะเป็นจิตที่ประณีต) แล้วยังจะทำให้เหนื่อยอีกด้วย ถึงแม้บางครั้งอาจจะบังคับจิตไม่ให้ซัดสายได้ แต่ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่าจิตมีอาการสั่น กระเพื่อมอยู่ภายใน สิ่งที่ใช้ในการยึดจิตในการทำสมาธิ ที่เรียกว่าอารมณ์ของสมาธินั้น ในทางพระพุทธศาสนา รวบรวมไว้ ๔๐ วิธี

เมื่อทุกอย่างพร้อมแล้วผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติ ควรเริ่มต้นศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับอารมณ์กรรมฐานเพื่อจะใช้ในการปฏิบัติให้เข้าใจ

สมถกรรมฐานมี ๔๐ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุ-
ธาตวัญฐาน ๑ อัปมัณญา ๔ อรูปกรรมฐาน ๔

บทที่ ๒

สมถกรรมฐาน ๔๐



กสิณ ๑๐

กสิณ หมายถึง วัตถุอันจูงใจให้เข้าไปผูกอยู่ ทำให้คุมใจได้มั่น จิตใจไม่ฟุ้งซ่านซัดส่าย วัตถุที่ใช้ในการเจริญกสิณมี ๑๐ อย่าง คือ

- | | | |
|---------------|---------------------|----------------------------|
| ๑. ปฐวีกสิณ | กสิณ ดิน | } รวมเรียกว่า มหาภูตกสิณ ๔ |
| ๒. อาโปกสิณ | กสิณ น้ำ | |
| ๓. เตโชกสิณ | กสิณ ไฟ | |
| ๔. วาโยกสิณ | กสิณ ลม | |
| ๕. นีลกสิณ | กสิณ สีเขียว | } รวมเรียกว่า วรรณกสิณ ๔ |
| ๖. ปิตกสิณ | กสิณ สีเหลือง | |
| ๗. โลहितกสิณ | กสิณ สีแดง | |
| ๘. โอทาทกสิณ | กสิณ สีขาว | |
| ๙. อาโลกสิณ | กสิณ แสงสว่าง | |
| ๑๐. อากาศกสิณ | หรือปริจจณนากาสกสิณ | กสิณที่ว่างหรืออากาศ |

๑. ปฐวีกสิณ (กสิณดิน)

เริ่มต้นโดยการเตรียมดินที่จะใช้เป็นองค์กสิณ โดยเลือกดินสีอรุณ หรือสีพระอาทิตย์แรกขึ้น มีความเหนียวพอประมาณ เก็บสิ่งสกปรกที่ติดอยู่กับดินนั้นออกให้หมด ผสมกับน้ำจนให้เข้ากัน เก็บเศษสิ่งสกปรกออก แฉเป็นแผ่นวงกลมกว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว ทำหน้าดินให้เรียบเหมือนหน้ากลอง แต่งขอบของดินด้วยอีกสีหนึ่ง จะเป็นสีเขียวหรือสีขาวก็ได้ให้มีขนาดประมาณ ¼ นิ้ว

ดวงกสิณนี้จะสว่างอยู่บนกระดาน บนผ้า บนกำแพง หรือบนดินก็ได้ แต่ต้องรักษาให้สะอาด เรียบร้อย และเรียบอยู่เสมอ เมื่อทำองค์กสิณเสร็จแล้วให้หาสถานที่สงบห่างไกลผู้คน เพื่อเพ่งปฐวีกสิณ

โดยตั้งองค์กสิณไว้เบื้องหน้าในระดับสายตาไม่สูงหรือต่ำเกินไป นั่งห่างจากองค์กสิณประมาณ ๒ คอก ๑ คืบ หรือไม่ใกล้ –ไกล เกินไปนัก นั่งขัดสมาธิ ทำจิตให้ระลึกรู้ถึงโทษของกามคุณว่า กามเป็นสิ่งน่ายินดีน้อย มีทุกข์มาก ให้โทษต่างๆ เปรียบดังงูมีพิษ กามนั้นเป็นของน่ากลัว จึงควรทำตนให้พ้นจากกามคุณ-อารมณ์ต่างๆ ตั้งจิตให้ยินดีในฌาน ระลึกพระคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วจึงลืมนตา ดูดวงกสิณนั้น บริกรรมว่า ปฐวีฯฯ (ดินฯฯ) ลืมนตา ดูดวงกสิณแล้วหนอยหนึ่งก็หลับตาลง แล้วจึงลืมนตา ขึ้นดูอีก พร้อมกับบริกรรม ทำไปอย่างนี้ นับร้อยครั้งพันครั้ง

ปฏิบัติจนภาพของกสิณนั้นติดตา นั่นหมายความว่าท่านเจริญจนอุคคหนิมิตปรากฏ คือ หลับตาเห็น ลืมนตาเห็นดวงกสิณ ทำจนคล่องแคล่ว เมื่อนิมิตปรากฏแล้วก็ไม่ต้องเพ่งองค์กสิณอีกต่อไป (นำองค์กสิณไปเก็บไว้ในที่ๆ สมควร) แต่เพ่งในนิมิตนั้นแทนและบริกรรมต่อไป ลักษณะของอุคคหนิมิต คือ เป็นภาพที่เหมือนกับองค์กสิณทุกประการ เช่น ถ้าองค์กสิณดินมีเศษหญ้าเล็กๆ มีรอยนิ้วมือ เป็นต้น อุคคหนิมิตที่ปรากฏก็จะมีเศษหญ้า มีรอยนิ้วมือด้วย

เมื่อเจริญบริกรรมต่อไปปฏิภาคนิมิตจะเกิดขึ้น เป็นนิมิตที่ต่างจากเดิม คือ เป็นสภาพที่สะอาด ไม่ต่างพร้อย ใสดูกระจก ปราศจากมลทินใดๆ งามกว่าอุคคหนิมิต จิตจะตั้งมั่น นิเวศน์ ๕ จะสงบ หากรักษาปฏิภาคนิมิตให้ดี พากเพียรปฏิบัติต่อไปก็จะได้ฌานเป็นลำดับขึ้นไป แต่หากรักษาปฏิภาคนิมิตไม่ดี สมาธิหรือฌานที่ได้ก็จะเสื่อมหายไป

๒. อาโปกสิณ (กสิณน้ำ)

อาโปกสิณ คือ การเพ่งน้ำ ผู้ที่เคยปฏิบัติอาโปกสิณในชาติก่อนๆ เมื่อเพ่งน้ำที่ใดที่หนึ่ง เช่น ในสระหรือในบ่อ ก็สามารถสำเร็จอุคคหนิมิตโดยง่าย

สำหรับผู้เริ่มต้นต้องเตรียมทำองค์กสิณ โดยนำผ้าขาวขึงกลางแจ้งรองน้ำฝนบริสุทธิ์มาใส่ภาชนะ เช่น ชัน ใส่เต็มขอบปากภาชนะ เมื่อทำองค์กสิณเสร็จแล้วให้หาสถานที่สงบห่างไกลผู้คน เพื่อเพ่งอาโปกสิณ โดยตั้งองค์กสิณไว้เบื้องหน้าในระดับสายตาไม่สูงหรือต่ำเกินไป นั่งห่างจากองค์กสิณประมาณ ๒ คอก ๑ คืบ หรือไม่ใกล้ –ไกล เกินไปนัก นั่งขัดสมาธิ ทำจิตให้ระลึกรู้ถึงโทษของกามคุณว่า กามเป็นสิ่งน่ายินดีน้อย มีทุกข์มาก ให้โทษต่างๆ เปรียบดังงูมีพิษ กามนั้นเป็นของน่ากลัว จึงควรทำตนให้พ้นจากกามคุณอารมณ์ต่างๆ ตั้งจิตให้ยินดีในฌาน ระลึกพระคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วจึงลืมนตา ดูดวงกสิณนั้น บริกรรมว่า อาโปฯฯ (น้ำฯฯ) ลืมนตา ดูดวงกสิณแล้วหนอยหนึ่งก็หลับตาลง แล้วจึงลืมนตา ขึ้นดูอีก พร้อมกับบริกรรม ทำไปอย่างนี้ นับร้อยครั้งพันครั้ง

ปฏิบัติจนได้อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิตตามลำดับ เช่นเดียวกับปฐวีกสิณ นิมิตของอาโปกสิณจะมีลักษณะเหมือนกับองค์กสิณ เช่น น้ำมีริ้วคลื่น หรือมีฟอง อุคคหนิมิตก็จะเป็นเช่นนั้น เมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏ ภาพนิมิตนั้นจะนิ่ง สวยงามเหมือนกระจกเงาที่ทำด้วยแก้วมณี

๓. เตโชกสิณ (กสิณไฟ)

เตโชกสิณ คือ การเพ่งเปลวเพลิง ผู้ที่เคยปฏิบัติเตโชกสิณในชาติก่อนๆ อาจเพ่งเปลวไฟในเตา หรือที่ใด ๆ จนได้อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ตามลำดับ

สำหรับผู้เริ่มต้นต้องเตรียมทำองค์กสิณ การจะเพ่งเตโชกสิณต้องเตรียมโดยก่อไฟให้ลุกโพลง นำเสื่อหรือแผ่นหนังกันไว้หน้ากองไฟ เจาะช่องกลมโตประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว แล้วเพ่งดูเปลวไฟ อยาพิจารณาสีของเปลวไฟ หรือถ้าถ่าน หรือควันไฟ เพราะจะกลายเป็นวรรณกสิณไป การหาที่นั่งบริกรรมก็ควรพิจารณาให้เหมาะสม นั่งขัดสมาธิ ทำจิตให้ระลึกรถึงโทษของกามคุณว่ากามเป็นสิ่งที่น่ายินดีน้อย มีทุกข์มาก ให้โทษต่างๆ เปรียบดังงูมีพิษ กามนั้นเป็นของน่ากลัว จึงควรทำตนให้พ้นจากกามคุณอารมณ์ต่างๆ ตั้งจิตให้ยินดีในฌาน ระลึกพระคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วจึงลืมหาดูดวงกสิณนั้น บริกรรมว่า เตโชฯฯ (ไฟฯฯ) จนอุคคหนิมิตปรากฏขึ้น และได้ปฏิภาคนิมิต ได้ตามลำดับ อุคคหนิมิตของเตโชกสิณจะปรากฏภาพของเปลวไฟที่คุแต่อาจมีการพัดไหว ส่วนปฏิภาคนิมิตเปลวไฟจะนิ่ง มีสีทองหรือแดง

๔. วาโยกสิณ (กสิณลม)

วาโยกสิณ คือ กสิณลม เจริญได้โดยอาศัยการมองดูยอดไม้ ใบไม้ เส้นผม เป็นต้น ที่ไหวเพราะลมพัด หรือจะเจริญเมื่อลมพัดสัมผัสร่างกายเราก็ได้ การเตรียมกายและใจที่จะเจริญกสิณทุกอย่าง เริ่มต้นเหมือนกัน คือ นั่งให้สบาย เหมาะสมกับกสิณที่จะเพ่ง ทำจิตให้ระลึกรถึงโทษของกามคุณว่า กามเป็นสิ่งที่น่ายินดีน้อย มีทุกข์มาก ให้โทษต่างๆ เปรียบดังงูมีพิษ กามนั้นเป็นของน่ากลัว จึงควรทำตนให้พ้นจากกามคุณอารมณ์ต่างๆ ตั้งจิตให้ยินดีในฌาน ระลึกพระคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วจึงลืมหาดูดวงกสิณนั้น บริกรรมว่า วาโยฯฯ (ลมฯฯ) จนเกิดอุคคหนิมิต มีลักษณะเป็นไอน้ำ น้ำตก หรือควันที่ไหวหวั่น แต่เมื่อได้ปฏิภาคนิมิตจะไม่หวั่นไหว จะมีสภาพเป็นกลุ่มก้อน เป็นเกลียวที่นิ่ง

๕. นิลกสิณ (กสิณสีเขียว)

๖. ปิตกสิณ (กสิณสีเหลือง)

๗. โลหิตกสิณ (กสิณสีแดง)

๘. โอทาทกสิณ (กสิณสีขาว)

จะกล่าวอธิบายวรรณกสิณทั้ง ๔ ไว้โดยรวม เพราะมีการปฏิบัติใกล้เคียงกัน

นิลกสิณ คือ *กสิณสีเขียว* ผู้ที่มีวาสนาบารมีเคยเจริญกสิณนั้นมาก่อน เมื่อเห็นสีของใบไม้ ผ้า หรือวัตถุอื่นที่มีสีเขียวก็สามารถเพ่งดู และบริกรรมได้ทันที การจัดเตรียมทำองค์นิลกสิณ ต้องใช้ดอกไม้ ใบไม้ วัตถุใดๆ ก็ตามที่มีสีเขียว ถ้าใช้ดอกไม้ เช่น ดอกบัว ก็ต้องนำมาใส่พาน หรือขันให้เต็มขอบภาชนะ หรือ ถ้าจะใช้ผ้า, กระดาษ, ก็ต้องเป็นสีเขียว ตัดเป็นวงกลมกว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว ตัดขอบด้วยสีขาว หรือแดง เพื่อนั้นให้สีเขียวเด่นชัดขึ้น เมื่อเพ่งก็บริกรรมว่า นิละ นิละ(เขียวฯฯ)

ส่วนกสิณอื่น ๆ เช่น ปิตกสิณ กสิณสีเหลืองก็จัดทำเช่นเดียวกันโดยใช้ดอกไม้ หรือผ้า, กระดาษ บริกรรมว่า ปิตะ ปิตะ (เหลือง ๆ) โลहितกสิณ คือกสิณสีแดง ให้บริกรรมว่า โลหิตะ โลหิตะ (แดง ๆ) โอทาทกสิณ คือ กสิณสีขาว ก็บริกรรมว่า โอทาทะ โอทาทะ (ขาว ๆ) ทำไปจนเกิดอุคคหนิมิต

๙. อาโลกกสิณ (กสิณแสงสว่าง)

อาโลกกสิณ คือ กสิณแสงสว่าง เป็นแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือดวงไฟ เป็นต้น แต่ไม่สามารถเพ่งดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือดวงไฟต่าง ๆ โดยตรง ก็ต้องทำองค์กสิณ โดยการหารอยแตกของฝาเรือน หลังคาที่หักอาศัย หรือเจาะให้แสงสว่างลอดเข้ามาปรากฏที่ฝาหรือพื้นเรือน หรือจุดตะเกียง หรือเปิดไฟไว้ เอาม่านกันให้มืดสนิท เจาะรูม่านให้แสงลอดออกมาเป็นดวงที่ฝา แล้วเพ่งดูแสงสว่างนั้น บริกรรมว่า โอภาโส โอภาโส (แสง ๆ) หรือ อาโลโก อาโลโก (สว่าง ๆ) จนอุคคหนิมิตเกิดขึ้น นิมิตจะเป็นแสงสว่างไม่ต่างจากแสงสว่างที่ใช้เพ่งบริกรรม ส่วนปฏิภาคนิมิตแสงสว่างจะเป็นกลุ่มก้อนคล้ายดวงไฟในโปิระ ไฟสีขาวสว่างรุ่งโรจน์กว่าอุคคหนิมิตหลายเท่า

๑๐. อากาสกสิณ หรือปริจฉินนากาสกสิณ (กสิณที่ว่างหรืออากาศ)

อากาสกสิณ คือ การเพ่งอากาศว่างเปล่าเป็นอารมณ์ ทำองค์กสิณโดยเจาะฝาให้เป็นช่องว่างประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว หรือใช้ช่องหน้าต่าง ประตู เพ่งดูอากาศที่ปรากฏตามช่องนั้น ๆ แล้วบริกรรมว่า อากาส ๆ (แจ้ง ๆ) เกิดอุคคหนิมิตเห็นอากาศที่ปรากฏตามช่อง มีขอบเขต เหมือนกับช่องว่างของจริงที่ใช้เพ่งบริกรรมทุกประการ แต่เมื่อได้ปฏิภาคนิมิตแล้ว จะปรากฏแต่อากาศอย่างเดียวไม่ปรากฏขอบเขต และยังสามารถขยายขอบเขตให้กว้างใหญ่เพียงไรก็ได้

คุณลักษณะพิเศษของกสิณ ๑๐

กสิณมีลักษณะพิเศษหลายประการ เช่น เมื่อได้รูปมาน ๔ จากการเพ่งกสิณอย่างหนึ่งแล้ว ถ้าต้องการอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิตจากกสิณอีก ๔ อย่างที่เหลือ ก็ไม่ต้องจัดทำองค์กสิณขึ้นใหม่ให้มองดูสิ่งอื่น ๆ ตามธรรมชาติ เช่นมองดูดิน (ปฐวีกสิณ) แล้วบริกรรมปฐวี ๆ (ดิน ๆ) หรือ ดูแม่น้ำ ไฟ ลม สีต่าง ๆ แสงสว่าง อากาศ แล้วบริกรรมตามคำบริกรรมตรงกับสิ่งที่เราเพ่งนั้น ๆ อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ก็จะเกิดขึ้น

นอกจากนี้ กสิณยังเป็นกรรมฐานที่ทำให้ถึงฌานเร็วกว่ากรรมฐานอื่น ๆ เพราะการเพ่งกสิณนั้น อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต เกิดขึ้นง่าย ได้ฌานเร็ว โดยเฉพาะกสิณที่เกี่ยวกับสีทั้ง ๔ จะยังเกิดอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต และฌานได้เร็วยิ่งกว่ามหาภูตกสิณ (กสิณดิน น้ำ ไฟ ลม) พระพุทธองค์ทรงยกย่อง โอทาทกสิณ (กสิณสีขาว) ว่าเลิศกว่ากสิณอื่น ๆ เพราะทำให้จิตใจของผู้ที่เจริญกสิณนั้นผ่องใส ไม่ข้องขิม่วงเหงา ทั้งยังทำให้ผู้เจริญกสิณนี้ทราบเหตุการณ์ต่าง ๆ คล้ายผู้ทรงอภิญญาทั้งที่ยังไม่ได้อุคคหนิมิต

อานุภาพแห่งกสิณ ๑๐ ทำให้เกิดฤทธิ์ต่าง ๆ

๑. ปฐวีกสิณ มีอานุภาพ คือ

- ๑.๑ เนรมิตคนๆ เดียวให้กลายเป็นหลายร้อยหลายพันคน
- ๑.๒ เนรมิตตนเองให้เป็นพญานาค พญาครุฑ
- ๑.๓ ทำห้องอากาศ แม่น้ำ มหาสมุทร ให้เป็นพื้นแผ่นดิน ให้ยืน เดิน นั่ง นอน ได้
- ๑.๔ เนรมิต วิมาน รัตนาอาราม บ้านเรือน วัตถุสิ่งของต่างๆ ตามความประสงค์ของตน
- ๑.๕ ทำสิ่งที่มีน้ำหนักเบาให้หนักขึ้น
- ๑.๖ ทำให้วัตถุติดแน่นตั้งมั่นอยู่มิให้โยกย้ายเคลื่อนที่ไป
- ๑.๗ ได้ อภิกายตนะ คือ สามารถข่มทำลายธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อจิตใจ และสามารถข่มอารมณ์ต่างๆ ทั้งที่เป็นอิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา อยากรู้ อยากรับ) และอนิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่อยากรู้ ไม่อยากรับ) มิให้มาปรากฏภายในจิตใจของตนได้

๒. อาโปกสิณ มีอานุภาพ คือ

- ๒.๑ แทรกแผ่นดินไปแล้ว ผุดขึ้นมาได้
- ๒.๒ ทำให้ฝนตก
- ๒.๓ ทำพื้นแผ่นดินให้เป็นแม่น้ำ และมหาสมุทร
- ๒.๔ ทำน้ำธรรมดาให้เป็น น้ำมัน น้านม น้ำผึ้ง
- ๒.๕ ทำให้กระแสน้ำพุ่งออกมาจากร่างกาย
- ๒.๖ ทำให้ภูเขา ปราสาท วิมาน สะเทือนหวั่นไหว

๓. เตโชกสิณ มีอานุภาพ คือ

- ๓.๑ เกิดควันกำบังตน และทำให้เปลวไฟโชติช่วงขึ้นจากร่างกาย หรือวัตถุอื่นๆ
- ๓.๒ ทำให้ฝนถ่านเพลิงตกลงมา
- ๓.๓ ใช้ไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของตนดับไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของผู้อื่นให้ดับลง
- ๓.๔ สามารถเผาผลาญบ้านเมือง วัตถุสิ่งของต่างๆ ได้
- ๓.๕ ทำให้แสงสว่างเกิดขึ้น เพื่อจะได้แลเห็นรูปด้วยทิพพจักขุอภิญญา
- ๓.๖ ทำให้เตโชธาตุ หรือไฟลุกไหม้สัตว์ในสมัยที่ปรินิพพาน
- ๓.๗ ทำให้ความมืดหายไป

๔. วาโยกสิณ มีอานุภาพ คือ

- ๔.๑ เหาะไปได้
- ๔.๒ สามารถไปถึงสถานที่ที่ตนต้องการจะไปได้อย่างรวดเร็ว
- ๔.๓ ทำสิ่งที่หนักให้เบา
- ๔.๔ ทำให้พายุใหญ่เกิดขึ้น

๕. นิลกสิณ มีอานุภาพ คือ

- ๕.๑ ทำวัตถุสิ่งของให้เปลี่ยนเขียว
- ๕.๒ ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นมรกต
- ๕.๓ ทำความมืดให้เกิดขึ้นไม่ว่าเวลาใด
- ๕.๔ ได้อภิกายตนะ
- ๕.๕ ได้สุภวิโมกข์ คือ บรรลุ มรรค ผล นิพพานโดยง่ายและสะดวกสบาย

๖. ปิตกสิณ มีอานุภาพ คือ

- ๑.๑ ทำให้วัตถุสิ่งของเป็นสีเหลือง
- ๑.๑ ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นทอง
- ๑.๑ ได้อภิกายตนะ
- ๑.๑ ได้สุภวิโมกข์

๗. โลहितกสิณ มีอานุภาพ คือ

- ๑.๑ ทำให้วัตถุสิ่งของเป็นสีแดง
- ๑.๑ ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นแก้วทับทิม
- ๑.๑ ได้อภิกายตนะ
- ๑.๑ ได้สุภวิโมกข์

๘. โอทาทกสิณ มีอานุภาพ คือ

- ๑.๑ ทำให้วัตถุสิ่งของเป็นสีขาว
- ๑.๑ ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นเงิน
- ๑.๑ ทำให้หายจากความง่วงเหงาหาวนอน
- ๑.๑ ทำให้ความมืดหายไป แล้วทำแสงสว่างให้เกิดขึ้น เพื่อเห็นรูปด้วยทิพพจักขุอภิญญา

๙. อาโลกกสิณ มีอานุภาพ คือ

- ๑.๑ ทำให้วัตถุสิ่งของเกิดแสงสว่าง หรือทำให้ร่างกายเกิดแสงสว่างเป็นรัศมีพวยพุ่งขึ้นมา
- ๑.๑ เนรมิตเป็นรูปต่างๆประกอบด้วยแสงสว่างอย่างรุ่งโรจน์
- ๑.๑ ทำให้ไม่ง่วงเหงาหาวนอน
- ๑.๑ ทำความมืดให้หายไป ทำความสว่างให้เกิดขึ้น เพื่อเห็นรูปด้วยทิพพจักขุอภิญญา

๑๐. อากาสกสิณ มีอานุภาพ คือ

- ๑.๑ เปิดเผย สิ่งที่หลบซ่อนลึกลับให้ปรากฏให้เห็นได้
- ๑.๑ ทำให้มีอากาศเป็นอุโมงค์ช่องว่างเกิดขึ้นภายในพื้นแผ่นดิน ภูเขา มหาสมุทร แล้วยืนเดิน นั่ง นอนได้
- ๑.๑ เข้าออกทางฝา หรือกำแพงได้

กสิณทั้ง ๑๐ อย่าง มีอำนาจทำให้เกิดฤทธิ์ที่เหมือน ๆ กัน คือ

- ก. สามารถกำบังสิ่งต่าง ๆ ไม่ให้ผู้ใดแลเห็น
- ข. ทำวัตถุสิ่งของเล็กให้กลับใหญ่ หรือที่ใหญ่ให้กลับเล็ก
- ค. ทำระยะทางไกลให้ใกล้ และย่อระยะทางที่ไกลให้กลับเป็นใกล้
- ง. กสิณ เมื่อเจริญแล้วทำให้สำเร็จรูปฌานและอรุฌานได้



บทที่ ๓

อสุภะ ๑๐

อสุภะ หมายถึง ไม่สวยงาม มุ่งหมายถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายของคนที่ยาไป การเจริญอสุภกรรมฐานคือ การพิจารณาซากศพในลักษณะต่างๆ กัน มี ๑๐ ลักษณะ ให้เห็นความน่าเกลียดไม่สวยงาม โดยจะพิจารณาซากศพอย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ใน ๑๐ ลักษณะ ได้แก่

- | | | |
|----------------|--|---------------------------|
| ๑. อุทุมตกะ | ซากศพที่ขึ้นอืดพอง | (อ่านว่า อุต-ทุ-มา-ตะ-กะ) |
| ๒. วินีลกะ | ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ | (อ่านว่า วิ-นี-ละ-กะ) |
| ๓. วิปฺพพะกะ | ซากศพที่มีน้ำเหลือง แดงปรี | (อ่านว่า วิ-ปฺ-พะ-กะ) |
| ๔. วิจฉิทกะ | ซากศพที่ถูกฟันขาดออกจากกันเป็น ๒ ท่อน | (อ่านว่า วิ-ฉ-ิต-กะ) |
| ๕. วิกขายิตกะ | ซากศพที่ถูกสัตว์ เช่น สุนัข กา แร้ง ทึ้งแย่ง | (อ่านว่า วิ-ก-ข-ย-ิต-กะ) |
| ๖. วิกขิตตกะ | ซากศพที่กระจายเรียราด ศีรษะ มือ เท้า อยู่คนละทาง | (วิก-ข-ิต-ตะ-กะ) |
| ๗. หตวิกขิตตกะ | ซากศพที่ถูกสับฟันด้วยมีด ถูกแทงด้วยหอก | (หะ-ตะ-วิก-ข-ิต-ตะ-กะ) |
| ๘. โลหิตกะ | ซากศพที่มีเลือดไหลอาบ | (อ่านว่า โล-หิ-ตะ-กะ) |
| ๙. ปุพฺพกะ | ซากศพที่มีหนอนไชอยู่ที่ว่าง | (อ่านว่า ปุ-พ-วะ-กะ) |
| ๑๐. อัฏฐิกะ | ซากศพที่เหลือแต่กระดูก | (อ่านว่า อั-ถ-ถิ-กะ) |

การพิจารณาซากศพหรือเจริญสุกกรรมฐานทุกชนิด ผู้ปฏิบัติต้องยืนอยู่เหนือลม อย่ายืนได้ลม เพราะกลิ่นเน่าเหม็นของศพจะรบกวน หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก อย่ายืนใกล้หรือไกลเกินไป ต้องยืนในระยะให้เห็นซากศพชัดเจนทั้งร่าง ควรยืนกลางลำตัวศพ อย่ายืนด้านศีรษะ หรือปลายเท้าของศพ ศพที่ใช้พิจารณาควรเป็นเพศเดียวกับผู้พิจารณา คือ ผู้เจริญสุกกรรมฐานเป็นหญิง ก็ใช้ศพหญิง นอกจากนี้จะพิจารณาศพในแนววิปัสสนาจึงจะใช้ศพเพศใดก็ได้ เช่นในกรณีของพระกุลลเถระที่หลงรูปโฉมนางสิริมาหญิงงามเมือง ครั้นนางสิริมาสิ้นชีวิตลง พระพุทธเจ้าทรงให้พระกุลลเถระผู้มีราคะจริตพิจารณาศพนางสิริมาที่พระภิกษุหนุ่มหลงรักจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ จนมองเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าย้อนความลุ่มหลงรักใคร่ได้ในที่สุด การเจริญสุกกรรมฐาน เป็นไปได้ทั้งในแง่สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน หากเจริญในแง่สมถะ ก็ให้เห็นความเป็นสิ่งที่น่าเกลียดไม่สวยงาม ปฏิบัติแล้วทำให้ผานเกิดขึ้นได้ ส่วนในแง่วิปัสสนาให้พิจารณาความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือไตรลักษณ์ คือ ให้เห็นว่าตัวของเราก็เป็นสิ่งที่เที่ยงเหมือนซากศพที่นอนอยู่ต่อหน้ากันนั้นเช่นกัน เพียงแต่ศพนี้ชายนี้ หญิงนี้ ตายก่อนเราเท่านั้น **ชีวิตร่างกายของเราแม้จะผ่านทุกขัทรมาณ ได้รับความยากลำบากต่าง ๆ นานามาเพียงใด ก็ไม่ทุกขัเท่าตอนที่ตายร่างกายแตกดับ ในขณะที่จะทุกขัที่สุด คือทุกขัจนทนอยู่ไม่ได้ต้องตายไปเช่นศพนี้**

ดังพุทธดำรัสที่ว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกขั และพิจารณาศพที่อยู่ตรงหน้าของเราเห็นว่า เมื่อศพนี้ยังมีชีวิตอยู่ เขาหรือเธอผู้นี้ไม่เคยปรารถนาที่จะตาย ไม่เคยต้องการจะเจ็บป่วยหรือแก่เฒ่า แต่ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องเป็นไปเช่นนี้ ใจปรารถนาแต่กายไม่เป็นไปตามความปรารถนา ไม่อาจบังคับบัญชาได้ เขาหรือเธอก็ไม่ใช่เจ้าของร่างกายนี้โดยแท้จริง เพราะหากเป็นเจ้าของร่างกายนี้ก็จะต้องไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ตามคำสั่งตามบัญชา แม้ร่างกายของเราเองก็ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของเรา รูปนามทั้งหลายเป็นอนัตตา เมื่อสังขารร่างกายเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คืออนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกขั) อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) จะไปยึดมั่นถือมั่นได้อย่างไร

ส่วนการพิจารณาซากศพโดยนัยของสมถะต้องพิจารณาศพโดยอาการ ๖ และอาการ ๕

พิจารณาซากศพโดยอาการ ๖

๑. พิจารณาสี โดยกำหนดดูว่า ศพนี้เป็นคนผิวสีอะไร ดำ ขาว หรือผิวเหลือง
๒. พิจารณาวัย โดยกำหนดดูว่า ศพนี้เป็นเด็ก วัยกลางคนหรือคนชรา โดยไม่ต้องสนใจว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย
๓. พิจารณาส่วนฐาน โดยกำหนดดูว่า นี่คือศีรษะ คอ แขน มือ ท้อง ออก เอว ข้าง ขา เท้า เป็นต้น
๔. พิจารณาทิศ โดยกำหนดว่าตั้งแต่สะดือขึ้นไปจนถึงศีรษะเป็นส่วนบน จากใต้สะดือลงมาเป็นส่วนล่าง หรืออีกนัยหนึ่ง คือให้รู้ว่าเรายืนอยู่ทางทิศนี้ ซากศพอยู่ทางทิศนี้
๕. พิจารณาที่ตั้ง โดยกำหนดว่า มืออยู่ตรงนี้ เท้าอยู่ตรงนี้ ศีรษะอยู่ตรงนี้ เป็นต้น หรืออีกนัยหนึ่งให้รู้ว่าเรายืนอยู่ตรงนี้ ศพอยู่ตรงนั้น
๖. พิจารณาขอบเขต ให้รู้ว่าเบื้องต่ำสุดของซากศพคือพื้นเท้า เบื้องบนสุดเพียงปลายผม ทั่วตัวสุดแค่ผิวหนัง เต็มไปด้วยของเน่าเหม็น ๓๒ อย่าง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เป็นต้น ทุกอย่างล้วนเป็นของเหม็นทั้งสิ้น

พิจารณาโดยอาการ ๕

๑. ดูส่วนต่อหรือที่ต่อ ให้รู้ว่าในสี่ระว่างของศพมีส่วนต่อใหญ่ ๆ อยู่ ๑๔ แห่งคือ มือขวามีที่ต่อ ๓ แห่ง มือซ้ายมีที่ต่อ ๓ แห่ง เท้าขวามีที่ต่อ ๓ แห่ง เท้าซ้ายมีที่ต่อ ๓ แห่ง คอมีที่ต่อ ๑ แห่ง และเอวมีที่ต่อ ๑ แห่ง
๒. ให้อู้ออก เช่น ช่องตา ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ศพหลับตาหรือลืมตา อ้าปาก หรือหุบปาก
๓. ให้อู้ออก หรือส่วนที่เว้าลงไป พิจารณาว่าเป็นหลุมตา หลุมคอ เป็นต้น
๔. ให้อู้ออกตอน หรือส่วนที่นูนขึ้น โดยให้กำหนดรู้ว่าส่วนนูนนี้ คือหัวเข่า คือหน้าผาก หน้าอก เป็นต้น
๕. ให้อู้ออกไป รอบ ๆ ด้านของศพ ส่วนใดปรากฏชัดตามลักษณะของศพ เช่นความพองอืดปรากฏชัด ก็บริกรรมว่า อุทฺธมาตกะ ปฏิภูละ ๆ ๆ (ศพพองอืดนี้ น่าเกลียด น่าขยะแขยง) หรือเห็นศพที่มีสีเขียวคล้ำปรากฏชัด ก็บริกรรมว่า วินิลกะ ปฏิภูละ ๆ ๆ (ศพวินิลกะ หรือศพเขียวคล้ำนี้ น่าเกลียด น่าขยะแขยง) ศพลักษณะอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกัน ในขณะที่บริกรรมก็ให้ตั้งจิตกำหนดลงที่ลักษณะตรงส่วนนั้น ๆ ของศพ

วิธีการเจริญอุสุภะ ๑๐

๑. อุทฺธมาตกอุสุภะ

พิจารณาความน่าเกลียดของศพว่าพองอืด การเตรียมกายและใจที่จะเจริญอุสุภะทุกอย่างเริ่มต้นเหมือนกัน คือ นั่งให้สบาย เหมาะสมกับกสณที่จะพึง ทำจิตให้ระลึกถึงโทษของกามคุณว่า กามเป็นสิ่งนำยินดีน้อย มีทุกข์มาก ให้โทษต่าง ๆ เปรียบดังงูมีพิษ กามนั้นเป็นของน่ากลัว จึงควรทำตนให้พ้นจากกามคุณอารมณ์ต่าง ๆ ตั้งจิตให้ยินดีในฉาน ระลึกพระคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วจึงลืมนาดูดวงกสณนั้น บริกรรมว่า อุทฺธมาตกะ ปฏิภูละ ๆ ๆ (ศพที่พองอืดนี้ เป็นของน่าเกลียด น่าขยะแขยง) บริกรรมซ้ำแล้วซ้ำเล่า ลืมนาดูดวงและหลับตาพิจารณากลับไปเช่นนี้ ถ้าเมื่อใดหลับตาแล้วปรากฏภาพซากศพนั้น จนเกิดนิมิตเหมือนเมื่อลืมนาดูดวง ก็จะได้อุคคหนิมิต อุคคหนิมิตเป็นนิมิตที่ปรากฏทางใจ จะเห็นเป็นซากศพที่น่าเกลียดน่ากลัว ชวนให้ขยะแขยงสะอิดสะเอียน เมื่อปฏิบัติต่อไปก็จะได้ปฏิภาคนิมิต ปรากฏเป็นภาพคนอ้วนพีล่ำสันนอนนิ่งอยู่ ปฐมฌานก็จะเกิดขึ้น ศพที่ขึ้นอืดเป็นกรรมฐานที่หาเจริญได้ยากกว่าอุสุภกรรมฐานอื่น ๆ เพราะศพที่พองอืดจะมีอาการพองเพียง ๑ หรือ ๒ วัน ก็จะแปรสภาพเป็นเขียวคล้ำ มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มต่อไป หากขณะที่เจริญอุทฺธมาตกอุสุภะแล้วยังไม่ได้อุคคหนิมิต หรือปฏิภาคนิมิต แต่ศพแปรสภาพไปแล้วก็ต้องไปหาศพใหม่ที่พองอืด

๒. วินิลกอุสุภะ

พิจารณาซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ บริกรรมว่า วินิลกะ ปฏิภูละ ๆ ๆ (ศพที่มีสีเขียว น่าเกลียด น่าขยะแขยง) ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนได้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตของวินิลกอุสุภะ คือลักษณะของศพมีสีเขียวคล้ำ ส่วนปฏิภาคนิมิตจะไม่น่าเกลียดน่ากลัว จะเหมือนรูปปั้นมีสีแดง สีขาว สีเขียวเจือกัน

๓. วิปุพพกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองแตกปริ บริกรรมว่า วิปุพพะ ปฏิกูละ ๆ ๆ (ศพวิปุพพะ มีน้ำเหลืองไหลนี้ นำเกลียด นำขยะแขยง) บริกรรมซ้ำ ๆ อุกคหนิมิตที่เกิดขึ้นจะเป็นเหมือนตัวศพนั้น ส่วนปฏิภาคนิมิตจะเป็นเหมือนรูปปั้นนอนหนึ่งไม่มีน้ำเหลืองไหล

๔. วิจฉิททกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่ถูกฟันขาดเป็น ๒ ท่อน ถ้าศพที่จะพิจารณานั้น กระเด็นอยู่ห่างกันเกินไปให้นำส่วนที่ขาดมาวางใกล้ให้ต่อกันห่างกันประมาณ ๑ องคุลี (๑ ช้อนนิ้วชี้) แล้วบริกรรมว่า วิจฉิททกะ ปฏิกูละ ๆ ๆ (ศพวิจฉิททกะ ถูกฟันขาด ๒ ท่อนนี้ นำเกลียด นำขยะแขยง) อุกคหนิมิตปรากฏเป็นภาพศพขาด ๒ ท่อนนั่นเอง ส่วนปฏิภาคนิมิตจะเป็นศพสภาพเรียบร้อยนอนนิ่งอยู่

๕. วิภยิตกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่ถูกสัตว์ที่แข็งแรงรีบรัด บริกรรมว่า วิภยิตกะ ปฏิกูละ ๆ ๆ (ศพวิภยิตกะนี้ นำเกลียด นำขยะแขยง) อุกคหนิมิตที่เกิดขึ้นจะเหมือนที่พิจารณา ส่วนปฏิภาคนิมิตจะเป็นสภาพเหมือนกับรูปปั้นที่ใสสะอาด เรียบร้อย วางไว้หนึ่งอยู่เป็นท่อนเดียวกัน

๖. วิกขิตตกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่กระจาย อวัยวะกระเด็นไปคนละทิศละทาง ต้องนำส่วนที่กระจายในที่ต่าง ๆ มากองไว้ในที่เดียวกัน กำหนดบริกรรมว่า วิกขิตตกะ ปฏิกูละ ๆ ๆ (ศพวิกขิตตกะนี้ เป็นของนำเกลียด นำขยะแขยง) อุกคหนิมิตเหมือนซากศพที่เห็นปรากฏแก่สายตา ปฏิภาคนิมิตจะเห็นว่า อสุภะมีความสมบูรณ์ตลอดกาย

๗. หตวิกขิตตกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่ถูกสับฟันด้วยมีด บริกรรมว่า หตวิกขิตตกะ ปฏิกูละ ๆ ๆ (ศพหตวิกขิตตกะนี้ เป็นของนำเกลียด นำขยะแขยง) อุกคหนิมิตที่เกิดขึ้น เป็นสภาพศพที่เป็นริ้วรอยเพราะถูกฟัน ปฏิภาคนิมิตจะเป็นศพที่เรียบร้อย สมบูรณ์

๘. โลहितกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่มีเลือดไหล บริกรรมว่า โลहितกะ ปฏิกูละ ๆ ๆ (ศพโลหิตกะนี้ เป็นของนำเกลียด นำขยะแขยง) อุกคหนิมิตจะเป็นสภาพศพที่เลือดไหล บางครั้งก็จะเหมือนผ้าแดงต้องลมพัดไหว ๆ อยู่ ส่วนปฏิภาคนิมิต จะเห็นซากศพเหมือนรูปปั้นกำมะหยี่สีแดง

๙. ปุพฺพกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่มีหนอนคลากลำซอนไซอยู่ บริกรรมว่า ปุพฺพกะ ปฏิกูละ ๆ ๆ (ศพปุพฺพกะนี้ เป็นของนำเกลียด นำขยะแขยง) อุกคหนิมิตจะเห็นเป็นศพที่หุ้มหนอนคลานไต่ไปมา แต่ปฏิภาคนิมิต จะเห็นเป็นสภาพศพที่เรียบร้อยเหมือนกองข้าวสาลีสีขาวกองอยู่

๑๐. อัญญิกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่เหลือแต่กระดูก บริกรรมว่า อัญญิกะ ปฏิภูละ ๆๆ (ศพอัญญิกะนี้ เป็นของน่าเกลียด) การพิจารณาจะพิจารณากระดูกที่ติดกันหมดทั้งร่างก็ได้ หรือจะพิจารณากระดูกที่มีลักษณะเป็นท่อนๆ เป็นชิ้นๆ ก็ได้ อุดคคหนิมิตที่เกิดขึ้น ก็สุดแต่ว่าจะพิจารณากระดูกในลักษณะใด ถ้าพิจารณาทั้งร่าง อุดคคหนิมิตก็จะปรากฏกระดูกทั้งร่าง ถ้าพิจารณาเป็นท่อน อุดคคหนิมิตก็จะปรากฏกระดูกเป็นท่อน แต่ปฏิภูภาคนิมิตจะเหมือนกันคือ เป็นร่างกายที่สมบูรณ์

อัญญิกอสุภะ หรือ ซากศพที่เป็นกระดูก สามารถนำมาพิจารณาเป็นอารมณ์กรรมฐานมีอยู่ ๕ อย่าง คือ

๑. ร่างกระดูกที่ยังมีเนื้อ เลือด เส้นเอ็นรัดรั้งเป็นรูปร่างอยู่
๒. ร่างกระดูกที่ไม่มีเนื้อ แปรเปื้อนด้วยเลือด ยังมีเส้นเอ็นร้อยรัดอยู่
๓. ร่างกระดูกที่ไม่มีเนื้อและเลือด แต่ยังมีเส้นเอ็นร้อยรัดอยู่
๔. กระดูกที่ไม่มีเส้นเอ็นรัดรั้งแล้ว กระจัดกระจายทั่วไป
๕. กระดูกเป็นท่อนมีสีขาวดั่งสีสังข์

การเจริญอสุภกรรมฐานนั้น สำหรับผู้ที่มีนิสัยขลาดกลัวหรือกลัวผี เมื่อเกิดอุดคคหนิมิต และขาดอาจารย์คอยควบคุมสอนการปฏิบัติ หรือผู้ปฏิบัติศึกษาไม่ดี ไม่เข้าใจในรูปแบบหรือลักษณะของนิมิตนั้นๆ อย่างแท้จริง ก็อาจเข้าใจผิดว่าตนเองถูกผีหลอก เกิดเจ็บป่วยได้ จึงควรทำความเข้าใจในการปฏิบัติให้ดีขึ้นก่อนที่จะเกิดอุดคคหนิมิตเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติอาจนึกคิดไปว่าศพนี้จะลุกขึ้นนั่ง จะลุกขึ้นยืน ควรมีเพื่อนไปร่วมปฏิบัติด้วย และให้ทำความเข้าใจว่าศพนั้นที่จริงไม่ต่างกับท่อนไม้ ไม่มีวิญญาณครอง ไม่มีจิตใจ จะลุกขึ้นมาหลอกหลอนไม่ได้ เป็นเพราะใจของเราคิดไปเอง วาดภาพไปเอง ในบางกรณีที่ศพยังใหม่ยังสดอยู่ เส้นเอ็นยึดทำให้ลุกขึ้น ก็เป็นไปโดยธรรมชาติ ถ้าเป็นเช่นนี้ให้ใช้ไม้ตีให้ล้มลง

การพิจารณาอสุภะนั้น นอกจากพิจารณาซากศพ หรือร่างกายที่ปราศจากชีวิต ๑๐ ประการดังกล่าวแล้ว ยังสามารถพิจารณาความเป็นอสุภะ หรือความไม่สวยงามในร่างกายของมนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ได้เช่นกัน โดยจะพิจารณาร่างกายของตนเอง หรือผู้อื่นก็ได้ดังต่อไปนี้

๑. พิจารณาเมื่อร่างกาย หรือ อวัยวะบวมขึ้น ให้พิจารณาโดยความเป็นอุทุมาดกะ (พองอืด)
๒. พิจารณาเมื่ออวัยวะเป็นแผล ฝี มีหนองไหลออกมา ให้พิจารณาโดยความเป็นวิปฺพพกะ (น้ำเหลืองไหล แผลแตกปริ)
๓. พิจารณาเมื่อ แขน ขา มือ เท้า หรืออวัยวะขาดด้วน เพราะอุบัติเหตุ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ให้พิจารณาโดยความเป็นวิจฉิททกะ (อวัยวะขาดเป็นท่อน)
๔. พิจารณาเมื่อมีโลหิตเปื้อนระเปื้อนร่างกาย ให้พิจารณาโดยความเป็นโลहितกะ (เลือดไหล)
๕. พิจารณาขณะที่แลเห็นฟัน ให้พิจารณาโดยความเป็นอัญญิกะ (กระดูก)

หากจะพิจารณาไปแล้วความเป็นอสุภะหรือไม่สวยงาม ไม่ได้เป็นเฉพาะเมื่อตายลงหรือเป็นซากศพเท่านั้น ร่างกายที่มีชีวิตอยู่นี้หากพิจารณาให้ดีก็ไม่ใช่อสุภะสวยงาม แต่เพราะการตกแต่งประดับประดา และความหลงผิดทำให้คิดไปว่าเป็นของสวยงาม น่ารัก น่าใคร่ จึงเกิดความยึดมั่นถือมั่น หวงแหน

การเจริญอสุภะ สามารถให้บรรลุฌานขั้นปฐมฌานเท่านั้น การพิจารณาอสุภะในซากศพ จะมีความน่ากลัว อุกคหนิมิตจะเกิดได้เร็วกว่าการพิจารณาอสุภะในคนที่ยังมีชีวิตอยู่ การเจริญอสุภะกรรมฐานทำให้ได้ปฐมฌาน หรือฌานเบื้องต้น หากต้องการจะได้ทุติยฌานต่อไปให้เปลี่ยนไปเพ่งสีที่ปรากฏชัดที่ศพ เช่น เพ่งสีแดงของเลือดที่ไหล จัดเป็นวรรณกสิณ พร้อมบริกรรมว่าแดงๆ ตามวิธีการของวรรณกสิณ ก็จะได้บรรลุทุติยฌาน และฌานที่สูงขึ้นไปตามลำดับ

อานิสงส์ของการเจริญอสุภกรรมฐาน ได้แก่

๑. มีสติ
๒. มองเห็นความไม่เที่ยงของร่างกาย (อนิจจสัญญา)
๓. มองเห็นความตายว่าจะบังเกิดกับทุกคน (มรณสัญญา)
๔. มีความรังเกียจในร่างกาย
๕. ทำให้กามตัณหาไม่ครอบงำ
๖. กำจัดความยึดมั่นถือมั่นในรูป
๗. กำจัดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนำเพลิงพิณ (อัญจารมณ)
๘. อยู่เป็นสุข
๙. เข้าถึงอมตธรรม คือ พระนิพพาน เฉพาะสำหรับผู้ที่เจริญสมณะจนได้ฌาน แล้วเอาฌานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาแล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์ สำหรับวิธีการจะมีอธิบายในบทต่อ ๆ ไป

ทั้งหมดนี้ เป็นความรู้ก่อนที่จะเริ่มลงมือปฏิบัติสมถกรรมฐาน บทที่ ๑ - ๒ เป็นความรู้เบื้องต้นพื้นฐาน เพื่อให้มีความรู้ก่อนลงมือปฏิบัติอย่างมีหลักที่ถูกต้อง บทที่ ๓ กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติ บทเรียนชุดที่ ๕.๑ นี้ กล่าวถึงกสิณ และ อสุภะ เป็นกรรมฐานที่ค่อนข้างจะพิชิตยาก โดยเฉพาะในปัจจุบัน การที่จะหาศพมาพิจารณาก็ยาก ตลอดจนความเพียรของผู้ปฏิบัติเองก็อาจจะยังไม่มากพอ และทั้งกสิณ และ อสุภะ ในปัจจุบันโดยเฉพาะในประเทศไทยก็ไม่ใคร่นิยมปฏิบัติกัน

ฉะนั้น ถ้านักศึกษาจะปฏิบัติก็ต้องศึกษา และสอบทานตัวเองก่อนว่าเข้าใจจริงหรือไม่ แล้วจึงลงมือปฏิบัติ ในระหว่างการปฏิบัติก็ต้องทบทวน ความรู้อยู่เสมอ เพื่อป้องกันการปฏิบัติผิด ตำราที่ผู้ปฏิบัติจะสอบทานผลการปฏิบัติของตนได้ คือ ในคัมภีร์ปฏิสัมภทามรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิมุตติมรรค

จบบทเรียนชุดที่ ๕ ตอนที่ ๑
ต่อไปเป็นบทเรียนชุดที่ ๕ ตอนที่ ๒ เรื่อง อนุสสติ ๑๐
มีปัญหาสงสัยในบทเรียน กรุณาโทรศัพท์หรือมาสอบถามได้ที่มูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม
อาจารย์ทองสุข ทองกระจ่าง ๐-๒๘๘๔-๕๐๙๑-๒

บรรณานุกรม



- ๑) ปรมัตถุโชติกะ หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมิกะโท : พระสัทธัมมโชติกะ : อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ ; พิมพ์ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๓๙
- ๒) วิมุตติมรรค พระอุปติสเถระ รจนา
พระเทพโสภณ (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต) และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา
พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ
- ๓) วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภ
มหาเถระ) แปลและเรียบเรียง
- ๔) พระสูตร และ อรรถกถา แปล ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค เล่มที่ ๗ ภาคที่ ๑- ๒
- ๕) การเจริญสมาธิ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา BUDDHIST MEDITATION ผศ.ดร.นฤมล มารคแมน
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ.๒๕๔๔

อาหาเรปฏิกูลสัญญา	คำอ่าน	อา-หา-เร-ปะ-ติ-กุ-ละ-สัน-ยา
จตุราตุวฏฺฐาน	”	จะ-ตุ-ธา-ตุ-วะ-วัต-ถาน
ถีนมิทระ	”	ถี-นะ-มิด-ระ
อุทฺธจฺจกุกฺกจะ	”	อุ-ธฺต-จะ-กุก-กุด-จะ

“สมาธิอันศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่
จิตอันปัญญาอบรมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ
คือ กามสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ ”

จาก.. มหาปรินิพพานสูตร