

บทเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์

ชุดที่ ๙ เรื่องสมถกรรมฐาน

ตอนที่ ๑ กลิน ๑๐ อสุภะ ๑๐

บทเรียนชุดที่ ๙ สมถกรรมฐาน เป็นการศึกษาในหมวดธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ๔๐ อย่าง คือ กลิน ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุมัจฉิกขัตติยญาณ ๑ อัปปมัญญา ๔ อรูปกรรมฐาน ๔

บทเรียนชุดที่ ๙ ตอนที่ ๑ จะศึกษาเรื่อง กลิน ๑๐ และ อสุภะ ๑๐ การศึกษาปริยัติในเรื่องสมถกรรมฐานมีความสำคัญอย่างมาก เพราะเมื่อศึกษาแล้วจะได้ทราบว่าสิ่งที่เป็นเครื่องมีอในการปฏิบัติมีอะไรบ้าง เมื่อศึกษาถูก เข้าใจถูก ก็ปฏิบัติถูก รู้ว่าอารมณ์ชนิดใดเป็นอารมณ์สำหรับเจริญสมถกรรมฐานจนได้บรรลุฌาน อภิญญา และการปฏิบัติอย่างไรจึงเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานซึ่งยังผลสำเร็จจากการปฏิบัติ คือ ให้ได้บรรลุมรรคผล

บทที่ ๑

ความรู้เบื้องต้น

คำว่า กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งของการกระทำ หรือว่าการกระทำที่ กิดขึ้นทางจิตใจ ซึ่งรวมแล้วมี ๒ อย่าง คือ ๑) สมถกรรมฐาน ๒) วิปัสสนากรรมฐาน ฉะนั้นคำว่ากรรมฐาน ก็หมายรวมถึงสมถะและวิปัสสนาได้ทั้ง ๒ อย่าง แต่ถ้ามหา จะเจาะจงลงไปอย่างใดอย่างหนึ่งก็ต้องระบุให้ชัดเจนไปว่า “เจริญสมถกรรมฐาน หรือ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” ถ้าบอกเพียงว่าปฏิบัติกรรมฐาน ความหมายก็จะคลุมทั้งสมถะและวิปัสสนา

การเจริญสมถกรรมฐาน คือ การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงซึ่งความสงบ การเจริญวิปัสสนา คือ การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงซึ่งปัญญา ส่วนความสงบที่เกิดจากการเจริญสมถะนั้นไม่ใช่ปัญญา แต่ความสงบก็เป็นธรรมชาติเป็นของจริงเหมือนกัน ความสงบอันเนื่องจากการเจริญสมถกรรมฐานมีลักษณะที่จิตมีสมาธิเข้าถึงความสงบคือจิตนั้นตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวซึ่งเป็นฝ่ายกุศล หนึ่งแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างสม่ำเสมอ และโดยถูกทางด้วย จากคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แบ่งสมาธิไว้หลายนัย เช่น สมาธิมีอย่างเดียวคือ มีลักษณะไม่ฟุ้ง สมาธิมีสองอย่าง คือ หมวดที่ ๑ แยกเป็นอุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ

หมวดที่ ๒ แยกเป็นโลกียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ (ยังมีการแบ่งสมาธิออกเป็น ๓ , ๔ , ๕ อย่างอีก ในที่นี้ขอยกมาอธิบายเพียงบางส่วน)

สมาธิ ๒ อย่าง หมวดที่ ๑ แยกเป็นอุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ

๑. **อุปจารสมาธิ** หมายถึง การพิจารณาอารมณ์กรรมฐานด้วยภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตา (เอกัคคตาเป็นเจตสิกในอัญญาสมานาเจตสิก ๑๓ ดวง ซึ่งโดยปกติย่อมเข้าประกอบกับจิตทุกดวง แต่มีกำลังอ่อน ในที่นี้มีกำลังแรงกล้าสามารถจะทำให้สัมปยุตธรรมตั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้นาน ๆ ซึ่งจัดเป็นองค์ฌานองค์หนึ่ง) โดยไม่มีความคิดตามความเคยชินอื่นมาเก็ดขวาง ความคิดตามความเคยชินเหล่านั้น ได้แก่ นีวรณ ๕
๒. **อัปปนาสมาธิ** หมายถึง ภาวะของจิตที่เกิดขึ้นต่อจากอุปจารสมาธิ สมาธิในขั้นนี้เป็นสมาธิที่เป็นความก้าวหน้าทางใจ
อุปจารสมาธิ กับ อัปปนาสมาธิ ต่างกันอย่างไร ? ต่างกันคือ
อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่บุคคลเอาชนะนิวรณ ๕ ได้ เมื่อบุคคลเอาชนะนิวรณได้ จึงเกิดความแตกฉานในสมาธิ คล่องแคล่วในสมาธิ สมาธิที่เจริญมาถึงขั้นนี้เรียกว่า **อัปปนาสมาธิ**

สมาธิ ๒ อย่าง หมวดที่ ๒ แยกเป็นโลกียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ

๑. **โลกียสมาธิ** หมายถึง เอกัคคตา ที่ประกอบกับกุศลจิต ในภุมิ ๓ คือ กามภุมิ รูปภุมิ และอรุภุมิ
๒. **โลกุตตรสมาธิ** หมายถึง เอกัคคตาที่ประกอบกับอริยมัคคจิต

นิमित ๓ อย่าง

๑. **ปริกรรมนิमित** เป็นนิमितขั้นเตรียมการหรือเริ่มต้น หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่ถูกนำมาใช้กำหนดในการเจริญสมถกรรมฐาน อสุภะหรือซากศพ เป็นต้น สิ่งนั้นเรียกว่าปริกรรมนิमित
๒. **อุคคหนิมิต** (นิมิตติดตา) คือนิมิตที่ผู้ปฏิบัติเพ่งองค์กสิณที่เรียกว่าปริกรรมนิमितนั้นด้วยจิตไม่ฟุ้งซ่าน จนเห็นภาพกสิณนั้นอย่างติดตา และมองเห็นดวงกสิณนั้นเหมือนกับลอยอยู่ในอากาศ บางครั้งก็ลอยไกลออกไป บางครั้งอยู่ใกล้ อยู่ทางซ้าย อยู่ทางขวา บางครั้งมีขนาดใหญ่ บางครั้งมีขนาดเล็ก บางครั้งมีลักษณะน่าเกลียด บางครั้งมีลักษณะน่ารัก (ความน่าเกลียดน่ารัก ขึ้นอยู่กับอารมณ์กรรมฐานที่เลือก ถ้าเลือกอสุภะ คือ ซากศพเป็น



องค์กสิณ อุกคหนิมิต ก็เป็นภาพน่าเกลียดเช่นเดียวกับศพ) ผู้ปฏิบัติ
พึงทำอุคคหนิมิต คือ นิมิตที่ติดตานี้ให้เกิดขึ้นโดยการเพ่งที่คล่องแคล่ว
โดยไม่ต้องอาศัยองค์กสิณแล้ว

๓. ปฏิภาคนิมิต (นิมิตที่เกิดขึ้นทางใจ) เพราะการกำหนดอุคคหนิมิตนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก
ปฏิภาคนิมิตจึงเกิดขึ้น ปฏิภาคนิมิตนี้เห็นได้ถึงแม้หลับตา จะเห็น
เหมือนกับลึมตา ดู คือปรากฏในความคิดเท่านั้น คือ นิมิตที่เป็นภาพ
คล้ายอุคคหนิมิต แต่เป็นภาพที่บริสุทธิ์ย่อได้ขยายได้ ไม่ต่างพร้อย สี
สะอาด งามกว่าอุคคหนิมิต เช่น การเพ่งซากศพที่พองอืด ในระดับ
อุคคหนิมิต จะเห็นซากศพพองอืดอยู่ แต่ในระดับปฏิภาคนิมิตแล้ว
จะปรากฏเป็นภาพคนอ้วนพี สมบูรณ์ นอนนิ่งอยู่เหมือนคนนอนหลับ ไม่น่ากลัว
ไม่น่าสะอิดสะเอียนแต่อย่างใด นิมิตนั้นปรากฏพร้อมกับจิต

ภาวนา ๓ อย่าง

๑. บริกรรมภาวนา คือ การเจริญจิตในขั้นแรกเริ่มปฏิบัติ เช่น การเจริญปฐมวิกสิณ ต้อง
เพ่งองค์กสิณ และ ท่องคำบริกรรมว่า **ปฐวี ๗** จิตที่เพ่ง และ ท่องคำ
บริกรรมนั้น คือ บริกรรมภาวนา (สิ่งที่ถูกเพ่ง คือ บริกรรมนิมิต)
๒. อุปจารภาวนา คือ จิตที่มีความแนบแน่นในอารมณ์ในขั้นใกล้กับอัปนาฆานแล้ว ใน
ขั้นนี้ เป็นขั้นตอนที่จิตมีนิมิตเกิดขึ้น ๒ อย่าง คือ อุคคหนิมิต และ
ปฏิภาคนิมิต
๓. อัปนาฆาภาวนา คือ ขั้นตอนที่จิตมีองค์ฌานเกิดขึ้นประกอบพร้อมแล้ว กล่าวคือ เมื่อ
สำเร็จปฐมฌาน ก็จะประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข
เอกัคคตา จิตในขั้นนี้คือ อัปนาฆาภาวนา

การรักษา นิมิต

นิมิตเกิดยากแต่เสื่อมง่าย ฉะนั้นผู้ปฏิบัติเมื่อได้นิมิตแล้วต้องรักษาไว้อย่างดีดุจพระมหาเสี
ผู้รักษาพระครรรภ์ จากคัมภีร์วิมุตติมรรคได้แสดงวิธีการรักษา นิมิตด้วยการกระทำ ๓ อย่าง คือ ด้วยการ
งดเว้นจากความชั่ว ด้วยการปฏิบัติกุศลธรรม และด้วยการพากเพียรอย่างต่อเนื่อง

การงดเว้นจากความชั่ว งดเว้นจากความยินดีในการงาน งดเว้นจากความยินดีในการพูด
โต้แย้งแบบต่าง ๆ งดเว้นจากความยินดีในการหลับ การอยู่กับหมู่คณะ ลักษณะนิสัยที่ผิดศีลธรรม การไม่
สำรวมอินทรีย์ ๖ มีการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ความไม่รู้จักประมาณในอาหาร การไม่บำเพ็ญฌาน
การไม่มีสติในกาลต่าง ๆ

การปฏิบัติกุศลธรรม การเอาชนะความชั่วทั้งปวงดังที่กล่าวมานั้น ก็คือการปฏิบัติกุศล
ธรรมให้เกิดขึ้น เป็นการรักษา นิมิตให้เกิดขึ้นและตั้งมั่น

ความเพียรอย่างต่อเนื่อง คือ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดนิมิตได้แล้ว ต้องรักษานิมิตนั้นเสมอ เปรียบประดุจว่านิมิตนั้นเป็นเพชรที่มีค่ามาก เพียรปฏิบัติกรรมฐานอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ และปฏิบัติอย่างมาก มีความพอใจในการปฏิบัติ นิ่งก็เป็นสุข นอนก็เป็นสุข ทำใจให้ออกห่างจากวิธีการที่ปฏิบัติแบบผิด ๆ การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอย่างดี จะทำให้ปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น นั่นก็แสดงว่าผู้ปฏิบัติได้สมาธิถึงขั้นใกล้จะสำเร็จปฐมฌาน

เมื่อสมาธิไม่ก้าวหน้าจะอย่างไร

บุคคลที่ปฏิบัติแล้วได้เพียงอุปะจารสมาธิไม่ก้าวหน้าถึงอัปปนาสมาธิ จากคัมภีร์วิมุตติมรรค และวิสุทธิมรรคได้แสดงวิธีฝึกให้ก้าวหน้าด้วยวิธีการ ๑๐ อย่าง เรียกว่า **อัปปนาโกศล ๑๐** มีดังนี้

๑. โดยเอาใจใส่ทำความสะอาดวัตถุทางกาย

การทำวัตถุทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกให้มีความสะอาด มีผลต่อการเจริญสมาธิ ในเวลาใดที่ผู้ปฏิบัติมีผม , เล็บ ยาวสกปรก หรือร่างกายมีเหงื่อไคล เวลานั้นคือมีวัตถุภายในที่ไม่สะอาด ไม่บริสุทธิ์ ในกาลใดที่ผู้ปฏิบัติมีจิวรเก่า สกปรก และเหม็นสาบ หรือมีเสนาสนะรุงรัง กาลนั้น ชื่อว่ามีวัตถุภายนอกไม่สะอาด เมื่อจิตและเจตสิกทั้งหลายเกิดขึ้นในวัตถุภายในและภายนอกที่ไม่สะอาดเช่นนั้น แม้ฌานก็พลอยไม่สะอาดไปด้วย เช่นเดียวกับแสงตะเกียงอันเกิดเพราะอาศัยตะเกียง ใส และน้ำมันที่ไม่สะอาด เมื่อผู้ปฏิบัติที่มีวัตถุไม่สะอาดเช่นนี้ย่อมมีอุปสรรค แม้จะเพียรทำกรรมฐานไปก็ไม่สำเร็จ

๒. โดยเอาใจใส่เรื่องการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน

ผู้ปฏิบัติควรปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้เสมอกัน ทำปัญญากับศรัทธาให้เสมอกัน ทำสมาธิกับวิริยะให้เสมอกัน ส่วนสติยิ่งมากยิ่งขึ้น (ดูบททวนเรื่องอินทรีย์ ๕ ในบทเรียนชุดที่ ๘.๓ และชุดที่ ๘.๔)

๓. โดยความเป็นผู้ฉลาดในการกำหนดนิมิต

คือ กำหนดนิมิตทางใจไว้ให้ดี ไม่แรงตวนเกินไป และไม่ช้าเกินไป

๔. โดยการควบคุมจิตในการปฏิบัติให้สม่าเสมอ

มีวิธีการอยู่ ๒ อย่างคือ การเพียรอย่างสม่าเสมออย่างแรงกล้า และด้วยการใคร่ครวญ ตรวจสอบอารมณ์ มิฉะนั้นแล้วจิตจะกวัดแกว่งเที่ยวแสวงหาอารมณ์อื่น ๆ อันไม่สมควรและเกิดความวุ่นวายใจ ถ้ากระทำทั้ง ๒ วิธีแล้ว จิตยังเที่ยวเตร็ดเตร่ไปหาอารมณ์ไม่เหมาะสม ก็ต้องควบคุมจิตนั้นโดยพิจารณาผลเสียของจิตที่ไม่ตั้งอยู่ในสมาธิ ทำให้จิตไหลไปสู่กามและกิเลส ซึ่งจะส่งผลให้เกิดทุกข์ต่าง ๆ

๕. โดยการทำจิตเสียซึ่งความประมาท

ความประมาทของจิต หรือความเลินเล่อของจิต เพราะเหตุ ๒ อย่าง คือ เพราะขาดความเชี่ยวชาญในสมาธิ และเพราะความเฉื่อยชาของจิต เมื่อมีความเลินเล่อมาก จิตก็เฉื่อยชาและเซื่องซึม ผู้ปฏิบัติต้องกำจัดอุปสรรคเหล่านี้ ด้วยการพิจารณาคุณความดีของการเจริญสมาธิ และด้วยการปรารภความเพียรในการปฏิบัติอยู่เนื่อง ๆ

๖. โดยพองจิตให้รำเริงในสมย์ที่ควรให้รำเริง

เมื่อผู้ปฏิบัติมีจิตไม่เบิกบานเพราะการขวนขวายน้อย หรือเพราะไม่ได้รับความสงบสุข ก็ควรพิจารณาถึง ชาติ ชรา มรณะ และโทษทุกข์ในอบายภูมิ ทุกข์ในการต้องเวียนตายเวียนเกิด เมื่อพิจารณาถึงทุกข์ โทษ ภัยต่าง ๆ นี้แล้ว ย่อมทำให้เห็นความสำคัญของการรับขวนขวายปฏิบัติ

๗. โดยเพ่งดูจิตเฉยในสมย์ที่ควรเพ่งดูเฉย

ในระหว่างที่ปฏิบัติอยู่จิตย่อมมีลักษณะต่าง ๆ เช่น ไม่หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน มีความเข้มข้นเบิกบาน เป็นไปโดยสม่ำเสมอในอารมณ์ ในเวลานั้นก็ให้พิจารณาสภาพจิตอย่างนั้น ๆ อย่างวางเฉย นี่คือการเพ่งดูจิตเฉยในสมย์ที่ควรเพ่งดูเฉย ไม่ต้องกังวลว่าทำไมจิตจึงหดหู่ ทำไมจึงฟุ้งซ่าน เพราะเมื่อผู้ปฏิบัติทำอุपाจารสมาธิให้สมบูรณ์ได้แล้ว จิตก็จะแน่วแน่ได้เพราะสามารถกำจัดนิวรณ์ทั้งหลาย ก็ให้พากเพียรกำหนดอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน

๘. โดยการหลีกเลี่ยงบุคคลผู้ไม่ฝึกสมาธิ ๙ การคบบุคคลที่ฝึกสมาธิ

คือ ไม่ควรคบหาบุคคลผู้ไม่ได้บรรลุอัปปนาสมาธิ อุปจารสมาธิ หรือขณิกสมาธิ และบุคคลผู้ไม่ฝึกฝนตัวเองในข้อปฏิบัติเหล่านี้

๑๐. โดยการน้อมจิตไปในสมาธินั้น

คือ การเคารพเอื้อเพื่อ ชอบใจสมาธิ และปฏิบัติสมาธินั้นมากเป็นประจำ

การอาศัยการปฏิบัติในอัปปนาโกศล ๑๐ ประการนี้ ก็จะช่วยความสำเร็จให้ได้ถึงอัปปนาสมาธิ เพื่อไปสู่ความสำเร็จฉฉานแรก คือ ปฐมฉฉาน

รูปฉฉาน

รูปฉฉาน คือ การกำหนดสิ่งที่เป็นรูปธรรมเป็นอารมณ์ เช่น ปลูกผักลิ้น เป็นต้น ขณะที่ฉฉานจิตเกิดขึ้นนั้นจิตจะต้องเป็นอัปปนาสมาธิ **ลักษณะของอัปปนาสมาธิ** ก็คือนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว จะไม่ไหวไปรับรู้อารมณ์อื่น จิตมีอารมณ์เป็นบัญญัตินิमित มีนิमितเป็นอารมณ์ ก็อยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ไม่สามารถจะคิดนึกไปอย่างอื่น ไม่สามารถไปรับสี รับ เสียง รับกลิ่น รับรส รับสัมผัส อย่างอื่น เรียกว่าดับความรู้สึกทาง

ประสาททั้ง ๕ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ไม่รับรู้เลย แม้ทางใจก็รู้เฉพาะอารมณ์เดียวคือ
 นิमितกรรมฐานอยู่ตลอดเวลา ไม่มีการจะไปคิดไปนึกไปรับเรื่องราวต่าง ๆ

ปฐมฌาน

ผู้ปฏิบัติพึงทำความเข้าใจในการเจริญสมถกรรมฐานมีปฐมฌานเป็นต้นเป็นอารมณ์ ด้วยกำลังแห่ง
 สมาธิที่ตั้งมั่น เป็นกุศล และถูกทาง ประคองจิตให้จดจ่อในปฏิภาคนิมิต จิตมีปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นอารมณ์
 สมาธิตั้งมั่นในขั้นอุปนาสมาธิ จิตบรรลู่ถึงปฐมฌาน มีองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา
 องค์ฌาน ๕ เป็นปฏิปักษ์แก่นิรวรณ ๕

เมื่อเจริญฌานถึงขั้นฌานจิตเกิดขึ้น องค์ฌานจะสามารถระงับนิรวรณ คือ

	วิตก	ข่ม	ถีนะและมัทธนิรวรณ
	วิจารณ์	ข่ม	วิจิกิจฉานิรวรณ
	ปีติ	ข่ม	พยาบาทนิรวรณ
สุข		ข่ม	อุทธัจจะและกุกกุจจนิรวรณ
เอกัคคตา		ข่ม	กามฉันทนิรวรณ



ความหมายขององค์ฌาน ๕

- ๑. วิตก หมายถึง การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ความนึกถึงอารมณ์ การกำหนดอารมณ์ (ในขณะที่ได้
 ฌานนั้นก็คือ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ที่เป็นนิมิตอยู่)
- ๒. วิจารณ์ หมายถึง การเคล้าคลึงอารมณ์ วิตกและวิจารณ์ เป็นองค์ฌานที่ต่อเนื่องกัน วิตก คือ เอาจิต
 จรดกับอารมณ์ที่เป็นนิมิต วิจารณ์ คือ เอาจิตไปผูกหรือไปเคล้ากับอารมณ์นั้น
- ๓. ปีติ หมายถึง อิ่มใจ อิ่มในอารมณ์ ตี๋มต้ำ ซาบซ่านไปทั่วกายและใจ
- ๔. สุข หมายถึง ธรรมชาติไดย่อมขุดออกซึ่งความไม่สบายกายความไม่สบายใจ ธรรมชาตินั้นคือ
 ว่า สุข

สุขและปีติแตกต่างกัน แยกกันได้ยาก ปีติกับสุขนั้นเปรียบเทียบได้ว่า คนผู้
 หนึ่งเดินทางมาในทะเลทรายเหนียวอ่อน แสนจะร้อนและหิวกระหาย ต่อมาเขา
 เห็นหมู่บ้านและแอ่งน้ำ หลังจากเขาได้เข้าไปพักผ่อนและดื่ม น้ำ อากาศดีใจ ที่ได้

เห็นหมู่ม้าและแองหัว เรียกว่า “ปีติ” เมื่อได้เข้าไปพักและได้ดื่มน้ำ เรียกว่า “สุข”

อุเบกขา หมายถึง ความวางเฉย มีใจเป็นกลางไม่ติดแม้แต่สุขอันประณีตในฆาน และหมายถึงวางที่ดูเฉยเมื่อทุกอย่างดำเนินไปด้วยดี ไม่ต้องขวนขวายกำจัดธรรมที่เป็นข้าศึกในฆานอีก เพราะหมดจดจากธรรมที่เป็นข้าศึกแล้ว (เมื่อเจริญถึงปัญจฌมานแล้ว องค์กรฆานก็จะเปลี่ยนจากสุขเป็นอุเบกขา)

๕. เอกัคคตา หมายถึง ความตั้งมั่นในอารมณ์

ผู้ที่ได้เข้าถึงปฐมฌานนั้นจะต้องมีองค์ฌาน ๕ เกิดขึ้นในจิต ซึ่งเป็นอาการในจิตเองหรือว่าเป็นเจตสิกต่างๆ ที่ทำหน้าที่รวมกันอยู่ เรียกว่าตั้งมั่นในอารมณ์เดียว จะมีองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา ฌานที่ ๒ ก็เหลือเพียงวิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา ฌานที่ ๓ มีแต่ปีติ สุข เอกัคคตา ฌานที่ ๔ มีแต่สุขกับเอกัคคตา ฌานที่ ๕ ก็ มีองค์ฌาน ๒ เหมือนกันแต่เปลี่ยนจากสุขเป็นอุเบกขา คือความวางเฉย ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว สุตยอดของการเจริญรูปฌานได้แค่นั้น ได้แค่อุเบกขา เอกัคคตา ได้แคंपัญจฌมาน

รูปฌานแบ่งตามระดับปัญญา แบ่งออกเป็น ๒ นัย คือ

รูปฌานแบ่งโดยปัญญาจกนัย มี ๕	รูปฌานแบ่งโดยจตุกกนัย มี ๔
๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา	๑. วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา
๒. ทุตติยฌาน มีองค์ ๔ คือ วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา	๒. ปีติ สุข เอกัคคตา
๓. ตุตติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา	๓. สุข เอกัคคตา
๔. จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา	๔. อุเบกขา เอกัคคตา
๕. ปัญจฌมาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา	

นั่นก็หมายถึงว่าการปฏิบัติของแต่ละท่านนั้นมีสติปัญญาต่างกัน บางท่านปัญญาน้อยก็จะละองค์ฌานไปที่ละอย่าง (โดยปัญญาจกนัย) ปฐมฌานมีวิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา พอขึ้นฌานที่ ๒ ก็ละวิตกเหลือองค์ฌาน ๔ แต่สำหรับผู้ที่มีปัญญามาก (โดยจตุกกนัย) จะละทีเดียว ๒ คือเมื่อขึ้นฌานที่ ๒ ก็สามารถละวิตกวิจาร์ได้พร้อมกัน ทำให้ฌานที่ ๒ เหลือองค์ฌานเพียง ปีติ สุข เอกัคคตา ฌานที่ ๓ เหลือองค์ฌานคือ สุข เอกัคคตา ฌานที่ ๔ ก็มีองค์ฌานคือ อุเบกขา เอกัคคตา

ฉะนั้นฌานสมาบัติ ๘ นับโดยจตุกกนัย หรือ ฌานสมาบัติ ๙ นับโดยปัญญาจกนัย นี้คือผลของการเจริญสมถกรรมฐาน ส่วน ผลอย่างอื่นของการเจริญสมถกรรมฐานที่จะเกิดขึ้นได้ คือ อภิญญา อภิญญา เป็นความรู้พิเศษ (อธิบายรายละเอียดของอภิญญา หน้า ๒๒) *****

อธิบายองค์ความ ๕ เพิ่มเติม

วิตกและวิจารณ์

วิตก คือ การหมายรู้อารมณ์ การคิด ความเป็นผู้ตั้งมั่น การนึกตามและการปรารถนา ถูกต้อง **ลักษณะของวิตก** คือ การตรึก สำหรับผู้เพ่งปฏิวิกิจสถิตและใส่ใจในปฏิวินิมิตอย่างดี อย่างสม่ำเสมอ อย่างไม่มีที่สุด เหล่านี้คือลักษณะของวิตกนั่นเอง เปรียบได้กับการท่องจำทสวดมนต์

วิจารณ์ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติใช้วิจารณ์ จิตดำรงอยู่ในความไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งที่วิจารณ์นั้นกำลังใคร่ครวญ สภาวะนี้ เรียกว่า วิจารณ์ ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานที่เพ่งปฏิวิกิจสถิต ใส่ใจอาการหลายอย่างที่จิตของเขาเห็นในขณะที่เพ่งปฏิวินิมิตนี้เรียกว่า วิจารณ์ **ลักษณะของวิจารณ์** คือ การไตร่ตรองหลังการพิจารณา

ความต่างกันของวิตกและวิจารณ์

จากลักษณะของวิตกและวิจารณ์ จะเห็นว่ามีความใกล้เคียงกันมาก อาจจะทำให้เข้าใจได้ยากว่าลักษณะอย่างไรคือวิตกหรือวิจารณ์ ความต่างกันของวิตกวิจารณ์ก็มีอุปมาเปรียบเทียบดังนี้

วิตก	วิจารณ์
เปรียบเหมือนการตีระฆัง เสียงที่เกิดขึ้นครั้งแรก เปรียบได้กับวิตก	เสียงกังวานที่เกิดขึ้นตามมา เปรียบได้กับวิจารณ์
เปรียบเหมือนความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับอารมณ์ของจิต ตอนเริ่มต้นเป็นวิตก	ตอนที่เหลือเป็นวิจารณ์
ความประสงค์ที่จะได้ฌานเป็นวิตก	การรักษาฌานไว้เป็นวิจารณ์
การหวนระลึกถึงเป็นวิตก	การหวนระลึกถึงต่อไปเป็นวิจารณ์
สภาพจิตที่หยาบเป็นวิตก	สภาพจิตที่ละเอียดเป็นวิจารณ์
ที่ใดมีวิตกที่นั่นมีวิจารณ์	แต่ที่ใดมีวิจารณ์ที่นั่นอาจไม่มีวิตกก็ได้
จิตที่เริ่มคิดถึงอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นวิตก	เมื่อได้วิตกแล้ว จิตยังไม่แน่วแน่ นี่เป็นวิจารณ์
การมองเห็นบุคคลกำลังเดินมาในที่ไกลออกไป โดยไม่รู้ว่าบุคคลนั้นเป็นบุรุษหรือสตรี และจำแนกว่าเป็นบุรุษหรือสตรี นี่เป็นวิตก	เมื่อพิจารณาว่า เขาหรือเธอเป็นคนดีหรือไม่ มั่งมีหรือยากจน นี่เป็นวิจารณ์
วิตกต้องการ(สิ่งของ) ดึงเอาสิ่งนั้นเข้ามาใกล้ตัว	วิจารณ์รักษาสิ่งนั้น ถือไว้ ติดตามสิ่งนั้นไป

ปีติ

ปีติ คือ ในขณะที่จิตมีความเอิบอิ่มสบายอย่างเหลือเกินประกอบด้วยความเป็นสนิห ลักษณะ
ของปีติ คือ ความเพียบพร้อมด้วยความเอิบอิ่ม ปีติมีหลายประการโดยนัย ๖ และโดยนัย ๕
ปีติมี ๖ ประการ คือ

- ๑) ปีติเกิดจากราคะ ความอึดใจ เพราะความชอบ หลงไหล และความอึดใจ
ที่ประกอบด้วยกิเลส
- ๒) ปีติเกิดจากศรัทธา ความอึดใจ ของบุคคลผู้มีศรัทธาอย่างแรงกล้า
- ๓) ปีติเกิดจากความไม่ติดำหน ความอึดใจ อย่างยิ่งของคนดี มีใจบริสุทธิ์
- ๔) ปีติเกิดจากวิเวก ความอึดใจ ของบุคคลผู้เข้าปฐมฌาน
- ๕) ปีติเกิดจากสมาธิ ความอึดใจ ของบุคคลผู้เข้าทุติยฌาน (ตามจตุกนัย)
- ๖) ปีติเกิดจากโพชฌงค์ ความอึดใจ ที่เกิดจากการดำเนินตามโลกุตตรมรรคในทุติยฌาน
(ตามจตุกนัย)

ปีติมี ๕ ประการ คือ

- ๑) ขุททกกาปีติ ปีติเล็กน้อย เปรียบเหมือนการที่ขนตามร่างกายตั้งชันขึ้นเมื่อถูก
ละอองน้ำฝน
- ๒) ขณิกาปีติ ปีติชั่วขณะ เป็นปีติที่เกิดขึ้นและดับไปทันที เปรียบเหมือนละอองน้ำ
ในเวลากลางคืน
- ๓) โอกกัณฑิกาปีติ ปีติเป็นระลอก เป็นปีติที่เกิดขึ้นกระทบกายแล้วหายไป กระทบกาย
แล้วหายไป เปรียบเหมือนลูกคลื่นกระทบฝั่ง
- ๔) อุพเพงคาปีติ ปีติโลดโผน เป็นปีติที่มีกำลังมาก ทำกายให้ลอยขึ้นได้ ถึงขนาดทำ
ให้ลอยไปบนอากาศก็ได้
- ๕) ปรณาปีติ ปีติซาบซ่าน เป็นปีติที่แผ่ไปทั่วร่างกาย เหมือนก้อนเมฆหนาที่บด
เต็มไปด้วยเม็ดฝน

ฉะนั้น ขุททกกาปีติและขณิกาปีติ สามารถเข้าถึงได้ด้วยศรัทธา โอกกัณฑิกาปีติ ที่มีมากย่อมทำ
อุปปจารสมาธิให้เกิดขึ้น อุพเพงคาปีติ ที่ยึดอยู่กับดวงกสิณทำให้ทั้งกุศลและอกุศลเกิดขึ้น และขึ้นอยู่กับ
ความเชี่ยวชาญ ปรณาปีติอันบุคคลทำให้เกิดขึ้นในสภาวะแห่งอัปปนาสมาธิ

สุข

สุข คือ ลักษณะการประสบสิ่งน่ารักน่าชอบใจ รสของสุขก็เป็นลักษณะของสุข ภาวะที่ขึ้นอยู่กับ
กับอารมณ์อันน่าพอใจนี้เป็นรสอันพึงประสงค์ของสุข สุขมี ๕ ชนิด คือ

- ๑) สเหตุกสุข คือสุขตามนัยแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า “สุขอันเกิดจากคุณ
ความดี ย่อมยั่งยืน” หมายถึง สุขที่เกิดจากผลของบุญกุศล

- ๒) **มุสิกสุข** คือสุขตามนัยแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า “พระพุทธเจ้าทำให้เกิดสุขขึ้นในโลก”
- ๓) **วิเวกสุข** เป็นพัฒนาการแห่งตัตรมัชฌัตตตา และการขจัดกิเลสของฌาน
- ๔) **นิภิกขุสุข** คือสุขตามนัยแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”
- ๕) **สุขวิหาร** เป็นความสุขเกิดจากการอยู่ หมายถึง สุขวิหารเป็นสุขที่ควรเสวย

ความต่างกันของ ปิติ และ สุข

ปิติ	สุข
ความร่าเริง	ความสบายใจ
ความสงบแห่งจิต	ความตั้งมั่นแห่งจิต
เป็นธรรมชาติที่หยาบ	เป็นธรรมชาติที่ละเอียด
จัดอยู่ในสังขารขันธ์	จัดอยู่ในกลุ่มเวทนาขันธ์
ในที่ใดมีปิตินั้นมีสุข	แต่ในที่ใดมีสุข ที่นั้นอาจจะมีปิติหรือไม่ก็มีได้

เอกัคคตา

เอกัคคตา คือ ความที่จิตมีอารมณ์เลิศเป็นหนึ่ง ตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่าย ความตั้งอยู่แห่งจิตเหมือนการตั้งอยู่แห่งเปลวประทีปทั้งหลายที่ปราศจากลม ฉะนั้น

ความหมายของนิรอรณ ๕

นิรอรณ คือสิ่งที่ขวางกั้นจิตทำให้สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้ นิรอรณมี ๕ อย่าง คือ

๑. กามฉันทะ

กามฉันทะ คือความยินดี พอใจ เพลิดเพลินในกามคุณอารมณ์ ได้แก่ ความยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ(สัมผัสผัสสทางกาย) อันนำยินดี นำรักใคร่พอใจ รวมทั้งความคิดอันเกี่ยวเนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนั้น (คำว่ากามในทางธรรมนั้น ไม่ได้หมายถึงเรื่องเพศเท่านั้น)

๒. พยาปาทะ

พยาปาทะ คือ ความโกรธ ความพยายบาท ความไม่พอใจ ซัดเคืองใจ

๓. ถีนมิทระ

แยกเป็นถีนะ คือ ความหดหู่ท้อถอย และ มิทระ คือ ความง่วงเหงาหาวนอน



ถีนะและมิถระนั้นมีอาการแสดงออกที่คล้ายกันมาก คือทำให้เกิดอาการเซื่องซึมเหมือนกัน แต่มีสาเหตุที่ต่างกันคือ ถีนะเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง เกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้เกิดความย่อท้อ เบื่อหน่าย ไม่มีกำลังที่จะทำความเพียรต่อไป ส่วนมิถระนั้นเกิดจากความเมื่อยล้าอ่อนเพลียของร่างกาย หรือจิตใจจริง ๆ เนื่องจากตรากตรำมามาก หรือขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ หรือการรับประทานอาหารที่มากเกินไป

๔. อุทธัจจกุกกัจจะ

แยกเป็นอุทธัจจะคือความฟุ้งซ่านของจิต และ กุกกัจจะ คือ ความรำคาญใจ

อุทธัจจะนั้นคือการที่จิตไม่สามารถยึดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นเวลานาน จึงเกิดอาการฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปเรื่องนั้นที่ เรื่องนี้ที่ ส่วนกุกกัจจะนั้นเกิดจากความกังวลใจ หรือไม่สบายใจถึงอกุศลที่ได้ทำไปแล้วในอดีต ว่าไม่น่าทำไปอย่างนั้นเลย หรือบุญกุศลต่างๆ ที่ควรทำแต่ยังไม่ได้ทำ ก็จะคิดกังวลไป

๕. วิจิกิจฉา

วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ คือ สงสัยในเรื่องกรรมและผลของกรรม สงสัยว่าบุญบาปมีจริงหรือไม่ นรกสวรรค์มีจริงหรือไม่ ตายแล้วไปไหน ชาตินี้หน้ามีจริงหรือไม่ ตลอดจนสงสัยในข้อปฏิบัติ ทำให้จิตไม่อาจมุ่งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้อย่างเต็มที่ สมารู้จักไม่เกิดขึ้น

นิ वर्ण ๕ เป็นอุปสรรคสำคัญในการเจริญสมาธิ ถ้านิ वर्ณ ๕ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างเกิดขึ้น สมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ แต่นิ वर्ณ ๕ เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาได้ ถ้านิ वर्ณ ๕ เกิดขึ้นกับผู้เจริญวิปัสสนาและผู้นั้นมีสติรู้เท่าทัน สติจะเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาในการรู้เท่าทันธรรมชาติของนิ वर्ณ ๕ เหล่านี้ เพราะการเจริญวิปัสสนานั้นเป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของสรรพสิ่ง (ซึ่งนิ वर्ณ ๕ ก็จัดเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นได้) เพื่อให้เห็นถึงสภาวความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจของจิต เมื่อทราบธรรมชาติตามความเป็นจริงแล้ว ปัญญาในวิปัสสนาก็เกิดขึ้นได้โดยอาศัยการโยนิโสมนสิการเพื่อให้รู้เท่าทันในสภาวของนิ वर्ณ ๕

ผู้ที่เจริญสมถกรรมฐานจนสำเร็จฉะฉาน เป็นเพียงการทำความพ้นออก สลัดออกจากกามและอกุศลธรรมทั้งปวงให้สงบระงับ ช่มนิ वर्ณ ๕ ธรรมทั้งหลายให้สงบลงได้เท่านั้น แต่ยังไม่สามารถประหาณนิ वर्ณ ๕ ธรรม เพราะไม่ได้ทำลายรากเหง้าของกามและอกุศลธรรมเหล่านั้นลงไปได้ แต่สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนาจนมรรคจิตเกิดขึ้น มรรคจิตจะทำหน้าที่ตัดขาดรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายโดยสิ้นเชิง

วิธีแก้ไขนิ वर्ณ ๕

๑. กามฉันทะ แก้ได้หลายวิธีตามลักษณะของกามฉันทะที่เกิดขึ้น ดังนี้

๑.๑ พิจารณาถึงความจริงที่ว่ากามคุณทั้งหลายนั้นมีสุขน้อยมีทุกข์มาก คือ ให้ความสุขในช่วงที่ได้มาใหม่ ๆ ซึ่งเป็นเสมือนเหยื่อล่อให้ติด ครั้นเมื่อติดในสิ่งนั้นๆ แล้ว ความทุกข์ทั้งหลายก็จะตามมา ถ้ายิ่งถูกใจมากเท่าใด ก็จะทำให้ความทุกข์มาให้มากขึ้นเท่านั้น ไม่ว่าจะทุกข์จากการแสวงหาเพื่อให้ได้มากยิ่งขึ้น ทุกข์จากการพยายามรักษาสິงนั้นเอาไว้ ทุกข์จากความหวงแหน ความกลัวว่าจะต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป และเมื่อต้องสูญเสียสิ่งนั้นไป ก็จะเป็นทุกข์ยิ่งขึ้นไปอีก เพราะเราทั้งหลายล้วนจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

๑.๒ พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายมีความแปรปรวนไปตลอดเวลา สิ่งที่ทำให้ความสุขในวันนี้ก็อาจจะนำความทุกข์มาให้ได้ในวันข้างหน้า เช่น คนที่ทำดีกับเราในวันนี้ ต่อไปถ้าเขาเบื่อ หรือไม่พอใจอะไรเราขึ้นมา เขาก็อาจจะร้ายกับเราอย่างมากก็ได้

๑.๓ พิจารณาถึงความเป็นอสุภะ คือ เป็นของไม่สวยไม่งาม เต็มไปด้วยของไม่สะอาด ร่างกายที่เห็นว่าสวยงามในตอนหนึ่ง จะคงสภาพอยู่ได้นานสักเท่าใด พอแก่ตัวขึ้นก็ย่อมจะหย่อนยาน เหี่ยวแห้งไม่หนุ่ม ถึงแม้ในตอนหนึ่งเอง ก็เต็มไปด้วยของสกปรกไปทั้งตัว ตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้า ถ้าถึงเวลาที่กลายสภาพเป็นซากศพแล้วจะมีสภาพอย่างไร

๑.๔ พิจารณาถึงคุณของการออกจากกามหรือประโยชน์ของสมาธิ เช่น เป็นความสุขที่ประณีต ละเอียดอ่อน เบาสบายไม่หนักอึ้งเหมือนกาม คนที่ได้สัมผัสกับความสุขจากสมาธิสักครั้ง ก็จะได้รู้ว่าเหนือกว่าความสุขจากกามมากเพียงใดเป็นความสุขที่ไม่ต้องแสวงหาจากภายนอก เพราะเกิดจากความสงบภายใน จึงไม่ต้องมีการแย่งชิง ไม่ต้องยื้อแย่งแข่งขัน ไม่ต้องกลัวถูกลักขโมย เป็นความสุขที่ไม่ต้องมีวัตถุใดๆ มาเป็นเครื่องล่อ จึงไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

๒. พยาบาทะ แก้ได้หลายวิธีตามลักษณะของพยาบาทะที่เกิดขึ้น ดังนี้

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

๒.๒ พิจารณาเรื่องกฎแห่งกรรม ว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของๆ ตน ใครสร้างกรรมอันใดไว้ ย่อมต้องรับผลกรรมนั้นๆ สืบไป การที่เราเจอเหตุการณ์ที่ไม่ดีในครั้งนี้ ก็คงเป็นเพราะกรรมเก่าที่เราได้ทำ

เอาไว้ สำหรับคนที่ทำไม่ดีกับเราในครั้งนั้นนั้น เขาก็จะได้รับผลกระทบนั้นเองในวันข้างหน้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

๒.๓ **พิจารณาโทษของความโกรธ** คนที่โกรธก็เหมือนกับจุดไฟเผาตัวเอง ทำให้ต้องเป็นทุกข์ เปรี้ยวร้อน หน้าตาก็ไม่น่าดู แถมยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจอีกด้วย เพราะฉะนั้นก็มีแต่คนโง่ กับคนบ้า เท่านั้นที่ผูกโกรธเอาไว้ แผ่เมตตาให้กับคนที่เราโกรธ ถ้าทำได้นอกจากจะดับทุกข์จากความโกรธได้แล้ว ยังทำให้มีความสุขจากการแผ่เมตตานั้นอีก และยังจะเป็นการพัฒนาจิตให้สูงขึ้นไปด้วย

๓. ถีนมิตตะ

๓.๑ **ถีนะ** คือ ความหดหู่ท้อถอย แก้โดยพิจารณาถึงโทษของกามและคุณของสมาธิ เพื่อทำให้เกิดความเพียร ในการปฏิบัติให้พ้นจากโทษของกามเหล่านั้น คบหากับคนที่มีความเพียร ฝึกฝืนดีในการทำสมาธิ หลีกเว้นจากคนที่ไม่ชอบเจริญสมาธิ หรือคนที่เบื่อง่ายในสมาธิ

๓.๒ **มิตตะ** คือ ความง่วงเหงาหาวนอน มีวิธีแก้หลายวิธีดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระโมคคัลลานะ สรูปได้เป็นขั้นๆ ดังนี้

- เฟ่งสิ่งนั้นให้มาก หรือให้หนักแน่นขึ้นไปอีกก็จะทำให้หายง่วงได้
- พิจารณาธรรมที่ได้อ่านหรือได้ฟังโดยนึกในใจ ถ้ายังไม่หายง่วงให้สาธยายธรรมนั้นออก จะออกเสียงด้วย(ให้พิจารณาถึงความเหมาะสมด้วย ถ้าสถานที่ปฏิบัติได้ไม่เหมาะสมที่จะสาธยายโดยการออกเสียงก็ควรดเสีย)
- ยอนช่องหูทั้งสองข้าง(เอานิ้วชี้เข้าไปในรูหู) เอามือลูบตัว
- เอาน้ำล้างหน้าล้างตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย
- ให้ทำในใจถึงอาโลกสัญญา (นึกถึงแสงสว่าง) คิดว่า กลางคืนอย่างไรกลางวันอย่างนั้น ทำความรู้สึกเหมือนกับว่า กลางคืนนั้นสว่างราวกับเป็นกลางวัน
- เดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ มีใจไม่คิดไปในภายนอก (ควรเดินเร็วๆ ให้หายง่วง)
- ให้สำเร็จสหัสไสยาสน์ คือ นอนตะแคงเบื่องขวา ช้อนเท้าเหลื่อมเท้า (เหมือนพระพุทธรูปนอน) มีสติสัมปชัญญะ โดยบอกกับตัวเองว่าทันทีที่รู้สึกตัวตื่นแล้ว จะรีบลุกขึ้นทันที ด้วยตั้งใจว่าเราจักไม่ประจบความสุขในการนอน ความสุขในการเอนข้าง ความสุขในการเคลิ้มหลับ ผู้ปฏิบัติควรแก้ไขความง่วงในวิธีการนับตั้งแต่ข้อต้นๆ มาเป็นลำดับก่อน มิใช่ว่าเมื่อง่วงเมื่อไรก็เลือกวิธีแก้ในข้อสุดท้าย คือ การสำเร็จสหัสไสยาสน์



๔. อุทธัจจกุกกัจจะ

๔.๑ **อุทธัจจะ** คือ ความฟุ้งซ่านของจิต แก้ไขโดยทำให้สบาย อย่ามุ่งมั่นมากเกินไปจนเครียด จะทำให้ฟุ้งซ่านหนักขึ้น อย่าหวัง อย่ากำหนดกฎเกณฑ์ว่าวันนี้จะต้องได้อย่างนั้นอย่างนี้ ปล่อยวางให้มากที่สุด อย่าคิดบังคับให้สมาธิเกิด ยิ่งบีบแน่นมันจะยิ่งทะลักออกมา ยิ่งฟุ้งไปกันใหญ่

๔.๒ **กุกกัจจะ** คือ ความรำคาญใจ แก้ไขโดยพยายามปล่อยวางในสิ่งนั้นๆ โดยคิดว่าอดีตก็ผ่านไปแล้ว คิดมากไปก็เท่านั้นอนาคตก็ยังไม่ถึง ทำปัจจุบันให้ดีที่สุดดีกว่า ขณะนี้เป็นเวลาทำกรรมฐาน เพราะฉะนั้นอย่างอื่นพักไว้ก่อน ยังไม่ถึงเวลาคิดเรื่องเหล่านั้น ถ้าแก้ไม่หายจริงๆ ก็ไปจัดการเรื่องเหล่านั้นให้เรียบร้อย แล้วถึงกลับมาเจริญกรรมฐานใหม่

๕. วิจิกิจจา แก้ไขได้โดย

๕.๑ พยายามศึกษาหาความรู้ในข้อปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ให้เข้าใจโดยละเอียด

๕.๒ ทดลองปฏิบัติตามที่ได้ศึกษามาอย่างตัวอย่างถูกต้อง เพื่อทดสอบว่าข้อปฏิบัติใดเหมาะสมกับจริตของตน

บุคคลผู้เจริญสมถกรรมฐาน เมื่อได้ปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้แล้วนั้น ย่อมข่มนิวรณ์ธรรมได้บรรลุปฐมฌานที่ประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา

ผลแห่งการบำเพ็ญปฐมฌาน ย่อมยังให้บุคคลไปเกิดในปฐมฌานภูมิ ๓ คือ ปฐมฌานอย่างต่ำ หลังจากตาย จะบังเกิดในพรหมโลกชั้นปารีสัชชา มีอายุประมาณ ๑/๓ วิวัฏฐฐายีอสงไขยกัป ปฐมฌานอย่างกลางหลังจากตาย จะบังเกิดในพรหมโลกชั้นปุโรหิตา มีอายุประมาณ ๑/๒ วิวัฏฐฐายีอสงไขยกัป ปฐมฌานอย่างสูง หลังจากตายจะบังเกิดในพรหมชั้นมหาพรหมา มีอายุประมาณ ๑ วิวัฏฐฐายีอสงไขยกัป

ทุติยฌาน

ผู้ปฏิบัติเมื่อบรรลุปฐมฌานแล้ว วิธีที่จะได้ทุติยฌาน คือ ต้องเห็นโทษของปฐมฌาน และเห็นคุณหรืออานิสงส์ของทุติยฌาน จึงจะเป็นผู้ที่ดำเนินไปสู่ทุติยฌานได้

ถ้าผู้ที่ยังไม่ได้ปฐมฌานเลย แต่ปรารถนาจะบรรลุทุติยฌาน ถึงแม้ว่าเขาจะทราบว่าการละวิตก และวิจาร์ได้ก็จะเป็นผู้บรรลุทุติยฌานและพยายามที่จะละวิตกและวิจาร์ ผู้ที่ปฏิบัติอย่างนี้ถึงแม้ว่าทำงานตายก็ไม่มีความสำเร็จ

การเข้าทุติยฌาน ต้องฝึกฝนปฐมฌานอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง อย่างคล่องแคล่ว โดยการเข้าฌาน ออกจากฌาน เมื่อฝึกจนคล่องแคล่วชำนาญ ก็พึงระลึกว่า “ปฐมฌานนี้ ยังหยาบ ทุติยฌาน ละเอียดย” และพิจารณาเห็นโทษของปฐมฌาน พิจารณาอาหิสงส์ของทุติยฌานและโทษของปฐมฌาน ก็คือ นิสสัคโคเป็นศัตรูใกล้ชิดกับวิตกและวิจาร์ วิตกและวิจาร์นี้เป็นเหตุทำให้ร่างกายเฉื่อยชา และจิตฟุ้งซ่านรำคาญ เพราะเหตุนี้สมาธิจึงหยาบและไม่สามารถให้ความรู้ขั้นสูงเกิดขึ้นได้ เมื่อเห็นโทษของปฐมฌาน และอาหิสงส์ของทุติยฌานอย่างนี้จึงจะก้าวไปสู่ความสำเร็จขั้นทุติยฌานต่อไป

เมื่อจิตคิดที่จะพ้นไปจากปฐมฌาน และยึดเอาภคินนิมิตเป็นต้น ไว้เป็นอารมณ์ของทุติยฌาน พังอยู่ในอารมณ์นั้น จิตที่ปราศจากวิตกและวิจาร์ มีความสบายเพราะปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิย่อม บรรลุทุติยฌาน ถ้าผู้ปฏิบัติพากเพียรให้มาก ก็ย่อมจะละวิตกและวิจาร์ได้อย่างรวดเร็ว จะอยู่สบายในปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิ และทำให้จิตอยู่อย่างสงบ

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

ตติยฌาน

ผู้ปฏิบัติเมื่อบรรลุทุติยฌานแล้ว วิธีที่จะได้ตติยฌาน คือ ต้องเห็นโทษของทุติยฌาน และอาหิสงส์ของตติยฌาน จึงจะเป็นผู้ดำเนนไปสู่ตติยฌานได้

ผู้ปฏิบัติต้องฝึกฝนในทุติยฌานอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง อย่างคล่องแคล่ว โดยการเข้าฌาน ออกจากฌาน เมื่อฝึกจนคล่องแคล่ว ชำนาญ ก็พึงระลึกว่า “ทุติยฌานนี้ ยังหยาบ ตติยฌานละเอียดย” พิจารณาเห็นโทษของทุติยฌาน อาหิสงส์ของตติยฌานและโทษของทุติยฌาน ก็คือ ฌานนี้มีวิตก และวิจาร์เป็นเหตุใกล้ เพราะประกอบด้วยปีติจึงเป็นฌานหยาบ จิตยินดีในการเป็นเจ้าของปีติ และไม่สามารถทำองค์ฌานอื่น ๆ ให้เกิดขึ้นได้ การยึดติดปีติยังไม่ใช้สิ่งที่ดีที่สุดในการเจริญฌาน ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาอย่างนี้เพื่อจะทำให้ฌานจิตเลื่อนขึ้น

ผลแห่งการบำเพ็ญตติยฌาน ย่อมยังให้บุคคลไปเกิดในตติยฌานภูมิ ๓ คือ ตติยฌานอย่างต่ำ หลังจากตาย จะบังเกิดในพรหมโลกชั้นปริตตสุภา มีอายุประมาณ ๑๖ มหากัป ตติยฌานอย่างกลาง หลังจากตาย จะบังเกิดในพรหมโลกชั้นอัปมาณาสุภา มีอายุประมาณ ๓๒ มหากัป ตติยฌานอย่างสูง หลังจากตายจะบังเกิดในพรหมโลกชั้นสุภากิณหา มีอายุประมาณ ๖๔ มหากัป



จตุตถฌาน

ผู้ปฏิบัติเมื่อบรรลุตติยฌานแล้ว วิธีที่จะได้จตุตถฌาน คือ ต้องเห็นโทษของตติยฌาน และ อาหิสงส์ของจตุตถฌาน จึงจะเป็นผู้ที่ดำเนินไปสู่จตุตถฌานได้

ผู้ปฏิบัติต้องฝึกฝนในตติยฌานอย่างสม่ำเสมอ อย่างต่อเนื่อง อย่างคล่องแคล่ว โดยการเข้าฌาน ออกจากฌาน เมื่อฝึกจนคล่องแคล่ว ชำนาญ ก็พึงระลึกว่า “ตติยฌานนี้ ยังหยาบ จตุตถฌานละเอียด ” พิจารณาเห็นโทษของตติยฌาน อาหิสงส์ของจตุตถฌานและโทษของตติยฌาน ก็คือ ปิติเป็นศัตรูที่อยู่ใกล้ สัมมาสมาธิพร้อมด้วยสุข ยังเป็นธรรมชาติหยาบ และเพียงตติยฌานนี้ไม่สามารถบรรลุถึง อภิญญาได้ เมื่อรู้ในโทษของตติยฌาน และอาหิสงส์ของจตุตถฌานแล้ว ย่อมเจริญกุศลนิमितและกำจัดสุข หลังจากกำจัดสุขแล้ว จิตจึงประกอบด้วยอุเบกขา จิตของเธอผู้บำเพ็ญอย่างนั้น ย่อมบรรลุอุปปราสมาธิ เนื่องด้วยอุเบกขา

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

เพราะเหตุไร ฌานระดับต่ำ กลาง สูง ในจตุตถฌานนี้จึงไม่มี ? เพราะว่า มีความแตกต่างระหว่าง ฌานที่หยาบและละเอียดอยู่ในฌานตั้งแต่ระดับปฐมฌานถึงตติยฌาน แต่ในจตุตถฌานนี้ไม่มีแล้ว

* ในอัสัญญีสัตว์ โดยนัยแห่งกัมภีร์วิมุตติมรรค กล่าวไว้ว่า “.....ถ้าจิตของผู้ปฏิบัติไม่ชอบความเพียรก็จะไปบังเกิดในพรหมโลกชั้นอัสัญญีสัตว์” โดยนัยแห่ง กัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรคกล่าวไว้ว่า “...จริงอยู่เมื่อ

พระพุทธเจ้ายังมีได้เสด็จอุบัติขึ้น พวกที่บวชเป็น เติรเถียรทำวัตรกรรมในวาโยกสิณ ยังจตุตถฌานให้ เกิดขึ้น ออกจากฌานนั้นแล้วก็เห็นว่าจิตนี้เป็นของนำดิ เดียนมาก ความไม่มีจิตเสียดเลย เป็นการดี. เพราะทุกข์

มีการฆ่าและจงจำเป็นต้น ย่อมเกิดขึ้นเพราะอาศัยจิต, เมื่อไม่มีจิตทุกขนั้นก็ย่อมไม่มี เพราะฉะนั้นจึงเกิดความยินดีพอใจ ฌานไม่เสื่อมทำกาลแล้วเกิดในอสังขนิภพ. ผู้ใดตั้งอยู่ในอิริยาบถใดในมนุษย์ ผู้นั้นก็

ย่อมเกิดด้วยอิริยาบถนั้นสถิตอยู่ตลอด ๕๐๐ กัป. เป็นเหมือนนอน นั่ง หรือยืน ตลอดกาลยาวนานมีประมาณเพียงนั้น.”

อรุปฌาน

อากาสาัญญายตนฌาน

ฌานลีลาบุคคลเมื่อได้รับสุขที่ไม่มีที่สิ้นสุดในจตุตถฌาน แล้วปรารถนาที่จะบรรลุฌานที่สูงขึ้นไปอีก คือ อากาสาัญญายตนฌาน ก้าวพ้นวิสัยแห่งรูป และพิจารณาว่า **“รูปฌานยังเป็นธรรมหยาบ อากาสาัญญายตนฌานเป็นธรรมละเอียด ”** พึงพิจารณาเห็นโทษของรูปฌาน เห็นอานิสงส์ของอากาสาัญญายตนฌาน และโทษของรูปฌาน เช่น การถูกเข่นฆ่า เบียดเบียน การทะเลาะ การส่อเสียด การพูดเท็จ ความบกพร่องของอวัยวะต่าง ๆ เป็นต้น โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากรูป เห็นอานิสงส์ของอากาสาัญญายตนฌานแล้วข้ามพ้นจากฌานนั้น โดยละปฏิวิกสิณปฏิวินิมิต เจริญอากาสาัญญายตนะ คือ การไม่เอารูปอันมีปฏิภาคนิमितเป็นอารมณ์ แต่กลับไปเอาอากาศที่เพิกออกจากปฏิภาคนิमितนั้นมาเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า **“ อากาโส อนนโต ๆ ”** คือ อากาศไม่มีที่สิ้นสุด ๆ จนจิตแนบแน่น อากาสาัญญายตนฌานจิตจึงเกิดขึ้น

ผลแห่งการเจริญอากาสาัญญายตนฌาน เมื่อตายจะได้ไปเกิดในอากาสาัญญายตนภูมิ มีอายุประมาณ ๒๐,๐๐๐ มหากัป

วิญญาณัญญายตนฌาน

ฌานลาภีบุคคลผู้มีความชำนาญในการเจริญอากาสาัญญายตนฌาน แล้วเห็นโทษของอากาสาัญญายตนฌานว่าเป็นธรรมหยาบ **โทษของอากาสาัญญายตนฌาน** คือ เป็นฌานที่มีศัตรูคือรูปฌานอยู่ใกล้ อารมณ์ของอากาสาัญญายตนฌาน เป็นธรรมหยาบ ปฏิขัสสัญญาและนันทตสัญญา ยังไม่แยกจากกันเลยในฌานนี้ เนื่องจากความยึดมั่นถือมั่น ฌานลาภีบุคคลจึงไม่สามารถมีส่วนแห่งคุณวิเศษได้ เมื่อพิจารณาถึงโทษอย่างนี้แล้ว ก็คำนึงถึงอานิสงส์ของวิญญาณัญญายตนะ มองเห็นความละเอียดแห่งวิญญาณัญญายตนฌาน โดยกำหนดไปที่จิตที่พิจารณาอากาศที่เพิกกลืนไปนั้นแหละเป็นอารมณ์

เมื่อพิจารณาถึงคุณและโทษแล้ว ก็พึงพิจารณาวิญญาณ์ญายตนะว่า “สงบ” และใส่ใจถึงความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณ์ที่พิจารณาในอากาศที่ว่างนั้นโดยใส่ใจวิญญาณ์ที่แผ่ไปยังอากาศนั้นบ่อย ๆ พิจารณาอย่างนี้จนจิตมันคงอยู่ในวิญญาณ์ญายตนะ ไม่นานนักจิตย่อมข้ามพ้นจากอากาศวิญญาณ์ญายตนะ สัตถุญาและก้าวเข้าสู่วิญญาณ์ญายตนะ

ผลแห่งการเจริญวิญญาณ์ญายตนะมาน เมื่อตายจะไปบังเกิดในวิญญาณ์ญายตนะภูมิ มีอายุประมาณ ๔๐,๐๐๐ มหากัป

อากิญจัญญายตนะ

ฆานลาภิบุคคลผู้มีความชำนาญที่ได้ประพาศมาแล้วในวิญญาณ์ญายตนะมาน เห็นโทษของวิญญาณ์ญายตนะมานว่าเป็นธรรมหยาบ อากิญจัญญายตนะมานเป็นธรรมละเอียด โทษก็คือวิญญาณ์ญายตนะมานนี้ มีศัตรูคืออากาศวิญญาณ์ญายตนะอยู่ใกล้วิญญาณ์ญายตนะมานเป็นธรรมหยาบ ในที่นี้เนื่องจากความยึดมั่นถือมั่น จึงไม่สามารถมีส่วนในคุณวิเศษโดยพิจารณาอนัตตัญญาได้ อาณิสสของอากิญจัญญายตนะอยู่ที่การเอาชนะโทษเหล่านี้ เมื่อข้ามพ้นวิญญาณ์ญายตนะอย่างสงบ ไม่ดำเนินไปตามวิญญาณ์ญายตนะอีก จึงเป็นผู้เห็นความหลุดพ้นของอากิญจัญญายตนะ บรรณาที่จะบรรลุอากิญจัญญายตนะจึงข้ามพ้นวิญญาณ์ญายตนะทันที

ผลแห่งการเจริญอากิญจัญญายตนะมาน เมื่อตายจะไปบังเกิดในอากิญจัญญายตนะภูมิ มีอายุประมาณ ๖๐,๐๐๐ มหากัป

เวทสัจญานาสัจญายตนะ

ฆานลาภิบุคคลผู้พิจารณาเห็นโทษของอากิญจัญญายตนะว่าเป็นธรรมหยาบ เวทสัจญานาสัจญายตนะเป็นธรรมละเอียด โทษคือฆานนี้วิญญาณ์ญายตนะอยู่ใกล้ ประกอบด้วยสัจญาที่หยาบเนื่องจากความยึดมั่นถือมั่น สัจญานี้เป็นดุจโรค เป็นดุจผี เป็นดุจหนาม เวทสัจญานาสัจญายตนะนี้เป็นธรรมชอบ ธรรมละเอียด และประณีต เจริญในกรรมฐานอย่างนั้นแล้ว ก้าวล่วงอากิญจัญญายตนะ สัจญา ไม่นานนักย่อมบรรลุถึงเวทสัจญานาสัจญายตนะ

ผลแห่งการเจริญเวทสัจญานาสัจญายตนะมาน เมื่อตายจะไปบังเกิดในเวทสัจญานาสัจญายตนะภูมิ มีอายุประมาณ ๘๔,๐๐๐ มหากัป

หมายเหตุ เนื่องจากการเจริญรูปฆานเป็นเรื่องยาก อธิบายได้ยาก ตามเนื้อหาทั้งหมดที่สรุปมาข้างต้นนั้น ได้คัดมาจากกัมภีร์วิมุตติธรรมซึ่งละเอียดมากและก็เกรงว่านักศึกษาจะเข้าใจยาก จึงได้สรุปอธิบายแบบย่อๆ ไว้ตอนท้ายนี้เพื่อใช้อ่านประกอบ ดังนี้ :-

ผู้เจริญรูปมานจนสำเร็จขั้นสุดท้ายของรูปมานแล้ว ถ้าจะทำต่อไปก็จะเป็นอรุปมาน อารมณีนั่นก็จะเพิกไปจากนิमित จากกสิณ จากอารมณที่เพ่งอยู่นั้น

อรุปมานที่ ๑ อากาสนัญญาตนณาน พ่งอากาศที่ว่างจากกสิณนั้นเป็นอารมณเรียกว่ามีกสิณ ฌาฏิมากาสนัญญูติ เป็นอารมณ

อรุปมานที่ ๒ คือ วิญญาณัญญาตนณาน ก็หันมาเอาจิต คือ อากาสนัญญาตนณานจิตนั้นเป็นอารมณในการเจริญวิญญาณัญญาตนนะ

อรุปมานที่ ๓ คือ อากัญญาตนณาน พ่งนัตถิ -ภาวบัญญัติเป็นอารมณ คือความไม่มีอะไร ความว่างเปล่าเป็นอารมณ ความว่างเปล่า หรือ ความไม่มีอะไรนี้เป็นบัญญัติชนิดหนึ่งเหมือนกัน ตรงนี้บางครั้งผู้ที่ปฏิบัติถึงระดับนี้ บางทีหลงไปว่าเป็นพระนิพพานแล้ว เพราะได้ยิน ได้ฟังว่านิพพานเป็นลักษณะที่ดับที่ว่างจากตัวตน พอรับนัตถิภาวบัญญัติ คือ ความไม่มีอะไรทั้งหมดเป็นอารมณก็เลยนึกว่า นี่คือถึงนิพพานแล้ว แต่ความจริงยังเป็นบัญญัติชนิดหนึ่ง คือ ความไม่มีอะไร

อรุปมานที่ ๔ คือ เนวสัจญานาสัจญญาตนณาน ก็กลับมาพ่งอากัญญาตนณานจิตเป็นอารมณ คือ ภาวะที่มีสัจญาก็ไม่ใช่ไม่มีสัจญาก็ไม่ใช่ ผู้เจริญมานจนสำเร็จก็ได้สุดยอดแค่นี้ เรียกว่าได้มานสมาบัติ ๕ นับโดยปัญญาจนัย ถ้านับโดยจตุกจนัยก็เรียกว่า มานสมาบัติ ๘ จตุกจนัยก็หมายถึงว่านับรูปมานแค่ ๔ คือคนที่ได้ถึงมานที่ ๔ ก็จะมีอุเบกขากับเอกัคคตา

การเจริญสมถกรรมฐานที่ได้รับผลโดยตรงก็คือ จิตบรรลุมานชั้นต่าง ๆ ผู้เจริญสมถกรรมฐานที่ยังไม่บรรลุมผลสูงสุดจนได้มานแต่การปฏิบัติก็ทำให้สมาธิจิตเกิดขึ้น สัมมาสมาธิที่เกิดขึ้นนั้นมีประโยชน์มากมายถึงแม้ว่าจะยังไม่บรรลุในมานชั้นต่าง ๆ ก็ตาม

ประโยชน์ของสมาธิ

ในยุคปัจจุบัน ที่ผู้คนมีความเครียด มีความวิตกกังวลกันมาก มีผู้คนจำนวนไม่น้อยพยายามหาทางคลายความเครียดคลายความวิตกกังวลโดยการเจริญสมาธิ สมาธิมีประโยชน์ทำให้จิตใจสงบหนึ่งไม่สับสน ไม่กังวล ได้อย่างแท้จริง แต่สมาธิไม่ได้มีประโยชน์เพียงเพื่อคลายความเครียด ความวิตกกังวลเท่านั้น ยังมีประโยชน์อีกมากมายหลายประการ ที่สำคัญที่สุดคือ สมาธิ หรือสัมมาสมาธิเป็นสิ่งสำคัญในการบรรลุมรรคผลนิพพาน สมาธิเป็นองค์หนึ่งในอริยมรรคมีองค์แปด พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ว่า “สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทวิภูตรธรรมสุขวิหาร (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน) สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว 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 การเตรียมจิตใจพร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นให้รู้แจ้งสภาวะธรรมของความเป็นจริง (คือได้รู้ว่าชีวิตและสรรพสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ได้บังคับบัญชา ไม่ใช่ตัวตน) **เรียกว่า สมาธิเป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา ซึ่งจะนำไปสู่พระนิพพานได้ในที่สุด**

๒. ประโยชน์ที่รองลงมา คือ ทำให้จิตหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสชั่วคราว ด้วยการกวด การข่มไว้ ด้วยกำลังของฌาน ด้วยอำนาจของพลังจิตที่แน่นแน จะสามารถข่มนิวรณ์ ๕ ไว้ได้ตลอดเวลาที่ยังมีสมาธิ เรียกตามศัพท์ว่า “**วิกขัมภนวิมุตติ**” แต่พึงทราบว่าเป็นเมื่อถอนออกจากสมาธิแล้ว กิเลสเหล่านั้น หรือนิวรณ์ ๕ ก็มีเช่นเดิม เพราะไม่ได้ถูกกำจัด เป็นแต่ถูกกดถูกข่มไม่ให้แสดงตัวหรือออกมาได้ในขณะที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น อุปมาเหมือนหินทับหญ้า ทำให้หญ้าไม่เจริญเติบโตชั่วคราว แต่เมื่อนำหินออก หญ้าได้แดดได้น้ำ ก็จะเจริญเติบโตตามปกติ

ข. **ประโยชน์ในการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย** เป็นผลสำเร็จอย่างสูงทางจิตใจ หรือเรียกว่าประโยชน์ในด้านอภิญา คือใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญาชั้นโลกียะ อภิญาคือความรู้ยิ่ง หรือความรู้ชั้นสูง มี ๖ อย่าง คือ

๑. **อิทธิวิธี** แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ เช่น เนรมิตคน ๆ เดียวให้เป็นหลายคนได้
ส่องหนได้ ดำดิน เดินบนน้ำ เดินทะลุกำแพงได้ เป็นต้น

๒. **ทิพโพส** หรือ หูทิพย์ เช่น สามารถฟังเสียงในที่ไกล ๆ ได้ ได้ยิน
สิ่งที่ต้องการได้ยินได้

๓. **เจโตปริยญาณ** ทายใจผู้อื่นได้ รู้ว่าผู้อื่นคิดอะไร

๔. **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติได้

๕. **ทิพจักขุ** ตาทิพย์ ดูเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ตามใจปรารถนา

๖. **อาสวักขยญาณ** ญาณที่ทำให้อัสวะกิเลสสิ้นไป

อภิญา ที่เกิดจากสมาธิ จนสำเร็จฉาน เป็นโลกียอภิญา คืออภิญาในข้อที่ ๑-๕ ส่วน **อาสวักขยญาณ** เป็นโลกุตตรอภิญา

ค. **ประโยชน์ด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ** ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิเวศน์ เช่น อ่อนไหว ตีใจหลงใหลง่าย หยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด ว่างวาม วุ่นวาย จู้จี้จ้าน สอดแสบ ลูกลึลู่กลลน หรือ หงอยเหงา เศร้าซึม หวาดระแวง ลังเล) เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เสริมสร้างนิสัยที่ดี ทำให้สงบ ผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกว่าอย่างสมัยใหม่ว่า **มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความคุ้มกันทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต**

ง. **ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน**



๑. ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหยุดจากความก่ดกัลุ่มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่นกำหนดลมหายใจเข้าออก เวลาที่รอคอยอะไร หรือตอนรถติด หรือปฏิบัติเมื่อทำงานใช้ความคิดมากๆ เป็นต้น
๒. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปด้วยความรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย
๓. ช่วยเสริมสุขภาพกาย ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุ่ลุชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาทีร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกายไว้ก็ได้ ในด้านดีผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอาบผิวพรรณผ่องใสสุขภาพกายดีเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

ปัจจัยเกื้อหนุนและอุปสรรคในการเจริญสมาธิ

- ก. ตัดปฬิโพธ หรือ ความวิตกกังวลทำให้จิตขัดข้อง มี ๑๐ ประการ
- ข. หากัลยาณมิตร หรือ ครูอาจารย์ผู้ที่จะสอนการเจริญสมาธิ
- ค. วัชรกรรมฐานให้ถูกกับจริตของตน
- ง. อยู่ในสถานที่ทีที่เหมาะสมกับการเจริญสมาธิ
- จ. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ



การอธิบายในเรื่องปัจจัยเกื้อหนุนและอุปสรรคในการเจริญสมาธินี้ กล่าวไว้สำหรับผู้ที่จะเจริญสมาธิทั้งที่เป็นฆราวาส และภิกษุสามเณร ทั้งผู้จะเจริญสมาธิในช่วงสั้น ๆ และผู้ที่มุ่งมั่นสละชีพเพื่อการปฏิบัติกรรมฐานอย่างจริงจัง

ก. ปลิวพร

ปลิวพร หรือ ข้อติดขัดทำให้กังวล มีความค้างคาใจ เมื่อเกิดกังวลหรือปลิวพร ก็ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้า ปลิวพรมี ๑๐ ประการ คือ ๑) กังวลเรื่องที่อยู่หรือวัด ๒) เรื่องตระกูล ๓) เรื่องลาภ ๔) เรื่องหมู่คณะ ๕) เรื่องงาน ๖) เรื่องการเดินทาง ๗) เรื่องญาติ ๘) เรื่อง อาหาร ๙) เรื่องคันถะ ๑๐) เรื่องอิทธิ คือฤทธิ์ของปุถุชนกังวลเรื่องรักษาฤทธิ์ แต่กังวลเรื่องนี้เป็นความกังวลของผู้เจริญวิปัสสนาเท่านั้น เพราะผู้ที่เริ่มบำเพ็ญสมาธิยังไม่มีฤทธิ์ จึงไม่ต้องกังวล

ข. แสวงหาอาจารย์หรือกัลยาณมิตร

ผู้ที่จะช่วยเหลือแนะนำสั่งสอนในการปฏิบัติ **กัลยาณมิตร** คือ ผู้ที่ประกอบไปด้วยกัลยาณมิตร ๗ ประการ คือ ๑) น่ารัก ๒) นำเคารพ ๓) นำเจริญใจ นำนับถือ รู้คุณค่าของการเจริญสมาธิ เป็นผู้เที่ยงธรรม ๔) สอนได้ดี ๕) ยอมให้ศิษย์แนะนำท้วงติงได้ ๖) สอนเรื่องที่ลึกซึ้งได้ ๗) ไม่แนะนำ ไม่ชักชวนในเรื่องที่ไม่ถูกไม่ควร

การมีกัลยาณมิตรจะช่วยเป็นขวัญเป็นกำลังใจในเวลาปฏิบัติแล้วประสบอารมณ์ที่น่ากลัว ทำให้ไม่ต้อร้อน 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. **ราคจริต** นิสัยหนักไปทางราคะ รักสวย รักงาม ยืน เดินเยื้องย่างละมุนละไม ไม่รีบร้อน รักสะอาด พิถีพิถันเรื่องของใช้เครื่องแต่งตัวเครื่องประดับ ชอบบริโภคอาหารรสกลมกล่อม ประณีตและหวาน ทำการใดๆ ก็ทำอย่างเรียบร้อยมีระเบียบ สวยงาม
๒. **โทสจริต** นิสัยหนักไปทางโทสะ ใจร้อนหงุดหงิด อารมณ์รุนแรง ทำการงานสะอาด แต่ไม่เรียบร้อย ตั้งตัง โครมคราม ชอบอาหารรสเปรี้ยว รสจัด รับประทานอาหารเร็ว เดินเร็ว ฝ่าเท้าหนัก ชอบวิวาท

๓. **โมหจริต** นิสัยหนักไปทางโมหะ ค่อนข้างเขลา เชื่อง่ายมง่าย เชื่องซึม ไม่กระปรี้กระเปร่า เหม่อลอย ท้อถอย ไม่เข้มแข็ง ทำงานใดก็ทำอย่างหยาบๆ ไม่สะอาด ไม่เรียบร้อย ชอบเปลอสติ
๔. **สัทธาจริต** นิสัยหนักไปทางศรัทธา น้อมใจเลื่อมใสได้ง่าย ไม่มีมารยาสาไทย เลื่อมใสในพระรัตนตรัย บิดา มารดา ครู อาจารย์
๕. **วิตกจริต** นิสัยหนักไปทางวิตกกังวล ย้ำคิด ฟุ้งซ่าน วาดวิมานในอากาศ กลัวไปล่วงหน้า ทั้งที่เหตุการณ์ยังไม่เกิดขึ้น
๖. **พุทธิจริต** นิสัยหนักไปทางชอบใช้เหตุผล สติปัญญา ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ ชอบศึกษาครุ่นคิด

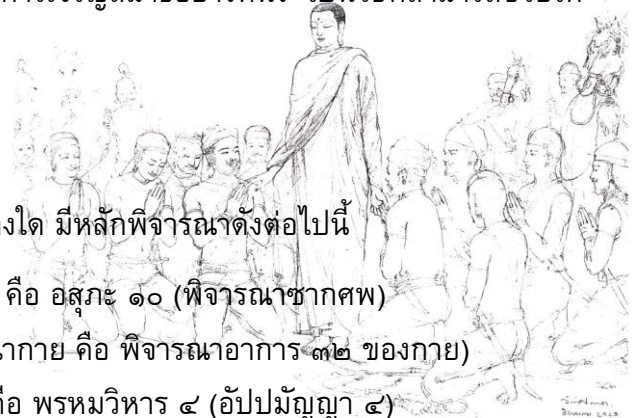
คนแต่ละคนจะมีจริตอย่างเดียว อาจมีจริตผสมกันได้ เช่น เป็นคนราคจริตและโทสจริต ในคน ๆ เดียวกัน เป็นคนโทสจริตและโมหจริตด้วย เป็นต้น

บุคคลที่เกิดมาในโลก มีจริตนิสัยแตกต่างกันไป แม้พี่น้องพ่อแม่เดียวกัน ก็มีอัชฌาศัยจิตใจผิดแผกกันไป ทั้งที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูเหมือนๆ กัน พุทธศาสนาได้อธิบายสาเหตุ ของความแตกต่างกันของนิสัยนี้ว่า มาจากกุศลกรรมและอกุศลกรรมที่บุคคลผู้นั้นได้สั่งสมมาในชาติปางก่อนๆ ไม่ได้เกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมในชาติปัจจุบัน หรือ การอบรมเลี้ยงดูเพียงอย่างเดียว เหตุจากชาติปางก่อนมีส่วนด้วยและการเลี้ยงดูความประพฤติการปฏิบัติตนในชาตินี้ก็มีส่วนด้วยเช่นกัน ทั้งนี้พุทธศาสนาเห็นว่าคนสามารถพัฒนาตนเองให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปได้ แก้ไข ปรับปรุงตนเองได้ มิใช่ยินยอม ถูกกระทำหรือยอมรับทุกสิ่ง หรือปล่อยตัวปล่อยใจไปตามกระแส แต่คนมีศักยภาพ (potential) ที่จะเป็นผู้ฝ่าฟัน ชนะสิ่งไม่ดีไม่งามต่างๆ ในใจของตน และสร้างสรรค์พัฒนาสิ่งที่ดีงามให้บังเกิดผลผลิตได้ ในจิตใจและชีวิตของตนเอง จริตนิสัยเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ เช่น คนโมหจริต โง่เขลา ด้อยปัญญา ก็สามารถแก้ไข หรือปรับปรุงตัว โดยหมั่นได้ถามผู้รู้ ขยันศึกษาเล่าเรียนหาความรู้ สนทนาธรรม เป็นต้น การแก้ไขจริตนิสัยที่ไม่ดีไม่งามต่างๆ นั้น ถ้าบุคคลผู้นั้นเห็นโทษของมันและมุ่งมั่นจะเปลี่ยนแปลง ก็สามารถบรรเทาหรือทำให้ดีขึ้นได้ เช่น เห็นโทษของโทสะ ก็หาอุบายวิธีระงับ หรือบรรเทาไม่ให้โทสะกำเริบ หรือแสดงออกมาให้เกิดผลเสียทั้งแก่ตนเองและผู้คนรอบข้าง การเจริญเมตตาภาวนาซึ่งเป็นการเจริญสมาธิอย่างหนึ่ง เป็นวิธีที่สามารถช่วยให้จิตใจอ่อนโยนและบรรเทาโทสะลงได้

การเลือกกรรมฐานให้เหมาะกับจริต

ต้องพิจารณาว่าอุปนิสัยของเราโน้มเอียงหรือหนักไปทางใด มีหลักพิจารณาดังต่อไปนี้

๑. **คนราคจริต** กรรมฐานที่ถูกต้องกับอุปนิสัย คือ อสุภะ ๑๐ (พิจารณาซากศพ) และ กายคตาสติ (พิจารณากาย คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ของกาย)
๒. **คนโทสจริต** กรรมฐานที่ถูกต้องกับอุปนิสัย คือ พรหมวิหาร ๔ (อภัยมัญญา ๔) วรรณกสิณ ๔ ได้แก่ กสิณสีแดง กสิณสีขาว กสิณสีเขียว และกสิณสีเหลือง
๓. **คนโมหจริต** กรรมฐานที่ถูกต้องกับอุปนิสัย คือ อานาปานสติ (การดูลมหายใจเข้าออก)



๔. **คนสัทธาจริต** กรรมฐานที่ถูกกับอุปนิสัย คือ อนุสสติ ๖ (พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ และเทเวदानุสสติ)
๕. **คนวิตกจริต** กรรมฐานที่ถูกกับอุปนิสัย คือ อานาปานสติ
๖. **คนพุทธิจริต** กรรมฐานที่ถูกกับอุปนิสัย คือ มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ จตุรธาตุวักขณญาณ และอาหารเปฏฐิกุลัญญา

ส่วนอรุปรมาณ ๔ และมหาภูตกสิณทั้ง ๔ คือ ปฐวีกสิณ (กสิณดิน) อาโปกสิณ (กสิณน้ำ) เตโชกสิณ (กสิณไฟ) และวาโยกสิณ (กสิณลม) **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. วัดใกล้ทางเดินทางสัญจร อาจหมายถึงวัดที่ติดถนนทางสัญจรจะมีคนมาบ่อย ทำให้ไม่สงบ
๕. วัดใกล้สระน้ำ ทำน้ำ คนจะพากันมาใช้น้ำ ทำให้พลุกพล่าน ไม่สงบ
๖. วัดที่มีผัก หรือใบไม้ที่บริโภคได้
๗. วัดที่มีดอกไม้
๘. วัดที่มีไม้ผล หรือผลไม้ต่างๆ

(วัดในข้อ ๖-๘ จะทำให้คนมาเก็บผัก ขอดอกไม้ ขอผลไม้คนจะพากันมาเสมอทำให้ไม่สงบ วัดที่สร้างไว้เพื่อจะให้เป็นที่ปฏิบัติสมาธิภาวนาจริงๆ จะไม่ตกแต่งทำสวนดอกไม้ เพราะผู้คนที่พากันมาเก็บดอกไม้ มาเที่ยวอยู่ไม่ขาด)

๙. วัดที่ใครๆ อยากไปมา วัดที่มีชื่อเสียงในด้านวัตถุมงคล เป็นต้น
๑๐. วัดที่อยู่ใกล้เมือง
๑๑. วัดที่อยู่ใกล้ที่ไม้ที่พิน หมายถึง วัดที่อยู่ใกล้ป่าที่มีคนมาหาพินหาของป่ากันมาก
๑๒. วัดอยู่ใกล้นา ชาวนาก็จะนวดข้าว ทำนา เสียงจะอื้ออึง
๑๓. วัดที่มีคนไม่ถูกกัน ทะเลาะวิวาทกัน
๑๔. วัดติดทำน้ำ ผู้คนจะใช้สัญจรไปมามาก และมาอาบน้ำตักน้ำกัน
๑๕. วัดในถิ่นห่างไกลที่คนไม่นับถือพุทธศาสนา
๑๖. วัดติดพรมแดน อยู่ระหว่างประเทศ ระหว่างรัฐ อาจเกิดสงคราม รบพุ่งไม่สงบ เป็น

การเสีียงภัยและมีเรื่องการเมืองเข้ามาเกี่ยวข้องได้

๑๗. วัดที่ไม่สัปปายะ อยู่ไม่สบายมีอารมณ์ต่างๆ มารบกวน
๑๘. วัดที่ไม่มีกัลยาณมิตร หรือไม่มีอาจารย์คอยแนะนำดูแล

จ. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ

จะกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติต่างๆ ๔๐ วิธี ในบทต่อไป ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามวิธีการต่างๆ เหล่านี้จึงจะได้ผลแห่งสมาธิวิธีนั้นๆ

ยังมีสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงอีกหลายประการ ที่จะช่วยในการปฏิบัติสมาธิให้ก้าวหน้า ช่วยให้กรรมฐานเจริญ นอกจากปัจจัยทั้ง ๔ ประการที่ได้กล่าวไปแล้ว ก็ยังมีข้อธรรมที่มีผลโดยตรงกับการอบรมจิต อันได้แก่ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ นักศึกษาอ่านทบทวนได้ในบทเรียนชุดที่ ๘ ตอนที่ ๓ ในที่นี้จะกล่าวถึง รุดงควัตร ๑๓ ข้อ

รุดงควัตร ๑๓

รุดงค์ หมายถึง องค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส เป็นชื่อของข้อปฏิบัติประเภทวัตร ที่ผู้สมาธิจะพึงสมาทานประพฤติได้ เป็นอุบายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความมักน้อยสันโดษ เป็นต้น การปฏิบัติ รุดงควัตรไม่ใช่สิ่งที่บังคับ แต่เป็นความสมัครใจ ผู้ใดจะปฏิบัติหรือไม่ก็ได้ จะปฏิบัติเป็นครั้งคราวหรือตลอดไปก็ได้ จะปฏิบัติอย่างเคร่งครัดอุกฤษฏ์ก็ได้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงรุดงควัตรว่าเป็นข้อปฏิบัติที่ช่วยให้กุศลธรรมเจริญ อกุศลธรรมเสื่อม (ความดีเพิ่มพูน ความไม่ดีลดลง) รุดงควัตร ๑๓ ข้อนั้น 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 (ไม่จู้จี้เลือกที่พักที่ตนพอใจ)
๑๓. ถือนั่งอย่างเดียวไม่นอน

รุดงควัตรนั้นพระภิกษุ สามเณร สามารถปฏิบัติได้ทุกข้อ ในสมัยพุทธกาลนั้น ภิกษุณีก็มี การปฏิบัติรุดงควัตรเพื่อช่วยให้กรรมฐานเจริญเร็วเช่นกัน แต่พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้ภิกษุณีปฏิบัติ

ชุดงควัตรเพียง ๘ ข้อ คือ ใช้แต่ผ้าบังสุกุล ใช้เพียง ๓ ผืน ถือกการบิณฑบาต บิณฑบาตไปตามลำดับเรือน ฉันทมือเดียว ฉันทเฉพาะในบาตร ถือนั่งอย่างเดียวไม่นอน และอยู่ในที่แล้วแต่เขาจัดให้ ส่วนชุดงควัตรอีก ๕ ข้อ คือ อยู่ป่า อยู่ป่าช้า อยู่โคนไม้ ไม่รับอาหารที่เขาถวายภายหลัง และอยู่กลางแจ้งนั้น ทรงห้ามเพื่อสวัสดิภาพของภิกษุณีเอง เพราะความเป็นหญิงถึงแม้จะบวชปฏิบัติธรรมแล้ว ก็ต้องระวังเรื่องสวัสดิภาพเป็นสำคัญ แม้แต่พระอุบลวรรณาเถรี พระภิกษุณีผู้บรรลุอรหัตตผล ก็ยังถูกย่ำยีข่มเหงได้ ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นฆราวาส สามารถปฏิบัติชุดงควัตรที่เหมาะสมกับตนและอยู่ในวิสัยที่ฆราวาสจะปฏิบัติได้ในบางข้อ เช่น รับประทานอาหารมือเดียว รับประทานอาหารในภาชนะใบเดียว (เพราะอุบาสก อุบาสิกา ฆราวาสไม่ใช้บาตร) อยู่ในที่แล้วแต่เขาจะจัดให้ ถือกการนั่งไม่นอน ดังที่ผู้ปฏิบัติมักจะไม่นอนตลอดคืนวันพระ หรือวันสำคัญทางศาสนา เพื่อเจริญสมาธิ หรือฟังธรรม บูชาพระพุทธรูป เป็นต้น

บทที่ ๒

มารู้จักกับอารมณ์สมถกรรมฐาน ๔๐

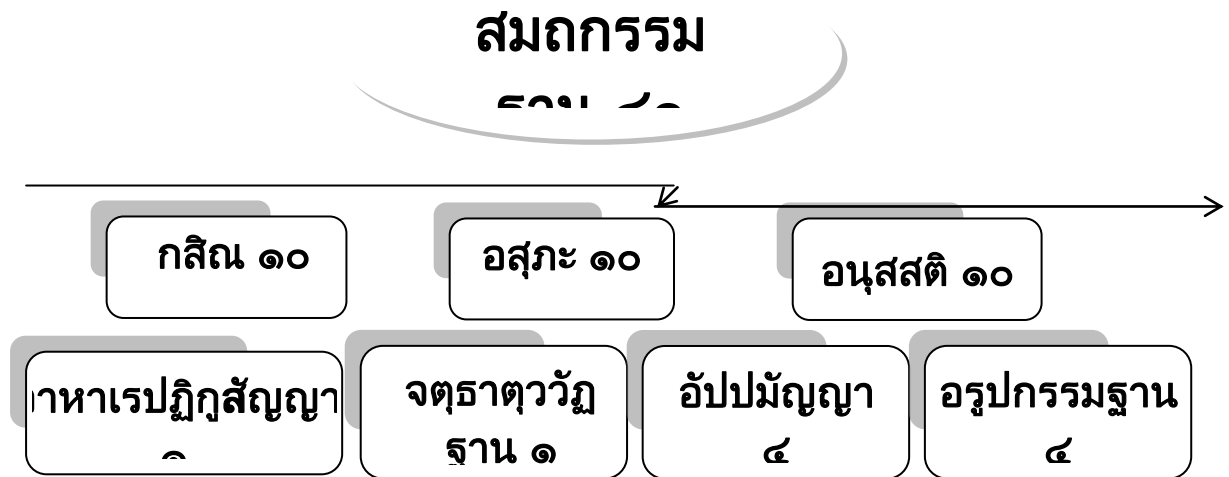
ธรรมชาติของผู้เริ่มปฏิบัติ



จิตของคนทั่วๆ ไปที่ไม่เคยทำสมาธินั้น ก็มักจะมีสภาพเหมือนม้าป่าพยศที่ยังไม่เคยถูกจับมาฝึกให้เชื่อง มีการซัดสายอยู่เป็นประจำ การทำสมาธินั้นก็เหมือนการจับม้านั้นมาล่อมเชือก หรือใส่ไว้ในคอกเล็กๆ ไม่ยอมให้มีอิสระตามความเคยชิน เมื่อตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ ม้านั้นก็ย่อมจะแสดงอาการพยศออกมา มีอาการดิ้นรน กวาดแกว่ง ไม่สามารถอยู่อย่างหนึ่งสงบได้ ถ้ายิ่งพยายามบังคับ ควบคุมมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งดิ้นรนมากขึ้นเท่านั้น การจะฝึกม้าป่าให้เชื่องโดยไม่เหน็ดเหนื่อยมากนักต้องใจเย็นๆ โดยเริ่มจากการใส่ไว้ในคอกใหญ่ๆ แล้วปล่อยให้เคยชินกับคอกขนาดนั้นก่อน จากนั้นจึงค่อยๆ ลดขนาดของคอกลงเรื่อยๆ ม้านั้นก็จะเชื่องขึ้นเรื่อยๆ โดยไม่แสดงอาการพยศอย่างรุนแรงเหมือนการพยายามบีบบังคับอย่างรีบร้อน เมื่อม้าเชื่องมากพอแล้ว ก็จะสามารถใส่บังเหียนแล้วนำไปฝึกได้โดยง่าย

การฝึกจิตก็เช่นกัน ถ้าใจร้อนคิดจะให้เกิดสมาธิอย่างรวดเร็วทั้งที่จิตยังไม่เชื่อง จิตจะดิ้นรนมาก และเมื่อพยายามบีบจิตให้หนึ่งมากขึ้นเท่าไร จิตจะยิ่งเกิดอาการเกร็งมากขึ้นเท่านั้น นั่นจะหมายถึงความกระด้างของจิตที่เพิ่มขึ้น(จิตที่เกร็งจะเป็นจิตที่กระด้าง ซึ่งต่างจากจิตที่ผ่อนคลายจะเป็นจิตที่ประณีต) แล้วยังจะทำให้เหนื่อยอีกด้วย ถึงแม้บางครั้งอาจจะบังคับจิตไม่ให้ซัดสายได้ แต่ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่าจิตมี อาการสั่น กระเพื่อมอยู่ภายใน สิ่งที่ใช้ในการยึดจิตในการทำสมาธิ ที่เรียกว่าอารมณ์ของสมาธินั้น ในทางพระพุทธศาสนา รวบรวมไว้ ๔๐ วิธี

เมื่อทุกอย่างพร้อมแล้วนักปฏิบัติก็เริ่มต้นศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับอารมณ์กรรมฐานเพื่อจะ
ใช้ในการปฏิบัติให้เข้าใจ สมถกรรมฐานมี ๔๐ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อาหาเรปฏิกูล-
สัญญา ๑ จตุธาตวัญฐาน ๑ อัปมัณญา ๔ อรูปกรรมฐาน ๔



กสิณ ๑๐

กสิณ หมายถึง วัตถุอันจูงใจให้เข้าไปผูกอยู่ ทำให้คุมใจได้มั่น จิตใจไม่ฟุ้งซ่านซัดส่าย วัตถุที่
ใช้ในการเจริญกสิณมี ๑๐ อย่าง คือ

- ๑. ปฐวีกสิณ กสิณ ดิน
 - ๒. อาโปกสิณ กสิณ น้ำ
 - ๓. เตโชกสิณ กสิณ ไฟ
 - ๔. วาโยกสิณ กสิณ ลม
- } รวมเรียกว่า มหาภูตกสิณ ๔

- ๕. นีลกสิณ กสิณ สีเขียว
 - ๖. ปิตกสิณ กสิณ สีเหลือง
 - ๗. โลहितกสิณ กสิณ สี
 - ๘. โอทาทกสิณ กสิณ สีขาว
- } รวมเรียกว่า วรรณกสิณ ๔

๙. อาโลกสิณ กสิณ แสงสว่าง

๑๐. อากาสกสิณ หรือปริจฉินนากาสกสิณ กสิณที่ว่างหรือ
อากาศ

๑. ปฐวีกสิณ (กสิณดิน)

ต้องเตรียมดินที่จะใช้เป็นองค์กสิณ โดยเลือกดินสีอรุณ หรือสีพระอาทิตย์แรกขึ้น มี
ความเหนียวพอประมาณ เก็บสิ่งสกปรกที่ติดอยู่กับดินนั้นออกให้หมด ผสมกับน้ำนวดจนดินหมด

ฝุ่นละออง คลื่นแม่เป็นแผ่นวงกลมกว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว ทำหน้าดินให้เรียบเหมือนหน้ากลอง แต่งวงขอบของดินด้วยอีกสี่หนึ่ง จะเป็นสี่เหลี่ยมหรือสี่วงก็ได้ให้มีขนาดประมาณ ¼ นิ้ว

ดวงกสิณนี้จะสร้างอยู่บนกระดาน บนผ้า บนกำแพง หรือบนดินก็ได้ แต่ต้องรักษาให้สะอาด เรียบร้อย และเรียบอยู่เสมอ เมื่อทำองค์กสิณเสร็จแล้วให้หาสถานที่สงบห่างไกลผู้คน เพื่อเพ่งปฏิวิกสิณ โดยตั้งองค์กสิณไว้เบื้องหน้าในระดับสายตาไม่สูงหรือต่ำเกินไป นั่งห่างจากองค์กสิณประมาณ ๒ ศอก ๑ คืบ หรือไม่ใกล้ -ไกล เกินไปนัก โดยนั่งขัดสมาธิ ทำจิตให้ระลึกถึงโทษของกามคุณว่า กามเป็นสิ่งน่ายินดีน้อย มีทุกข์มาก ให้โทษต่างๆ เปรียบดังหัวงูมีพิษ เพราะเป็นของน่ากลัว จึงควรทำตนให้พ้นจากกามคุณอารมณ์ต่างๆ ตั้งจิตให้ยินดีในฌาน ระลึกพระคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วจึงลืมหาดูดวงกสิณนั้น บริกรรมว่า ปฏิวิฯฯ (ดินฯฯ) เป็นร้อยครั้งพันครั้ง เมื่อลืมหาดูดวงกสิณแล้ว หน้อยหนึ่งก็หลับตาลง แล้วจึงลืมหาดูดูกิ่ง ปฏิบัติจนได้อุคคหนิมิต คือหลับตาเห็น ลืมตาเห็นดวงกสิณ จนคล่องแคล่ว ปฏิภาคนิมิตก็จะเกิดขึ้นเป็นสภาพที่สะอาด ไม่ต่างพร้อย จะใสเป็นกระจก งามกว่า อุคคหนิมิต จิตจะตั้งมั่น นิเวศน์ ๕ จะสงบระงับ พากเพียรต่อไปก็จะได้อัปนาสมาธิ หากรักษาปฏิภาคนิมิตให้ดี พากเพียรปฏิบัติต่อไปก็จะได้ฌานเป็นลำดับขึ้นไป แต่หากรักษาปฏิภาคนิมิตไม่ดี สมาธิหรือฌานที่ได้ก็จะเสื่อมหายไป

๒. อาโปกสิณ (กสิณน้ำ)

คือ การเพ่งน้ำ ผู้ที่เคยปฏิบัติอาโปกสิณในชาติก่อนๆ เมื่อเพ่งน้ำที่ใดที่หนึ่ง เช่น ในสระหรือในบ่อ ก็สามารถสำเร็จอุคคหนิมิตโดยง่าย หรือนำผ้าขาวซึ่งกลางแจ้งรองน้ำฝนบริสุทธิ์มาใส่ภาชนะเช่นขัน ใส่เต็มขอบปากภาชนะ เพ่งดูน้ำนั้นในที่สงบ บริกรรมว่า อาโปฯฯ (น้ำฯฯ) จนเกิดอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิตตามลำดับ เช่นเดียวกับปฏิวิกสิณ

๓. เตโชกสิณ (กสิณไฟ)

คือการเตรียมเปลวเพลิง ผู้ที่เคยปฏิบัติเตโชกสิณในชาติก่อนๆ อาจเพ่งเปลวไฟในเตา หรือที่ใด ๆ จนได้อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ตามลำดับ โดยทั่วไปการจะเพ่งเตโชกสิณต้องเตรียมการโดยก่อไฟให้ลุกโพลง นำเสื่อ หรือ แผ่นหนังกันไว้หน้ากองไฟ เจาะช่องกลมโตประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว แล้วเพ่งดูเปลวไฟ อย่าพิจารณาสีของเปลวไฟ หรือเก้าถ่าน หรือควันไฟ เพราะจะกลายเป็นวรรณกสิณไป ขณะเพ่งเปลวไฟให้บริกรรมว่า เตโชฯฯ (ไฟฯฯ) จนอุคคหนิมิตปรากฏขึ้น และได้ปฏิภาคนิมิต ได้ฌานตามลำดับ อุคคหนิมิตของเตโชกสิณจะปรากฏภาพของเปลวไฟที่คุแต่อาจมีการพัดไหว ส่วนปฏิภาคนิมิตเปลวไฟจะนิ่ง มีสีทองหรือแดง

๔. วาโยกสิณ (กสิณลม)

คือ กสิณลม เจริญได้โดยต้องอาศัยการมองดู ยอดไม้ ใบไม้ เส้นผม เป็นต้น ที่สั่นไหว เพราะลมพัด หรือจะเจริญเมื่อลมพัดสัมผัสผิวกายเราก็ได้ พร้อมบริกรรมว่า วาโยฯฯ (ลมฯฯ) จนเกิดอุคคหนิมิต เป็นลักษณะไอน้ำ น้ำตกหรือควันที่ไหวหวั่น แต่เมื่อได้ปฏิภาคนิมิตจะไม่หวั่นไหวจะมีสภาพเป็นกลุ่มก้อน เป็นเกลียวที่แน่นอน

๕. นีลกสิณ (กสิณสีเขียว)
๖. ปิตกสิณ (กสิณสีเหลือง)
๗. โลहितกสิณ (กสิณสีแดง)
๘. โอทาทกสิณ (กสิณสีขาว)

จะกล่าวรวมถึงวรรณกสิณ ทั้ง ๔ เพราะมีการปฏิบัติและลักษณะใกล้เคียงกัน

นีลกสิณ คือ *กสิณสีเขียว* ผู้ที่มีวาสนาบารมีเคยเจริญกสิณนั้นมาก่อน เมื่อเห็นสีของใบไม้ ผ้า หรือวัตถุอื่นก็สามารถเพ่งดู และบริกรรมได้ทันที แต่ถ้าจะทำองค์นีลกสิณ ต้องใช้ดอกไม้ ใบไม้ วัตถุใดๆ ก็ตามที่มีสีเขียว ถ้าใช้ดอกไม้ เช่น ดอกบัว ก็ต้องนำมาใส่พาน หรือขันให้เต็มขอบภาชนะ หรือ ถ้าจะใช้ ผ้า, กระจาด, ก็ต้องใช้ผ้า กระจาด สีเขียว มาตัดเป็นวงกลมกว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว เอาสีเขียวทาบจนแผ่นวงกลมให้เรียบร้อย ตัดขอบด้วยสีขาว แดง เพื่อเน้นให้สีเขียวเด่นชัดขึ้น เมื่อเพ่งก็บริกรรมว่า นีละ นีละ(เขียวๆ)

ส่วนกสิณอื่นๆ เช่น ปิตกสิณ กสิณสีเหลืองก็จัดทำเช่นเดียวกันโดยใช้ดอกไม้ หรือผ้า, กระจาด บริกรรมว่า ปิตะ ปิตะ (เหลืองๆ) **โลहितกสิณ** คือกสิณสีแดง ให้บริกรรมว่า โลहितะ โลहितะ (แดงๆ) **โอทาทกสิณ** คือ กสิณสีขาว ก็บริกรรมว่า โอทาทะ โอทาทะ (ขาวๆ) ทำไปจนเกิดอุคคหนิมิต ก็ไม่จำเป็นต้องเพ่งองค์กสิณอีก ให้เพ่งแต่อุคคหนิมิตที่ได้มา จนเกิดปฏิภาคนิมิตขึ้น และได้ฌานไปตามลำดับ

๙. อาโลกกสิณ (กสิณแสงสว่าง)

คือ กสิณแสงสว่าง เป็นแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือดวงไฟเป็นต้น แต่เมื่อมีอาจ เพ่งดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือดวงไฟต่างๆโดยตรง ก็ต้องทำองค์กสิณ โดยการหารอยแตกของฝาเรือน หลังกาที่ปักอาศัย หรือเจาะให้แสงสว่างลอดเข้ามาปรากฏที่ฝาหรือพื้นเรือน หรือจุดตะเกียง หรือเปิดไฟไว้ เอาม่านกันให้มืดสนิท เจาะรูม่านให้แสงลอดออกมาเป็นดวงที่ฝา แล้วเพ่งดูแสงสว่างนั้น บริกรรมว่า โอภาโส โอภาโส (แสงๆ) หรือ อาโลโก อาโลโก (สว่างๆ) จนอุคคหนิมิตเกิดขึ้นเป็นแสงสว่างไม่ต่างจากบริกรรมนิมิต ส่วนปฏิภาคนิมิตแสงสว่างจะเป็นกลุ่มก้อนคล้ายดวงไฟในโປ้ไฟสีขาวสว่างรุ่งโรจน์กว่าอุคคหนิมิตหลายเท่า

๑๐. อากาสกสิณ หรือปริจฉินนาทกสิณ (กสิณที่ว่างหรืออากาศ)

คือ การเพ่งอากาศว่างเปล่าเป็นอารมณ์ ทำองค์กสิณโดยเจาะฝาให้เป็นช่องว่างประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว หรือใช้ช่องหน้าต่าง ประตู เพ่งดูอากาศที่ปรากฏตามช่องนั้นๆ แล้วบริกรรมว่า อากาโสๆ (แจ้งๆ) เกิดอุคคหนิมิตเห็นอากาศที่ปรากฏตามช่อง มีขอบเขต เหมือนกับบริกรรมนิมิตทุกประการ แต่เมื่อได้ปฏิภาคนิมิตแล้ว จะปรากฏแต่อากาศอย่างเดียวไม่ปรากฏขอบเขต ทั้งยังสามารถขยายขอบเขตให้กว้างใหญ่เพียงไรก็ได้

คุณลักษณะพิเศษของกสิณ ๑๐

กสิณมีลักษณะพิเศษหลายประการ เช่น เมื่อได้รูปฌาน ๔ การเพ่งกสิณอย่างหนึ่งแล้ว ถ้าต้องการ
อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิตจากกสิณอีก ๙ อย่างที่เหลือ ก็ไม่ต้องจัดทำองค์กสิณขึ้นใหม่ให้มองดูสิ่งอื่น ๆ ตาม
ธรรมชาติ เช่นมองดูดิน (ปฐวีกสิณ) แล้วบริกรรมปฐวี (ดิน ๆ ๆ) หรือ ดูแม่น้ำ ไฟ ลม สีต่าง ๆ แสงสว่าง
อากาศ แล้วบริกรรมตามคำบริกรรมตรงกับสิ่งที่เราเพ่งนั้น ๆ อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ก็จะเกิดขึ้น

นอกจากนี้ กสิณยังเป็นกรรมฐานที่ทำให้ถึงฌานเร็วกว่ากรรมฐานอื่น ๆ เพราะการเพ่งกสิณนั้น
อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต เกิดขึ้นง่าย ได้ฌานเร็ว โดยเฉพาะกสิณที่เกี่ยวกับสีทั้ง ๔ แล้วจะยิ่งเกิดอุคคห-
นิมิต ปฏิภาคนิมิต และฌานได้เร็วยิ่งกว่ามหาภูตกสิณ พระพุทธองค์ทรงยกย่องโอทาตกสิณ (กสิณสีเขียว)
ว่าเลิศกว่ากสิณสีอื่น ๆ เพราะทำให้จิตใจของผู้ที่เจริญกสิณนั้นผ่องใส ไม่เชื่องซึมวังเวงหา ทั้งยังทำให้ผู้
เจริญกสิณนี้ทราบเหตุการณ์ต่าง ๆ คล้ายผู้ทรงอภิญญาทั้งที่ยังไม่ได้อุคคหนิมิต

อานุภาพแห่งกสิณ ๑๐ ทำให้เกิดฤทธิ์ต่าง ๆ

๑. ปฐวีกสิณ มีอานุภาพ คือ

- ๑.๑ เหนรมิตคน ๆ เดียวให้กลายเป็นหลายร้อยหลายพันคน
- ๑.๒ เหนรมิตตนเองให้เป็นพญานาค พญาครุฑ
- ๑.๓ ทำท้องอากาศ แม่น้ำ มหาสมุทร ให้เป็นพื้นแผ่นดิน ให้ยืน เดิน นั่ง นอน ได้
- ๑.๔ เหนรมิต วิมาน วัตถุอาราม บ้านเรือน วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ตามความประสงค์ของตน
- ๑.๕ ทำสิ่งที่เบาให้หนัก
- ๑.๖ ทำให้วัตถุติดแน่นตั้งมั่นอยู่ มิให้โยกย้ายเคลื่อนที่ไป
- ๑.๗ ได้ อภิกายตนะ คือ สามารถข่มทำลายธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อจิตใจ และสามารถ
ข่มอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นอภิวรรณ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา อยากรได้ อยากรพบ)
และอนิภิวรรณ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่อยากได้ ไม่อยากพบ) มิให้มาปรากฏ
ภายในจิตใจของตนได้

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 เกิดวันกำบังตน และทำให้เปลวไฟโชติช่วงขึ้นจากร่างกาย หรือวัตถุอื่น ๆ
- ๓.๒ ทำให้ฝนถ่านเพลิงตกลงมา
- ๓.๓ ใช้ไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของตนดับไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของผู้อื่นให้ดับลง
- ๓.๔ สามารถเผาผลาญบ้านเมือง วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ได้

- ๓.๕ ทำให้แสงสว่างเกิดขึ้น เพื่อจะได้แลเห็นรูปด้วยทิพพจักขุภิญญา
- ๓.๖ ทำให้เตโชธาตุ หรือไฟลุกไหม้สรีระในสมัยที่ปรินิพพาน
- ๓.๗ ทำให้ความมืดหายไป

๔. วาโยกสิณ มีอานุภาพ คือ

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

๕. นีลกสิณ มีอานุภาพ คือ

- ๕.๑ ทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีเขียว
- 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. โลหิตกสิณ 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 ทำให้หายจากความมัวงมั่งเหงาหาวนอน
- ๑.๑ ทำให้ความมืดหายไป แล้วทำแสงสว่างให้เกิดขึ้น เพื่อเห็นรูปด้วยทิพพจักขุภิญญา

๙. อาโลกกสิณ มีอานุภาพ คือ

- ๑.๑ ทำให้วัตถุสิ่งของเกิดแสงสว่าง หรือทำให้ร่างกายเกิดแสงสว่างเป็นรัศมีพวยพุ่งขึ้นมา

- ๑.๑ เหนรมิตเป็นรูปต่างๆประกอบด้วยแสงสว่างอย่างรุ่งโรจน์
- ๑.๑ ทำให้ไม่่วงเหงาหาวนอน
- ๑.๑ ทำความมืดให้หายไป ทำความสว่างให้เกิดขึ้น เพื่อเห็นรูปด้วยทิพพจักขุภิญญา

๑๐. อากาสกสิณ มีอานุภาพ คือ

- ๑.๑ เปิดเผย สิ่งที่หลบซ่อนลึกลับให้ปรากฏให้เห็นได้
- ๑.๑ ทำให้มีอากาศเป็นอุโมงค์ช่องว่างเกิดขึ้นภายในพื้นแผ่นดิน ภูเขา มหาสมุทร แล้วยี่นเดิน หนึ่ง นอนได้
- ๑.๑ เข้าออกทางฝา หรือกำแพงได้

กสิณทั้ง ๑๐ อย่าง มีอานุภาพทำให้เกิดฤทธิ์ที่เหมือน ๆ กัน คือ

- ก. สามารถกำบังสิ่งต่างๆไม่ให้ผู้ใดแลเห็น
- ข. ทำวัตถุสิ่งของเล็กให้กลับใหญ่ หรือที่ใหญ่ให้กลับเล็ก
- ค. ทำระยะทางไกลให้ใกล้ และย่อระยะทางที่ใกล้ให้กลับเป็นไกล
- ง. กสิณ เมื่อเจริญแล้วทำให้สำเร็จรูปฌานและอรุฌานได้



บทที่ ๓

อสุภะ ๑๐

อสุภะ หมายถึง ไม่สวยงาม มุ่งหมายถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายของคนที่ยาไป การเจริญอสุภกรรมฐานคือ การพิจารณาซากศพในลักษณะต่างๆกัน ๑๐ ลักษณะ ให้เห็นความน่าเกลียดไม่สวยงาม โดยจะพิจารณาซากศพอย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ใน ๑๐ ลักษณะ ได้แก่

- ๑. อุทฐมาตกะ ซากศพที่ขึ้นอืดพอง (อ่านว่า อุ-ต-ทุ-มา-ตะ-กะ)
- ๒. วินีลกะ ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ (อ่านว่า วิ-นี-ละ-กะ)
- ๓. วิปุปพะกะ ซากศพที่มีน้ำเหลือง แดกปรี (อ่านว่า วิ-ปุ-บ-พะ-กะ)
- ๔. วิจฉิททกะ ซากศพที่ถูกฟันขาดออกจากกันเป็น ๒ ท่อน (อ่านว่า วิ-จ-ฉ-ิต-ทะ-กะ)

๕. วิภชายิตกะ ชากศพที่ถูกสัตว์ เช่น สุนัข กา แร้ง ทิ้งแยง (อ่านว่า วิก-ชา-ยิต-กะ)
๖. วิภชิตตกะ ชากศพที่กระจายเรี่ยราด ศีรษะ มือ เท้า อยู่คนละทาง (วิก-ชิต-ต-กะ)
๗. หตวิกชิตตกะ ชากศพที่ถูกสับฟันด้วยมีด ถูกแทงด้วยหอก (หะ-ต-วิก-ชิต-ต-กะ)
๘. โลहितกะ ชากศพที่มีเลือดไหลอาบ (อ่านว่า โล-หิต-กะ)
๙. ปุพุกะ ชากศพที่มีหนอนไขอยู่ทั่วร่าง (อ่านว่า ปุ-ล-วะ-กะ)
๑๐. อัฏฐิกะ ชากศพที่เหลือแต่กระดูก (อ่านว่า อัถ-ถิ-กะ)

การพิจารณาซากศพหรือเจริญอสุภกรรมฐานทุกชนิด ผู้ปฏิบัติต้องยืนอยู่เหนือลม ยายืนได้ ลม เพราะกลิ่นเน่าเหม็นของศพจะรบกวน หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก ยายืนในใกล้ หรือไกลเกินไป ต้องยืนในระยะให้เห็นซากศพชัดเจนทั้งร่าง ควรยืนกลางลำตัวศพ ยายืน ด้าน ศีรษะหรือปลายเท้าของศพ ศพที่ใช้พิจารณาควรเป็นเพศเดียวกับผู้พิจารณา เช่น ผู้พิจารณาหรือเจริญ อสุภกรรมฐานเป็นหญิง ก็ใช้ศพหญิง เป็นชายก็ใช้ศพชายในการพิจารณา นอกจากจะพิจารณาศพใน แนววิปัสสนาจึงจะใช้ศพเพศใดก็ได้ เช่นในกรณีของพระกุลลเถระ ที่หลงรูปโฉมนางสิริมาหญิงงามเมือง ครั้นนางสิริมาสิ้นชีวิตลง พระพุทธเจ้าทรงให้พระกุลลเถระผู้มีราคะจริตพิจารณาศพของนางสิริมา ที่ พระภิกษุหนุ่มหลงรักจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ จนมองเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ่ายถอนความ ลุ่มหลงรักใคร่ได้ในที่สุด การเจริญอสุภกรรมฐาน เป็นไปได้ทั้งในแง่สมถกรรมฐาน และวิปัสสนา-กรรมฐาน หากเจริญในแง่สมถะ ก็ให้เห็นความเป็นสิ่งที่น่าเกลียดไม่สวยงาม ปฏิบัติแล้วทำให้ผานเกิดขึ้นได้ ส่วน ในแง่วิปัสสนาให้พิจารณาความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือไตรลักษณ์ คือ ให้เห็นว่าตัวของเราก็เป็น สิ่งไม่เที่ยงเหมือนซากศพที่นอนอยู่ต่อหน้ากันเช่นกัน เพียงแต่ศพนี้ ชายนี้ หญิงนี้ ตายก่อนเราเท่านั้น **ชีวิตร่างกายของเราแม้จะผ่านทุกข์ทรมาน ได้รับความยากลำบากต่าง ๆ นานามาเพียงใด ก็ไม่ ทุกข์เท่าตอนที่ตายร่างกายแตกดับ ในขณะที่นั้นจะทุกข์ที่สุด คือทุกข์จนทนอยู่ไม่ได้ต้องตาย ไปเช่นศพนี้**

ดังพุทธดำรัสที่ว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ และพิจารณาศพที่อยู่ตรงหน้าของเรานี้ว่า เมื่อศพนี้ยังมี ชีวิตอยู่ เขาหรือเธอผู้นี้ไม่เคยปรารถนาที่จะตาย ไม่เคยต้องการจะเจ็บป่วยหรือแก่เฒ่า แต่ก็หลีกเลี่ยง ไม่ได้ ต้องเป็นไปเช่นนี้ ใจปรารถนาแต่กายไม่เป็นไปตามความปรารถนา ไม่อาจบังคับบัญชาได้ เขา หรือเธอก็ไม่ใช่เจ้าของร่างกายนี้โดยแท้จริง เพราะหากเป็นเจ้าของร่างกายนี้ก็ต้องไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ตามคำสั่งตามบัญชา แม้ร่างกายของเราเองก็ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของเรา รูปนามทั้งหลายเป็น อนัตตา เมื่อสังขารร่างกายเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คืออนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) จะไปยึดมั่นถือมั่นได้อย่างไร

ส่วนการพิจารณาซากศพโดยนัยของสมถะต้องพิจารณาศพโดยอาการ ๖ และอาการ ๕

พิจารณาซากศพโดยอาการ ๖

๑. พิจารณาสี โดยกำหนดดูว่า ศพนี้เป็นคนผิวสีอะไร ดำ ขาว หรือผิวเหลือง
๒. พิจารณาวัย โดยกำหนดดูว่า ศพนี้เป็นเด็ก วัยกลางคนหรือคนชรา โดยไม่ต้องสนใจว่าเป็น เพศหญิงหรือเพศชาย

๓. พิจารณาสันฐาน โดยกำหนดดูว่า นี่คือศีรษะ คอ แขน มือ ท้อง ออก เอว แข้ง ขา เท้า เป็นต้น
๔. พิจารณาทิศ โดยกำหนดว่าตั้งแต่สะดือขึ้นไปจนถึงศีรษะเป็นส่วนบน จากใต้สะดือลงมาเป็นส่วนล่าง หรืออีกนัยหนึ่ง คือให้รู้ว่าเรายืนอยู่ทางทิศนี้ ซากศพอยู่ทางทิศนี้
๕. พิจารณาที่ตั้ง โดยกำหนดว่า มืออยู่ตรงนี้ เท้าอยู่ตรงนี้ ศีรษะอยู่ตรงนี้ เป็นต้น หรืออีกนัยหนึ่งให้รู้ว่าเรายืนอยู่ตรงนี้ ศพอยู่ตรงนั้น
๖. พิจารณาขอบเขต ให้รู้ว่าเบื้องต่ำสุดของซากศพคือพื้นเท้า เบื้องบนสุดเพียงปลายผม หัวตัวสุดแค่ผิวหนัง เต็มไปด้วยของเน่าเหม็น ๓๒ อย่าง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เป็นต้น

พิจารณาโดยอาการ ๕

๑. ดูส่วนต่อหรือที่ต่อ ให้รู้ว่าในสรีระร่างของศพมีส่วนต่อใหญ่ ๆ อยู่ ๑๔ แห่ง คือมือขวามีที่ต่อ ๓ แห่ง มือซ้ายมีที่ต่อ ๓ แห่ง เท้าขวามีที่ต่อ ๓ แห่ง เท้าซ้ายมีที่ต่อ ๓ แห่ง คอมีที่ต่อ ๑ แห่ง และเอวมีที่ต่อ ๑ แห่ง
๒. ให้ดูช่อง เช่น ช่องตา ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ศพหลับตาหรือลืมตา อ้าปากหรือหุบปาก
๓. ให้ดูหลุม หรือส่วนที่เว้าลงไป พิจารณาว่าเป็นหลุมตา หลุมคอ เป็นต้น
๔. ให้ดูที่ตอน หรือส่วนที่นูนขึ้น โดยให้กำหนดรู้ว่าส่วนนูนนี้ คือหัวเข่า คือหน้าผาก หน้าอก เป็นต้น
๕. ให้ดูทั่วไป รอบ ๆ ด้านของศพ ส่วนใดปรากฏชัดตามลักษณะของศพ เช่นความพองอืดปรากฏชัด ก็ปริกรรมว่า อุทฺธุมาทกะ ปฏิญฺจະ ๆ ๆ (ศพพองอืดนี้ น่าเกลียด น่าขยะแขยง) หรือเห็นศพที่มีสีเขียวคล้ำปรากฏชัด ก็ปริกรรมว่า วินีลกะ ปฏิญฺจະ ๆ ๆ (ศพวินีลกะ หรือศพเขียวคล้ำนี้ น่าเกลียด น่าขยะแขยง) ศพลักษณะอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน ในขณะที่ปริกรรมก็ให้ตั้งจิตกำหนดลงที่ลักษณะตรงส่วนนั้นๆ ของศพ

วิธีการเจริญอสุภะ ๑๐

๑. อุทฺธุมาทกอสุภะ

พิจารณาความน่าเกลียดของศพว่าพองอืด พร้อมปริกรรมว่า อุทฺธุมาทกะ ปฏิญฺจະ ๆ ๆ (ศพที่พองอืดนี้ เป็นของน่าเกลียด น่าขยะแขยง) ปริกรรมซ้ำแล้วซ้ำเล่า ลืมตาดูและหลับตาพิจารณาสลับไปเช่นนี้ ถ้าเมื่อใดหลับตาแล้วปรากฏภาพซากศพนั้น เหมือนเมื่อลืมตาก็จะได้อุคคห-นิมิต อุคคหนิมิตเป็นนิมิตที่ปรากฏทางใจ จะเห็นเป็นซากศพที่น่าเกลียดน่ากลัว ชวนให้ขยะแขยงสะอิดสะเอียน เมื่อปฏิบัติต่อไปก็จะได้ปฏิภาคนิมิตปรากฏเป็นภาพคนอ้วนพีล่ำสันนอนนิ่งอยู่ ปฐมฌานก็จะเกิดขึ้น ศพที่ขึ้นอืดเป็นกรรมฐานที่หาเจริญได้ยากกว่าอสุภกรรมฐานอื่น ๆ เพราะศพที่พองอืดจะมีอาการพองเพียง ๑ หรือ ๒ วัน ก็จะแปรสภาพเป็นเขียวคล้ำ มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มต่อไป หากขณะที่เจริญอุทฺธุมาทกอสุภะแล้วยังไม่ได้อุคคหนิมิต หรือปฏิภาคนิมิต แต่ศพแปรสภาพไปแล้วก็ต้องไปหาศพใหม่ที่พองอืด

๒. วินีลกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ บริกรรมว่า วินีลกะ ปฏิภูละ ๆ ๆ (ศพที่มีสีเขียว น่าเกลียด น่าชยะแขยง) ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนได้อุคคหนิมิตและปฏิภูภาคนิมิต อุคคหนิมิตของวินีลกอสุภะ คือลักษณะของศพมีสีเขียวคล้ำ ส่วนปฏิภูภาคนิมิตจะไม่น่าเกลียดน่ากลัว จะเหมือนรูปปั้นมีสีแดง สีขาว สีเขียวเจือกัน

๓. วิปุกพกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองแตกปริ บริกรรมว่า วิปุกพะ ปฏิภูละ ๆ ๆ (ศพวิปุกพะ มีน้ำเหลืองไหลนี้ น่าเกลียด น่าชยะแขยง) บริกรรมซ้ำ ๆ อุคคหนิมิตที่เกิดขึ้นจะเป็นเหมือนตัวศพนั้น ส่วนปฏิภูภาคนิมิตจะเป็นเหมือนรูปปั้นนอนหนึ่งไม่มีน้ำเหลืองไหล

๔. วิจฉิทกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่ถูกฟันขาดเป็น ๒ ท่อน ถ้าศพที่จะพิจารณานั้น กระเด็นอยู่ห่างกันเกินไปให้นำส่วนที่ขาดมาวางใกล้ให้ต่อกันห่างกันประมาณ ๑ องคุลี แล้วบริกรรมว่า วิจฉิทกะ ปฏิภูละ ๆ ๆ (ศพวิจฉิทกะ ถูกฟันขาด ๒ ท่อนนี้น่าเกลียด น่าชยะแขยง) อุคคหนิมิตปรากฏเป็นภาพศพขาด ๒ ท่อนนั่นเอง ส่วนปฏิภูภาคนิมิตจะเป็นศพสภาพเรียบร้อยนอนหนึ่งอยู่

๕. วิชชายิตกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่ถูกสัตว์ที่แข็งแรงเรียด บริกรรมว่า วิชชายิตกะ ปฏิภูละ ๆ ๆ (ศพวิชชายิตกะนี้น่าเกลียด น่าชยะแขยง) อุคคหนิมิตที่เกิดขึ้นจะเหมือนที่พิจารณา ส่วนปฏิภูภาคนิมิตจะเป็นสภาพเหมือนกับรูปปั้นที่ใสสะอาด เรียบร้อย วางไว้นิ่งอยู่เป็นท่อนเดียวกัน

๖. วิกขิตตกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่กระจาย อวัยวะกระเด็นไปคนละทิศละทาง ต้องนำส่วนที่กระจายในที่ต่าง ๆ มากองไว้ในที่เดียวกัน กำหนดบริกรรมว่า วิกขิตตกะ ปฏิภูละ ๆ ๆ (ศพวิกขิตตกะนี้เป็นของน่าเกลียด น่าชยะแขยง) อุคคหนิมิตเหมือนซากศพที่เห็นปรากฏแก่สายตา ปฏิภูภาคนิมิตจะเห็นว่า อสุภะมีความสมบูรณ์ตลอดกาย

๗. หตวิกขิตตกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่ถูกสับฟันด้วยมีด บริกรรมว่า หตวิกขิตตกะ ปฏิภูละ ๆ ๆ (ศพหตวิกขิตตกะนี้เป็นของน่าเกลียด น่าชยะแขยง) อุคคหนิมิตที่เกิดขึ้น เป็นสภาพศพที่เป็นริ้วรอยเพราะถูกฟัน ปฏิภูภาคนิมิตจะเป็นศพที่เรียบร้อย สมบูรณ์

๘. โลहितกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่มีเลือดไหล บริกรรมว่า โลहितกะ ปฏิภูละ ๆ ๆ (ศพโลหิตกะนี้เป็นของน่าเกลียด น่าชยะแขยง) อุคคหนิมิตจะเป็นสภาพศพที่เลือดไหล บางครั้งก็จะเหมือนผ้าแดงต้องลมพัดไหว ๆ อยู่ ส่วนปฏิภูภาคนิมิต จะเห็นซากศพเหมือนรูปปั้นกำมะหยี่สีแดง

๙. ปุพุกกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่มีหนอนคลาล้ำชอนไชอยู่ บริกรรมว่า ปุพุกะ ปฏิภูละ ๆๆ (ศพปุพุกะนี้ เป็นของน่าเกลียด น่าขยะแขยง) อุกคหนิมิตจะเห็นเป็นศพที่หมูหนอนคลานไต่ไปมา แต่ปฏิภูภาคินิมิต จะเห็นเป็นสภาพศพที่เรียบร้อยเหมือนกองข้าวสาลีสีขาวกองอยู่

๑๐. อัฏฐิกอสุภะ

พิจารณาซากศพที่เหลือแต่กระดูก บริกรรมว่า อัฏฐิกะ ปฏิภูละ ๆๆ (ศพอัฏฐิกะนี้ เป็นของน่าเกลียด) การพิจารณาจะพิจารณากระดูกที่ติดกันหมดทั้งร่างก็ได้ หรือจะพิจารณากระดูกที่มีลักษณะเป็นท่อนๆ เป็นชิ้นๆ ก็ได้ อุกคหนิมิตที่เกิดขึ้น ก็สุดแต่ว่าจะพิจารณากระดูกในลักษณะใด ถ้าพิจารณาทั้งร่าง อุกคหนิมิตก็จะปรากฏกระดูกทั้งร่าง ถ้าพิจารณาเป็นท่อน อุกคหนิมิตก็จะปรากฏกระดูกเป็นท่อนแต่ปฏิภูภาคินิมิตจะเหมือนกันคือ เป็นร่างกายที่สมบูรณ์

อัฏฐิกอสุภะ หรือ ซากศพที่เป็นกระดูก สามารถนำมาพิจารณาเป็นอารมณ์กรรมฐานมีอยู่ ๕ อย่าง คือ

๑. ร่างกระดูกที่ยังมีเนื้อ เลือด เส้นเอ็นรัดตึงเป็นรูปร่างอยู่
๒. ร่างกระดูกที่ไม่มีเนื้อ แปรเปื้อนด้วยเลือด ยังมีเส้นเอ็นร้อยรัดอยู่
๓. ร่างกระดูกที่ไม่มีเนื้อและเลือด แต่ยังมีเส้นเอ็นร้อยรัดอยู่
๔. กระดูกที่ไม่มีเส้นเอ็นรัดตึงแล้ว กระจัดกระจายทั่วไป
๕. กระดูกเป็นท่อนมีสีขาวดั่งสีสังข์

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

การพิจารณาอสุภะนั้น นอกจากพิจารณาซากศพ หรือร่างกายที่ปราศจากชีวิต ๑๐ ประการ ดังกล่าวแล้ว ยังสามารถพิจารณาความเป็นอสุภะ หรือความไม่สวยงามในร่างกายของมนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ได้เช่นกัน โดยจะพิจารณาร่างกายของตนเอง หรือผู้อื่นก็ได้ดังต่อไปนี้

๑. พิจารณาเมื่อร่างกาย หรือ อวัยวะบวมขึ้น ให้พิจารณาโดยความเป็นอตุรุมาตกะ (พองอืด)
๒. พิจารณาเมื่ออวัยวะเป็นแผล ผิ มีหนองไหลออกมา ให้พิจารณาโดยความเป็นวิปฺพุกะ (นำเหลืองไหล แผลแตกปริ)
๓. พิจารณาเมื่อ แขน ขา มือ เท้า หรืออวัยวะขาดด้วน เพราะอุบัติเหตุ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ให้พิจารณาโดยความเป็นวิจฉิททกะ (อวัยวะขาดเป็นท่อน)

๔. พิจารณาเมื่อมีโลหิตเประอะเปื้อนร่างกาย ให้พิจารณาโดยความเป็นโลหิตกะ (เลือดไหล)

๕. พิจารณาขณะที่แลเห็นพื้น ให้พิจารณาโดยความเป็นอัญญิกะ (กระดูก)

หากจะพิจารณาไปแล้วความเป็นอสุภะหรือไม่สวยงาม ไม่ได้เป็นเฉพาะเมื่อตายลงหรือเป็นซากศพเท่านั้น ร่างกายที่มีชีวิตอยู่นี้หากพิจารณาให้ดีก็ไม่ใช้สิ่งสวยงาม แต่เพราะการตกแต่งประดับประดา และความหลงผิดทำให้คิดไปว่าเป็นของสวยงาม น่ารัก น่าใคร่ จึงเกิดความยึดมั่นถือมั่น หวงแหน

การเจริญอสุภะ สามารถให้บรรลุฌานขั้นปฐมฌานเท่านั้น การพิจารณาอสุภะในซากศพ จะมีความน่ากลัว อุคคหิมิตจะเกิดได้เร็วกว่าการพิจารณาอสุภะในคนที่ยังมีชีวิตอยู่ การเจริญอสุภะ-กรรมฐานทำให้ได้ปฐมฌาน หรือฌานเบื้องต้น หากต้องการจะได้ทุติยฌานต่อไปให้เปลี่ยนไปเพ่งสีที่ปรากฏชัดที่ศพ เช่น เพ่งสีแดงของเลือดที่ไหล จัดเป็นวรรณกสิณ หรือกสิณสี พร้อมบริกรรมว่าแดง ๆ หรือศพสีเขียวก็เพ่งสีเขียว บริกรรมว่าเขียว ๆ ตามวิธีการของวรรณกสิณ ก็จะได้บรรลุทุติยฌาน

อานิสงส์ของการเจริญอสุภกรรมฐาน ได้แก่

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

ทั้งหมดนี้ เป็นความรู้ก่อนที่จะเริ่มลงมือปฏิบัติสมถกรรมฐาน ในบทที่ ๑ - ๒ นี้ เป็นความรู้เบื้องต้นพื้นฐาน เพื่อให้มีความรู้ก่อนลงมือปฏิบัติอย่างมีหลักที่ถูกต้อง ในบทเรียนชุดนี้กล่าวถึงกสิณ และ อสุภะ ซึ่งจัดว่าเป็นอารมณ์สมถกรรมฐานที่ค่อนข้างจะพิจารณายาก โดยเฉพาะในปัจจุบัน การที่จะหาศพมาพิจารณาก็ยาก ตลอดจนความเพียรของผู้ปฏิบัติเองก็อาจจะยังไม่มากพอ และทั้งกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ ในปัจจุบันโดยเฉพาะในประเทศไทยก็ไม่ใคร่นิยมปฏิบัติกัน

ฉะนั้น ถ้านักศึกษาจะปฏิบัติก็ต้องศึกษาทบทวน และสอบทานตัวเองก่อนว่าเข้าใจจริงหรือไม่ แล้วจึงลงมือปฏิบัติ ในระหว่างการปฏิบัติก็ต้องทบทวน สอบทานความรู้อยู่เสมอ เพื่อป้องกันการ

ปฏิบัติผิด ตำราที่ผู้ปฏิบัติจะสอบทานผลการปฏิบัติของตนได้ คือ ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค คัมภีร์วิ-
สุทธิมรรค และวิมุตติมรรค

จบบทเรียนชุดที่ ๙ ตอนที่ ๑
ต่อไปเป็นบทเรียนชุดที่ ๙ ตอนที่ ๒ เรื่อง อนุสสติ ๑๐
จัดทำโดย : มูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม
รวบรวมโดย อาจารย์ทองสุข ทองกระจ่าง

บรรณานุกรม



- ๑) ปรมัตถโชติกะ หลักสูตรชั้นมัชฌิมอภิธรรมิกะโท : พระสัทธัมมโชติกะ : อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ ; พิมพ์ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๓๙
- ๒) วิมุตติมรรค พระอุปติสสเถระ 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 ปฏิสัมภิทามรรค 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
จตุธาตวัญฐาน	” จะ-ตุ-ธา-ตุ-วะ-วัต-ถาน
ถีนมิทระ	” ถี-นะ-มิต-ระ
อุทธีจจุกุกุจจะ	” อุ-ถ-ตี-จะ-กุ-ก-กุ-จ-จะ

“สมาธิอันศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่
จิตอันปัญญาอบรมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยชอบ
คือ กามสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ ”

จาก.. มหาปรินิพพานสูตร