

## บทที่ 5

## ปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงนิพพาน

ตามทัศนะของพุทธปรัชญาบุคคลจะเข้าถึงนิพพานได้ด้วยการปฏิบัติเท่านั้น จึงได้มีคำสอนในแง่ปฏิบัติกรโดยตรง เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติที่มีความรู้ความเข้าใจเลื่อนใส ในทัศนะคติทางพุทธ เป็นพื้นฐานอยู่แล้ว คำสอนดังกล่าวจัดแบ่งไว้เป็นช่วงกว้าง ๆ มุ่งเฉพาะสิ่งที่จะต้องปฏิบัติเด่นชัดเป็นตอน ๆ เรียงตามลำดับจากสิ่งที่หายวไปจนประเดี๋ยตามลำดับ เรียกว่าไตรสิกขา ดังได้กล่าวไว้ในโอวาทปาฏิโมกข์<sup>1</sup> ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประการ คือ

1. การไม่ทำความชั่วทั้งปวง - สัพพปาปัสสะ อกรรม (ศีล)
2. การบำเพ็ญความดีให้เพียบพร้อม - กุสลัสสุสัมปทา (สมาธิ)
3. การทำจิตของตนให้ผ่องใส - สจิตกปริโยทปน (ปัญญา)

การฝึกอบรมนี้เริ่มจากความประพฤติทางกายวาจา (ศีล) ก่อน ชันต่อไปได้แก่ การฝึกอบรมจิต (สมาธิ) จนถึงระคับสุกท้าย คือทำปัญญาให้แตกฉานพ้นจากอวิชชา ค้นหา อุปาทานได้ การรักษาศีลถือเป็นความประพฤติที่งามสุจริต มีอาชีพะบริสุทธิ์

ศีลในฐานะเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้น

ความหมายของศีล

"...อะไรเป็นศีล คือ เจตนาเป็นศีล เจตสิกเป็นศีล สังวรก็เป็นศีล ความไม่ก้าวล่วงก็เป็นศีล..."<sup>2</sup> ได้แก่ เจตนาของบุคคลผู้เว้นจากโทษ เช่น การฆ่าสัตว์ เป็นต้น

<sup>1</sup> "มทปทานสูตร," ที.ม. 10/54/48-9.

<sup>2</sup> "มหาวรรค ญกนถกถา" ชุ.ปฎิ. 31/89/42.

หรือของผู้ปฏิบัติธรรมก็ตาม เรียกว่า "เจตนาศีล" ความง่วงงวนของบุคคลผู้นั้นเรียกว่า "เจตสิกศีล" สำหรับ "สังวรศีล" อธิบายโดยย่ออาการ 5 ดังนี้ คือ

ปาฏิโมกข์สังวร คือการสำรวมระวังไม่ประพฤติกว้างซ่อหามอันเป็นพุทธบัญญัติ  
ในพระปาฏิโมกข์ (คือ 227 ข้อ สำหรับพระภิกษุ)

สติสังวร ก็มีส่วนในการควบคุมอินทรีย์ทั้งหลายอยู่เสมอ ใจสติเป็นเครื่องกัน  
กัณฑ์

ญาณสังวร คือการใช้ปัญญาที่จะละกัณฑ์

ขันติสังวร คือการมีความอดกลั้น ความอดทน

วิริยสังวร คือการมีความเพียร เช่น ถี้อาชีวะปาริสุทธิ เป็นต้น

ส่วนความไม่กว้างขวาง เป็นที่ลึกลับ ความไม่ล่วงละ เบิกทางกายและวาจาของผู้  
ผู้สมาทานศีลแล้วนั่นเอง

เราอาจสรุปได้ว่า ศีลก็คือข้อละเว้นจากการทำชั่วทั้งปวง

ศีลเป็นไปได้ใน 3 ลักษณะ ดังนี้

1. เจตนาแห่งตัวเองโดยคิดว่าไม่ดี เรียกว่า สัมปattivีติ
2. รับจากผู้ทรงศีลเพื่อเป็นข้อปฏิบัติ เรียกว่า สมาทานสิกขาบท
3. ไม่ทำความชั่วอย่างเป็นไปเอง เรียกว่า สปุณฺเฑทวิติ

ศีลจะเกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้กองอาศัยความกระหายตอบาป (- หิริ) และความ  
เกรงกลัวตอบาป (- โอตกัมปะ) เมื่อมีศีลแล้ว<sup>1</sup> ผู้นั้นจะมีความสะอาดทางกาย วาจา  
และใจ

<sup>1</sup> วิสุทธิมรรคแปล ตอน 1 เล่ม 1 (พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2508)

ศีลได้ถูกกำหนดไว้เป็นหลายแบบตามวัตถุประสงค์ในการรักษาที่สำคัญมีดังนี้

### 1. ศีล 5 และวัตถุประสงค์ในการรักษา

ศีล 5 ประกอบด้วยข้อละเว้น<sup>1</sup> ดังนี้

1.1 เว้นจากการฆ่าหรือทำร้ายชีวิต (ปาณาติปาตา เวรมณี)

1.2 เว้นจากการดื่มเอาของที่เขามิได้ให้ (อทินนาทานา เวรมณี)

1.3 เว้นจากการประพฤติผิดในกาม (กาเมสุมิจจารา เวรมณี)

1.4 เว้นจากการพูดเท็จ (มุตาวาธา เวรมณี)

1.5 เว้นจากการกินน้ำเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท, เว้นจากสิ่งเสพติด

ให้โทษ (สุราเมรยมัชชปาทัฏฐานา เวรมณี)

ศีล 5 นี้ มุ่งให้เหมาะสมกับภคทัตส์ (ผู้ครองเรือนทั่วไป) ดังข้อความในไตรปิฎกว่า "คุณภิกษุทั้งหลาย... คืออุบาสกเป็นผู้งดเว้นจากปาณาติปาต... อุบาสกประกอบด้วยกรรม 5 ประการนี้แล ย่อมเป็นผู้แก้แค้นลากรองเรือน ฯ"<sup>2</sup> ศีลดังกล่าวนี้เป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นสำหรับการฝึกตน เป็นกรรมที่ทำให้เป็นมนุษย์

### 2. ศีล 8 และวัตถุประสงค์ของการรักษา

ศีล 8 ประกอบด้วย

2.1 เว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ตกลงไป (ปาณาติปาตา เวรมณี)

2.2 เว้นจากการดื่มเอาของที่เขามิได้ให้ (อทินนาทานา เวรมณี)

2.3 เว้นจากการประพฤติผิดพรหมจรรย์ คือรวมประเวณี (อพรมฺหจริยา

เวรมณี)

<sup>1</sup> "สังกัทธิสูตร" ที.ปา 11/286/226.

<sup>2</sup> อัง. บัญจก. 22/172/206 - 7.

2.4 เว้นจากการพกเท็จ (บุสาวาหา เวรมณี)

2.5 เว้นจากคัมภีร์น้ำเมา คือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท (สุราเมรัยมีชฎาปนาทัญฐานา เวรมณี)

2.6 เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล คือตั้งแต่เที่ยงไปแล้วจนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่ (วิกาลโภชนา เวรมณี)

2.7 เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลงดนตรี ดูกาละเล่นอันเป็นชาติกตพรหมจรรย์ การทักทรงดอกไม้ ของหอม และเครื่องลูบไล้ซึ่งใช้เป็นที่ประดับตกแต่ง (นัจจคัตวาทีทวิสุททัสสนามาถาคันหวิเลปนชาตมัตถนวิภัสสนัญฐานา เวรมณี)

ข้อปฏิบัติทั้งหมดนี้ เป็นการฝึกหัดกายวาจาใจให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ส่วนมากใช้สำหรับสมาทานรักษาศีลในวัฏฏะ "อุโบสถประกอบด้วยองค์ 8 ประการ อันบุคคลเข้าอยู่แล้วย่อมมีผลมาก มีอาบิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก มีความแพร่หลายมาก <sup>1</sup> นับเป็นขั้นที่สอง โดยมีข้อปฏิบัติบางข้อเพิ่มเติมจากขั้นต้น

### 3. ศีล 10<sup>2</sup> และวัฏฏะประสงค์ของการรักษา

ศีล 10 ประกอบด้วยข้อละเว้น 6 ข้อแรก และข้อที่ 9 เหมือนศีล 8 ข้อที่ 8 ส่วนข้อที่ 7 แยกเป็น 2 ข้อ และเก็บเก็บข้อที่ 10 ดังต่อไปนี้

3.7 เว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลงดนตรี ดูกาละเล่น อันเป็นข้อกตพรหมจรรย์ (นัจจคัตวาทีทวิสุททัสสนา เวรมณี)

3.8 เว้นจากการทักทรงดอกไม้ ของหอม และเครื่องลูบไล้ ซึ่งใช้เป็นที่ประดับตกแต่ง (มาถาคันหวิเลปนชาตมัตถนวิภัสสนัญฐานา เวรมณี)

3.10 เว้นจากการรับทองและเงิน ซึ่งเป็นนักบวชระดับคัมภีร์ในพุทธศาสนา

<sup>1</sup> "วิถดคสูตร," อภ., อภ. 23/131/224 - 226.

<sup>2</sup> "สิกขาบท," ส. ส. 25/2/1 - 2.

ประจำ ส่วนอนุบาทกฤษณาผู้มีความเพียรมากจะรักษาเพื่อเป็นสิ่งช่วยให้ปฏิบัติคนในชั้นสูงขึ้นไป

#### 4. ศีล 227<sup>1</sup> และวัตถุประสงค์ของการรักษา

ศีล 227 เป็นศีลที่กำหนดไว้สำหรับบรรพชิต หรือนักบวชระดับสูงในพุทธศาสนา เพื่อละเว้นการปฏิบัติต่าง ๆ อันเป็นทางช่วยให้ปฏิบัติคนในทางสมาธิ และปัญญาได้อย่างดี ศีลทั้งหมดแบ่งออกเป็น 7 พวก ได้แก่

- 4.1 ปารวาทิก (4)
- 4.2 สังฆาทิเสส (13)
- 4.3 อนियต (2)
- 4.4 นิสสัคคียปาจิตคีย์ (30)
- 4.5 ปาจิตคีย์ (92)
- 4.6 ปาฐิเทศนียะ (4)
- 4.7 เสขียะ (75)
- 4.8 อธิกรณสมณะ (7)

การละเมิดในข้อห้ามดังกล่าวเรียกว่า อามตีย์ ซึ่งมีบทลงโทษหนักเบาตามที่กำหนดไว้ ในที่นี้จะกล่าวถึงประเภทที่มีบทลงโทษหนักที่สุด คือ ปารวาทิก 4 ดังนี้

- 4.1.1 ภิกษุเสพเบญจ กองปารวาทิก
- 4.1.2 ภิกษุถือเอาของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ ใกราคา 5 มาสก (เท่ากำมือ 1 บาท) กองปารวาทิก
- 4.1.3 ภิกษุจงใจจุ่มามนุษย์ให้ตาย กองปารวาทิก
- 4.1.4 ภิกษุอาวคตอุตตริมนุสสรธรรม (คือธรรมอันยิ่งของมนุษย์) ที่ไม่มีในตน กองปารวาทิก

<sup>1</sup> กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมเด็จพระมหาสมณเจ้า, นวโกวาท, (พิมพ์ครั้งที่ 66, พระเนตร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2513) หน้า 1 - 28.

อาบัติในข้อปาราชิกนี้ เมื่อภิกษุใดทองเข้าแล้วขาดจากภิกษุ ส่วนสังฆาติเสศ  
 (13) เมื่อภิกษุใดทองเข้าแล้ว ทองอยู่กรรมจึงพ้นได้ ส่วนอาบัติอีก 5 อย่าง 4.3 -  
 4.7 เมื่อภิกษุทองเข้าแล้ว ทองแสดงคตหน้าสงฆ์หรือคณะ หรือภิกษุรูปใดรูปหนึ่งจึงพ้นได้  
 การที่จะทองอาบัติมีอาการ 6 อย่าง คือ

- ก. ทองควยไม้ละอาย
- ข. ทองควยไม่ว่าสิ่งนี้จะ เป็นอาบัติ
- ค. ทองควยสงฆ์แล้วขึ้นทำลาย
- ง. ทองควยสำคัญว่าควรในของที่ไม่ควร
- จ. ทองควยสำคัญว่าไม่ควรในของที่ควร
- ฉ. ทองควยลืมสติ

นอกจากสี่ทั้ง 4 ชนิดนี้แล้ว ยังมีการจำแนกอีกหลายแบบ อาทิเช่น  
 ปาวิสุทธิสี่<sup>1</sup> หมายความว่า ความบริสุทธิ์ที่จัดเป็นสี่ ได้แก่

1. สำรวมในพระปาฏิโมกข์ เว้นจากข้อที่พระพุทธเจ้าห้าม ประพฤติเคร่งครัด  
 ในสิกขาบททั้งหลาย เรียกว่า ปาฏิโมกข์สังวรศีล

2. สำรวมอินทรีย์ ระวางไม่โทษาปกุศลธรรมครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วย  
 อินทรีย์ทั้ง 6 ไม่ให้ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง คมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโณรสัพพะ  
 ธรรมมารมตเควยใจ เรียกว่าอินทรีย์สังวรศีล

3. ความบริสุทธิ์แห่งอาชีวะ คือเลี้ยงชีพโดยทางที่ชอบ ไม่หลอกลวง เขา  
 เลี้ยงชีพ เรียกว่า อาชีวะปาวิสุทธิศีล

4. ศีลที่เกี่ยวกับปัจจัย 4 ได้แก่ ปัจจัยปัจจเวกขณะ คือพิจารณาใช้สอยปัจจัยสี่  
 ให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา

<sup>1</sup>วิสุทธิมรรค แปล ตอน 1 เล่ม 1... หน้า 13 - 15.

หรืออาจแบ่งศีลออกเป็น 2 อย่าง<sup>1</sup> ได้แก่

1. จาริกศีล คือมาเพื่อกามขอลที่บัญญัติไว้ว่าควรทำ ศีลประเภทนี้ สำเร็จได้ด้วยศรัทธา และความเพียร

2. วาริกศีล คือการไม่กระทำขอลที่บัญญัติห้ามไว้ ศีลประเภทนี้สำเร็จด้วยศรัทธาอย่างเดียว

ในการปฏิบัติทั้ง 2 จะต้องรวมกันไป เราจะเห็นได้ว่าการจะให้ศีลสำเร็จต้องมีศรัทธาเป็นเครื่องช่วย และต้องมีความตั้งใจจะเว้นอย่างแน่วแน่ ถึงพุทธวจนะเปรียบไว้ว่า "ภิกษุทั้งหลาย บุรุษจะถามภรรยาที่สดจะเป็นผู้มีศีลเป็นที่รักด้วยดี มีความเคารพ (ในศีล) ทุกเมื่อไป จุจนกตอยติวิคิรณชาฟอง จามวีริณชาขนทาง มารคารกนุทรที่รักคนเดียว คนตามออกข้างเดียวรักษานัยันตา (ที่เหลื่ออยู่) ข้างเดียว ฉะนั้น<sup>2</sup>

ประโยชน์ที่ได้รับจากการรักษาศีล

ศีลนับว่าเป็นทางเบื้องต้นสู่นิพพาน ดังมีข้อความในพระไตรปิฎกว่า

...ศีลเห็นปานนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความไม่เดือดร้อนแห่งจิต เพื่อความปราโมทย์ เพื่อปิติ เพื่อปัสสัทธิ เพื่อโสมนัส เพื่อการุเสพ โดยเอื้อเอื้อ เพื่อความเจริญ เพื่อทำไถมาตุ เพื่อเป็นเครื่องประคับ เพื่อเป็นบริวาร เพื่อเป็นบริวาร เพื่อความบริบูรณ์ ย่อมเป็นไปเพื่อความเบียดเบียน เพื่อความคลายกำหนด เพื่อความคับ เพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้อย่าง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน โดยส่วนเดียว ฯ<sup>3</sup>

<sup>1</sup> พระพุทธโฆสะ, วิสุทธิมรรค (แปล) ตอนที่ 1 เล่ม 1 (พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2508 หน้า 23 - 24.

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, เล่มเดียวกัน, หน้า 78.

<sup>3</sup> พ. ฐี 31/90/43.

ถ้าตีมันคงก็สามารถปฏิบัติกรรมชั้นสูงจนถึงนิพพานได้ในที่สุด เปรียบเสมือน  
พื้นที่มันคงสามารถวางของหนักได้ หรือเหมือนน้ำสะอาด สามารถชำระกายให้บริสุทธิ์ได้  
ทำให้บุคคลมีความเยือกเย็น มีเมตตาธรรม ปราศจากความร้อนใจ ทำให้เกิดความสงบ  
แห่งจิต สามารถประกอบความดีได้ ไม่กระสับกระส่ายทุนทวาย เกิดสباتิได้โดยไม่ต้อง  
หวาดระแวงนับเป็นเมืองกลาง และนับว่าดีเป็นเมืองสุดของการทำความดีด้วย เพราะ  
ดีที่สุดในชั้นสุดท้ายจะเป็นไปเอง

พุทธปรัชญา ได้ให้คุณค่าของศีลไว้อย่างสูงว่าเป็น "... อริยทรัพย์ประจำใจ  
อย่างประเสริฐ"<sup>1</sup> "... ทรัพย์เหล่านี้มีแก่ผู้ใด เป็นหญิงหรือชายก็ตาม มัดจิตเรียกผู้นั้น  
ว่าเป็นผู้ไม่ยากจน ชีวิตของผู้นั้นไม่แปรลาประโยชน์ เพราะฉะนั้น ท่านผู้มีปัญญา เมื่อระลึก  
ถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ฟังประกอบด้วยศรัทธาดี ความเลื่อมใส และการเห็นธรรมมา"<sup>2</sup>  
เป็นนาถกรรมกรรม คือคุณกรรมที่ทำให้คนเป็นที่พึ่งของคนได้ ดังข้อความในพระไตรปิฎกว่า  
"คุณภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นผู้ที่พึ่งอยู่เถิด อย่าเป็นผู้ที่ไม่เป็นที่พึ่งอยู่เลย บุคคล  
ผู้ไม่มีที่พึ่งยอมอยู่เป็นทุกข์ คุณภิกษุทั้งหลาย กรรมอันกระทำที่พึ่ง 10 ประการนี้...  
ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศีล สำรวมในปาติโมกขสังวร ถึงพร้อมด้วยอาจารย์ และโคจร  
มีปรกติเห็นภัยในโทษมีประมาณน้อยสมათานศึกษาอยู่ในสิกขาบท คุณภิกษุทั้งหลาย ข้อที่  
ภิกษุเป็นผู้มีศีล ฯลฯ สมათานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายนี้เป็นกรรมกระทำที่พึ่ง..."<sup>3</sup>  
และเป็นคุณกรรมที่บำเพ็ญอย่างวิเศษเพื่อบรรลู่ซึ่งจุดหมายอันสูงสมบุรณ์นับเป็นบารมีอย่าง  
หนึ่ง<sup>4</sup> และนอกจากนี้ยังเป็นความประพฤติที่งดงาม ทำให้ประกอบแต่สิ่งสุจริต เป็นที่นับถือ  
และเป็นตัวอย่างของคนทั่วไปได้

① "สนสุตฺตที่ 2", อัง สุตตค 23/6/5.

② "สนสุตฺตที่ 1", อัง สุตตค 23/5/5.

③ "นาถสุตฺตที่ 1", อัง ทสก. 24/17/28.

④ "สโมธานถา", พุ. จริยา 33/36/4+2.



ในวิสุทธิมรรคได้สรุปถึงประโยชน์จากการรักษาศีลไว้ว่ามีประโยชน์ 5 ประการ

1. "...ผู้ที่ถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมได้ประสบกองแห่งโภคะใหญ่ มีความไม่ประมาทเป็นเหตุ..."
2. "...ผู้ที่ถึง... ย่อมเป็นผู้ไม่ฟุ้งไป"
3. "...จะเข้าไปสู่บริษัทใด ๆ จะเป็นชาติยบริษัทรักตาม ย่อมเป็นผู้ของอาจไม่เคอะเขินเข้าไป..."
4. "...เป็นผู้ไม่หลงทำกาลกิริยา..."
5. "...เมืองหน้าแตกตายเพราะกายแตก ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์..."<sup>1</sup>

### ความเข้าใจทั่วไป เกี่ยวกับศีล

เนื่องจากพุทธศาสนามีไซ้เทวนิยม การปฏิบัติตามศีลจึงไม่เป็นไปตามแบบเทวโองการโดยไซ้ศรัทธาแบบภักดี หากใช้ความศรัทธาตามหลักเหตุผลของกฎธรรมชาติ เป็นการฝึกรวมตนเอง ซึ่งผู้ปฏิบัติความจะต้องมองเห็นความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกันเป็นระบบ แม้จะยังไม่แจ่มแจ้งชัดเจน แต่ก็ต้องมีความเข้าใจพอสมควรตามแนวทางแห่งเหตุปัจจัย เกิดความเข้าใจในกฎแห่งกรรมเป็นขั้นต้นก่อน ในกระบวนการปฏิบัติอบรมตนของศีล ลำดับตามสิ่งที่จะต้องการทำให้ประณีตขึ้นไปตามขั้น โดยตอนต้นเริ่มด้วยการละเว้นหรือกำจัดความชั่ว คือ เจตนาที่จะงดเว้นหรือการไม่มีความกำริในสิ่งที่จะทำให้ความชั่วใด ๆ อยู่ในใจ ตอนหลังกล่าวถึงเจตนากระทำความดีที่ตรงข้ามกับความชั่วที่งดเว้นแล้ว ซึ่งนับเป็นบทส่งเสริมให้ประพฤติดี

การที่พุทธปรัชญาถือเอาเจตนาในใจเป็นหลักหรือมาตรการในการตัดสินการกระทำว่าดีหรือชั่ว เนื่องจากถือว่าจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นจุดเริ่มต้นของความประพฤติทางกายวาจาภายนอก ซึ่งช่วยให้อารมณ์กระทำความดีเป็นไปด้วยความจริงใจ

<sup>1</sup>วิสุทธิมรรค (แปล) ตอน 1 เล่มที่ 1... หน้า 19 - 20.

บุคคลมีความรับผิดชอบต่อนตนเองในการจะละเว้นความชั่ว และรับผิดชอบต่อนผู้อื่นในการที่จะทำความดีแก่เขา ส่วนผลจะเป็นไปในรูปใดนั้น ไม่ถือเป็นมาตรการ คัดลีนทางจริยธรรม นับว่าเป็นการป้องกันมิให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ในด้านความขัดแย้งของความประพฤติ จึงมีคุณค่าทำให้จิตใจบริสุทธิ์ปลอดโปร่ง ไม่มีความคิดวุ่นวายขุ่นมัว จิตสงบ แล้วจึงจะสามารถเสริมสร้างยกระดับความประพฤติให้สูงขึ้นไปทางด้านความดีให้บริบูรณ์ ด้วยอาศัยการปฏิบัติในชั้นสมาธิ และปัญญาเข้ามาช่วยมากขึ้นตามลำดับ จนถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นในที่สุด เนื่องจากศีลเป็นเรื่องของการกระทำหรือไม่กระทำ เจตนาจึงมีความสำคัญมากเมื่อพิจารณาถึงการรักษาศีล

ศีลเป็นเรื่องสำหรับทุกคน ไม่จำกัดว่าใคร ทั้งคืน ทั้งคนทั่วไปและผู้ประพฤติธรรม ประโยชน์โดยตรงที่ได้จากศีล คือช่วยควบคุมรักษาความประพฤติ ป้องกันมิให้พลาดไปกระทำ ความชั่วอย่างใดอย่างหนึ่ง ถือแต่ละบทได้กำหนดเวลาที่ให้ละเว้นและข้อปฏิบัติที่แน่นอนตายตัวตามความเหมาะสมกับบุคคลแต่ละพวก เช่น ศีล 5 สำหรับบุคคลธรรมดา เป็นต้น โดยเฉพาะสำหรับในการปฏิบัติธรรม การที่ศีลช่วยควบคุมรักษาความประพฤติในด้านอื่นของเขาไว้นั้น เท่ากับช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีพื้นฐานที่มั่นคงสามารถบำเพ็ญความดีที่เป็นเรื่อง เฉพาะขณะนั้น ๆ ได้โดยสมบูรณ์ ผลดีและผลร้ายของการประพฤติศีลหรือไม่ เป็นสิ่งที่เป็นไปเองโดยธรรมชาติ ซึ่งพุทธปรัชญาเรียกว่ากฎแห่งกรรม ถ้าการกระทำใดรักษาและส่งเสริมการยกระดับจิตสูงขึ้นให้มองใสบริสุทธิ์ นับว่าเป็นความดี หรือเรียกว่า "บุญ" หรือ "กุศล" ส่วนการกระทำตรงกันข้ามที่ทำให้จิตใจลึกลับต่ำลง เรียกว่า "อกุศล" หรือ "บาป" นับเป็นความชั่ว

ชาวพุทธจำนวนมากไม่น้อยที่มีความเข้าใจยอมรับศีล เพื่อควบคุมความประพฤติของตนในความศรัทธาแบบภักดีเพราะสามารถเข้าใจได้ง่าย ไม่ต้องอาศัยปัญญาเข้าช่วย ก็ได้รับประโยชน์จากศีลในการควบคุมการประพฤติตน และช่วยให้เกิดความสงบแก่จิตใจเช่นกัน แต่เนื่องจากปราศจากความเข้าใจอันถูกต้อง เป็นพื้นฐาน ทำให้ศรัทธาไม่มีรากฐานจากความจริงสนับสนุน ความมั่นคงของศรัทธาตลอดจนความมั่นใจจึงมิได้อยู่ที่ตัวเองเป็นเหตุ นับว่าเป็นการผิดจากหลักพุทธปรัชญาที่ยอมรับการ เคารพความจริงตามกฎธรรมชาติไป

อย่างไรก็ตามแม้ว่าที่ลจะช่วยให้จิตใ จบริสุทธิ์ใได้ แต่ก็มีใ ข้ข้อปฏิบัติใให้ถึงจุดหมายสูงสุด โดยตัวเอง หากเป็นวิธีทางใเพื่อใไปสู่การปฏิบัติขั้นต่อไป คือสมาธิ เมื่อจิตสงบแล้วทำให้ เกิดสมาธิใได้ง่าย เราจึงอาจกล่าวใว่าภาวการปฏิบัติใที่มีจุดหมายเฉพาะ คือสมาธินั้นเอง

### สมาธิใในฐานะข้อปฏิบัติขั้นกลาง

#### ความหมายของสมาธิ

สมาธิคือความตั้งมั่นแห่งจิต หรือภาวะที่จิตสงบนิ่ง จับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว อธิบาย โดยขยายความใว่า "... ตั้งอยู่สมาธิเสมอด้วยอุกทางด้วย แห่งจิตและเจตสิกทั้งหลาย ในอารมณ์อันเดียว เพราะเหตุนี้ทั้งทราว่า จิตเจตสิกเป็นธรรมชาติใไม่ชักส่าย ไม่หวั่นไหว และใไม่ขานไป... ด้วยอำนาจแห่งธรรมนั้น นี้ใชื่อว่าความตั้งมั่น"<sup>1</sup>

#### ประเภทของสมาธิ

สมาธิจำแนกตามลักษณะแบ่งออกเป็น 3 ชนิด

1. สมาธิชั่วขณะ - ชลิกสมาธิ คนสามัญทั่วไปสามารถนำมาใใช้ประโยชน์ใในการปฏิบัติหน้าที่การงานใในชีวิตประจำวันใให้ใได้ผลใ เพราะจะทำอะไร จิตก็มุ่งอยู่กับงานที่ปฏิบัติในั้น

2. สมาธิที่จวนจะแน่วแน่ - อุปจารสมาธิ

3. สมาธิขั้นแน่วแน่ หรือสมาธิใในฌาน - อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด ภาวะนี้ใในฌานขั้นกลาง ๆ ซึ่งใถือว่าเป็นผลสำเร็จใที่ถองการของการ เจริญสมาธิ

#### 1. คุณสมบัติพื้นฐานของผูเจริญสมาธิ

ผูเที่ใจะ เจริญสมาธิใได้จะต้องมีจิตใที่สงบปลอดใโปร่ง โดยต้องใมีใศีลเป็นประจำเป็น

---

<sup>1</sup> วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 2, (พระนคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2509) หน้า 2 - 3.

อันดับแรกเพื่อช่วยให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน และต้องบีบรัดตาเป็นเครื่องประกอบกัน นอกจากนี้ การจะปฏิบัติเจริญสมาธิต้องคำนึงถึงคุณสมบัติภายในของแต่ละบุคคล ซึ่งนับว่ามีความสำคัญต่อการเจริญสมาธิมาก ได้แก่ ลักษณะนิสัยของบุคคลซึ่งแตกต่างกัน เพราะการให้กรรมฐานที่จะเกื้อกูลส่งเสริมการเจริญสมาธิจะต้อง เป็นไปในลักษณะที่เหมาะสมกับลักษณะนิสัยของบุคคลด้วย

1. ลักษณะนิสัยของบุคคล พุทธปรัชญาได้จำแนกไว้ 6 ลักษณะ เรียกว่าจรिया 6<sup>1</sup> ดังนี้

1. ลักษณะนิสัยที่หนักไปทางราคะ (ราคะจรिया) เป็นคนโลภ
2. ลักษณะนิสัยที่หนักไปทางโทสะ (โทสะจรिया) เป็นคนขุ่นเคือง
3. ลักษณะนิสัยที่หนักไปทางโมหะ (โมหะจรिया) เป็นคนหึบ
4. ลักษณะนิสัยที่มากไปด้วยศรัทธา (ศัทธาจรिया) เป็นคนเชื่อง่ายไม่โลก

ไม่ขุ่นเคือง มักจะแชงโล เพราะมีศรัทธาเป็นพื้นอยู่

5. ลักษณะนิสัยที่ชอบใจความคิดเหตุผล (พุทธจรिया) เป็นคนฉลาด
6. ลักษณะนิสัยที่ชอบกรุ่นคิดกังวล (วิตกกจรिया) เป็นคนที่มีแต่ความวิตก

2. วิธีศึกษาและแยกประเภทบุคคลตามลักษณะนิสัย

พุทธปรัชญาได้กล่าวไว้ถึงวิธีศึกษาลักษณะนิสัยบุคคลไว้ดังนี้ "...บัณฑิตพึงบอกแจ้งจรियाทั้งหลายได้โดยอริยาบท โดยกิจ โดยการบริโภค โดยอาการมีคู่เป็นต้น และโดยกรรมประวัติ (ความเป็นไปแห่งกรรม) นั้นแล"<sup>2</sup> และได้อธิบายโดยละเอียดดังนี้<sup>3</sup>

1. คนราคจริต เคิน ไปโดยปกคิสม่าเสมอ มีอาการนำคือ กอขวาง และยกเท้า และรอยเท้าเป็นรอยกระโหลกกลาง นง, ยื่น นูนนวล นำเลื่อมใส นอน ไปรีบร้อน

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 43 - 50.

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 50.

<sup>3</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 50 - 58.

ค่อยเหยียดกายนอนด้วยอาการนำเลื่อมใส เมื่อถูกปลุกให้ลุกก็ค่อย ๆ ลุก ให้คำตอบเบา ๆ พอได้ยิน กิจ บรรจงทำให้ดีเรียบร้อย ละเอียดละเอียด และทำโดยเคารพ บริโภค ชอบรับประทานของที่บรรจงจัด และของหวาน รับประทานพอดีคำ วัจกรเสนาหาร บริโภค ไม่รีบร้อน ใจของกินดีนึกหนอยก็ใจ รูป ที่น่ารักนรมณ์ใจแม่สักหนอย ก็จ้องดูเสียนานราวจะว่าเกิดความพิศวง ศึกษใจในส่วนดี (ของรูปนั้น) แม่เล็กน้อย ไม่ถือส่วนเสียของมัน แม่ (มองเห็น) โทง ๆ เมื่อจะจากไปเดาก็ไม่มีใครจะพันไปได้ จากทั้งที่มีความอาลัย กรรมประวัติ มีความเสแสร้ง ความเพียร ความมากไปด้วยความปรารถนาตามความมักมาก ความไม่สันโทษ ความแง่งอน ความโอ้อ่า แสดงออกทางการตกแต่งร่างกายและบริวารของตน

2. คนโทสจริต เคิน ราวจะชุก (กิน) ถ้วยปลายเท้า วางเท้ายกเท้าด้วยอาการมดุมมดุม และรอยเท้าของเขาเป็นรอยช้ำมูม นอน จะนอนก็รีบปูที่นอนแต่พอดีพอร้ายแล้วทิ้งตัวลงทำหน้าวิหลัมไป และเมื่อถูกปลุกให้ลุก ก็ลุกเร็ว ให้คำตอบราวจะคนโกรธ นึ่ง, ยีน มีอาการกระด้าง กิจ มักทำแนบหนาแข็งแรง แต่ไม่เรียบร้อย บริโภค ชอบรับประทานของที่หยาบ ๆ (ง่าย ๆ) และของเปรี้ยว เมื่อบริโภคทำคำข้าวใหญ่ (จน) เต็มปาก เป็นคนไม่วัจกรส (อาหาร) รับประทานบริโภค ใจของกินไปดีนึกหนอยก็เสียใจ ดู เห็นรูปที่ไม่รื่นรมณ์ใจแม่สักหนอย ก็ดูอยู่นานไม่ได้ ทำท้าวระวะเห็นคเห็น้อย เคียดใจในส่วนเสีย (ของรูปนั้น) แม่บิดเกี่ยวไม่ถือส่วนดี (ของมัน) แม่ (มองเห็น) เคน ๆ เมื่อจะจากไปก็ใครจะพันไปเสียที่เกี่ยว จากไปไม่มีอาลัย กรรมประวัติ มีความมากไปด้วยความโกรธ การผูกใจเจ็บ การผูกเวร ความมดุมมดุม ความขึงเคียด ความปองร้าย การตีเสมอ ความริษยาและความกระหนี่

3. คนโมหจริต เคิน หาทางเงอะงะ วางเท้ายกเท้าราวจะคนหวาดสะกุง และรอยเท้าของเขาเป็นรอยเลอะเลือน ยีน, นึ่ง มีอาการส่ายไปมา นอน ปูที่นอนไม่เป็นรูป นอนแก่งก้าง คำหน้าเป็นส่วนมาก และเมื่อถูกปลุกให้ลุก ทำเสียงหือ ๆ (อู้นม) ลุกขึ้นอีกอาด กิจ มักทำไม่ละเอียด มุง ไม่เรียบร้อย และไม่วัจกรเสร็จ บริโภค เป็นคนชอบของกินไม่แน่นอน เมื่อบริโภคทำคำข้าวเล็ก ๆ ไม่กลมกล่อม ปล่อยเมล็ดข้าว (ให้ร่วง) ลงไปในภาชนะ (ที่ใส่ข้าว) ทำปากเลอะ ความคิดฟุ้งซ่าน ตรึกตรองเรื่องนั้น ๆ

ไปรับประทานไป ดู เมื่อเห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่ง เขาก็สุดแต่คนอื่น ได้ยินเขาก็ดี (บ้าง) ได้ยินเขามักชม (บ้าง) แต่ส่วนตนเป็นคนเฉย ๆ โดยอนุญาตเบกษา (อุเบกษา) ธรรมประวัติ มีความซื่อ, หงอย ความง่วงเหงา, ความท้อแท้ ความฟุ้งซ่าน ความหยิ่ง ความรำคาญ ความถือผิด ความริ้นประจำคนเป็นอันมาก

4. คนสังฆาจาริต มีอริยาบท ลักษณะประกอบกิจ บริโภค อากาการ เช่นเดียวกับ คนราชาจาริต แตกต่างกันที่ธรรมประวัติ ซึ่งคนสังฆาจาริตจะมากไปด้วยความสละปล่อยเลย ความใคร่จะไถ่ขมพระอริยทั้งหลาย ความใคร่จะไถ่พระธรรม ความชื่นบานในธรรมมาก ความไม่โอ้อวด ความไม่มีมายา ความเค็มใสในฐานะทั้งหลายที่ควรจะเสื่อมใส เป็นต้น

5. คนพุทธิจาริต มีอริยาบท ลักษณะประกอบกิจ บริโภคและอากาการ เช่นเดียวกับ คนโศสจาริต แตกต่างกันที่ธรรมประวัติ ซึ่งคนพุทธิจาริตจะมากไปด้วยความเป็นผู้วางใจ ความเป็นมิตรที่ดี รับประทานอาหาร ความระลึกใจ ประกอบความเพียรโดยไม่เห็นแก่ นอนมากนุก ค้ำรงอยู่ควยดี ตั้งหลักแหล่งควยดี สังเวชนาในฐานะทั้งหลายอันควรจะสังเวช และเมื่อสังเวชแล้วทำความเพียร อย่างแยบคาย เป็นต้น

6. คนวิคกจาริต มีอริยาบท ลักษณะประกอบกิจ บริโภค และอากาการ เช่นเดียวกับ คนโมหจาริต แตกต่างกันที่ธรรมประวัติ ซึ่งคนวิคกจาริตจะมากไปด้วยการพูดมากกว่าทำ ชอบบ่มวสุมน หนายท่ากุศล ไต่แต่กิด ๆ แล้วยังไม่คอยทำความคิด ความคิดพลุ่งพล่าน (ใจลอย) ทำอะไร จับใจ ไม่ทำอะไร เป็นจีนเป็นอัน

วิธีดังกล่าวทั้ง 6 นี้ สามารถบอกลักษณะนิสัยได้โดยสังเขป แต่อาจไม่ถูกต้อง ในกรณีที่หากบุคคลควบคุมตนโดยไม่เฉลอตัว เป็นทำในสิ่งที่มี ๖ ลักษณะประจำของตนหรือ บุคคลนั้นอาจได้รับการฝึกสอนหรือถูกบังคับให้กระทำในลักษณะอื่นจนสามารถควบคุมตนไว้ ได้เสมอ นอกจากนี้วิธีที่สามารถจะช่วยให้รู้ได้คือ การซักถามบุคคลผู้นั้นเอง ซึ่งจะถูกต้องในกรณีที่บุคคลนั้นมีความจริงใจ และความสังเกตตนรู้จักตนเอง ส่วนวิธีที่ถูกต้องที่สุด คือหากผู้สอนได้เจาะปรัญญา (สามารถอ่านใจคนอื่นได้) แล้วจะสามารถดูจริยาของ บุคคลอื่นอย่างไม่ผิดพลาด

## สภาพที่เหมาะสมในการ เจริญสมาธิ ของแต่ละบุคคลตามคุณสมบัติพื้นฐาน<sup>1</sup>

ในการ เจริญสมาธิ บุคคลแต่ละลักษณะนิสัยต่างมีสภาพที่เหมาะสมกับการกำหนด กิเลสที่เป็นเจ้าของ เรือนของตนหรือสัปายะแตกต่างกันออกไปซึ่งนับเป็นสิ่งสำคัญ ต้องคำนึงถึงอีกประการหนึ่งด้วย ดังนี้

1. ลักษณะสภาพที่เหมาะสมกับบุคคลรากจริต ก็ ที่นั่ง, นอน เลว ๆ ที่เป็นที่ ยกพื้น มิได้เช็ดล้าง มีฝุ่นจับ ตั้งอยู่บนพื้นดินที่เต็มไปด้วยมูล ปัสสาวะปรักหักพัง ไม่มีส่วน อาจเกี้ยวหรือสูงเกินไป ที่แวดล้อม แห้งแล้ง นาระแวงภัย ทางเดิน ไม่สะอาดและ ขรุขระ เมื่อมองเห็นเกิดความเกลียด คล้ายกระโหลกศีรษะ ทางเดินไปศึกษา ขรุขระ ไม่น่าพอใจ ไม่ไกลหมู่บ้าน หมู่บ้านที่ไปศึกษา คนไม่ค่อยมีศรัทธา จะถวายอาหาร ก็ไม่นอบน้อม ทวักกนฺธิ นุ่งหมสกปรก เหม็นสาบ น่าเกลียด ไม่มีอาการยาเกรง อาหาร ปอน ๆ เลว ๆ สีเลอะ หยาบ ๆ ให้อิ่มได้เท่านั้น รสไม่น่าพอใจ อุริยาบท ที่เหมาะสม ได้แก่ยืนหรือเดิน

2. ลักษณะสภาพที่เหมาะสมกับคนโทสจริตก็ ที่นั่ง, นอน ที่สูงต่ำพอดี มีร่มเงา และน้ำพรอม ที่อยู่ ใกล้สัดส่วน มีการตกแต่งด้วยต้นไม้ดอกไม้สวยงามเรียบร้อย มีศิลปะ พื้นที่ใช้เรียบสนิทและนุ่ม มีการประดับภายในอย่างดี เครื่องใช้น่าสบาย สะอาด น่ารื่นรมย์ใจ ปีกดอกไม้ เครื่องอบ เครื่องหอม เพียงแต่ได้เห็นเท่านั้นก็เกิดการชื่นชมยินดี ทางเข้าไปควรปลอดภัยจากอันตราย พื้นสะอาดเรียบ มีคนคอยตกแต่งไว้ เครื่องบริวาร ควรมีไม่มากนัก เพื่อกันแมลง หนู ฯลฯ มาอาศัย นานุ่งหมควร เป็นเนื้อละเอียด เนื้อดี เบา ยอบอย่างดี สีส้มจืด บาตร ควร เป็นบาตร เหล็กที่มีทรวดทรงโค้งรูป เกลี้ยงเงลา อย่างดี ทางศึกษา ควร เป็นทางปลอดอันตราย เรียบน่าชื่นใจ ไม่ไกลไม่ไกลหมู่บ้าน นัก หมู่บ้านที่ศึกษา ประกอบด้วยคนที่มีศรัทธา ถอนรับอย่างดีด้วยความเคารพอ่อนน้อม คนรับใช้เป็นพวกสวยงาม น่าเลื่อมใส สะอาด แต่งกายดี มีความนอบน้อม อาหาร ควร มีกลิ่นรสโอชะ ห่าประณีต น่าพอใจ มีมากพอตามที่ต้องการ อุริยาบท ควรเป็นนอนหรือนั่ง

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 58 - 63.

3. ลักษณะสภาพที่เหมาะสมกับคนโศทวารจิต ก็ ที่อยู่ หนักหนาสู้อที่โองแจ่ง ไม่คัมแคม มองไปเห็นได้ไกลตลอด อุบายบท ที่เหมาะสมคือเดิน ส่วนอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกับคนโศทวารจิต

4. ลักษณะสภาพที่เหมาะสมกับคนสังฆาจาริต เป็นเช่นเดียวกับคนโศทวารจิต

5. ลักษณะสภาพที่เหมาะสมกับคนวิทกจาริต ที่อยู่ ไม่ควรเป็นที่อยู่ที่เปิดเผยและหนักหนาสู้อส่วน, งามท ภูเข่า เป็นต้น ที่จะปรากฏ เป็นปัจจัยแก่มุ่งมั่นที่นั่นให้มีจิตพุ่งไปในวิทก ควรเป็นที่อยู่ในเขตกเขาลึก หรือถ้ำ หรือที่ ๆ มีกำบังมิดชิด ส่วนอื่นคล้ายกับคนราคะจาริต

เหตุที่ไม่กล่าวถึงคนพุทธิจาริตในที่นี้เพราะ "... คำที่ฟังกล่าวว่า บรรดาวัตถุทั้งหลายมีเสนาสนะเป็นต้น วัตถุอันนี้เป็นสัปปายะของคนพุทธิจาริตครั้งนี้หาไม่มี"<sup>1</sup> สำหรับสภาพของอารมณ์ (กรรมฐาน) ที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละประเภทจะได้กล่าวถึง ในตอนต่อไป

## 2. ประเภทอารมณ์ของสมาธิ

แบ่งตามสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์หรือที่ตั้งการทำงานของจิตเรียกว่ากรรมฐาน มี 40 ชนิด ดังนี้

### กสิณ 10<sup>2</sup>

กสิณ คือวัตถุสำหรับเพ่ง จูงใจให้จิตเป็นสมาธิ มีอยู่ 10 อย่าง ดังนี้

ก. ภูคกสิณ คือมหาภูตรูป (Element) ที่ใช้เป็นวัตถุสำหรับเพ่งจูงจิต มี 4 ชนิด คือ

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 63.

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 84 - 221.



1. ดิน - ปรุวิกสิน คือ ถือเพ่งเอานิมิตในดิน ขณะเพ่งให้บังชัคสมาธิในขณะที่สุด ดินที่ใช้เพ่งต้องมีขอบเขตกำหนดสิ้นสุด มีลักษณะกลม อาจเป็นดินที่นำมาตากแห้งขึ้นโดยเฉพาหรือไม่ก็ได้ แต่จะต้องไม่กว้างจนเกินไป ในการพิจารณาจะต้องลืมหาคำให้พอดี ถือเอาเครื่องหมายสำหรับภาวนาว่าปรุวิ ปรุวิในการนี้ไม่ต้องเอาใจใส่ถึงลักษณะย่อย การเพ่งดินชนิดอื่นก็เช่นกัน

2. น้ำ - อาโปกสิน คือ ถือเพ่งเอานิมิตในน้ำ จะเป็นน้ำตกใส่ภาชนะ เช่นบาตร หรือหม้อ หรือน้ำในขนาดเท่าที่มองเห็นในทะเลมหาสมุทรก็ได้ เป็นอุปกรณ์ในการเพ่งจิต แต่วิธีหลังทำได้ยากกว่าวิธีแรก การเพ่งจิตให้บังตามสมควรแล้วพิจารณาแบบเดียวกับปรุวิกสิน มุ่งอารมณ์และภาวนาว่าอาโป อาโป

3. ไฟ - เตโชกสิน คือ ถือเพ่งเอานิมิตในไฟ จะใช้เพ่งจิตที่ไฟตามธรรมชาติ เช่น ท่อนหิน ลุกไฟ ก้อนถ่านก็ได้ แต่ที่เหมาะสมควรเพ่งไฟที่ก่อขึ้นโดยมองผ่านช่องซึ่งทำขึ้นใหม่ขนาดเป็นวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลางราวคือ 4 นิ้ว การพิจารณาเช่นเดียวกับกสินชนิดอื่น และภาวนาว่าเตโช เตโช

4. ลม - วาโยกสิน คือ ถือเพ่งเอานิมิตในลมที่พัดมาถูกร่างกาย หรือกำหนดสิ่งที่ลมพัดมาถูกร่างกายไปมาก็ได้ นิมิตนี้เป็นนิมิตเดียวที่ปรากฏเป็นนิมิตไหว เมื่อพิจารณา ภาวนาว่าวาโย วาโย

ข. วรรณกสิน คือใช้สีเป็นวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ มี 4 สี คือ

5. สีเขียว - นิลกสิน คือเพ่งเอานิมิตในสีเขียว (คราม) ตามธรรมชาติ เช่น ดอกไม้ หรือผ้าเป็นต้น แต่ต้องมีขอบเขตพอเหมาะ หรือจะหาสิ่งที่มีสีเขียวมาผูกเป็นเครื่องหมายเพื่อจะได้สะดวกเมื่อต้องการนำเคลื่อนที่ไปก็ได้ เมื่อพิจารณา ภาวนานี้ดี นีดี

6. สีเหลือง - ปิตกสิน คือ ถือเพ่งเอานิมิตในสีเหลือง ในทำนองเดียวกับสีเขียว แต่ให้ภาวนาว่า ปิตก ปิตก

7. สีแดง - โลहितกสิน คือ ถือเพ่งเอานิมิตในสีแดง เมื่อพิจารณาเพ่งอารมณ์ ให้ภาวนาว่า โลहितก โลहितก

8. สีขาว - โอทาทกสิน คือ ถือเพ่งเอานิมิตในสีขาว วิธีพิจารณาเป็นแบบเดียวกัน ส่วนการภาวนาใช้ โอทาท โอทาท

ค. กลินอื่น ๆ

9. แสงสว่าง - อาโลกกสิน คือ ถือเพ่งเอานิมิตในแสงสว่าง อาจเป็นแสงสว่างที่ส่องลอดเข้ามาตามรูต่าง ๆ หรือใช้กอไฟขึ้นให้แสงส่องไปยังที่ ๆ หนึ่ง แล้วเพ่งก็ได้ เมื่อพิจารณาภาวนาว่า อาโลโก อาโลโก

10. ที่ว่างเปล่า, ช่องว่าง - ปริจฉินนากาสกสิน คือ ถือเพ่งเอานิมิตในช่องว่างตามธรรมชาติ หรือที่เจาะไว้กว้างประมาณคือ 4 นิ้ว เมื่อพิจารณาให้ภาวนาว่า อากาโส อากาโส

กลินต่าง ๆ ดังกล่าวมานี้จัดอยู่ในประเภทสมถภาวนา ผู้ที่เจริญสมาธิโดยการเพ่งกลินเป็นอารมณ์ เมื่อปฏิบัติจนมีความชำนาญอย่างชำรองแล้ว ก็สามารถจะไดรรูปฌาน 4 และอภิญาหรืออำนาจพิเศษที่สามัญชนทั่วไปไม่อาจมีได้

อำนาจพิเศษที่สามารถได้มาด้วยการบำเพ็ญสมาธิโดยการเพ่งกลินชนิดต่าง ๆ ท่านกล่าวไว้ ดังนี้

1. ปฐวีกสิน - สามารถบันดาลสิ่งต่าง ๆ ให้มีขึ้นได้ สามารถเนรมิตแผ่นดินขึ้นในอากาศ หรือบนน้ำแล้วเดินไปได้

2. อาโปกสิน - สามารถดำดินเหมือนดำไปในน้ำ ทำให้ฝนตกหรือเนรมิตสิ่งขวางกัน เช่น แม่น้ำ ทะเล ทำให้ของหนัก ๆ เช่น ภูเขา ปราสาท ต้นไม้ ไหวได้

3. เตโชกสิน - สามารถกั้นควันและไฟให้ไปทางอื่น ทำฝนเพลิงตกหรือล้างไฟด้วยไฟ สามารถเผาเฉพาะสิ่งที่ต้องการให้ไหม้ แม้จะรวมอยู่กับสิ่งอื่นได้ ทำแสงสว่างเพื่อมองเห็นรูปด้วยตาทิพย์ ทำให้ร่างกายไหม้ไฟเมื่อดับชั้นรูปนิพพานได้

4. วาโยกสิน - สามารถไปยังที่ต่าง ๆ ได้เร็วปานพายุ ทำฝนลมให้เกิดขึ้นได้

5. นีลกสิน - สามารถเนรมิตรูปลีเขียวได้ ทำให้เกิดความรู้สึกได้

6. ปิตกสิน - สามารถเนรมิตรูปลีเหลือง ทำให้สิ่งต่าง ๆ เป็นทองได้

7. โลหิตกกลิน - สามารถเนรมิตรูปสีแสด

8. โอทาทกกลิน - สามารถเนรมิตรูปสีขาว ทำแสงสว่าง เพื่อมองเห็นรูป  
ด้วยทิพยจักขุได้ เช่นเดียวกับเตโชกกลิน

9. อาโลกกกลิน - สามารถเนรมิตรูปโปร่งแสงได้ ทำแสงสว่างได้เช่น  
เดียวกับเตโชกกลินและโอทาทกกลิน

10. อากาสกกลิน - สามารถเปิดเผยสิ่งที่ลึกลับ เนรมิตของว่างในที่ทึบ เช่น  
ภายในแผ่นดิน ภูเขา เป็นต้น แล้วเข้าไปอยู่ได้ สามารถผ่านที่ทึบตัน เช่น ฝาผนังไปได้  
โดยไม่ติดขัด

อสุภ 10<sup>1</sup>



อสุภกัมมัญฐาน ได้แก่การพิจารณาซากศพคนตายในสภาพที่น้ำเกลียด น้ำขะ  
แขยงต่าง ๆ 10 ลักษณะ ดังนี้

1. อุทฺฐมาตกอสฺสุภ ได้แก่ ซากศพเน่าพองขึ้นอีก "...คุดดูหนังพองด้วยลม"
2. วินีลคอสฺสุภ คือ ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำปนด้วยสีต่าง ๆ ดังคำอธิบายไว้  
ว่า "...มีสีแสดในที่ ๆ เนื้อหนา มีสีขาวในที่ ๆ บ่มหนอง แต่โดยมากมีสีเขียวคล้ำใน  
ที่ ๆ เขียวเป็นเหมือนคลุ้มไว้ด้วยผ้าเขียว"
3. วิปฺพพทกอสฺสุภ คือซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามในที่แยกปรือออก
4. วิจฉิททกอสฺสุภ คือซากศพที่ขาดจากกันเป็น 2 ทอน คือศพถูกตัดกลางตัว
5. วิชชายิตกอสฺสุภ คือซากศพที่ถูกสัตว์ เช่น แร้ง สุนัข จิ้งจอก กัดกินโดย  
อาการต่าง ๆ ตรงที่ต่าง ๆ
6. วิกขิตตกอสฺสุภ คือซากศพที่กระจุยกระจาย มือเท้าศีรษะหลุดออกไปข้าง ๆ

คนละทาง

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, เล่มเดียวกัน, หน้า 222 - 262.

7. หตวิกชิตกอดุสฺส คือซากศพที่ถูกสับพันเป็นท่อน ๆ กระจายออกไป

8. โลหิตกอดุสฺส คือซากศพที่มีโลหิตไหลอาบเปื้อนเลอะอยู่

9. ปุพฺพกอดุสฺส คือซากศพที่มีหนอนไซ และเกาะเดินไปมาเต็มไปหมด

10. อัญฺฐิกกอดุสฺส คือซากศพที่ยังเหลือแต่เพียงร่างกระดูก หรือกระดูกท่อน

จะเห็นได้ว่าอสุภทั้ง 10 มีลักษณะที่เป็นจริงร่วมกันอย่างหนึ่ง คือความเป็นสิ่งปฏิญฺญ หรือความไม่สะอาด เหม็นหรือน่าเกลียด เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่าเสมือนร่างกายของคนซึ่งไม่สะอาดมีกลิ่น และเมื่อสิ้นชีวิตลงก็จะเป็นเช่นนี้เหมือนกัน ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน เป็นอนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ผู้ที่บรรลุนานโคยลสุภกรรมฐานจะสามารถขมความโลภไว้ได้เป็นอย่างดี จึงปราศจากการประพฤติดะโมย

อนุสสติ 10<sup>1</sup>

อนุสสติ คือความระลึกถึง หรืออารมณ์สำหรับผู้ที่มีความศรัทธาอยู่แล้ว ควรระลึกเป็นประจำ 10 ประการ ดังนี้

1. ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระพุทธเจ้า การเจริญพุทธานุสสติ ควรกระทำในที่สุด ในที่นิ่งนอนอันสมควร แล้วระลึกถึงพระพุทธรูปว่า แม่เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นอรหันต์ (อิติปิโส ภควา อรหํ) ทรงรู้ธรรมทั้งปวงโดยชอบ และโดยพระองค์เอง โดยความเป็นธรรมที่พึงรู้อย่าง (สัมมาสัมพุทฺธ) ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ (วิชาจรณสัมปັນโน) ผู้มีทางเสด็จไปอันงาม (สุคโต) ทรงรู้โลก (โลกวิทู) ไม่มีผู้วิเศษกว่าพระองค์ (อนุตฺตโร) พระองค์ทรงฝึกบุรุษทั้งหลายได้โดยมีวิธีและอุบายต่าง ๆ (ปริสทิมฺมสารถิ) ยังสัตว์ทั้งหลายให้ข้ามภพกันดาร ให้ข้ามชาติกันดาร ทั้งมนุษย์และเทวดา (สตัดฺดา เทวมนุสฺसानํ) ทรงรู้สิ่งที่ควรรู้ (อริยสัจจ 4) (พุทฺธ) พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้วิเศษโดย

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 263 - 344.

พระองค์ทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้คณกว่าสัตว์ทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้เป็นครูช่วยความเคาพร (ภควา)

การมีพระพุทธรูปเป็นอารมณ์มีประโยชน์คือ ผู้ที่หมั่นเจริญพุทธานุสติ ย่อมเป็นผู้มีความเคาพรยำเกรงในศาสดา มีศรัทธาแก่กล้า มีสติมั่นคง ปัญญาดี เป็นผู้มีบุญ มีความยินดี ความรื่นรมย์ใจ ทนต่อความกลัว และความตกใจ สามารถอดกลั้นทุกข์ มีความรู้สึก (เสมือน) ว่าได้อยู่กับพระศาสดา เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่พึงจะล่วงละเมิด ย่อมเกิดความละอายและเกรงกลัวตอบาเสมือนอยู่ต่อหน้าศาสดา หากยังไม่บรรลุนิพพานก็ย่อมมีสุคติต่อไป

2. ระลึกถึงพระธรรม (ธรรมมานุสติ) คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระธรรมว่า พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงแสดงคาถาใดสักบทหนึ่ง พระคาถานั้น เป็นธรรมงามในเบื้องต้น (ศีล) งามในท่ามกลาง (สมาธิ) งามในเบื้องปลาย (ปัญญา) (สวากขาโต ภควาตาธรรมโม) ชนะกิเลส ควรซึ่งการเห็น (สันนิทฺฐิโก) ไม่จำกัดด้วยกาล เป็นจริงตลอดเวลา (อกาลิโก) จงมาช่วยตนเองในสภาพความบริสุทธิ์ ความที่เป็นสภาพมีอยู่ (เอหิภัสสิโก) เป็นธรรมอันวิญญูชนทั้งหลายจะพึงเสวยอยู่ในจิตของตนเท่านั้น (ปัจจุตฺตํ เวทิตุโพ วิญญูหิ)

ผู้ที่มีพระธรรมคุณเป็นอารมณ์ ย่อมยังประโยชน์คือ ผู้ที่เจริญธรรมมานุสติเป็นประจำ ย่อมเป็นผู้มีความเคาพรยำเกรงในพระศาสดา ทรหนักและอ่อนน้อมยำเกรงในธรรม เปี่ยมด้วยความศรัทธา มีความชื่นชมยินดี ทนต่อความกลัวและความตกใจ สามารถอดกลั้นต่อความทุกข์เสมือนอยู่กับพระธรรม จิตใจจะเป็นไปในทางที่จะหลุดพ้น เมื่อพบกับสิ่งที่ไม่พึงจะล่วงละเมิด ย่อมมีหิริโอตฺตปฺปะ ระลึกถึงคุณธรรมความดี และถ้ายังไม่บรรลุนิพพานก็ย่อมมีสุคติต่อไป

3. ระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสติ) คือ น้อมจิตระลึกถึงและพิจารณาคุณของพระสงฆ์ ว่า สาวกของพระพุทธเจ้าปฏิบัติดี โดยตรงและโดยควร โดยชอบ (สุปฏิบันโน ภควโต สาวกสงโม อรูปุปฏิบันโน ญายปฏิบันโน สามีจิปฏิบันโน) ผู้ที่ตั้งมั่น

อยู่ในมรรคผล 4 กุ (บุคคล 8) คือ หมุ่สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า (ยทิที่ จิตตาริ  
 ปุริสบุคคานิ อัญญุ ปุริสบุคคลา เอส ภควโต สาวกสังโฆ) อันควรนำวตถุมามุขา (อาหุ  
 เนยโย) ผู้ควรของอันเขานำมามุขาโดยประการทั้งปวง (ปาหุเนยโย) ผู้ควรซึ่งทักขินา  
 (ทักขินเนยโย) ผู้ควรซึ่งการทำอัญชสี (อัญชสีกรวิโย) ไม่มีที่นาคัญของชาวโลกทั้งปวง  
 ที่อื่นมาเสมอเสมอน (อนุคทร ปุญญักเขตต์ โลกัสส)

ผู้ที่เจริญสังฆานุสติเป็นประจำ ย่อมเป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์  
 มีศรัทธาประกอบด้วยความชื่นชมยินดี ทนต่อความกลัว ความตกใจ มีความรู้สึกเสมือน  
 อยู่กับพระสงฆ์ เป็นผู้ที่น่านับถือ มีหิริโอภปปะ หากยังไม่บรรลุดุความหลุดพ้น ก็จะเป็นผู้  
 มีสุคติต่อไป เช่นเดียวกับกำรบำเพ็ญพุทธานุสติ และธรรมานุสติ

4. ระลึกถึงศีล (ศีลानุสติ) คือ น้อมจิตระลึกพิจารณาถึงศีลของตนที่ตน  
 ได้ปฏิบัติบริสุทธีไม่คางพรอย ทำให้จิตปราศจากความโลภ โกรธ หลง ไม่ฟุ้งซ่าน จึงมี  
 ความแน่วแน

ประโยชน์ของผู้ที่ระลึกถึงศีลเนื่อง ๆ ย่อมเป็นผู้ที่เคารพในสิกขา มี  
 ความประพฤติเหมาะสม ไม่ประมาทในการปฏิบัติสังการ มีความสามารถที่จะเห็นโทษจาก  
 การกระทำต่าง ๆ ที่เป็นโทษได้อย่างดี แม้ว่าโทษนั้นจะเห็นได้ชัดหรือไม่ก็ตาม เป็นผู้  
 ประกอบด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ เช่น ศรัทธา ฯลฯ มีความชื่นชม และยินดี  
 หนึ่ง เมื่อยังไม่บรรลุดุคุณอันยิ่งขึ้นไป ก็ย่อมมีสุคติต่อไป.

5. ระลึกถึงการบริจาค (จาคานุสติ) คือ น้อมจิตระลึกถึงทานที่ตนได้  
 บริจาคแล้ว โดยปราศจากความตระหนี่ว่า ผู้ให้ (ตนเอง) ย่อมเป็นที่รัก เป็นลาภ

ทำให้จิตใจของใส มีการสละปล่อยวาง มีอิสระอาศัย ยินดีสละเนื่อง ๆ ผู้ที่ประกอบด้วยกา  
ให้ คือยินดีในการให้และการแบ่ง จิตของเขาขอมปราศจาก ความโลภ ความโกรธ  
ความหลง ไม่ฟุ้งซ่าน จึงเกิดความแน่วแน่

ประโยชน์ของการบริจาคเนื่อง ๆ จะน้อมนำให้สละมากยิ่งขึ้นทุกที ทำ  
ให้เป็นผู้มีอิศยาศัยไม่โลภ มีเมตตาอยู่เสมอ ทำให้กล้าหาญในหมู่ชุมชน เข้มไปด้วย  
ความชื่นชมยินดี อนึ่ง เมื่อยังไม่บรรลุดุคอันยิ่งขึ้นไป ก็ขอมมีสุคติต่อไป

6. ระลึกถึงเทวดา (เทเวทานุสสติ) คือ น้อมจิตระลึกถึงเทวดาที่ซึ่งตั้งไว้  
ในฐานะเป็นพะยานว่าการทำคุณอย่างไร เช่น ศรัทธา สีล ฯลฯ จึงจะไปเกิดเป็นเทวดา  
เสวยสุขในชั้นนั้น ๆ แล้วนำมาเปรียบเทียบกับคุณที่ตนมีอยู่ในตัวเอง

ผู้ที่เจริญเทเวทานุสสติเป็นระจำยอมเป็นที่รักและชอบใจของเทวดาทั้ง  
หลาย ไค้มลดีแห่งความศรัทธา พร้อมไปด้วยความชื่นชมและยินดี เมื่อยังไม่บรรลุดุคอัน  
ยิ่งขึ้นไปขอมมีสุคติต่อไป

การเจริญอนุสสติทั้ง 6 นี้ ขอมจะปรากฏชัดเฉพาะแก่พระอริยสาวกเท่านั้น  
เพราะเป็นผู้ที่สามารถรู้ถึงคุณเหล่านี้ได้แจ่มชัด และมีความศรัทธาอย่างสมบูรณ์ อย่างไร  
ก็ดี ปุถุชนก็สามารถเจริญอนุสสติ 6 นี้ได้ โดยเริ่มจากการระลึกถึงคุณของศีลหรืออนุสรณ  
วัตถุของพระพุทธเจ้า ซึ่งจะชักจูงให้เกิดความเลื่อมใสแล้วจิตใจจะโน้มน้าวเข้าไปสู่การ  
ปฏิบัติตนเพื่อความเห็นแจ้งได้ในภายหลัง

7. ระลึกถึงความตาย<sup>1</sup> (มรณัสสติ) คือ ระลึกถึงความขาดของชีวิต มรณะ  
ในที่นี้ หมายถึงความตายใน 2 ลักษณะ ดังนี้

- ก. กาลมรณะ หมายถึงตายลงเพราะสิ้นบุญ หรือบาป เรียกว่าสิ้นอายุ
- ข. อกาลมรณะ หมายถึงตายลงเพราะมีกรรมหนักปัจจุบันหรืออดีตมา  
ทำให้เป็นไปโดยฉับพลันทันที อาจด้วยการถูกร้ายหรืออุบัติเหตุก็ได้

<sup>1</sup>วิสุทธิมรรคแปล ภาค 2 ตอน 1, (พระนคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2510),  
หน้า 1 - 25.

สิ่งที่หึงละแว่น คือไม่ควรระลึกถึงความตายของมนุษย์ซึ่งจะก่อให้เกิด  
 อารมณ์ เช่น การระลึกถึงความตายของผู้ที่ตนรักย่อมเกิดความรู้สึกเศร้าโศกเสียใจ ระลึก  
 ถึงความตายของคนเกลียดชังย่อมเกิดความรู้สึกดีใจ หากเป็นคนไม่รู้จักจะรู้สึกเฉย ๆ ไม่เกิด  
 ความสังเวชใจ เช่นเดียวกับสัปเหร่อเห็นซากคนตาย แต่การระลึกถึงความตายของตนจะ  
 เกิดความสะอึกงอแง

ทางที่ถูกควรระลึกถึงความขาดแห่งชีวิตของสัตว์ซึ่งมีความพร้อมมูลต่าง ๆ  
 ที่ตนเคยรู้ถึงมาประกอบสติ ความสลัดใจ และญาณของตน และระลึกว่า "ความตายจักมี"  
 ผู้ที่มีอินทรีย์อ่อนควรระลึกถึงความตายโดยลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. โดยปรากฏคุณเพชรฆาต (วชกปัจจุภฏฐานโต) คือ ระลึกว่า  
 ความตายอยู่ติดตัวเสมือนเพชรฆาต ที่จอบดาบประชิดตัวพร้อมที่จะพรากชีวิตไปได้ในทันที  
 เพราะมีมาพร้อมความเกิดของชีวิต เป็นสิ่งที่แน่นอนว่า เมื่อเกิดแล้วก็ต้องตาย และความ  
 ตายเป็นสิ่งใกล้ตัวอาจตายในเวลาใดก็ได้

2. โดยวิบัติแห่งสมบัติ (สัมปัตติวิบัติโต) คือ ระลึกว่าวิบัตินี้  
 แก่สิ่งหึงปวงในโลกนี้ วิบัติของชีวิตคือ ความตาย

3. โดยเปรียบเทียบตนกับคนอื่น ๆ ที่ตายแล้ว (อุปสัมพรรคโต) คือ  
 ระลึกว่าแม้คนมียศ มีบุญ มีเรี่ยวแรง มีอิทธิฤทธิ์ และความสามารถ มีปัญญาเป็นปัจเจก  
 พุทธเจ้า หรือสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ต้องประสบความตายทั้งสิ้น ตนจักไม่มีทางหลีกเลี่ยง

4. โดยร่างกายเป็นสาธารณแก่สัตว์ และปัจจัยแห่งความตายมาก  
 ชนิด (กายพหุสาธาณโต) คือ ระลึกว่าภายในร่างกายมีเชื้อโรคต่าง ๆ ซึ่งอาจจะทำ  
 ให้เกิดอาการกำเริบถึงตายได้ หรือแม้เหตุภายนอกก็อาจทำให้ถึงตายได้เช่น ถูกสัตว์  
 ทำร้าย ถูกทำร้ายด้วยอาวุธ หรืออุบัติเหตุ เป็นต้น

5. โดยอายุเป็นของอนนถ (อายุพหุพลโต) คือ ระลึกว่าชีวิตต้อง  
 ผูกพันกับสิ่งต่าง ๆ อย่างพอดี หากเกิดความไม่พอดีก็อาจจะสิ้นชีวิตลงได้ สิ่งเหล่านี้ได้แก่  
 ลมหายใจเข้า/ออก อิริยาบทต่าง ๆ ความเย็น ความร้อน มหาภูต (ธาตุ 4) อาหาร  
 ซึ่งต่างเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตเป็นไปได้



6. โดยไม่มีนิमित (อนนิมิตโต) คือ ระลึกว่าชีวิตไม่มีกำหนดที่แน่นอนว่าจะดำรงอยู่นานเท่าใด จะสิ้นสุดด้วยสาเหตุใด เมื่อไร ที่ใด และการจะไปเกิดที่ใดเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถรู้ได้

7. โดยชีวิตมีกำหนดกาล (อิทธธานปริจเฉทโต) คือ ระลึกว่าชีวิตมนุษย์นั้นสั้น ปกติถ้าเป็นคนอายุยืน อาจอยู่ได้ถึง 100 ปี หรือมากกว่านั้นก็มี แต่เป็นจำนวนน้อยมาก จึงพึงระลึกถึงความตายโดยไม่เป็นผู้ประมาท

8. โดยชีวิตมีขณะสั้น (ขณปริตโต) คือ ระลึกโดยปรมาตม์ว่าชีวิตของสัตว์ทั้งหลายเป็นไปชั่วขณะจิตเดียว เพราะขณะจิตที่เป็นอดีต ก็นับว่าเป็นแล้ว มิใช่เป็นอยู่ หรือจะเป็น ขณะจิตในอนาคตก็เป็นขณะจิตที่จะเป็น ขณะจิตปัจจุบันเท่านั้นเป็นขณะจิตที่เป็นอยู่ เมื่อจิตดับลงแล้วเกิดใหม่ไม่ถือว่าติดต่อกัน จึงนับว่าชีวิตมีขณะสั้นเพียงขณะจิต

ประโยชน์ของการเจริญมรณสติ ทำให้เป็นผู้ไม่ประมาท ละความยึดถือในชีวิต ปราศจากความโลภ ความตระหนี่ในบริวารทั้งหลาย เมื่อประสบความตายก็ปราศจากความกลัว สามารถเป็นไปโดยอาการสงบได้ จึงยอมเป็นผู้มีสุคติไปเบื้องหน้า

8. กายคคาสติ<sup>1</sup> คือ กำหนดพิจารณาร่างกายของตนให้เห็นว่า ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ อันไม่สะอาดงดงาม น่ารังเกียจ ซึ่งเป็นทางทำให้รู้เท่าทันสภาพของร่างกาย มิให้หลงใหลในสังขาร การกำหนดเริ่มจากการกล่าวถึงอวัยวะต่าง ๆ โดยกำหนดเป็นตอน ๆ เช่น แขน - ขน - เล็บ - ฟัน - หนัง หรือ หัวใจ - ตับ - พังผืด - ม้าม - ปอด เป็นต้น เมื่อทำไปได้จนเป็นระบบคลองตัว จิตไม่ฟุ้งซ่านจะช่วยให้สิ่งเหล่านั้นจะปรากฏชัดแก่จิต แล้วให้พิจารณาในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

ก. สี - พึงกำหนดควาอวัยวะเหล่านั้นเป็นสีอะไรบ้าง

ข. สัมผัส - พึงกำหนดครูปรางของอวัยวะนั้น

<sup>1</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 25 - 87.

ค. ทิศ - พึ่งกำหนดว่าอวัยวะนั้นอยู่ตอนบนหรือล่าง โดยกำหนดให้ สะคือหรือทองเป็นส่วนกลาง

ง. โอกาส - พึ่งกำหนดว่าอวัยวะนั้นตั้งอยู่ในบริเวณของใด

จ. การตัดตอน - พึ่งกำหนดการตัดตอนใน 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรกตัดตอนโดยอวัยวะอื่นในร่างกายของตน ทั้งตอนบน

ล่าง ขวา และซ้าย

ลักษณะหลังตัดตอนโดยส่วนที่แตกต่างกับตน เช่น ผมไม้ไซชน

มือไม้ไซชน เป็นต้น

ผู้ที่เจริญกายกตาศติเป็นประจำ จะสามารถข่มความยินดี และไม่ขบใจ ได้ สามารถข่มความกลัวภัยอันตราย เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ฯลฯ ทำให้สามารถอดทนต่อทุกข์เวทนาอย่างเข้มแข็ง และทำให้ไคญานได้

#### 9. ตั้งสติกำหนดพิจารณาคลายใจเข้าออก<sup>1</sup> (อานาปานัสสติ)

การทำอานาปานัสสติสมาธิจะช่วยให้จิตสงบ เพราะสามารถตัดความฟุ้งซ่านเนื่องจากขจัดความวิตกอันเป็นภัยต่อสมาธิไปได้ สมาธิชนิดนี้มีประโยชน์มาก ดังวิสุทธิมรรคได้อธิบายว่า "...เป็นยอดในประเภทกรรมฐาน เป็นปทัฏฐานแห่งการบรรลุธรรมวิเศษ...เป็นการง่ายที่พระโยคาวจรจะถือกรรมฐานนี้ ยังอานาปานจตุคตถณานให้ เกิด แล้วทำถณานั้นแหละให้เป็นบาท พิจารณาองค์สังขารจนบรรลุพระอรหัตตอันเป็นผลสุดท้ายออกได้..."<sup>2</sup>

#### 10. กำหนดถึงคุณทั้งหลายของนิพพาน<sup>3</sup> (อุปสมานุสสติ) โดยระลึกว่า

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 87 - 151.

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 96.

<sup>3</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 152 - 156.

ทั้งธรรมที่มีปัจจัยปรุงแต่ง (สังขตธรรม) และธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง (อสังขตธรรม) ต่างมีธรรมที่สามารถตัดวัฏจักร คัมภีร์หา (วิราคธรรม) คือ นิพพาน

ผู้ที่เจริญอุปสมานุสสติ เป็นประจำจะทำให้จิตใจปราศจากความโลภ ความโกรธ และความหลง จิตจะนิ่งอยู่อย่างสงบ ชมนิรวณ (สิ่งห้ามจิตใจไว้มิให้บรรลุ ความดี) แม้ว่าคุณที่เจริญอุปสมานุสสติได้อย่างแท้จริงจะต้องเป็นอริยสาวกเท่านั้น เช่นเดียวกับอนุสสติ แต่บุคคลผู้ที่มีอุปสมะกล้าก็ควรสนใจ เพราะการฟังธรรมก็อาจช่วยให้ จิตเสื่อมใสในอุปสมานุสสติได้ นอกจากนี้อุปสมานุสสติยังช่วยให้เป็นผู้มีอินทรีย์และใจสงบ มีศิริโอตปปะนาล้อมใส มีอัธยาศัยยังคงาม เป็นที่เคารพและยกย่องในบรรดาผู้ประพฤติ ธรรม เมื่อยังไม่บรรลุธรรมที่สูงขึ้น ก็ย่อมมีสุคติต่อไป

อัปปมัญญา 4 เป็นสมาธิที่แผ่สมาธิ โดยทั่วไปในมนุษย์ทั้งหลาย ไม่มีขอบ เขตหรืออาจเรียกได้ว่าพรหมวิหาร เป็นธรรมประจำใจอันประเสริฐ มี 4 ประการ ดังนี้

1. เมตตาพรหมวิหาร<sup>1</sup> คือหวังให้ผู้อื่นเป็นสุข โดยตอนแรกพิจารณาให้ เห็นโทษของความโกรธและประโยชน์ของขันติ แล้วเจริญเมตตาในตนเองก่อน เช่น ขอ เราจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีการเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ ฯลฯ แล้วจึงเจริญเมตตาต่อ คนอื่น รวมทั้งผู้ที่ เป็นศัตรูกันด้วย ดังนี้

1.1 ระลึกถึงโทษของความโกรธ เพื่อจะได้ระงับ หากยังไม่ระงับให้ พิจารณาตามลำดับต่อไปจนได้สงบระงับ

1.2 ระลึกถึงความดีของเขา เข้าชมส่วนที่เราเห็นว่าเป็นความเลว

1.3 พิจารณาว่า ความโกรธนั้น ทำให้ตนเองเป็นทุกข์

1.4 พิจารณาให้เห็นว่าตนเอง และคนอื่นมีกรรมเป็นของตนเอง

ถ้าโกรธก็เป็นผลร้ายแก่ตนเอง และผู้อื่นด้วย

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 157 - 187.

- 1.5 ระลึกถึงการกระทำของพระศาสดา แต่ครั้งก่อนที่จะยอมให้ภย  
 ทอศัทรู
- 1.6 พิจารณาถึงความที่เคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ ให้เห็นว่าไม่ควร  
 ใจร้ายต่อเขา
- 1.7 พิจารณาถึงผลดีของความเมตตา ซึ่งได้กล่าวไว้แล้วว่ามี 11  
 ประการด้วยกัน คือ
- 1 หลับเป็นสุข
  - 2 ตื่นเป็นสุข
  - 3 ไม่ฝันร้าย
  - 4 เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
  - 5 เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
  - 6 เทวดารัก
  - 7 ไฟก็ดี พืชก็ดี กัศตราก็ดี ไม่แผ้วพาน
  - 8 จิตตั้งมั่นเร็ว
  - 9 สีหน้าผ่องใส
  - 10 ไม่หลงท่ากาลกริยา
  - 11 เมื่อยังไปบรรลुकุศลอันยิ่งกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก<sup>1</sup>
- 1.8 พิจารณาแยกธาตุจนพบว่า ฐานที่ตั้งแห่งความโกรธ ไม่มีจริง
- 1.9 พิจารณาทำทานสังวิภาค คือให้ของ ๆ คนแก่ศัทรู และยอมรับของ  
 เขา แถถาของ ๆ เขาไม่สมควร ก็ให้ของเราแต่อย่างเดียว จะระงับความอาฆาตใน  
 บุคคลนั้นได้
2. กรุณาพรหมวิหาร<sup>2</sup> คือ สงสาร คิดช่วยให้สัตว์ทั้งปวงพ้นทุกข์ โดย

<sup>1</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 185.

<sup>2</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 209 - 213.

พิจารณาเห็นโทษของวามไม่มีความกรุณา และผลดีของความกรุณา แล้วจึงเจริญกุณา  
พรหมวิหาร ตามลำดับแก่บุคคลที่เป็นศัตรู คนที่น่าสมเพช และผู้ที่ตนรักเป็นสุดท้าย

3. มุทิตาพรหมวิหาร<sup>1</sup> คือ ยินดีในเมื่อผู้อื่นมีสุข โดยเริ่มจากผู้ที่ตนรัก  
ผู้ที่ตนมีความรู้สึกเป็นกลาง ๆ และศัตรูเป็นอันดับสุดท้าย

4. อุเบกขาพรหมวิหาร<sup>2</sup> คือ วางใจเป็นกลาง พิจารณาเรื่องต่าง ๆ  
ด้วยใจเป็นธรรม ไม่มีความรัก และชัง เจือปน ว่าการที่ผู้ได้รับความดีและชั่วก็เป็นไปตาม  
เหตุที่ผู้นั้นประกอบ ทำให้ตนพร้อมที่จะปฏิบัติไปตามธรรมปราศจากความยินดี โดยเริ่มทำ  
ใจเป็นกลาง ต่อผู้ที่ตนรัก ต่อผู้ที่ตนมีความรู้สึกเป็นกลาง และศัตรูตามลำดับ

การปฏิบัตินี้ ควรทำตั้งแต่ตนตามลำดับ

ประโยชน์ของพรหมวิหาร คือ เมตตาสามารถขจัดความพยายามได้ ส่วนอีก  
3 ข้อ ช่วยกำจัด วิหิงสา อรติ และราคะได้

อุป 4<sup>3</sup> คือ ฐานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่

1. อากาสาณัญญาयตน คือ ฐานกำหนดอากาศ (Material Sphere)  
คือช่องว่างที่หาที่สุดไม่ได้ เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "อากาโส อากาโส" (อากาศเป็นอนันต์)
2. วิญญานัญญาयตนะ คือ ฐานกำหนดวิญญาน (Consciousness) หาที่สุด  
ไม่ได้เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "วิญญานัง วิญญานัง" (วิญญานเป็นอนันต์)
3. อากิญจัญญาयตนะ คือ ฐานกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์  
(Nothingness) ภาวนาว่า "วิจิตตัง วิจิตตัง" (ว่าง, ไม่มี)
4. เนวสัณญายตนะ คือ ฐานที่จะเข้าถึงภาวะมีสัญญา (Perception)

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 213 - 217.

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 221.

<sup>3</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 240 - 276.

ก็ไม่ใช่ ไม่มีสติปัญญา (Non-perception) ก็ไม่ใช่ แสดงว่ากรรมคือจิตและเจตสิกของบุคคลนั้น ไม่มีอะไรเกาะยึด ไม่มีอารมณ์อื่น

อาหารแปดประการ<sup>1</sup> คือ กำหนดพิจารณาความเป็นปฏิภูลในอาหาร โดยแบ่งอาหารตามสภาพที่นำมาเป็น 4 อย่าง คือ

1. กฬิหิงการอาหาร นำมาซึ่ง มหาภูตรูป 4 และ สี กลิ่น รส โอชา
2. ฝัสนอาหาร นำมาซึ่ง เวทนา 3
3. มโนสัญเจตนาอาหาร นำมาซึ่ง ปฏิสนธิในภพ 3
4. วิญญาณาหาร นำมาซึ่ง นามรูป ในขณะที่ ปฏิสนธิ

ปฏิภูลในอาหารแบ่งออกเป็น

1. ปฏิภูล โดยการต้องเดินไปหามา
2. ปฏิภูล โดยการแสวงหา
3. ปฏิภูล โดยการบริโภคน
4. ปฏิภูล โดยอาศัย ย่อมมีเมื่อบริโภคนเข้าไปแล้ว คือ น้ำคั้น เสมหะ

บุพโพ โลหิต

5. ปฏิภูล โดยที่เสก กระเพาะอาหาร ย่อมไม่สะอาด
6. ปฏิภูล โดยยังไม่ย่อย
7. ปฏิภูล โดยย่อยแล้ว
8. ปฏิภูล โดยผลของอาหาร มีทั้งส่วนดี เช่น เนื้อหนัง และส่วนไม่ดี

เช่น เนื้อหนังเปื่อย พุพอง

9. ปฏิภูล โดยการไหลออก
10. ปฏิภูล โดยความแปรอะเปื้อน เวลาบริโภคน

---

<sup>1</sup>วิสุทธิธรรมรคแปล ภาค 2 ตอน 2, (พระนคร: มหามงกุฎราชวิทยาลัย, 2512), หน้า 1 - 16.

ประโยชน์ของสมาธิประเภทนี้ ช่วยให้ปราศจากความมัวเมาในอาหาร กินเพื่อ  
อยู่เท่านั้น

จตุษฏาควรวินฐาน<sup>1</sup> คือ พิจารณาร่างกายของตนโดยดีถือว่าเป็นธาตุ 4 พิจารณาตามลักษณะ คือ

ธาตุดิน เป็นของแข็งหยาบ ซึ่งบุคคลยึดถือเป็นของตน เช่น หน้า เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ

ธาตุน้ำ มีลักษณะไหลไป ซึมซาบอยู่

ธาตุไฟ เป็นของร้อน ช่วยให้อาหารย่อยเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการต่าง ๆ  
ควย

ธาตุลม ทำให้พุ่งไป ไหวตัวได้ คือ ลมที่แล่นไปตามสรีระร่างกาย ช่วยให้  
งอมือ งอเท้า ซับถ่ายได้

ประโยชน์แห่งการทำสมาธิประเภทนี้ คือ บ่อมจะพิจารณาเล็กยึดถือตัวตน รับ  
ความว่างแห่งตัวตน และถอนสัจตสัจจญาณได้ ชุมความยินดียินดีร้าย มีปัญญามาก จะได้เห็น  
นิพพานในที่สุด หรือมีสุคติในภพหน้า

สภาพของอารมณ์ (กรรมฐาน) ที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละประเภท<sup>2</sup>

1. วรณกสิณ เช่น นีลกสิณ ฯลฯ ที่สีไม่สดเหมาะสมกับคนราคะจริต
2. วรณกสิณ เช่น นีลกสิณ ฯลฯ ที่มีสีสดใสเหมาะสมกับคนโทสะจริต
3. มหากสิณ หรือกสิณที่มีวงกว้าง เหมาะสมกับคนโมหะจริต
4. ปรีตกสิณ หรือกสิณที่มีวงแคบ เหมาะสมกับคนวิตกจริต
5. สภาพที่เหมาะสมของคนโทสะจริต เป็นสภาวะที่เหมาะสมสำหรับ คนศรัทธา  
จริตควย ส่วนบุคคลพุทธิจริตเนื่องจากไม่มีสัปปายะ จึงไม่ต้องกล่าวถึงในที่นี้

<sup>1</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 16 - 78.

<sup>2</sup>วิสุทธิมรรคแปล, ภาค 1 ตอน 2, หน้า 53 - 63.

### สรุปประโยชน์ของการบำเพ็ญสมาธิ

1. การทำสมาธิทำให้จิตมีอารมณ์เดียวในขณะนั้น ๆ เป็นสุขระยะหนึ่ง (ทิฐฐธรรมสุขวิหาร)
2. การทำสมาธิช่วยให้จิตตั้งมั่นไปสู่การทำวิปัสสนา ซึ่งจะช่วยให้รู้ถึงความ เป็นจริง
3. หากบำเพ็ญสมาธิจนได้ฌานตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป เมื่อตายหากดับจิตในขณะที่ อยู่ในฌาน จะได้ไปเกิดร่วมกับพรหมในพรหมโลก ส่วนการเจริญอุปปจารสมาธิ จะช่วยให้ ไปเกิดยังที่สุดตีสันกามาวจร 6 เรียกว่า ไถกพิเวศม
4. การทำสมาธิช่วยให้การเข้านิโรธสมาบัติในระยะหนึ่ง ๆ เป็นไปได้ คือ สามารถเจริญสมาธิแบบดับความคิดเสีย เป็นผู้ไม่มีจิตในขณะนั้น ๆ ได้
5. การทำสมาธิช่วยให้เกิดอภิญญา คือความรู้อย่างแล้วสามารถทำความเข้าใจให้ ปรากฏได้เกินวิสัยของสามัญชน เรียกว่า อภิญญา

### 3. อภิญญา ผลพลอยได้จากการเจริญสมาธิ อภิญญาของผู้ที่ยังเป็นปุถุชนเรียกว่า โลกีย์อภิญญา มี 5 ลักษณะดังนี้

1. สามารถแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้<sup>1</sup> เช่น แปลงกาย ล่องหนหายตัว เดินบนน้ำ คำคิน เหาะ ฯลฯ
2. สามารถมีความรู้โดยมีทิพย์ซึ่งสำเร็จด้วยฌาน<sup>2</sup> (ทิพโสตชาคูฌาน) ประสาทหูสามารถรับอารมณ์ได้ แม้อยู่ในที่ไกล เช่น ในจักรวาลอื่น หรือที่ไกล เช่น เสียงสัตว์ที่อาศัยอยู่ในร่างกายของตน การไต่ยีนนี้ไม่มีเขตสิ้นสุด

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 58 - 169.

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 171 - 173.



3. อานใจผู้อื่นได้ (เจโตปริยญาณ)<sup>1</sup> คือ ภูมิจิตของสัตว์หรือบุคคลอื่นใดด้วยจิตของตน ความสามารถนี้จะมีได้ต้องมีทิพยจักขุญาณก่อน ในขั้นต้นใช้สังเกตจากลักษณะภายในว่าชอบใจ ไม่ชอบใจ ฯลฯ ซึ่งจะปรากฏเป็นที่สังเกตได้จากสีเลือดในหัวใจภายในร่างกาย ขึ้นต่อไปเมื่อสามารถทำเจโตปริยญาณให้แรงกล้าได้แล้วจะสามารถรู้ถึงกามาจรจิต รูปปาวจรจิต และอรูปปาวจรจิตทั้งหมดโดยลำดับ และจะสามารถรู้ถึงจิตใดโดยตรงก็เมื่อรู้อย่างหนึ่งแล้ว ก็จะรู้อื่นต่อ ๆ ไปได้ โดยไม่ต้องทำบริกรรมใหม่ (ไม่ต้องไปคุสีเลือดในหัวใจใครสัก)

ข้อควรระวังสำหรับปุถุชน การมีตาทิพย์อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนได้ เพราะถ้าหากทำของสว่างมองผ่านไปเห็นรูปที่น่ากลัว อาจเกิดความกลัวจนเป็นเหตุให้วิกลจริตหรือเรียกว่าบ้าเพราะฉวางไปได้ ดังนั้น การจะคุรูปควรจะไม่ควรด้วยความประมาท

4. ระลึกชาติก่อน ๆ ของตนได้<sup>2</sup> (ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ) คือ รู้ถึงขั้นที่ตนอาศัยอยู่ในชาติก่อน ๆ ผู้ที่สามารถระลึกชาติได้มี 6 ประเภท แต่ละประเภทมีระยะกาลและความสามารถในการระลึกได้ต่างกัน ดังนี้

4.1 เคียรถีย์ ได้แก่ พวกดาบส ฤๅษี เป็นต้น เป็นพวกกรรมวาที หรือ กิริยวาที จะสามารถระลึกได้ตามลำดับขั้น เรียกว่า อนุสสรติ คือ ตามลำดับตั้งแต่เกิดจนตายไปในชาติหนึ่ง ๆ ตามลำดับ สามารถระลึกได้ไม่เกิน 40 กัป

4.2 พระปกติสาวก สามารถระลึกได้ตั้งแต่ 100 - 1,000 กัป อาจเป็นการระลึกแบบอนุสสรติบ้าง หรือโดยจุติปฏิสนธิ คือระลึกเห็นการเกิดในชาตินั้น ๆ แล้วสามารถข้ามรายละเอียดความเป็นไปถึงปฏิสนธิของอีกชาติหนึ่ง โดยไม่ต้องเสียเวลากับรายละเอียดที่ไม่ต้องการได้

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 175 - 177.

<sup>2</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 179 - 206.

4.3 พระอสีติมหาสาวก มีขอบเขตในการระลึกได้ และลักษณะของการระลึกได้เช่นเดียวกับพระปกทิสาวก

4.4 พระอัครสาวกทั้งสอง สามารถระลึกได้ถึงหนึ่งอสงไขยแสนกัป โดยลักษณะจุติปฏิสนธิ

4.5 พระปัจเจกพุทธเจ้า สามารถระลึกได้ถึงสองอสงไขยแสนกัป โดยลักษณะเดียวกับพระอัครสาวกทั้งสอง

4.6 พระพุทธเจ้า สามารถระลึกได้โดยไม่มีกำหนด เป็นผู้ที่สามารถรู้ถึงผู้ที่ปรินิพพานไปแล้ว และมีใครรู้ถึงในลักษณะตามลำดับชั้น หรือจุติปฏิสนธิ หากสามารถรู้ตามพระประสงค์ได้ทันทีไม่ว่าขณะใด ตรงที่ใดด้วยญาณอันกล้า

5. รู้อถึงเรื่องการตายไป และกำเนิดขึ้นของสัตว์ทั้งหลาย<sup>1</sup> (สัตุกทานิ จุขุปปาทญาณ)

เมื่อบุคคลถึงพร้อมด้วยศีลและสมาธิแล้ว นับว่าอยู่ในภาวะพร้อมที่จะพัฒนาปัญญาของตนไปสู่จุดหมาย คือความหลุดพ้นได้ในที่สุด

โลกุตระระอภิปัญญา ได้แก่อภิญญาของผู้ที่พ้นภาวะปุถุชน คือญาณที่ทำให้อาสวะสิ้นไป (อาสวาระขญาณ) ผู้ที่เป็นพระอรหันต์เท่านั้นที่จะได้ญาณนี้

ปัญญาในฐานะเป็นข้อปฏิบัติขั้นสูง

"ปัญญา" โดยทั่วไป หมายถึง ความรอบรู้ แต่ความรอบรู้มีอยู่หลายหลากสามารถจำแนกเป็นสาขาต่าง ๆ ซึ่งแต่ละด้านก็ต้องกำหนดขอบเขตสิ่งที่อ้างอิงไว้ พุทธปรัชญา ก็เช่นกัน ได้กำหนดขอบเขตของความรอบรู้ไว้โดยได้แบ่งความรอบรู้ออกเป็นหลายระดับตามลักษณะของความกระจ่างลึกซึ้งของความรู้ ประการแรกได้แก่การรู้จัก จิตอยู่ในระดับ "สัญญา" เป็นการรู้โดยการจดจำ เช่นการรู้ถึงสีเขียวของผ้า รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นปากกา สัตว์นั้นคือแมว เป็นต้น ประการต่อมาได้แก่ความรอบรู้โดยการรู้จัก เช่นเดียวกับประการ

<sup>1</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 211 - 228.

แรก และความเข้าใจในลักษณะความเป็นไปของสิ่งนั้นอย่างลึกซึ้งขึ้น จัดอยู่ในระดับ "ปัญญา" เช่น รู้ว่าสิ่งนั้นเป็นชนบัตร และสามารถแลกเปลี่ยนสิ่งของอะไรได้บ้าง เป็นต้น ความเข้าใจถึงไตรลักษณ์ของความเป็นไปของชีวิต จัดอยู่ในระดับนี้ ส่วนประการสุดท้ายได้แก่ "ปัญญา" เป็นความรอบรู้ในระดับสูงสุด หรืออาจอธิบายได้ว่าเป็นการรู้ทั่วความรู้เกี่ยวกับมรรค การรู้แจ้งในสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามแนวของพุทธศาสนา จัดอยู่ในระดับนี้ ปัญญาที่ควรพัฒนาให้เกิดขึ้นในลำดับต่อจากสมาธิ ได้แก่ปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาญาณ<sup>1</sup>

ปัญญาเกิดขึ้นได้ใน 3 ลักษณะ<sup>2</sup> ดังนี้

1. ปัญญา ที่ได้มาโดยอาศัยการฟังจากผู้อื่น (สุตมยปัญญา)
2. ปัญญา ที่ได้มาด้วยลำพังความคิดของตนเอง (จินตามยปัญญา) เช่น คิดได้ว่าตนเองไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นต้น
3. ปัญญา ที่ได้มาด้วยอำนาจของการภาวนา (ภาวนามยปัญญา) ซึ่งได้แก่ความรู้ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา

### วิปัสสนากัมมัญฐานในฐานะเป็นการพัฒนาปัญญา

#### 1. คุณสมบัติพื้นฐานของการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน เพื่อให้ได้มาซึ่งปัญญาสูงสุดที่นำไปสู่ความหลุดพ้น จะต้องมีความรู้และศีลเป็นเบื้องต้น ทั้งสามเป็นส่วนสนับสนุนกัน ดังได้กล่าวมาแล้วว่า ผู้ที่จะทำสมาธิให้ไคล่จะต้องมีศีลเป็นพื้นฐานของจิตใจเสียก่อน จึงจะทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ คือมีสมาธิได้ เมื่อมีสมาธิแล้ว การบำเพ็ญเพียรอย่างถูกวิธีก็จะสามารถได้มาซึ่ง

<sup>1</sup>วิสุทธิมรรคแปล ภาค 3 ตอน 1, (พระนคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2514), หน้า 2 - 4.

<sup>2</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า 8 - 9.

ปัญญา ดังความในพระไตรปิฎกว่า "...ผู้มีจิตตั้งมั่น รู้เห็นตามความเป็นจริงนี้เป็น  
ธรรมตา..."<sup>1</sup>

2. ไตรลักษณ์ - องค์ประกอบสำคัญสำหรับการเจริญวิปัสสนาก็มีฐาน  
การเจริญวิปัสสนาก็มีฐาน เริ่มต้นจากการพิจารณาถึงความเป็นไปของ  
สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามกฎอันแน่นอนตามธรรมชาติใน 3 ลักษณะ (ดังได้กล่าวมาแล้วใน  
บทที่ 3) คือ

2.1 ความเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจตา) คือสิ่งทั้งหลาย (สังขตธรรม)  
ไม่สามารถคงรูปเดิมได้ตลอดไป จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา

2.2 ความเป็นทุกข์ (ทุกขตา) คือสิ่งทั้งปวง (สังขตธรรม) จะต้องมีความ  
ขัดแย้ง ความกดดัน ทำให้ต้องเปลี่ยนแปลงไปไม่อาจคงที่อยู่ได้

2.3 ความเป็นของไม่ใช่ตน (อนัตตา) คือสิ่งทั้งปวง (ทั้งสังขตธรรมและ  
อสังขตธรรม) ไม่มีตัวตนที่เป็นอมตะรองรับอยู่

### วิธีเจริญวิปัสสนา<sup>2</sup>

ในการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้น ผู้เข้าก็ศึกษาทำความเข้าใจใน  
ตนเองก่อนว่าความเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้นเกิดมาจากอะไร เมื่อพบว่ามาจาก  
กิเลสซึ่งมีโทษแล้วก็ต้องขจัดสาเหตุเสีย กิเลสได้แก่ โภคะ โลภ โกรธ หลง เป็นธรรมชาติอย่าง  
หนึ่งที่เป็นเหตุของความเศร้าหมอง ไม่มองใส และยังเป็นโทษแก่ผู้ที่มีควย กล่าวคือ  
ความโลภจะทำให้มีความเห็นแก่ตัว ความโกรธจะสร้างความสูญเสีย ทำลาย, ความหลง  
ไม่รู้ถูกต้องจะสร้างความเข้าใจผิด กิเลสสร้างความทุกข์ เตือนครอันให้เกิดขึ้น จึงควร

<sup>1</sup>"เจตนาสูตร", อง.ทสก., 24/2/3.

<sup>2</sup>"มหาสติปัฏฐานสูตร" ที.ม. 10/273-300/257-277.

ศึกษาถึงธรรมชาติของกิเลสว่าเกิดขึ้น เป็นไปและดับลงได้อย่างไร ในทางปฏิบัติ การเกิดขึ้นของกิเลสเป็นไปตามทวารทั้ง 5 เช่น ตาเห็นรูป ถ้าเกิดความยินดีในรูป ความโลภจะเกิดขึ้น ถ้าเห็นรูปแล้วเกิดความไม่พอใจ ความโกรธจะเกิดขึ้น ถ้าเห็นรูปแล้วไม่รูปร่างที่ปรากฏเป็นของไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนอยู่เสมอ และไม่เห็นว่า เป็นสิ่งที่ดำรงทนทานอยู่ไม่ได้ ท่องเสื่อมไป และดับไปในที่สุด ถือว่าเกิดความหลงทางจักขุทวาร เมื่อได้ยินเสียง ไค้กลืน ฯลฯ ก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน หากมีสติพิจารณาโดยถูกต้องแล้วจะเห็นวารูป กลิ่น เสียง ฯลฯ เป็นของไม่เที่ยง (ไม่จีรังยั่งยืน) เป็นทุกข์ (สภาพที่ดำรงทนทานอยู่ไม่ได้) และเป็นอนัตตา (ปรากฏขึ้นแล้วยอมดับไป) ดังนั้น จะสามารถขจัดกิเลสไปได้ เมื่อไม่มีกิเลสก็ไม่เกิดอุปาทานที่รับชวงกิเลสจากทวารต่าง ๆ ลงสู่จิต เมื่ออุปาทานไม่มีภพจะไม่ปรากฏ เมื่อภพไม่ปรากฏก็ไม่มีชาติปรากฏ ดังนั้นชรา มรณะ โสกะ ฯลฯ ย่อมไม่มี กิเลสย่อมไม่สามารถเกิดขึ้นได้อีก

การขจัดกิเลสอย่างสิ้นเชิงจำเป็นต้องอาศัยอำนาจของปัญญา แม้ว่าศีลจะสามารถขมกิเลสอย่างหยาบได้ สมาธิจะสามารถขมกิเลสชั้นกลางได้ แต่กิเลสชั้นละเอียดที่แนบติดอยู่ในส่วนลึกของเรานั้น จำต้องใช้ปัญญาขจัด และถ้ากิเลสอย่างละเอียดไม่มีแล้ว กิเลสระดับอื่นก็จะไม่มีควย ดังมีหาคณูรูกลาวไวว่า "...อนุสัย คือ กิเลสอย่างละเอียด ไม่มี กิเลสอย่างกลาง (ที่เกิดในใจ) ก็จะมีไม่ได้ และถ้ากิเลสอย่างกลางมิได้เกิดขึ้นก่อนแล้ว กิเลสอย่างหยาบ (ที่แสดงออกมาทางกายหรือวาจา) จะเกิดขึ้นได้อย่างไร<sup>3)</sup>

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นไปตามแบบสติปัฏฐาน 4 คือตั้งสติกำหนดพิจารณาถึงทั้งหลายให้เห็นความเป็นจริง ตามที่สิ่งนั้น ๆ เป็นเอง พุทธปรัชญาแบ่งที่ตั้งของสติออกเป็น 4 อย่าง (ไค้กล่าวไว้ตอนสัมมาชาติ) ดังนี้

1. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในลักษณะต่าง ๆ

---

<sup>3</sup>นายบุญมี เมฆางกูร, การปฏิบัติวิปัสสนา, เล่มที่ 3 (พิมพ์ครั้งที่ 2, พระนคร, อภิธรรมมูลนิธิ, 2515), หน้า 37.

คือกำหนดลมหายใจ กำหนดรู้ในอิริยาบถหรือสัมปชัญญะกำหนดรู้ในการเคลื่อนไหวทุกอย่าง ตามที่เห็นอยู่ในขณะนั้น หรือกำหนดวารางกายเป็นปฏิญญู กำหนดวารางกายคนवासักแต่ เป็นธาตุแต่ละอย่างหรือกำหนดพิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ

2. เวทนานุปัสสนา สติบัญญัติ คือ ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาที่เป็นสุข เป็น ทุกข์หรือที่เฉย ๆ ทั้งที่เป็นสามิสและนิรามิส ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

3. จิตตานุปัสสนา สติบัญญัติ คือ ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้ชัดว่าจิตของ ตนมีความโลภหรือไม่ มีความโกรธหรือไม่ เศราหมองหรืออองแฉว ทคฺหุ เป็นสมาธิ หรือไม ฯลฯ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

4. ชัมมานุปัสสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย เช่นอริยสัจจ์ ถีนมิทตะ ชันธ 5 ฯลฯ ว่าเป็นอย่างไร มีในคนหรือไม่ เกิดขึ้น เป็นไปและดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริง

เมื่อกำหนดพิจารณาไม่ว่า กาย เวทนา จิต หรือธรรม อย่างใดอย่างหนึ่งก็ให้ มีสติควบคุมดูอยู่แล้วจะเห็นว่าสิ่งที่กำหนดอยู่นั้นเป็นของไม่เที่ยง ปรากฏความดำรงอยู่ไม่ ใด ปรากฏความเสื่อมสิ้นและดับไป ทำให้รู้ว่าสิ่งนั้น ๆ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา สรรพโคตรารูถึง อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา แล้วจะละอุปาทานในกาย เวทนา จิต และธรรมที่เกยคิควาเป็นของเที่ยงเป็นของสุข เป็นตัวตน เป็นสิ่งที่พึงปรารถนา ในที่สุด จะละสังโยชน์ใดตามลำดับขั้นตั้งใดกล่าวไว้ในตอนที่ว่าความหลุดพ้นประเภทต่าง ๆ เมื่อ ละอุปาทานใด กรรมภพก็ไม่เกิด ไม่มีการทำอกุศล เมื่อไม่มีกรรมก็ไม่มีชาติ เมื่อไม่มี ชาติ ชรามรณะโสภะ ฯลฯ ยอมุสินไปควย

การเจริญวิปัสสนา เพื่อให้ถึงซึ่งความหลุดพ้น สำเร็จได้โดยการกำหนดพิจารณา สังขารทั้งปวง โดยไตรลักษณ์ หรือลักษณะ 3 ประการ ดังใดกล่าวแล้วโดยไซสมาธิ แแบ่งออกเป็น 3 ประเภท<sup>4</sup> คือ

1. สมาธิที่พิจารณาเห็นความว่าง (สุญญตสมาธิ) คือวิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุด พนควยการกำหนดอนัตตลักษณะ

2. สมาธิที่พิจารณาความไม่มีนิमित (อนิมิตตสมาธิ) คือวิปัสสนาที่ให้ถึงความ หลุดพ้นควยการกำหนดอนิจจลักษณะ

<sup>4</sup>"สังคีตสูตร", ที.ปา., 11/228/201.

3.3 สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา (อัปปลิตฺติสมาธิ) คือ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดทุกขลักษณะ

ความหลุดพ้นอาจแบ่งออกตามลักษณะการเห็นไตรลักษณ์เป็น 3 ประเภท<sup>1</sup> คือ

1. หลุดพ้นด้วยเห็นความว่าง หมคความยึดมั่นโดยเกิดจากปัญญาพิจารณา เห็นนามรูปว่าไม่มีอะไรเป็นตัวตน (สุญญตวิโมกข์) คือ เมื่อเห็นว่าทุกอย่างเป็นอนัตตา แล้วสามารถถอนความยึดมั่นเสียได้
2. หลุดพ้นด้วยไม่ถือนິมิต โดยเกิดจากปัญญาพิจารณานามรูปเห็นว่า เป็นสิ่งไม่เที่ยง (อนิมิตตวิโมกข์) คือ เมื่อเห็นว่าทุกอย่างเป็นอนิจจัง แล้วสามารถถอนความยึดมั่นเสียได้
3. หลุดพ้นด้วยไม่ทำความปรารถนา โดยเกิดจากปัญญาพิจารณานามรูป เห็นว่าสิ่งทั้งปวง เป็นทุกข์ (อัปปลิตฺติวิโมกข์) คือ เมื่อเห็นว่าทุกอย่างเป็นทุกข์ จึงสามารถถอนความข้องการเสียได้

#### 4. วิปัสสนาญาณ 9<sup>2</sup>

วิปัสสนาญาณ คือ ความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จึงเป็นสิ่งที่ได้มาด้วยการเจริญวิปัสสนา มีอยู่ 9 ประการ ดังนี้

1. ญาณที่เห็นความเกิดและความดับ (อุกฺคยัพพยานุวิปัสสนาญาณ) คือ พิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนเห็นชัดว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นแล้วก็จะต้องดับไปทั้งสิ้น
2. ญาณที่เห็นความแตกสลาย (ภังคานุวิปัสสนาญาณ) คือ เมื่อเห็นความเกิด

<sup>1</sup>"มหาวรรค วิโมกขกถา", ชุ.ปฎิ., 31/469/254.

<sup>2</sup>"มาติกา", ชุ.ปฎิ., 31/1/1.

ดับเข้มนั้นแล้ว ก็คำนึงถึงความดับที่เป็นจุดจบสิ้นอย่างเด่นชัด เห็นว่าสังขารทั้งหลายต่างจะต้องสลายไปทั้งสิ้น

3. ญาณที่มองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว (ภยคุปฏฺฐานญาณ) คือ เมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายซึ่งมีทั่วไปแก่ทุกสิ่งแล้ว จึงเห็นว่าสังขารทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นอยู่ในภพหรือคติใด ต่างปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะต่างจะต้องสลายไป ไม่ปลอดภยทั้งสิ้น

4. ญาณที่คำนึงเห็นโทษ (อาทีนวานุสฺสนาญาณ) คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงเป็นของที่ต้องแตกสลายไป น่ากลัว ไม่ปลอดภย ย่อมคำนึงเห็นสังขารเหล่านั้นเป็นโทษ เป็นสิ่งที่มีความบกพร่องจะต้องประคบด้วยความทุกข์

5. ญาณที่คำนึงเห็นภัยความหนาย (นิพพิทานุสฺสนาญาณ) คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงว่าเป็นโทษแล้ว ย่อมเกิดความหนาย ไม่ศรัทธาใจเพิดิพเพลิน

6. ญาณที่คำนึงภัยความตองการจะพ้นไปเสีย (มฺญุจิกฺกมฺยตาญาณ) คือ เมื่อเบื่อหน่ายต่อสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมปรารถนาจะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

7. ญาณที่คำนึงพิจารณาหาทาง (ปฏิสังขานุสฺสนาญาณ) คือ เมื่อองตองการจะพ้นไปเสีย จึงกลับหันไปยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์ใหม่ เพื่อมองหายุบายที่จะปลดเปลื้องออกไป

8. ญาณที่เป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร (สังขารุเปกขาญาณ) คือ เมื่อพิจารณาสังขารต่อไป ย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามความเป็นจริงว่า ความเป็นอยู่เป็นไปของมันเป็นอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางได้ ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งปวง แต่สามารถมองเห็นนิพพานเป็นสันติบทญาณ จึงหวังมุ่งไปยังนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

9. ญาณที่เป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ริยสัจจ (สัจจานุโลมิกญาณ) คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวงและญาณก้าวมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้ว ญาณซึ่งคล้อยต่อการตรัสรู้ริยสัจจ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นจะเกิดโคตรภูญาณมาคั่นกลาง แล้วเกิดมรรคญาณให้สำเร็จความเป็นอริยมุคลดต่อไป



## 5. วิสุทธิ ๗<sup>1</sup>

วิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปเป็นขั้น ๆ ตามลำดับ หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นธรรมที่ช่วยให้เกิดความหมกจืด ทำให้ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา บริบูรณ์ขึ้นตามลำดับ จนบรรลุจุดมุ่งหมาย คือนิพพานในที่สุด มีอยู่ ๗ ประการ ดังนี้

1. ความหมกจืดแห่งศีล (ศีลวิสุทธิ) คือ รักษาศีล ไต่แกปาริสุทธิศีล 4 ให้บริสุทธิ์และให้เป็นที่ไปเพื่อสมาธิ
2. ความหมกจืดแห่งจิต (จิตตวิสุทธิ) คือ ผีอกบรมจิตจนบังเกิดสมาธิพอเป็นพื้นฐานของวิปัสสนา
3. ความหมกจืดแห่งทัญญู (ทัญญูวิสุทธิ) คือ ความรู้เข้าใจมองเห็นนามรูปตามสภาวะที่เป็นจริง เป็นเหตุข่มความเข้าใจผิดว่าเป็นสัตว์บุคคล เสียได้ เริ่มดำรงในภูมิแห่งความไม่หลงผิด จักอยู่ในขั้นกำหนดทุกขสังขัจ
4. ความหมกจืดแห่งญาณเป็นเหตุข้ามพ้นความสงสัยจนขจัดความสงสัยได้ (กังขาวิตรณวิสุทธิ) คือ กำหนดครุปัจจัยแห่งนามรูปได้แล้ว จึงสิ้นสงสัยในกาลทั้ง ๓ จึงตรงกับ ชัมมสุตติญาณ หรือยถาภูตญาณ หรือ สัมมาทสฺสนะ จักอยู่ในขั้นกำหนดสมุหทัยสังขัจ
5. ความหมกจืดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมีไช้ทาง (มคฺคคามคคญาณทสฺสนวิสุทธิ) คือ เริ่มเจริญวิปัสสนาต่อไปด้วยพิจารณาสังขารจนมองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งสังขารทั้งหลาย อันเรียกว่าอุทยัพพยานุสสนา ซึ่งเป็นวิปัสสนาอ่อน ๆ แล้วมีวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น กำหนดได้ว่าอุปกิเลสทั้ง ๑๐ แห่งวิปัสสนานั้นมีไช้ทาง ส่วนวิปัสสนาที่เริ่มดำเนินเข้าสู่วิถีนั้น เป็นทางที่ถูกต้อง เปรียบที่จะประคองจิตไว้ในวิถีคือวิปัสสนาญาณนั้นต่อไป ข้อนี้จักอยู่ในขั้นกำหนดมคคสังขัจ
6. ความหมกจืดแห่งญาณอันรู้เห็นทางดำเนิน (ปฏิบัติทาญาณทสฺสนวิสุทธิ)

<sup>1</sup>"รตวินีตสูตร", ม.ม., 12/298/241.

คือประกอบความเพียรในวิปัสสนาญาณทั้งหลาย เริ่มตั้งแต่อุทยัพพยานวิปัสสนาญาณที่พ้นจากอุปกิเลสคำเป็นเข้าสู่วิถีทางหลังนั้น เป็นต้นไป จนถึงสัจจานุโลมิกญาณ หรืออนุโลมญาณ อันเป็นที่สุดแห่งวิปัสสนา ต่อแต่นี้จะเกิดโคตรกญาณอันระหว่างวิสุทธิชั้นนี้ กับข้อสุดท้ายเป็นหัวข้อแห่งความเป็นปุถุชนกับความเป็นอริยมุคคต จึงถือวิปัสสนาญาณฯ ดังไคกล่าวไว้ข้างต้นแล้ว

7. ความหมกจดแห่งญาณทัสสนะ (ญาณทัสสนวิสุทธิ) คือ ความรู้ในอริยมรรค 4 หรือ มรรคญาณอันเกิดถัดจากโคตรกญาณ เป็นต้นไป เมื่อมรรคเกิดแล้วผลจิตแต่ละอย่างย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไปจากมรรคญาณนั้น ๆ ความเป็นอริยมุคคตย่อมเกิดขึ้นโดยวิสุทธิชั้นนี้ เป็นอันมรรคผลที่หมายสูงสุดของวิสุทธิ คือ ไตรสิกขาซึ่งเป็นการปฏิบัติธรรมทั้งปวงในพุทธศาสนา

การพัฒนาขั้นปัญญาเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อถึงซึ่งความหลุดพ้น แม้ตรรกะทางพุทธปรัชญาได้แสดงไว้ว่าจะต้องเป็นไปพร้อมกันทั้ง 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา แต่ก็ไม่จำเป็นว่าผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องปฏิบัติเช่นเดียวกัน อาจจะหนักไปทางหนึ่งทางใดตามความเหมาะสมแห่งลักษณะนิสัยและภูมิปัญญาของตน สำหรับการปฏิบัติที่หนักไปในทางสมาธิ เรียกกันว่า สมถกรรมฐาน ส่วนการปฏิบัติที่หนักไปทางปัญญา เรียกกันโดยทั่วไปว่าวิปัสสนากรรมฐาน แต่ทั้งนี้สำหรับผู้ที่ยังไม่ใคร่หลุดพ้นเท่านั้น ผู้ที่หลุดพ้นแล้ว ปัญญาจะเป็นธรรมชาติของผู้นั้นเอง การปฏิบัติธรรมดังไคกล่าวมาข้างต้นนี้เป็นของยาก แต่ก็ เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง เพราะเป็นสิ่งที่มีความค่า คือสามารถช่วยให้พ้นทุกข์ได้ ดังข้อความในมิลินทพิกษา ว่า

...ก็แต่ชนเหล่าใด แสวงหานิพพานนั้น ชนเหล่านั้น ยังมีกายและจิตให้เคื้อครอน ตุงระว่างรักษาอริยามทั้งสี่ และอาหาร ปราบปรามความง่วงเหงา ยังอายตนะ ทั้งภายในไหล่ามาก บริจาคกายและชีวิต แสวงหานิพพานด้วยควมลำบากแล้วไคเสวยนิพพาน อันเป็นสุขสวนเดียว... ไม่เจอทุกข์

ทุกขต่างหาก นิพพานต่างหาก...<sup>1</sup>

และพุทธวจนะว่า "... สมณะ และวิปัสสนา คูกรภิกษุท. ธรรมเหล่านี้ควรให้  
เจริญด้วยปัญญายิ่ง ๆ"<sup>2</sup>

หลักไตรสิกขา เปรียบเทียบกับมรรค 8

- |                  |         |
|------------------|---------|
| 1. สัมมาทิฐิ     | ปัญญา 3 |
| 2. สัมมาสังกัปปะ |         |
| 3. สัมมาวาจา     |         |
| 4. สัมมากัมมันตะ | ศีล 1   |
| 5. สัมมาอาชีวะ   |         |
| 6. สัมมาวายามะ   |         |
| 7. สัมมาสติ      | สมาธิ 2 |
| 8. สัมมาสมาธิ    |         |

เราจะเห็นได้ว่าวิถีแห่งความหลุดพ้นตามหลักไตรสิกขา กับอริยสัจจ์ ไม่มีความ  
แตกต่างกันเลยในสาระสำคัญ ความแตกต่างอยู่ที่การอธิบายขยายความเน้นส่วนต่าง ๆ  
ของเนื้อหาในเรื่องนี้เท่านั้น

สาเหตุที่ปฏิบัติธรรมไม่สำเร็จ

การปฏิบัติ คือการได้กระทำตามที่ตนได้เจ้าเรียน การปฏิบัติไม่สำเร็จมีสาเหตุ  
ที่สำคัญขอสังเขป ดังนี้

1. ความรู้ไม่ถูกต้อง มีความเข้าใจผิดในธรรม

<sup>1</sup>มิลินทปัญหาแปล, (พระนคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2515), หน้า 532.

<sup>2</sup>"อากันตูกาการสูตร", ส. ม., 19/294/83.

2. ความรู้ แม้จะถูกตองแต่ไม่พอดี พอเหมาะ กับลักษณะของผู้ปฏิบัติ
3. ไม่เดินสายกลาง เกรงหรือหยอนเกินไป ต้องมีสติให้พอดี
4. ร่างกายไม่สมบูรณ์ ทำให้จิตพลอยไม่ดี
5. สิ่งแวดล้อมมีสภาพไม่เหมาะสม เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ
6. ความเพียร ความอดทนไม่เพียงพอ

การกล่าวถึงสาเหตุดังกล่าวไว้ในที่นี้ก็เพื่อ เป็นความรู้สำหรับนำไปใช้เมื่อปฏิบัติตาม เพื่อจะได้ระมัดระวังป้องกันมิให้ปัญหาเกิดขึ้น หรือเมื่อเกิดปัญหาขึ้นแล้วจะสามารถจำแนกได้ถูกต้อง และแก้ไขได้ตรงปัญหา มิฉะนั้นจะเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการสำเร็จธรรมบรรลุความหลุดพ้น