

ทางสู่ความสงบ

พระธรรมเมธาภรณ์
(ระแบบ จิตภาโณ)





ทางสู่ความสงบ

พระธรรมเมธาภรณ์ (ระแบบ จิตภาโณ)

เรียบเรียง



ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

พิมพ์เผยแพร่

พุทธศักราช ๒๕๕๙

ทางสู่ความสงบ

พระธรรมเมธาภรณ์ (ระแบบ จิตภาโณ)

เรียบเรียง

ISBN 974-88643-7-5

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๓๑

กองทุนไตรรัตนานุภาพ

๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มีนาคม ๒๕๓๔

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๓๗

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๔ กันยายน ๒๕๓๘

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๕ มีนาคม ๒๕๔๐

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๙

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

๑๐,๐๐๐ เล่ม

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

วัดบวรนิเวศวิหาร

โทร. ๐๒-๒๘๑-๒๑๓๙

พิมพ์ที่ บริษัท แปดสีบเจ็ด (2545) จำกัด

๑๘๔/๑๐ ลาดพร้าว ๘๗ แขวงคลองเจ้าคุณสิงห์ เขตวังทองหลาง

กรุงเทพฯ ๑๐๓๑๐

โทร ๐๒-๕๓๙-๘๖๓๒ โทรสาร ๐๒-๕๓๐-๖๐๙๑

Email : 87bindingbook@gmail.com

คำนำ

งานของศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ได้ตั้ง
ขึ้นด้วยเจตนาที่จะสืบต่อพระพุทธปณิธานของพระพุทธเจ้าที่ทรงตั้ง
พระทัยไว้ก่อนที่จะทรงแสดงปฐมเทศนาความว่า

พระองค์จะทรงดำรงพระชนม์อยู่เพื่อทำงาน ๔ ประการคือ

- ให้การศึกษาแก่พุทธบริษัท
- ให้พุทธบริษัทได้ประพฤติตามพระสัทธรรม
- เพื่อให้พุทธบริษัทที่ได้รับการศึกษาและประพฤติปฏิบัติ
ด้วยตนเอง แล้วนำพระสัทธรรมไปเผยแพร่ ชี้แจงแสดงแก่คนอื่น
ได้โดยพิสดาร

- คราวใดที่มีปรปวาท คือการกล่าวจ้วงจาบ บิดเบือนพระ
สัทธรรมเกิดขึ้น พุทธบริษัทจะต้องมีความสามารถในการแก้ไข
ปรปวาทนั้นให้ยุติลงด้วยดี

เมื่องานหลักทั้ง ๔ ประการนี้สำเร็จแล้ว พระองค์จึงจะ
เสด็จดับขันธปรินิพพาน

พระพุทธปณิธานทั้ง ๔ ประการนี้ของพระพุทธเจ้า สมบูรณ์
เต็มก่อนกาลปรินิพพานของพระพุทธเจ้าและมีการสืบทอด
เจตนารมณ์เหล่านี้กันมาโดยลำดับ จนสามารถนำพาพุทธ
ศาสนาสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน การสืบทอดงานพระพุทธศาสนา
ที่ปฏิบัติกันอยู่ เป็นความดีงามที่ควรแก่การสนับสนุน แต่หากว่า
จะมีการจัดองค์กรขึ้นทำงานในลักษณะ **ร่วมหลักความคิด ร่วม
กิจกรรม ร่วมผลประโยชน์**กันของกลุ่มพุทธบริษัททั้งหลาย ใน
ลักษณะเป็นการทำงานบนพื้นฐาน **สามัคคีร่วมชาติ พุทธศาสน์
ร่วมใจ** โดยใช้พระพุทธศาสนา โดยเฉพาะศาสนารธรรมเป็นแกนใจ

ในการศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่ และแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแก่พระพุทธศาสนาแล้ว จะเป็นการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ได้อุบัติขึ้นด้วยความสามัคคีพร้อมเพรียงกันของพุทธบริษัททุกฝ่ายจำนวนหนึ่ง และมีคนสนับสนุนมากขึ้นโดยลำดับ งานที่ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาที่ทำกันเป็นหลักในขณะนี้ คือการจัดงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา ในเทศกาลวิสาขบูชา การเผยแผ่ศาสนธรรมในรูปของเอกสาร การสั่งสอนในสถานศึกษา โรงเรียน การเผยแผ่ทางวิทยุและโทรทัศน์ ตลอดจนการส่งคมเคราะห์ในรูปแบบ ต่างๆ ตามกำลังความสามารถของศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นองค์กรจัดตั้งที่รอเวลาเจริญเติบโตตามเจตนารมณ์ที่ได้ตั้งไว้

หนังสือเรื่อง **ทางสู่ความสงบ** เล่มนี้ เป็นงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในรูปของเอกสาร โดยศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ด้วยความหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะสามารถให้ความรู้ความเข้าใจในศาสนธรรม แก่ท่านสาธุชนผู้สนใจในธรรม ได้ตามสมควร ทั้งสามารถช่วยเหลือท่านที่ต้องการหนังสือธรรมะไปแจกในงานสำคัญต่างๆ หรือมอบแก่ท่านที่เคารพนับถือ เนื่องในโอกาสต่างๆ เป็นต้น

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่พิมพ์เผยแพร่มาแล้วและหมดลง ซึ่งเป็นการแสดงว่า ท่านสาธุชนได้ให้ความสนใจส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมของศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย เพราะว่าการช่วยเหลือกิจกรรมของศูนย์ฯ ในลักษณะนี้ เป็นทั้งการศึกษา

ธรรม ปฏิบัติธรรม และเป็นธรรมทาน อันเป็นการให้ที่พระพุทธ
องค์ทรงแสดงว่า ชนະการให้ทั้งปวง

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย หวังว่างาน
เผยแผ่ธรรมในรูปเอกสาร และในรูปแบบอื่นๆ คงได้รับการส่งเสริม
สนับสนุนจากสาธุชนด้วยดี โดยเฉพาะหนังสือเล่มนี้คงอำนวย
ประโยชน์ในการศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่ แก้ปัญหาแก่ท่านพุทธบริษัท
ทั้งหลายได้เป็นอย่างดี

ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย ได้โปรดดลบันดาล
อภิบาลรักษาให้ท่านสาธุชนผู้สนใจในธรรมเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริม
พระพุทธศาสนา จงประสบความสำเร็จอภิมงคลในธรรม อัน
พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประกาศแสดงไว้ดีแล้วตลอดกาลนาน

ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย

วัดบวรนิเวศวิหาร พระนคร กทม.

โทร. ๐๒-๒๘๑-๒๑๓๙

คำปรารภ

หนังสือ ทางสู่ความสงบ พระธรรมเมธาภรณ์ (ระแบบจิตตภาโณ) วัดบวรนิเวศวิหารได้เรียบเรียงขึ้น เพื่อพิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ แจกเป็นธรรมทานแก่สาธุชนทั้งหลาย ผู้สนใจในการปฏิบัติกรรมฐานได้เป็นอย่างดี เพราะได้แสดงหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้นไว้ชัดเจน เหมาะแก่ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย และสามารถปฏิบัติได้

หนังสือเล่มนี้ได้จัดพิมพ์มาหลายครั้งแล้ว และได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี ในการจัดงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา เนื่องในเทศกาลวิสาขบูชาประจำปี ๒๕๕๙ นี้ กองทุนไตรรัตนานุภาพเห็นว่าหนังสือเล่มนี้มีสารประโยชน์เหมาะที่จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทานในเทศกาลนี้ จึงได้จัดพิมพ์ขึ้น ๑๐,๐๐๐ เล่ม มอบแต่สาธุชนผู้สนใจในธรรมปฏิบัติทั้งหลายต่อไป

หวังว่าหนังสือ ทางสู่ความสงบ เล่มนี้จะสามารถให้ความรู้ความเข้าใจ หลักการและวิธีการปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนา ได้เป็นอย่างดี

ขออำนาจพระไตรรัตนานุภาพ ได้โปรดดลบันดาลอภิบาลรักษา ให้ท่านสาธุชนผู้สนใจในธรรมเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมพระพุทธศาสนา จงประสบความเจริญงอกงามไพบุลย์ในธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประกาศแสดงไว้ดีแล้ว ตลอดกาลนาน

กองทุนไตรรัตนานุภาพ

วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐

สารบัญ

สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน คืออะไร	๑
จิตคืออะไร มีกี่อย่าง อะไรบ้าง	๓
ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน	๕
วิธีเจริญสมถกรรมฐานแต่ละข้ออย่างไร	๑๐
หลักการเจริญอสุภกรรมฐาน	๑๒
หลักการเจริญอนุสสติ	๑๓
วิธีเจริญพรหมวิหาร ๔	๑๘
วิธีพิจารณาอาหาเรปฏิกูลสัญญา	๑๙
วิธีเจริญจตุธาตววัตถาน หรือ ธาตุกรรมฐาน	๒๐
วิธีเจริญอรูปรกรรมฐาน ๔	๒๑
ผลที่เกิดจากการบำเพ็ญสมาธิ	๒๑
รูปฌาน ๔	๒๒
นิวรรณ์ ๕ ประการคืออะไรบ้าง	๒๓
นิวรรณ์เหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร	๒๔
นิวรรณ์เหล่านี้อาจจะให้สงบได้ด้วยธรรมอะไร	๒๕
วสีคือความชำนาญที่ต้องใช้ทุกชั้นตอน	๒๙

วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน คืออะไร	๓๑
วิปัสสนาคือการพิจารณาให้เห็นแจ้งซึ่งอะไร	๓๑
อะไรเป็นภูมิคืออารมณ์ของวิปัสสนา	๓๓
อะไรเป็นรากเหง้าเป็นเหตุเกิดของวิปัสสนา	๓๔
ท่านสอนให้พิจารณาอย่างไร	๓๕
หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	๓๖
อะไรเป็นหน้าที่และผลของวิปัสสนา	๓๗
การเจริญวิปัสสนาต้องผ่านสมถกรรมฐานเสมอไปหรือ	๓๙
อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ	๔๗

สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน คืออะไร?

“การปฏิบัติอันใดที่มีอำนาจทำให้กิเลสทั้งหลายมี
กามฉันทนิเวรณเป็นต้น สงบระงับลง การปฏิบัติเช่นนั้นชื่อว่า
สมถกรรมฐาน”

จากนิยามความหมายนี้ เป็นเครื่องชี้ให้ทราบว่าวัตถุประสงค์
ของสมถกรรมฐาน คือการทำจิตของตนให้สงบระงับจากนิเวรณ
คือสิ่งที่กั้นจิตคนไว้ไม่ให้บรรลุความดีนั่นเอง เนื่องจากนิเวรณนั้นได้
ทำหน้าที่กั้นความดีไม่ให้เข้าไปสู่จิต และกั้นไม่ให้จิตสามารถแสดง
ความดีออกมาได้ ซึ่งเป็นอันตรายในการสร้างและการทำความดี
ของคนเป็นอันมาก จำเป็นต้องมีหลักการและวิธีการเพื่อให้นิเวรณ
เหล่านั้นสงบลงบ้าง ซึ่งทางพระพุทธศาสนา ได้แสดงหลักปฏิบัติที่
เรียกว่าสมถกรรมฐานไว้

เนื่องจากสภาพของจิตนั้น รับอารมณ์ได้ในที่ไกล เห็นได้ยาก
ละเอียด มักตกไปในอารมณ์ที่น่าใคร่ น่าปรารถนาอย่างใดอย่าง
หนึ่ง ตื่นรน กวัดแกว่ง ห้ามได้ยาก รักษาได้ยาก กรรมวิธีในการ
ทำจิตให้สงบ จึงมีวิธีการพิเศษที่อาศัยคุณสมบัติของจิตนั่นเอง นำ
ไปใช้ในการสร้างความสงบ คุณสมบัติของจิตเมื่อจำแนกออกไป
แล้วสรุปได้ดังนี้คือ

- รับรู้อารมณ์ที่ผ่านมาจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- เก็บสะสมอารมณ์ที่เรียกว่าความจำ ใครมีประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสมากย่อมจำได้ยาก
- คิดอารมณ์ คือการนำเรื่องที่เก็บไว้นั้นมาคิด
- รู้ คือความรู้ที่เกิดขึ้นจากความคิด ซึ่งมีความละเอียดประณีตเป็นชั้น ๆ ไป

จิตจะสงบหรือไม่สงบ ประเด็นสำคัญอยู่ที่การรับรู้ หากรับรู้มาดี จิตจะเก็บสะสมความดีไว้ ความคิดก็ดีตามไป ความรู้ในชั้นต่างๆ ก็จะกลายเป็นความรู้ดี หลักของสมถกรรมฐานคือการควบคุมการรับรู้ คือให้รู้เรื่องที่เป็นปัจจัยให้เกิดความสงบขึ้นภายในจิต สิ่งเหล่านั้นเรียกว่าอารมณ์กรรมฐาน มีทั้งหมด ๔๐ ประการ แต่มิได้หมายความว่าต้องปฏิบัติครบหมดทั้ง ๔๐ ข้อ เป็นแต่การเสนอให้เลือกปฏิบัติเพียงข้อใดข้อหนึ่งเท่านั้น อารมณ์ของกรรมฐานเหล่านี้จึงเปรียบเสมือนถนน ๔๐ สาย ที่มีจุดหมายปลายทางแห่งเดียวกัน ใครจะเดินไปทางถนนสายไหน ก็สามารถถึงจุดหมายปลายทางได้เหมือนกัน จุดมุ่งหมายของการจำแนกอารมณ์ออกไปมากเช่นนั้น เพื่อให้เหมาะสมแก่จริตของคนด้วย เพราะคนเรานั้นตามปกติแล้วมีความต่างจิตต่างใจ หรือบางเนื้อชอบบางยา อยู่ตามธรรมดา เช่น เดียวกับการเลือกงาน เลือกเรียนให้เป็นไปตามอัธยาศัย แต่มีจุดหมายปลายทางคือความเจริญก้าวหน้าความสำเร็จในชีวิตของบุคคลเหล่านั้นเช่นเดียวกัน

จริตคืออะไร มีกี่อย่าง อะไรบ้าง?

จริต คือพื้นจิตหรือความประพฤติของคน มีปกติเป็นเช่นนั้นมากกว่าอย่างอื่น ท่านแบ่งออกเป็น ๖ ประการ คือ

ราคะจริต มีปกติรักสวยรักงาม แสดงออกให้เห็นในลักษณะต่างๆ เช่น มีอิริยาบถเรียบร้อยสวยงาม ทำการงานละเอียด ประณีต นิยมรสอาหารที่กลมกล่อม มักติดใจพอใจอย่างลึกซึ้งในสิ่งที่ตนเกิดความรัก ความยินดี มักเป็นคนเจ้าเล่ห์ ใ้อวด ถือตัว มีความต้องการมาก เช่นต้องการเป็นใหญ่ให้คนยกย่องสรรเสริญ ไม่ค่อยสันโดษ มีแก่งอน มักโลเล พิถีพิถันในอาหาร-การแต่งตัว ทำงานเป็นต้น

โทสะจริต มีจิตมักฉุนเฉียว โกรธเคืองง่าย ๆ สันดานหนักไปทางโทสะ อาจสังเกตได้จากอิริยาบถที่พรวดพรวดรีบร้อน กระด้าง ทำการงานสะอาดแต่ไม่เรียบร้อย ไม่สำรวม ชอบบริโภคอาหารรสจัด กินเร็ว คำโตๆ นิยมชมชอบการชกต่อย การต่อสู้ มักโกรธง่าย ลบหลู่คุณท่าน ตีเสมอ และมักริษยา

โมหะจริต มีจิตมักสับสนหลง สติไม่มั่นคง อาจสังเกตได้จากอิริยาบถที่เซื่องซึม ตาเหม่อลอย ทำกิจการงานหยาบไม่ถึถ้วนคั่ง ค้าง ขาดความเรียบร้อย เอาดีไม่ค่อยได้ ไม่เลือกอาหารอย่างไรก็ได้ มักมีความเห็นคล้อยตามคนอื่นง่ายๆ ใครว่าดีก็ดีด้วย ใครว่าไม่ดีก็ว่าไม่ดีด้วย มักชอบง่วงนอน ช่างสงสัย เข้าใจอะไรยาก

สัทธาจริต มีปกติเชื่อคนง่าย ไม่ว่าเรื่องที่เขากล่าวว่าจะดีหรือชั่วก็ตาม อาจสังเกตได้จากอิริยาบถที่แช่มช้อยละมุนละม่อม

ทำงานการอะไรจะมีความเรียบร้อย มักชอบ ของสวยงามเรียบๆ ไม่ฉูดฉาด ไม่โลดโผน มีจิตใจเบิกบานในเรื่องที่เป็นบุญกุศล แต่ไม่ชอบไอ้อวด ไม่ชอบเอาหน้า

พุทธจริต มีปัญญาเฉียบแหลม ว่องไว ได้ยินได้ฟังอะไรมักจำได้เร็ว และเข้าใจได้แจ่มแจ้งชัดเจน อาจสังเกตได้จากอิริยาบถที่ว่องไวและเรียบร้อย ทำกิจการงานอะไร มักเป็นประโยชน์ ทำได้เรียบร้อย สวยงาม มีระเบียบ ชอบบริโภคอาหารรสไม่จัด ประเภทเปรี้ยว เค็ม เผ็ด ชม มองอะไรด้วยความพินิจพิเคราะห์ เป็นคนว่าง่ายไม่ถือ มีสติ สัมปชัญญะ ความเพียรดี

วิตกกจริต คิดตรึกตรองไปเรื่อย ๆ ไม่ค่อยแน่นอนอะไร นัก เข้าใจอะไรไม่ตลอดสาย อาจสังเกตได้จากอิริยาบถที่เชื่องช้า คล้ายพวกโมหจริต ทำการงานจับจดไม่เป็นหลัก แต่เป็นคนช่างพูด อาหารที่บริโภคไม่ค่อยพิถีพิถันมากนักอย่างไรก็ได้ มักเห็นตามคล้อยตามคนหมู่มาก ประเภทพวกมากลากไป มักเป็นคนโลเล เต็มวร้ายเต็มวดี ชอบคลุกคลีกับเพื่อนฝูง

อันที่จริงจริตทั้ง ๖ นี้ ท่านบอกว่ามีอยู่แก่คนทุกคน แต่คนใดมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งของจิตนั้น ๆ เด่นกว่าเพื่อน คือปกติแล้วมักเป็นอย่างนั้น ท่านถือว่าคนนั้นมีจิตนั้น ๆ เพราะจริตที่แตกต่างกัน การวางกรรมฐานให้ปฏิบัติ จึงต้องคล้อยตามอัธยาศัย จริตของแต่ละคนซึ่งไม่เหมือนกัน ท่านเองที่เราพูดกันว่า “**กลางเนื้อ ชอบกลางยา**” กรรมฐานนั้นมีประโยชน์ในตัวเอง เหมือนยาที่มีประโยชน์ในตัวเองฉะนั้น แต่กรรมฐานบางอย่าง ย่อมเหมาะสำหรับคนบาง

คนเท่านั้น คนหนึ่งอาจทำให้สงบด้วยกรรมฐานโดยเฉพาะคือ อารมณ์ที่กำหนดระลึกรูปอย่างหนึ่ง แต่อีกคนหนึ่งไปทำเข้าอาจไม่สงบเลยก็ได้

แต่ข้อที่พึงเข้าใจไว้เป็นเบื้องต้นคือ อารมณ์ของกรรมฐานที่ทรงแสดงไว้ในส่วนสมถกรรมฐานนั้น แม้จะมีถึง ๔๐ ประเภทก็ตาม แต่ว่าอารมณ์แต่ละอย่างมีลักษณะเหมือนถนนที่พึงไปสู่ปลายทางอันเดียวกัน นั่นคือ

“ทำให้กิเลสประเภทที่เรียกว่านิวรณ์สงบไปจากจิตของผู้ปฏิบัติ”

การที่ต้องจำแนกแสดงออกไปโดยพิสดาร ก็เพื่อให้คล้อยตามจริตของคนที่ไม่เหมือนกันดังกล่าว การที่จะรู้ว่าตนเป็นอะไร ก็ต้องอาศัยลักษณะต่างๆที่เป็นเหมือนมาตรเครื่องวัดจิตคนดังกล่าว แล้วมาเทียบเคียง ตรวจสอบตนด้วยตน แล้วเลือกปฏิบัติอารมณ์แห่งกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตน

ในกรณีที่ไม่แน่ใจว่าตนมีจริตอะไรแน่ ท่านให้เลือกปฏิบัติอาภาปานสติกรรมฐาน คือการกำหนดระลึกรูปอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกเป็นหลักไว้ก่อนได้ เพราะเป็นอารมณ์ที่ใช้ได้สำหรับคนจริตทั้งปวง

ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน

ท่านแสดงธรรมอันเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ ๗ หมวด แยกออกเป็น ๔๐ อารมณ์คือ

กสิณ ๑๐ คือ

- | | |
|-------------|--------------|
| ๑. ปฐวิกสิณ | การเพ่งดูดิน |
| ๒. อาโปกสิณ | การเพ่งดูน้ำ |

๓. วาโยกสัณ	การเพ่งดูลม
๔. เตโชกสัณ	การเพ่งดูไฟ
๕. นีลกสัณ	การเพ่งดูสีเขียว
๖. ปีตกสัณ	การเพ่งดูสีเหลือง
๗. โลहितกสัณ	การเพ่งดูสีแดง
๘. โอทาทกสัณ	การเพ่งดูสีขาว
๙. อาโลกกสัณ	การเพ่งดูช่องว่าง
๑๐. อากาสกสัณ	การเพ่งดูอากาศ

อุสุภะ คือการมองดูให้เห็นความไม่สวยงามแห่งร่างกาย ๑๐ คือ

๑. อุทฺธุมาทกอุสุภะ	ซากศพที่พองขึ้น
๒. วินีลกอุสุภะ	ซากศพที่พองขึ้นจนมีสีเขียว
๓. วิปฺพุกอุสุภะ	ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม
๔. วิฉิททกอุสุภะ	ซากศพที่เข่าพันขาดเป็นท่อนๆ
๕. วิกขายิตกอุสุภะ	ซากศพที่เข่าหักไว้ถูกสัตว์ยื้อแย่งกันกิน
๖. วิขิตอุสุภะ	ซากศพที่ขาดตรงกลาง
๗. หตวิขิตตกอุสุภะ	ซากศพที่อวัยวะวางอยู่กระจัดกระจายในที่นั้นๆ
๘. โลहितกอุสุภะ	ซากศพที่แปดเปื้อนด้วยเลือด
๙. ปุพฺพุกอุสุภะ	ซากศพที่มีหมู่นอนขนอนไซ่เกลื่อนไปด้วยหนอน
๑๐. อัมภฺฐิกอุสุภะ	ซากศพที่เนื้อเลือดหายไปแล้วคงปรากฏอยู่แต่ร่างกระดูก

อนุสสติ คือการตั้งสติตามระลึก ๑๐ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ ตั้งสติตามระลึกถึงพระคุณของ
พระพุทธรเจ้า
๒. อัมมานุสสติ ตั้งสติตามระลึกถึงคุณของ
พระธรรม
๓. สังฆานุสสติ ตั้งสติตามระลึกถึงคุณของ
พระสงฆ์
๔. สीलานุสสติ ตั้งสติตามระลึกถึงคุณของศีล
๕. จาคานุสสติ ตั้งสติตามระลึกถึงคุณแห่งการ
บริจาค
๖. เทวตานุสสติ ตั้งสติตามระลึกถึงคุณของ
เทวดาที่เสมอกับตน แล้วหวน
กลับมาระลึกถึงคุณธรรมของ
ตนเป็นอารมณ์
๗. อุปमानุสสติ ตามระลึกถึงคุณของพระนิพพาน
ว่าเป็นที่ระงับดับเพลิงกิเลสและ
เพลิงทุกข์ให้เห็นว่าเป็นบรมสุข
อย่างสูง
๘. มรณัสสติ ระลึกถึงความตายที่จะพึงมีแก่
ตนและคนอื่น
๙. กายคตาสติ ตั้งสติระลึกถึงกายตนอัน
ประกอบด้วยผม ขน เป็นต้น
เป็นอารมณ์
๑๐. อานาปานัสสติ ตั้งสติระลึกถึงลมหายใจเข้า
ออก ยาวสั้น เป็นอารมณ์

พรหมวิหาร ๔ คือ

๑. เมตตาพรหมวิหาร คิดหวังที่จะเห็นสรรพสัตว์อยู่กันอย่างไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียน ดำรงชีวิตอยู่เป็นสุขตามสมควรแก่ฐานะของตน

๒. กรุณาพรหมวิหาร คิดหวังที่จะเห็นคน สัตว์ผู้กำลังประสบความทุกข์ ได้หลุดพ้นจากความทุกข์เหล่านั้น

๓. มุทิตาพรหมวิหาร คิดหวังให้สัตว์ คน ที่ได้รับความสุขความเจริญแล้ว ได้ดำรงอยู่ในฐานะนั้นๆ อย่าได้พลัดพรากจากสุขสมบัติเหล่านั้น

๔. อุเบกขาพรหมวิหาร วางใจเป็นกลางในกรณี ที่คน สัตว์ ประสบความวิบัติด้วยกรรมของตน ไม่ดีใจหรือเสียใจ โดยอาศัยจากพิจารณาให้เห็นตามกฎแห่งกรรม

อาหาเรปฏิกูลสังญญา คือการกำหนดพิจารณาให้เห็นความปฏิกูลของอาหาร ที่บริโภคเข้าไปจนเกิดความไม่ยินดีในรสอาหารเหล่านั้น

จตุธาตुวัตถาน คือการกำหนดพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายตนและคนอื่นล้วนประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เพื่อถ้ายถอนความรู้สึกว่าเป็นคน สัตว์ เราเขา ออกไปจากจิต

อรุปรกรรมฐาน ๔ คือ

๑. อากาสนันญายตนะ พิจารณาอากาศเป็นอารมณ์ให้เห็นว่าอากาศหาที่สูดมิได้

๒. วิญญาณัญญายตนะ พังดูวิญญาณเป็นอารมณ์ว่าวิญญาณหาที่สูดมิได้

๓. อากิณัจฉญาณายตนะ เพ่งดูให้เห็นความไม่มีของวิญญาณว่า
หน้อยหนึ่งชนิดหนึ่งก็ไม่มี

๔. เนวส์ัญญานาสัญญาตนะ เพ่งดูอรูปกรรมฐานที่ ๓ ว่านี้
ประณีตนัก ละเอียดนัก จะมีสัญญาหรือไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

การเจริญสมถกรรมฐาน ต้องเลือกให้เหมาะแก่จริตดังนี้

๑. คนราคจริต ซึ่งมีปกติรักสวยรักงาม ท่านให้เลือกเจริญ
กรรมฐาน ๑๑ ประการ คือ อสุภกรรมฐาน ๑๐ กับกายคตาสติ

๒. คนโทสจริต ซึ่งเป็นคนฉุนเฉียวง่าย ท่านแนะนำให้เจริญ
กรรมฐาน ๘ ประการ คือ วรรณกสิณ ๔ คือ นิลกสิณ पीตกสิณ
ไลहितกสิณ โอทาทกสิณ กับ พรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา
มูหิตา อุเบกขา

๓. คนที่เป็นวิตกกจริต กับ คนโมหจริต ให้เจริญอานาปานสติ
กรรมฐาน

๔. คนที่เป็นสังขารจริต ท่านให้เจริญกรรมฐาน ๖ คือ
พุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลानุสสติ จาคานุสสติ และ
เทวตานุสสติ

๕. คนที่เป็นพุทธิจริต ท่านให้เลือกเจริญกรรมฐาน ๔ คือ
มรณัสสติ อุปमानุสสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตววัตถาน
๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

สำหรับอรูปกรรมฐาน ท่านไม่ให้เจริญก่อน จะต้องเจริญ
กรรมฐานข้ออื่นเป็นพื้น จนบรรลुरुูปฌานไปแล้วจึงเจริญอรูป
กรรมฐาน

อารมณ์ของกรรมฐาน ที่ท่านจัดจำแนกไว้ตามจริตเหล่านั้น มิได้หมายความว่าคนแต่ละจริต จะต้องเจริญทุกข้อ เพียงแต่ให้ เลือกดูว่า อารมณ์ใดที่อาจทำใจของตนให้ตั้งมั่นได้เร็ว ก็ให้เลือก ใช้อารมณ์เหล่านั้นเป็นเบื้องต้น ที่จะนำจิตของตนเข้าสู่ความสงบ ได้ตามลำดับ การเจริญกรรมฐานประเภทนี้ อาจอุปมาได้ดังนี้ คือ อารมณ์ต่าง ๆ นั้นเปรียบเหมือนหลัก จิตเปรียบเหมือนวานร สติเปรียบเหมือนเชือกล่าม ตามปกติแล้ววานรจะเดินไปเรื่อย ๆ จนสติ คือเชือกขาดก็ได้ แต่เมื่อพยายามบ่มบ่ม ๆ เข้าสติคือเชือกไม่ขาด วานรคือจิตจะสงบอยู่ในแควดวงของเชือกที่ล่ามกับหลักนั่นเอง แต่กว่าจะสงบได้ก็ต้องอาศัยเวลามากบ้างน้อยบ้าง ตามพื้นจิตของแต่ละคน ที่แน่นอนที่สุดคือผล ได้แก่ความสงบจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคล ไม่ละความพยายาม เพื่อทำใจของตนให้สงบจากอารมณ์คือกิเลส

ในการปฏิบัติทางจิต จึงต้องมีหลักจิต ๓ ข้อ คือ **อาตาปี** ความเพียรที่สามารถเผากิเลสให้เราร้อน **สัมปชาโน** คือความรู้ทั่วพร้อม ซึ่งสภาพจิตใจขณะนั้นๆ และ **สติมา** คือมีสติอยู่เสมอไม่พลอเรือ เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าทรงใช้ก่อนตรัสรู้พระองค์ คือ มีความเพียรแรงกล้า ไม่ประมาทและมีเจตน์จำนงอันแน่วแน่ที่จะทำให้จิตสงบให้ได้ ซึ่งคุณธรรมทั้ง ๒ ชุดนี้ เมื่อบุคคลมีอยู่เพียงชุดใดชุดหนึ่ง ผลคือความสงบก็จะเกิดขึ้น

วิธีเจริญสมถกรรมฐานแต่ละข้อทำอย่างไร ?

การทำตามความสงบตามแบบสมถกรรมฐาน จำเป็นต้องอาศัย ปัจจัยต่างๆ เข้าประกอบดังนี้

๑. สถานที่ทำความสงบ ต้องวิเวกพอสมควรไม่มีเสียงรบกวนมากนัก โดยเฉพาะเมื่อเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ กายวิเวกคือ ความสงบทางกายมีความสำคัญมาก เพราะจิตยังไม่คุ้นเคยต่อการทำความสงบ

๒. อิริยาบถ ตามปกติแล้วทรงใช้คำว่า นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า คือนั่งเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงพอสมควร

๓. พยายามตัดความนึกคิดในเรื่องอื่นออกไปก่อนไม่ว่าการทำงาน การเรียน หรือภาระหน้าที่ซึ่งได้ทำแล้วและคิดว่าจะทำต่อไป

๔. มองให้เห็นโทษของจิตที่ขาดความสงบจากกามคุณเป็นต้น พิจารณาให้เห็นผลที่เกิดจากทำจิตให้สงบ น้อมรำลึกถึงคุณพระรัตนตรัย เพื่อให้เกิดฉันทะที่จะปฏิบัติตามพระรัตนตรัย

ปัจจัยเหล่านี้ เป็นเครื่องประกอบในการเจริญกรรมฐานส่วนนี้โดยมาก แต่อิริยาบถบางอย่างไม่จำเป็นต้องนั่งอย่างที่ว่าก็ได้ สำหรับการเจริญกรรมฐานบางประเภท เช่น อสุภกรรมฐานเป็นต้น

การเจริญกรรมฐานประเภทกสิณ

กรรมฐานประเภทนี้ ท่านให้ทำดวงกสิณตามประเภทของกสิณนั้น ๆ ให้กว้างประมาณ ๑ คืบกับสี่นิ้วเป็นอย่างใหญ่ แต่ไม่ควรให้เล็กกว่าปากชั้นน้ำ วางดวงกสิณไว้ในระดับสายตา เช่น การเจริญปฐวีกสิณ ก็ลืมหาดวงดินที่ทำไว้ กำหนดจิตบริกรรมว่า ปฐวี ๆๆ หรือดิน ๆๆ ด้วยการหลับตาบ้าง ลืมตาบ้าง ความสงบจะดำเนินไปตามลำดับที่ท่านเรียกว่า นิमित ดังนี้

- ในขณะที่เพ่งดูดวงกสิณพร้อมกับการบริกรรมไปนั้นท่านเรียกว่า บริกรรมภาวนาหรือบริกรรมนิमित นิमितที่เกิดจากบริกรรม

- ในขณะที่บริการอยู่นั้น ให้หลับตาหรือหรีตาลงในบางคราว จนภาพปรากฏในขณะที่หลับตากับลืมตาเหมือนกัน ในขั้นนี้ท่านเรียกว่า **อุคคหนิมิต** คือนิมิตติดตา

- เมื่อมาถึงจุดนี้แล้ว นិเวรณธรรมจะเริ่มสงบลงตามลำดับจิตเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า **อุปจารสมาธิ** คือเฉียดใกล้ความสงบเข้าไป จนนิมิตระดับ ๓ ปรากฏขึ้น เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** คือนิมิตเทียบเคียง ดวงนิมิตจะปรากฏสวยงามแผ่ไส จิตจะเข้าถึงความสงบจนถึง **อัปปนาสมาธิ** คือสมาธิอันแน่นแน่ว จนบรรลุนิเวรณธรรมในที่สุด หากปฏิบัติสืบต่อไปไม่หยุดเสียในระหว่าง

หลักการเจริญอสุภกรรมฐาน

การเจริญอสุภกรรมฐาน จำเป็นต้องอาศัยซากศพในลักษณะต่างๆ ดังกล่าวแล้ว เป็นเครื่องกำหนดพิจารณา สมัยก่อนมีซากศพของพวกนับถือศาสนาบางประเภททิ้งไว้ การหาซากศพมาพิจารณาจึงไม่ยาก ท่านบอกไว้ว่า เมื่อจะไปพิจารณาซากศพ อย่ายืนเหนือลมใต้ลม หรือใกล้ใกล้เกินไป แต่ให้ยืนในที่ซึ่งอาจเห็นซากศพได้ชัด และไม่ถูกต้องกลิ่นซากศพรบกวน ให้ยืนตรงช่วงวงกลางของซากศพ โดยมีข้อแม้ว่าห้ามมิให้พิจารณาซากศพที่ยังคงรูปร่างอยู่ ซากศพของเพศตรงกันข้ามกับตน และการกำหนดพิจารณานั้น ท่านแสดงว่าให้กำหนดพิจารณาในจุดต่อไปนี้ คือ

- **เพศ** ให้กำหนดให้รู้ว่าซากศพนี้เป็นของคนอยู่ในวัยไหน คือ ปฐมวัย หรือมัชฌิมวัย

- **สังขาน** กำหนดดูที่สังขานคอ ศีรษะ ท้อง สะเอว ของ ซากศพเหล่านั้น สรุปลงเป็นอวัยวะส่วนเบื้องบนกับเบื้องต่ำ โดย กำหนดจุดกลางของซากศพที่นาภี

- **ทิต** คือกำหนดดูส่วนแห่งซากศพจากเบื้องบน ถึงเบื้องต่ำ ทำนองเดียวกับการดูสังขาน

- **อสุภะ** คือให้เห็นความไม่สวยงาม ที่อวัยวะต่างๆซึ่ง กระจายอยู่ในที่นั้นๆ

- **ปริจเฉท** คือกำหนดให้เห็นว่า ซากศพนี้จากปลายผมถึง ปลายเท้า ประกอบด้วยอาการ ๓๒ มี ผม ขน เป็นต้น จนถึงมัน สมองเป็นที่สุด เป็นของปฏิภูสน่าเกลียด ทั้งโดยส่วนสี กลิ่น เป็นต้น

เมื่อกำหนดพิจารณาไป นิमितทั้ง ๓ ประการจะดำเนินไปเช่น เดียวกับการเจริญกสิณ แม้ความสงบแห่งจิตก็เกิดขึ้นโดยทำนอง เดียวกัน ฝ่ายรูปลักษณะแห่งนิมิตย่อมเป็นไปตาม อสุภะ ที่กำหนด พิจารณาในลำดับแห่งปฏิภาคนิมิต ซากศพที่พิจารณาจะปรากฏเป็น ร่างกายที่สมบูรณ์หาเป็นเหมือนตอนเริ่มพิจารณาไม่

หลักการเจริญอนุสสติ

อารมณ์กรรมฐานกลุ่มนี้ มีวิธีเจริญไม่ตรงกันหมดทุกข้อ อาจ จำแนกวิธีโดยสรุปได้ดังนี้

- อนุสสติ ๓ ข้อแรก คือพุทธานุสสติ อัมมานุสสิต สังฆานุส สติ ท่านสอนให้กำหนดจิตระลึกความหมายแห่งพระรัตนตรัยตาม บทที่สวดกันคือ อิติปิโส ภควา..สุวากุขาโต..สุปฏิปนุโน โดยยกเอา พระคุณแต่ละข้อมาพิจารณา ซึ่งแน่นอนว่า ก่อนการพิจารณาผู้

ปฏิบัติจำเป็นต้องเข้าใจความหมายแห่งคุณพระรัตนตรัยมากพอสมควร แต่อย่างไรก็ตามการเจริญกรรมฐาน ๓ ข้อนี้ อาจทำได้ ๑ ระดับ คือ

๑. สารยาย คือสวดบทสรรเสริญพระคุณของพระรัตนตรัย ทานที่สวดกัน จนใจสงบอยู่ที่บทสวด ไม่ซัดสายไปในอารมณ์อื่นๆ

๒. นำเอาพระคุณบทใดบทหนึ่งมากำหนดระลึก เช่น พุทโธ รั่มโม สังโฆ ตั้งสติระลึกตามบทเหล่านั้น สัมพันธ์กับการหายใจเข้า ออก เช่นหายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ เป็นต้น

๓. ยกพระคุณแต่ละบทขึ้นพิจารณา พิจารณาเห็นชัดในบทใด มาก ก็พิจารณาอยู่ที่บทนั้นๆ จนจิตสงบอยู่ด้วยบทที่ตนพิจารณา

- ลีลาอนุสสติ จากานุสสติ เทวตานุสสติ มีแนวในการเจริญ ใกล้เคียงกันคือ ก่อนการเจริญกรรมฐานส่วนนี้ ให้ชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ก่อน ซึ่งชำระศีลให้บริสุทธิ์นี้ใช้ทั่วไปในการการเจริญกรรมฐานทุกชนิด ทำความพอใจในศีล จากะ สุตะ ปัญญาให้เกิดขึ้น แล้วพิจารณาถึงคุณแห่งศีล จากะ และธรรมที่ทำให้คนให้เป็นเทวดา ตามสมควรแก่อารมณ์ของกรรมฐาน จากนั้นให้น้อมมาพิจารณาศีล จากะ และคุณธรรมที่ทำให้คนให้เป็นเทวดาของตน เมื่อเห็นคุณความดีของตนประจักษ์ชัด ปิติปราโมทย์เกิดขึ้น จิตจะหยั่งลงสู่ความสงบตามลำดับ จนนิวรรณธรรมสงบลงด้วยผลแห่งจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ มาตามลำดับ

- อุปสมมานุสสติ คือการระลึกถึงคุณของพระนิพพานผู้เจริญกรรมฐานข้อนี้ต้องมีความเข้าใจในคุณลักษณะของนิพพานสมควร

แล้วพิจารณาให้เห็นว่าพระนิพานเป็นที่สิ้นกิเลส ดับเพลิงทุกข์ทั้งมวลลงไปได้เป็นต้น จนเห็นว่าพระนิพานเป็นบรมสุข เมื่อระลึกถึงอยู่เช่นนี้บ่อยๆ เข้า สมาธิก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ

- มรณัสสติ ระลึกถึงความตาย ทำได้ด้วยการกำหนดระลึกว่า ความตายจักมีแก่เรา เราจักต้องตาย ชีวิตเราจะต้องขาดลงแน่นอน เรามีความตายเป็นธรรมดาเป็นต้น การระลึกถึงความตายนี้ มีปัญหาอยู่เหมือนกันคือ ถ้าระลึกโดยไม่มีหลักจะเสียใจตกใจเมื่อคิดถึงความตาย ที่จะมีแก่ตนและญาติที่รัก หรืออาจเกิดความยินดี เมื่อคนที่ตนไม่ชอบตายไป ท่านจึงกำหนดหลักเกณฑ์พิเศษในการพิจารณาไว้คือ

๑. สติ ระลึกถึงความตายที่มีแก่ตนและคนอื่น ว่าเรามีความตายเป็นธรรมดาเป็นต้น

๒. ญาณ คือเกิดความรู้ขึ้นว่าเราจะต้องตายแน่ เพราะชีวิตคนเราทุกคนต้องตาย

๓. เกิดความสังเวชสลดจิต เพราะพิจารณาเห็นสภาวะที่แท้จริงของชีวิต ก่อให้เกิดความเข้าใจต่อกันว่า คนเราแต่ละคนต่างเป็นคนมาอาศัยโลกชั่วคราวเท่านั้น ไม่รู้จะริษยาอาฆาตกันไปทำอะไร ในเมื่อทุกชีวิตจะต้องตายเช่นเดียวกัน

- กายคตาสติ ระลึกถึงกายของตน โดยการกำหนดดูให้เห็นว่ากายที่กำหนดกันว่าสวยงาม น่าใคร่ น่าพอใจนั้น เมื่อแยกย่อยออกไปแล้วนับแต่ปลายผมลงมาถึงปลายเท้า ประกอบด้วย ผมห ขน เล็บ ฟันเป็นต้น แล้วกำหนด พิจารณา สี สันฐาน กลิ่น ที่เกิด

ที่อยู่ของส่วนต่างๆ เหล่านั้น ซึ่งท่านจำแนกออกเป็นส่วนๆ เรียกว่าอาการ ๓๒ จนเกิดความเห็นว่าแต่ละส่วนที่ประกอบเป็นกายนั้น ปฏิภูลน่าเกลียด ร่างกายคนจึงเป็นเหมือนหม้อใส่อุจจาระและสิ่งปฏิภูลต่างๆ กายนอกอาจจะดูงดงาม แต่ตามความจริงแล้วมีสิ่งสกปรกนานาประการอยู่ภายใน เมื่อระลึกอยู่โดยวิธีนี้ ความสงบจะเกิดขึ้นตามลำดับเช่นที่กล่าวแล้ว

- อานาปานสติ คือการกำหนดดูลมหายใจเข้าออก

อานาปานสตินี้ เป็นกรรมฐานที่คนนิยมปฏิบัติกันมากเป็นพิเศษ ในส่วนต่างๆ ของโลก ทั้งที่เป็นชาวพุทธและมีใช้ชาวพุทธจะแตกต่างกันบ้างก็เพียงวิธีการเท่านั้น เหตุที่เป็นเช่น เพราะว่า

๑. ในแง่กรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริต อานาปานสติ เหมาะสำหรับคนวิตักกจริตกับโมหจริตซึ่ง เป็นเรื่องของความคิดพลาญ แม้แต่คนจริตอื่นเช่นราคะจริตเป็นต้น เมื่อคิดถึงเรื่องที่ตนพึงใจ ความคิดย่อมพลาญไปในเรื่องนั้นๆ เช่นเดียวกัน อานาปานสติ จึงอนุโลมใช้ได้แก่คนทุกจริต

๒. กรรมฐานข้อนี้ พระพุทธเจ้าทรงใช้เป็นบันไดก้าวไปสู่ความสงบ จนได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าในที่สุด จึงทรงแสดงอานิสงส์ไว้พิสดารมาก

๓. เครื่องมือที่ใช้ในการทำ ความสงบ อยู่ที่ตัวตนแต่ละคนแล้ว คิด **“ลมหายใจเข้า-ออก”** ใครต้องการจะเจริญเมื่อไรก็ได้

๔. นิमित ที่เกิดขึ้นจากการเจริญอานาปานสติ สวยงามเป็นพิเศษ ไม่มีอะไรน่ากลัว อย่างนิमितที่เกิดจากการเจริญอสุภกรรมฐาน ทั้งวิจิตรไปตามอำนาจบารมีของคนแต่ละคนอีกด้วย

การเจริญอานาปานสติ นอกจากจะทำตามที่ทรงแสดงไว้แล้ว ยังมีการค้นหาวิธีจะผูกจิตไว้ด้วยสติ ตามหลักการกำหนดลมอีกหลายวิธีด้วยกัน คือ

๑. วิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ให้กำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ยาวหรือสั้น ก็ให้ตั้งสติระลึกตามลมไปเพื่อคุมใจให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ไม่คิดพล่านในเรื่องอื่น

๒. การนับลมหายใจเข้าออกเป็นคู่ ๆ แบ่งออกเป็นชุด ๆ คือ นับ ๑-๑ ถึง ๕-๕ แล้วกลับมาตั้งต้นใหม่เป็น ๑-๑ ถึง ๖-๖ กลับมาตั้งต้นใหม่จนถึง ๑-๑ ถึง ๑๐-๑๐ แล้วกลับมานับ ๑-๑ ถึง ๕-๕ อีก นับกลับไปกลับมาอย่างนี้ จนจิตสงบอยู่กับการนับ หรือจะนับเรียงลำดับคือ ๑ ๒ ๓ เป็นลำดับไปก็ได้ จากนั้นจึงนับเป็นชุดเช่นเดียวกับที่กล่าวแล้ว

๓. การกำหนดสติไว้ ๓ ฐาน คือ ปลายจมูก หรือริมฝีปากที่ลมกระทบ หทัย และเหนือนาภี คือสะดือขึ้นมาประมาณ ๒ นิ้ว ตั้งสติกำหนดตามลมไปในจุดที่ลมกระทบเหล่านั้น ทั้งตอนหายใจเข้า และตอนหายใจออก จนเกิดความสงบขึ้นตามลำดับ

๔. การกำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมกับการหายใจที่นิยามกันมากคือ หายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ แต่ตัวสติจริงๆ อยู่ที่พุท กับ โธ ไม่ไปสนใจต่อลมหายใจ เพราะถ้าไปกำหนดสองอย่างจิตจะวุ่นไม่อาจสงบได้ตามต้องการ

๕. การตั้งสติกำหนดดูที่จุดซึ่งลมกระทบ ตอนเข้าและออก คือ ปลายจมูก ช่องจมูก หรือริมฝีปากบน ลมกระทบตรงไหนชัด ให้กำหนดสติไว้ที่ตรงนั้น เหมือนคนเสื่อยไม้กำหนดดูเฉพาะที่พื้นเสื่อยไม้ กำหนดดูเฉพาะที่พื้นเสื่อยกระทบกับเส้นบรรทัดเท่านั้น

ไม่ต้องไปดูตรงอื่น เมื่อพันเลื่อยยังกระทบกับเส้นบรรทัดอยู่ ที่ส่วนอื่นก็จะตรงไปเอง

วิธีที่กล่าวมานี้ เป็นวิธีที่ท่านใช้กันมาก แต่ยังมีการสอนที่แตกต่างไปจากนี้ก็มี ซึ่งไม่เป็นความผิดอะไร เพราะวิธีต่าง ๆ นั้นเป็นเหมือนถนน ที่นำคนไปสู่จุดหมายปลายทางอันเดียวกัน ใครจะเดินทางไหนก็ได้ เพราะเมื่อถึงจุดหมายจะเป็นอันเดียวกัน เมื่อผู้ปฏิบัติรู้ชัด ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก นิमितดีแล้ว สมาธิจะเกิดขึ้นตามลำดับ เช่นที่เกิดแก่กรรมฐานข้ออื่น

วิธีเจริญพรหมวิหาร ๔

เมตตา แปลว่าความรักความปรารถนาดี ต้องการที่จะเห็นคนอื่นสัตว์อื่น อยู่กันอย่างไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่เบียดเบียน ไม่ประทุษร้ายกัน ดำรงชีวิตอยู่เป็นปกติตามสมควรแก่ฐานะของตน ก่อนการสร้างความรู้สึกดังกล่าว ท่านแนะนำให้สร้าง ความปรารถนาดีต่อก่อน แล้วทำตนเป็นอุปมาว่า เราชักสุขไม่ต้องการความทุกข์ ฉันทิใด คนอื่นสัตว์อื่นก็มีความรู้สึกเช่นเดียวกัน จากนั้นให้สร้าง ความปรารถนาดีต่อคนที่ตนเกลียดชังก่อน แต่ไม่ควรสร้างความรู้สึกเช่นนั้นต่อเพศตรงข้ามก่อน เพราะจิตจะตกไปเป็นกามราคะ และไม่ ควรเจริญเมตตาต่อคนที่เป็นศัตรูก่อนเพราะจิตจะตกไปทางไสยหา เนื่องจากกำลังจิตยังไม่แข็งพอ แต่ให้สร้าง ความปรารถนาดีต่อคนที่ตนเคารพนับถือ คนที่ตนมีความรู้สึกรักหวังดี คนที่เป็นกลาง และแม้คนที่เป็นศัตรู จนถึงมีความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ในที่สุด เมตตานี้เป็นธรรมที่ทำลายความรู้สึกพยาบาทโดยตรง เมื่อเจริญเมตตาได้แล้ว จิตจะผ่องแผ้วจากกิเลส โทสะ ทรงแสดงอานิสงส์ เมตตาไว้มาก เช่น

“หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ อมนุษย์ และเทวดาทั้งหลาย ไม่ประสบอันตราย สีสหน้ายิ้มผ่องใส จิตสงบเป็นสมาธิได้เร็ว ไม่หลงตาย ตายไปแล้วยอมบังเกิดในสุคติ หรือพรหมโลก ตามสมควรแก่กำลังแห่งเมตตาจิตที่ตนเจริญได้”

- กรุณา คือความสงสารให้แก่คน สัตว์ ที่กำลังประสบความทุกข์ ภัยอันตราย ผู้เจริญต้องกำหนดใจว่า ขอสัตว์ผู้ประสบทุกข์ จงหลุดพ้นจากความทุกข์เถิด กำหนดจิตไว้อย่างนี้บ่อยๆ จะขจัดความรู้สึกเบียดเบียนต่อสัตว์ทั้งหลายลงไปได้ และจะไม่เศร้าโศกเสียใจ เมื่อคนสัตว์เหล่านั้นไม่พ้นจากทุกข์ตามที่ตนต้องการ

- มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อคนอื่นได้ดี ใช้ในกรณีที่คนอื่นเขาได้ดี ให้กำหนดใจว่า “ขอให้สัตว์ทั้งหลาย อย่าได้เสื่อมจากสมบัติที่ตนได้แล้ว” หรือขอให้สัตว์เหล่านี้ยังยืนอยู่ในสุขสมบัติของตนๆ จนใจมีความสงบด้วยอำนาจมุทิตาขจัดริษยาในความดีของคนอื่น

- อุเบกขา คือการทำจิตให้วางเฉย ไม่แสดงความยินดีในกรณีที่ศัตรูประสบความพินาศ และไม่เสียใจในกรณีที่คนที่ตนรักประสบความพินาศ เพราะการกระทำผิดของเขาเอง สร้างความรู้สึกว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน ย่อมเป็นไปตามกรรม คิดอยู่เช่นนี้เรื่อย ๆ ไป จนใจเกิดความสงบจากราคะ คือความยินดี และปฏิฆะคือความยินร้ายในสุขทุกข์ของสัตว์ลงไปได้

วิธีพิจารณาอาหารแปฏิกุลสัญญา

ท่านสอนให้หัดคิดให้เห็นความแปฏิกุลของอาหารไปก่อนจนจิตคล้อยตามความเห็นนั้น แล้วเริ่มพิจารณาความแปฏิกุลของอาหารใน ๘ ฐานะ คือ “แปฏิกุลด้วยการบริโภค โดยที่อยู่ของอาหารเหล่านั้น โดยการเก็บสะสมอยู่นานๆ ในกาลเมื่ออาหารเหล่านั้นยังไม่ย่อย

ในกาลที่อาหารเหล่านั้นย่อยแล้ว โดยผลที่เกิดจากอาหาร โดยการหลั่งไหลออกมาของอาหาร โดยการที่อาหารเหล่านั้นทำให้แปดเปื้อนในโอกาสนั้น ๆ”

พิจารณาไปโดยฐานะดังกล่าวนี้ จนจิตสงบจากนิวรณ์ธรรมจิตก็จะตั้งมั่นเป็นสมาธิ

วิธีเจริญจตุธาตुวัตถาน หรือ ธาตุกรรมฐาน

ท่านแนะนำให้พิจารณาแยกส่วนต่างๆที่ปรากฏในกายนี้ออกเป็นธาตุ ๔ ตามลักษณะที่เด่นชัดของธาตุเหล่านั้น คือส่วนใดที่แข็งแ็ง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นธาตุดิน ส่วนใดที่ไหลเอิบอาบไปมาได้เช่น น้ำลาย น้ำมูก น้ำตา เปลมัน น้ำเหลือง น้ำเลือด เป็นต้น เป็นธาตุน้ำ ส่วนใดที่พัดผันไปมาได้ อันปรากฏอยู่ในกายนี้ เช่น ลมหายใจ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมตามตัว เป็นธาตุลม ส่วนใดที่ทำให้ร่างกายให้เร้าร้อน ทำกายให้อบอุ่น ทำกายให้ทรุดโทรม เผาอาหารให้ย่อย เป็นต้น เรียกธาตุไฟ พิจารณา ไปๆ จะเห็นว่าร่างกายของคนเรานี้ ล้วนแล้วแต่ธาตุที่มาประชุมกันเท่านั้น ธาตุเหล่านี้ผสมกันถูกสัดส่วนไม่มากไม่น้อย ร่างกายของคนก็ปกติเมื่อธาตุเปลี่ยนแปลงไปร่างกายก็พลอยเปลี่ยนแปลงไปตาม จนจิตยังลงสู่สุญญตารมณ คือเห็นว่าร่างกายนี้สักแต่ว่า ธาตุไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เรา เขา จนจิตมีความรู้สึกไม่ยินดียินร้ายในกายตนและกายคนอื่น ความสงบจะเกิดขึ้นตามลำดับไป

วิธีเจริญอรูปกรรมฐาน ๔

อรูปกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่เจริญต่อจากกสิณ ๙ ข้อแรก คือเมื่อบุคคลได้เจริญกสิณข้อใดข้อหนึ่งจนได้ปฏิภาคนิมิตแล้ว จิตดำเนินเข้าไปสู่ความสงบ จนบรรลุรูปฌาน ๔ แล้วให้เพิกคือ เลิกสนใจกสิณ หันมาเพ่งอากาศเป็นอารมณ์ว่า อนนุต อากาศไม่มีที่สุด เมื่อบริกรรมไปอย่างนี้ จนจิตสงบอยู่กับอารมณ์ ย่อมช่วยให้บรรลุอรูปฌานข้อแรกที่เรียกว่าอากาสนัญญายตนะ

จากนั้นให้ละนิมิตในอากาศ มาพิจารณาว่า อนนุต วิญญาณ วิญญาณหาที่สุดมิได้ จนสำเร็จอรูปฌานที่ ๒ เรียกว่า วิญญาณัญญายตนะ แล้วละวิญญาณ มากำหนดเอาความไม่มีของ อรูปว่า นตฺถิ กิณฺจิ อรูปที่ ๓ นี้ นิดหนึ่งก็ไม่มี จนบรรลุอรูปฌานที่ ๓ คือ อากิญจัญญายตนะ แล้วละฌานข้อนี้อีก หันมากำหนดว่า สนฺตเมตฺถํ ปณฺธิตเมตฺถํ อรูปฌานที่ ๔ นี้ละเอียดนัก ประณีตนัก จะว่า มีสัญญาก็มีไซ้ ไม่มีสัญญาก็มีไซ้ จนสำเร็จเป็นอรูปฌานที่ ๔ เรียกว่าเนวสัญญานาสัญญายตนะ

ผลที่เกิดจากการบำเพ็ญสมาธิ

ความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้นตามลำดับ เมื่อบุคคลได้เจริญกรรมฐานที่กล่าวมาแล้ว ไม่ว่าจะใช้อารมณ์ใดเป็นที่ระลึกรก็ตามสมาธิ คือความสงบจิตจะเกิดขึ้นตามลำดับดังนี้คือ

- ขณิกสมาธิ เป็นความสงบที่เกิดขึ้นชั่วขณะเพียงเล็กน้อย
- อุปจารสมาธิ คือความสงบเพิ่มนานขึ้น จิตใกล้ความแน่วแน่มากขึ้น อนุสสติ ๘ ข้อแรกคือ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลानุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ อุปสมานุสสติ

มรณัสสติ กับอาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตววัตถาน ให้เกิด
ความสงบเพียงขั้นนี้ เพราะเป็นเรื่องที่ประณีตมาก จิตไม่อาจหยั่ง
ถึงได้ จึงไม่อาจแนบชิดกับอารมณ์เหล่านี้ได้อยู่นาน

- อัปปนาสมาธิ คือจิตตั้งมั่นแน่วแน่ไม่หวั่นไหว กรรมฐานอีก
๓๒ ประเภท นำผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงความสงบระดับนี้ได้ทั้งหมด

เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุอัปปนาสมาธิแล้ว จิตจะดำเนินเข้าสู่ความ
สงบในชั้นฌาน ท่านเรียกว่ารูปฌาน คือฌานที่มีรูปหรืออาศัยรูป คำ
ว่าฌานนั้นใช้ทั้งที่เป็นส่วนเหตุและส่วนผล ที่ใช้เป็นส่วนเหตุมี ๒ คือ

- อารัมมณูปนิชฌาน การกำหนดเพ่งดูอารมณ์ของกรรมฐาน
คือการเพ่งอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๔๐ ที่กล่าวแล้วนั่นเอง

- ลักขณูปนิชฌาน การเพ่งดูลักษณะแห่งนามรูปให้เห็นเป็น
ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
นั่นเอง

ฌานที่เป็นส่วนผล คือเป็นผลของการเจริญสมถกรรมฐานดัง
กล่าว เกิดต่อการอัปปนาสมาธิ ท่านแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

รูปฌาน ๔ ได้แก่ฌานที่เกิดจากการเพ่งรูปธรรมคือ

๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก ความตรึกนึก วิจารณ์การ
ไตร่ตรองสิ่งที่จิตตรึกนึก ปิติ ความเอิบอิ่มใจที่เกิดจากความสงบ
สุข ความสบายกายสบายใจ เอกัคคตา จิตที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว

๒. ทุตติยฌาน มีองค์ ๓ คือ จิตสงบจากวิตกและวิจารณ์ ยังคง
ปรากฏอยู่แต่ปิติ สุข และเอกัคคตา แต่ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้
ปรากฏเด่นชัดกว่าในปฐมฌาน

๓. ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สงบจากปีติได้ ยังคงอยู่แต่สุขกับ
เอกัคคตา

๔. จตุตถฌาน มีองค์ ๒ เหมือนกัน แต่ความสุขสงบไป ยัง
ปรากฏเฉพาะเอกัคคตา กับ อุเบกขา คือวางเฉยต่ออารมณ์ แต่เป็น
ความวางเฉยอย่างมีปัญญา พร้อมทั้งจะแก้ปัญหที่เกิดขึ้นภายในจิต

องค์ฌานทั้ง ๔ นี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะทำหน้าที่สงบนิวรณ์
ธรรม คือสิ่งที่กั้นจิตคนไว้ไม่ให้บรรลุความดีที่ประสงค์ นิวรณ์นี้
บางคราวท่านเรียกว่า ปริยฎฐานกิเลสคือกิเลสที่เกิดขึ้นกัสมุขใจ
ตามปกติก็ไม่ทำใครให้เดือดร้อน นอกจากคนที่ถูกนิวรณ์กัสมุข
เพียงคนเดียว การสงบนิวรณ์เสียได้จึงเป็นการสร้างความสวัสดิ
ให้แก่ตนโดยตรง เมื่อจิตสงบจากนิวรณ์แล้วจะทำให้คนสามารถ
ช่วยสังคมได้เต็มที่อีกด้วย

นิวรณ์ ๕ ประการคืออะไรบ้าง? คือ

๑. กามฉันท์ จิตที่มีความรักใคร่พอใจ ใฝ่ฝันหาปรารถนาคน
รักและสิ่งที่ตนรัก

๒. พยาบาท จิตที่เก็บกดความไม่พอใจ ไม่ยินดีความโกรธเอา
ไว้ มุ่งอาฆาตพยาบาทต่อคนสัตว์เหล่าอื่นจนถึงมุ่งแสวงหาหนทาง
แก้แค้น

๓. ถีนมิทธะ จิตที่ถูกความง่วงนอน หงอยเหงาเซื่องซึม หดหู่
เหนื่อยหน่ายครอบงำ

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ จิตที่คิดพล่านไปในอารมณ์ต่างๆคือมีเรื่อง
จุกจิกหลายอย่าง จนถึงฝันเฟื่องหรือสร้างวิมานในอากาศ เมื่อเกิด
ความรู้สึกเช่นนี้มากจะทำให้หงุดหงิดงุ่นง่านทางใจ

๕. วิจิกิจฉา คือการขาดความมั่นใจในตนเอง ในหลักการและวิธีการต่าง ๆ จนก่อให้เกิดความลังเลสงสัยตัดสินใจอะไรไม่ได้ เช่นสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย เป็นต้น

นิวรรณเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไร?

สิ่งทั้งหลายนั้นเกิดขึ้นจากเหตุเสมอ แม้นิวรรณก็ทำนองเดียวกัน นิวรรณจึงเกิดขึ้นจากเหตุภายในคือใจที่มีเชื้อของอารมณ์เหล่านั้นอยู่ และเหตุภายนอกที่ช่วยกระตุ้นให้อารมณ์เหล่านั้นแสดงออกมา ในรูปของนิวรรณดังกล่าว เหตุเกิดของนิวรรณดังกล่าวแต่ละข้อ คือ

- กามฉันท์ เกิดจากการที่จิตไปกำหนดหมายรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสว่า น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ เมื่อได้เห็นรูปที่ตนกำหนดว่าสวย หรือคิดถึงรูปเช่นนั้นเป็นต้น กามฉันท์คือความรักใคร่พอใจก็จะเกิดขึ้นมากบ้างน้อยบ้าง

- พยาบาท เกิดจากการที่จิตของคนไปกำหนดหมายรูปเป็นต้นว่า ไม่น่ายินดี-พอใจ เมื่อกำหนดเงื่อนไขลงไปเช่นนั้น พอประสบกับสิ่งเหล่านั้นหรือคิดถึงเรื่องเหล่านั้น ความพยาบาทก็เกิดขึ้น

- ถีนมิทระ เกิดจากจิตขาดความยินดี มีความคร้านบิดเบือนจิตหดหู่ และเมาอาหาร คือบริโภคอาหารมากเกินไปแต่ ละอย่างที ก่อให้เกิดถีนมิทระได้ทั้งนั้น ลักษณะความคิดนี้เองที่ปัจจุบันเรียกว่า “โรคเซ็ง” คือมองเห็นโลกชีวิตในลักษณะจิตซีด

- อุทัจจกุกกุจจะ เกิดจากการที่คนไม่อาจคุมความคิดให้อยู่ในจุดที่เกิดประโยชน์แก่สุขภาพจิตของตนได้ ความซัดส่ายแห่งจิตก็เกิดขึ้น

- วิจิกิจฉา เกิดจากการขาดเหตุผลในการพิจารณาเรื่องทั้งหลาย โดยหลักของเหตุผลที่ถูกต้อง อย่างที่ท่านใช้คำบาลีว่า อโยนิโสมนสิการ คือการไม่ทำไว้ในใจต่อเรื่องนั้น ๆ ด้วยวิธีอันแยบคาย

นิวรรณเหล่านี้อาจจะให้สงบได้ด้วยธรรมอะไร

การที่จะทำจิตให้สงบจากนิวรรณ อาจทำได้หลายวิธีด้วยกัน คือ

๑. สร้างปัจจัยที่อาจช่วยให้สงบนิวรรณลงไปได้ ในชีวิตประจำวันของตน ตามลำดับดังนี้

- แก้กามฉันทด้วยการหมั่นพิจารณาให้เห็นความไม่สวยงามของรูปเป็นต้น รู้จักสำรวจอินทรีย์เวลาเห็นรูปด้วยตาเป็นต้น อย่าให้เกิดความอยากได้มากนัก และให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร

- รู้สึกให้อภัย อดทน มีความเมตตาเป็นหลักจิต คิดให้เห็นว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน หมั่นพินิจพิจารณาอย่างนี้บ่อยๆ ช่วยแก้พยาบาท

- คอยสังเกตในการบริโภคอาหารอย่าให้มากนัก พยายามผลัดเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ทำใจให้สว่าง อยู่ในสถานที่แจ่มๆอย่าให้มีลักษณะชวนให้ง่วงนอน ช่วยแก้ ถินมิทระ

สำหรับอุทัจจกุกกุจจะ กับ วิจิกิจฉานั้น ให้ศึกษาสดับตรับฟังให้มากๆ หมั่นสอบถามจากผู้รู้ในเรื่องที่ข้องใจสงสัย มีความชำนาญในระเบียบวินัยต่างๆ สมาคมคบหากับท่านผู้ใหญ่ น้อมใจเชื่อต่อคนและเหตุผลที่ควรเชื่อ

การบรรเทาวิวรรณ์ทุกข้อ จำต้องอาศัยการคบหาสมาคมกับ
กัลยาณมิตร และเรื่องที่น่ามาสนทนากันต้องเป็นเรื่องดีที่ไม่กระตุ้น
ให้เกิดนิวรรณ์ข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมา

๒. การสร้างธรรมขึ้นภายในจิต โดยเฉพาะธรรมที่เป็นคู่ปรับ
ของนิวรรณ์ตามลำดับคือ

- **อสุกนิมิต** กำหนดจิตให้เห็นความไม่สวยไม่งามปฏิกูลของ
รูป เสียง กลิ่น เป็นต้น

- **เมตตา** ทำจิตให้ประกอบด้วยเมตตา มีความรักสนิทสนมต่อ
คนและสัตว์ทั้งหลาย

- **อาร์มภาต** ยินดีในการทำความเพียร มีความพยายาม
บากบั่นหมั่นเป็นนิตย์ หรือทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่
พระโมคคัลลานเถระ เมื่อเกิดความง่วงครอบงำ ให้ปฏิบัติไปตาม
ลำดับ คือ “คิดทบทวนความจำเก่าๆ, พิจารณาความรู้ที่ศึกษาอยู่,
ท่องบทเรียนที่จำได้, เอาสำลีหรือขนนกยอนหู ภูต้ว ยืนขึ้นลูบหน้า
มองไปในทิศทั้งหลาย, กำหนดให้เห็นเป็นแสงสว่าง, เดินจงกรม คือ
กำหนดเส้นทางตรงประมาณ ๑๐-๒๐ วา แล้วเดินกลับไปกลับมา
อย่างมีสติ, นอนแบบราชสีห์คือนอนตะแคงขวา ให้เท้าเหลื่อมกัน
ตั้งใจไว้ว่า เมื่อตื่นแล้วจะรีบลุกขึ้น พอตื่นให้รีบลุกขึ้นทันที”

- **เจตโสวูปสมะ** ทำจิตให้สงบจากอารมณ์ที่กำลังฟุ้งไป โดยทำจิต
ให้เป็นสมาธิอยู่ในอารมณ์ของกรรมฐานการงาน หรือตำราเรียน เป็นต้น

- **โยนิโสมนสิการ** ทำใจไว้ด้วยอุบายอันแยบคาย ไม่ปฏิเสธ
หรือยืนยันอะไรอย่างนัก แต่ให้ใคร่ครวญพิจารณาโดยเหตุ โดย
ผล หลักวิชา เพื่อหาความจริงในเรื่องนั้นๆ

๓. การสงบนิรณด้วยองค์ของรูปฌาน คือเมื่อองค์ฌานเกิดขึ้นจากการเจริญสมถกรรมฐาน องค์ฌานแต่ละองค์ซึ่งเปรียบเหมือนแสงสว่าง จะทำหน้าที่สงบนิรณซึ่งเปรียบเหมือนความมืดได้ ตราบใดที่ฌานยังไม่เสื่อม นิรณจะไม่อาจเกิดกลุ่มรวมใจได้ การละระดับนี้ท่านเรียกว่า วิกัมภนปหาน คือละด้วยการข่มหรือกดไว้ด้วยกำลังแห่งฌาน ตามหน้าที่ขององค์ฌานดังนี้

วิตก ความตรึกที่เป็นกุศล ทำหน้าที่สงบภินมิทระ ความง่วงเหงาหาวนอน

วิจาร์ ความตริตรองกุศลธรรม ทำหน้าที่สงบวิจิกิจฉา ความล่งเลสงสัย

ปีติ ความเอิบอímใจ ทำหน้าที่สงบพยาบาท ความอาฆาตพยาบาทลงได้

สุข ความสบายกายใจ ทำหน้าที่สงบอุทัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ

เอกัคคตา หรือ สมาธิจิต ทำหน้าที่สงบกามฉันท์ ความใคร่ปรารถนา กามคุณ

ลักษณะของนิรณนี้ ส่วนหนึ่งสงบอยู่ภายในจิตท่านเรียกว่าอนุสัยบ้าง สังโยชน์บ้าง การตัดนิรณได้ขาดจึงต้องอาศัยการปฏิบัติตามองค์อริยมรรค จนรู้หรือริยสัง ๔ ด้วยญาณเท่านั้น จึงจะตัดนิรณเหล่านี้ให้ขาดลงไปได้เด็ดขาด ไม่กำเริบขึ้นมาอีกต่อไป ไม่ว่าจะในกาลใดก็ตาม

ฌานอีกประเภทหนึ่งคือ อรูปฌาน ๔ ที่ผู้เจริญกรรมฐานประเภทกสิณ เจริญต่อจากรูปฌาน ดังที่ได้กล่าวมาแล้วเป็นฌานที่มีการสอน การเจริญกันในสมัยก่อนพุทธกาล ฌานประเภทนี้ไม่

อาจใช้เป็นบทในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ เพราะเป็นเรื่อง
ที่ละเอียดเกินไป จุดหมายของสมถกรรมฐานจริง ๆ จึงอยู่ที่การ
สงบระงับนิวรณ์ทั้ง ๕ ด้วยรูปฌาน ๔ ประการ

ได้โปรดเข้าใจว่า การเจริญสมถกรรมฐานนั้น นอกจากจะ
ใช้อริยาบถนั่ง ยืน ดังกล่าวแล้ว บุคคลอาจใช้อริยาบถเดิน โดย
กำหนดทางตรงยาวประมาณ ๑๐-๒๐ วา เดินกลับไปกลับมาอย่าง
มีสติระลึกตามเท้าที่ก้าวไป จุดหมายของกรรมฐานนี้ “คือความมี
สติระลึกอยู่ที่อารมณ์” เป็นประการสำคัญ เหตุนั้น ทั้งการทำสมาธิ
ด้วยการเดินจงกรมนี้ ทรงแสดงอานิสงส์คือผลดีเอาไว้

อานิสงส์ของสมาธิคือ “ทำให้เข้าสมาธิได้ เป็นสุขในชีวิต
ปัจจุบัน สงบระงับนิวรณ์ ทำให้เกิดวิปัสสนา ทำให้ได้อภิญญา
ทำให้เกิดในพรหมโลก และช่วยให้เข้านิโรธสมาบัติได้”

อานิสงส์ในการเดินจงกรม “เป็นผู้อดทนต่อการ เดินทางไกล,
อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร, มีอาพาธน้อย, อาหารที่ต็ม ลิ้ม บริโภค
เข้าไปย่อยได้ดี, สมาธิที่เกิดจากการจงกรมดำรงอยู่ได้นาน”

แรงกระตุ้นให้เกิดความยินดีในการเจริญสมถกรรมฐานคือ
ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของนิวรณ์ และเห็นอานิสงส์แห่งการที่จิต
สงบจากนิวรณ์ ซึ่งทรงอุปมานิวรณ์ไว้ว่า

- **กามฉันท** เปรียบเหมือนการเป็นหนี้คนอื่น การสงบ
กามฉันทได้จึงเป็นเหมือนพ้นจากหนี้สิน
- **พยาบาท** เปรียบเหมือนโรคที่เกิดในกาย พยาบาทสงบจึง
เป็นเหมือนหายจากโรค
- **ถีนมิตตะ** เปรียบเหมือนเรือจม คูก การสงบถีนมิตตะได้
จึงเป็นเหมือนหลุดพ้นจากคูก

- **อุทัจจกุกุกจะ** เป็นเหมือนตกเป็นทาส การสงบเสียได้ จึงเป็นเหมือนพ้นจากทาส

- **วิจิกิจฉา** เป็นเหมือนทางไกลกันดาร การสงบระงับเสียได้ จึงเป็นเหมือนพ้นจากหนทางเช่นนั้น บางคราวทรงอุปมาวิจิกิจฉา ว่าเหมือนเส้นทางที่มีเสืออาศัยอยู่ ซึ่งหมายความว่า ตราบใดที่ยัง สงสัยอยู่ ความยุ่งยากลำบากอันตรายคงมีอยู่รำไป

วสีคือความชำนาญที่ต้องใช้ทุกขั้นตอน

การเจริญสมถกรรมฐาน เป็นเหมือนการศึกษา การทำงาน ซึ่ง แต่ละขั้นตอนจะต้องทำซ้ำ ๆ ซาก ๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ จะช่วยให้เกิดความคล่องตัวในการทำงานและสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ การเจริญกรรมฐานจะต้องเกิดความชำนาญในด้านต่าง ๆ ทุก ๆ ขั้นตอนการปฏิบัติท่านเรียกว่าวสี คือ

- **อาวัชชนวสี** คำนึงถึงสมาธิฌานที่ตนได้ สถานที่ ขณะ อารมณ์ ได้ตามต้องการ

- **สมาปัชชนวสี** ชำนาญในการเข้าสมาธิฌานได้ตามที่ ต้องการ ไม่เนิ่นช้า

- **อธิษฐานวสี** ชำนาญในการอธิษฐานให้เป็นสมาธิฌานดำรง อยู่ได้ตามต้องการ ไม่เนิ่นช้า

- **วุฏฐานวสี** ชำนาญในการออกจากสมาธิฌานได้ในสถานที่ เวลาที่ต้องการ

- **ปัจจเวกขณวสี** ชำนาญในการพิจารณาสมาธิฌาน ว่า ได้สมาธิ หรือ ฌานจริงหรือ สามารถพิจารณาเห็นได้ในเวลาอัน รวดเร็ว

วสีเหล่านี้บางครั้งอาจทวนแปรว่า ขณะตนเองคือหมายความว่า เมื่อต้องการจะเข้าฌานเป็น ก็สามารถทำได้ทันทีโดยไม่ติดขัด ด้วยอุปสรรคแต่ประการใด ทุกอย่างจึงต้องทำบ่อยๆ จึงเกิดวสีตั้งกล่าว

วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน คืออะไร

วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ที่ทำให้เกิดความรู้ความเห็นอย่างแจ่มแจ้ง

สมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นปัจจัยของกันและกัน ท่านจึงแสดงไว้ว่า

สมถะ เพราะไม่ฟุ้งซ่าน

วิปัสสนา เพราะพิจารณาเห็นมีกิจอย่างเดียวกัน ไม่ล่วงเกินกัน
ข้อนี้ทรงแสดงไว้ว่า

- สมถะที่เจริญแล้วย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้วย่อมมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมละอวิชชาได้

- ภิกษุทั้งหลาย จิตที่เศร้าหมองด้วยราคะย่อมไม่หลุดพ้น ปัญญาที่เศร้าหมองด้วยอวิชชาย่อมไม่เจริญ ด้วยเหตุนี้แลภิกษุทั้งหลาย เพราะสํารอราคะได้ จึงได้ชื่อว่าเจโตวิมุตติ เพราะสํารออวิชชาได้จึงเรียกว่า ปัญญาวิมุตติ

วิปัสสนา คือการพิจารณาให้เห็นแจ้งซึ่งอะไร?

สิ่งที่ควรเห็นแจ้งด้วยวิปัสสนา เมื่อกล่าวโดยสรุปก็คืออนามรูป เพราะว่าสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ รวมแล้วคือนามพวกหนึ่ง รูปพวกหนึ่ง เมื่อเห็นแจ้งในรูปนามได้ ชื่อว่าบรรลุวิปัสสนา เพราะสามารถ

ทำลายอวิชชาคือความหลงไม่รู้จริงลงไปได้ เพราะว่าคนประกอบ ด้วยอวิชชา จึงทำให้ความคิดเห็นวิปลาส คือไม่ตรงต่อความจริง อย่างแท้จริง ๔ ลักษณะด้วยกันคือ

- สำคัญผิด คิดผิด เห็นผิดในสิ่งที่ตามปกติไม่เที่ยง ว่าเป็นของเที่ยงแท้ เพราะการเกิดสืบเนื่องกันของสิ่งเหล่านั้นปิดบังไว้ที่ท่านเรียกว่า **สันตติ** เช่นคนเราเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกวัน แต่เพราะมีสิ่งเกิดใหม่มาชดเชย จึงไม่เห็นว่าเป็นเปลี่ยนแปลง

- สำคัญผิด คิดผิด เห็นผิดในสิ่งซึ่งตามปกติแล้วเป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข ทั้งนี้เพราะว่าการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถและความเปลี่ยนแปลงทั้งหลายปิดบังความจริงเอาไว้

- สำคัญผิด คิดผิด เห็นผิดในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน เราเขา ว่าเป็นตัวตน เรา เขา ทั้งนี้ เพราะว่าสิ่งเหล่านั้นเกาะกลุ่มกันอยู่ เป็นคน บ้าน รถ แต่เมื่อแตกย่อยออกไปได้ ความเป็นคน บ้าน รถ ก็จะหายไป

สำคัญผิด คิดผิด เห็นผิดในสิ่งที่ตามปกติแล้วไม่สวยงามอะไร ว่าเป็นของสวยงาม เพราะใจไปกำหนดหมายในภาพมายาเหล่านั้นว่า รูปงาม เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย น่าจับต้อง เป็นต้น

วิปลาสเหล่านี้เกิดจากความสำคัญผิด ที่เรียกว่าสัญญาวิปลาส ความคิดผิดที่เรียกว่า จิตวิปลาส ความเห็นผิดที่เรียกว่า ทิฏฐิวิปลาส

วิปัสสนา จึงเป็นหลักการพิจารณาศึกษาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งเหล่านั้น ตามสภาพที่เป็นจริง ซึ่งเรื่องของความจริงนี้พระพุทธศาสนายอมรับทั้ง ๒ ชั้น คือ

สมมติสังขะ ความจริงตามที่สมมติบัญญัติกัน เป็นภาษาของชาวโลก เป็นการกำหนดหมายของชาวโลกเป็นไวยาหารของชาวโลก เช่นการกำหนดฐานะ ตำแหน่งหน้าที่ ยศชั้นกัน เป็นต้น

ปรหมัตถสังขะ คือความจริงขั้นแท้จริง หมายถึงว่าความจริงของสิ่งเหล่านั้น เมื่อยกสมมุติออกไปแล้วเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ถึงความจริงในขั้นนั้น เพื่อถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่น ด้วยอำนาจความสำคัญผิด ความคิดผิด ความเห็นผิด ออกไปจากจิตใจอันเป็นงานที่บุคคลจะต้องอาศัยการปฏิบัติตามหลักของวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดญาณ คือความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งเหล่านั้น

การเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งในลักษณะหน้าที่ผล เหตุ ของวิปัสสนา เมื่อรู้ครบทั้ง ๔ ประการแล้วย่อมทำให้ได้รับผลของวิปัสสนาตามต้องการ

อะไรเป็นภูมิคืออารมณ์ของวิปัสสนา ?

เมื่อกล่าวโดยสรุป อารมณ์ของวิปัสสนาคือ นามกับรูป แต่ท่านจำแนกออกพิสดารมาก เช่น

๑. ชั้นที่ ๕ คือ **รูป** ได้แก่สิ่งที่คนสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย, **เวทนา** คือความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือ กลางๆ, **สังขาร** คือจำสิ่งที่ผ่านมาจากประสาทสัมผัส, **สังขาร** คืออกุศล อกุศลและธรรมที่เป็นกลางๆ อันเกิดขึ้นแก่จิต, **วิญญาณ** คือความรู้รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่กายกระทบและอารมณ์ที่เกิดกับใจ

๒. आयตนะภายในภายนอกอย่างละ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์, รวมเป็น ๑๒ ชนิด

๓. आयตนะภายใน आयตนะภายนอก วิญญาณในฐานะที่เป็น
ธาตุอย่างละ ๖ รวม ๑๘

๔. आयตนะภายในคือตาเป็นต้น ในฐานะที่เป็นใหญ่ในหน้าที่
ของตน ๖ อย่าง ความเป็นใหญ่ในฐานะของหญิง ชาย ชีวิต สุข
ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา ความเชื่อ ความเพียร ความระลึกได้
จิตตั้งมั่น ปัญญา และความเป็นใหญ่ของพระอริยบุคคล ๓ ประเภท
รวมเป็นอินทรีย์ ๒๒

แต่ละอย่างนี้ ถือว่าเป็นอุบายที่บุคคลพิจารณาแล้วยอม
ให้เกิดความรู้แจ้งเป็นวิปัสสนาขึ้นมาได้ เพราะแม้จะจำแนกออกไป
มากมายอย่างไร ก็ยังคงเป็นรูป กับนามอยู่นั่นเอง ตามปกติท่าน
จึงใช้คำว่าเห็นแจ้งในรูปนาม

อะไรเป็นรากเหง้าเป็นเหตุเกิดของวิปัสสนา ?

วิปัสสนากรรมฐาน จัดเป็นบันไดธรรมขั้นสูงขึ้นมาคือเป็นตัว
สร้างทิฏฐิ คือความเห็นของคนให้ตรงต่อความจริง ไม่เห็นวิปลาส
คือคลาดเคลื่อนจากความจริงดังกล่าวแล้ว เหตุให้เกิดวิปัสสนามี
๒ ระดับคือ

๑. สิลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งศีลที่บุคคลสมาทานรักษาแล้ว
ในฐานะนั้นๆ คือศีลจะต้องไม่ขาด ไม่ทะลุไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็น
ศีลที่รักษาด้วยความสำนึกเห็นคุณของศีล ท่านผู้รู้ยอมรับว่าใช้ได้
ไม่ยกตนข่มท่านเพราะเหตุที่ตนรักษาศีล และคนอื่นที่ไม่รักษา จิต
โน้มโน้มไปเพื่อสมาธิ

๒. จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งจิต คือจิตที่ได้ผ่านการอบรม
มาตามหลักของสมถกรรมฐาน จนได้บรรลุรูปฌานทั้ง ๔ อาศัย
จตุตถฌานนั่นเองเป็นบาท ใช้ปัญญาพิจารณานามรูปให้เห็นจริง

ตามพระไตรลักษณ์ คือลักษณะที่เหมือนกันของสรรพสิ่งในโลกนี้ ได้แก่การยกเอานามรูปดังกล่าวแล้วขึ้นพิจารณาให้เห็นตามไตรลักษณ์คืออนิจจัง ความเป็นของไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวใช้ตน

ท่านสอนให้พิจารณาอย่างไร ?

ท่านสอนให้พิจารณา ๒ ฐานะ คือความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของนามรูป และมาตรคือว่าอย่างไรจึงชื่อว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งท่านได้ให้หลักไว้ในแต่ละข้อเป็นอันมาก เช่น

สังขารทั้งหลายที่ว่าไม่เที่ยงนั้นเป็นอย่างไร เพราะสังขารทั้งหลาย “มีความเกิดและมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ในขณะที่เกิดมาแล้วก็มีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา สังขารทั้งหลายดำรงอยู่ได้เพียงชั่วคราวเท่านั้นและตรงข้ามกับสิ่งที่เที่ยง” เหตุนั้นจึงได้ชื่อว่า เป็นของไม่เที่ยง

สังขารทั้งหลายที่ชื่อว่า เป็นทุกข์อย่างไร “เพราะสังขารทั้งหลายเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย มีการเบียดเบียนกายจิต ก่อให้เกิดความเร่าร้อนและตรงกันข้ามกับสิ่งที่ เป็นสุข” จึงชื่อว่า เป็นทุกข์

ธรรมทั้งหลายที่ชื่อว่า เป็นอนัตตาเพราะเหตุอะไร? “เพราะว่า ไม่มีใครบังคับให้เป็นไปตามที่ตนต้องการได้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของอย่างแท้จริง เมื่อนำมาแยกย่อยออกไปแล้วหาความเป็นตัวตนแก่นสารไม่ได้ และตรงกันข้ามกับอัตตาที่ชื่อกันว่า เป็นตัวตน” เหตุนั้นธรรมทั้งปวงจึงได้ชื่อว่า เป็นอนัตตา

หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ในกรณีที่ต้องการจะพิจารณาชั้นที่ ๕ เป็นอารมณ์ ท่านให้พิจารณาได้หลายวิธี เช่น

๑. ยกชั้นที่ ๕ แต่ละข้อขึ้นพิจารณาว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง อาจยกคำบาลีขึ้นมาว่ารูปิ อนิจจัง รูป เป็นของไม่เที่ยงเป็นต้นก็ได้

๒. พิจารณาให้เห็นในลักษณะที่เกี่ยวข้องกัน เช่นรูปเป็นของไม่เที่ยง รูปใดไม่เที่ยง รูปนั้นเป็นทุกข์ รูปใดเป็นทุกข์ รูปนั้นใช้ตัวใช้ตน รูปใดใช้ตัวใช้ตน รูปนั้นไม่ใช่ของเรา รูปนั้นไม่ใช่เรา รูปนั้นไม่ใช่ตัวใช้ตนของเรา แล้วเปลี่ยนเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไปตามสมควร

๓. ยกชั้นที่ ๕ ขึ้นพิจารณาที่ละเอียดเหมือนกัน แต่พิจารณา ร่วมกับเหตุปัจจัยแห่งชั้นที่ ๕ เหล่านั้น เช่น รูปไม่เที่ยง ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัย ให้รูปเกิดขึ้น ธรรมนั้นก็ไม่ใช่เที่ยง รูป ที่เกิดด้วยเหตุปัจจัยอันไม่เที่ยงเช่นนี้ รูปจะเป็นของเที่ยงได้อย่างไรเล่า

- **รูปเป็นทุกข์** ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น ธรรมนั้นก็เป็นทุกข์ รูปซึ่งเกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยอันเป็นทุกข์เช่นนี้ จะเป็นสุขได้อย่างไรเล่า

- **รูปเป็นอนัตตา** ธรรมใดเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น ธรรมนั้นก็เป็นอนัตตา รูปที่เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยอันเป็นอนัตตา เช่นนี้ จะเป็นตัวตนมาแต่ไหนเล่า

เมื่อจะพิจารณาข้ออื่นๆ ให้เห็นว่า เป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็เปลี่ยนจากรูปไปเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตามสมควรแก่อารมณ์ที่ใช้พิจารณา

การพิจารณานี้เมื่อเกิดความเห็นตามเป็นจริงแล้ว จะมองเห็นขั้นที่ ๕ ทั้งที่เป็น อดีต อนาคต ปัจจุบัน หยาบ ละเอียด เลว ประณีต อยู่ไกล อยู่ใกล้ ว่าเป็นเพียงรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเท่านั้น จนสามารถถ่ายทอดความรู้สึกว่าขั้นที่ ๕ เป็นของเรา เป็นเรา หรือเป็นตัวตนของเราลงไปได้ในที่สุด ความรู้เห็นในลักษณะนี้ถือว่า “เป็นความรู้เห็นด้วยปัญญาอันชอบ” ตามที่ทรงแสดงไว้ในอนัตตลักขณสูตรตอนหนึ่งว่า

“รูปนั้นก็สักแต่ว่ารูป ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ข้อนี้อันเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้”

อะไรเป็นหน้าที่และผลของวิปัสสนา

หน้าที่ของวิปัสสนาคือ การกำจัดโมหะ ความหลงในสังขาร ธรรมทั้งหลาย อันเป็นตัวการปิดบังปัญญาไว้ไม่ให้เห็นสภาวะอันแท้จริงของสิ่งเหล่านั้น เมื่อเกิดความเห็นจริงดังกล่าวแล้ว ผลคือความรู้ความเห็นส่องสว่างทั่วไปในสังขารทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริง ปราศจากความมืดบอดปัญญาจะปรากฏขึ้นมา ซึ่งจะต้องอาศัยการเข้าถึงตัววิปัสสนาที่แท้จริงตามลำดับที่ท่านแสดงไว้

ในกรณีที่ไม่อาจพิจารณาให้เห็นตามหลักอนิจจังได้ อาจเลือกพิจารณาตามหลักของทุกข์ หรืออนัตตาก็ได้ มาตรการในการกำหนดว่าเป็นทุกข์นั้น คือ

“สังขารทั้งหลายเกิดมาจากเหตุปัจจัย ไม่อาจรักษาสภาพเดิมของตนไว้ได้ มีการเบียดเบียน ก่อให้เกิดความเร่าร้อน”

ในแง่ของการพิจารณานั้น หากสามารถเห็นทุกข์ได้ด้วยหลักพิจารณาข้อใดได้ง่าย ให้พิจารณาในประเด็นนั้นก่อน เมื่อเห็นใน

จุดหนึ่งได้แล้ว ปัญญาจะเพิ่มขึ้นทำให้เห็นในลักษณะอย่างอื่นได้ ด้วยหรือไม่อย่างนั้น อาจพิจารณาตามหลักของ อนัตตา คือความ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนก็ได้ ข้อที่ควรกำหนดในข้อที่เป็นอนัตตานั่น ท่านวางไว้หลายประเด็นด้วยกัน ที่ใช้กันแพร่หลายคือ

“ธรรมทั้งหลายไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครๆ ไม่มีใครเป็นเจ้าของอย่างแท้จริง เมื่อแยกย่อยออกไปแล้ว เป็นของว่างจากความเป็นสัตว์ บุคคล เรา เขา และตรงกันข้ามกับ สิ่งที่เป็นอัตตตามมติของพราหมณ์” แต่ประเด็นหลังนี้ หากจะพิจารณาต้องศึกษาให้เข้าใจในความหมายของคำว่า อัตตาของพราหมณ์เสียก่อน ไม่อย่างนั้นความคิดอาจจะออกมาในรูปของ สัสสตทิฎฐิ คือความเห็นว่าเป็นของเที่ยงแท้ หรืออุจเฉททิฎฐิ คือความเห็นว่ายขาดสูญหมด โดยไม่ยอมรับชั้นสมมติสังขะ คือความจริงในชั้นที่สมมติบัญญัติกันก็ได้

ความเห็นแจ่มแจ้งในนามรูปตามไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้ ไม่ว่าจะเห็นลักษณะใดก่อนก็ตาม ย่อมนำไปสู่ความเข้าใจอีก ๒ อย่างก็ได้ เพราะการเห็นไตรลักษณ์แต่ละข้อ ทรงแสดงว่าเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ทั้งนั้น ดังที่ตรัสไว้โดยสรุปว่า

“เมื่อใด บุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้น ย่อมหน่ายในทุกข์ ข้อนี้เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์”

มีข้อที่ควรทำความเข้าใจในเรื่องไตรลักษณ์อีกประการหนึ่ง คือ การพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงกับเป็นทุกข์ ท่านใช้คำว่า **“สังขาร”** แต่การพิจารณาในแง่ของอนัตตา ท่านใช้คำว่า **“ธรรม”** ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น?

ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า คำว่า ธรรม หมายถึงทั้งสิ่งที่เป็
สังขาร คือสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง กับ วิสังขาร คือสิ่งที่มีปัจจัยไม่
ได้ปรุงแต่ง อันได้แก่พระนิพพาน เป็นการแสดงให้เห็นว่าแม้พระ
นิพพานก็เป็นอนัตตาด้วย แต่ไม่เป็นอนิจจัง กับ ทุกขัง ขอบข่าย
ของสังขารจึงไม่โยงไปถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่า
พระนิพพานเป็นสภาพที่เที่ยงแท้ไม่แปรผัน และเป็นบรมสุข ไม่มีทุกข์
เจือปน ความหมายของธรรม จึงกว้างกว่าสังขาร คือ

**“สังขาร เป็นธรรมประเภทหนึ่ง แต่ธรรมไม่จำเป็นจะต้อง
เป็นสังขารเสมอไป”**

การเจริญวิปัสสนาต้องผ่านสมถกรรมฐานเสมอไปหรือ ?

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการสร้างความเห็นของตนให้บริสุทธิ์
หลักการปฏิบัติมี ๒ ทาง คือ

๑. สมถยานิก คือการปฏิบัติตามหลักสมถกรรมฐานมาก่อน
ผ่านความสงบมาตามลำดับจนบรรลุรูปฌาน อรูปฌาน อาคัยสมาธิ
ที่เกิดจากฌานเป็นบาท เจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการพิจารณ
นามรูปในเห็นจริงตามพระไตรลักษณ์ดังกล่าวแล้ว แต่เนวส์ัญญา
นาสัญญาของตนฌาน ใช้เป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาไม่ได้ เนื่องจาก
อารมณ์ละเอียดเกินไป นอกนั้นใช้เป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาได้
ทั้งหมด

๒. วิปัสสนายานิก คือเริ่มถึงก็ยกนามรูปขึ้นพิจารณาเลย
โดยไม่ต้องทำความสงบจิตตามแบบสมถกรรมฐานมาก่อน แต่คน
ที่จะเริ่มจากจุดนี้ไปเลยนั้น จะต้องมีความปัญญาแหลมคมพอสมควร
เนื่องจากการพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์นั้น “พิจารณาง่าย แต่

เห็นจริงได้ยาก” เพราะคำว่า ความเห็นแจ้งตามความหมายของ วิปัสสนานั้นจะต้องสามารถถ่ายทอด“ความเข้าใจไปยึดถือว่าสัตว์ ความสำคัญว่าสัตว์ลงไปได้ความรู้ความเห็นในสังขารทั้งหลายว่าเป็นเพียงนามรูปเท่านั้น ไม่หลงไปตามสมมติบัญญัติ ความเห็น ชัดเช่นนี้ จัดเป็นวิปัสสนาและถือว่าเป็นความเห็นที่บริสุทธิ์หรือ ทิฏฐิวิสุทธิ”

เมื่อความเห็นเป็นทิฏฐิวิสุทธิเช่นนี้แล้ว ท่านสอนให้กำหนดรู้ ปัจจัยของนามรูป คือสิ่งที่ก่อให้เกิดขึ้นและหล่อเลี้ยงนาม รูปเอาไว้ เมื่อกล่าวโดยหลักใหญ่ๆ ได้แก่

“อวิชชา คือความไม่รู้ ตัณหา คืออาการที่จิตมีความ ทะเยอทะยานอยากได้ อุปาทาน คือจิตที่เข้าไปยึดถือสิ่งทั้งหลาย ด้วยอำนาจความใคร่ ความรัก ความพอใจเป็นต้น และกรรม คือ เจตนาที่บุคคลกระทำลงไปทั้งที่เป็นความดีและความชั่ว”

เมื่อแยกย่อยออกไปให้ชัดเป็นรูปธรรมนามธรรมแล้ว รูปธรรมคือ ธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นปัจจัยของรูปธรรม เพราะอุปถัมภ์รูปธรรมเอาไว้, นามธรรมคือผัสสะ การกระทบเป็น ปัจจัยของเวทนา สัญญา สังขาร เพราะอาศัยผัสสะ นามรูปรวมกัน เป็นปัจจัยให้เกิดนามธรรมอีกอย่างหนึ่งคือวิญญาณ เพราะความรู้ ทางตาเป็นต้น เกิดขึ้นเพราะนามรูปเป็นปัจจัย

วิญญาณ ๕ คือ จักขุวิญญาณ ความรู้ทางตา, โสตวิญญาณ, ความรู้ทางหู, ฆาตวิญญาณ ความรู้ทางจมูก, ชิวหาวิญญาณ ความรู้ทางลิ้น, กายวิญญาณ ความรู้ทางกาย, มิวรูปอย่างเดียวเป็นปัจจัย แต่มโนวิญญาณ ความรู้ทางใจ ต้องอาศัยทั้งนามและรูปเป็นปัจจัย

ดังนั้น เมื่อกล่าวโดยสรุป ปัจจัยของรูปธรรม คือ อวิชชา ตัณหา กรรม อาหาร ส่วนปัจจัยของนามธรรมคือ อวิชชา ตัณหา กรรม ผัสสะ

เมื่อผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เห็นนามรูปพร้อมทั้งเหตุปัจจัย โดยแจ้งชัดแล้ว ย่อมตัดความสงสัยในกาลทั้ง ๓ ที่เกี่ยวกับนามรูปลงไปได้ ความรู้เห็นในขั้นนี้ท่านเรียกว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์แห่งญาณอันเป็นความรู้เป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ความสงสัยที่สามารถข้ามได้นี้ ท่านจำแนกพิสดารเป็น ๘ ประการด้วยกันคือ

“ความสงสัยในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในไตรสิกขา คือ สิล สมาธิ ปัญญา ความสงสัยในขั้นนี้ที่เป็นอดีตอนาคต ทั้งอดีตทั้งอนาคต และในปฏิจจสมุปบาท”

การข้ามพ้นความสงสัยในเรื่องเหล่านี้ มิได้หมายความว่า จะรู้แจ้งเห็นจริงไปทั้งหมดในตอนนี้ แต่ท่านผู้ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้ จะพิจารณาเห็นความจริงแห่งนามรูป ทั้งที่เป็นภายในคือตัวเราเอง และภายนอกคือนามรูปอื่น ในกาลทั้ง ๓ ว่า นามรูปเหล่านี้ไม่ว่า จะเลวหรือจะประณีต อยู่ไกลหรืออยู่ใกล้ หยาบหรือละเอียดก็ตาม เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่เกิดขึ้นในอดีต ก็ดับไปในอดีต ไม่เลื่อนมาดับในปัจจุบันหรืออนาคต และรูปนามในปัจจุบัน และอนาคต ก็ตกอยู่ในสภาพอันเดียวกัน นามรูปจึงเป็นเพียงสักว่า นามรูปเท่านั้น ไม่ใช่ของเรา ไม่เป็นเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา

เมื่อบำเพ็ญมาถึงจุดนี้ พิจารณาเห็นเช่นนี้บ่อยๆเข้า ท่านบอกว่าจะมีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลสคือสิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองไป มี ๑๐ ประการด้วยกันคือ

๑. โภกาส แสงสว่างปรากฏ ในขณะที่หลับตาคำหนดอยู่นั้น จะปรากฏแสงสว่างในลักษณะต่างๆ ขึ้น ความสวยงาม วิจิตรของ ภาพ แสง เหล่านั้น สวยงามกว่าเห็นด้วยตาเสียอีก

๒. ญาณ คือวิปัสสนาญาณ จะเกิดในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนด พิจารณานามรูปอยู่ จะเกิดปัญญาอันแหลมคมช่วยให้กำหนดนาม รูปได้คล่องชำนาญ จนอาจหลงว่าตนได้บรรลุผลแล้วก็ได้

๓. ปีติ ความเอิบอิ่มใจ ตามปกติจะเกิดที่กาย เช่นทำให้ขนลุก ชูซ่า เกิดความเอิบอิ่มขึ้น บางขณะเหมือนฟ้าแลบ บางอย่างเกิด เหมือนคลื่นกระทบฝั่ง บางอย่างทำให้ตัวลอยขึ้นหรือเกิดซาบซ่า นไปทั้งร่างกาย

๔. ปัสสัทธิ คือ ความสงบกายจิต ไม่มีความกระวนกระวาย ได้ประสบความสำเร็จที่ไม่เคยประสบมาก่อน

๕. สุข คือความเสพรสแห่งอารมณ์ที่ละเอียดประณีตยิ่ง เกิด ขึ้นท่วมทับจิตใจและกาย

๖. อธิโมกข์ เกิดความเชื่อที่มีกำลังแก่กล้า ก่อให้เกิดความ เลื่อมใสเปี่ยมล้นขึ้นภายในจิต จนถึงกับคิดนึกถึงคนอื่น ต้องการ ให้เขามาปฏิบัติเพื่อสัมผัสผลที่ตนกำลังประสบอยู่บ้าง

๗. ปัสคาคะ ความเพียรที่ประคับประคองให้ดำเนินไปด้วยดี ไม่มากไม่น้อย

๘. อุปัญญานะ คือสติที่ตั้งมั่นไม่แกว่งไกวหวั่นไหว เมื่อระลึก เรื่องใด เรื่องนั้นจะปรากฏแก่จิต

๙. อุเบกขา ที่ท่านเรียกว่าอาวัชชฌุเบกขา คืออุเบกขาในการ รำพึงถึง เกิดความวางจิตเป็นกลางในสัตว์และสังขารทั้งหลาย เมื่อ รำพึงถึงอารมณ์นั้น อุเบกขาจะเกิดขึ้นแหลมคมมาก

๑๐. นิกันติ ความใคร่ ซึ่งเป็นความใคร่ที่ไม่อาจกำหนดตายตัว
ได้ว่า เป็นกิเลสหรือความสุขุมละเอียดของจิต ทำให้จิตเกิดอาลัย
ในวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการนี้ ไม่ต้องการที่จะให้พรากไป

ให้สังเกตว่า วิปัสสนูปกิเลสนี้เป็นกุศลธรรมทั้งนั้น แต่เมื่อถึง
ขั้นหนึ่ง กลับเป็นอุปสรรคในการเจริญวิปัสสนา ธรรมะที่ทรงแสดง
จึงมีลักษณะเหมือนเรือข้ามฟาก ในขณะที่ข้ามฟากต้องอาศัยเรือ
และได้รับประโยชน์จากรือมาก แต่เมื่อจะขึ้นฝั่งก็ต้องทิ้งเรือไป
เพราะไม่ทิ้งเรือก็ขึ้นฝั่งไม่ได้ หรือเหมือนกับการเรียนหนังสือในชั้น
ต่างๆแต่ละชั้น มีความดีในตัวของมันเอง แต่เมื่อถึงคราวจะต้อง
เลื่อนชั้นสูงๆ ขึ้นไป จะดีอย่างไรก็ต้องสละ หากไม่สละก็จบสิ้นกัน
เพราะต้องเรียนซ้ำชั้นอยู่นั่นเอง การบำเพ็ญเพียรทางจิตก็ลักษณะ
เช่นเดียวกัน คือต้องสละความดีที่น้อยกว่า เพื่อความดีที่ประณีต
ยิ่งๆขึ้นเรื่อยๆ ๑ การเกิดขึ้นของวิปัสสนูปกิเลสนี้ เป็นการแสดง
ว่า ท่านผู้ปฏิบัติได้ดำเนินมาถูกต้องแล้ว เพราะวิปัสสนูปกิเลสนี้
จะไม่เกิดขึ้นแก่

**“พระอริยบุคคล ที่ผ่านการบรรลุมรรคผลไปแล้ว ท่านที่
ปฏิบัติผิดทาง และคนที่เกียจคร้านเลิกละการปฏิบัติกรรมฐาน”**

อย่างไรก็ตามเมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำให้ไม่หลงว่าตน
ได้บรรลุแล้ว หรือยึดติดยินดีอยู่ที่วิปัสสนูปกิเลส เหมือนคนเดิน
ทางเพื่อไปสู่จุดหมายปลายทาง เนื่องจากเป็นหนทางที่ไม่เคยไป
ทิวทัศน์ข้างทางจึงเห็นแปลกๆ ใหม่ๆไปบ้าง หากไปหลงเพลินกับ
ทิวทัศน์ริมทาง ก็ไม่อาจถึงจุดหมายปลายทางได้ ท่านแนะนำให้พาก
เพียรพยายามปฏิบัติต่อไป จิตจะเกิดความตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน และ
น้อมไปกำหนดวิปัสสนาญาณ ที่ผ่านพ้นอุปกิเลสแห่งวิปัสสนาไป

ได้ซึ่งดำเนินไปตามวิถีทางของวิปัสสนา อันเป็นข้อปฏิบัติที่ถูกต้องทาง
ญาณที่กำหนดรู้อย่างนี้ ท่านเรียกว่า

มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมดจนแห่งญาณเป็น
เครื่องเห็นว่าทางหรือไม่ใช่ทาง

แต่มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ จะเกิดขึ้นได้ จำต้องอาศัย
การพิจารณาเห็นโทษของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการนี้ ข้อใด
ก็ตามที่เกิดขึ้นว่า ยังไม่ใช่จุดหมายปลายทางแห่งการปฏิบัติ โดย
การไม่ยินดี ไม่หลง ในอุปกิเลสเหล่านั้น ใช้ความเพียรพยายามต่อ
ไปไม่หยุดอยู่ จึงจะทำให้มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิเกิดสมบูรณ์ได้

ต่อแต่นั้น จิตจะหยั่งลงสู่วิปัสสนาญาณ คือเกิดปรีชาหยั่งรู้
ความเกิด และความดับของนามรูป พร้อมทั้งลักษณะ เมื่อกล่าว
โดยสรุปคือ พิจารณาเห็นว่า ชั้นที่ ๕ ประการคือ รูป เวทนา สัญญา
สังขาร และวิญญาณนั้น เกิดขึ้นเพราะอวิชชา ตัณหา กรรม อาหาร
และเกิดขึ้นด้วยตนเองโดยไม่ต้องอาศัยปัจจัยอะไรในกรณีของรูป
สำหรับ เวทนา สัญญา และสังขาร เกิดขึ้นเพราะอาศัย อวิชชา
ตัณหา กรรม และผัสสะ พร้อมกับการเกิดขึ้นตามลำพังของตนเอง
ส่วนวิญญาณมีเหตุเกิดข้างต้นเหมือนกัน กับเกิดขึ้นจากนามรูปและ
ตัววิญญาณเอง

เมื่อพิจารณาในขั้นของการเกิดแล้ว หันมาพิจารณาในขั้นของ
การดับ ก็จะทำให้เกิดความหยั่งรู้ว่า รูปจะดับสิ้นไปได้ก็เพราะอวิชชา
ตัณหา กรรม อาหาร และตัวของรูปเองดับสิ้นไป ฝ่ายเวทนา
สัญญา สังขาร ก็มองเห็นความดับโดยทำนองเดียวกัน โดยเปลี่ยน
จากความดับแห่งอาหารมาเป็นความดับแห่งผัสสะ พร้อมกับการ
ดับของเวทนา สัญญา สังขารเอง แม้ความดับแห่งวิญญาณก็เกิด
จากความดับแห่งอวิชชา ตัณหา กรรม นามรูปและตัววิญญาณเอง

จากนั้นจะมองเห็นนามรูปดับไปอย่างรวดเร็ว ถีบ จนเกิด การมองเห็นสังขารคือนามรูปว่าเป็นของที่นำกลัว เหมือนเรือนที่ กำลังถูกไฟไหม้ หรือเหมือนตนยืนอยู่ต่อหน้าสัตว์ร้าย ต่อแต่นั้น จะพิจารณาเห็นโทษแห่งนามรูปที่เคยยึดถือ จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายความกำหนัดในนามรูป จนมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะ หลีกหนีจากนามรูปเหล่านั้น แล้วจะมองหาหนทางเพื่อช่วยให้ ตนเองหลุดพ้นไป จากนั้นจะเกิดความรู้สึกวางเฉยไม่หลงรักหลงชัง ในนามรูปอย่างแต่ก่อน จากนั้นจะเกิดปริชาที่นุ่มไปเพื่อพิจารณา อริยสัจ ๔ จนเกิดความรู้ความเห็นตามอริยสัจ ๔ ประการซึ่งท่าน เรียกว่า

ปฏิบัติทานุสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณเป็นเครื่อง เห็นทางปฏิบัติ คือ ความรู้เกิดมุดขึ้นเห็นความจริงในอริยสัจทั้ง ๔ ว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุเกิดแห่งทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึง ซึ่งความดับทุกข์ ท่านเรียกว่า **สังจญาณ** คือรู้ความจริงว่าอะไร เป็นอะไร?

รู้ว่า ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ สมุทัยเป็นสิ่งที่ควรละ นิโรธ เป็นข้อที่ควรทำให้แจ่มแจ้ง มรรคมืองค์ ๘ ประการเป็นข้อที่ควร ลงมือปฏิบัติ ท่านเรียกว่า **กิจจญาณ** คือรู้งานที่เป็นหน้าที่อันตน ต้องกระทำต่ออริยสัจทั้ง ๔ ประการนั้น

รู้ว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ ได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัยที่ควรละ ได้ละแล้ว นิโรธที่ควรทำให้แจ่มแจ้ง ได้ทำให้แจ่มแจ้งแล้ว มรรค ที่ควรเจริญ ก็ได้เจริญแล้ว

ความรู้ที่ท่านบอกว่า จะเกิดในลำดับแห่งจิตที่ยึดเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ เมื่อกำหนดอริยสัจ ๔ จนเกิดความรู้ดังกล่าวแล้ว ความรู้ที่เกิดขึ้นนี้จะทำลายกองกิเลสคือ โสภะ ความโมภ โทสะ ความประทุษร้าย, **โมหะ ความหลง อย่างน้อยก็ ๓ ประการ** คือ

ลักกายทิฏฐิ ความเห็นเป็นเหตุถือตัวถือตน เพราะความเข้าใจว่าเป็นตัวตนเราเขา กับแบ่งออกเป็นพวกเราพวกเขา

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย ในไตรสิกขาปัญญาเกี่ยวกับชีวิตในกาลทั้ง ๓ คืออดีต อนาคต ปัจจุบัน

สีลัพพตปรามาส การเชื่อถือแบบถือขลัง ศักดิ์สิทธิ์พิธีกรรม ข้อวัตรปฏิบัติประเภทไม่ยุติด้วยเหตุผล และคุณธรรมความดีทั้งหลาย

กิเลส ๓ ประเภทนี้ท่านเรียกว่าสังโยชน์ เพราะผูกมัดจิตใจคนไว้ให้สยบติดอยู่ เมื่อเกิดญาณคือความรู้ขั้นแรกขึ้นมา จะตัดความหลงผิดในเรื่องทั้ง ๓ ประการนี้ลงไปได้เด็ดขาด จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป ไม่ว่าจะในกาลใดก็ตาม ช่วงของความรู้สึกที่กล่าวมานี้ ท่านเรียกกว่ามรรค หรือ โสดาปัตติมรรค หากญาณคือความรู้ดังกล่าวมีปริมาณสูง ทำให้การละกิเลสได้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ถ้าความรู้สมบูรณ์ การละกิเลสก็จะหมดสิ้นไป ทำให้ท่านผู้นั้นเป็นพระอรหันต์ความเป็นพระอรหันต์บุคคลแต่ละชั้น ท่านจะมีญาณประเภทหนึ่งเกิดขึ้นทุกชั้นเรียกว่า ปัจจเวกขณญาณ คือการพิจารณาธรรมต่างๆ เหล่านี้คือ มรรค,

“มีโสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค, ผล มีโสดาปัตติผลจนถึงอรหัตตผล พิจารณากิเลสที่ท่าน
๔๖

ละได้แล้ว และกิเลสที่ท่านยังไม่ได้ละกับการพิจารณาพระนิพพาน แต่พระอรหันต์ท่านไม่ต้องพิจารณากิเลสที่ท่านยังไม่ได้ละ เพราะกิเลสประเภทนั้นไม่มี เนื่องจากการบรรลุอาสวัภขญาณ คือพระญาณที่ทำให้กิเลสประเภทต่างๆ ให้หมดสิ้นไป”

ญาณในชั้นต่างๆที่กล่าวมานั้น ท่านเรียก **ญาณทัสสนวิสุทธิ** คือความบริสุทธิ์แห่งความรู้ ความเห็น จัดเป็นยอดของวิปัสสนาญาณ

ความบริสุทธิ์ ๕ ประการที่เริ่มมาจากความหมดจดแห่งทิฏฐิ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นว่าทางหรือไม่ใช่ทาง ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติและความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ จัดเป็นตัวของวิปัสสนา อันเป็นการพัฒนาयरระดับจิตมาโดยลำดับ จนถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือสภาพจิตที่เรียกว่า นิพพานบ้าง นิโรธบ้าง วิมุตติบ้าง ซึ่งได้แก่ญาณทัสสนวิสุทธิอันเป็นส่วนผลนั่นเอง เหตุนี้คำว่าวิสุทธิในที่บางแห่งท่านจึงหมายถึงเอาพระนิพพานโดยเฉพาะ

อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ

หลักการปฏิบัติในชั้นของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ที่ได้อธิบายมาตามแนวของวิสุทธินี้ ท่านอุปมาวิสุทธิแต่ละข้อ เหมือนรถแต่ละช่วง ซึ่งคนเดินทางจะต้องอาศัยรถ ๗ ผลัด จึงจะถึงจุดหมายปลายทาง รถแต่ละผลัดได้ทำหน้าที่ของตนเอง และส่งต่อกันไปตามลำดับจนถึงรถผลัดที่ ๗ คนเดินทางก็ถึงจุดหมายปลายทางที่ต้องการคือพระนิพพาน อันเป็นธรรมบรมสุข เป็นที่สงบระงับ

ดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ด้วยประการทั้งปวง แม้จะมีความสลับซับซ้อนอย่างไรก็ตาม เมื่อก้าวโดยสรุปแล้วคือการปฏิบัติตามองค์อริยมรรคทั้ง ๘ ประการนั่นเอง และในองค์อริยมรรคแล้ว เมื่อสรุปลงอีกครั้งหนึ่ง คือไตรสิกขาอันได้แก่ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งอาจจัดเข้ากลุ่มกันได้ดังต่อไปนี้ คือ

- **ศีลวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งศีล ได้แก่การปฏิบัติตามอริยมรรค ๓ ข้อให้สมบูรณ์ คือ สัมมาวาจา การเจรจาชอบ ได้แก่การเว้นจากการพูดคำเท็จ คำส่อเสียด คำหยาบ และคำเพ้อเจ้อ หันมาพูดคำที่เป็นคำสัตย์ คำจริง คำสมานสามัคคี คำไพเราะอ่อนหวาน และคำที่มีประโยชน์

สัมมากัมมันตะ การงานชอบ คือเว้นจากการฆ่าทำอันตรายสัตว์ เว้นจากการถือเอาสิ่งของของคนอื่นเข้าไม่ได้ให้ คือเว้นจากการได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทอง ในทางที่ไม่ถูกกฎหมายและศีลธรรม, เว้นจากการประพฤตินิโคตติในทางประเวณี มีจิตประกอบด้วยเมตตาต่อสรรพสัตว์ เลี้ยงชีพในทางที่ถูกต้องตามกฎหมาย และศีลธรรมอันดีงาม ฝ่ายชายก็ยินดีในภรรยาของตนเอง สตรีก็มีปติวัตร คือจงรักภักดีต่อสามีของตน

สัมมาอาชีวะ คือการละเว้นมิจฉอาชีพในลักษณะต่างๆ ดำรงชีวิตอยู่ด้วยสัมมาชีพตามฐานะของตน คือตนมีฐานะหน้าที่อาชีพอย่างไร ก็ดำรงชีวิตให้เหมาะให้ควรแก่ฐานะหน้าที่นั้นๆ

ด้วยการปฏิบัติตามองค์อริยมรรค ๓ ประการนี้ ทำให้ศีลสมบูรณ์ มรรยาทหรืออาจารย์ระสวยาม อาชีพบริสุทธิ์ ก่อให้เกิดผลเป็นการบรรเทากิเลสสายความโลภ โกรธ หลง แม้ว่าจะมีอยู่ภายในจิต แต่ก็ไม่ออกมาทางกายกับทางวาจา ในขั้นนี้จึงเป็นการ ๔๘

สงบระงับดับเวรภัย ช่วยให้ดำรงตนเป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่นและตนเองเพราะไม่มีการกระทำอันใดที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและคนอื่นให้เดือดร้อน

- **จิตตวิสุทธิ** คือความบริสุทธิ์แห่งจิตใจ หรือสมถกรรมฐาน นั้น ได้แก่การปฏิบัติในองค์อริยมรรคอีก ๓ ประการคือ

- **สัมมาวายามะ** ความพยายามชอบ ได้แก่ความพยายามในการระงับบาปไม่ให้เกิดขึ้น พยายามละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว พยายามทำความดีให้เกิดขึ้น และพยายามรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อมไป สัมมาวายามะจึงเป็นเงื่อนไขต่อระหว่างศีลกับสมาธิ โดยเฉพาะการสำรวมระงับเวลาตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องเย็นร้อนอ่อนแข็ง เป็นขั้นของศีลที่ประณีต ท่านเรียกว่าอินทริยสังวรศีล และเป็นสมาธิอย่างอ่อนๆ การไม่สำรวมระงับอินทริยมิตาเป็นต้น ไม่ถึงกับขาดศีล แต่ทำให้ศีลบกพร่องได้ในขั้นของประณีตศีล ในขณะเดียวกัน เมื่อมีการสำรวมระงับไว้ ก็เป็นฐานอย่างสำคัญที่ให้เกิดสมาธิ ศีลจึงเป็นบาทของสมาธิ อย่างที่ทรงแสดงไว้ว่า

“ศีลที่บุคคลรักษาดีแล้ว ย่อมทำให้เกิดสมาธิ”

การที่ปฏิบัติในขั้นนี้มีความยากลำบากยิ่งกว่าขั้นศีล พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงหลักในการปฏิบัติไว้ว่า “ให้ปลุกฝัง ความพอใจในความดีให้เกิดขึ้น แล้วใช้ความพยายามโดยมีความเพียรที่สืบต่อกันไปอย่างกล้าหาญ ประคับประคองจิตใจไว้ให้ดี สำหรับในกรณีของการรักษากุศลคือความดีที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ทรงเน้นต่อไปว่า ให้รักษาจิตไว้ให้ดีเพื่อไม่ให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป แต่ต้องทำให้เจริญยิ่งขึ้น จนถึงกุศลกรรมเต็มเปี่ยมภายในจิต”

สัมมาสติ คือความระลึกชอบ หมายถึงการระลึกถึง กาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งที่เป็นกุศลอกุศล และอัพยาภตคือที่เป็นกลางๆ แต่ละข้อที่ทรงสอนให้ระลึก ในช่วงแรกเป็นการใช้สติเป็นหลักระลึก เพื่อให้เกิดความสงบหรือสมาธิตามวิธีของสมถกรรมฐาน เมื่อเกิดความสงบดีแล้ว ในช่วงต่อไปให้ยกกาย เวทนา จิต ธรรม นั้นเองขึ้น ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นตามลำดับคือ

กาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นส่วนภายในกายเราและที่อยู่ นอกจากตัวเรา ต่อแต่นั้นให้ดูรวมกันทั้งภายในและภายนอก

ให้ดูธรรมตาคือความเกิดขึ้นของกาย เวทนา จิต ธรรม แล้ว มาพิจารณาดูในส่วนที่เป็นความเสื่อมของสิ่งทั้ง ๔ นี้ จากนั้นให้ดูทั้งความเกิดและความเสื่อมของกาย เวทนา จิต ธรรม

พิจารณาไปเรื่อย ๆ จนเกิดความรู้ความเห็นว่า ความมีอยู่ของ กาย เวทนา จิต ธรรมนั้นจริง แต่เป็นเพียงอุปกรณ์ในการอาศัย ระลึกรู้เท่านั้น จนสามารถถ่ายถอนความยึดถือที่เคยมีอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม ว่า “**นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา**” ลงไปได้ จนไม่ยึดถือ อะไรๆ ในโลก ซึ่งการกำหนดพิจารณา เช่นนี้ คือหลักของวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง

สัมมาสมาธิ ความตั้งใจให้มั่นคงในทางที่ชอบ คือการพัฒนา จิตไปตามหลักของสมถกรรมฐาน จนจิตมีความสงบประณีตไปตามลำดับ ทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุฌานในที่สุด ซึ่งฌานนั้นทำหน้าที่ปรับ จิตให้มีความประณีตไปตามลำดับดังที่กล่าวแล้วในตอนต้น ผลของ สัมมาสมาธิคือ สงบระงับนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการลงไปได้

เมื่อปฏิบัติมาถึงจุดนี้ ความเดือดร้อนทางใจก็สงบลง เพราะ

กิเลสคือนิเวศน์สงบลงด้วยอำนาจของฌาน การดำรงชีวิตของคน
ที่เข้าถึงขั้นนี้ ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเอง และคนอื่นแล้ว
แต่ผลเพียงเท่านี้ยังทำให้คนต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอยู่
เมื่อยังเกิดอยู่ ความหลุดพ้นจากทุกข์เพราะเกิด แก่ เจ็บ ตาย จึง
ยังมีไม่ได้ ทั้งกิเลสก็เพียงแต่สงบไปเท่านั้น **จุดหมายของพระพุทธ
ศาสนาอยู่ที่การดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์โดยสิ้นเชิง** ซึ่งจะ
ต้องอาศัยญาณหรือ ปัญญา เป็นเครื่องทำลายกิเลสเหล่านั้น เมื่อ
กิเลสซึ่งเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์ถูกทำลาย ความทุกข์ทั้งปวงก็ชื่อว่า
ถูกทำลายลงไปด้วยมรรคอีก ๒ ประการ จึงเป็นเรื่องของปัญญา
ระดับต่างๆคือ

สัมมาทิฏฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ ได้แก่การเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็น
ความเห็นด้วย “ญาณ” อันเป็นผลจากการพัฒนาจิตตามองค์
อริยมรรคมาโดยสมบูรณ์ จนมรรคแต่ละข้อไม่มีความบกพร่อง คือ
ทำหน้าที่ของตน และเป็นปัจจัยสนับสนุนกันดีแล้ว ความรู้คือญาณ
ปัญญา วิชชา แสงสว่าง จะเกิด ผุดขึ้น รู้ความจริง ๓ ระดับ คือ

๑. สัจจญาณ รู้ความจริงแห่งอริยสัจแต่ละข้อว่าอะไรเป็น
อะไร คือ นี่ทุกข์ นี่สมุทัย นี่นิโรธ นี่มรรคมีองค์ ๘ ประการ

๒. กิจจญาณ รู้งานอันเป็นที่อันตนควรทำต่ออริยสัจแต่ละข้อ
ว่า ทุกข์ ควรกำหนดรู้ สมุทัย ควรละ นิโรธ ควรทำให้แจ้ง มรรค
มีองค์ ๘ ประการ ควรเจริญ คือทำให้สมบูรณ์

๓. กตญาณ รู้ว่างานที่ควรทำต่ออริยสัจแต่ละข้อนั้นตนได้
กระทำแล้วคือ รู้ว่าทุกข์ที่ควรกำหนดรู้ ได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัยที่
ควรละ แล้ว นิโรธ ที่ควรทำให้แจ้ง ได้ทำให้แจ้งแล้ว มรรคมีองค์
๘ ประการ ที่ควรเจริญ ตนได้เจริญแล้ว

สัมมาสังกัปปะ ความดำริในทางที่ชอบ คือ ดำริที่จะตั้งกาย จิตของตนให้ออกจากกิเลสสายความโลภที่ทำให้เกิดความรัก ความ โคร่ ความต้องการ ออยากได้เป็นต้น และทำจิตกายของตนให้ออก ไปจากอำนาจของ วัตถุสาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่กายกระทบ ที่ชาวโลกกำหนดว่า น่าโคร่ น่าต้องการ น่าพอใจ

ดำริในการที่จะไม่พยายาม อาฆาต ด้วยอำนาจของความไม่ พพอใจ ไม่ยินดี ความโกรธ ความพยายาม คือ การดำริที่จะขจัด กิเลสสายโทสะ คือความประทุษร้ายให้ออกไป

ดำริในการที่ไม่เบียดเบียนใคร คือไม่ทำอะไรไปตามอำนาจ ของความหลงงมงาย ไร้เหตุผล ด้วยอำนาจของกิเลสสายโมหะ

อริยมรรคทั้ง ๓ องค์นี้จัดเข้าในปัญญาสิกขา และเป็นวิสุทธิ ๕ ประการข้างท้าย คือ ทิณฺฐวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคญาณ ทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ ที่ได้ กล่าวมาแล้วในตอนต้นอันเป็นการให้เห็นได้ว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ เป็นเหตุให้เกิดวิสุทธิเหล่านั้น ตัววิสุทธิแต่ละชั้นอำนวยให้ เกิดความสุขตามหน้าที่ของตน เมื่อบุคคลปฏิบัติตามองค์อริยมรรค ให้สมบูรณ์ ชื่อว่าเข้าถึงความบริสุทธิ์ และความสุขที่สมบูรณ์ ดังนั้น การปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาทุกระดับ จึงสามารถช่วยให้ได้ รับความสุขตามสมควรแก่ขั้นนั้น ๆ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ นั้น เมื่อจะกล่าวถึงการให้ผลขั้นสูงสุด ด้วยการบรรลุญาณดังกล่าว ท่านเรียงลำดับผลไว้ดังนี้

- หากทำศีลให้สมบูรณ์ สมาธิพอประมาณ ปัญญาพอ ปรมาณ ทำให้บรรลุอริยผล เป็นพระโสดาบัน และ พระสกิทาคามี ละสังโยชน์ ๓ ดังกล่าวได้หมดสิ้นไป กับ ทำราคะ โทสะ โมหะ ให้ เบาบาง

- หากทำศีลให้สมบูรณ์ สมาธิสมบูรณ์ ปัญญาพอประมาณ ทำให้บรรลุอนาคามีผล เป็นพระอริยบุคคลระดับ ๓ ขจัดสังโยชน์ได้เพิ่มขึ้นอีก ๒ ข้อ คือ กามราคะ ความกำหนัดในวัตถุทางด้วยอำนาจกิเลสสายโลภะ และภวัชชะ คือความหงุดหงิดไม่พอใจ อันเกิดขึ้นจากอำนาจกิเลสสายโทสะ

หากทำให้อริยมรรคหรือไตรสิกขาสมบูรณ์เต็มที่ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ทำให้บรรลุอริยผล เป็นพระอรหันต์ละสังโยชน์ได้หมดสิ้นทั้ง ๑๐ ประการ คือทำลายกิเลสที่มีชื่อต่าง ๆ ให้หมดไปนั่นเอง

อาจจะมีปัญหาว่า ทำไมเวลาเรียงองค์อริยมรรค จึงต้องเริ่มด้วยสัมมาทิฏฐิ ทั้ง ๆ ที่เป็นส่วนของปัญญาสิกขาเล่า?

ข้อนี้จำเป็นต้องเป็นอย่างนั้น เพราะการที่ตนจะยอมรับนับถือหลักธรรมในพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องอาศัยความเห็นชอบ อย่างน้อยที่สุดในขั้นของการยอมรับว่าทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่วก่อน ถ้าไม่อย่างนั้นแล้ว การปฏิบัติตามองค์อริยมรรคจะเกิดขึ้นไม่ได้ สัมมาทิฏฐิกับสัมมาสังกัปปะ จึงเป็นอุปการธรรมให้อริยมรรคข้ออื่นเกิดขึ้น และสมบูรณ์ในระดับหนึ่ง ทำหน้าที่ของตนดังกล่าวแล้วระดับหนึ่ง คือการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ต้องเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฏฐิระดับหนึ่ง ผลสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือสัมมาทิฏฐิที่สมบูรณ์ด้วยการรู้อริยสัจ ๔ ดังกล่าวแล้ว การปฏิบัติตามองค์อริยมรรคจึงเหมือนกับการชีดวงกลม วงกลมจะสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อเส้นที่ลากไปมาบรรจบกับจุดเริ่มต้นนั้นใด อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ เริ่มต้นด้วยสัมมาทิฏฐิระดับหนึ่ง และสมบูรณ์เต็มที่ด้วยสัมมาทิฏฐิในระดับหนึ่งเช่นเดียวกันฉนั้น

การปฏิบัติตามหลักของสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานโดยมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่การรู้หรือริยสัง ๔ ดังกล่าวแล้วนั้น หลักการจะมีความสลับซับซ้อนอย่างไรก็ตาม คงเป็นการปฏิบัติ อยู่ในอริยมรรคนั้นเอง การรู้หรือริยสัง ๔ จึงเป็นมาจากการปฏิบัติ ตามอริยมรรค แต่ในขั้นของความรู้ต้องรู้ครบทั้ง ๔ เหตุุนั้น ท่าน จึงอุปมาไว้หลายอย่างเช่น

ทุกข์ เปรียบเหมือนอาการของโรค ที่ปรากฏออกมาในลักษณะต่างๆ
สมุทัย เปรียบเหมือนสมุฏฐานของโรค ที่ปรากฏอาการออกมา
นิโรธ เปรียบเหมือนการหายจากโรค

มรรค เปรียบเหมือนกรรมวิธีในการเยียวยารักษาโรค

แม้ว่าในขั้นของการรักษาหมอมจะต้องรู้อาการของโรค สมุฏฐานของโรค เป้าหมายที่ต้องการ กรรมวิธีในการรักษา เมื่อ รักษาโรคนั้น หมอมจะทำหน้าที่เพียงเยียวยารักษาที่สมุฏฐานของโรค เมื่อสมุฏฐานถูกทำลาย อาการของโรคก็หาย ความหายจากโรคก็ เกิดขึ้นเป็นการเกิดที่สืบเนื่องกัน สิ่งที่ทำให้เกิดผลเช่นนั้น คือยาที่ หมอฉีดยาหรือให้รับประทานเข้าไปนั่นเอง มรรคมืองค์ ๘ ประการ จึงจัดเป็น**ภาเวตัพพธรรม** คือธรรมที่ต้องลงมือปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติ ไปแล้ว ผลจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติตามสมควรแก่เหตุเสมอไป

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเปรียบเหมือนต้นไม้ต้นหนึ่ง แต่ละส่วนของต้นไม้ย่อมทำหน้าที่อำนวยประโยชน์ให้แก่ต้นไม้ ฉนั้นใด หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาแต่ละข้อ แต่ละระดับ ก็ทำ หน้าที่อำนวยประโยชน์สุขให้แก่ผู้ปฏิบัติเช่นเดียวกันฉนั้นนั้น เหตุุนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงอานิสงส์ คือผลดีแห่งการปฏิบัติธรรมใน ฉนั้นนั้น ๆ ไว้เป็นอันมาก เช่น

๑. อานิสงส์ของท่าน เช่น “เป็นที่รักของคนอื่น มีชื่อเสียง เกียรติคุณดี มีความองอาจกล้าหาญในสมาคมต่าง ๆ ไม่หลงทำ กาลกิรยา ตายไปแล้วย่อมบังเกิดในสุคติ”

๒. อานิสงส์ของศีล เช่น “สมบูรณ์ด้วยโภคสมบัติ มีชื่อเสียง ดี มีความองอาจกล้าหาญ ไม่หลงตาย ตายแล้วไปบังเกิดในสุคติ”

๓. อานิสงส์ของความสุจริต คือ “แม้ตนเองก็ดิ้นรนตนเอง ไม่ได้ ท่านผู้รู้ใคร่ครวญแล้ว ยกย่องสรรเสริญ เกียรติคุณอันดี งามย่อมขจรไป มีสติเวลาตาย ตายแล้วไปบังเกิดในสุคติ”

๔. อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติกรรมฐานเช่น “จิตมีความสงบระงับดี จิตมีความประณีต มีความสงบ เย็น บังเกิดขึ้น มีความสุขเป็นที่อยู่ของจิต สามารถขจัดอกุศลบาปธรรมที่เกิดขึ้น แล้วให้หายไปจากจิต”

๕. อานิสงส์ของการเจริญกรรมฐานทั้ง ๒ คือ “ให้เกิดความบริสุทธิ์หมดจดในชั้นต่าง ๆ จิตจะก้าวผ่านอารมณ์อันเป็นที่ตั้ง แห่งความโศกเศร้ารำไร, ดับความทุกข์โทมนัสออกจากจิตใจได้ เป็นวิถีทางที่จะช่วยให้รู้ญาณธรรมคือปฏิจจสมุปบาท ทำพระ นิพพานให้เกิดขึ้น”

ข้อที่ควรตระหนักไว้ประการหนึ่งคือ เรื่องสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐานนั้น ชั้นของสมถกรรมฐานคือการใช้สติระลึกเป็น หลัก อะไรก็ตามที่ผ่านมาในชีวิตให้ระลึกไว้เสมอ อะไรเป็นไปเพื่อให้เกิดความเร่าร้อน ก็ต้องยุติความตรึกนึกถึงเรื่องเหล่านั้น ที่สำคัญคือต้องมีความอดทนต่อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่มากระทบ ไม่ปล่อยให้เกิดความกำหนัด ชัดเคือง ลุ่มหลง มัวเมาไปตามสิ่ง

เหล่านั้น ด้วยวิธีนี้ แม้จะอยู่ในอริยบทใด หากต้องการความสงบแล้ว ย่อมสามารถทำความสงบให้บังเกิดขึ้นได้ อย่างน้อยที่สุดให้เลียนแบบวานร ๓ ตัวที่ท่านบั้นไว้ ตัวหนึ่งปิดตา ตัวหนึ่งปิดหู ตัวหนึ่งปิดปาก แม้วานรจะหลุกหลิกขนาดที่เห็น ๆ กันอยู่ แต่บางโอกาสมันก็สามารถปิดอวัยวะที่นำเรื่องยุ่งยากมาให้มันได้ อย่างที่ท่านประพันธ์ไว้ว่า

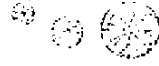
**“ปากเป็นปู หูตะกร้า ตาตะแกรง
ปากไม่แพรง หูไม่อ้า ตาไม่เห็น
เป็นหลักธรรม นำให้ หัวใจเย็น
คนควรเป็น เช่นนี้บ้าง ในบางคราว”**

ในกรณีที่เรื่องอันทำความไม่สบายใจปรากฏอยู่ที่จิต ไม่อาจสลัดออกได้ ให้ทำความรู้สึกว่าคุณรู้สึกเหล่านั้นเป็นเครื่องกั้นจิตคนไว้ ทำให้จิตของเราลำบากด้วยอำนาจของอารมณ์เหล่านั้น เช่น

- เรื่องรัก ๆ ใคร่ ๆ ต้องการอยากได้ ทำให้ตนเหมือนลูกหนี้ที่ต้องชดใช้อยู่เรื่อยไป
- เรื่องอาฆาตพยาบาท ทำให้ตนเป็นเหมือนคนมีโรคเสียดแทงอยู่ตลอด
- เรื่องที่หงอยเหงา เศร้าซึม หรือเซ็ง ทำให้ตนเหมือนคนติดคุก
- เรื่องที่ฟุ้งซ่านซัดสายไปต่าง ๆ นั้น ทำให้ตนเหมือนคนที่ตกเป็นทาสคนอื่น
- เรื่องล้งเลสงสัย เหมือนตนต้องเดินทางทุรกันดาร มากไปด้วยหลุมบ่อ

ในขั้นของวิปัสสนา คือพยายามใช้ปัญญาให้เข้าถึงความจริง
พร้อมทั้งเหตุปัจจัยแห่งเรื่องนั้น ๆ รู้จักปล่อยรู้จักวางเรื่องเสียบ้าง
ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้ตามสมควร เพราะสิ่งอะไรก็ตามที่คนเรา
เข้าไปยึดมั่นถือมั่นไว้ สิ่งนั้นจะไม่มีโทษไม่มีเลย.

บันทึก



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwritten notes or entries.

Handwritten text at the bottom left of the page, possibly a signature or date.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing.

