

**สมาธิ : ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้**  
พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต)

ISBN 974-7033-53-4

พิมพ์ครั้งแรก กันยายน ๒๕๓๔      พิมพ์ครั้งที่สอง มีนาคม ๒๕๓๖  
พิมพ์ครั้งที่สาม มกราคม ๒๕๓๗      พิมพ์ครั้งที่สี่ มีนาคม ๒๕๓๙  
พิมพ์ครั้งที่ห้า พฤษภาคม ๒๕๔๐      พิมพ์ครั้งที่หก มิถุนายน ๒๕๔๖  
พิมพ์ครั้งที่เจ็ด สิงหาคม ๒๕๔๗

**สำนักพิมพ์ศยาม**

๑๑๗-๑๑๙ ถนนเฟื่องนคร เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๕-๙๕๓๖ ถึง ๙ โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๕๑๘๘

บรรณาธิการดำเนินงาน : ชานนท์ จงประสพมงคล  
ออกแบบปก : ทองทิพย์ สุทธกรรณ์

● ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต).

สมาธิ : ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้.--พิมพ์ครั้งที่ ๗.--

กรุงเทพฯ : ศยาม, ๒๕๔๗.

๑๓๖ หน้า.

๑. สมาธิ. I. ชื่อเรื่อง.

๒๕๔.๓๑๒๒

ISBN 974-7033-53-4

จัดจำหน่าย : สายส่งศึกษิต บริษัทเคล็ดไทย จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๕-๙๕๓๖ ถึง ๙ โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๕๑๘๘

[www.kledthai.com](http://www.kledthai.com)

**ราคา ๗๐ บาท**

## คำแถลงสำนักพิมพ์

คำว่า “สมาธิ” หรือ “การทำสมาธิ” นั้น ดูเป็นคำที่จะตีกรอบตนเองไว้เฉพาะกลุ่มผู้สนใจในการศาสนาเท่านั้น โดยเฉพาะอุบาสกอุบาสิกา ผู้มีวิสัยอันควรแก่การเข้าวัดฟังธรรม ตามคติโบราณของไทย จึงเลยเข้าใจกันต่อไปว่าสถานที่อันเหมาะแก่การทำสมาธินั้นก็คือวัด ซึ่งเป็นสถานที่อันสงบ เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ ทั้งนี้เพราะการทำสมาธินั้น ต้องการความสงบเป็นใหญ่

แต่ที่คนระดับกลางข้างต้น ย่อมตรงข้ามกับเนื้อหาของหนังสือ **สมาธิ : ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้** ซึ่งเป็นตอนที่คัดมาจากบท สัมมาสมาธิ ที่เรารู้จักกันในหนังสือ **พุทธธรรม** ของพระธรรมปิฎก (ประยูร ปยุตโต) ด้วยท่านได้กล่าวไว้ว่า การทำสมาธินั้น ก่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หายกระวนกระวาย เกิดความสงบ ยิ่งหลุดจากความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้สบายใจและมีความสุข เช่น บางท่านทำอาณานปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำเหมือนในเวลานั่งติดในรถประจำทาง

**สมาธิ : ฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้** (สัมมาสมาธิ) น่าจะเป็นประโยชน์ในฐานะเป็นมรรควิธีทั้งแก่ผู้ตั้งใจบำเพ็ญสมาธิ

ภาวนาในระดับสูงหรือแม้แต่สามัญชนทั่วไปที่ประสงค์จะได้รับ  
ความสงบร่มเย็นในชีวิตประจำวัน สำนักพิมพ์สยามต้องขอ  
กราบขอบพระคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)  
เป็นอย่างสูงที่ได้ให้ความกรุณาแก่สำนักพิมพ์มาโดยตลอด

สำนักพิมพ์สยาม

สิงหาคม ๒๕๔๗

# อนุโมทนา

สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด ได้แจ้งกุศลฉันทะ  
ขออนุญาตพิมพ์หนังสือเรื่อง **สมาธิ : ฐานสู่สุขภาพจิตและ  
ปัญญาหยั่งรู้** ขึ้นใหม่อีก เพื่อเผยแพร่ให้กว้างขวางออกไป จักได้  
เป็นประโยชน์แก่ประชาชนจำนวนมาก อาตมภาพขออนุโมทนา

สิทธิในการพิมพ์เผยแพร่เฉพาะครั้ง ได้มอบให้เปล่า ตามที่  
ได้ขออนุญาตสำหรับการพิมพ์ครั้งนี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็น  
การเพิ่มพูนกุศลแห่งธรรมทานให้ทวีขึ้นตามลำดับกาล

ขอบุญจริยาที่ได้ร่วมกันบำเพ็ญ จงอำนวยผลเพื่อความดำรง  
มั่นแห่งพระสัทธรรม และเพื่อประโยชน์สุขของมหาชนยังยืนนาน  
สืบไป

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)

๒๙ กรกฎาคม ๒๕๔๗

หนังสือนี้ ไม่มีค่าลิขสิทธิ์ แต่เพื่อให้เนื้อหาสาระของหนังสือ  
ถูกต้องแม่นยำ ท่านผู้ใดศรัทธาประสงค์จะพิมพ์เผยแพร่  
ขอให้ติดต่อขอรับต้นแบบหนังสือฟรี จากวัดญาณเวศกวัน  
ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐ แล้วนำไป  
ดำเนินการจัดพิมพ์เองตามแต่เห็นควร

# สารบัญ

คำแถลงสำนักพิมพ์	(๓)
อนุโมทนา	(๕)
ก. ความหมาย	๑
ข. ระดับของสมาธิ	๓
ค. สิ่งที่ไม่ใช่สมาธิ หรือศัตรูของสมาธิ	๗
ง. ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ	๙
จ. ความมุ่งหมาย และประโยชน์ของสมาธิ	๑๕
ฉ. วิธีเจริญสมาธิ	๒๔
๑) การเจริญสมาธิตามวิธีธรรมชาติ	๒๗
๒) การเจริญสมาธิตามหลักอภิปาธ หรือฝึกสมาธิด้วยงาน	๒๘
๓) การเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้สตินำ	๓๙
๔) การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผน	๔๐
ปัลลิว	๔๒
กรรมฐาน ๔๐	๔๓
จริยาและจริต ๖	๔๗
นิมิต ๓ และภาวนา ๓	๕๓

ข. ตัวอย่างวิธีเจริญสมาธิ : อานาปานสติ-สาระสำคัญ	๕๕
๑) เตรียมการ	๖๑
๒) ขั้นตอนปฏิบัติ คือลงมือกำหนดลมหายใจ	๖๒
ญ. ผลสำเร็จ และขอบเขตความสำคัญของสมาธิ	๖๖
ฎ. องค์ประกอบต่างๆ ที่ค้ำจุน เกื้อหนุน และเสริมประโยชน์ของสมาธิ	๗๒
๑) ฐาน ปทัฏฐฐาน และที่หมายของสมาธิ	๗๒
๒) องค์ประกอบร่วมของสมาธิ : องค์ฌาน	๗๔
๓) เครื่องวัดความพร้อม : อินทรีย์	๗๘
๔) สนามปฏิบัติทางปัญญา : โพชฌงค์	๘๕
๕) ความพร้อมเพียงขององค์มรรค : ธรรมสามัคคี	๙๖
ปฏิบัติภา ๔	๙๙
สรูปธรรม	๑๐๒
<b>บันทึกพิเศษท้ายบท</b>	
บันทึกที่ ๑ การเจริญสติปัฏฐาน	๑๐๕
คือการอยู่อย่างไม่มีความทุกข์ที่จะต้องดับ	
<b>เชิงอรรถ</b>	๑๑๑

# สมาธิ

## ฐานสู่สุขภาพจิต และปัญญาหยั่งรู้

สัมมาสมาธิ เป็นองค์มรรคข้อสุดท้าย และเป็นข้อที่มีเนื้อหาสำหรับศึกษามาก เพราะเป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตในขั้นลึกซึ่งเป็นเรื่องละเอียดประณีต ทั้งในแง่ที่เป็นเรื่องของจิตอันเป็นของละเอียด และในแง่การปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อนเป็นจุดบรรจบ หรือเป็นสนามรวมของการปฏิบัติ

### ก. ความหมาย

“สมาธิ” แปลกันว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

คัมภีร์รุ่นอรุทธกถาระบุความหมายจำกัดลงไปอีกว่า สมาธิคือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต และไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี”

“สัมมาสมาธิ”ตามคำจำกัดความในพระสูตรทั่วไป เจาะจงว่า



## ได้แก่สมาธิตามแนวฉาน ๔ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสมาธิเป็นไฉน? (คือ) ภิกษุใน  
ธรรมวินัยนี้

๑. สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย  
บรรลุปฐมฌาน ซึ่งมีวิตก มีวิจาร์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวก อยู่

๒. บรรลุตติยฌาน ซึ่งมีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน มี  
ภาวะใจเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ เพราะวิตกวิจาร์ระงับ  
ไป มีแต่ปีติและสุข เกิดแต่สมาธิ อยู่

๓. เพราะปีติจางไป เธอจึงมีอุเบกขาอยู่ มีสติสัมปชัญญะ  
และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวว่า  
“เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

๔. เพราะละสุขละทุกข์ และเพราะโสมนัสโทมนัสดับหายไป  
ก่อน จึงบรรลุตตตฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์  
เพราะอุเบกขา อยู่”<sup>๖</sup>

อย่างไรก็ตาม คำจำกัดความนี้ น่าจะถือว่าเป็นการแสดง  
ความหมายแบบเต็มกระบวน ดังจะเห็นว่า บางแห่งท่านกล่าวถึง  
จิตตัสเสกัคคตานั้นเองว่าเป็นสมาธิในทริยัคัง ดังความบาลีว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อินทริยัคังคือสมาธิ เป็นไฉน? (คือ) อริยสาวก  
ในธรรมวินัยนี้ กำหนดเอาภาวะปล่อยวางเป็นอารมณ์แล้ว ได้  
สมาธิ ได้ออกัคคตาแห่งจิต (ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว),  
นี้เรียกว่าอินทริยัคังคือสมาธิ”<sup>๗</sup>

### ส่วนคำจำกัดความในคัมภีร์อภิธรรม ว่าดังนี้

“สัมมาสมาธิ เป็นไฉน? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่วแห่ง  
จิต ความมันลงไปแห่งจิต ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต  
ภาวะที่มีใจไม่ซัดส่าย ความสงบ (สมณะ) สมาธิในทริยัคัง สมาธิพละ

สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”<sup>๔</sup>

ว่าโดยสาระสำคัญ สมาธิที่ใช้ถูกทาง เพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวตน เช่น จะอวดฤทธิ์ อวดความสามารถ เป็นต้น นั่นเอง เป็นสัมมาสมาธิ<sup>๕</sup> ดังหลักการที่ท่านแสดงไว้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนาได้โดยใช้สมาธิเพียงขั้นต้นๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ คือสมาธิที่ใช้ประกอบกับวิปัสสนา หรือเพื่อสร้างปัญญาที่รู้แจ้ง อันเป็นสมาธิในระดับระหว่างขณิกสมาธิกับอุปจารสมาธิเท่านั้น”<sup>๖</sup>

## ข. ระดับของสมาธิ

ในชั้นอรรถกถา ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับคือ”

๑. **ขณิกสมาธิ** สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่ การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

๒. **อุปจารสมาธิ** สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (access concentration) เป็นสมาธิขั้นระดับนิวรणीได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

๓. **อัปปนาสมาธิ** สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

สมาธิอย่างที่สองและสาม มีกล่าวถึงบ่อยๆ ในคำอธิบายเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐาน และมีที่กำหนดค่อนข้างชัดเจน คือ

อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้ ถ้า มองในแง่การกำหนดอารมณ์กรรมฐาน ก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาณนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณีต ลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นของเกิดจาก สัญญาบริสุทธิ์ ปราศจากสี ปราศจากมลทิน สามารถนึกขยาย หรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา)“ เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดย สมบูรณ์ ใกล้จะถึงฌาน เมื่อขำขันขำนาญคุ้นดีแล้ว ก็จะไม่แน่วแน่ กลายเป็นอัปนาสมาธิ“ เป็นองค์แห่งฌานต่อไป แต่สมาธิอย่าง แรกคือขณิกสมาธิ ดูเหมือนจะไม่มีเครื่องหมายที่ชัดเจน จึงน่าจะพิจารณาพอให้เห็นเค้ารูปว่าแคไหนเพียงไร

คัมภีร์ปรมัตถมัญชุสา<sup>๑๐</sup> กล่าวว่า มูลสมาธิ (สมาธิขั้นมูล สมาธิเบื้องต้น หรือสมาธิต้นเค้า) และ *ปริกรรมสมาธิ* (สมาธิขั้น ตระเตรียม หรือเริ่มลงมือ) ที่กล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมัคค์<sup>๑๑</sup> เป็นขณิกสมาธิ

มูลสมาธิที่ว่า เป็นขณิกสมาธินั้น ท่านยกตัวอย่างจากบาสิมา แสดง ดังนี้

๑. “เพราะฉะนั้นแล ภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเรา จักเป็นจิตที่ตั้งมั่น ดำรงแน่วเป็นอย่างดีภายใน และธรรมทั้งหลาย ที่ชั่วร้ายเป็นอกุศล จักไม่เกาะกุมจิตตั้งอยู่ได้, ภิกษุ เธอพึง ศึกษาอย่างนี้แล

๒. เมื่อใดแล จิตของเธอ เป็นจิตที่ตั้งมั่น ดำรงแน่วเป็น อย่างดีแล้ว ในภายใน และธรรมทั้งหลายที่ชั่วร้ายเป็นอกุศล ไม่ เกาะกุมจิตตั้งอยู่ได้ เมื่อนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเจริญ จักทำให้มาก ซึ่งเมตตากรุณาโศลกิตติ ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็น ที่ตั้ง ให้มั่นคง สัมผัสชัดเจน ทำให้สำเร็จได้เป็นอย่างดี, ภิกษุ เธอ

ฟังศึกษาอย่างนี้แล

๓. เมื่อใดแล สมาธินี้ เป็นธรรมอันเธอได้เจริญ ได้กระทำ ให้มากอย่างนี้แล้ว เมื่อนั้นเธอพึงเจริญสมาธินี้ อันมีทั้งวิตก ทั้งวิจารณ์บ้าง อันไม่มีวิตกมีแต่วิจารณ์บ้าง อันไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์บ้าง อันมีปีติบ้าง อันไม่มีปีติบ้าง อันประกอบด้วยความฉ่ำชื่นบ้าง อันประกอบด้วยอุเบกขาบ้าง ฯลฯ”<sup>๑๖</sup>

ท่านอธิบายว่า อากาโรที่จิตพอแค่มีอารมณ์หนึ่งเดียวลงได้ โดยภาวะที่เป็นตัวของตัวเองอยู่ภายในตามความในข้อที่ ๑. ที่ว่า จิตตั้งมั่น ดำรงแนวเป็นอย่างดีในภายใน บาบอกุศลธรรมไม่ อาจครอบงำได้ ภาวะจิตขั้นนี้แหละเป็นมูลสมาธิ ความต่อไปใน ข้อที่ ๒. เป็นขั้นเจริญคือพัฒนามูลสมาธินั้นให้มันคงอยู่ตัวยิ่งขึ้น ด้วยวิธีเจริญเมตตา ท่านเปรียบมูลสมาธิเหมือนกับไฟที่เกิดขึ้นจาก การสัไม้สัไฟหรือตีเหล็กไฟ ส่วนการพัฒนามูลสมาธินั้นด้วยการ เจริญเมตตาเป็นต้น ก็เหมือนกับเอาเชื้อไฟมาต่อให้ไฟนั้นลุก ใหม่อีกต่อไปได้อีก ส่วนข้อที่ ๓. เป็นขั้นทำให้มูลสมาธิหรือขณิก- สมาธินั้น เจริญขึ้นไปจนกลายเป็นอัปนาสมาธิ (ผ่านอุปจารสมาธิ) ในชั้นฌาน ด้วยวิธีกำหนดอารมณ์อื่นๆ เช่น กลิณ เป็นต้น

ตัวอย่างอื่นอีกเช่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสเล่าถึงการบำเพ็ญเพียร ของพระองค์เองว่า

๑. “ภิกษุทั้งหลาย เรานั้น เมื่อเป็นผู้ไม่ประมาท มีความ เพียร มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่ มีเนกขัมมวิตก...อพยาบาทวิตก...อวิหิงสา- วิตก เกิดขึ้น เราย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า เนกขัมมวิตก...อพยาบาทวิตก ...อวิหิงสาวิตก นี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็แลวิตกชนิดนั้น ย่อมไม่เป็น ไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อ เบียดเบียนทั้งสองฝ่าย ช่วยเพิ่มพูนปัญญา ไม่ส่งเสริมความคับ

แค่น เป็นไปเพื่อนิพพาน ถึงหากเราจะเฝ้าตริกเฝ้าตรองวิตกชนิด นั้นตลอดทั้งวัน...ตลอดทั้งคืนและทั้งวัน เราก็มองไม่เห็นภัยที่จะ เกิดขึ้นจากวิตกชนิดนั้นเลย, ก็แต่ว่า เมื่อเราเฝ้าตริกตรองอยู่นั้น นานเกินไป ร่างกายก็จะเหน็ดเหนื่อย เมื่อกายเหน็ดเหนื่อย จิต ก็จะฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ, ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแล จึงดำรงจิตไว้ในภายใน ทำให้อยู่ตัวสงบ ทำให้มีอารมณ์ หนึ่งเดียว ตั้งมั่นไว้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะหมายใจว่าจิต ของเราอย่าฟุ้งซ่านไปเลยดังนี้...

๒. ภิกษุทั้งหลาย ความเพียรเราก็ได้เร่งระดมแล้ว ไม่ย่อ หย่อน สติก็กำกับอยู่ไม่เลื่อนหลง กายก็ผ่อนคลายสงบไม่กระสับ กระส่าย จิตก็ตั้งมั่นมีอารมณ์หนึ่งเดียว

๓. ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแล สัจจจากามทั้งหลาย สัจจจาก อกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุแล้ว ซึ่งปฐมฌาน...”๑๑

ท่านอธิบายว่า ข้อความในข้อ ๑. ว่า “ดำรงจิตไว้ในภายใน ทำให้อยู่ตัวสงบ ทำให้มีอารมณ์หนึ่งเดียวตั้งมั่น” ก็ดี ข้อความใน ข้อ ๒. ว่า “จิตก็ตั้งมั่นมีอารมณ์หนึ่งเดียว” ก็ดี แสดงถึงมูลสมาธิ (คือขณิกสมาธิ) อันมีมาก่อนหน้าที่จะเกิดอุปปนาสมาธิในชั้นฌาน ตามความในข้อที่ ๓.

ส่วนบริกรรมสมาธิ ก็มีตัวอย่างเช่น ผู้ที่ฝึกทิพโสต ออกจาก ฌานแล้ว เอาจิตกำหนดเสียงต่างๆ ตั้งแต่เสียงที่ดังมากแต่ไกล เช่น เลือสิ่งคำราม เสียงรถบรรทุก หรือเสียงแตรรถ เป็นต้น แล้วกำหนดเสียงที่เบาผ่อนลงมา เช่น เสียงกลอง เสียงระฆัง เสียง ดนตรี เสียงสวดมนต์ เสียงคนคุยกัน เสียงนก เสียงลม เสียงจิ้งจก เสียงใบไม้ เป็นต้นตามลำดับ เสียงที่คนจิตใจปกติพอได้ยิน แต่คนที่มีบริกรรมสมาธิ หรือขณิกสมาธินี้ได้ยินจะดังชัดเจนกว่า

เป็นอันมาก เรื่องขณิกสมาธิพึงพิจารณาทำความเข้าใจตามนัยที่กล่าวมานี้

คัมภีร์บางแห่งกล่าวถึง *วิปัสสนาสมาธิ* เพิ่มเข้ามาอีกอย่างหนึ่ง แทรกอยู่ระหว่างขณิกสมาธิ กับอุปปจารสมาธิ<sup>๑๕</sup> พึงทราบว่าเป็นวิปัสสนาสมาธินั้นก็คือ ขณิกสมาธิที่นำไปใช้ในการเจริญวิปัสสนานั่นเอง และมีความประณีตยิ่งขึ้นไปเพราะการปฏิบัติ

### ค. สิ่งที่ไม่ใช่สมาธิ

สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ ไม่ใช่สมาธิ แต่เป็นปฏิบัติ เป็นศัตรูของสมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสีย จึงจะเกิดสมาธิได้ หรือจะพูดว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิก็ได้ สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่า *นิวรณ์*

*นิวรณ์* แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่า สิ่งที่เกิดกั้นการทำงานของจิต สิ่งกีดขวางความดีงามของจิต สิ่งกีดกันกำลังปัญญา หรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งกีดกันจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี หรือออกกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง

คำอธิบายลักษณะของนิวรณ์ที่เป็นพุทธพจน์มีว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ เป็นเครื่องปิดกั้น (กุศลธรรม) เป็นเครื่องห้าม (ความเจริญออกงาม) ขึ้นกุดทับจิตไว้ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง”<sup>๑๖</sup> “เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สนิมใจ หรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง”<sup>๑๗</sup> และว่า “ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ เป็นนิวรณ์ ทำให้มีติดบอด ทำให้ไร้จักขุ ทำให้ไม่มีญาณ (สร้างความรู้) ทำให้ปัญญาดับ ส่งเสริมความคับแค้น ไม่เป็น

ไปเพื่อนิพพาน”๑๑

นิวรรณ์ ๕ อย่างนี้พึงระวังอย่านำมาสับสนกับสมณะหรือสมาธิ หากพบที่ได้ฟังตระหนักไว้ว่าไม่ใช่สมณะ นี่ไม่ใช่สมาธิ นิวรรณ์ ๕ อย่างนั้น คือ”

๑. *กามฉันท์* ความอยากได้ออยากเอา (แปลตามศัพท์ว่า ความพอใจในกาม) หรืออกิขณา ความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึง ความอยากได้กามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนาน่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่างๆ คิดอยากได้โน่น อยากได้นี้ ตัดใจโน้น ตัดใจนี้ คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ครุ่นข้องอยู่ ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่เดินเรียบไป ไม่อาจเป็นสมาธิได้

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

๓. *ถีนมิททะ* ความหดหู่และเชื่องซึม หรือเซ็งและซึม แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ท่อเหี่ยว ถดถอย ระย่อ ท้อแท้ ความซบเซา เหนงหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจ กับมิททะ ความเชื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน โง่งงง อืดอาด มึนมัว ตื้อตัน อาการซึมๆ เฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย จิตที่ถูกอาการทางกายและทางใจ อย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

๔. *อุทธัจจกุกกุกจะ* ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยกเป็นอุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สาย พร่า พล่านไป

กับกุกกุงจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระวัง เดือดร้อนใจ ยุ่งใจ  
กุ่มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทัจจกุกกุงจะครอบงำ ย่อมพล่าน  
ย่อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

๕. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่  
แน่ใจ สงสัย เกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับ  
สิกขา เป็นต้น พูดสั้นๆ ว่ากลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัดสิน  
ไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่า มีประโยชน์  
ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยกไปสองทาง  
กำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิจฉาขัดไว้กวนไว้ให้ค้างให้พรัลลงอยู่  
ย่อมไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิ

## ง. ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

ดังได้กล่าวแล้วข้างต้นว่า อธิจิตตสิกขา คือการฝึกปรือเพื่อ  
เสริมสร้างคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ดังนั้น สมาธิ ซึ่งเป็น  
เป้าหมายของอธิจิตตสิกขานั้น จึงหมายถึง ภาวะจิตที่มีคุณภาพ  
และมีสมรรถภาพดีที่สุด จิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดี มี  
สมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

๑. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่  
ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำ  
ที่ถูกปล่อยให้ไหลพรัลกระจายออกไป

๒. ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง  
ไม่มีลมพัดตอง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่  
เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีกีดกตะกอนนอนก้นหมด

๔. นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่



เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ซุ่มมัว ไม่ลับสน ไม่เร่าร้อน ไม่  
กระวนกระวาย

ไวพจน์ที่แสดงความหมายของสมาธิตำหนึ่งคือ *เอกัคคตา*  
แปลกันว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว แต่ถ้าว่าตามรูปศัพท์ จะ  
เห็นลักษณะของจิตที่คล้ายกับในข้อแรกคือ *เอกัคคตา* = เอก +  
อัคค + ตา (ภาวะ) คำว่า อัคคะ ในที่นี้ท่านให้แปลว่าอารมณ์ แต่  
ความหมายเดิมแท้ก็คือ จุดยอด หรือจุดปลาย โดยนัยนี้จิตเป็น  
สมาธิก็คือจิตที่มียอดหรือมีจุดปลายจุดเดียว ซึ่งย่อมมีลักษณะ  
แหลมพุ่ง แหว่งทะลุสิ่งต่างๆ ไปได้ง่าย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์ เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นฌาน  
พระอรรถกถาจารย์เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ ๘ องค์ ๘ นั้น  
ท่านนับจากคำบรรยายที่เป็นพุทธพจน์นั่นเอง กล่าวคือ ๑. ตั้งมั่น  
๒. บริสุทธิ์ ๓. ผ่องใส ๔. โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา ๕. ปราศจากสิ่ง  
มัวหมอง ๖. นุ่มนวล ๗. ควรแก่งาน ๘. อยู่ตัวไม่วอกแวกหวั่นไหว  
ท่านว่าจิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การนำเอาไปใช้ได้ดี  
ที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจ  
ถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญาสมาบัติ  
อย่างใดๆ ก็ได้<sup>๔</sup> ตามที่กล่าวมานี้ มีข้อควรย้ำว่า ลักษณะเด่นที่สุด  
ของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วย  
ก็คือ ความควรแก่งาน หรือความเหมาะแก่การใช้งาน และงานที่  
ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาก็คือ งานทางปัญญา อันได้แก่การใช้  
จิตที่พร้อมดีเช่นนั้นเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญา ในการพิจารณา  
สภาวะธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง และโดยนัยนี้ จึงควรย้ำ  
เพิ่มไว้อีกด้วยว่า สมาธิที่ถูกต้อง ไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึก  
ปล่อยตัวตนเข้าร่วมหายไปทำอะไรๆ แต่เป็นภาวะที่ใจสว่าง โลง

โปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้นกันขวาง เป็นอิสระ เป็นตัว  
ของตัวเอง ตื่นอยู่ เบิกบาน พร้อมทั้งจะใช้ปัญญา

ฟังพิจารณาพุทธพจน์ต่อไปนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการต่อไปนี้ เป็นเครื่องปิดกั้น  
เป็นนิวรณ์ เป็นสิ่งที่กดทับจิต ทำให้ปัญญาอ่อนกำลัง ห้าประการ  
กล่าวคือ กามฉันท...พยาบาท...ถีนมิทธะ...อุทธัจจกุกกุจจะ...  
วิจิกิจฉา...ภิกษุไม่ละธรรม ๕ ประการที่เป็นเครื่องปิดกั้น เป็น  
นิวรณ์ เป็นสิ่งที่กดทับจิต ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง แล้วจ้กรู้จัก  
ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจัก  
ประจักษ์แจ้งซึ่งญาณพิเศษอันวิเศษ ที่สามารถทำให้เป็นอริยะ ซึ่ง  
ยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์สามัญ ด้วยปัญญาที่ทะลุปรุโปร่งแล้ว ข้อนี  
ย่อมมีในฐานะที่จะเป็นไปได้ เปรียบเหมือนแม่น้ำที่เกิดบนภูเขา  
ไหลลงเป็นสายยาวไกล มีกระแสเชี่ยว พัดพาสิ่งที่พอจะพัดเอาไป  
ได้ บุรุษเปิดปากเหมืองออกทั้งสองข้างของแม่น้ำนั้น เมื่อเป็นเช่น  
นั้น กระแสน้ำท่ามกลางแม่น้ำนั้น ก็กระจาย ล่ายพรวน เขวคว้าง  
ไม่แล่นไหลไปไกล ไม่มีกระแสเชี่ยว และพัดพาสิ่งที่พอจะพัดเอา  
ไปไม่ได้...”๒๐

สังคารวพราหมณ์ กราบทูลถามพระพุทธเจ้าว่า : ท่านพระ  
โคตมะผู้เจริญ อะไรหนอเป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัยให้ในบางคราว  
มนต์ทั้งหลาย แม้ที่ได้สาธยายมาแล้วตลอดเวลายาวนาน ก็ไม่  
แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่ได้สาธยาย, และอะไรเป็นเหตุ  
อะไรเป็นปัจจัยให้ ในบางคราว มนต์ทั้งหลายแม้ที่ได้สาธยาย  
ตลอดเวลายาวนาน ก็แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่ได้สาธยาย

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า : ตูกรพราหมณ์ ในเวลาใด บุคคล  
มีใจกลุ้มรมัวด้วยกามราคะ ถูกกามราคะครอบงำอยู่ และไม่รู้ชัด

ตามเป็นจริงซึ่งทางออกแห่งกามราคะที่เกิดขึ้นแล้ว ในเวลานั้นเขาย่อมไม่รู้ชัด มองไม่เห็นตามเป็นจริง แม้ซึ่งประโยชน์ตน แม้ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม้ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์ทั้งหลาย แม้ที่ได้สาธยายมาตลอดเวลายาวนาน ก็ย่อมไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่มีได้สาธยาย

(บุคคลมีใจกลุ้มรุมด้วยพยาบาท ถีนมิทระ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา ก็เช่นเดียวกัน และทรงเปรียบเทียบจิตที่ถูกนิวรรณ์ข้อต่างๆ ครอบงำดังต่อไปนี้)

๑. (จิตที่ถูกกามราคะครอบงำ) เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำซึ่งเอาสีครั้งบ้าง สีขมบ้าง สีเขียวบ้าง สีแดงอ่อนบ้าง ผสมปนกันไว้ คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง

๒. (จิตที่ถูกพยาบาทครอบงำ) เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำที่เอาไฟเผาจนเดือดพล่าน มีไอพุ่ง คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง

๓. (จิตที่ถูกถีนมิทระครอบงำ) เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำที่ถูกสาหร่ายและจอกแหนปกคลุม คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง

๔. (จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุจจะครอบงำ) เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำที่ถูกลมพัด ไหว กระเพื่อมเป็นคลื่น คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง

๕. (จิตที่ถูกวิจิกิจฉาครอบงำ) เปรียบเหมือนภาชนะใส่น้ำที่ขุ่น มัว เป็นตม ซึ่งวางไว้ในที่มืด คนตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ก็ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง

ส่วนบุคคลที่ใจไม่มีนิวรรณ์ ๕ ครอบงำ และรู้ทางออกของ

นิเวศน์ ๕ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง ทั้งประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์แม้ที่มีได้สาธยาย ตลอดเวลายาวนาน ก็แจ่มแจ้งได้ ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่ได้สาธยาย และมีอุปมาต่างๆ ตรงข้ามกับที่ได้กล่าวมาแล้ว”๑๐

“ภิกษุทั้งหลาย อุปกิเลสแห่งทอง ๕ อย่างต่อไปนี้ ทองเปื้อนปนเข้าด้วยแล้ว ย่อมเป็นเหตุให้ไม่อ่อน ไม่ควรแก่งาน ไม่สุกปลั่ง เพราะ ไม่เหมาะที่จะนำไปทำอะไรๆ ; ทำอย่างเป็นไฉน ? ได้แก่ เหล็ก โลหะอื่น ดินบุก ตะกั่ว และเงิน...เมื่อใด ทองพ้นจากอุปกิเลส ๕ ประการเหล่านี้แล้ว ก็จะเป็นสภาพอ่อน ควรแก่งาน สุกปลั่ง ไม่เปราะ เหมาะที่จะนำไปทำอะไรๆ ได้ดี กล่าวคือ ช่างทอง ต้องการทำเครื่องประดับชนิดใดๆ จะเป็นแหวน ตุ้มหู สร้อยคอ หรือสุวรรณมาลา ก็ตาม ย่อมสำเร็จผลที่ต้องการ ฉันทิ อุปกิเลส แห่งจิต ๕ อย่างต่อไปนี้ จิตฟัวพันเศร้าหมองเข้าแล้ว ย่อมไม่นุ่มนวล ไม่ควรแก่งาน ไม่ผ่องใส เพราะเสาะ และไม่ตั้งมั่นด้วยดี (ไม่เป็นสัมมาสมาธิ) เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายฉันทินั้น ทำอย่างเป็นไฉน? ได้แก่ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจ-กุกกุจจะ และวิจิกิจฉา...เมื่อใด จิตพ้นจากอุปกิเลส ๕ ประการ เหล่านี้แล้ว ก็จะเป็นสภาพอ่อนโยน ควรแก่งาน ผ่องใส ไม่เปราะ เสาะ และย่อมตั้งมั่นด้วยดี (เป็นสัมมาสมาธิ) เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย อนึ่ง เธอจะน้อมจิตไปเพื่อรู้จักเพาะประจักษ์แจ้งซึ่งอภิปัญญาสังฆิกรณียธรรม (สิ่งที่พึงทำให้ประจักษ์แจ้งด้วยการรู้เจาะตรง) อย่างไรๆ ก็ย่อมถึงภาวะที่สามารถเป็นพยานในธรรม นั้นๆ ได้ ในเมื่อเหตุมีอยู่.....”๑๑

มีพุทธพจน์บางแห่งตรัสว่า “ถ้าภิกษุปราศจากนิเวศน์ทั้ง ๕ และได้เริ่มทำความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติกำกับอยู่ไม่เลือนหลง

กายผ่อนคลายสงบ ไม่เครียดกระสับกระส่าย จิตตั้งมั่น มีอารมณ์  
หนึ่งเดียว ไม่ว่าเธอจะเที่ยวไปอยู่ที่ตาม ยืนอยู่ที่ตาม นั่งอยู่ที่ตาม  
นอนตื่นอยู่ที่ตาม ก็เรียกได้ว่าเป็นผู้มีความเพียร มีโอดตบปะ ได้  
เริ่มระดมความเพียรอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และเป็นผู้อุทิศตัวเด็ด  
เดี่ยวแล้ว”<sup>๒๓</sup>

ข้ออุปมาของพระอรรถกถาจารย์เกี่ยวกับสมาธินี้ก็น่าฟัง  
ท่านว่า สมาธิทำให้จิตตั้งอยู่ในอารมณ์อย่างสม่ำเสมอ ทำให้  
องค์ธรรมทั้งหลายที่เกิดร่วมกับมันผณีกระสานกันอยู่ ไม่พร่า  
ไม่ฟุ้งกระจาย เหมือนน้ำผณีกระสานแบ่งเข้าเป็นก้อนเดียว และ  
ทำให้จิตสืบต่ออย่างนิ่งแนวมั่นคง เหมือนเปลวเทียนในที่สงบ  
ติดไฟสงบนิ่ง ลูกใหม่ไปเรื่อยๆ ส่องแสงสว่างสม่ำเสมอเป็น  
อย่างดี”<sup>๒๔</sup>

## จ. ความมุ่งหมายและประโยชน์ของสมาธิ

ความมุ่งหมายของสมาธิที่ใช้อย่างถูกต้อง หรือพูดตามศัพท์  
ว่าความมุ่งหมายของสัมมาสมาธินั้น เป็นที่ชัดเจนดังได้กล่าวมา  
แล้วบ่อยๆ ว่า เพื่อเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผลดี  
พูดอย่างง่าย ๆ ว่าสมาธิเพื่อปัญญา ดังบาลีที่เคยอ้างแล้วว่า “สมาธิ  
เพื่ออรรถคือยถาภูตญาณทัสสนะ (สมาธิเพื่อจุดหมายคือการรู้เห็น  
ตามเป็นจริง)”<sup>๒๕</sup> บ้าง “สมาธิมียถาภูตญาณทัสสนะเป็นอรรถเป็น  
อานิสงส์ (ความมุ่งหมายและผลสนองที่พึงประสงค์ของสมาธิ คือ  
การรู้เห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง)”<sup>๒๖</sup> บ้าง “จิตวิสุทธีเพียง  
แต่มีทิววิสุทธีเป็นอรรถ (การบำเพ็ญสมาธิให้จิตบริสุทธิ์มีจุดหมาย  
อยู่แค่จะทำความเห็นความเข้าใจให้ถูกต้องบริสุทธิ์)”<sup>๒๗</sup> บ้าง และ  
อาจจะอ้างพุทธพจน์ต่อไปนี้มาสนับสนุนด้วย

“สมาธิที่ศีลบ่มรอบแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, ปัญญาที่สมาธิบ่มรอบแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก, จิตที่ปัญญาบ่มรอบแล้ว ย่อมหลุดพ้นโดยชอบเที่ยวจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ”<sup>๒๔</sup>

แม้ว่าสมาธิจะมีความมุ่งหมายดังกล่าวมานี้ก็จริง แต่สมาธิก็ยังมีคุณประโยชน์อย่างอื่น ๆ ที่นอกเหนือไปจากจุดมุ่งหมายนั้นอีก ประโยชน์บางอย่างเป็นผลพลอยได้ในระหว่างการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายของสมาธินั้นเอง บางอย่างเป็นประโยชน์ส่วนพิเศษออกไป ซึ่งต้องอาศัยการฝึกฝนยิ่งกว่าธรรมดา บางอย่างเป็นประโยชน์ที่เกื้อกูลแม้แก่ท่านที่ได้บรรลุจุดหมายของสมาธิเสร็จสิ้นไปแล้ว

โดยสรุป พอจะประมวลประโยชน์ของสมาธิได้ดังนี้

ก. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา: ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดอันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

๑. ประโยชน์ที่ตรงแท้ของข้อนี้คือการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดญาณตัญญาณทัสนะดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

๒. ประโยชน์ที่รองลงมาในแนวเดียวกันนี้ แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่าเจตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิต โดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิกด ช่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ใน

สมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกขัมภณวิมุตติ

ข. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือเรียกสั้นๆ ว่า ประโยชน์ในด้านอภิญญา ได้แก่การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ หายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ จำพวกที่ปัจจุบันเรียกว่า ESP (Extrasensory Perception)

ค. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็งหนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระจับกระจ่าง กระปรี้ กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด ภูวาม ภูนวาย จุ้นจ้าน สอดแล่ ลูกลี้ลูกลอน หรือ หงอยเหงา เศร้าซึม หรือชี้หวาดชี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้น เป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความ เป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตราย แก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

ง. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น

๑) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหยุดจากความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบุรณ์แบบ ได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิฏฐุธรรมสุขวิหาร

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิ ก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะ หรือกรรมนีย แปลว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่ ๑) มาช่วยเสริม ก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

๓) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุถุชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ว่าร่างกายเป็นปกติพอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบุรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้น



เป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกายไว้ก็ได้<sup>๑๔</sup> ในด้านดีผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมช่วยให้กายเอิบอัมฉิวพรรณผ่องใส สุขภาพกายดีเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่องใสสดชื่นเบิกบานนั้น ต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่องใส เช่น คนธรรมดาที่มีเรื่องดีใจปลาบปลื้มอัมใจ ไม่หิวข้าว หรือพระที่บรรลุนิพพานแล้วมีปิติเป็นภิกษา ฉันทอาหารวันละมือเดียว แต่ฉิวพรรณผ่องใส เพราะไม่หวนพะง้อยความหลัง ไม่เพ้อหวังอนาคต<sup>๑๕</sup> ไม่เฉพาะจิตใจดีช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคกายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกลุ้มกังวลบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่างหรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญหาที่รู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย<sup>๑๖</sup>

ถ้าสรุปตามพระบาลี การฝึกอบรมเจริญสมาธิมีวัตถุประสงค์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา (การเจริญสมาธิ) มี ๔ อย่าง ดังนี้ คือ

๑. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ

ทิวฐธรรมสุขวิหาร (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน)

๒. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ

๓. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ

๔. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย<sup>๑๑๖</sup>

**แบบที่ ๑** บาลีขยายความว่าได้แก่ฌาน ๔ ข้อนี้ก็คือ การเจริญฌานในลักษณะที่เป็นวิหิตความสุขแบบหนึ่ง ตามหลักที่แบ่งความสุขเป็น ๑๐ ชั้น<sup>๑๑๗</sup> ซึ่งประณีตขึ้นไปตามลำดับคือ กามสุข สุขในรูปฌาน ๔ ชั้น สุขในอรูปฌาน ๔ ชั้น และสุขในนิโรธสมาบัติ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมเจริญฌานในโอกาสว่างเพื่อเป็นการพักผ่อนอย่างสุขสบาย ที่เรียกว่า ทิวฐธรรมสุขวิหาร

**แบบที่ ๒** บาลีขยายความว่า ได้แก่การมนสิการอาโลกสังขยา (กำหนดหมายในแสงสว่าง) อธิษฐานทิวาสัญญา (กำหนดหมายว่าเป็นกลางวัน เหมือนกันทั้งกลางวันและกลางคืน มีใจเปิดโล่งไม่ถูก (นิวรณ) ห่อหุ้ม ฝึกให้เป็นจิตที่มีความสว่าง อรรถกถาอธิบายว่าการได้ญาณทัสสนะในที่นี้หมายถึงการได้ทิพยจักขุ และท่านกล่าวว่าทิพยจักขุนั้นเป็นยอดของโลกียภิญญาทั้ง ๕ (อีก ๔ คือ อิทธิวิทิพยโสต เจโตปริยญาณ และปุพเพนิวาสานุสติญาณ) บางแห่งท่านกล่าวถึงญาณทัสสนะนี้คำเดียว หมายถึงโลกียภิญญาหมดทั้งห้า ดังนั้น ประโยชน์ข้อนี้จึงหมายถึงการนำเอาสมาธิไปใช้เพื่อผลสำเร็จทางจิต คือความสามารถพิเศษจำพวกอภิญญา รวมทั้งอิทธิปาฏิหาริย์

**แบบที่ ๓** คือการตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ดับไป ในความเป็นอยู่ประจำวันของตน ดังที่บาลีข้อความไว้ว่า เวทนา สัญญา และวิตกทั้งหลาย จะเกิดขึ้น จะตั้งอยู่ จะดับไป ก็เป็นไปโดยรู้ชัด

แบบที่ ๔ บาลีขยายความว่า ได้แก่ การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญา พิจารณาเห็นอยู่เสมอถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปใน อุปาทานขันธทั้ง ๕ ว่า รูปเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นของรูปเป็นดังนี้ ความดับไปของรูปเป็นดังนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นดังนี้ เกิดขึ้นดังนี้ ดับไปดังนี้ มองอย่างกว้างๆ ก็คือ การใช้สมาธิ เพื่อประโยชน์ทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา อย่างที่เรียกว่า เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดคือ อาสวักขยญาณ หรือวิชชาวิมุตติ<sup>๔</sup>

ตามคำอธิบายของอรรถกถา จะเห็นว่า ประโยชน์อย่างที่ ๑ และ ๒ เป็นด้านสมถะ ส่วนประโยชน์อย่างที่ ๓ และ ๔ เป็นด้าน วิปัสสนา ประโยชน์อย่างอื่นๆ ที่ได้กล่าวข้างต้น แม้จะไม่มีระบุไว้ในพระบาลีนี้ ก็พึงเห็นว่าเป็นประโยชน์พลอยได้สืบเนื่องออกไป ซึ่งพึงได้รับในระหว่างการปฏิบัติเพื่อประโยชน์สี่อย่างนี้บ้าง เป็นข้อปลีกย่อยกระจายออกไปไม่ต้องระบุไว้ให้เด่นชัดต่างหากบ้าง

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ท่านก็ได้สรุปอานิสงส์ คือ ผลได้ต่างๆ ของสมาธิภาวนา หรือ การฝึกสมาธิไว้เหมือนกันดังที่แสดงไว้ใน วิสุทธิมัคค์ มี ๕ ประการ คือ<sup>๕</sup>

๑. เป็นวิธีการพักผ่อนอย่างสุขสบายในปัจจุบัน (ทิวฐธรรม สุขวิหาร) ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา (คือระดับฌาน) สำหรับพระอรหันต์ ซึ่งเป็นผู้ทำกิจเพื่อความหลุดพ้นเสร็จสิ้นแล้ว ไม่ต้องใช้ฌานเพื่อบรรลุภูมิธรรมใดๆ ต่อไปอีก อ่างพุทธพจน์ว่า “ฌานเหล่านี้เรียกว่าเป็นทิวฐธรรมสุขวิหาร ในวินัย (ระบอบหรือ

แบบแผน) ของพระอริยะ”๓๖

๒. เป็นบาทหรือเป็นปทัฏฐานแห่งวิปัสสนา ข้อนี้เป็นอนิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา ก็ได้ หรือขั้นอุปจาระก็พอได้ แต่ไม่โปร่งนัก ประโยชน์ข้อนี้ใช้สำหรับพระเสขะและปฤชณ อ่างพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุมิจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง”๓๗

๓. เป็นบาทหรือเป็นปทัฏฐานแห่งอภิญญา ข้อนี้เป็นอนิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนาสำหรับผู้ได้สมบัติ ๘ แล้ว เมื่อต้องการอภิญญา ก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้ อ่างพุทธพจน์ว่า “จิตนุ่มนวลควรแก่งาน...จะน้อมจิตไปเพื่อประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญา ซึ่งธรรมที่พึงประจักษ์แจ้งด้วยอภิญญาอย่างใดๆ ก็ถึงความเป็นพยานในธรรมนั้นๆ ได้ในเมื่อเหตุมีอยู่”๓๘

๔. ทำให้ได้ภวิเศษ คือ เกิดในภพที่ดีที่สูง ข้อนี้ เป็นอนิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับปฤชณผู้ได้ฌานแล้ว และฌานมิได้เสื่อมไปเสีย ทำให้ได้เกิดในพรหมโลก อ่างพุทธพจน์ว่า “เจริญปฐมฌานขั้นปริตตกุศลแล้ว เกิดที่ไหน? ย่อมเข้าร่วมพวกเทพพรหมปาริรัชชา”๓๙ อย่างไรก็ตาม แม้สมาธิขั้นอุปจาระก็สามารถให้ภวิเศษ คือ กามาวจรสวรรค์ ๖ ได้

๕. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ ข้อนี้เป็นอนิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา สำหรับ (พระอรหันต์หรือพระอนาคามี) ผู้ได้สมบัติ ๘ แล้ว ทำให้เสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิตตลอดเวลา ๗ วัน อ่างญาณในนิโรธสมาบัติ ในปฏิสัมภิทามัคค์”๔๐

ความเข้าใจในเรื่องประโยชน์หรือความมุ่งหมายในการเจริญสมาธินี้ จะช่วยป้องกันและกำจัดความเข้าใจผิดพลาดเกี่ยวกับเรื่องสมาธิ และชีวิตของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาได้เป็นอันมาก

เช่น ความเข้าใจผิดว่าการบำเพ็ญสมาธิเป็นเรื่องของการถอนตัว ไม่เอาใจใส่ในกิจการของสังคม หรือว่าชีวิตพระสงฆ์เป็นชีวิตที่ปลีกตัวโดยสิ้นเชิง ไม่รับผิดชอบต่อสังคม เป็นต้น ข้อพิจารณาต่อไปนี้อาจเป็นประโยชน์ในการป้องกันและกำจัดความเข้าใจผิดที่กล่าวมาแล้วนั้น

- สมาธิเป็นเพียงวิธีการเพื่อเข้าถึงจุดหมายไม่ใช่ตัวจุดหมาย ผู้เริ่มปฏิบัติอาจต้องปลีกตัวออกไป มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตสังคม น้อยเป็นพิเศษ เพื่อการปฏิบัติฝึกอบรมช่วงพิเศษระยะเวลาหนึ่ง แล้วจึงออกมามีบทบาทในทางสังคมตามความเหมาะสมของตนต่อไป อีกประการหนึ่ง การเจริญสมาธิโดยทั่วไปก็มิใช่จะต้องมานั่งเจริญอยู่ทั้งวันทั้งคืน และวิธีปฏิบัติก็มีมากมายเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับจริตา เป็นต้น

- จะเห็นได้จากหลักฐานเช่นที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้นว่า บุคคลบางคน อาจใช้เวลาปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น อย่างจริงจังต่อเนื่องกัน เป็นเวลาเพียง ๗ วันเท่านั้น ก็บรรลุอรหัตตผลได้ สำหรับท่านที่สำเร็จผลเช่นนี้แล้ว การใช้สมาธิต่อจากนั้นไปตามปกติก็คือ เพื่อประโยชน์ในข้อ ทิฏฐธรรมสุขวิหาร ส่วนเวลาที่เหลืออยู่มากมายในชีวิต ก็ย่อมสามารถใช้ให้เป็นไปตามพุทธพจน์ที่มีเป็นหลักมาแต่ดั้งเดิมคือ “จรต ภิกขเว จาริกं พุชฺชนหิตาย พุชฺชนสุขาย – ภิกษุทั้งหลาย จงจาริก ไปเพื่อประโยชน์สุขของพหูชน”

- การดำเนินปฏิบัติทางของพระสงฆ์ขึ้นต่อความถนัด ความเหมาะสม ของลักษณะนิสัย และความพอใจส่วนตนด้วย บางรูปอาจพอใจและเหมาะสมที่จะอยู่ป่า บางรูปถึงอยากไปอยู่ป่า ก็หาสมควรไม่ มีตัวอย่างพระพุทธเจ้าไม่ทรงอนุญาตให้ภิกษุบางรูปไป

ปฏิบัติธรรมในป่า<sup>๔๐</sup> และแม่ภิกษุที่อยู่ป่า ในทางพระวินัยของสงฆ์ก็หาได้อนุญาตให้ตัดขาดจากความรับผิดชอบทางสังคมโดยสิ้นเชิงอย่างฤๅษีชีไพรไม่<sup>๔๑</sup>

– ประโยชน์ของสมาธิและฌานที่ต้องการในพุทธธรรม ก็คือภาวะจิตที่เรียกว่า “นุมนวล ควรแก่การงาน” ซึ่งจะนำมาใช้เป็นทีปฏิบัติการณ์ของปัญญาต่อไปดังกล่าวแล้ว ส่วนการใช้สมาธิและฌานเพื่อประโยชน์อื่นจากนี้ ถือเป็นผลได้พิเศษ และบางกรณีกลายเป็นเรื่องไม่พึงประสงค์ ซึ่งพระพุทธเจ้าไม่ทรงสนับสนุน ตัวอย่างเช่น ผู้ใดบำเพ็ญสมาธิเพื่อต้องการอิทธิปาฏิหาริย์ ผู้นั้นชื่อว่าตั้งความดำริผิด อิทธิปาฏิหาริย์นั้นอาจก่อให้เกิดผลร้ายได้มากมาย เสื่อมได้และไม่ทำให้บรรลุจุดหมายของพุทธธรรมได้เลย<sup>๔๒</sup> ส่วนผู้ใดปฏิบัติเพื่อจุดหมายทางปัญญา ผ่านทางวิธีสมาธิ และได้อิทธิปาฏิหาริย์ด้วย ก็ถือเป็นความสามารถพิเศษไป อย่างไรก็ตามแม้ในกรณีปฏิบัติด้วยความมุ่งหมายที่ถูกต้อง แต่ตราบใดที่ยังไม่บรรลุจุดหมาย การได้อิทธิปาฏิหาริย์ย่อมเป็นอันตรายได้เสมอ<sup>๔๓</sup> เพราะเป็นเหตุให้เกิดความหลงเพลิน และความติดหมกมุ่น ทั้งแก่ตนและคนอื่น และอาจเป็นเหตุพอกพูนกิเลสจนถ่วงให้ดำเนินต่อไปไม่ได้ พระพุทธเจ้าแม้จะทรงมีอิทธิปาฏิหาริย์มากมาย แต่ไม่ทรงสนับสนุนการใช้อิทธิปาฏิหาริย์ เพราะไม่ใช่วิถีแห่งปัญญาและความหลุดพ้นเป็นอิสระ ตามพุทธประวัติจะเห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงใช้อิทธิปาฏิหาริย์ในกรณีเพื่อระงับอิทธิปาฏิหาริย์ หรือเพื่อระงับความอยากในอิทธิปาฏิหาริย์

– สำหรับท่านผู้ฝึกอบรมก้าวหน้าไปในมรรคแล้ว หรือสำเร็จบรรลุจุดหมายแล้ว มักนิยมใช้การเจริญสมาธิขึ้นฌาน เป็นเครื่องพักผ่อนอย่างสุขสบายในโอกาสว่างๆ เช่น พระพุทธองค์เอง แม้จะ

เสด็จจาริกสั่งสอนประชาชนจำนวนมากเกี่ยวข้องกับคนทุกชั้นวรรณะ และทรงปกครองคณะสงฆ์หมู่ใหญ่ แต่ก็ทรงมีพระคุณสมบัติอย่างหนึ่งคือ *ฉายี* และ *ฉานสีสี*<sup>๕</sup> หมายความว่าทรงนิยมนาน ทรงพอพระทัยประทับในฉานแทนการพักผ่อนอย่างธรรมดาในโอกาสว่าง เช่นเดียวกับพระสาวกเป็นอันมาก อย่างที่เรียกว่า ภิภุชธรรมสุขวิหาร คือเพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ที่ปรากฏว่า ทรงปลีกพระองค์ไปอยู่ในที่สงบเป็นเวลานานๆ ถึง ๓ เดือน<sup>๖</sup> เพื่อเจริญสมาธิ ก็เคยมี และการนิยมหาความสุขจากฉานนี้ บุคคลใดจะทำแค่นั้นเพียงใด ย่อมเป็นเสรีภาพส่วนบุคคล แต่หากความติดชอบมากนั้น กลายเป็นเหตุละเลยความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ย่อมถูกถือเป็นเหตุตำหนิได้ ถึงแม้จะเป็นความติดหมกมุ่นในชั้น ประณีต อีกทั้งระบบชีวิตของพระภิกษุสงฆ์ในพระพุทธศาสนาว่า ตามหลักบทบัญญัติในทางวินัย ย่อมถือเอาความรับผิดชอบต่อส่วนรวมเป็นหลักสำคัญ ความเจริญรุ่งเรืองก็ดี ความเสื่อมโทรมก็ดี ความตั้งอยู่ได้และไม่ได้ก็ดี ของคณะสงฆ์ ย่อมขึ้นอยู่กับความเอาใจใส่รับผิดชอบต่อส่วนรวมนั้นเป็นข้อสำคัญด้วย สำหรับพระพุทธเจ้าและท่านที่ปฏิบัติถูกต้อง สมาธิย่อมช่วยเสริมการบำเพ็ญกิจเพื่อพหุชน

## จ. วิธีเจริญสมาธิ

ดังได้กล่าวแล้วว่า ผู้ปฏิบัติธรรมอาจใช้สมาธิเพียงขั้นต้น ที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ เป็นจุดเริ่มต้นสำหรับใช้ปัญญาพิจารณา สภาวธรรมตามหลักวิปัสสนา และสมาธินั้นก็จะเจริญขึ้นไปกับการเจริญวิปัสสนาด้วย อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะสมาธิที่เจริญขึ้นไปด้วยการปฏิบัติเช่นนี้ ในที่สุดจะมีกำลังพอที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุ

ผลที่หมายของวิปัสสนาคือความหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์  
ประจักษ์แจ้งนิพพานได้ก็จริง แต่ก็ไม่แรงกล้าเพียงพอที่จะให้ได้  
ผลสำเร็จทางจิตที่เป็นส่วนพิเศษออกไป คืออภิญญาชั้นโลกีย์ต่างๆ  
มีอิทธิปาฏิหาริย์เป็นต้น นอกจากนั้น การเริ่มต้นด้วยสมาธิที่ยัง  
อ่อน ก็เหมือนคนเดินทางที่มีกำลังน้อยไม่เข้มแข็ง ทำให้มีความ  
พร้อมในการเดินทางน้อยลง แม้จะหวังไปค่อยๆ เสริมกำลังข้าง  
หน้า ก็ผู้คนที่เตรียมพร้อมเต็มที่ไปแต่ต้น เริ่มเดินทางด้วยความ  
มั่นคงไม่มีห่วงกังวลเลยไม่ได้ ยิ่งถ้าปัญญาไม่เฉียบแหลมอีกด้วย  
ก็ยิ่งยากลำบาก หรือปัญญาแก่ไป บางทีก็พาให้ฟุ้งซ่านซ้ำอีก<sup>๙</sup>  
ดังนั้น จึงเกิดความนิยมที่จะฝึกอบรมเน้นหนักด้านสมาธิให้เป็น  
พื้นฐานไว้ก่อนไม่มากนักน้อย แม้จะไม่หวังเอาผลสำเร็จทางด้าน  
พลังจิตถึงขั้นฤทธิ์อภิญญาอะไร แต่ก็พอให้เป็นพื้นฐานที่มั่นคง  
พอสมควรในการเจริญปัญญาต่อไป

เรื่องที่ว่านี้ ถ้ามองดูความเป็นไปในชีวิตจริง จะเห็นชัดยิ่งขึ้น  
คนบางคนถ้าอยู่ในสถานที่ที่มีเสียงรบกวนเพียงเล็กน้อย หรือมีคน  
อื่นเดินผ่านไปผ่านมา จะทำอะไรที่ใช้ความคิดไม่ได้เลย ที่จะใช้  
ปัญญาพิจารณาอะไรอย่างลึกซึ้งเป็นอันไม่ต้องพูดถึง แต่คนบาง  
คนมีจิตแน่วแน่มั่นคงดีกว่า แม้จะมีเสียงต่างๆ รบกวนรอบด้าน มี  
คนพลุกพล่านจอแจ ก็สามารถใช้ความคิดพิจารณาทำงานที่ต้อง  
ใช้สติปัญญาได้อย่างปกติ บางคนมีกำลังจิตเข้มแข็งมาก แม้อยู่ใน  
สถานการณ์ที่น่าตื่นเต้นหวาดกลัวก็ไม่หวั่นไหว สามารถใช้ปัญญา  
คิดการณต่างๆ อย่างได้ผลดี ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ดังมีเรื่อง  
เล่าว่า พระเจ้านะโปเลียนที่ ๑ แห่งฝรั่งเศส ทรงมีพลังจิตสูง  
ทรงประสงค์คิดเรื่องไหนเวลาใด ก็ทรงคิดเรื่องนั้นเวลานั้น ไม่ทรง  
ประสงค์คิดเรื่องใด ก็ไม่คิดเรื่องนั้น เปรียบสมองเหมือนมีล้นชัก



จัดแยกเก็บเรื่องต่างๆ ไว้เป็นพวกๆ อย่างมีระเบียบ ชักออกมาใช้ได้ตามต้องการ แม้ทรงอยู่ในสนามรบท่ามกลางเสียงปืน เสียงระเบิดก็ก้อง เสียงคน เสียงม้าศึกวุ่นวายลับสน ก็ทรงมีพระกิริยาอาการสงบ คิดการณ์ได้เฉียบแหลมเหมือนในสถานการณ์ปกติ หากทรงประสงค์จะพักผ่อน ก็ทรงบรรทมหลับได้ทันที ต่างจากคนสามัญจำนวนมากที่ไม่ได้ฝึก เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้น ออย่างว่าแต่คิดการใดๆ เลย แม้แต่เพียงจะควบคุมจิตใจให้อยู่ที่ก็ไม่ได้ มักจะขวัญบิน ใจไม่อยู่กับเนื้อตัว ตื่นเต้นไม่เป็นกระบวนการเรื่องเล่านี้ แม้จะยังไม่พบหลักฐานยืนยัน แต่ในกรณีทั่วไป ทุกคนก็คงพอจะมองเห็นได้ถึงความแตกต่างระหว่างคนที่มีกำลังจิตเข้มแข็ง กับคนที่มีกำลังจิตอ่อนแอ เรื่องพระเจ้านะโปเลียนที่เล่ากันมานั้น ก็นับว่าไม่ใช่เรื่องอัศจรรย์เลย หากเทียบกับตัวอย่างในคัมภีร์ เช่น อาพารดาบส กาลามโคตร ระหว่างเดินทางไกล นั่งพักกลางวันอยู่ใต้ร่มไม้แห่งหนึ่ง มีกองเกวียนประมาณ ๕๐๐ เล่มวิ่งผ่านไปใกล้ๆ ท่านก็มีได้เห็น ไม่ได้ยินเสียงกองเกวียนนั้นเลย และพระพุทธเจ้า คราวหนึ่งประทับอยู่ ณ เมืองอาตุมา มีฝนตกหนักมาก ฟ้าคะนอง เสียงฟ้าผ่าครืนครืนสนั่นไหว ชาวนาสองพี่น้อง และโคสี่ตัว ถูกสายฟ้าฟาดสิ้นชีวิตใกล้ที่ประทับพักอยู่นั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงอยู่ด้วยวิหระธรรมอันสงบ ไม่ทรงได้ยินเสียงทั้งหมดนั้นเลย<sup>๕๕</sup> และมีพุทธพจน์แห่งหนึ่งตรัสว่า ผู้ที่ฟ้าผ่าไม่สะดุ้งก็มีแต่พระอรหันตชีณาสพ ช้างอาชาไนย ม้าอาชาไนย และพญาสิหราช<sup>๕๖</sup> ในหมู่คนสามัญ กำลังใจ กำลังปัญญา ความแน่วแน่มั่นคงของจิต ก็ยังแตกต่างกันออกไปเป็นอันมาก สำหรับคนส่วนใหญ่ ซึ่งกำลังความมั่นคงของจิตก็ไม่มาก กำลังปัญญาก็ไม่เฉียบแหลมนัก ประชาชนทั้งหลายท่านจึงเห็นว่า ถ้าไม่เตรียมจิตที่เป็นสนาม

ทำงานของปัญญาให้พร้อมดีก่อน โอกาสที่จะแทงตลอดสังขารธรรมด้วยโลกุตระปัญญาย่อมเป็นไปได้ยากยิ่ง ท่านจึงเน้นการฝึกจิตด้วยกระบวนการสมาธิภาวนาให้เป็นฐานก่อนเจริญปัญญาอย่างจริงจังต่อไป

การฝึกอบรมเจริญสมาธินั้น แม้ว่าโดยหลักการ จะพูดได้สั้นนิดเดียว แต่ในด้านวิธีการ มีเนื้อหารายละเอียดมากมาย ยิ่งถ้าพูดต่อออกไปจนถึงการใช้สมาธิ (คือจิตที่เป็นสมาธิ) นั้น เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญา ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาด้วยแล้ว ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่มาก มีขอบเขตกว้างขวาง รวมเรียกว่า สมถะและวิปัสสนา ซึ่งควรจะเขียนแยกไว้เป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งต่างหาก แต่เฉพาะในที่นี้ ยังมีพื้นฐานที่จะทำเช่นนั้น จึงจะกล่าวไว้แต่หลักสำคัญกว้างๆ พอเป็นเค้าให้เห็นแนวทาง

### ๑) การเจริญสมาธิตามวิถีธรรมชาติ

การเจริญสมาธิในข้อนี้ ก็คือ การปฏิบัติตามหลักการเกิดขึ้นของสมาธิในกระบวนการที่เป็นไปเองตามธรรมชาติของธรรมชาติ ซึ่งมีพุทธพจน์แสดงไว้มากมายหลายแห่ง สารสำคัญของกระบวนการนี้คือ กระทำสิ่งที่ตั้งงมอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เกิดปราโมทย์ขึ้น จากนั้นก็จะเกิดมีปีติ ซึ่งตามมาด้วยปัสสัทธิความสุข และสมาธิในที่สุด พูดเป็นคำไทยว่า เกิดความปลาบปล้มบันเทิงใจ จากนั้นก็จะเกิดความเอิบอัมใจ ร่างกายผ่อนคลายสงบ จิตใจสบายมีความสุข แล้วสมาธิก็เกิดขึ้นได้ เขียนให้ดูง่ายดังนี้

ปราโมทย์ ⇄ ปีติ ⇄ ปัสสัทธิ ⇄ สุข ⇄ สมาธิ

หลักทั่วไปมีอยู่อย่างหนึ่งว่า การที่กระบวนการเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้นั้น ตามปกติจะต้องมีศีลเป็นฐานรองรับอยู่ก่อน สำหรับ

คนทั่วไป ศิลปินก็หมายเอาเพียงแค่การที่มีได้ไปเบียดเบียนล่วงละเมิดใครมาที่จะเป็นเหตุให้ใจคอวุ่นวาย คอยระแวงหวาดหวั่นกลัวโทษหรือเดือดร้อนใจในความผิดความชั่วร้ายของตนเอง มีความประพฤตีสัจจริตเป็นที่สบายใจของตน ทำให้เกิดความมั่นใจตัวเองได้ ส่วนการกระทำที่จะให้เกิดปราโมทย์ก็มีได้หลายอย่าง เช่น อาจนึกถึงความประพฤตีดั้งงามสัจจริตของตนเอง แล้วเกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจขึ้นก็ได้ อาจระลึกถึงการทำงานการบำเพ็ญประโยชน์ของตน อาจระลึกถึงพระรัตนตรัยและสิ่งดีงามอื่นๆ อาจหยิบยกเอาหลักธรรมบางอย่างขึ้นมาพิจารณา แล้วเกิดความเข้าใจได้หลักได้ความหมายเป็นต้น<sup>๑๐</sup> แล้วเกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจขึ้นมากได้ทั้งสิ้น องค์ธรรมสำคัญที่จะเป็นบรรทัดฐานหรือเป็นปัจจัยใกล้ชิดที่สุดให้สมาธิเกิดขึ้นได้ ก็คือความสุข ดังพุทธพจน์ที่ตรัสเป็นแบบไว้เสมอๆ ว่า “สุขิโน จิตตํ สมายิยตี” แปลว่า ผู้มีสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ ขอยกตัวอย่างความเต็มมาตุลสักแห่งหนึ่ง

“(เมื่อเธอรู้แจ้งอรรณูแจ้งธรรม) ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์ ปิติย่อมเกิด เมื่อมีใจปิติ กายย่อมผ่อนคลายสงบ ผู้มีกายผ่อนคลายสงบ ย่อมได้เสวยสุข ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น”<sup>๑๑</sup>

อย่างไรก็ตาม ว่าที่จริง การเจริญสมาธิในข้อนี้ ก็คือหลักทั่วไปของการฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นแกนกลางของวิธีฝึกทั่วไปถึงขั้นก่อนจะได้ฌานนั่นเอง ในที่นี้ยังจะไม่กล่าวถึงรายละเอียดใดๆ จึงยุติเพียงนี้ก่อน

## ๒) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท

อิทธิบาทแปลว่าธรรมเครื่องให้ถึงอิทธิ (ฤทธิ์หรือความสำเร็จ) หรือธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ หรือแปลง่ายๆ ว่า ทางแห่งความสำเร็จ มี ๔ อย่างคือ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความ

เพียร) จิตตะ (ความคิดจดจ่อ) และวิมังสา (ความสอบสวนไตร่ตรอง) แปลให้จำง่ายตามลำดับว่ามีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน ใช้ปัญญาสอบสวน

อิทธิบาทนั้น พระพุทธเจ้าตรัสพัวพันไว้กับเรื่องสมาธิ เพราะอิทธิบาทเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิ และนำไปสู่ผลสำเร็จที่เป็นจุดหมายของสมาธิ สมาธิเกิดจากอิทธิบาทข้อใด ก็มีชื่อเรียกตามอิทธิบาทข้อนั้น โดยนัยนี้จึงมีสมาธิ ๔ ข้อคือ<sup>๒๒</sup>

๑. **ฉันทสมาธิ** สมาธิที่เกิดจากฉันทะ หรือสมาธิที่มีฉันทะเป็นใหญ่

๒. **วิริยสมาธิ** สมาธิที่เกิดจากวิริยะ หรือสมาธิที่มีวิริยะเป็นใหญ่

๓. **จิตตสมาธิ** สมาธิที่เกิดจากจิตตะ หรือสมาธิที่มีจิตตะเป็นใหญ่

๔. **วิมังสาสมาธิ** สมาธิที่เกิดจากวิมังสา หรือสมาธิที่มีวิมังสาเป็นใหญ่

อนึ่ง สมาธิเหล่านี้ จะเกิดมีควบคู่ไปด้วยกันกับความเพียรพยายาม ที่เรียกว่า ปธานสังขาร ปธานสังขาร แปลว่าสังขารที่เป็นตัวความเพียร หรือความเพียรที่เป็นเครื่องปรุงแต่ง ขอแปลง่ายๆ ว่า ความเพียรที่เป็นแรงสร้างสรรค์ หรือความเพียรสร้างสรรค์ สมาธิเกิดจาก ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือจากความมีใจรัก พากเพียรทำ เอาจิตฝึกฝน ใช้ปัญญาสอบสวนได้อย่างไร มีแนวความเข้าใจดังนี้

๑. **ฉันทะ** ความพอใจ ได้แก่ ความมีใจรักในสิ่งที่ทำ และพอใจใฝ่รักในจุดหมายของสิ่งที่ทำนั้น อยากทำสิ่งนั้นๆ ให้สำเร็จ อยากให้งานนั้นหรือสิ่งนั้นบรรลุถึงจุดหมาย พุดง่ายๆ ว่ารักงาน

และรักจุดหมายของงาน พุดให้ลึกลงไปในทางธรรมว่า ความรัก ความใฝ่ใจปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นจุดหมายของสิ่งที่กระทำหรือซึ่งจะเข้าถึงได้ด้วยการกระทำนั้น อยากรู้อะไรสิ่งนั้นๆ เข้าถึงหรือดำรงอยู่ในภาวะที่ดี ทั้งดงาม ที่ประณีต ที่สมบูรณ์ที่สุดของมัน หรืออยากรู้อะไรภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ของสิ่งนั้นๆ ของงานนั้น เกิดมีเป็นจริงขึ้น อยากรู้อะไรให้สำเร็จผล ตามจุดหมายที่ดีงามนั้น ความอยากที่เป็นฉันทะนี้เป็นคนละอย่าง กันกับความอยากได้สิ่งนั้นๆ มาเสพเสวย หรืออยากเอามาเพื่อ ตัวตนในรูปใดรูปหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าเป็นตัณหา ความอยากของฉันทะ นั้น ให้เกิดความสุขความชื่นชมเมื่อเห็นสิ่งนั้นๆ งานนั้นๆ บรรลุ ความสำเร็จเข้าถึงความสมบูรณ์ อยู่ในภาวะอันดีงามของมัน หรือ พุดแยกออกไปว่า ขณะเมื่อสิ่งนั้นหรืองานนั้นกำลังเดินหน้าไปสู่ จุดหมาย ก็เกิดปิติเป็นความเอิบอímใจ ครั้นสิ่งหรืองานที่ทำบรรลุ จุดหมาย ก็ได้รับโสมนัส เป็นความฉ่ำชื่นใจ ที่พร้อมด้วยความรู้สึก โปร่งโล่งผ่องใสเบิกบานแผ่ออกไปเป็นอิสระไร้ขอบเขต ส่วนความ อยากรู้อะไรของตัณหาให้เกิดความสุขความชื่นชมเมื่อได้สิ่งนั้นมาให้ตน เสพเสวยรสอร่อย หรือปรนเปรอความยิ่งใหญ่พองขยายของตัวตน เป็นความฉ่ำชื่นใจที่เศร้าหมองหมกหมักตัว กัดกันกัดตนไว้ใน ความคับแคบ และมักติดตามมาด้วยความหวงแหนหวงกังวลเศร้า เสียตายและหวั่นกลัวหวาดระแวง<sup>๕๐</sup>

เมื่อเด็กเล็กๆ คนหนึ่งอยู่ตามลำพัง เด็กนั้นอาจกำลังเขียน ภาพอย่างประณีตบรรจงด้วย ใจรัก ตั้งใจให้ภาพนั้นดีงามสมบูรณ์ ที่สุด หรืออาจกำลังเฝ้าของเล่นที่เป็นชิ้นส่วนมาต่อกันเข้าเป็น รูปร่างต่างๆ อย่างระมัดระวังให้เรียบร้อยดีที่สุดในรูปร่างที่หมาย ใจไว้นั้น เด็กนี้มีความสุขเมื่องานเขียนหรืองานต่อชิ้นส่วนนั้น

ดำเนินไปด้วยดี มีความสำเร็จที่ละน้อยๆ ไปเรื่อยๆ ยิ่งเมื่อการเขียนหรือต่อชิ้นส่วนนั้นเสร็จสิ้นบรรลุลุคตหมาย เขาจะตั้งใจมีความสุขมาก อาจถึงโลดเต้น เด็กนี้ทำงานนั้นด้วยจิตใจแน่วแน่ ตั้งมั่น พุ่งตรงต่อจุดหมาย เขามีความสุขด้วยงานและความสำเร็จของงานนั่นเอง เป็นความสุขที่มีใช้เกิดจากการเสพเสวยรสสิ่งใด ไม่จำเป็นต้องอาศัยอามิสตอบแทน และไม่จำเป็นต้องมีใครอื่นมากอดอวยชมพะนอตัวตนของเขา คือไม่ต้องอาศัยรางวัลทั้งที่เป็นกามและที่เป็นภพ แต่เมื่อทำสำเร็จแล้ว เขาอาจอยากเรียกให้ใครๆ มาดู หรือเอากล้วยไปอวด (เผื่อแผ่) ให้คนอื่นได้ชื่นชมกับความดีงามความประณีตสมบูรณ์ของภาพหรือรูปที่เขาต่อชิ้นนั้นบ้าง ในกรณีเช่นนี้ ถ้าผู้ใหญ่ที่ดูหรือรับการอวดนั้น จะแสดงความชื่นชมต่อความดีงามสมบูรณ์ของภาพหรือสิ่งนั้นด้วย หรือแสดงความเอาใจใส่ต่อคุณค่าของสิ่งนั้นตามสมควร หรือเสริมบ้างว่า น่าทำอย่างนี้อีก และหนุนให้ทำดียิ่งขึ้นไป ก็น่าจะเป็นการถูกต้องเพียงพอ แต่การที่จะชมหรือเอาใจใส่เกินเลยไปจนกลายเป็นการหันจากความดีงามความสำเร็จของงานไปเป็นการพะนอ (ความยึดมั่นใน) ตัวตนของเด็กในรูปใดรูปหนึ่ง น่าจะไม่เป็นการถูกต้อง เพราะจะกลายเป็นการแปรฉันทะของเด็กให้กลายเป็นตัณหา เปลี่ยนจากกุศลธรรมเป็นอกุศลธรรมไป อาจเป็นการสร้างนิสัยเสียให้แก่เด็ก คือเมื่อเกิดมีฉันทะขึ้นเมื่อใด ก็จะทำให้เกิดตัณหาตามมาด้วย ทำให้ฉันทะของเด็กนั้นเป็นปัจจัยของตัณหาสืบต่อไป การฝึกอบรมเด็กในลักษณะเช่นนี้ คงจะมีอยู่มีใช้น้อย ถ้าสังคมเป็นเช่นนี้ คนที่จะมีความสุขได้ด้วยฉันทะจะมีน้อยลง และคนที่จะมีความสุขได้ต่อเมื่อมีการสนองตัณหา จะมีจำนวนมากขึ้น และสังคมก็จะเดือดร้อนมากขึ้น”

การที่เด็กอยากชวนคนอื่นมาชื่นชมสิ่งที่พบเห็นหรืออยาก

อวดแสดงนั้น ไม่จำกัดเฉพาะสิ่งที่เป็นความสำเร็จของตัวเองเท่านั้น แต่จะมีต่อสิ่งทั้งหลายโดยทั่วไป ทั้งที่เป็นของมนุษย์ปรุงแต่งและที่เป็นธรรมชาติ แม้แต่เม็ดหินกรวดทราย ใบหญ้า และแมลงเล็กๆ ที่เรามองเห็นความดงามสมบูรณ์แฝงอยู่ ความรู้สึกเช่นนี้จะเห็นได้ไม่ยาก แม้ในผู้ใหญ่ทั่วไป เมื่อมองเห็นธรรมชาติอันดงาม ผลงานที่ประณีตน่าชื่นชม การแสดงออกของคน ซึ่งทำได้อย่างยอดเยี่ยมสมบูรณ์เป็นต้น คนมักจะอยากชวนคนอื่นให้มาดูมาชมมาสร้างความรู้สึกที่เป็นกุศลอย่างที่ตนได้รับด้วย ในการที่เขาชวนใครๆ นั้น เขามิได้ต้องการจะเสพเสวยอะไร หรือจะเอาอะไรเพื่อตนเองเลย คนที่ได้มองเห็นคุณค่าความจริงแท้ของธรรม ก็จะมีความรู้สึกทำนองเดียวกันนี้ อันทำให้ธรรมมีคุณสมบัติเป็นเอหิภัสลโก คือชวนให้เชิญกันมาดู

ถ้าสามารถปลุกเร้าฉันตะให้เกิดขึ้นอย่างแรงกล้า เกิดความรักในคุณค่าความดงาม ความสมบูรณ์ของสิ่งนั้นหรือจุดหมายนั้นอย่างเต็มที่แล้ว คนก็จะทุ่มเทชีวิตจิตใจอุทิศให้แก่สิ่งนั้น เมื่อรักแท้ก็มอบใจให้ อาจถึงขนาดยอมสละชีวิตเพื่อสิ่งนั้นได้ เจ้า ขุนนาง เศรษฐี พราหมณ์ คนหนุ่มสาวมากมายในพุทธกาล ยอมสละวัง ทรัพย์สมบัติ และโลกามิสมากมายออกบวชได้ ก็เพราะเกิดฉันตะในธรรม เมื่อได้ลำดับซาบซึ่งคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้คนทั้งหลายที่ทำงานด้วยใจรักก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีฉันตะนำแล้ว ก็ต้องการทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด ให้สำเร็จผลอย่างดีที่สุดของสิ่งนั้น ของงานนั้น ไม่ห่วงพะวงกับสิ่งล่อเร้าหรือผลตอบแทนทั้งหลาย จิตใจก็มุ่งมั่นแน่วแน่มั่นคงในการดำเนินสู่จุดหมาย เดินเรียบสม่ำเสมอ ไม่ขานไม่ส่าย ฉันตสมถิจึงเกิดขึ้นโดยนัยนี้ และพร้อมนั้น ปธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์ก็ย่อมเกิดควบคู่ไปด้วย

๒. **วิริยะ** ความเพียร ได้แก่ ความอาจหาญ แก่กล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อคนรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ได้ยื่นว่าจุดหมายนั้นจะลู่ถึงได้ยากนัก มีอุปสรรคมาก หรืออาจใช้เวลายาวนานเท่านั้นปี เท่านี้เดือน เขาก็ไม่ท้อถอย กลับเห็นเป็นสิ่งที่ท้าทายที่เขาจะเอาชนะให้ได้ทำให้สำเร็จ เช่นนักบวชนอกศาสนาหลายท่านในสมัยพุทธกาล เมื่อสดับพุทธธรรมแล้ว เลื่อมใส ขอบรรพชาอุปสมบท ครั้นได้รับทราบว่ามีผู้เคยเป็นนักบวชนอกศาสนาจะต้องประพฤติวัตรทดสอบตนเองก่อน เรียกว่าอยู่ปริวาส (ติดถียปริวาส) เป็นเวลา ๔ เดือน ใจก็ไม่ท้อถอย กลับกล้าเสนอตัวประพฤติวัตรทดสอบเพิ่มเป็นเวลาถึง ๔ ปี<sup>๕๕</sup> ส่วนผู้ขาดความเพียร อยากบรรลุความสำเร็จเหมือนกัน แต่พอได้ยื่นว่า ต้องใช้เวลานานเป็นปี ก็หมดแรง ถอยหลัง ถ้าอยู่ระหว่างปฏิบัติ ก็ฟุ้งซ่าน จิตใจวุ่นวาย ปฏิบัติได้ผลยาก คนที่มีความเพียร เท่ากับมีแรงหนุน เวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมก็ตาม จิตใจจะแน่วแน่มั่นคง ฟุ้งตรงต่อจุดหมาย สมาธิก็เกิดขึ้นได้ เรียกว่าเป็นวิริยสมาธิ พร้อมทั้งมีประธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์เข้าประกอบคู่ไปด้วยกัน

๓. **จิตตะ** ความคิดจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่อ ฝักคิดเรื่องนั้น ใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าจิตตะเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่นๆ ใครพูดอะไร เรื่องอื่นๆ ไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องนั้นงานนั้น จะสนใจเป็นพิเศษทันที บางทีจัดทำเรื่องนั้น งานนั้น ขลุกข่วนอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน ไม่เอาใจใส่ร่างกาย การแต่งเนื้อแต่งตัว อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่สนใจ เรื่อง



อื่นเกิดขึ้นใกล้ๆ บางทีก็ไม่รู้ ทำจนลืมนวันลืมนคืน ลืมกินลืมนอน ความมีใจจดจ่อฝึกฝึ่เช่นนี้ ย่อมนำไปสู่สมาธิเกิดขึ้น จิตจะแน่วแน่ แนบสนิทในกิจที่ทำ มีกำลังมากเฉพาะสำหรับกิจนั้น เรียกว่าเป็น จิตตสมาธิ พร้อมนั้นก็เกิดปธานสังขาร คือ ความเพียรสร้างสรรค์ ร่วมสนับสนุนไปด้วย

๔. วิมังสา ความสอบสวนไตร่ตรอง ได้แก่ การใช้ปัญญา พิจารณาหมั่นใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่ง หย่อนเกินเลยบกพร่องหรือขัดข้องเป็นต้นในกิจที่ทำ รู้จักทดลอง และคิดค้นหาทางแก้ไขปรับปรุง ข้อนี้เป็นการใช้ปัญญาชักนำสมาธิ ซึ่งจะเห็นได้ไม่ยาก คนมีวิมังสาชอบคิดค้นหาเหตุผล ขอบสอบสวน ทดลอง เมื่อทำอะไร ก็คิดพิจารณาทดสอบไป เช่น คิดว่าผลนี้เกิด จากเหตุอะไร ทำไม่จึงเป็นอย่างนี้ ผลคราวนี้เกิดจากปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบเหล่านี้เท่านี้ ถ้าช้กองค์ประกอบนี้ออกเสียจะเป็นอย่างนี้ ถ้าเพิ่มองค์ประกอบนี้เข้าไปแทน จะเกิดผลอย่างนี้ ลองเปลี่ยนองค์ประกอบนั้นแล้ว ไม่เกิดผลอย่างที่คาดหมาย เป็น เพราะอะไร จะแก้ไขที่จุดไหน ฯลฯ หรือในการปฏิบัติธรรม ก็ชอบ พิจารณาใคร่ครวญสอบสวนเช่นว่า ธรรมข้อนี้ๆ มีความหมายอย่างไร มีความมุ่งหมายอย่างไร ควรใช้ในโอกาสอย่างไร ควบคู่สัมพันธ์ กับข้อธรรมอื่นข้อใด ปฏิบัติธรรมคราวนี้ไม่ค่อยก้าวหน้า อินทรีย์ ไต้อ่อนไป อินทรีย์ใดเกินไป คนสมัยปัจจุบันอยู่ในสภาพอย่างนี้ ขาดแคลนธรรมข้อใดมาก จะนำธรรมข้อนี้เข้าไป ควรใช้วิธีอย่างไร ควรเน้นความหมายด้านไหนเป็นต้น การคิดหาเหตุผลและสอบสวน ทดลองอย่างนี้ ย่อมช่วยรวมจิตให้คอยกำหนดและติดตามเรื่องที่ พิจารณาอย่างติดแจตตลอดเวลา เป็นเหตุให้จิตแน่วแน่แล่นดิ่งไป กับเรื่องที่พิจารณา ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ออกแวก และมีกำลัง เรียกว่า

เป็นวิมังสาสมาธิ ซึ่งก็จะมีประธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์  
เกิดมาด้วย เช่นเดียวกับสมาธิข้ออื่นๆ

ความจริงอิทธิบาท ๔ อย่างนี้ เกื้อหนุนกัน และมักมาด้วยกัน  
เช่น เกิดฉันทะ มีใจรักแล้วก็ทำให้พากเพียร เมื่อพากเพียร ก็เอา  
ใจจดจ่อใส่ใจอยู่เสมอ และเปิดช่องให้ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง  
แต่ที่แยกพิจารณาแต่ละข้ออย่างนี้ ก็ด้วยถือเอาภาวะที่เด่นเป็น  
ใหญ่ เป็นตัวนำ เป็นตัวชักจูงข้ออื่นๆ ในแต่ละกรณี เช่น เมื่อฟัง  
ธรรมด้วยกัน คนหนึ่งชอบศึกษาธรรม ฟังด้วยความรักความพอใจ  
ในธรรม อยากรู้อยากเข้าใจธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป (หรือแม้เพียงแต่  
ชอบใจธรรมที่แสดงในคราวนั้น หรือชอบผู้แสดงคราวนั้น) จึงฟัง  
ด้วยจิตใจแน่วแน่ ก็มีฉันทะเป็นตัวเด่นชักนำสมาธิและกุศลธรรม  
อื่นๆ อีกคนหนึ่งมีนิสัยหรือความรู้สึกเกิดขึ้นในขณะนั้นว่า เมื่อ  
พบอะไรที่ฟังทำก็ต้องสู้ต้องเอาชนะ ต้องเข้าเผชิญและทำให้สำเร็จ  
จึงฟังด้วยความรู้สึกว่าเป็นสิ่งท้าทาย จะต้องพยายามเข้าใจให้ได้  
ก็มีวิริยะเป็นธรรมเด่น อีกคนหนึ่ง มีนิสัยเอาใจใส่รับผิดชอบ  
ไม่ว่าอะไรที่ตนเกี่ยวข้องก็ต้องใส่ใจเอาใจจดจ่อติดตาม จึงตั้งใจ  
ฟังเอาใจติดตามเนื้อความไป ก็มีจิตตะเป็นใหญ่ อีกคนหนึ่ง  
คิดจะตรวจสอบว่า ธรรมที่แสดงนั้นจริงหรือไม่ ดีหรือไม่ หรือจะ  
ค้นหาเหตุผลในธรรมที่ฟัง ฟังไปก็คิดใคร่ครวญพิจารณาสอบสวน  
ไป ใจจึงแน่วแน่อยู่กับธรรมที่ฟัง ก็มีวิมังสาเป็นใหญ่ ด้วยเหตุนี้  
บางแห่งท่านจึงเรียกอิทธิบาท ๔ นี้ว่าเป็นอธิปัตติ หรืออธิปไตย ๔<sup>๖๖</sup>  
โดยกำหนดเอาภาวะที่เป็นใหญ่ เป็นหัวหน้า ในกรณีนั้นๆ

สาระของการสร้างสมาธิตามหลักอิทธิบาท ก็คือเอางาน สิ่ง  
ที่ทำหรือจุดหมายที่ต้องการเป็นอารมณ์ของจิต แล้วปลุกเร้าระดม  
ฉันทะ วิริยะ จิตตะ หรือวิมังสา เข้านำหนุน สมาธิก็เกิดขึ้นและมี

กำลังแข็งกล้าช่วยให้ทำงานอย่างมีความสุขและบรรลุผลสำเร็จด้วยดี โดยนัยนี้ ในการปฏิบัติธรรมก็ดี ในการเล่าเรียนศึกษา หรือ ประกอบกิจการงานอื่นใดก็ดี เมื่อต้องการสมาธิ เพื่อให้กิจที่ทำนั้น ดำเนินไปอย่างได้ผลดี ก็พึงปลูกเร้าและชักจูงอิทธิบาท ๔ อย่างนี้ ให้เกิดเป็นองค์ธรรมเด่นนำขึ้นสักข้อหนึ่ง แล้วสมาธิความสงบสบายใจและการทำงานที่ได้ผล ก็เป็นอันหวังได้เป็นอย่างมาก จะเกิดมีตามมาเอง พร้อมกันนั้น การฝึกสมาธิหรือการปฏิบัติธรรม ส่วนหนึ่งก็จะเกิดมีขึ้นในห้องเรียน ในบ้าน ในทุ่งนา ในที่ทำงาน และในสถานที่ต่างๆ แห่ง

ตัวอย่างเช่น เมื่อจะสอนวิชาใดวิชาหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ครูก็ทำตนเป็นกัลยาณมิตร โดยอาจชี้แจงให้นักเรียนเห็นคุณค่า ความดีของวิชานั้นหรือเรื่องราวนั้น ให้มองเห็นว่าวิชานั้นมีประโยชน์อย่างไร อาจเป็นประโยชน์ของตัวผู้เรียนเองเกี่ยวกับการหางานทำการ ได้รับความผลตอบแทนหรือความเจริญก้าวหน้าในชีวิตเป็นต้น (ใช้ โลกะเป็นปัจจัยแก่ฉันทะ) ก็ได้ หรือถ้าจะให้ดีควรเป็นประโยชน์ของส่วนรวม เช่น ความเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ (ฉันทะบริสุทธิ์) ก็ได้ จนทำให้นักเรียนเกิดความรักความพอใจอยากเรียนเพราะอยากรู้วิชานั้น เรียกว่าปลูกฉันทะให้เกิดขึ้น หรืออาจพูดปลูกเร้าในแง่ที่เป็นสิ่งทำหายนสติปัญญาความสามารถ ทำให้เกิดความเข้มแข็งคึกคักที่จะเรียน หรือกล่าวถึงตัวอย่างการกระทำสำเร็จของผู้อื่น ให้เกิดกำลังใจสู้ เป็นต้น เรียกว่าปลูกเร้าวิริยะขึ้นมา หรืออาจปลูกเร้าในแง่ของความรู้สึกเกี่ยวกับหน้าที่หรือความรับผิดชอบ ให้เห็นความเกี่ยวข้องและความสำคัญของเรื่องนั้นต่อชีวิตหรือต่อสังคม เช่นเรื่องเกี่ยวกับภัยอันตรายและความปลอดภัยเป็นต้น ซึ่งแม้นักเรียนจะมีได้ชอบมิได้รักเรื่องนั้น แต่ก็จะมีใจใส่ตั้งใจ

จดจ่อเรียนอย่างแน่วแน่ เรียกว่า ทำจิตตะให้เกิดมีขึ้น หรือ ครูอาจสอนตามแนวของการสำรวจตรวจสอบสืบสวนทดลอง หรือค้นคว้าหาเหตุผล เช่น ตั้งเป็นปัญหาหรือคำถามเป็นต้น ซึ่งทำให้นักเรียนต้องใช้วิมิงสา นักเรียนก็จะเรียนอย่างมีสมาธิได้เหมือนกัน เรียกว่า ใช้วิธีแห่งวิมิงสายังถ้าครูจับลักษณะนิสัยของนักเรียนได้ แล้วปลูกเร้าอิทธิบาทข้อที่ตรงกับลักษณะนิสัยอย่างนั้น ก็ยิ่งดี หรืออาจปลูกอิทธิบาทหลายๆ ข้อไปพร้อมกันก็ได้ นอกจากนี้ ผู้เรียนหรือผู้ทำงานที่ฉลาดอาจใช้โยนิโสมนสิการปลูกเร้าอิทธิบาทขึ้นมาใช้สร้างผลสำเร็จได้ด้วยตนเอง

ขอยกข้อความจากบาลีเป็นเครื่องทบทวนความเข้าใจ เริ่มตั้งแต่ความหมายของคำว่าอิทธิไปทีเดียว

อิทธิ แปลว่า ความสำเร็จ : “คำว่า อิทธิ หมายความว่า ความสำเร็จ ความสัมฤทธิ์ การสำเร็จ การสำเร็จด้วยดี การได้ การได้จำเพาะ การถึง สมบัติ การถูกต้อง การประจักษ์แจ้ง การบำเพ็ญให้ถึงพร้อมซึ่งธรรมเหล่านั้น”<sup>๕๗</sup>

อิทธิ แปลว่า ฤทธิ์ *อย่างที่เรียกว่าอิทธิปาฏิหาริย์* : “ภิกษุทั้งหลาย อิทธิ เป็นไฉน? (กล่าวคือ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมประกอบฤทธิ์ต่างๆ ได้มากมายหลายอย่าง คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ทำให้ปรากฏก็ได้ ทำให้หายไปก็ได้ ทะลุฝา กำแพง ภูเขา ไปได้ไม่ติดขัด เหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นดั่งลมในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่ตกเหมือนเดินบนดินก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ ใช้มือจับต้องลูบคลำพระจันทร์ พระอาทิตย์ ซึ่งมีกำลังฤทธิ์เดชมากมายถึงเพียงนี้ก็ได้ ใช้อำนาจทางกายถึงพรหมโลกก็ได้ นี้เรียกว่า อิทธิ”<sup>๕๘</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย อิทธิบาทเป็นไฉน? มรรคาใด ปฏิปทาใด ย่อมเป็นไปเพื่อการได้อิทธิ เพื่อประสพอิทธิ, มรรคา ปฏิปทานี้ เรียกว่า อิทธิบาท”

“อิทธิบาทภาวนา (การเจริญอิทธิบาท) เป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิและ ปธานสังขาร ย่อมเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิและ ปธานสังขาร ย่อมเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิและ ปธานสังขาร ย่อมเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิและ ปธานสังขาร, นี้เรียกว่า อิทธิบาทภาวนา”๕๔

“ภิกษุทั้งหลาย หากว่าภิกษุอาศัยฉันทะ จึงได้สมาธิ จึงได้ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว, นี้เรียกว่า ฉันทสมาธิ; ภิกษุนั้น ยังฉันทะให้เกิดขึ้น พยายาม ระดมความเพียร ประคับประคอง ตั้งจิตไว้เพื่อความไม่เกิดขึ้นแห่งอกุศลธรรมอันชั่วร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น... เพื่อละอกุศลธรรมอันชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว... เพื่อความเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดขึ้น... เพื่อความตั้งอยู่ได้ ไม่เสื่อมหาย เพื่อภีโยภาพ เพื่อความไพบุลย์ เพื่อความเจริญ เต็มบริบูรณ์ แห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว, เหล่านี้เรียกว่าปธานสังขาร; ฉันทะนี้ด้วย ฉันทสมาธินี้ด้วย ปธานสังขารเหล่านี้ด้วย นี้เรียกว่า อิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิ (สมาธิที่เกิดจากฉันทะ) และ ปธานสังขาร (ความเพียรสร้างสรรค์)”

“หากว่าภิกษุอาศัยวิริยะ จึงได้สมาธิ จึงได้ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว, นี้เรียกว่า วิริยสมาธิ...วิริยะนี้ด้วย วิริยสมาธินี้ด้วย ปธานสังขารเหล่านี้ด้วย นี้เรียกว่าอิทธิบาท ที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิและปธานสังขาร”

“หากว่าภิกษุอาศัยจิตต์ จึงได้สมาธิ จึงได้ภาวะที่จิตมี

อารมณ์หนึ่งเดียว, นี้เรียกว่า จิตตสมาธิ...จิตตะนี้ด้วย จิตตสมาธินี้ด้วย ปธานสังขารเหล่านี้ด้วย นี้เรียกว่าอิทธิบาทที่ประกอบด้วย จิตตสมาธิและปธานสังขาร”

“หากว่าภิกษุอาศัยวิมังสา จึงได้สมาธิ จึงได้ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว, นี้เรียกว่า วิมังสาสมาธิ...วิมังสานี้ด้วย วิมังสาสมาธินี้ด้วย ปธานสังขารเหล่านี้ด้วย นี้เรียกว่าอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิและปธานสังขาร”<sup>๖๐</sup>

“ปฏิบัติทำให้ถึงอิทธิบาทภาวนาเป็นไฉน? มรรคามีองค์ ๘ ประการอันเป็นอริยะนี้แหละ กล่าวคือสัมมาทิฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ, นี้เรียกว่า ปฏิบัติทำให้ถึงอิทธิบาทภาวนา”<sup>๖๑</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย อิทธิบาท ๔ อย่างเหล่านี้ เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการไปจากที่มีไข้ฝั่ง (มีไข้จุดหมาย) สู่อันเป็นฝั่ง (คือจุดหมาย)”<sup>๖๒</sup>

๓) การเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็น  
ตัวนำ

การฝึกสมาธิด้วยอิทธิบาท ๔ นั้น ตามปกติใช้ได้กับงานหรือการประกอบกิจต่างๆ เช่น การเล่าเรียนและกิจการทั้งหลาย ซึ่งมีความก้าวหน้าหรือความสำเร็จของงานหรือกิจนั้นๆ เป็นเป้าหมายให้แก่อิทธิบาท ทำให้เกิดแรงความเพียรประกอบกิจการที่เรียกว่า ปธานสังขารขึ้นมาพุ่งแล่นไปสู่เป้าหมายนั้น จึงพาให้เกิดสมาธิ คือ หนุนให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่ได้ แต่ในการดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไปที่คนเราสัมพันธ์กับอารมณ์ ซึ่งเพียงผ่านไปๆ เกี่ยวข้องกับสิ่งที่มีเฉย หรือดำรงอยู่ตามสภาพ ย่อมไม่มีฐานที่ตั้งตัวหรือทำการของอิทธิบาท ในกรณีเช่นนี้ องค์ธรรมที่จะใช้เป็นเครื่องชักนำหรือฝึกให้เกิดสมาธิ ก็คือ องค์ธรรมพื้นฐานที่เรียกว่าสติ เพราะสติเป็น

เครื่องตั้งและกุมจิตไว้กับอารมณ์ คือ สิ่งที่พึงเกี่ยวข้องและกิจที่ต้องทำในเวลานั้น ดังได้กล่าวแล้วข้างต้นว่าสติเป็นที่พึ่งพำนักของใจ การฝึกสมาธิด้วยอาศัยสติเป็นหลัก แยกได้เป็น ๒ วิธีใหญ่ คือ

๑. การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทางปัญญา ได้แก่ การใช้สติมาทางให้แก่ปัญญาหรือทำงานร่วมกับปัญญา โดยคอยจับอารมณ์ส่งเสนอให้ปัญญารู้หรือพิจารณา (พูดอีกอย่างหนึ่งว่า สติตั้งหรือกุมจิตอยู่กับอารมณ์แล้ว ปัญญาก็พิจารณาหรือรู้เข้าใจอารมณ์นั้น) ตามวิธีฝึกแบบนี้ สมาธิไม่ใช่ตัวตน แต่พลอยได้รับการฝึกไปด้วย พลอยเจริญไปด้วยเอง พร้อมกับที่พลอยช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้นด้วย การฝึกแบบนี้ได้แก่วิธีการส่วนใหญ่ของสติปัฏฐาน ซึ่งได้แสดงหลักการทั่วไปไว้แล้วในตอนที่ว่าด้วยสัมมาสติข้างต้น และเรียกได้ว่าเป็นการเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

๒. การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วนๆ หรือมุ่งลึกไปในทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้น ไม่คลาดจากกัน หรือตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์ที่กำลังกำหนดนั้นเรื่อยไป เป็นวิธีการที่เน้นสมาธิโดยตรง แม้หากบางครั้งจะใช้ปัญญาบ้าง ก็เพียงเล็กน้อยเป็นส่วนประกอบ เช่น เพียงคิดพิจารณารู้ไปตามที่จำๆ มา ไม่มุ่งหยั่งถึงตัวสภาวะ การฝึกแบบนี้ได้แก่ส่วนสาระสำคัญของวิธีฝึกแบบที่ ๔ คือ การเจริญสมาธิอย่างเป็นทางการแบบแผนที่จะกล่าวต่อไป

หนังสือนี้มุ่งกล่าวเฉพาะหลักการทั่วไป ยังไม่กล่าวถึงรายละเอียดของวิธีปฏิบัติ จึงขอผ่านหัวข้อนี้ไปก่อน

#### ๔) การเจริญสมาธิอย่างเป็นทางการแบบแผน

คำว่า การเจริญสมาธิอย่างเป็นทางการแบบแผนในที่นี้ หมายถึง 38

ฝึกอบรมเจริญสมาธิอย่างที่ได้ปฏิบัติสืบๆ กันมา ในประเพณี การปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ตามที่ท่านนำลง เขียนอธิบายไว้ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา เฉพาะอย่างยิ่งคัมภีร์ วิสุทธิมัคค์<sup>๓</sup> เป็นวิธีการที่ปฏิบัติกันอย่างเอาจริงเอาจังเป็นงาน เป็นการ โดยมุ่งฝึกจำเพาะแต่ตัวสมาธิแท้ๆ ภายในขอบเขตที่เป็น ระดับโลกีย์ทั้งหมด<sup>๔</sup> ซึ่งกำหนดวางกันไว้เป็นรูปแบบ มีขั้นตอน ที่ดำเนินไปตามลำดับ เริ่มตั้งแต่การเตรียมตัวเบื้องต้นก่อนฝึก วิธีเจริญกรรมฐานแต่ละอย่างๆ และความก้าวหน้าในการฝึก จน ได้รับผลในขั้นต่างๆ ตลอดถึงฌานสมาบัติและโลกียอภิญญาทั้งหลาย

วิธีเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนนั้น สรุปลงตามที่ท่าน แสดงไว้ เป็นลำดับขั้นตอนใหญ่ได้คือ เบื้องแรก เมื่อมีศัลยวิสุทธิตี หรือชำระศีลให้หมดจดแล้ว :

๑. ตัดป्लीโพธ คือ ข้อติดข้องหรือเหตุกังวล ๑๐ ประการ
๒. เข้าหากัลยาณมิตร คือครูอาจารย์ ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐาน
๓. รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔๐ อย่าง ที่เหมาะกับจริตของตน
๔. ก. เข้าอยู่ในวัด ที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ

ข. ตัดป्लीโพธคือ ข้อกังวลเล็กๆ น้อยๆ เสียให้หมด

๕. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ

รายละเอียดของวิธีปฏิบัติตามหัวข้อเหล่านี้ ท่านกล่าวไว้ สำหรับพระภิกษุผู้จะทำการฝึกสมาธิอย่างจริงจัง อาจเป็นเวลา หลายเดือน หรือหลายปี ถ้าคฤหัสถ์จะปฏิบัติหรือผู้ใดจะฝึกกระยะสั้นๆ ก็พึงจับเอาสาระมาใช้เท่าที่เหมาะสม



ข้อ ๑. **ปลิโพธ** แปลว่า เครื่องผูกพันหรือห่วงเหนี่ยว ซึ่งเป็นเหตุให้ใจพะวักพะวนห่วงกังวล ไม่โปร่ง แปรผันง่ายๆ ว่าความกังวล เมื่อมีปลิโพธ ก็จะทำให้ปฏิบัติก้าวหน้าไปได้ยาก ไม่อำนวยการโอกาสแก่การเกิดสมาธิ จึงต้องกำจัดเสีย ปลิโพธนั้นท่านแสดงไว้ ๑๐ อย่างคือ :

๑. ที่อยู่หรือวัด ดนมีของใช้เก็บสะสมไว้มาก หรือมีงานอะไรค้างอยู่ เป็นกังวล แต่ถ้าใจไม่ผูกพันก็ไม่เป็นไร

๒. ตระกูล คือ ตระกูลญาติ หรือตระกูลอุปฐาก ซึ่งสนิทสนมห่างไป ใจคอยห่วง ควรทำให้ใจให้ได้

๓. ลาม เช่น มีคนเลื่อมใสมาก มาหา มาถวายของ มัววุ่นอยู่ไม่เป็นอันปฏิบัติ ควรปลีกตัวไปหาที่สงบ

๔. **ภย** เช่น มีคณะศิษย์ที่ต้องสอน ยุ่งอยู่กับงานสอนและแก้ความสงสัย ควรทำให้เสร็จเรื่องที่ค้าง หรือหาคนแทนเป็นต้น แล้วขอโอกาสลาไป

๕. กรรม คือการทำงาน โดยเฉพาะนวักรรม (การก่อสร้าง) ควรทำให้เสร็จหรือมอบหมายแก่ใครให้เรียบร้อย

๖. อัทธานะ คือการเดินทางไกลด้วยกิจธุระ เช่น ไปบวชพระเณร พึงทำเสียให้เสร็จหมดกังวล

๗. ญาติ ทั้งญาติทางบ้าน และญาติทางวัด (อุปัชฌาย์ อาจารย์ ศิษย์ เพื่อนศิษย์) เจ็บป่วยต้องชวนช่วยรักษาให้หายจนหมดห่วง

๘. อาพาธ คือตนเองป่วยไข้ รับประทานให้หาย ถ้าดูท่าจะไม่ยอมหาย ก็ให้ทำใจสู้ว่าฉันจะไม่ยอมเป็นทาสของแก จะปฏิบัติละ

๙. คันถะ คือปริยัติ หรือสิ่งที่เล่าเรียน เป็นปลิโพธสำหรับผู้นับกับการรักษาความรู้ เช่น สาทยาย เป็นต้น ถ้าไม่วุ่นก็ไม่เป็นไร

๑๐. อิทธิ คือฤทธิ์ของปฤชณ เป็นภาระในการรักษา แต่เป็น  
พลิโพธสำหรับผู้บำเพ็ญวิปัสสนาเท่านั้น ไม่เป็นพลิโพธแก่การ  
เจริญสมาธิโดยเฉพาะ เพราะผู้ที่เจริญสมาธิยังไม่มีฤทธิ์ที่จะห้วง

ข้อ ๒. เมื่อตัดพลิโพธได้แล้ว ไม่มีอะไรติดข้องค้างใจ พึงไป  
หาท่านที่สามารถสอนกรรมฐานให้แก่ตนได้ ซึ่งมีคุณสมบัติดีงาม  
ใส่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นอย่างแท้จริง เรียกว่า กัลยาณมิตร คือ  
ผู้ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการคือ นำรัก นำเคารพ  
นำเจริญใจ รู้จักว่ารู้จักพูด ยอมให้พูดยอมให้ว่า แกล้งเรื่องเล็กซึ่งได้  
และไม่ชักนำในเรื่องไม่ควร<sup>๖๔</sup> กัลยาณมิตรนั้น ถ้าให้ตีควรได้  
พระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้ก็หาพระอรหันต์ พระอริยบุคคลระดับรอง  
ลงมา ท่านผู้ใดมาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก จนถึงท่านที่เป็นพหูสูต  
ลดหลั่นกันลงมา ท่านว่าพระปฤชณที่เป็นพหูสูต บางทีสอนได้ดี  
กว่าพระอรหันต์ที่ไม่เป็นพหูสูตเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่  
แนวปฏิบัติที่ท่านผ่านมาเองเท่านั้น บอกทางไปได้จำเพาะตัว และ  
บางองค์ก็ไม่ถนัดเชิงสอนอีกด้วย ส่วนพระพหูสูตได้ค้นคว้ามาก  
สอบสวนมาหลายอาจารย์ แสดงทางไปให้เห็นกว้างขวาง และรู้จัก  
กลวิธีชักเยื้องสอนให้เหมาะ ยิ่งได้พระอรหันต์ที่เป็นพหูสูตก็ยิ่งดี  
เมื่อหากัลยาณมิตรได้แล้วพึงเข้าไปหา ทำวัตรปฏิบัติต่อท่าน แล้ว  
ขอโอกาสเรียนกรรมฐานจากท่าน

ข้อ ๓. รับหรือเรียนกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน พึง  
เข้าใจความหมายของจริตและกรรมฐานพอเป็นคำดังนี้

*กรรมฐาน* แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้  
จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการ  
เจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือ  
กลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พูดง่ายๆ ว่า สิ่งที่เรามาให้จิตกำหนด จิตจะ

ได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว สงบอยู่ที่ใด ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิดหรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เฉพาะในกรณีนี้ ก็คือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด เพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ที่พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำจิตให้แน่วแน่อยู่นับกับมันจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด พุดให้สั้นที่สุดว่า สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกรรมฐานเท่าที่พระอรหันตภิกษุรวบรวมแสดงไว้มี ๔๐ อย่างคือ

ก. กสิณ ๑๐ แปลกันว่าวัตถุอันจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ เป็นวิธีใช้วัตถุภายนอกเข้าช่วย โดยวิธีเพ่งเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง มี ๑๐ อย่างคือ

ก) ภูตกสิณ (กสิณคือมหาภูตรูป) ๔ คือ ปฐวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม)

ข) วรรณกสิณ (กสิณคือสี) ๔ คือ นิล (เขียว) ปิต (เหลือง) โลहित (แดง) โอทาท (ขาว)

ค) กสิณอื่นๆ คือ อาโลก (แสงสว่าง) ปริจฉินนา กาส เรียกล้วนว่าอากาศ (ช่องว่าง)<sup>๖๖</sup>

กสิณ ๑๐ นี้ จะใช้ของที่มีอยู่ตามธรรมชาติก็ได้ ตกแต่งจัดทำขึ้นให้เหมาะกับการใช้เพ่งโดยเฉพาะก็ได้ แต่โดยมากนิยมวิธีหลัง

ข. อสุภะ ๑๐ ได้แก่ พิจารณาซากศพในระยะต่างๆ กันรวม ๑๐ ระยะ เริ่มแต่ศพที่ขึ้นอืดไปจนถึงศพที่เหลือแต่โครงกระดูก<sup>๖๗</sup>

ค. อนุสติ ๑๐ คือ อารมณ์ดีงามที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ ได้แก่<sup>๖๘</sup>

๑. พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธรูป และพิจารณาคุณของพระองค์

๒. ธัมมานุสติ ระลึกถึงพระธรรม และพิจารณาคุณของพระธรรม

๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ และพิจารณาคุณ  
ของพระสงฆ์

๔. สีลานุสสติ ระลึกถึงศีล พิจารณาศีลของตนที่ได้  
ประพฤติบริสุทธิ์ไม่ต่างพร้อย

๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงจาคะ ทานที่ตนได้บริจาคแล้ว  
และพิจารณาเห็นคุณธรรม คือความเผื่อแผ่เสียสละที่มีในตน

๖. ทเวदानุสสติ ระลึกถึงทเวดา หมายถึงทเวดาที่ตนเคย  
ได้รู้ได้ยินมา และพิจารณาเห็นคุณธรรม ซึ่งทำให้คนเป็นทเวดา  
ตามที่มีอยู่ในตน

๗. มรณสสติ ระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็น  
ธรรมดา พิจารณาให้เกิดความไม่ประมาท

๘. กายคตาสติ สติอันไปในกาย หรือระลึกถึงเกี่ยวกับ  
ร่างกาย คือกำหนดพิจารณากายนี้ ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วน  
ต่างๆ คืออากาโร ๓๒ อันไม่สะอาด ไม่งาม น่าเกลียด เป็นทางรู้  
เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงไหลมัวเมา

๙. อานาปานสสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๑๐. อุปสมานุสสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบคือนิพพาน และ  
พิจารณาคุณของนิพพาน อันเป็นที่หายร้อนดับกิเลสและไร้ทุกข์

ง. อัปปมัญญา ๔ คือ ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในสัตว์มนุษย์  
ทั้งหลายอย่างมีจิตใจสม่ำเสมอทั่วกัน ไม่มีประมาณ ไม่จำกัด  
ขอบเขต โดยมากเรียกกันว่า พรหมวิหาร ๔ (ธรรมเครื่องอยู่อย่าง  
ประเสริฐ ธรรมประจำใจที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หรือคุณธรรมประจำ  
ตัวของท่านผู้มีจิตใจกว้างขวางยิ่งใหญ่) คือ<sup>๖๔</sup>

๑. เมตตา ความรัก คือ ปรรารถนาดี มีไมตรี อยากให้  
มนุษย์สัตว์มีสุขทั่วหน้า

๒. กรุณา ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์

๓. มุทิตา ความพลอยยินดี คือ พลอยมีใจแช่มชื่นเบิกบาน เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขและเจริญอกงามประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นไป

๔. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง คือ วางจิตเรียบสงบสม่ำเสมอ เทียงตรงดุจตราขี้ผึ้ง มองเห็นมนุษย์สัตว์ทั้งหลายได้รับผลดีร้ายตามเหตุปัจจัยที่ประกอบ ไม่เอนเอียงไปด้วยชอบหรือชัง

จ. อาหาเร ปฏิกุศลสัญญา กำหนดหมายความเป็นปฏิกุศลในอาหาร<sup>๑๐</sup>

ฉ. จตุธาตววัฏฐาน กำหนดพิจารณาธาตุ ๔ คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตน โดยสักว่าเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ<sup>๑๑</sup>

ช. อรูป หรือ อารูปปี ๔ ได้แก่ กำหนดภาวะที่เป็นอรุปรธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่งกสิณ ๔ อย่างแรกข้อใดข้อหนึ่งจนได้จตุตถฌานมาแล้ว คือ<sup>๑๒</sup>

๑. อากาสาณัญญาตนะ กำหนดช่องว่างหาที่สุตมิดได้ (ซึ่งเกิดจากการเพิกกสิณออกไป) เป็นอารมณ์

๒. วิญญาณัญญาตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุตมิดได้ (คือเล็กกำหนดที่ว่าง เลยไปกำหนดวิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทน) เป็นอารมณ์

๓. อากิญจัญญาตนะ (เล็กกำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์เลยไป) กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

๔. เนวสัญญานาสัญญาตนะ (เล็กกำหนดแม้แต่ภาวะไม่มีอะไรเลย) เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่

กรรมฐานทั้งหมดนี้ บางที่ท่านจัดเป็น ๒ ประเภท คือ<sup>๑๓</sup>

๑. **ศัพท์टकกรรมฐาน** แปลว่า กรรมฐานที่ใช้ประโยชน์ได้หรือควรต้องให้ทุกที่ทุกกรณี คือ ทุกคนควรเจริญอยู่เสมอ ได้แก่ เมตตา และมรณสติ

๒. **ปาริหาริกรรมฐาน** แปลว่า กรรมฐานที่ต้องบริหาร หมายถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล ซึ่งเมื่อลงมือปฏิบัติแล้วจะต้องคอยเอาใจใส่รักษาอยู่ตลอดเวลาให้เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติที่สูงยิ่งขึ้นไป

ท่านว่ากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้น แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัยความโน้มเอียงของแต่ละบุคคลที่เรียกว่าจริตต่างๆ ถ้าเลือกได้ถูกกันเหมาะสม ก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว ถ้าเลือกผิด อาจทำให้ล่าช้า หรือไม่สำเร็จผล

**จริต** แปลว่า ความประพฤติปกติ หมายถึงพื้นเพของจิตพื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่งตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ ตัวความประพฤติหรือลักษณะนิสัยนั้นเรียกว่า จริต บุคคลผู้มีลักษณะนิสัยและความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่า จริต เช่นคนมีราคะจริต เรียกว่า ราคะจริต เป็นต้น จริตประเภทใหญ่ๆ มี ๖ คือ<sup>๑๔</sup>

๑. **ราคะจริต** ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางราคะ ประพฤติหนักไปทางรักสวयร์กังาม ละมุนละไม ควรใช้กรรมฐานคู่ปรับคือ อสุภะ (และกายคตาสติ)

๒. **โทสะจริต** ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิดรุนแรง กรรมฐานที่เหมาะสมคือ เมตตา (รวมถึงพรหมวิหารข้ออื่นๆ และกลีณ โดยเฉพาะวรรณกลีณ)

๓. **โมหจริต** ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ ประพฤติหนักไปทางเขลา เหนงซืม เงื่องงงงมมาย ใครว่าอย่างไรก็คอยเห็นคล้อยตามไป พึ่งแก้ด้วยมีการเรียนไต่ถาม ฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาล หรืออยู่กับครู (กรรมฐานที่เกื้อกูล คือ อานาปานสติ)

๔. **สัทธาจริต** ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจ เลื่อมใสโดยง่าย พึ่งชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และศีลของตน (อนุสติ ๖ ข้อแรก ได้ทั้งหมด)

๕. **พุทธิจริต** หรือญาณจริต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางใช้ความคิด พิจารณา และมองไปตามความจริง พึ่งส่งเสริมด้วยแนะนำให้ใช้ความคิดพิจารณาสภาวะธรรมและสิ่งดีงามให้เจริญปัญญา เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ (กรรมฐานที่เหมาะสมคือ มรณสติ อุปสมานุสติ จตฺตาตฺตวฏฺฐาน อหาวเร ปฏิกฺกุลสัณฺญา)

๖. **วิตกจริต** ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิดวทวน นึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน พึ่งแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ (หรือเพ่งกลีณ เป็นต้น)

อาการแสดงออกต่างๆ กันในทางความประพฤติของจริตเหล่านี้ เช่น เมื่อพบเห็นสิ่งของสักอย่าง ถ้ามีอะไรเป็นส่วนดีน่าชมอยู่บ้าง ใจของคนราคะจริตจะไปจับอยู่ที่ส่วนนั้น ดิตใจ เล็งแลอยู่ได้นานๆ ส่วนอื่นที่เสียๆ ไม่ได้ใส่ใจ ส่วนคนโทสจริต แม้ของนั้นจะมีส่วนดีอยู่หลายอย่าง แต่ถ้ามีส่วนเสียหรือข้อบกพร่องอยู่

เล็กน้อย ใจของเขาจะกระทบเข้ากับส่วนที่เสียนั้นก่อน ไม่ทันได้พิจารณาเห็นส่วนดีก็จะไปเสียเลย คนพุทธิจริตคล้ายคนโทสจริต อยู่บ้าง ที่ไม่ค่อยตั้งใจอะไร แต่ต่างกันว่าคนโทสจริต มองหาส่วนเสียหรือมองให้เสีย ทั้งที่ไม่เป็นอย่างนั้นจริง และผลจะไปอย่าง หงุดหงิดขัดใจ ส่วนคนพุทธิจริต มองหาส่วนเสียข้อบกพร่องที่เป็นจริงและเพียงแต่ไม่ตั้งใจผ่านไป ส่วนคนโมหจริต มองเห็นแล้วจับจุดอะไรไม่ชัด ออกจะเฉยๆ ถ้าใครว่าดี ก็พลอยเห็นดีว่าตามเขาไป ถ้าเขาว่าไม่ดี ก็พลอยเห็นไม่ดีคล้ายตามเขาไป ฝ่ายคนวิตกจริต คิดจับจด นึกถึงจุดดีตรงนี้บ้าง ส่วนไม่ดีตรงนั้นบ้าง วุ่นไปวุ่นมา ชั่งไม่เสร็จตัดตัดสินใจไม่ตก จะเอาหรือไม่เอา ส่วนคนสัทธาจริตมีลักษณะคล้ายคนราคจริตอยู่บ้าง คือมักมองเห็นส่วนที่ดี แต่ต่างที่ว่า คนสัทธาจริตเห็นแล้วก็ชื่นชมซาบซึ้งใจเรื่อยๆ ไปไม่ตั้งใจ อ้อยอิ่งอย่างพวกราคจริต อย่างไรก็ตาม คนมักมีจริตผสม เช่น ราคะผสมวิตก โทสะผสมพุทธิ เป็นต้น ในการปฏิบัติบำเพ็ญสมาธิ นอกจากเลือกกรรมฐานให้เหมาะกับจริตแล้ว แม้แต่สถานที่อยู่อาศัย บรรยากาศ หนทาง ของใช้ อาหาร เป็นต้น ท่านก็ยังไม่แนะนำให้เลือกรูปที่เป็นลัทธิปาละ คือเกือกกลมเหมือนกันด้วย

กรรมฐาน ๔๐ นั้น นอกจากเหมาะกับจริตที่ต่างกันแล้ว ยังต่างกันโดยผลสำเร็จที่สามารถให้เกิดขั้นสูงต่ำ มากน้อยกว่ากันด้วย คือมีขอบเขตในการให้เกิดสมาธิระดับต่างๆ ไม่เท่ากัน เพื่อรวบรัด จะแสดงความสัมพันธ์ระหว่างกรรมฐานกับจริยาที่เหมาะสม และระดับสมาธิที่กรรมฐานชนิดนั้นจะให้สำเร็จได้ตามตารางดังนี้



กรรมฐาน	จริยาที่เหมาะสม						ขีดขั้นความสำเร็จ					
	ราคะจริต	โทสะจริต	โมหะจริต	สัทธาจริต	พหุทธิจริต	วิตกจริต	ปฏิบัติคณินมิต	อุปะจารสมภาสิ	ปฐมเมาน	พุดัยเมาน	ตติยเมาน	จตุตถเมาน
<b>กสิณ ๑๐</b>												
-วรรณกสิณ ๔		X					0	0	0	0	0	0
-กสิณอื่นๆ	X	X	X	X	X	X	0	0	0	0	0	0
<b>อสุภะ ๑๐</b>												
	X						0	0	0			
<b>อนุสติ ๑๐</b>												
-๖ ข้อแรก					X			0				
-อุปะสมานุสติ						X		0				
-มรณสติ						X		0				
-กายตคตาสติ	X						0	0	0			
-อานาปานสติ			X			X	0	0	0	0	0	0
<b>อัปปมัญญา ๔</b>												
-สามข้อแรก		X						0	0	0	0	
-อุเบกขา		X						0				0
<b>อาหาเรปฏิกูลสังัญญา</b>												
						X		0				
<b>จตุธาตววัฏฐาน</b>												
						X		0				
<b>อรุป ๔</b>												
-อากาศานัญญาตนะ	X	X	X	X	X	X	0					0 ๑
-วิญญาณัญญาตนะ	X	X	X	X	X	X	0					0 ๒
-๒ ~ กิญจัญญาตนะ	X	X	X	X	X	X	0					0 ๓
-เนวสัณญานาสัณญานา	X	X	X	X	X	X	0					0 ๔

หมายเหตุ: เฉพาะกสิณ ท่านว่า กสิณวงเล็กเหมาะแก่วิตกจริต กสิณใหญ่ไม่จำกัดเหมาะแก่โมหจริต; อนึ่ง ท่านเตือนไว้ว่า เรื่องกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตต่างๆ นั้น อย่าถึงกับถือตายตัวที่เดียวว่าจะเป็นอย่างที่ได้แสดงไว้ พูดอย่างกว้างๆ แล้ว กรรมฐานทุกอย่างก็เป็นประโยชน์ ช่วยข่มอกุศลและเกื้อหนุนกุศลธรรมได้ทั้งนั้น (ดู วิสุทธิ.๑/๑๔๕)

เรื่องเกี่ยวกับกรรมฐาน ๔๐ ท่านแสดงไว้อีกหลายอย่าง แต่เห็นว่าพอจะถือเป็นข้อปลีกย่อยได้ จึงขอยุติไว้เพียงนี้

ในการรับเอากรรมฐาน ท่านให้ทำเป็นพิธีการสักหน่อย คือ เข้าไปหาท่านผู้เป็นกัลยาณมิตรแล้ว

ก. กล่าวคำมอบตัวแด่พระพุทธเจ้า ท่านเองนี้ว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่พระองค์”<sup>๗๕</sup> หรือมอบตัวแก่พระอาจารย์ก็ได้ว่า “ข้าแต่ท่านพระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่ท่าน”<sup>๗๖</sup> การมอบตัวให้นี้เป็นกลวิธีสร้างความรู้สึกให้ปฏิบัติอย่างจริงจังเด็ดเดี่ยว ช่วยทำลายความหวาดกลัว ทำให้ว่าง่าย ทำให้ความรู้สึกระหว่างอาจารย์กับผู้ปฏิบัติถึงกัน และเปิดโอกาสให้อาจารย์สอนและช่วยในการฝึกได้อย่างเต็มที่ พร้อมนั้นพึงทำพื้นใจของตนให้ประกอบด้วย อโลภะ อโทสะ อโมหะ เนกขัมมะ ความเฝื่องัด และความรอดพ้น กับทั้งทำจิตให้โนมน้อมไปในสมาธิและนิพพาน แล้วขอกรรมฐาน

ข. ฝ่ายพระอาจารย์ ถ้ารู้จักใจศิษย์ได้ ก็กำหนดจรรยาด้วย ญาณนั้น ถ้ามีจะนั้นก็สอบถามให้รู้ เช่นว่า เธอเป็นพวกจริตใด? ลักษณะอาการความรู้สึกนึกคิดของเธอส่วนมากเป็นอย่างไร?

เธอนึกถึงพิจารณาอะไรแล้วสบาย? ใจเธอน้อมไปในการมฐานไหน? เป็นต้น แล้วบอกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของเขานั้น ชี้แจงให้รู้ว่าจะเริ่มต้นปฏิบัติทำอะไร วิธีกำหนดและเจริญทำอะไร นิमितเป็นอย่างไร สมาธิมีขั้นตอนอย่างไร วิธีรักษา เลี้ยง และทำสมาธิให้มีกำลังมากขึ้นทำอะไรเป็นต้น”๗

ข้อ ๔ ก. อยู่ในวัดที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ ความจริงควรอยู่วัดเดียวกับพระอาจารย์ แต่ถ้าไม่เหมาะสม ก็พึงไปหาวัดที่เป็นสัปปายะ สาราคือหาสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ

ท่านให้วันวัดคือที่อยู่ซึ่งมีโทษ ๑๘ ประการคือ วัดใหญ่ (มีพระมากต่างจิตต่างใจ เรื่องมาก และไม่ค่อยสงบ) วัดใหม่ (ต้องพลอยไปยุ่งงานก่อสร้างกับเขาด้วย) วัดเก่าจัด (มีเรื่องดูแลมาก) วัดติดทางเดิน (อาคันตุกะมาบ่อย) วัดมีสระหิน วัดมีฝัก วัดมีไม้ดอก วัดมีไม้ผล (คนจะมากันเรื่อย เช่น มาเก็บดอกไม้ ขอผลไม้ เป็นต้น รุนววย) วัดที่คนเชื่อถือมาก (ว่ามีพระวิเศษ เป็นต้น) i ก ติดเมือง วัดติดป่าไม้ วัดติดที่นา วัดมีคนไม่ถูกกัน วัดติดทำนน้ำ ทำบก วัดถิ่นห่างไกลชายแดน (ที่คนไม่นับถือพระศาสนา) วัดติดพรมแดน (เขตแห่งอำนาจระหว่าง ๒ รัฐ อาจเป็นการเสี่ยงภัย) วัดไม่เป็นสัปปายะ (มีอารมณ์ต่างๆ รบกวน) วัดที่หากัลยาณมิตรไม่ได้ ส่วนวิหารหรือวัดที่เหมาะสม คือ เสนาสนะที่ประกอบด้วยองค์ ๕ อันได้แก่ ๑. ไม้โกลนั๊ก ไม้โกลนั๊ก ไปมาสะดวก ๒. กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนไม่อีกทึก ๓. ปราศจากการรบกวนของเหลือบ ยุง ลมแดด สัตว์เลื้อยคลาน ๔. เมื่อพักอยู่ที่นั่น ไม่ขัดสนปัจจัยสี่ ๕. มีพระเถระผู้เป็นพหูสูต ซึ่งจะสามารถเข้าไปสอบถามข้ออรรถข้อธรรมให้ท่านช่วยอธิบายแก้ความสงสัยได้”๘

ข. ตัดปลิวโพธิ์เล็กๆ น้อยๆ คือข้อกังวลเกี่ยวกับร่างกาย

เครื่องใช้ประจำตัว ไม่ต้องให้เป็นข้อกังวลใจจุกจิกขึ้นอีก เช่น ตัดโกนผมขนเล็บ เย็บซ่อมจัดการเรื่องผ้าจีวรให้เรียบร้อย ชำระที่ปักอาศัยให้สะอาด เป็นต้น

ข้อ ๕. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ : กรรณฐานแต่ละประเภทมีรายละเอียดวิธีเจริญสมาธิแตกต่างกันไป แต่กระนั้น ก็พอจะสรุปเป็นหลักการทั่วไปอย่างกว้างๆ ดังที่บางคัมภีร์แสดงไว้โดยจัดเป็นภวานาคือ การเจริญหรือการฝึก ๓ ชั้น คือ บริกรรมภวานา อุปจารภวานา และอัปนาภวานา<sup>๔</sup> แต่ก่อนจะกล่าวถึงภวานา ๓ ชั้น มีค่าที่ควรทำความเข้าใจค่าหนึ่งคือ นิमित

**นิमित** หรือ **นิมิตต์** คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดหรือภาพที่เห็นในใจ ซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรณฐาน แบ่งเป็น ๓ อย่างตามลำดับความเจริญ คือ

๑) **บริกรรมนิमित** แปลว่า นิมิตขั้นเตรียมหรือเริ่มต้น ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรณฐาน เช่น ดวงกลิตที่เพ่งดู ลมหายใจที่กำหนด หรือพุทธคุณที่กำหนดนึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น

๒) **อุคคหนิमित** แปลว่า นิมิตที่ใจเรี่ยนหรือนิมิตติดตา ได้แก่ บริกรรมนิमितนั่นเอง ที่เพ่งหรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นยำกลายเป็นภาพติดตาติดใจ เช่น ดวงกลิตที่เพ่งจนติดตาหลับตามองเห็น เป็นต้น

๓) **ปฏิภาคนิมิต** แปลว่า นิมิตเสมือน นิมิตคู่เปรียบ หรือนิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิमितนั่นเอง แต่ติดลึกเข้าไปอีก จนเป็นภาพที่เกิดจากสัญญาของผู้ที่ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสี เป็นต้น และไม่มีมลทินใดๆ ทั้งสามารคนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา

นิมิตสองอย่างแรกคือ บริกรรมนิมิต และอุคคหนิมิต ได้ทั่วไปในกรรมฐานทุกอย่าง แต่ปฏิภาคนิมิต ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๒๒ อย่างที่มีวัตถุสำหรับเพ่งคือ กลีณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ และอานาปานสติเท่านั้น (ดูตาราง) ต่อไปนี้พึงทราบ *ภาวนา* ๓ ชั้น

๑. *บริกรรมภาวนา* การเจริญสมาธิขั้นเริ่มต้น ได้แก่ การกำหนดถือเอานิมิตในสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกลีณ กำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบปลายจมูก หรือนึกถึงพุทธานุภาพเป็นอารมณ์ ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น พุดง่าย ๆ ว่ากำหนดบริกรรมนิมิตนั่นเอง

เมื่อกำหนดอารมณ์กรรมฐาน (คือบริกรรมนิมิต) นั้นไป จนมองเห็นภาพสิ่งนั้นติดตาติดใจแม่นยำ ก็เกิดเป็นอุคคหนิมิต จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่าบริกรรมสมาธิ (คือขณิกสมาธินั่นเอง)

๒. *อุปจารภาวนา* การเจริญสมาธิขั้นอุปจาร ได้แก่ อาศัยบริกรรมสมาธิ เอาจิตกำหนดอุคคหนิมิตต่อไป จนกระทั่งแน่วแน่แนบสนิทในใจ เกิดเป็นปฏิภาคนิมิตขึ้น นិर्वรณก็สงบระงับ (ในกรรมฐานที่ไม่มีวัตถุเพ่ง เพียงแต่นึกถึงอารมณ์อยู่ในใจ ไม่มีปฏิภาคนิมิต กำหนดด้วยจิตแน่วแน่จนนิर्वรณระงับไปอย่างเดียว) จิตก็ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ เป็นขั้นสูงสุดของกามาวจรสมาธิ

๓. *อัปนาภาวนา* การเจริญสมาธิขั้นอัปนา ได้แก่ เสพปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสม่าเสมอด้วยอุปจารสมาธิ พยายามรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมหายไปเสีย โดยหลักเว้นสถานที่ บุคคล อาหาร เป็นต้น ที่ไม่เป็นสัปปายะ เสพแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะ<sup>๕๐</sup> และรู้จักปฏิบัติตามวิธีที่จะช่วยให้เกิดอัปนาเช่น ประคับประคองจิตให้พอดีเป็นต้น<sup>๕๑</sup> จนในที่สุดก็เกิดเป็นอัปนาสมาธิ บรรลุปฐมฌานเป็นขั้นเริ่มแรกของรูปาวจรสมาธิ

กรรมฐานหลายอย่างสุขุมละเอียดเป็นอารมณ์ลึกซึ้ง ไม่มีวัตถุสำหรับเพ่งหรือสัมผัสด้วยกายได้ จึงไม่ขัดพอ จิตไม่สามารถแอบแนบติดสนิทอยู่ได้นาน จึงไม่มีปฏิภาคนิมิต และให้ผลสำเร็จได้เพียงแค่อุچارสมาธิ ส่วนกรรมฐานที่เป็นอารมณ์หยาบ เพ่งดูหรือสัมผัสด้วยกายได้ กำหนดได้ชัดเจน จิตแนบสนิทตั้งอยู่ได้นาน ก็ให้เกิดปฏิภาคนิมิตด้วย และสำเร็จผลถึงอัปปนาสมาธิได้ ทั้งนี้มีแปลกแต่อัปปมัญญา (พรหมวิหาร) ซึ่งแม้จะไม่มีปฏิภาคนิมิต เพราะไม่มีวัตถุธรรมเป็นอารมณ์ แต่ก็มีสัจธรรมเป็นอารมณ์ จึงมีความชัดเจนเพียงพอ และให้เกิดอัปปนาสมาธิได้<sup>๖</sup>

เมื่อบรรลุปฐมฌานแล้ว ต่อจากนั้นก็เป็นการบำเพ็ญความชำนาญ<sup>๗</sup> ให้เกิดขึ้นในปฐมฌานนั้น และทำความเพียรเพื่อบรรลุฌานขั้นต่อๆ ขึ้นไปตามลำดับ ภายในขอบเขตความสามารถให้สำเร็จผลของกรรมฐานชนิดนั้นๆ เป็นอันได้บรรลุผลของสมณะตามสมควร

## ข. ตัวอย่างวิธีเจริญสมาธิ

เมื่อได้กล่าวถึงหลักทั่วไปของวิธีเจริญสมาธิไว้แล้ว ก็เห็นควรแสดงตัวอย่างวิธีเจริญสมาธิไว้สักอย่างหนึ่งด้วย และบรรดากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้น ในที่นี้ขอเลือกแสดงอานาปานสติ

เหตุผลที่เลือกแสดงอานาปานสติเป็นตัวอย่างมีหลายประการ เช่น

– เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจซึ่งเนืองอยู่กับตัวของทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ในทันทีที่ต้องการ ไม่ต้องตระเตรียมวัตถุอุปกรณ์อย่างพวกกสิณเป็นต้น ในเวลาเดียวกัน ก็เป็นอารมณ์ประเภทรูปธรรม ซึ่งกำหนดได้ชัดเจนพอสมควร ไม่ละเอียดลึกซึ้งอย่างกรรมฐานประเภทนามธรรมที่

ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา และถ้าต้องการปฏิบัติอย่างง่ายๆ ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดอะไร เพียงเอาสติคอยกำหนดลมหายใจที่ปรากฏอยู่แล้ว ไม่ต้องคิดแยกแยะพิจารณาสภาวะธรรมอย่างพวกธาตุมนสิการเป็นต้น ผู้ที่ใช้สมองเหน้อยมาแล้ว ก็ปฏิบัติได้สบาย

- พอเริ่มลงมือปฏิบัติ ก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิด สมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบสบายลึกซึ้งลงไปเรื่อยๆ ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้น

- ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เองว่า “เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ (คือ อานาปานสติสมาธิ) มาก กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย”<sup>๕๔</sup> ไม่เหมือนอย่างกรรมฐานบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง แต่ตรงข้าม อานาปานสติกรรมฐานนี้กลับเกื้อกูลแก่สุขภาพ ทั้งช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างดี และระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น ขอให้นึกอย่างง่ายๆ ถึงคนที่วิ่งมาหรือขึ้นลงที่สูงกำลังเหน้อย หรือคนตื่นเต้นตกใจ เกรี้ยวกราดหวาดกลัวเป็นต้น ลมหายใจหยาบแรงกว่าคนปกติ บางทีจมูกไม่พอ ต้องหายใจทางปากด้วย ในทางตรงข้าม คนที่กายผ่อนคลาย ใจสงบสบาย ลมหายใจจะละเอียดประณีตกว่าคนปกติ การบำเพ็ญอานาปานสติช่วยทำให้กายใจสุขสงบ จนลมหายใจละเอียดประณีตลงไปเรื่อยๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกายดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด ไม่เรียกร้องการเผาผลาญ เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำกิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ข้างลง หรือช่วยให้ทำงาน

ได้มากขึ้น พร้อมกับที่สามารถพักผ่อนน้อยลง

- เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่างที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือจตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงอรุณมาน กระทั่งนิโรธสมาบัติก็ได้ จึงจับเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาลับเปลี่ยนหรือต่อเติมอีก มีพุทธพจน์เสริมว่า “เพราะฉะนั้นแล หากภิกษุหวังว่า เราพึงบรรลุจตุตถฌาน....ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี....หากภิกษุหวังว่า เราพึงก้าวล่วงอากิญจัญญายตนะโดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะเกิด....เราพึงก้าวล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนะโดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึงสัญญาเวทิตนิโรธเกิด ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี”<sup>๕๕</sup>

- ใช้ได้ทั้งในทางสมณะและวิปัสสนา คือจะปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมานิแนวไปอย่างเดียวกันได้ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่<sup>๕๖</sup>

- เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติและพระพุทธองค์เองก็ได้ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมากทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์บางแห่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานสงบไปได้โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล



ยังฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อนให้อันตรธานสงบไปโดยพลัน ฉะนั้น”๔๗

“ภิกษุทั้งหลาย...เมื่อจะกล่าวให้ถูกต้อง ฟังกล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า เป็นอริยวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะ) ก็ได้ ว่าเป็นพรหมวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม) ก็ได้ ว่าเป็นตถาคตวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของตถาคต) ก็ได้, ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะ ยังไม่บรรลอรหัตตผล ปรารถนาภาวะปลอดโปร่งโล่งใจ (โยคเกษม) อันยอดเยี่ยม, อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย; ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอรหัตตสัน্নอาสวะแล้ว... อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่สุขสบายในปัจจุบัน (ทิฏฐธรรมสุขวิหาร) และเพื่อสติสัมปชัญญะ”๔๘

“ภิกษุทั้งหลาย ดังที่เป็นมา เรานั้น ก่อนสัมโพธิ เมื่อยังมีได้ตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ก็อยู่ด้วยวิหารธรรม (คืออานาปานสติสมาธิ) นี้ โดยมาก, เมื่อเรานั้นเป็นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้โดยมาก กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย และจิตของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ด้วยไม่ถือมั่น; เพราะฉะนั้นแล ภิกษุทั้งหลายหากภิกษุหวังว่า กายของเราไม่ฟังเมื่อย ตาก็ไม่ฟังเหนื่อย และจิตของเราก็ฟังหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายด้วยไม่ถือมั่น, ก็พึงมณฑการอานาปานสติสมาธินี้แลให้มาก”๔๙

“สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ไพรสณฑ์ ชื่อ อิจฉานังคละ ใกล้อิจฉานังคลนคร ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า: ภิกษุทั้งหลาย เราปรารถนาจะหลีกเร้นอยู่ตลอดไตรมาส ใครๆ ไม่ฟังเข้ามาหาเรา เว้นแต่ภิกษุผู้นำบิณฑบาต

รูปเดียว...ครั้งนั้นแล เมื่อล่วงเวลาสามเดือนแล้ว พระผู้มีพระภาค  
เสด็จออกจากที่สีกะเร็นแล้ว ตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลาย  
หากว่า อัญเดียรถีย์ปริพาชกทั้งหลาย จะฟังถามพวกเธออย่างนี้ว่า  
พระสมณโคดม อยู่จำพรรษาด้วยวิหารธรรมไหน โดยมาก, เธอ  
ทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้ว ฟังชี้แจงแก่อัญเดียรถีย์ปริพาชก  
เหล่านั้นอย่างนี้ว่า: ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาคประทับ  
จำพรรษาด้วยอานาปานสติสมาธิ โดยมาก”<sup>๕๐</sup>

“ดูกรอานนท์ ธรรมหนึ่งคืออานาปานสติสมาธิ ภิกษุเจริญ  
แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์, สติปัฏฐาน  
๔ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้  
บริบูรณ์, โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยัง  
วิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”<sup>๕๑</sup>

“ดูกรราहुล เมื่อเจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มาก  
แล้วอย่างนี้ แม้แต่ลมอัสสาสะปัสสาสะ ซึ่งมีในท้ายสุด ก็ดับไปโดยรู้  
มิใช่ดับโดยไม่รู้”<sup>๕๒</sup>

**เบื้องต้น ฟังทราบวิธีปฏิบัติตามแนวพุทธพจน์ดังนี้**

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ เจริญอย่างไร ทำให้มากอย่างไร  
จึงจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก?

**๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้**

ก. ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี”<sup>๕๓</sup>

ข. นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (= เอา  
สติมุ่งต่อกรรมฐาน คือลมหายใจที่กำหนด)

ค. เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า”<sup>๕๔</sup>

**๒. หมวดสี่ที่ ๑ ใช้บำเพ็ญกายนุสสนาสติปัฏฐานได้**

๑) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว

- เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
- ๒) เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น  
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น
- ๓) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจออก  
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ตลอดกายทั้งหมด หายใจเข้า
- ๔) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก  
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจเข้า
- หมวดสี่ที่ ๒ ใช้บำเพ็ญเวทนานุปัตสนาสติปัฏฐานได้**
- ๕) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดปิติ หายใจออก  
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดปิติ หายใจเข้า
- ๖) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุข หายใจออก  
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งสุข หายใจเข้า
- ๗) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก  
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า
- ๘) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจออก  
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
- หมวดสี่ที่ ๓ ใช้บำเพ็ญจิตตานุปัตสนาสติปัฏฐานได้**
- ๙) สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิต หายใจออก  
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้รู้ชัดซึ่งจิต หายใจเข้า
- ๑๐) สำเนียงกว่า จักยังจิตให้บันเทิง หายใจออก  
สำเนียงกว่า จักยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า
- ๑๑) สำเนียงกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจออก  
สำเนียงกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
- ๑๒) สำเนียงกว่า จักเปลื้องจิต หายใจออก  
สำเนียงกว่า จักเปลื้องจิต หายใจเข้า

- หมวดสี่ที่ ๔ ใช้บำเพ็ญธรรมานุสสนาสติปัฏฐานได้
- ๑๓) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก  
สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า
  - ๑๔) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความคลายออกได้  
หายใจออก  
สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความคลายออกได้  
หายใจเข้า
  - ๑๕) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก  
สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า
  - ๑๖) สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้  
หายใจออก  
สำเนียงกว่า จักพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้  
หายใจเข้า”๕๕

ในที่นี้ จักชี้แจงประกอบโดยย่อ เฉพาะภายในขอบเขตที่เป็นสมณะของจตุกกะแรก คือ หมวดสี่ที่ ๑ เท่านั้น”๖

#### ๑. เตรียมการ

ก. สถานที่ เริ่มต้น ถ้าจะปฏิบัติอย่างจริงจัง พึงหาสถานที่สงบสัจ<sup>๖๖</sup> ไม่ให้มีเสียงและอารมณ์อื่นรบกวน เพื่อให้บรรยากาศแวดล้อมช่วยเกื้อกูลแก่การปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้เริ่มใหม่ เหมือนคนหัดว่ายน้ำได้อาศัยอุปกรณ์ช่วย หรือเริ่มหัดในน้ำสงบไม่มีคลื่นลมแรงก่อน แต่ถ้าขัดข้องโดยเหตุจำเป็น หรือปฏิบัติเพื่อประโยชน์จำเพาะสถานการณ์ ก็จำยอม

ข. ท่าหนึ่ง หลักการอยู่ที่ว่าอิริยาบถใดก็ตามที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบายที่สุด แม้ปฏิบัติอยู่นานๆ ก็ไม่เมื่อยล้า และทั้งช่วยให้การหายใจคล่องสะดวก ก็ใช้อิริยาบถนั้น การณ์

ปรากฏว่าอิริยาบถที่ท่านผู้สำเร็จนับจำนวนไม่ถ้วนได้พิสูจน์กัน มาตลอดกาลนานนักหนาว่าได้ผลดีที่สุดตามหลักการนั้นก็คือ อิริยาบถนั่งในท่าที่เรียกกันว่าขัดสมาธิหรือที่พระเรียกว่านั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง คือให้ร่างกายท่อนบนตั้งตรง กระดูกสันหลัง ๑๘ ข้อ มีปลายจดกัน ท่านว่าการนั่งอย่างนี้ หนักเนื้อและเอ็นไม่ขด ลมหายใจก็เดินสะดวก เป็นท่านั่งที่มั่นคง เมื่อเข้าที่ดีแล้ว จะมี ดุลยภาพอย่างยิ่ง ภายจะเบา ไม่รู้สึกรับภาระ นั่งอยู่ได้แสนนาน โดยไม่มีทุกขเวทนารบกวน ช่วยให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น กรรมฐาน ไม่ตก แต่เดินหน้าได้เรื่อย ตามที่สอนสืบกันมา ยังมีเพิ่มว่า ให้ สันเท้าชิดห้องน้อย ถ้าไม่เอาขาไขว้กัน (ขัดสมาธิเพชร) ก็เอาขา ขวาทับขาซ้าย วางมือบนตักชิดห้องน้อย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัว แม่่มือจดกัน หรือนิ้วชี้ขวาจดหัวแม่มือซ้าย แต่รายละเอียดเหล่านี้ ขึ้นต่อดุลยภาพแห่งร่างกายของแต่ละบุคคลด้วย ผู้ที่ไม่เคยนั่ง เช่นนี้ หากทนหัดทำได้ก็คงดี แต่ถ้าไม่อาจทำได้ ก็อาจนั่งบนเก้าอี้ ให้ตัวตรงสบาย หรืออยู่ในอิริยาบถอื่นที่สบายพอดี มีหลักการ ลำทับอีกว่า ถ้ายังนั่งไม่สบาย มีอาการเกร็งหรือเครียด ฟังทราบ ว่าปฏิบัติไม่ถูกต้อง ฟังแก้ไขเสียให้เรียบร้อยก่อนปฏิบัติต่อไป ส่วนตาจะหลับหรือลืมก็ได้ สุดแต่สบาย และใจไม่ซ่าน ถ้าลืมตา ก็อาจทอดลงหรือมองที่ปลายจมูกให้เป็นที่สบาย๔๔

เมื่อนั่งเข้าที่สบายดีพร้อมแล้ว ก่อนจะเริ่มปฏิบัติ ปราชาญู บางท่านแนะนำว่าควรหายใจยาวลึกๆ และช้าๆ เต็มปอดสักสอง สามครั้ง พร้อมกับตั้งความรู้สึกให้ตัวโล่งและสมองโปร่งสบายเสีย ก่อน แล้วจึงหายใจโดยกำหนดนับตามวิธีการ

๒. **ขั้นปฏิบัติคือลงมือกำหนดลมหายใจ** พระอรรรถกถาจารย์ ได้เสนอวิธีการเพิ่มเติม เช่นการนับเป็นต้น เข้ามาเสริมการปฏิบัติ

ตามพุทธพจน์ที่ยกมาแสดงข้างต้นแล้วด้วย มีความที่ควรทราบดังนี้

ก. การนับ (คณหา) เริ่มแรกในการกำหนดลมหายใจออก  
เข้ายาวสั้นนั้น ท่านว่าให้นับไปด้วย เพราะการนับจะช่วยตรึงจิต  
ได้ดี การนับแบ่งเป็น ๒ ตอน

- ช่วงแรก ท่านให้นับซ้ำๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า  
อย่านับต่ำกว่า ๕ แต่อย่าให้เกิน ๑๐ และให้เลขเรียงตามลำดับ  
อย่าโจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า ๕ จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน  
๑๐ จิตจะไปพะวงที่การนับแทนที่จะจับอยู่กับกรรมฐานคือลมหายใจ  
ถ้านับขาดๆ ข้ามๆ จิตจะหวนจะวุ่นไป) ให้นับที่หายใจเข้าออก  
อย่างสบายๆ เป็นคู่ๆ คือลมออกกว่า ๑ ลมเข้าว่า ๑ ลมออกกว่า ๒  
ลมเข้าว่า ๒ อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง ๕,๕ แล้วตั้งต้นใหม่ ๑,๑ จนถึง  
๖,๖ แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ ๑๐ คู่ แล้วกลับย้อนที่ ๕  
คู่ใหม่ จนถึง ๑๐ คู่อย่างนั้นเรื่อยไป พอจะเขียนให้ดูได้ดังนี้<sup>๔๔</sup>

๐.๐ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

๐.๐ B,B ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙

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

๑,๑ B,B ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

ฯลฯ

- ช่วงสอง ท่านให้นับเร็ว กล่าวคือ เมื่อลมหายใจเข้า  
ออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว (จิตอยู่กับลมหายใจ โดยลมหายใจ  
ช่วยตรึงไว้ได้ ไม่ส่ายฟุ้งไปภายนอก) ก็ให้เลิกนับซ้ำอย่างข้างต้น  
นั้นเสีย เปลี่ยนเป็นนับเร็ว คราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือ

ออกนอก กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก นับเร็วๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้ว  
ขึ้นใหม่ ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละหนึ่งเรื่อยไปจน ๑ ถึง ๑๐ แล้วเริ่ม ๑ ถึง  
๕ ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยกำลังการนับเหมือนเรือตั้งลำแน่วใน  
กระแส น้ำเชี่ยวด้วยอาศัยถ่อ เมื่อนับเร็วอย่างนั้น กรรมฐานก็จะ  
ปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง พึงนับเร็วๆ อย่างนั้นเรื่อยไป  
ไม่ต้องกำหนดว่าลมเข้าในออกนอกเอาสติกำหนด ณ จุดที่ลม  
กระทบคือที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน (แห่งใดแห่งหนึ่งแล้ว  
แต่ที่ใดรู้สึกชัด) เท่านั้น<sup>๑๐๐</sup> ทั้งนี้ พอเขียนดูกันได้ดังนี้

- ๑ ๒ ๓ ๔ ๕
  - ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖
  - ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗
  - ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘
  - ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙
  - ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐
- ฯลฯ

กำหนดนับอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าเมื่อใดแม้ไม่นับแล้ว  
สติก็ยังตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์ คือลมหายใจเข้าออกนั้น  
(วัตถุประสงค์ของการนับ ก็เพื่อให้สติตั้งแน่วอยู่ได้ในอารมณ์  
ตัดความคิดฟุ้งซ่านไปภายนอกได้นั่นเอง)

**ข. การติดตาม (อนุพันธนา)** เมื่อสติอยู่ที่แล้วคือจิตอยู่กับ  
ลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้ว ก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตาม  
ลมหายใจไม่ให้อาตรระยะ ที่ว่าติดตามนี้ มิใช่หมายความว่าตามไป  
กับลมที่เดินผ่านจมูก เข้าไปจุดกลางตรงหัวใจลงไปสุดแถวสะดือ  
แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่อก แล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลม  
กลางลม ปลายลม ถ้าทำอย่างนั้น ทั้งกายใจจะปั่นป่วนวุ่นวาย

เสียผล วิธีติดตามที่ถูกต้องคือใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน) นั้นแหละ เปรียบเหมือนคนเลื่อยไม้ ตั้งสติไว้ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น จะได้ใส่ใจฟันเลื่อยที่มาหรือไปสายดาไปตามหัวเลื่อย กลางเลื่อย ปลายเลื่อยก็หาไม่ แต่ทั้งที่ตามองอยู่ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้แห่งเดียว ฟันเลื่อยที่มาหรือไป เขาก็ตระหนักรู้ และโดยวิธีนี้ งานของเขาก็สำเร็จด้วยดี ผู้ปฏิบัติก็เหมือนกัน เมื่อตั้งสติไว้ที่จุดลมกระทบไม่สายใจไปตามลมที่มาหรือไป ก็รู้ตระหนักรู้ถึงลมทั้งที่มาและไปนั้นได้ และโดยวิธีนี้ การปฏิบัติจึงจะสำเร็จ

ในขณะนี้ สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน นิमितจะเกิดและสำเร็จ อับปนาสมาธิโดยเร็ว แต่บางท่านจะค่อยเป็นค่อยไป คือตั้งแต่ใช้วิธีนับลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้นๆ ร่างกายอ่อนคลายสงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบาเหมือนดั่งตัวลอยอยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจที่หยาบหมดไปแล้ว จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิमितแห่งลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้นิमितนั้นหมดไป ก็ยังมีนิमितแห่งลมที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อๆ ไปอีก เปรียบเหมือนเมื่อเอาแท่งโลหะเคาะกังสดาลหรือเคาะระฆัง ให้มีเสียงดังขึ้นจับพลัน จะมีนิमितคือเสียงแว่วเป็นอารมณ์อยู่ในใจไปได้นาน เป็นนิमितเสียงที่หยาบแล้วละเอียดเบาลงไปๆ ตามลำดับ แต่ถึงตอนนี้ จะมีปัญหาสำหรับกรรมฐานลมหายใจนี้โดยเฉพาะ กล่าวคือ แทนที่ยิ่งกำหนดไป อารมณ์จะยิ่งชัดมากขึ้นเหมือนกรรมฐานอื่น แต่สำหรับกรรมฐานนี้ ยิ่งเจริญไป ลมหายใจยิ่งละเอียดขึ้นๆ จนไม่รู้สึกละเอียด ทำให้ไม่มีอารมณ์สำหรับกำหนด เมื่อปรากฏการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่าอย่าเสียใจ อย่าลุกเลิกไปเสีย พึงเอาลมกลับมาใหม่ วิธีเอาลมคืนมาก็ไม่ยาก ไม่ต้องตามหาที่ไหน เพียงตั้งจิตไว้ ณ จุด



ที่ลมกระทบตามปกติ นั่นแหละ มนสิการคือ กำหนดนึกถึงว่า ลมหายใจกระทบที่ตรงนี้ไม่ซาลมก็จะปรากฏแล้ว กำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต่อเรื่อยไป ไม่นานนิมิตก็จะปรากฏ<sup>๑๑</sup>

นิมิตนั้นปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติไม่เหมือนกัน บ้างก็รู้สึกเหมือน ปุยพูน บ้างเหมือนปุยฝ้าย บ้างว่าเหมือนสายลม บางท่านปรากฏเหมือนดวงดาว หรือเหมือนเม็ดมณีบ้าง ไข่มุกบ้าง เม็ดฝ้ายหรือเส้นไหม ซึ่งมีสัมผัสหยาบบ้าง เหมือนสายสังวาลบ้าง พวงดอกไม้บ้าง เปลวควันบ้าง ข่ายใยแมงมุมบ้าง แผ่นเมฆบ้าง ดอกบัวบ้าง ล้อรถบ้าง ตลอดจนเหมือนวงพระจันทร์หรือวงพระอาทิตย์ก็มี ที่เป็นเช่นนี้เพราะนิมิตนั้นเป็นของเกิดจากสัญญา และสัญญาของคนแต่ละคนก็ต่างๆ กันไป

เมื่อได้นิมิตแล้วก็ไปบอกอาจารย์ให้ทราบ (เป็นการตรวจสอบไปในตัว กันเข้าใจผิด) ต่อนั้นก็คอยตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นเรื่อยๆ เมื่อนิมิตนี้ (ปฏิภาคนิมิต) เกิดขึ้น นិเวรณักระงับ สติมั่นคง จิตตั้งแน่วเป็นอุปจารสมาธิ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามรักษานิมิตนั้นไว้ (ซึ่งก็คือรักษาสมาธิตัวนั่นเอง) โดยเว้นอสังขาระ เสพสังขาระ ๗ มนสิการบ่อยๆ ให้นิมิตเจริญงอกงาม โดยปฏิบัติตามวิธีการที่จะช่วยให้เกิดอัปปนา (อัปปนาโกศล ๑๐) เช่น ประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอเป็นต้น จนในที่สุด อัปปนาสมาธิก็จะเกิดขึ้น บรรลุปฐมฌาน

## ญ. ผลสำเร็จและขอบเขตความสำคัญของสมาธิ

การเจริญสมาธินั้น จะประณีตขึ้นไปเป็นขั้นๆ โดยลำดับภาวะจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้ว เรียกว่าฌาน (absorption) ฌานมีหลายชั้น ยิ่งเป็นขั้นสูงขึ้นไปเท่าใด องค์ธรรมต่างๆ ที่

เป็นคุณสมบัติของจิต ก็ยิ่งลดน้อยลงไปเท่านั้น ฌาน<sup>๑๐๖</sup> โดยทั่วไป แบ่งเป็น ๒ ระดับใหญ่ๆ และแบ่งย่อยออกไปอีกระดับละ ๔ รวมเป็น ๘ อย่าง เรียกว่าฌาน ๘ หรือสมาบัติ ๘ คือ

๑. รูปฌาน ๔ ได้แก่

๑) ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) มีองค์ประกอบ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา

๒) ทุตติยฌาน (ฌานที่ ๒) มีองค์ประกอบ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

๓) ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) มีองค์ประกอบ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

๔) จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) มีองค์ประกอบ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

๒. อรูปฌาน ๔ ได้แก่

๑) อากาสาณัญญาตนะ (ฌานที่กำหนดอากาศ – space อันอนันต์)

๒) วิทยัญญาณัญญาตนะ (ฌานที่กำหนดวิญญาณอันอนันต์)

๓) อากิญจัญญาตนะ (ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใดๆ)

๔) เนวสัญญานาสัญญาตนะ (ฌานที่เล็กกำหนดสิ่งใดๆ โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่)

ในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม เฉพาะอย่างยิ่งอภิธรรมยุคคลหลังรุ่น อรรถกถาฎีกา<sup>๑๐๗</sup> นิยมแบ่งรูปฌานเป็น ๕ ชั้น เรียกว่าฌานปัญจกนัย (แล้วเรียกฌานที่แบ่งสี่อย่างเดิมเป็นจตุกกนัย) โดยซอยละเอียดออกไปจาก (รูป) ฌาน ๔ นั้นเอง คือแทรกเพิ่มฌานที่ ๒ เข้ามาอีกข้อหนึ่ง ระหว่างปฐมฌานกับทุตติยฌานเดิมเป็น“ทุตติยฌาน (ฌานที่ ๒) มีองค์ประกอบ ๔ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา” หรือพูดง่าย ๆ

ว่า ฌานที่ไม่มีวิตก มีแต่วิจารณ์ แล้วเลื่อนหุตยฌานเดิมออกไปเป็น ตติยฌาน ตติยฌานเดิมเป็นจตุตถฌาน จตุตถฌานเดิมเป็น ปัญจมฌาน ตามลำดับ โดยนัยนี้ เมื่อได้ยินคำว่า ฌาน ๕ ฌานปัญจกนัย ปัญจกษฌาน ปัญจมฌาน ไม่พึงสับสนหรือแปลกใจ พึงทราบว่าเป็นเพียงการขอยละเอียดยกจากฌาน ๔ นี้เอง

การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิ โดยใช้กัลลวิธิตๆ ก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จเช่นนี้ ท่านเรียกว่าสมถะ มนุษย์ปุถุชนเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิเพียงใดก็ตาม ย่อมได้ผลสำเร็จอย่างสูงสุดเพียงเท่านั้น หมายความว่า สมถะล้วนๆ ย่อมนำไปสู่ภาวะจิตที่เป็นสมาธิได้สูงสุด เพียงแนวสัจญญานาสัจญญาตนะเท่านั้น

แต่ท่านผู้บรรลุผลสำเร็จครบทั้งฝ่ายสมถะ และวิปัสสนา เป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ สามารถเข้าถึงภาวะที่ประณีต สูงสุดอีกชั้นหนึ่ง นับเป็นขั้นที่ ๙ คือ สัจญญาเวทิตนโรธ<sup>๑๑</sup> หรือ นิโรธสมาบัติ เป็นภาวะที่สัจญญาและเวทนาหยุดการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นความสุขขั้นสูงสุด

สมาธิเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งก็จริง แต่ก็มีขอบเขต ความสำคัญที่พึงตระหนักว่า สมาธิมีความจำเป็นแค่นั้นเพียงใด ในกระบวนการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงวิมุตติ อันเป็นจุดหมายของ พุทธธรรม ขอบเขตความสำคัญนี้ อาจสรุปดังนี้

๑. ประโยชน์ของสมาธิ ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น อยู่ที่นำมาใช้เป็นที่ทำการสำหรับให้ปัญญา ปฏิบัติการอย่างได้ผลดีที่สุด และสมาธิที่ใช้เพื่อการนี้ ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นขั้นที่เจริญถึงที่สุด ลำพังสมาธิอย่างเดียว แม้จะเจริญถึงขั้น ฌานสูงสุด หากไม่ก้าวไปสู่ขั้นการใช้ปัญญาแล้ว ย่อมไม่สามารถ ทำให้ถึงจุดหมายของพุทธธรรมได้เป็นอันขาด

๒. ฅานต่างๆ ทั้ง ๘ ชั้น แม้จะเป็นภาวะจิตที่ลึกซึ้ง แต่ในเมื่อเป็นผลของกระบวนการปฏิบัติที่เรียกว่าสมณะอย่างเตียวแล้ว ยังเป็นเพียงโลกีย์เท่านั้น จะนำไปปะปนกับจุดหมายของพุทธธรรมหาได้ไม่

๓. ในภาวะแห่งฅานที่เป็นผลสำเร็จของสมาธินั้น กิเลสต่างๆ สงบระงับไป จึงเรียกว่าเป็นความหลุดพ้นเหมือนกัน แต่ความหลุดพ้นนี้มีชั่วคราวเฉพาะเมื่ออยู่ในภาวะนั้นเท่านั้น และถอยกลับสู่สภาพเดิมได้ ไม่ยั่งยืนแน่นอน ท่านจึงเรียกความหลุดพ้นชนิดนี้ว่าเป็นโลกีย์วิโมกข์ (ความหลุดพ้นชั้นโลกีย์) เป็นกุปวิโมกข์ (ความหลุดพ้นที่กำเร็บคือเปลี่ยนแปลงกลับกลายหายสูญได้)<sup>๑๑๔</sup> และเป็นวิกขัมภานวิมุตติ (ความหลุดพ้นด้วยข่มไว้ คือ กิเลสระงับไป เพราะถูกกำลั้งสมาธิข่มไว้ เหมือนเอาแผ่นหินทับหญ้า ยกแผ่นหินออกเมื่อใด หญ้าย่อมกลับงอกงามขึ้นได้ใหม่)<sup>๑๑๖</sup>

จากข้อพิจารณาที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่า ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น องค์ธรรมหรือตัวการสำคัญที่สุดที่เป็นตัวตัดสินใจในขั้นสุดท้าย จะต้องเป็นปัญญา และปัญญาที่ใช้ปฏิบัติการในขั้นนี้ เรียกชื่อเฉพาะได้ว่า วิปัสสนา ดังนั้น การปฏิบัติจึงต้องก้าวมาถึงขั้นวิปัสสนาด้วยเสมอ ส่วนสมาธินั้น แม้จะชำนาญแต่อาจยึดหยุ่นเลือกใช้ขั้นใดขั้นหนึ่งก็ได้ เริ่มแต่ขั้นต้นๆ ที่เรียกว่าวิปัสสนาสมาธิ ซึ่งอยู่ในระดับเดียวกับขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิเป็นต้นไป โดยนัยนี้ วิถีแห่งการเข้าถึงจุดหมายแห่งพุทธธรรมนั้น แม้จะมีสาระสำคัญว่า ต้องประกอบพร้อมด้วยองค์มรรคทั้ง ๘ ข้อเหมือนกัน แต่ก็อาจแยกได้โดยกลวิธีปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมาธิ เหมือนเป็น ๒ วิถี คือ

๑. วิถีการอย่างทีกล่าวไว้ข้างแล้วในเรื่องสัมมาสติ เป็นวิถี

ปฏิบัติที่สติมีบทบาทสำคัญ คือ ใช้สมาธิแต่เพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นสำหรับการปฏิบัติ หรือใช้สมาธิเป็นเพียงตัวช่วย แต่ใช้สติเป็นหลักสำคัญสำหรับยึดจับหรือมัดสิ่งที่ต้องการกำหนดไว้ ให้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบ นี่คือวิธีปฏิบัติที่เรียกว่าวิปัสสนา (ความจริงสมณะก็มีด้วยแต่ไม่เน้น)

๒. วิธีการที่เน้นการใช้สมาธิ เป็นวิธีปฏิบัติที่สมาธิมีบทบาทสำคัญ คือบำเพ็ญสมาธิให้จิตใจสงบแน่วแน่ จนเข้าถึงภาวะที่เรียกว่า ฌาน หรือสมาบัติขั้นต่างๆ เสียก่อน ทำให้จิตตัมถัมแน่นแพ้นอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นๆ จนมีความพร้อมอยู่โดยตัวของมันเองที่จะใช้ปฏิบัติการต่างๆ อย่างที่เรียกว่า จิตนุมนวลควรแก่การงาน โน้มไปใช้ในกิจที่ประสงค์อย่างได้ผลดีที่สุด ในสภาพจิตเช่นนี้ กิเลสอาสวะต่างๆ ซึ่งตามปรกติฟุ้งขึ้นรบกวนและบีบคั้นบังคับจิตใจพล่านอยู่ ก็ถูกควบคุมให้สงบนิ่งอยู่ในเขตจำกัดเหมือนฝูงสัตว์ที่ตกตะกอนในเวลาน้ำนิ่ง และมองเห็นได้ชัดเพราะน้ำใส เหมาะสมอย่างยิ่งแก่การที่จะก้าวต่อไปสู่ขั้นใช้ปัญญาจัดการกำจัดตะกอนเหล่านั้นให้หมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง ในขั้นนี้นับว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่เรียกว่าสมณะ ถ้าไม่หยุดเพียงนี้ ก็จะก้าวต่อไปสู่ขั้นการใช้ปัญญากำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นเชิง คือ ขั้นวิปัสสนา คล้ายกับในวิธีที่ ๑ แต่กล่าวตามหลักการว่าทำได้ง่ายขึ้น เพราะจิตพร้อมอยู่แล้ว วิธีปฏิบัติอย่างนี้ก็คือ การปฏิบัติที่ใช้ทั้งสมณะ และวิปัสสนา

เมื่อแยกโดยบุคคลผู้ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติตามวิถีทั้งสองนี้ ผู้ได้รับผลสำเร็จตามวิถีแรกจึงเรียกว่า ปัญญาวิมุต คือผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา (อย่างเดียว) ส่วนผู้ได้รับผลสำเร็จตามวิถีที่ ๒ เรียกว่า อุภโตภาควิมุต<sup>๑๑๑</sup> คือผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน (ทั้งด้วยสมาบัติ และด้วยอริยมรรค)

ข้อที่ควรทราบเพิ่มเติมและเน้นไว้เกี่ยวกับวิธีที่สอง คือ วิธีที่ใช้สมถะเต็มรูปแล้วจึงเจริญวิปัสสนา ซึ่งได้ผลสำเร็จเป็นอุกโตภาควิมุตนั้น มีว่า

๑. ผู้ปฏิบัติตามวิธีนี้ ย่อมประสบผลได้พิเศษในระหว่างคือความสามารถชนิดต่างๆ ที่เกิดจากฌานสมาบัติด้วย โดยเฉพาะที่เรียกว่าอภิญญา ซึ่งมี ๖ อย่าง<sup>๑๑๔</sup> คือ

๑) อิทธิวิธิ (แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ magical powers)

๒) ทิพโสต (หูทิพย์ clairaudience หรือ divine ear)

๓) เจโตปริยญาณ (กำหนดใจหรือความคิดผู้อื่นได้ telepathy หรือ mind reading)

๔) ทิพจักขุ หรือ จุตูปปาตญาณ (ตาทิพย์ หรือ รู้การจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายตามกรรมของตน divine eye หรือ clairvoyance หรือ knowledge of the decease and rebirths of beings)

๕) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (การระลึกชาติได้ reminiscence of previous lives)

๖) อาสวักขยญาณ (ญาณหยั่งรู้ความสิ้นอาสวะ — knowledge of the extinction of all biases )

ส่วนผู้ปฏิบัติตามวิธีแรกจะได้เพียงความสิ้นอาสวะ หาได้ผลสำเร็จพิเศษต่างๆ ที่จะเกิดจากฌานไม่

๒. ผู้ปฏิบัติตามวิธีที่ ๒ จะต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๒ ชั้นของกระบวนการปฏิบัติ การปฏิบัติตามวิธีของสมถะอย่างเดียว แม้จะได้ฌาน ได้สมาบัติขั้นใดก็ตาม ถ้าไม่ก้าวหน้าต่อไปถึงขั้นวิปัสสนาหรือควบคู่ไปกับวิปัสสนาด้วยแล้ว จะไม่สามารถเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมเป็นอันขาด

## ฎ. องค์ประกอบต่างๆ ที่ค้ำจุน เกื้อหนุน และเสริมประโยชน์ของสมาธิ

มีธรรมหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสมาธิ บางอย่างช่วยเป็นฐานค้ำและหนุนให้เกิดสมาธิ บางอย่างทั้งช่วยเกื้อหนุนให้เกิดสมาธิ และช่วยในการใช้สมาธิให้สำเร็จประโยชน์ เพื่อจุดหมายที่สูงขึ้นไป เช่น ในการบำเพ็ญวิปัสสนา เป็นต้น

องค์ธรรมบางข้อพบบ่อยๆ ในฐานะต่างๆ กัน เช่น วิริยะ เป็นอิทธิบาทก็มี เป็นพลและอินทรีย์ก็มี เป็นโพชฌงค์ก็มี ทำให้ดูเหมือนซ้ำซาก ฟังทราบว่าเป็นการจัดตามคุณสมบัติและหน้าที่ เช่น วิริยะ เป็นอิทธิบาทในกรณีที่เป็นหัวแรงใหญ่ซึ่งให้บรรลุผลสำเร็จนั้นๆ เป็นพลในกรณีที่เป็นพลังคุ้มกันตัว ทำให้ธรรมฝ่ายตรงข้ามครอบงำทำอันตรายไม่ได้ เป็นอินทรีย์ในกรณีที่เป็นเจ้าการ ซึ่งจะออกโรงทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้าม คือความเกียจคร้านความหดหู่ ท้อถอย หงอยซึม เป็นต้น และสร้างเสริมร่วมในการที่จะทำงาน เป็นโพชฌงค์ในกรณีที่เป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่ง ซึ่งเข้าร่วมงานกับองค์ธรรมอื่นๆ ทำหน้าที่สัมพันธ์สืบทอดกัน เพื่อนำไปสู่จุดหมายคือความรู้แจ้งลี้ลับธรรม

### ๑) ฐาน ปทัฏฐฐาน และที่หมายของสมาธิ

กล่าวได้ว่า ศิลเป็นฐานของสมาธิคือเป็นพื้นฐานรองรับให้การปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้เกิดสมาธิเป็นไปได้ เช่นเดียวกับที่เป็นพื้นฐานรองรับการปฏิบัติธรรมทั้งหลายโดยทั่วไปในฐานะเป็นลำดับต้นแห่งไตรสิกขา ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธโฆษาจารย์นำมาตั้งเป็นกระชูล้ำสำหรับเขียนบรรยายเรียบเรียงเนื้อหาของคัมภีร์วิสุทธิมัทค์ทั้งหมดว่า

“ภิกษุเป็นคนมีปรีชา ตั้งอยู่ในศีลแล้ว อบรมซึ่งจิตและ

ปัญญา เธอมีความเพียร มีปัญญาครองตน พึ่งสาธกชัญญ์ได้<sup>๑๐๔</sup>

พุทธพจน์อื่นๆ ตรัสแสดงว่า ธรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเรียกเป็นมรรค เป็นโพชฌงค์ เป็นสติปัฏฐาน เป็นสัมมปปธานก็ตาม คนตั้งอยู่ในศีล แล้วจึงจะปฏิบัติได้ผล เปรียบเหมือนคนจะทำงานที่ใช้กำลัง ก็ต้องอาศัยพื้นแผ่นดินเป็นฐาน หรือสัตว์ทั้งหลายทั่วไปจะยืนเดินนั่งนอน ก็ล้วนต้องอาศัยพื้นแผ่นดินรองรับ<sup>๑๐๕</sup> ดังได้กล่าวแล้วว่าศีลกลางๆ สำหรับคนทั่วไป หมายถึงความประพฤติสุจริต และการที่มีได้เบียดเบียนก่อความเสียหายเดือดร้อนแก่ใครๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายใจและเสียความมั่นใจในตนเอง เป็นเลี่ยนหนามคอยทิ่มแทงระคายหรือสะดุดสะกิดสกัดขัดขวางรบกวนไว้ไม่ให้ใจเข้าสู่ความสงบเรียบสนิทได้ ส่วนศีลนอกเหนือจากนั้นไป ก็สุดแต่วินัยที่กำกับการดำเนินชีวิต แบบที่ตนเข้าสวมรับเอาไว้เช่น พระภิกษุต้องปฏิบัติตามหลักศีลสังวรตามวินัยของสงฆ์เป็นต้น พ้นจากศีลขึ้นไป แรงหนุนสำคัญในการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นตัวเด่นที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำบ่อยมาก ก็คือความไม่ประมาท ความมีกัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ<sup>๑๐๖</sup>

ศีลเป็นฐานรองรับการปฏิบัติเพื่อสมาธิโดยทำหน้าที่เป็นพื้นให้ เหมือนกับช่วยส่งผลอยู่ไกลๆ<sup>๑๐๗</sup> แต่เหตุปัจจัยใกล้ชิดแท้ๆ ที่จะให้เกิดสมาธิ ท่านว่าได้แก่ความสุข จึงวางเป็นหลักไว้ว่า **ความสุขเป็นปทัฏฐานของสมาธิ**<sup>๑๐๘</sup> และพึงกำหนดไว้เป็นข้อสังเกตสำคัญ เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดว่า สิ่งที่จะเรียกได้ว่าเป็นสมาธินั้นอย่างน้อยในขั้นต้นจะต้องมากับความสุข

ความมุ่งหมายของสมาธิ ได้เคยกล่าวไว้มากแล้ว เพียงอ้างเป็นการทบทวนรวมไว้ด้วยที่นี่ว่า ได้แก่การรู้เห็นตามเป็นจริง หรือ **ยถาภูตญาณทัสสนะ**<sup>๑๐๙</sup> หรืออาจอ้างพุทธพจน์อีกแห่งหนึ่งว่า



“สมาธิโต... ยถาภูตํ ปชานาติ”<sup>๑๑๕</sup> แปลว่า ผู้มีใจตั้งมั่น ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง พุทธิไสความว่า เพื่อเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญา ให้ปัญญาเจริญจนบรรลุจุดหมายของมัน อย่างไรก็ตาม จะต้องไม่ลืมว่า ตามหลักความสัมพันธ์ระหว่างองค์มรรค ปัญญาคือสัมมาทิฐิ เป็นเข็มชี้ทิศหรือเป็นไฟส่องทางอำนวยความสะดวก ช่วยให้องค์ธรรมทุกอย่างเดินหน้าและแล่นไปถูกทาง ความเจริญของปัญญาจึงสนับสนุนความเจริญของสมาธิด้วย เช่น ยิ่งรู้ชัดเห็นชัดก็แน่วแน่มั่นใจยิ่งมีสมาธิกล้าแข็ง ความเป็นไปขององค์ธรรมใหญ่สองอย่างนี้จึงมีลักษณะของการอาศัยและส่งเสริมกัน ดังที่มักอ้างพุทธภาษิตว่า “นตฺถิ ฌานํ อปญฺญสฺส” ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไร้ปัญญา และ “นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน” ปัญญาก็ไม่มีแก่ผู้ไร้ฌาน พร้อมทั้งสรุปว่า “ยมฺหิ ฌานญจ ปญฺญญจ ส เว นิพฺพานสฺสตีเก” ผู้ใดมีทั้งฌานและปัญญา ผู้นั้นแลอยู่ใกล้นิพพาน<sup>๑๑๖</sup>

อรรถกถาทั้งหลาย เมื่อกล่าวถึงข้อธรรมต่างๆ มักให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมข้อนั้นๆ ในแง่ต่างๆ คือลักษณะ รส (กิจหรือหน้าที่) ปัจจุปัฏฐาน (เครื่องปรากฏหรือผลที่ปรากฏ) และปทัฏฐาน (เหตุใกล้) ในที่นี้ เมื่อกล่าวถึงปทัฏฐานของสมาธิแล้ว จึงเห็นควรกล่าวถึงข้อควรทราบเกี่ยวกับสมาธิตามแนวอรรถกถานั้นให้ครบชุด กล่าวคือ ท่านว่า ลักษณะของสมาธิ ได้แก่ความไม่ซ่านส่าย รสของสมาธิได้แก่การกำจัดความซ่านส่ายหรือประมวลสหชาติธรรม (องค์ธรรมที่เกิดร่วมกับมัน) เข้าด้วยกัน ปัจจุปัฏฐานของสมาธิ ได้แก่ความไม่หวั่นไหว ความสงบ หรือญาณคือความรู้ตามเป็นจริง ปทัฏฐานของสมาธิได้แก่ความสุข<sup>๑๑๗</sup>

## ๒) องค์ประกอบร่วมของสมาธิ

ดังได้กล่าวแล้วว่า สมาธิที่แน่วแน่มั่นเรียกว่า อัปปนาสมาธิ

เมื่อจิตเป็นสมาธิถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า ฌาน ใน ฌานนั้น สมาธิหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เอกัคคตา จะมืองค์ธรรม อื่นๆ จำนวนหนึ่งเป็นตัวประกอบร่วมอยู่ด้วยเป็นประจำเสมอไป ฌานมีหลายชั้น คือแบ่งเป็น ๔ ตามแนวพระสูตรแต่เดิมบ้าง เป็น ๕ ตามแนวอภิธรรมบางแห่งบ้าง ยิ่งเป็นฌานชั้นสูงขึ้นไป ก็ยิ่ง ประณีตขึ้น ยิ่งประณีตขึ้น ก็ยิ่งมืองค์ธรรมที่ประกอบร่วมประจำ น้อยลงไปตามลำดับ ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นหลายครั้งตาม โอกาส องค์ธรรมประกอบร่วมประจำในฌาน รวมทั้งตัวสมาธิ หรือเอกัคคตาดังนั้น เรียกกันสั้นๆ ว่า *องค์ฌาน* หรือตามบาลีว่า *ฌานงค* มีทั้งหมด ๖ อย่าง คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข อุเบกขา และ เอกัคคตา<sup>๑๑๑</sup> มีความหมายสังเขปดังนี้<sup>๑๑๒</sup>

๑. วิตก แปลว่า ความตรึง หมายถึง การจรดหรือปักจิตลง ไปในอารมณ์หรือยอกจิตใส่อารมณ์ มีในปฐมฌาน

๒. วิจารณ์ แปลว่าความตรอง หมายถึงการพิน เฉล้า หรือ เอาจิตผูกพันอยู่กับอารมณ์ มีในปฐมฌาน (มีในทุติยฌาน แบบ ปัญจกณัยด้วย)

องค์ฌาน ๒ ข้อนี้ ต่อเนื่องกัน คือ วิตก เอาจิตจรดไว้กับ อารมณ์ วิจารณ์ เอาจิตเฉล้าอารมณ์นั้น เปรียบได้กับคนเอาภาชนะ ล้ำริตที่สนิมจับไปขัด วิตกเหมือนมือที่จับภาชนะไว้ วิจารณ์ เหมือน มือที่ถือแปรงขัดสีไปมา หรือเปรียบกับช่างปั้นหม้อ วิตกเหมือน มือที่กดไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่แต่งไปทั่วๆ ข้อสำคัญอย่าเอาวิตก หรือวิตกกะทางธรรมนี้ มาปะปนกับวิตกที่หมายถึงกังวลทุกข์ร้อน ในภาษาไทย

๓. ปิติ แปลว่า ความอึดใจ ตี๋มด้า หรือเอิบอึด หมายถึงเอา เฉพาะปิตินิดแผ่เอิบอาบซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย ที่เรียกว่า

พราณาปัตติ<sup>๒๐</sup> ปัตติมีในฌานที่ ๑ และ ๒ (ฌานที่ ๑,๒ และ ๓ ของปัญจกนัย)

๔. สุข แปลว่า ความสุข หมายถึงความสำราญ ชื่นฉ่ำ คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้น หรือรบกวนใดๆ มีในฌานที่ ๑ ถึงที่ ๓ (ในปัญจกนัยถึงที่ ๔)

ปัตติ กับสุข สำหรับบางคนอาจสับสนแยกยาก จึงควรทราบลักษณะที่ต่างกัน กล่าวคือ ปัตติหมายถึง ความยินดีในการได้ อารมณ์ที่ต้องการ ส่วนสุขหมายถึง ความยินดีในการเสวยรส อารมณ์ที่ต้องการ ตัวอย่างเช่น คนผู้หนึ่งเดินทางมาในทะเลทราย เหนื่อยอ่อน แส่นจะร้อนและทิวกระหาย ต่อมาเขาเห็นหมูไม้และแอ่งน้ำ หรือพบคนอีกคนหนึ่ง ซึ่งบอกเข่าว่ามีหมูไม้ และแอ่งน้ำ อยู่ใกล้ที่นั่น หลังจากนั้นเขาก็ได้ไปถึง เข้าพักผ่อนและดื่มน้ำที่หมูไม้และแอ่งน้ำนั้นสบาย อากาการดีใจเมื่อเห็นหรือได้ยินข่าวหมูไม้ และแอ่งน้ำนั้น เรียกว่าปัตติ อากาการชื่นใจเมื่อได้เข้าพักที่ดื่มน้ำและได้ดื่มน้ำ เรียกว่า สุข

๕. อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง หรือแปลให้เต็มว่า ความวางที่เฉยดูอยู่ หมายถึง การดูอย่างสงบ หรือดูตามเรื่องที่เกิด ไม่ตกเป็นฝักฝ่าย ในกรณีของฌาน คือไม่ติดข้างแม้แต่ในฌานที่มีความสุขอย่างยอดเยี่ยม และความหมายที่สูงขึ้นไปอีก หมายถึง วางที่ดูเฉยในเมื่ออะไรทุกอย่างเข้าที่ดำเนินไปด้วยดี หรือเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไม่ต้องชวนชวายเจ้าก็เจ้าการโดยเฉพาะในฌานที่ ๔ คือบริสุทธิ์หมดจดจากธรรมที่เป็นข้าศึกเรียบร้อยแล้ว จึงไม่ต้องชวนชวายที่จะกำจัดธรรมที่เป็นข้าศึกนั้นอีก จัดเป็นองค์ฌานโดยเฉพาะของฌานที่ ๔ (ที่ ๕ ของปัญจกนัย)

ความจริงอุเบกขามีในฌานทุกชั้น แต่ในชั้นต้นๆ ไม่เด่นชัด

ยังถูกธรรมที่เป็นข้าศึก เช่น วิตก วิจารณ์ และสุขเวทนา เป็นต้นข่มไว้ เหมือนดวงจันทร์ในเวลากลางวัน ไม่กระจ่าง ไม่แจ่ม เพราะถูกแสงอาทิตย์ข่มไว้ ครั้นถึงฉานที่ ๔ ธรรมที่เป็นข้าศึกระงับไปหมด และได้ราตรีคืออุเบกขาเวทนา (คืออุทกขมสุขเวทนา) สนับสนุน<sup>๑๑๑</sup> ก็บริสุทธิ ผุดผ่อง แจ่มชัด และพาให้ธรรมอื่นๆ ที่ประกอบอยู่ด้วย เช่น สติ เป็นต้น พลอยแจ่มชัดบริสุทธิไปด้วย

๖. เอกัคคตา แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ ตัวสมาธินั่นเอง มีในฉานทุกชั้น

ความที่จะต้องย้ำไว้อีกครั้งหนึ่ง มีว่า คำว่าองค์ฉานหมายถึง องค์ธรรมที่ประกอบรวมอยู่เป็นประจำในฉานชั้นนั้นๆ และเป็น เครื่องกำหนดแยกฉานแต่ละชั้นออกจากกันให้รู้ว่าในกรณีนั้น เป็นฉานชั้นที่เท่าใด เท่านั้น มิใช่หมายความว่าในฉานมีองค์ธรรม ทั้งหมดอยู่เพียงเท่านั้น ความจริงองค์ธรรมอื่นๆ ที่ประกอบรวม อยู่ด้วย ซึ่งเรียกว่าสัมปยุตธรรม แต่เกิดขึ้นประจำบ้าง ไม่ประจำ บ้าง และไม่ใช่ว่าเป็นตัวกำหนดแบ่งชั้นของฉาน ยังมีอีกเป็นอันมาก เช่น สัญญา เจตนา จันตะ วิริยะ สติ มนสิการ เป็นต้น<sup>๑๑๒</sup> แม้ใน คำบรรยายฉานแต่ละชั้นในพระสูตร ก็ยังระบุองค์ธรรมที่เน้นพิเศษ ไว้อีก เช่น ในตติยฉาน เน้นสติสัมปชัญญะเป็นตัวทำหน้าที่ชัดเจน มากกว่าในฉานสองชั้นต้น ซึ่งก็มีสติสัมปชัญญะด้วยเช่นกัน และ ในจตุตถฉานย้ำว่า สติบริสุทธิแจ่มชัดกว่าในฉานก่อนๆ ทั้งหมด ทั้งนี้เพราะอุเบกขาแจ่มชัดบริสุทธิเป็นเหตุหนุน ไม่เฉพาะสติ เท่านั้นที่ชัด แม้สัมปยุตธรรมอื่นๆ ก็ชัดขึ้นด้วยเหมือนกัน<sup>๑๑๓</sup> ความข้อนี้เป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เอาฉานไปสับสนกับภาวะที่จิต ลืมตัวหมดความรู้สึกถูกกลืนเลือนหายเข้าไปในอะไรๆ หรือเข้าไป รวมกับอะไรๆ

อนึ่ง คัมภีร์วิสุทธิมัคค์ อังคัมภีร์เปฏโปกเทศ<sup>๒๔</sup> ว่า องค์ฌาน ๕ ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ได้อัปนาสมาธิ และบรรลุฌานที่แรกนั้น เป็นปฏิปักษ์กันกับนิรณัน ๕ ที่จะได้แล้วด้วย โดยเป็นศัตรูกันเป็นคู่ๆ คือ วิตกเป็นปฏิปักษ์ของถีนมิทธะ วิจารณ์เป็นปฏิปักษ์ของวิจิกิจฉา ปิติเป็นปฏิปักษ์ของพยาบาท สุขเป็นปฏิปักษ์ของอุทธัจจกุกกุจจะ สมาธิหรือเอกัคคตาเป็นปฏิปักษ์ของกามฉันท์ เมื่อธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นก็ย่อมกำจัดนิรณันให้หมดไป และเมื่อธรรมเหล่านี้้อยู่ นิรณันก็เข้ามาไม่ได้ แต่ในทางตรงข้าม ถ้านิรณันครอบงำใจอยู่ ธรรมเหล่านี้ก็ทำหน้าที่ไม่ได้ อย่างไรก็ตาม เรื่องนี้พึงดูโพชฌงค์ ซึ่งเป็นหมวดธรรมฝ่ายตรงข้ามกับนิรณันโดยตรงตามนัยพุทธพจน์ที่จะกล่าวถึงต่อไปด้วย

### ๓) เครื่องวัดความพร้อม

หลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อมและบ่งชี้ความก้าวหน้าช้าหรือเร็วของบุคคลในการปฏิบัติธรรม ได้แก่ อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา หลักธรรมชุดนี้ใช้สำหรับการปฏิบัติธรรมได้ทั่วไปตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด มิใช่ใช้เฉพาะสำหรับการเจริญสมาธิเท่านั้น

อินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน คือธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่อย่างหนึ่งๆ ในที่นี้ หมายถึง เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรม ซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม เช่น ความเพียรกำจัดความเกียจคร้าน ทำให้เกิดความพร้อมในการทำงานและปฏิบัติธรรมก้าวหน้าไปได้ ความหมายของอินทรีย์ ๕ อย่างนั้น ท่านแสดงไว้พอสรุปได้ดังนี้<sup>๒๕</sup>

๑. ศรัทธา (เรียกเต็มว่าสัทธินทรีย์) พึงเห็นได้ในโสดา-ปัตตียังคะ ๔ ว่าโดยสาระก็คือ ศรัทธาในตถาคตโพธิ หรือ

ตถาคตโพธิสัทธานั่นเอง กิจหรือหน้าที่ของศรัทธาคือความน้อมใจ  
ตั้งหรือ เด็ดเดี่ยว (อธิโมกข์) ความหมายสามัญว่า ความเชื่อที่มี  
เหตุผล มั่นใจในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ

๒. **วิริยะ** (เรียกเต็มว่า วิริยินทรีย์) พึงเห็นได้ใน สัมมปัปธาน  
๔ บางแห่งว่า ความเพียรที่ได้ด้วยปรารภสัมมปัปธาน ๔ หรือตัว  
สัมมปัปธาน ๔ นั้นเอง บางทีก็พูดให้สั้นลงว่า ความเพียรเพื่อละ  
อกุศลธรรม และทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม การมีความแข็งขัน  
บากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม หน้าที่ของวิริยะคือการยก  
จิตไว้ (ปักคหะ) ความหมายสามัญว่า ความเพียรพยายาม มี  
กำลังใจ ก้าวหน้าไม่ท้อถอย

๓. **สติ** (เรียกเต็มว่า สตินทรีย์) พึงเห็นได้ใน สติปัฏฐาน ๔  
บางแห่งว่า สติที่ได้ด้วยปรารภสติปัฏฐาน ๔ หรือตัวสติปัฏฐาน ๔  
นั้นเอง บางทีให้ความหมายง่ายลงกว่า การมีสติ ครองตัวที่ยวดยิ่ง  
สามารถระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำค่าที่พูดแล้วแม่นยำได้ หน้าที่ของ  
สติคือการดูแลหรือคอยกำกับจิต (อุปัฏฐาน) ความหมายสามัญว่า  
ความระลึกได้ กำกับใจไว้กับกิจ นึกได้ถึงสิ่งที่พึงทำพึงเกี่ยวข้อง

๔. **สมาธิ** (เรียกเต็มว่า สมาธินทรีย์) พึงเห็นได้ในฌาน ๔  
บางแห่งว่าหมายถึงตัวฌาน ๔ นั้นเอง หรือพูดอย่างง่ายได้แก่ การทำ  
ภาวะปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาแห่งจิต  
หน้าที่ของสมาธิคือการทำจิตไม่ให้ส่าย (อวิกเขปะ) ความหมาย  
สามัญว่า ความมีใจตั้งมั่นแน่วแน่ในกิจ ในสิ่งที่กำหนด

๕. **ปัญญา** (เรียกเต็มว่า ปัญญินทรีย์) พึงเห็นได้ในอริยสัจ ๔  
คือการรู้อริยสัจ ๔ ตามเป็นจริงหรือพูดอย่างง่าย ได้แก่ การมี  
ปัญญา ความประกอบด้วยปัญญาที่หยั่งถึงความเกิดขึ้นและความ  
เสื่อมสิ้นไปซึ่งเป็นอริยะ ทำลายกิเลสได้ อันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์

โดยชอบ หน้าที่ของปัญญาคือการเห็นความจริง (ทัสสนะ) ความหมายสามัญว่า ความรู้เข้าใจตามเป็นจริง รู้สิ่งที่ทำที่ปฏิบัติ หยั่งรู้หรือรู้เท่าทันสภาวะ

มีพุทธพจน์รับรองคำกล่าวของพระสารีบุตรว่า อินทริย์ ๕ อย่างนี้ส่งผลเป็นปัจจัยต่อกัน กล่าวคือ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้ว กำหนดอารมณ์ก็จะได้สมาธิ เมื่อมีสมาธิดีแล้ว ก็จะเกิดความเข้าใจมองเห็นซึ่งถึงโทษของอวิชชาตัณหาที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ มองเห็นคุณค่าของนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะปราศจากความมืดแห่งอวิชชาและความทुरนทुरายแห่งตัณหา สงบประณีตดีเยี่ยม ครั้นเมื่อรู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว ก็จะเกิดมีศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่งหรือยิ่งกว่าศรัทธา หมุนเวียนกลับเป็นลัทธิอินทริย์อีก ดังพุทธพจน์ท่อนสุดท้ายว่า

“ดูกรสารีบุตร อริยสาวกนั้นแล เพียรพยายามอย่างนี้ ครั้นเพียรพยายามแล้วก็จะลึกอย่างนี้ ครั้นระลึกแล้วก็ตั้งจิตมั่นอย่างนี้ ครั้นตั้งจิตมั่นแล้วก็รู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดแล้วก็เชื่อยิ่งอย่างนี้ว่า: ธรรมทั้งหลายที่แต่ก่อนนี้เราเพียงแต่ได้ยินได้ฟังเท่านั้น ย่อมเป็นดังนี้แล ดังเราสัมผัสอยู่ด้วยตัว และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญาอยู่ในบัดนี้”<sup>๑๖๖</sup>

ในพุทธพจน์แสดงปฏิปทา ๔ ว่าด้วยแนวการปฏิบัติธรรมของบุคคลที่แตกต่างกันไปเป็น ๔ ประเภท คือ บางพวกปฏิบัติลำบาก ทั้งรู้ได้ช้า บางพวกปฏิบัติลำบากแต่รู้ได้เร็ว บางพวกปฏิบัติสะดวก แต่รู้ได้ช้า บางพวกปฏิบัติสะดวกทั้งรู้ได้เร็ว พระพุทธองค์ทรงชี้แจงว่า ตัณหาที่กำหนดให้รู้ช้าหรือรู้เร็วก็คือ อินทริย์ ๕ กล่าวคือ ถ้าอินทริย์ ๕ อ่อนไปก็รู้ช้า ถ้าอินทริย์ ๕ แก่ล้าก็รู้ได้เร็ว<sup>๑๖๗</sup> แม้

แต่การที่พระอนาคามีแตกต่างกันออกไปเป็นประเภทต่างๆ ก็เพราะอินทรีย์ ๕ เป็นตัวกำหนดด้วย<sup>๑๒๘</sup> หรือกว้างออกไปอีก ตามปกติ ความพร่งพร้อมและความหย่อนแห่งอินทรีย์ ๕ นี้แล เป็นเครื่องวัดความสำเร็จ เป็นอริยบุคคลชั้นต่างๆ ทั้งหมด กล่าวคือ เพราะอินทรีย์ ๕ เต็มบริบูรณ์ ก็เป็นพระอรหันต์ อินทรีย์ ๕ อ่อนกว่านั้น ก็เป็นพระอนาคามี อ่อนกว่านั้นก็เป็นพระสกทาคามี อ่อนกว่านั้นก็เป็นพระโสดาบันประเภทัมมานุสारी อ่อนกว่านั้นอีกก็เป็นพระโสดาบันประเภทสัทธานุสारी ดังนี้เป็นต้น ตลอดจนว่าถ้าไม่มีอินทรีย์ ๕ เสียเลยโดยประการทั้งปวง ก็จัดเป็นพวกปุถุชนคนภายนอก มีคำสรุปว่า ความแตกต่างแห่งอินทรีย์ทำให้มีความแตกต่างแห่งผล ความแตกต่างแห่งผลทำให้มีความแตกต่างแห่งบุคคล หรือว่าอินทรีย์ต่างกันทำให้ผลต่างกัน ผลต่างกันทำให้บุคคลต่างกัน<sup>๑๒๙</sup>

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์แสดงอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้ามที่อินทรีย์ ๕ จะกำจัดเป็นคู่ๆ จะยกมากล่าวไว้พร้อมทั้งหน้าที่หรือกิจของอินทรีย์เหล่านั้น ซึ่งได้กล่าวไว้แล้ว อีกครั้งหนึ่ง<sup>๑๓๐</sup>

๑. ศรัทธา เป็นใหญ่ในหน้าที่น้อมใจตั้งหรือมุ่งไปเด็ดเดี่ยว กำจัดอกุศลคือความไม่เชื่อถือ

๒. วิริยะ เป็นใหญ่ในหน้าที่ประคองหรือคอยยกจิตไว้ กำจัดอกุศลคือความเกียจคร้าน

๓. สติ เป็นใหญ่ในหน้าที่คอยคุ้มหรือดูแลจิต กำจัดอกุศลคือความประมาท

๔. สมาธิ เป็นใหญ่ในหน้าที่ทำจิตไม่ให้ซ่านส่าย กำจัดอกุศลคืออุทธัจจะ

๕. ปัญญา เป็นใหญ่ในหน้าที่ดูเห็นตามสภาวะ กำจัดอกุศล



## คืออวิชชา

คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงความสำคัญของการปรับอินทรีย์ ทั้งหลายให้เสมอกัน โดยย่ำว่าถ้าอินทรีย์อย่างหนึ่งอย่างใดแรง กล้าเกินไป และอินทรีย์อื่นอ่อนอยู่ อินทรีย์อื่นเหล่านั้นก็จะเสียความสามารถในการทำหน้าที่ของตน เช่น ถ้าศรัทธาแรงไป วิริยะ ก็ทำหน้าที่ยอกจิตไม่ได้ สติก็ไม่สามารถ ดูแลจิต สมาธิก็ไม่สามารถทำจิตให้แน่ว ปัญญา也不能เห็นตามเป็นจริง ต้องลดศรัทธาเสีย ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะแห่งธรรม หรือ มนสิการในทางที่ไม่เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ศรัทธา ตามหลักทั่วไป ท่านให้ปรับอินทรีย์เสมอกันเป็นคู่ๆ คือให้ศรัทธาสมหรือเสมอกับปัญญา และให้สมาธิสมหรือเสมอกับวิริยะ ถ้าศรัทธากล้า ปัญญาอ่อน ก็อาจเสื่อมใสในสิ่งที่ไม่น่าเสื่อมใส ถ้าปัญญากล้า ศรัทธาอ่อน ก็จะเอียงไปข้างอวดดี เป็นคนแก้ไขไม่ได้ เหมือนโรค เกิดจากยาเสียเอง ถ้าสมาธิกล้า วิริยะอ่อน โกลัซชะคือความเกียจคร้านก็เข้าครอบงำ เพราะสมาธิเข้าพวกกันได้กับโกลัซชะ แต่ถ้าวิริยะแรง สมาธิอ่อน ก็เกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ เพราะวิริยะเข้าพวกกันได้กับอุทธัจจะ เมื่ออินทรีย์ ๒ คู่นี้เสมอกันดี การปฏิบัติธรรมก็เดินหน้าได้ผลดี หลักนี้ท่านให้นำมาใช้ในการเจริญสมาธิด้วย อย่างไรก็ตาม ท่านว่าถ้าเจริญแต่สมาธิอย่างเดียวล้วนคือบำเพ็ญสมณะ ถึงศรัทธาจะแรงกล้า ก็ได้ผลเกิดอุปนาสมานได้ หรือสมาธิแก่กล้า ก็เหมาะแก่การเจริญสมาธิอยู่ดี ตรงข้ามกับในการเจริญวิปัสสนาถึงปัญญาจะแรงไปก็ไม่เป็นไร เพราะกลับจะเกิดความรู้แจ้งดีด้วยซ้ำ นี่เป็นกรณีพิเศษ แต่ถ้าปฏิบัติตามหลักทั่วไปคือให้อินทรีย์ ๒ คู่เท่าเสมอกัน ก็ได้ผลดี เช่น ให้เกิดอุปนาสมานได้อยู่แน่นอน ส่วนสติเป็นข้อยกเว้น

ท่านว่ายิ่งสติมีกำลังก็ยิ่งดี มีแต่จะช่วยองค์กรธรรมข้ออื่นๆ ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยรักษาจิตไม่ให้ตกไปหิ้งข้างอุทัจจะและข้างโกลัซชะ การยกจิตข่มจิตต้องอาศัยสติทั้งนั้น ทั้งนี้ท่านอ้างพุทธพจน์ที่ว่า สติมีประโยชน์ต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี<sup>๑๑๑</sup> และสติเป็นที่พึ่งที่อาศัยของใจ<sup>๑๑๒</sup>

เมื่ออินทรีย์บางอย่างแรงไป บางอย่างอ่อนไป ตามปกติต้องแก้ด้วยการเจริญโพชฌงค์ ข้อที่ตรงเรื่องกัน เช่น วิริยะแรงไป แก้ให้ลดลงด้วยการเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นต้น ดังจะกล่าวถึงในตอนว่าด้วยโพชฌงค์ข้างหน้า<sup>๑๑๓</sup>

ตามหลักทั่วไปที่กล่าวแล้วนั้น บุคคลต้องฝึกอบรมอินทรีย์ครบทั้งห้า จึงจะปฏิบัติธรรมก้าวหน้าไปได้ อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีกรณียกเว้น ซึ่งไม่ฝึกอบรมอินทรีย์ครบทั้งหมด จะฝึกอบรมเฉพาะอินทรีย์ที่จำเป็นหรือจำเป็นที่สุด กรณีเช่นนี้เป็นไปได้ ดังมีพุทธพจน์ยืนยันอยู่ เฉพาะอย่างยิ่งในการปฏิบัติเพื่อหยั่งรู้สัจธรรมอันเป็นจุดหมายสูงสุด การฝึกอบรมอินทรีย์เพียง ๔ อย่างเป็นไปได้ และในกรณีนั้น ศรัทธาเป็นอินทรีย์ที่อาจเว้นเสีย ไม่ฝึกอบรมขึ้นมาอีกก็ได้

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วซึ่งอินทรีย์ ๔ อย่าง ภิกษุผู้สิ้นอาสวะแล้ว ย่อมพยากรณ์ อรหัตตผลได้... อินทรีย์ ๔ อย่างไหน? ได้แก่ วิริยอินทรีย์ สตินินทรีย์ สมาธิินทรีย์ และปัญญินทรีย์”<sup>๑๑๔</sup>

อินทรีย์ข้อต่อไปที่อาจขาดได้ในการฝึกอบรมคือ วิริยะ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ซึ่งอินทรีย์ ๓ อย่าง ภิกษุชื่อปณโฑลภารัทวาซได้พยากรณ์อรหัตตผลแล้ว... อินทรีย์ ๓ อย่างไหน? ได้แก่ สตินินทรีย์ สมาธิินทรีย์ และปัญญินทรีย์”<sup>๑๑๕</sup>

ถ้าจำเป็นต้องลดลงอีก ข้อที่ลดหายไปไม่ต้องอบรมคือ สติ

ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ซึ่งอินทรีย์ ๒ อย่าง ภิกษุผู้สิ้นอาสวะแล้วย่อมพยากรณ์อรรถัตตผลได้... อินทรีย์ ๒ อย่างไหน? ได้แก่ อริยปัญญา และอริยมุตติ; อริยปัญญาของภิกษุนั้นนั่นแหละ เป็นปัญญินทรีย์ของเธอ อริยวิมุตติของภิกษุนั้นนั่นแหละเป็นสมาธิินทรีย์ของเธอ”<sup>๑๑๖</sup>

ข้อสุดท้าย อินทรีย์ที่จำเป็นที่สุด ซึ่งไม่อาจเว้นการฝึกอบรมได้เลย และแม้มีอย่างเดียว แต่ถ้ามีคุณภาพพอ ก็ให้บรรลุผลที่หมายของพุทธศาสนาได้ อินทรีย์นี้คือ ปัญญา

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ซึ่งอินทรีย์หนึ่งเดียว ภิกษุผู้สิ้นอาสวะแล้วย่อมพยากรณ์ อรรถัตตผลได้.. อินทรีย์หนึ่งเดียวอย่างไหน? ได้แก่ ปัญญินทรีย์”<sup>๑๑๗</sup>

ที่ว่าฝึกอบรมเฉพาะอินทรีย์ที่จำเป็นเพียง ๔ หรือ ๓ หรือ ๒ หรือ ๑ นี้ มิได้หมายความว่าไม่ต้องมี อินทรีย์ที่ไม่มีชื่ออยู่ด้วยเสียเลยทีเดียว ความจริงก็ยังมีและใช้อินทรีย์ครบทั้งหมด แต่อินทรีย์เหล่านั้นเป็นเพียงตัวแอบอิง พลอยเกิดตามเจริญตามอินทรีย์ตัวอื่นที่จำเป็น และมีอยู่พอเท่าที่จะต้องใช้ประโยชน์ไม่ต้องตั้งใจฝึกอบรมให้เด่นขึ้นมา ดังตัวอย่างพุทธพจน์ตรัสถึงปัญญาว่า

“สำหรับอริยสาวกผู้มีปัญญา ศรัทธาอันเป็นของคล้อยตามปัญญานั้น ย่อมทรงตัวอยู่ได้ วิริยะ..สติ..สมาธิ อันเป็นของคล้อยตามปัญญานั้น ย่อมทรงตัวอยู่ได้”<sup>๑๑๘</sup>

กรณียกเว้นเช่นนี้ ย่อมสมควรเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลที่มีความสามารถพิเศษบางคน สำหรับคนทั่วไปย่อมสมควรปฏิบัติตามหลักทั่วไปข้างต้น

มีพุทธพจน์แสดงความสำคัญของปัญญินทรีย์ ซึ่งควรยกมา  
อ้างอิงไว้ก็เป็นตัวอย่าง เพื่อย้ำฐานะของปัญญาในพุทธศาสนา  
หรือให้เห็นท่าทีของพุทธศาสนาต่อปัญญา

“ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ดิรัจฉานเหล่าหนึ่งเหล่าใดก็ตามบรรดามี  
พญาสีหมฤคราช ชาวโลกกล่าวว่า เป็นยอดแห่งสัตว์เหล่านั้น โดย  
ความแข็งแรง โดยความรวดเร็ว โดยความกล้าหาญ ฉันท  
โพธิปักขิยธรรม (ธรรมที่เข้าข้างหรือช่วยอุดหนุนการตรัสรู้)  
เหล่าหนึ่งเหล่าใดบรรดามี ปัญญินทรีย์ ก็เรียกว่าเป็นยอดของ  
ธรรมเหล่านั้น ในข้อที่เป็นไปเพื่อความตรัสรู้ (โพธะ) ฉันทัน”<sup>๑๓๔</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนภูฏาคาร (เรือนชั้นมียอด)  
เมื่อเขายังมิได้ยกยอดขึ้นเพียงใด กลอนเรือนก็ยังไม่ตั้งได้ที่ ยัง  
ไม่มันลงได้เพียงนั้น เมื่อใดเขายกยอดขึ้นแล้ว เมื่อนั้น กลอน  
เรือนจึงจะตั้งได้ที่ จึงจะมันลงได้ ฉันท อริยญาณยังไม่เกิดขึ้น  
แก่อริยสาวกเพียงใด อินทรีย์ ๔ ก็ยังไม่ตั้งได้ที่ ยังไม่มันลงได้เพียง  
นั้น เมื่อใด อริยญาณเกิดขึ้นแล้วแก่อริยสาวก เมื่อนั้น อินทรีย์ ๔  
จึงจะตั้งได้ที่ จึงจะมันลงได้ ฉันทันเหมือนกัน; อินทรีย์ ๔ ไหน?  
ได้แก่ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ และสมาธินทรีย์; สำหรับ  
อริยสาวกผู้มีปัญญาศรัทธา... วิริยะ... สติ... สมาธิ ซึ่งเป็นของ  
คล้อยตามปัญญานั้น ย่อมทรงตัวได้ที่”<sup>๑๓๕</sup>

#### ๔) สนามปฏิบัติทางปัญญา

คำว่าสนามปฏิบัติทางปัญญาในที่นี้ หมายถึงหลักธรรม  
ชุดที่เรียกว่า *โพชฌงค์* โพชฌงค์เป็นทั้งธรรมเกื้อหนุนในการเจริญ  
สมาธิ และเป็นที่ใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ที่สูงขึ้นไปจนบรรลุจุดหมาย  
สูงสุดคือวิชชาและวิมุตติ โพชฌงค์มี ๗ ข้อคือ สติ ธรรมวิจย วิริยะ  
ปิติ ปัสสัทธิ (ความผ่อนคลายสงบเย็นกายเย็นใจ) สมาธิ และ

อุเบกขา

มีพุทธพจน์จำกัดความหมายของโพชฌงค์ไว้สั้นๆ ว่า “เพราะเป็นไปเพื่อโพธิะ (ความตรัสรู้) ฉะนั้น จึงเรียกว่า โพชฌงค์”<sup>๑๙๑</sup> ส่วนพระอรรถกถาจารย์วินิจฉัยตามรูปศัพท์และแปลว่าองค์คุณของผู้ตรัสรู้หรือผู้จะตรัสรู้บ้าง องค์ประกอบของการตรัสรู้บ้าง<sup>๑๙๒</sup>

ว่าโดยหลักการ โพชฌงค์เป็นธรรมฝ่ายตรงข้ามกับนิรวรณ ๕ จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสเรื่องโพชฌงค์ไว้ควบคู่ไปด้วยกันกับนิรวรณเป็นส่วนมาก โดยฐานทำหน้าที่ตรงข้ามกัน<sup>๑๙๓</sup> แม้คำบรรยายคุณลักษณะต่างๆ ของโพชฌงค์ ก็เป็นข้อความตรงข้ามกับคำบรรยายลักษณะของนิรวรณนั่นเอง ดังเช่น

“ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการเหล่านี้ ไม่เป็นเครื่องปิดกั้น ไม่เป็นนิรวรณ ไม่เป็นอุปกิเลสแห่งจิต เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งผลคือวิชชาและวิมุตติ”<sup>๑๙๔</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ ประการเหล่านี้ เป็นธรรมทำให้มีจักขุ ทำให้มีญาณ ส่งเสริมความเจริญแห่งปัญญา ไม่เป็นข้างความคับแค้น เป็นไปเพื่อนิพพาน”<sup>๑๙๕</sup>

ความที่เคยกล่าวมาข้างต้น แสดงชัดอยู่แล้วว่า นิรวรณเป็นสิ่งที่ทำลายคุณภาพจิต หรือทำให้จิตเสียคุณภาพ ลักษณะนี้น่าจะใช้เป็นเครื่องวัดความเสื่อมเสียสุขภาพจิตได้ด้วย ส่วนโพชฌงค์ ซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม ก็เป็นธรรมที่ส่งเสริมคุณภาพจิต และช่วยให้มีสุขภาพจิตดี เป็นเครื่องบำรุงและวัดสุขภาพจิต

โพชฌงค์ ๗ นั้น มีความหมายรายชื่อดังนี้

๑. สติ ความระลึกได้ หมายถึง ความสามารถทวนระลึกนึกถึง หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องหรือต้องใช้ต้องทำในเวลา นั้น ในโพชฌงค์นี้ สติมีความหมายคลุมตั้งแต่การมีสติกำกับตัว

ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังกำหนดพิจารณาเฉพาะหน้า<sup>๔๖</sup> จนถึงการหวนระลึกรวบรวมเอาธรรมที่ได้สดับเล่าเรียนแล้ว หรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำ มานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณา<sup>๔๗</sup>

**๒. ธรรมวิจย** ความเพินธรรม หมายถึง การใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้หรือธรรมที่สติระลึกรวมมานำเสนอนั้นตามสภาวะ เช่น ไตรตรองให้เข้าใจความหมาย จับสาระของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ ตรวจตราเลือกเฟ้นเอาธรรมหรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ หรือสิ่งที่ใช้ได้เหมาะสมที่สุดในกรณีนั้นๆ หรือมองเห็นอาการที่สิ่งที่พิจารณานั้นเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป เข้าใจตามสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสังข์<sup>๔๘</sup>

**๓. วิริยะ** ความเพียร หมายถึงความแก่กล้ากล้า เข้มแข็ง กระตือรือร้นในธรรมหรือสิ่งที่ปัญญาเฟ้นได้ อาจหาญในความดี มีกำลังใจ ลุกิจ บากบั่น รุดไปข้างหน้า ยกจิตไว้ได้ ไม่ให้หลุดถอยหรือท้อแท้

**๔. ปิติ** ความอิ่มใจ หมายถึงความเอิบอิ่ม ปลอดปลื้ม ปรีดีเปรม ตี๋มต๋ำ ซาบซึ้ง แซ่มชื่น ซาบซ่าน พูใจ

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

**๖. สมานิ** ความมีใจตั้งมั่น หมายถึงความมีอารมณ์หนึ่งเดียว จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ทรงตัวสม่ำเสมอ เดินเรียบ อยู่กับกิจ ไม่วอกแวก ไม่ส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน

**๗. อุเบกขา** ความวางที่เฉยดู หมายถึงความมีใจเป็นกลาง สามารถวางที่เฉยเรียบ นิ่งดูไป ในเมื่อจิตแน่วแน่อยู่กับงานแล้ว และสิ่งต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยดีตามแนวทางที่จัดวางไว้หรือที่มันควรจะเป็น ไม่สอດแล้ ไม่แทรกแซง

ทั้งนิเวศน์และโพชฌงค์ต่างก็แบ่งย่อยออกเป็นข้อละ ๒ ข้อย่อย รวมเป็นนิเวศน์ ๑๐ โพชฌงค์ ๑๔ คือ<sup>๑๔๔</sup>

ก. นิเวศน์ ๕ ย่อยเป็น ๑๐ ได้แก่

๑. = ๑. กามฉันท์ภายใน (ปรารถนาชั้นดีของตน)
๒. กามฉันท์ภายนอก (ปรารถนาชั้นดีผู้อื่น)
๒. = ๓. พยาบาทภายใน
๔. พยาบาทภายนอก
๓. = ๕. ถีนะ
๖. มিতถะ
๔. = ๗. อุทธัจจะ
๘. กุกกุจจะ
๕. = ๙. วิจิกิจฉาในธรรมทั้งหลายภายใน
๑๐. วิจิกิจฉาในธรรมทั้งหลายภายนอก

ข. โพชฌงค์ ๗ ย่อยย่อยเป็น ๑๔ ได้แก่

๑. = ๑. สติในธรรมทั้งหลายภายใน
๒. สติในธรรมทั้งหลายภายนอก
๒. = ๓. วิจัยในธรรมทั้งหลายภายใน
๔. วิจัยในธรรมทั้งหลายภายนอก
๓. = ๕. วิริยะทางกาย
๖. วิริยะทางใจ
๔. = ๗. ปิ่ติมีวิตกมีวิจารณ์
๘. ปิ่ติไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์
๕. = ๙. กายปัสสัทธิ
๑๐. จิตตปัสสัทธิ
๖. = ๑๑.สมาธิมีวิตกมีวิจารณ์

๑๒. สมาธิไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์

๑๓. = ๑๓. อุเบกขาในธรรมทั้งหลายภายใน

๑๔. อุเบกขาในธรรมทั้งหลายภายนอก

ท่านกล่าวถึงอาหารและอนาหารของนิรวรณและโพชฌงค์  
อาหารคือเครื่องหล่อเลี้ยงกระตุ้นเสริม ซึ่งทำให้นิรวรณและโพชฌงค์  
ที่ยังไม่เกิด ก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เจริญไพบูลย์ อนาหารได้แก่  
สิ่งที่ไม่หล่อเลี้ยง ไม่กระตุ้นเสริม อาหารของนิรวรณ ได้แก่ อโยนิโส-  
มนสิการ อนาหารได้แก่ โยนิโสมนสิการ ส่วนอาหารของโพชฌงค์  
ได้แก่โยนิโสมนสิการ อนาหารได้แก่การขาดมนสิการ<sup>๑๑</sup>

ก. อาหารและอนาหารของนิรวรณ ๕ มีดังนี้

๑. กามฉันท มีอาหารคือ อโยนิโสมนสิการในสุกนิमित<sup>๑๒</sup>

-อนาหารคือ โยนิโสมนสิการในอสุกนิमित

๒. พยาบาท มีอาหารคืออโยนิโสมนสิการในปฎิฆนิमित<sup>๑๓</sup>

-อนาหารคือ โยนิโสมนสิการในเจโตวิมุตติ<sup>๑๔</sup>

๓. ถีนมิทธะ มีอาหารคือ อโยนิโสมนสิการในความเบื่อ  
ซึมเซา เม้ออาหาร ใจหดหู่

-อนาหารคือโยนิโสมนสิการในความริเริ่มก้าวหน้าบากบั่น

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ มีอาหารคือ อโยนิโสมนสิการในภาวะ  
หรือเรื่องที่ใจไม่สงบ

-อนาหารคือ โยนิโสมนสิการในภาวะเรื่องราวที่ใจสงบ

๕. วิจิกิจฉา มีอาหารคือ อโยนิโสมนสิการในธรรมคือเรื่อง  
ราวซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉา

-อนาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมที่เป็นกุศล อกุศล  
มีโทษไม่มีโทษเป็นต้น



**ข. อาหารและอนาหารของโพชฌงค์ ๗ มีดังนี้**

๑. สติ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ
๒. ธรรมวิจย มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมที่เป็น  
กุศลอกุศล มีโทษไม่มีโทษ ฯลฯ
๓. วิริยะ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในความริเริ่ม ความ  
ก้าวหน้า บากบั่น
๔. ปิติ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งปิติ
๕. ปัสสัทธิ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในกายปัสสัทธิและ  
จิตตปัสสัทธิ
๖. สมาธิ มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในสมาธินิมิต ในสิ่งที่ไม่  
ไม่ทำให้ใจพร่าสับสน
๗. อุเบกขา มีอาหารคือ โยนิโสมนสิการในธรรมเป็นที่ตั้ง  
แห่งอุเบกขา

อนาหารของโพชฌงค์ ก็คือการขาดมนสิการในสิ่งที่จะทำให้  
เกิดโพชฌงค์ซ้อนนั้นๆ

**ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ** ก็คือธรรมที่เป็นอารมณ์ของสติ  
อรรถกถาแห่งหนึ่งว่า ได้แก่ โพรธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ และ  
โลกุตระธรรม ๙<sup>๙๙</sup> แต่ถ้ามองอย่างกว้างๆ ก็คือ การปฏิบัติตาม  
หลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง คัมภีร์วิสุทธิมรรคและสัมโมทวิโนทนี<sup>๙๙๙</sup>  
แสดงธรรมที่ช่วยให้เกิดสติอีก ๔ อย่างคือ สติสัมปชัญญะ การหลีกเลี่ยง  
เว้นคนสติเลอะเลือน คบหาคนที่มีสติกำกับตัวดี และทำใจให้นุ่ม  
ไปในสติสัมโพชฌงค์

**ธรรมที่ช่วยให้เกิดธรรมวิจย** ท่านแสดงไว้อีก ๗ อย่างคือ  
ความเป็นนักไต่ถามสอบสวน การทำสิ่งต่างๆ ให้หมดจดสุดใฝ่<sup>๙๙๙</sup>  
การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน การหลีกเลี่ยงคนปัญญาทรม การ

เสวนาคณมีปัญญา การพิจารณาเรื่องที่ต้องใช้ปรีชาลึกซึ้ง ความ  
น้อมจิตไปในการวิจยธรรม

*ธรรมที่ช่วยให้เกิดวิริยะ* ท่านแสดงไว้ ๑๑ อย่างคือ การ  
พิจารณาเห็นภัยต่างๆ เช่นภัยอบายเป็นต้น (คอยปลุกใจว่าถ้าไม่  
พยายาม จะประสบอันตรายอย่างนั้นอย่างนี้) การมองเห็น  
อานิสงส์ว่าเพียรพยายามไปแล้ว จะได้ประสบผลวิเศษที่เป็นโลกียะ  
และโลกุตระอย่างนั้นๆ การพิจารณาวิถีแห่งการปฏิบัติว่าเป็นทาง  
ดำเนินของบุคคลยิ่งใหญ่อย่างพระพุทธเจ้าและมหาสาวกเป็นต้น  
เมื่อเราจะดำเนินทางนั้น มัวเกียจคร้านอยู่ไปไม่สำเร็จแน่ ความ  
เคารพในอาหารบิณฑบาตว่าเราจะทำให้เกิดผลมากแก่ทายกทั้งหลาย  
การพิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระศาสดาว่า พระองค์สรรเสริญ  
ความเพียร เราควรบูชาอุปการะของพระองค์ด้วยปฏิบัติบูชา การ  
พิจารณาภาวะที่ตนควรทำตัวให้สมกับการที่จะได้รับมรดกคือ  
สัทธรรมอันยิ่งใหญ่ การบรรเทาถิ่นมิทณะด้วยวิธีต่างๆ เช่นเปลี่ยน  
อิริยาบถ และทำอาโลกสัญญาเป็นต้น หลีกเว้นคนเกียจคร้าน คบ  
หาคนขยัน พิจารณาสัมมปธาน และทำใจให้น้อมไปในวิริยะ

*ธรรมที่ช่วยให้เกิดปีติ* ท่านแสดงไว้อีก ๑๑ อย่างคือ ระลึกถึง  
พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ระลึกถึงศีล ศีลคือความประพฤติดี  
งามของตน การบริจาคหรือเสียสละที่ตนได้ทำ ระลึกถึงเทวดา  
และเทวธรรม ระลึกถึงภาวะสงบคือนิพพาน หลีกเว้นคนมัวชัว  
หมองเศร้า เสวนาคณแจ่มใส พิจารณาพระสูตรที่ชวนเลื่อมใส  
และทำใจให้น้อมไปในปีติ

*ธรรมที่ช่วยให้เกิดปัสสัทธิ* ท่านแสดงไว้อีก ๗ อย่างคือ  
เสพโภชนะอันประณีต เสพบรรยากาศที่สุขสบาย เสพอิริยาบถที่  
สุขสบาย ประกอบความเพียรพอบานกลาง หลีกเว้นคนลักษณะ

เครียดกระสับกระส่าย เสวนาคณลักษณะผ่อนคลายสงบ ทำใจ  
ให้แน่นอไปในปีสัทธา

**ธรรมที่ช่วยให้เกิดสมาธิ** ท่านแสดงไว้อีก ๑๑ อย่างคือ  
ทำสิ่งต่างๆ ให้หมดจดตสไส ฉลาดในนิมิต ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน  
ข่มจิตในเวลาทีควรข่ม ยกจิตในเวลาทีควรยก เมื่อใจไม่สุขสดชื่น  
ก็ทำให้รำเริงด้วยศรัทธาและสังเวช<sup>๑๗</sup> เมื่อจิตดำเนินไปถูกต้องดี  
แล้ว ก็วางทีเฉยคอยดู (อุเบกขา) หลีกเว้นคนใจไม่เป็นสมาธิ  
เสวนาคณมีใจเป็นสมาธิ พิจารณาณานวิโมกข์ ทำใจให้แน่นอไปใ  
สมาธิ

**ธรรมที่ช่วยให้เกิดอุเบกขา** ท่านแสดงไว้อีก ๕ อย่างคือ  
วางใจเป็นกลางในสัตว์ (ทั้งพระทั้งชาวบ้าน) วางใจเป็นกลางใ  
สังขาร (ทั้งอวัยวะในตัวและข้าวของ) หลีกเว้นบุคคลทีห้วงหวง  
สัตว์และสังขาร คบหาคนทีมีใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร ทำใจ  
ให้แน่นอไปใอุเบกขา

โพชฌงค์ ๗ ซ้อนัน สงผลต่อเนืองดังตัวอย่างการปฏิบัติที  
พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้<sup>๑๘</sup> สรุปรเป็นแนวความได้ว่า ภิภษุได้เล่า  
เรียนสดับธรรมหรือคำสอนของท่านผู้รู้ผู้ทรงคุณแล้ว ปลีกกาย  
ปลีกใจ ได้โอกาสเหมาะ

๑. ยกเอาธรรมทีได้สดับหรือสิ่งทีได้เล่าเรียนนั้น ขึ้นมานึก  
ทบทวน หวนระลึก จับเอามานึกคิด เป็นอันได้เจริญสติสัมโพชฌงค์

๒. เมื่อมีสติระลึกนึกคิดอยู่อย่างนั้น ก็ใช้ปัญญาเลือกเฟ้น  
ไตร่ตรอง สอบสวนพิจารณาไปด้วย เป็นอันได้เจริญธรรมวิจย  
สัมโพชฌงค์

๓. เมื่อใช้ปัญญาเลือกเฟ้น ไตร่ตรอง สอบสวนพิจารณา ก็  
เป็นอันได้ใช้ความเพียร ยิ่งเลือกเฟ้นเห็นความเข้าใจ ได้สาระคิ

หน้าไป ก็ยังมีกำลังใจ กระตือรือร้นแข็งขัน เพียรพยายาม ไม่ย่อ  
เป็นอันได้เจริญวิริยสัมโพชฌงค์

๔. พร้อมกับที่ระดมความเพียร เอาจริงเอาจัง มีกำลังใจเข้ม  
แข็งรุดหน้า ก็เกิดปิติที่เป็นนิรามิส เป็นอันได้เจริญปีติสัมโพชฌงค์

๕. เมื่อใจปิติ ทั้งกายทั้งใจย่อมผ่อนคลายสงบ เกิดกายปัสสัทธิ  
และจิตตปัสสัทธิ เป็นอันได้เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

๖. เมื่อกายผ่อนคลายสงบ มีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น  
(เป็นสมาธิ) เป็นอันได้เจริญสมาธิสัมโพชฌงค์

๗. เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับงานของมัน หรือทำกิจของมันได้ดีแล้ว  
ใจก็เรียบเข้าที่ เพียงแต่วางที่เฉยดูไปหรือนิ่งดูไปให้ดี เมื่อปฏิบัติ  
เช่นนี้ ก็เป็นอันได้เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์

บางแห่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักว่า สติปัฏฐาน ๔ เมื่อ  
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์  
๗ เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้  
บริบูรณ์<sup>๕๕</sup> วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์  
ก็คือ เมื่อมีกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา หรือ  
ธรรมานุปัสสนาอยู่ที่ใด ในเวลานั้น บุคคลผู้นั้นจะมีสติกำกับอยู่ไม่  
เลือนหลง เมื่อมีสติอยู่อย่างนั้น ก็ใช้ปัญญาสอบสวน สืบค้นเลือก  
เห็นธรรม ตามหลักของธรรมวิจย ต่อจากนั้น การปฏิบัติตาม  
โพชฌงค์ข้ออื่นๆ ก็จะดำเนินไปตามลำดับอย่างทีกล่าวแล้วข้างต้น  
ช่วยนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

แม้แต่ในเวลาฟังธรรม ถ้าตั้งจิตমনสิการทุ่มเทให้อย่างหมัดใจ  
เสียสลดลงสดับ ในเวลานั้นนิรวรณ ๕ ก็ไม่มี และโพชฌงค์ ๗ ก็เจริญ  
เต็มบริบูรณ์ได้<sup>๖๐</sup>

โพชฌงค์ ๗ นี้ จะเจริญคือปฏิบัติพร้อมไปกับข้อปฏิบัติอื่นๆ

ทั้งหลายก็ได้ เช่น ปฏิบัติพร้อมไปกับอานาปานสติ พร้อมไปกับ  
อัปมัณฑนา หรือพรหมวิหาร ๔ และสัญญาต่าง ๆ เช่น อนิจจสัญญา  
อสุภสัญญา วิราคสัญญา และนิโรธสัญญา เป็นต้น และจะช่วยให้  
ข้อปฏิบัติเหล่านั้น เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เพื่อความโปร่ง  
ปลอดรอดภัยอย่างมาก เพื่อความสังเวชคือปลุกเร้าใจให้กระตือ-  
รือร้นในกุศลธรรมเป็นอย่างมาก เพื่อผาสุกหรือความอยู่ผาสุก  
เป็นอย่างมาก”๖๖

ในการปฏิบัติต่อจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ ท่านก็ให้น่า  
โพชฌงค์มาใช้ด้วย และหลักการในเรื่องนี้สามารถนำมาใช้ในการ  
ประคับประคองจิตที่ยังใหม่ต่อสมาธิให้มีสมาธิกล้าแข็งยิ่งขึ้น”๖๗  
ขอยกพุทธพจน์มาเพื่อพิจารณาดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตหตฺถุ สมัยนั้น มิใช่กาลสำหรับ  
เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์...สมาธิสัมโพชฌงค์...อุเบกขาสัมโพชฌงค์,  
ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะว่าจิตที่หตฺถุนั้นยากที่จะให้ฟื้นขึ้นได้  
ด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะโหมไฟกองเล็ก  
ให้ลุกโพลง เขาใส่หญ้าสด ใค้มัดมัด ไม้สดลงไป สาดน้ำเข้าไป  
และโรยฝุ่นลงไปใ้ไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถโหมไฟกองเล็กให้  
ลุกโพลงขึ้นได้หรือไม่? (ตอบ: ไม่ได้เลย) สมัยที่จิตหตฺถุ ก็ฉนั้น  
เหมือนกัน...”

“สมัยใด จิตหตฺถุ สมัยนั้น เป็นกาลสำหรับเจริญธรรมวิจย  
สัมโพชฌงค์...วิริยสัมโพชฌงค์.. ปีติสัมโพชฌงค์, ข้อนั้นเพราะ  
เหตุไร? เพราะว่าจิตที่หตฺถุนั้น ปลุกให้ฟื้นขึ้นได้ง่ายด้วยธรรม  
เหล่านั้น เปรียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะโหมไฟกองเล็กให้ลุก  
โพลง เขาใส่หญ้าแห้ง ใค้มัดมัด ไม้แห้งลงไป เป่าลมเข้า และไม่  
โรยฝุ่นลงไปใ้ไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถโหมไฟกองเล็กให้ลุกโพลง

ขึ้นได้หรือไม่ (ตอบ: ได้อย่างนั้น) สมัยที่จิตหดหู่ ก็ฉันทันเหมือนกัน.....

“ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น มิใช่กาลสำหรับเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์.. วิริยสัมโพชฌงค์.. ปิติสัมโพชฌงค์, ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะว่า จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ยากที่จะให้สงบได้ด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ เขาใส่หญ้าแห้ง โคมัยแห้ง ไม้แห้งลงไป เป่าลมเข้า และไม่โรยฝุ่นลงในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถดับไฟกองใหญ่ได้หรือไม่? (ตอบ: ไม่ได้เลย) สมัยที่จิตฟุ้งซ่าน ก็ฉันทันเหมือนกัน...”

“สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น เป็นกาลสำหรับเจริญปีสัทธิสัมโพชฌงค์...สมาธิสัมโพชฌงค์...อุเบกขาสัมโพชฌงค์, ข้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะเหตุว่า จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ให้สงบได้โดยง่ายด้วยธรรมเหล่านั้น, เปรียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ เขาใส่หญ้าสด โคมัยสด ไม้สดลงไป สาดน้ำเข้าไป และโรยฝุ่นลงในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถดับไฟกองใหญ่ลงได้หรือไม่? (ตอบ: ได้อย่างนั้น) สมัยที่จิตฟุ้งซ่านก็ฉันทันเหมือนกัน...”

“ส่วนสติ เรากล่าวว่ามีประโยชน์ในทุกกรณี”<sup>๑๖๖</sup>

**โพชฌงค์ ๗** นี้ ในบาลีท่านแสดงเป็นความหมายของ **ภาวนาปธาน คือความเพียรในการทำให้เกิดกุศลธรรม**<sup>๑๖๔</sup> และเป็นยอดของปธานทั้งหลาย<sup>๑๖๕</sup> เป็นภาวนาผละ<sup>๑๖๖</sup> เป็นวิธีกำจัด **อาสวะด้วยภาวนา**<sup>๑๖๗</sup> เป็นกรรมชนิดไม่ดำไม่ขาว ซึ่งเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม<sup>๑๖๘</sup> เป็นอธิปัตติกรรม คือธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญถ่ายเดียว ไม่มีเสื่อมเลย<sup>๑๖๙</sup> และเป็นมรรคาให้ถึงอสังขตะ คือนิพพาน เช่นเดียวกับโพธิปักขิยธรรมอย่างอื่น ๆ<sup>๑๗๐</sup>

### ๕) ความพร้อมเพียงขององค์มรรค

ดังได้กล่าวแล้วว่าความมุ่งหมายของสัมมาสมาธิ ก็เพื่อให้เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญา หรือพูดให้กว้างว่า เพื่อทำให้จิตเป็นสถานที่เหมาะสมที่สุดที่องค์ธรรมทั้งหลายจะมาทำงานร่วมกันให้บรรลุวัตถุประสงค์คือการรู้แจ้งสัจธรรม กำจัดกิเลสถึงภาวะสิ้นปัญหาไร้ทุกข์ และก็ได้กล่าวแล้วเช่นเดียวกันว่า องค์มรรคทั้ง ๘ ประการทำงานประสานสอดคล้องส่งเสริมกัน โดยมีสัมมาทิฐิเป็นหัวหน้านำทางไป จึงเป็นอันได้ความในตอนนี้ว่า องค์มรรคอื่นทั้ง ๗ ข้อ เป็นเครื่องเกื้อหนุนให้กำลังแก่สมาธิ ช่วยให้สมาธิเกิดขึ้นได้ ดำรงอยู่ได้ดี เป็นสัมมาสมาธิ คือสมาธิที่ถูกต้อง ซึ่งจะใช้งานได้ผลตามต้องการ ส่งผลสืบหน้าต่อไปอีกจนถึงจุดหมาย โดยช่วยให้เกิดองค์ธรรมเพิ่มขึ้นอีก สองอย่างในขั้นสุดท้าย เรียกว่า สัมมาญาณ (หยั่งรู้ชอบ) และสัมมาวิมุตติ (หลุดพ้นชอบ) เมื่อมองในแง่นี้ ท่านเรียกองค์มรรคอื่นทั้ง ๗ ข้อว่าเป็นสมาธิบริหาร แปลว่าบริหารของสมาธิ หมายความว่า เป็นเครื่องประกอบ เครื่องแวดล้อม เครื่องหนุนเสริม หรือเครื่องปรุงของสมาธิ สมาธิที่ประกอบด้วยบริหารนี้แล้ว เรียกว่า เป็นอริยสัมมาสมาธิ นำไปสู่จุดหมายได้ ดังบาลีว่า

“สมาธิบริหาร ๗ ประการเหล่านี้ พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงจัดวางไว้เป็นอย่างดีแล้ว เพื่ออบรมสัมมาสมาธิ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสัมมาสมาธิ, เจ็ดประการไหน? ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ; เอกัคคตาแห่งจิต ที่แวดล้อมด้วยองค์ทั้งเจ็ดเหล่านี้ เรียกว่า สัมมาสมาธิที่เป็นอริยะ ซึ่งมีอุปนิสัย (มีที่อิงที่ยันหรือที่รองรับ) บ้าง มีบริหาร

(มีเครื่องประกอบหรือเครื่องช่วยหนุน) บ้าง”

“เมื่อมีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจาจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาวาจา สัมมากรรมันตะจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาวายามะ สัมมาสติจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาสติ สัมมาสมาธิจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาสมาธิ สัมมาญาณจึงพอแก่การ, เมื่อมีสัมมาญาณ สัมมาวิมุตติจึงพอแก่การ”<sup>๑๑๑</sup>

มรรคมีองค์ ๘ หรืออัฐสังคิมรรคนี้ เมื่อเจริญพร้อมถึงที่ก็จะถึงขีดและถึงขณะหนึ่ง ซึ่งองค์มรรคทั้งหมดรวมกันทำหน้าที่ให้เกิดญาณอันแรงกล้าสว่างขึ้นมาหยั่งเห็นสังขาร และกำจัดกวาดล้างกิเลสที่หุ้มห่อบีบคั้นจิตออกไป การที่องค์มรรคทั้งหมดทำหน้าที่พร้อมกันเช่นนี้เรียกว่าเป็นมรรค เพราะเป็นขณะซึ่งมีองค์ประกอบทั้งหมดครบเป็นมรรคจริงๆ เมื่อมรรคทำหน้าที่แล้วก็มีภาวะที่เป็นผลตามมาคือความรู้ความเข้าใจในสังขาร และความหลุดพ้นจากกิเลส ไร้สิ่งบีบคั้น เป็นอิสระ เรียกสั้นๆ ว่าผล ถ้าทุกอย่างค่อยดำเนินไปตามลำดับ จะมีการทำหน้าที่ของมรรค เช่นนี้ที่แรงหรือเบ็ดเสร็จยิ่งขึ้นจนเสร็จสิ้นรวมทั้งหมด ๔ คราวหรือ ๔ ชั้น จึงเรียกว่ามรรค ๔ และภาวะที่เป็นผลก็จึงมี ๔ เช่นเดียวกัน รวมเรียกว่า มรรค ๔ ผล ๔ อริยมรรค ๔ อริยผล ๔ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามีผล อนาคามิมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค และอรหัตตผล จะเห็นว่ามรรคนี้ว่า โดยองค์ประกอบมี ๘ จึงเรียกว่า *อัฐสังคิมรรค* แปลว่า *มรรคมีองค์ ๘* แต่ว่าโดยปฏิบัติการหรือการทำกิจมี ๔ ลำดับชั้น เรียกกันว่า *จตุมรรค* แปลว่า *มรรค ๔*<sup>๑๑๒</sup>



อาการที่องค์ธรรมทั้งหลายทำหน้าที่พร้อมกันในขณะจิตเดียวยังผลที่ต้องการให้สำเร็จนี้ ท่านเรียกว่า *ธรรมสามัคคี*<sup>๑๑๓</sup> และธรรมสามัคคีก็คือโพธิ อันได้แก่ความตรัสรู้<sup>๑๑๔</sup> และในขณะแห่งมรรคนี้ มิใช่เฉพาะองค์มรรคเพียง ๘ เท่านั้น แม้โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการก็เกิดขึ้น ทำหน้าที่พร้อมหมดในขณะจิตเดียวกัน<sup>๑๑๕</sup> อย่างไรก็ตาม โพธิปักขิยธรรมทั้งหมดนั้น ก็สรุปลงได้ในองค์มรรคทั้ง ๘ นั้นเอง<sup>๑๑๖</sup> ดังนั้น เมื่อพูดถึงมรรค ก็จึงเป็นอันครอบคลุมถึงธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องทั้งหมด

อาจมีผู้สงสัยว่า องค์มรรคหลายอย่างจะทำหน้าที่ในขณะหนึ่งขณะเดียวกันได้อย่างไร โดยเฉพาะองค์ฝ่ายศีล เช่น สัมมาวาจา และสัมมากัมมันตะ ดูไม่น่าจะเกี่ยวข้องในกรณีอย่างนี้เลย ปัญหาข้อนี้คงจะเข้าใจได้ด้วยเอาตัวอย่างที่เห็นง่ายกว่าเข้ามาเทียบ เช่น คนยิงปืนแม่น หรือยิงธนูแม่น ในวันที่มีการประกวดหรือแสดง เราเห็นเขายิงปืนหรือธนูถูกเป้า ประสบความสำเร็จ เขาได้รับชัยชนะ ยิงถูกเป้าด้วยการยิงที่เป็นไปในเวลาขณะเดียวเท่านั้น ถ้ามองผิวเผิน ก็อาจพูดเพียงแค่ว่า เขามีมือดี หรือมือแม่น จึงยิงถูกแล้วก็ผ่านไป แต่ถ้ามองเหตุปัจจัยให้ลึกซึ้ง เบื้องหลังความมีมือดี มือแม่นและการยิงถูกขณะเดียวคราวเดียวนั้น เราอาจสืบเห็นการฝึกหัดซ้ำซ้อมที่ใช้เวลาก่อนหน้า เหตุการณ์นั้นยาวนาน เขาอาจฝึกตั้งแต่การวางท่า การยืน การวางเท้า วางขา วางไหล่ วางแขน วิธีจับ วิธีประทับอาวุธ การเล็ง การกะระยะ การหัดใช้กำลังให้พอดี ปัญญา ไหวพริบ การตัดสินใจ และจิตใจที่แน่วแน่ เป็นต้น มากมาย จนเกิดความคล่องแคล่วชำนาญ ทำได้ในเวลาฉับไว เข้าที่ทันที่จนรู้สึกเหมือนเป็นไปเอง โดยไม่ต้องใช้ความพยายาม ครั้นถึงคราวแสดง ในเวลาที่เขายิงถูกเป้าอย่างแม่นยำ อันเป็นไป

ในขณะที่เดีวนั้น ย่อมมีความจริงที่เราไม่อาจปฏิเสธได้เลยว่า การ  
ยิ่งมั่นวิบเดีวนั้น เป็นผลรวมของการจับถือวางกิริยาท่าทาง  
ใช้กำลังพอดีต้านร่างกาย ความมั่นใจ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ และความ  
รู้ไวไหวพริบทั้งหมดที่เป็นเหตุปัจจัยพร้อมอยู่เบื้องหลังตั้งมาก  
มาย พุดอีกอย่างหนึ่ง กิริยาอาการความพอดีของร่างกายทั้งหมด  
ก็ดี ภาวะจิตใจที่พร้อมและทำงานได้ที่ก็ดี ปัญหาที่รู้เข้าใจปัญหา  
ให้ตัดสินใจทำการที่ดี ทำหน้าที่ร่วมกันทั้งหมดในการยิ่งขณะเดีวกัน  
และความพร้อมพอดีของกาย ความพร้อมพอดีของใจ ความพร้อม  
พอดีของปัญญาในเวลานั้น ก็คือผลของการซักซ้อมฝึกหัดตลอด  
เวลายาวนานเป็นแรมเดือนแรมปีทั้งหมด จึงพูดได้ว่า การยิ่งถูก  
เป่าขณะเดีวนั้นเป็นผลงานของการฝึกซ้อมที่ยาวนานเป็นเดือน  
เป็นปีทั้งหมด

อนึ่ง ณ จุดนี้แหละที่ปัญหาเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล  
เข้ามาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะความพร้อมหรือแก่กล้าของอินทรีย์  
ต่างๆ บางคนอาจฝึกซ้อมไม่ต้องมาก ก็ประสบความสำเร็จโดย  
ง่าย บางคนอาจฝึกหัดใช้เวลานาน แต่ฝึกไปสบายๆ ก็สำเร็จ  
บางคนทั้งฝึกยากลำบาก ทั้งต้องใช้เวลายาวนาน จึงสำเร็จ  
บางคนจะฝึกหัดอย่างไร ก็ไม่อาจประสบความสำเร็จเลย นอก  
เหนือจากความแตกต่างระหว่างบุคคลแล้ว ความสำเร็จและ  
ความซ้ำเร็วเป็นต้น ยังขึ้นต่อปัจจัยอื่นอีก โดยเฉพาะการฝึกที่  
ถูกวิธี การมีผู้นำหรือครูดีที่เรียกว่ากัลยาณมิตร ตลอดจน  
สภาพในกายและสภาพแวดล้อมทางกายภาพเป็นต้น โดยนัยนี้  
ท่านจึงจำแนกการปฏิบัติธรรมที่ประสบความสำเร็จออกเป็น ๔  
ประเภทเรียกว่า *ปฏิบัติ ๔* คือ<sup>๑๗</sup>

๑. ทุกขา ปฏิปทา ทันทาภิญญา ปฏิบัติยากลำบาก ทั้งรู้

(เมื่อภิญญา) ช้า

๒. ทุกขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา ปฏิบัติยากลำบาก แต่รู้ (เมื่อภิญญา) เร็ว

๓. สุขา ปฏิปทา ทันทาภิญญา ปฏิบัติสะดวกสบาย แต่รู้ (เมื่อภิญญา) ช้า

๔. สุขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา ปฏิบัติสะดวกสบาย ทั้งรู้ (เมื่อภิญญา) เร็ว

ในบรรดาองค์ประกอบต่างๆ หลากๆ อย่างที่ทำให้ปฏิบัติยากหรือง่าย รู้ได้ช้าหรือเร็วนั้น สมาธิก็เป็นปัจจัยแห่งความแตกต่างอย่างหนึ่งด้วย ได้กล่าวแล้วว่า ผู้ปฏิบัติธรรมอาจเจริญวิปัสสนาไปได้ทันที โดยอาศัยสมาธิขั้นต้นเพียงเล็กน้อย และก็เป็นไปได้ที่จะบรรลุอสาวกษยญาณที่เป็นจุดหมาย แต่ใครจะบำเพ็ญสมณะให้ได้ฉันทเสียก่อน เป็นฐานมั่นคงแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาก็ได้ ความข้อนี้ก็มาชัดขึ้นที่เรื่องปฏิปทา ๔ นี้ด้วย กล่าวคือท่านแสดงว่า ผู้ที่ได้ฉันท ๔ แล้วจะมีการปฏิบัติที่เป็นสุขา ปฏิปทา คือปฏิบัติสะดวกสบาย ส่วนผู้ที่เจริญอสุกัลลัญญา อาหาเรปฏิกูลสังขยา และมรณสังขยาเป็นต้น (พวกนี้ตามหลักที่ผ่านมาแล้วว่า ได้อย่างมากเพียงปฐมฉันทหรือเพียงอุปะจารสมาธิ) จะมีการปฏิบัติที่เป็น ทุกขา ปฏิปทา คือปฏิบัติยาก ลำบาก ไม่สู้ฉ่ำชื่นในระหว่างปฏิบัติ

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างพุทธพจน์แสดงวิธีปฏิบัติธรรมแนวหนึ่ง ซึ่งให้เห็นการที่โพธิปักขิยธรรมทั้งหมดเนื่องอยู่ด้วยกันกับมรรคมีองค์ ๘ และเป็นวิธีปฏิบัติที่มองเห็นๆ อาจว่าง่าย ไม่มีอะไรมาก คือสำหรับผู้พร้อมแล้วก็ง่าย แต่ผู้ไม่พร้อมอาจยาก และอาจต้องปฏิบัติอะไรๆ อื่นอีกมาก เพื่อให้พร้อม

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลรู้อยู่ เห็นอยู่ตามเป็นจริง ซึ่งจักขุ...ซึ่ง

รูปทั้งหลาย...ซึ่งจักขุวิญญาณ...ซึ่งจักขุสัมผัส...ซึ่งเวทนา สุข ทุกข์ หรือไม่ทุกข์ไม่สุข ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ไม่ติดใคร่ใน (จักขุเป็นต้นที่กล่าวมาแล้ว) นั้น, เมื่อเขาไม่ติดใคร่ ไม่ผูกมัดตัวไม่ลุ่มหลง เล็งเห็นโทษอยู่ อุบาทวนชั้น ๕ ย่อมถึงความไม่เต็บขยายต่อไป, ตัณหาที่นำไปสู่ภพใหม่ ซึ่งประกอบด้วยความกำหนัดยินดี คอยเปลितเพลินอยู่ในอารมณ์ต่างๆ ก็ถูกละได้, ความกระวนกระวายกายก็ดี ความกระวนกระวายใจก็ดี ความแผดเผาทางกายก็ดี ความแผดเผาทางใจก็ดี ความเร่าร้อนกายก็ดี ความเร่าร้อนใจก็ดี ก็ถูกละได้, เขาย่อมได้เสวยทั้งสุขทางกาย ทั้งสุขทางใจ; บุคคลที่เป็นเช่นนั้นแล้วมีความเห็นอันใด ความเห็นนั้นก็เป็นการสัมมาทิฏฐิ มีความดำริใด ความดำรินั้นก็เป็นสัมมาสังกัปปะ มีความพยายามใด ความพยายามนั้นก็เป็นการสมาธิ มีสติใด สตินั้นก็เป็นสัมมาสติ มีสมาธิใด สมานนั้นก็เป็นสัมมาสมาธิ ส่วนกายกรรม วาจากรรม อาชีวะของเขา ย่อมบริสุทธิ์ตั้งแต่ต้นทีเดียว, มรรคมืองค์ ๘ อันเป็นอริยะของเขา ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์ได้ ด้วยอาการอย่างนี้”

“เมื่อเขาเจริญมรรคมืองค์ ๘ อันเป็นอริยะนี้อยู่อย่างนี้ แม้สติปัญญา ๔ ก็ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์แม้สัมมปปธาน ๔... แม้อิทธิบาท ๔...แม้อินทรีย์ ๕...แม้พละ ๕...แม้โพชฌงค์ ๗ ก็ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์, เขาย่อมมีธรรม ๒ อย่างนี้คือ สมถะและวิปัสสนา เข้าเคียงคู่กันเป็นไป; ธรรมเหล่านี้พึงกำหนดรู้ด้วยอภิปัญญา”<sup>๑๑๔</sup> เขาก็กำหนดรู้ด้วยอภิปัญญาซึ่งธรรมเหล่านั้น, ธรรมเหล่านี้พึงละด้วยอภิปัญญา เขาก็ละด้วยอภิปัญญา ซึ่งธรรมเหล่านั้น, ธรรมเหล่านี้พึงให้เกิดมีด้วยอภิปัญญา เขาก็ทำให้เกิดมีด้วยอภิปัญญา ซึ่งธรรมเหล่านั้น ธรรมเหล่านี้พึงประจักษ์แจ้งด้วยอภิปัญญา เขาก็

ประจักษ์แจ้งด้วยอภิญา ซึ่งธรรมเหล่านั้น

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่าไหน พึงกำหนดรู้ด้วยอภิญา? ได้แก่สิ่งที่เรียกว่าอุปาทานชั้น ๕ กล่าวคือ รูปอุปาทานชั้น เวทนาอุปาทานชั้น สัญญาอุปาทานชั้น สังขารอุปาทานชั้น วิญญาณอุปาทานชั้น...

“ธรรมเหล่าไหน พึงละด้วยอภิญา? ได้แก่ อวิชชา และ ภาวตัณหา...

“ธรรมเหล่าไหน พึงทำให้เกิดมี (เจริญ) ด้วยอภิญา? ได้แก่ สมณะ และวิปัสสนา”

“ธรรมเหล่าไหน พึงทำให้ประจักษ์แจ้งด้วยอภิญา? ได้แก่ วิชา และวิมุตติ”<sup>๑๑๔</sup>

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งสรุปธรรมทั้งหมดไว้ดังนี้<sup>๑๑๕</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอถูกถามอย่างนี้แล้ว พึงตอบชี้แจงแก่ เหล่าอัญญเดียรถีย์ บริพาชก เหล่านั้นอย่างนี้ว่า เนะ ท่านผู้มีอายุ

๑. ธรรมทั้งปวง มีฉันทะเป็นมูล (ฉันทมูลกา)
๒. ธรรมทั้งปวง มีมนสิการเป็นต้นกำเนิด (มนสิการสมุทวา)
๓. ธรรมทั้งปวง มีผัสสะเป็นที่ก่อตัวขึ้น (ผัสสะสมุทยา)
๔. ธรรมทั้งปวง มีเวทนาเป็นที่ขุมนุ่ม (เวทนาสโมสรมภา)
๕. ธรรมทั้งปวง มีสมาธิเป็นประมุข (สมาธิปมุข)
๖. ธรรมทั้งปวง มีสติเป็นเจ้าใหญ่ (สติปเตยยา)
๗. ธรรมทั้งปวง มีปัญญาเป็นยิ่งยอด (ปัญญาตตรา)
๘. ธรรมทั้งปวง มีวิมุตติเป็นแก่น (วิมุตติสारा)
๙. ธรรมทั้งปวง มีอมตะเป็นที่หยั่งลง (อมตคธา)
๑๐. ธรรมทั้งปวง มีนิพพานเป็นสุดท้าย (นิพพานปริโยสานา)”

อีกแห่งหนึ่งตรัสว่า<sup>๑๑๖</sup>

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอยู่ครองชีวิตประเสริฐ (พรหมจรรย์ หรือพรหมจรรย์) นี้ อันมีสิกขาเป็นอันสงฆ์ มีปัญญาเป็นยอดยิ่ง มีวิมุตติเป็นแก่น มีสติเป็นอธิปไตย

“ชีวิตประเสริฐมีสิกขาเป็นอันสงฆ์อย่างไร? คือ สิกขาฝ่าย อภิสมาจารเราบัญญัติไว้แก่สาวกทั้งหลายในธรรมวินัยนี้ เพื่อความ เลื่อมใสของผู้ที่ยังไม่เลื่อมใส เพื่อความเจริญยิ่งขึ้นไปของผู้ที่เลื่อม ใสแล้ว, สิกขาฝ่ายอภิสมาจารเราบัญญัติไว้... ด้วยประการใดๆ สาวกนั้นย่อมถือปฏิบัติศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายด้วยประการ นั้นๆ ไม่ทำให้ขาด ไม่ทำให้ทะลุ ไม่ให้ต่าง ไม่ให้พร้อย, อีกประการ หนึ่ง สิกขาฝ่ายอาทิพรหมจรรย์ เราบัญญัติไว้แก่สาวกทั้งหลาย เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบด้วยประการทั้งปวง, สิกขาฝ่ายอาทิ- พรหมจรรย์ เราบัญญัติไว้.. ด้วยประการใดๆ สาวกนั้นย่อมถือ ปฏิบัติศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลายด้วยประการนั้นๆ ไม่ทำให้ขาด ไม่ทำให้ทะลุ ไม่ให้ต่าง ไม่ให้พร้อย, ชีวิตประเสริฐมีสิกขาเป็น อันสงฆ์อย่างนี้แล

“ชีวิตประเสริฐมีปัญญาเป็นยอดยิ่งอย่างไร? คือ ธรรมทั้งหลาย เราแสดงแล้วแก่เหล่าสาวกในธรรมวินัยนี้ เพื่อความสิ้นทุกข์โดย ชอบด้วยประการทั้งปวง, ธรรมทั้งหลายเราแสดงแล้ว...โดย ประการใดๆ ธรรมเหล่านั้นย่อมเป็นสิ่งที่สาวกมองเห็นจับถ้วนโดย ประการนั้นๆ ด้วยปัญญา, ชีวิตประเสริฐมีปัญญาเป็นยอดยิ่งอย่าง นี้แล

“ชีวิตประเสริฐมีวิมุตติเป็นแก่นอย่างไร? คือ ธรรมทั้งหลาย เราแสดงแล้วแก่เหล่าสาวกในธรรมวินัยนี้เพื่อความสิ้นทุกข์โดย ชอบด้วยประการทั้งปวง, ธรรมทั้งหลายเราแสดงแล้ว... โดยประการ ใดๆ ธรรมเหล่านั้นย่อมเป็นสิ่งที่สาวกสัมผัสโดยประการนั้นๆ

ด้วยวิมุตติ, ชีวิตประเสริฐมีวิมุตติเป็นแก่นอย่างนี้แล

“ภิกษุทั้งหลาย ชีวิตประเสริฐมีสติเป็นอธิปไตยอย่างไร? คือสาวกมีสติคอยกำกับอยู่เป็นอย่างดีในภายในที่เดียวว่า เราจักบำเพ็ญ ลิกขาฝ่ายอภิสมจารที่ยังไม่บริบูรณ์ให้บริบูรณ์ หรือลิกขาฝ่ายอภิสมจารที่บริบูรณ์แล้ว เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ ดังนี้บ้าง..ว่า เราจักบำเพ็ญลิกขาฝ่ายอาทิพรหมจรรย์ที่ยังไม่บริบูรณ์ให้บริบูรณ์ หรือลิกขาฝ่ายอาทิพรหมจรรย์ที่บริบูรณ์แล้ว เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ ดังนี้บ้าง... ว่า เราจักตรวจพิจารณาเห็นจบถ้วนซึ่งธรรมที่ยังมิได้มองเห็นจบถ้วนด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ หรือธรรมที่มองเห็นจบถ้วนแล้ว เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ ดังนี้บ้าง..ว่า เราจักสัมผัสธรรมที่ยังมิได้สัมผัส ด้วยวิมุตติ หรือธรรมที่ได้สัมผัสแล้ว เราก็จักช่วยหนุนเสริมด้วยปัญญาในฐานะนั้นๆ ดังนี้บ้าง, ชีวิตประเสริฐมีสติเป็นอธิปไตยอย่างนี้แล...”

## บันทึกพิเศษท้ายบท

บันทึกที่ ๑: การเจริญสติปัฏฐาน คือการอยู่อย่างไม่มีความทุกข์ที่จะต้องดับ

การดำเนินชีวิตหรือการเป็นอยู่ของมนุษย์ มองด้านหนึ่ง อาจเห็นว่าเป็นการดิ้นรนต่อสู้เพื่อความอยู่รอดและเพื่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต แต่มองอีกด้าน จะเห็นภาพซ้อนอยู่อีกชั้นหนึ่ง คือทุกคนกำลังแสวงหาความสุข ทั้งนี้ มิใช่เฉพาะคนมั่งมีพร้อมอยู่แล้วที่กำลังหาทางปรนเปรอตนเท่านั้น แม้แต่คนที่กำลังดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดอย่างสุดแรง ก็กำลังพยายามทำให้ชีวิตของตนมีความสุขเช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะมองในช่วงกว้าง เช่น การประกอบอาชีพการงานดำเนินกิจการต่างๆ ก็ตาม หรือมองช่วงสั้นๆ ที่เข้ามาจนถึงความเป็นอยู่ ความเคลื่อนไหวและการกระทำในแต่ละขณะ ก็ตาม การไฝ่หาความสุขจะแฝงอยู่ด้วยเสมอ แม้ว่าจะถูกขัดถูกย่อนด้วยสำนักทางจริยธรรมเป็นต้นบ้างในบางคราว

ความจริง การหาความสุขในช่วงกว้างยาว ก็ขยายออกไปจากการหาความสุขช่วงสั้นแต่ละขณะนี้เอง ผู้ปรารถนาความสุขที่แท้จริง เมื่อจะจัดการกับชีวิตของตน จะต้องสนใจและหาทางให้ชีวิตที่เป็นอยู่บัดนี้แต่ละขณะมีความสุขได้ การพยายามหาความสุขจึงจะมีทางสำเร็จ แต่ถ้าชีวิตที่เป็นอยู่แต่ละขณะนี้ ยังทำให้มีความสุขไม่ได้แล้ว การที่จะมีความสุขได้ในช่วงยาวไกล ก็เป็นเพียงความหวังอันเลื่อนลอย และคงจะต้องเป็นความหวังอยู่เรื่อยไปตรงข้าม ถ้าสามารถทำให้ชีวิตเองล้วนๆ แต่ละขณะที่กำลังเป็นอยู่เดี๋ยวนี้มีความสุขได้แล้ว การพยายามหาความสุขก็ประสบความสำเร็จแล้วทันที เมื่อได้ปัจจัยแวดล้อมอันอำนวย ก็มีแต่จะสุข



สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

กระบวนการหาความสุขของมนุษย์ ซึ่งมองเห็นได้แม้แต่ในช่วงสั้นแต่ละขณะๆ ก็คือ เกิดความอยากขึ้นหรือทำความอยากให้เกิดขึ้น แล้วทำการต่างๆ เพื่อสนองความอยากนั้น เมื่อได้สนอง ทำให้ความอยากสงบระงับลง ก็ได้รับความสุข ยิ่งเร็วความอยากให้แรงมาก ก็ต้องสนองระงับแรงขึ้น และได้รับความสุขมากขึ้น **ความสุขจึงได้แก่การสนองระงับความอยาก** ถ้ามว่า ความอยากคืออะไร? ไม่ต้องตอบโดยตรง ที่ชัดก็คือ เมื่อเกิดความอยากขึ้นแล้ว จะมีอาการแสดงออกสำคัญ ๒ อย่างคือ ความขาดแคลน ความพร่อง ไม่มีสิ่งที่อยาก ไม่ว่าจะขาดแคลนจริงหรือความขาดแคลนที่สร้างขึ้นเอง และอีกอย่างหนึ่งคือ ความกระสับกระส่าย กระวนกระวาย หรือถึงกับทรมันทรมาย เพราะถูกเหนี่ยวรั้งหรือถูกดึงให้ยึดติดออกไปจากสภาพที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ ทำให้สงบนิ่งอยู่ไม่ได้ ต้องดิ้นรนหาทางทำให้ความกระวนกระวายนั้นสงบระงับไป เมื่อได้สนองความอยาก ก็กลับเต็มเป็นปกติ และทำให้ความกระวนกระวายหมดไป เวลาช่วงนั้นคือการได้รับความสุข แต่ถ้าความอยากไม่ถูกสนองระงับ ก็เกิดความทุกข์ ความขาดแคลน และความกระสับกระส่ายกระวนกระวายนั่นเองเป็นสิ่งบีบคั้นเป็นความทุกข์ ยิ่งอยากมาก ก็ยิ่งพร่อง ยิ่งกระวนกระวายมาก และความทุกข์ก็ยิ่งแรงมาก ความจริงก็เริ่มทุกข์ตั้งแต่เริ่มอยากนั่นเอง เพราะพอเริ่มอยากก็เริ่มกระวนกระวาย โดยนัยนี้ จึงพูดได้อีกจำนวนหนึ่งว่า **การหาความสุขตามปกติของมนุษย์ก็คือ การเร็วความทุกข์ขึ้นแล้วหาทางระงับความทุกข์นั้นลงไปคราวหนึ่งๆ** หรือความสุขก็คือการดับทุกข์ได้นั่นเอง ยิ่งถูกเร่งให้ทุกข์แรง เมื่อสนองระงับ ก็ยิ่งได้สุขมาก ตามปกติระยะเวลาที่เริ่มอยาก เริ่มพร่อง

กระวนกระวาย มีทุกข์แล้วแต่ยังไม่ได้สนองระงับ จะยาวนานหรือยาวนานมาก ส่วนเวลาที่ได้รับ การสนองระงับมักจะสั้นนิดเดียว ชีวิตมนุษย์ที่ระคนด้วยสุขทุกข์ จึงมากด้วยทุกข์และต้องเอา ความหวังเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง แต่ที่ร้ายแรงก็คือ มีความอยากมาก มาย ซึ่งไม่ได้รับการสนองระงับ และทั้งไม่มีความหวังว่าจะได้รับ การสนองระงับ จึงมีแต่ความทุกข์ยาวนานและรุนแรงยิ่งขึ้น เมื่อ รอไม่ได้หรือไม่มีหวัง มนุษย์จำนวนมากก็จะดิ้นรนทุกรูปแบบ ถ้า สอนองระงับทุกข์ไม่ได้ ก็ระบายทุกข์นั้นออกไป ทำให้เกิดปัญหา เพิ่มทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่นให้มากขึ้น

เรื่องไม่จบแค่นั้น เมื่ออยากและดำเนินการให้ได้ตามอยาก ก็ย่อมถูกขัดถูกแย้งหรือถูกแย้งบ้าง ชีวิตที่อยู่ด้วยความอยาก จึง ต้องมีความขัดใจ โกรธ เกลียด แค้นเคือง พร้อมทั้งความทุกข์ ความเดือดร้อน ปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากความโกรธเกลียดนั้นควบ คู่มาด้วย ยิ่งอยากมากอยากบ่อย ความขัดใจและความทุกข์ก็ยิ่ง มากยิ่งบ่อย (หมายถึงอยากด้วยตัณหา ถ้าอยากแบบฉันทะ เมื่อ ถูกขัด อาจกลายเป็นสนุกไป) แต่ร้ายยิ่งกว่านั้นอีก เมื่อฝากความ สุขไว้กับความอยากและกระบวนการสนองระงับความอยากจน เคยชิน ต่อไปเมื่อไม่มีสิ่งที่อยาก ไม่พบสิ่งที่น่าอยาก หรือสิ่งที่ เคยอยากก็หายอยากเสียแล้ว ว่างจากกิจกรรมสนองความอยาก หรือไม่รู้จะอยากอะไร ก็จะมีแต่ความเบื่อหน่าย หงอยเหงา ซึม และแข็ง ชีวิตกลายเป็นภาวะที่ทนไม่ได้ ไร้ความหมาย เป็นความ ทุกข์อีกแบบหนึ่ง แต่เป็นความทุกข์ที่ไม่มีรสชาติ อาจแยยิ่ง กว่าความทุกข์แบบกระวนกระวายเมื่อยังไม่ได้สนองระงับความอยาก เสียอีก เมื่อมนุษย์ยึดเอาความอยากและสิ่งปรนเปรอความอยาก เป็นสรณะ ฝากความสุขไว้กับกระบวนการสนองความอยาก ประ

แต่ความอยากและสิ่งสนองปรนเปรอให้หลากหลายพิสดารยิ่งขึ้น ความทุกข์ของมนุษย์ก็จะประณีตลึกซึ้งยิ่งขึ้น จนถึงขั้นที่กล่าวมานี้ นี้คือ **วงจรชีวิตที่มีความทุกข์เป็นพื้นฐาน**

การดำเนินชีวิตอีกแบบหนึ่ง ซึ่งปราศจากปัญหาอย่างทีกล่าวมาแล้วโดยสิ้นเชิง ก็คือการเป็นอยู่ในเวลาที่เป็นอยู่ หรือการมีชีวิตอยู่จริงในเวลานั้นๆ ขณะนั้นๆ คือมีจิตใจรับรู้เต็มตื่นอยู่กับสภาพที่กำลังเป็นอยู่ประสบอยู่ หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องต้องทำเป็นปัจจุบันในขณะนั้นๆ รู้เข้าใจสิ่งนั้นๆ สภาพนั้นๆ ตามสภาวะของมัน และพิจารณาจัดการสิ่งนั้นๆ เรื่องนั้นๆ ด้วยความรู้เข้าใจตามสภาวะนั้น เรียกสั้นๆ ว่าเป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ หรือด้วยสติปัญญาตามหลักสติปัญญาฐาน ซึ่งมีหลักการดังได้บรรยายมาแล้ว จะเรียกว่ามีสติตามทันปัจจุบัน หรือมีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบันก็ได้ ผู้ที่เป็นอยู่ตามหลักการนี้ชื่อว่าเป็นผู้มีชีวิตอยู่อย่างแท้จริง (คนจำนวนมากไม่ได้มีชีวิตอยู่เพราะชีวิตของเขาอยู่ในอดีตบ้าง อยู่ในอนาคตบ้าง) เมื่อมีชีวิตอยู่เต็มที่ในขณะนั้นๆ ก็ไม่มีความขาดความพร่อง และไม่มีความเครียดกระวนกระวายที่เกิดจากถูกความอยากเหนียวหรือดึงให้เป็นเหมือนยางที่ยืดออกไป รับรู้และเสวยอารมณ์แต่ละขณะอย่างเต็มบริบูรณ์เสร็จสิ้นไปทีเดียว จึงมีความสุขเต็มอ้อมอยู่ในตัวทันทีทุกๆ ขณะ ไม่ต้องอาศัยความสุขชนิดที่เกิดจากการสนองระงับความอยากดับทุกข์ไปได้คราวหนึ่งๆ คือไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นที่จะต้องคอยตามดับ จึงเรียกง่าย ๆ ว่า ความเป็นอยู่อย่างไร้ทุกข์ ซึ่งหมายถึงการมีความสุขบริบูรณ์อยู่ในตัวแล้วตลอดเวลา นี่คือการเปลี่ยนจากความเป็นอยู่อย่างมีความทุกข์เป็นพื้นฐาน มาเป็น **ความเป็นอยู่อย่างมีความสุขเป็นพื้นฐาน** หรือมีความไร้ทุกข์เป็นพื้นฐาน ผู้ที่มีความไร้ทุกข์หรือความสุขอย่างนี้เป็นพื้นฐานของชีวิตแล้ว เมื่อ

ต้องการเสวยความสุขอย่างใดๆ ที่อยู่ในวิสัยของตน ก็เสวยความสุขนั้นๆ อย่างได้รับความสุขเต็มที่ ถ้ายังเป็นผู้หาความสุขจากความอยากอยู่บ้าง แม้ในเวลาที่ไม่มียิ่งสนองความอยากหรือไม่อาจสนองความอยาก ก็ไม่ประสบปัญหา เพราะมีความสุขแบบไร้ทุกข์นี้ยื่นพื้นเป็นหลักประกันอยู่ นอกจากนี้ ด้วยเหตุที่ไม่มีเงื่อนไขแห่งทุกข์เป็นปัญหาขัดขวางเหนี่ยวรั้งอยู่ภายใน เขาจึงเป็นผู้พร้อมที่จะทำกิจและจัดการปัญหาต่างๆ ภายนอก ไม่ว่าจะของบุคคลหรือของสังคมอย่างได้ผลดีเต็มบริบูรณ์แห่งความสามารถของเขา

ว่าโดยหลักวิชา ที่กล่าวมานี้คือความหมายของ “นิโรธ” ที่แปลกันมาว่าความดับทุกข์ ซึ่งจะต้องเข้าใจลึกลงไปให้ถูกต้องว่าเป็น *การทำให้ไม่มีทุกข์ที่จะต้องดับ* หรือทำให้เกิดภาวะไร้ทุกข์ มิใช่เป็นเพียงการกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว รับกันกับบันทึที่ ๔ ของบทที่ ๔ ว่าด้วยปัญหาการแปลคำ ว่า “นิโรธ” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความหมายของนิโรธตามที่ว่าในคัมภีร์แต่เดิมคือการไม่มีความทุกข์เกิดขึ้น ไม่ใช่ดับทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว

# เชิงอรรถ

วิสุทธิ.๑/๑๐๕; นิท.อ.๒/๙๙; ปฎิส.อ.๑๙; ในอภุศลจิต เอกัคคตา หรือสมาธิก็เกิดได้ ดังที่ อภิ.ส.๓๔/๒๗๕-๓๓๗/๑๐๘-๑๒๗ แสดงการที่เอกัคคตา สมาธิในทริย และ มัจฉาสมาธิ ประกอบรวมอยู่ในจิตที่เป็นอภุศล และอรรถกถาได้ยกตัวอย่าง เช่น คนที่มีจิตแน่วแน่ในขณะที่เอาคัสตราฟาดฟันลงที่ร่างกายของสัตว์ไม่ให้ผิดพลาด ใน เวลาตั้งใจลักของเขาและในเวลาประพุดติกาเมสุมิจฉาจารย์เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เอกัคคตาในฝ่ายอภุศลนี้มีกำลังน้อย อ่อนแอ ไม่เข้มแข็งทนทานเหมือนในฝ่ายอภุศล เปรียบดั่งเอาน้ำราดในที่แห้งผืนทุ่ง ฝนสงบลงชั่วเวลาสั้น ไม่นานที่ก็จะแห้งมีฝนขึ้น ตามเดิม (ดู สงฺคณิ.อ.๒๔๓,๓๘๐,๓๘๕)

เช่น ที.ม.๑๐/๒๙๙/๓๔๙; ม.ม.๑๒/๑๔๙/๑๒๕; ม.อ.๑๔/๗๐๔/๔๕๕; อภิ.วิ.๓๕/ ๑๗๐/๑๓๗ เป็นต้น

ส.ม.๑๙/๘๗๔/๒๖๔; ๘๖๘/๒๖๒; อรรถกถาว่า ภาวะปล่อยวางเป็นอารมณ์ หมายถึงเอานิพพานเป็นอารมณ์ (ส.อ.๓/๓๓๗)

อภิ.วิ.๓๕/๑๘๓/๑๔๐; ๕๘๙/๓๒๒

สังเกตความหมายที่อรรถกถาแสดงไว้อีกแห่งหนึ่งว่า สัมมาสมาธิ ได้แก่ ยถาสมาธิ (สมาธิที่แท้หรือสมาธิที่ตรงตามสภาวะ) นิยยานิกสมาธิ (สมาธิที่นำออกจากวิญญู ะคือนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์หรือสู่ความเป็นอิสระ) อภุศลสมาธิ (สมาธิที่เป็นอภุศล) เช่น สงฺคณิ.อ.๒๔๔

ปฎิส.อ.๑๕๐; อนึ่ง พึงสังเกตว่า คำว่า สมาธิ ที่ใช้หมายถึงวิปัสสนาก็มีบ้าง โดยเฉพาะที่ใช้ในสมาธิ ๓ คือ สุกขญุตสมาธิ อนิมิตตสมาธิ และอัปปณิหิตสมาธิ (ดู ที.ปา.๑๑/๒๒๘/๒๓๑; อัง.ติก.๒๐/๕๙๙/๓๘๕; ขุ.ปฎิ.๓๑/๙๒/๗๐; อัง.อ.๒/๓๒๔; ปฎิส.อ.๑๒๕) อย่างไรก็ตาม พึงถือความหมายเช่นนี้ว่าเป็นกรณียกเว้น ซึ่งตามปกติ ไม่ต้องคำนึงถึงเลย

นิท.อ.๑/๑๕๘; ปฎิส.อ.๒๒๑; สงฺคณิ.อ.๒๐๗; วิสุทธิ.๑/๑๘๔

วิสุทธิ.๑/๑๐๗, ๑๖๐, ๑๗๕, ๑๘๗; วินย.อ.๑/๕๒๓

ในอุปปจารสมาธิ นิรวณฺฑ์ก็ถูกละได้แล้ว องค์ฌานก็เริ่มเกิด คล้ายกับอัปปนาสมาธิ มี

ข้อแตกต่างเพียงว่า องค์ฌานยังไม่มีกำลังดีพอ ได้นิมิตพักหนึ่งก็ตกวงค์พักหนึ่ง ขึ้นๆ ตกๆ เหมือนเด็กตั้งไข่ เขาพญาลูกก็คอยล้ม ส่วนในอัปปนาสมาธิ องค์ฌานทั้งหลายมีกำลังดีแล้ว จิตตัดภวังค์แล้วคราวเดียว ก็ตั้งอยู่ได้ทั้งคืนวัน เหมือนผู้ใหญ่ที่แข็งแรง ลูกจากที่นั่งแล้วก็ยืนเดินทำงานได้ทั้งวัน ดู วิสุทธิ.๑/๑๖๐,๑๘๗.

๑๐ วิสุทธิ.ฎีกา ๒/๑๔๒,๓๐๐

๑๑ วิสุทธิ.๒/๑๒๗,๒๔๕

๑๒ อง.อญ.จก.๒๓/๑๖๐/๓๐๙; สันนิษฐานว่า พระสูตรนี้เป็นที่มาแห่งหนึ่งของฌาน ๕ แบบอภิธรรม

๑๓ ม.มู.๑๒/๒๕๒-๓/๒๓๔-๖; ความในข้อ ๒. และ ๓. มาในที่อื่นๆ ด้วย เช่น ม.มู.๑๒/๔๗/๓๘; คำว่าตั้งมั่นหรือเป็นสมาธินี้ตามรูปศัพท์จะแปลว่าทรงตัวเรียบก็ได้ ดูเหมือนว่า ถ้าแปลอย่างนี้จะให้ความรู้สึกเป็นการเคลื่อนไหวดีกว่า คือคล้ายกับแปลว่า เดินแน่นสม่ำเสมอ เหมือนคนใจแน่วแน่เดินเรียบบนเส้นลวด ซึ่งซึ่งในที่สูง; คำว่าไม่กระสับกระส่าย จะแปลว่าไม่เครียด ก็ได้.

๑๔ เช่น ปฏิสั.๒.๑๕๐

๑๕ เช่น สัม.๑๙/๔๙๙/๑๓๕

๑๖ เช่น สัม.๑๙/๔๙๐/๑๓๓

๑๗ เช่น สัม.๑๙/๕๐๑/๑๓๖

๑๘ นีวรณ ๕ ที่มีอภิขณาเป็นข้อแรก มักบรรยายไว้ก่อนหน้าจะได้ฌาน เช่น ที.สี.๙/๑๒๕/๙๕; ๓๒๔/๒๕๗ ที.ปา.๑๑/๒๖/๕๑; ม.มู.๑๒/๓๓๔/๓๔๕; ม.อ.๑๔/๓๙๖/๒๖๘; อง.จตุกก.๒๑/๑๘๘/๒๘๖; อง.ปญจก.๒๒/๗๕/๑๐๕; อง.ทสภ.๒๔/๙๙/๒๒๑; อภิ.วิ.๓๕/๕๙๙/๓๒๙; ฯลฯ; ส่วนนีวรณ ๕ ที่มีกามฉันทเป็นข้อแรก มักกล่าวไว้ เอกเทศและระบุแต่หัวข้อ ไม่บรรยายลักษณะเช่น ที.สี.๙/๓๗๘/๓๐๖; ที.ปา.๑๑/๒๘๓/๒๔๖; ๔๑๔/๒๙๖; ม.มู.๑๒/๒๙๑/๒๘๕; สัม.๑๙/๓๔๕/๙๐; ๕๐๑/๑๓๖; อง.ปญจก.๒๒/๕๑/๗๒; อภิ.วิ.๓๕/๙๘๓/๕๑๐; ดูอธิบายในนีวรณ ๖ (เต็มอวิชชา) ที่อภิ.สี.๓๔/๗๔๙-๗๕๓/๒๙๕-๗; วิสุทธิ.๑/๑๘๖; ฯลฯ; อภิขณา = กามฉันท เช่น ปฏิสั.๒.๒๑๒; อภิขณา = โลภะ เช่น อภิ.สี.๓๔/๖๙๑/๒๗๓; คำว่าภายในข้อที่ ๓. ท่านว่าหมายถึงนามกาย คือกองเจตสิก (สังคณี.๒.๕๓๖)

๑๙ องค์ ๘ ตามบาลีคือ ๑. สมหิตะ ๒. ปริสุทธะ ๓. ปริโยทณะ ๔. อนังคณะ ๕. วิตุตฺทกฺกิลเลส ๖. มุหฺมฏฺเฐ ๗. กัมมณียะ ๘. รุฑิตะ อาเนญชัปปิตตะ (ที่มากมาย เช่น ที.สี.๙/๑๓๑/๑๐๑; ม.มู.๑๒/๔๘/๓๘; อง.ติก.๒๐/๔๘๘/๒๐๐; ฯลฯ อรรถกถาที่แจ่มชัดเช่น นิห.อ.๒/๕๙; วิสุทธิ.๒/๒๐๓; ดู อง.นวก.๒๓/๒๓๙/๔๓๗ ด้วย)

- ๒๐ อจ.ปญจก.๒๒/๕๑/๗๒
- ๒๑ ส.ม.๑๙/๖๐๒-๖๒๔/๑๖๗-๑๗๔; อจ.ปญจก.๒๒/๑๙๓/๒๕๗ (ไม่แจ่มแจ้งหมายถึงนึกไม่ออกหรือคิดไม่ออก); อีกแห่งหนึ่งตรัสถึงจิตที่ไม่ขุ่นมัว เหมือนห้วงน้ำใส มองเห็นก้อนหินก้อนกรวด หอย และปลาที่แหวกว่ายในน้ำ ส่วนจิตที่ขุ่นมัวก็เหมือนห้วงน้ำขุ่นที่ตรงกันข้าม (อจ.เอก.๒๐/๔๖-๔๗/๑๐)
- ๒๒ อจ.ปญจก.๒๒/๒๓/๑๗; เทียบ ส.ม.๑๙/๔๗๔/๑๓๑
- ๒๓ อจ.จตุกก.๒๑/๑๒/๑๙; ขุ.อิติ.๒๕/๒๙๒/๓๑๙; การพยายามชำระจิตไม่ให้มีนิวรณ์ เป็นความหมายอย่างหนึ่งของหลักธรรมที่เรียกว่า ชาคริยานุโยค (การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่ หรือการประกอบความตื่น) ดู อจ.ติก.๒๐/๔๕๕/๑๔๓; วิสุทธิ.ฎีกา ๒/๑๗๓ อ้าง ม.ม.๑๓/๑๓/๑๔
- ๒๔ ดู สงคณิ ๒.๒๐๙; วิสุทธิ.๓/๓๗; วิสุทธิ.ฎีกา๑/๑๕๗; ๓/๑๐๔.
- ๒๕ วินย.๘/๑๐๘๔/๔๐๖ (เคยอ้าง)
- ๒๖ อจ.ทสก.๒๔/๑/๒ (เคยอ้าง)
- ๒๗ ม.มุ.๑๒/๒๙๘/๒๙๕ (เคยอ้าง)
- ๒๘ เช่น ที.ม.๑๐/๗๗/๙๙
- ๒๙ เช่น ที.ม.๑๐/๙๓/๑๑๗; ส.ส.๑๕/๑๒๒/๓๘; ๑๓๐/๓๙; ส.ม.๑๙/๗๐๙/๒๐๓
- ๓๐ ส.ส.๑๕/๒๒/๗
- ๓๑ สภาพกายจิตสัมพันธน์นี้อาจแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ ตามขั้นของพัฒนาการทางจิต ขั้นต่ำสุด ผลต่อกาย กระทบจิตด้วยคือเมื่อไม่สบายกาย จิตพลอยไม่สบายด้วย ข้ำเติมตนเองให้หนักขึ้น ชั้นกลาง จำกัดขอบเขตของผลกระทบได้ คือความทุกข์ความไม่สบายมีอยู่แค่นั้น ก็รับรู้ตามที่เป็นแค่นั้น วางใจได้ ไม่ให้ทุกข์ทับถมลูกกลม ชั้นสูงจิตช่วยกาย คือ เมื่อร่างกายทุกข์ ไม่สบาย นอกจากไม่เก็บไปก่อทุกข์แก่ใจแล้ว ยังสามารถใช้สมรรถภาพที่เข้มแข็งและคุณภาพที่ตั้งงามของจิต ส่งผลดีกลับมาช่วยกายได้อีกด้วย
- ๓๒ อจ.จตุกก.๒๑/๔๑/๕๗; ที.ปา.๑๑/๒๓๓/๒๓๓
- ๓๓ เช่น ม.ม.๑๓/๑๐๐/๙๖; ส.สพ.๑๘/๔๑๓/๒๗๘
- ๓๔ ดูคำอธิบายนของอรรถกถา ที่ ที.อ.๓/๒๕๗; อจ.อ.๒/๓๙๖; ม.อ.๒/๓๑๒, และพึงเปรียบเทียบกับ อจ.ติก.๒๐/๒๒๖/๕๖ และ อจ.ฉก.๒๒/๓๐๐/๓๖๑ ด้วย.
- ๓๕ วิสุทธิ.๒/๑๙๕-๖
- ๓๖ ม.มุ.๑๒/๑๐๒/๗๓

- ๓๗ สี่.ข.๑๗/๒๗/๑๘
- ๓๘ อง.ตัก.๒๐/๕๔๒/๓๓๑
- ๓๙ อภิ.วิ.๓๕/๑๑๐๗/๕๗๐
- ๔๐ ขุ.ปฎิ.๓๑/๒๒๕/๑๔๗
- ๔๑ ดู อง.ทสภ.๒๔/๙๙/๒๑๖; ม.มู.๑๒/๒๓๔-๒๔๒/๒๑๒-๒๑๔; ม.อ.๑๔/๒๓๐/๑๖๒
- ๔๒ ให้พิจารณาจากวินัยบัญญัติเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์กับคฤหัสถ์ในด้าน การเลี้ยงชีพ เป็นต้น และบทบัญญัติให้พระภิกษุทุกรูปมีส่วนร่วมและต้องร่วมในสังฆกรรมอันเกี่ยวกับการปกครองและกิจการต่างๆ ของหมู่คณะ
- ๔๓ ขอให้นึกถึงกรณีของพระเทวทัตและนักบวชก่อนสมัยพุทธกาล
- ๔๔ เป็นปลิโพธ คืออุปสรรคอย่างหนึ่งของวิปัสสนา (วิสุทธิ.๑/๑๒๒)
- ๔๕ เช่น ม.ม.๑๒/๘๒/๗๘; ม.อ.๑๔/๑๑๖/๙๘ (พึงสังเกตตามเรื่องในคัมภีร์รุ่นหลังๆ กล่าวถึงพวกฤๅษีชีไพรก่อนสมัยพุทธกาลที่เจริญฌานได้เก่งกล้านิยมเอาฌานเป็นที่หา จึงมีศัพท์เรียกว่า ฌานกัฬา ซึ่งหมายความว่า ฌานเป็นเครื่องเล่นสนุก หรือ สิ่งสำหรับหาความเพลิดเพลินยามว่างของพวกนักพรต (เช่น ขุ.ป.๓๒/๓/๒๖; อง.อ.๑/๓๓๐; ธ.อ.๘/๑๘; ขา.อ.๓/๗๑,๑๘๖; ขา.อ.๔/๒,๑๐๗,๒๘๒, ฯลฯ) ที่กล่าวถึงพระปัจเจกพุทธเจ้า (สี่.อ.๒/๒๓๙; อง.อ.๑/๑๘๘) และพุทธสาวกที่ยังไม่บรรลุอรหัตตผล (ธ.อ.๗/๘๑; สุตต.อ.๑/๑๙) ว่าเล่นฌานก็มีบ้าง แต่ที่กล่าวถึงพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ ว่าเล่นฌานกัฬา ยังไม่พบเลย เรื่องนี้ควรเป็นข้อสังเกตเกี่ยวกับความแตกต่างในการดำเนินชีวิตว่า วิถีชีวิตแบบใดเป็นที่พึงประสงค์ในพุทธศาสนา.
- ๔๖ ดู สี่.ม.๑๙/๑๓๖๓/๔๑๒
- ๔๗ ดู วิสุทธิ.๑/๑๖๕ (เค้า วินย.๕/๒/๗; อง.ฉกภ.๒๒/๓๒๖/๔๒๐)
- ๔๘ ที.ม.๑๐/๑๒๐-๑/๑๕๒-๓
- ๔๙ อง.ทุก.๒๐/๓๐๒-๔/๙๗
- ๕๐ ระลึกถึงสิ่งดีงามหรือความดีที่ได้ทำ เช่น วินย.๕/๑๕๓/๒๑๓; ม.มู.๑๒/๙๕/๖๘; อง.ฉกภ.๒๒/๒๘๑/๑๑๗; อง.ทสภ.๒๔/๒๑๘/๓๕๕; พิจารณาธรรมเกิดความเข้าใจ เช่น ที.ปา.๑๑/๔๕๕/๓๒๙; ขุ.ปฎิ.๓๑/๑๘๓/๑๒๖; ที.ปา.๑๑/๓๐๒/๒๕๔; อง.ปญจก.๒๒/๒๖/๒๒; มองเห็นความหมัดจดในจิตใจของตน เช่น ที.สี่.๙/๑๒๗/๙๘; ๓๘๓/๓๑๐; ม.มู.๑๒/๔๘๒/๕๑๖; ผลสืบเนื่องจากศีลเช่น สี่.สพ.๑๘/๑๔๔/๙๘; ๖๖๘/๔๓๓; อง.ทสภ.๒๔/๒๐๙/๓๓๖; ความไม่ประมาท สี่.ม.๑๙/๑๖๐๒/๕๐๑; ตามแนวโพชฌงค์ เช่น ม.อ.๑๔/๒๙๐/๑๙๗; สี่.ม.๑๙/๓๗๓-๓๘๐/๙๘-



- ๑๐๐; อภิ.วิ.๓๕/๕๔๓/๓๐๖; อาศัยนิมิต เช่น ส.ม.๑๙/๗๑๗-๘/๒๐๗-๘.
- ๙๑ ที่.ปา.๑๑/๓๐๒/๒๕๔; อง.ปญจก.๒๒/๒๖/๒๒ (ข้อความในวงเล็บแสดงเหตุให้เกิด  
ปราโมทย์ในกรณีนี้ ซึ่งในกรณีอื่นๆ จะแปลกกันไปต่างๆ ส่วนความนอกวงเล็บคือ  
หลักทั่วไป)
- ๙๒ เช่น ส.ม.๑๙/๑๑๕๐/๓๔๓ (ดูบาลีที่ยกมาแสดงข้างหน้า); อ้างใน วิสุทธิ.๑/๑๑๑
- ๙๓ ดูในบทว่าด้วย ปัญหาเกี่ยวกับแรงจูงใจ ในภาคมัชฌนธรรมเทศนา.
- ๙๔ มีข้อสังเกตที่เสนอไว้ โดยยังไม่มียุทธศาสตร์ยืนยันว่า คนตะวันออกแถบเอเชียตะวันออก  
ออกเฉียงได้นี้ ดูจะย่อหย่อนในด้านฉันทะ ส่วนคนตะวันตกดูเหมือนจะมีฉันทะสูง  
แต่น่าเสียดายที่เขาฉันทะนั้นไปเป็นปัจจัยเลี้ยงตัณหาเสีย จึงสร้างความสำเร็จได้ดี  
กว่าพร้อมกับที่ก่อปัญหาขึ้นมามากกว่าเช่นเดียวกัน
- ๙๕ ดูเรื่อง อเจลกัสสป, ที่.สี.๙/๒๗๔/๒๒๑; ส.นิ.๑๖/๕๑/๒๕; สุภัททปริพาชก, ที่.ม.๑๐/  
๑๔๐/๑๗๗; อเจลเสนียะ, ม.ม.๑๓/๙๐/๘๖; วัจจโคตตปริพาชก, ม.ม.๑๓/๒๕๙/  
๒๕๗; มาคคินทียปริพาชก, ม.ม.๑๓/๒๙๒/๒๘๗ (ต้นบัญญัติอยู่ที่ วินย.๔/๑๐๐/  
๑๔๓)
- ๙๖ ดู อภิ.สี.๓๔/๑๙๓/๗๙; อภิ.วิ.๓๕/๗๗๑/๓๙๒; สจกท.๔๑
- ๙๗ อภิ.วิ.๓๕/๕๐๘/๒๙๓
- ๙๘ คัมภีร์ปฏิสัมพันธ์กามัคค์ กล่าวถึงอิทธิหรือฤทธิ์ไว้ ๑๐ ประเภท ฤทธิ์อย่างที่แสดงใน  
พุทธพจน์นี้เป็นประเภทที่ ๑ ฤทธิ์ประเภทที่ ๑๐ ได้แก่ ความสำเร็จเพราะประกอบ  
ถูกต้องในเรื่องนั้นๆ และข้อสุดท้ายในประเภทที่ ๑๐ ได้แก่ฤทธิ์คือการละกิเลส  
ได้หมดสิ้นด้วยอรหัตตมรรค (ขุ.ปฏิ.๓๑/๖๗๙-๖๙๔/๕๔๙-๖๐๑) วิสุทธิมัคค์นำ  
มาอธิบายพิเศษในด้านอิทธิปาฏิหาริย์ (วิสุทธิ.๒/๒๑๒-๒๔๔) แต่ก็ได้อ้างความ  
หมายแง่อื่นๆ ไว้ด้วย เช่น ความสำเร็จที่เกิดจากศิลปะในยุทธวิธีหรือแม้แต่การ  
โถหวานก็เป็นฤทธิ์ในประเภทที่ ๑๐ (วิสุทธิ.๒/๒๑๑) ดังนั้น อิทธิบาทจึงใช้เพื่อ  
ความสำเร็จได้ในกิจการทุกอย่าง
- ๙๙ ส.ม.๑๙/๑๑๗๕-๖/๓๕๕
- ๑๐๐ ส.ม.๑๙/๑๑๕๐-๓/๓๔๓-๖; ในอภิธรรมแสดงคำจำกัดความฉันทสมาธิเป็นต้น  
แปลกไปเล็กน้อย เช่นว่า “ภิกษุ ทำฉันทะให้เป็นใหญ่ จึงได้สมาธิ จึงได้ภาวะที่จิตมี  
อารมณ์หนึ่งเดียว นี้เรียกว่าฉันทสมาธิ” ดังนี้ เป็นต้น (ดู อภิ.วิ.๓๕/๕๐๕-๕๔๑/  
๒๙๒-๓๐๖)
- ๑๐๑ ส.ม.๑๙/๑๑๗๗/๓๕๕

- ๖๒ ส.ม.๑๙/๑๑๐๘/๓๒๖
- ๖๓ วิสุทธิ.๑/๑๐๔-๒/๒๘๔; มีกล่าวใน วินย.ย.๕๐๘ เป็นต้นไปบ้างบางส่วน
- ๖๔ สมามิที่เป็นโลกุตระ ได้แก่สมามิที่ประกอบด้วยอริยมรรค หรือมรรคสมามิ วิธีเจริญโลกุตระสมามินั้น รวมอยู่ด้วยในตัวกับการเจริญปัญญา เมื่อเจริญปัญญา ก็เป็นอันเจริญมรรคสมามินั้นไปด้วย จึงไม่ต้องพูดแยกไว้ต่างหาก (วิสุทธิ.๑/๑๑๒)
- ๖๕ กัลยาณมิตรธรรม ๗ อธิบายไว้แล้วในบทว่าด้วยบุพภาคของการศึกษา
- ๖๖ กลิณ ๑๐ มีอยู่แล้วในวิสุทธิมัคค์ตามที่มาซึ่งอ้างแล้ว แต่พึงทราบพิเศษว่า ในบาลีเดิมไม่มีอาโลกกลิณ แต่มีวิญญาณกลิณแทนเป็นข้อที่ ๑๐ และเลื่อนอากาศกลิณเข้ามาเป็นข้อที่ ๙ (เช่น ที.ปา.๑๑/๓๕๘/๒๘๓; ๔๖๗/๓๓๖; ม.ม.๑๓/๓๔๒/๓๓๐; อัง.เอก.๒๐/๒๒๔/๕๔; อัง.ทสภ. ๒๔/๒๕/๔๘; ๒๙/๖๔; ขุ.ปฎิ.๓๑/๒๑๓/๑๔๐)
- ๖๗ อสุกะ ๑๐ คนปัจจุบันคงหาโอกาสพิจารณาอยาก จึงสรุปไว้แต่ใจความ รายชื่อเต็มคือ อุทุมมาตกะ (ศพชั้นอิต) วินิลกะ (ศพเป็นสีเขี้ยวคล้าคละสีต่างๆ) วิบุพพะกะ (ศพมีน้ำเหลืองไหลเยิ้มตามที่แตกปริ) วิจจิตกะ (ศพขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน) วิกขยิตกะ (ศพถูกสัตว์จิกกัดกินแล้ว) วิกขิตตกะ (ศพกระจุยกระจายมือเท้าสිරະหลุดไปอยู่ข้างๆ) ทตวิกขิตตกะ (ศพถูกกลับเป็นท่อนๆ กระจุย) โลหิตกะ (ศพมีโลหิตอาบ) ปุฬวะกะ (ศพมีหนอนคลาคล้า) อัญญิกกะ (ศพเหลือแต่ร่างกระดูกหรือท่อนกระดูก); ในบาลีเดิมจัดเข้าเป็นลัญญาต่างๆ คือ ขุ.ปฎิ.๓๑/๒๑๓/๑๔๐; อภ.ส.๓๔/๑๙๑/๗๗; ในบาลีฝ่ายพระสูตร กล่าวถึงอย่างมากเพียง ๖ ข้อ (เช่น ที.ปา.๑๑/๒๓๘/๒๓๘; อัง.จตุกก.๒๑/๑๔/๒๑) บ้าง ๕ ข้อ (รวมอยู่ด้วยกันกับผู้อื่นเช่น ส.ม.๑๙/๖๕๖/๑๘๑; อัง.เอก.๒๐/๒๒๔/๕๔; อัง.ทสภ.๒๔/๕๘/๑๑๓) บ้าง และที่ใกล้เคียงที่สุดคือ เป็นการสรุปเอามาจาก นวสิวกิภาปัพพะในสติปัฏฐานหรือ กายคตาสติ เช่น ที.ม.๑๐/๒๗๙/๓๓๐; ม.ม.๑๒/๑๓๘/๑๐๗; ม.อ.๑๔/๒๙๙/๒๐๗; อัง.ฉก.๒๒/๓๐๐/๓๖๒
- ๖๘ ที่มาในบาลีเดิมคือ อัง.เอก.๒๐/๑๗๙-๑๘๐/๓๙-๔๐; ๒๒๔/๕๔; ขุ.ม.๒๙/๑๒/๗; ๑๔/๑๑; ๙๕๒/๖๐๖; ขุ.ปฎิ.๓๑/๒๑๓/๑๔๐ นอกจากนี้ ที่มาต่างหากกันไม่ครบชุดอีกหลายแห่ง ข้อที่พบต่างหากหรือมาในชุดอื่นอีกมาก ได้แก่ กายคตาสติ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง อานาปานาสติซึ่งเป็นข้อเด่นที่สุด
- ๖๙ อัปป์มัญญา มาในบาลีเดิมมากมาย จนแทบไม่ต้องอ้าง เช่น ที.ส.๙/๓๘๓-๔/๓๑๐; ที.ปา.๑๑/๒๓๔/๒๓๕; ส่วนที่เรียกว่าพรหมวิหาร เช่น ที.ม.๑๐/๑๘๔/๒๒๕; ม.ม.๑๓/๔๖๒/๔๒๖
- ๗๐ ในพระสูตร มาด้วยกันกับอสุกะ ๕ ที่มาในชุดลัญญา ๑๐ เช่น อัง.เอก.๒๐/๒๒๔/๕๔

- (เคยอ้าง)
- ๑๑ บางที่เรียกสั้นๆ ว่า ธาตุวัตถานบ้าง ธาตุมนสิการบ้าง ธาตุกัมมัฏฐาน หรือธาตุกรรมฐานบ้าง; ที่มาในบาลีคือ ที.ม.๑๐/๒๗๘/๓๒๙, ม.มุ.๑๒/๑๓๗/๑๐๖ (มาในภายานุปัสสนาสติปิฎกฐานนั่นเอง)
- ๑๒ ที่มาในบาลี เช่น ที.ปา.๑๑/๒๓๕/๒๓๕; ส.สพ.๑๘/๕๑๙/๓๒๖; เฉพาะเนวสัญญานาสัญญาตนะ วิสุทธิมคค์ ว่ากำหนดอากิญจัญญาตนะนั่นเอง เป็นอารมณ์ แต่กำหนดมิใช่เพื่อเข้า แต่เพื่อผ่านเลย (ดู วิสุทธิ.๒/๑๔๕,๑๕๑)
- ๑๓ วิสุทธิ.๑/๑๒๒;วินย.อ.๑/๕๐๙;สุตต.อ.๑/๖๖;วิสุทธิมคค์ว่า อาจารย์บางพวกจัดอสุภสังขยาเป็นสัพพัตถกรรมฐานด้วย
- ๑๔ ที่มาในบาลีเดิมคือ ขุ.ม.๒๙/๗๒๗/๔๓๕; ๘๘๘/๕๕๕; ขุ.จ.๓๐/๔๙๒/๒๕๑; ความจริงลำดับในบาลีเดิมเป็น วาจจิต โทสจิต โมหจิต วิตกจิต สัทธาจิต และภวณจิต และพึงทราบว่าข้อความในวงเล็บเป็นของเพิ่มเติมตามแนวอรรถกถารายละเอียดเพิ่มเติมจากนี้ พึงดู วิสุทธิ.๑/๑๒๗-๑๓๙.
- ๑๕ คำบาลีว่า “อิมาท் ภควา อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ” จะแปลว่า ขอถวายชีวิต ก็ได้
- ๑๖ คำบาลีว่า “อิมาท் ภนฺเต อุตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ” จะแปลว่า ขอถวายชีวิต ก็ได้
- ๑๗ ตามที่ท่านแสดงในตอนว่าด้วยการเจริญอานาปานสติ ว่าให้เรียนกรรมฐานที่มีสนธิ ๕ คือ เรื่องเกี่ยวกับกรรมฐาน ๕ ข้อ หรือ ๕ ภาค ได้แก่ ๑. อุกคหะ เรียนหลักของกรรมฐานตามแบบแผนหรือตำรา ๒. บริบูรณ์ สอบถามความหมายและข้อสงสัยให้เสร็จสิ้น ๓. อุปฏิฐาน การปรากฏแห่งนิมิตกรรมฐานว่าเป็นอย่างนั้นๆ ๔. อัปปนา การที่กรรมฐานจะแน่วแน่ถึงขั้นฌานได้เป็นอย่างนี้ๆ ๕. ลักษณะกำหนดสภาพของกรรมฐานว่า กรรมฐานนี้ลักษณะอย่างนี้ จะสำเร็จด้วยทำอย่างนี้ๆ (ดู วิสุทธิ.๒/๖๗;วิสุทธิ.ฎีกา๒/๕๗)
- ๑๘ ดูความเต็มใน อง.ทสภ.๒๔/๑๑/๑๗ (ในบาลีกล่าวถึงคุณสมบัติของตัวผู้ปฏิบัติที่จะบรรลุวิมุตติได้ในเวลาไม่นานไว้ด้วยว่า ประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการคือ ๑. มีศรัทธาในตถาคตโพธิ ๒. สุขภาพดี โรคน้อย ระบบการเผาผลาญ (ไฟธาตุ) พอดี ๓. เป็นคนเปิดเผยตัวตามเป็นจริงแต่พระศาสดา และเพื่อนพรหมจรรย์ ไม่มีมายา ๔. มีความเพียรบากบั่นจริงจัง ๕. มีปัญญาที่จะชำแระกิเลสได้)
- ๑๙ เรื่องภาวนา ๓ และนิมิต ๓ ดู สงคท.๕๒-๕๓
- ๒๐ สัปปายะ (สิ่งที่เหมือนกัน เกื้อกูล ช่วยสนับสนุน) มี ๗ คือ อาवास (ที่อยู่) โจร (ที่เกี่ยวหาอาหาร) ภัตตะ (การพุดคุย) บุคคล โภชนะ อุต (ดิน ฟ้าอากาศ ธรรมชาติแวดล้อม) อิริยาบทที่ถูกต้องหรือช่วยเสริม; ส่วนอัสัปปายะ ก็คือสิ่งทั้ง ๗

- นั้นที่ไม่เกื้อกูล หรือไม่เหมาะสม (วิสุทธิ.๑/๑๖๑; วินย.๑/๕๒๔; ม.๑.๓/๕๗๐)
- ๔๑ เรียกว่า อัปปนาโกสล ๑๐ อย่าง (วิสุทธิ.๑/๑๖๓-๑๗๔)
- ๔๒ ท่านว่าอัปมัญญูถึงจะไม่มีปฏิภาณนิมิตอย่างพวกกลืนเป็นต้น แต่ก็มิสัมพันธ์ (ภาวะที่จิตเมตตาเป็นต้นนั้น เจริญบริบูรณ์ หมดความแบ่งแยก เป็นไปต่อสัตว์ทั้งปวงเสมอเหมือนกัน) เป็นนิมิต และเจริญนิมิตนั้นไปจนบรรลุลอัปนา (ดู วิสุทธิ.๒/๐๐๑)
- ๔๓ ความชำนาญนั้นเรียกว่า “วสี” มี ๕ อย่างคือ ๑. อาวัชชนวสี (ชำนาญในการนึกตรวจองค์ฌานที่ตนออกมาแล้ว) ๒. สมาปัชชนวสี (ชำนาญในการเข้าฌานนั้นๆ ได้รวดเร็วในทันทีทุกที่ทุกเวลาที่ต้องการ) ๓. อธิฏฐานวสี (ชำนาญในการอธิษฐานคือตั้งจิตขยับแข้งอยู่ในฌานได้นานเท่าที่ต้องการไม่ให้ฌานจิตตกภวังค์เสีย) ๔. ฎฐานวสี (ชำนาญในการออกจากฌาน ออกได้ตามเวลาที่กำหนดไว้และเมื่อใดก็ได้ตามที่ต้องการ) ๕. ปัจจเวกชนวสี (ชำนาญในการพิจารณาทบทวนองค์ฌานคือการทำอย่างอาวัชชนวสีนั่นเอง ที่เป็นครั้งหลังๆ ต่อขึ้นมา) ขุ.ปฏิ.๓๑/๒๒๕/๑๔๗ นำมาอ้างและอธิบายในวิสุทธิ.๑/๑๘๖; ปฏิส.๑.๓๗๔; สงคท.ฎีกา ๑๕๐,๒๖๓; ท่านว่าถ้ายังไม่ได้วสีในฌานลำดับต้น ก็อย่าพึ่งเจริญฌานขั้นต่อไป มิฉะนั้นอาจเสื่อมทั้งจากฌานที่ได้แล้วและยังไม่ได้ ทั้งนี้ท่านอ้างพระบาลีใน อัง.นวก.๒๓/๒๓๙/๔๓๓.
- อนึ่ง มติของพระอรรถกถาจารย์มีว่า อาวัชชนวสีและปัจจเวกชนวสีนี้อยู่ด้วยกันในวิถิจิตเดียวกันคือ ในช่วงอาวัชชนะเป็นอาวัชชนวสี และในช่วงชวขณะเป็นปัจจเวกชนวสี แต่จะแยกความหมายอย่างไร ก็ได้ประโยชน์เท่ากัน.
- ๔๔ ส.ม.๑๙/๑๓๒๙/๔๐๑
- ๔๕ ดูรายละเอียดที่ ส.ม.๑๙/๑๓๒๙-๑๓๔๕/๔๐๑-๔๐๔; ดูประกอบตารางขอบเขตความล้ำเร็วที่แสดงไว้แล้วข้างต้น; อนึ่ง พึงสังเกตว่า ตามมติของพระอรรถกถาจารย์ อาณาปาสติ ไม่สามารถให้ผลถึงอรุณณได้ เพราะอรุณณต้องอาศัยกลืน (เช่น วิสุทธิ.๒/๑๓๒)
- ๔๖ ที่จัดเป็นส่วนหนึ่งของกายนุปัสสนาสติปัฏฐานคือ ที.ม.๑๐/๒๗๔/๓๒๕; ม.ม.๑๒/๑๓๓/๑๐๓; ที่ระบุนิธิปฏิบัติให้ได้ครบสติปัฏฐาน ๔ คือ ในอาณาปาสติสูตร, ม.ญ.๑๔/๒๘๙/๑๙๕; และ ส.ม.๑๙/๑๓๕๘-๑๔๐๕/๔๐๙-๔๒๕; ที่กล่าวถึงเนื้อหาของ การปฏิบัติครบ ๑๖ ตอน ณ ที่อื่นอีกคือ วินย.๑/๑๗๘/๑๓๑; ม.ม.๑๓/๑๔๖/๑๔๐; ส.ม.๑๙/๑๓๐๕-๑๓๕๗/๓๙๔-๔๐๙; อัง.ทสภ.๒๔/๖๐/๑๑๙; คำอธิบายพิสดารมาใน ขุ.ปฏิ.๓๑/๓๖๒-๔๒๒/๒๔๔-๓๐๐ นอกนั้นมาในรายชื่ออนุสติและเรื่องอื่นๆ อีกมากแห่ง

๘๗. วินย.๑/๑๗๘/๑๓๑; ส.ม.๑๙/๑๓๕๒-๓/๕๐๗
๘๘. ส.ม.๑๙/๑๓๖๖-๗/๕๑๓; พึงสังเกตคำว่าพรหมวิหารไม่ใช่ชื่อจำเพาะของเมตตากรรณมุกุตา อุเบกขาเสมอไป (ชื่อเฉพาะของธรรมชุดนั้นคืออัมปปัญญา)
๘๙. ส.ม.๑๙/๑๓๖๙-๑๓๓๐/๕๐๑; แม้แต่การบรรลุปฐมฌานเมื่อครั้งที่พระองค์ยังเป็นพระกุมารประทับได้ร่มต้นหว้า ในคราวที่พระพุทธบิดาประกอบพิธีแรกนาตามความใน ม.ม.๑๒/๕๒๕/๕๕๗ อรรถกถา ม.อ.๒/๓๙๒ และ ขา.อ.๑/๙๒ ก็ว่าทรงได้ปฐมฌานนั้นด้วยการกำหนดลมหายใจ
๙๐. ส.ม.๑๙/๑๓๗๓-๔/๕๑๕
๙๑. ส.ม.๑๙/๑๓๘๑/๕๑๗; คล้าย ม.อ.๑๔/๒๘๗/๑๙๓
๙๒. ม.ม.๑๓/๑๔๖/๑๕๒; วิสุทธิมีคค์อธิบายว่า เมื่อจะสิ้นชีพสามารถรู้ลมหายใจเข้าออกสุดท้ายของตนตั้งแต่เริ่ม จนดับไปพร้อมกับจิตจิด และท่านอธิบายต่อไปด้วยว่า ภิกษุที่บรรลอรหัตตด้วยเจริญกรรมฐานอย่างอื่นย่อม กำหนดระยะเวลาแห่งอายุของตนได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่ท่านที่เจริญอานาปานสติครบกระบวนแล้วบรรลอรหัตต สามารถกำหนดระยะเวลาแห่งอายุของตนได้ (ว่าจะอายุไปอีกนานเท่าใด จะสิ้นชีพเมื่อใด) ดู วิสุทธิ.๒/๘๕-๘๖
๙๓. เรือนว่าง แปลจาก “สุญญาคาร” แต่วิสุทธิ. ๒ /๕๗ ให้แปลว่าที่ว่าง (=ที่ว่างจากเรือน) ได้แก่เสนาสนะ ๗ อย่าง นอกจากป่าและโคนไม้
๙๔. อรรถกถาวินัย แปลอัสสาสะว่าหายใจออก ปัสสาสะว่าหายใจเข้า ส่วนอรรถกถาพระสูตรแปลกลับกัน อัสสาสะว่าหายใจเข้า ปัสสาสะว่าหายใจออก (วิสุทธิ. ๒/๕๘) ในที่นี้แปลไปตามนิยามในเมืองไทย คือ ตามอรรถกถาวินัยท่านที่ขอบแนวพระสูตรพึงเปลี่ยนเข้าเป็นออก ออกเป็นเข้า
๙๕. ม.อ.๑๔/๒๘๘/๑๙๕ ส.ม. ๑๙/๑๓๐๖/๓๙๕ เป็นต้น ข้อที่ว่าจะใช้บำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ อย่างไร มีบรรยายต่อไปใน ม.อ. ๑๔/๒๘๙/๑๙๕ ส.ม. ๑๙/๑๓๕๘-๑๓๖๑/๕๐๙-๕๑๑ เป็นต้น อานาปานสติครบกระบวนอย่างนี้ อรรถกถาเรียก โสฬสวัตตูกอานาปานสติกรรมฐาน (อานาปานสติกรรมฐานมีวัตตูกคือ หัวข้อ ๑๖) แยกออกเป็นจตุกกะ (หมวดสี่) สี่หมวดตั้งได้แสดงแล้ว ดู วิสุทธิ. ๒/๕๒

ปราศรัยบางท่านชี้ให้สังเกตความแตกต่างระหว่างอานาปานสติกับวิธีฝึกหัดเกี่ยวกับลมหายใจของลัทธิอื่นๆ เช่น การบังคับควบคุมลมหายใจของโยคะที่เรียกว่าปราณยาม เป็นต้น ว่าเป็นคนละเรื่องกันทีเดียว โดยเฉพาะว่าอานาปานสติ เป็นวิธีฝึกสติ ไม่ใช่ฝึกหายใจ คืออาศัยลมหายใจเป็นเพียงอุปกรณ์สำหรับฝึกสติ ส่วนการฝึกบังคับลมหายใจนั้นบางอย่างรวมอยู่ในวิธีบำเพ็ญทุกกิริยาที่พระพุทธเจ้า

เคยทรงบำเพ็ญและละเลิกมาแล้ว ดู

P. Vajiranana Mahathera. *Buddhist Meditation in Theory and Practice* (Colombo: M.D. Gunasena & Co., Ltd., 1962 ),pp. 235–6.

Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (London: Rider & Co., Ltd., 1962) p.61.

๙๖ มติของอรรถกถาว่าผู้เริ่มพึงปฏิบัติได้เฉพาะจุดกณะแรก คือ หมวดสี่ที่ ๑ นั้นเท่านั้น

ส่วนจุดกณะที่เหลือจากนี้ ปฏิบัติได้ต่อเมื่อบรรลุดานแล้ว อนึ่ง เฉพาะสามจุดกณะต้นเท่านั้น ใช้ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา จุดกณะสุดท้ายใช้ได้แต่สำหรับวิปัสสนาอย่างเดียว (วิสุทธิ. ๒/๖๖,๘๔)

๙๗ พระอรรถกถาจารย์ท่านถือว่า อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่หนัก เจริญยาก ท่านถึง

กับล่ำทับความสำคัญไว้ว่า อานาปานสติเป็นยอดในประเภทกรรมฐาน เป็นภูมิมนสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าและพุทธบุตรชนิตมาบุตรุชเท่านั้น ไม่ใช่การนิคหนอย มิใช่การที่สัตว์เล็กน้อยจะสร้งเสพได้ ถ้าไม่ละที่มีเสียงอ้ออึง ก็บำเพ็ญได้ยาก เพราะเสียงเป็นข้าศึกแห่งฌาน และในการมนสิการต่อๆ Id ก็จะต้องใช้สติปัญญาที่กล้าแข็งด้วย ท่านอั้งพุทธพจน์ที่ ม.อ.๑๔/๒๘๘/๑๙๖ มาสนับสนุนว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติแก่คนที่มีสติเลอะเลือน ไร้สัมปชัญญะ” (ดู วิสุทธิ.๒/๕๕,๗๕); อย่างไรก็ตาม นำสังเกตว่า ในเมื่อท่านว่า อานาปานสติยิ่งใหญ่ทำยากอย่างนี้ เหตุไฉนท่านจึงว่าเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมแก่คนโมหจริตด้วย

๙๘ อานาปานสติเป็นกรรมฐานอย่างเดียวในบรรดาข้อปฏิบัติเป็นอันมากในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มีคำแนะนำกำหนด เกี่ยวกับอิริยาบถว่า ให้พั่งนึ่งอย่างนี้ (ดู ภายคตาสติสูตร, ม.อ.๑๔/๒๙๒-๓๑๗/๒๐๓-๒๑๖; ศิริมานนทสูตร, อัง.ทสก.๒๔/๖๐/๑๑๕-๑๒๐ ด้วย) ส่วนกรรมฐานอย่างอื่น ย่อมเป็นไปตามอิริยาบถต่างๆ ที่เข้าเรื่องกัน หากจะมีการนึ่งก็ย่อมเป็นไปเพราะความเหมาะสมกันโดยอนุโลมกล่าวคือ เมื่อกรรมฐานใดนึ่งปฏิบัติได้ดี และในเมื่อการนึ่งอย่างนี้เป็นทำนึ่งที่ดีที่สุด ก็เป็นธรรมตออยู่เองที่พั่งนึ่งอย่างนี้ ยกตัวอย่างเช่นการพั่งกสิณ และการพิจารณาธรรมารมณ์ต่างๆ นานๆ เป็นต้น เหมือนคนจะเขียนหนังสือ ท่านนึ่งย่อมเหมาะดีกว่า ยืนหรือนอนเป็นต้น พั่งเข้าใจความหมายของการนึ่งอย่างนี้ มิใช่มองเห็นการนึ่งเป็นสมาธิไป พุดอีกอย่างหนึ่งว่า การนึ่งแบบคู้บัลลังก์นี้ เป็นทำนึ่งที่ดีที่สุดแก่สุขภาพและการงาน ดังนั้นเมื่อจะนึ่งหรือในกรณีจะทำอะไรที่ควรจะต้องนึ่ง ท่านก็แนะนำให้นึ่งทำนึ่ง (แม้แต่นั่งคิด นึ่งพัก นึ่งสนทนา นึ่งทำใจ เช่น ม.ม.๑๓/๕๘๘/๕๓๗; ม.อ.๑๔/๖๗๕/๔๓๔; อัง.จตุกก.๒๑/๓๖/๔๙; ชุ.อ.๒๕/๖๖/๑๐๒) เหมือน

- ที่แนะนำว่า เมื่อจะนอนก็ควรจะนอนแบบสี่เหลี่ยม หรือเมื่อจะเดินอยู่ลำพังก็ควรเดินแบบจงกรม ดังนี้เท่านั้นเอง.
- ๙๙ ความในวิสุทธิมรรคตอนนี้จะเขียนรวบรัดเกินไป ผู้อ่านจับความออกมาต่างๆ กัน ดูของไทย ฝรั่งเศส ลังกาแล้ว ไม่ใคร่จะตรงกัน เพื่อสะดวกจึงเอาอย่างที่เรียนกันมาในเมืองไทย (การเริ่มนับ จะตั้งต้นที่ลมเข้าหรือลมออกก็ได้ แล้วแต่อย่างไหนใครชัด); อนึ่ง พึงทราบว่า ตัวอย่างปฏิบัติที่แสดงในที่นี้ เขียนตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ให้เห็นแบบแผนเดิมผู้ปฏิบัติจะยกเชื่อมโยงไปอย่างอื่นอีกก็ได้ เช่น อย่างที่ล้ากันต่างๆ ในปัจจุบันสอนให้ว่าพุทโธบ้าง อย่างอื่นบ้าง กำกับลมหายใจเข้า-ออก แทนการนับ เป็นต้น (สาระอยู่ที่เป็นอย่างจริงจิตไว้เท่านั้น)
- ๑๐๐ ทานว่าคนจุกยาว ลมกระทบชัดที่ปลายจุก คนจุกสั้นลมกระทบชัดที่ริมฝีปากบน และทานว่าถ้าสังจิตตามลมเข้าไปจะรู้สึกอึดอัดอยู่ในทรวงอก และถ้าสังจิตตามลมออกไปข้างนอก จิตก็จะแพร่สลายไปกับอารมณ์ต่างๆ
- ๑๐๑ ในการปฏิบัติตามนัยอรรถกถาช่วงอนุพันธนามาจนถึงนิมิตปรากฏนี้ มีขั้นตอนแทรกอยู่ด้วยอีก ๒ คือ ผู้สนา (การกำหนดความกระทบแห่งลมหายใจของผู้ใช้สติตามลม ซึ่งกำลังตั้งจิตให้เป็นอัปปนา และตั้งจิตกำหนดอยู่ที่ปลายจุก) และรูปนา (การตั้งจิตไว้ในอารมณ์อย่างแน่วแน่งนเป็นอัปปนา โดยเฉพาะตอนต่อจากนี้ไปที่ว่าตั้งจิตไว้ในนิมิตรักษานิมิตไว้ ประคับประคองจนบรรลุอัปปนาสมาธิ เป็นขั้นตอนของรูปنال้วนๆ) หลังจากได้ฌานแล้ว ถ้าใช้กรรมฐานนี้ทำวิปัสสนาต่อไป ก็เรียกว่าขั้นสลัลักษณะ (กำหนดคือกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์) จนในที่สุดก็ถึงมรรคเรียกว่าเป็นวิวิฏฐานา (หมุนออก) และบรรลุผลเรียกว่าเป็นปาริสุทธิ (หมดจดจากกิเลส) แล้วจบลงด้วยปฏิบัติสสนา (ย้อนดู) คือพิจารณาผลที่ได้บรรลุ (ได้แก่ปัจจุเวกขณะนั่นเอง) รวมแต่ต้นถึงเสร็จสิ้นเป็น ๗ ขั้นตอน
- ๑๐๒ คำว่าฌานที่ใช้กันทั่วไปโดยปกติ เมื่อไม่ระบุระดับ มักหมายถึง รูปฌาน ๔
- ๑๐๓ ที่มาขั้นเดิม เช่น อภิ.ส.๓๔/๑๗๘/๖๑; ๘๘๓/๓๔๒; ชั้นหลัง ดูการจัดฌาน ๔-๕ ที่วิสุทธิ. ๑/๑๑๐-๑; สงคท. ๓-๔
- ๑๐๔ แปลว่า ความดับแห่งสัญญาและเวทนา (cessation of ideation and feeling)
- ๑๐๕ ขุ.ปฎิ.๓๑/๔๗๘/๓๖๑-๓๖๒
- ๑๐๖ มาในคัมภีร์ชั้นอรรถกถามากแห่ง เช่น ที.อ.๒/๒๖; ม.อ.๓/๕๗๕; ส.อ.๓/๓๐๗; วิสุทธิ.๒/๒๔๔ (เทียบกับที่เรียกในพระไตรปิฎกว่า วิกขัมภานิโรธ-ขุ.ปฎิ.๓๑/๗๐๔/๖๐๔)
- ๑๐๗ ดูเรื่อง เจโตวิมุตติ-ปัญญาวิมุตติ ในตอนว่าด้วยนิพพาน ข้างต้น

- ๑๐๘ ดู วิสุทธิมัคค์ ๒/๑๙๗-๒๘๔
- ๑๐๙ วิสุทธิ.๑/๑ จาก ส.ส.๑๕/๖๑/๒๐
- ๑๑๐ ดู ส.ม.๑๙/๒๖๔/๖๘; ๓๕๕/๙๓; ๔๑๐/๑๑๒; ๖๘๙/๑๙๓; ๑๐๙๓/๓๒๐
- ๑๑๑ เช่น ส.ม.๑๙/๔๖๓/๑๒๙; ๔๖๕/๑๒๙; ๕๑๖/๑๔๑ นี้อ้างเฉพาะเรื่องโพชฌงค์  
นอกนั้นพึงดูที่มาอื่นซึ่งเคยอ้างมาแล้ว
- ๑๑๒ เช่น ศील-อวิปฏิสาร-ปราโมทย์-ปีติ-ปัสสัทธิ-สุข-สมาธิ ที่ อง.ทสภ.๒๔/๑/๑; ๒/๒  
ฯลฯ (เคยอ้าง)
- ๑๑๓ วิสุทธิ.๑/๑๐๕, ที่มาในบาลีมากมาย พึงดูในข้อว่าด้วยการเจริญสมาธิตามวิธี  
ธรรมชาติข้างต้น
- ๑๑๔ เช่น อง.ทสภ.๒๔/๑/๑;๒/๒ (เคยอ้าง)
- ๑๑๕ ส.ม.๑๙/๑๖๕๔/๕๒๐
- ๑๑๖ ขุ.ธ.๒๕/๓๕/๖๕ (ผานในที่นี้หมายถึงอาร์มณูปนิชฌาน-เพ่งอารมณ์ หรือ  
ลักขณูปนิชฌาน-เพ่งไตรลักษณ์ ก็ได้)
- ๑๑๗ วิสุทธิ.๑/๑๐๕;๓/๓๗; นิท.อ.๒/๙๙; ปฏิส.อ.๑๙; สงคณ.อ.๒๐๙ ในบาลีแห่ง  
ปฏิสัมภิทามัคค์ แสดงอภิปะ คือ ความไม่ชานสายหรือความไม่พึงชานเป็นอรรถ  
คือความหมายของสมาธิและสัมมาสมาธิ (เช่น ขุ.ปฏ.๓๑/๕๒/๓๑; ๗๐/๔๔; ๑๕๖/  
๑๐๖ ฯลฯ)
- ๑๑๘ คัมภีร์อภิธรรมชั้นเดิมเรียกองค์ฌานทั้งหมดรวมกันเป็นตัณหาและแสดงองค์ประกอบ  
ของฌานเต็มรูปเท่าที่นับได้ในคำบรรยายฌานแต่ละชั้นของพระสูตรคือ
- ที่ ๑ ฌาน = วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข (จิตตสส) เอกัคคตา
- ที่ ๒ ฌาน = สัมปสาท (ศรัทธา) ปีติ สุข (จิตตสส) เอกัคคตา
- ที่ ๓ ฌาน = อุเบกขา สติ สัมปชัญญะ สุข (จิตตสส) เอกัคคตา
- ที่ ๔ ฌาน = อุเบกขา สติ (จิตตสส) เอกัคคตา (อภิ.วิ.๓๕/๖๕๖/๓๔๗; ๖๖๖/  
๓๔๙; ๖๗๗/๓๕๑; ๖๘๕/๓๕๓)
- อนึ่ง อุปจารสมาธิ ก็กำจัดนิเวรณ ๕ ได้แล้ว และมีองค์ร่วมรวมทั้งตัวเป็น ๕  
เหมือนกัน แต่มีกำลังน้อยกว่าอัปนาสมาธิ (วิสุทธิ.๑/๑๘๗) อย่างไรก็ตาม



บางกรณีอุบจารสมาธิ มีอุเบกขาแทนที่ปิดและสุขก็ได้ และในกรณีเช่นนั้นอุบจารสมาธิจะมีองค์ร่วมรวมทั้งตัวเองด้วยเพียง ๔ คือ วิตก วิจารณ์ อุเบกขา เอกัคคตา (วิสุทธิ.๑/๑๐๖-๗)

๑๑๙ ดู วิสุทธิ.๑/๑๘๐-๒๑๗; วินย.๑/๑๕๗-๑๗๑; ปฏิสั.๑.๒๑๙-๒๓๔; สงคณิ.๑. ๒๐๓-๙; (สงคท. ๔๑ แสดงองค์ฌาน ว่ามี ๗ โดยเปลี่ยนสุข เป็นโสภณัส และโหมนัส)

๑๒๐ ท่านว่าปิติ มีทั้งหมด ๕ อย่างคือ ๑. ขุททกาปิติ ปิติเล็กน้อย พอชนชั้นน้ำตาไหล ๒. ขณิกาปิติ ปิติชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลกๆ เป็นขณะๆ ดุจฟ้าแลบ ๓. โอภกันติกาปิติ ปิติเป็นระลอกหรือปิติเป็นพักๆ รู้สึกซู่ๆ ลงมาในกายดุจคลื่นซัดฝั่ง ๔. อุพเพงคาปิติ ปิติโลดลอย เป็นอย่างแรง ให้รู้สึกใจฟู ทำให้แสดงอาการหรือทำอะไรบางอย่างโดยมิได้ตั้งใจเช่น เปล่งอุทาน หรือรู้สึกตัวเบาลอยขึ้นไป ๕. ฌรณาปิติ ปิติซาบซ่าน ให้รู้สึกเย็นซาบซ่านแผ่เิบอาบเต็มตัวไปทั่วตัว (วิสุทธิ. ๑/๑๘๒)

๑๒๑ ขอย้ำให้พึงระวังความสัมพันธ์ระหว่างอุเบกขาที่เป็นองค์ฌาน ซึ่งได้แก่ตตรัมขณัตตตา คือภาวะเป็นกลาง อันเป็นกุศลธรรมอยู่ในหมวดสังขารชั้นธัมกับอุเบกขาที่เป็นเวทนา คือความรู้สึกเฉยๆ ซึ่งเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า อุทุขมสุขเวทนา แปลว่าความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ และเป็นของไม่ตีไม่ช้ำ; ในฌานที่ ๔ อุเบกขาที่เป็นองค์ฌาน มีอุเบกขาเวทนาประกอบร่วมด้วย คือมาทั้งสองอย่าง

๑๒๒ ดู ม.ญ.๑๔/๑๕๕-๑๖๑/๑๑๖-๑๒๐ (เคยอ้าง)

๑๒๓ ดู วิสุทธิ.๑/๒๐๗,๒๑๔

๑๒๔ วิสุทธิ.๑/๑๗๙ (คัมภีร์ปฏิโกปเทส ยังไม่พิมพ์เป็นอักษรไทย พึงดูฉบับของอังกฤษ และพม่าเป็นต้น) แหล่งเดิมของ ฌาน ๔-๕ และองค์ฌาน แบบอภิธรรม ดู อภิ.วิ. ๓๕/๗๑๐-๗๓๖/๓๕๖-๓๖๕

๑๒๕ ดู ส.ม.๑๙/๘๕๒-๘๕๙/๒๕๙-๒๖๕; กิจหรือหน้าที่ของอินทรีย์ ๕ มิใช่มาใน พุทธพจน์โดยตรง แต่ปรากฏในวิสุทธิ.๑/๑๖๔ ซึ่งสรุปมาจากบาลีแห่ง ขุ.ปฏิบัติ.๓๑/ ๓๒/๒๓; ๓๙๖/๒๗๐; ๔๕๒/๓๓๒ เป็นต้น

๑๒๖ ส.ม.๑๙/๑๐๑๐-๑๐๒๒/๒๙๗-๓๐๐

๑๒๗ ดู อภ.จตุกก.๒๑/๑๖๑-๓/๒๐๐-๔

- ๑๒๘ อัง.จตุกก.๒๑/๑๖๙/๒๐๙
- ๑๒๙ ดู ส.ม.๑๙/๘๗๖-๙๐๐/๒๖๕-๒๗๑; ดู ขุ.ปฎิ.๓๑/๔๘๘-๔๙๙/๓๗๓-๓๘๗ ด้วย  
เกี่ยวกับวิโมกขมุข และการที่อินทรีเป็นเครื่องกำหนดประเภทของอริบุคคล
- ๑๓๐ ดู ขุ.ปฎิ.๓๑/๔๒๕/๓๐๒; ๔๕๒/๓๓๒
- ๑๓๑ พุทธพจน์นี้อยู่ในตอนว่าด้วยโพชฌงค์, ส.ม.๑๙/๕๗๒/๑๕๘
- ๑๓๒ ส.ม.๑๙/๙๖๙/๒๘๙
- ๑๓๓ เรื่องการปรับอินทรีให้เสมอกันนี้จับความมาจาก วิสุทธิ.๑/๑๖๔-๕; เข้าใจว่าความ  
คิดในการวางหลักนี้ ท่านคงตั้งเค้าจากพุทธพจน์ว่าให้ตระหนักชัดถึงความสมเสมอ  
กันแห่งอินทรีที่ วินย.๕/๒/๗; อัง.จตุกก.๒๒/๓๒๖/๓๒๐.
- ๑๓๔ ส.ม.๑๙/๙๙๖-๘/๒๙๕
- ๑๓๕ ส.ม.๑๙/๑๐๐๓-๙/๒๙๖-๗
- ๑๓๖ ส.ม.๑๙/๙๙๑-๕/๒๙๔
- ๑๓๗-๑๓๘ ส.ม.๑๙/๙๘๗-๙/๒๙๓
- ๑๓๙ ส.ม.๑๙/๑๐๒๔/๓๐๑ (โพธิปักขิยธรรมในที่นี้หมายถึงอินทรี ๕); ยังมีข้ออุปมา  
อื่นๆ อีกทำนองนี้หลายอย่าง เช่นเปรียบเทียบรอยเท้าช้างเป็นยอดของรอยเท้า  
สัตว์บก, เหมือจันทน์แดง เป็นยอดของไม้แก่นหอม, เหมือต้นหว่า, ต้นปาริฉัตตก์,  
ต้นแคฝอย, ต้นโกฏฐิมพลี ดู ส.ม.๑๙/๑๐๓๘-๑๐๔๓/๓๐๕-๖; ๑๐๗๐-๑๐๘๑/  
๓๑๓-๕; คัมภีร์รุ่นหลังแห่งหนึ่งกล่าวความสำคัญของปัญญาไว้อย่างไพเราะว่า  
“แท้จริงในบรรดาธรรมทั้งหลายที่ช่วยให้บรรลุนิพพาน ปัญญานี้แหละประเสริฐสุด  
ธรรมที่เหลื้อม่อมเป็นบริวารของปัญญานั้น” (มจก.๑/๑๕๒)
- ๑๔๐ ส.ม.๑๙/๑๐๒๘-๙/๓๐๒
- ๑๔๑ ส.ม.๑๙/๓๙๐/๑๐๔; ๔๓๕/๑๒๐
- ๑๔๒ ดู วิสุทธิ.๓/๓๒๙; ส.อ.๓/๒๒๐
- ๑๔๓ ดู ส.ม.๑๙/๔๖๓-๖๔๐/๑๒๙-๑๗๘; อภิ.วิ.๓๕/๔๔๙-๔๕๑/๒๒๖-๒๗๑
- ๑๔๔ ส.ม.๑๙/๔๗๘/๑๓๑; ที่ ๑๙/๕๐๐/๑๓๖ เปลี่ยนเฉพาะคำว่า “ไม่เป็นอุปกิเลสแห่ง

จิต" เป็น "ไม่ขึ้นกตทัບจิต"

๑๔๕ ส.ม.๑๙/๕๐๒/๑๓๗;

๑๔๖ ได้แก่อสติในการเจริญสติปฏิฐานทั่วไป ดู ม.อ.๑๔/๒๙๐/๑๙๘; ส.ม.๑๙/๑๓๘๗/  
๔๒๐

๑๔๗ ส.ม.๑๙/๓๗๔/๔๙

๑๔๘ ม.อ.๓/๕๕๒ และ ส.อ.๓/๓๘๕ ให้ความหมายอย่างหนึ่งซึ่งกว้างมากกว่าธรรมวิจย  
ได้แก่ ญาณ คือความหยั่งรู้หยั่งเห็นที่ประกอบรวมอยู่กับสตินั้น

๑๔๙ ส.ม.๑๙/๕๒๒-๕๖๗/๑๕๓-๕

๑๕๐ ดู ส.ม.๑๙/๕๒๒-๕๔๖/๑๔๓-๑๕๐

๑๕๑ สุกนนิมิต = สิ่ง que คิดหมายเอาว่าสวยงาม คือพบเห็นได้ยั้งสิ่งใดแล้ว ใจจับเค้า  
รูปลักษณะที่ชอบ กำหนดหมายหรือคิดวาดเป็นภาพที่สวยงามเอาไว้ในใจ

๑๕๒ ปฏิฆนนิมิต = สิ่ง que คิดหมายเอาว่าเป็นการกระทบกระทั่งขัดใจ คือ พบเห็นได้ยั้งสิ่ง  
ใดแล้ว ใจจับเค้ารูปลักษณะที่ไม่ชอบ กำหนดหมายหรือคิดวาดเป็นภาพที่มุ่งกระทบ  
กระทั่งตน

๑๕๓ เจโตวิมุตติ = สิ่ง que ปลดปล่อยจิต ทำให้จิตโปร่งโล่งพ้นจากภาวะบีบคั้น ตามปกติใน  
กรณีของพยาบาท ได้แก่ เมตตาแต่จะใช้อุปมัญญาอื่นๆ ก็ได้

๑๕๔ ส.อ.๓/๒๒๓

๑๕๕ ต่อจากนี้ ถือเอาความจากวิสุทธิ.๑/๑๖๘-๑๗๑ และ วิกงค.อ. ๓๖๐-๓๗๔

๑๕๖ ทำสิ่งต่างๆ ให้สดใส หรือให้หมดจดสละสลวย เช่น ผม ขน เล็บ ตัดให้เรียบร้อย  
ร่างกายอาบน้ำให้สะอาด ผ้า นุ่งห่มซักให้สะอาดไม่เหม็นสาบเปรอะเปื้อน ที่อยู่ไม่  
ให้กรุงรังเป็นต้น

๑๕๗ คำว่าสังเวช ไม่พึงเข้าใจว่าสลดหดหู่ แต่หมายถึงอาการกลับได้คิด หรือเกิดแรง  
ดลใจที่จะเร่งทำสิ่งดีงาม (ตรงกับคำว่าสมุตเตชณะ ซึ่งแปลว่า เว้าให้กล้า ตรงข้าม  
กับหงอยก้อย เช่น วิสุทธิ.๓/๒๙๙)

๑๕๘ ส.ม.๑๙/๓๗๓-๓๘๐/๔๘๘-๑๐๐; อรรถกถาว่าโพชฌงค์ ๗ ข้อในกรณีนี้ เป็นไป  
ขณะจิตเดียวกัน (วิกงค.อ.๔๐๘)

- ๑๕๙ ตามปกติ ตรัสต่อจากการเจริญอานาปานสติสมาธิ, ตู ม.ญ.๑๔/๒๘๗/๑๙๓; ส.ม.๑๙/  
๑๓๘๑/๔๑๗; ๑๕๐๐/๔๒๓
- ๑๖๐ ส.ม.๑๙/๔๙๒-๕/๑๓๔-๕
- ๑๖๑ ส.ม.๑๙/๖๔๓-๖๖๗/๑๘๐-๓
- ๑๖๒ ตู วิสุทฺธิ.๑/๑๖๙
- ๑๖๓ ส.ม.๑๙/๕๖๙-๕๗๒/๑๕๖-๘
- ๑๖๔ ที.ปา.๑๑/๒๓๘/๒๓๘; อัง.จตุกก. ๒๑/๑๔/๒๑
- ๑๖๕ ที.ปา.๑๑/๘๑/๑๑๕
- ๑๖๖ อัง.ติก.๒๐/๒๕๘/๖๗
- ๑๖๗ ม.มุ.๑๒/๑๘/๑๙; อัง.ฉก.๒๒/๓๒๙/๔๓๗
- ๑๖๘ อัง.จตุกก.๒๑/๒๓๘/๓๒๒
- ๑๖๙ ที.ม.๑๐/๗๘/๙๓; อัง.สตุตตก.๒๓/๒๔/๒๔
- ๑๗๐ ส.สพ.๑๘/๗๑๕/๔๙๙; อนึ่ง พึงสังเกตว่า เฉพาะธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ท่านถือเป็นความหมายหนึ่งของสัมมาทิวฐิที่เป็นโลกุตตระ (ม.ญ. ๑๔/๒๕๘/๑๘๑) และเป็นโพธิ (ขุ.ม.๒๙/๖๙๑/๕๕๘)
- ๑๗๑ ที.ม.๑๐/๒๐๖/๒๔๘, บางส่วนคล้ายที่ ม.ญ. ๑๔/๒๕๓/๑๘๑; อัง.สตุตตก.๒๓/๔๒/๔๒; กล่าวถึงเฉพาะตัวสมาธิ บริหาร ที่ ที.ปา.๑๑/๓๒๘/๒๖๔; ใน ม.มุ. ๑๒/๕๐๘/๕๕๐ กล่าวเฉพาะสมาธิบริหารตัวที่ใกล้ชิดที่สุดคือ สัมมาวายามะอย่างเดียว; ส่วน คัมภีร์เนตติปกรณ์(เนตติ.๑๒๕)จัดเอากายที่ผ่อนคลายสงบไม่เครียดหรือไม่กระสับกระส่ายว่าเป็นสมาธิบริหาร; อนึ่ง คำว่า พอแก่การ แปลจาก ปโหติ จะแปลว่า “จึงพอเหมาะได้” ก็ได้.
- ๑๗๒ คำเรียกรวมที่ใส่จำนวนเข้าด้วยเป็น จตุมรรค (จตุมคค) นี้ เกิดขึ้นในชั้นอรรถกถา และตามปกติมาในรูปที่สมาสกับคำอื่น ตู ส.อ.๑/๒๔๑; ๓/๓๖; สตุตต.อ. ๑/๗; ปฎิส.อ.๒๐๗; วิสุทฺธิ.๓/๓๔๓.
- ๑๗๓ คำว่า ธรรมสามัคคี เท่าที่พบมีใช้ครั้งแรกใน ขุ.ม.๒๙/๒๑๑/๑๕๙; ที่ใช้ในสมัยต่อมา เช่น นท.อ.๑/๗๙; วิกงค.อ.๔๐๓; นำสังเกตว่ามักมีการเอาคำว่าธรรมสามัคคีไป



และสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ก็เป็นอย่างเดียวกัน จึงไม่ได้แปลลงไว้); ข้อความตอนปลาย ว่าด้วยธรรมที่พึงกำหนดรู้ด้วยอภิปัญญาเป็นต้น มีในที่มาอื่นอีก คือ ส.ม.๑๙/๒๙๐-๕/๗๗-๙; อัง.จตุกก.๒๑/๒๕๔/๓๓๓.

๑๘๐ อัง.ทสภ. ๒๔/๕๘/๑๑๓; และมีที่คล้ายกันนี้อีก คือ อัง.อฏ.จก. ๒๓/๑๘๙/๓๕๐; ๒๑๘/๓๙๙ เจาะแห่งหลังกล่าวถึงสังกัปป์และวัตักกะ เริ่มต้นว่ามีนามรูปเป็น อารมณฺ์ นอกนั้นคล้ายกัน; เจาะข้อ ฉนทมูลกา พึงเทียบ ม.อ.๑๔/๑๒๑/๑๐๑; ส. ๗.๑๗/๑๘๔/๑๒๒ ด้วย.

๑๘๑ อัง.จตุกก.๒๑/๒๕๕/๓๒๙; เทียบ ขุ.อิตติ.๒๕/๒๒๔/๒๖๐