

บทที่ ๓ คำสอนเรื่องสมาธิในพระสูตรตันตปิฎก

การปฏิบัติสมาธิถือว่าเป็นหน้าที่หลักในพระพุทธศาสนา ที่เรียกว่า วิปัสสนาธุระ การศึกษาเรื่องสมาธิ มีเนื้อหา และสาระสำคัญที่น่านักศึกษามาก เพราะเป็นเรื่องของการอบรมจิต ขั้นลึกซึ้ง เป็นเรื่องละเอียดประณีต ทั้งในแง่ที่เป็นเรื่องของจิตอันเป็นของละเอียด และในแง่ของการปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อน^๑ การทำสมาธิหรือคำว่าให้จิตจดจ่ออยู่ในอารมณ์ หรือการตั้งมั่นแห่งจิต (Meditation หรือ Condensed thought หรือ Intensive thinking หรือ concentration) การฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิตใจให้มีความเข้มแข็ง และมีพลัง สมาธิเป็นจิตระดับสูงของจิตสำนึก (Higher state of consciousness) ซึ่งจะทำให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ การฝึกสมาธิมีความสำคัญมากในชีวิตประจำวัน ช่วยพัฒนาจิตใจ ทำให้จิตสงบและมีสมาธิในการทำงาน คำว่าสมาธิ มีปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถา

ความหมายของสมาธิ

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอคือ “จิตตสฺส เอกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป คัมภีร์รุ่นอรรถกถาจะระบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า สมาธิ คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต และไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิก^๒ ไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว

^๑ พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม (กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๑), ๘๒๔.

^๒ **เจตสิก** หมายถึง ธรรมที่ประกอบกับจิต, สภาวะธรรมที่เกิดดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์และวัตถุที่อาศัยเดียวกันกับจิต, อาการและคุณสมบัติต่างๆ ของจิต เจตสิกมี ๕๒ ดวง เช่น เอกัคคตาเจตสิก วิตกเจตสิก โทสะเจตสิก เป็นต้น, พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๘ (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), ๓๒๕.

อย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดี^๓ ในพระอภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของคำว่าสมาธิไว้ว่า
 ยมา ตสมฺมึ สมเย จิตฺตสฺส ฐิตี สณฺฐิตี อวฺง
 สมาธิ- ทริยํ สมาธิพลํ สมฺมาสมาธิ อโย ตสมฺมึ สมเย สมฺมาสมาธิ โหติฯ^๔

การตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่ง
 จิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ ความตั้งใจ
 ชอบ ในสมัยนั้นอันใด นี่ชื่อว่า สมฺมาสมาธิ มีในสมัยนั้น^๕

ส่วนคำจำกัดความในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ว่าดังนี้

...สมาธานฺญฐฺเฐน สมาธิฯ กิมีทํ สมาธานํ นาม ฯ เอการมฺมณฺเ จิตฺตเจตฺตสิกานํ สมํ
 สมฺมา จ อารานํ ฐปนฺนํ วุตฺตํ โหติ ฯ ตสมฺมา ยสฺส ธมฺมสฺสํสาณฺฏภาเวน เอการมฺมณฺเ
 จิตฺตเจตฺตสิกา สมํ สมฺมา จ อวิกฺขิปปมานา อวิปฺปกิณฺรฯ จ หุตฺวา ติฏฐนฺติ อิทํ สมาธานนฺติ
 เวทิตพฺพุ ฯ^๖

ชื่อว่าสมาธิ เพราะมีความหมายว่า ว่าตั้งมั่น ตั้งมั่นนี้เป็นอย่างไร ชื่อว่าตั้งมั่น คือ
 การดำรงอยู่ อธิบายว่าตั้งอยู่อย่างสม่ำเสมอด้วย ถูกทางด้วย แห่งจิตและเจตสิกทั้งหลายใน
 อารมณ์อันเดียว เพราะเหตุนี้พึงทราบว่าเป็นธรรมชาติไม่ขัดส่ายและไม่ซ่านไป
 ตั้งอยู่สม่ำเสมอและถูกทาง ด้วยอำนาจแห่งธรรมใด การตั้งอยู่แห่งจิตและเจตสิก สม่ำเสมอแล
 ถูกทาง ด้วยอำนาจแห่งธรรมนั้น นี่ชื่อว่าความตั้งมั่น^๗

ว่าโดยสาระสำคัญ สมาธิที่ใช้ถูกทาง เพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อ
 ปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวเอง

^๓ วิสุทธิ. ๑/๑๐๕, นิท. ๒/๙๙, ปฏฺ. ส. ๑. ๑๙ ในอภิสลจิต เอกัคคตา หรือสมาธิก็เกิดขึ้นได้
 ดังที่ อภ. ส. ๓๔/๒๗๕-๓๓๗/๑๐๘-๑๒๗ แสดงการที่เอกัคคตา สมาธินทรีย์ และมิจจาสมาธิ ประกอบพร้อมอยู่
 ในจิตที่เป็นอกุศล และอรรถกถาได้ยกตัวอย่างเช่น คนที่มีจิตแน่วแน่ในขณะที่เฝ้าศัสตราพาดฟันลงที่ร่างกายของ
 ศัตรูไม่ให้ผิดพลาด ในเวลาตั้งใจลักของเขา และในเวลาประพาศเมสุมิจจจารเป็นต้น อย่างไรก็ตาม
 เอกัคคตาในฝ่ายอกุศลนี้มีกำลังน้อย อ่อนแอ ไม่เข้มแข็งทนทานเหมือนในฝ่ายกุศล เปรียบดังเอาน้ำราดในที่
 แห่งฝุ่นฟุ้ง ฝุ่นสงบลงชั่วคราวสั้น ไม่นานที่ก็จะแห้งมีฝุ่นขึ้นตามเดิม (ดู สงฺกคณ. ๒. ๒๔๓, ๓๔๐, ๓๔๕),
 พระธรรมปิฎก [ป. อ. ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๔๒๔.

^๔ อภ. ธรรมสงฺกคณ. (บาลี) ๓๔/๓๙/๑๒.

^๕ อภ. ส. (ไทย) ๓๔/๓๙/๓๐.

^๖ วิสุทธิ. ๑/๑๐๕.

^๗ วิสุทธิ. แปล ปฐมภาโค ตอน ๒, ๒.

เช่น จะอวดฤทธิ์ อวดความสามารถ เป็นต้น นั่นเอง เป็นสัมมาสมาธิ^๙ ดังหลักการที่ท่านแสดงไว้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนาได้โดยใช้สมาธิขั้นต้นๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ คือสมาธิที่ใช้ประกอบกับวิปัสสนา หรือเพื่อสร้างปัญญาที่รู้แจ้ง อันเป็นสมาธิในระดับระหว่างขณิกสมาธิกับอุปจารสมาธิ เท่านั้น^{๑๐}

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่าสมาธิ ว่า คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจแน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น^{๑๑}

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ของพระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายว่าสมาธิคือ ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำใจให้สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ^{๑๒}

ระดับของสมาธิ

ในชั้นอรรถกถา ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับคือ

๑. **ขณิกสมาธิ** สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้นซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้น ในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

๒. **อุปจารสมาธิ** สมาธิเจียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (access concentration) เป็นสมาธิขั้นระดับนิรโรคได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิก่อนหน้าแห่งอัปปนาสมาธิ

^๙ สังเกตความหมายที่อรรถกถาแสดงไว้อีกแห่งหนึ่งว่า สัมมาสมาธิ ได้แก่ ยถาวาสมาธิ (สมาธิที่แท้หรือสมาธิที่ตรงตามสภาวะ) นิยานิกสมาธิ (สมาธิที่นำออกจากวิภวูหะ คือนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์หรือสู่ความเป็นอิสระ) กุศลสมาธิ (สมาธิที่เป็นกุศล) เช่น สงฺคณฺโณ.๒๔๔. พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตโต], **พุทธธรรม**, ๘๒๕.

^{๑๐} พ.ปฏิ. ๓๑/๙๒/๗๐, อัง.อ.๒/๓๒๔, ปฏิ.ส.อ.๑๒๕. อย่างไรก็ตาม ฟังถ้อยความหมายเช่นนี้ว่าเป็นกรณียกเว้น ซึ่งตามปกติไม่ต้องคำนึงถึงเลย.

^{๑๑} **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๒๕), ๗๗๔.

^{๑๒} พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตโต], **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพฯ : เอส.อาร์.พรินติ้ง, ๒๕๔๖), ๒๕๔.

๓. **อัปปนาสมาธิ** สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูง ซึ่งมีในฉานทั้งหลาย ถือเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ^{๑๒}

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

...พุทธพจน์ว่า “จิตนี้ประภัสสร (ผุดผ่อง ผ่องใส บริสุทธิ์) แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา” มีความหมายว่า จิตนี้โดยธรรมชาติของมันเอง มิใช่เป็นสภาวะที่แปดเปื้อนสกปรก หรือมีสิ่งเศร้าหมองเจือปน แต่สภาพเศร้าหมองนั้นเป็นของแปลกปลอมเข้ามา ฉะนั้นการชำระจิตให้หมดจดจึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้; จิตประภัสสรนี้ พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ได้แก่ ภาวังคจิต^{๑๓}

สภาวะของจิตที่ได้รับการฝึกจนถึงขั้นสงบนิ่ง จะต้องมีศีลเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ เมื่อมีความบริสุทธิ์ในทางความประพฤติ เชื่อมั่นในความบริสุทธิ์ของตน ไม่หวาดหวั่นต่อการลงโทษ ไม่สะดุ้งหวาดระแวงต่อการประทุษร้ายของคู่เวร ไม่หวั่นใจ เสียใจต่อเสียงตำหนิหรือความรู้สึกไม่ยอมรับของสังคม และไม่มี ความฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ เพราะความรู้สึกเดือดร้อนรังเกียจในความผิดของตนเอง จิตใจจึงจะปลอดโปร่งสงบแน่วแน่มุ่งมั่นต่อสิ่งที่คิด คำที่พูด และการที่ทำได้ จิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน สงบ มุ่งมั่น แน่วแน่เท่าใด การคิดพิจารณา การรับรู้สิ่งต่างๆ ก็ยิ่งชัดเจน แล่นและคล่องตัว เป็นผลดีในทางปัญญามากขึ้นเท่านั้น

พระพุทธเจ้าได้ตรัสลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิไว้ว่า “สีลปริภาวิโต สมาธิ มหปุผลโหติ มหานิสฺสโร สมาธิปริภาวิตา ปญญา มหปุผลา โหติ มหานิสฺสา ปญญาปริภาวิตํ จิตฺตํ สมฺมเทว อาสเวหิ วิมุจฺจติ” สมาธิที่ศีลทำให้เกิดขึ้น ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิทำให้เกิดขึ้น ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาอบรมแล้ว ย่อมพ้นจากอาสวะ^{๑๔} การที่ จิตจะสงบเป็นสมาธิได้ต้องอาศัยการฝึกปรืออบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพชีวิต และรู้จักความสามารถในกระบวนสมาธิ (Training in Higher Mentality

^{๑๒} นิท.อ. ๑/๑๕๘; ปฏี.ส.อ. ๒๒๑; สงคณ.อ. ๒๐๗; วิสุทฺธิ. ๑/๑๘๔.

^{๑๓} พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, ๑๖๘.

^{๑๔} ที.ม. ๑๐/๑๑๑/๑๔๓. อาสวะ คือสภาวะอันหมักดองสันดาน, สิ่งที่ย่อมพัวพันจิต, กิเลสที่ไหลซึมเข้าไปย้อมใจเมื่อประสบอารมณ์ต่างๆ ได้แก่ ๑. กามาสวะ อาสวะคือกาม ๒. ภวาสวะ อาสวะคือภพ ๓. อวิชชาสวะ อาสวะคืออวิชชา หรืออาสวะ ๔ ได้แก่ กามาสวะ ภวาสวะ ฐิฏฐาสวะ อวิชชาสวะ, อภิ.วิ.๓๕/๙๖๑๕๐๔: ที.ม.๑๐/๗๖/๙๖.

หรือ Mental Discipline) สมาธิ จึงหมายถึง ภาวะจิตที่มีคุณภาพ และมีสมรรถภาพดีที่สุด จิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญดังนี้คือ

๑. แข็งแรงมีพลังมาก เปรียบได้กับกระแสน้ำที่ควบคุมให้พุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีพลังสูงกว่าน้ำที่สูง ปล่อยให้พร่ากระจายออกไป

๒. ราบเรียบ สงบนิ่ง เหมือนสระน้ำ หรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำสงบนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓. ใส กระฉ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีกีดกटकอนนอนกันหมด

๔. นุ่มนวล ควรแก่การงาน เหมาะแก่การใช้งาน เหมาะแก่การเรียนรู้ มีความพร้อมที่จะรับการอบรมสั่งสอน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ฉุนฉวย ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

ไวพจน์ที่แสดงความหมายของสมาธิคำหนึ่งคือ เอกัคคตา แปลกันว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว เอกัคคตา = เอก+อัคค+ตา (ภาวะ) คำว่า อัคคะ ในที่นี้ท่านให้แปลว่า อารมณ์ แต่ความหมายเดิมแท้ก็คือ จุดยอด หรือจุดปลาย โดยนัยนี้จิตเป็นสมาธิ ก็คือจิตที่มียอดหรือมีจุดปลายจุดเดียว มีลักษณะแหลมพุ่ง แทะทะลุสิ่งต่างๆ ไปได้ง่าย^{๙๕} จิตที่เป็นสมาธิ ขึ้นสมบูรณ์เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นฌาน พระอรหันตภิกษุเรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ ๘ องค์ ๘ นั้น ท่านนับจากคำบรรยายที่เป็นพุทธพจน์นั่นเอง กล่าวคือ “โส เอว สมาหิตะ จิตฺเต ปริสุทฺธะ ปริโยทาเต อนนฺตเณ วิคตูปกิเลส มุทฺตุนเต กมฺมณียะ สฺสึเต อนนฺตชฺชปฺตุนเต อาสวานํ ขยญาณาย จิตฺตํ อภินินฺนาเมติ”^{๙๖}

๑. สมาหิตะ ตั้งมั่น ๒. ปริสุทฺธะ บริสุทธิ์ ๓. ปริโยทาตะ ผ่องใส ๔. อนนฺตเณ โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา ๕. วิคตูปกิเลส ปราศจากสิ่งมัวหมอง ๖. มุทฺตุนเต นุ่มนวล ๗. กัมมณียะ ควรแก่การงาน ๘. สฺสึเต อาเนนุชฺชปฺตุนเต อยู่ตัวไม่ออกแวกหวั่นไหว ท่านว่าจิตที่องค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การเอาไปใช้ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมาบัติอย่างใดๆ ก็ได้^{๙๗} ตามที่กล่าวมานี้ มีข้อควรย้าว่า ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วยก็คือ ความควรแก่การงาน หรือความเหมาะสมแก่การใช้งาน และงานที่ถูกต้อง

^{๙๕} พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๓๐.

^{๙๖} ที.สี. ๙/๑๓๑/๑๐๑; ม.ม. ๑๒/๔๙๘/๓๔; อ.ง.ติ.ก. ๒๐/๔๙๘/๒๑๐; วิสุทฺธิ. ๒/๒๐๓.

^{๙๗} ที.สี. ๙/๑๓๑/๑๐๑, ม.ม. ๑๒/๔๙/๓๔, อ.ง.ติ.ก. ๒๐/๔๙๘/๒๑๐, วิสุทฺธิ. ๒/๒๐๓

ตามหลักแห่งพระพุทธศาสนาก็คือ งานทางปัญญา อันได้แก่การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้น เป็นสนามปฏิบัติของปัญญา ในการพิจารณาภาวนาธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง และโดยนัยนี้ จึงควรย้ำเพิ่มไว้อีกด้วยว่า สมาธิที่ถูกต้อง ไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึก ปล่อยตัวตนเข้าร่วมหายไปอะไรๆ แต่เป็นภาวะที่ใจสว่าง โลงโปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้น กั้นขวาง เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ตื่นอยู่ เบิกบาน พร้อมที่จะใช้ปัญญา^{๙๘}

พึงพิจารณาพุทธพจน์ต่อไปนี้^{๙๙}

ปญฺจิเม ภิกฺขเว อารรณํ นีวรณํ เจตโส อชฺฌมารูเห ปญฺญาเย ทุพฺพลี้กรณํ กตเม ปญฺจ กามฉนฺโท...พฺยาปาโท...ถีนมิทฺธํ ...อุทฺธจฺจกุกฺกจฺจํ...วิจิจฺจนา...ภิกฺขุ อิเมปญฺจ อารรณํ นีวรณํ เจตโส อชฺฌมารูเห ปญฺญาเย ทุพฺพลี้กรณํ อปฺปหยาเย อพฺลายนํ ปญฺญาเย ทุพฺพลายนํ อตฺตตฺถํ วา ญสฺสตี ปฺรตฺถํ วา ญสฺสตี อญฺยตฺถํ วา ญสฺสตี อุตฺตรํ วา มนุสฺสธมฺมา อลฺมรียญฺญาณทสฺสนวิเสสํ

สจฺฉิกิริสฺสตีติ เนตํ ฐานํ วิชฺชติ เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว นที ปพฺพเตยฺย ทูรํคมา สีมฺโสตา หารหารินี ตสฺสา ปุริโส อุกาโต นงฺคลมฺหานิ วิวเรยฺย เอวํ หิ โส ภิกฺขเว มชฺฌเม นทียา โสโต วิกฺขิตฺโต วิสฺมฺโว พฺยาพิณฺโน เนว ทูโร มอ อสฺส น สีมฺโสโต หารหารี

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการต่อไปนี้ เป็นเครื่องปิดกั้น เป็นนิวรณ เป็นสิ่งที่กดทับจิต ทำให้ปัญญาอ่อนกำลัง ห้าประการ กล่าวคือ กามฉันท...พยาบาท...ถีนมิทระ...อุทธจจกุกกจจะ...วิจิจจนา...ภิกษุไม่ละธรรม ๕ ประการที่เป็นเครื่องปิดกั้น เป็นนิวรณ เป็นสิ่งที่กดทับจิต ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง แล้วจักรู้จักประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักประจักษ์แจ้งซึ่งญาณทัศนะอันวิเศษ ที่สามารถทำให้เป็นอิสระ ซึ่งยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์สามัญ ด้วยปัญญาที่ทะลุพลไร้กำลัง ข้อนี้ย่อมมีพื้นฐานะที่จะเป็นไปได้ เปรียบเหมือนแม่น้ำที่เกิดบนภูเขา ไหลลงเป็นสายยาวไกล มีกระแสเชี่ยวพัดพาสิ่งทีพอจะพัดเอาไปได้ บุรุษเปิดปากเหมืองออกทั้งสองข้างของแม่น้ำนั้น เมื่อเป็นเช่นนั้น กระแสน้ำท่ามกลางแม่น้ำนั้น ก็กระจายสายพรว้า เขวคว้าง แล่นไหลไปไกล ไม่มีกระแสเชี่ยว และพัดพาสิ่งทีพอจะพัดพาไปได้”

ยสฺมี สมเย... กามราคปริยฺญูสิเต เจตสา วิหริติ กามราคปฺเรเตน อปฺปนฺนสฺส จ กามราคสฺส นิสฺสรณํ ยถาภูตา นปฺปชานาติ น ปสฺสตี อตฺตตฺถมฺปิ ตสฺมี สมเย ยถาภูตํ นปฺปชานาติ น ปสฺสตี ปฺรตฺตตฺถมฺปิ ตสฺมี สมเย ยถาภูตํ นปฺปชานาติ น ปสฺสตี ปฺรตฺตตฺถมฺปิ

^{๙๘} พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๓๑.

^{๙๙} อภ. ปญฺจก.๒๒/๕๐/๗๒.

จิตที่ถูกอุทกอุทกจะครอบงำเปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำที่ถูกลมพัดไหวกระเพื่อม เป็นคลื่น คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่เห็นตามเป็นจริง

๕. ยสุมิ สมเย วิจิกิจจาปริยญฺฐิตน เจตสา วิหริติ วิจิกิจจาปรเตน...เสยฺยถาปิ อุทปตฺโต อาวิโลภฺปิโต กลลฺลิฏฺโต อนฺธกาเร นิรุชิตฺโต ตตฺถ จกฺขมา บุริโส สกํ มุขนิมิตฺตํ ปจฺจเวกฺขมาโน ยถาภูตํ นปฺปชาเนยฺย น ปสฺสเสยฺย

จิตที่ถูกวิจิกิจจาครอบงำ เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำที่ขุ่น มัว เป็นตม ซึ่งวางไว้ใน ที่มีด คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่เห็นตามเป็นจริง

ยสุมิณฺจ โข สมเย น นีวรณฺน เจตสา วิหริติ น นีวรณฺปรเตน อุปฺปนฺนสฺส จ นีวรณฺสฺส นิสฺสรณํ ยถาภูตํ ปชานาติ ปสฺสตี อตฺตตฺถมฺปิ...ปรตฺถมฺปิ...ปรตฺถมฺปิ ตสฺมि สมเย ยถาภูตํ ปชานาติ ปสฺสตี ทิฆมฺมตฺตํ อสฺสชฺฌายกตาปิ มนฺตา ปฏิภฺนฺตี ปเคว สชฺฌายกตาฯ

ส่วนบุคคลที่ใจไม่มีนิวรรณ์ ๕ ครอบงำ และรู้ทางออกจากนิวรรณ์ ๕ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริงทั้งประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่าย มนต์แม้ที่ไม่ได้ สาธยายตลอดเวลายาวนาน ก็แจ่มแจ้งได้ ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงมนต์ที่ได้สาธยาย และมีอุปมา ต่างๆ ตรงข้ามกับที่ได้กล่าวมาแล้ว^{๒๑}

มีพระพุทฺทพจน์บางแห่งมีความว่า “ถ้าภิกษุปราศจากนิวรรณ์ทั้ง ๕ และได้เริ่มทำความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติกำกับอยู่ไม่เลือนหลง กายผ่องนคลายสงบ ไม่เครียดกระสับกระส่าย จิตตั้งมั่น มีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ว่าเธอจะเดินอยู่ก็ตาม ยืนอยู่ก็ตาม นั่งอยู่ก็ตาม นอนอยู่ก็ตาม ตื่นอยู่ก็ตาม ก็เรียกว่าเป็นผู้มีความเพียร มีโอตตปปะ ได้เริ่มระดมความเพียรอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และเป็นผู้อุทิศตัวเด็ดเดี่ยวแล้วดังพระบาลีว่า^{๒๒} ”จฺรโต เจปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน อภิกฺข...พยาปาโท วิคฺโต โหติ...ฮารุทฺธํ โหติ วิริยํ อสฺสลฺลีนํ อุปฺปญฺฐิตา สตี อปฺปมฺญฺฐา ปสฺสสฺสโร

^{๒๑} ส.ม. ๑๙/๖๐๒-๖๒๔/๑๖๗-๑๗๔; อ.ป.ญ.ก. ๒๒/๑๙๓/๒๕๗ (ไม่แจ่มแจ้งหมายถึงนึกไม่ออก หรือคิดไม่ออก): อีกแห่งหนึ่งตรัสถึงจิตที่ไม่ขุ่นมัว เหมือนห้วงน้ำใสมองเห็นก้อนหิน ก้อนกรวด หอย และปลาที่แหวกว่ายในน้ำ ส่วนจิตที่ขุ่นมัวก็เหมือนห้วงน้ำขุ่นที่ตรงข้าม (อ.ญ. เอก.๒๐/๔๖-๔๗/๑๐), อ้างจาก พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๓๒.

^{๒๒} อ.ญ.จตุก. ๒๑/๑๒/๑๙, ชุ.อิติ. ๒๕/๒๙๒/๓๑๙ การพยายามชำระจิตไม่ให้มีนิวรรณ์เป็นความหมายอย่างหนึ่งของหลักธรรมที่เรียกว่า ชาคริยานุโยค (การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่ หรือการประกอบความตื่น) ดู อ.ญ.ติก. ๒๐/๔๕๕/๑๔๓; วิสุทฺธิ.ฎีกา ๒/๑๗๓ อ้างจาก พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๓๒.

กาโย อสารถุโธ สมาหิตัง จิตตัง เอกัคคัง จรณัง ภิกขเว ภิกขุ เอวภูโต...ฐิตสุส เจป ภิกขเว ภิกขุโน...นิสินฺนสุส...สยานสุส...ชาครสุส...อาตปปี โอตตปปี สตตัง สมิตัง อารทวิริโย ปหิตตโตติ วุจฺจตีติ

ข้ออุปมาของพระอรรถกถาจารย์เกี่ยวกับสมาธินี้ ท่านว่า สมาธิทำให้จิตตั้งอยู่ในอารมณ์อย่างสม่ำเสมอ ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดรวมกับมันผกผันประสานกันอยู่ ไม่พัว ไม่ฟุ้งกระจาย เหมือนน้ำผกผันประสานแบ่งเข้าเป็นก้อนเดียวกัน และทำให้จิตสืบทอดอย่างแน่วแน่มั่นคงเหมือนเปลวเทียนในที่สงัดลม ติดไฟสงบนิ่ง ลูกใหม่ไปเรื่อยๆ ส่องแสงสว่างสม่ำเสมอเป็น อย่างดี^{๒๓}

ธรรมที่เป็นปัญหาและอุปสรรค

ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ เป็นศัตรูของสมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสีย จึงจะเกิดสมาธิได้ หรือจะพูดว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิก็ได้ สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่านิวรณ

นิวรณ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องกีดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่า สิ่งกีดกันการทำงานของจิต สิ่งกีดขวางความดีงามของจิต สิ่งกีดกันกำลังปัญญา หรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งกีดกันจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี หรืออกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง^{๒๔}

คำอธิบายลักษณะของนิวรณที่เป็นพุทธพจน์มีว่า ปญฺจิเม อารณฺหา นีวรณฺหา เจตโส อุกฺกิลฺเลสา ปญฺญาย ทฺพพฺลักรณฺดาติฯ^{๒๕} “ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ เป็นเครื่องกีดกัน (กุศลธรรม) เป็นเครื่องห้าม (ความเจริญงอกงาม) ขึ้นกีดทับจิตไว้ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง” “เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สนิมใจ หรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง)”^{๒๖} “... ปญฺจิเม นีวรณฺหา อนุทธรณฺหา อจฺจุชฺชกรณฺหา อญฺญาณกรณฺหา ปญฺญานิโรธิยา วิฆาตปฺกฺขียา อนิพฺพานสํวตฺตนิกาฯ และว่า ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ เป็นนิวรณทำให้มีติดบอด ทำให้ไร้จักขุ ทำให้ไม่มีญาณ (สร้างความไม่รู้) ทำให้ปัญญาดับ ส่งเสริมความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”^{๒๗}

^{๒๓} ดู สงฺกฺคณี อ.๒๐๙; วิสุทฺธิ.๓/๓๗; วิสุทฺธิ.ปฏิภา ๑/๑๕๗; ๓/๑๐๔ อ้างจาก พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทฺธธรรม , ๘๓๓.

^{๒๔} พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทฺธธรรม , ๘๒๘-๘๒๙.

^{๒๕} ส.ม. ๑๙/๔๙๙/๑๓๕.

^{๒๖} ส.ม. ๑๙/๔๙๐/๑๓๓.

^{๒๗} ส.ม. ๑๙/๕๐๑/๑๓๖.

นิวรรณ์ ๕

นิวรรณ์ ๕ อย่างนี้พึงระวังอย่านำมาสับสนกับสมณะหรือสมาธิ หากพบที่ได้ฟัง ตระหนักไว้ว่านี่ไม่ใช่สมณะ นี่ไม่ใช่สมาธิ นิวรรณ์ ๕ อย่างนั้นคือ

๑. กามฉันท์ ความอยากได้ อยากเอา (แปลตามศัพท์ว่า ความพอใจในกาม) หรือ อภิชฌา ความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึงความอยากได้กามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนาน่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวงโลภะ จิตที่ถูกหล่อด้วยอารมณ์ต่างๆ คิดอยากได้โน่นอยากได้นี้ ติดใจโน่นติดใจนี้ คอยเขมือออกไปหาอารมณ์อื่น ครุ่นข้องอยู่ ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่เดินเรียบไป ไม่อาจเป็นสมาธิได้

๒. พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด ขุนเคี้ยว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่างๆ จิตที่มีวาระทบนั่นกระทบนี้ สะดุดนั่นสะดุดนี้ เดินไม่เรียบ ไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

๓. ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม หรือเซื่องและซึม แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอยระย้อย ท้อแท้ ความซบเซา เหนงหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจ กับ มิทธะ ความเซื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน ใกง่วง อืดอาด มึนมัว ตื้อตัน อาการซึมๆ เเฉๆ ที่เป็นไปทางกาย จิตที่ถูกอาการทางกายและทางใจอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยกเป็นอุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ส่าย พร่า พล่านไป กับกุกกุกจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เดือดร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจะกุกกุกจะครอบงำ ย่อมพล่าน ย่อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

๕. วิจิกิฉา ความลังเลสงสัย ได้แก่ความเคลือบแคลงไม่แน่ใจ สงสัย เกี่ยวกับ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขาบทเป็นต้น พุดสั้นๆ ว่ากลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัดสินไม่ได้เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่า มีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยกไปสองทาง กำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิฉาขัดไว้ กวนไว้ให้ค้างให้พรว้างเลอยู่ ย่อมไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิ^{๒๔}

^{๒๔} ที.สี. ๙/๓๗๘/๓๐๖, ป.วิ.สี. ๓๔/๗๔๙-๗๕๓/๒๕๕-๗.

พึงศึกษาธรรมที่เป็นอุปการะแก่สมาธิ

อภิสฺสู จ อุปกาเร ญานานิฯ ...เนกขัมมํ สมาธิสฺสู อุปการํ ...อพฺยาปาโก สมาธิสฺสู
อุปการํ ...อาโลกสญฺญา สมาธิสฺสู อุปการํ ...อวิกุเขโป สมาธิสฺสู อุปการํ^{๒๙}

ธรรมอันเป็นอุปการะ ๘ ประการคือ เนกขัมมะเป็นอุปการะแก่สมาธิ ความไม่
พยาบาทเป็นอุปการะแก่สมาธิ อาโลกสญฺญาเป็นอุปการะแก่สมาธิ ความไม่ฟุ้งซ่านเป็น
อุปการะแก่สมาธิ ความกำหนดธรรมเป็นอุปการะแก่สมาธิ ญาณเป็นอุปการะแก่สมาธิ
ความปราโมทย์เป็นอุปการะแก่สมาธิ กุศลธรรมเป็นอุปการะแก่สมาธิ

วิปัสสนูปกิเลส^{๓๐} ๑๐

ในการบำเพ็ญกัมมัฏฐาน ผู้ประกอบความเพียรพึงระวังวิปัสสนูปกิเลส
ปรากฏการณ์ทางจิตที่จะเกิดขึ้นแก่ผู้นั่งสมาธิได้ในระดับหนึ่ง วิปัสสนูปกิเลสหากเกิดขึ้น แสดงว่าผู้
บำเพ็ญมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ แต่หากติดอยู่เพียงวิปัสสนูปกิเลสก็เป็นอุปสรรคอย่างยิ่ง
ดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า อตฺตสฺส อิมาย ตฺรณวิปสฺสนาย อารทฺธวิปสฺสกสฺส ทส
วิปสฺสนูปกิเลสา อุปฺปชฺชนฺติฯ วิปสฺสนูปกิเลสา हि ปฏิเวธปฺปตฺตสฺส อริยสวกสฺส เจว
วิปฺปฏิปนฺนกสฺส จ ...สมฺมาปฏิปนฺนกสฺส ปน ยุตฺตปฺยุตฺตสฺส อารทฺธวิปสฺสกสฺส กุลปฺตฺตสฺส
อุปฺปชฺชนฺติเยว ฯ โอภาโส ญานํ ปีติ ปสฺสทฺธิ สุขํ อธิโมกฺโข ปคฺคหो มุปฺปญฺฐานํ อุเปกฺขา
นิกฺกนฺตีติ ฯ^{๓๑}

๑. โอภาส	แสงสว่าง
๒. ญาณ	ปัญญาเฉียบแหลมอย่างพิเศษ
๓. ปีติ	ความอิ่มใจ
๔. ปัสสทฺธิ	ความสงบกาย สงบจิตอย่างยิ่ง
๕. สุข	ความสุขอย่างเหลือล้น
๖. อธิโมกข์	ความศรัทธาอย่างแรงกล้า
๗. ปคฺคหะ	ความเพียรอย่างแรงกล้า
๘. อุปฺปญฺฐานะ	ความตั้งใจมั่นอย่างยิ่ง

^{๒๙} ชุท. ปฏิสมฺ. ๓๑/๓๖๓/๒๔๔.

^{๓๐} วิปัสสนูปกิเลส หมายถึง อารมณ์ที่เกิดแก่ผู้ได้ตรุณวิปัสสนา หรือวิปัสสนาอย่างอ่อนๆ ทำให้
เข้าใจผิดว่าตนบรรลุมรรคผลแล้ว เป็นเหตุขัดขวางไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในการปฏิบัติวิปัสสนา

^{๓๑} วิสุทฺธิ ๓/๒๖๗.

๙. อุปเพกขา จิตวางเฉยไม่ยินดีต่อสิ่งทั้งหลาย

๑๐. นิกันติ ความพอใจต่อวิปัสสนาญาณอย่างแรงกล้า

ความชอบใจเป็นวิปัสสนูปกิเลสโดยแท้ ส่วนแสงสว่างเป็นต้นเรียกว่าอุปสรรคของวิปัสสนา เพราะเป็นที่ตั้งของความชอบใจ เมื่อวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นอยู่ ความสำคัญในสิ่งที่มีไฉมรรคว่าเป็นมรรค และสิ่งที่ไม่ใช่ผลว่าเป็นผล อันก่อปรด้วยความพอใจว่า “แสงสว่างเช่นนี้ไม่เคยเกิดขึ้นแก่เราในกาลก่อนจากนี้หนอ ปีติเช่นนี้ อุปเพกขาเช่นนี้ไม่เคยเกิดขึ้นแก่เราในกาลก่อนจากนี้หนอ เราบรรลุมรรคผลแล้วเป็นแน่” ลำดับนั้นนักปฏิบัติผู้โง่เขลาบางคนยอมสละกรรมฐานเที่ยวฟุ้งชานอยู่โดยสำคัญผิดคิดว่าตนบรรลุธรรมแล้ว ส่วนผู้ฉลาดย่อมได้สติในกาลนั้นแล้วดำริว่า อาการที่จิตพอใจว่า แสงสว่างเป็นต้นเป็นของเรา สิ่งนี้เป็นเรา สิ่งนี้เป็นอัตตาของเรา ย่อมปรากฏในบัดนี้ แม้โลกุตระธรรมก็หาใช่ของความพอใจเช่นนี้ไม่ เมื่อวิปัสสนูปกิเลสเจริญอยู่ จักทำให้เราให้เคลื่อนจากหนทางแห่งความพ้นทุกข์แล้วผูกไว้ในทางแห่งวิภวภูติ เอาเถอะ เราจักยกพระไตรลักษณ์ขึ้นในวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้น กำจัดความชอบใจแล้วให้สำเร็จทางแห่งวิปัสสนาตามทีดำเนินไป ย่อมกำหนดรู้แสงสว่างเป็นต้นก่อน หมายความว่าย่อมกำหนดรู้ตามนัยว่า แสงสว่างของเรานี้ ไม่เที่ยงเพราะมีสภาพลื่นไป เป็นทุกข์เพราะมีสภาพน่ากลัว และเป็นอนัตตาเพราะเป็นสภาพปราศจากแก่นสาร เป็นต้น^{๓๒}

ธรรมที่สนับสนุนการปฏิบัติ

มีธรรมหลายอย่างที่เกี่ยวกับการเจริญสมาธิ บางอย่างช่วยเป็นฐานค้ำและหนุนให้เกิดสมาธิ บางอย่างทั้งช่วยเกื้อหนุนให้เกิดสมาธิ และช่วยในการใช้สมาธิให้สำเร็จประโยชน์เพื่อจุดหมายที่สูงขึ้นไป เช่นในการบำเพ็ญวิปัสสนา เป็นต้น

องค์ธรรมบางข้อพบบ่อยๆ ในฐานะต่างๆ กัน เช่น วิริยะ เป็นอิทธิบาทก็มี เป็นพละและเป็นอินทรีย์ก็มี เป็นโพชฌงค์ก็มี ทำให้ดูเหมือนซ้ำซาก ฟังทราบว่าเป็นการจัดตามคุณสมบัติและหน้าที่ เช่น วิริยะ เป็นอิทธิบาทในกรณีที่เป็นหัวแรงใหญ่ซึ่งให้บรรลุผลสำเร็จนั้นๆ เป็นพละในกรณีที่เป็นพลังคุ้มกันตัว ทำให้ธรรมฝ่ายตรงข้ามเข้าครอบงำทำอันตรายไม่ได้ เป็นอินทรีย์ในกรณีที่เป็นเจ้าการ ซึ่งจะออกโรงทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้าม คือความเกียจคร้านความหดหู่ท้อถอย หงอยซึม เป็นต้น และสร้างความพร้อมในการที่จะทำงาน

^{๓๒} พระคันธสาราภิงค์, ผู้แปล, อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี (กรุงเทพฯ: วัดท่ามะโอ;

เป็นโพชฌงค์ในกรณีที่เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่ง ซึ่งเข้าร่วมงานกับองค์ธรรมอื่นๆ ทำหน้าที่ สัมพันธ์สืบทอดกันเพื่อนำไปสู่จุดหมาย คือความรู้แจ้งสัจธรรม^{๓๓}

ธรรมที่เป็นพื้นฐานของสมาธิ

ศีล

กล่าวได้ว่า ศีลเป็นฐานของสมาธิ คือเป็นฐานรองรับให้การปฏิบัติ เพื่อให้เกิด สมาธิ เช่นเดียวกับที่เป็นพื้นฐานรองรับการปฏิบัติธรรมทั้งหลายโดยทั่วไป ในฐานะเป็นลำดับขั้น แห่งไตรสิกขา ดังพระพุทธพจน์ที่พระพุทธโฆษาจารย์นำมาตั้งเป็นกระทู้สำหรับเขียนบรรยายเรียบ เรียงเนื้อหาของคัมภีร์วิสุทธิมรรคทั้งหมดว่า

“ภิกษุเป็นคนมีปรีชา ตั้งอยู่ในศีลแล้ว อบรมซึ่งจิตและปัญญา เธอมีความเพียร มีปัญญารองตน พึงสารภชัญญ์ได้”^{๓๔}

พุทธพจน์อื่นๆ ตรัสแสดงว่า...ภิกขุ สิลํ นิสสาย สีเล ปติฏฐาย อริยม ฏฐุคิกัมมคํ ภาวเต... สุตต โพชฌนุเค ภาวเนโต...อิเม จตตาริ สติปฏฐานเ เอวํ ติวิ เธน ภาวเสสตี...จตตาริ สมมุปปธานเ ภาวเต... ธรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเรียกเป็นมรรค เป็นโพชฌงค์ เป็นสติปฏฐาน เป็นสัมมปปธานก็ตาม คนตั้งอยู่ในศีลแล้วจึงจะปฏิบัติได้ผล^{๓๕} ศีลกลางๆ สำหรับคนทั่วไป หมายถึงความประพฤติสุจริต และการที่มีได้เบียดเบียนก่อความ เสียหายเดือดร้อนแก่ใครๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายใจ และเสียความมั่นใจในตนเอง เป็นเสียหนามค้อยทิ่มแทงขัดขวางรบกวนไว้ไม่ให้เข้าสู่ความสงบเรียบสนิทได้ ส่วนศีล นอกเหนือจากนั้นไป ก็สุดแต่วินัยที่กำกับการดำเนินชีวิตตามภาวะแห่งตน เช่น พระภิกษุต้อง ปฏิบัติตามศีลสังวรตามวินัยของสงฆ์เป็นต้น พ้นจากศีลขึ้นไป แรงหนุนสำคัญในการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นตัวเด่นที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำบ่อยมาก ก็คือความไม่ประมาท ความมีกัลยาณมิตรดังพระ บาลีว่า...สพเพ เต อปฺปมาทมูลกา อปฺปมาทสโมสธนา อปฺปมาโท เตสํ ธมฺมานํ อคฺ คมกขายติ ฯ ...กัลยาณมิตฺตสฺสเสตํ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน ปาฏิกฺกขํ สุตต โพชฌนุเค ภาวเส สตี...^{๓๖}

^{๓๓} พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๗๐.

^{๓๔} วิสุทธิ. ๑/๑ จาก ส.ส. ๑๕/๖๑/๒๐.

^{๓๕} ส.ม. ๑๙/๒๖๔/๖๘ : ๑๙/๓๕๕/๙๓: ๑๙/๖๘๙/๑๙๓; ๑๙/๑๐๙๓/๓๒๑.

^{๓๖} ส.ม. ๑๙/๔๖๓-๔๖๕/๑๒๙: ๕๑๖/๑๔๑, อ้างถึงใน พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต],

อินทรีย์ ๕ หลักธรรมเครื่องวัดความพร้อมในการบำเพ็ญสมาธิ

หลักธรรมเครื่องวัดความพร้อม และบ่งชี้ความก้าวหน้าช้าหรือเร็วของบุคคลในการปฏิบัติธรรมได้แก่อินทรีย์ ๕ คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา หลักธรรมชุดนี้ใช้สำหรับการปฏิบัติธรรมได้ทั่วไปตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด มิใช่เฉพาะสำหรับการเจริญสมาธิเท่านั้น

อินทรีย์แปลว่าความเป็นใหญ่ในกิจของตน คือธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่ย่างหนึ่งๆ ในที่นี้ หมายถึงเป็นเจ้าการในการทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรมซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม เช่นความเพียรกำจัดความเกียจคร้าน ทำให้เกิดความพร้อมในการทำงานและปฏิบัติธรรมก้าวหน้าไปได้ ความหมายของอินทรีย์ ๕ อย่างนั้น ท่านแสดงไว้พอสรุปได้ดังนี้^{๓๗}

๑. ศรัทธา (สมาธิอินทรีย์) ว่าโดยสาระก็คือ ศรัทธาในตถาคตโพธิสัจจ์ หรือตถาคตโพธิสัจจาทันเอง ดังพระบาลีว่า **อิธ ภิกขเว อริยสาวโก สหุโธ โหติ สหุททติ ตถาคตสฺส โพธิ...**

กิจหรือหน้าที่ของศรัทธาคือ ความโน้มใจตั้งหรือเด็ดเดี่ยว (อิโหมกซ์) ความหมายสามัญว่า ความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในความจริง ความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ

๒. วิริยะ (วิริยอินทรีย์) พึงเห็นได้ในสัมมปปธาน ๔ บางแห่งว่า ความเพียรที่ได้ด้วยปรารภสัมมปปธาน ๔ หรือตัวสัมมปปธาน ๔ นั้นเอง ดังพระบาลี **ยัม โข ภิกขเว จตตารโสมมปปธานเ อารพฺภ วิริยํ ปฏิภนติ ฯ...** บางทีก็พูดให้สั้นลงว่า ความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม และทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม การมีความแข็งขันบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมหน้าที่ของวิริยะคือการยกจิตไว้ (ปักคเห) ดังพระบาลีว่า **อิธ ภิกขเว อริยสาวโก อารทฺธวิริโย วิหริติ อกุสลํ ฌมฺมานํ ปหานาย กุสลํ ฌมฺมานํ อุปสมฺปทาย ฌามวา ทพฺพปรทุกโมณิกฺขิตตฺตโร กุสเลสุ ฌมฺเมสุ ฯ** ความหมายสามัญว่า ความเพียรพยายาม มีกำลังใจ ก้าวหน้าไม่ทอดอย

๓. สติ (สติอินทรีย์) พึงเห็นได้ในสติปัฏฐาน ๔ บางแห่งว่า สติที่ได้ด้วยปรารภสติปัฏฐาน ๔ หรือตัวสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง ดังพระบาลีว่า **ยัม โข ภิกขเว จตตารโสติปัฏฐานเ อารพฺภ สติํ ปฏิภนติ ฯ...** บางทีให้ความหมายง่ายลงมาว่า การมีสติ การมีสติครองตัวที่เฝ้าระวัง สามารถระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ หน้าที่ของกิจคือการดูแล หรือคอย

^{๓๗} ส.ม. ๑๙/๘๕๒-๘๕๕/๒๕๙-๒๖๕, พ.ปฎิ. ๓๑/๓๒/๒๓: ๓๖๙/๒๗๐: ๔๕๒/๓๓๒, อ้างจาก พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๗๕.

กำกับจิต (อุปัฏฐาน) ดังพระบาลีว่า **อิธ ภิกขเว อริยสาวโก สติมา โหติ ประเมน สติเนปฏฺเณ สมณฺนาโคโต จิรคตฺปิ จิรภาสิตฺปิ สริตา อนุสฺสริตา** ๙ ความหมายสามัญว่า ความระลึกได้ กำกับใจไว้กับกิจ นี้ได้ถึงสิ่งที่พึงทำพึงเกี่ยวข้อง

๔. สมาธิ (สมาธินทรีย์) พึงเห็นได้ในฉาน ๔ บางแห่งว่าหมายถึงตัวฉาน ๔ นั้นเอง หรือพูดอย่างง่ายได้แก่ การทำภาวะปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตา แห่งจิต หน้าที่ของสมาธิคือ การทำจิตไม่ให้ส่าย (อวิกเขปะ) ดังพระบาลีว่า **อิธ ภิกขเว อริย-สาวโก ใสสฺสคฺคกรรมฺมณํ กริตฺวา ลภติ สมาธิ ลภติ จิตฺตสฺส เอกคฺค** ๙ ความหมายสามัญว่า ความมีใจตั้งมั่น แน่วแน่มั่นในสิ่งที่กำหนด

๕. ปัญญา (ปัญญินทรีย์) พึงเห็นได้ในอริยสัจ ๔ คือการรู้อริยสัจ ๔ ตามเป็นจริงหรือพูดอย่างง่ายได้แก่ การมีปัญญา ความประกอบด้วยปัญญาที่ยั่งยืนถึงความเกิดขึ้น และความเสื่อมสิ้นไปซึ่งเป็นอริยะ ทำลายกิเลสได้ อันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ดังพระบาลีว่า **อิธ ภิกขเว อริยสาวโก ปญฺญวา โหติ อุทยตฺถคามินิยา ปญฺญาย สมณฺนาโคโต อริยาย นิพฺเพทิกาย สมฺมาทฺถกฺขยาคามินิยา** ๙ หน้าที่ของปัญญาคือการเห็นความจริง (ทัสสนะ) ความหมายสามัญว่า ความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง รู้สิ่งที่ทำ ที่ปฏิบัติ หยั่งรู้หรือรู้เท่าทันสภาวะ

มีพระพุทธพจน์รับรองคำกล่าวของพระสารีบุตรว่า อินทรีย์ ๕ อย่างนี้ ส่งผลเป็นปัจจัยต่อเนื่องกัน กล่าวคือ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้ว กำหนดอารมณ์ ก็จะได้สมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้ว ก็จะเกิดความเข้าใจมองเห็นซึ่งถึงโทษของอวิชชาต้นเหตุที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏฏ์ มองเห็นคุณค่าของนิพพาน ครั้นเมื่อรู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว ก็จะเกิดมีศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่งหรือยิ่งกว่าศรัทธา หมุนเวียนกลับมาเป็นสัทธิณทรีย์อีก ดังพระพุทธพจน์ว่า โส สารีปุตฺต อริยสาวโก เอวํ ปทฺหิตฺวา ปทฺหิตฺวา เอวํ สริตฺวา สริตฺวา เอวํ สมทฺหิตฺวา สมทฺหิตฺวา เอวํ ปชานิตฺวา ปชานิตฺวา เอวํ อภิสทฺทหติ อิเม โข เต ธมฺมา เย เม ปุพฺพेषु สุตฺวา อหฺมุ เตนาหํ เอตฺรหิ กาเยน จ ผุสฺสิตฺวา วิหฺรามิ ปญฺญาย จ อติวิชฺฌม ปสฺสสมิตีฯ^{๓๔}

“ดูก่อนสารีบุตร อริยสาวกนั้นแล เพียรพยายามอย่างนี้ ครั้นเพียรพยายามแล้วก็ระลึกอย่างนี้ ครั้นระลึกแล้วก็ตั้งจิตมั่นอย่างนี้ ครั้นตั้งจิตมั่นแล้วก็รู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดแล้วก็เชื่อยิ่งอย่างนี้ว่า: ธรรมทั้งหลายที่แต่ก่อนนี้เราเพียงแต่ได้ยินได้ฟังเท่านั้น ย่อมเป็นดังนี้แล ดังเราสัมผัสอยู่ด้วยตัว และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญาอยู่ในบัดนี้”

^{๓๔} ส.ม. ๑๙/๑๐๑๐-๑๐๒๒/๒๙๗-๓๐๐.

ในพระพุทธพจน์แสดงปฏิปทา ๔ ว่าด้วยแนวการปฏิบัติธรรมของบุคคลที่แตกต่างกันไป ๔ ประเภท คือบางพวกปฏิบัติลำบากทั้งรู้ได้ช้า บางพวกปฏิบัติลำบากแต่รู้ได้เร็ว บางพวกปฏิบัติสะดวกแต่รู้ได้ช้า บางพวกปฏิบัติสะดวกทั้งรู้ได้เร็ว พระพุทธองค์ทรงชี้แจงว่าตัวการที่กำหนดให้รู้ช้าหรือรู้เร็วก็คือ อินทรีย์ ๕ กล่าวคือถ้าอินทรีย์ ๕ อ่อนไปก็รู้ช้า ถ้าอินทรีย์ ๕ แข็งก็รู้ได้เร็ว

ดังพระพุทธพจน์ว่า จตฺสฺส ปฏิปทา ทุกฺขา ปฏิปทา ทนฺธาภิณฺเฐ ปฏิปทา ขิปฺปาภิณฺเฐ สฺสฺสา ปฏิปทา ขิปฺปาภิณฺเฐ อีมา โข ภิกฺขเว จตฺสฺส ปฏิปทาติ ฯ... โส อิมสฺส ปญฺจนนํ อินฺทฺริยานํ มุทุตา ทนฺธํ อนนฺตฺริยํ ปาปฺภวติ อาสวานํ ขยาย อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว ทุกฺขา ปฏิปทา ทนฺธาภิณฺเฐ ฯ... โส อิมสฺส ปญฺจนนํ อินฺทฺริยานํ อธิมตฺตตฺตา ขิปฺปํ อนนฺตฺริยํ ปาปฺภวติ อาสวานํ ขยาย อยํ วุจฺจติ ภิกฺขเว ทุกฺขา ปฏิปทา ขิปฺปาภิณฺเฐ ฯ^{๓๙} หรือกว้างออกไปอีก ตามปกติ ความพรั่งพร้อมและความหย่อนแห่งอินทรีย์ ๕ นี้แล เป็นเครื่องวัดความสำเร็จ มีคำสรุปว่า ความแตกต่างแห่งอินทรีย์ทำให้มีความแตกต่างแห่งผล ความแตกต่างแห่งผลทำให้มีความแตกต่างแห่งบุคคล หรือว่าอินทรีย์ต่างกันทำให้ผลต่างกัน ผลต่างกันทำให้บุคคลต่างกัน

ดังพระบาลีว่า อิมสฺส โข ภิกฺขเว ปญฺจนนํ อินฺทฺริยานํ สมตฺตา ปริปุรตฺตา อรหํ โหติ ตโต มุทุตฺเรหิ อนาวคามี โหติ ตโต มุทุตฺเรหิ สกทาคามิ โหติ ตโต มุทุตฺเรหิ โสตาปนโน โหติ ตโต มุทุตฺเรหิ ธมฺมานุสาริ โหติ ตโต มุทุตฺเรหิ สทฺธานุสาริ โหติ ฯ อิติ โข ภิกฺขเว อินฺทฺริยเวมตฺตตฺตา ผลเวมตฺตตฺตา โหติ ผลเวมตฺตตฺตา ปุคฺคผลเวมตฺตตฺตา ฯ^{๔๐}

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค^{๔๑} แสดงอภิสลลธรรมฝ่ายตรงข้ามที่อินทรีย์ ๕ จะกำหนดเป็นคู่จะยกมากล่าวไว้พร้อมทั้งหน้าที่หรือกิจของอินทรีย์เหล่านั้น

อสุสฺสทฺธิยํ ปชฺชนโต สทฺธินฺทฺริยํ ภาเวติ สทฺธินฺทฺริยํ ภาเวนฺโต อสุสฺสทฺธิยํ ปชฺชติ โสชฺชํ ปชฺชนโต วิริยินฺทฺริยํ ภาเวติ วิริยินฺทฺริยํ ภาเวนฺโต โสชฺชํ ปชฺชติ ปมาทํ ปชฺชนโต สตินฺทฺริยํ ภาเวติ สตินฺทฺริยํ ภาเวนฺโต ปมาทํ ปทฺทติ อุตฺตจฺจํ ปชฺชนโต สมาธินฺทฺริยํ

^{๓๙} อัง.จตุกก. ๒๑/๑๖๙/๒๐๙.

^{๔๐} ส.ม. ๑๙/๘๗๖-๙๐๐/๒๖๕-๒๗๑, อ้างถึงใน พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๗๖.

^{๔๑} พ.ปฏิ. ๓๑/๔๒๕/๓๐๒; ๔๕๒/๓๓๒.

ภาเวติ สมาธิอนุหริยฺ ภาเวนฺโต อุทฺธจํ ปชหติ อวิชฺชํ ปชหฺนฺโต ปญฺญินฺหริยฺ ภาเวนฺโต อวิชฺชํ ปชหติ

๑. ศรัทธา เป็นใหญ่ในหน้าที่น้อมใจตั้งหรือมุ่งไปเด็ดเดี่ยว กำจัดอกุศล คือความไม่เชื่อถือ

๒. วิริยะ เป็นใหญ่ในหน้าที่ประคับประคองหรือคอยยกจิตไว้ กำจัดอกุศล คือความ เเกียจคร้าน

๓. สติ เป็นใหญ่ในหน้าที่คอยคุ้มหรือดูแลจิต กำจัดอกุศล คือความประมาท

๔. สมาธิ เป็นใหญ่ในหน้าที่ทำจิตไม่ให้ซ่านส่าย กำจัดอกุศลคืออุทธัจจะ

๕. ปัญญา เป็นใหญ่ในหน้าที่ดูเห็นตามสภาวะ กำจัดอกุศลคืออวิชชา

คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงความสำคัญของการปรับอินทรีย์ทั้งหลายให้เสมอกัน โดยย่ำว่าถ้าอินทรีย์อย่างใดอย่างหนึ่งแรงกล้าเกินไป และอินทรีย์อื่นอ่อนอยู่ อินทรีย์เหล่านั้นก็จะสูญเสียความสามารถในการทำหน้าที่ของตน เช่นถ้าศรัทธาแรงไป วิริยะก็ทำหน้าที่ยกจิตไม่ได้ สติก็ไม่สามารถดูแลจิต สมาธิก็ไม่สามารถทำจิตให้แน่วแน่ ปัญญาก็ไม่สามารถเห็นตามเป็นจริง ต้องลดศรัทธาเสีย ด้วยการปัญญาดูพิจารณาตามสภาวะแห่งธรรม หรือมนสิการในทางที่ไม่เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ศรัทธา ตามหลักทั่วไปท่านให้ปรับอินทรีย์เสมอกันเป็นคู่ๆ คือให้ศรัทธาเสมอกับปัญญา และสมาธิเสมอกับวิริยะ ถ้าศรัทธากล้าปัญญาอ่อน ก็อาจเลื่อมใสในสิ่งที่ไม่น่าเลื่อมใส ถ้าปัญญาคล้าศรัทธาอ่อนก็จะเอียงไปข้างอวดดี เป็นคนแก้ไขไม่ได้เหมือนโรคเกิดจากยาเสียเอง ถ้าสมาธิกล้าวิริยะอ่อน โกลัซชะคือความเกียจคร้านก็เข้าครองงำ เพราะสมาธิเข้าพวกกันได้กับโกลัซชะ แต่ถ้าวิริยะแรงสมาธิอ่อนก็เกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ เพราะวิริยะเข้าพวกกันได้กับอุทธัจจะ เมื่ออินทรีย์ ๒ คู่นี้เสมอกันดี การปฏิบัติธรรมก็เดินหน้าได้ผลดี **หลักนี้ท่านได้ใช้นำมาเจริญสมาธิด้วย**

อย่างไรก็ตาม ท่านว่าถ้าเจริญแต่สมาธิอย่างเดียวล้วน คือบำเพ็ญสมณะ ถึงศรัทธาจะแรงกล้า ก็ได้ผลเกิดอุปนาสมาธิได้ หรือสมาธิแก่กล้า ก็เหมาะแก่การเจริญสมาธิอยู่ดี ตรงข้ามกับในการเจริญวิปัสสนาถึงปัญญาจะแรงไปก็ไม่เป็นไร เพราะกับจะเกิดความรู้แจ้งดีด้วยซ้ำนี้เป็นกรณีพิเศษ แต่ถ้าปฏิบัติตามหลักทั่วไปคือให้อินทรีย์ ๒ คู่เท่าเสมอกัน ก็ได้ผลดีเช่น ให้เกิดอุปนาสมาธิโดยอยู่นั่นเอง ส่วนสติเป็นข้อยกเว้น ท่านว่ายิ่งสติมีกำลังยิ่งดี มีแต่จะช่วยของค์ธรรมอื่นๆ ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยรักษาคิดไม่ให้ตกไปทั้งข้างอุทธัจจะและข้างโกลัซชะ การยกจิตข่มจิตต้องอาศัยสติทั้งนั้น ทั้งนี้ท่านอ้างพุทธพจน์ที่ว่า อุทฺธตํ ภิภฺชเว จิตฺตํ ตํ เอเตหิ ธมฺเมหิ สวูปสมยฺ โหติ ฯ สติญฺจ ขฺวาทํ ภิภฺชเว สพฺพตฺถิกํ วทามิติ ฯ สติมีประโยชน์ต้องใช้ทุกที่ทุก

กรณี^{๔๒} เมื่ออินทรีย์บางอย่างแรงกล้าไป บางอย่างอ่อนไป ตามปกติต้องแก้ด้วยการเจริญโพชฌงค์ ข้อที่ตรงเรื่องกัน เช่น วิริยะแรงไป แก้ให้ลดลงด้วยการเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นต้น^{๔๓}

โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ เป็นทั้งธรรมที่เกื้อหนุนในการเจริญสมาธิ และเป็นที่ใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ที่สูงขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือวิชาและวิมุตติ โพชฌงค์มี ๗ ข้อคือ สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ (ความผ่อนคลายสงบเย็นกายเย็นใจ) สมาธิและอุเบกขา

ความที่กล่าวถึงนิรณมาข้างต้น ว่า นิรณมาเป็นสิ่งที่ทำลายคุณภาพจิต ส่วนโพชฌงค์เป็นฝ่ายตรงกันข้าม ช่วยให้มีสุขภาพจิตดี ดังพุทธพจน์ว่า **สตติเม โพชฌนคา อนาวรณา อนิรณนา เจตโส อนุปกกิลเสสา ภาวิตา พหุลิกตา วิชาวิมุตติผลสจฺจิกิริยาย สํวตฺตุนติ** ๙ “โพชฌงค์ ๗ ประการเหล่านี้ ไม่เป็นเครื่องปิดกั้น ไม่เป็นนิรณ ไม่เป็นอุปกิลเสแห่งจิต เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งผลคือวิชาและวิมุตติ”^{๔๔}

โพชฌงค์ ๗ นั้นมีความหมายรายข้อดังนี้

๑. **สติ** ความระลึกได้ หมายถึงความสามารถหวนระลึกนึกถึง หรือจะพึงกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่พึงเกี่ยวข้อง คือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้น ในโพชฌงค์นี้ สติมีความหมายคลุมตั้งแต่การมีสติกำกับตัว ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังกำหนดพิจารณาเฉพาะหน้าดังพระบาลีว่า **ยสฺมี สมเย อานนท ภิกฺขุ กาเย กายานุสฺสึ วิหริติ อุปกฺกิลิตสฺส ตสฺมี สมเย สติ โหติ อสมมฺมฺภูฏา** ๙^{๔๕} จนถึง การหวนระลึกรวบรวมเอาธรรมที่ได้สดับแล้วเรียนแล้ว หรือสิ่งที่พึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณาดังพระบาลีว่า **ยสฺมี สมเย...ภิกฺขุ ตถา วูปกฺกฺกฺสู วิหฺรณฺโต ตํ ธมฺมํ อนุสฺสฺสริติ อนุวิตฺกฺเกติ สติสมฺโพชฌนฺโค ตสฺมี สมเย ภิกฺขุโน อารทฺโธ โหติ...โส ตถาสติ วิหฺรณฺโต ตํ ธมฺมํ ปญฺญาย ปวิจฺจติ ปวิจฺจติ ปรีวิมฺสมาปฺชฺชติ** ๙^{๔๖}

^{๔๒} พุทธพจน์นี้อยู่ในตอนว่าด้วยโพชฌงค์ ส.ม. ๑๙/๕๗๒/๑๕๘ และสติเป็นที่พึงอาศัยของใจ

^{๔๓} เรื่องการปรับอินทรีย์ให้เสมอกันนี้จับความมาจาก วิสุทธิ. ๑/๑๖๔-๕ เข้าใจว่าความคิดในการวางหลักนี้ ท่านคงตั้งเค้าจากพุทธพจน์ว่า ให้ตระหนักชัดถึงความสมเสมอกันแห่งอินทรีย์ที่ วินย.๕/๒/๗; อง.ฉก.๒๒/๓๒๕/๓๒๐, อ้างจาก พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม , ๘๗๗.

^{๔๔} ส.ม. ๑๗/๔๗๘/๑๓๑.

^{๔๕} ม.อ. ๑๔/๒๙๐/๑๙๘: ส.ม. ๑๙/๑๓๘๗/๔๒๐.

^{๔๖} ส.ม. ๑๙/๓๗๔/๙๙.

๒. **ธรรมวิจย** ความเพียรธรรม หมายถึง การใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือธรรมที่สติระลึกรวมมานำเสนอขึ้น ตามสภาวะ เช่น ไตร่ตรองให้เข้าใจ ความหมาย จับสาระของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ ตรวจตราเลือกเฟ้นเอาธรรมหรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ หรือสิ่งที่ใช้ได้เหมาะสมที่สุดในกรณีนั้นๆ หรือมองเห็นอาการที่สิ่งที่พิจารณานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เข้าใจตามสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจ^{๔๗}

๓. **วิริยะ** ความเพียร หมายถึงความแก่งวักล่า เข้มแข็ง กระตือรือร้นในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเห็นได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ สู้กิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ ไม่ให้ห่อเหี่ยว ถดถอยหรือท้อแท้

๔. **ปีติ** ความอิ่มใจ หมายถึง ความเอิบอิ่ม ปลาบปลื้ม ปรีดิ์เปรม ตี๋มด้า ซาบซึ้ง แหม่มชื่น ซาบซ่าน พูใจ

๕. **ปัสสัทธิ** ความสงบกายใจ หมายถึงความผ่อนคลายกายใจ สงบระงับ เรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบาย

๖. **สมาธิ** ความมีใจตั้งมั่น หมายถึงความมีอารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัว สม่าเสมอ เดินเรียบ อยู่กับกิจ ไม่วอกแวกไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน

๗. **อุเบกขา** ความวางที่เฉยดู หมายถึงความมีใจเป็นกลาง สามารถวางที่เฉยเรียบนิ่งดูไป ในเมื่อจิตแน่วแน่อยู่กับงานแล้ว และสิ่งต่างๆ ดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดวางไว้ หรือที่มันควรจะเป็น ไม่สอดแทรกไม่แทรกแซง^{๔๘}

โพชฌงค์ ๗ นี้ จะเจริญคือปฏิบัติไปพร้อมกับข้อปฏิบัติอื่นๆ เช่นปฏิบัติไปพร้อมกับอานาปานสติ พร้อมไปกับอัปมัณญา หรือพรหมวิหาร ๔ และสัญญาต่างๆ เช่น อนิจจสัญญา อสุภสัญญา วิราคะสัญญา และนิโรธสัญญาเป็นต้น จะช่วยให้ข้อปฏิบัติเหล่านั้น เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เพื่อความปลอดภัย เพื่อความสงบคือปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้นในกุศลธรรมเป็นอย่างมาก เพื่อผาสุกวิหาร คือความอยู่ผาสุกเป็นอย่างมาก^{๔๙}

ธรรมที่ช่วยให้เกิดสมาธิ ท่านแสดงไว้อีก ๑๑ อย่างคือ ทำสิ่งต่างๆ ให้หมดจด สดใส^{๕๐} ฉลาดในนิमित ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ช่มจิตในเวลาที่เหมาะสม ยกจิตในเวลาที่เหมาะสม

^{๔๗} ม.อ. ๓/๕๕๒/ และ ส.อ. ๓/๓๘๕.

^{๔๘} พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๗๙-๘๘๐.

^{๔๙} ส.ม. ๑๙/๖๔๓-๖๖๗/๑๘๐-๓.

^{๕๐} เช่น ผม ขน เล็บ ตัดให้เรียบร้อย ร่างกายอาบน้ำให้สะอาด ผ้านุ่งห่มซักให้สะอาดไม่เหม็นสาบเปรอะเปื้อน ที่อยู่ไม่ให้รุงรัง เป็นต้น, พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๘๒.

เมื่อใจไม่สุขสดชื่นก็ทำให้เราเร่งด้วยศรัทธาและสังเวช^{๕๑} เมื่อจิตดำเนินไปถูกต้องดีแล้ว ก็วางที่เอย คอยดู (อุเบกขา) หลีกเว้นคนจิตใจไม่เป็นสมาธิ เสวนาคนมีใจเป็นสมาธิ พิจารณาฌานวิโมกข์ ทำใจให้น้อมไปในสมาธิ

องค์มรรค ๘

องค์มรรค ๘ ประการทำงานประสานสอดคล้องส่งเสริมกัน โดยมีสัมมาทิฏฐิเป็น หัวหน้านำทางไป องค์มรรคอื่นทั้ง ๗ ข้อ เป็นเครื่องเกื้อหนุนให้กำลังแก่สมาธิ ช่วยให้สมาธิ เกิดขึ้นได้ ดำรงอยู่ได้ดี เป็นสัมมาสมาธิ คือสมาธิที่ถูกตั้งซึ่งจะใช้งานได้ผลตามต้องการ ส่งผล คืบหน้าต่อไปอีกจนถึงจุดหมาย โดยช่วยให้เกิดองค์ธรรมเพิ่มขึ้นอีก ๒ อย่างในขั้นสุดท้าย เรียกว่าสัมมาญาณ (หยั่งรู้ชอบ) และสัมมาวิมุตติ (หลุดพ้นชอบ) เมื่อมองในแง่นี้ท่านเรียกองค์ มรรคอื่นทั้ง ๗ ข้อว่า เป็นสมาธิบริหาร แปลว่า บริหารของสมาธิ หมายความว่า เป็นเครื่อง ประกอบ เครื่องแวดล้อม เครื่องหนุนเสริม หรือเครื่องปรุงของสมาธิ สมาธิที่ประกอบด้วยบริหาร นี้แล้ว เรียกว่าเป็นอริยสัมมาสมาธิ นำไปสู่จุดหมายได้

ดังพระบาลีว่า “ยาว สุปญฺญตฺตาปีเม เตน ภควตา ชานตา ปสฺสตา อรหตา สมฺมาสมฺพุทฺเธน สตฺต สมฺมาธิปริกฺขารา สมฺมาสมฺมาธิสฺส ภาวนาย สมฺมาสมฺมาธิสฺส ปาริปุริยา กตเม สตฺต สมฺมาทิฏฺฐิ สมฺมาสงฺกปโป สมฺมาวาจา สมฺมากมฺมโนโต สมฺมาอาชีโว สมฺมาวาया โม สมฺมาสติฯ ยา โข โภ อิเมหิ สตฺตหฺงฺเคหิ จิตฺตสฺส เอกคฺคตา ปริกฺขาทา อัย วุจฺจติ โภ อริโย สมฺมาสมฺมาธิ สอุปนิโส อิติปิ สมฺปริชาโร” สมาธิบริหาร ๗ ประการเหล่านี้ พระผู้มีพระ ภาคว่า ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงจัดวางไว้เป็นอย่างดีแล้ว เพื่ออบรมบ่ม สัมมาสมาธิ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ เอกคตาแห่งจิต ที่แวดล้อมด้วยองค์ทั้ง ๗ เหล่านี้ เรียกว่าสัมมาสมาธิที่เป็นอริยะ ซึ่งมีอุปนิสัย (มีที่ยืนหรือที่รองรับ) บ้าง มีบริหาร (มีเครื่องประกอบหรือเครื่องช่วยหนุน) บ้าง”^{๕๒}

^{๕๑} คำว่า สังเวชไม่พึงเข้าใจว่าสลดหดหู่ แต่หมายถึงอาการกลับให้คิด หรือแรงดลใจที่จะเร่งทำ สิ่งดีงาม (ตรงกับคำว่า สมุตเตชนะ ซึ่งแปลว่า เราให้กล้า ตรงข้ามกับหงอยกอย เช่น วิสุทธิ.๓/๒๙๙ พระ ธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๘๓.

^{๕๒} ที.ม.๑๐/๒๐๖/๒๔๔.

ขั้นตอนและวิธีปฏิบัติสมาธิ

การฝึกอบรมเจริญสมาธินั้น แม้ว่าโดยหลักการจะพูดได้สั้นนิดเดียว แต่ในด้านวิธีการมีเนื้อหาสาระละเอียดมากมาย ยิ่งถ้าพูดออกไปจนถึงการใช้สมาธิ (คือจิตที่เป็นสมาธิ) ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาด้วยแล้ว ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่มาก มีขอบเขตกว้างขวาง รวมเรียกว่า สมถะและวิปัสสนา^{๕๓} ซึ่งควรที่จะแยกศึกษาไว้ต่างหาก แต่เฉพาะในที่นี้ จะกล่าวไว้เฉพาะหลักสำคัญกว้างๆ พอเป็นเค้าให้เห็นแนวทาง

๑). การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ

การเจริญสมาธิในข้อนี้ ก็คือการปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิในกระบวนการที่เป็นไปเองตามธรรมชาติ สาระสำคัญของกระบวนการธรรมนี้ก็คือ กระทำสิ่งที่ดีงามอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เกิดปราโมทย์ขึ้น จากนั้นก็จะเกิดปีติ ซึ่งตามมาด้วยปัสสัทธิ สุข และสมาธิ ในที่สุด พูดเป็นคำไทยว่า เกิดความปลาบปล้มบันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดความเอิบอิ่มใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมีความสุข แล้วสมาธิก็เกิดขึ้นได้เขียนให้ดูง่ายๆ ดังนี้

ปราโมทย์ → ปีติ → ปัสสัทธิ → สุข → สมาธิ

หลักทั่วไปมีอยู่อย่างหนึ่งว่า การที่กระบวนการธรรมชาตินี้จะเกิดขึ้นได้นั้น ตามปกติจะต้องมีศีลรองรับอยู่ก่อน สำหรับคนทั่วไป ศีลนี้ก็หมายเอาการไม่ไปเบียดเบียนล่วงละเมิดใคร ที่จะเป็นเหตุให้ใจควุ่นวาย คอยหวาดระแวงห่วงกลัวโทษ หรือเดือดร้อนใจในความผิดความชั่วร้ายของตนเอง มีความประพฤติสุจริตเป็นที่สบายใจของตน ทำให้เกิดความมั่นใจตัวเองได้ ส่วนการกระทำที่จะให้เกิดความปราโมทย์ก็มีได้หลายอย่าง เช่น อาจนึกถึงความประพฤติดีงามสุจริตของตนเอง แล้วเกิดความปลาบปล้มบันเทิงใจขึ้นก็ได้ อาจระลึกถึงพระรัตนตรัยและสิ่งที่ดีงามอื่นๆ อาจหยิบยกเอาหลักธรรมบางอย่างขึ้นมาพิจารณาแล้วเกิดความเข้าใจได้หลักได้ความหมาย เป็นต้น^{๕๔} แล้วเกิดความปลาบปล้มบันเทิงใจขึ้นมาก็ได้ทั้งสิ้น องค์ธรรมสำคัญที่จะเป็นบรรทัดฐานหรือเป็นปัจจัยใกล้ชิดที่สุดให้สมาธิเกิดขึ้นได้ ก็คือความสุข ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สุขิโน จิตฺตํ สมายิยติ” แปลว่าผู้มีความสุขจิตย่อมเป็นสมาธิ ดังพระบาลีว่า

“ตสฺส อตฺถปฏิสํเวทโน ธมฺมปฏิสํเวทโน ปามุชฺชํ ชายติ ปมุทิตสฺส ปีติ ชายติ ปีติมนสฺส กาโย ปสุสมฺภติ ปสุสทฺธกาโย สุขํ เวเทติ สุขิโน จิตฺตํ สมายิยติ (เมื่อเธอรู้แจ้ง

^{๕๓} ดูคำอธิบายในบทที่ ๔ หน้า ๑๖๐-๑๖๔.

^{๕๔} ระลึกถึงสิ่งที่ดีงามและความดีที่ได้ทำ เช่น ม.ม. ๑๒/๙๕/๖๘; อภ.ทสก. ๒๔/๒๑๘/๓๕๕; พิจารณาธรรมเกิดความเข้าใจ เช่น ที.ปา. ๑๑/๔๕๕/๓๒๙; ขุ.ปฏี. ๓๑/๑๘๓/๑๒๖; มองเห็นความหมดจดในจิตใจของตน เช่น ที.สี. ๙/๑๒๗/๙๘, อ้างจาก พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๔๑.

อรรถกัณฑ์ธรรม) ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น เมื่อปราโมทย์ ปิตีย่อมเกิด กายย่อมผ่อนคลายความสงบ ผู้มีกายผ่อนคลายความสงบ ย่อมได้เสวยสุข ผู้มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น”^{๕๕}

๒). การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท

อิทธิบาท แปลว่า ธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์ หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่ายๆ ว่าทางแห่งความสำเร็จมี ๔ อย่างคือ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความคิดจดจ่อ) และวิมังสา (ความสอบสวนไตร่ตรอง) แปลให้จำง่ายตามลำดับว่า มีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝักใฝ่ ใช้ปัญญาสอบสวน

อิทธิบาทนี้พระพุทธเจ้าตรัสพัวพันไว้กับเรื่องสมาธิ เพราะอิทธิบาทเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิ และนำไปสู่ผลสำเร็จที่เป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิ สมาธิเกิดจากอิทธิบาทข้อใด ก็ มีชื่อเรียกตามอิทธิบาทข้อนั้น โดยนัยนี้จึงมีสมาธิ ๔ ข้อ คือ^{๕๖}

๑. ฉันทะสมาธิ สมาธิที่เกิดจากฉันทะ หรือสมาธิที่มีฉันทะเป็นใหญ่ ดังพระบาลีว่า อนุท เจ ภิกขเว ภิกขุ นิสฺสาย ลภติ สมาธิ ลภติ จิตฺตสุส เอกคฺคตํ ฯ อयํ วุจฺจติ อนุทสมาธิ ฯ

๒. วิริยะสมาธิ สมาธิที่เกิดจากวิริยะ หรือสมาธิที่มีวิริยะเป็นใหญ่ ดังพระบาลีว่า วิริยํ เจ ภิกขเว ภิกขุ นิสฺสาย ลภติ สมาธิ ลภติ จิตฺตสุส เอกคฺคตํ ฯ อयํ วุจฺจติ วิริยสมาธิ ฯ

๓. จิตตสมาธิ สมาธิที่เกิดจากจิตตะ หรือสมาธิที่มีจิตตะเป็นใหญ่ ดังพระบาลีว่า จิตฺตํ เจ ภิกขเว ภิกขุ นิสฺสาย ลภติ สมาธิ ลภติ จิตฺตสุส เอกคฺคตํ ฯ อयํ วุจฺจติ จิตตสมาธิ ฯ

๔. วิมังสาสมาธิ สมาธิที่เกิดจากวิมังสา หรือสมาธิที่มีวิมังสาเป็นใหญ่ ดังพระบาลีว่า วิมฺสํ เจ ภิกขเว ภิกขุ นิสฺสาย ลภติ สมาธิ ลภติ จิตฺตสุส เอกคฺคตํ ฯ อयํ วุจฺจติ วิมฺสสมาธิ ฯ

อนึ่ง สมาธิเหล่านี้ จะเกิดมีควบคู่ไปด้วยกันกับความเพียรพยายาม ที่เรียกว่า ปธานสังขาร ปธานสังขาร แปลว่า สังขารที่เป็นตัวความเพียร หรือความเพียรที่เป็นเครื่องปลุ่แต่ง ขอแปลง่ายๆ ว่า ความเพียรที่เป็นแรงสร้างสรรค์

สมาธิเกิดจาก ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือจากความมีใจรัก ความเพียรทำ เอาจิตฝักใฝ่ ใช้ปัญญาสอบสวนได้อย่างไร มีแนวความเข้าใจดังนี้

๑. **ฉันทะ** ความพอใจได้แก่ความมีใจรักในสิ่งที่ทำ และพอใจฝักใฝ่ในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้นๆ ให้สำเร็จ พุฒให้ลึกลงไปในทางธรรมว่า ความรัก ความใฝ่ใจ

^{๕๕} อภ.ปญจก. ๒๒/๒๖/๒๓. อ้างจาก พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๔๑.

^{๕๖} ส.ม. ๑๙/๑๑๕๐/๓๔๓, อ้างใน วิสุทธิ. ๑/๑๑๑.

ปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ อยากให้สิ่งนั้นๆ เข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดี ที่งดงาม ที่ประณีต ที่สมบูรณ์ที่สุดของมัน เมื่อมีฉันทะนำแล้วก็ต้องทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด ไม่พะวงกับสิ่งล่อเร้า หรือผลตอบแทนทั้งหลาย จิตใจก็มุ่งมั่นแน่วแน่มั่นคงในการดำเนินสู่จุดหมาย เดินเรียบสม่ำเสมอ ไม่ชาน ไม่ส่าย ฉันทะสมาธิจึงเกิดขึ้นโดยนัยนี้ และพร้อมกันนั้นปธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์ก็ย่อมเกิดควบคู่ไปด้วย

๒. **วิริยะ** ความเพียร ได้แก่ความอาจหาญ แก้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อรู้ว่าสิ่งใดควรค่าแก่การบรรลุถึง วิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ว่าจุดหมายนั้นจะลู่ถึงได้ยาก มีอุปสรรคมาก หรืออาจจะใช้เวลานานเป็นเดือนเป็นปี เขาก็ไม่ท้อถอย กลับเห็นเป็นสิ่งท้าทายที่เขาจะเอาชนะให้ได้ ทำให้สำเร็จ คนที่มีความเพียรเท่ากับมีแรงหนุน เวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตาม จิตใจจะแน่วแน่ มั่นคง พุ่งตรงต่อจุดหมาย สมาธิก็เกิดขึ้นได้ เรียกว่าเป็นวิริยะสมาธิ พร้อมทั้งมีปธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์เข้าประกอบควบคู่ไปด้วยกัน

๓. **จิตตะ** ความคิดจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ความมีจิตผูกพัน จดจ่อ ฝักคึดเรื่องนั้น ใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตตะเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่นๆ ใครพูดอะไรเรื่องอื่นๆ ก็ไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องงานนั้นจะสนใจเป็นพิเศษทันที บางทีจัดทำเรื่องนั้น งานนั้น ขลุกข่วนอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน ไม่เอาใจใส่ร่างกาย การแต่งเนื้อแต่งตัว อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่สนใจ เรื่องอื่นเกิดขึ้นไกลๆ บางทีก็ไม่รู้ ทำจนลืมวันลืมคืน ลืมกินลืมนอน ความมีใจจดจ่อฝักใฝ่เช่นนี้ ย่อมนำไปสู่สมาธิเกิดขึ้น จิตจะแน่วแน่ แนบสนิทในกิจที่ทำ มีกำลังมากเฉพาะสำหรับกิจนั้น เรียกว่าเป็นจิตตสมาธิ พร้อมกันนั้นก็เกิดปธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์ร่วมสนับสนุนไปด้วย

๔. **วิมังสา** ความสอบสวนไตร่ตรอง ได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาหั่นใคร่ครวญ ตรวจตรา หาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลยบกพร่อง หรือขัดข้องเป็นต้นในกิจที่ทำ รู้จักทดลองและคิดค้น หาทางแก้ไขปรับปรุง ข้อนี้เป็นการใช้ปัญญาชักนำสมาธิ ซึ่งจะเห็นได้ไม่ยาก คนมีวิมังสาชอบคิดค้นหาเหตุผล ชอบสอบสวนทดลอง การคิดค้นหาเหตุผล ชอบสอบสวนทดลองอย่างนี้ ย่อมช่วยรวมจิตให้คอยกำหนด และติดตามเรื่องที่พิจารณาอย่างติดใจตลอดเวลา เป็นเหตุให้จิตแน่วแน่ แล่นดังไปกับเรื่องที่พิจารณา ไม่ฟุ้งชาน ไม่วอกแวก และมีกำลัง เรียกว่าเป็นวิมังสาสมาธิ ซึ่งก็จะมีปธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์เกิดมาด้วยเช่นเดียวกับสมาธิข้ออื่นๆ

สาระของการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาท ก็คือเอางาน สิ่งที่ทำหรือจุดหมายที่

ต้องการเป็นอารมณ์ของจิต แล้วปลุกเร้าระดมฉันท์ะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสา เข้านำหนุนสมาธิก็เกิดขึ้น และมีกำลังเข้มแข็ง ช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุขและบรรลุผลสำเร็จด้วยดี

โดยนัยนี้ในการปฏิบัติธรรมก็ดี ในการเล่าเรียนศึกษา หรือประกอบกิจการงานอื่นใดก็ดี เมื่อต้องการสมาธิ เพื่อให้กิจที่ทำนั้นดำเนินไปอย่างได้ผลดี ก็พึงปลุกเร้าและชักจูงอิทธิบาท ๔ อย่างนี้ ให้เกิดเป็นธรรมเด่นนำขึ้นสักข้อหนึ่ง แล้วสมาธิความสุขสบายใจและการทำงานที่ได้ผล ก็เป็นอันหวังได้เป็นอย่างมากกว่าจะเกิดมีตามมาเอง พร้อมกันนั้น การฝึกสมาธิหรือการปฏิบัติธรรมส่วนหนึ่งก็จะเกิดขึ้นในห้องเรียน ในบ้านในทุ่งนาในที่ทำงาน และในสถานที่ต่างๆ แห่ง^{๕๗} ขอยกข้อความจากพระบาลีการเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาทว่า

...โย มคฺโค ยา ปฏิปทา อิทธิลาภาย อิทธิปฏิลาภาย สํวตฺตติ ฯ อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว อิทธิปาโท ฯ

...อิทธิปาทภาวนา ฯ อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ฉนฺทสมาธิปธานสงฺขารสมฺมุทฺตํ อิทธิปาทํ ภาเวติ วิริยสมาธิ จิตฺตสมาธิ วิมฺสาสมาธิปธานสงฺขารสมฺมุทฺตํ อิทธิปาทํ ภาเวติ ฯ อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว อิทธิปาทภาวนา ฯ^{๕๘}

มรรคาใด ปฏิปทาใด ย่อมเป็นไปเพื่อการได้อิทธิ เพื่อประสบอิทธิ, มรรคาปฏิบัตินี้ เรียกว่าอิทธิบาท”

“อิทธิบาทภาวนา (การเจริญอิทธิบาท) ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร ย่อมเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยะสมาธิและปธานสังขาร ย่อมเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิและปธานสังขาร ย่อมเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิและปธานสังขาร นี้เรียกว่าอิทธิบาทภาวนา”

๓). การเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้จิตเป็นตัวนำ

องค์ธรรมที่ใช้เป็นเครื่องชักหรือฝึกให้เกิดสมาธิ ก็คือองค์ธรรมพื้นฐานที่เรียกว่าสติ เพราะสติเป็นเครื่องดึงและกุมจิตไว้กับอารมณ์ คือสิ่งที่เกี่ยวข้องและกิจที่ต้องทำในเวลานั้น ดังได้กล่าวแล้วข้างต้นว่าสติเป็นที่พึ่งพำนักของใจ การฝึกสมาธิด้วยอาศัยสติเป็นหลัก แยกได้เป็น ๒ วิธีใหญ่ คือ

^{๕๗} พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๔๔๒-๔๔๕.

^{๕๘} ส.ม. ๑๙/๑๑๗๕-๗/๓๕๕.

๓.๑ การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งหมายประโยชน์ทางปัญญา ได้แก่การใช้สตินำทางให้แก่ปัญญา หรือทำงานร่วมกับปัญญา โดยคอยจับอารมณ์ส่งเสนอให้ปัญญารู้หรือพิจารณา (พูดอีกอย่างหนึ่งว่าสติตั้งหรือคุมจิตอยู่กับอารมณ์แล้วปัญญาก็พิจารณาหรือรู้เข้าใจอารมณ์นั้น) ตามวิธีแบบนี้สมาธิไม่ใช่ตัวเน้น แต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วย พลอยเจริญไปด้วยเอง พร้อมกับที่พลอยช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไปด้วย การฝึกแบบนี้ได้แก่วิธีการส่วนใหญ่ของสติปัฏฐาน เป็นการเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

๓.๒ การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วนๆ หรือมุ่งลึกลงไปในทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นไม่คลาดเคลื่อนจากกัน หรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไป เป็นวิธีการที่เน้นสมาธิโดยตรง แม้หากบางครั้งจะใช้ปัญญาบ้างก็เพียงเล็กน้อยเป็นเพียงส่วนประกอบ เช่น เพียงคิดพิจารณารู้ไปตามที่จำๆ มา ไม่มุ่งหยั่งถึงตัวสภาวะ การฝึกแบบนี้ใช้ได้แก่ส่วนสาระสำคัญของวิธีฝึกแบบที่ ๔ ที่จะกล่าวต่อไป^{๕๙}

๔). การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน

คำว่า การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนในที่นี้ หมายถึงวิธีฝึกอบรมเจริญสมาธิอย่างที่ได้ปฏิบัติสืบๆ กันมา ในประเพณีการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ตามที่ท่านนำลงเขียนอธิบายไว้ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา เฉพาะอย่างยิ่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๖๐} เป็นวิธีการที่ปฏิบัติกันอย่างเอาจริงเอาจังเป็นงานเป็นการ โดยมุ่งฝึกเฉพาะตัวสมาธิแท้ๆ ภายในขอบเขตที่เป็นระดับโลกีย์ทั้งหมด^{๖๑} ซึ่งกำหนดวางไว้เป็นรูปแบบ มีขั้นตอนที่ดำเนินไปตามลำดับ เริ่มตั้งแต่การเตรียมตัวเบื้องต้นก่อนฝึก วิธีเจริญกรรมฐานแต่ละอย่างๆ และความก้าวหน้าในการฝึกจนได้รับผลในขั้นต่างๆ ตลอดจนถึงฉานสมาบัติและโลกียอภิญญาทั้งหลาย

วิธีการเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนนั้น สรุปความตามที่ท่านแสดงไว้ เป็นลำดับขั้นตอนใหญ่ๆ ได้คือ เบื้องแรก เมื่อมีศีลบริสุทธิ์ดี หรือชำระศีลให้หมดจดแล้ว:

กิจเบื้องต้นสำหรับผู้ปฏิบัติ

๑. ตัดปติโพธ คือข้อติดข้องหรือเหตุกังวล ๑๐ ประการ

^{๕๙} พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๔๘-๘๔๙.

^{๖๐} วิสุทธิ. ๑/๑๐๔-๒/๒๔๔.

^{๖๑} สมาธิที่เป็นโลกุตระ ได้แก่สมาธิที่ประกอบด้วยอริยมรรค หรือมรรคสมาธิ วิธีเจริญโลกุตระนั้น รวมอยู่ด้วยในตัวกับการเจริญปัญญา เมื่อเจริญปัญญา ก็เป็นอันเจริญมรรคสมาธินั้นไปด้วย จึงไม่ต้องพูดแยกไว้ต่างหาก, วิสุทธิ. ๑/๑๑๒, อ้างจาก พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๔๙.

๒. เข้าหากัลยาณมิตร คือครูอาจารย์ ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐาน
๓. รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔๐ อย่าง ที่เหมาะกับจิตของตน
๔. ก. เข้าอยู่ในวัด ที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ
ข. ตัดปติโพทคือ ข้อกังวลเล็กๆ น้อยๆ เสียให้หมด
๕. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ

รายละเอียดของวิธีการปฏิบัติตามหัวข้อเหล่านี้ ท่านกล่าวไว้สำหรับพระภิกษุจะทำการฝึกสมาธิอย่างจริงจัง อาจเป็นเวลาหลายเดือน หรือหลายปี ถ้าคุณสงสัยจะปฏิบัติ หรือผู้ใดจะฝึกกระยะสั้นๆ ก็พึงจับเอาสาระมาใช้เท่าที่เหมาะสม

๑.๑ มหาปติโพท ปติโพท แปลว่าเครื่องผูกพัน หรือห่วงเหนี่ยว ซึ่งเป็นเหตุให้ใจพะวักพะวนห่วงกังวล ไม่โปร่ง แปรกังวาลๆ ว่าความกังวล ๑๐ ประการอันเป็นอุปสรรคแก่การเจริญสมาธิ เมื่อมีความกังวล ก็จะทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าไปได้ยาก ไม่อำนวยโอกาสแก่การเกิดสมาธิ จึงต้องกำจัดเสีย มหาปติโพท คือความกังวลใหญ่ ท่านแสดงไว้ ๑๐ อย่างคือ

อาวาโส ๑ กุลล์ ลาโภ คณโณ กมมญฺจ ปญฺจมํ

อทุธานํ ญฺาติ อาพาโธ คณฺโณ อธิธุติ เต ทสชาติฯ ^{๖๒}

เครื่องก่อกวนให้เกิดความกังวลมีอยู่ ๑๐ ประการ คือ ที่อยู่ที่อาศัย มีวัด กว๊าน บ้าน เป็นต้น ทายกทายิกา ลาภสักการะ หมู่คณะ นวกรรม การงานที่จัดซ่อมแซมปฏิสังขรณ์ การเดินทาง ญาติโยม อาพาธ การศึกษา การสอนปริยัติธรรม การแสดงอิทธิฤทธิ์

๑. **อาวาโส** ห่วงที่อยู่ว่าจะทรุดโทรมเสียหาย ห่วงของใช้เก็บสะสมไว้มาก

๒. **กุลล์** ห่วงสกุลว่าไม่ได้ติดต่อเขาอาจหยุดบำรุง ห่วงเงิน

๓. **ลาโภ** ห่วงลาภมีคนเลื่อมใสมาก ไม่เป็นอันปฏิบัติ ควรปลีกตัวไปหาที่สงัด

๔. **คณโณ** ห่วงหมู่คณะ ว่าญาติมิตร อาจารย์ บริวาร จะเป็นอยู่ลำบาก

๕. **กมมํ** ห่วงการงานว่ายังไม่เสร็จ จะค้างค้ำ

๖. **อทุธานํ** ห่วงการเดินทาง ว่าเตรียมจะไปต่อที่ใด พร้อมหรือไม่พร้อม

๗. **ญฺาติ** ห่วงญาติ คู่ครอง บิดามารดา ว่าจะได้ดร้อนเจ็บป่วย

๘. **อาพาธ** ห่วงสุขภาพ ว่าโรคจะกำเริบ จะรักษาอย่างไร

๙. **คณฺโณ** ห่วงการศึกษา ว่าจะเรียนไม่สำเร็จ

^{๖๒} วิสุทฺธิ.๑/๑๑๒.

๑๐. **อิทธิ** ห่วงฤทธิ์เดช คือฤทธิ์ของปุณฺณ เป็นภาระในการรักษา แต่เป็นปฺลโธสำหรับผู้บำเพ็ญวิปัสสนาเท่านั้น ไม่เป็นปฺลโธแก่การเจริญสมาธิโดยเฉพาะ เพราะผู้ที่เจริญสมาธิยังไม่มีฤทธิ์ที่จะห่วง^{๒๓}

๑.๒ ตัณฑุททกปฺลโธ

ตัณฑุททกปฺลโธเครื่องกังวล เล็กๆ น้อยๆ คือข้อกังวลเกี่ยวกับร่างกาย เครื่องใช้ประจำตัว ไม่ต้องให้เป็นข้อกังวลใจจุกจิกขึ้นอีก ก่อนหน้าจะลงมือปฏิบัติ เช่น ตัดผม ตัดเล็บ โกนหนวดเครา ปะชุนเย็บจีวร ย้อมจีวร ระบมบาตรที่เป็นสนิม ปิดกวาด เช็ดถู เติงและตั้ง เป็นต้น ซึ่งเป็นเครื่องกังวลหยาบหยาบเล็กลงๆ น้อยๆ เหล่านี้ ผู้ปฏิบัติควรต้องจัดทำให้เสร็จเรียบร้อยเสียก่อน จึงจะสบาย เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวล ถึงเรื่องเหล่านี้ในเวลาที่ทำกรปฏิบัติอยู่

๒.๑ **แสงกัลยาณมิตร** หมายถึงผู้บอกกัมมัญฐาน พระพุทฺธพจน์ว่า ดูก่อนอาณนที จริยอยู่สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา อาศัยเราเป็นกัลยาณมิตรแล้ว ย่อมพ้นจากความเกิดได้ดังนี้ เป็นต้น พระสัมมาสัมพุทฺธเจ้าพระองค์เดียว จึงเป็นกัลยาณมิตรที่ถึงพร้อมด้วยอาการทั้งปวง เพราะเหตุนั้นเมื่อพระองค์ยังเสด็จอยู่ กรรณฐานที่ถือเอาในสำนักของพระผู้มีพระเจ้านั้นเท่านั้น เป็นอันถือเอาอย่างดี แต่เมื่อพระองค์เสด็จปรินิพพานแล้ว พึงถือเอาในสำนักพระมหาสาวก ๘๐ พระขีณาสพผู้ที่ทำจตุตถมาน การได้อย่างนี้นั้นเป็นการดี ถ้าไม่ได้ไซ้ พึงถือเอาในสำนักของพระอริยบุคคล ๔ ปุณฺณผู้ได้ฌาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก ภิกษุผู้ชำนาญ เป็นพหูสูตรและเป็นลัทธิ ลดหล่นกันลงมา เพราะภิกษุเช่นนี้ ย่อมเป็นผู้ทรงไว้ซึ่งแบบแผน ตามรักษาวงศ์ รักษาประเพณี เป็นอาจารย์ผู้ถือเอาตามอาจารย์มาดี(เป็นสำคัญ) ไม่ถือแต่อัตตโนมิตี

ท่านว่าพระปุณฺณที่เป็นพหูสูตรบางทีสอนได้ดีกว่าพระอรหันต์ที่ไม่เป็นพหูสูตรเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่แนวปฏิบัติที่ท่านผ่านมาเองเท่านั้น บอกทางไปได้แต่เฉพาะตัว และบางองค์ก็ไม่ถนัดเชิงสอนอีกด้วย ส่วนพระพหูสูตรได้ค้นคว้ามาก สอบสวนมาหลายอาจารย์ แสดงทางไปให้เห็นกว้างขวาง และรู้จักกลวิธียกย่องสอนให้เหมาะ ยิ่งได้พระอรหันต์ที่เป็นพหูสูตรก็ยิ่งดี เมื่อหากัลยาณมิตรได้แล้วพึงเข้าไปหา ทำวัตรปฏิบัติต่อท่าน แล้วขอโอกาสเรียนพระกัมมัญฐาน^{๒๔} ท่านที่สามารถสอนกัมมัญฐานให้แก่ตนได้เรียกว่า กัลยาณมิตรผู้มีลักษณะดังต่อไปนี้

ปิโย ครุภาวนีโย

วตฺตา จ วจนฺทขโม

^{๒๓} พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๕๐.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน.

คัมภีรณฺจ กถํ กตฺตา โน จ ญฺฐาเน นิโยชเย^{๖๕}

ขยายความจากพระบาลี คำว่า ผู้เป็นกัลยาณมิตร คือผู้เป็นมิตรที่ดี ผู้ตั้งตนอยู่ในฝ่ายเจริญ แสวงหาประโยชน์เกื้อกูลผู้อื่น ประกอบด้วยคุณลักษณะอย่างนี้

๑. **ปิโย** เป็นผู้ที่น่ารัก น่าเลื่อมใส เพราะมีศีลบริสุทธิ์
๒. **ครุ** เป็นผู้ที่น่าเคารพ เพราะประกอบด้วยคุณธรรมมีศีล สมาธิ และการถืออุตงค์ มีปิงสุกุลิกังครุดงค์ เตจวิกังครุดงค์ ปิณฑปาติกังครุดงค์ เหล่านี้ เป็นต้น
๓. **ภาวนิโย** เป็นที่น่าสรรเสริญ น่ายกย่อง เพราะมีจิตใจเที่ยงธรรม ไม่ลำเอียงในบรรดาสหธรรมิกและลูกศิษย์
๔. **วตฺตา** เป็นผู้ที่มีความสามารถพูดชี้แจงกัมมัญฐานได้
๕. **วจนฺทฺขโม** เป็นผู้ยอมรับคำตักเตือน อดทนต่อคำได้แย้งจากสหธรรมิก และลูกศิษย์ได้

๖. **คัมภีรณฺจ กถํ กตฺตา** เป็นผู้สามารถแสดงธรรมอันลึกซึ้ง กล่าวคือความเป็นไปของรูปนาม ชันธ ๕ มีสัจจะ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ ได้อย่างชัดเจน แจ่มแจ้งลึกซึ้งถึงสภาวะที่แท้จริง

๗. **อญฺฐาเน โน จ นิโยชเย** เป็นผู้เว้นจากการชักชวนไปในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้ที่สุดเพียงครั้งเดียวก็ไม่ทำ มีแต่คอยชักนำให้ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ตน และประโยชน์ของพระพุทธศาสนาอยู่เป็นนิจ

คุณ ๗ ประการดังที่ได้กล่าวมานี้ ย่อมมีคุณแก่ผู้ปฏิบัติ ถ้าหากผู้ที่เป็นอาจารย์ขาดคุณสมบัติ ๗ ประการนี้ ไปเพียงประการใดประการหนึ่งแล้ว จะเรียกว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกัลยาณมิตรที่แท้นั้นยังไม่ได้ โดยเหตุนี้ ผู้ที่เป็นอาจารย์ สมณะ วิปัสสนา ควรพยายามอบรมตนไว้ให้สมบูรณ์ด้วยคุณทั้ง ๗ ประการนี้ เพื่อจะได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรที่ถูกต้องที่แท้ พร้อมมูล โดยประการทั้งปวง ผู้ปฏิบัติควรแสวงหาอาจารย์ที่ประกอบด้วยคุณธรรมเหล่านี้ จึงจะได้ประโยชน์จากการปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์

๓.๑ **รับหรือเรียนกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต (จริต) ของตน** พึงเข้าใจความหมายของจริตและกรรมฐานพอเป็นเค้าดังนี้

^{๖๕} วิสุทธิ. ๑/๑๒๓.

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่าสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุปบาย หรือวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พูดง่ายๆ ว่า สิ่งที่เราทำให้จิตกำหนด จิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราวสงบอยู่ที่ได้ ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิด หรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เฉพาะในกรณีนี้ ก็คือสิ่งที่เราทำให้จิตกำหนด เพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ที่พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำจิตให้แน่วแน่นอยู่กับมันจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด พูดให้สั้นที่สุดว่า สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกรรมฐานเท่าที่พระอรรถกถาจารย์รวบรวมแสดงไว้มี ๔๐ อย่างคือ^{๖๖} กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปมัณญา ๔ อาหาเร ปฏิภูลสังขยา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ อรูปฌาน ๔

ท่านว่ากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้น แตกต่างกันโดยเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัยความโน้มเอียงของแต่ละบุคคลที่เรียกว่าจริตต่างๆ ถ้าเลือกให้ถูกกันเหมาะสมกัน ก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว ถ้าเลือกผิด อาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้าหรือไม่สำเร็จผล^{๖๗}

พิธีขอกรรมฐาน

ในการรับเอากรรมฐาน ท่านให้ทำเป็นพิธี คือเมื่อเข้าไปหาท่านผู้เป็นกัลยาณมิตรแล้ว

๑. กล่าวคำมอบตัวแด่พระพุทธเจ้า ท่านองนี้ว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่พระองค์” (คำบาลีว่า อิมานํ ภควา อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ จะแปลว่าขอถวายชีวิตก็ได้) หรือมอบตัวแด่พระอาจารย์ก็ได้ว่า “ข้าแต่พระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่ท่าน” (คำบาลีว่า อิมานํ ภนฺเต อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ จะแปลว่าขอถวายชีวิตก็ได้) การมอบตัวให้นี้เป็นกลวิธีสร้างความรู้สึกให้ปฏิบัติอย่างจริงจังเด็ดเดี่ยว ช่วยทำลายความกลัว ทำให้ว่าง่าย ทำให้ความรู้สึกระหว่างอาจารย์กับผู้ปฏิบัติถึงกัน และเปิดโอกาสให้อาจารย์สอน และช่วยในการฝึกได้อย่างเต็มที่ พร้อมนั้นพึงทำจิตใจให้ประกอบด้วย อโลภะ อโทสะ อโมหะ เนกขัมมะ ความไฝสัจด์ และความรอดพ้น กับทั้งทำจิตให้นุ่มน้อมไปในสมาธิและนิพพานแล้วขอกรรมฐาน

^{๖๖} ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข

^{๖๗} พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๕๓.

๒. ฝ่ายพระอาจารย์ ถ้ารู้จักศิษย์ได้ ก็กำหนดจริยาด้วยญาณนั้น ถ้ามีฉะนั้นก็ สอบถามให้รู้ เช่นว่าเธอเป็นพวกจิตใด ลักษณะอาการความรู้สึกนึกคิดของเธอส่วนมากเป็น อย่างไร เธอนึกถึงพิจารณาอะไรแล้วสบายใจเธอน้อมใจไปในกรรมฐานไหน เป็นต้น แล้วบอก กรรมฐานที่เหมาะสมกับจิตของเขานั้น ชี้แจงให้รู้ว่าจะเริ่มต้นปฏิบัติ ทำอย่างไร วิธีกำหนด และ เจริญทำอย่างไร นิमितเป็นอย่างไร สมาธิมีขั้นตอนอย่างไร วิธีรักษา และทำสมาธิให้มีกำลังขึ้น ทำอย่างไร เป็นต้น^{๒๔}

๔.๑ อยู่ในวัดที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ ความจริงควรอยู่วัดเดียวกับอาจารย์ แต่ถ้าไม่สะดวกก็พึงไปหาวัดที่เป็นสัปปายะ คือหาสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ

เว้นวัด หรือสถานที่ที่เป็นโทษแก่การปฏิบัติมีอยู่ ๑๘ ประการ

๑. มหนตตต ความเป็นวิหารใหญ่ ที่อยู่อาศัยที่กว้างขวางใหญ่โตมาก ภิกษุมัก ด้วยกันมีฉันท์ต่างๆ กันรวมกันอยู่ ความผัดใจกันและกันย่อมเกิดขึ้น ไม่มีใครทำวัตร บริเวณ ลานโพธิ์ไม่มีใครกวาด น้ำฉันน้ำใช้ไม่มีใครตัก

๒. นวตต ความเป็นวิหารใหม่ (ยังไม่แล้วดี) การก่อสร้างมีมาก ไม่ทำเขาก็ โพนทนาเอา แต่ในวิหารใหม่ใด ภิกษุทั้งหลายบอกว่า “ขอท่านจงทำสมณธรรมตามสบายเถิด พวกข้าพเจ้าจักทำการก่อสร้างเอง” ดังนั้นในวิหารใหม่เช่นนี้ควรอยู่

๓. ชินุณตต ความเป็นวิหารเก่าทรุดโทรมแล้ว สิ่งที่จะต้องดูแลมีมาก ดูแล เฉพาะเสนาสนะสำหรับตน เขาก็จะโพนทนาเอา มัวดูแลกรรมฐานก็จะเสีย

๔. ปนุถสนุสนิสิตตต ความเป็นวิหารติดทางเดิน คือวิหารติดทางหลวง อาคันตุกะพลุกพล่านทั้งกลางวันและกลางคืน เมื่อพวกเขาเข้ามาในเวลาวิกาล ก็จำต้องยก เสนาสนะสำหรับตนให้เขาพัก แล้วตนเองไปอยู่ที่โคนไม้ หรือไม้ที่ลานหิน แม้วันรุ่งขึ้นต่อไปก็ อย่างก็เป็นเช่นนี้ โอกาสสำหรับกรรมฐานก็จะไม่มี แต่ในวิหารติดทางเดินใด ความคับคั่งด้วย อาคันตุกะเช่นนั้นไม่มี ก็ควรอยู่ในวิหารนั้นได้

^{๒๔} ตามที่ท่านแสดงในตอนว่าด้วยการเจริญอานาปานสติ ว่าให้เรียนกรรมฐานที่มีสนธิ ๕ คือ เรื่องเกี่ยวกับกรรมฐาน ๕ ข้อ หรือ ๕ ภาค ได้แก่ ๑. อุดคหะ เรียนหลักของกรรมฐานตามแบบแผนหรือ ตำรา ๒. ปริจุจจา สอบถามความหมายและข้อสงสัยให้เสร็จสิ้น ๓. อุปปฐาน การปรากฏแห่งนิมิตกรรมฐาน ว่าเป็นอย่างนั้นๆ ๔. อัปปนา การที่กรรมฐานจะแน่วแน่ถึงขั้นฌานได้เป็นอย่างนี้ๆ ๕. ลักษณะ กำหนดสภาพ ของกรรมฐานว่า กรรมฐานนี้มีลักษณะอย่างนี้ จะสำเร็จด้วยทำอย่างนี้ๆ (ดู วิสุทธิ.๒/๖๗, วิสุทธิ.ฎีกา ๒/ ๕๗).

๕. โสณทิ สระโบกขรณีโบกด้วยหิน ชื่อว่า ตระพัง ในวิหารมีตระพังนั้น ชนมา ชุมนุมกันมากเพื่อตักน้ำดื่ม พวกอันเตวาลิกของพระเถระทั้งหลาย ผู้อยู่วัดในพระนคร ก็พากัน มาเพื่อประโยชน์ด้วยรชนกรรม (การชักย้อม) เมื่อพวกเขาถึงเครื่องใช้ มีภาชนะพื้นและวาง เป็นต้น ก็จำต้องชี้ให้เห็นว่า (สิ่งนั้นๆ อยู่) ที่โน้นๆ การช่วยชวนชวายเป็นประจำย่อมจะมีไป ตลอดกาลดังนี้

๖. ปณณ วิหารมีใบไม้ (ที่เป็นผัก) ในวิหารใด ใบไม้ที่เป็นผักต่างๆ มีอยู่ เมื่อ พระโยคี แม้เรียนกรรมฐานแล้วนั่งพักกลางวันอยู่ในวิหารนั้น พวกหญิงหาผักจะมาร้องเพลง พลองเลือกเก็บใบไม้อยู่ใกล้ๆ ย่อมจะทำอันตรายแก่กรรมฐานด้วยการรบกวนด้วยเสียงอันเป็นวิ ษภาค (เสียงที่ชบใจ) ได้

๗. ปุปผ วิหารมีไม้ดอก ในวิหารใดมีไม้ดอก กอไม้ดอกนานาพรรณมีดอกบาน สะพรั่งอยู่ แม้ในวิหารนั้น ก็ย่อมมีอุปัทวเช่นนั้นเหมือนกัน

๘. ผล ในวิหารใด ไม้ผลนานาชนิดเช่นมะม่วง ชมพู ขนุนมีอยู่ ในวิหารนั้น พวก คนที่ต้องการผลไม้ก็จะพากันมาขอ เมื่อไม่ให้เขาก็โกรธ มิฉะนั้นเขาก็ถือเอาโดยพลการ ตอนเย็น เธอเดินจงกรมอยู่พบเขาทำเช่นนั้น ทักขึ้นว่า "พวกอุบาสกทำไมพวกท่านทำเช่นนั้นเล่า" เขาก็จะ ด่าเอาตามใจชอบ ข้าจะพยายามหาเรื่องไม่ให้เธออยู่ในที่นั้นเสียอีก

๙. ปฏฐนียตา ความเป็นวิหารที่คนทั้งหลายมุ่งมั่น ภิกษุที่อยู่ในวิหารที่คนทั้งหลาย มุ่งมั่น คือที่ชาวโลกแต่งตั้งให้ (ว่าเป็นวิหารวิเศษ) เช่น ทักขิณาคิริวิหาร หัตถิกุจฉิวิหาร จิตตล บรพตวิหาร คนทั้งหลายยกให้ว่าเป็นพระอรหันต์ เขาใคร่จะได้ไหว้ และมาออกันอยู่ในหีบรอบไป เพราะเหตุนี้ความผาสุกก็จะมีแก่เธอ แต่หากวิหารนั้นเป็นสัปปายะ สำหรับโยคีรูปใด พระ โยคีรูปนั้นก็พึงไปพักเสียที่อื่นในตอนกลางวัน ตอนกลางคืนจึงมาอยู่เถิด

๑๐. นครสนุสิสิตตา ความเป็นวิหารติดเมือง ในวิหารติดเมืองวิสภาพรรณมณั ์ทั้งหลาย ย่อมมาสู่ครองแห่งทวารมีจักขุเป็นต้น พวกกุมภทาสี (นางทาสตักน้ำ) ก็เดินถือหม้อ น้ำกระทบกันไป (เดินสวนกัน) ไม่หลีกเลี่ยงให้ ข้างพวกเจ้านายก็มาวางม่านนั่งอยู่กลางวิหาร

๑๑. ทารุสนุสิสิตตา ความเป็นวิหารติดป่าไม้ คือเป็นที่ไม้แห้งและมีต้นไม้ที่ใช้ เป็นเครื่องเรือนได้ พวกหาไม้แห้ง ไปทำฟืน จะทำความไม่ผาสุกให้ ดูจพวกหาผักและดอกไม้ที่ กล่าวมาในข้อก่อน คนทั้งหลายคิดกันว่า จะต้องตัดไม้ที่มีอยู่ในวิหารมาทำเรือนกันเถิด ก็พากัน มาตัดในตอนเย็น พระโยคีออกจากเรือนที่ทำความเพียรไป จงกรมอยู่กลางวิหาร เห็นคน เหล่านั้นตัดต้นไม้อยู่ ถ้าเธอทักขึ้นว่า "พวกอุบาสกทำไมพวกท่านถึงทำอย่างนั้นเล่า" พวกเขาก็ จะด่าเอา มิหนำจะพยายามหาเรื่องไม่ให้เธออยู่ในวิหารนั้นเสียอีก

๑๒. เขตตสนนิสสิตตา ความเป็นวิหารติดที่นาของชาวบ้าน วิหารใดมีที่นาของชาวบ้านล้อมรอบอยู่ ในวิหารนั้นคนทั้งหลายจะทำลานนวดข้าวที่กลางวิหารนั่นเอง และตากข้าวที่หน้าวิหารยังทำความไม่ผาสุกอีกอื่นอีกมาก วิหารใดมีโภคสมบัติมาก พวกคนไวก้นผุ่งโคขของตระกูลทั้งหลาย (มิให้เข้ามาหาหินที่วัด) กั้นทางน้ำ กักน้ำไว้ใช้ในที่ของทางทางวัด น้ำไม่ไหลไปสู่ของชาวบ้าน คนทั้งหลายก็จะมาร้องทุกข์

๑๓. วิสภาคานิ ปุคคานิ อตติตา ความเป็นวิหารมีบุคคลผู้เป็นวิสภาคกันอยู่ในวิหารใดมีบุคคลผู้เป็นวิสภาค คือเป็นข้าศึกแก่กันและกันอยู่ ภิกษุพวกใดทะเลาะกันอยู่ เมื่อพระโยคีห้ามว่า “ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ขอท่านทั้งหลายอย่าทำอย่างนั้นเลย” ภิกษุพวกนั้นจะเป็นผู้ว่าเอาว่า “ตั้งแต่ภิกษุถือบั้งสกุลรูปนี้มา พวกเรากลายเป็นคนเสียไปเสียแล้ว”

๑๔. ปฏฺญนสนนิสสิตตา ความเป็นวิหารติดทำน้ำหรือทำบก ในวิหารนั้นพวกคนที่มาทางเรือก็ดี ทางหมู่เกวียนก็ดี เนื่องๆ ย่อมจะรบกวนทำความไม่ผาสุกให้ด้วยการออกปากขอโอกาส ขอน้ำดื่ม ขอเกลือ

๑๕. ปจฺจนตสนนิสสิตตา ความเป็นวิหารติดปลายแดน (พึงทราบว่) คนทั้งหลายในบ้านปลายแดน เป็นคนไม่เลื่อมใสในพระรัตนตรัย (แม้หากไม่ทำอันตรายเอา ก็ไม่อุปถัมภ์บำรุง จะอยู่ผาสุกได้อย่างไร)

๑๖. ราชสิมนตรสนนิสสิตตา ความเป็นวิหารติดที่ระหว่างพรมแดน ในวิหารที่ติดระหว่างพรมแดน ราชภัยมักจะมี เพราะพระราชองค์หนึ่งก็ว่าที่ตรงนี้ยังไม่ได้อยู่ในอำนาจของเรา ก็มาตีเอาที่นั่น ข้างพระราชอีกฝ่ายหนึ่งก็ว่าที่ตรงนี้ไม่ได้อยู่ในอำนาจของตน ก็จะมาตีเอาที่นั่น โยคี่อยู่ในวิหารนั้น ลางครั้งก็เที่ยวไปในแคว้นแคว้นของพระราชองค์นั้น ลางคราวก็เที่ยวไปในแคว้นแคว้นของพระราชอีกองค์หนึ่ง เมื่อเป็นเช่นนั้น ทางการอาจสำคัญว่าเธอเป็นจรรบุษ

๑๗. อสปปายตา ความเป็นวิหารไม่เป็นสปปายะ^{๒๔} ความเป็นวิหารไม่เป็นสปปายะก็เพราะเป็นที่ชุกชุมไปด้วยวิสภาคกรรม มีรูปเป็นต้นบ้าง เพราะเป็นที่ๆ อมนุษย์หวงแหน

๑๘. กลฺยาณมิตรานํ อลาโภ วิหารที่หากัลยาณมิตรไม่ได้ ในวิหารใดพระโยคาวจรไม่อาจหาอาจารย์หรือ อุปัชฌาย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรได้ ความไม่ได้กัลยาณมิตรในวิหารนั้นมีโทษมากทีเดียว

^{๒๔} สปปายะ (สิ่งที่เหมือนกัน เกื้อกูล ช่วยสนับสนุน) มี ๗ คือ อาวาส (ที่อยู่) โคจร (ที่เที่ยวหาอาหาร) ภัสสะ (การพูดคุย) บุคคล โภชนะ อุตุ (ดิน ฟ้า อากาศ ธรรมชาติแวดล้อม) อิริยาบถ ที่ถูกกันหรือช่วยเสริม; ส่วนอสปปายะ ก็คือสิ่งทั้ง ๗ นั้นที่ไม่เกื้อกูล หรือไม่เหมือนกัน (วิสุทธิ. ๑/๑๖๑, วินย.อ. ๑/๕๒๔, ม.อ. ๓/๕๗๐)

วิหารที่ประกอบด้วยโทษ ๑๘ อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง ฟังทราบว่าเป็นวิหารไม่เหมาะสม ฟังหลีกเลี่ยงให้ห่าง ดูจกหลักหนทางอันมีภัยฉะนั้น^{๗๐}

เลือกสถานที่ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติ คือเสนาสนะที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ได้แก่

๑. นาติทุร โหติ นาจุจาสนุณิ คมนาคมนสมปนฺนํ มีหนทางไปมาสะดวกคือ ไม่ไกลไม่ใกล้ จากหมู่บ้านเกินไป

๒. ทิวา อปฺปกิณฺณํ รตฺติ อปฺปสทฺทํ อปฺปนิกฺโขมฺสํ ไม่มีเสียงอีกที่ก คือ กลางวันก็ไม่จอแจด้วยผู้คน กลางคืนก็เงียบสงัด ไม่มีคนสัญจรผ่านไปมา

๓. อปฺป ทํส มกฺส วาตาตปฺป สิริสฺส สมนฺนํ โหติฯ ไม่มีแมลงวัน ยุง สัตว์เลื้อยคลานมารบกวนกัดต่อย ไม่มีลม แดด อากาศสบายดี

๔. ตสฺมี โข ปน เสนาสนเณ วิหรนฺตสฺส อปฺปกลิเณเนว อปฺปชฺชนฺติ จีวรปิณฑปาต เสนาสนคิลานปจฺยเภสชฺชปริกฺขารํ สถานที่ที่บริบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ คือ ผ้าห่ม อาหาร ที่พักอาศัย ยารักษาโรค ซึ่งผู้ปฏิบัติแสวงหาได้โดยง่าย ไม่ลำบาก

๕. ตสฺมี โข ปน เสนาสนเณ เถรํ ภิกฺขุ วิหรนฺติ พหุสฺสุตา อาคตาคมา ธมฺมธรา วินยธรา มาติกาธรา เต กาเลน กาลํ อปฺปสํกมิทฺวา ปริปุจฺจติ ปริปฺนฺนฺติ^{๗๑} ในสถานที่นั้น มีภิกษุผู้เป็นเถระที่เป็นพหูสูตร มีความรู้อย่างกว้างขวาง เป็นผู้มีความท่องจำไว้ได้ คือพระสูตร พระธรรมพระวินัย และหัวข้อในพระไตรปิฎก ฟ่านักอาศัยอยู่ พระโยคีเข้าไปหาท่านตามกาลเวลาอันสมควร แล้วได้ถามสอบสวนข้อความเหล่านั้นว่า บทนี้จะต้องทำความเข้าใจอย่างไร มีความหมายว่าอะไร ดังนี้ ท่านเหล่านั้นจะเปิดเผยข้อความลึกลับ และข้อความที่ยังไม่กระจ่าง

^{๗๐} วิสุทฺธิ. ๑/๘๐-๘๘.

^{๗๑} ดูความเต็มใน อง.ทสก.๒๔/๑๑/๑๖-๑๗ (ในบาลีกล่าวถึงคุณสมบัติของตัวผู้ปฏิบัติที่จะบรรลุวิมุตติได้ในเวลาไม่นานไว้ด้วยว่า ประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการคือ ๑. มีศรัทธาในตถาคตโพธิ์ ๒. มีสุขภาพดี โรคน้อย ระบบการเผาผลาญ(ไฟธาตุ) พอดี ๓. เป็นคนเปิดเผยตัวตามเป็นจริงแต่พระศาสดา และเพื่อนพรหมจรรย์ ไม่มีมายา ๔. มีความเพียรบากบั่นจริงจัง ๕. มีปัญญาที่จะชำแรกกิเลสได้); ดังพระบาลีว่า...ภิกฺขุ ปญฺจกฺคสมนฺนาคโต โหติ ..นจิรสฺสเว อาสวานํ ขยา...ทิกฺกุเรว ธมฺเม สยํ อภิญฺญา สจฺจิกิตฺวา อปฺปสมฺปชฺช วิหเรยฺย... อิทฺ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สทฺโธ โหติ สทฺทนต์ ตถาคตสฺส โพธิ...อปฺปาปาโธ โหติ อปฺปาตงฺโก สมเวปากินิยา คณินิยา สมณฺนาคโต...อสฺสฺว โหติ อมายาวิ ยถาภูตํ อตฺตํ อาวิกิตฺวา สตุทฺติ วา วิญฺญูสุ วา สพุทฺทมจาริสุ อารทฺธวิริโย วิหริติ...ถามว่า ทพฺพปรกฺกโม อนิกฺขิตตฺตฺวิโร กุสเลสุ ธมฺเมสุ ปญฺญวา โหติ.

ท่านก็ทำให้กระจ่าง และบรรเทาความสงสัยในข้อธรรม ที่สุขุมลุ่มลึกที่เป็นเหตุให้เกิดความสงสัย อันจะทำให้โยคีบุคคลนั้นได้รับประโยชน์อย่างใหญ่มหาศาล

๕.๑ ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ: กรรรมฐานแต่ละประเภทมีรายละเอียดวิธีเจริญสมาธิแตกต่างกันไป แต่กระนั้น ก็พอจะสรุปเป็นหลักการทั่วไปอย่างกว้างๆ ดังที่บางคัมภีร์แสดงไว้โดยจัดเป็นภาวนาคือ การเจริญหรือการฝึก ๓ ขั้น คือ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา และอัปปนาภาวนา^{๗๒} แต่ก่อนจะกล่าวถึงภาวนา ๓ ขั้น มีคำที่ควรทำความเข้าใจ คำหนึ่งคือนิमित

นิमित หรือ นิमितต์ คือเครื่องหมายสำหรับให้จิตสงบ หรือภาพที่เห็นในใจซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน แบ่งเป็น ๓ อย่างตามลำดับความเจริญ คือ

๑. **บริกรรมนิमित** นิमितขั้นเตรียมหรือเริ่มต้น ได้แก่สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู ลมหายใจที่กำหนด หรือพุทธานุภาพที่กำหนดนึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น

๒. **อุคคหนิมิต** แปลว่า นิमितที่ใจเรี่ยนหรือนิมิตติดตา ได้แก่บริกรรมนิमितนั่นเองที่เพ่งหรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นยำกลายเป็นภาพติดตาติดใจ เช่นดวงกสิณที่เพ่งจนติดตาหลับตามองเห็น เป็นต้น

๓. **ปฏิภาคนิมิต** แปลว่า นิमितเสมือน นิमितคู่เปรียบ หรือนิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิमितที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิต คือเป็นภาพติดตาติดใจ เช่นดวงกสิณที่เพ่งจนติดตานั่นเอง แต่ติดลึกเข้าไปอีกจนเป็นภาพที่เกิดจากสัญญาของผู้ที่ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสิ่งเป็นต้น และไม่มีมลทินใดๆ ทั้งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา

นิमितสองอย่างแรกคือ บริกรรมนิमित และอุคคหนิมิต ได้ทั่วไปในกรรมฐานทุกอย่าง แต่ปฏิภาคนิมิต ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๒๒ อย่าง ที่มีวัตถุสำหรับเพ่งคือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ และอานาปานสติเท่านั้น (ดูตาราง) ต่อไปนี้พึงทราบภาวนา ๓ ขั้น

๑. **บริกรรมภาวนา** การเจริญสมาธิขั้นเริ่มต้น แก่การกำหนดถือเอานิमितในสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกสิณ กำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบปลายจมูก หรือนึกถึงพุทธานุภาพเป็นอารมณ์ ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น พุดง่ายๆ ว่ากำหนดบริกรรมนิमितนั่นเอง

เมื่อกำหนดอารมณ์กรรมฐาน (คือบริกรรมนิमित) นั้นไป จนมองเห็นภาพสิ่งนั้นติดตาติดใจ แม่นยำ ก็เกิดเป็นอุคคหนิมิต จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่าบริกรรมสมาธิ (คือขณิกสมาธินั่นเอง)

^{๗๒} เรื่องภาวนา ๓ ดูสงคห. ๕๒-๕๓.

๒. **อุปจารภาวนา** การเจริญสมาธิขั้นอุปจาร ได้แก่ อาศัยบริกรรมสมาธิ เอาจิตกำหนดอุคคหณิมิตต่อไป จนกระทั่งแน่วแน่มั่นสนิทในใจ เกิดเป็นปฏิภาคนิมิตขึ้น นีรวรรณก็สงบระงับ (ในกรรมฐานที่ไม่มีวิตุเพ่ง เพียงแต่นึกถึงอารมณ์อยู่ในใจ ไม่มีปฏิภาคนิมิต กำหนดด้วยจิตแน่วแน่มั่นนิรวรรณระงับไปอย่างเดียว) จิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ เป็นขั้นสูงสุดของกามาวจรสมาธิ

๓. **อัปปนาสมาธิ** การเจริญสมาธิขั้นอัปปนา ได้แก่ เสพปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้น แล้วนั้นสมาธิเสมอกับอุปจารสมาธิ พยายามรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมหายไปเสีย โดยหลีกเลี่ยงสถานที่บุคคล อาหารเป็นต้น ที่ไม่เป็นสัปปายะ เสพแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะ และรู้จักปฏิบัติตามวิธีที่จะช่วยให้เกิดอัปปนา เช่น ประคับประคองจิตให้พอดีเป็นต้น^{๗๓} จนในที่สุดก็เกิดเป็นอัปปนาสมาธิ บรรลุปฐมฌานเป็นขั้นเริ่มแรกของรูปาวจรสมาธิ

กรรมฐานหลายอย่างสุขุมละเอียด เป็นอารมณ์ลึกซึ้ง ไม่มีวิตุสำหรับเพ่งหรือสัมผัสด้วยกายได้ จึงไม่ขัดพอ จิตไม่สามารถแอบแนบติดสนิทอยู่ได้นาน จึงไม่มีปฏิภาคนิมิตและให้ผลสำเร็จได้เพียงแค่อุปจารสมาธิ ส่วนกรรมฐานที่เป็นอารมณ์หยาบ เพ่งดูหรือสัมผัสด้วยกายได้ กำหนดให้ชัดเจน จิตแนบสนิทตั้งอยู่ได้นาน ก็ให้เกิดปฏิภาคนิมิตด้วย และสำเร็จผลถึงอัปปนาสมาธิได้ ทั้งนี้มีแปลกแต่อัปปมัญญา (พรหมวิหาร) ซึ่งแม้จะไม่มีปฏิภาคนิมิต เพราะไม่มีวิตุธรรมเป็นอารมณ์ แต่ก็มีสัตว์เป็นอารมณ์ จึงมีความชัดเจนเพียงพอ และให้เกิดอัปปนาสมาธิได้^{๗๔} เมื่อบรรลุปฐมฌานแล้ว ต่อจากนั้นก็เป็นการบำเพ็ญความชำนาญ^{๗๕} ให้เกิดขึ้นใน

^{๗๓} เรียกว่าอัปปนาโกศล ๑๐ อย่าง (วิสุทธิ. ๒/๑๐๗).

^{๗๔} ท่านว่าอัปปนาถึงจะไม่มีปฏิภาคนิมิตอย่างพวกกสิณเป็นต้น แต่ก็มีสัมผัสภาพ (ภาวะที่จิตเมตตาเป็นต้นนั้น เจริญบริบูรณ์หมดความแบ่งแยก เป็นไปต่อสัตว์ทั้งปวงเสมอเหมือนกัน) เป็นนิมิต และเจริญนิมิตนั้นไปจนบรรลุอัปปนา (ดูวิสุทธิ. ๒/๑๐๗)

^{๗๕} ความชำนาญนั้นเรียกว่า “วสี” มี ๕ อย่างคือ ๑. อวชชนวสี (ชำนาญในการนึกตรวจองค์ฌานที่ตนออกแล้ว ๒. สมาชชนวสี (ชำนาญในการเข้าฌานนั้นๆ ได้รวดเร็วในทันทีที่ทุกเวลาที่ต้องการ) ๓. อธิฐานวสี (ชำนาญในการอธิฐานคือตั้งจิตยับยั้งอยู่ในฌานได้นานเท่าที่ต้องการ ไม่ให้ฌานจิตตกแกว่งเสีย) ๔. วุฏฐานวสี (ชำนาญในการออกจากฌาน ออกได้ตามเวลาที่กำหนดไว้และเมื่อใดก็ได้ตามที่ต้องการ) ๕. ปัจจเวกขณะวสี (ชำนาญในการพิจารณาทบทวนองค์ฌาน คือการทำอย่างอวชชนวสีนั่นเอง ที่เป็นครั้งหลังๆ ต่อนั้นมา) ขุ.ปฎิ. ๓๑/๒๒๕/๑๔๗; นำมาอ้างและอธิบายใน วิสุทธิ. ๑/๑๙๖; ปฏิธ. อ.๓๗๕; สงฺห.ฎีกา ๑๕๐,๒๖๓; ท่านว่าถ้ายังไม่ได้วสีในฌานลำดับต้น ก็อย่าพึงเจริญฌานขั้นต่อไป มิฉะนั้นอาจเสื่อมทั้งฌานที่ได้แล้วและยังไม่ได้ ทั้งนี้ท่านอ้างพระบาลีใน องฺ.นวก. ๒๓/๒๓๙/๔๓๓, อ้างจาก พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๕๘.

ปฐมนั้น และทำความเพียรเพื่อบรรลุฌานขั้นต่อไปตามลำดับ ภายในขอบเขตความสามารถให้สำเร็จผลของกรรมฐานชนิดนั้นๆ เป็นอันได้บรรลุผลของสมณะตามสมควร

ตัวอย่างวิธีเจริญสมาธิ

เมื่อได้กล่าวถึงหลักทั่วไปของวิธีเจริญสมาธิแล้ว เห็นควรแสดงตัวอย่างวิธีเจริญสมาธิไว้สักอย่างหนึ่งด้วย ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้น ในที่นี้ขอเลือกแสดงอานาปานสติ

เหตุผลที่เลือกแสดงอานาปานสติเป็นตัวอย่างมีหลายประการ เช่น

- เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนื่องอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องตระเตรียมวัตถุอุปกรณ์อย่างพวกกสิณ เป็นต้น ในเวลาเดียวกัน ก็เป็นอารมณ์ประเภทรูปธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจนพอสมควร ไม่ละเอียดลึกซึ้งอย่างกรรมฐานประเภทนามธรรมที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา และถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่าย ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดอะไร เพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาภาวธรรมอย่างพวกธาตุมนสิการ เป็นต้น ผู้ที่ใช้สมาธิเห็น้อยมาแล้ว ก็ปฏิบัติได้สบาย

- พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยมา ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือกายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบลงซึ่งลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้น

- ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า “ตสฺส มยฺหํ ภิกฺขเว อิมินา วิหารเณ พหุลํ วิหโรโต เนว กาโย กิลมตี น จกฺขุณี”^{๗๖} “เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ (คืออานาปานสติสมาธิ) มาก กายก็ไม่เหนื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย”^{๗๖} ไม่เหมือนอย่างกรรมฐานบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง แต่ตรงกันข้าม อานาปานสติกรรมฐานนี้กลับเกื้อกูลแก่สุขภาพ ทั้งช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบอบหายใจที่ปรับให้ราบเรียบเสมอ ประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน ขอให้นึกอย่างง่าย ๆ ถึงคนที่วิ่งมาเหนื่อยๆ คนตื่นเต้นตกใจ เกรี้ยวกราด หวาดกลัวเป็นต้น ลมหายใจหายาบแรงกว่าคนปกติ บางทีจมูกไม่พอต้องหายใจทางปากด้วย ในทางตรงกันข้าม คนที่กายผ่อนคลาย ใจสงบสบาย ลมหายใจละเอียดประณีตกว่าคนปกติ การบำเพ็ญอานาปานสติช่วยให้กายใจสุขสงบ และลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อย ๆ จนถึงขั้นจับไม่ได้เลยว่ามีลม

^{๗๖} ส.ม. ๑๙/๑๓๒๙/๔๐๑.

หายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด ไม่เรียกร้องการเผาผลาญเตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่งการทํากิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ข้าลง

- เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่างที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือจตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุณมาน กระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้ จึงจับเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาสับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก

มีพระพุทธพจน์เสริมว่า “ตสุมา ติห ภิกฺขเว ภิกฺขุ เจปิ อากฺขเขยฺย...จตุตฺถ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหเรยฺยนฺติ อยเมว อานาปานสฺสตีสมานิ สาธุกํ มนสิกาตพฺโพ ฯ ...สพฺพโส อากิ-
ญฺจญฺญายตณํ สมตฺติกุมฺม เนวสญฺญานาสญฺญายตณํ...สญฺญาเวทิตฺตนิโรธํ อุปสมฺปชฺช
วิหเรยฺยนฺติ อยเมว อานาปานสฺสตีสมานิ สาธุกํ มนสิกาตพฺโพ ฯ” “เพราะฉะนั้นแล หากภิกษุ
หวังว่าเราพึงบรรลุจตุตถฌาน.....ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี.....หากภิกษุหวังว่า
เราพึงก้าวล่วงอากิญฺจญฺญายตนะโดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึงเนวสญฺญานาสญฺญายตนะเกิด
.....เราพึงก้าวล่วงเนวสญฺญานาสญฺญายตนะโดยประการทั้ง ปวง แล้วเข้าถึงสญฺญาเวทิตตนิโรธ
เกิด ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี” ^{๗๗}

- ใช้ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมานีแน่วไปอย่างเดียวก
ได้ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่
เอื้ออำนวยให้สามารถปฏิบัติใช้สมาธิเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่ ดังบาลีว่า...”ภิกฺข
เว ภิกฺขุ กายเ ภิกฺขุ กายานุปสฺสี วิหริตฺ...นิสฺสิตติ ปฺลุลฺลํ อากฺขิตฺวา อชฺช กายํ ปณฺธาย ปริมุขํ สตี
อุปฏฺฐเปตฺวา โส สโตว อสฺสสตี สโต ปสฺสสตี” ^{๗๘} ภิกษุพิจารณาภายในกาย นั่งคู้บัลลังก์
(นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายให้ตรง เอาสติมุ่งตรงต่อกรรมฐาน มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

- เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้
พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิหารธรรมทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพระ
พุทธพจน์บางแห่งว่า

“อโยปิ โข อานาปานสตีสมานิ ภาวิตฺต พหุลีกโต สนฺโต เจว ปถีโต จ อเสจนโก
จ สุโข จ วิหาโร อูปนฺนุปฺนเน จ ปาปกเ อกุสเล ธมฺเม สฺวานโส อนฺตรธาเปติ ฐปฺสเมติ ฯ”

“เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว คิมฺหานํ ปจฺฉิเม มาเส อุนฺทํ รชฺชลฺลํ ตเมนํ มหา อกาล
เมโส สฺวานโส อนฺตรธาเปติ ฐปฺสเมติ ฯ”

^{๗๗} ส.ม. ๑๙/๑๓๔๐-๔๔/๔๐๓-๔.

^{๗๘} ที.ม. ๑๐/๒๗๔/๓๒๕: ม.ม. ๑๒/๑๓๓/๑๐๓.

“อานาปานสติสมาธินี้แล เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมชาติอยู่เป็นสุข และยังอุทิศธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้ อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกนอกฤดูกาล ยังฝนละอองที่ฟุ้งขึ้นใน เดือนทำยฤดูร้อนให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน ฉะนั้น” ^{๗๙}

วิธีปฏิบัติอานาปานสติ ตามแนวพุทธพจน์ดังนี้

ถถั ภาวิตตา จ ภิกขเว อานาปานสูสูติ ถถั พหุลีกิตตา มหปฺพลา โหติ มหานิสฺสา ๕ อธิ ภิกขเว ภิกขุ อรณญฺคโต วา รุกฺขมฺลคโตวา สฺถวนฺตคารคโต วา นิสิตฺติ ปลฺลํกั อากฺขตฺวา อุขั กายั ปณิธาย ปริมุขั สตี อฺปฺปสุเปตฺวา ๕ โส สโตว อสูสูต สโต ปลฺลํสสูติ ที่ขั วา อสูสูนฺโต ที่ขั อสูสูมิตฺติ ปชานาติ ที่ขั วา ปลฺลํสสูนฺโต ที่ขั ปลฺลํสูมิตฺติ ปชานาติ ๕ รสุลํ วา อสูสูนฺโต รสุลํ อสูสูมิตฺติ ปชานาติ รสุลํ วา ปลฺลํสสูนฺโต รสุลํ ปลฺลํสูมิตฺติ ปชานาติ ๕ สพฺพกายปฏฺฐิเวทึ อสูสูสสูสูมิตฺติ สิกฺขติ สพฺพกายปฏฺฐิเวทึ ปลฺลํสสูสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ๕ ปลฺลํสุมภยั กายสงฺขารั อสูสูสสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ปลฺลํสุมภยั กายสงฺขารั ปลฺลํสสูสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ๕ ปิตฺติปฏฺฐิเวทึ อสูสูสสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ปิตฺติปฏฺฐิเวทึ ปลฺลํสสูสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ๕ สุขปฏฺฐิเวทึ อสูสูสสูสูมิตฺติ สิกฺขติ สุขปฏฺฐิเวทึ ปลฺลํสสูสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ๕ จิตฺตสงฺขารปฏฺฐิเวทึ อสูสูสสูสูมิตฺติ สิกฺขติ จิตฺตสงฺขารปฏฺฐิเวทึ ปลฺลํสสูสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ๕ ปลฺลํสุมภยั จิตฺตสงฺขารั อสูสูสสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ปลฺลํสุมภยั จิตฺตสงฺขารั ปลฺลํสสูสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ๕ จิตฺตปฏฺฐิเวทึ อสูสูสสูสูมิตฺติ สิกฺขติ จิตฺตปฏฺฐิเวทึ ปลฺลํสสูสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ๕ อภิปปโมทยั จิตฺตํ อสูสูสสูสูมิตฺติ สิกฺขติ อภิปปโมทยั จิตฺตํ ปลฺลํสสูสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ๕ สมหาทํ จิตฺตํ อสูสูสสูสูมิตฺติ สิกฺขติ สมหาทํ จิตฺตํ ปลฺลํสสูสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ๕ วิโมจยั จิตฺตํ อสูสูสสูสูมิตฺติ สิกฺขติ วิโมจยั จิตฺตํ ปลฺลํสสูสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ๕ อนิจฺจานุปลฺลํ อสูสูสสูสูมิตฺติ สิกฺขติ อนิจฺจานุปลฺลํ ปลฺลํสสูสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ๕ วิราคานุปลฺลํ อสูสูสสูสูมิตฺติ สิกฺขติ วิราคานุปลฺลํ ปลฺลํสสูสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ๕ นิโรธานุปลฺลํ อสูสูสสูสูมิตฺติ สิกฺขติ นิโรธานุปลฺลํ ปลฺลํสสูสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ๕ ปฏฺฐินิสฺสคฺคานุปลฺลํ อสูสูสสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ปฏฺฐินิสฺสคฺคานุปลฺลํ ปลฺลํสสูสูสูมิตฺติ สิกฺขติ ๕ เอว ภาวิตตา โข ภิกขเว อานาปานสูสูติ เอว พหุลีกิตตา มหปฺพลา โหติ มหานิสฺสาติ ๕ ^{๘๐}

^{๗๙} วินย. ๑/๑๗๘/๑๓๑; ส.ม. ๑๙/๑๓๕๒-๓/๔๐๗.

^{๘๐} ส.ม. ๑๙/๑๓๐๖/๓๙๔ เป็นต้น อานาปานสติครบกระบวนการอย่างนี้ อรรถกถาเรียก โสฬสวัตถุอานาปานสติกรรมฐาน (อานาปานสติกรรมฐานมีวัตถุคือหัวข้อ ๑๖) แยกออกเป็นเจตูก (หมวดสี่) สี่หมวดดังได้แสดงแล้ว ดู วิสุทธิ. ๒/๕๒, อ้างจาก พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๖๓.

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ เจริญอย่างไร ทำให้เพิ่มมากขึ้นอย่างไร จึงจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

๑. ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

ก. ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างเปล่าก็ดี

ข. นั่งคู้บัลลังก์ (นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (เอาสติมุ่งต่อกรรมฐาน คือลมหายใจที่กำหนด)

ค. เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า^{๑๑}

๒. หมวดที่ ๑ ใช้บำเพ็ญกายานุปัสนาสติปฏิฐานได้

๑) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว

๒) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น

๓) สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจออก

สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจเข้า

๔) สำเนียงว่า จักเป็นผู้กายสังขาร^{๑๒} หายใจออก

สำเนียงว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจเข้า

หมวดที่ ๒ ใช้บำเพ็ญเวทนานุปัสนาสติปฏิฐานได้

๕) สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ชัดปิติ หายใจออก

สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ชัดปิติ หายใจเข้า

๖) สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุข หายใจออก

สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุข หายใจเข้า

๗) สำเนียงว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก

^{๑๑} อรรถกถาวินัย แปลอัสสาสะว่าหายใจออก ปัสสาสะว่าหายใจเข้า ส่วนอรรถกถาพระสูตร แปลกลับกัน อัสสาสะว่าหายใจเข้า ปัสสาสะว่าหายใจออก (วิสุทฺธิ.๒/๕๔) ในที่นี้แปลไปตามนิยมในเมืองไทย คือตามอรรถกถาวินัย ท่านที่ขอบแนวพระสูตร ฟังเปลี่ยนเข้า เป็นออก ออกเป็นเข้า, พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๔๖๑.

^{๑๒} สิ่งปรับปรุงแต่งกาย ได้แก่ลมหายใจเข้าออก

สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตตสังขาร^{๔๓} หายเข้า

๘) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจออก

สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า

หมวดที่สี่ที่ ๓ ใช้บำเพ็ญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

๙) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิต หายใจออก

สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิต หายใจเข้า

๑๐) สำเนียงกว่า จักยังจิตให้บันเทิง (พึงพอใจ) หายใจออก

สำเนียงกว่า จักยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า

๑๑) สำเนียงกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจออก

สำเนียงกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า

๑๒) สำเนียงกว่า จักเปลี่ยนจิต หายใจออก

สำเนียงกว่า จักเปลี่ยนจิต หายใจเข้า

หมวดที่สี่ที่ ๔ ใช้บำเพ็ญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้

๑๓) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นว่า ไม่เที่ยงหายใจออก

สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นว่า ไม่เที่ยงหายใจเข้า

๑๔) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก

สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า

๑๕) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก

สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า

๑๖) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจออก

สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดเสีย (ปล่อยวาง) ได้

หายใจเข้า”

^{๔๓} สิ่งที่ปรุงแต่งจิต ได้แก่ สัญญาความจำได้หมายรู้, เวทนาความรู้สึกอารมณ์ว่าเป็นสุข, ทุกข์ หรือไม่ทุกข์ ไม่สุข. สุขีพ ปุณฺณานุกาพ. พจนานุกรมศัพท์พระพุทธานุศาสน์ ไทย-อังกฤษ (กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๓๘), ๒๖๔.

ในที่นี้จักชี้แจงประกอบโดยย่อ เฉพาะภายในขอบเขตที่สมณะของจตุกกะแรก คือ หมวดสี่ที่ ๑ เท่านั้น^{๔๔}

เตรียมการ

ก. **สถานที่** เริ่มต้น ถ้าจะปฏิบัติอย่างจริงจัง พึงหาสถานที่สงบสงัด ไม่ให้มีเสียง และอารมณ์อื่นรบกวน เพื่อให้บรรยากาศแวดล้อมเกื้อกูลแก่การปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้เริ่มใหม่ เหมือนคนหัดว่ายน้ำได้อาศัยอุปกรณ์ช่วย หรือเริ่มหัดในน้ำสงบไม่มีคลื่นลมแรง แต่ถ้าขัดข้องโดยเหตุจำเป็น หรือปฏิบัติเพื่อประโยชน์จำเพาะสถานการณ์ก็จำยอม^{๔๕}

ข. **ท่านั่ง** หลักการอยู่ที่ว่าอิริยาบถใดก็ตามที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบายที่สุด แม้ปฏิบัติอยู่นานๆ ก็ไม่เหมื่อยล้า และทั้งช่วยให้กรหายใจคล่องสะดวก ก็ใช้อิริยาบถนั้น การณ์ปรากฏว่า อิริยาบถที่ท่านผู้สำเร็จนับจำนวนไม่ถ้วนได้พิสูจน์กันมาตลอดกาลนานนักหนา ได้ผลดีที่สุดตามหลักการนั้นก็คือ อิริยาบถนั่งในท่าที่เรียกกันว่าขัดสมาธิ หรือที่พระเรียกว่านั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง คือให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรง กระดูกสันหลัง ๑๘ ข้อมีปลายจรดกัน ท่านว่าการนั่งอย่างนี้ เนื้อหนังและเอ็นไม่ขัด ลมหายใจเดินสะดวก เป็นท่านั่งที่มั่นคงเมื่อเข้าที่ดีแล้ว จะมีคุณภาพอย่างยิ่ง กายจะเบาไม่รู้สึกเป็นภาระ นั่งอยู่ได้แสนนานโดยไม่มีทุกข์เวทนามรบกวน ช่วยให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น กรรณฐานไม่ตกแต่เดินหน้าได้เรื่อย ตามที่สอนสืบกันมา ยังมีเพิ่มว่า ให้ส้นเท้าชิดท้องน้อย ถ้าไม่เอขาไขว้กัน (ขัดสมาธิเพชร) ก็เอขาขวาทับขาซ้าย วางมือบนตักชิดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจรดกัน หรือนิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย แต่รายละเอียดเหล่านี้ขึ้นต่อคุณภาพแห่งร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย ผู้ที่ไม่เคย

^{๔๔} มติของอรรถกถาว่า ผู้เริ่มต้นพึงปฏิบัติได้เฉพาะจตุกกะแรก คือหมวดสี่ที่ ๑ นี้เท่านั้น ส่วนจตุกกะที่เหลือจากนี้ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุลมณแล้ว อนึ่งเฉพาะ ๓ จตุกกะต้นเท่านั้นใช้ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา จตุกกะสุดท้ายใช้ได้เฉพาะวิปัสสนาอย่างเดียว (วิสุทธิ. ๒/๖๖-๘๔)

^{๔๕} พระอรรถกถาจารย์ ท่านถือว่าอานาปานสติเป็นกรรมฐานที่หนัก เจริญยาก ท่านถึงกับสำคัญว่า อานาปานสติเป็นยอดในประเภทกรรมฐาน เป็นภูมิมนสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า และพระพุทธานุตรนิคมหาบุรุษเท่านั้น ไม่ใช่การนิคหน้อย มิใช่การที่สัตว์เล็กน้อยจะล่วงเสพได้ ถ้าไม่ละที่มีเสียงอื้ออึง ก็บำเพ็ญได้ยาก เพราะเสียงเป็นข้าศึกแห่งฌาน และในการมนสิการต่อไป ก็จะต้องใช้สติปัญญาที่กล้าแข็งด้วย ท่านอ้างพระพุทธพจน์ที่ ม.อ. ๑๔/๒๘๙/๑๙๖ มาสนับสนุนว่า “นาฬิกิขเว มกุฏสูตติสสุ อสมุปขานสูต อานาปานสตี วทามิ” ภิคุขทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติแก่คนที่มีสติเลอะเลือน ไร้สัมปชัญญะ (ดู วิสุทธิ. ๒/๕๕,๗๕); อย่างไรก็ตาม น่าสังเกตว่า ในเมื่อท่านว่าอานาปานสติยิ่งใหญ่ท้าทายอย่างนี้ เหตุไฉนท่านจึงว่าเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมแก่คนโง่เขลาด้วย พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตโต], พุทธธรรม, ๘๖๓.

นั่งเช่นนี้ หากทนทำได้ก็คงดี แต่ถ้าไม่อาจทำได้ ก็อาจนั่งบนเก้าอี้ให้ตัวตรงสบาย หรืออยู่ในอิริยาบถอื่นที่สบายพอดี มีหลักการสำคัญอีกว่า ถ้ายังนั่งไม่สบาย มีอาการเกร็งหรือเครียด ฟังทราบว่าเป็นปฏิบัติไม่ถูกต้อง ฟังแก้ไขเสียให้เรียบร้อยก่อนปฏิบัติต่อไป ส่วนตาจะหลับหรือลืมก็ได้ สุดแต่สบาย และใจไม่ซ่าน ถ้าลืมตา ก็อาจทอดลงหรือมองที่ปลายจมูกให้เป็นทีสบาย เมื่อนั่งเข้าที่สบายดีพร้อมแล้ว ก่อนจะเริ่มปฏิบัติ ปรารภญีบางท่านแนะนำว่าควรหายใจยาวลึกๆ และช้าๆ เต็มปอดสักสองสามครั้ง พร้อมกับตั้งความรู้สึกให้ตัวโล่งและสมองโปร่งสบายเสียก่อน แล้วจึงหายใจโดยกำหนดนับตามวิธีการ^{๔๖}

๒. ขั้นปฏิบัติคือลงมือกำหนดลมหายใจ พระอรรถกถาจารย์ได้เสนอวิธีการเพิ่มเติม เช่น การนับเป็นต้น เข้ามาเสริมการปฏิบัติตามพุทฺธพจนที่ยกมาแสดงข้างต้นแล้วด้วยความที่ควรทราบดังนี้

ก. การนับ (คณนา) เริ่มแรกในการกำหนดลมหายใจออกเข้ายาวสั้นนั้น ท่านว่าให้นับไปด้วย เพราะการนับจะช่วยตรึงจิตให้ดี การนับแบ่งเป็น ๒ ตอน

- ช่วงแรก ท่านให้นับซ้ำๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกิน ๑๐ และให้เลขเรียงตามลำดับ อย่าโจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า ๕ จิตจะดิ้นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน ๑๐ จิตจะไปพะวงที่การนับ แทนที่จะจับอยู่กับกรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาดๆ ซ้ำๆ จิตจะหวั่นจะวุ่นไป) ให้นับที่หายใจเข้าออกอย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือลมออกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๑ ลมออกว่า ๒ ลมเข้าว่า ๒ อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง ๕,๕ แล้วตั้งต้นใหม่ ๑,๑ จนถึง ๖,๖

^{๔๖} อานาปานสติเป็นกรรมฐานอย่างเดียวในบรรดาข้อปฏิบัติเป็นอันมากในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มีคำแนะนำกำหนดเกี่ยวกับอิริยาบถว่า ไม่พึงนั่งอย่างนี้ (ดู ภายคตาสติสูตร, ม.อ. ๑๔/๒๔๒-๓๑๗/๒๐๓-๒๑๖, ศิริมานนทสูตร, อภ.ทสก. ๒๔/๖๐/๑๑๕-๑๒๐ ด้วย) ส่วนกรรมฐานอย่างอื่น ย่อมเป็นไปตามอิริยาบถต่างๆ ที่เข้าเรื่องกัน หากจะมีการนั่ง ก็ย่อมเป็นไปเพราะความเหมาะสมกันโดยอนุโลม กล่าวคือเมื่อกรรมฐานใดนั่งปฏิบัติได้ดี และในเมื่อการนั่งอย่างนี้ เป็นการนั่งที่ดีที่สุด ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่พึงนั่งอย่างนี้ ยกตัวอย่าง เช่นการเพ่งกสิณ และการพิจารณาธรรมมารมณต่างๆ นานๆ เป็นต้น เหมือนคนจะเขียนหนังสือ ทำนั่งย่อมจะเหมาะดีกว่าการนอนเป็นต้น ฟังเข้าใจความหมายของการนั่งอย่างนี้ มิใช่มองเห็นการนั่งเป็นสมาธิไปพูดอีกอย่างหนึ่งว่า การนั่งแบบคู้บัลลังก์นี้ เป็นทำนองที่ดีที่สุดแก่สุขภาพและการงาน ดังนั้น เมื่อจะนั่งหรือในกรณีที่จะทำอะไรที่ควรจะต้องนั่ง ท่านก็แนะนำให้ท่าน (แม้แต่นั่งคิด นั่งพัก นั่งสนทนา นั่งทำใจ เช่น ม.ม. ๑๓/๕๔๘/๕๓๗; ม.อ. ๑๔/๖๗๕/๔๓๔; อภ.จตุกก. ๒๑/๓๖/๔๙; พุ.อ. ๒๕/๖๖/๑๐๒) เหมือนที่แนะนำว่า เมื่อจะนอนก็ควรนอนแบบสี่เหลี่ยม หรือเมื่อจะเดินอยู่ลำพังก็ควรเดินแบบจงกรม ดังนี้เท่านั้นเอง พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๖๔.

แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนที่ ๕ คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ คู่อย่างนั้นเรื่อยไป พอจะเขียนให้ดูได้ดังนี้^{๔๗}

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

ฯลฯ

-ช่วงสอง ท่านให้นับเร็ว กล่าวคือ เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจ โดยลมหายใจช่วยตรึงไว้ได้ ไม่ส่ายฟุ้งไปภายนอก) ก็ให้เลิกนับช้าอย่างข้างต้นนั้นเสีย เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือออกนอก กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก นับเร็วๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นใหม่ ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไปจน ๑ ถึง ๑๐ แล้วเริ่ม ๑ ถึง ๕ ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับ เหมือนเรือตั้งลำแนวในกระแสน้ำ เชี่ยวด้วยอาศัยถ่อ เมื่อนับเร็วอย่างนั้น กรรณฐานก็จะปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง ฟังนับเร็วๆ อย่างนั้นเรื่อยไป ไม่ต้องกำหนดว่าลมเข้าในออกนอก เอาสติกำหนด ณ จุดที่ลมกระทบ คือที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน (แห่งใดแห่งหนึ่งแล้วแต่ที่ใครรู้สึกชัด) เท่านั้น^{๔๘} ทั้งนี้ พอเขียนดูได้ดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗
 ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘

^{๔๗} ตัวอย่างวิธีการปฏิบัติที่แสดงในที่นี้ เขียนตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ให้เห็นแบบแผนเดิม ผู้ปฏิบัติจะยกย่องไปอย่างอื่นอีกก็ได้ เช่นอย่างที่ท่านักต่างๆ ในปัจจุบันสอนให้ว่าพุทโธบ้าง อย่างอื่นบ้าง กำกับลมหายใจเข้า-ออก แทนการนับเป็นต้น (สาระอยู่ที่เป็นการอุบายตรึงจิตไว้เท่านั้น)

^{๔๘} ท่านว่าคนจมูกยาว ลมกระทบชัดที่ปลายจมูก คนจมูกสั้นลมกระทบชัดที่ริมฝีปากบน และท่านว่าถ้าส่งจิตตามลมเข้าไปจะรู้สึกอึดอัดอยู่ในทรวงอก และถ้าส่งจิตตามลมออกไปข้างออก จิตก็จะแพร่ส่ายไปกับอารมณ์ต่างๆ

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

ฯลฯ

กำหนดนับอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าเมื่อแม้มันนับแล้ว สติยังตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์ (สิ่งที่จิตไปยึดเกาะ) คือลมหายใจเข้าออกนั้น (วัตถุประสงค์ของการนับก็เพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์ ตัดความคิดฟุ้งซ่านไปภายนอกได้นั่นเอง)

ข. การติดตาม (อนุพณณา) เมื่อสติอยู่ที่แล้วคือจิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้ว ก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้มีใช้หมายความว่าตามไปกับลมที่เดินผ่านจมูก เข้าไปจุดกลางตรงหัวใจลงไปสู่สะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่อก แล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลม กลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้น ทั้งกายใจจะปั่นป่วนวุ่นวาย เสียผล วิธีติดตามที่ถูกต้องคือใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน) นั้นแหละ เปรียบเหมือนคนเลี้ยงไม้ ตั้งสติไว้ตรงที่พื้นเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น จะได้ใส่ใจพื้นเลื่อยที่มาหรือไม่ สายตาไปตามหัวเรื่อย กลางเลื่อย ปลายเลื่อยก็หาไม่ แต่ทั้งที่ตามองอยู่ที่พื้นเลื่อยกระทบไม้แห่งเดียว พื้นเลื่อยที่มาหรือไป เขาก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้งานเขาก็สำเร็จด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน เมื่อตั้งจิตไว้ที่จุดลมกระทบ ไม่สายใจไปตามลมที่มาหรือไป ก็รู้ตระหนักถึงลมทั้งที่มาและไปนั้นได้ และโดยวิธีนี้การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ

ในขณะนี้ สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमितจะเกิด และสำเร็จอัปนาสมาธิโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อยเป็นค่อยไป คือตั้งแต่ใช้วิธีนับลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้น ร่างกายผ่อนคลาย สงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบา เหมือนดั่งตัวลอยอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หายาบทไป แล้ว จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิमितแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิมนั้นหมดไป ก็ยังมีนิमितแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาล หรือเคาะระฆัง ให้มีเสียงดังขึ้นฉับพลัน จะมีนิमितคือเสียงแว่วเป็นอารมณ์อยู่ในใจไปได้นาน เป็นนิमितเสียงที่หายาบทแล้วละเอียดเบาลงไปๆ ตามลำดับ แต่ถึงตอนนี้ จะมีปัญหาสำหรับกรรมฐานลมหายใจนี้โดยเฉพาะ กล่าวคือแทนที่ยิ่งกำหนดไป อารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกรรมฐานอื่น แต่สำหรับกรรมฐานนี้ ยิ่งเจริญไป ลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้นๆ จนไม่รู้สึกละเลย ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่าอย่าเสียใจอย่าลุ่มหลงไปเสีย พึงเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมคืนมาก็ไม่ยาก ไม่ต้องตามหาที่ไหน เพียงตั้งจิตไว้ ณ จุดที่ลมกระทบตามปกติที่นั่นแหละ มนสิการคือกำหนดนึกถึงว่า ลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ ไม่ช้าลมก็จะปรากฏแล้ว กำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อเรื่อยไป ไม่นานนิมิตก็จะปรากฏ นิมิตนั้นปรากฏแก่

ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน บ้างก็รู้สึกเหมือนปูย่น บ้างเหมือนปูฝ้าย บ้างว่าเหมือนสายลม บางท่านปรากฏเหมือนดวงดาว หรือเหมือนเม็ดมณีบ้าง ไข่มุกบ้าง เม็ดฝ้ายหรือเส้นไหมซึ่งมีสัมผัสหายบบ้าง เหมือนสายสังวาลบ้าง พวงดอกไม้บ้าง เปลวควันบ้าง ชำยใยแมงมุมบ้าง แผ่นเมฆบ้าง ดอกบัวบ้าง ตลอดจนเหมือนวงพระจันทร์หรือวงพระอาทิตย์ก็มี ที่เป็นเช่นนี้เพราะนิมิตนั้นเป็นของที่เกิดจากสัญญา และสัญญาของคนแต่ละคนก็ต่างๆ กันออกไป

เมื่อได้นิมิตแล้วก็ไปบอกอาจารย์ให้ทราบ (เป็นการตรวจสอบไปในตัว กันเข้าใจผิด) ต่อนั้นก็คอยตั้งใจไว้ในนิมิตนั้นเรื่อยๆ เมื่อนิมิตนี้ (ปฏิภาณนิมิต) เกิดขึ้นนิรวณก็ระงับ สติมั่นคง จิตตั้งแน่วเป็นอุปปาจารสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามรักษานิมิตนั้นไว้ (ซึ่งก็คือรักษาสมาธิไว้ด้วยนั่นเอง) โดยเว้นอสังขาระ เสพสังขาระ ^{๘๙} มนสิการบ่อยๆ ให้นิมิตเจริญงอกงาม โดยปฏิบัติตามวิธีการที่จะช่วยให้เกิดอัปปนา (อัปปนาโกศล ๑๐) เช่น ปรักอบความเพียรให้สม่ำเสมอ เป็นต้น จนในที่สุด อัปปนาสมาธิก็จะเกิดขึ้น บรรลุปฐมฌาน ^{๙๐}

ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ

ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้อง หรือพูดตามศัพท์ว่าความมุ่งหมายของสัมมาสมาธินั้น เพื่อเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผลดี พูดอย่างง่าย ๆ ว่าสมาธิเพื่อปัญญา ดังบาลีว่า “สมาธิ ยถาภูตญาณทสฺสทนฺตถาย” สมาธิเพื่ออรรถคือยถาภูตญาณทสฺสนะ (สมาธิเพื่อจุดหมายคือการรู้เห็นตามความเป็นจริง) ^{๙๑} บ้าง

สมาธิ โข อานนฺท ยถาภูตญาณทสฺสทนฺตถา ยถาภูตญาณทสฺสนานิสํโสฯ “สมาธิมี ยถาภูตญาณทสฺสนะเป็นอรรถเป็นอานิสงส์ (ความมุ่งหมายและผลสนองที่พึงประสงค์ของสมาธิคือการรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง)” ^{๙๒} บ้าง

การบำเพ็ญสมาธิให้จิตบริสุทธิ์ มีจุดหมายอยู่แค่ จะทำความเข้าใจความเข้าใจให้ถูกต้องบริสุทธิ์ และจะอ้างพระพุทธรพจน์ต่อไปนี้มาสนับสนุน “สีลปรีภาวิโต สมาธิ มหปฺผโล โหติ มหานิสฺโส สมาธิปรีภาวิตา ปญฺญา มหปฺผลา โหติ มหานิสฺสา ปญฺญาปรีภาวิตํ จิตฺตํ สมฺมเทว อาสเวหิ วิมุจฺจติ เสยฺยถิทํ กามาสวา ภวาสวา อวิชฺชาสวาติฯ” สมาธิที่ศีลทำให้เกิดขึ้น ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, ปัญญาที่สมาธิทำให้เกิดขึ้นย่อมมีผลมาก มี

^{๘๙} ดูเชิงอรรถหน้า ๑๑๐.

^{๙๐} พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๖๖-๘๖๗.

^{๙๑} วินย. ๘/๑๐๔๔/๔๐๖.

^{๙๒} อญ.ทสก. ๒๔/๑/๒.

อานิสงส์มาก, จิตที่ปัญญาทำให้เกิดขึ้นย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสนะทั้งหลาย คือกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ^{๙๓}

สมาธิก็ยังมีคุณประโยชน์อย่างอื่นๆ ที่นอกเหนือไปจากจุดมุ่งหมายดังกล่าวนี้อีก ประโยชน์บางอย่างเป็นผลพลอยได้ในระหว่างปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายของสมาธินั่นเอง บางอย่างเป็นประโยชน์ส่วนพิเศษออกไปซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนยิ่งกว่าธรรมดา บางอย่างเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ท่านที่ได้บรรลุจุดมุ่งหมายของสมาธิเสร็จสิ้นไปแล้ว

โดยสรุปพอจะประมวล ประโยชน์ของสมาธิได้ดังนี้

๑. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อการบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสละทุกข์ทั้งปวง

๑.๑ ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้ก็คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่าเป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดญาณุตถญาณทัศนะ ซึ่งจะนำไปสู่ปัญญาและวิมุตติในที่สุด

๑.๒ ประโยชน์รองลงมาคือ แม้จะไม่ใช่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือหลุดจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกัมภณวิมุตติ

๒. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิต หรือเรียกสั้นๆ ว่า ประโยชน์ในด้านอภิญญา ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกียะอย่างอื่นๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ จำพวกที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception)

๓. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต และการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกภาพลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามเป็นจริง เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายต่อการปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้ใจให้สงบ และสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น ในเมื่อใช้

^{๙๓} ที.ม.๑๐/๗๗/๙๙.

จิตที่มีสมาธินั้น เป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทัน พฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามา เป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายเป็นชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

๑. **ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย** หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดยั้งความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่นบางท่าน ทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอย และไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดังเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ตามสมมติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนคลายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่าจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวาสธรรมสุขวิหาร

๒. **เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน** การเล่าเรียน การทำกิจกรรม ทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับจิตที่กำลังทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และ ป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะ หรือกรรมนีย แปลว่าควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน

๓. **ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้** ร่างกายกับจิตอาศัยกันและกันมี อิทธิพลต่อกัน ปุณฺชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ส่วนผู้ที่มี จิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่ กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้พลังจิตที่เข้มแข็งบรรเทาหรือผ่อนเบา โรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนา ทางกายไว้ก็ได้^{๙๔} ในด้านดีผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอิ่มผิวพรรณผ่องใส สุขภาพกายดี เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญหาที่รู้เท่าทัน สภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย....

ประโยชน์ของสมาธิในพระสูตรตันตปิฎก

ถ้าสรุปตามพระบาลีการฝึกอบรมเจริญสมาธิมีวัตถุประสงค์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ ดังที่ปรากฏใน**พระสูตรตันตปิฎก**ว่า จตสุโส อตฺถิ ภิกฺขเว สมาธิภาวนา ภาวิตา พหุลีกตา ทิฏฐธมฺมสุขวิหาราย สํวตฺตติ อตฺถิ ภิกฺขเว สมาธิภาวนา ภาวิตา พหุลีกตา ญาณทสฺสนปฺปูลาภาย สํวตฺตติ อตฺถิ ภิกฺขเว สมาธิภาวนา ภาวิตา พหุลีกตา สติสมฺปชฺฌณาย สํวตฺตติ...อตฺถิ ภิกฺขเว สมาธิภาวนา ภาวิตา พหุลีกตา อตฺถิ ภิกฺขเว สมาธิภาวนา ภาวิตา พหุลีกตา อาสวานํ ขยาย สํวตฺตติฯ^{๙๕}

สมาธิภาวนา (การเจริญสมาธิ) มี ๔ อย่างดังนี้ คือ

๑. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้เพิ่มมากขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทิวฐธมฺมสุขวิหาร (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน)
๒. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้เพิ่มมากขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ
๓. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้เพิ่มมากขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ
๔. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้เพิ่มมากขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

แบบที่ ๑ บาลีขยายความว่าได้แก่ฌาน ๔ ข้อนี้ก็คือ การเจริญฌาน ในลักษณะที่เป็นวิวิธความสุขแบบหนึ่ง ตามหลักที่แบ่งความสุขออกเป็น ๑๐ ชั้น ซึ่งประเด็นขึ้นไปตามลำดับคือ กามสุข สุขในรูปฌาน ๔ ชั้น สุขในอรูปฌาน ๔ ชั้น และสุขในนิโรธสมาบัติ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมเจริญฌานในโอกาสว่าง เพื่อเป็นการพักผ่อนอย่างสุขสบาย ที่เรียกว่า ทิฏฐธมฺมสุขวิหาร

แบบที่ ๒ บาลีขยายความว่า ได้แก่การมนสิการอาโลกัสสญาณ (กำหนดหมายในแสงสว่าง) อธิษฐานทิวาสัญญา (กำหนดหมายว่าเป็นกลางวัน) เหมือนกันทั้งกลางวันและกลางคืน มีใจเปิดโล่งไม่ถูกนิวรรณ์ห่อหุ้ม ฝึกให้เป็นจิตที่มีความสว่าง อรรถกถาอธิบายว่า การได้ญาณทัสสนะในที่นี้ หมายถึงการได้ทิพพจักขุ และท่านกล่าวว่าทิพพจักขุนั้นเป็นยอดของโลกียอภิปัญญาทั้ง ๕ (อีก ๔ คือ อิทธีวิ ทิพโสธ เจโตปริยญาณ และปุพเพนิวาสานุสสติญาณ) บางแห่งท่านกล่าวถึงญาณทัสสนะนี้คำเดียว หมายถึงคลุ้มถึงโลกียอภิปัญญาหมดทั้งห้า ดังนั้นประโยชน์

^{๙๕} อจ.จตุกก. ๒๑/๔๑/๕๗.

ข้อนี้จึงหมายถึงการนำสมาธิไปใช้เพื่อผลสำเร็จทางจิต คือความสามารถพิเศษจำพวกอภิปัญญา รวมทั้งอิทธิปาฏิหาริย์

แบบที่ ๓ คือการตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นดับไป ในความเป็นอยู่ประจำของตนดังที่บาลีไขความไว้ว่า เวทนา สัญญา และวิตกทั้งหลาย จะเกิดขึ้น จะตั้งอยู่ จะดับไป ก็เป็นไปโดยรู้ชัด^{๙๖}

แบบที่ ๔ บาลีขยายความว่า ได้แก่การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณาเห็นอยู่เสมอ ถึงความเกิดขึ้น และความเสื่อมสิ้นไปในอุปาทานชั้น ๕ ว่า รูปเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นของรูปเป็นดังนี้ ความดับไปของรูปเป็นดังนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นดังนี้ ดับไปดังนี้ มองอย่างกว้างๆ ก็คือ การใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญา เป็นอุปการะในการเจริญวิปัสสนา อย่างที่เรียกว่า เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดคือ อาสวักขยญาณ หรือวิชาวิมุตติ^{๙๗}

ตามคำอธิบายของอรรถกถา จะเห็นว่า ประโยชน์อย่างที่ ๑ และ ๒ เป็นด้านสมถะ ส่วนประโยชน์อย่างที่ ๓ และ ๔ เป็นด้านวิปัสสนา ประโยชน์อย่างอื่นๆ ที่ได้กล่าวข้างต้น แม้จะไม่มีระบุไว้ในพระบาลีนี้ ก็พึงเห็นว่าเป็นประโยชน์พลอยได้สืบเนื่องออกไป ซึ่งพึงได้รับในระหว่างการปฏิบัติเพื่อประโยชน์ ๔ อย่างนี้บ้าง เป็นข้อปลีกย่อยกระจายออกไปไม่ต้องระบุไว้ให้เด่นชัดต่างหากบ้าง^{๙๘}

ประโยชน์ของสมาธิในคัมภีร์อรรถกถา

ท่านก็ได้สรุปอานิสงส์ คือผลได้ต่างๆ ของสมาธิภาวนา หรือการฝึกสมาธิไว้ ดังที่ได้แสดงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มี ๕ ประการคือ^{๙๙}

๑. เป็นวิธีการฝึกฝนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน (ทิฐฐธรรมสุขวิหาร) ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา (คือระดับฌาน) สำหรับพระอรหันต์ ซึ่งเป็นผู้ทำกิจเพื่อความหลุดพ้นเสร็จสิ้นแล้ว ไม่ต้องใช้ฌานเพื่อการบรรลุภูมิใดๆ ต่อไปอีก อ้างพระพุทธพจน์ว่า “*ทิฐฐมม*

^{๙๖} พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๓๕.

^{๙๗} คำอธิบายของอรรถกถาที่ ที.อ. ๓/๒๕๗/; อัง.อ. ๒/๓๙๖; ม.อ. ๒/๓๑๒ และพึงเปรียบเทียบกับกับ อัง.ติก. ๒๐/๒๒๖/๕๖ และ อัง.นิก.ก. ๒๒/๓๐๐/๓๖๑.

^{๙๘} พระธรรมปิฎก [ป.อ. ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๓๖.

^{๙๙} วิสุทธิ. ๒/๑๗๕-๑๙๖.

สุขวิหารา เอเต (มานานิ) อริยสฺส วินเย วุจฺจนฺติ ฯ”^{๑๐๐} ฉานเหล่านี้เรียกว่าเป็นทิวาสธรรมสุขวิหาร ในวินัย (ระบอบหรือแบบแผน) ของพระอริยะ

๒. เป็นบาทหรือเป็นปทัฏฐานแห่งอภิญญา ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนาสำหรับผู้ได้สมบัติ ๘ เมื่อต้องการอภิญญา ก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้ อ้างพระพุทธพจน์ว่า “ตํ โหติ จิตฺตํ มุทุญฺจ กมฺมณียญฺจ...อภิญญากรณียสฺส ธมฺมสฺส จิตฺตํ อภินินฺนาเมติ อภิญญาสจฺฉิกิริยาย ตตฺตร ตเตว สกฺขิภพฺพตํ ปาปฺปนาติ สติ อายตเน”^{๑๐๑} จิตนุ่มนวลควรแก่การงาน....จะนุ่มจิตไปเพื่อประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญา ซึ่งธรรมที่พึงประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญาอย่างใดๆ ก็ถึงความเป็นพยานในธรรมนั้นๆ ได้ ในเมื่อเหตุมีอยู่

๓. ทำให้ได้ภวิเศษ คือเกิดในภพที่ดีที่สูง ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับปุถุชนที่ได้ฉานแล้ว และฉานมิได้เสื่อมไปเสีย ทำให้ได้เกิดในพรหมโลก อ้างพระพุทธพจน์ว่า “ปฺรฺสฺมํ ฉานํ ปรีตํ ภาเวตฺวา กตฺถ อูปฺทฺชนฺติ ปฺรฺสฺมํ ฉานํ ปรีตํ ภาเวตฺวา พุรฺรุมฺปาริสฺสฺซานํ เทวานํ สหฺพยตํ อูปฺทฺชนฺติ”^{๑๐๒} เจริญปฐมนั้นขึ้นปรีตกุศลแล้ว เกิดที่ไหน? ย่อมเข้าร่วมพวกเทพพรหมปาริสาชชา” อย่างไรก็ดีแม้สมาธิขั้นอุปัชฌาย์ก็สามารถได้ภวิเศษ คือ กามาวจรสวรรค์ ๖ ได้

๕. ทำให้เข้านิโรธสมบัติได้ ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับ (พระอรหันต์หรือพระอนาคามี) ผู้ได้สมบัติ ๘ แล้ว ทำให้เสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิตตลอดเวลา ๗ วัน อ้างญาณในนิโรธสมบัติ ในปฏิสัมภิทามรรค...อวชฺชนาวสํ เนวสญฺญานาสญฺญายตนสมาปตฺติ ยทิจฺจนํ ยทิจฺจนํ ยาวติจฺจนํ สมาปฺทฺชติ ฯเปฯ อธิฏฐาติ ...นวหิ สมาธิจฺริยาหิ วสํภาวตาปญฺญา นิโรธสมาปตฺติยา ญาณํ ฯ”^{๑๐๓}

ความเข้าใจในเรื่องประโยชน์หรือความมุ่งหมายในการเจริญสมาธิ จะช่วยป้องกันและกำจัดความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องสมาธิ และชีวิตของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาได้เป็นอันมาก เช่นความเข้าใจผิดว่า การบำเพ็ญสมาธิเป็นเรื่องของการถอนตัว ไม่เอาใจใส่ในกิจการของสังคม หรือว่าชีวิตของพระสงฆ์เป็นชีวิตที่ปลีกตัวโดยสิ้นเชิง ไม่รับผิดชอบต่อสังคมปฏิบัติสมาธิเพื่อประโยชน์ในชีวิตนั้น

^{๑๐๐} ม.มฺ. ๑๒/๑๐๒/๗๓.

^{๑๐๑} อัง.ติก. ๒๐/๕๔๒/๓๓๑.

^{๑๐๒} อภิ.วิ. ๓๕/๑๑๐๗/๕๗๐.

^{๑๐๓} พ.ปฏ. ๓๑/๒๒๕/๑๔๗.

ผลการปฏิบัติ

การเจริญสมาธินั้น จะประณีตขึ้นไปเป็นขั้นๆ โดยลำดับ ภาวะจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอัปนาสมาธิแล้ว เรียกว่าฌาน (absorption) ฌานมีหลายชั้น ยิ่งเป็นชั้นสูงขึ้นไปเท่าใด องค์ธรรมต่างๆ ที่เป็นคุณสมบัติของจิต ก็ยิ่งลดน้อยลงไปเท่านั้น ฌาน^{๑๐๔} โดยทั่วไปแบ่งเป็น ๒ ระดับใหญ่ๆ และแบ่งย่อยออกไปอีก ระดับละ ๔ รวมเป็น ๘ อย่าง เรียกว่าฌาน ๘ หรือสมาบัติ ๘ ดังพระบาลีว่า

“จตุตตาริ ฌานานิ...สวิตกุกัม สวิจาร์ วิเวกขัม ปิติสุขัม ปฐมชฺฌานัม อุปสมปชฺช วิหริติ วิตกวิจารานัม รูปสมา อชฺฌมตฺตัม สมุปสาทนัม เจตโส เอโกทิกาวัม อวิตกุกัม อวิจาร์ สมาธิขัม ปิติสุขัม ทุตติยชฺฌานัม อุปสมปชฺช วิหริติ ปิตียา จ วิราคะ อูปะกขโก จ วิหริติ สโต จ สมุปชาโน สุขญะ กาเยน ปฐิสฺสเวเทติ ยนุตัม อริยา อัจจิกขณฺติ อูปะกขโก สติมา สุขวิหารีติ ตุตติยชฺฌานัม อุปสมปชฺช วิหริติ สุขสฺส จ ปหานา ทุกขสฺส จ ปหานา ปุพฺเพ ว โสมนสฺสโทมนสฺसानัม อตฺถกฺมา อทุกขมสุขัม อูปะกขาสติปาริสฺสทธิ จตฺตตฺถชฺฌานัม อุปสมปชฺช วิหริติ ฯ”^{๑๐๕}

๑. รูปฌาน ๔ ได้แก่

๑. ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) มีองค์ประกอบ ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา
๒. ทุตติยฌาน (ฌานที่ ๒) มีองค์ประกอบ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา
๓. ตุตติยฌาน (ฌานที่ ๓) มีองค์ประกอบ ๒ คือ สุข เอกัคคตา
๔. จตฺตตฺถฌาน (ฌานที่ ๔) มีองค์ประกอบ ๒ คือ อูปะกขา เอกัคคตา

๒. อรูปฌาน ๔ ได้แก่

๑. อากาสาณัญญาตนะ (ฌานที่กำหนดอากาศ -space อันอนันต์)
๒. วิญญานัญญาตนะ (ฌานที่กำหนดวิญญานอันอนันต์)
๓. อากิณฺณัญญาตนะ (ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใดๆ)
๔. เนวสัณฺณานาสัณฺณายตนะ (ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใดๆ โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะมีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่)

^{๑๐๔} คำว่าฌานที่ใช้กันทั่วไปโดยปกติ เมื่อไม่ระบุระดับ มักหมายถึงรูปฌาน ๔

^{๑๐๕} ที.ปา.๑๑/๒๓๒/๒๓๓.

ดังพระบาลีว่า อรูปฌาน ๔ คือ “จตุตถาริ อรูปา...นันทตสยยานํ อมนสิการา
อนนฺโต อากาโสติ อากาสาณญายตนํ อุปสมุปฺพชฺช วิหริติ สพฺพโส อากาสาณญายตนํ
สมตฺติกมฺม อนนฺตํ วิญญาณนฺติ วิญญาณญายตนํ อุปสมุปฺพชฺช วิหริติ สพฺพโส
วิญญาณญายตนํ สมตฺติกมฺม นตฺถิ กิณฺจติ อากิณฺจญายตนํ อุปสมุปฺพชฺช วิหริติ
สพฺพโส อากิณฺจญายตนํ สมตฺติกมฺม เนวสญฺญานาสญฺญายตนํ อุปสมุปฺพชฺช วิหริติ ฯ”^{๑๐๖}

การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิ โดยใช้กลวิธีใดๆ ก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จ
เช่นนี้ ท่านเรียกว่า สมถะ มนุษย์ปุถุชนเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิเพียงใดก็ตาม ย่อมได้
ผลสำเร็จอย่างสูงสุดเพียงเท่านี้ หมายความว่า สมถะล้วนๆ ย่อมนำไปสู่ภาวะจิตที่เป็นสมาธิได้
สูงสุด เพียงแนวสัจญานาสัจญายตนะเท่านั้น

แต่ท่านผู้บรรลุผลสำเร็จครบทั้งฝ่ายสมถะ และวิปัสสนา เป็นพระอนาคามีหรือ
พระอรหันต์สามารถเข้าถึงภาวะที่ประณีตสูงสุดอีกชั้นหนึ่ง นับเป็นขั้นที่ ๕ คือ สัจญาเวทียต
นิโรธ^{๑๐๗} หรือนิโรธสมาบัติ เป็นภาวะที่สัจญาและเวทนาหยุดการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นความสุข
ขั้นสูงสุด

สมาธิเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งก็จริง แต่ก็มีขอบเขตความสำคัญที่พึง
ตระหนักว่า สมาธิมีความจำเป็นแค่ไหนเพียงใด ในกระบวนการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงวิมุตติ อันเป็น
จุดหมายของพุทธธรรมขอบเขตความสำคัญนี้ อาจสรุปดังนี้

๑. **ประโยชน์ของสมาธิ** ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น อยู่ที่
นำมาใช้เป็นเวทีทำการสำหรับให้ปัญญาปฏิบัติการอย่างได้ผลดีที่สุด และสมาธิที่ใช้เพื่อการนี้ก็ไม่
จำต้องเป็นขั้นที่เจริญถึงที่สุด ถ้าพึงสมาธิอย่างเดียวมั้จะเจริญถึงขั้นฌานสูงสุด หากไม่ก้าวไปสู่
ขั้นการใช้ปัญญาแล้ว ย่อมไม่สามารถทำให้ถึงจุดหมายของพุทธธรรมได้เป็นอันขาด

๒. **ฌานต่างๆ ทั้ง ๘ ขั้น** แม้จะเป็นภาวะจิตที่ลึกซึ้ง แต่เมื่อเป็นผลของ
กระบวนการปฏิบัติที่เรียกว่าสมถะอย่างเดียวนั้น ยังเป็นเพียงโลกีย์เท่านั้น จะนำไปปะปนกับ
จุดหมายของพุทธธรรมหาได้ไม่

๓. **ในภาวะแห่งฌานที่เป็นผลสำเร็จของสมาธิ** นั้น กิเลสต่างๆ สงบระงับไป
จึงเรียกว่า เป็นความหลุดพ้นเหมือนกัน แต่ความหลุดพ้นนี้มีชั่วคราวเฉพาะเมื่ออยู่ในภาวนานั้น
เท่านั้น และถอยกลับสู่สภาพเดิมได้ ไม่ยั่งยืนแน่นอน ท่านจึงเรียกความหลุดพ้นชนิดนี้ว่า เป็น

^{๑๐๖} ที.ปา.๑๑/๒๓๕/๒๓๕.

^{๑๐๗} ความดับแห่งสัจญาและเวทนา (cessation of ideation and feeling)

โลกียวิโมกข์ (ความหลุดพ้นชั้นโลกีย์) เป็นกุปวิโมกข์ (ความหลุดพ้นที่กำเริบ คือยังไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลงได้) ดังบาลีว่า จตุตตาริ ฌานานิ จตสุโส จ อรูปสมาปตติโย อโย กุปโป วิโมกโข ฯ จตุตตาริ ฌานานิ จตสุโส จ อรูปสมาปตติโย อโย โลกิโย วิโมกโข ฯ^{๑๐๘} และเป็นวิกัมภณวิมุตติ (ความหลุดพ้นด้วยขมไว้ คือกิเลสระงับไปเพราะถูกกำลังสมาธิขมไว้ เหมือนเอาแผ่นหินทับหญ้า ยกแผ่นหินออกเมื่อใด หญ้าย่อมกลับงอกงามขึ้นได้ใหม่) ดังบาลีว่า ...วิกัมภณวิเวโก จ นีวรณา ปฐมชฺฌานํ ภาวยโต...^{๑๐๙} จากข้อพิจารณาที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่า ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น องค์ธรรมหรือตัวการสำคัญที่สุดที่เป็นตัวตัดสินในขั้นสุดท้าย จะต้องเป็นปัญญา และปัญญาที่ใช้ในการปฏิบัติในขั้นนี้ เรียกชื่อเฉพาะได้ว่า วิปัสสนา ดังนั้นการปฏิบัติจึงต้องก้าวมาถึงขั้นวิปัสสนาด้วยเสมอ ส่วนสมาธินั้นแม้จะจำเป็น แต่อาจยืดหยุ่นเลือกใช้ขั้นใดขั้นหนึ่งก็ได้ เริ่มแต่ขั้นต้นๆ ที่เรียกว่าวิปัสสนาสมาธิ ซึ่งอยู่ในระดับเดียวกับฌณีสมาธิ และอุปราสมาธิ เป็นต้นไป โดยนัยนี้ วิธีปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมาธิ

๒ วิธีคือ

๑. **เป็นวิธีปฏิบัติที่สติมีบทบาทสำคัญ** คือใช้สมาธิแต่เพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ หรือใช้สมาธิเป็นเพียงตัวช่วย แต่ใช้สติเป็นหลักสำคัญสำหรับยึดจับหรือมัดสิ่งที่ต้องการกำหนดไว้ ให้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบ นี่คือวิธีปฏิบัติที่เรียกว่าวิปัสสนา (ความจริงสมถะก็มีด้วยแต่ไม่เน้น)

๒. **วิธีการปฏิบัติที่เน้นการใช้สมาธิ** เป็นวิธีปฏิบัติที่สมาธิมีบทสำคัญ คือบำเพ็ญสมาธิให้จิตใจสงบแน่วแน่ จนถึงภาวะที่เรียกว่าฌาน หรือสมาบัติขั้นต่างๆ เสียก่อน ทำให้จิตตัมถาแน่นแฟ้นอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นๆ จนมีความพร้อมอยู่โดยตัวของมันเองที่จะใช้ปฏิบัติการต่างๆ อย่างที่เรียกว่าจิตนุ่มนวล ควรแก่การงาน โน้มไปใช้ในกิจที่ประสงค์อย่างได้ผลดีที่สุด ในสภาพจิตเช่นนี้ กิเลสอาสวะต่างๆ ซึ่งตามปกติฟุ้งขึ้นรบกวนปีนขึ้นบังคับจิตใจให้พล่านอยู่ ก็ถูกควบคุมให้สงบนิ่งอยู่ในเขตจำกัด เหมือนผงธุลีที่ตกตะกอนในเวลาน้ำนิ่ง และมองเห็นได้ชัดเพราะน้ำใส เหมาะสมอย่างยิ่งแก่การที่จะก้าวต่อไปสู่ขั้นใช้ปัญญาจัดการกำจัดตะกอนเหล่านั้นให้หมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง ในขั้นนี้เป็นวิธีการปฏิบัติที่เรียกว่าสมถะ ถ้าไม่หยุดเพียง

^{๑๐๘} ขุ.ป.ฏ. ๓๑/๔๗๘/๓๖๑-๓๖๒.

^{๑๐๙} มาในคัมภีร์อรรถกถามากแห่ง เช่น ที.อ. ๒/๒๖; ม.อ.๓/๕๗๕; ส.อ. ๓/๓๐๗; วิสุทฺธิ.๒/๒๔๙ เทียบกับที่เรียกในพระไตรปิฎกว่า วิกัมภณนิโรธ ขุ.ป.ฏ. ๓๑/๗๐๔/๖๐๙, อ้างจาก พระธรรมปิฎก [ป.อ.ปยุตฺโต], พุทธธรรม, ๘๖๗-๘๖๘.

นี้ ก็จะก้าวต่อไปสู่ขั้นการใช้ปัญญากำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นเชิง คือขั้นวิปัสสนา คล้ายกับในวิธีที่ ๑ แต่กล่าวตามหลักการว่า ทำได้ง่ายขึ้นเพราะจิตพร้อมอยู่แล้ว วิธีปฏิบัติอย่างนี้ก็คือ การปฏิบัติที่ใช้ทั้งสมถะ และวิปัสสนา

เมื่อแยกโดยบุคคลผู้ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติตามวิธีทั้ง ๒ นี้ ผู้ได้ผลสำเร็จตามวิธีแรกจึงเรียกว่าปัญญาวิมุต คือผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา (อย่างเดียว) ส่วนผู้ได้ผลสำเร็จตามวิธีที่ ๒ เรียกว่า อุกโตภาควิมุต คือผู้ที่หลุดพ้นทั้ง ๒ ส่วน (ทั้งด้วยสมาบัติ และด้วยอริยมรรค)^{๑๑๐}

เกี่ยวกับวิธีที่ ๒ คือวิธีที่ใช้สมถะเต็มรูปแบบแล้วจึงเจริญวิปัสสนาซึ่งได้ผลสำเร็จเป็นอุกโตภาควิมุตนั้น มีว่า

๑. **ผู้ปฏิบัติตามวิธีนี้** ย่อมประสบผลได้พิเศษในระหว่าง คือความสามารถชนิดต่างๆ ที่เกิดจากฌานสมาบัติด้วย โดยเฉพาะที่เรียกว่าอภิญญา ซึ่งมี ๖ อย่าง คือ ^{๑๑๑} อิทธิวิริ (แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ magical powers)

๑.๑ ทิพพโสต (หูทิพย์-clairaudience หรือ divine ear)

๑.๒. เจโตปริยญาณ (กำหนดใจหรือความคิดผู้อื่นได้-telepathy หรือ mind - reading)

๑.๓. ทิพพจักขุ หรือ จุตูปปาตญาณ (ตาทิพย์ หรือ ญาณรู้การจุติและการอุบัติของสัตว์ทั้งหลายตามกรรมของตน-divine eye หรือ clairvoyance)

๑.๔. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (การระลึกชาติได้-reminscence of previous lives)

๑.๕. อาสวักขยญาณ (ญาณหยั่งรู้ความสิ้นอาสวะ-knowledge of the extinction of all biases) ส่วนผู้ปฏิบัติตามวิธีแรกจะได้เพียงความสิ้นอาสวะ หาได้ผลสำเร็จพิเศษต่างๆ ที่จะเกิดจากฌานไม่

๒. **ผู้ปฏิบัติตามวิธีที่ ๒** จะต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๒ ขั้นของกระบวนการปฏิบัติ การปฏิบัติตามวิธีของสมถะอย่างเดียว แม้จะได้ฌาน ได้สมาบัติขั้นใดก็ตาม ถ้าไม่ก้าวหน้าต่อไปถึงขั้นวิปัสสนา หรือควบคู่ไปกับวิปัสสนาด้วยแล้ว จะไม่สามารถเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมเป็นอันขาด

^{๑๑๐} เรื่องเดียวกัน, ๘๖๗-๘๖๙.

^{๑๑๑} ดูวิสุทธิมรรค ๒/๑๙๗-๒๔๔.