

ธรรมที่ควรน้อมมา

ประพฤติปฏิบัติ

(สมถกรรมฐาน)

จิตต์ ทนฺตํ สุขาวหํ.

จิตที่ฝึกแล้ว นำสุขมาให้.

สมาธิ ได้แก่การฝึกจิตตามหลักสมถกรรมฐาน คือ การภาวนาโดยให้จิตเพ่งจดจ่อตั้งมั่นแนบแน่นอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จิตไปสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียวอยู่อย่างนั้น เมื่อทำการเจริญภาวนา จนจิตสงบตั้งมั่นอยู่ในองค์ภาวนาเพียงอารมณ์เดียวอยู่อย่างนั้น ก็จะทำให้เกิดสมาธิ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ตามมา โดยสมาธิจะตั้งมั่นอยู่ได้ก็อาศัยอยู่ในอารมณ์อันเดียวเรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** โดยจะอธิบายภูมิของสมาธิทั้ง 3 ดังนี้

ขณิกสมาธิ จิตอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวในขณะที่ภาวนา จิตสงบลงเป็นขณะๆ อาศัยสติรู้ทันสภาวะที่กำลังมีกำลังเป็น เราก็จะได้สมาธิชั่วขณะหรือชั่วคราว ที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ

อุปจารสมาธิ เมื่อตนกำหนดเพ่ง จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์กรรมฐานชัดขึ้น นี้เรียกว่า วิตก จิตที่รู้ อารมณ์กรรมฐานเรียกว่า วิจาร ต่อจากนั้นจิตสงบนิ่งสบายหยุดอยู่ไม่ฟุ้งซ่าน แต่ไม่นานจิตก็ถอน ออก จึงเรียกได้ว่าอุปจารสมาธิ คือ สงบพอเฉียดๆ ใกล้ต่ออัปนาสมาธิ

อัปนาสมาธิ จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน มีความตั้งมั่นแน่วแน่นมั่นคง วาง รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ เหลือแต่ธรรมารมณ์ คือ จิตเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียวแน่วแน่วอยู่ เข้าไปซ่อนตัวอยู่ใน อารมณ์อันละเอียด หลบจากนิรณ 5 ได้ นี้เรียกว่าอัปนาสมาธิ

การทำสมาธิ

การทำสมาธิ คือ การเลือกอารมณ์กรรมฐานที่เราถนัด อารมณ์กรรมฐานอันไหน ที่เราอยู่ ด้วยแล้วเรามีความสุข เคล็ดลับอยู่ที่มีความสุข ถ้าเราไปเลือกอารมณ์กรรมฐานที่มีความทุกข์ จิตจะไม่ มีวันสงบเลย จิตมันเหมือนเด็ก เด็กมันชน วิ่งไปโน้นว้างไปนี่ เราอยากให้เด็กมันอยู่กับที่สงบๆ เราก็หา ของชอบมาให้เด็กอยู่ ให้มันเล่นอยู่อย่างนี้ มันก็ไม่ไปเที่ยวที่อื่น หาของชอบอันนี้เรียกว่าหาอารมณ์ กรรมฐานให้จิตมันอยู่ มันก็จะอยู่ตรงนี้ จิตนี้ก็แบบเดียวกัน ถ้าเราให้มันอยู่กับอารมณ์ที่มันชอบ อารมณ์ที่มันมีความสุข มันก็จะไม่ฟุ้งซ่านไปสู่อารมณ์โน้นอารมณ์นี้ สมาธิมันก็จะเกิดตรงนี้ แต่ จุดสำคัญก็คือการที่เราอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน เราก็มีสติด้วย ถ้าอยู่กับอารมณ์กรรมฐานแล้วขาดสติ จิตจะถลาลงไปเพ่งอารมณ์กรรมฐาน ใจมันจะแน่วๆ ปฏิบัติแล้วถ้าใจเราแน่นขึ้นมา ให้รู้เลยเราผิดแล้ว ภาวนาแล้วจิตมันแน่ว อึดอัดอะไรอย่างนี้ แสดงว่าเราไปเพ่ง เราหลงไปเพ่งเกินไป อันนี้พูดเฉพาะการทำสมาธิเท่านั้น

การทำสมาธิ คือ การทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เรถนัด ที่เราอยู่ด้วยแล้วสบายใจ แล้วก็ ทำไปด้วยความมีสติ ไม่ได้ทำเพื่อความสงบ เพราะจิตที่อยากสงบจะไม่มีสมาธิ ให้อยู่กับอารมณ์ กรรมฐานนั้นด้วยความมีสติ พอเราอยู่ด้วยความมีสติในอารมณ์อันเดียว จิตเป็นหนึ่ง อารมณ์เป็นหนึ่ง สมาธิจะเกิดขึ้นทันที ความสงบจะเกิดขึ้นตามมาได้

การทำสมาธิทำได้ใน อริยาบททั้ง 4 คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน อริยาบททั้ง 4 นี้ ประกอบกับสมาธิในเวลาใด เวลานั้นเรียกว่า ภาวนามัยกุศล บุญสำเร็จด้วยการภาวนา ภาวนา แปลว่า กระทำความดีให้เกิดมีขึ้นในตน และเป็นกิจทั่วไปแก่ภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ใครทำ ได้ย่อมเป็นกุศลเฉพาะตัวของผู้ทำ ย่อมเข้าถึงความสงบระงับอกุศลที่จะปรากฏในใจของตน

การยืนสมาธิ

การยืนสมาธิ คือ การยืนตรง การยืนเราไม่ให้เคลื่อนไหวร่างกายโดยเฉพาะแขน ทั้งนี้ โดย จุดมุงหมายเพื่อให้จิตนิ่ง วางมือขวาทับมือซ้ายไว้ที่หน้าท้อง และไม่กดดันอะไรทั้งสิ้น ดำรงสติให้มัน หลับตาหรือลืมตาสุดแต่จะสะดวก แล้วสำรวจจิต กำหนดบริกรรมภาวนา โดยให้จิตเพ่งจดจ่อตั้ง มั่นแนบแน่นอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน เช่น พุทโธ หรือธัมโม ไม่ส่งจิตคิดนึกไปตามอารมณ์ต่างๆ ภายนอก และคอยระวังรักษาจิตไม่ให้ยืดยึดถือเอาอารมณ์ภายนอกเข้ามาภายใน นี้เรียกว่า การยืนสมาธิ

การเดินสมาธิ

การเดินสมาธิ หรือที่เรียกว่าเดินจงกรม เป็นอีกอริยาบทหนึ่งของการทำสมาธิ โดยการเดิน ตามปกติ ให้กำหนดทางเดินว่ายาวเท่าไร กำหนดทางเดิน 5 เมตร 10 เมตร หรือ ยาวกว่านั้นก็ได้ อริยาบทนี้ก็เช่นกัน ไม่ให้แขนของเราเคลื่อนไหว ทั้งนี้เพื่อไม่ให้รบกวนความสงบ ให้เอามือขวาจับมือ ซ้าย ทับไว้ที่หน้าท้อง ให้ตั้งจิตกำหนดเวลาเดิน แล้วเดินไป เดินกลับ พร้อมบริกรรมภาวนา เช่น พุทโธ คอยระวังรักษาจิต ไม่ส่งจิตคิดนึกไปตามอารมณ์ภายนอก อย่างต่อเนื่องประมาณ 30 นาที หรือ มากกว่านั้น แล้วจึงกำหนดนั่งสมาธิ มีข้อควรจำอยู่อย่างหนึ่ง คือ เราเดินสมาธิกำหนดเวลาไว้เท่าไร เราก็นั่งสมาธิเท่านั้น เช่น เดิน 30 นาที ต้องนั่ง 30 นาที ลักษณะนี้จะทำให้การนั่งสมาธิเกิดผล ทำให้ อินทรีย์สมดุล นี้เรียกว่า การเดินสมาธิ

การนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ ตามระเบียบ คือ การนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้ายวางที่หน้าตัก ตั้งกายให้ตรง ไม่นั่งหลังงอ แล้วจึงหลับตา ไม่ควรนั่งลืมตาอันจะทำให้จิตซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ แล้วสำรวจจิต กำหนดบริกรรมภาวนาโดยให้จิตเพ่งจดจ่อตั้งมั่น แนบแน่นอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน เช่น พุทโธ หรือรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นต้น เมื่อจิตส่งออกไปแล้ว ให้มีสติกลับมาอยู่ที่อารมณ์กรรมฐานของเราใหม่ อย่าไปหงุดหงิดกับมัน อย่าไปคิดพิจารณา อันเป็นการเพิ่มนิวรณ์ธรรมให้เกิดกับจิตของตนได้ อันจะทำให้จิตซัดส่ายไปไม่สงบ การนั่งสมาธิไม่ใช่การนั่งปล่อยใจตามอารมณ์ ไม่ใช่การนั่งเฝ้านิ่งไม่ให้ใจได้ทำงาน คือ การกำหนดกรรมฐานของตน อันไม่ใช่วิชาในทางพระพุทธศาสนา

การนอนสมาธิ

การนอนสมาธิ คือ การนอนตะแคงขวา เอามือขวารองศีรษะ ยืดมือซ้ายไปตามตัว ไม่นอนขดนอนค่อม นอนหงาย ให้นอนตะแคงขวา การนอนวิธีนี้เป็นกิจวัตรที่ต้งาม และเป็นกิจวัตรที่กล้าหาญ แล้วจึงหลับตากำหนดบริกรรมภาวนา หรือกำหนดรู้อยู่ในกาย โดยไม่ให้นึกไกลกว่ากาย ทำความนิ่งของกายโดยไม่พลิกไปพลิกมา ชั่วระยะเวลาไม่นานจิตจะเข้าสู่ภวังค์แล้วหลับไป ในการนอนนั้น หากทำให้เกิดความชำนาญในวิธีกำหนดจิต กายกับใจขณะนอนได้ จะเป็นการพักผ่อนอย่างมีคุณภาพ การนอนตะแคงขวานั้นเรียกว่า สีหไสยาสน์ นอนตะแคงซ้ายนั้นเรียกว่า กามโกटी คือ กิริยาที่หนักในกาม นอนค่านั้นเรียกว่า ตีรจฉานไสยาสน์ นอนเหมือนสัตว์บางจำพวกเป็นโมหะกิริยา คือ กิริยาที่มีมืด นอนหงายนั้นเรียกว่า เปตะไสยาสน์ นอนแบบเปรตและคนตาย เป็นกิจวัตรที่แพ้ เป็นกิจวัตรสิ้นท่าทาง เมื่อนอนหลับลมเดินแรง อาจจะทำปากและกรนไปต่างๆ แต่ไม่ห้ามเด็ดขาดเสียทีเดียว จะเปลี่ยนแปลงพอหายเมื่อยได้ สำหรับท่านทั่วไปที่ไม่ภาวนา ไม่จัดในกิริยานอนตามนี้ เมื่อได้ทำการนอนสมาธิ มีสติรักษาจิตให้มั่นคงตั้งมั่นรวมลงเป็นสมาธิโดยแท้

อธิบายอิริยาบถ 4

อิริยาบถ ทั้ง 4 นี้ เป็นแต่เพียงการเปลี่ยนแปลงพักอิริยาบถใหญ่ของกายในการเจริญภาวนา ให้คอยสำรวจจิตไว้ทุกอิริยาบถ ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่เบื้องต้นควรทำในอิริยาบถ 2 คือ อิริยาบถเดิน และ อิริยาบถนั่ง ทั้งนี้อิริยาบถทั้ง 2 นั้น จิตจักเป็นสมาธิได้โดยง่าย ส่วนอิริยาบถยืนและนอน จิตจะไม่รวมลงเป็นสมาธิได้ง่าย เมื่อมีความชำนาญแล้วจึงกำหนดให้ได้ทั้ง 4 อิริยาบถ มีสติรักษาจิตให้มั่นคงตั้งมั่นแน่วแน่ลงเป็น ขณิกสมาธิบ้าง อุปจารสมาธิบ้าง อัปปนาสมาธิบ้าง

สมาธิ นี้ เป็นเครื่องปราบกิเลสอย่างหนึ่ง กล่าวคือ นิวรณ์ธรรมทั้ง 5 นิวรณ์ธรรมนี้เป็นข้าศึกของสมาธิโดยแท้ คือ คอยกั้นจิตมิให้ตั้งมั่นลงด้วยดีได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วอย่างใดอย่างหนึ่งไม่อาจสามารถจะแลเห็นธรรมของจริงได้ เพราะเป็นเครื่องป้องกันจิตไม่ให้บรรลุถึงความดี เหตุนั้นจึงเรียกว่า ข้าศึกของสมาธิ เป็นกิเลสอย่างกลาง ที่ผู้เจริญภาวนาควรก้าวข้ามนิวรณ์ธรรม ให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้

นิวรณ์ 5

การภาวนาให้จิตตั้งมั่น แนบแน่น อยู่กับอารมณ์กรรมฐาน อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ต้องมีสติรักษาจิตให้มั่นคงองอาจ จนเกิดเป็นสมาธิ โดยอาศัยอุปายของสมถกรรมฐาน อย่างใดอย่างหนึ่งให้เป็นอารมณ์เดียว เป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ลงเป็น ขณิกสมาธิบ้าง อุปจารสมาธิบ้าง อัปปนาสมาธิบ้าง สมาธินี้เป็นเครื่องปราบกิเลสอย่างหนึ่ง กล่าวคือ นิวรณ์ธรรมทั้ง 5 นิวรณ์นี้เป็นข้าศึกของสมาธิโดยแท้ คือ คอยกั้นจิตไม่ให้ตั้งมั่นลงได้ เมื่อเกิดขึ้นในขณะภาวนาแล้วอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ไม่สามารถจะแลเห็นธรรมของจริงได้ เพราะเป็นเครื่องป้องกันจิตไม่ให้บรรลุถึงความดี เหตุนั้นจึงเรียกว่า เป็นข้าศึกของสมาธิ มีดังนี้

1. กามฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในวัตถุกาม ก่อนที่จะยินดีในวัตถุกามนั้น อาศัยกิเลสกามมีราคะเป็นต้น แล้วเกิดความกำหนัดขึ้นกับจิตก่อน จึงมีความรักใคร่ในวัตถุกาม คือ จิตเกิดความยินดีลุ่มหลงใน รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ธรรมารมณ์ที่เกิดกับใจอันเป็นไปในฝ่ายกุศลบ้าง อุกุศลบ้าง เรียกว่า กามฉันทนิวรณ์

2. พยาบาทะ คือ มีจิตคิดปรารถนาใน รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ แล้วไม่ได้สมดังหวัง ก็คิดพยาบาทปองร้ายแก่มนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายที่ตนไม่ชอบใจ จิตพยาบาทนี้จัดเป็นมิจฉาสมาธิประเภทหนึ่ง จึงเรียกว่า พยาบาทนิวรณ์

3. ถีนมิทธะ คือ จิตโง่งว้าง หงุดหงิด หดหู่ เคลิบเคลิ้ม หาวนอน และเกียจคร้าน เมื่อครอบงำจิตได้แล้วก็มีให้กระทำความดี จึงเรียกว่า ถีนมิทธนิวรณ์

4. อุทธัจจะ กุกกุกจะ คือ ความไม่สงบแห่งจิต คิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ ฟุ้งไปสู่อารมณ์ภายนอกมีรูปารมณ์เป็นต้น คือ ความไม่รู้ความจริงของอายตนะทั้งภายนอกและภายใน ไม่รู้จักอุบายที่จะข่มจิตของตน ให้อยู่ในกรรมฐานของตน อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง มีจิตฟุ้งไปตามอารมณ์ต่างๆ จิตดวงนี้ ก็มาจาก กามฉันทะนั่นเอง คือ เกิดขึ้นจากความปรารถนาบ้าง จากความไม่ปรารถนาบ้าง อารมณ์ทั้งสองนี้ เมื่อไม่สมหวังแล้ว ก็เกิดความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจได้ จึงเรียกว่า อุทธัจจะ กุกกุกจะนิวรณ์

5. วิจิกิจา คือ จิตสงสัย ลังเล ไม่แน่ใจ ในอารมณ์ทั้งปวง ได้แก่ ความไม่ตกลงใจว่าสิ่งนี้ผิดหรือถูก ดีหรือชั่ว มีความสำคัญไปต่าง ๆ เป็นต้นว่า สิ่งที่ถูกสำคัญว่าผิด หรือสิ่งที่ผิดสำคัญว่าถูก คิดไม่ตกลงแน่นอนได้ จึงเรียกว่า วิจิกิจานิวรณ์

อุบายแก้นิวรณ์

1. กามฉันทะ นั้นมีอุบาย 3 อย่าง คือ

(1) ให้เพ่งวัตถุที่ตนรักใคร่นั้นให้เห็นเป็นอนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้ถาวร ทุกขัง ความเป็นทุกข์ด้วยพยาธิ ความเป็นไข้เบียดเบียนอยู่เสมอ อนัตตา ไม่ใช่เราเขาหรือใครทั้งนั้นจนเห็นว่า แม้เราได้รับสุขสมปรารถนาแล้ว สิ่งนั้นย่อมไม่มีกรรมสิทธิ์อยู่เอง ล้วนแต่จะละทิ้งทอดทิ้งทุกตัวตนดังนี้ ถ้ายังกำเรบอยู่ควรเพ่งต่อไป

(2) ควรเพ่งพิจารณาให้แยบคาย โดยการเพ่งอสุภานิमित्त ทำความเห็นให้ตรงเข้าไปในส่วนปฏิกุลโสโครกไม่สวยไม่งาม คือเจือปนไปด้วยของน่าเกลียด ถึงเราจะหาอุบาย ดูแลรักษาปฏิบัติขัดเกล่าอย่างใดก็ดี ย่อมไม่พ้นไปได้ ดังนี้ ถ้ายังกำเรบอยู่ควรเพ่งต่อไปอีก

(3) ควรเพ่งพิจารณาให้แยบคายจนกว่าจิตจะรู้จักจริงเห็นจริงตามสภาพ คือ ให้เห็นลงว่า รูปกายนี้ ก็สักแต่ว่าธาตุทั้ง 4 ประชุมกันเข้า มีจิตวิญญาณที่หลงเข้าครอบครองอยู่ชั่วคราว รวากับว่า หอย

เสฉวนออกจากเปลือกนี้เข้าเปลือกโน้น ไม่จริงไม่จังอะไร ให้ข่มจิตลงเฉพาะอารมณ์ที่เพ่งอันเดียวจนเกิดสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่ง กามฉันทนิเวศน์ก็จะเบาลงหรือหายไป

2. พยาบาทะ เกิดขึ้นหรือกำเริบนั้น คือ สติอ่อน มี**ปฏิฆะนิตตานิโสมนสิการ** คือ การนึกโดยปราศจากอุบายที่แยบคายในสิ่งที่กระทบใจของตน เกิดความโกรธแล้ว คิดจะแก้แค้นในใจ เรียกว่า พยาบาทปองร้ายควรใช้อุบายดังนี้ คือ

- (1) ให้เจริญเมตตาจิตโดยเฉพาะ หรือไม่จำเพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง
- (2) ให้ตั้งใจเจริญเมตตาแผ่ไมตรีจิตคิดจะให้ผู้อื่นเป็นสุขและตนเองเป็นสุข
- (3) ให้พิจารณาถึงกรรมของตนและของผู้อื่นว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน ตนจะได้ดีหรือชั่ว ก็เพราะกรรมที่ตนทำมา
- (4) ให้พิจารณาให้มากเข้าทุกทีในอุบายนั้น ๆ
- (5) ให้คบหาสมาคมแต่บุคคลที่มีเมตตาภาวนา คือ ผู้มีใจรักใคร่เอ็นดูผู้อื่นอยู่เสมอ
- (6) ให้หมั่นปรารภแต่เรื่องสบายใจ ได้แก่ พุดเรื่องเมตตาภาวนา หรือพุดสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้พุดและผู้ฟัง
- (7) ให้ตั้งความสัตย์ว่า เราจักข่มใจของเรา เพ่งดูโทษของตนที่มีอยู่ในกายใจของเราเอง เราจักไม่เพ่งโทษใครทั้งหมด ทำความเห็นในใจของเราให้ตรงว่า ความพยาบาทนี้เกิดขึ้นที่จิตใจของเรา เราต้องแก้ที่ใจของเราเอง อุบายทั้งหมดนี้ เป็นเหตุให้ละความพยาบาทได้ดีทีเดียว

3. ถีนมิทธะ ควรใช้อุบายระงับเสียไปตามลำดับดังนี้ คือ การไม่บริโภคอาหารมาก การเปลี่ยนอิริยาบถ (ยืน เดิน นั่ง) ให้เสมอกัน การนึกถึงแสงสว่างให้เข้ามาเฉพาะหน้า ที่เราทำความเพียร ให้แสงหาอยู่ในที่แจ้งรูกขมูล และที่ห่างไกลจากหมู่บ้าน ให้คบเพื่อนพรหมจรรย์ที่ตั้งงามไม่่วงเหงาหรือคบท่านผู้มีฌานได้ยิ่งดี ให้พุดแต่เรื่องที่สบายใจ เช่น เรื่องที่จะทำความดีต่างๆ อุบายเหล่านี้เป็นเครื่องละถีนมิทธนิเวศน์

4. อุทธัจจะ กุกกุกจะ ควรใช้อุบายหลายอย่าง ดังต่อไปนี้ คือ ให้หมั่นสดับตรับฟังเล่าเรียนให้มาก ให้หมั่นสอบถามและบำเพ็ญตามอยู่เสมอ ให้เป็นผู้ฉลาดตริตrongในธรรมที่ตนปฏิบัติอยู่ ให้คบหา

ท่านผู้ใหญ่โดยศีลธรรม และมีวิชาจรรยาดีรอบครอบ ให้คบแต่มิตรที่ดีงาม ให้พูดแต่เรื่องที่สบายใจ ได้แก้พูดชี้แจงในเรื่องที่ควรและไม่ควร

5. วิจิกิจฉา ควรใช้อุบายหลายอย่างดังต่อไปนี้ คือ ให้เป็นผู้ทำการศึกษาเล่าเรียนไว้มาก ให้สอบถามผู้รู้ ผู้ชำนาญอยู่เสมอ ให้เป็นผู้ชำนาญในธรรมที่ตนประพฤติกปฏิบัติอยู่ ให้เป็นผู้มีความเชื่อในทางดี ให้คบแต่ท่านผู้เป็นคนดี ให้พูดแต่เรื่องทำให้สบายใจ เป็นต้นว่า พรรณนาถึงคุณของ พระรัตนตรัย

รวมลงนิรณทั้ง 5 นั้นเป็นข้อฝึกของสมาธิโดยตรง ถ้ามาเพ่งกายจนเห็นแจ่มแจ้ง เพ่งจิตจน มั่นคงแน่วแน่แล้ว นิรณย่อมดับไป เพราะนิรณเกิดขึ้นที่กายที่จิต เกิดขึ้นที่ไหนก็ให้ดับที่นั่น นิรณเป็นกิเลสอย่างกลาง เมื่อทำการแก้ไขทำจิตเป็นสมาธิแล้วจึงจะระงับได้ **ข้อฝึกโดยอ้อม** ได้แก่ ปิตี 5 เมื่อเพ่งจิตภาวนาไประดับหนึ่ง ย่อมประสบพบเจอปิตี 5 ถ้ารู้ทันไม่ติดพันย่อมเป็นหนทางแห่ง มรรค ผล นิพพาน

ปิตี 5

ความอิ่มใจ ความดื่มด่ำในใจ มี 5 คือ

- 1. ขุททกปิตี** ปิตีเล็กน้อยพองชนชั้นน้ำตาไหล เมื่อเกิดขึ้นในใจแล้ว ทำให้ขนลุกขนพอง และทำให้น้ำตาไหลโดยไม่รู้สึกตัวบ้าง และทั้งรู้ๆ อยู่บ้าง แต่ไม่ใช่อารมณ์โทมนัสเสียใจอะไร แต่จะออกไปในทาง โสมนัสยินดี อิ่มเอิบใจในอารมณ์ที่เป็นกุศล เรียกว่า “ขุททกปิตี”
- 2. ขณิกาปิตี** ปิตีชั่วขณะรู้สึกแปลกๆ จุกฟ้าแลบ เมื่อเกิด ขึ้นแล้ว ทำให้เสียวไปทั่วสรรพางค์กาย และให้ปรากฏในใจแปลกๆ เหมือนแสงฟ้าแลบ หรือเหมือนแสงหิ่งห้อย เรียกว่า “ขณิกาปิตี”
- 3. โอกันติกาปิตี** ปิตีเป็นระลอกรู้สึกซู่ลงมาๆ จุกคลื่นซัดฝั่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทำให้ซู่ซ่าแรงขึ้น มากระทบกายเหมือนลูกคลื่นกระทบฝั่ง เรียกว่า “โอกันติกาปิตี”
- 4. อุพเพคาปิตี** ปิตีโลดลอย ให้อุพพุตตัวเบา หรืออุทานออกมา เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทำให้ฟูไปต่างๆ จนเผลอตว์เป็นเหตุทำให้กิริยา กายา วาจา เป็นไปต่างๆ ตัวอย่างเช่น นั่งสมาธิอยู่บางทีก็ยกมือยกไม้

ทำการไหว้และกราบลง แรกกล้าขึ้นแล้วหลงลืมตัว บางทีก็อุทานวาจาต่างๆ ที่นอกไปจากตน เคลิ้มไปบนเพื่อเผลอตัวไปบ้าง เรียกว่า “อุพเพคาปิติ”

5. ผรณาปิติ ปิติซาบซ่าน เือบอาบไปทั่วสรรพางค์เป็นของประกอบกับสมาธิ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ทำให้กายสั่นซาบซ่านแผ่ไป บางทีทำให้กายโตบ้าง กายพองขึ้นบ้าง ลงบ้าง ด้วยอำนาจสมาธิ เรียกว่า “ผรณาปิติ”

ปิติทั้ง 5 เมื่อเกิดขึ้นแล้วอย่างใดอย่างหนึ่ง ควรทำสติให้มั่นคง อย่าส่งใจไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำจิตให้มั่นคง อย่าลืมหายลืมหิต รักษาภริยาาจาใจให้คงที่ อย่าปล่อยกายวาจาใจไปตามปิติ ถ้าปิติอย่างอ่อนก็พอควร ถ้าอย่างแรงกล้าแล้ว หากเราส่งจิตไปตาม จักเป็นเหตุให้ยึดมั่นยินดีติดอยู่ สำคัญว่าเราได้ของวิเศษ จึงควรรู้ทันไม่ติดพัน เพราะธรรมเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งนั้น

เข้าถึงโดยอ้อมได้แก่ ปิติ 5 เมื่อเพ่งจิตภาวนาไประดับหนึ่ง ย่อมประสบพบเจอปิติ 5 ถ้ารู้ทันไม่ติดพันย่อมเป็นหนทางแห่งมรรค ผล นิพพาน ถ้ารู้ไม่เท่าทันย่อมติดพันอยู่จะกลายเป็นเข้าถึงของสมาธิและปัญญา นี้เรียกว่า เข้าถึงอย่างกลางของสมาธิ **เข้าถึงอย่างละเอียดได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส 10**

ที่นี้การเจริญสมถกรรมฐานนั้นท่านว่าคนเรามีพื้นฐานของการสังสมความประพฤติที่ติดตัวมานาน เป็นพื้นฐานมาในสันดาน ท่านจึงแยกประเภทออกเป็นจริตทั้ง 6 นี้ เพื่อเอากรรมฐานที่เหมาะสมมาใช้ให้ถูกกับพื้นฐานของคนคนนั้น ดังจะกล่าวต่อไปนี้

จริต 6

จริต คือ ลักษณะนิสัย หรือความประพฤติพื้นฐานที่ประพฤติปฏิบัติ ตามความเคยชินของจิตใจเดิมของบุคคลนั้น เสดกัณกับสิ่งใดบ่อยๆ จนเกิดเป็นความเคยชิน ย่อมมีอิทธิพลส่งผลให้เกิดเป็นความประพฤติปฏิบัติตนที่เคยชินเป็นพื้นฐานมาในสันดาน หรืออุปนิสัย ของคนคนนั้นนั่นเอง ดังนี้

1. รากจริต ผู้มีรากจริตนั้น เป็นผู้มีความประพฤติมากไปด้วยความชอบ ความอยาก ความรักสวयरักงาม ความยินดีพอใจในกามคุณอารมณ์ทั้งหลาย

2. โทสจิริต ผู้มีโทสจิริตนั้น เป็นผู้มีความประพฤติมากไปด้วยความอาฆาตพยาบาท ความอิจฉา ความริษยา ความตระหนี่ มักเป็นผู้ลบหลู่บุคคลคน มีความประพฤติไปในทางประทุษร้าย คิดทำลายผู้อื่น เป็นต้น

3. โมหจิริต ผู้มีโมหจิริตนั้น เป็นผู้มีความประพฤติมากไปด้วยความเกียจคร้าน ความเฉื่อยชา ความเชื่องซึม ความท้อถอย ความประมาท ความขาดสติ

4. สัทธาจิริต ผู้มีสัทธาจิริตนั้น เป็นผู้มีความประพฤติมากไปด้วยความเชื่อ ความศรัทธา มีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย มีความเลื่อมใสในทาน ศีล และภavana มีความเชื่อในเรื่องหลักกรรมและผลของกรรม

5. วิตกจิริต ผู้มีวิตกจิริตนั้น เป็นผู้มีความประพฤติมากไปด้วยความนึกคิด วิตกกังวล ตัดสินใจไม่เด็ดขาด พุ้งซ่านในธรรมทั้งหลายที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้สัมผัส เป็นต้น

6. พุทธิจิริต ผู้มีพุทธิจิริตนั้น เป็นผู้มีความประพฤติมากไปด้วยการพิจารณาใคร่ครวญเป็นเหตุเป็นผล และแยกแยะในกิจที่ทำว่ามีประโยชน์หรือไม่ประโยชน์ เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม

อธิบายจิริต 6

จิริต 6 อย่างนี้ ย่อมมีสัญญาอารมณ์ต่างๆ กัน แต่ความจริงนั้นจิริตทั้งหมด ย่อมมีบริบูรณ์อยู่ในจิตทุกๆ คน ธรรมดาจิตที่ยังหลงอยู่ ย่อมมีจิริตสัญญาอารมณ์สลับกันไป แต่เมื่อขณะเวลาที่จิตอยู่ในอารมณ์ไหนบ่อยๆ นานขึ้น เสพคุ้นกับอารมณ์บ่อยๆ จิริตอันนั้นย่อมมีกำลังแรงกล้า ผู้ปฏิบัติต้องคอยสังเกตตนเองจึงจะรู้ได้ เช่น บางขณะจิตเกิดความกำหนัด บางขณะจิตเกิดความหงุดหงิดโกรธง่าย บางขณะจิตก็คิดอะไรไม่ออกมักหลง บางขณะจิตก็เกิดความวิตกกังวลพุ้งซ่าน บางขณะจิตก็เกิดความเชื่อหลงงมงาย บางขณะจิตก็ชอบคิดหรือรู้ฟุ้งไปต่างๆ เมื่อเป็นเช่นนี้จิริตทั้ง 6 ก็รวมลงที่จิตดวงเดียว แต่ส่งไปตามอารมณ์ต่างๆ เหตุฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมก็สำเร็จต่างกัน เร็วบ้าง ปานกลางบ้าง ช้าบ้าง ความเป็นไปเช่นนั้น ก็เนื่องมาจากจิริต 6 คือ จิริตเดิมเป็นสมุฏฐาน ย่อลงจิริตมี 3 ประเภท คือ

(1) โทสจิริต กับ พุทธิจิริต นี่เป็นปัญญาริกะ เจริญสมณะ น้อย วิปัสสนามาก ตรัสรู้เร็ว ถ้าเป็นผู้ถึงกระแสธรรมชั้นแรก คือ พระโสดาบันบุคคล จักได้เอกพิชิ จะต้องเกิดอีกชาติเดียว

(2) ราคจريت กับ ศรัทธาจريت นี่เป็นศรัทธาธิกะ เจริญสมณะกับวิปัสสนาเสมอกัน ตรัสรู้พอบานกลาง ถ้าเป็นผู้ถึงกระแสธรรมขั้นแรก คือ พระโสดาบันบุคคล จักได้โกลังโกละ จักเกิดอีก 3 ถึง 4 ชาติ

(3) วิตกจريت กับ โมหจريت นี่เป็นวิริยธิกะ เจริญสมณะเป็นส่วนมาก จึงจะเจริญวิปัสสนาได้ เป็นผู้ตรัสรู้ช้า ถ้าสำเร็จพระโสดาบัน เป็นสัตตักขัตตุ จะเกิดอีกเพียง 7 ชาติ

กรรมฐานที่เหมาะสมกับจريتต่าง ๆ

ผู้มากไปด้วยราคจريت ฟังเจริญอสุภะ 10 และกายคตาสติ

ผู้มากไปด้วยโทสจريت ฟังเจริญพรหมวิหาร 4 และวัณณกสิณ ได้แก่ นีลกสิณ ปิตกสิณ โลหิตกสิณ และโอทาทกสิณ

ผู้มากไปด้วยโมหจريت ฟังเจริญอานาปานสติ

ผู้มากไปด้วยศรัทธาจريت ฟังเจริญอนุสสติ 6 คือ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ

ผู้มากไปด้วยวิตกจريت ฟังเจริญอานาปานสติ

ผู้มากไปด้วยพุทธิจريت ฟังเจริญมรณานุสสติ อุปสมานุสสติ จตุรธาตุวักขณ และอาหาเร ปรากฏลัญญา

กรรมฐานที่เหมาะสมกับทุกจريت ได้แก่ กสิณที่เหลือ คือ ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ อากาสกสิณ อาโลกกสิณ และอรูปกรรมฐาน

อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของสมถกรรมฐาน มี 40

การภาวนาโดยการเจริญกสิณ 10 มี กสิณดิน คือ การเพ่งดิน กสิณน้ำ คือ การเพ่งน้ำ กสิณไฟ คือ การเพ่งเปลวไฟ กสิณลม คือ การเพ่งอาการเคลื่อนไหวของใบไม้ กิ่งไม้ที่ถูกลมพัด กสิณสีเขียว

คือ การเพ่งวัตถุสีเขียว กลิ่นสีเหลือง คือ การเพ่งวัตถุสีเหลือง กลิ่นสีแดง คือ การเพ่งวัตถุสีแดง กลิ่นสีขาว คือ การเพ่งวัตถุสีขาว กลิ่นแสงสว่าง คือ การเพ่งแสงสว่าง และอากาศ กลิ่น (ช่องว่าง) คือ การเพ่งช่องว่างต่างๆ การภาวนานี้จัดเป็น สมถกรรมฐาน

การภาวนาโดยการเจริญอสุภะ 10 มี การเพ่งซากศพชนิดต่างๆ ให้เห็นความไม่งามสกปรก ความปฏิกุล หมดความรักในร่างกาย และเพื่อเตือนใจถึงความตาย ที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอด เวลา แยกประเภทตามสภาพของศพ ประกอบด้วย ศพที่ขึ้นอืด ศพที่เปลี่ยนสภาพเป็นสีเขียวคล้ำปนกับสีอื่นๆ ศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม ศพที่ขาดเป็น 2 ท่อน ศพที่ถูกสัตว์กัดกินแล้ว ศพที่ขาดกระจายกระจาย มือเท้า ศีรษะแยกขาดไปอยู่ข้างๆ ศพที่ถูกสับเป็นท่อนๆ กระจายกระจาย ศพที่มีเลือดอาบ ศพที่ถูกหนอนหนอนไชเต็มไปหมด ศพที่เหลือแต่กระดูก การภาวนานี้จัดเป็น สมถกรรมฐาน

การภาวนาโดยการเจริญอสุภะ 10 ประกอบด้วย พุทธานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าด้วยความรู้สึกเลื่อมใสศรัทธา ธรรมานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระธรรมด้วยความรู้สึกเลื่อมใสศรัทธา สังฆานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ด้วยความรู้สึกเลื่อมใสศรัทธา สีลานุสสติ คือ การระลึกถึงความบริสุทธิ์ของศีลของตนเอง จาคานุสสติ คือ การระลึกถึงการให้ทานที่ตนได้ทำไปแล้ว เทวตานุสสติ คือ การพิจารณาถึงบุญกุศลต่างๆ ที่ทำให้เกิดเป็นเทวามรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตายที่ต้องมีขึ้นเป็นธรรมดา กายคตาสติ คือ การพิจารณาถึงร่างกายว่าประกอบไปด้วยส่วนต่างๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น อานาปานสติ คือ การเพ่งลมหายใจเข้าลมหายใจออก และอุปสมานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระนิพพาน การภาวนานี้จัดเป็น สมถกรรมฐาน

การภาวนาโดยการเจริญพรหมวิหาร 4 หรืออัปมัชฌาภาวนา 4 คือ การแผ่ความรู้สึกออกไปโดยไม่มีประมาณ ประกอบด้วย เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ มุทิตา คือ ความยินดีที่ผู้อื่นมีความสุข อุเบกขา คือ ความรู้สึกที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในความทุกข์สุขของผู้อื่น เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม จึงทำลายความยินดียินร้ายในความชอบความชั่วลงได้ วางจิตให้เป็นกลาง ไม่ฟูไม่แฟบ ไม่กระเพื่อม ไม่หวั่นไหว สงบนิ่งอยู่ การภาวนานี้จัดเป็น สมถกรรมฐาน

การภาวนาโดยการเจริญรูปกรรมฐาน 4 คือ การใช้สิ่งที่ไม่ใช่รูปธรรมเป็นเครื่องยึดของจิต ประกอบด้วย อากาสนัญญาตนะ คือ การเพ่งช่องว่างที่กว้างใหญ่หาที่สุดไม่ได้ ซึ่งเกิดจากการเพิกถอนรูปธรรม เช่น นิมิตต่างๆ ในรูปสมมติออกไป จิตจะพ้นจากความยินดีพอใจในรูปธรรมทั้งปวง จะยินดี

พอใจเฉพาะในนาม ธรรมเท่านั้น วิญญาณัญญาตนะ คือ การเพ่งหรือทำความรู้สึกไปที่วิญญาณหรือจิตที่แผ่ออกไปรับรู้ความรู้สึกในช่องว่างที่กว้างใหญ่ไพศาล เล็กใสใจในช่องว่างนั้น แต่ใสใจที่จิตหรือวิญญาณที่เป็นตัวรับรู้สภาวะของช่องว่างนั้นแทน ซึ่งจิตหรือวิญญาณนั้น มีความประณีตกว่าตัวช่องว่าง อากิญจัญญาตนะ คือ การทำความรู้สึกถึงความไม่มีอะไรเลยหลังจากเพิกวิญญาณัญญาตนะออกไป คือ ในขั้นนี้จะไม่ใสใจแม้กระทั่งจิตในขั้นของวิญญาณัญญาตนะ แต่ใสใจความไม่มีอะไรเลยแทน เนวสัญญานาสัญญาตนะ คือ ความรู้สึกที่เหลืออยู่น้อยมาก จนแทบไม่รู้สึกรู้สีกตัวเลย เป็นจิตที่ละเอียด ประณีตที่สุด ยากที่บุคคลจะทำได้ การภาวนานี้จัดเป็นสมถกรรมฐาน

การภาวนาโดยการเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ การพิจารณาถึงความเป็นปฏิกูลน่ารังเกียจของอาหารที่รับประทานเข้าไป พิจารณาถึงการแปรสภาพของอาหาร ตั้งแต่ถูกเคี้ยว คลุกเคล้ากับน้ำลาย อยู่ในปาก ผ่านไปยังกระเพาะ ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ จนกระทั่งออกมาจากร่างกายอีกครั้ง ด้วยสภาพที่บูดเน่า น่ารังเกียจ เพื่อประโยชน์ในการไม่ติดในรสอาหาร รวมถึงป้องกันกิเลสตัวอื่นๆ ที่จะเกิดจากอาหารได้ การภาวนานี้จัดเป็น สมถ กรรมฐาน

การภาวนาโดยการเจริญจตุธาตุววัฏฐาน คือ การพิจารณาร่างกายของตนว่าเป็นเพียงธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น ปราศจากความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพื่อขจัดความยึดมั่นถือมั่นลงไป การภาวนานี้จัดเป็น สมถกรรมฐาน

เมื่อเจริญสมถกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง จนจิตสามารถตั้งมั่น อย่างแนบแน่นอยู่กับอารมณ์กรรมฐานนั้น ๆ เพียงอารมณ์เดียวต่อเนื่องไป จิตไม่ซัดส่ายไปสู่อารมณ์อื่นใด ความตั้งมั่นอย่างแนบแน่นของจิตดังนี้ เรียกว่า ฌาน ในที่นี้กรรมฐานที่สามารถเจริญจนถึงสมาธิระดับฌานได้ คือ กสิณ 10 อสุภะ 10 พรหมวิหาร 4 อรูปกรรมฐาน 4 อานาปานสติ 1 กายคตาสติ 1 กรรมฐานทั้ง 30 นี้สามารถเจริญให้ถึงฌานได้ ส่วนกรรมฐานที่เหลือได้เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น

จะกล่าว เพื่อทำความเข้าใจว่า สมถกรรมฐานนั้นมี 2 ประเภท คือ 1. รูปกรรมฐาน ให้ผลเป็นรูปฌาน 2. อรูปกรรมฐาน ให้ผลเป็นอรูปฌาน ดังจะได้อธิบายต่อไปนี้

สมถกรรมฐาน 2 ประเภทนั้น คือ

1.รูปกรรมฐาน

2.อรูปกรรมฐาน

1. รูปกรรมฐานนั้น หมายเอา รูปที่ปรากฏอยู่ในกายตนและคนอื่น คือ มหาภูตรูปทั้ง 4 มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ประชุมกันเข้าเรียกว่ารูปกาย หรือจะมีอยู่ที่ไหนก็ตาม สิ่งที่เราเห็น ด้วยตาเป็นมหาภูตรูปทั้งนั้น นี้เรียกว่า รูปกรรมฐาน

2. อรูปกรรมฐานนั้น หมายเอา อากาโรที่รู้สึกทางใจ คือ ไม่ปรากฏเห็นด้วยตา เรียกว่า อรูปกรรมฐาน ได้แก่นามธรรมทั้ง 4 คือ 1. เวทนา ความเสวยอารมณ์มีสุข ทุกข์ อุเบกขา 2. สัญญา ความจำได้หมายความว่านั่นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ดีชั่ว 3. สังขาร ความคิดปรุงแต่ง ในทางดีทางชั่ว และไม่ดีไม่ชั่ว 4. วิญญาน ความรู้แจ้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันรู้สึกมี ปรากฏที่กายที่จิตของตน

รูปกรรมฐาน

รูปกรรมฐาน คือ การภาวนาโดยให้จิตเพ่งจดจ่อตั้งมั่นแนบแน่นอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน เช่น การพิจารณาร่างกายของตนว่าเป็นเพียงธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม จิตไปสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว อยู่อย่างนั้น ไม่ส่งจิตคิดนึกไปตามอารมณ์ภายนอก และคอยระวังรักษาจิต ไม่ให้ยืดยึดถือเอาอารมณ์ ภายนอกเข้ามาภายใน ถึงแม้จะคิดนึกไป ก็อย่ายึดถือเอาเข้ามา โดยอาศัยการบริกรรมแนบแน่นติด กับจิต

ถ้าจิตของตนสงบลงแล้ว จึงกำหนดจิตให้ตั้งมั่นอยู่ที่ความรู้เพ่งรวมลงทั้งหมด แล้วพิจารณา พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนจิตมีความสลดสังเวช เป็นเหตุให้จิตรวมลงสู่ภวังค์ คือ ภพของจิตที่เป็นกามภพบ้าง รูปภพบ้าง อย่างใดอย่างหนึ่ง จิตที่เข้าสู่ภวังค์นั้น มีอาการวูบวาค่อยๆ เบาๆ เป็นขณะแล้วกลับออกบ้าง มีอาการวูบแล้วเข้าไปแล้วตั้งอยู่ภายในแล้วกลับมาออกบ้าง มีอาการ เข้าไปแล้วตั้งอยู่ภายในตั้งอยู่นานบ้าง มีความรู้บ้าง ลืมบ้าง ถ้าสติอ่อนจักลืมตัว หรือปรากฏนิมิต บาง ที่ก็ยึดเอานิมิตที่เกิดขึ้นบ้าง บางทีก็ลืมกายตัวเองบ้าง บางทีลืมคำบริกรรมบ้าง ถ้าจิตเป็นเช่นนี้จัก กลายเป็นโมหะสมาธิหรือมิจาสมาธิ และเป็นมิจาวิมุตติ

เหตุนี้เมื่อจิตเป็นสมณะถึงตอนนี้แล้ว จึงควรทำความรู้ตัวอยู่เสมอๆ อย่าลืมกายลืมจิต เพราะโดยมากจิตจะเข้าสู่วังค์ บางขณะนั้นมักลืมตัว และมักปรากฏเป็นนิมิตต่างๆ บางทีก็เกิดความอยากรู้ อยากเห็น เมื่อรู้เห็นสิ่งที่ปรารถนาเกิดขึ้นแล้วยึดถือเอา เกิดความพอใจทำใจลอยไปต่างๆ เลยไม่พบสมาธิที่ดีที่แน่วแน่แล้วกล้ำมีปัญญา เพราะนิมิตมาก็ตบวงกันไว้เสีย ไม่ให้เกิดวิปัสสนาได้ หรือเข้าใจว่าความสงบ และนิมิตที่ตนเองรู้เห็นเป็นของจริงเป็นคุณวิเศษ เป็นเหตุให้อยากได้ความสงบแบบนั้นขึ้นมาอีก หรือเป็นเหตุให้เข้าใจผิดว่าตนบรรลุมรรค ผล นิพพาน อันทำให้ไม่เกิดวิปัสสนาได้เช่นกัน หรือทำให้เสื่อมจากสมาธิได้ด้วย

อรูปกรรมฐาน

อรูปกรรมฐานนั้น คือ สิ่งที่ไม่แลเห็นด้วยตา เป็นแต่มีความรู้สึก เรียกว่า อรูป ที่จะทำให้สมณนั้นแยกออกเป็นกองๆ ก่อน คือ 1. เวทนา ความเสวยอารมณ์ 2. สัญญา ความจำได้หมายรู้ 3. สังขาร ความคิดปรุงแต่งใจ 4. วิญญาณ ความรู้แจ้ง

เวทนา เมื่อเจริญอรูปกรรมฐานพึงเพ่งเวทนาที่ปรากฏมีในใจของตน คือ ให้สังเกตใจที่เสวยอารมณ์อยู่ว่า สุข ทุกข์ อเบกขา ทั้ง 3 นี้มีในขณะใด ให้ทำความรู้สึกว่ขณะนี้เราเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข ขณะนี้เราเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ขณะนี้เราเสวยอารมณ์ที่ไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์ มีในขณะจิตจนแน่วแน่นมั่นคง เมื่อเพ่งดูแล้วจะเห็นว่า เวทนาทั้ง 3 นี้ ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่นานไม่ถาวร คอยจะยกย้ายเปลี่ยนแปลงไปตามหน้าที่ของเขา เป็นต้นว่า มีสุขบ้าง ทุกข์บ้าง อเบกขาบ้าง มากบ้าง น้อยบ้าง ย่อมไม่สมปรารถนาแห่งความต้องการ เมื่อรู้เห็นเช่นนั้นแล้ว ให้เพิกเวทนาเสีย

สัญญา ให้เพ่งดูสัญญาว่า เตี้ยนี้เราจำอะไรอยู่ เป็นอดีตที่ล่วงแล้ว หรืออนาคตที่ยังไม่มาถึง หรือปัจจุบัน ว่าเตี้ยนี้เราจำดีหรือจำชั่ว ให้ทำความรู้สึกตัวอยู่ในกายจิต ถ้าปรากฏว่าเราจำสุขให้เพ่งรู้ที่สุข ปรากฏทุกข์ให้เพ่งรู้ที่ทุกข์ จำอะไรได้ให้เพ่งความรู้อันนั้น กับความจำอะไรจะดับก่อนกัน ไม่นานก็เห็นได้ว่าสัญญาความจำนี้ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อรู้เห็นเช่นนี้แล้ว ให้เพิกสัญญาเสีย

สังขาร ให้เพ่งดูสังขาร ความคิดปรุงแต่งอีกว่า เตี้ยนี้เราคิดเรื่องอะไร เป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้วหรือยังไม่มาถึง คิดปรุงแต่งทางดีทางชั่ว คิดนอกกายนอกจิต หรือในกายในจิต เป็นเหตุให้จิตสงบ หรือเป็นเหตุ

ให้จิตพุ่งชน ให้ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เมื่อมีความรู้สึกในสังขารแล้ว จะรู้ได้ทันทีว่า ความคิดก็ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาทั้งนั้น ลำดับนั้นให้เพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว แล้วเพิกสังขารเสีย

วิญญาน ให้เพ่งดูวิญญาน ความรู้เรียกว่า เต๋ยวนี้เรารู้อะไร ภายในหรือภายนอก อดีตหรืออนาคต หรือปัจจุบัน ดีหรือชั่วหรือกลางๆ เป็นประโยชน์หรือมิใช่ประโยชน์ เมื่อตนมีสติจะระลึกได้ทันทีว่า วิญญาน ความรู้ก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกันทั้งหมด ลำดับนั้นให้เพิกวิญญานเสียให้ธรรมเป็นปัจจุบัน อะไรปรากฏที่จิตให้เพ่งอยู่แต่สิ่งที่ปรากฏ กำหนดจิตจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมาธินี้บางครั้งได้จากเวทนาบ้าง ได้จากสัญญาบ้าง ได้จากสังขารบ้าง ได้จากวิญญานบ้าง สุดท้ายแต่จะเกิดความตั้งมั่นจากธรรมอันไหน ที่กล่าวทั้งหมดนี้เรียกว่า ขั้น 5

ระวังเอาไว้ให้จงดี อนุปฌานจะมีอารมณ์ละเอียดคล้ายกับวิปัสสนาญาณมาก แต่เป็นอารมณ์ที่ปฏิเสธความจริง มีวิญญานก็ทำเหมือนไม่มีวิญญาน มีสัญญาก็ทำเหมือนไม่มีสัญญา หิวก็ทำเหมือนไม่หิว ได้ยินก็ทำเหมือนไม่ได้ยิน เช่นนี้แหละถึงต้องไปจุดที่อรูปรพรม

อธิบายจิตที่เป็นภพนั้น ๆ

1. จิตที่มีอารมณ์ประกอบด้วยโทมนัสทุกข์เวทนา ย่อมเกิดในอบายภูมิจิต 4 ได้แก่ ภูมิแห่งเปรต ภูมิแห่งอสุรกาย ภูมิแห่งสัตว์ดิรัจฉาน และภูมิแห่งสัตว์นรก เช่น ในขณะที่เมื่อดับกายทำลายขันธจิตประกอบด้วยโทมนัสเวทนา ถ้าหากเจือไปด้วยโลภะ ย่อมเกิดในภูมิแห่งเปรต เป็นต้น
2. จิตที่มีอารมณ์ประกอบด้วยโสมนัสสุขเวทนา อย่างต่ำย่อมเกิดเป็นมนุษย์ ถ้ามีกำลังย่อมเกิดในสวรรค์ ตามกำลังของศีลและทาน ที่ตนระลึกได้ในขณะที่เมื่อดับกายทำลายขันธจิตด้วย
3. จิตที่มีอารมณ์ประกอบด้วยโสมนัสสุขเวทนา มีกำลังแรงขึ้นอีก ย่อมเกิดในสวรรค์ มีภูมิเทวดาเป็นต้น
4. จิตที่มีอารมณ์ประกอบด้วยโสมนัสสุขเวทนา อันเกิดจากสมาธิและฌาน ได้แก่ปิติธรรมที่แรงกล้า ย่อมเกิดในอรูปรพรม
5. จิตที่มีอารมณ์ประกอบด้วยอุเบกขาเวทนาอันละเอียด ไม่มีรูปเป็นนิमित จิตนั้นย่อมเกิดในอรูปรพรมนี้แหละกำลังของสมถะย่อมเป็นไปต่างๆ ที่เกิดแก่เจิบตายด้วยอำนาจของสมาธิ

รูปแผน 4

ปฐมฌาน มืองค์ 4 ได้แก่ วิตกและวิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา สำหรับผู้มีกำลังปัญญาปานกลาง สามารถละองค์ฌาน 1 คือ วิตก เพื่อเข้าทุติยฌานในฌาน 5 และสำหรับผู้มีกำลังปัญญาคมกล้า สามารถละองค์ฌาน 2 คือ วิตกและวิจารณ์ ในคราวเดียวกัน เพื่อเข้าทุติยฌานในฌาน 4

ทุติยฌาน มืองค์ 3 ได้แก่ ปีติ สุข และเอกัคคตา คือ เมื่อเข้าถึงทุติยฌาน วิตกและวิจารณ์ดับไป เหลือเพียงองค์ฌาน 3 คือ ปีติ ความเอิบอิ่มใจ สุข ความสุขกายสบายใจ และเอกัคคตารมณ์ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ

ตติยฌาน มืองค์ 2 ได้แก่ สุข และเอกัคคตา คือ เมื่อเข้าถึงตติยฌาน เหลือเพียงองค์ฌาน 2 คือ สุข เอกัคคตารมณ์ เพราะปีติสงบระงับไป ความสุขจึงมี จิตของผู้ปฏิบัติเยือกเย็นและสงบมากยิ่งขึ้น

จตุตถฌาน มืองค์ 2 ได้แก่ อุเบกขา และเอกัคคตา คือ เมื่อเข้าถึงจตุตถฌาน เหลือองค์ฌาน 2 คือ อุเบกขา และเอกัคคตา แม้ความสุขจะดับหายไป แต่ใจจะปรากฏเป็นอุเบกขา คือ การวางเฉยเพิ่มเข้ามา ที่เรียกว่า เป็นอุเบกขาฌาน อันเป็นอาการของปัญญาปรากฏขึ้นภายในจิตพร้อมกับเอกัคคตา คือ จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิไม่หวั่นไหว

อรุปแผน 4

อากาสนัญญายตนะ คือ การเพ่งช่องว่างที่กว้างใหญ่หาที่สุดไม่ได้ ซึ่งเกิดจากการเพิกรูปธรรม เช่น นิमितต่างๆ ในรูปสมบัติออกไป จิตจะพ้นจากความยินดีพอใจ ในรูปธรรมทั้งปวง จะยินดีพอใจเฉพาะ ในนามธรรมเท่านั้น

วิญญานัญญายตนะ คือ การเพ่งหรือทำความรู้สึกไปที่วิญญานหรือจิตที่แผ่ออกไปรับรู้ความรู้สึกใน ช่องว่างที่กว้างใหญ่ไพศาล เล็กใสใจในช่องว่างนั้น แต่ใสใจที่จิตหรือวิญญานที่เป็นตัวรับรู้สภาวะของ ช่องว่างนั้นแทน ซึ่งจิตหรือวิญญานนั้น มีความประณีตกว่าตัวช่องว่าง

อาภิญญัญญายตนะ คือ การทำความรู้สึกถึงความไม่มีอะไรเลยหลังจากเพิกวิญญานัญญายตนะ ออกไป คือ ในขั้นนี้จะไม่ใสใจแม้กระทั่งจิตในขั้นของวิญญานัญญายตนะ แต่ใสใจความไม่มีอะไรเลย แทน

เหวस्थ्यานาสัญญายตนะ คือ ความรู้สึกที่เหลือน้อยมาก จนแทบไม่รู้สึกตัวเลย เป็นจิตที่ละเอียด ประณีตที่สุด

ที่สุดของสมถกรรมฐาน คือ อภิญญา

เมื่อสมาธิที่เกิดจากการภาวนา โดยการเพ่งจิตให้ตั้งมั่น และแนบแน่นอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน จนกระทั่งสมาธิมีกำลังดีแล้ว ภาวนาให้ต่อเนื่องซ้ำแล้วซ้ำเล่า ตามวิธีการและขั้นตอนจนกระทั่ง เกิดฌานสมาธิ และได้ฤทธิ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากอภิญญาจิต อันเป็นจิตที่รู้อย่างพิเศษที่เกิดขึ้น ด้วยอำนาจจิตที่ได้ฝึกฝนจากฌานจิต อภิญญาเหล่านี้ สามารถทำฤทธิ์ต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นได้อย่างมากมาย เช่น เป็นผู้สามารถในอิทธิวิธี การแสดงฤทธิ์เป็นผู้สามารถใน ทิพยโสตราตุ ได้ยินเสียงทิพย์ เป็นผู้สามารถในเจโตปริยญาณ รู้ใจสัตว์ เป็นผู้สามารถในบุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติได้ เป็นผู้สามารถในทิพยจักขุ ตาทิพย์ เป็นต้น

ฌานสมาธินี้ หากภาวนาให้ถึงที่สุด อาณิสสส์ที่จะได้รับ คือส่งผลให้เกิดในพรหมโลก ไม่สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ แต่เมื่อต้องการให้บรรลุคุณธรรมเบื้องสูงขึ้นไป ต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนาต่อยอดไปเท่านั้น

ความเร็วความช้าของผู้ฝึกสมาธิ

(เจริญสมถกรรมฐาน)

ความเร็วความช้าของผู้ฝึกสมาธิ (เจริญสมถกรรมฐาน) ผู้ที่ฝึกสมาธิมาด้วยกัน ทำไมบางคนจึงไปเร็ว ทำไมบางคนไปช้า ก็เพราะความสังเกต บางคนนั้นใช้ชวนะปัญญาของตนเป็นข้อสังเกตบางคนก็สุดแล้วแต่มันจะเป็นไป

คำว่า "ชวนะปัญญา" หมายถึง "สติปัญญาที่เกิดจากการอบรมหรือการฝึกฝน" หรือ "ปัญญาที่เกิดจากการเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์" เป็นการพัฒนามสติปัญญาให้เฉียบแหลมขึ้นจากการฝึกเรียนรู้ ฝึกเฝ้าสังเกตอย่างต่อเนื่อง

เมื่อเกิดสมาธิขึ้นมาแล้ว เราจะต้องจดจำได้ว่า เราทำยังงี้ ถึงมาตรงนี้ได้ เราทำยังงี้ถึงได้มาถึงจุดนี้ได้ เราทำยังงี้ถึงมันได้มาเป็นอาการกิริยาอย่างนี้ได้ เมื่อจดจำได้แล้ว ผู้ฝึกนั้นจะทำได้สบาย คือ สามารถที่จะทำได้สบายมากในกาลต่อไปข้างหน้า

ความเร็วความช้าของผู้ฝึกสมาธิ ก็เพราะความสังเกต คือ ผู้ที่ลงมือปฏิบัติมีความสังเกตแตกต่างกัน คนที่ว่าสุดแล้วแต่มันจะเป็นไปนั้น เพราะไม่ได้ตั้งข้อสังเกต คนนั้นก็จึงล่าช้าไป

คนที่ตั้งข้อสังเกต และมีความสังเกต มีความสนใจหรือพยายามที่จะพิจารณาอาการต่างๆ สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น คนนั้นก็จะได้เร็ว ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น ท่านได้ตั้งข้อสังเกตถึงเรื่องสมาธิไว้อย่างนี้ว่า

ผู้ที่ทำสมาธิเกิดขึ้นแล้ว รับประทานอาหารอะไร จิตจึงเป็นสมาธิในวันนั้น รับประทานอาหารปริมาณขนาดไหน จิตจึงเป็นสมาธิได้ วันนั้นเดินมากกว่านั่ง นั่งมากกว่าเดิน เดินนั่งเวลาเท่ากัน จิตมีความสงบตั้งมั่นลงได้ หรือวันนั้นได้นั่งเวลาเท่าไร ก็เอาเวลานั้นมาทำ หรือว่าวันนั้นได้หันเอาหน้าไปทางไหน ก็จัดแจงหันหน้าไปทางนั้น อย่างนี้คือ ท่านให้ตั้งข้อสังเกตไว้

การตั้งข้อสังเกต ก็เพื่อให้จิตนี้มันเกิดความว่าง่ายสอนง่ายขึ้น หรือเกิดความสะดวกได้เร็ว หรือเกิดสมาธิได้เร็วขึ้นอย่างนี้ แต่ที่นี้นั้นท่านให้ตั้งข้อสังเกตอย่างนั้น ก็เพียงเพื่อชี้แนว ส่วนว่าเราจะใช้ขณะปัญญาของเราที่จะตั้งข้อสังเกตอย่างไรนั้น อยู่ที่เราที่จะต้องใช้อีก

เจริญสมถะแล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา

เมื่อเจริญสมถกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง จนจิตสามารถตั้งมั่นอย่างแนบแน่นอยู่กับอารมณ์กรรมฐานนั้นๆ เพียงอารมณ์เดียวต่อเนื่องไป จิตไม่ซัดส่ายไปสู่อารมณ์อื่นใด จนจิตมีความตั้งมั่นแนบแน่นแล้ว จึงทำอุบายให้เกิดความรู้ความเห็นคติธรรมตาของ รูปธรรม และอรูปธรรม ที่รวมเรียกว่าขั้น 5 แยกขั้น 5 ออกเป็นกองๆ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ทั้งที่ล่วงไปแล้ว และยังไม่มาถึง และปัจจุบันนี้ พิจารณาเป็นไตรลักษณ์ญาณ โดยให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แจ่มแจ้งชัดเจน

รูป รูปภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายนี้ส่วนหนึ่ง รูปภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งที่ปรากฏเหล่านี้ทั้งที่ล่วงไปแล้ว และยังไม่มาถึง และปัจจุบันนี้ พิจารณาเป็นไตรลักษณ์ญาณ โดยเห็นว่าเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป มีแล้วหายไปเป็นธรรมดา ไม่มีสาระแก่นสาร เพราะปรากฏอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วดับไป ย่อมไม่สมปรารถนาของผู้ต้องการ รูปธาตุนี้มีความเสมอเหมือนกันหมด

เวทนา ความเสวยอารมณ์นั้น แยกออกเป็น 2 ประเภท คือ เวทนาภายนอก และเวทนาภายใน เวทนาภายนอกนี้เกิดขึ้นจากตากระทบกับรูป หูกระทบกับเสียง จมูกกระทบกับกลิ่น กายกระทบ ผัสสะ เกิดความสุขเวทนา เกิดความทุกข์เวทนา ทั้ง 5 นี้จัดเป็นเวทนาภายนอก ส่วนเวทนาภายใน คือ ความรู้สึกทางใจ เมื่อเกิดสุขเวทนา จิตย่อมเกิดโสมนัสยินดีในสุขเวทนาอย่างหนึ่ง เมื่อเกิด ทุกขเวทนา จิตย่อมเกิดโทมนัสไม่ยินดีพอใจในทุกขเวทนาหนึ่ง ถ้าจิตไม่ยินดียินร้าย ย่อมเกิด อุเบกขาเวทนา รู้สึกเฉยในทางใจนี้หนึ่ง เวทนาภายในเกิดแต่จิตเสวยอารมณ์ทั้ง 3 คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา เพราะความรู้สึกเหล่านี้ ทั้งที่ล่วงไปแล้วก็ตาม ยังไม่มาถึงก็ตาม และ ปัจจุบันนี้ก็ตาม พิจารณาเป็นไตรลักษณ์ญาณ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของเรา โดยเห็นว่าเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป มีแล้วหายไปเป็นธรรมดา ไม่มีสาระแก่นสาร เพราะปรากฏอยู่ชั่ว ขณะหนึ่งแล้วดับไป ย่อมไม่สมปรารถนาของผู้ต้องการแต่ประการใด

สัญญา ความจำได้หมายรู้นั้นแยกออกเป็น 2 ประเภท คือ ความจำภายนอกหนึ่ง ความจำภายใน หนึ่ง ความจำภายนอกนั้น คือ จำรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ในเวลาตาเห็นรูป หูฟัง เสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นรับรส โผฏฐัพพะกระทบกาย ธรรมารมณ์ที่เกิดกับใจนี้ประเภทหนึ่ง ความจำ ภายใน คือ ความ รู้สึกในใจว่านี้เป็นสุขเวทนา นี่เป็นทุกขเวทนา นี่เป็นอุเบกขาเวทนา ธรรมเหล่านี้ ย่อมรู้ทางใจ จึงเรียกว่าสัญญาความจำภายใน เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว จะแลเห็นว่าเวทนาที่ล่วงไปแล้วก็ตาม ยังไม่มาถึงก็ตาม และปัจจุบันนี้ก็ตาม พิจารณาเป็นไตรลักษณ์ญาณ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของเรา โดยเห็นว่าเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป มีแล้วหายไปเป็นธรรมดา ไม่มีสาระแก่นสาร เพราะปรากฏอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วดับไป ย่อมไม่สมปรารถนาของผู้ต้องการแต่ประการใด

สังขาร ความปรุงแต่ง แบ่งแยกออกเป็น 2 ประเภท คือ อุปาทินกสังขาร สังขารที่มีใจครองหนึ่ง อนุปาทินกสังขาร สังขารที่ไม่มีใจครองหนึ่ง สังขารที่ไม่มีใจครองนั้น ได้แก่ ต้นไม้ ภูเขา ส่วนสังขาร ที่มีใจครองแยกออกเป็น 2 ประเภท คือ ภายนอกอย่างหนึ่ง ภายในอย่างหนึ่ง ภายนอกนั้น หมายถึง มหาภูตรูปทั้ง 4 ประชุมกันเข้า เรียกว่ากายนี้ส่วนหนึ่ง ภายในนั้น หมายถึงจิตตสังขาร คือ ความคิด ปรุงแต่งในทางใจมี 3 อย่าง คือ 1. ปุญญาภิสังขาร คิดปรุงแต่งในทางที่ดี 2. อปุญญาภิสังขาร คิดปรุง แต่งในทางชั่ว 3. อเนญญาภิสังขาร คิดปรุงแต่งไม่ดีไม่ชั่ว เมื่อรู้เช่นนี้แล้วจะแลเห็นสังขารที่ล่วงไป แล้วก็ตาม ยังไม่มาถึงก็ตาม และปัจจุบันนี้ก็ตาม พิจารณาเป็นไตรลักษณ์ญาณ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนของเรา โดยเห็นว่าเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป มีแล้วหายไปเป็นธรรมดา ไม่มีสาระ แก่นสาร เพราะปรากฏอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วดับไป ย่อมไม่สมปรารถนาของผู้ต้องการแต่ประการใด

วิญญาน ความรู้แจ้ง แยกออกเป็น 2 ประเภทก่อน คือ ภายในหนึ่ง ภายนอกหนึ่ง ภายในนั้น คือ รู้แจ้งว่า นิสฺสเวทนา นีทุกขเวทนา นีอุเบกขาเวทนา ที่รู้สึกภายในใจนี้หนึ่ง ภายนอกนั้นคือ รู้แจ้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ในเมื่อมีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเย็นและร้อนมากระทบกาย แล้วเกิดความยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง เหนียวบ้าง เรียกธรรมารมณฺ์ เมื่อรู้เช่นนี้แล้วจะแลเห็นวิญญานที่ล่วงไปแล้วก็ตาม ยังไม่มาถึงก็ตาม และปัจจุบันนี้ก็ตาม พิจารณาเป็นไตรลักษณ์ญาณ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนของเรา โดยเห็นว่าเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป มีแล้วหายไปเป็นธรรมดา ไม่มีสาระแก่นสาร เพราะปรากฏอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วดับไป ย่อมไม่สมปรารถนาของผู้ต้องการแต่ประการใด เมื่อพิจารณาเห็นแจ่มแจ้งโดยอาการใดอาการหนึ่ง เรียกว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหนทางแห่งมรรค ผล นิพพาน

ลำดับไปนี้จักได้อธิบายถึงวิปัสสนาญาณโดยลำดับ แต่ต้องยกเอาวิสุทธิ 7 มาอธิบายไว้เบื้องต้นก่อน เพราะเป็นบาทแห่งวิปัสสนาญาณ

วิสุทธิ 7

วิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์ หรือความหมดจดจากกิเลส ที่เป็นไปทางกาย ทางจิต และทางปัญญา คือ หมดจดจากกิเลส ทั้งอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด

1. **ศีลวิสุทธิ** คือ การชำระศีลของตนให้หมดจดจากเวรทั้ง 5 มีปาณาติบาตเป็นต้น สรรวมระวางทางกาย วาจา ใจ

2. **จิตตวิสุทธิ** คือ จิตสงบลงชั่วขณะเป็นขณิกสมาธิบ้าง สงบลงอุปจารสมาธิบ้าง จิตสงบแน่วแน่งอย่างใดอย่างหนึ่งพอเป็นที่ตั้งแห่งวิปัสสนาได้

3. **ทิฏฐิวิสุทธิ** คือ จิตพิจารณาเห็นรูปนามแยกออกเป็นส่วนๆ ยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ญาณ รู้ว่ารูปนามนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนเราเขาอะไร

4. **กัมมชาตวิสุทธิ** คือ กำหนดเหตุและปัจจัยแห่งรูปนามนั้นว่า เพราะอะไรจึงเกิดขึ้น รูปนามจึงเกิดขึ้นนื้ออย่างหนึ่ง เพราะอะไรจึงดับ รูปนามจึงดับนื้ออย่างหนึ่ง กำหนดตรวจดูทั้ง 2 เจื่อนไขนี้

จนหมดสงสัยในขณะนั้น ทั้งอดีตที่ล่วงมาแล้ว ทั้งอนาคตที่ยังไม่มาถึง ทั้งปัจจุบันอันเป็นอยู่ของรูปนามที่ปรากฏอยู่

ต่อแต่นี้จักเกิดวิปัสสนูปกิเลส 10 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่ออาการใดอาการหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว สติปัญญาอ่อนย่อมทำให้หลงเข้าใจผิด พลังแผล พึงชาน เคลิบเคลิ้มไป กลายเป็นของที่ขลังไปต่างๆ ในที่สุดก็จะเข้าใจว่าตนนั้นได้สำเร็จคุณวิเศษทั้งหลาย มีพระอรหันต์เป็นต้น ถ้ารู้ไม่เท่าทันแล้ว ย่อมหลงจนไม่สามารถบรรลุคุณธรรมเบื้องสูงได้ เหตุนี้ จึงควรปล่อยวางความรู้้นั้นตามสภาพความเป็นจริง อย่าให้ความรู้เหล่านี้ เข้าทับจิตได้ เมื่อความรู้เห็นเหล่านี้เกิดขึ้นแล้ว ย่อมตื่นเต้นและยินดี เพราะเข้าใจว่าพึงมีมา พึ่งมีอยู่ในจิตเป็นคุณวิเศษที่พึงปรากฏมี แต่ถ้าเข้าใจว่า ธรรมเหล่านี้เป็นของที่มีอยู่แล้วในจิต เป็นของละเอียดแยบยล จิตก็จะไม่ตื่นเต้นยินดียินร้าย จนลุ่มหลงทำให้สมาธิเสื่อมไป และทำให้วิปัสสนาญาณไม่ก้าวหน้า ดังนั้นจึงเรียกว่าเป็นข้าศึกแห่งวิปัสสนา

- 1) โสภาโส แสงสว่างน่าอัศจรรย์ ปรากฏเป็นนิมิตบ้าง เป็นดวงเล็กน้อยบ้าง เป็นแสงสีสนต่างๆ บ้าง เป็นความสว่างปรากฏที่ตนเอง หรือรอบตนเอง หรือสว่างโดยรอบ หรือสว่างไม่มีประมาณบ้าง ความรู้เช่นนี้ปรากฏเข้า ก็เพลิดเพลिनจนลึ้มกายลึ้มใจ ติดพันอยู่ในความสว่างนั้น
- 2) ญาณะ ความรู้ที่น่าอัศจรรย์ แล้วยึดถือเอาความรู้้นั้นสำคัญว่าตนได้สำเร็จธรรมวิเศษ สมมติตนเองว่าหมดกิจแล้วบ้าง ความรู้ในขั้นนี้รู้ได้จริง แต่ไม่ปล่อยวางความรู้้นั้นตามสภาพความจริงได้
- 3) ปิติ ความอึดเอิบใจแรงกล้า คือ เกิดจากประสบกับอารมณ์ที่วิเวก อันตนมีความปรารถนามาแต่เดิมอยู่แล้ว เมื่อประสบเข้าย่อมยินดีปราโมทย์ จนลึ้มกายลึ้มใจติดอยู่ในอารมณ์นั้น
- 4) บัณฑิติ ความสงบอย่างยิ่ง คือ ความที่จิตนิ่งอยู่ เพลิดอยู่ในความสงบ จนติดในความสงบนั้น
- 5) สุข ความสุขอันละเอียดสุขุม ซึ่งเกิดจากจิตวิเวกที่ตนพึงพบเห็น แล้วจิตเสวยอารมณ์อันนั้น สุขตอนนั้นละเอียดมากนัก สบายยิ่งนัก แล้วยึดเอาความสุขนั้น
- 6) อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อ คือ มีศรัทธาจึงน้อมใจไปเชื่อแต่ไม่ประกอบด้วยปัญญา เชื่อในความรู้ความเห็นของตนว่านี่แหละเป็นมรรค ผล นิพพาน
- 7) ปัคคัยหะ ความเพียรแรงกล้า คือ มีความเพียรจนขาดสติสัมปชัญญะ เพราะยินดีเชื่อในความรู้ความเห็นของตน

8) อุปฐาน สติมีกำลังกล้า คือ มีสติไม่ปล่อยวางอารมณ์นั้นๆ ทำให้กำลังปัญญามีกำลังอ่อน เพราะยึดไว้ไม่ปล่อยวางอารมณ์

9) อุเบกขา อุเบกขา คือ ดิตแช่หนึ่ง เหยยอยู่ในธรรมารมณ์อันละเอียด ไม่รู้ความจริงแล้วยึดเอาความเฉยเสวยอารมณ์อันนั้นอยู่

10) นิกกัณติ ความพอใจในอารมณ์ที่ตนรู้ตนเห็น แล้วสำคัญยึดเอาความรู้ความเห็นของตนเป็นของวิเศษ เป็นมรรค ผล นิพพาน

ธรรมทั้ง 10 อย่างนี้เป็นธรรมของจริงประเภทหนึ่ง แต่เมื่อมีความพากเพียร กำหนดพิจารณาก้าวข้ามธรรมเหล่านั้นได้ ย่อมเป็นหนทางให้จิตไปสู่มรรค ผล นิพพาน ถ้ายึดถือเอาแล้วจักกลายเป็นข้าศึกของวิปัสสนาญาณ กลายเป็นอุปาทานยึดมั่น ผู้ไม่ปล่อยวางของจริงตามสภาพแล้ว ย่อมไม่พบของจริงอันประเสริฐกล่าวคือ นิโรธ จิตที่จะปล่อยวางได้ จะต้องใช้วิปัสสนาพิจารณาให้เห็นเป็น อนิจจัง ความไม่เที่ยงแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ทุกขัง มีสภาพเป็นทุกข์บีบคั้น อนัตตา ความมิใช่ตัวตน เรา เขา จนให้แจ้งชัด จิตจึงจักเข้าถึงมัคคามัคคญาณทัสนนวิสุทธิ โดยลำดับ

5. มัคคามัคคญาณทัสนนวิสุทธิ ถ้ารู้เห็นเช่นนี้แล้วให้ประกอบจิตอันรู้นั้นอยู่ในวิถีแห่งวิปัสสนา วิปัสสนาญาณจักเกิดขึ้นในขณะจิตอันนั้น จิตนั้นจักบังเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นโดยลำดับ อันเป็นบันไดแห่งโลกุตตรมหากุศล อันเป็นผลที่ได้จากการละเสียซึ่งอุปกิเลสทั้ง 10 แล้วเกิดวิปัสสนาญาณ โดยลำดับดังนี้

วิปัสสนาญาณ 9

วิปัสสนาญาณ 9 ญาณที่นับเข้าในวิปัสสนาหรือที่จัดเป็นวิปัสสนา คือ เป็นความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง

1) **อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ** ญาณอันตามเห็นความเกิดและความดับ คือ พิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งเบญจขันธ์ กล่าวคือขันธ์ทั้ง 5 จนเห็นชัดว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ครั้นแล้วก็ต้องดับไป ล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งหมด

2) **กังคานุปัสสนาญาณ** ญาณอันตามเห็นความสลาย คือ เมื่อเห็นความเกิดดับเช่นนั้นแล้ว คำนึงเด่นชัดในส่วนความดับอันเป็นจุดจบสิ้น ก็เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนจะต้องสลายไปทั้งหมด

3) **กยตูปัญฐานญาณ** ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว คือ เมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายอันมีทั่วไปแก่ทุกสิ่งทุกอย่างเช่นนั้นแล้ว สังขารทั้งปวงไม่ว่า จะเป็นไปในภพใด ชาติใด ก็ปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนแต่จะต้องสลายไป ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น

4) **อาทีนหานุปัสสนาญาณ** ญาณอันคำนึงเห็นโทษ คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงซึ่งล้วนต้องแตกสลายไป เป็นของน่ากลัว ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้นแล้ว ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่าเป็นโทษ เป็นสิ่งที่มีความบกพร่อง จะต้องระคนอยู่ด้วยทุกข์

5) **นิพพิทานุปัสสนาญาณ** ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความหน่าย ไม่เพิลิดเพิลินติดใจ

6) **มูญจิตกัมมตาญาณ** ญาณอันคำนึงด้วยใคร่จะพ้นไปเสีย คือ เมื่อหน่ายสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

7) **ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ** ญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง คือ เมื่อต้องการจะพ้นไปเสีย จึงกลับหันไปยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์ เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดปล่อยออกไป

8) **สังขารุปেকชาญาณ** ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือ เมื่อพิจารณาสังขารต่อไป ย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามความเป็นจริงว่า ความเป็นอยู่เป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางได้ ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย แต่นั้นมองเห็นนิพพานเป็นสันติบท ญาณจึงแล่นมุ่งไปยังนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

9) **สัจจานุโลมิกญาณ** หรือ **อนุโลมญาณ** ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ริยสัจ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่निพพานแล้ว ญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้ริยสัจ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป เป็นขั้นสุด ท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภูญาณมาคั่นกลาง แล้วเกิดมรรคญาณให้สำเร็จความเป็นอริยบุคคลต่อไป

6. **ปฏิบัติภาวนาทัศสนวิสุทธิ** วิปัสสนาญาณ 9 ที่กล่าวข้างต้นนั้น มิใช่อื่นไกลเลย คือ ปฏิบัติภาวนาทัศสนวิสุทธินั้นเอง เพราะมาถึงขั้นตอนนี้แล้ว เป็นหนทางอันเดียว เหมือนมนุษย์ที่ตัดต่อเสมอหน้าดินแล้วเดินได้สบาย ญาณนี้ฉันท คือ ได้พ้นจากวิภสสนูปกิเลสเสียแล้ว ยังแต่รากเหง้าที่ฝังดิน

คือ อวิชา ต่อจากนี้ก็นำเนจิตตามวิปัสสนาญาณวิธีสูงขึ้นไป จนเข้าถึงอริยมรรค มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น จึงจัดเป็นญาณทัสนวิสุทธิ

7. ญาณทัสนวิสุทธิ ต่อจากนี้พึงกระทำความเพียรเจริญวิปัสสนาปัญญาให้แก่กล้า ตั้งแต่ต้นที่ผ่าน พ้นมานั้น ให้กล่าวหาญ ตามวิปัสสนาญาณทั้งหลาย ให้เป็นปัจจัยส่อต่อกันไปโดยลำดับจนถึงสัจจานุโลมิกญาณโดยอนุโลมปฏิโลม เพื่อให้แจ้งชัดในอริย สัจธรรมทั้ง 4 ถ้าผู้มีปัญญอย่างอ่อนก็ถอยเข้าถอย ออก 3 ขณะ โคตรภูญาณเกิดเป็นผลจิต ถ้าปัญญอย่างกลาง 2 ขณะ โคตรภูญาณเกิดเป็นผลจิต ถ้าปัญญอย่างกล้าแข็ง 1 ขณะ โคตรภูญาณเกิดเป็นผลจิต

ฉะนั้นอริยมรรคและอริยผลขั้นแรก โบราณกัมมัตถิตท่านจึงจัดไว้ 3 จำพวก คือ ปัญญอย่างอ่อน จะต้องเกิดไม่เกิน 7 ชาติ ปัญญอย่างกลาง เกิดอีกเพียง 3 ถึง 4 ชาติ อย่างเร็วปัญญากล้าชาติเดียว เครื่องจำแนกให้ได้มรรคผลเร็วหรือช้าต่างกันนั้น ผู้ที่ชำนาญ เจริญสมณะสองส่วนวิปัสสนาส่วนหนึ่ง ผู้ที่ปานกลาง เจริญสมณะและวิปัสสนาอย่างละเท่ากัน ผู้มีปัญญาเร็วกล่าวหาญ เจริญสมณะส่วนหนึ่ง วิปัสสนาสองส่วน ดังนี้