



ศึกษาเปรียบเทียบบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติ
สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

**A COMPARATIVE STUDY OF PARIKAMMABHĀVANĀ IN
SAMATHABHĀVANĀ AND VIPASSANĀBHĀVANĀ
PRACTICE**

แม่ชีปฐวี บุญถัน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



ศึกษาเปรียบเทียบบริการรณภาวนาในการปฏิบัติ
สมณภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

แมชีปฐวี บญลัน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Comparative Study of Parikammabhāvanā in
Samathabhāvanā and Vipassanābhāvanā
Practice**

Maechee Patawe Boonlon

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบบริการภานาในการปฏิบัติสมภานาและวิปัสสนาภานา” เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภานา

(พระมหาสมบูรณ วฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระราชปริยัติมณี, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

(รศ.ดร.มานพ น้กการเรียน)

กรรมการ

(พระราชรัตนมณี, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(พระมหาชิต จานชิต, ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.วิโรจน์ ค้มครอง)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาชิต จานชิต, ดร.
ผศ.ดร.วิโรจน์ ค้มครอง

ประธานกรรมการ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(แม่ชีปฐวี บุญถัน)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาเปรียบเทียบบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนาและ
วิปัสสนาภาวนา

ผู้วิจัย : แม่ชีปฐวี บุญล้วน

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาชิต ฐานชิต, ดร., ป.ธ.๗, ศน.บ. (การศึกษา), M.A. (Sanskrit),
Ph.D. (Vedic Studies)

: ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง, ป.ธ.๙, พธ.ม. (พระพุทธศาสนา),
พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา” การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาหลักการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาหลักการบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ผลการวิจัยพบว่า

การบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา คือการพัฒนาจิตให้เกิดความสงบ โดยใช้คำบริกรรมเป็นการเพ่งบัญญัติในอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ กอง จนจิตสงบเป็นฌาน ส่วนการบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา คือการบริกรรมพร้อมขณะน้อมจิตไปรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นกับจิตในปัจจุบันตามความเป็นจริง โดยมีวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นอารมณ์ เพื่อเกิดญาณรู้แจ้งความจริงแท้

การเปรียบเทียบบริกรรมภาวนาแบบสมถและวิปัสสนามีความเหมือนกันและแตกต่างกัน คือ ๑) บริกรรมภาวนา แบบสมถะนั้นเป็นการพัฒนาให้จิตเกิดความสงบ โดยใช้คำบริกรรม ส่วนแบบวิปัสสนานั้นเป็นการน้อมจิต ไปรับรู้อารมณ์ปัจจุบัน ๒) ประเภทการบริกรรมภาวนา เหมือนกัน ๔ อย่างมีสมถพุทฺธพังคมวิปัสสนา เป็นต้น ๓) ด้านหลักการ มีทั้งเหมือนกันและต่างกัน คือ สิ่งเหมือนกัน ได้แก่ เลือกสถานที่ที่สงบตามป่าไม้ เรือนว่าง เว้นเหตุอันไม่เป็นสัปายะ และสิ่งที่ต่างกัน คือ การบริกรรมแบบสมถต้องมีสติ ศรัทธา สัมปชัญญะ สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ ได้แก่ นิรวณ ๕ เป็นต้น ส่วนแบบวิปัสสนาต้องสำรวมอินทรีย์ ทำอินทรีย์ให้แก่กล้า งดพูดคุย เคลื่อนไหวช้าๆ กำหนดปัจจุบัน สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส เป็นต้น ๔) ด้านองค์ธรรม ต่างกัน คือ แบบสมถภาวนา ได้แก่ สติ สมาธิ ฌาน ส่วนแบบวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ สติ สมาธิ และปัญญา ๕) ด้านอารมณ์ ต่างกัน คือ แบบสมถะใช้กรรมฐาน ๔๐ กอง ส่วนวิปัสสนา คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ ๖) ด้านผล มีเหมือนกันและต่างกัน คือ ที่เหมือนกัน ได้แก่ สมาธิ ฌาน อภิญญา ส่วนที่ต่างกันคือ สมาธิที่ได้ในสมถทั้งหมด อุปปจาระ อปัณนาสมาธิ ส่วนวิปัสสนาสมาธิที่ได้เพียงขณิก และอุปจารสมาธิ สมถ ได้อารัมมณูปนิชฌาน ส่วนวิปัสสนาได้ลักขณูปนิชฌาน สมถะบรรลุอภิญญา ๕ เป็นโลกีย์อภิญญา ส่วนวิปัสสนาบรรลุอภิญญา ๖ เป็นทั้งโลกีย์และโลกุตตรอภิญญา เป็นต้น

Thesis Title : A Comparative study of Parikammabhāvanā
in Samathabhāvanā and Vipassanābhāvanā Practice

Researcher : Maechee Patawe Boonlon

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Chit Tanachito, Dr., Pali VII, B.A. (Education),
M.A. (Sanskrit), Ph.D. (Vedic Studies).

: Assist. Prof. Dr.Viroj Koomkrong, Pali IX,
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : February 9, 2018

Abstract

This thesis contains the following objectives; to study the Parikammabhāvanā in Samathabhāvanā, 2) to study Parikammabhāvanā in insight and 3) to compare Parikammabhāvanā in Samathabhāvanā and Parikammabhāvanā in insight by collecting data from original texts of Theravada Buddhism and other concerned documents then, summarized, analyzed and composed in descriptive style, finally previewed by experts. The findings of research revealed that;

Parikammabhāvanā in Samatha or tranquility or incantation refers to the way of calming the mind by incantation or word utterance which focuses on contemplating on 40 objects until it became unity and trance. Parikammabhāvanā in Vipassanā or insight means the incantation done in every moment of observing meditative objects happening in mind at the present as they really are. It has 6 bases of insight as an object of concentration in order to realize the noble truth.

In comparison, there found the similarity and differences. Parikammabhāvanā in Samathabhāvanā aims at contemplating on mental objects until the mind became calm by applying incantation along while in Vipassanabhāvanā, it aims at observing mental objects through lending mind into presents objects. Both has divided the practice into 4 types, such as Samathapubbangavipassanā etc. in respect of principle, their similarity is that both needs solitude places such as forest, empty house etc. and restraining from uncomfortable things. The difference is that Parikamma in Samathabhāvanā requires mindfulness, confidence and awareness. Its obstacle is 5 hindrances etc. while Parikamma in Vipassanabhāvanā requires the restrains from sensual-organs and empowering faculties, speechless, slowly moving, contemplating on present objects only, its obstacle is insight influxes etc. In aspect of component, the difference is that Parikamma in Samathabhāvanā's components are mindfulness, concentration and trance while Vipassanabhāvanā's components are mindfulness, concentration and wisdom. In aspect

of objects of meditation, difference is that Parikamma in Samathabhāvanā uses 40 objects for concentration but Vipassanabhāvanā uses 6 bases of insight or Name and forms. In aspect of results, their similarities are concentration, trance and super-knowledge, while the differences are that concentration received in Samathabhāvanā are temporary, access and attainment concentration but Vipassanabhāvanā's concentration requires only temporary and access concentration Contemplation only. Samatha gains only Ārammanūpanijjhāna but Vipassanā Lakkhaṇūpanijjhāna and Samathabhāvanā receives only 5 worldly super-knowledge while Vipassanā worldly and transcendent 6 super-knowledges etc.

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ซ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
บทที่ ๒ หลักการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๐
๒.๑ ความหมายของบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา	๑๐
๒.๒ ประเภทของบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา	๑๘
๒.๓ หลักการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา	๒๑
๒.๔ องค์ธรรมของการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา	๓๑
๒.๕ อารมณ์ของการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา	๓๕
๒.๖ ผลของการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา	๔๖
๒.๗ สรุปท้ายบท	๖๐
บทที่ ๓ หลักการบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๖๒
๓.๑ ความหมายของบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๖๒
๓.๒ ประเภทของบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา	๗๔
๓.๓ หลักการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๗๖
๓.๔ องค์ธรรมของการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๘๒

๓.๕	อันตรายในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๘๔
๓.๖	ผลของบริการรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา	๙๔
๓.๗	สรุปท้ายบท	๑๑๑
บทที่ ๔	เปรียบเทียบการบริการรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา	๑๑๓
๔.๑	เปรียบเทียบความหมายของบริการรมภาวนาแบบสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา	๑๑๓
๔.๒	เปรียบเทียบประเภทของบริการรมภาวนาแบบสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา	๑๑๗
๔.๓	เปรียบเทียบหลักของการบริการรมภาวนาแบบสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา	๑๑๙
๔.๔	เปรียบเทียบองค์ธรรมของการบริการรมภาวนาแบบสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา	๑๒๕
๔.๕	เปรียบเทียบอันตรายของการบริการรมภาวนาแบบสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา	๑๒๕
๔.๖	เปรียบเทียบผลของการบริการรมภาวนาแบบสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา	๑๒๖
๔.๗	สรุปท้ายบท	๑๔๐
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๔๒
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๔๒
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๔๗
บรรณานุกรม		๑๔๘
ประวัติผู้วิจัย		๑๕๒

สารบัญญัตราสาร

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๑ เปรียบเทียบความหมายของคำว่า “บริการ” “ภาวณา” และ “บริการภาวณา” แบบสมถภาวณาและวิปัสสนาภาวณา	๑๑๖
ตารางที่ ๒ เปรียบเทียบประเภทการบริการภาวณาแบบสมถภาวณาและแบบวิปัสสนาภาวณา	๑๑๘
ตารางที่ ๓ เปรียบเทียบหลักของการบริการภาวณาแบบสมถภาวณาและแบบวิปัสสนาภาวณา	๑๒๔
ตารางที่ ๔ เปรียบเทียบองค์ธรรมของการบริการภาวณาแบบสมถภาวณาและแบบวิปัสสนาภาวณา	๑๒๕
ตารางที่ ๕ เปรียบเทียบอารมณ์ของการบริการภาวณาแบบสมถภาวณาและแบบวิปัสสนาภาวณา	๑๒๖
ตารางที่ ๖ เปรียบเทียบผลของการบริการภาวณาแบบสมถภาวณาและวิปัสสนาภาวณา	๑๓๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๖๑ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาติ พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๒๖๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม ๑๐ ข้อ ๓๗๖ หน้า ๓๐๕

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา	
๑-๒	วิ.มหา.	(บาลี) = วินัยปิฎก	มหาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
	วิ.ม.	(ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๖-๗	วิ.จ.	(ไทย) = วินัยปิฎก	จุฬวรรค	(ภาษาไทย)
๘	วิ.ป.	(ไทย) = วินัยปิฎก	ปริวารวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา	
๙	ที.สี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย มูลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
	ม.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย มชฌิมปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
	ม.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย มชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย อุปริปณณาสกคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ม.อุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สพายตนวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ส.สพ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สพายตนวรรค	(ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรคคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	ส.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.เอกก.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	องคฺคตฺตนิกาย เอกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)

๒๐	อง.ทก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
	อง.ติก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก. (บาลี) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย จตุกกนิบาตปาลี	(ภาษาบาลี)
	อง.จตุกก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก. (บาลี) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ปญจกนิบาตปาลี	(ภาษาบาลี)
	อง.ปญจก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ขุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
	ขุ.ธ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
๒๖	ขุ.เถร. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย เถรคาถา	(ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม. (บาลี) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิทเทศปาลี	(ภาษาบาลี)
	ขุ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป. (บาลี) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ปฏิสมภิทามคคปาลี	(ภาษาบาลี)
	ขุ.ป. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ปฏิสมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๓๔	อภิ.สง.	(บาลี) = อภิธรรมปิฎก	ธมมสังคณีปาลี	(ภาษาบาลี)
	อภิ.สง.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ.	(บาลี) = อภิธรรมปิฎก	วิภังคปาลี	(ภาษาบาลี)
	อภิ.วิ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังคปกรณ์	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๕/๓๗๓/๓๕๘ หมายถึงทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี มหาวคคอกุฏกถา ภาษาบาลี เล่ม ๕ ข้อ ๓๗๓ หน้า ๓๕๘ และคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย เช่น อง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๕๓/๖๒ หมายถึงอังกุตตรนิกาย มโนรณปุรณี เอกนิบาตอรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๕๓ หน้า ๖๒

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิ.มหา.อ.	(บาลี) = วินัยปิฎก	สมนตปาสาทิกา มหาวิภังคอกุฏกถา	(ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.สี.อ.	(บาลี) = ทีฆนิกาย	สุมงคลวิลาสินี สีลกขณชวคคอกุฏกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(บาลี) = ทีฆนิกาย	สุมงคลวิลาสินี มหาวคคอกุฏกถา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ.	(บาลี) = มัชฌิมนิกาย	ปปลยจสุทนี มูลปณณาสกอกุฏกถา	(ภาษาบาลี)

ม.ม.อ.	(บาลี)	=	มชฌิมนิกาย	มชฌิมปณณาสกอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.อ.	(บาลี)	=	มชฌิมนิกาย	ปปลยจสุทนี อุปริปณณาสกอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ช.ธ.อ.	(บาลี)	=	ชุตทกนิกาย	ธมมปทฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
ช.จ.อ.	(บาลี)	=	ชุตทกนิกาย	สทธมมปชโชติกา จุฬนิตเทศอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ช.ป.อ.	(บาลี)	=	ชุตทกนิกาย	สทธมมปภาสินี ปฎิสัมภิทามคคอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ช.ป.อ.	(ไทย)	=	ชุตทกนิกาย	สัทธรรมปภาสินี ปฎิสัมภิทามรรคอรธกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.สง.อ. (บาลี)	= อภิธมมปิฎก	ธมมสงคณี อฏฐสาสินีอฏฐกถา (ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.อ. (บาลี)	= อภิธมมปิฎก	วิภังค สมโมหวิโนทนีอฏฐกถา (ภาษาบาลี)

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๖/๓๗๓ หมายถึง ทีฆนิกาย สีนตลปภาสินี สีสกขนธวคคฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๓๗๓ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นฉบับที่สมบูรณ์ ส่วนภาษาไทยมีพิมพ์เผยแพร่ ๒ เล่ม คือ คัมภีร์สารัตถทีปนีฎีกาพระวินัย และคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา

ฎีกาพระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
มูล.ฎีกา (บาลี)	= มูลสิกขาฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.ฎีกา (บาลี)	= ทีฆนิกาย สีนตลปภาสินี มหาวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)
ม.ฎีกา (บาลี)	= มณิทีปฎีกา	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.ฎีกา (บาลี)	= มชฌิมานิกาย สีนตลปภาสินี อุปริปณณาสกฎีกา	(ภาษาบาลี)

ฎีกาปกรณ์วิเสส

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิสุทธิ.	(บาลี) =	วิสุทธิมคคปกรณ์ (ภาษาบาลี)
วิสุทธิ.ฎีกา	(บาลี) =	ปรมตถมณชุตสา วิสุทธิมคคมหาฎีกา (ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การประพฤติปฏิบัติธรรมนั้นมีเหตุปัจจัยมาจากทุกข์ และหาทางออกจากการพ้นทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ในการปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ ให้บรรลุมรรค ผล นิพพานในพระพุทธศาสนานั้น ได้แสดงไว้ ๒ หลักการ คือ หลักสมถภาวนาและหลักวิปัสสนาภาวนา เป็นมรรควิธีซึ่งองค์ศากยมุณีสั่งสอนไว้เมื่อ ๒,๕๐๐ ปีก่อน โดยหลักทั้ง ๒ อย่างนั้นมียุคประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ บริกรรม คำว่า บริกรรม มีปรากฏคำที่ใช้ในคัมภีร์มี ๒ คำคือ บริกรรมภาวนา และบริกรรมนิมิต คำว่า ภาวนา นั้น จะมีปรากฏอยู่ในส่วนของคัมภีร์ต่างๆ เช่น พระไตรปิฎก หนังสือพุทธธรรม การบริกรรมภาวนาเป็นทั้งการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ในการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเหล่านี้ เป็นเหตุให้เกิดปัญญา, ธรรม ๒ อย่างนั้นได้แก่อะไรบ้าง ? ได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑”^๑

การประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยการสำรวมกายวาจาใจของตนให้บริสุทธิ์ เพื่อยั้งศีล สมาธิ และปัญญาให้เกิดให้เจริญขึ้นในชั้นธรรมาสนของตน การปฏิบัติดังนี้ชื่อว่า ภาวนา^๒ การบริกรรมภาวนาในสมถภาวนานั้น ผู้ปฏิบัติมีความต้องการให้จิตสงบ มีสมาธิตั้งมั่นจนเกิดฌานอภิญญา สิ้นชีวิตไปได้ไปเกิดอยู่ในพรหมโลกหรือสวรรค์ ส่วนการบริกรรมภาวนาในวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติปัญญาญาณเห็นความเกิดดับของรูป-นามกายใจ และทำให้บรรลุถึงมรรค ผล และนิพพานในที่สุด วิปัสสนาภาวนา ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในรูปนามชั้น ๕ ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขาบังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) เรียกว่า วิปัสสนา สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงแปลกัมมัฏฐาน ๒ อย่างนี้ไว้ว่า สมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเป็นอุบายสงบใจ ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญาและโปรดประทานอธิบายไว้ว่า “กัมมัฏฐานเนื่องด้วยบริกรรม ไม่เกี่ยวกับปัญญา จัดเป็นสมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเนื่องด้วยทัศนะทางใจ ในคติของธรรมดา ปรรากษภาวธรรม และสามัญญลักษณะ จัดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาวนา ๒ ก็เรียก”^๓

^๑ อ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๙๐.

^๒ สยาดอกัททันตวิโรจนะ, *วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๒*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๔), หน้า ๒๗.

^๓ ธนิต อยู่โพธิ์, *วิปัสสนานิยาม ว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๗๓.

ผู้ใดก็ตาม ที่กล่าวว่า การบริการเป็นเพียง สมณะ แสดงว่า ผู้นั้นยังไม่รู้แจ้งในธรรม เช่นเดียวกับผู้ใดก็ตามที่กล่าวว่าฉานเป็นเพียงสมณะ แสดงว่า ผู้นั้นยังไม่รู้แจ้งในธรรม ฉะนั้น เพราะชื่อว่าฉานนั้นมีอยู่ทั้งในสมณภวณาและวิปัสสนาภวณา คือ ฉาน ๒ กล่าวคือ อารัมมณูปนิชฌานและลักษณะปนิชฌาน ในฉาน ๒ อย่างนั้น สมาบัติ ๘ ชื่อว่า อารัมมณูปนิชฌาน ก็สมาบัติ ๘ เหล่านี้ เรียกว่าอารัมมณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปเพ่งอารมณ์มีปฐวีภิกษินเป็นต้น วิปัสสนา มรรค และผล ชื่อว่า ลักษณะปนิชฌาน ก็วิปัสสนาชื่อว่า ลักษณะปนิชฌาน เพราะเข้าไปเพ่งลักษณะของสังขารด้วยอำนาจไตรลักษณ์มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ก็มรรคท่านเรียกว่าลักษณะปนิชฌาน เพราะกิจในการเข้าไปเพ่งลักษณะแห่งวิปัสสนา ย่อมสำเร็จด้วยมรรค ผลท่านเรียกว่าลักษณะปนิชฌาน เพราะเข้าไปเพ่งพระนิพพานอันมีลักษณะเป็นสุญญตะ (ว่างเปล่า) อนิมิตตะ (ไม่มีนิมิต) และอัปณิหิตะ (ไม่มีที่ตั้ง)^๔

ในการปฏิบัติโดยที่เราไม่ทราบว่าการบริการ สภาวะ อารมณ์หรือนิมิตที่เกิดขึ้นถูกต้องตรงกับเป้าหมายที่เราต้องการหรือไม่ เราก็ไม่มีทางทราบ นอกจากจะคาดคิดคาดเดาไปเอง จึงแนะนำว่าต้องมีผู้ชี้ทางคือครู ดังพระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ว่า

“ชราภรณ์ ภิกขเว ชรามรณสมุทฺถํ ชรามรณนิโรธํ ชรามรณนิโรธคามินี ปฏิบัติ อชานตา อุปสเสตา ยถาภุตํ ชรามรณ ชรามรณสมุทฺถเย ชรามรณนิโรเธ ชรามรณนิโรธคามินียา ปฏิปทาย ยถาภุตํ ญาณาย สุตถา ปริเยสิตพฺโพ”

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่ไม่รู้ไม่เห็นชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความดับของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะ ตามความเป็นจริง ควรเสาะแสวงหาครู เพื่อรู้ตามความเป็นจริง ในชราและมรณะ ในความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ในทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะ”^๕

ในการศึกษารั้งนี้ ผู้ศึกษามีความสนใจเป็นกรณีพิเศษ ที่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องศึกษาเปรียบเทียบบริการภวณาในการปฏิบัติสมณภวณาและวิปัสสนาภวณา ในการภวณาแต่ละอย่าง เนื่องด้วยการภวณาแบบสมณภวณานั้นเป็นเพียงอุบายให้ใจสงบได้อัปนาสมาธิหรืออุปจารสมาธิเท่านั้น โดยการเจริญกรรมฐาน ๔๐ ได้นิมิต ๓ ได้แก่ บริการนิมิต อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ภวณา ๓ ได้แก่ บริการภวณา อุปจารภวณา และอัปนาภวณา อาณิสงค์เมื่อทำให้ยังแล้วจะได้ ฉาน คือ รูปฉาน ๔ อรูปฉาน ๔ วิชชา ๓ ปฏิสัมภิทาญาณ ๔ อภิญญา ๕ ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนาภวณานั้น เป็นอุบายเรื่องปัญญา ให้เห็นปัจจุบัน เห็นอริยสัจจ ๔ ได้แก่ ชั้น ๕ อาณิสงค์คือ รู้เห็นว่าสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีประโยชน์ให้ไม่ติดยึดในสมมุติบัญญัติ กิเลสตัณหาลดหย่อนลงไป ย่อมเป็นเหตุขั้นสูง คือ บรรลุเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ตามที่กล่าวมาขั้นต้นเพียงสังเขปนั้น การภวณาแบบสมณะ เมื่อเจริญสมณภวณานี้ให้ยิ่งขึ้นไปจนกระทั่งฉานสมาธิมีความสมบูรณ์ ก็จะสามารถพัฒนาให้มีฤทธิ์เดช ได้อภิญญา เป็นลำดับต่อไป แม้ว่าจะได้รับอาณิสงค์สูงสุดคือ ทำให้ได้ไปเกิดในพรหมโลก แต่ก็ไม่ได้เป็นทางปฏิบัติเพื่อให้ได้มรรค ผล นิพพาน

^๔ อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒/๒๒๖.

^๕ ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑๕๗/๗๓.

หลุดพ้นจากวิภวสงสาร นี่คือนิพพานที่พึงระลึกไว้เป็นพิเศษ^๖ แต่พระพุทธองค์มิได้ทรงสรรเสริญทางไปแค่สวรรค์เท่านั้น ทรงชี้ให้เห็นถึงโทษแห่งกามคุณที่จะต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดในวิภวสงสารอีกไม่รู้จักจบจักสิ้น ทรงชี้ทางแห่งความไม่ต้องกลับมาเกิดอีก คือ การออกจากกามคุณทั้งหลาย ประพฤติพรหมจรรย์ ทำที่สุดแห่งทุกข์

ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นการมีสติพิจารณาในกาย เวทนา จิต และธรรม โดยกำหนดรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จะต้องไม่เลือกบังคับจิตให้รู้เฉพาะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพียงอารมณ์เดียว^๗ เป็นธรรมมีอุปการะต่อการปฏิบัติทุกระดับแล้วตามระลึกเฉพาะปัจจุบันอารมณ์แต่ละขณะจิต อย่างติดต่อนี่ไม่ขาดสาย พิจารณาขั้น ๕ ด้วยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน หากยังไม่สำเร็จมรรค ผล ในอภิมุขนี้ หรือเมื่อยังมีมัยมัยมัยหลงเหลืออยู่ ก็จะมีบรรลุปะระอนาคามีผล ได้ไปเกิดเป็นพรหมชั้นสุทธาวาส หรือพรหมอนาคามี หรือพรหมวิสุทธิ และสามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ เข้าสู่นิพพานในที่สุด พระพุทธองค์ ทรงชี้ให้เห็นถึงแนวทางในการดับทุกข์ ทรงชี้ให้เห็นถึงความสิ้นชาติทรงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูลแก่เหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลายและวิธีการต่างๆ ที่ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ถึง ๖ ปี ด้วยการเจริญสมถกรรมฐานมาก่อน นั่นก็คือ การเดินตามทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ด้วยการเจริญให้ถึงพร้อมด้วย ศีล สมาธิและปัญญา คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง^๘ พระบรมศาสดาทรงแสดงผลของการเจริญสติปัฏฐานว่า ทำให้บรรลุปะระอนาคามีผล ที่ส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส หรือทำให้บรรลุอรหัตผล ที่ขจัดกิเลสได้โดยสิ้นเชิง การที่พระองค์ทรงตรัสอย่างนี้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดศรัทธาปราสาทะในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างจริงจังว่า เป็นทางหลุดพ้นอย่างแท้จริง เพราะเข้าใจว่าการเจริญสติปัฏฐาน อาจส่งผลให้บรรลุปะระอนาคามีผลหรืออรหัตผลภายใน ๗ วัน เป็นอย่างรวดเร็ว หรืออย่างช้า ๗ ปี จึงทำให้เกิดศรัทธาอันเป็นเหตุให้พากเพียรปฏิบัติธรรมตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน อานิสงส์การเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนานั้นแตกต่างกันดังกล่าวมาข้างต้นนี้ ผู้ศึกษาจึงปรารถนาที่จะเจริญรอยตามเบื้องยุคลบาทของพระพุทธองค์ ที่พระองค์ทรงเดินไปด้วยดีแล้ว เพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส เพื่อความไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ เพื่อเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทานที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานให้เจือจางลงจนกระทั่งหมดไป เพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันชาติหรืออนาคตกาลเบื้องหน้าสืบต่อไป

ดังนั้น จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจในหลักกรรมภาวนา ทั้งในส่วนของสมถภาวนาและวิปัสสนาว่ามีความสัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกันอย่างไร อันเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติธรรมให้ได้ว่าแจ้งเห็นจริง เพื่อนำเอาหลักธรรมไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตามความปรารถนา และผู้ศึกษาคาดว่าข้อมูลความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา อันเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ จะเปรียบเสมือนเป็นครูผู้ชี้ทาง

^๖ สยาดอกัททันตวิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑, หน้า ๓๗.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘.

^๘ พระครูสมุห์ประเสริฐ จารุโณ, “ศึกษาอัปมัชฌิมา ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนธรรมบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓.

เพราะจะได้เป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและผู้ที่มีความสนใจศึกษาบริการภวณา ในการปฏิบัติสมถภวณาและวิปัสสนาภวณา ได้ถูกต้องและดียิ่งๆ ขึ้นไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการบริการภวณาแบบสมถภวณา ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักการบริการภวณาแบบวิปัสสนาภวณา ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบบริการภวณาในการปฏิบัติสมถภวณาและวิปัสสนาภวณา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ หลักการบริการภวณาแบบสมถภวณา ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๓.๒ หลักการบริการภวณาแบบวิปัสสนาภวณา ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๓.๓ เปรียบเทียบบริการภวณาในการปฏิบัติสมถภวณาและวิปัสสนาภวณา มีความเหมือนกันหรือแตกต่างกัน

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเอกสาร วิจัย และเปรียบเทียบบริการภวณาในการปฏิบัติสมถภวณาและวิปัสสนาภวณา ตามหลักคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท จึงกำหนดขอบเขตขั้นตอนในการศึกษา ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

เป็นการศึกษาหลักการปฏิบัติบริการภวณาแบบอรัญญูปนิชฌานในการปฏิบัติสมถภวณา ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท อันได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเป็นการศึกษาหลักการปฏิบัติบริการภวณาแบบลักขณูปนิชฌานในการปฏิบัติวิปัสสนาภวณา ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท อันได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

ศึกษาเปรียบเทียบบริการภวณาในการปฏิบัติสมถภวณาและวิปัสสนาภวณา ตามคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ พ.ศ.๒๕๓๙ พร้อมทั้งอรรถกถา ฎีกาต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค อภิธรรมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี หนังสือวิชาการที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เช่น วิปัสสนานัย วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เป็นต้น ตลอดจนวิทยานิพนธ์ และเอกสารงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบสรุปเรียบเรียง นำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีคำจำกัดความของคำศัพท์ที่ใช้ในการวิจัยดังต่อไปนี้คือ

๑.๕.๑ บริกรรมภาวนา หมายถึง การทำสมาธิด้วยการท่องบ่น หรือสำรวมใส่ใจในสภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

๑.๕.๒ ภาวนา หมายถึง การเจริญ การอบรมให้เกิดความสงบหรือปัญญา ในการเจริญสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา มี ๓ ชั้นคือ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา และอัปนาภาวนา

๑.๕.๓ นิमित(นิมิตต์) คือ เครื่องหมายหรือ เครื่องกำหนดเพื่อให้เป็นที่ระลึกในการทำ บริกรรม ภาวนา ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละอย่างแต่ละบุคคล เช่น นิมิตในของกสิณดิน คือ มีวงดินสีส้มหรือสีรุ้งอรุณ นิมิตของอานาปานสติ คือ ลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น ผลของการบริกรรมจะทำให้เกิด นิมิต ๓ คือ บริกรรมนิมิต อุกคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต

๑.๕.๔ สมถภาวนา หมายถึง ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือการทำสมาธิ

๑.๕.๕ วิปัสสนาภาวนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมที่ตั้งแห่งการงานของจิตอันเห็นแจ้งวิเศษ, กรรมฐานอันเป็นอุบายเรื่องปัญญามีอารมณ์เป็นปรมาตถ์ หรือการเจริญปัญญา

๑.๕.๖ ฌาน หมายถึง การเพ่ง คือภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแนบแน่น มี ๒ ลักษณะ คือ ๑) อารัมมณูปนิชฌาน การเพ่งอารมณ์แบบสมถะ คือ สภาวะที่จิตสงบนิ่งอันเนื่องมาจากการเพ่งอารมณ์สมถะ ๒) ลักษณะอุปนิชฌาน การเพ่งพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ ตามแบบวิปัสสนา มีปัญญาตามรู้รูปนามตามความเป็นจริง จนเกิดวิปัสสนาญาณ มรรคญาณ ผลญาณ

๑.๕.๗ เปรียบเทียบ หมายถึง ความเหมือนกันหรือแตกต่างกันระหว่างบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ

๑) คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ที่ได้กล่าวถึงพระไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔ ไว้ว่า พระพุทธองค์ทรงพิจารณาสังขาร คือ รูปนาม ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ปัญญา อันเกิดวิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้น และทรงบรรลุอาสวกษยญาณสามารถทำลายอาสวกิเลสทั้งหลายจนหมดสิ้นไปด้วยพระปัญญาที่แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^๙

๒) ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค มีความที่ได้กล่าวไว้ว่า สมาธิภาวนา ๔ คือ (๑) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน (๒) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มาก

^๙ ที.สี. (ไทย) ๙/๒๔๘/๘๔.

แล้วย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ (๓) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ (๔) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปของอาสวะ^{๑๐}

๓) คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทยแปล ฉบับมหามงกุฎราชวิทยาลัย เช่น บทว่าด้วยฌาน กล่าวคือ ฌานมี ๒ อย่าง คือ อารัมมณูปนิชฌาน หมายถึง เฟงอารมณ์ได้สมบัติ ๘ และลักขณูปนิชฌาน หมายถึง เฟงลักษณะได้วิปัสสนาฌาน มรรคฌาน และผลฌาน^{๑๑}

๔) อรรถกถาในทีฆนิกาย มหาวรรค ได้กล่าวถึง สติปัฏฐานมีอันเดียวเท่านั้นโดยเป็นความระลึก และโดยเป็นที่ประชุมลงเป็นอันเดียวกันมี ๔ ด้วยอำนาจอารมณ์ เปรียบเหมือนพระนครมี ๔ ประตู คนที่มาแต่ทิศตะวันออกนำสิ่งของที่อยู่ทางทิศตะวันออกมาเข้าพระนครทางประตูทิศตะวันออก คนที่มาแต่ทิศใต้ทิศตะวันตกก็เหมือนกันคนที่มาแต่ทิศเหนือก็นำสิ่งของที่อยู่ทางทิศเหนือมาเข้าพระนครทางประตูทิศเหนืออันใดข้ออุปไมยนี้ก็นั้น^{๑๒}

๕) ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึง ปัญญาว่า ปัญญามีการแทงตลอด สภาวะธรรมเป็นลักษณะ มีการกำจัดความมืดคือโมหะที่ปกปิดสภาวะความเป็นจริงของธรรมทั้งหลายเป็นกิจ มีความไม่หลงเป็นผล ก็สมาธิเป็นเหตุใกล้ของปัญญา โดยพระบาลีว่า ผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง

๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ

๑) พระโสภณมหาเถระ มหาสีสยาตอ แปลและเรียบเรียงโดยพระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.) ตรวจสอบโดยพระคันธสาราภิวังศ์ ในหนังสือ วิปัสสนานัย เล่ม ๑ ได้แสดงหลักในอารมณ์ของวิปัสสนา ผู้ที่ประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพึงเจริญสติระลึก รูปนามปรมาตถ์เท่านั้น ไม่ควรใส่ใจต่อบัญญัติ แม้ในปรมาตถ์ก็ควรกำหนดรู้สภาวะที่เป็นโลกิยธรรม คือ ธรรมฝ่ายโลกหมายถึง จิต เจตสิกและรูป ไม่ควรกำหนดรู้โลกุตตรธรรม เพราะปุถุชนไม่อาจเข้าใจสภาวะที่แท้จริงของโลกุตตรธรรมได้ แม้สำหรับพระอริยบุคคลก็ไม่มีประโยชน์ที่จะกำหนดรู้โลกุตตรธรรม เพราะการกำหนดรู้โลกิยธรรมนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิกถอนกิเลสที่ยึดมั่นว่าเป็นของเที่ยงเป็นสุขเป็นอัตตา แต่กิเลสที่ยึดมั่นเช่นนั้นไม่มีในโลกุตตรธรรม^{๑๓}

๒) ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย ได้เรียบเรียงไว้ในหนังสือวิปัสสนากรรมฐาน (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาภิธรรมิกะโท) ว่าวิปัสสนาญาณในปริญาทั้ง ๓ อย่างนั้นตั้งแต่นามรูปปริเขตญาณถึงปัจจุยปริคคญาณเป็นภูมิของญาณปริญา เพราะในระหว่างนี้เป็นการแทงตลอดลักษณะเฉพาะตนของธรรมทั้งหลายเท่านั้น ตั้งแต่สัมมสนญาณจนถึงอุทัพพญาณเป็นภูมิของตริณปริญา เพราะในระหว่างนี้เป็นการแทงตลอดสามัญญลักษณะโดยเฉพาะตั้งแต่ภังคานุปัสสนาจนถึงอนุโลมญาณ เป็นภูมิของปหานปริญาที่เป็นโลกิยะหรือมรรคญาณที่เป็นโลกุตตระ เพราะในระหว่าง

^{๑๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๘-๒๗๙.

^{๑๑} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๘๕/๕๐๔-๕๐๕.

^{๑๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๐๐/๒๗๔.

^{๑๓} พระโสภณมหาเถระ, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม: หจก. ซี เอ โอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๐.

นี้ รั้งคณาณถึงอนุโลมญาณที่เป็นโลกีย์ปริญา เป็นการเกิดขึ้นของอนุปัสสนา ๗ อย่าง ซึ่งทำให้สำเร็จกิจ คือ ละความหมายรู้ต่างๆ มีความหมายรู้ว่าเที่ยงเป็นต้น^{๑๔}

๓) พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงหลักปริกรรมไว้ในหนังสือ พุทธธรรม ว่า สมณะ แปลว่า ความสงบ ที่ใช้ทั่วไป หมายถึงวิธีทำให้สงบ หรือ ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมจิต ให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานระดับต่างๆ จุดมุ่งหมายของสมณะ คือ สมาธิ ซึ่งหมายถึงเอาสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌานมี ๔ ชั้น ระดับที่กำหนดรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า รูปฌาน ระดับที่กำหนดรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า อรูปฌาน มี ๔ ชั้น ทั้งรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ เรียกว่า สมาบัติ ๘ ภาวะจิตในฌานนับเป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมอง ชุ่นมัว ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุด ติดข้องใดๆ เรียกว่า ปราศจากนิวรณ์ ท่านอนุโลมเรียกว่า เป็นความหลุดพ้นจากกิเลส ตลอดเวลาที่ยังอยู่ในฌานนั้นๆ แต่เมื่อออกจากฌานแล้ว กิเลสกลับมีได้อย่างเดิม ท่านจึงเรียกว่าเป็น วิกขัมภนนิโรธ คือ ดับกิเลสหรือหลุดพ้นด้วยเอาสมาธิข่มไว้ ความหมายของสมณะ คือตัวสมาธิ เป็นความหมายตรงตามหลักวิชาทั้งฝ่ายอภิธรรมและฝ่ายพระสูตร วิปัสสนาภาวนา ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในรูปนามชั้น ๕ ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก^{๑๕}

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระครูประภาสสุตาคม (วิลาศ แจ้บุญ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข กับหลวงพ่อจรัญ จิตตมโม” จากการศึกษา พบว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข มีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ประกอบด้วยการใช้สติสัมปชัญญะ เข้าไปกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของอริยาบถปีพพะในอริยาบถทั้งสิ้น โดยมีลักษณะเคลื่อนไหวทางกาย มีการปฏิบัติสำคัญอยู่ที่การมีสติสัมปชัญญะ ดูกายที่เคลื่อนไหวดูใจที่นึกคิด เพื่อเกิดปัญญารู้เท่าทันความนึกคิด ส่วนแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของหลวงพ่อจรัญ จิตตมโม ที่ได้พบว่าท่านมีหลักการปฏิบัติที่ประกอบด้วยการเจริญอานาปานสติในเบื้องต้น ให้เกิดสมาธิเข้าถึงฌาน และเป็นสมถยานิกะ เป็นบาทเข้าถึงวิปัสสนาสู่ทางมรรค ผล นิพพาน และท่านมีหลักปฏิบัติแบบมีสติกำหนดรู้อาการของท้องพอง-ยุบ พิจารณาเห็นลักษณะของรูป-นาม ที่เกิด-ดับ มีความเคลื่อนไหวมีลักษณะเปลี่ยนแปลง ได้รู้เห็นถึงสภาพความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และได้นำเอาเรื่องกฎแห่งกรรมมาสอนเตือนสติ ให้รู้ถึงผลของการกระทำ เพราะกรรมย่อมจำแนกสัตว์โลก ให้มีสุขมีทุกข์ได้ ทำดีเป็นสุขทำชั่วเป็นทุกข์ เพื่อให้มีความสะดุ้งกลัวต่อการทำบาปมีปัญญาารู้เหตุรู้ผลมีสติรู้จักการปล่อยวางอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นได้^{๑๖}

^{๑๔} ฝ่ายวิชาการอภิปธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอภิปธรรมมิกะโท), (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๒๘), หน้า ๙๐-๙๑.

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๕.

^{๑๖} พระครูประภาสสุตาคม (วิลาศ แจ้บุญ), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข กับหลวงพ่อจรัญ จิตตมโม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

๒) พระมหาศักดิ์ศรี ปุณฺณโร (เชื้อชานาญ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างฌานกับฌานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า สมถะ ซึ่งเป็นความสงบของจิตจากนิเวศน์ตามระดับ ความสงบของจิตนั้นมีตั้งแต่หยابไปจนถึงละเอียด เรียกว่า ฌาน และแบ่งจิตที่เป็นสมาธิ ๒ ระดับ คือ รูปฌาน และอรูปฌาน นั้น เป็นระดับของสมาธิที่เป็นสมถะ^{๑๗}

๓) ศุภการ วัจฺจณฺโณ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาลักษณะอุปนิชฌานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” ศึกษาพบว่า คำว่า ลักษณะอุปนิชฌาน หมายถึง การเพ่งลักษณะที่เป็นอารมณ์ปรมาตถ์ ได้แก่ วิปัสสนา มรรค และผล ที่เกิดจากการเพ่งพิจารณาสังขารให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ อันมีลักษณะสูญญัตตะ อนิมิตตะ และอัปปมิตตะอย่างหนึ่ง และเห็นลักษณะสังขารภาวะนิพพานอย่างหนึ่ง การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นหนทางทำให้เกิดลักษณะอุปนิชฌาน มีวิธีหลักใหญ่อยู่ ๒ วิธีคือ ๑) สมถุปุพฺพังคมวิปัสสนา เป็นการเจริญวิปัสสนาโดยการใช้ฌานเป็นบาทฐาน และ ๒) วิปัสสนาปุพฺพังคมสมถะ^{๑๘}

จากการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่สอดคล้องและใกล้เคียงกับงานวิจัยทั้งหมดนี้ พบว่า งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่ศึกษามาเป็นการศึกษาเฉพาะแง่มุมของหลักธรรม ที่ยังไม่ครอบคลุมในประเด็นของการบริการภวภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนาและ วิปัสสนาภาวนา นอกจากนั้นยังไม่พบว่ามีงานวิจัยศึกษาอารมณ์อุปนิชฌานในการเจริญสมถภาวนา และลักษณะอุปนิชฌานในวิปัสสนาภาวนา นำมาวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบ ทำให้มองเห็นความสัมพันธ์และแตกต่างว่ามีหลักธรรมในการบริการภวภาวนาที่เหมือนและแตกต่างกัน ตั้งแต่ความสำคัญ หลักการปฏิบัติ จนกระทั่งถึงผลของการบริการภวภาวนาในแต่ละประเภท จึงได้นำมาศึกษาวิจัยให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยมุ่งศึกษาเกี่ยวกับบริการภวภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ในการเจริญสมถภาวนา และการเจริญวิปัสสนาภาวนา จากคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ ศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ คัมภีร์อรรถกถาแปล ภาษาไทย ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๒๕ พร้อมทั้งปกรณ์วิเสส ฎีกา และอนุฎีกาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อขยายความในเนื้อหาเพิ่มเติมจากคัมภีร์พระไตรปิฎกให้มีความครบถ้วนมากยิ่งขึ้น

^{๑๗} พระมหาศักดิ์ศรี ปุณฺณโร(เชื้อชานาญ), “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างฌานกับฌานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๓๖.

^{๑๘} ศุภการ วัจฺจณฺโณ, “ศึกษาลักษณะอุปนิชฌานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสาร ผลงานทางวิชาการ และ รายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาชั้นปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และเอกสารงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์ เรียบเรียงแล้วนำมาสรุปเขียนเป็นแบบบรรยายเชิงพรรณนา

๑.๗.๔ นำเสนอตรวจสอบโดยคณาจารย์ที่ปรึกษา ปรับปรุงแก้ไข และนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความถูกต้อง

๑.๗.๕ วิเคราะห์เรียบเรียงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จัดทำเป็นรูปเล่มให้สมบูรณ์ และนำเสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยตามระเบียบขั้นตอนต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบหลักบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบว่าบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา มีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

บทที่ ๒

หลักการบริการภวณาแบบสมถภวณาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การบริการภवनานั้นมีความสำคัญต่อการปฏิบัติสมถภวณาและวิปัสสนาภวณาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างยิ่ง จัดเป็นวิชชามานบัญญัติ^๑ ซึ่งในการปฏิบัติสมถภवनานั้นแม้เป็นเพียงแค่ทำให้ถึงแค่พรหมโลก แต่ก็เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาให้ถึงมรรค ผล นิพพานได้เช่นกัน

หลายคนหลายท่านที่ฝึกฝนพัฒนาตนเอง เพื่อให้พ้นจากทุกข์แต่กลับไปเริ่มต้นในการฝึกฝนตนเองโดยสมถภวณาจนได้ฌานก่อน ถึงฌาน ๔ จึงเอาฌาน ๔ ไปพิจารณาความหลุดพ้นตามที่พระพุทธองค์ปฏิบัติ และทรงปฏิบัติได้ในที่สุด พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ฌานอภิญญา^๒นี้คือตาข่ายดักพรหม ปัจจุบันผู้ปฏิบัติสมถะไปได้แค่พรหม ไปเป็นอริยบุคคลไม่ได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ตระหนักถึงความสำคัญของการบริการภวณาในการปฏิบัติสมถภวณาและสมถภवनาวาเป็นเช่นไร เพื่อบรรลุถึงเป้าหมายในทางธรรมให้ยิ่งขึ้นไป ผู้วิจัยจึงกำหนดหัวข้อในการวิจัยไว้ ดังนี้

- ๒.๑ ความหมายของการบริการภวณาในการปฏิบัติสมถภวณา
- ๒.๒ ประเภทของการบริการภวณาในการปฏิบัติสมถภวณา
- ๒.๓ หลักการบริการภวณาในการปฏิบัติสมถภวณา
- ๒.๔ องค์ธรรมของการบริการภวณาในการปฏิบัติสมถภวณา
- ๒.๕ อารมณ์ของการบริการภวณาในการปฏิบัติสมถภวณา
- ๒.๖ ผลของการบริการภวณาในการปฏิบัติสมถภวณา
- ๒.๗ สรุปท้ายบท

๒.๑ ความหมายของการบริการภวณาในการปฏิบัติสมถภวณา

๒.๑.๑ ความหมายของคำว่า “บริการภวณา”

การบริการภวณาที่ใช้ในการปฏิบัติกรรมฐาน ดังในคัมภีร์พระอภิธรรม กล่าวว่า “เพราะก้าวล่วงวิญญาณัญญาตนะได้โดยประการทั้งปวง โยคาวจรบุคคลจึงบรรลุอาภิญญาตนฌาน โดยบริการภวณาอะไรๆ ก็ไม่มี ดังนี้ผู้นี้ชื่อว่าวิโมกข์^๒”

การบริการภวณา เป็นการทำกุศลคุณความดี ดังเช่นในชัตติยกัฏฐาวรรค หมวดว่าด้วยพระเถรีผู้เคยเป็นชัตติยกัฏฐา เป็นต้น อัฐารสสหัสชัตติยกัฏฐาเถรีนภทาน ประวัติในอดีตชาติของพระเถรี ผู้เคยเป็นพระชัตติยกัฏฐา ๑๘,๐๐๐ รูป เมื่อจะประกาศประวัติในอดีตชาติของตน จึงกล่าว

^๑ ดูรายละเอียดใน ชุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/๑๐๘.

^๒ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๘/๕๓๑.

๑) ภาเวตพพาติ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่บุคคลควรเจริญ

๒) ภาเวนติ จิตตสนตานิ เอตาทีหิ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสดิจิ^๗ และยังให้ความหมายอีกว่า ภาวนา คือ เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น หมายความว่า ทำให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น^๘

ภาวนา คือ การเจริญ เป็นกิจในมรรค แปลตามตัวอักษรว่า การทำให้มีให้เพิ่มขึ้น คือ ทำให้เกิดขึ้นและเจริญเพิ่มพูนขึ้น หมายถึง การฝึกอบรมพัฒนาตามข้อปฏิบัติของมรรค การลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ พุดง่ายๆ ว่า การกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย หรือการกำหนดวางรายละเอียดวิธีปฏิบัติแล้วลงมือแก้ไขปัญหา^๙

ภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตและพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมจิตให้เจริญด้วยคุณธรรมมีความเข้มแข็งและหนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสิ่งประกอบปรุงแต่งต่างๆ โดยรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือการมีโลกทัศน์และชีวทัศน์ที่ถูกต้อง นอกจากนี้ยังรวมถึงการแสวงหาปัญญาและชำระจิตใจด้วยการฟัง การอ่าน และการเล่าเรียนธรรม การแสดงธรรม การสนทนาธรรม การแก้ไขปลูกฝังความเชื่อ ความเห็นและความเข้าใจให้ถูกต้อง การเจริญเมตตา และการควบคุมขัดเกลากิเลส มี ๒ ประเภท คือ ๑. สมถภาวนา และ ๒. วิปัสสนาภาวนา^{๑๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ได้ให้ความหมายคำว่า ภาวนา มีทั้ง ภาวนา ๒ ภาวนา ๓ ภาวนา ๔ ไว้ดังนี้^{๑๑}

ภาวนา ๒ คือ การเจริญ การทำให้เกิดให้มีขึ้น การฝึกอบรมจิตใจ ได้แก่ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

ภาวนา ๓ คือ การเจริญ หมายถึง การเจริญกรรมฐานหรือฝึกสมาธิขั้นต่างๆ มี ๓ ขั้น คือ

๑) บริกรรมภาวนา เป็นการภาวนาขั้นบริกรรม, ฝึกสมาธิขั้นเตรียม ได้แก่ การถือเอานิมิตในสิ่งที่กำหนดเป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น ฟังดวงกสิณ หรือนึกถึงพุทธคุณเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น กล่าวสั้นๆ คือ การกำหนดบริกรรมนิมิต

เมื่อกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน (บริกรรมนิมิต) นั้นไป จนมองเห็นภาพสิ่งนั้นติดตาติดใจแม่นยำ ก็เกิดเป็นอุคคหนิมิต จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่า บริกรรมสมาธิ (คือขณิกสมาธินั่นเอง)

๒) อุปจารภาวนา เป็นภาวนาขั้นจวนเจียน, ฝึกสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ ได้แก่ อาศัยบริกรรมสมาธิ เอาจิตกำหนดอุคคหนิมิตต่อไป จนกระทั่งแน่วแน่มั่นคงในใจ เกิดเป็นปฏิภาคนิมิต

^๗ พระอนรุทธะ และ พระญาณธชะ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดยพระคันธสาราภิกวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ไทยรายวัน กราฟฟิกเพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๗๖๐.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗๘.

^๙ คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกวิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๓๒๔.

^{๑๐} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๓.๗, หลักการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, พ.ศ. ๒๕๕๖), หน้า ๙๑.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๗๐.

ขั้นนิเวศน์ก็สงบระงับ (ในกัมมัฏฐานที่ไม่มีวัตถุเพ่ง เพียงแต่นึกถึงอารมณ์อยู่ในใจ ไม่มีปฏิภาคนิมิต กำหนดด้วยจิตแน่วแน่จนนิเวศน์ระงับไปอย่างเดียว) จิตก็ตั้งมั่นเป็นอุچارสมาธิ เป็นขั้นสูงสุดของ กามาวจรสมาธิ (สมาธิในระดับจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในกามภพหรือสมาธิของผู้เกิดอยู่ในกามภูมิ เช่น มนุษย์โลก)

๓) อัปนาภาวนา เป็นภาวนาขั้นแน่วแน่, ฝึกสมาธิขั้นเป็นอัปนาสมาธิ ได้แก่ การ เสพปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสม่าเสมอด้วยอุچارสมาธิ พยายามรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมหายไปเสีย โดยหลีกเลี่ยงสถานที่ บุคคล อาหาร เป็นต้น ที่ไม่เป็นสัปปายะ เสพแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะและรู้จักปฏิบัติ ตามวิธีที่จะช่วยให้เกิดอัปนา เช่น ประคับประคองจิตให้พอดี เป็นต้น จนในที่สุดก็เกิดอัปนาสมาธิ บรรลุปฐมฌานเป็นขั้นเริ่มแรกของ รูปาวจรสมาธิ (สมาธิในระดับจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในรูปภพ หรือ สมาธิของผู้ได้ฌานซึ่งจะเกิดในพรหมโลก)

กัมมัฏฐานหลายอย่างสุขุมละเอียดเป็นอารมณ์ลึกซึ้ง ไม่มีวัตถุสำหรับเพ่งหรือสัมผัสด้วย ภายได้ จึงไม่ขัดพอ จิตไม่สามารถแอบแนบติดสนิทอยู่ได้นาน จึงไม่มีปฏิภาคนิมิตและให้ผลสำเร็จได้ เพียงแค่อุچارสมาธิ ส่วนกัมมัฏฐานที่เป็นอารมณ์หยาบ เพ่งดูหรือสัมผัสด้วยภายได้ กำหนดได้ ชัดเจน จิตแนบสนิทตั้งอยู่ได้นาน ก็ให้เกิดปฏิภาคนิมิตและสำเร็จผลถึงอัปนาสมาธิได้ ทั้งนี้มีแปลก แต่อัปมัญญาภาวนา หรือพรหมวิหารซึ่งแม้จะไม่มีปฏิภาคนิมิต เพราะไม่มีวัตถุธรรมเป็นอารมณ์ แต่ ก็มีสัตว์ บุคคลเป็นอารมณ์ จึงมีความชัดเจนเพียงพอ และให้เกิดอัปนาสมาธิได้^{๑๒}

ภาวนา ๔ คือ การเจริญ, การทำให้เป็นให้ดีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ได้แก่

๑) ภายภาวนา คือ การเจริญภาย, พัฒนาภาย, การฝึกอบรมภาย ให้รู้จักติดต่อกัน เกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง ภาย

๒) สีสภาวนา คือ การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ใน ระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีความเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้จิตใจเป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ในบาลี ท่านแสดงภาวนา ๔ นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิต ๔ คือ ภาวิต ภาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญภาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุด นี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์^{๑๓}

^{๑๒} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๕.๗, หลักการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๗๘.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐-๗๑.

พระธรรมกิตติวงศ์ ให้ความหมาย คำว่า ภาวนา มีวิเคราะห์ว่า ภาเวตีติ ภาวนา แปลว่าคุณ
ชาติโดยอ้อมยังกุศลให้มีขึ้นเหตุที่นั่นคุณชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา (ภฺ ชาติในความหมายว่า มี,
เป็น, ลง ยุ ปัจจย อาการันตีในอิตถิลิงค์ พฤทธิ อู เป็น โอ เป็น อาว, ยุ เป็น อน)^{๑๔}

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺวณฺโณ) ได้ให้ความหมายคำว่า ภาวนา แปลว่า การอบรมก็ได้
แปลว่า การเจริญก็ได้ เพราะภาวนาหมายถึงการทำให้ดีขึ้น เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า ทำให้เจริญ ส่วน
ภาวนาที่แปลว่า การอบรม ก็เพราะอบรมจิตให้ดีขึ้น ให้ประเสริฐขึ้น ให้มีคุณค่าขึ้นนั่นเอง^{๑๕}

พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์ ฉบับพกพา ได้นิยามคำว่า ภาวนา เป็นได้ทั้ง
คำนามและเป็นคำกริยา เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้นหรือเกิดขึ้นทางจิตใจ ถ้าเป็นกริยา
หมายถึง สำรวมใจเพื่อให้เป็นสมาธิ เช่น สวดมนต์ภาวนา, สำรวมใจเพื่อให้เกิดปัญญา เช่น วิปัสสนา
ภาวนา สำรวมใจตั้งความปรารถนา เช่น ภาวนาให้เธอปลอดภัย^{๑๖}

คำว่า “ภาวนา” ความหมายของ “สมถะ” คือสงบจากอกุศล แต่สำหรับ “วิปัสสนา
ภาวนา” “วิ” แปลว่า แจ่ม “ปัสสนา” แปลว่า เห็น เห็นแจ้งด้วยปัญญา คือความเห็นถูกต้องตามความ
เป็นจริงของสภาพธรรมเพียงเท่านี้ก็แสดงแล้วว่า ผู้ที่เข้าใจวิปัสสนาภาวนา คือผู้ที่รู้ว่า แม้สภาพธรรม
ปรากฏก็ไม่ได้รู้แจ้ง เพราะฉะนั้นจึงต้องอบรมโดยขั้นฟังให้เข้าใจก่อน เพราะเหตุว่าถ้าไม่มีความเข้าใจ
ในขั้นฟัง แล้วจะรู้แจ้งอะไร ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้เลย ด้วยเหตุนี้ปัญญาจึงต้องเจริญขึ้นตามลำดับ
ข้ามขั้นไม่ได้เลย พระธรรมที่ทรงแสดงไว้ ตั้งแต่ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ไม่ใช่ปฏิบัติ แล้ว
ปริยัติ เพราะบางคนที่ไม่เข้าใจก็จะกล่าวว่า ฟังแล้วไม่สามารถรู้ลักษณะของสภาพธรรมได้ ต้องไป
ปฏิบัติ

ในพระสูตรกล่าวว่า ภาวนาเสมอด้วยธาตุ ๕ ราชูล เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วย
แผ่นดินเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่
เกิดขึ้นแล้วจักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ คนทั้งหลายทั้งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มุตรบ้าง
น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลงบนแผ่นดิน แผ่นดินจะอึดอัดระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่
แม้ฉันใด เธอก็ฉันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยแผ่นดิน เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้
เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำอยู่
ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ คนทั้งหลายล้างของ
สะอาดบ้าง ของไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มุตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง น้ำจะอึดอัด

^{๑๔} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด
ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๔๘๗.

^{๑๕} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺวณฺโณ), บทอบรมกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มหาม
กุฎราชวิทยาลัย, ม.ป.พ.).

^{๑๖} ฝ่ายวิชาการภาษาไทย บ.ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน), พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและ
สมบูรณ์ ฉบับพกพา, (สมุทรสาคร: บ.พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๘๐๕.

ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้นั้นใด เธอก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำ เพราะเมื่อเธอ

เจริญภาวนาให้เสมอด้วยน้ำอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้วจัก ครอบงำจิตของเธอไม่ได้ เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอ

ด้วยไฟอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ ไฟย่อมเผาของสะอาดบ้าง ของไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มุตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ไฟ จะอืดอืด ระอา หรือรังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้นั้นใดเธอก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอ ด้วยไฟ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยไฟอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้น แล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ ลมย่อมพัดของสะอาด บ้าง ของไม่สะอาดบ้าง คุณบ้าง มุตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลมจะอืดอืด ระอา หรือ รังเกียจของนั้นก็หาไม่ แม้นั้นใดเธอก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยลม เพราะเมื่อเธอ เจริญภาวนาให้เสมอด้วยลมอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของ เธอไม่ได้

เธอจงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศเกิด เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศ อยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอไม่ได้ อากาศไม่ตั้งอยู่ในที่ ไหนๆ แม้นั้นใด เธอก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน จงเจริญภาวนาให้เสมอด้วยอากาศ เพราะเมื่อเธอเจริญภาวนา ให้เสมอด้วยอากาศอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จักครอบงำจิตของเธอ ไม่ได้^{๑๓๗}

คำว่า ภาวนา เป็นได้ทั้งคำนามและเป็นคำกริยา เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้น หรือเกิดขึ้นทางจิตใจ ถ้าเป็นกริยา หมายถึง สำรวมใจเพื่อให้เป็นสมาธิ ทำให้กุศลเจริญขึ้น เป็นการ อบรมจิตใจ ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระเสจจิต ด้วยการเจริญกาย เจริญศีล เจริญจิต และเจริญปัญญา ให้อย่างขึ้นไป บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์ บริกรรมและภาวนาบางที่ เรียกว่า กรรมฐาน ได้เช่นกัน กรรมฐานในพระไตรปิฎกชั้นต้นจึงใช้หมายถึงการดำเนินงานในหน้าที่ หรือการประกอบอาชีพของแต่ละฝ่ายโดยใช้ได้กับการงานฝ่ายคฤหัสถ์และฝ่ายบรรพชิต ส่วนคัมภีร์ อรรถกถาท่านจำกัดความหมายของกรรมฐานให้แคบเข้าโดยใช้ร่วมกับงานฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิด สมาธิและปัญญาอย่างเดียว ภาวนา หรือกรรมฐานแบ่งเป็น ๒ อย่างคือ สมถภาวนาหรือสมถกรรม ฐาน และวิปัสสนาภาวนาหรือวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งสองอย่างนี้ ในบาลีที่ท่านเรียกว่า ภาเวตัพพร ธรรม และวิชาภาคิยธรรม ในคัมภีร์สมัยหลังบางที่เรียกว่า กรรมฐาน อารมณเป็นที่ตั้งแห่งงานภาวนา, ที่ตั้งแห่งการงานทำความเพียร ฝึกอบรมจิตใน, วิธีฝึกอบรมจิต(Stations of mental exercises, mental exercise)^{๑๓๘}

^{๑๓๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๙/๑๒๙-๑๓๐.

^{๑๓๘} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (พระนคร ศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๓๗.

๒.๑.๓ ความหมายของคำว่า “บริการรณภาวนา”

การทำสมาธิโดยวิธีนี้คือการทำสมาธิ การทำสมาธิ คือการทำใจให้สงบนิ่งมีวิธีทำได้หลายวิธี แต่มีอยู่วิธีหนึ่ง เรียกว่า บริการรณ คือผู้ทำสมาธิจะนึกถึงคำใดคำหนึ่งตามที่ พระอาจารย์จะเลือกให้ หรือเลือกเอง เช่น คำว่า พุทโธ อรหัง กายเกทัง ฯลฯ นึกว่าในใจซ้ำๆ ขณะเดียวกัน

การบริการรณภาวนา คือ การกำหนดคำใดคำหนึ่งขึ้นมา ในใจแบบซ้ำๆ หรืออาจจะพูดให้ เข้าใจง่ายขึ้น ก็คือ การพูดในใจซ้ำๆ ด้วยคำเดิม จัดเป็นเจตสิกของสัญญา ที่จัดเข้าเป็น อพยากตา ธรรม (ธรรมที่เป็นกลางๆ ไม่ใช่ อกุศลธรรม หรือ กุศลธรรม) เป็นอาการที่ปรากฏขึ้นของสัญญาขั้นนี้ ที่นำไปสู่การภาวนา ทั้งการเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญสมถ และเจริญวิปัสสนา ดังนี้

๑). การบริการรณภาวนา เป็นการเจริญสติ เพราะการบริการรณ เป็นการระลึกถึงสัญญาขั้นนี้ ที่เป็นสมมุติบัญญัติ ซึ่งเกิดขึ้นในจิต จึงจัดเข้าเป็นการเจริญสติ ตามอรรถแห่งพระสูตร ที่ถือเป็นทาง สายเอกที่ทำให้พ้นทุกข์ได้ คือสติปัญฐานสูตร ในข้อที่ว่า จิตตานุสติ นั่นเอง

๒) การบริการรณภาวนา เป็นการเจริญสมาธิ เพราะการบริการรณ จัดเป็นอารมณ์หนึ่งในจิต ซึ่งเรียกว่า อารมณ์แห่งอพยากตาธรรม เมื่อใดที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน เรียกว่า สมาธิ

๓) การบริการรณภาวนา เป็นการเจริญในสมถะ และสามารถเข้าฌานได้ เพราะ เมื่อใดก็ตามที่ผู้ภาวนาบริการรณจนเกิดสมาธิที่ยาว จนเป็นเอกัคคตา สติลดระดับลงจิตย่อมเข้าสู่องค์ฌาน ซึ่ง ถือว่าเป็นผลแห่งสมถภาวนาหรือสมถขั้นสูง นั่นเอง

๔) การบริการรณภาวนา เป็นการเจริญในวิปัสสนา เพราะ การบริการรณเป็นสัญญาขั้นนี้ที่ เกิดขึ้นในจิต ซึ่งถือว่าเป็น นาม ดังนั้นเมื่อใดก็ตามที่ผู้ภาวนาเห็นการเกิดและดับของคำบริการรณ ก็จัด ว่าเป็นอาการของวิปัสสนา เพราะ คำว่า วิปัสสนา ตามอรรถ หมายถึง การเห็นการเกิดและดับของรูป หรือ นาม นั่นเอง^{๑๙}

ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง เป็นอย่างไร คือ (๑) สมถะ (๒) วิปัสสนา ธรรมเหล่านี้ ชื่อว่าธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง^{๒๐}

การบริการรณภาวนาในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑) สมถภาวนาหรือสมถกรรมฐาน (tranquility development) หมายถึง การฝึกอบรม จิตใจให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิสมถะ แปลว่า ความสงบ ในความหมายโดยทั่วไปจึงหมายถึง วิธีทำจิตให้สงบ พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสมถภาวนาว่า ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิตธรรม ยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์กิเลสหรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ

๒) วิปัสสนาภาวนาหรือวิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation) หมายถึง การฝึกฝน อบรม เจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูป นามตามความเป็นจริง^{๒๑}

^{๑๙} ญาติธรรมจุดดศฐาน, “บริการรณภาวนา”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.yartturm.com/index.php?topic=๓๐๑.๐> [๒๒ ก.ค. ๒๕๖๐].

^{๒๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๒/๔๙๑.

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๗๐.

ดังนั้น การบริการภวาทนา คือ การกำหนดคำใดคำหนึ่งขึ้นมาในใจแบบซ้ำๆ และทำให้เจริญขึ้นเป็นการเจริญสติ สมาธิ และปัญญา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ทำการประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งในแนวสมถภวาทนาและวิปัสสนาภวาทนา

๒.๑.๔ ความหมายของสมถภวาทนา(สมถกรรมฐาน)

ในการปฏิบัติกรรมฐานสมัยก่อนพุทธกาลมีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจำนวนมาก ซึ่งได้กล่าวถึงฤาษีดาบสผู้บำเพ็ญพรตอยู่ในป่าหิมพานต์บรรลุฌานสมาบัติ ได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่างๆ ได้ ซึ่งจัดเป็นผลของการเจริญสมถกรรมฐานโดยตรงซึ่งแสดงว่า สมถกรรมฐานได้มีการปฏิบัติกันมาช้านานแล้ว แม้ในสมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชาแสวงหาโมกขธรรมอยู่นั้น ก็ปรากฏว่าได้เดินทางไปปฏิบัติโยคะในสำนักของอาหารดาบสและอุททกดาบสจนได้บรรลุถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ทรงพิจารณาเห็นว่าอรูปฌานไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับสนิท เพื่อสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (แต่) เป็นไปเพียงเพื่อให้ปฏิบัติในแนวสัจญาณาสัญญาตนพรหมเท่านั้น^{๒๒} จึงทรงปลีกพระองค์ออกแสวงหาหนทางสิ้นทุกข์ต่อไป การเจริญสมถกรรมฐานเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการบรรลุพระนิพพานอย่างยิ่งไม่ถือว่าออกนอกทางพระนิพพานแต่อย่างใด^{๒๓} ถือว่าการได้ฌานสมาบัติเป็นการอยู่ครึ่งทางนิพพานเพราะได้สิกขา ๒ คือ ศีลกับสมาธิ แต่ยังขาดปัญญา^{๒๔}

พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อธิบายความหมายของคำว่า “สมถะ”^{๒๕} ไว้ว่า ความตั้งอยู่แห่งจิต^{๒๖} ความดำรงอยู่แห่งจิต ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความจิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ดังนั้น สมถกรรมฐาน จึงหมายถึงหลักการหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจหรือเกิดสติมีสมาธิตามมาเป็นลำดับ สมถกรรมฐานจึงมีผลเป็นความสงบ ส่วนผลของสมถกรรมฐานนั้น จะมีผลเป็นบวกหรือเป็นลบนั่นก็ต่อเมื่อบุคคลนำผลของสมถกรรมฐานไปใช้ในลักษณะใด ถ้าใช้ในทางที่ดี เช่น นำไปใช้ในการเจริญปัญญา สมถกรรมฐานจะมีผลบวก ในทางตรงกันข้าม แต่ถ้านำสมถกรรมฐานไปใช้ในทางลบตั้งพระเทวทัตจะทำให้ผู้ใช้สมถกรรมฐานได้รับความทุกข์ทรมานในสังสารวัฏ^{๒๗}

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์ สมถกรรมฐาน ไว้ว่า กิเลสเสเมตีติสมถโถ. ปฏิบัติการใดมีอำนาจทำให้กิเลสทั้งหลาย เช่น กามฉันทะ เป็นต้น สงบราบคาบลงไปได้ปฏิภาณนั้น ชื่อว่า สมถกรรมฐาน

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายของคำว่า สมถะ แปลว่าความสงบ แต่ที่ใช้ทั่วไป หมายถึงวิธีทำใจให้สงบ ขยายความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จน

^{๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๘/๓๕๘.

^{๒๓} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๒-๓.

^{๒๔} พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พระพุทธประวัติ**, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๒), หน้า ๒๖-๒๗.

^{๒๕} อภิ.สจ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

^{๒๖} หมายถึงตั้งอยู่ในอารมณ์โดยไม่หวั่นไหว (อภิ.สจ.อ.๑๙๔)

^{๒๗} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๓๔.

ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานระดับต่าง ๆ จุดมุ่งหมายของสมถะ คือ สมาธิ ซึ่งหมายถึงเอาสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌานมี ๔ ชั้น ระดับที่กำหนดรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า รูปฌาน ระดับที่กำหนดรูปธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า อรูปฌาน มี ๔ ชั้น ทั้งรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ เรียกรวมกันว่า สมาบัติ ๘ ภาวะจิตในฌานนับเป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมอง ชุนมัว ไม่มีสิ่งรบกวนให้สะดุดหรือติดข้องใด ๆ เรียกว่าปราศจากนิวรณ์ ท่านอนุโลมเรียกว่า เป็นความหลุดพ้นจากกิเลส ตลอดเวลาที่ยังอยู่ในฌานนั้นๆ แต่เมื่อออกจากฌานแล้ว กิเลสกลับมีได้อย่างเดิม ท่านจึงเรียกว่าเป็นวิกขัมภานนิโรธ คือ ดับกิเลสหรือหลุดพ้นด้วยเอาสมาธิข่มไว้ (ท่านเปรียบเหมือนหินทับหญ้า ขณะที่หินทับหญ้าอยู่ หญ้าจะไม่เจริญเติบโต หากยกหินออก หญ้าจะค่อยๆ เจริญเติบโตขึ้น) ความหมายของสมถะ คือ ตัวสมาธิ เป็นความหมายตรงตามหลักวิชาทั้งฝ่ายอภิธรรมและฝ่ายพระสูตร ^{๒๘}

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของสมถะว่าการทำให้สงบ โดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ ^{๒๙}

ป.ลัทธิติธรรม ได้ให้ความหมายของคำว่า สมถกรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งของการทำงานทางใจ ซึ่งจะทำให้เป็นสมถะคือ ให้สงบ (การฝึกสมาธิ) ^{๓๐}

สรุปความว่า สมถภาวนา หมายถึง อุบายหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อยังจิตให้เข้าถึงความสงบ โดยเพ่งอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่เป็นอารมณ์เดียวกับที่เราภาวนาอยู่ จนกระทั่งจิตนิ่งสงบเป็นสมาธินำไปสู่ฌาน

๒.๒ ประเภทของบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา

ในการเจริญสมถภาวนา จำแนกรูปแบบออกได้เป็น ๔ แบบ ดังนี้

๑. สมถปุพฺพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมถะนำหน้า (เรียกเต็มว่า สมถะปุพฺพังคมวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนา โดยมีสมถะนำหน้า) วิธีปฏิบัติก็คือทำจิตให้นิ่ง โดยเพ่งลมหายใจหรือเพ่งกลิ่นต่างๆ ซึ่งมีถึง ๑๐ อย่าง หรือเพ่งอสุภะ เป็นต้น เพ่งจนกระทั่งได้ฌาน เมื่อได้ฌาน ก็จะมีปิติ มีความสุข มีสมาธิ เรียกว่า องค์ฌาน และจึงยกองค์ฌานนั้นๆ มาพิจารณา โดยน้อมมากำหนดที่ปิติ ที่ความสุข ที่สมาธิ ดูจิต ดูผู้รู้ ผู้ดูจนเห็นความเปลี่ยนแปลง เกิดดับ เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เข้าสู่วิปัสสนาได้

๒. วิปัสสนาปุพฺพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า (เรียกเต็มว่า วิปัสสนาปุพฺพังคม-สมถภาวนา การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า) เจริญวิปัสสนาไปเลย แล้วสมถะก็ตามมาทีหลัง แนวทางนี้ก็คือการเจริญสติในชีวิตประจำวันนั้นแหละ วิธีการปฏิบัติก็คือ เมื่อยืน เดิน นิ่ง นอน คุกเขี่ยด เคลื่อนไหว เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึก รู้สึกอะไรต่างๆ ก็เจริญสติระลึกรู้ แต่การ

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, (กรุงเทพมหานคร

: สำนักพิมพ์ผลิธีม, ๒๕๕๖), หน้า ๔๒๖.

^{๒๙} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, ๒๕๔๖.

^{๓๐} ป.ลัทธิติธรรม, หลักปฏิบัติสมถะ-วิปัสสนา กรรมฐานภาวนา, (มปท., ๒๕๕๖), หน้า ๑๘๒.

ระลึกรู้ต้องให้ตรงต่อสภาวะปรมาตธรรมที่กำลังปรากฏ คือ ลักษณะการเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสเหล่านี้ เป็นสภาวะปรมาต ด้กำหนดรู้ว่าลักษณะเห็น ลักษณะได้ยินเป็นอย่างไร ลักษณะรู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสที่เกิดที่ตัวเรานี้เป็นอย่างไร เมื่อเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสเย็น บ้าง ร้อนบ้าง ตึงบ้าง หย่อนบ้าง อ่อนแข็งบ้าง ไหวบ้าง สบาย ไม่สบาย คิดนึก ใจรู้สึกระลึกไปต่างๆ ก็ให้สังเกตไปทั้งหมด ที่เกิดที่กายที่ใจนี้ หมั่นสังเกต หมั่นระลึกบ่อยๆ สติก็จะเจริญขึ้น และจะเก่งเท่าทันต่อสภาวะ นอกจากนี้ ก็ให้ฝึกปล่อยวางอยู่ในตัว คือต้องรู้ละรู้ปล่อยรู้วาง ในที่สุดสมาธิก็จะเกิดขึ้นมาเอง

๓. ยุคนัทสมถวิปัสสนา สมถะมีวิปัสสนาเข้าคู่กัน เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ซึ่งคนในยุคปัจจุบันส่วนใหญ่จะเหมาะแก่กับประเภทนี้ เพราะคนในยุคปัจจุบันจะให้ไปเจริญสมถะจนได้ฌาน ให้จิตดับนิ่ง สามารถเข้าฌาน-ออกฌานได้คล่องแคล่วนั้น ไม่ใช่ทำได้ง่าย เพราะต้องอยู่ในสถานที่สงบวิเวกจริงๆ มีคนเป็นส่วนน้อยที่อยู่ในสถานที่ไม่สงบ แต่สามารถทำจิตให้นิ่งจนได้ฌานได้ (เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคนัทภาวนาการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปด้วยกัน) การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป วิธีปฏิบัติก็คือเจริญสมถกรรมฐาน ซึ่งมีวิธีการเจริญได้หลายอย่าง จะเจริญอานาปานสติ คือ ดูลมหายใจเข้าออก คู่กับวิปัสสนาก็ได้ อานาปานสติ คือ การกำหนดระลึกรู้ ลมหายใจเข้าออก การเจริญอานาปานสตินี้เป็นสมถกรรมฐาน เพราะเป็นการระลึกรู้กรรมบัญญัติ จะเจริญมรณานุสติ คือระลึกถึงความตายคู่กับวิปัสสนาก็ได้ หรือจะเจริญเมตตา คือแผ่เมตตาคู่กับวิปัสสนาก็ได้ เจริญเมตตาเป็นสมถกรรมฐาน ระลึกรู้สภาวะเป็นวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น

๔. ธัมมทัจจวิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมทัจจ คือความฟุ้งซ่าน ธรรมหรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาที่ประสบในระหว่างเป็นมรรค ผล นิพพาน)

เมื่อกกล่าวโดยสรุปจากวิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่าง คือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้า และสมถะมีวิปัสสนานำหน้า^{๓๑}

ดังพระไตรปิฎกกล่าวว่าผลในการเจริญทั้ง ๔ อย่างนั้นเป็นไปเพื่อละอนุสัยเป็นที่สุด เป็นดังนี้ คือ

๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๒) ภิกษุเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๓) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค นั้น

^{๓๑} กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๑.

ยอมละสังโยชนได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๔) ภิกษุผู้มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^{๓๒}

อ.สุจินต์ บริหารวนเขตต์ ได้แสดงถึงสมถภาวนา ไม่ใช่การทำสมาธิ สมาธิเป็นสภาพธรรมที่ตั้งมั่นในอารมณ์ ซึ่งได้แก่เอกัคคตาเจตสิกที่เกิดกับจิตทุกดวง เมื่อจิตฝักใฝ่มีอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งนานๆ ลักษณะของเอกัคคตาเจตสิกก็ปรากฏเป็นสมาธิ คือ ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพียงอารมณ์เดียว เอกัคคตาเจตสิกที่เกิดกับกุศลจิตเป็น มิจฉาสมาธิ เอกัคคตาเจตสิกที่เกิดกับกุศลจิตเป็นสัมมาสมาธิ การทำสมาธิให้จิตจดจ่อที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งนานๆนั้น เมื่อไม่ประกอบด้วยปัญญาก็เป็นมิจฉาสมาธิ เพราะขณะนั้นเป็นความพอใจที่จะให้จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ที่อารมณ์เดียว เมื่อปราศจากปัญญาก็ไม่สามารถรู้ความต่างกันของโลภมูลจิตและกุศลจิต เพราะโลภมูลจิตและกามาวจรกุศลจิตมีเวทนาประเภทเดียวกันเกิดร่วมด้วย คือ โลภมูลจิต ๘ ดวง มีอุเบกขาเวทนาเกิดร่วมด้วย ๔ ดวง มีโสมนัสเวทนาเกิดร่วมด้วย ๔ ดวง กามาวจรกุศลจิต ๘ ดวง มีอุเบกขาเวทนาเกิดร่วมด้วย ๔ ดวง มีโสมนัสเวทนาเกิดร่วมด้วย ๔ ดวง

ฉะนั้น ขณะใดที่อุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นหรือโสมนัสเวทนาเกิดขึ้น จึงยากที่จะรู้ว่าจิตที่ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อน หรือขณะที่โสมนัสยินดีเป็นสุขนั้น เป็นโลภมูลจิตหรือเป็นมหากุศลจิต

ความต่างกันของโลภมูลจิต ๘ ดวงและมหากุศลจิต ๘ ดวง คือ โลภมูลจิตมีอกุศลเจตสิกเกิดร่วมด้วย มหากุศลจิตมีโสภณเจตสิกเกิดร่วมด้วย อกุศลเจตสิกที่แสดงความต่างกันของโลภมูลจิตและมหากุศลจิต คือ มิจฉาทิฎฐิ ความเห็นผิด และโสภณเจตสิกที่แสดงความต่างกันของกุศลจิตและโลภมูลจิต คือ สัมมาทิฎฐิ ซึ่งเป็นปัญญาเจตสิก ฉะนั้น ความต่างกันของโลภมูลจิต ๘ ดวงและมหากุศล ๘ ดวง คือ

โลภมูลจิต ๘ ดวงเกิดร่วมกับทิฎฐิเจตสิก ๔ ดวง ไม่เกิดร่วมกับทิฎฐิเจตสิก ๔ ดวง

มหากุศลจิต ๘ ดวงเกิดร่วมกับปัญญาเจตสิก ๔ ดวง ไม่เกิดร่วมกับปัญญาเจตสิก ๔ ดวง

ฉะนั้น ผู้ที่จะเจริญสมถภาวนาจึงต้องรู้ความต่างกันของโลภมูลจิตและกุศลจิต มิฉะนั้น ก็จะทำสมาธิด้วยโลภมูลจิต เป็นมิจฉาสมาธิเมื่อไม่ประกอบด้วย ปัญญา ส่วนใหญ่ผู้ที่ทำสมาธิไม่ต้องการให้จิตวุ่นวายเดือดร้อนกังวลไปกับเรื่องราวต่างๆ พอใจที่จะให้จิตตั้งมั่นอยู่ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง โดยไม่รู้ว่ขณะที่กำลังต้องการให้จิตจดจ่อที่อารมณ์ที่ต้องการนั้น ไม่ใช่มหากุศลญาณสัมปยุตต์

การเจริญสมถภาวนาเป็นการเจริญมหากุศลญาณสัมปยุตต์ ผู้ที่จะเจริญสมถภาวนาต้องเป็นผู้มีปัญหาเห็นโทษของอกุศลทั้งโลภะและโทสะ ไม่ใช่เห็นแต่โทษของโทสมูลจิต ซึ่งเป็นความกังวลใจ เดือดร้อนใจต่างๆเท่านั้น ผู้ที่ไม่รู้จักกิเลสและไม่เห็นโทษของโลภะ ย่อมไม่เจริญสมถภาวนา ฉะนั้น ผู้ที่เจริญสมถภาวนาจึงเป็นผู้ตรง มีปัญญาเห็นโทษของโลภะ และมีสติสัมปชัญญะ รู้ขณะที่ต่างกันของโลภมูลจิตและมหากุศลญาณสัมปยุตต์จิต จึงจะเจริญมหากุศลญาณสัมปยุตต์เพิ่มขึ้นๆ จนอกุศลจิตไม่

^{๓๒} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

เกิดแทรกคั่นได้ จนกว่าจะเป็นอุปจารสมาธิ แล้วบรรลุปุณาสมาธิ คือ ปฐมฌานกุศลจิต ประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา

การเจริญสมถภาวนาที่จะให้มหากุศลญาณสัมปยุตตจิตเจริญขึ้นๆ จนเป็นบาทให้เกิดปฐมฌานกุศลจิตซึ่งเป็นรูปาวจรกุศลนั้น เป็นสิ่งที่กระทำได้ยาก เพราะจะต้องไม่เป็นอภัพพบุคคล คือ ผู้ที่แม้เจริญสมถะหรือวิปัสสนาก็ไม่อาจบรรลุมานจิตหรือโลกุตตรจิตได้ ผู้ที่เป็นอภัพพบุคคล คือ ผู้ที่เมื่อเจริญสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนาก็อาจจะบรรลุมานจิตหรือโลกุตตรจิตได้นั้น ต้องเป็นผู้ที่ไม่มีวิบากเป็นเครื่องกั้น คือ ปฏิสนธิจิตเป็นตีเหตุกะ มีปัญญาเจตสิกเกิดร่วมด้วย (อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต ภัททสูตร ข้อ ๓๕๗ และอวารณตาสสูตร ข้อ ๓๕๘) ไม่มีกรรมเป็นเครื่องกั้น คือ ไม่ได้กระทำอนันตริยกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในอนันตริยกรรม ๕ ซึ่งเป็นเครื่องกั้นสวรรค์ มรรค ผล อนันตริยกรรม ๕ คือ ข่มมารดา ๑ ข่มบิดา ๑ ข่มพระอรหันต์ ๑ ทำร้ายพระผู้มีพระภาคให้ห่อพระโลหิต ๑ ทำสังฆเภท คือ ทำลายสงฆ์ให้แตกกันโดยไม่ทำสังฆกรรมร่วมกัน ๑ ไม่มีกิเลสเป็นเครื่องกั้น คือ ไม่มีนียตมิจฉาทิฎฐิ ๓ ได้แก่ นัตถิทิฎฐิ อเหตุกทิฎฐิ อภิริยทิฎฐิ แม้ว่าปฏิสนธิจิตเป็นตีเหตุกะประกอบด้วยปัญญา แต่ถ้ายินดีเพลิตเพลินในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ โดยไม่เห็นโทษ ก็ย่อมไม่คิดจะบรรเทาความเพลิตเพลินในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ด้วยการรักษาศีลและเจริญภาวนา ฉะนั้น การอบรมสมถภาวนาให้ถึงอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ จึงไม่่ง่ายเลย ไม่ใช่เพียงการจดจ้องที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่ต้องการ ก็จะเป็นมหากุศลญาณสัมปยุตต์ ที่จะทำให้บรรลุปุณาสมาธิได้ ถ้าเข้าใจผิดว่าโลภมูลจิตขณะนั้นเป็นมหากุศลก็จะทำให้คิดว่า นิमितต่างๆ ที่จัดปรุงแต่งให้เกิดขึ้นเห็นเป็นนรก สวรรค์ สถานที่ เรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ นั้น เป็นอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ ซึ่งเป็นฌานจิตขั้นต่างๆ

๒.๓ หลักการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา

การบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา นั้นเป็นการบริกรรมภาวนาให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ควบคุมใจไม่ให้ล่องลอยไปยังเรื่องอื่นๆ ถ้าเลือกความรู้สึกให้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ก็ตั้งใจจดจ่อกับความรู้สึกว่า จิตสงบ เพราะเราตัดเรื่องอื่นๆ ที่มากระทบประสาทออกให้หมด ดังนั้น ในการฝึกให้เกิดสมาธิ ฝึกฝนตนเองให้คงความสนใจไว้ จนกระทั่งตนเองกับอารมณ์นั้น

ผสมผสานกัน เราจะรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับอารมณ์ที่เราภาวนาอยู่ ที่เรียกว่า ฌาน ^{๓๓}

๒.๓.๑ สิ่งที่ต้องกระทำก่อนการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา

เลือกสถานที่ในการปฏิบัติที่สงบสงัด เข้าไปอยู่ตามป่าเขา (อรณญคโต)

เข้าไปอยู่ใต้ร่มเงาไม้ (รุกขมุลคโต)

เข้าไปอยู่ในเรือนว่าง ในวัด ห้องกรรมฐาน หรือสถานที่เงียบสงบ (สุญญาคารคโต)

การเลือกสถานที่ในการปฏิบัติธรรม ให้พิจารณาเลือกสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งในสามแห่งข้างต้นนี้ ซึ่งเป็นที่เหมาะสมต่อการประพฤติปฏิบัติสำหรับตนเองไว้ก่อน

^{๓๓} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๓๘.

หมายเหตุ ควรพิจารณาเลือกสถานที่ในการปฏิบัติที่ดีที่สุด คือ มีพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอน
 กรรมฐานที่ดี มีความพร้อมในด้านที่พักอาศัย อาคารสถานที่ปฏิบัติ อาหาร การกิน และมีความ
 สะดวกสบายในด้านอื่นๆ อีกด้วยยิ่งดี ที่สำคัญควรมุ่งเน้นความเงียบสงบเป็นหลัก^{๓๔}

วิปัสสนาจารย์ควรบอกลักษณะที่สมควรแก่กรรมฐานนั้นๆ อาจารย์ที่สอนควรบอก
 ลักษณะ ๙ ประการ คือ

- ๑) โทษของกสิณ ๔ ประการ
- ๒) การทำกสิณ
- ๓) วิธีเจริญกสิณที่ทำแล้ว
- ๔) นิमित ๒ ประการ (อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต)
- ๕) สมาธิ ๒ ประการ (อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ)
- ๖) สัมปายะ ๗ ประการ และอสัมปายะ ๗ ประการ
- ๗) ความฉลาดในอัปปนา ๑๐ ประการ
- ๘) ความสมดุลระหว่างวิริยะกับสมาธิ
- ๙) วิธีแห่งอัปปนา^{๓๕}

๒.๓.๒ สิ่งที่พึงกระทำขณะบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา มีหลักการ ๓ อย่าง

- ๑) เมื่อบริกรรมอยู่ ให้จิตอยู่ ณ คำบริกรรมนั้น หมายถึง มีสติ
- ๒) มีศรัทธา เชื่อว่าคำบริกรรมนี้จะนำจิตเราไปสู่สมาธิได้จริง อันนี้ต้องมีศรัทธาที่มั่นคง
- ๓) มีจิตตั้งพร้อมไว้ด้วยความระมัดระวัง คือ มีสัมปชัญญะ (ตัวระวัง)

๒.๓.๓ สิ่งที่ควรละเว้นในการปฏิบัติ

การปฏิบัติบริกรรมภาวนานั้นต้องต้องเว้นเหตุอันไม่เป็นสัมปายะ (ธรรมที่สะดวกสบาย
 เกื้อกูลแก่การเจริญภาวนา) ๗ อย่างเหล่านี้คือ

- ๑) เว้นอवास คือ ที่อยู่ซึ่งเมื่ออยู่แล้วนิमितที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิด ที่เกิดแล้วก็หายไป
- ๒) เว้นโคจร คือ ทางไปที่ห่างจากอवासหรือที่ไกลอวาสมาก ที่หาภิกษาไม่ได้ง่าย
 และไม่สมบูรณ์
- ๓) เว้นถ้อยคำที่ไม่สบายที่นับเนื่องในดิรัจฉานกถา คือ กถาที่ไม่เกื้อกูลแก้ปัญหา ซึ่ง
 ทำให้นิमितที่เกิดขึ้นแล้วหายไป
- ๔) เว้นบุคคลที่มากด้วยกิเลส ที่ชวนชวายในกิเลส เพราะทำให้จิตเกิดกิเลสเศร้าหมอง
- ๕) เว้นโภชนะ รับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ เพศ วัยอย่างไม่ยากและไม่
 เป็นโทษต่อร่างกาย

^{๓๔} สยาดอกข์ทันทวีโรจนะ มหาคณิกาจากบัณฑิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๘), หน้า ๒๖.

^{๓๕} พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค ฉบับแปลและอธิบาย เล่ม ๑**, แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๔๓๔.

๖) เว้นจากอากาศ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป น้ำไม่ท่วม ไม่มีภัยธรรมชาติ อากาศที่ไม่ถูกกับร่างกาย อันจะทำให้ป่วยไข้

๗) เว้นอิริยาบถที่ไม่ทำให้จิตตั้งมั่นการอยู่ในอิริยาบถที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ โดยให้เคลื่อนไหวได้สะดวกสบายท่าทาง อิสระ วางตนได้เหมาะกับกาลเทศะ

เมื่อเว้นสิ่งที่ควรเว้นและเสพสิ่งที่ควรเสพแล้ว อปัณาสมาธิก็ยังไม่เกิด ก็จะต้องบำเพ็ญ อปัณนาโกศลให้เต็มที่ คือ ต้องประกอบด้วยอปัณนาโกศลความรู้ความฉลาดในธรรม ที่เกื้อกูลให้มานจิตเกิดขึ้นได้มี ๑๐ ประการ (วิสุทธิมรรค ปฐวีกสิณนิทเทศ) คือ

๑) โดยการท้าวตฤให้เป็นของสะอาด คือ ทั้งร่างกายและเครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัย ให้สะอาด มิฉะนั้นแล้วจิตใจก็ไม่แจ่มใส

๒) โดยการยังความเสมอกันของอินทรีย์ ๕ คือ สัทธาและปัญญา วิริยะและสมาธิให้เสมอกันด้วยสติ

๓) โดยฉลาดต่อนิมิต

๔) ย่อมระครองจิตโดยสมัยที่ควรระครอง

๕) ย่อมข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม

๖) ย่อมยังจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรร่าเริง

๗) ย่อมเพ่งเฉยจิตในสมัยที่ควรเพ่งเฉย

๘) โดยการเว้นบุคคลผู้ไม่ตั้งมั่น

๙) โดยเสพบุคคลผู้ตั้งมั่น

๑๐) โดยความเป็นผู้มีอัธยาศัยน้อมไปในคุณนั้นๆ

ถ้าไม่เป็นผู้ฉลาดในอปัณนาโกศล ๑๐ นี้ มหากุศลญาณสัมปยุตตจิตก็ไม่อาจเพิ่มความสงบมั่นคงขึ้นอีกจนเป็นบาทให้อปัณาสมาธิ คือรูปาวจรปฐมฌานจิตเกิดได้ ขณะที่รูปาวจรปฐมฌานจิตซึ่งเป็นจิตอีกระดับขั้นหนึ่ง คือ เป็นจิตอีกภูมิหนึ่งจะเกิดขึ้น พ้นจากสภาพจิตที่เป็นกามาวจรนั้น วิถีจิตจะเกิดสลับต่อกันตามลำดับทางมโนทวารเป็น ฌานวิถี ดังนี้

ภวังคจิต เป็น มหาวิบากญาณสัมปยุตต์

ภวังคจลนะ เป็น มหาวิบากญาณสัมปยุตต์

ภวังคุปัจเฉทสะ เป็น มหาวิบากญาณสัมปยุตต์

มโนทวาราวชชนะ เป็น อเหตุกกิริยา

บริกัมม เป็น มหากุศลญาณสัมปยุตต์

อุปจาระ เป็น มหากุศลญาณสัมปยุตต์ (ประเภทเดียวกับบริกัมม)

อนุโลม เป็น มหากุศลญาณสัมปยุตต์ (ประเภทเดียวกับบริกัมม)

โคตรภู เป็น มหากุศลญาณสัมปยุตต์ (ประเภทเดียวกับบริกัมม)

ปฐมฌานกุศลจิต เป็น รูปาวจรกุศลจิต

ภวังคจิต เป็น มหาวิบากญาณสัมปยุตต์

รูปาวจรปฐมฌานกุศลจิต ที่เกิดเป็นครั้งแรกนั้นเกิดเพียง ๑ ขณะเท่านั้น ต่อเมื่อภายหลังชำนาญขึ้นแล้ว ฌานจิตจึงจะเกิดดับสลับต่อเพิ่มขึ้นๆ ได้ โดยไม่มีภวังคจิตเกิดแทรกคั่นเลย ตาม

กำหนดเวลาที่ตั้งใจไว้ได้ ฅานวิถิจิตที่เกิดดับสืบทอดกัน โดยไม่มีภวังคจิตเกิดแทรกคั่นเลยนั้นเป็น ฅานสมาบัติ คือ เป็นการบรรลุถึงสภาพจิตที่สงบแนบแน่นในอารมณ์ของฅาน ได้ตามกำหนดเวลาที่ตั้งใจไว้ก่อนที่ฅานวิถิจิตจะเกิดขึ้นนั้น ต้องมีมหากุศลญาณสัมปยุตตจิตเกิดก่อนทุกครั้ง

มหากุศลชวณะขณะที ๑ เป็นบริกัมม คือ เป็นบริกัมมของอัปนาสมาธิ เพราะปรุงแต่งอัปนา คือ ถ้ามหากุศล ซึ่งเป็นบริกัมมไม่เกิด จิตขณะต่อไปและอัปนาสมาธิ คือ ฅานจิตก็เกิดไม่ได้

มหากุศลชวณะขณะที ๒ เป็นอุปจาร เพราะเข้าไปใกล้อัปนาสมาธิ

มหากุศลชวณะขณะที ๓ เป็นอนุโลม เพราะอนุกุลแก่ อัปนาสมาธิ

มหากุศลชวณะขณะที ๔ เป็นโคตรภู เพราะข้ามพ้นกามาวจรภูมิเพื่อขึ้นสู่รูปาวจรภูมิ

เมื่อมหากุศลชวณะขณะที ๔ ดับแล้ว ชวณวิถิจิตขณะต่อไปจึงเป็นรูปาวจรปฐมฅานกุศลจิตรูปาวจรฅานกุศลจิตประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา แม้วามีโสภณเจตสิกเกิดร่วมด้วย แต่องค์ประกอบที่ทำให้รูปาวจรปฐมฅานจิตเกิดนั้น ได้แก่ เจตสิก ๕ ดวงนี้

๒.๓.๔ สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา

ซึ่งเป็นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ หรือเป็นข้าศึกของฅาน คือ ธรรมที่คอยขัดขวางไม่ให้ฅานจิตเกิดขึ้น เรียกว่า นิรวรณ จัดเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง

นิรวรณ แปลตามศัพท์ว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง หมายถึง สิ่งกีดกันการทำงานของจิต สิ่งกีดขวางความตั้งงามของจิต สิ่งกีดขวางกำลังสติปัญญาหรือกล่าวในความหมายชั้นสูง ก็คือ สิ่งกีดกันจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม แต่เป็นอกุศลธรรม (ธรรมฝ่ายชั่ว) ที่กีดกันไม่ให้บรรลุคุณงามความดี โดยทำจิตให้เศร้าหมอง กล่าวง่ายๆ ว่า นิรวรณ ก็คือ สนิมใจของคนเรานั้นเอง^{๓๖} มีทั้งหมด ๕ อย่าง คือ

๑) กามฉันทนิรวรณ คือ ความติดใจในกามคุณอารมณ์ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และ การสัมผัสถูกต้อง ที่น่าอภิรมณ์ เมื่อใดทีไปเพเลิดเพเลิน ติดใจในสิ่งเหล่านี้แล้ว จิตก็จะไม่สามารถเข้าถึงฅานได้

๒) พยาบาทนิรวรณ คือ ความมุ่งปองร้ายผู้อื่น เปรียบเหมือนน้ำ ทีเดือดพล่าน ถ้าจิตครุ่นคิดปองร้ายผู้อื่นอยู่ ฅานจิตก็จะเกิดไม่ได้ จึงต้องใช้ปีติขม ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ ต่อฅานจิตนี้

๓) ถีนมิทธนิรวรณ คือ ความหดหู่ ความท้อถอย ไม่ใส่ใจ เป็นอันดีต่ออารมณ์ที่เพ่งนั้น เปรียบเหมือนน้ำ ทีมีจอก มีแหวนปิดบังอยู่ ถ้าจิตใจเกิดความท้อถอย ไม่ใส่ใจต่ออารมณ์ ทีกำลังเพ่งอยู่ ฅานย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ต้องใช้วิตกขม ธรรมอันเป็นปฏิปักษ์ ต่อฅานนี้

๔) อุทธัจจกุกกุกจนิรวรณ คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ซึ่งเปรียบเหมือนน้ำ ทีถูกลมพัดกระเพื่อมอยู่เสมอ ถ้าจิตใจยังนึกคิด ในเรื่องราวต่างๆ อยู่ จิตก็จะไม่สามารถที่จะเข้าถึงฅานได้ ต้องใช้สุขขมอุทธัจจกุกกุกจนิรวรณ อันเป็นปฏิปักษ์ต่อฅานนี้

๕) วิจิกจณนิรวรณ คือ ความลึกลับสงสัยไม่แน่ใจ เปรียบเหมือนน้ำทีขุ่น เป็นทม หรือน้ำทีตั้งไว้ในที่มืด ถ้าเกิดลึกลับ ไม่แน่ใจอยู่ตราบใด ก็จะเป็นเหตุให้เข้าถึงฅานไม่ได้ตราบนั้น ต้องใช้วิจารณ์ ธรรมอันเป็นปฏิปักษ์ต่อฅานนี้เสีย

^{๓๖} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๖.๗, หลักการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๙๑.

เมื่อได้ข่มนิรวรณ ที่เป็นปฏิปักษ์ธรรม ที่ขัดขวาง มิให้เกิดมานได้เมื่อใด ฆานจิต จึงจะเกิดขึ้นได้เมื่อนั้น ถ้านิรวรณทั้ง ๕ นี้ ยังคงมีอยู่ประการใด ประการหนึ่งเพียงประการเดียว ฆานจิตก็จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เหตุนี้ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา จึงสำคัญยิ่ง ที่เป็นปัจจัยให้เกิดฆานจิต ดังนั้นจึงเรียกธรรม ๕ ประการนี้ว่า เป็น องค์ฆาน เพราะเป็นองค์สำคัญที่ทำให้เกิดฆานจิต กล่าวคือ

องค์ฆาน มี ๕ ประการ (อภิธัมมัตถวิภาวินี ปริจเฉทที่ ๒ วิเคราะห์องค์ฆาน) ดังนี้

๑) วิตก ทำหน้าที่ ข่มถีนมิทธนิรวรณ เพราะเมื่อวิตกเจตสิกตริกถึงแต่อารมณ์ของสมถภาวนามากขึ้นเรื่อยๆ ความท้อถอย หดหู่ และความง่วงเหงากีย่อมเกิดไม่ได้

๒) วิจารณ์ ทำหน้าที่ข่มวิจิกิจฉานิรวรณ เมื่อวิจารณ์เจตสิกประคองอารมณ์ตามวิตกเจตสิกที่จรดลงในอารมณ์ของสมถภาวนาไปเรื่อยๆ ความสงสัยความไม่แน่ใจในสภาพธรรม และในเหตุผลของสภาพธรรมก็เกิดไม่ได้

๓) ปิติ ทำหน้าที่ข่มพยาบาทนิรวรณ ปิติเจตสิกเป็นปฏิปักษ์ต่อพยาบาทนิรวรณ เมื่อความสงบในอารมณ์ของสมถภาวนาเพิ่มขึ้น ปิตีก็เอบอ้อมในความสงบนั้นยิ่งขึ้น ทำให้ความพยาบาทขุ่นเคืองใจเกิดไม่ได้ในระหว่างนั้น

๔) สุข ทำหน้าที่ข่มอุทธัจจนนิรวรณ เมื่อกำลังเป็นสุขในอารมณ์ของสมถภาวนาอยู่ ความเดือดร้อนใจ กังวลใจ และความฟุ้งซ่านในอารมณ์อื่นก็เกิดไม่ได้ เพราะกำลังเป็นสุขในสมถอารมณ์ในขณะนั้น

๕) เอกัคคตา ทำหน้าที่ข่มกามฉันทนิรวรณ เอกัคคตาเจตสิกเป็นปฏิปักษ์ต่อกามฉันทนิรวรณ เพราะเมื่อสมาธิตั้งมั่นในอารมณ์ของสมถภาวนาแล้วก็ไม่ยินดีในกามอารมณ์ใดๆ

การข่มนิรวรณด้วยองค์ของฆานทั้ง ๕ มีดังนี้

๑) วิตก คือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ เริ่มแรกทำฆานต้องมีสิ่งสำหรับเพ่ง เป็นต้นว่า ใช้ดินมาทำกสิณ แล้วยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ คือการเพ่งดวงกสิณ โดยไม่ให้จิตใจ ไปนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ถ้าจิตนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ อยู่ จิตก็จะตกไปจากการเพ่งดวงกสิณ ต้องยกจิตขึ้นสู่การเพ่งใหม่ จิตจะต้องเพ่งอยู่กับดวงกสิณตลอดเวลา เมื่อจิตเกิดความท้อถอย ความง่วง (ถีนมิทธะ) ก็จะเข้าครอบงำจิตใจได้ (วิตกเจตสิก ข่มถีนมิทธเจตสิก)

๒) วิจารณ์ คือการประคองจิตให้มั่นคงอยู่ในอารมณ์ที่เพ่ง เมื่อวิตกยกจิต ขึ้นสู่อารมณ์ที่เพ่งแล้ว วิจารณ์ก็ประคองจิต ไม่ให้ตกไปจากอารมณ์ที่เพ่ง เหมือนการลลนาไปในอากาศของนก (วิตกเหมือนการกระพือปีกของนก) ดังนั้น ผู้ปฏิบัติควรทำจิตใจ ให้ตั้งมั่น ไม่ให้เกิดความลังเลสงสัยเกิดขึ้นในจิตใจ ว่าการเพ่งเช่นนี้จะได้ฆานจริงหรือ ถ้าเกิดลังเลใจ (วิจิกิจฉา) จิตก็จะตกไปจากอารมณ์ที่เพ่ง

๓) ปิติ คือความปลาบปลื้มใจ อิ่มเอิบใจในการเพ่งอารมณ์ เมื่อได้ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ต้องประคองจิตให้มั่น โดยปราศจากการท้อถอย และลังเลใจ ความปลาบปลื้ม อิ่มเอิบใจย่อมเกิดขึ้นขณะที่จิตมีปิติ ปลาบปลื้มอิ่มเอิบใจอยู่นั้น ก็จะไม่มีความพยาบาท มุ่งร้าย หรือขุ่นเคืองใจ เข้ามาแทรกแซงได้ ปิตีมี ๕ ประการ คือ

(๑) ขุททกาศปิติ ปลาบปลื้มใจ เล็กน้อย พอรูสึกขณลุก

(๒) ขณิกาปิติ " ชั่วขณะ เกิดขึ้นบ่อยๆ

(๓) โอกกันตिकाปิติ " ถึงกับตัวโยกตัวโคลง

(๔) อุพเพงคาปีติ " จนตัวลอย

(๕) ฃรณาปีติ " จนอิมเอบซาบซาณไปทั่วกายและใจ

ปีติ ที่เป็นองค์ฃมาน ที่สามารถขมพยาบาทนิวรณได้นั้น ต้องถึงฃรณาปีติ ส่วนปีติอีก ๔ ไม่นับว่าเป็นองค์ฃมาน เพราะยังเป็นของหยาบ และมีกำลังน้อยอยู่

๔) สุข ในองค์ฃมาน หมายถึง ความสุขใจ หรือโสมนัสเวทนา เมื่อยกจิตขึ้นสู่อารมณ แล้ว ปรคองให้จิตตั้งมั่น อยู่ในอารมณ จนปีติเกิดเช่นนี้แล้ว สุขก็ยอมเกิดตามมา ความสุข ก็คือความสงบ ที่ปราศจากความฟุ้งซ่าน ราคากุญใจนั่นเอง

๕) เอกัคคตา คือจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ ในอารมณเดียว คือจะแน่วแน่อยู่ในอารมณที่เพ่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เอกัคคตามี ๓ ระดับ คือ

(๑) ขณิกสมาธิ หรือบริกรรมสมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณได้ชั่วขณะ หรือเป็นสมาธิ ขณะบริกรรม ว่าปฏิริฯ เป็นต้น

(๒) อุปจารสมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณใกล้จะได้ฃมาน

(๓) อัปนาสมาธิ คือ จิตตั้งมั่น หรือแนบแน่น อยู่ในอารมณที่กำหนด ไม่ซัดส่ายไปไหน ก็เลสไม่สามารถรบกวนได้ และอัปนาสมาธิ ก็คือ ฃมานจิต ที่เป็นอัปนา เกิดขึ้นแล้ว

การขมนิวรณ ด้วยอำนาจแห่งองค์ฃมานนี้ เรียกว่า วิกขมภนพหาน เป็นการประหาณ ไว้ได้นานตราบเท่าที่ ฃมานยังไม่เสื่อม เปรียบประคุดหินทับหญ่า ถ้าไม่ยกหินออก หญ่าก็งอกขึ้นไม่ได้ฉันใด ถ้าฃมานยังไม่เสื่อมนิวรณ ก็ไม่มีโอกาสจะเกิดขึ้นได้ฉันนั้น หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า นิวรณกำเรบขึ้นได้เมื่อใด ฃมานก็จะเสื่อมไปได้เมื่อนั้น

รูปาวจรปฐมฃมานกุศลจิต เป็นอัปนาสมาธิที่แนบแน่นในอารมณด้วยองค์ฃมาน ๕ ฉะนั้นถึงแม้ว่ารูปาวจรฃมานกุศลจะเกิดขึ้นครั้งแรกเพียงขณะเดียว เมื่อภวังคจิตเกิดคั่นหลายขณะดับไปแล้ว มโนทวารวิถิจิตก็เกิดสืบต่อ โดยมโนทวาราวชชนจิตเกิดขึ้นรำพึงถึงองค์ของฃมาน ๑ ขณะ แล้วดับไปแล้วมหากุศลญาณสัมปยุตตจิตก็พิจารณาองค์ฃมานนั้น ๗ ขณะ แล้วภวังคจิตก็เกิดคั่น มโนทวารวิถิจิตเกิดขึ้นพิจารณาองค์ของฃมานที่ละองค์ที่ละวาระ ขณะที่มโนทวารวิถิจิตเกิดขึ้นพิจารณาองค์ฃมาน แต่ละองค์แต่ละวาระนั้น เป็น ปัจจเวกขณวิถิ ซึ่งต้องเกิดต่อจากฃมานวิถิทุกครั้ง ปัญญาของผู้บรรลुरुูปาวจรฃมานกุศลจิต จึงรู้ความต่างกันขององค์ฃมานทั้ง ๕ คือ รู้ความต่างกันของวิตกเจตสิกและวิจารณ์เจตสิก รู้ความต่างกันของปีติเจตสิกและสุข (โสมนัสเวทนาเจตสิก) และรู้ลักษณะของเอกัคคตาเจตสิก ที่เป็นอัปนาสมาธิ ผู้เจริญสมถภาวนาต้องมัสติสัมปชัญญะอย่างปกติ และรู้ลักษณะของจิตที่เป็นกุศลและอกุศล ที่เกิดสลับกันและแทรกคั่นอย่างรวดเร็วได้ถูกต้อง มิฉะนั้นก็จะเข้าใจผิดว่า โภภมุลจิตที่เกิดร่วมกับโสมนัสเวทนาเป็นความสงบและเป็นกุศล ผู้เจริญสมถภาวนาไม่มีอาการผิดปกติใดๆ เลย เพราะการเจริญสมถภาวนาเป็นการเจริญกุศลทางใจ ซึ่งเมื่อจิตสงบแล้ว ก็จะปรากฏแต่นิมิตของอารมณ ที่ทำให้จิตน้อมเป็นกุศลมั่นคงยิ่งขึ้น เช่น ผู้ที่เจริญอาโปกสิณก็มีนิมิตของอาโปกสิณเป็นอารมณ จะไม่เห็นนรกสวรรค์ เหตุการณ์เรื่องราวต่างๆ เลย ขณะที่ทำสมาธิแล้วเห็นภาพต่างๆ ขณะนั้นไม่ใช่สมถภาวนา การเจริญสมถภาวนาต้องเป็นมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ซึ่งสงบเพราะระลึกรามณของสมถภาวนาอารมณใดอารมณหนึ่งใน ๔๐ อารมณ แม้โภภมุลจิตหรือมหากุศลญาณวิปยุตตจิต จะมีอารมณหนึ่งอารมณใดใน ๔๐ อารมณ ก็ไม่ใช่สมถภาวนา เช่น เด็กหรือผู้ใหญ่ที่ห้องพุทโธโดยไม่ได้ระลึกถึงพระพุทโธคุณประการต่างๆ ก็ไม่ใช่มหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ผู้ที่เห็นซากศพ

แล้วตกใจกลัวก็เป็นโทสมูลจิต ไม่ใช่มหากุศลญาณสัมปยุตต์ ผู้ที่พยายามจดจ้องที่ลมหายใจโดยไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไรจิตจึงจะสงบได้ ก็ไม่ใช่มหากุศลญาณสัมปยุตต์ กสิณอื่นๆและอารมณ์อื่นๆของสมถภาวนานั้น มหากุศลญาณสัมปยุตต์จิตต้องพิจารณาโดยถูกต้อง จิตจึงสงบได้ โดยนัยเดียวกับการเจริญภาวนากสิณ เมื่อผู้บรรลุปฐมฌานกุศลเห็นโทษของวิตกเจตสิก ซึ่งเป็นเจตสิกที่จรดในอารมณ์ว่า ปกติย่อมจรดในอารมณ์ที่เป็นกามอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จึงยังใกล้ชิดต่ออกุศลธรรมทั้งหลาย ถ้าสามารถให้ฌานจิตนั้นปราศจากวิตกเจตสิก ให้มีแต่วิจาร์เจตสิก ปีติ สุข เอกัคคตา ก็ย่อมสงบประณีตกว่า จึงเพียรระลึกถึงอารมณ์ของปฐมฌานกุศลที่บรรลุแล้ว และพยายามประคองให้จิตสงบมั่นคงที่อารมณ์ของปฐมฌาน โดยไม่ให้วิตกเจตสิกต้องจรดในอารมณ์นั้นเลย ซึ่งจะสำเร็จได้เมื่อถึงพร้อมด้วย วสี ๕ คือ ความชำนาญแคล่วคล่องในฌาน ๕ ประการก่อน วสี ๕ คือ

อ่าวัชชนวสี ความชำนาญในการนี้ถึงปฐมฌานได้ ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา

สมาปัชชนวสี ความชำนาญในการเข้าฌาน คือ ให้ฌานจิตเกิดได้ ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา

อธิษฐานวสี ความชำนาญในการให้ฌานจิตเกิดดับสืบต่อกันมานานมากน้อย ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา

วุฏฐานวสี ความชำนาญในการออกจากฌานได้ ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา

ปัจจุเวกชนวสี ความชำนาญในการนี้ถึงองค์ฌานแต่ละองค์ได้ ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา^{๓๗}

การที่จะบรรลุฌานจิตขั้นสูงขึ้นไปได้นั้น ต้องเห็นโทษขององค์ฌานขั้นต้นๆ แล้วละองค์ฌานได้ตามลำดับ คือ

หุติยฌาน ละวิตก จึงประกอบด้วยองค์ฌาน ๔ คือ วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา

ตติยฌาน ละวิจาร์ จึงประกอบด้วยองค์ฌาน ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

จตุตถฌาน ละปีติ จึงประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ คือ สุข เอกัคคตา

ปัญจฌาน ละสุข จึงประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

การละองค์ฌานไปที่ละองค์นั้น เป็นฌานโดยปัญญาจกนัย คือ โดยนัยของฌาน ๕ สำหรับผู้ที่ปัญญาสามารถละวิตกและวิจาร์ได้พร้อมกันนั้น เป็นฌานโดยจตุตถนัย คือ โดยนัยของฌาน ๔ ดังนี้

หุติยฌาน ละวิตก วิจาร์ จึงประกอบด้วยองค์ฌาน ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

ตติยฌาน ละปีติ จึงประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ คือ สุข เอกัคคตา

จตุตถฌาน ละสุข จึงประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

หุติยฌานโดยจตุตถนัย ก็คือ ตติยฌานโดยปัญญาจกนัย

ตติยฌานโดยจตุตถนัย ก็คือ จตุตถฌานโดยปัญญาจกนัย

จตุตถฌานโดยจตุตถนัย ก็คือ ปัญจฌานโดยปัญญาจกนัย

ถ้าขาดวสีแล้ว การละองค์ฌานขั้นต้นๆ เพื่อบรรลุฌานขั้นสูงขึ้นไปเรื่อยๆ ก็เป็นไปได้เลย

^{๓๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๕/๑๔๓.

เมื่อฉันทวิถีสอดคล้องแล้ว ปัจจเวกชนวิถีสอดคล้องทุกครั้ง การระงับกิเลสด้วยการเจริญสมถภาวนา ไม่ใช่การดับกิเลสเป็นสมุจเฉท ฉะนั้น ฉันทจิตจึงเสื่อม คือ เกิดซ้ำไม่ช้านานาคล่องแคล่วเหมือนเดิม หรืออาจจะไม่เกิดอีกเลยก็ได้ ฉะนั้น ที่ฉันทจิตจะเกิดได้คล่องแคล่วจึงต้องมีวิสุทธิทุกขณ อยู่เสมอ

อารมณ์กัมมัญฐานทั้ง ๔๐ วิธี แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัยความโน้มเอียงของแต่ละบุคคล โดยเรียกว่า จรียา หรือ จริตต่างๆ ถ้าเลือกได้ถูกกันเหมาะสมกัน ก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว ถ้าเลือกผิด อาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้าหรือไม่สำเร็จผล ส่วนกัมมัญฐานใดเหมาะสมแก่คนจริตใด จะกล่าวต่อไปแต่ข้อที่พึงเข้าใจไว้เบื้องต้น ก็คือ อารมณ์กัมมัญฐานที่ท่านแสดงไว้นั้นแม้จะมี ถึง ๔๐ วิธีก็ตาม แต่ว่าอารมณ์กัมมัญฐานแต่ละวิธีนั้นมีลักษณะเหมือนถนนที่พึงไปสู่ ปลายทางอันเดียวกัน นั่นคือ “ทำให้กิเลสประเภทที่เรียกว่านิวรณ์สงบไปจากจิต สันดานของผู้ปฏิบัติ”

อนึ่ง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แยกกัมมัญฐานทั้ง ๔๐ เป็น ๒ ประเภท คือ

๑) สัพพัตถกัมมัญฐาน กัมมัญฐานที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกกรณี หมายถึง กัมมัญฐานที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการบำเพ็ญกัมมัญฐานทั้งปวง ได้แก่ เมตตา ความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ และ มรณสติ การระลึกถึงความตาย กัมมัญฐานทั้ง ๒ นี้จะเป็นอุปการะช่วยสนับสนุนให้เจริญกัมมัญฐานอื่นๆ สำเร็จได้ด้วยดี

๒) ปาริหาริกกัมมัญฐาน กัมมัญฐานที่ต้องบริหาร หมายถึง กัมมัญฐานที่เหมาะสมกับจรียาหรือจริตของแต่ละบุคคลซึ่งเมื่อลงมือปฏิบัติแล้วจะต้องคอยเอาใจใส่รักษาอยู่ตลอดเวลาเพื่อเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติที่สูงยิ่งขึ้นไป ได้แก่ กัมมัญฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในจำนวนกัมมัญฐาน ๔๐ วิธี ดังกล่าว^{๓๘}

๒.๓.๕ การเลือกอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของผู้บริหารแบบสมถภาวนา

ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญกัมมัญฐานนั้น ก่อนอื่นควรทราบ ว่า จรียาของตนเป็นเช่นใด หรือตนเป็นคนจริตใด ทั้งนี้เพื่อที่จะได้นำหลักกัมมัญฐานในจำนวน ๔๐ วิธี มาปฏิบัติได้ถูกต้องตรงกับจรียาหรือจริตของตน อันจะส่งผลให้จิตเป็นสมาธิได้เร็วที่สุด

คำว่า จรียา แปลว่า ความประพฤติกติ หมายถึง พื้นเพของจิต พื้นนิสัยลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่งตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ หรือพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นความชอบความเคยชินหรือเป็นนิสัยที่เด่นในเรื่องนั้นๆ ของคนเรา ตัวความประพฤติหรือลักษณะนิสัยนั้น เรียกว่า จรียา บุคคลผู้มีลักษณะนิสัยและความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่า จริต เช่น ความประพฤติที่โน้มเอียงไปในทางรักสวยรักงาม เรียกว่า รากจรียา คนที่มีลักษณะรักสวยรักงาม เรียกว่า คนรากจริต เป็นต้น ในที่นี้ เพื่อไม่ให้สับสน จะใช้คำว่าจริตแทนความหมายว่าจรียา

จริตของคนเราในโลกท่านกำหนดไว้หกประเภทคือ

๑) รากจริต ผู้ที่มีรากะเป็นความประพฤติกติ หรือมีรากะเป็นเจ้าเรือน มีลักษณะนิสัยหนักไปทางรากะ รักสวยรักงาม ละมุนละไม ชอบความรักความเอาอกเอาใจ ความอ่อนโยน หรือชอบเรื่องบันเทิงเจริญใจ แสดงออกให้เห็นในลักษณะต่างๆ เช่น มีอริยาบทเรียบร้อย สวยงาม ทำงาน

^{๓๘} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๖.๗, หลักการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๙๑.

ละเอียดประณีต มีรสนิยมอาหารที่กลมกล่อม มักตั้งใจพอใจอย่างลึกซึ้งในสิ่งที่ตนเกิดความรักความยินดี เป็นคนเจ้าเล่ห์โอ้อวด ถือตัว มีความต้องการทางกามและเกียรติมาก เช่น ต้องการเป็นใหญ่ให้คนยกย่อง สรรเสริญ ไม่ค่อยสันโดษ เจ้าแง่เจ้างอน มักโลเล พิถีพิถันในเรื่องอาหารการแต่งตัวการทำงาน เป็นต้น

๒) โทสจจริต ผู้มีโทสะ เป็นความประพฤติปกติ หรือมีโทสะเป็นเจ้าเรือน มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิดรุนแรง ฉุนเฉียว โกรธง่าย ชอบความรุนแรง ชอบการต่อสู้เอาชนะคะคานผู้อื่นด้วยกำลังอาจสังเกตได้จากอริยาบถที่พรวดพราด รีบร้อน กระด้าง ทำการงานรวดเร็วแต่ไม่ค่อยเรียบร้อย ไม่สำรวม ชอบบริโภคอาหารรสจัด กินเร็วคำโตๆ นิยมชมชอบการชกต่อย การต่อสู้มักโกรธง่าย ลบหลู่คุณท่าน ตีเสมอ และมักกริยา

๓) โมหจจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ หรือมีโมหะเป็นเจ้าเรือน ลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ ประพฤติหนักไปทางเขลา เหนงซิม ง่วงงง ซี้หลง ซี้ลืม เลื่อนลอยไปตามกระแสสังคม ขาดเหตุผล ชอบเรื่องไร้สาระ อาจสังเกตได้จากอริยาบถที่เขื่องซิมตาเหม่อลอย ทำกิจการงานอียาบ ไม่ถี่ถ้วน คั่งค้าง ขาดความเรียบร้อย เอาดีไม่ค่อยได้ ไม่เลือกอาหารการกิน อยากรู้ก็ได้ มักมีความเห็นคล้อยตามคนอื่นง่ายๆ ใครว่าอย่างไรก็ว่าตามเขา มักชอบง่วงนอน ซี้สงสัย เข้าใจอะไรยาก เป็นต้น

๔) สัทธาจจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ หรือ มีศรัทธาเป็นเจ้าเรือน มีนิสัยมากด้วยความศรัทธา ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ซึ้นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย ไว้วางใจผู้อื่นได้ง่าย ชอบเรื่องไสยศาสตร์หรืออำนาจลึกลับ อาจสังเกตได้จากอริยาบถที่แช่มช้อย ละมุนละม่อม ทำการอะไรจะมีความเรียบร้อย ชอบสวยงามแบบเรียบร้อยๆ ไม่ฉูดฉาด ไม่โลดโผน ชอบอาหารรสมัน มีจิตใจเบิกบานในเรื่องที่เป็นบุญกุศล แต่ไม่ชอบโอ้อวด ไม่ชอบเอาหน้า

๕) พุทธิจจริต (หรือ ญาณจจริต) ผู้ที่มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ หรือพุทธิปัญญาเป็นเจ้าเรือน มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณาและมองไปตามความจริง มีปัญญาเฉียบแหลม ว่องไว ได้ยินได้ฟังอะไรมักจำได้เร็ว อาจสังเกตได้จากอริยาบถที่ว่องไวและเรียบร้อย ทำกิจกรรมการงานอะไรมักเป็นประโยชน์ ทำได้เรียบร้อยสวยงาม มีระเบียบ ชอบบริโภคอาหารรสไม่จัด มองอะไรด้วยความพินิจพิเคราะห์ เป็นคนว่าง่าย ไม่ดื้อ มีสติสัมปชัญญะ ความเพียร

๖) วิตกจจริต ผู้มีวิตก เป็นความประพฤติปกติ หรือมีความวิตกเป็นเจ้าเรือน มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิดทวน นึกคิดฟุ้งซ่าน ย้ำคิดย้ำทำ ขาดความมั่นใจในตนเอง ชอบวิตกกังวลเรื่องไม่เป็นเรื่องๆ คิดตีตรองไปเรื่อยไม่ค่อยแน่นอนอะไรนัก เข้าใจอะไรไม่ตลอดสาย อาจสังเกตได้จากอริยาบถที่เขื่องซาคาลัยพวกโมหจจริต ทำการงานจับจดไม่เป็นหลัก เป็นคนช่างพูดอาหารที่บริโภคไม่ค่อยพิถีพิถันมากนัก อยากรู้ก็ได้ มักเห็นตามค้อยตามคนหมู่มาก ประเภทพวกมากลากไป เป็นคนโลเลเตี้ยวดีเตี้ยวร้าย ชอบคลุกคลีกับเพื่อนฝูง

ตัวอย่างการแสดงออกต่างๆ กันในทางความประพฤติของจริตเหล่านี้ เช่น เมื่อพบเห็นสิ่งของสักอย่างถ้ามีอะไรเป็นส่วนดีน่าชมอยู่บ้าง ใจของคนราคะจจริตจะไปจับอยู่ที่ส่วนนั้น ตีใจเล็งแลอยู่ได้นานๆ ส่วนอื่นๆ ที่เสียๆ ไม่ได้ใส่ใจ ส่วนคนโทสจจริตแม้ของนั้นจะมีส่วนดีอยู่หลายอย่าง แต่ถ้ามีส่วนเสียหรือข้อบกพร่องอยู่สักหน่อย ใจของเขาจะกระทบเข้ากับส่วนที่เสียนั้นก่อน ไม่ทันได้พิจารณาเห็นส่วนดีก็จะไปเสียเลย คนพุทธิจจริตขายกับคนโทสจจริตอยู่บ้างที่ไม่ค่อยติดใจอะไร แตกต่างที่ว่าคน

โทษจริตมองหาส่วนเสียหรือมองให้เสียทั้งที่ไม่เป็นอย่างนั้นจริง และผลจะไปอย่าหงุดหงิดใจ ส่วนคน พุทธิจริตมองหาส่วนเสียข้อบกพร่องที่เป็นจริงและเพียงแต่ไม่ตั้งใจผ่านไป ส่วนคนโมหะจริตมองเห็น แล้วจับจุดอะไรไม่ชัด ออกจะเฉยๆ ถ้าใครว่าดี ก็พลอยเห็นได้ว่าตามเขาไป แต่ถ้าเค้าว่าไม่ดี ก็พลอย เห็นไม่ดีคล้ายตามเข้าไป ฝ่ายคนวิตกจริตคิดจับจุด นึกถึงจะดีตรงนี้บ้าง ส่วนไม่ดีตรงนั้นบ้าง วุ่นไปวุ่น มา ชังยังไม่เสร็จ ตัดสินใจไม่ตก จะเอาหรือไม่เอาส่วนคนสัทจริตมีลักษณะคล้ายคนราคะจริตอยู่บ้าง คือมักมองเห็นส่วนที่ดี แตกต่างที่ว่าคนสัทธาจริตเห็นแล้วจะชื่นชมซาบซึ้งใจเลยเรื่อยๆไป ไม่ติดใจ อ้อยอิ่งอย่างคนราคะจริต

รู้จักจริต ๖ กับอารมณ์ก็มีมาตรฐานในเชิงสัมพันธ์

อันที่จริง จริตทั้ง ๖ นี้ท่านบอกว่ามีอยู่แก่คนทุกคน หรือเรามากมีจริตผสม เช่น ราคะผสม วิตก โทสะผสมพุทธิ เป็นต้น เพราะคนเรามีจริตที่ต่างกัน การกำหนดหรือการวางกัมมัญฐานให้ปฏิบัติ จึงต้องคล้ายตามจริตของแต่ละบุคคล เข้าทำนอง “ลางเนื้อชอบลางยา” กัมมัญฐานแต่ละวิธีนั้นมี ประโยชน์ในตัวเอง เหมือนยาที่ประโยชน์เฉพาะในตัวเองฉะนั้น แต่กัมมัญฐานบางอย่างบางวิธีย่อม เหมาะสำหรับคนบางคนเท่านั้น คนหนึ่งอาจทำให้ใจสงบด้วยกัมมัญฐานอย่างหนึ่ง แต่อีกคนหนึ่ง ไป ทำเข้าอาจไม่สงบเลยก็ได้ ในการปฏิบัติกัมมัญฐาน นอกจากเรื่องอารมณ์กัมมัญฐานให้เหมาะกับจริต แล้ว แม้แต่สถานที่ที่อยู่อาศัย บรรยากาศ หนทาง ของใช้ อาหาร เป็นต้น ท่านก็ยังแนะนำให้เลือกลีง ที่ เป็นสัพบายะ คือ เกื้อกูลเหมาะสมกันด้วย

ดังเช่นในราหุลสูตรที่ตรัสถึงกรรมฐาน ๗ ประการว่า คำว่า กรรมฐาน ๗ ประการ คือ

- ๑) เมตตาเพื่อจัดการผูกพยาบาท
- ๒) กรุณาเพื่อจัดการเบียดเบียน
- ๓) มุทิตาเพื่อจัดการความริษยา
- ๔) อุเบกขาเพื่อจัดการปฏิฆะ
- ๕) อสุภภาวนาเพื่อจัดการราคะ
- ๖) อนิจจสัญญาเพื่อจัดการความถือตัว
- ๗) อานาปานสติเพื่อจัดมิจฉาวิตก^{๓๙}

ในการเลือกอารมณ์กรรมฐานใดๆ ในจำนวนทั้ง ๔๐ ประการ หรือ ๔๐ วิธีมาเป็นอุบาย ฝึกอบรมให้เหมาะกับจริต นั้นท่านแนะนำไว้ ดังนี้

คนราคะจริต ควรให้เจริญกัมมัญฐาน ๑๑ ประการ คือ อสุภะ ๑๐ และกายคตยาติ

คนโทษจริต ควรให้เจริญกัมมัญฐาน ๘ ประการ คือ วัณณกสิณ ๔ คือ นีลกสิณ ปิตกสิณ โลหิตกสิณ โอทาทกสิณ และพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

คนโมหะจริต กับ คนวิตกจริต ควรให้เจริญอานาปานสติกัมมัญฐาน (หรือเพ่งกสิณก็ได้) เพื่อเสริมปัญญาด้วยการจัดให้มีการเรียน การไต่ถาม การฟังธรรม การสนทนาธรรมตามกาล หรือให้อยู่กับครูอาจารย์

^{๓๙} พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค ฉบับแปลและอธิบาย เล่ม ๑, แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสาราภิวังค์ (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๔๒๗.

คนสัทธาจริต ควรให้เจริญกัมมัฏฐาน ๖ ประการ คือ อนุสสติ ๖ ได้แก่ พุธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ และเทเวทานุสสติ นอกจากนี้พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใสและความเชื่อที่มีเหตุผล

คนพุทฺธจริต ควรให้เจริญกัมมัฏฐาน ๔ ประการ คือ มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ อาหาเรปฏิกูลสัณญญา และจตุธาตววิภูฏาน นอกจากนี้ส่งเสริมด้วยการแนะนำให้ใช้ความคิดพิจารณาสภาวะธรรมและสิ่งดั่งามให้เจริญปัญญา เช่น พิจารณาไตรลักษณ์

สำหรับอรุปกัมมัฏฐาน ๔ นั้น เหมาะแก่จริตคนทุกจริต แต่ถ้าไม่ให้เจริญก่อน เพราะจะต้องผ่านกระบวนการเจริญกัมมัฏฐานข้ออื่นๆ จนถึงขั้นบรรลुरुูปฌานชั้นที่ ๔ แล้ว จึงจะเจริญอรุปกัมมัฏฐาน ๔ นั้นได้

อย่างไรก็ตาม ตามที่กล่าวมานี้ ใ้ว่าจะถือเป็นเรื่องตายตัว หรือยืดหยุ่นไม่ได้ ท่านเตือนเลยไว้ว่า การเลือกกัมมัฏฐานให้เหมาะแก่คนจริตนั้น ไม่ควรถือเป็นเรื่องตายตัว ที่จะต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพราะกัมมัฏฐานทุกอย่างมีประโยชน์ช่วยข่มอกุศลธรรมและแก้หุนอกุศลธรรมได้ทั้งนั้น การที่จะรู้ว่าตนเป็นคนจริตใด ก็ต้องอาศัยลักษณะต่างๆ ที่เป็นเหมือนมาตราเครื่องวัดจริตของคนดังกล่าวแล้วมาเทียบเคียงตรวจสอบด้วยตนเองแล้วเลือกปฏิบัติอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ในกรณีที่ไม่ว่าแน่ใจว่าตนมีจริตใดกันแน่ ท่านให้เลือกปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรำลึกอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกเป็นหลักไว้ก่อน เพราะเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานที่ใช้ได้สำหรับคนทุกจริต^{๔๐}

๒.๔ องค์ธรรมของการบริการภavanaในการปฏิบัติสมถภาวนา

ในการปฏิบัติธรรมเน้นความสำคัญมากของสติ คือ สัมมาสติมาก ต้องนำมาใช้ในกรณีทั้งปวง สติ(เหมือนเกลือที่ต้องใช้ไปกับข้าวทุกอย่าง) เป็นทั้งตัวการเหนี่ยวรั้งปรัมจิต และหนุนประคองจิตตามควรแก่กรณี สติทำหน้าที่แทรกแซงพัวพันและพ่วงกันไปกับองค์ธรรมอื่นๆเป็นอันมาก โดยเฉพาะปฏิบัติควบคู่ไปกับความเพียรด้วยเสมอ ในกระบวนการพัฒนาปัญญา สติเป็นตัวแสดงที่มีบทบาทสำคัญ ควบคุมระมัดระวังจิตและตัวอารมณ์ให้อยู่ ป้องกันยับยั้งจิตไม่ให้ก้าวพลาดทำพลาด ควบคุมตรวจตรากระแสการรับรู้ความนึกคิดพฤติกรรมทุกอย่างให้อยู่ในแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม

๒.๔.๑ สติ

หลักสำคัญในขั้นต้น คือ เน้นการฝึกสติสัมปชัญญะ ให้มีพลังแก่กล้า แล้วถึงใช้สติในการเจริญสมาธิให้เกิดขึ้น สมาธิจะเป็นบาทฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาปัญญาต่อไป (หากไม่มีสติ สมาธิเกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อทำวิปัสสนาปัญญา ขาดสมาธิบาทฐานสำคัญในการหนุน เพราะสร้างขึ้นไม่ได้ ปัญญาย่อมไม่เกิด)^{๔๑} พระพุทธเจ้าทรงแจกแจงลักษณะของสติ ออกเป็นลักษณะต่างๆ เป็นองค์ธรรมในข้อต่างๆ ได้แก่

สติในสติปัฏฐาน ๔ สติคือที่ตั้งของการรับรู้ของจิต (รู้สึกตัว รู้สึกที่ตัว)

^{๔๐} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๕๗, หลักการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๙๑-๙๕.

^{๔๑} ป.ลัทธิธรรม, หลักปฏิบัติสมถะ-วิปัสสนา กรรมฐานภาวนา, หน้า ๑๙๔.

สติในสัมมปปธาน ๔ สติเป็นลักษณะของจิต แนวทางให้จิตดำเนินไป (ระมัดระวัง รอบคอบ สำรวม)

สติในอิทธิบาท ๔ สติเป็นลักษณะของความรู้ทางจิต

สติในอินทรีย์ ๕ สติเป็นความมั่นคงแข็งแรง อาจหาญของจิต

สติในพละ ๕ สติเป็นกำลังของจิต

สติในโพชฌงค์ ๗ สติเป็นลักษณะองค์ประกอบของจิตที่เป็นสติ

สติในมรรคมืองค์ ๘ สติเป็นวิธีการดำเนินไปของจิต หรือวิธีที่ทำให้พ้นจากความทุกข์

จิตที่เป็น สติ ที่ถูกต้องนั้น ก็เป็นจิตที่มีสัมมาทิฐิ และจิตที่มีความรักหรือจิตเมตตา อัตโนมัตติ ไม่แตกต่างกัน^{๔๒}

๒.๔.๒ สมาธิ

องค์ธรรมอีกอย่างหนึ่งในการบริการภวณาในสมถภวณา คือ สมาธิ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการบริการภวณา ซึ่งผู้ใคร่ปฏิบัติธรรมจึงควรทำความเข้าใจให้รู้จักความหมาย

สมาธิ แปลว่า ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่น ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่นอยู่ในอารมณ์คือสิ่งอันหนึ่งอันเดียว^{๔๓}

สมาธิต้องเป็นสัมมาสมาธิ ดังในพระอภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ สมาธิสัมมา สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคในสมัยนั้น เรียกว่า สัมมาสมาธิ”^{๔๔}

คำว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด กล่าวง่าย ๆ คือ ความที่จิตสงบ ในคัมภีร์บาลี มีคำที่ใช้แทนความหมายของสมาธิอีกคำหนึ่งก็คือคำว่า จิตตัสเสกัคคตา ซึ่งเรียกสั้น ๆ ว่า เอกัคคตา แปลว่า ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งแห่งจิตหรือไม่ฟุ้งซ่านหรือซัดส่ายไป เมื่อจำกัดความลงไปให้ชัด ก็คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต การดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบสม่ำเสมอและด้วยดี^{๔๕}

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ กระบวนการฝึกอบรมจิต ซึ่งเรียกว่า อธิจิตตสิกขา ในไตรสิกขา ก็คือ การฝึกปรือจิตเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ดังนั้น สมาธิ ซึ่งเป็นเป้าหมายของอธิจิตตสิกขา จึงหมายถึง ภาวะจิตที่มีคุณภาพและมีสมรรถภาพดีที่สุดในหนังสือพุทธธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้สรุปลักษณะที่สำคัญของจิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดีที่มีสมรรถภาพสูงไว้ ๔ ประการ ดังนี้

๑) แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพลากระจ่ายออกไป

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๕-๑๙๖.

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๔๐๑.

^{๔๔} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๐๔/๙๕.

^{๔๕} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.ธ.๗, หลักการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๕.

๒) ราบเรียบ สงบนิ่ง เหมือนสระน้ำหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓) ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด

๔) นุ่มนวล ควรแก่การงาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์หรือสมาธิขั้นถาวร ท่านเรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ ๘ หรือมีคุณสมบัติครบ ๘ ประการ คือ

- (๑) สมาหิตะ ตั้งมั่น
- (๒) ปริสุทธะ บริสุทธิ์
- (๓) ปริโยทาทะ ผ่องใส
- (๔) อนังคณะ โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา
- (๕) วิคตูปกิเลส ปราศจากสิ่งมัวหมอง
- (๖) มุทุกุตตะ นุ่มนวล
- (๗) กัมมณียะ ควรแก่การงาน
- (๘) ฐิตะ อาเนญชปัตตะ อยู่ตัว ไม่หวั่นไหว

จิตที่มีองค์ประกอบทั้ง ๘ นี้ ท่านว่าเหมาะแก่การนำไปใช้ได้ดีที่สุดในว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมบัติที่มีความสามารถยิ่งยวดอย่างใดๆ ก็ได้^{๔๖}

ระดับของสมาธิ เมื่อผู้บริกรรมภาวนาจนจิตเกิดสมาธิแล้ว จะมีสภาวะสมาธิ ๓ ระดับ

๑) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น เป็นจุดเริ่มต้นในการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา

๒) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือเข้าไปใกล้ สมาธิจวนจะแน่น

๓) อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่นหรือสมาธิแนบสนิท เป็นสมาธิขั้นสูงสุด ซึ่งทำให้เกิดฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการบริกรรมภาวนาในสมถภาวนา^{๔๗}

ลักษณะของสมาธิ ออกเป็นลักษณะต่างๆ เป็นองค์ธรรมในข้อต่างๆ ได้แก่

สมาธิในสัมมัปปธาน ๔ สมาธิทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดสภาวะธรรมได้ง่ายและเร็ว นั่นคือ สมาธิสัมมัปปธาน ย่อมทำให้มี ๔ ประการคือ

- ๑) ความพยายามเพื่อประหาณอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วในสันดานของตน
- ๒) ความพยายามเพื่อไม่ให้กุศลที่ยังไม่เกิดในสันดานของตนเกิดขึ้นอีกต่อไป
- ๓) ความพยายามเพื่อจะให้กุศลที่ยังไม่เกิด บังเกิดขึ้นในสันดานของตน
- ๔) ความพยายามเพื่อให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นอยู่มิให้สูญหายไปและให้เจริญขึ้น

^{๔๖} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๓๗, หลักการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๕๐-๕๑.

^{๔๗} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๗/๑.

สมาธิในอินทรี ๕ ได้แก่ ความเป็นใหญ่ในการงานของโยคาวจร สมาธิในทรีคือสมาธิ ที่ทำการงานให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐานได้นาน

สมาธิในพละ ๕ ทำให้จิตมีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ของกิเลสต่างๆ

สมาธิในโพชฌงค์ คือ สมาธิที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้พระนิพพาน

สมาธิในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสมาธิที่นำไปสู่ทางบรรลุตถธรรม จนถึงนิพพาน

ฐานของสมาธิ คือ ศีล เพราะถือว่าเป็นพื้นฐานรองรับให้การปฏิบัติต่างๆ เป็นไปเพื่อเกิดสมาธิ เช่นเดียวกับที่เป็นพื้นฐานรองรับการปฏิบัติธรรมทั้งหลายโดยทั่วไป ในฐานะเป็นลำดับแห่งไตรสิกขา ดังพุทธพจน์ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค(เล่มที่ ๑๕) ที่พระพุทธโฆสเถระนำมาตั้งเป็นกระทู้เขียนเค้าโครงเนื้อหาคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “สีเล ปติณฺฐาย นโร สปลโย จิตฺตํ ปญฺญญจ ภาวยํ อาตปิ นิปกํ ภิกขุ โส อิมํ วิชฺฌเย ชฺฌํ : ภิกขุผู้เป็นคนมีปัญญาพึงตั้งอยู่ในศีลแล้วอบรมจิตและปัญญา มีความเพียร มีปัญญาครองตน พึงสางรชฺฌ (ตัดหา) ได้”^{๔๘}

๒.๔.๓ ฌาน

จุดหมายปลายทางของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือ ฌาน ผู้ปฏิบัติเพื่อต้องการบรรลุฌานนั้น จะต้องเจริญสมถกัมมัฏฐาน โดยการเลือกเพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะกับจริตของตน เพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐานจนจิตเป็นสมาธิ ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ เมื่อเจริญสมาธิจิตถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้ว จิตในระดับนี้เป็นจิตที่มีสมาธิเอาก็คคตา บริสุทธิผุดผ่อง สงบยิ่งนัก เมื่อจิตเป็นสมาธิระดับอัปปนา ก็สามารถระงับธรรมอันเป็นข้าศึกคือ นิวรณ์ไม่สามารถครอบงำได้ เพราะฉะนั้น ฌานจึงเป็นผลของการทำสมถกัมมัฏฐาน^{๔๙}

ฌาน หมายถึง การเพ่ง

ฌาน หมายถึง การเพา

ฌาน ในความหมายอื่นมี ครุ่นคิด เป็นต้น

ฌาน ในความหมาย คุณธรรมชั้นสูง

ฌาน ในความหมาย อนุศาสน์ปาฏิหาริย์

ฌาน ในความหมาย ภาวะอันปลอดจากกิเลสต่างๆ

ฌาน ในความหมาย สัมมาสมาธิ (สมาธิชอบ)

ฌาน ในความหมาย การเป็นผู้ชวนชวยติดสุข

ฌาน ในความหมาย การดับ

ฌาน ในความหมาย เป็นเครื่องทำลายอาสวะ

สรุปว่า องค์ธรรมของการบริการรณภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา ได้แก่ สติ สมาธิ อันทำให้การปฏิบัติธรรมแบบสมถภาวนาได้เจริญยิ่งขึ้นไปสู่จุดหมายสูงสุด คือ ฌาน ซึ่งเป็นตัววัดความสำเร็จในการบริการรณภาวนาแบบสมถภาวนา

^{๔๘} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๓๗, **หลักการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๕๘.

^{๔๙} พระมหาศกดิ์ศรี ปุณฺณโร (เชื้อชำนาญ), “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างฌานกับญาณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒.

๒.๕ อารมณ์ของการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา

อารมณ์กรรมฐาน หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่สิ่งที่จิตไปเกาะเกี่ยวอยู่แล้วยึดจิตไว้ มี ๖ อย่าง คือ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธรรมารมณ์ ตามลำดับ

จิตที่สงบจากอกุศลเป็นสมถภาวนานั้นต้องเป็นกุศลจิตในอารมณ์ ๔๐ อารมณ์ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตวัญฐาน ๑ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔

ลักษณะพิเศษกำหนดอารมณ์ในวิมุตติมรรคอธิบายว่า “กรรมฐานที่มีนิमितและสภาวะธรรมเป็นอารมณ์ กรรมฐาน ๒๑ มีนิमितเป็นอารมณ์กรรมฐาน ๑๒ มีสภาวะธรรมเป็นอารมณ์ ” (กรรมฐาน ๒๑ ได้แก่ กสิณ ๙ (เว้นวิญญาณกสิณ) อสุภสัญญา ๑๐ อานาปานสติ ๑ กายคตาสติ ๑ รวมเป็น ๒๑)^{๕๐} การกำหนดอารมณ์สมถกรรมฐาน ๔๐ มีรายละเอียดดังนี้^{๕๑}

๒.๕.๑ หมวดกสิณ ๑๐

กสิณ แปลว่า วัตถุอันจูงใจ หรือ วัตถุสำหรับเพ่งหรือจูงใจให้เป็นสมาธิ ชื่อว่า กสิณ เพราะ อรรถว่า ทำอารมณ์ทั้งสิ้น กสิณ ๑๐ ได้แก่

- ๑) ปถวิกสิณ ระลึกถึงแต่ดินเท่านั้น
- ๒) อาโปกสิณ ระลึกถึงแต่น้ำเท่านั้น
- ๓) เตโชกสิณ ระลึกถึงแต่ไฟเท่านั้น
- ๔) วาโยกสิณ ระลึกถึงแต่ลมเท่านั้น
- ๕) นีลกสิณ ระลึกถึงแต่สีเขียวเท่านั้น
- ๖) ปิตกสิณ ระลึกถึงแต่สีเหลืองเท่านั้น
- ๗) โลहितกสิณ ระลึกถึงแต่สีแดงเท่านั้น
- ๘) โอทาทกสิณ ระลึกถึงแต่สีขาวเท่านั้น
- ๙) อาโลกกสิณ ระลึกถึงแต่แสงสว่างเท่านั้น
- ๑๐) อากาสกสิณ ระลึกถึงแต่อากาศเท่านั้น

ในการบริกรรมกสิณนี้ ท่านให้ทำดวงกสิณตามประเภทของกสิณนั้น ให้กว้างประมาณ ๑ ศีบ ดับ ๔ นิ้วเป็นอย่างใหญ่ แต่ไม่ควรให้เล็กกว่าปากช้อนน้ำ วางดวงกสิณในระดับสายตา เช่น การเจริญปฐวิกสิณ ก็ลืมหาดูดวงกสิณที่ทำไว้ กำหนด จิตบริกรรมภาวนาว่า “ปฐวี ปฐวี ปฐวี” หรือ “ดิน ดิน ดิน” ด้วยการหลับตาบ้าง ลืมตาบ้าง ความสงบจะดำเนินไปตามลำดับที่ท่านเรียกว่า นิमित

ในขณะที่เพ่งดวงกสิณพร้อมกับการบริกรรมนั้น ท่านเรียกว่า บริกรรมภาวนาหรือ บริกรรมนิमित นิमितที่เกิดจากการบริกรรม ในขณะที่บริกรรมอยู่นั้นให้หลับตาหรือหรี่ตาลงในบางครั้งว จนภาพปรากฏในขณะที่หลับตาก็ลืมหาดูดวงกสิณเหมือนกัน ในขณะนี้เรียกว่า อุกคณิมนิต คือ นิमितติดตา เมื่อถึงจุดนี้แล้ว นีวรณธรรม (สิ่งที่กั้นจิตมิให้บรรลุคุณความดี หรือนีวรณ ๕) จะเริ่มสงบลงตามลำดับ จิตเข้า

^{๕๐} พระอุปัชฌาย์, คัมภีร์วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต และคณะ, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑๗.

^{๕๑} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมภาคปฏิบัติ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๘๔-๘๕.

สู่สภาวะที่เรียกว่า อุปจารสมาธิ คือ เฉียดใกล้ความสงบเข้าไป จนนิมิตระดับที่ ๓ ปรากฏขึ้น เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต คือ นิมิตเทียบเคียง ดวงนิมิตจะปรากฏสวยงามผ่องใส จิตจะเข้าถึงความสงบ จนถึงอัปนาสมาธิ คือ สมาธิอันแน่นแน่ว จนบรรลุนานในที่สุด^{๕๒} ขณะที่ดูปถวิกสิณนั้น เมื่อจิตระลึกถึงดินประกอบด้วยปัญญาเป็นมหากุศลญาณสัมปยุตต์ จิตจึงจะสงบได้ และจะต้องดูปถวิกสิณเพื่อเตือนให้ระลึกถึงดินเท่านั้นเรื่อยๆไป เพื่อไม่ให้จิตรู้อารมณ์อื่น

ฉะนั้น วิตกเจตสิกจึงเป็นองค์ฌานที่ขาดไม่ได้เลย วิตกเจตสิกที่เกิดกับมหากุศลญาณสัมปยุตต์จิตจะต้องจรดที่ปถวิกสิณ ด้วยจิตที่สงบจากอกุศลทั้งหลายทั้งในขณะที่หลับตาและลืมตา จนกว่าอุคคหนิมิต คือ นิมิตของปถวิกสิณจะปรากฏทางมโนทวารเหมือนกับในขณะที่ลืมตา ซึ่งบางท่านแม้ปฏิสนธิจิตจะเป็นติเหตุกะ แต่อุคคหนิมิตก็ไม่ปรากฏเลย อุคคหนิมิตจะปรากฏเมื่อมหากุศลญาณสัมปยุตต์เพิ่มความสงบมั่นคงในปถวิกสิณแล้ว แต่ขณะที่อุคคหนิมิตปรากฏนั้น ก็ยังไม่ถึงอุปจารสมาธิ การประคับประคองให้มหากุศลญาณสัมปยุตต์จิต ตั้งมั่นในอุคคหนิมิตต่อไปและมั่นคงขึ้นนั้นไม่่ง่ายเลย ตามข้อความในวิสุทธิมรรค ปถวิกสิณนิเทศ เมื่อนิเวรณทั้งหลาย (อกุศลธรรมที่กลุ่มรุมครอบงำจิต) ระงับลงโดยลำดับแล้ว จิตย่อมสงบมั่นคงเป็นอุปจารสมาธิ เมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏราวกะฆ่าแรกอุคคหนิมิตออกมา ปฏิภาคนิมิตเป็นนิมิตที่ผ่องใสกว่าอุคคหนิมิต ขณะที่ปฏิภาคนิมิตปรากฏนั้น มหากุศลญาณสัมปยุตต์จิตสงบมั่นคงถึงขั้นอุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่ใกล้ต่อความสงบแนบแน่นในอารมณ์ขั้นอัปนาสมาธิ ซึ่งเป็น ปฐมฌานจิต การประคับประคองให้มหากุศลญาณสัมปยุตต์จิต ที่สงบถึงขั้นอุปจารสมาธิสงบได้ต่อไปอีกเรื่อยๆ และเพิ่มความสงบมั่นคงขึ้นจนถึงขั้นที่อัปนาสมาธิ ซึ่งเป็นจิตขั้นรูปาวจรเป็นปฐมฌานจิตเกิดขึ้นได้นั้น ต้องรักษาอุปจารสมาธิที่ได้แล้ว ดุจนางแก้วรักษาครรภ์ซึ่งเป็นที่อุปติแห่งพระเจ้าจักรพรรดิ

๒.๕.๒ หมวดอสุภะ

เป็นการตั้งอารมณ์ไว้ให้เห็นว่า ไม่มีอะไรสวยงาม มีแต่สิ่งสกปรกโสโครก น่าเกลียด ในซากศพพระยะต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑) อุทรมาดกอสุภะ ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันตายเป็นต้นไปมีร่างกายบวมขึ้นพองไปด้วยลมขึ้นอืด

๒) วินีลกอสุภะ วินีลกะ แปลว่า สีเขียว เป็นร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน คือ มีสีแดงในที่ที่มีเนื้อมาก มีสีขาวในที่ที่มีน้ำเหลืองน้ำหนองมาก มีสีเขียวในที่ที่ผาคูลุมไว้ ฉะนั้นตามร่างกายของผู้ตายจึงมีสีเขียวมาก

๓) วิปูปพกอสุภะ คือ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ

๔) วิณิทกอสุภะ คือ ซากศพที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลางกาย

๕) วิกขายิทกอสุภะ คือ ร่างกายของซากศพที่ถูกยื้อแย่งกัดกิน

๖) วิกขิตตกอสุภะ คือ เป็นซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่างๆ กระจายกระจายมีมือแขนขาศีรษะกระจัดกระจายพลัดพรากออกไปคนละทาง

๗) หตวิกขิตตกอสุภะ คือ ซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่

^{๕๒} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๕.๗, หลักการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๗๙-๘๐.

- ๘) โลหิตกอสุภะ คือ ชากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ
 ๙) ปุพุกอสุภะ คือ ชากศพที่เต็มไปด้วยตัวหนอนคลานกินอยู่
 ๑๐) อัฏฐิกอสุภะ คือ ชากศพที่มีแต่กระดูก

การบริการภวณาสุภกรรมฐานจำเป็นต้องอาศัยชากศพ ในลักษณะต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วมาเป็นเครื่องกำหนดพิจารณา ในสมัยพุทธกาลมีชากศพของพวกนัถือศาสนาบางประเภททั้งไว้ การหาชากศพมาพิจารณาจึงไม่ยาก อย่างไรก็ตาม ท่านบอกไว้ว่า เมื่อจะไปพิจารณาชากศพ อย่า ยืนเหนือลม ใต้ลม หรือใกล้ใกล้เกินไปแต่ให้ยืนในที่ซึ่งอาจเห็นชากศพได้ชัด และไม่ถูกกลิ่นชากศพ รบกวน ให้ยืนตรงช่วงกลางของชากศพ โดยมีข้อแม้ว่าต้องเป็นชากศพที่ยังคงรูปร่างอยู่ ห้ามมิให้ พิจารณาชากศพของเพศตรงข้ามกับตน และการกำหนดพิจารณานั้น ท่านให้กำหนดพิจารณาที่ ๖ จุด คือ

- (๑) สีของชากศพว่าเป็นสีดำหรือขาว เป็นต้น
 (๒) วยของชากศพ คือ พิจารณาให้รู้ว่าชากศพนั้นเป็นของคนอยู่ในวัยใดบ้าง เช่น อยู่ในปฐมวัย หรือมัชฌิมวัย แต่ห้ามกำหนดว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย
 (๓) สันฐานของชากศพ คือ ให้พิจารณาดูว่าเป็นสันฐานของอวัยวะส่วนไหนของ ชากศพนั้น
 (๔) ทิศที่อยู่ของชากศพ คือ ให้พิจารณาดูว่าอวัยวะต่างๆ ของชากศพนั้นตั้งอยู่ใน ทิศทางใดบ้าง
 (๕) โอกาสที่ตั้งของชากศพ คือ ให้พิจารณาดูว่าอวัยวะต่างๆ ของชากศพนั้น ตั้งอยู่ในช่วงไหนบ้าง
 (๖) ภาพรวมของชากศพ คือ ให้พิจารณาดูเป็นข้อสรุปว่า ชากศพนั้นจากปลาย ผมถึงปลายเท้า ประกอบด้วยอาการ ๓๒ มีผม ขน เล็บ เป็นต้น จนถึงมันสมองเป็นที่สุดของปฏิภวน่า เกลียด ทั้งโดยสี กลิ่น เป็นต้น

เมื่อกำหนดพิจารณาบริการภวณาไป นิमितของการเจริญกัมมัฏฐานทั้ง ๓ ประการจะ ดำเนินไปเช่นเดียวกันกับการบริการภวณากสิณ แม้ความสงบจิตก็เกิดโดยทำนองเดียวกัน โดย รูปลักษณะแห่งนิมิตย่อมเป็นไปตามอสุภะที่กำหนดพิจารณา ในลำดับแห่งปฏิภาคนิมิต ชากศพที่ พิจารณาจะปรากฏเป็นร่างกายที่สมบูรณ์ จะไม่เหมือนตอนที่เริ่มพิจารณา^{๕๓}

๒.๕.๓ หมวดอนุสสติ ๑๐

อนุสสติ ๑๐ แปลว่า ตามระลึกถึง เมื่อเลือกปฏิบัติให้พอเหมาะแก่จริต จะได้ผลเป็นสมาธิ มีอารมณ์ ตั้งมั่นได้รวดเร็ว “สตินี้เองชื่อว่า อนุสสติ เพราะเกิดขึ้นบ่อยๆ สติอันสมควรแก่กุลบุตรผู้บวช ด้วยศรัทธา เพราะเป็นไปในฐานอันควรจะเป็นไป”^{๕๔} มีดังต่อไปนี้

- ๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์
 ๒) ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรมเจ้าเป็นอารมณ์

^{๕๓} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๖๗, หลักการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๘๑-๘๒.

^{๕๔} พระพุทธโฆสะจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๔๓.

- ๓) สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์
- ๔) สीलानุสสติ ระลึกถึงคุณศีลเป็นอารมณ์
- ๕) จาคานุสสติ ระลึกถึงผลของการบริจาคเป็นอารมณ์
- ๖) เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณความดีของเทวดาเป็นอารมณ์
- ๗) มรณัสสติ ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์
- ๘) กายคตาสติ ระลึกถึงกายเป็นอารมณ์
- ๙) อานาปานสติ มีลมหายใจเข้า-ออก เป็นอารมณ์
- ๑๐) อุปสมานุสสติ ระลึกถึงความสุขในนิพพานเป็นอารมณ์

การบริกรรมภาวนาหมวดอนุสสติ ๑๐ การบริกรรมภาวนาอนุสสติ ๓ ข้อแรก คือ พุทธานุสสติ ัมมานุสสติ และสังฆานุสสติ ท่านสอนให้กำหนดจิตระลึกความหมายแห่งพระรัตนตรัยตามตัวบท พุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ ที่สวดกัน คือ อิติปิ โส ภควา... สวากขาโต ภควตา ธมโม... สุปฏิปนุ โน ภควโต สวากสงโฆ... โดยยกเอาพระคุณแต่ละข้อมาพิจารณา ซึ่งต้องเข้าใจว่า ก่อนการพิจารณา ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องศึกษาให้เข้าใจความหมายของคุณพระรัตนตรัยพอสมควร อย่างไรก็ตามการเจริญอนุสสติ ๓ ข้อนี้ อาจทำได้ ๓ ระดับ คือ

(๑) สาธยาย คือ สวดบทสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัยตามที่สวดกันจนใจสงบอยู่ที่บทสวด ไม่ซัดสายไปในอารมณ์อื่น

(๒) นำเอาคุณของพระรัตนตรัยบทใดบทหนึ่งมากำหนดบริกรรมภาวนา เช่น พุทธโธ, ธมโม, สังโฆ โดยตั้งสติระลึกตามบทเหล่านั้น

(๓) ยกพระคุณแต่ละบทขึ้นพิจารณา โดยเมื่อพิจารณาเห็นชัดในบทใดมากที่สุดก็พิจารณาอยู่ที่บทนั้นๆ จนจิตสงบอยู่ด้วยบทที่ตนพิจารณา สीलานุสสติ จาคานุสสติ และเทวตานุสสติ มีแนวในการเจริญใกล้เคียงกัน กล่าวคือก่อนการเจริญอนุสติกัมมัฏฐานส่วนนี้ให้ชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ก่อน (ซึ่งการชำระศีลให้บริสุทธิ์นี้ใช้ทั่วไปในการเจริญกัมมัฏฐานทุกประเภท) ทำความพอใจในศีล จาคะ สุตะ ปัญญาให้เกิดขึ้นแล้วพิจารณาถึงคุณแห่งศีล จาคะของตน และคุณธรรมที่ทำให้คนเป็นเทวดา(คือหิริและโอตตปยะ) เมื่อเห็นคุณความดีของตนประจักษ์ชัดเช่นนั้นแล้ว ความปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ และความสุขก็จะเกิดขึ้น จิตจะหยั่งลงสู่ความสงบ ตั้งมั่นเป็นสมาธิตามลำดับ

การบริกรรมภาวนามรณานุสสติ ทำได้ด้วยการกำหนดบริกรรมภาวนาระลึกถึงความตายว่า “ความตายจักมีแก่เรา เราจักต้องตาย ชีวิตของเราจะต้องขาดลงอย่างแน่นอน เรามีความตายเป็นธรรมดา” ดังนี้ เป็นต้น การระลึกถึงความตายนี้มีปัญหาอยู่เหมือนกัน คือ ถ้าระลึกโดยไม่มีหลัก จะเสียใจ ตกใจ เมื่อคิดถึงความตายที่จะมีแก่ตนและคนที่ตนรักรวมถึงญาติสนิท หรืออาจเกิดความยินดีเมื่อคนที่ตนไม่ชอบตายไป ท่านจึงกำหนดหลักเกณฑ์พิเศษในการพิจารณาไว้ ดังนี้

๑) ให้เกิดสติ ระลึกถึงความตายที่มีแก่ตนและคนอื่นว่า เรามีความตายเป็นธรรมดา เป็นต้น

๒) ให้เกิดญาณ คือ เกิดความรู้ขึ้นว่า เราจะต้องตายแน่ เพราะชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด

๓) ให้เกิดความสังเวชสลดจิต เพราะพิจารณาเห็นสภาวะที่แท้จริงของชีวิต ก่อให้เกิดความเข้าใจต่อกันว่า คนเราแต่ละคนต่างเป็นคนมาอาศัยโลกชั่วคราวเท่านั้น ไม่รู้จะอาฆาตริษยาใคร

เกลียดกันไปทำอะไร ในเมื่อทุกชีวิตจะต้องตายเช่นเดียวกัน

การบริการภวณากายคตาสติ ทำได้โดยการใช้สติกำหนดดูให้เห็นว่า กายที่กำหนดกันว่า สวयงาม น่าใคร่ น่าพอใจนั้น เมื่อแยกออกไปแล้วนับแต่ปลายผมลงมาถึงปลายเท้า ประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น แล้วกำหนดพิจารณาสี่ สัจฐาน กลิ่น ที่เกิด ที่อยู่ ของส่วนต่างๆ เหล่านี้ ซึ่งท่านจำแนกออกเป็นส่วนๆ เรียกว่า อากาโร ๓๒ จนเกิดความเห็นว่าแต่ละส่วนที่ประกอบเป็นกาย นั้นปฏิภูลน่าเกลียด ร่างกายของคนเราจึงเป็นเหมือนหม้อใส่อุจจาระและสิ่งปฏิภูลต่างๆ กายนอก อาจจะถูกสวยงาม แต่ความจริงแล้วมีสิ่งสกปรกนานาประการอยู่ภายใน เมื่อใช้สติระลึกอยู่โดยวิธีนี้ ความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้นตามลำดับ

การบริการภวณาอุปสมาสติ ทำได้โดยต้องมีความเข้าใจในคุณลักษณะของนิพพาน พอสมควร แล้วพิจารณาให้เห็นว่าพระนิพพานนั้นเป็นที่สิ้นกิเลส ดับเพลิงทุกข์ทั้งมวลลงไปได้ เป็นต้น จนเห็นว่าพระนิพพานเป็นบรมสุข เมื่อระลึกถึงอยู่เช่นนี้บ่อยๆ เข้าสมาธิก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ^{๕๕}

การบริการภวณาอานาปานสติ^{๕๖} มีสติหายใจเข้า-ออกยาวก็รู้ว่าหายใจเข้า-ออกยาว หายใจเข้า-ออกสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้า-ออกสั้น กำหนดรู้กองลมทั้งปวง จนหายใจเข้า-ออก ระงับกายสังขาร^{๕๗} เมื่อภิกษุไม่ประมาท เมื่อมีความพากเพียร อุทิศกายและใจเช่นนี้อยู่ ย่อมจะละความดำริที่ สัสสน อันอาศัยกามคุณทั้ง ๕ ได้ เมื่อไม่มีความดำริที่สัสสน จิตก็จะจดจ่ออยู่เฉพาะกับกายเท่านั้น^{๕๘}

๒.๕.๔ หมวดอาหารเรปฏิภูลสัญญา

๑) อาหารเรปฏิภูลสัญญา เพ่งอาหารให้เห็นเป็นของน่าเกลียด บริโภคเพื่อบำรุงร่างกาย

การบริการภวณาอาหารเรปฏิภูลสัญญา เป็นการกำหนดพิจารณาให้เห็นอาการอันน่าเกลียดในอาหารที่บริโภคเข้าไป ทั้งนี้ เพื่อไม่ให้เกิดความติดใจยินดีในรสอาหาร ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านให้พระโยคาวจรผู้กำลังบำเพ็ญเพียรการปฏิบัติกัมมฐานพิจารณาความปฏิภูลในอาหารโดยอาการ ๑๐ อย่าง คือ

(๑) โดยการไป เช่น เมื่อเดินทางไปรับอาหารบิณฑบาต ก็จะต้องพบเหยียบย่ำ สัมผัสสิ่งปฏิภูลน่าเกลียดมากมายตามทางเดิน

(๒) โดยการแสวงหา เช่น เมื่อไปแสวงหาอาหารบิณฑบาตตามหมู่บ้าน นอกจากจะเหยียบย่ำสิ่งโสโครกปฏิภูลแล้ว ก็อาจจะได้รับอาหารที่เสียหรือบูดเน่า เป็นต้น

(๓) โดยการบริโภค คือ เมื่อบริโภคเพียงเข้าไปในปาก ก็จะถูกกัดเคี้ยวคลุกเคล้า กับอวัยวะต่างๆ โดยฟันบนทำหน้าที่ต่างสาก ฟันล่างทำหน้าที่ต่างครก ลิ้นทำหน้าที่เหมือนมือคลุกขยำ อาหารนั้นจึงเป็นเหมือนก้อนรากสุนัข ถึงความเป็นปฏิภูลอย่างยิ่ง

^{๕๕} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๕๗, **หลักการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๘๓-๘๕.

^{๕๖} ม.สุตต. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑.

^{๕๗} ระงับกายสังขาร หมายถึง ผ่อนคลายลมหายใจหายาบให้ละเอียดขึ้นโดยลำดับ จนถึงขั้นที่จะต้องพิสูจน์ว่า มีลมหายใจอยู่หรือไม่ เปรียบเสมือนเสียงเคาะระฆังครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวาน แล้วแผ่วลงจนถึงเงียบหายไปนั่นเอง

^{๕๘} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **พระไตรปิฎกวิเคราะห**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๓๘๗.

(๔) โดยที่อยู่เมื่อบริโภคเข้าไป คือ เมื่อบริโภคเข้าไปแล้ว อาหารนั้นก็จะไปรวมกับดี เสลด หนอง และเลือด มีความสะอาดสะอึ้น น่าเกลียดโดยประการต่างๆ

(๕) โดยการหมักหมม คือ เมื่อคนอายุเท่าใดกลืนกินเข้าไป ก็จะเข้าไปอยู่ในท้องซึ่งมีความหมักหมมเท่าอายุของผู้บริโภค

(๖) โดยยังไม่ย่อย คือ อาหารต่างๆ ที่บริโภคเข้าไปเมื่อยังไม่ย่อย ก็จะรวมกันเป็นซากขยะมีความปฏิกูลน่าเกลียดปูดเป็นฟองฟอดอยู่ในท้อง

(๗) โดยย่อยแล้ว คือ เมื่อย่อยแล้วใช้ว่าจะเป็นเหมือนธาตุทองหรือธาตุเงิน แต่กลับปูดเป็นฟองฟอดแปรสภาพเป็นอุจจาระปัสสาวะ ส่งกลิ่นเน่าเหม็นและสีที่นำสะอาดสะอึ้นต่างๆ

(๘) โดยผลจากการย่อย คือ อาหารนั้นถ้าย่อยได้ดี ก็จะมีผลสำเร็จเป็นประโยชน์เสริมสร้างซ่อมแซมอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย แต่หากย่อยได้ไม่ดีย่อมมีผลเป็นปฏิกูลให้เกิดโรคร้ายนานาชนิด ซึ่งเป็นโทษร้ายแก่ร่างกายมหันต์

(๙) โดยการหลังไหลขับถ่ายออก คือ อาหารนั้น ในเวลากลืนกิน รวมตัวรวมวงกลืนกินพร้อมกันได้ แต่เมื่อแปรสภาพเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ จึงต่างคนต่างแอบขับถ่าย หรือเมื่อกินใหม่ทุกคนต่างปลื้มจิตอิมอร้อยในรสอาหาร แต่เมื่อถ่ายออกในวันรุ่งขึ้นกลับปิดจมูกสยวนหน้าสะอาดสะอึ้นในกลิ่น เป็นต้น

(๑๐) โดยทำให้แปดเปื้อน คือ อาหารนั้นในเวลาบริโภค ก็ทำให้อวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น มือ ปาก ลิ้น เพดาน ฟันแปดเปื้อน เกิดการปฏิกูล จำต้องล้างหรือต้องบ้วนแปร่งบ่อยๆ เพื่อขจัดกลิ่น และเมื่อบริโภคเข้าไปในท้องแล้วก็ยังทำให้อวัยวะต่างๆ แปดเปื้อนปฏิกูลจากความเป็นอุจจาระปัสสาวะของอาหาร เช่น ในเวลาขับถ่าย บุคคลต้องล้างทวารหนักทวารเบาซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพื่อกำจัดกลิ่นและความเป็นปฏิกูล เป็นต้น

เมื่อพิจารณาความเป็นปฏิกูลของอาหารโดยอาการดังกล่าวมานี้ ก็จะเป็นเหตุให้จิตสงบปราศจากนิรวณกิเลส ตั้งมั่นเป็นสมาธิในที่สุด^{๕๙}

๒.๕.๕ หมวดจตุธาตุวิภูฐาน

๑) จตุธาตุวิภูฐาน ๔ พิจารณาร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ การบริการรณภาวนาจตุธาตุวิภูฐาน

ให้กำหนดพิจารณาแยกส่วนต่างๆ ที่ปรากฏในกายนี้ออกเป็นธาตุ ๔ ตามลักษณะที่เด่นชัดของธาตุเหล่านั้น คือ ส่วนใดที่แข็ง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นธาตุดิน ส่วนใดที่ไหลเอิบอาบไปมาได้ เช่น น้ำลาย น้ำมูก น้ำตา เพลวมัน เหงื่อ เลือด เป็นต้น เป็นธาตุน้ำ ส่วนใดที่พัดผ่นไปมาได้ อันปรากฏอยู่ในกายนี้ เช่น ลมหายใจ ลมในไส้ ลมตามตัว เป็นธาตุลม ส่วนใดที่ทำกายให้เร่าร้อน ทำกายให้อบอุ่น ทำกายให้ทรุดโทรม เผาอาหารให้ย่อย เป็นต้น เป็นธาตุไฟ เมื่อพิจารณาไปๆ ก็จะเห็นว่าร่างกายของคนเรานี้ล้วนแล้วแต่ธาตุที่มาประชุมกันเท่านั้น ธาตุเหล่านี้ผสมกันถูกสัดส่วนไม่มากไม่น้อยร่างกายของคนก็ดำรงอยู่ปกติดี แต่เมื่อธาตุเปลี่ยนแปลงไป ร่างกายนี้ก็พลอยเปลี่ยนแปลงไปตาม จนจิตหยั่งลงสู่สุญญตารมณ์ คือ เห็นว่าร่างกายนี้สักแต่ธาตุ ไม่ใช่สัตว์

^{๕๙} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๖.๗, หลักการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๘๗-๘๘.

บุคคลตัวตน เราเขา เมื่อจิตมีความรู้สึกไม่ยินดียินร้ายในกายตนและของคนอื่น ความสงบแห่งจิตก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ^{๖๐}

๒.๕.๖ หมวดพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ แปลว่า ธรรมเป็นที่อยู่ของพรหม พรหมแปลว่าประเสริฐ พรหมวิหาร ๔ จึงแปลว่า คุณธรรม ๔ ที่ทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติเป็นผู้ประเสริฐ ได้แก่

๑) เมตตา มีความรัก อันเนื่องด้วยความปรารถนาดี ไม่มีอารมณ์เนื่องด้วยกามารมณ์ เมตตาสงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นทุกข์

๒) กรุณา ความสงสารปรานีมีประสงค์จะสงเคราะห์แก่ทั้งคนและสัตว์ เมื่อเขาเหล่านั้นประสบกับทุกข์

๓) มุทิตา มีจิตชื่นบานพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ไม่มีจิตริษยา

๔) อุเบกขา มีอารมณ์เป็นกลางวางเฉย

การบริกรรมภาวนาพรหมวิหาร ๔ หรือ อปัมัญญา

การบริกรรมภาวนาเมตตาภาวนา มีขั้นตอนการแผ่เมตตา อย่างสามัญมี ๓ คือ

๑) แผ่ไปตามอาการแห่งเมตตา มี ๔ อย่าง คือ อเวรา โหนตุ, อภัยปาชณา โหนตุ, อนินชา โหนตุ, สุขี อัตตานัง ปะริหันตุ.

๒) แผ่ไปในบุคคลมี ๑๒ จำพวก คือ แผ่ไปในบุคคลทั่วไปแบบไม่เจาะจง (อนโทสบุคคล) ๕ จำพวก และแผ่แบบเจาะจงบุคคล (โอโทสบุคคล) มี ๗ จำพวก ดังนี้

ก. แผ่ไปในบุคคลทั่วไปแบบไม่เจาะจง (อนโทสบุคคล) มี ๕ จำพวก คือ

(๑) สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

(๒) สัพเพ ปาณา สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง

(๓) สัพเพ ภูตา สัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลายทั้งปวง

(๔) สัพเพ บุคฺคฺลา บุคคลทั้งหลายทั้งปวง

(๕) สัพเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา สัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลายทั้งปวง

ข. แผ่แบบเจาะจงบุคคล (โอโทสบุคคล) มี ๗ จำพวก คือ

(๑) สพฺพา อิตฺถิโย หญิงทั้งหลายทั้งปวงโดยลึงค

(๒) สพฺเพ ปุริสา ชายทั้งหลายทั้งปวง

(๓) สพฺเพ อริยา พระอริยบุคคลทั้งหลายทั้งปวงโดยบุคคล

(๔) สพฺเพ อนริยา ปุณฺชนทั้งหลายทั้งปวง

(๕) สพฺเพ เทวา เทวดาทั้งหลายทั้งปวง

(๖) สพฺเพ มนุสฺสา มนุษย์ทั้งหลายทั้งปวงโดยปฏิสนธิ

(๗) สพฺเพ วินิปาติกา วินิปาติกาสุราทั้งหลายทั้งปวง

๓) แผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐ ทิศ คือ

(๑) ปุรตฺถิมาย ทิสาย ทิศตะวันออก

(๒) ทกฺขิณาย ทิสาย ทิศใต้

^{๖๐} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๖.๗, หลักการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๘๙.

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| (๓) ปจฺฉิมาย ทิสาย | ทิสตะวันตก |
| (๔) อุตฺตราย ทิสาย | ทิสเหนือ |
| (๕) ปุรตฺถิมาย อนุทิสาย | ทิสอาคเนย์ (ตะวันออกเฉียงใต้) |
| (๖) ทกฺขิมาย อนุทิสาย | ทิสหริ (ตะวันตกเฉียงใต้) |
| (๗) ปจฺฉิมาย อนุทิสาย | ทิสพายัพ (ตะวันตกเฉียงเหนือ) |
| (๘) อุตฺตราย อนุทิสาย | ทิสอีสาน (ตะวันออกเฉียงเหนือ) |
| (๙) เภฏฐิมาย อนุทิสาย | ทิสเบื้องล่าง จนถึงอเวจีมหานรก |
| (๑๐) อุปริมาย อนุทิสาย | ทิสเบื้องบน จนถึงอกนิฏฐพรม |

เมื่อนำทั้ง ๓ ชั้นตอนข้างต้น คือ ไปตามอาการแห่งเมตตา ๔ ไปในบุคคล ๑๒ ไปในทิศทั้ง ๑๐ มาดำเนินงาน จะได้เป็นการแผ่โดยไม่เจาะจง ๒๐ ประการ โดยเจาะจง ๒๘ ประการ และโดยทิศ ๔๘๐ ประการ รวมเป็น ๕๒๘ ประการ^{๖๑}

การบริกรรมภาวนาในกรุณาภาวนา ผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นใครก็ตามลำบากน่าสงสาร กำลังประสบทุกข์ สงเสวยครวญครางอยู่ พึงแผ่กรุณาจิตไปให้คนเหล่านั้น มีขั้นตอนในการบริกรรมคล้ายกับเมตตาภาวนา มี ๓ ชั้น เพียงแต่เปลี่ยนบทบริกรรมภาวนาด้วยบทภาวนาว่า

อหิ ทุกฺขา มุจฺจามิ ขอข้าพเจ้าจงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจ

กิจฉิ วตฺยํ สตุโต อาปนฺโน, อปุเปว นาม อิมฺมา ทุกฺขา มุจฺเจยฺย สัตว์ผู้นี้ประสบความลำบากหนอ ขอจงพ้นจากทุกข์นี้เสีย อีกแบบหนึ่งว่า

อโย สตุโต ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ ขอสัตว์ผู้นี้จงพ้นจากทุกข์เสียเถิด

สำหรับ ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปว่า

เอเต สตุตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ ขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านี้จงพ้นจากทุกข์เสียเถิด

ถ้าไม่มีผู้ที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่ก็ต้องแผ่ให้แก่ผู้ที่ได้รับความทุกข์ในวันข้างหน้า จากนั้นโยคีบุคคลพึงทำกรุณาให้เป็นสัมสัมเมทในบุคคล ๔ จำพวก คือ

๑) อตฺตา (ตนเอง)

อหิ ทุกฺขา มจฺจตุ ขอให้ข้าพเจ้าจงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเถิด

๒) ปิยปุคฺคลา (คนที่รัก)

มม ปิยปุคฺคลา ทุกฺขา มจฺจตุ ขอบุคคลทั้งหลาย อันเป็นที่รักของข้าพเจ้าจงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเถิด

๓) มชฺฌตฺต ปุคฺคลา (คนเป็นกลางๆ)

มม มชฺฌตฺต ปุคฺคลา ทุกฺขา มจฺจตุ ขอบุคคลทั้งหลายที่ข้าพเจ้ามิได้รักมิได้ชัง จงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเถิด

๔) เวรียปุคฺคลา (คนมีเวรกัน)

^{๖๑} พระครูสมุห์ประเสริฐ จารุธมฺโม (ใหญ่มีศักดิ์), “ศึกษาอัปมัถฺยา ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖๕-๖๖.

มม เจริญบุคคละ ทุกขา มุจจตุ ขอบุคคละทั้งหลายที่เป็นศัตรูแก่ข้าพเจ้า จงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเถิด

โดยพยายามเจริญกรรมฐานบ่อยๆ ด้วยภาวนาวิธี จนทำให้จิตเกิดขึ้นเสมอกันในบุคคล ๔ จำพวกนั้น

การแผ่กรุณา มีอย่างเดียวกันทั้งแผ่ให้แก่ตนเองและผู้อื่น แผ่ให้ตน ใช้กรรมว่า

อหิ ทุกขา มุจจตุ ขอบข้าพเจ้า จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

ถ้าแผ่ให้คนอื่น มีคนเดียวใช้กรรมว่า

ทุกขา มุจจตุ ขอท่าน จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

ถ้าแผ่ให้คนอื่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปใช้กรรมว่า ทุกขา มุจจตุ ขอท่านทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ^{๖๒}

การบริกรรมภาวนาในมูทิตาภาวนา การเจริญมูทิตาภาวนานี้ ต้องเจริญมูทิตาแท้ แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุข ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๒ พวก คือ

๑) ผู้ที่เคยมีความสุขสบายอยู่หรือจะได้รับความสุขสบายในวันข้างหน้า

๒) ผู้ที่มีความสุขสบายมาแล้วแต่ปัจจุบันได้รับความลำบากอยู่

แบบบริกรรมแผ่มูทิตาทัวไปโดยอาการแห่งมูทิตามีอย่างเดียวกัน คือ

“ยถาลทุสสมปตติโต มา วิคจฉนตุ.”

ขอท่านทั้งหลายอย่าได้สูญเสียจากความสุข ความเจริญที่มีอยู่^{๖๓} โดยแผ่ไปในบุคคลมี ๑๒ จำพวก และแผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐

การบริกรรมภาวนาในอุเบกขาภาวนา

การเจริญอุปัฏฐกา ๓ หรือพรหมวิหาร ๓ ข้างต้นคือ เมตตา กรุณาและมูทิตา จนถึงอุปทานานั้นไม่จำกัดบุคคลและกรรมฐาน แต่การเจริญอุเบกขานี้ผู้เจริญต้องเป็นจุดถกณานบุคคลจุดถกณานที่ตนได้นั้น ก็ต้องเนื่องมาจากการเจริญเมตตา กรุณาและมูทิตา อย่างใดอย่างหนึ่ง หาใช่สำเร็จจากกรรมฐานอื่น และต้องทำการแผ่อุเบกขาเข้าไปในสัตว์ทั้งหลายที่เป็นมีขันธ์บุคคลเท่านั้น ฉะนั้น จึงกล่าวว่าจำกัดบุคคลและจำกัดกรรมฐาน เหตุที่ต้องจำกัดบุคคล และกรรมฐานนั้นเพราะการเจริญอุเบกขาภาวนานี้ให้สำเร็จเพียงรูปาวจรปัญญาญาณอย่างเดียว ดังนั้นผู้ที่เจริญอุเบกขาให้สำเร็จจนถึงฌานได้จึงมีการจำกัดบุคคล

ผู้ที่ทำการแผ่อุเบกขาพรหมวิหารนั้น จะต้องชำนาญในจุดถกณานด้วยอำนาจสี ๕ ประการก่อน จากนั้นก็พิจารณาโทษของฌานที่ได้มาจากการเจริญเมตตา กรุณา มูทิตาและพิจารณาถึงคุณของฌานที่จะเกิดจากการเจริญอุเบกขา ดังนี้ ว่า “เมตตา กรุณา มูทิตา ทั้ง ๓ นี้ มีสภาพหยาบ เพราะองค์ฌานประกอบด้วยโสมนัสเวทนาและยังมีความยินดี รักใคร่ในสัตว์ ทั้งยังประพฤติเป็นไปไกลต่อความเกลียดและความรักสำหรับอุเบกขานั้น มีสภาพ สงบ สุขุม ประณีต ห่างไกลจากกิเลส มีผลดีงามไพบุลย์มากด้วย” เมื่อพิจารณาโทษของ เมตตา กรุณา มูทิตาและคุณของอุเบกขา ดังนี้แล้ว

^{๖๒} พระครูสมุห์ประเสริฐ จารุธรรมโม (ใหญ่มีศักดิ์), “ศึกษาอุปัฏฐกา ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๗๕.

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐.

จากนั้นก็พิจารณาความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายที่เป็นไปตามอำนาจแห่งกรรม คือ การกระทำของตนๆ นี้ว่า

๑) สัตว์ผู้นี้ได้เกิดมาในภพนี้ ก็ด้วยการกระทำของเขาเอง จักเกิดในภพหน้า ก็เพราะการกระทำของเขาเอง ตัวฉันเองที่เกิดมาในภพนี้ และจักเกิดต่อไปในภพหน้าก็เพราะการกระทำของฉันเอง ไม่ต่างอะไรกัน

๒) ฉันจะนำความสุข และทำลายความทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งด้วยความพยายามของฉันนั้นย่อมทำไม่ได้ เพราะธรรมชาติทั้งหลายย่อมมีการกระทำของตนเองเป็นหลัก เป็นที่ตั้ง เมื่อจะทำการแผ่ ผู้เจริญต้องแผ่ไปในบุคคลโดยลำดับหลังจากแผ่ให้แก่ตนเองแล้วจะต้องแผ่ไปในมีชฌัตตบุคคลก่อนปิยบุคคล เพราะอุเบกขาเทียม ย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยมีชฌัตตบุคคลจำพวกธรรมชาติได้ง่าย ส่วนในปิยบุคคล อติปิยบุคคลและเวรีบุคคล เหล่านี้ อุเบกขาทั้งแท้และเทียมเกิดขึ้นได้ยาก

ดังนั้น จึงต้องแผ่ไปในมีชฌัตตบุคคลก่อน จงทำการแผ่อุเบกขาไปในบุคคลตามลำดับจนกว่าจะได้สำเร็จถึงขั้นสัมสัมเมท ดังกล่าวแล้วในเมตตา

ข้อปฏิบัติที่จะมิให้โทสะและอิสสา เกิดในเวลาที่ทำกรแผ่ไปในเวรีบุคคลคงเป็นทำนองเดียวกับที่กล่าวไว้ในเมตตา จากนั้นจึงแผ่ไปโดยส่วนรวม ตามแบบปริกรรม ดังนี้^{๖๔}

สำหรับคำที่ใช้แผ่นั้น มีอยู่อย่างเดียวกัน ทั้งตนเองและคนอื่น คือ

กมมสุสกา กมมทายาทา กมมโยนี กมมพญฐุ กมมปฏิสรณา, ยัม กมมัม กริสสนติ กลยาณัม วา ปาปกัม วา ตสส ทายาทา ภวิสสนติ.

มีกรรมเป็นของๆตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักได้รับผลของกรรมนั้น.

แผ่ให้ตนเอง ใช้คำว่า อหัม กมมสุสโก... เรามีกรรมเป็นของตน...

แผ่ให้แก่คนอื่น ถ้าเป็นคนเดียวใช้คำว่า กมมสุสโก... บุคคลนี้มีกรรมเป็นของตน...ตั้งแต่ ๒ คน ขึ้นไป ใช้คำว่า กมมสุสกา... สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน...^{๖๕} โดยแผ่ไปยังบุคคลมี ๑๒ จำพวก และแผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐

๒.๕.๗ หมวดอุปमान ๔

การปล่อยอารมณ์ไม่ยึดถืออะไร มีผลทำให้จิตว่าง มีอารมณ์เป็นสุขประณีตในยามที่ได้ ผู้ที่จะสามารถเจริญอุปमान ๔ นั้นต้องเจริญอุปมานในกสิณให้ได้มาน ๔ ก่อน แล้วจึงเจริญอุปจณจิตเป็นอุเบกขารมณ์

๑) อากาสนัญญายตนะ ถืออากาศเป็นอารมณ์ จนวนงอากาศเกิดเป็นนิมิตย่อให้ใหญ่ เล็กได้ ทรงจิตรักษาอากาศไว้ กำหนดใจว่าอากาศหาที่สุดมิได้จณจิตเป็นอุเบกขารมณ์

๒) วิญญาณัญญายตนะ ถือเอาวิญญาณหาที่สุดมิได้ ทั้งอากาศและรูปทั้งหมด ต้องการจิตเท่านั้นจณจิตเป็นอุเบกขารมณ์

^{๖๔} พระครูสมุห์ประเสริฐ จารุธรรมโม (ใหญ่มีศักดิ์), “ศึกษาอัมปมัญญา ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๘๗.

^{๖๕} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๖๑/๒๖๕.

๓) อากิญจัญญายตนะ กำหนดความไม่มีอะไรเลย อากาศไม่มีวิญญาณก็ไม่มี ถ้ามีอะไรสักหน่อยหนึ่งก็เป็นเหตุของภยันตราย ไม่ยึดถืออะไรจนจิตตั้งเป็นอุเบกขารมณ์

๔) เนวสัญญานาสัญญายตนะ ทำความรู้สึกตัวเสมอว่า ทั้งที่มีสัญญาอยู่ก็ทำเหมือนไม่มี ไร้อารมณ์ใดๆ จะหนาว ร้อนก็รู้แต่ไม่ตื่นร่นกระวนกระวาย ปล่อยตามเรื่องเปลื้องความสนใจใดๆ ออกจนสิ้น จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

การบริการรณภาวนารูป ๔ เป็นกรรมฐานที่กำหนดภาวะที่เป็นนามธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ปฏิบัติที่เพ่งกสิณกัมมัฏฐาน ๘ ข้อแรกข้อใดข้อหนึ่งจนบรรลุจตุตถฌาน (ฌานขั้นที่ ๔) มาแล้ว กล่าวง่าย ๆ ก็คือเป็นกัมมัฏฐานที่จัดเป็นรูปฌาน ๔ (ฌานที่มีรูปธรรม ๔ เป็นอารมณ์) โดย

ข้อที่ ๑ หมายถึง ฌานที่เลิกเพ่งกสิณแล้ว มากำหนดอากาศ คือ ที่ว่าง ช่องว่าง เป็นอารมณ์ โดยพิจารณาให้เห็นว่าอากาศไม่มีที่สุด

ข้อที่ ๒ หมายถึง ฌานที่เลิกเพ่งอากาศหรือที่ว่างนั้น แล้วมากำหนดเพ่งดูวิญญาณจิตที่แผ่ไปสู่ที่ว่างเป็นอารมณ์ โดยพิจารณาให้เห็นว่าวิญญาณไม่มีที่สิ้นสุด

ข้อที่ ๓ หมายถึง ฌานที่เลิกเพ่งดูวิญญาณจิตที่แผ่ไปสู่ที่ว่างนั้น แล้วมากำหนดภาวะที่ไม่มีอยู่แห่งวิญญาณเป็นอารมณ์ โดยพิจารณาให้เห็นว่าสักหน่อยหนึ่งก็ไม่มี

ข้อที่ ๔ หมายถึง ฌานที่เลิกกำหนดภาวะที่ไม่มีวิญญาณนั้นแล้วเข้าถึงภาวะที่มีสัญญา (ภาวะที่จิตกำหนดหมาย) ก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ที่ละเอียดประณีตกว่ารูปฌานที่ ๓ นั้น^{๖๖}

อารมณ์ของฌาน

คำว่า อารมณโต (อารมณ์ของฌาน) มีคำอธิบายดังนี้ :-

๑) กรรมฐานที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ คือ กรรมฐาน ๒๒ ประการเหล่านี้ ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อานาปานสติและกายคตาสติ

๒) กรรมฐานที่ไม่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ คือ กรรมฐานที่เหลือ ๑๘ ประการ (อันจากกรรมฐาน ๒๒ นั้น)

๓) กรรมฐานที่มีสภาวะธรรมเป็นอารมณ์ คือ กรรมฐาน ๑๒ ประการเหล่านี้ ได้แก่ อนุสสติที่เหลือ ๘ ประการ ยกเว้นอานาปานสติกับกายคตาสติ อาหารเรปฏิกุศลสัญญา จตุธาตุววัตถาน วิญญาณัญญายตนะ และเนวสัญญานาสัญญายตนะ

๔) กรรมฐานที่มีนิมิตเป็นอารมณ์ คือ กรรมฐาน ๒๒ ประการเหล่านี้ ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อานาปานสติ และกายคตาสติ

๕) กรรมฐานที่ไม่ควรกล่าว(ว่าเป็นสภาวะธรรมหรือปฏิภาคนิมิต) คือ กรรมฐานที่เหลือ ๖ ประการ (ได้แก่ พรหมวิหาร ๔ อากาสนัญญายตนะ และอากิญจัญญายตนะ

๖) กรรมฐานที่มีอารมณ์ไหว คือ กรรมฐาน ๘ ประการเหล่านี้ ได้แก่ อสุภกรรมฐาน ๓ คือ วิบุพพะกะ โลหิตกะ ปุพพะกะ อานาปานสติ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ และอารมณ์คือดวงแสงของพระอาทิตย์ เป็นต้น ในอาโลกกสิณ(ที่เข้ามาทางช่องหน้าต่าง เป็นต้น) กรรมฐานดังกล่าวไว้ในเบื้องต้น (ก่อนปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น) แต่ปฏิภาคนิมิตสงบนิ่งอยู่

^{๖๖} พระครูสมุห์ประเสริฐ จารุธมโม (ใหญ่มีศักดิ์), “ศึกษาอภิปัญญา ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๙๐.

๗) ธรรมเนียมที่มีอารมณ์ไม่เคลื่อนไหว คือ ธรรมเนียมที่เหลือจาก ๒๒ ประการ โดยประการดังนี้ พึงทราบข้อวินิจฉัยโดยอารมณ์ของฌาน^{๖๗}

๒.๖ ผลของบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา

ในสมถวิปัสสนาสูตฺร ว่าด้วยสมถะและวิปัสสนา ได้แสดงไว้ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดง

อสังขตธรรมและทางที่ให้ถึงอสังขตธรรมแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง อสังขตธรรม คืออะไร คือ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ และความสิ้นโมหะ นี้เราเรียกว่า อสังขตธรรม ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม คืออะไร คือ สมถะและวิปัสสนานี้เราเรียกว่า ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม ฯลฯ”

เมื่อบริกรรมภาวนาแล้วก็จะสร้างความเปลี่ยนแปลงทางจิตให้เกิดขึ้น เป็นลำดับๆ ไปดังนี้

๒.๖.๑ ภาวนา ๓^{๖๘}

๑) บริกรรมภาวนา การเจริญสมาธิขั้นเริ่มต้น ได้แก่ กำหนดถือเอานิมิตในสิ่งที่ใช้เป็น อารมณ์กรรมฐาน (ในกรรมฐาน ๔๐ วิธี) ข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมากำหนดระลึกรู้ เช่น การเพ่งดูดวงกสิณ อย่างใดอย่างหนึ่ง พร้อมด้วยบริกรรมไปตามแก่กสิณนั้นๆ กำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบปลายจมูก หรือนึกถึงพุทธคุณเป็นอารมณ์ ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น คือกำหนดบริกรรมนิมิต เมื่อกำหนด อารมณ์กรรมฐาน (คือบริกรรมนิมิต) นั้นแล้ว จมจ้องเห็นภาพสิ่งนั้นติดตาติดใจ แม่นยำ ก็เกิดเป็น อุกคณินิมิต จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้น ที่เรียกว่า บริกรรมสมาธิ (คือขณิกสมาธินั่นเอง) อุบายการบำเพ็ญสมถกรรมฐาน จึงเป็นอุบายที่จะทะล่อมจิตซึ่งแผ่ส่ายอยู่กับเรื่องราวต่างๆ ให้ไปรวมอยู่ในสิ่งๆ เดียวกัน คือ คำบริกรรมภาวนา

๒) อุปจารภาวนา การเจริญสมาธิขั้นอุปจาระ ภาวนาที่จวนเจียนจะสงบอย่างแท้จริง ได้แก่ นิมิตขึ้น นีวรณธรรมทั้ง ๕ ก็สงบลง (ในกรรมฐานที่ไม่มีวัตถุเพ่ง เช่น อนุสสติ เพียงแต่นึก อารมณ์อยู่ในใจ ไม่มีปฏิภาคนิมิต กำหนดด้วยจิตแน่วแน่ จนนีวรณระงับไปอย่างเดียว) จิตก็ตั้งมั่นเป็น อุปจารสมาธิ เป็นขั้นสูงสุดของกามาวจรสมาธิ ได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐ อุปจารภาวนาสิ้นสุดแค่วิถีภาวนา ขณะ ในฌานชวณะ

๓) อัปปนาภาวนา การเจริญสมาธิขั้นอัปปนา ภาวนาแน่วแน่ จนในที่สุดก็เกิดอัปปนาสมาธิบรรลุปฐมฌาน เป็นขั้นเริ่มแรกของรูปาวจรสมาธิ คือ ถัดจากโคตรภูชวณะในฌานชวณะ เป็นต้น ไป ต่อแต่นั้นเป็นอัปปนาภาวนา ขั้นนี้เป็นรูปาวจรสมาธิ ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๓๐ คือ หักอนุสสติ ๘ ข้างต้น ปฏิกุศลสัญญา ๑ และจตุธาตววัตถาน ๑ ออกเสีย คงเหลืออสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ (ได้ถึงปฐมฌาน) อัปปมัญญา ๓ ข้อต้น (ได้ถึงจตุตถฌาน) อัปปมัญญาข้อท้ายคือ อุเบกขา ๑ กสิณ ๑๐ และ

^{๖๗} พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค ฉบับแปลและอธิบาย เล่ม ๑, แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสารากิจวงศ์, หน้า ๔๒๒-๔๒๓.

^{๖๘} ป.ลัทธิธรรม, หลักปฏิบัติสมถะ-วิปัสสนา กรรมฐานภาวนา, ๒๕๕๖, หน้า ๑๐๕-๑๐๖.

อานาปานสติ ๑ (ได้ถึงปัญจมถาน) หรือเรียกว่าได้รูปมถาน ส่วนอรุป ๔ ได้อรุปมถาน คือได้ ฌานสมาบัติ ^{๖๙}

๒.๖.๒ นิमितต์ ๓

นิमितต์เป็นเครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐานภาพที่เห็นในใจ อันเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน แบ่งออกเป็น ๓ อย่าง ตามลำดับความเจริญ คือ

๑) บริกรรมนิमित คือ นิमितที่เราสร้างขึ้นเป็นมโนภาพ เช่น นึกถึงดวงแก้ว เราก็วาดมโนภาพเป็นดวงกลมๆ แม้จะเห็นลัวๆ ลางๆ เป็นเค้าโครงรูปร่างไม่ค่อยชัดเจนเท่าไร แต่ถ้าเราประคองไปเรื่อยๆ อย่างสบายใจ ภาวนา “สัมมาอะระหัง” ไปด้วย นึกถึงบริกรรมนิमितไปด้วย ไม่เข้าบริกรรมนิमितนั้นก็จะชัดเจนขึ้น

๒) อุกคหนิมิต คือ นิमितที่เราจำลองจากข้างนอกเข้าไปสู่ข้างในได้ ลักษณะดวงแก้วข้างนอกเป็นอย่างไร ลักษณะดวงแก้ว ในชั้นอุคคหนิมิตก็จะเป็นอย่างนั้น คือชัดเจน ๑๐๐ % เหมือนลิ้มตาเห็นเลย ในชั้นที่ชัดเจนเหมือน ลิ้มตาเห็นนี้เรียกว่าอุคคหนิมิต เมื่อใจหยุดนิ่งเป็นอัปนาสมาธิ นิ่งแน่น ร่างกายเหมือนถูกตรึงติดไว้กับพื้น ไม่ขยับเขยื้อนเลย ใจไม่ซัดส่าย ไม่คิดไปในเรื่องราวต่างๆ ตรึงติดกับภาพนิमितนั้น จะเป็นดวงแก้วก็ตาม องค์พระก็ตาม ตรึงติดแน่นเลย

๓) ปฏิภาคนิมิต ถ้าใจละเอียดอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป นิमितนั้นจะนุ่มนวล พอถึงขั้นปฏิภาคนิมิต ดวงแก้วก็จะใส สว่าง มีแสงออก มีรัศมีออกมาสว่างเจิดจ้า นุ่มนวล ฟ่องเบา เหมือนฟองสบู่อย่างนั้น ถ้าหากเป็นองค์พระก็จะสุกใส ใสมิ่งกว่าเพชร สว่างจนกระทั่งดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน หรือยิ่งกว่านั้น พอถึงขั้นนี้นิमितจะขยายใหญ่ขึ้น จะนึกให้เล็กลง ก็เล็กได้ นึกขยายก็ขยายได้ นี้เรียกว่าปฏิภาคนิมิต

๒.๖.๓ สมาธิ ๓

การบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถกรรมฐานทำให้เกิดสมาธิ แปลว่า ความตั้งใจมั่น มี

^{๖๙} ฌานสมาบัติ ๘ คือ ๑. รูปฌาน ๔ คือ ฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์, ฌานที่เป็นรูปาวจร ได้แก่ ๑) ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา ๒) ทุตติยฌาน ฌานที่ ๒ มีองค์ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา ๓) ตติยฌาน ฌานที่ ๓ มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา ๔) จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ส่วนคัมภีร์อภิธรรมนิยามแบ่งรูปฌานออกเป็น ๕ ชั้น เรียกว่า ฌานปัญจกนัย หรือ ปัญจกัษฌาน โดยแทรกทุตติยฌาน (ฌานที่ ๒) ที่มีองค์ ๔ คือ วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา เพิ่มเข้ามาแล้วเลื่อนทุตติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ในฌาน ๔ ข้างต้นนี้ออกไปเป็น ตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจมถาน ตามลำดับ (โดยสาระก็คือ การจำแนกชั้นตอนให้ละเอียดมากขึ้นนั่นเอง)

๒. อรูปฌาน ๔ (อารูปปี) คือ ฌานที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์, ฌานที่เป็นอรุปาวจร ได้แก่ ๑) อากาสาณัญจายตนะ ฌานอันกำหนดอากาศคือช่องว่างหาที่สุคติได้เป็นอารมณ์ หรือภาพของผู้เข้าถึงฌานนี้ ๒) วิญญาณัญจายตนะ ฌานอันกำหนดวิญญาณหาที่สุคติได้เป็นอารมณ์ หรือภาพของผู้เข้าถึงฌานนี้ ๓) อากิญจัญญายตนะ ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์ หรือภาพของผู้เข้าถึงฌานนี้ ๔) เนวาสัญญานาสัญญายตนะ ฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ หรือภาพของผู้เข้าถึงฌานนี้

๓ อย่างก็มี มี ๔ อย่างก็มี^{๗๐} สมာธิ ๓ อย่าง คือ

๑) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ เช่น ขณะภาวนาว่า “พุทโธฯ” หรือ “พองหนอ ยุบหนอ” อยู่

๒) อุปะการสมาธิ สมาธิที่เฉียดเข้าไป ใกล้เข้าไปหาฌาน จวนจะได้ฌานอยู่แล้ว

๓) อัปปนาสมาธิ สมาธิที่แน่วแน่สงบเสียบไป

๒.๖.๔ สมาธิภาวนา ๔^{๗๑}

การฝึกอบรมเจริญสมาธินั้น ย่อมมีความมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ต่างๆ กัน ขอให้พิจารณา ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา(การเจริญสมาธิ) มี ๔ อย่าง ดังนี้ คือ

๑) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน (ทีฆกรรมมสุขวิหาราย) คือ สมาธิที่เป็นไปพร้อมเพื่อเป็นอยู่สบายในภพปัจจุบันทันตาเห็นได้แก่ สมาธิที่เป็นไปเพื่อให้ได้ฌาน ๕ หรือสมาธิของผู้ได้ฌานทั้ง ๕^{๗๒}

๒) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ^{๗๓} (ญาณทสสนปฏิลาภาย) สมาธิที่เป็นไปเพื่อให้ได้ทิพยจักขุ เพื่อให้ได้ปฐมฌานทัสสนะ คือ เห็นรูปรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปรูปนาม^{๗๔}

๓) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ (สติสมปชฌณาย) สมาธิที่เป็นไปเพื่อให้ได้สติ สัมปชัญญะ เพื่อให้ได้รับวิปัสสนาญาณต่างๆ ทั้ง ๑๖ ญาณ^{๗๕}

๔) สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ^{๗๖} (อาสวานุขยาย) สมาธิที่เป็นไปพร้อมเพื่อให้สิ้นอาสวกิเลสทั้งหมด^{๗๗}

สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังต์จากกาม สังต์จากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่เวทียอยู่ บรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก วิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป มีปีติและสุขเกิดแต่สมาริมืออยู่ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกายเพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌานที่พระอริยะสรรเสริญว่าผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้มึอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข บรรลุจตุตถฌานไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ เพราะละสุขและทุกข์และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มีสติ

^{๗๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๖.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๗๙๘.

^{๗๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๓๓๘.

^{๗๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๑๙๘.

^{๗๓} ญาณทัสสนะ ในที่นี้หมายถึงทิพยจักขุญาณ อง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๔๑/๓๔๒.

^{๗๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๑๙๙.

^{๗๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๑๙๙.

^{๗๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๘.

^{๗๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๑๙๙.

บริสุทธิ์ เพราะอุเบกขา (มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ สมาธิภาวนานี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้เฉพาะซึ่งญาณ ทักษะเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มนสิการอาโลกสังขยา อธิษฐานทิวาสัญญา (ความสำคัญหมายว่า กลางวัน) ว่ากลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจอันสงบปราศจากเครื่องรัดรั้ง อบรมจิตให้มีความสว่างอยู่^{๗๘}

สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะเป็น ไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งสัญญาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งสัญญาที่ดับไป รู้แจ้งวิตกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งวิตกที่ดับ ไป ฯลฯ

ภิกษุทั้งหลาย ก็สมาธิภาวนาอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความ สันติอาสวะเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีปกติพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปใน อุปาทานชั้น ๕ อยู่ว่า รูปเป็นดังนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นดังนี้ ความดับแห่งรูปเป็นดังนี้ เวทนาเป็น ดังนี้ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นดังนี้ สัญญาเป็นดังนี้... สังขารเป็นดังนี้... วิญญาณเป็นดังนี้ ความ เกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นดังนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นดังนี้.... ฯลฯ^{๗๙}

ข้อความจากพระสูตรที่ยกมาแสดงนี้แสดงให้เห็นประโยชน์ของสมาธิ ๔ ประการ ได้แก่

๑) อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ตามหลักที่ได้แบ่งความสุขออกเป็น ๙ ชั้น คือ อนุพุพพนิโรธ^{๘๐} ประการ ได้แก่

- (๑) กามสัญญาของผู้เข้าปฐมฌานดับไป-สุขในปฐมฌาน
- (๒) วิตกวิจารณ์ของผู้เข้าทุติยฌานดับไป-สุขในทุติยฌาน
- (๓) ปีติของผู้เข้าตติยฌานดับไป-สุขในตติยฌาน
- (๔) ลมหายใจเข้าลมหายใจออกของผู้เข้าจตุตถฌานดับไป-สุขในจตุตถฌาน
- (๕) รูปสัญญาของผู้เข้าอากาสนัญจายตนฌานดับไป-สุขในอากาสนัญจายตน ฌาน
- (๖) อากาสนัญจายตนสัญญาของผู้เข้าวิญญาณัญจายตนฌานดับไป- สุขใน วิญญาณัญจายตน
- (๗) วิญญาณัญจายตนสัญญาของผู้เข้าอากิญจัญจายตนฌานดับไป- สุขในอา กิญจัญจายตนฌาน
- (๘) อากิญจัญจายตนสัญญาของผู้เข้าเนวสัญญานาสัญจายตนฌานดับไป-สุขใน เนวสัญญานาสัญจายตนฌาน

^{๗๘} อบรมจิตให้สว่าง ในที่นี้หมายถึงการเข้าสมาบัติโดยมีฌานเป็นฐาน ที.ปา.อ. (ไทย) ๓๐๗/๒๐๓, อง. จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๔๑/๓๔๒.

^{๗๙} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘-๖๙.

^{๘๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๘/๕๓๑.

(๙) สัญญาและเวทนาของผู้เข้าสัญญาเวทิตนโรธ^{๘๑} ดับไป-สุขในสัญญาเวทิตนโรธ

- อีกพระสูตรกล่าวคล้ายเคียงกันแต่แบ่งการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ออกเป็น ๑๐ ชั้น ได้แก่
- (๑) กามสุข - สุขเพราะอาศัยกามคุณ ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง และโผฏฐัพพะ
 - (๒) สุขในปฐมฌาน - เพราะกามสัญญาดับไป
 - (๓) สุขในทุติยฌาน - เพราะวิตกวิจารณ์ดับไป
 - (๔) สุขในตติยฌาน - เพราะปิติดับไป
 - (๕) สุขในจตุตถฌาน - เพราะลมอัสสาสะปัสสาสะดับไป
 - (๖) สุขในอากาศานัญจายตนฌาน - เพราะรูปสัญญาดับไป
 - (๗) สุขในวิญญาณัญจายตนฌาน - เพราะอากาศานัญจายตนสัญญาดับไป
 - (๘) สุขในอากิญจัญญายตนฌาน - เพราะวิญญาณัญจายตนสัญญาดับไป
 - (๙) สุขในเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน - เพราะอากิญจัญญายตนสัญญาดับไป
 - (๑๐) สุขในสัญญาเวทิตนโรธ - เพราะสัญญาและเวทนาดับไป^{๘๒}

จะเห็นได้ว่าสุขทั้ง ๙, ๑๐ นั้น เรียงตามลำดับความสุขซึ่งประณีตขึ้นไปตามลำดับ คือ กามสุข สุขในรูปฌาน สุขในอรุณฌาน และสุขในสัญญาเวทิตนโรธ หรือนิโรธสมาบัติ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายนิยมเจริญฌานในโอกาสว่าง เพื่อเป็นการพักผ่อนอย่างสุขสบายที่เรียกว่า ภิภูตรธรรมสุขวิหาร (การอยู่สุขในปัจจุบัน)

ข้อที่น่าสังเกตคือ ประโยชน์ข้อแรกของสมาธิที่กล่าวในพระสูตรนั้น กล่าวถึงเฉพาะรูปฌาน ๔ ว่าเป็นภิภูตรธรรมสุขวิหาร แต่ความเป็นจริงแล้ว ภิภูตรธรรมสุขวิหารนั้นหมายถึงตั้งแต่ปฐมฌานไปจนถึงนิโรธสมาบัติ เพราะการเข้านิโรธสมาบัติก็ต้องเจริญตั้งแต่รูปฌานที่ ๑ ไปจนถึงอรุณฌานที่ ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน คือ ต้องได้สมาบัติ ๘ ก่อน ดังนั้น จึงกล่าวว่าประโยชน์ข้อแรกของสมาธิคือ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน^{๘๓}

๒) การได้ญาณทัสสนะ ได้แก่ การมณสิการอาโลกสัญญา (ความสำคัญหมายว่าแสงสว่าง) อธิษฐานทิวาสัญญา (ความสำคัญหมายว่ากลางวัน) คือเหมือนกันทั้งกลางวันกลางคืน มีใจสงบปราศจากเครื่องรัดรั้ง (คือนิเวรณ) ฝึกรวมจิตให้เป็นจิตที่มีความสว่าง การได้ญาณทัสสนะในที่นี้ อรรถกถาอธิบายว่า หมายถึงการได้ทิพพจักขุ และท่านกล่าวว่าทิพพจักขุนั้นเป็นยอดของโลกียอภิญญาทั้ง ๕ (ได้แก่ อิทธีวิธิ ทิพพโสต เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และทิพพจักขุ) บางแห่งท่านกล่าวถึงญาณทัสสนะนี้คำเดียวหมายคลุมโลกียอภิญญาหมดทั้ง ๕ ดังนั้น ประโยชน์ข้อนี้จึงหมายถึงการนำเอาสมาธิไปใช้เพื่อผลสำเร็จทางจิต คือความสามารถพิเศษจำพวกอภิญญา รวมทั้งอิทธิปาฏิหาริย์^{๘๔}

^{๘๑} สัญญาเวทิตนโรธ หมายถึง สมาบัติที่ดับสัญญา และเวทนา มี ๒ คือ อสัญญานสมาบัติ และนิโรธสมาบัติ ที่เป็นอสัญญานสมาบัติมีแก่ปุถุชน ที่เป็นนิโรธสมาบัติ เฉพาะพระอนาคามีและพระอรหันต์ผู้ชำนาญในสมาบัติ ๘ แล้วเท่านั้นจึงจะเข้าได้ อภ.ปญจ.อ. (ไทย) ๗๓๕/๒๘๒.

^{๘๒} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๑/๔๙๓-๔๙๔.

^{๘๓} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๔๓.

^{๘๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓-๔๔.

๓) มีสติสัมปชัญญะ คือ การตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นและดับไปในความเป็นอยู่ประจำวันของตน รู้แจ้ง รู้ชัดในเวทนา สัญญา วิตก ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอและตลอดเวลา

๔) ความสิ้นอาสวะ ได้แก่ การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณาเห็นอยู่เสมอถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอุปาทานชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตลอดจนความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ มองอย่างกว้างๆ ก็คือการใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนาอย่างที่เรียกว่า เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดคืออัสสาวักขยญาณหรือ วิชชาวิมุตติ^{๕๕}

ดังข้อความที่ปรากฏในพระสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งซึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสังเวชใหญ่ เป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่ เป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะใหญ่ เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ เป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ เป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งผลคือวิชาและวิมุตติ ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ^{๕๖}

๒.๖.๕ บรรลุฌาน ๔^{๕๗}

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

๑) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิचार ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒) เพราะวิตกวิचारสงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิचार มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓) เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรียะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข’

๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่^{๕๘}

ผลของการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา ๔๐ อารมณฺ์นั้น บางอารมณฺ์จิตก็สงบได้ไม่ถึงอุปจารสมาธิ บางอารมณฺ์จิตก็สงบได้ถึงอุปจารสมาธิ บางอารมณฺ์จิตก็สงบได้ถึงปฐมฌานเท่านั้น บางอารมณฺ์ก็สงบได้ถึงจตุตถฌานโดยปัญญาจกนัย บางอารมณฺ์ก็สงบได้ถึงปัญจฌาน และบางอารมณฺ์ก็เป็นอารมณฺ์เฉพาะปัญจฌานเท่านั้น ดังนี้คือ

อนุสสติ ๖ ได้แก่ พุทธานุสสติ ๑ อัมมานุสสติ ๑ สังฆานุสสติ ๑ จาคานุสสติ ๑ สีลานุสสติ ๑ เทวตานุสสติ ๑ ผู้ที่ไม่ใช่พระอรียบุคคลระลึกถึงอนุสสติ ๖ นี้ จิตสงบได้ไม่ถึงอุปจารสมาธิ สำหรับพระอรียบุคคลนั้น อาจสงบได้ถึงอุปจารสมาธิเท่านั้น ไม่ถึงอัปนาสมาธิ

^{๕๕} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๔๔.

^{๕๖} อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๖๔-๕๗๐/๕๑.

^{๕๗} ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๖-๒๓๒/๗๕-๗๗.

^{๕๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๔๕/๒๑๓.

อนุสสติ ๒ คือ อุปสมานุสสติ การระลึกถึงพระนิพพาน และมรณานุสสติ การระลึกถึงความตายนั้น มรณานุสสติสงบได้ถึงอุปจารสมาธิเท่านั้น แต่อุปสมานุสสติสงบได้ถึงอุปจารสมาธิเฉพาะผู้ที่เป็นพระอริยบุคคลเท่านั้น

อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ คือ การระลึกถึงความปฏิกูลของอาหาร จิตสงบได้ถึงอุปจารสมาธิ

จตุธาตววัฏฐาน ๑ คือ การระลึกถึง ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่กาย จิตสงบได้ถึงอุปจารสมาธิ

อสุภ ๑๐ คือ การระลึกถึงสภาพของซากศพ ๑๐ อย่าง จิตสงบได้ถึงปฐมฌาน

กายคตาสติ (อนุสสติ) ๑ คือ การระลึกถึงความไม่น่าใคร่ของส่วนต่างๆ คือ อากาโร ๓๒ ของกายแต่ละส่วน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น จิตสามารถสงบได้ถึงปฐมฌาน

อานาปานสติ (อนุสสติ) ๑ การระลึกถึงลมหายใจ จิตสงบได้ถึงปฐมฌาน

กสิณ ๑๐ จิตสงบได้ถึงปฐมฌาน

พรหมวิหาร ๓ คือ เมตตา ๑ กรุณา ๑ มุทิตา ๑ จิตสงบได้ถึงจตุตถฌานโดยปัญจกนัย (ตติยฌานโดยจตุตถกนัย)

พรหมวิหาร ๑ คือ อุเบกขาพรหมวิหาร เมื่อจิตสงบจากพรหมวิหาร ๓ ถึงจตุตถฌานแล้ว จึงเจริญอุเบกขาพรหมวิหารต่อไปได้ ในบรรดาพรหมวิหาร ๔ อุเบกขาพรหมวิหารจึงเป็นอารมณ์ของเฉพาะปฐมฌาน ฌานเดียวเท่านั้น

ผลของการเจริญพรหมวิหาร ๔, อัปปมัญญา ๔

อัปปมัญญาภาวนาถึงฌานไม่เท่ากัน ผู้เจริญเมตตา กรุณาและมุทิตา ภาวนา ๓ อย่างนี้ สำเร็จอย่างสูงได้เพียงรูปฌานเบื้องต้น ๔ คือแค่ จตุตถฌาน เท่านั้นเอง ทั้งนี้เพราะ พรหมวิหารเบื้องต้นทั้ง ๓ มี เมตตา เป็นต้น เหล่านี้เป็นเหตุให้พ้นจากโทสะอันเกิดจากโทมนัส จึงประกอบด้วย โสมนัสอยู่เสมอ แยกกันไม่ได้ ฉะนั้นจึงสำเร็จได้แต่รูปฌานเบื้องต้น ๔

เมตตาภาวนา เป็นเหตุให้พ้นจาก การพยาบาทปองร้าย

กรุณาภาวนา เป็นเหตุให้พ้นจาก วิหิงสาความเบียดเบียน

มุทิตาภาวนา เป็นเหตุให้พ้นจากความไม่ชื่นชมยินดีต่อความสุขความดีของผู้อื่น^{๔๙}

พระพุทธองค์กล่าวผลการเจริญภาวนา ๖ อย่างแก่ราหุล ไว้ว่า

๑) เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่จักละพยาบาทได้

๒) เธอจงเจริญกรุณาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญกรุณาภาวนาอยู่จักละการเบียดเบียนได้

๓) เธอจงเจริญมุทิตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญมุทิตาภาวนาอยู่จักละความริษยาได้

๔) เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอุเบกขาภาวนาอยู่จักละความหงุดหงิดได้

๕) เธอจงเจริญอสุภภาวนา^{๕๐} เถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอสุภภาวนาอยู่จักละราคะได้

^{๔๙} พระครูสมุห์ประเสริฐ จารุณีโม (ใหญ่มีศักดิ์), “ศึกษาอัปปมัญญา ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๙๓.

^{๕๐} อสุภภาวนา ในที่นี้หมายถึงทั้งอุปจารภาวนาและอัปปนภาวนาในซากศพที่อืดพองขึ้น ท่านกล่าวอธิบายไว้โดยพิสดารในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๒๐/๑๐๕.

๖) เธอจงเจริญอนิจจสัญญา^{๙๑} เกิด เพราะเมื่อเธอเจริญอนิจจสัญญาอยู่จักละความถือตัวได้^{๙๒}

การทำสมาธิ เพื่อความสงบ ฌานสมาบัติ ๘ เกิดอภิญญา แสดงฤทธิ์ได้อ่านใจคนได้ ระลึกชาติได้ หูทิพย์ ตาทิพย์

การทำสมาธิ ที่มีจุดมุ่งหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้น ถึงวิมุตติสุข นิพพาน (ซึ่งเป็นสมาธิที่ต้องมีศีลที่สะอาดบริสุทธิ์ เป็นฐานรองรับสมาธิ) สมาธิที่จะนำไปใช้ประกอบกับวิปัสสนา (สมาธิเป็นบาทฐานของการปฏิบัติวิปัสสนา) ในการสร้างปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริงในสรรพสิ่งตามความเป็นจริง อาจเรียกว่า สัมมาสมาธิก็ได้^{๙๓}

๒.๖.๖ บรรลुरुูปฌาน ๔ และอรููปฌาน ๔

ฌาน เป็นผลของการเพ่ง คือเพ่งพินิจด้วยจิตแน่วแน่ แยกตามลักษณะของวัตถุที่เพ่ง

เรียกว่าฌาน ๒ มี ๒ ประเภท คือ^{๙๔} อารัมมณูปนิชฌาน และ ลักขณูปนิชฌาน แต่ในที่นี้จะกล่าวเพียงอารัมมณูปนิชฌาน เป็นการเพ่งตามแบบสมณะ เป็นการเพ่งอารมณ์ ได้แก่ สมาบัติ ๘ คือ รููปฌาน ๔ และ อรููปฌาน ๔ และสามารถให้ผลสูงสุด คือ ฌานสมาบัติ ๘ อภิญญา ๕^{๙๕}

๑. รููปฌาน ๔^{๙๖}

- ๑) ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
- ๒) ทุตติยฌาน ฌานที่ ๒ ประกอบด้วยองค์ ๔ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
- ๓) ตติยฌาน ฌานที่ ๓ ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ สุข เอกัคคตา
- ๔) จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ ประกอบด้วยองค์ ๔ คือเอกัคคตา อุเบกขา^{๙๗}

ปฐมฌานมีองค์ ๕ คือ

๑) วิตก อันมีลักษณะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์แห่งตน มีปฏิภาคนิมิตแห่งปฐมวิกสิณ เป็นอาทินั้นจัดเป็นองค์ปฐม

๒) วิจาร มีลักษณะพิจารณาซึ่งอารมณ์แห่งฌาน มีปฏิภาคนิมิตแห่งปฐมวิกสิณ เป็นอาทินั้นจัดเป็นองค์คารบ ๒

^{๙๑} อนิจจสัญญา ในที่นี้หมายถึงการหมายรู้ที่เกิดร่วมกันโดยพิจารณาเห็นเป็นความไม่เที่ยง (ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๒๐/๑๐๕.

^{๙๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐-๑๓๑.

^{๙๓} ปลัทธิธรรม, หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนา กรมฐานภาวนา, หน้า ๑๑๑.

^{๙๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธอุทตฺต (อาสภ มหาเถร), หน้า ๙๐.

^{๙๕} นางสาวศุภากร วัจนุตติโย, “ศึกษาลักขณูปนิชฌานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธ ศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๒๔.

^{๙๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๗/๓๑๕-๓๑๖.

^{๙๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒/๗๐.

๓) ปิติ อันมีประเภท ๕^{๙๘} คือ ขุพทกาปิติ อันให้ชนพองสยองเกล้าและน้ำตาไหล ๑ ขณิกาปิติ อันปรากฏดุจสายฟ้า ๑ โลกกันติกาปิติ อันให้ปรากฏเหมือนระลอกซัดต้อง ๑ อุพเพงคาปิติอันยังกายให้ลอยขึ้น ๑ พรณาปิตีอันให้เย็นชานซาบทั่วไปในกาย ๑ ปิตีอันมีประเภท ๕ ดังนี้เป็น ๑ จัดเป็นคัมภีร ๓

๔) สุข อันมีลักษณะยังกายและจิตให้เป็นสุขนั้น จัดเป็นองค์แห่งปฐมฌานเป็นคำรบที่ ๔

๕) เอกัคคตา อันมีลักษณะยังจิตให้เป็นหนึ่งในอารมณ์อันเดียวนั้น จัดเป็นองค์แห่งปฐมฌานเป็นคำรบ ๕

หุติยฌานมีองค์ ๓ ตติยฌานและจตุตถฌานมีองค์ ๒ ตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น

ส่วนคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรมนิยามแบ่งรูปฌานนี้เป็น ๕ ชั้น เรียกว่า ฌานปัญจกนัย หรือปัญจกัษฌาน โดยแทรกหุติยฌาน (ฌานที่ ๒) ที่มีองค์ ๔ คือ วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา เพิ่มเข้ามา แล้วเลื่อนหุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ในฌาน ๔ ข้างต้นนี้ออกไปเป็น ตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจฌาน ตามลำดับ (โดยสาระก็คือการจำแนกชั้นตอนให้ละเอียดมากขึ้นนั่นเอง)^{๙๙}

๒. อรูปฌาน ๔^{๑๐๐}

อรูปฌาน ๔ หมายถึง ฌานที่มีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่

๑) อากาสาณัญญาตนะ ฌานอันกำหนดอากาศ คือ ช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้

๒) วิญญาณัญญาตนะ ฌานอันกำหนดวิญญาณหาที่สุด มิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้

๓) อากิญจัญญาตนะ ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้

๔) เนวสัญญานาสัญญาตนะ ฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้^{๑๐๑}

การเจริญอรูปฌาน ๔ นี้ โยคีผู้ปฏิบัติจะต้องเริ่มต้นจากรูปฌาน ๔ มาก่อน จะข้ามขั้นตอนมาเริ่มที่อรูปฌานเลยย่อมไม่ได้ ดังที่ท่านแสดงรายละเอียดไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคตอนหนึ่งว่า^{๑๐๒}

“โยคาวจรกุสุมบุตรผู้มีศรัทธาปรารถนาจะเจริญอรูปกรรมฐาน ย่อมเจริญอากาสาณัญญาตนะก่อน เหตุว่าอรูปฌานนี้เป็นอารมณ์สมตักกมฌาน ได้สำเร็จล่วงอารมณ์ต่อๆ นั้น จะได้สำเร็จอรูปฌานเป็นปฐมนั้นเพราะเหตุว่า ล่วงซึ่งปฏิภาคนิมิตอันเป็นอารมณ์แห่งรูปาวจรจตุตถฌาน จะได้สำเร็จอรูปฌานคำรบ ๒ นั้น เพราะเหตุล่วงซึ่งอากาศอันเป็นอรูปฌานเป็นปฐม จะได้สำเร็จอรูปฌานเป็นคำ

^{๙๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๙๗.

^{๙๙} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๑๑๔.

^{๑๐๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๕-๒๘๗/๓๕๙-๓๗๓.

^{๑๐๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

^{๑๐๒} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อ.จ. อาสภมหาเถร), หน้า ๕๙๐.

รบ ๓ นั้น เพราะเหตุล่วงซึ่งวิญญานอันเป็นอารมณ์แห่งอรุปรมาณเป็นคำรบ ๒ จะได้สำเร็จ อรุปรเป็นคำรบ ๒ จะได้สำเร็จอรุปรมาณเป็นคำรบ ๔ นั้น เพราะเหตุล่วงซึ่งนัตถิภาวะ (ความลับเป็นของไม่มี) เป็นอารมณ์แห่งอรุปรมาณเป็นคำรบ ๓ ตกว่าต้องเจริญให้เป็นลำดับๆ ขึ้นไปดังนี้ ที่จะล่วงเบื้องต้นเสียจะโดดขึ้นไปเจริญเบื้องปลายนั้นเจริญไม่ได้ เหตุฉะนั้นพระโยคาวจรกฤษณะผู้ปรารถนาจะเจริญอรุปรมาณฐาน จึงจะเจริญอรุปรมาณเป็นปฐม อันชื่อว่าอากาศานัญญตณมานนั้นก่อน^{๑๐๓}

ฉมาน เป็นบาทแห่งอภิญา ๕ คำว่า เป็นบาทแห่งอภิญา เป็นบาท คือ เป็นที่ตั้งของอภิญาเมื่อทริวิธ เป็นต้น มีสภาวะความบริสุทธิ์แห่งสติ ด้วยอำนาจของอุเบกขาจิตจึงเป็นธรรมชาติอ่อนโยน ควรแก่งาน ไม่หวั่นไหว ไม่คลอนแคลน เพราะตั้งอยู่ในอำนาจตน เป็นจิตที่ประกอบด้วยองค์ ๘ กล่าวคือ ๑) ตั้งมั่น ๒) บริสุทธิ์ ๓) ผ่องแผ้ว ๔) ไม่มีกิเลส ๕) ปราศจากอุปกิเลส ๖) อ่อนโยน ๗) ควรแก่งาน ๘) ไม่หวั่นไหว จึงเป็นจิตที่มีอภินิหาร ย่อมเป็นบาทแห่งการกระทำที่แจ้งด้วยอภิญา^{๑๐๔}

ฉมาน เป็นเหตุให้เกิดฤทธิ์ อันเป็นเหตุให้เจริญ ให้สำเร็จ ชื่อว่า ปาฏิหาริย์ มี ๓ ประการ คือ เป็นฤทธิ์ที่ผาดแผลงพิสดารน่าอัศจรรย์ ๒) อาเทศนา-ปาฏิหาริย์เป็นฤทธิ์ทลายความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น ๓) อนุสาสนีปาฏิหาริย์ เป็นคำสอนให้เห็นจริงนำไปปฏิบัติได้จริง ผู้มีปาฏิหาริย์ทั้ง ๓ ประการ ถือว่าเป็นผู้สำเร็จโดยสิ้นเชิง และเป็นผู้ประเสริฐสุดในหมู่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย^{๑๐๕}

ฉมาน เป็นบาทแห่งวิปัสสนา คือ ช่วยในการเจริญวิปัสสนาได้สะดวก คล่องสำเร็จผลได้ง่าย อาศัยแค่เพียงสมาธิขั้นต้นจนมีกำลังเทียบเท่าฉมาน แล้วจึงนำฉมานนั้นมาเป็นบาทของการเจริญวิปัสสนาต่อไป^{๑๐๖} เพราะเหตุนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตทั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง”^{๑๐๗}

ฉมาน เป็นเหตุให้เกิดปัญญา กิเลสต่างๆ สงบระงับไป เรียกว่าเป็นความหลุดพ้น แต่เป็นความหลุดพ้นเพียงชั่วคราวเฉพาะเมื่ออยู่ในฉมานนั้น และถอยกลับสู่สภาพเดิมได้ไม่ยั่งยืนแน่นอน ท่านเรียกว่าเป็นโลกียวิโมกข์^{๑๐๘} เป็นวิภังขณวิมุตติ คือ หลุดพ้นด้วยขมไว้ด้วยกำลังของฉมาน เปรียบเหมือนเอาแผ่นหินทับหญ้าไว้ เมื่อยกแผ่นหินออก หญ้าก็กลับงอกงามขึ้นมาใหม่ได้ ฉมานเป็นองค์ธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดปัญญา ดังพุทธภาษิตว่า “นตถิ ฉมานิ อปญญสส” ฉมานย่อมไม่มีแก่ผู้ไร้ปัญญา และ “นตถิ ปญญา อมายิโน” ปัญญาก็ย่อมไม่มีแก่ผู้ไร้ฉมาน พร้อมทั้งสรุปว่า “ยมหิ ฉมานญจ ปญญญจสเว นิพพานสนตike” ผู้ใดมีฉมาน และปัญญา ผู้นั้นแลอยู่ใกล้พระนิพพาน^{๑๐๙}

^{๑๐๓} ศาตราจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๑๑๕-๑๑๖.

^{๑๐๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗.

^{๑๐๕} อ้างแล้ว, หน้า ๓๐.

^{๑๐๖} อ้างแล้ว, หน้า ๓๔.

^{๑๐๗} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕/๑๗-๑๙.

^{๑๐๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๘/๓๖๑-๓๖๒.

^{๑๐๙} ขุ.ขุ (ไทย) ๒๕/๓๗๒/๑๔๙.

ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านก็ได้สรุปอานิสงค์ คือ ผลได้ต่างๆ ของสมาธิภาวนาหรือการฝึกสมาธิไว้เช่นกัน ดังแสดงในคัมภีร์วิสุทธิมรรคถึงอานิสงค์ว่ามี ๕ ประการคือ^{๑๑๐}

๑) มีทิฐฐธรรมสุขวิหารเป็นอานิสงค์ คือ ภิกษุที่เป็นพระอรหันตชีณาสพ (ผู้หมดกิเลส) ย่อมเจริญสมาธิ (สมาธิขั้นอัปปนา) ด้วยวัตถุประสงคฺว่าจะเข้าสมาบัติให้จิตมีอารมณ์เดียวอยู่เป็นสุขตลอดวัน ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับพระจุนทะว่า “จุนทะ....แต่เรากล่าวว่าเป็นธรรมเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในอิตถภาพนี้ ในวินัยของพระอริยะ”^{๑๑๑}

๒) มีวิปัสสนาเป็นอานิสงค์ คือพระเสขะ (ผู้ที่ยังต้องศึกษา ซึ่งหมายถึงพระอริยบุคคลที่ยังไม่บรรลุนิพพาน) และปุถุชนทั้งหลาย ผู้เจริญสมาธิ (สมาธิขั้นอุจารก็ได้ ขั้นอัปปนาก็ได้) ด้วยวัตถุประสงคฺว่า ออกจากสมาบัติแล้วจักทำวิปัสสนาทั้งจิตที่ยังตั้งมั่นอยู่ ชื่อว่ามีวิปัสสนาเป็นอานิสงค์ เพราะสมาธินั้นเป็นฐานของวิปัสสนา เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิขุมีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง”^{๑๑๒}

๓) มีอภิญญาเป็นอานิสงค์ เป็นอานิสงค์ขั้นอัปปนาสำหรับผู้ได้สมาบัติ ๘ แล้ว เมื่อต้องการอภิญญาอาจทำให้เกิดขึ้นได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “จิตนั้นย่อมอ่อน ควรแก่การงาน ผุดผ่อง... ย่อมโน้มจิตไปเพื่อทำให้ประจักษ์แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเองอย่างใด ๆ เธอย่อมสมควรเป็นพยานในธรรมนั้นๆ ในเมื่อเหตุมีอยู่เป็นอยู่”^{๑๑๓}

๔) มีภพพิเศษเป็นอานิสงค์ หมายถึงสมาธิขั้นอัปปนาซึ่งเป็นสมาธิขั้นถาวร เพราะผู้ได้ถาวรจะต้องเจริญสมาธิขั้นสูงสุดคืออัปปนาสมาธิ ซึ่งปุถุชนที่ได้ถาวรแล้วไม่เสื่อมจากถาวรนั้น เมื่อดับจิตลงก็จะได้ไปเกิดในพรหมโลก ซึ่งจัดเป็นภพพิเศษหรือภพอันสูง^{๑๑๔}

๕) มีนิโรธเป็นอานิสงค์ ข้อนี้เป็นอานิสงค์ของสมาธิขั้นอัปปนา กล่าวคือ สำหรับพระอรหันต์และพระอนาคามีได้สมาบัติ ๘ มีความชำนาญในการเข้าออกถาวรด้วยวิธีทั้ง ๕ แล้ว สามารถเข้านิโรธสมาบัติเสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิตตลอดเวลา ๗ วัน อานิสงค์ข้อนี้จึงหมายถึงเฉพาะพระอนาคามีและพระอรหันต์ที่ได้สมาบัติ ๘ เท่านั้น ส่วนปุถุชนหรือพระโสดาบัน พระสกทาคามี แม้จะได้สมาบัติ ๘ ก็ไม่สามารถได้อานิสงค์ข้อนี้ได้^{๑๑๕}

๒.๖.๗ บรรลุนิพพานอานิสงค์สมถกรรมฐาน ๕ ประการ

- ๑) ทำให้เข้าสมาบัติได้เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน
- ๒) ทำให้เกิดเป็นบาทของวิปัสสนา

^{๑๑๐} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๔๔-๔๖.

^{๑๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒-๘๓/๗๐-๗๒.

^{๑๑๒} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕/๑๗-๑๙.

^{๑๑๓} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๓.

^{๑๑๔} อ.ภ.ว. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๔-๑๐๒๕/๖๗๑-๖๗๔.

^{๑๑๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๗๙/๓๙๖, มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๒**, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๗๘-๘๓.

๓) ทำให้เกิดโลกียอภิญญา ๕ ประการ

(๑) อิทธิวิธาหรืออิทธิวิธี ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้

(๒) ทิพโสต ญาณที่ทำให้มีหูทิพย์

(๓) เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้กำหนดใจคนอื่นได้ คือ หายใจเขาได้

(๔) ปุพเพนิวาสานุสติ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้

(๕) ทิพยจักขุ ญาณที่ทำให้มีตาทิพย์^{๑๑๖}

๔) ทำให้เกิดเป็นพรหม ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถามว่า “ผู้ที่เจริญปฐมฌานยังเป็นกามาพจร ย่อมเกิดในที่ไหน” แก้วว่า “ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายแห่งเทวดาพรหมปารีสัชชา”^{๑๑๗} ดังนี้เป็นต้น อนึ่ง แม้สมาธิเฉียดๆ ยังนำมาซึ่งสุคติภพพิเศษคือ กามาพจรสวรรค์ ๖ ชั้นที่เดียว

๕) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้^{๑๑๘} ดังที่ท่านพระสารีบุตรกล่าวไว้ว่า “ปัญญาในการอบรมวิธีด้วยญาณจรिया ๑๖ และสมาธิจรिया ๖ เป็นฉนวนในนิโรธสมาบัติ”^{๑๑๙}

๒.๖.๘ อานิสงส์ในชาติหน้า : ภูมิเป็นที่บังเกิด^{๑๒๐}

ในวิสุทธิมรรค กล่าวว่าคำว่า ภูมิโต (ภูมิเป็นที่บังเกิด) มีคำอธิบายดังนี้ :-

๑) ภูมิฐานที่ไม่บังเกิดในเทวโลก ๖ คือ ภูมิฐาน ๑๒ ประการเหล่านี้ ได้แก่ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ และอาหารปฏิภูลสังญญา (เพราะซากศพและอาหารอันปฏิภูลไม่มีในเทวโลกนั้น)

๒) ภูมิฐานที่ไม่บังเกิดในพรหมโลก คือ ภูมิฐาน ๑๓ ประการเหล่านี้ ได้แก่ ภูมิฐาน ๑๒ ประการฉะนั้น และอานาปานสติ (เพราะลมอัสสาสะปัสสาสะไม่มีในพรหมโลก)

๓) ภูมิฐานที่ไม่บังเกิดในรูปภูมิ คือ ภูมิฐานอื่นจากอรุปปกรรมฐาน ๔

๔) ภูมิฐานทั้งหมดมีได้ในมวลมนุษย

โดยประการดังนี้ พึงทราบข้อวินิจฉัยโดยภูมิเป็นที่บังเกิด

ในวิสุทธิมรรคนิตย กล่าวไว้ว่า เทวโลก ๖ มีสวรรค์ชั้นจาตุมหาราช เป็นต้น และยังรวมถึงวินิปาติกเทวดาที่อาศัยบนแผ่นดินซึ่งนับเข้าในเทวโลกชั้นจาตุมหาราชอีกด้วย^{๑๒๑}

การบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนานั้น จนเกิดฌาน สมาบัติ โดยมากไม่เสื่อมจากฌาน เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นเทวดาชั้นพรหม และดำรงอยู่ในชั้นพรหมนั้นจนสิ้นอายุของเทวดาเหล่านั้น เมื่อสิ้นอายุจากพรหมแล้ว อาจต้องกลับมากำเนิดสู่ภูมิทรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน หรือมนุษย์บ้าง ส่วนสาวกผู้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อเจริญอัปปมัญญา ๔ จนเกิดฌานสมาบัติแล้ว ให้ถอนจิตออกจากฌานเป็นบาท ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา พิจารณารูปนาม ชันธ์ ๕ ให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ กำหนดให้เห็น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนเกิดวิปัสสนาญาณ เมื่อ

^{๑๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๙๔.

^{๑๑๗} อภ.วิ (ไทย) ๓๕/๑๐๒๔/๖๓๒.

^{๑๑๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๖๒/๔๑๑-๔๑๔.

^{๑๑๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๓.

^{๑๒๐} พระพุทธโฆษะมหาเถระ, วิสุทธิมรรค ฉบับแปลและอธิบาย เล่ม ๑, แปลและอธิบายโดยพระคณธรรมาภิวังค์, หน้า ๔๒๓.

^{๑๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒๓.

พิจารณาดังนี้แล้ว ย่อมเกิดอานิสงค์มาก หากสิ้นอายุชัย ยังเข้าไม่ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ จะไปเกิดบนพรหมโลก เข้าถึงความเป็นพระอนาคามี ในชั้นสุทธาวาส ๕ ชั้น คือ

๑) อวิหาสุทธาวาสภูมิ พรหมโลกชั้นที่ ๑๒ ภูมิที่เป็นที่อยู่อันบริสุทธิ์แห่งพระอนาคามี อริยบุคคลทั้งหลาย เป็นผู้ไม่เสื่อมคลายในสมบัติของตน พระพรหมอนาคามี อายุ ๑,๐๐๐ มหากัป บุพกรรมเป็นผู้เจริญสมถภาวนา ได้จตุตถฌาน และเจริญวิปัสสนาภาวนาจนสำเร็จเป็นพระอนาคามี อริยบุคคล โดยมีสหอินทรีย์แก่กล้า

๒) อตปปาสุทธาวาสภูมิ พรหมโลกชั้นที่ ๑๓ ภูมิที่เป็นที่อยู่อันบริสุทธิ์แห่งพระอนาคามีอริยบุคคลทั้งหลาย เป็นผู้ไม่มีความเดือดร้อน พระพรหมอนาคามี อายุ ๒,๐๐๐ มหากัป บุพกรรม เป็นผู้เจริญสมถภาวนา ได้จตุตถฌาน และเจริญวิปัสสนาภาวนา จนสำเร็จเป็นพระอนาคามี อริยบุคคล โดยมีวิริยอินทรีย์แก่กล้า

๓) สุตัสสุทธาวาสภูมิ พรหมโลกชั้นที่ ๑๔ ภูมิที่เป็นที่อยู่อันบริสุทธิ์แห่งพระอนาคามี อริยบุคคลทั้งหลาย เป็นผู้มีความเห็นอย่างแจ่มใส พระพรหมอนาคามี อายุ ๔,๐๐๐ มหากัป บุพกรรม เป็นผู้เจริญสมถภาวนา ได้จตุตถฌาน และเจริญวิปัสสนาภาวนา จนสำเร็จเป็นพระอนาคามี อริยบุคคล โดยมีสติอินทรีย์แก่กล้า

๔) สุตัสสุทธาวาสภูมิ พรหมโลกชั้นที่ ๑๕ ภูมิที่เป็นที่อยู่อันบริสุทธิ์แห่งพระอนาคามี อริยบุคคลทั้งหลาย เป็นผู้มีความเห็นอย่างแจ่มใสมากกว่า พระพรหมอนาคามี อายุ ๘,๐๐๐ มหากัป บุพกรรม เป็นผู้เจริญสมถภาวนา ได้จตุตถฌาน และเจริญวิปัสสนาภาวนา จนสำเร็จเป็นพระอนาคามี อริยบุคคล โดยมีสมาธิอินทรีย์แก่กล้า

๕) อภิญญาสุทธาวาสภูมิ พรหมโลกชั้นที่ ๑๖ ภูมิที่เป็นที่อยู่อันบริสุทธิ์แห่งพระอนาคามีอริยบุคคลทั้งหลาย เป็นผู้ทรงคุณพิเศษโดยไม่มีความเป็นรองกัน พระพรหมอนาคามี อายุ ๑๖,๐๐๐ มหากัป อริยบุคคลทั้งหลาย เป็นผู้เจริญสมถภาวนา ได้จตุตถฌาน และเจริญวิปัสสนาภาวนา จนสำเร็จเป็นพระอนาคามี อริยบุคคล โดยมีปัญญาอินทรีย์แก่กล้า

รูปพรหม ชั้นที่ ๑๒-๑๖ จุตินาด้วยอานิสงค์ของการเจริญสมถภาวนาได้จตุตถฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภาวนาภายหลัง จนเกิดปัญญาญาณ สำเร็จเป็นพระอนาคามี โดยอาศัยอำนาจแห่งอินทรีย์ที่แก่กล้าของแต่ละบุคคล จึงได้ไปจุติเป็นรูปพรหมในชั้นต่างๆ และสามารถที่จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ หลุดพ้นเข้าถึงพระนิพพานในพรหมโลกชั้นนั้นๆ ตามวาสนาบารมีของตน โดยไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่อีกต่อไป^{๑๒๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ท่านกล่าวถึงเมื่อบุคคลจากโลกนี้ไปจะไปเกิดใหม่ในภพภูมิใด ซึ่งมี ภูมิ ๔ หรือ ๓๑ คือ ชั้นแห่งจิต, ระดับจิตใจ, ระดับชีวิต แยกออกเป็นดังนี้

๑) อบายภูมิ ๔ (ภูมิที่ปราศจากความเจริญ)

(๑) นีระยะ (นรก)

^{๑๒๒} ประเสริฐ จารุณโม (ใหญ่มีศักดิ์), “ศึกษาอัมปมัญญา ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัญญา ๔: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๑๕๓-๑๕๔.

- (๒) ตีรตฉานโยนิ (กำเนิดตีรตฉาน)
- (๓) ปิตติวิสัย (แดนเปรต)
- (๔) อสุรกาย (พวกอสุร)
- ๒) กามสุคติภูมิ ๗ (กามาวจรภูมิที่เป็นสุคติ, ภูมิที่เป็นสุคติซึ่งยังเกี่ยวข้องกับกาม)
- (๑) มนุษย์ (ชาวมนุษย์)
- (๒) จาตุมหาราชิกา (สวรรค์ชั้นที่ทำวมหาราช ๔ ปกครอง)
- (๓) ดาวดึงส์ (แดนแห่งเทพ ๓๓ มีท้าวสักกะเป็นใหญ่)
- (๔) ยามา (แดนแห่งเทพผู้ปราศจากความทุกข์)
- (๕) ดุสิต (แดนแห่งเทพผู้เฝ้าด้วยสิริสมบัติของตน)
- (๖) นิมมานรติ (แดนแห่งเทพผู้ยินดีในการเนรมิต)
- (๗) ปรนิมมิตวสวัตตี (แดนแห่งเทพผู้ยังอำนาจให้เป็นไปในสมบัติที่ผู้อื่นเนรมิตให้) ภูมิทั้ง ๑๑ ใน ๒ หมวดนี้ รวมเป็น กามาวจรภูมิ ๑๑ (ชั้นที่ท่องเที่ยวอยู่ในกาม)
- ๓) รูปวจรภูมิ ๑๖ (ชั้นท่องเที่ยวอยู่ในรูป, ชั้นรูปพรหม)
- (๑) ปฐมฌานภูมิ ๓ (ระดับปฐมฌาน)
- ๑.๑) พรหมปารีสัชชา (พวกบริษัทบริวารมหาพรหม)
- ๑.๒) พรหมบุโรหิตา (พวกบุโรหิตาพรหม)
- ๑.๓) มหาพรหม (พวกทำวมหาพรหม)
- (๒) ทูติฌานภูมิ ๓ (ระดับทูติฌาน)
- ๒.๑) ปริตตภา (พวกรัศมีน้อย)
- ๒.๒) อัปปมาณภา (พวกรัศมีมีประมาณไม่ได้)
- ๒.๓) อากัสสรา (พวกมีรัศมีสูงปรั่งซ่านไป)
- (๓) ตติยฌานภูมิ ๓ (ระดับตติยฌาน)
- ๓.๑) ปริตตสุภา (พวกมีลำรัศมีงามน้อย)
- ๓.๒) อัปปมาณสุภา (พวกมีลำรัศมีงามประมาณมิได้)
- ๓.๓) สุภิกิณฑา (พวกมีลำรัศมีงามกระจ่างจ้า)
- (๔) จตุตถฌานภูมิ ๓-๗ (ระดับจตุตถฌาน)
- ๔.๑) เวหิปผลา (พวกมีผลไพบุลย์)
- ๔.๒) อสัณญีสัตว์ (พวกสัตว์ไม่มีปัญญา)
- (๕) สุทธาวาส ๕ (พวกมีที่อยู่อันบริสุทธิ์ หรือ ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ์ คือ ที่เกิดของพระอนาคามี) คือ
- ๕.๑) อวิหา (เหล่าท่านผู้ที่ไม่เสื่อมจากสมบัติของตน หรือผู้ไม่ละไปเร็ว, หรือผู้คงอยู่นาน)
- ๕.๒) อตปปา (เหล่าท่านผู้ที่ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ใคร หรือผู้ไม่เดือดร้อนกับใคร)
- ๕.๓) สุทัสสา (เหล่าท่านผู้ตั้งงามน่าทัศนา)
- ๕.๔) สุทัสสี (เหล่าท่านผู้มองเห็นความชัดเจนดี หรือท่านผู้มีทัศนะแจ่มชัด)

๕.๕) อภินิหาร (เหล่าท่านผู้ไม่มีใครความด้อยหรือเล็กน้อยกว่าใคร, ผู้สูงสุด)

๔) อรูปาวจรภูมิ ๔ (ชั้นที่ท่องเที่ยวอยู่ในอรูป, ชั้นอรูปพรหม)

(๑) อากาสนัญญาตนภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีอากาศไม่มีที่สุด)

(๒) วิญญาณัญญาตนภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีวิญญาณไม่มีที่สุด)

(๓) อากิญจัญญาตนภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะไม่มีอะไร)

(๔) เนวสัญญานาสัญญาตนภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็

ไม่ใช่)

ปุถุชน พระโสดาบัน และพระสกทาคามี ย่อมไม่เกิดในสุทธาวาสภูมิ พระอริยมรรคไม่เกิดในอสังขนิพพาน และในอบายภูมิ ในภุมินอกนี้ ย่อมมีทั้งพระอริยะและมีใจอริยะไปเกิด^{๑๒๓}

๒.๗ สรุปท้ายบท

การบริการภavana โดยทั่วไปนั้นคำบริการสามารถใช้เป็นอารมณ์ได้ทั้งในการฝึกสติหรือใช้คำบริการเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติสมถสมาธิ, แม้เจตนาของการแสดงบริการภavana ในคราวนี้ หมายถึงการฝึกสติเป็นสำคัญหรือเป็นธรรมเอก แต่ถึงอย่างไรก็ตามสติและสมาธิ ก็เกี่ยวเนื่องพัวพันกัน ดังนั้นเมื่อบริการภavana เพื่อหมายฝึกสติ อย่างมีสติ ก็อาจเกิดฌานสมาธิจึงเลื่อนไหลลงภวังค์ขึ้นแทนได้บ้างเป็นธรรมดา ก็ไม่ต้องไปกังวลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอๆ เป็นธรรมดา แต่เมื่อมีสติก็ให้กลับมาอยู่กับบริการภavana, กล่าวคือถ้าต้องการฝึกสติ ก็อย่าให้เป็นไปในลักษณะของการใช้คำบริการเพื่อเป็นอารมณ์กำหนดในการทำฌานสมาธิในระดับประณีต แต่เมื่อต้องการทำฌานสมาธิก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ส่วนการสำรวมระวังใจ ถ้าอยู่เฉยๆ ใจไม่มีเครื่องอยู่ ให้เอาคำบริการอันใดอันหนึ่งมาเป็นเครื่องอยู่มาเป็นหลักผูกใจ เช่น พุทโธ อานาปานสติ ตามลมหายใจเข้าออก ยุบหนอพองพองหรือสัมผัสหรือหันทก็ได้ เอาอันนั้นมาเป็นเครื่องอยู่เสียก่อน นึกคิดอยู่เสมอๆจนเป็นอารมณ์ มีสติควบคุมจิตอยู่ตรงนั้นแหละ จิตอยู่ที่ใดให้เอาสติไปตั้งตรงไว้ในที่นั้น จึงจะเรียกว่าควบคุมจิต รักษาจิต ที่จะห้ามไม่ให้คิดไม่ให้นึกนั้น ห้ามไม่ได้เด็ดขาด ธรรมดาของจิตมันต้องมีคิดมีนึก - ไม่มีเสียก็ดำเนินชีวิตเป็นปกติไม่ได้เอาเลย) แต่หากมีสติควบคุมจิตอยู่เสมอ คตินึกอะไรก็รู้ตัวอยู่ทุกขณะ เรียกว่า บริการภavana การบริการภavana ในความหมายของสมถะ คือ การภาวนาเพื่อทำให้จิตเกิดสมาธิสงบจากอกุศลแต่ก็เป็นเพียงแค่ชั่วขณะ ดังเช่นหินทับหญ้าเท่านั้น

ในการบริการภavana แบบสมถกรรมฐานนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น ๔๐ กอง จัดเป็น ๗ หมวด คือ หมวดที่ ๑ กสิณ ๑๐ หมวดที่ ๒ อสุภ ๑๐ หมวดที่ ๓ อนุสสติ ๑๐ หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔ หมวดที่ ๕ อาหारेปฏิกุศลสัญญา ๑ หมวดที่ ๖ จตุธาตุมหาวิธาน ๑ และหมวดที่ ๗ อรูป ๔ อารมณ์กรรมฐานทั้ง ๔๐ กองตามที่กล่าวมา แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัย หรือจริตแต่ละท่าน ซึ่งอารมณ์ก็มีพื้นฐานแต่ละวิธีนั้นมีลักษณะอารมณ์ต่างกัน

^{๑๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, หน้า ๒๗๐-๒๗๑.

แต่มีจุดหมายปลายทางเดียวกัน นั่นคือ “ทำให้กิเลสประเภทที่เรียกว่านิเวศสงบไปจากจิตของผู้ปฏิบัติ”

อานิสงค์ในการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา ในขั้นต้นนั้นเป็นไปเพื่อให้จิตสงบ แน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว หรือที่เรียกว่า จิตมีอารมณ์เดียวเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปสู่อารมณ์อื่น จุดหมายปลายทางของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือ ฌานจิต เป็นผลพลอยได้ที่เกิดขึ้น คือ เกิดรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ สมาบัติ ๘ อภิญญา ๖ และหากเจริญปัญญาต่อจนเห็นความเกิดดับไปของรูปนามตามความเป็นจริง เป็นไปตามหลักของพระไตรลักษณ์ ได้บรรลุธรรมเป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ ก็จะสามารถเข้านิโรธสมาบัติ เสวยความสุขอันเป็นวิหารธรรมได้ การบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถะจนเกิดผลไม่ว่าจะเป็นฌานสมาบัติหรืออภิญญาก็ตาม ยังเป็นเพียงโลกีย์ เป็นของปุถุชนเสื่อมถอยได้หากไม่รักษา เช่น ฤทธิ์ที่พระเทวทัตได้ เจโตวิมุตติของพระโคธิกะ และฌานสมาบัติของฤาษีและคฤหัสถ์บางท่าน เช่น อาหารดาบสกาลามโคตรได้ถึงอรูปฌานที่ ๓ อุททกดาบสรามบุตรได้ถึงอรูปฌานที่ ๔ เป็นต้น เป็นของมีมาแต่ก่อนพุทธกาล มีได้ในลัทธิภายนอก มิใช่จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนา ไม่สามารถทำให้จิตหลุดพ้นได้จากอภายภูมิ จากอวิชชาและกิเลสต่างๆ ได้ ผลที่ต้องการจากการเจริญสมถะตามหลักพระพุทธศาสนาที่แท้จริงนั้นใช้เพื่อเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไป

บทที่ ๓

หลักการบริการภวณาแบบวิปัสสนาภวณาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ปัจจุบันนี้ ศาสนิกชนผู้สนใจปฏิบัติธรรมแบบวิปัสสนากรรมฐานมักจะมี ความสงสัยในแนวปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เริ่มต้นสนใจ เนื่องจากคณาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานต่างก็แนะนำปฏิบัติไม่ตรงกัน การเริ่มต้นปฏิบัติวิปัสสนาภวณานั้นจะเริ่มด้วยวิธีไหนก็ได้ เพราะให้ผลเป็นอันเดียวกันอยู่แล้วที่ท่านสอนวิธีปฏิบัติไว้หลายแนวนั้นก็เพราะจริตของคนไม่เหมือนกัน จึงต้องมีวัตถุประสงค์ สี่ และคำบริการภวณา เช่น พุทโธ สัมมาอะระหัง ยุบหนอ-พองหนอ เพื่อหาจุดใดจุดหนึ่งให้จิตรวมอยู่ก่อน เมื่อจิตรวมสงบแล้ว คำบริการภวณานั้นก็หลุดหายไปเอง แล้วก็จะถึงรอยเดียวกัน รสเดียวกัน คือ มีวิมุตติเป็นแก่น มีปัญญาเป็นยิ่ง การศึกษาการบริการภวณาในการปฏิบัติวิปัสสนาภวณา ในครั้งนี้ผู้ศึกษาจึงได้กำหนดประเด็นศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

- ๓.๑ ความหมายของการบริการภวณาในการปฏิบัติวิปัสสนาภวณา
- ๓.๒ ประเภทของการบริการภวณาแบบวิปัสสนาภวณา
- ๓.๓ หลักการบริการภวณาในการปฏิบัติวิปัสสนาภวณา
- ๓.๔ องค์ธรรมของการบริการภวณาในการปฏิบัติวิปัสสนาภวณา
- ๓.๕ อารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภวณา
- ๓.๖ ผลของการบริการภวณาแบบวิปัสสนาภวณา
- ๓.๗ สรุปท้ายบท

๓.๑ ความหมายของการบริการภวณาในการปฏิบัติวิปัสสนาภวณา

๓.๑.๑ ความหมายของคำว่า “บริการภวณา”

คำว่า “บริการภวณา” เป็นสิ่งที่ควรทำ เป็นกุศลธรรม เพื่อให้มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้น ดังในคัมภีร์พระวินัยปิฎก ได้กล่าวถึงคำว่า “บริการภวณา” ดังนี้

ไม่นั่งเบียดภิกษุผู้เถระ ไม่เบียดกันอาสนะภิกษุนวกะ
ถ้ามีความอุทสาหะควรทำบริการภวณาแก่ภิกษุผู้เถระในเรือนไฟ
อย่าสร่งน้ำข้างหน้า เหนือหน้า ให้หนทาง
เรือนไฟเปรอะเปื้อน ล้างรางแช่ดินเหนียว
เก็บตัง ดับไฟ ปิดประตูนี้คือวัตรในเรือนไฟ^๑

^๑ วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๘๒/๒๗๔.

มีหลักฐานเกี่ยวกับการใช้คำบริกรรมที่เป็นบัญญัติว่า “มนสา สุขมาโย ลกขณปฏเวธสส ปจจโย โหติ. ลกขณปฏเวโธ มคคผล ปฏเวธสส ปจจโย โหติ.”^๒ การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล. อนึ่ง พระสารีบุตรเถระอธิบายความหมายของสัมมาวาจา ไว้ว่า “ชื่อว่าสัมมาวาจา เพราะมีสภาวะกำหนด เป็นวิธีการและเป็นเหตุ เพื่อละมิจฉาวาจา ฯลฯ เพื่อครอบงำกิเลส เพื่อรู้แจ้งธรรม”^๓

๓.๑.๒ ความหมายของคำว่า “ภาวนา”

ภาวนา เป็นภาษาบาลี หมายถึง การเจริญ, การทำให้มีขึ้น

ภาเวตีติ ภาวนา คุณชาติที่ยังกุศลให้มีขึ้น (ภู ชาติในความหมายว่ามี, เป็น ยุ ปัจจัย อา อิต., พฤทธิ อู เป็น โอ, แปลง โอ เป็น อาว, ยุ เป็น อน)^๔

สภาวะธรรมที่เป็นกุศล เป็นไฉน

โยคาวจรบุคคลเจริญมรรคเพื่อเข้าถึงรูปภพไม่ได้ทำกรรมสัญญาที่รูป

ภายในเห็นรูปภายนอกเพียงเล็กน้อย ชมรูปนั้นด้วยคิดว่า เราดู เราเห็น สัจจากาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌาน ซึ่งมีกำลังน้อย และมีอารมณ์เล็กน้อย อยู่ในสมัยใด

ในสมัยนั้น ผัสสะ ฯลฯ อวิกเขปะ ก็เกิดขึ้น ฯลฯ สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่าเป็นกุศล

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระธรรมเสนาบดีสารีบุตร ให้ความหมายของคำว่า ภาวนา ไว้ ๔ ประการ ดังนี้

๑) ตตถ ชาตานํ ฌมมานํ อนติวตตณฺเณน ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ไม่ล่วงเลยกันและกัน เช่น เมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้วทันทีที่ตนเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน เป็นต้น

๒) อินทริยานํ เอกรสฺสฺสฺสฺสฺสฺส ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็น อย่างเดียวกัน เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจแห่งการ หลีกออกจากกาม เป็นต้น

๓) ตพฺพคฺวิริยวาทนฺนฺน ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นๆ เข้าไป เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เมื่อ ละพยาบาลแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งความไม่พยาบาลเข้าไป เป็นต้น

๔) อาเสวนฺนฺน ภาวนา แปลว่า การปฏิบัติเนื่องๆ เช่น เมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อม ปฏิบัติเนื่องๆ ซึ่งความออกจากกาม เพื่อละพยาบาลแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่องๆ ซึ่งความไม่พยาบาล เป็น ต้น^๕

^๒ วิสุทธิฎีกา. (บาลี) ๑/๓๑๖.

^๓ พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารี ป.ธ.๘, วินิจฉัย...พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา?, (กรุงเทพมหานคร: คณะผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๖), หน้า ๓๑.

^๔ พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต, พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๕๘), หน้า ๖๕๓.

^๕ ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๕๐-๒๕๑.

พระอรรถกถาจารย์ได้วิเคราะห์คำว่า ภาวนา ไว้ในอรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค ว่า

ภาวียติ วุฑฺฒียตีติ ภาวนา ธรรมชาติได้อันพระโยคีบุคคล อบรมอยู่ เจริญอยู่ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา ได้แก่ ธรรมควรเจริญ คือ ให้เกิดในสันดาน^๖

คัมภีร์ปรมัตถทีปนี ให้ความหมายไว้ ๒ ประการคือ

๑) ภาเวตพพาติ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่บุคคลควรเจริญ

๒) ภาเวนติ จิตตสนฺตานํ เอตาทีหิ ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระแสดิจ

และยังให้ความหมายอีกว่า ภาวนา คือ เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น หมายความว่า ทำให้เกิด

กุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น

ภาวนา คือ การเจริญ เป็นกิจในมรรค แปลตามตัวอักษรว่า การทำให้มีให้เป็นขึ้น คือ ทำให้เกิดขึ้นและเจริญเพิ่มพูนขึ้น หมายถึง การฝึกอบรมพัฒนาตามข้อปฏิบัติของมรรค การลงมือปฏิบัติ ตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ พุด่ง่ายๆ ว่า การกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย หรือการ กำหนดวางรายละเอียดวิธีปฏิบัติแล้วลงมือแก้ไขปัญหา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ได้ให้ความหมายคำว่า ภาวนา มีทั้ง ภาวนา ๒ ภาวนา ๓ ภาวนา ๔ ไว้ดังนี้

ภาวนา ๒ คือ การเจริญ การทำให้เกิดให้มีขึ้น การฝึกอบรมจิตใจ ได้แก่ สมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา^๗

ภาวนา ๓ คือ การเจริญ หมายถึง การเจริญกรรมฐานหรือฝึกสมาธิขั้นต่างๆ มี ๓ ขั้น คือ

๑) บริกรรมภาวนา เป็นการภาวนาขั้นบริกรรม, ฝึกสมาธิขั้นเตรียม ได้แก่ การถือเอา นิमितในสิ่งที่กำหนดเป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น พงศ์ดวงกสิณ หรือนึกถึงพุทธคุณเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น กล่าวสั้นๆ คือ การกำหนดบริกรรมนิमित

เมื่อกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน (บริกรรมนิमित) นั้นไป จนมองเห็นภาพสิ่งนั้นติดตาติดใจ แม่นยำ ก็เกิดเป็นอุคคหนิमित จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้นที่เรียกว่า บริกรรมสมาธิ (คือขณิกสมาธินั่นเอง)

๒) อุปจารภาวนา เป็นภาวนาขั้นจวนเจียน, ฝึกสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ ได้แก่ อาศัย บริกรรมสมาธิ เอาจิตกำหนดอุคคหนิमितต่อไป จนกระทั่งแน่วแน่แนบสนิทในใจ เกิดเป็นปฏิภาคนิमित ขึ้นนิรณก็สงบระงับ (ในกัมมัฏฐานที่ไม่มีวัตถุแห่ง เพียงแต่นึกถึงอารมณ์อยู่ในใจ ไม่มีปฏิภาคนิमित กำหนดด้วยจิตแน่วแน่จนนิรณระงับไปอย่างเดียว) จิตที่ตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ เป็นขั้นสูงสุดของ กามาวจรสมาธิ (สมาธิในระดับจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในกามภพหรือสมาธิของผู้เกิดอยู่ในกามภูมิ เช่น มนุษย์โลก)

๓) อัปนาภาวนา เป็นภาวนาขั้นแน่วแน่, ฝึกสมาธิขั้นเป็นอัปนาสมาธิ ได้แก่ การเสพ ปฏิภาคนิमितที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสมาธิด้วยอุปจารสมาธิ พยายามรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมหายไปเสีย โดย หลีกเว้นสถานที่ บุคคล อาหาร เป็นต้น ที่ไม่เป็นสปปายะ เสพแต่สิ่งที่เป็นสปปายะและรู้จักปฏิบัติ

^๖ คุรยลละเอียดยใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๐/๔๓๒.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๗๐.

ตามวิธีที่จะช่วยให้เกิดอัปนา เช่น ประคับประคองจิตให้พอดี เป็นต้น จนในที่สุดก็เกิดอัปนาสมาธิ บรรลุปฐมฌานเป็นขั้นเริ่มแรกของ รูปาวจรสมาธิ (สมาธิในระดับจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในรูปภพ หรือสมาธิของผู้ได้ฌานซึ่งจะเกิดในพรหมโลก^๕)

ภาวนา ๔ คือ การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา ได้แก่

๑) ภาวนา คือ การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย

๒) สีสภาวนา คือ การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีความเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้จิตใจเป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา^๕

ในบาลี ท่านแสดงภาวนา ๔ นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิต ๔ คือ ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์

พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์ ฉบับพกพา ได้นิยามคำว่า ภาวนา เป็นได้ทั้งคำนามและเป็นคำกริยา เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้นหรือเกิดขึ้นทางจิตใจ ถ้าเป็นกริยา หมายถึง สำรวมใจเพื่อให้เป็นสมาธิ เช่น สวดมนต์ภาวนา, สำรวมใจเพื่อให้เกิดปัญญา เช่น วิปัสสนาภาวนา สำรวมใจตั้งความปรารถนา เช่น ภาวนาให้เธอปลอดภัย

สรุปว่า “ภาวนา” มาจากภาษาบาลี แปลว่า การเจริญ ใช้ในการเจริญกรรมฐานทั้งวิปัสสนาภาวนาและสมถภาวนา ทำให้มีขึ้นของสมาธิแต่ในภาวนา ๓ นั้น วิปัสสนาภาวนาใช้แค่อย่างเดียวเท่านั้นคือขั้นบริกรรมภาวนา

๓.๑.๓ ความหมายของคำว่า “บริกรรมภาวนา”

การบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนากระทำด้วยการกำหนด คือ การเอาจิต (น้อมจิต, ส่งจิต, ส่องจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์ อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง ด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ มีวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยปราศจากการคิดนึกปรุงแต่งหรือเพิ่มเติมลงไปทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, หน้า ๙๘.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐.

การยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น คำบริกรรมมีความสำคัญในฐานะเป็นเครื่องรักษาจิตเอาไว้ในอารมณ์แห่งการภาวนา การบริกรรมภาวนาคือ การกำหนดในใจโดยเพ่งอารมณ์ซ้ำๆ อยู่ในใจ เช่น คำว่า รู้หนอๆ เป็นต้น ภาวนาในใจซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนกระทั่งจิตถูกดึงมาเกาะติดกับคำนั้นๆ หรือนิมิตนั้นๆ^{๑๐}

อนึ่งถามว่าบุคคลย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนื่องด้วยนามบัญญัติได้หรือ ตอบว่าจริงอยู่ในเบื้องต้นย่อมรับรู้ด้วยบัญญัติ (คือคำบริกรรมสลับกันไป) แต่ในเมื่อภาวนาเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงพ้นบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสถานะเดียว (ไม่มีคำบริกรรมอีก)^{๑๑}

ในคัมภีร์อรรถกถา อธิบายว่า “มนสา สุขณาโย ลกขณปฏิเวธสุส ปจฺจโย โหติ. ลกขณปฏิเวธ มคฺคผลปฏิเวธสุส ปจฺจโย โหติ.” แปลว่า การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแห่งการแห่งตลอดไตรลักษณ์ การแห่งตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดมรรคผล^{๑๒}

ดังเช่นในคัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกาย ธรรมบท ได้มีการบริกรรมภาวนาว่า พระจุฬบัณฑกได้นั่งเอามือค้ำฝ่าและพระพุทธองค์ทรงให้และให้บริกรรมภาวนาว่า “รโฆหรณฺ รโฆหรณฺ” เมื่อท่านลูบค้ำอยู่ จนฝ่าผืนนั้นเศร้าหมอง เมื่อท่านลูบค้ำและบริกรรมภาวนาบ่อยเข้าผืนนั้นก็ดำจนกลายเป็นผ้าเช็ดหม้อ ท่านได้ใช้จิตพิจารณาถึงความสิ้นไปและความเสื่อมไปในฝ่าผืนนั้น โดยคิดว่า ฝ้านี้ปกติสะอาดบริสุทธิ์เพราะอาศัยอุปาทินนกลสรีระจึงเศร้าหมอง แม้จิตนี้ก็เช่นกันมีคติเช่นนี้เหมือนกัน จนบรรลุเป็นพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภทา^{๑๓}

การบริกรรมภาวนาในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ไม่ใช่การท่องบ่น, หรือสาธยายเหมือนสมณะ แต่เป็นการเอาจิต (โน้มน้ำจิต, น้อมจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝึการอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดนึก ประชงแต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ รู้ด้วยสติที่ประกอบพร้อมอยู่ด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติอันส่งผลให้มีวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง^{๑๔}

การบริกรรมภาวนามีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จัดเป็นวิชขมานบัญญัติ^{๑๕} คือ คำบัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏ สือให้รู้สภาวะธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น

ประโยชน์ของคำบริกรรม

- ๑) เพื่อให้จิตจดจ่อกับสภาวะธรรมปัจจุบันมากขึ้น
- ๒) เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจ
- ๓) สือให้รู้สภาวะธรรมนั้นๆ ได้อย่างชัดเจน
- ๔) จิตเป็นสมาธิ

^{๑๐} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙,ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๔๘), หน้า ๔๓๓.

^{๑๑} วิสุทธิ.ฎีกา. (บาลี) ๑/๓๑๖.

^{๑๒} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓., วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

^{๑๓} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑๔๖/๓๔๖.

^{๑๔} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมมาจารย์, วินิจฉัย...พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา?, หน้า ๓๐.

^{๑๕} บัญญัติเรียกชื่อสภาวะธรรม ที่มีอยู่จริง พุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๑๐๘.

๕) ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน^{๑๖}

คำบริการมจึงมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนา เพราะเป็นการบริการมภาวนาขั้นต้น หรือขั้นตระเตรียม ในเวลาเริ่มปฏิบัติธรรมผู้ปฏิบัติอาจอาศัยคำบริการมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวทุกขณะ แม้คำบริการมจะทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ แต่ก็ช่วยให้จิตเกิดการกำหนดจดจ่อมากขึ้น จัดเป็นขณิกสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้วจนเห็นสภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่นั้นมีความเกิดดับอย่างรวดเร็วสามารถหยั่งเห็นรูปนามตามสภาวะธรรมนั้นๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้นได้ ขณะต่อจากนั้นจะสามารถรู้รูปนามได้ชัดเจนในภายหลัง นักปฏิบัติก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริการมอีกต่อไป เพราะสามารถรู้รูป-นามได้ชัดเจนแล้ว^{๑๗} และสามารถยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์แห่งวิปัสสนาญาณได้ตามลำดับ^{๑๘} ดังข้อความในคัมภีร์มหาภูทิกว่า “นनु จ ตชชาปญญุตติวเสน สภาวะมโม คยหตติ สจจ คยหติ ปุพฺพภาเค ภาวนาย ปน วฑฺฒมานาย ปญญุตติ สมตักกมิตฺวา สภาเว เยว จิตฺตํ ติฏฺฐติ”^{๑๙}

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมาจารย์กล่าวว่า “จริงอยู่ในเบื้องต้น บุคคลย่อมรับรู้เนื่องด้วยบัญญัติ (คำบริการมสลบกันไป) แต่ในเมื่อภาวนาเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสภาวะธรรมเท่านั้น

มีหลักฐานเกี่ยวกับการใช้คำบริการมที่เป็นบัญญัติว่า “มนสา สุขมาโย ลกฺขณปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวธ มคฺคผล ปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ.”^{๒๐} การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล อนึ่ง พระสาสิบุตรเถระอธิบายความหมายของสัมมาวาจา ไว้ว่า “ชื่อว่าสัมมาวาจา เพราะมีสภาวะกำหนด เป็นวิธีการและเป็นเหตุเพื่อละมิจฉาวาจา ฯลฯ เพื่อครอบงำกิเลส เพื่อรู้แจ้งธรรม”^{๒๑}

ท่านกล่าวว่า “ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะละบริการมได้เมื่อนำเนื้อมะพร้าวออกจากกะลาได้แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องสนใจเปลือกอีกต่อไป เมื่อเห็นพองว่าไม่ใช่ท้องพอง เห็นยุบว่าไม่ใช่ท้องยุบ เห็นรูป-นามเป็นเพียงธาตุที่ถูกรู้ บัญญัติเกาะติดอารมณ์ไม่ได้ เพราะเห็นแจ้งด้วยปัญญาแล้วว่า เป็นเพียงธาตุล้วนๆ หาบัญญัติมิได้”^{๒๒}

^{๑๖} เอกสารประกอบการบรรยาย, **หลักสูตรและโครงการวิปัสสนาภาวนา**, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส, หน้า ๘๔.

^{๑๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A.,Ph.D.) ตรวจชำระ. แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสาราภิกงศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๑.(นครปฐม: หจก. ซี เอ ไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.), หน้า ๖๙.

^{๑๘} Bhikkhu Varamonkalo, “ศึกษาการยกอารมณ์ขึ้นสู่วิปัสสนาของผู้ปฏิบัติธรรมแบบสมถปุพฺพังคมนัย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๘๗.

^{๑๙} วิสุทธิติฏฺฐิกา (บาลี) ๑/๓๑๖.

^{๒๐} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓., วิสุทธิติ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

^{๒๑} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๗/๔๐๒.

^{๒๒} พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมาจารย์, **วินิจฉัย...พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา?**, หน้า ๓๑.

การบริการภวณาในวิปัสสนาภวณา มีศัพท์แสดงการกำหนดรู้อยู่ ๒ ศัพท์ คือ ปชานาติ และสิกขติ

๑) ปชานาติ แปลว่า รู้ชัด เป็นผลจากการกำหนดรู้รูป-นามในปัจจุบัน อันอาศัยการบริการภวณาเป็นเครื่องประคับประคองจิตใจ^{๒๓}

๒) สิกขติ แปลว่า สำเหนียก หมายถึง เพียรพยายามกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบันอย่างไร้ใจ ก่อเกิดเป็นไตรสิกขาอย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิศีลสิกขา ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิจิตตสิกขา ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิปัญญาสิกขา^{๒๔}

การกำหนดรู้

ปริญา แปลว่า การกำหนดรู้ หรือทำความรู้จัก หมายถึง การทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ โดยครบถ้วนหรือรอบด้าน^{๒๕} แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น

๑) ญาตปริญา กำหนดรู้ขั้นรู้จัก คือรู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่ รู้จำเพาะตัวของสิ่งนั้นตามสภาวะของมัน ว่า รูปมีลักษณะสลาย เวณามีลักษณะเสวยอารมณ์ สัญญามีลักษณะกำหนดได้หมายรู้ ดังนี้ เป็นต้น

๒) ตีรณปริญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณา คือ รู้ด้วยปัญญาที่ยังลึกซึ้งไปในสามัญญลักษณะ^{๒๖} ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดาโดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น เวทนา และสัญญานั้น ไม่เที่ยงมีความแปรปรวนเป็นธรรมดาไม่ใช่ตัวตน

๓) ปหานปริญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ ไม่ให้เกิดความผูกพันหลงใหล ทำให้วางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อรู้ว่าสิ่งนั้นๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาแล้วก็ละนิจจสัญญา เป็นต้น ในสิ่งนั้นๆ ได้ มีสติกำหนดรู้ชัดตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลางไม่มีความยึดติด ปล่อยวางได้^{๒๗}

ดังนั้น การบริการภวณาในการปฏิบัติวิปัสสนาไม่ใช่การท่องบ่น, สาธยายเหมือนสมณะ แต่เป็นการเอาจิต (โน้มจิต, น้อมจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝึาคูสภาวะปัจจุบันอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง โดยปราศจากการนึกคิดปรุงแต่ง เป็นการระลึกรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ การบริการภวณาสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างยิ่งโดยเฉพาะการปฏิบัติแบบสุทธวิปัสสนา จัดเป็นวิชขมานบัญญัติ คือ บัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏ สื่อนี้ให้รู้สภาวะธรรมนั้นๆ ได้อย่างชัดเจน^{๒๘} คำบริการภวณายังช่วยให้จิตจดจ่อมากขึ้นในเบื้องต้นจากนั้นจึงสามารถหยั่งเห็นรูป-นามตามสภาวะธรรมนั้นๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์

^{๒๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑.

^{๒๔} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๔๘.

^{๒๕} รายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐.

^{๒๖} ตีรณภูเจ ญาณ แปลว่า ปัญญามีความหมายว่า ใคร่ครวญ ได้แก่ มีสภาวะเข้าไปใคร่ครวญอารมณ์ หรือมีการพิจารณาเป็นสภาวะ ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๙๓.

^{๒๗} กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, **คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสารินไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๒๒-๒๓.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓.

เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไป เพราะในขณะที่ต่อจากนั้นจะสามารถรู้รูป-นามได้ชัดเจน จนเห็นความเกิด-ดับอย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่ ดังข้อความในคัมภีร์มหาภูทิกว่า “นฺนุ จ ตชฺชาปณฺตตฺตฺวเสณ สภาวธมฺโม คยฺหตฺติ. สจฺจํ คยฺหติ ปุพฺพภาเค ภาวนา ย ปน วทฺตมมานาย ปณฺตตฺติ สมตฺกกมิตฺวา สภาเวเยว จิตตํ ติฏฺฐติ”^{๒๙} มีหลักฐานที่เกี่ยวกับการใช้คำบริกรรมที่เป็นบัญญัติ ดังนี้ “มนสา สขณฺมาโย ลกฺขณปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวธ มคฺคผลปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ.”^{๓๐}

เมื่อโยคีบุคคลมีอารมณ์บัญญัติ พร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมาตม์ และปฏิบัติต่อเนื่องได้ดียิ่งขึ้น สติ สมาธิ จะเริ่มมีกำลังแข็งตัว เรียกว่า สมาธิญาณแก่กล้า เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะรู้รูปปรมาตม์ และนามปรมาตม์แท้ๆ ว่ามีลักษณะคือ เย็น ร้อน อ่อน แข็งเคลื่อนไหว ปรากฏให้กำหนดรู้ได้ เรียกว่า ความจริงปรากฏ สมมุติก็หาย สมมุติเป็นเพียงสื่อให้เข้าถึงความจริง เป็นอุปกรณ์ร่วมทำให้เห็นความจริงเท่านั้น เช่นกันก่อนที่จะถึงปรมาตม์ก็ต้องผ่านบัญญัติก่อน ไม่ผ่านบัญญัติจะเข้าถึงปรมาตม์ได้อย่างไร เหมือนจะเข้าบ้านก็ต้องเปิดประตูบ้าน ไม่เปิดประตูจะเข้าบ้านได้อย่างไร ฉะนั้นแล^{๓๑}

การกำหนดคำว่า “หนอ” เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ขณิกสมาธิ คือถ้ากำหนดเพียง พอง-ยุบ คำบริกรรมกับอาการไม่พร้อมกัน ขณะกำหนดว่าพอง อาการพองยังไม่หมดแต่คำบริกรรมหมดแล้ว ทำให้จิตพุ่งออกไปข้างนอก ถ้าใส่คำว่า “หนอ” ต่อท้ายก็จะพอดีกับอาการสมาธิที่ได้ก็จะมีกำลัง พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร ได้บัญญัติใช้ก่อนและสอนศิษย์สืบต่อมา ในภาษาเมียนมาร์ใช้คำว่า “พองแแตก-เปงแตก” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า “พองอยู่-ยุบอยู่” โดยเหตุที่ภาษาเมียนมาร์มักประกอบกริยาคุณพากษ์เหมือนภาษาบาลี จึงใช้ “แตก” (อยู่) ควบคู่ไปกับคำว่า พอง-เปง ดังนั้น คำบริกรรมนั้นจึงมีสองคำว่า “พองแตก-เปงแตก” (พองอยู่-ยุบอยู่) อย่างไรก็ตามคนไทยคุ้นเคยกับคำว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” คำบริกรรมนั้นมีประโยชน์เพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเพื่อให้ตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขวางใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบถูกผนังและติดแน่น ถ้าขวางด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผนัง หรือแม้กระทบแต่ก็ไม่ติดแน่น^{๓๒}

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการอบรมจิต ผู้ปฏิบัติพยายามกำหนดรู้กายใจ ในช่วงแรกของการปฏิบัตินั้นจะต้องมีการบริกรรมภาวนา เพื่อ ช่วยให้จิตมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ มีการภาวนา เป็นการเจริญ เป็นกิจในมรรค ตามหลักที่ว่า ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ ภาเวตฺตพฺพ

^{๒๙} วิสุทธิติฏฐิก (บาลี) ๑/๓๑๖.

^{๓๐} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓.

^{๓๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิริยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙), หน้า ๖๙.

^{๓๒} กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๒๔-๒๕.

มรรคควรเจริญ คือ ควรฝึกอบรม ลงมือปฏิบัติ กระทำตามวิธีที่จะนำไปสู่จุดหมาย ได้แก่ การลงมือแก้ไขปัญหา

ในการแสดงอริยสัจจ์ กิติ ในการปฏิบัติธรรมตามอริยสัจจ์ กิติ จะต้องให้อริยสัจจ์แต่ละข้อสัมพันธ์กันตรงกันกับกิจแต่ละอย่าง จึงจะเป็นการแสดงและเป็นการปฏิบัติโดยชอบ ดังนี้

- ๑) ทุกข์ เป็นขั้นแกลงปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจและรู้ขอบเขต (ปริยญา)
- ๒) สมุทัย เป็นขั้นวิเคราะห์และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป (ปหานะ)
- ๓) นิโรธ เป็นขั้นชี้บอกภาวะปราศจากปัญหา อันเป็นจุดหมายที่ต้องการ ให้เห็นว่าการแก้ปัญหาเป็นไปได้ และจุดหมายนั้นควรเข้าถึง ซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จ (สังฉิกิริยา)
- ๔) มรรค เป็นขั้นกำหนดวิธีการ ขั้นตอน และรายละเอียดที่จะต้องปฏิบัติในการลงมือแก้ปัญหา (ภาวนา)^{๓๓}

วิปัสสนา หมายถึง ปัญญากำหนดเห็นพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เป็นไปเพื่อการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส^{๓๔}

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์วิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า ปญจกขนฺธเสววิเวกอนินฺจจาทีอาภาเรนปสฺสตีตีวิปสฺสนา. แปลว่าธรรมชาติโดยอมเห็นแจ้งในชั้นห้า คือ รูปนามโดยอาการที่เป็นไปในไตรลักษณ์เป็นต้น ธรรมชาตินั้นมีชื่อว่าวิปัสสนา อีกนัยหนึ่งว่า วิเสเสนปสฺสตีตีวิปสฺสนา. แปลว่าปัญญาที่สามารถเห็นรูปนามโดยอาการต่างๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้นเรียกชื่อว่าวิปัสสนา

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้งเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง

พระธรรมธีรราชฆานู (โชดก ญาณสิทธิ) ได้ให้คำนิยามวิปัสสนากรรมฐานว่า เป็นโรงงานฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ ๓ ชั้น คือ ๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่างๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม ๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด ๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามเป็นจริงนี้ ได้แก่ ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า วิวิธากาเรนอนินฺจาทิวเสเนปสฺสตีตีวิปสฺสนา ปัญญาโดยอ้อมพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญานั้นชื่อว่าวิปัสสนา

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๓๕}

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, หน้า ๗๐.

^{๓๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๖/๑๕๗.

^{๓๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พ.ศ.๒๕๕๔, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๒๒..

วิปัสสนา หมายถึง การใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะของมันตามเป็นจริง^{๓๖}

วิปัสสนากาวนา หมายถึง โรงงานฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง^{๓๗}

วิปัสสนากาวนา หมายถึง การกำหนดรูป - นามที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ จนเกิดความรู้ชัดเจนว่ารูปนามเป็นปรมาณู และเป็นลักษณะของพระไตรลักษณ์^{๓๘}

๑) ไม่เที่ยง(อนิจจัง) ๒) เป็นทุกข์(ทุกขัง) ๓) ไม่ใช่ตัวตน(อนัตตา)

วิปัสสนากาวนา หมายถึง ฝึกรูปนามปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริง^{๓๙}

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสี) ได้ให้คำนิยามของวิปัสสนากาวนาว่า เป็นการเจริญสติให้เกิดปัญญา เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงว่า อ้อ ! สังขารชีวิตนี้เป็นธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลง เกิดดับ บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้เรียกว่าเกิดปัญญา ปัญญาก็จะชำระจะประหารกิเลส เมื่อกิเลสลดน้อยลง ความร้อนใจทุกข์ใจก็ลดลง ความเย็นก็ปรากฏ ความสุขก็ปรากฏ ยิ่งความร้อนมอดลงไปดับสนิทเมื่อไร ก็พบกับความเย็นสนิทมากเท่านั้น เรียกว่านิพพาน นิพพานก็คือความเย็น หรือความที่เพลิงทุกข์เพลิงกิเลสดับสนิทนั้นแหละ นิพพานก็เป็นไปตามขั้นของอริยบุคคล พระโสดาบันก็ละกิเลสได้ระดับหนึ่ง พระสกทาคามีก็ละกิเลสได้อีกระดับหนึ่ง พระอนาคามีก็ละกิเลสได้ยิ่งขึ้นอีกระดับหนึ่ง จนกระทั่งระดับพระอรหันต์ก็ดับเพลิงทุกข์เพลิงกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง ใจก็จะเย็นสงบสนิทอย่างชนิดความเร่าร้อนความเศร้าหมองจะไม่กำเริบขึ้นมาได้อีกเลย

ธนิต อยู่โพธิ์ ให้ความหมายของวิปัสสนา มีความหมายว่าปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้งเห็นสภาวะ และปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยงมิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์มิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา(ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งาม มิใช่เห็นโดยความงามในอรรถภาพร่างกาย ซึ่งได้แก่ รูปนาม^{๔๐}

วิปัสสนา จึงหมายถึง การปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้เห็นแจ้งในสังขารธรรมทั้งปวงเป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์ เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์และกิเลสทั้งหลาย จนมีปัญญาขั้นสูงสุดเข้าสู่นิพพาน ซึ่งการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น จะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิ

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖๙.

^{๓๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๕.

^{๓๘} จำลอง ดิษยวณิช, **วิปัสสนากรรมฐานและเขาวัวอารมณ์ ฉบับปรับปรุง**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๖๗.

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, หน้า ๒๐๓.

^{๔๐} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยาม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๐.

ความหมาย “วิปัสสนาภาวนา”ตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท^{๔๑}

ก. วิปัสสนา ความหมายตามหลักสัททนต์

คำว่า “วิปัสสนา” แยกออกเป็น วิ+ปัสสนา มีความหมายตามศัพท์ดังนี้ วิ อุปสัค แปลว่า วิเศษ, แจ่มหรือ ต่าง ปสส (ทิส ธาตุ) หมายถึง ข้าง, สีข้าง, ต้นแขน, แขน, ส่วน, ฝ่าย, ที่ใกล้, การเห็น, การดู ปสส หมายถึง ปรีศว์, สีข้าง วิเคราะห์ว่า ปทิสสติติ ปสส ส่วนอันคนเห็นชัด (ทิส ธาตุในความหมายว่าเห็น อ ปัจจัย, แปลง ทิส เป็น ปสส)

วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ่ม, ปัญญาเป็นเครื่องเห็นแจ่ม, ปัญญาเครื่องเห็นแจ่ม, วิปัสสนา ชื่อภาวนาอย่าง ๑ ใน ๒ อย่างของพระพุทธศาสนา เป็นตัวปัญญาพิจารณาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงตามไตรลักษณ์ คือเห็นว่าไม่เที่ยงเป็นต้นไม่ติดอยู่ในสภาวะธรรมนั้นๆ วิเคราะห์ว่า วิ วิธ อนุจจาทิกิ สภาเรสุ ปสสสติติ วิปัสสนา

วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ่ม วิวิธ อนุจจาทิกิ สภาเรสุ ปสสสติติ วิปัสสนา ปัญญาที่เห็นแจ่มสภาวะต่างๆ มีอนุจจลักษณะเป็นต้นในสังขาร (วิ บทหน้า ทิส ธาตุในความหมายว่าเห็น อา อิต ยุ ปัจจัย แปลง ทิส เป็น ปสส ยุ เป็น อน)

๑) วิปัสสนา ปัญญาเห็นแจ่ม เห็นชัด

๒) วิปัสสนา ปัญญาเห็นโดยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น

๓) วิปัสสนา ปัญญาเห็นแปลกๆ ประหลาด

ความหมาย วิปัสสนาทั้ง ๓ นัยนี้ เมื่อพิจารณาโดยทางปฏิบัติ ในที่สุดก็ลงในความหมายเดียวกันกล่าวคือในขั้นต้น โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แม้จะเห็นสภาวะธรรมหรือปรากฏการณ์ใดๆ ทางกายและทางจิต เช่น สุข ทุกข์ เฉยๆ หรือมีโอภาส ปิติ นิमितและสัญญาณ ฯลฯ เป็นต้น โดยแจ่มชัดตามสภาวะต่างๆ เห็นแปลกๆ ประหลาดอย่างใดก็ตาม แต่ในทางที่ถูก และในที่สุดจะต้องเห็นสังขารหรือรูปนามโดยอาการต่างๆ ได้แก่พระไตรลักษณ์กล่าวคือ อนิจจ = ไม่เที่ยง, ทุกข = เป็นทุกข์, อนัตตา = ไม่ใช่ตัวเรา, หรือเป็นอสุภะ = ไม่งาม, ซึ่งเป็นการเห็นแจ่มแจ่มด้วยตนเอง

จากการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นอรรถปัจจัยขญาณ คือรู้ประจักษ์ด้วยตนเอง มิใช่นึกเห็นตามคำบอกเล่าจากบุคคลคนอื่น หรือนึกคิดสร้างภาพเห็นโดยอ่านจากหนังสือคัมภีร์จากตำรา เพราะฉะนั้น ท่านอาจารย์สุ่มังคะจึงอธิบายรวมคำว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” ไว้ว่า “อารมณ์หรือวิธีเจริญวิปัสสนา” หรือ “กรรมฐานคือ วิปัสสนา” อธิบายคำ “วิปัสสนา” ว่าได้แก่ ภาวนาปัญญา มีการเห็นเนื่องๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้น

คำว่า วิปัสสนา เป็นคำที่ใช้ในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะปรากฏในพระคัมภีร์รุ่นบาลีพระไตรปิฎกเป็นต้นมา แต่มักจะพบท่านใช้ควบคู่มากับคำ สมถะ เช่น สมถโถ จ วิปัสสนา จ สมถะด้วย วิปัสสนาด้วย คำว่าวิปัสสนา มาจากมูลศัพท์ ๒ ส่วนคือ วิ - อุปสัคแปลว่า แจ่ม ชัด ต่าง และทิส - ธาตุ แปลว่า เห็น ทิส - ธาตุ นั้นแปลว่ารูปได้เป็น ๒ รูป คือ ทกข และปสส ประกอบกับปัจจัยและวิภัติเป็น ทกขติ และปสสติ เฉพาะปสสติ ประกอบเข้ากับ วิ อุปสัค เป็นคำกิริยาว่า วิปัสสติ เช่น

^{๔๑} พระอานวยศิลป์ สีส่วโร, “ศึกษาปริญา ๓ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๗-๑๘.

“อนธภูโต อโย โลกิ ตนุกตถ วิปัสสติ” แปลความว่า “โลกคือโลกียชนนี้ เป็นผู้ที่มีปัญญาจักขุมีตมนน้อยคนในพวกนี้ จะเห็นแจ้งโดยพระไตรลักษณ์ มีอนิจจะเป็นต้น” ถ้าคำนามเป็น “วิปัสสนา” แปลว่า เห็นแจ้งเห็นชัดต่างๆ ในชั้นพระบาสิใช้ในความหมายเดียวกับ ญาณและปัญญา เช่น ญาณ อุทปาติ ปัญญา อุทปาติ - ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว และบางคราวก็ใช้คำว่า ญาณทสสน - ความรู้ ความเห็น (หรือ) หรือเห็นด้วยความรู้ ซึ่งเป็นคำจำกัดความหมายของ วิปัสสนา ส่วนคำว่า ญาณทสสนนั้นเมื่อกล่าวถึงบุคคลผู้รู้ผู้เห็น ในรูปกิริยา ตติยวิภัติและจากจตุวิภัติฉัฏฐวิภัติ ท่านใช้คำว่า ชานตา ปสสตา ชาลโต ปสสโต แปลว่า ผู้รู้ ผู้เห็น

ข. วิปัสสนา ความหมายตามหลักอรรถนัย

ในวิปัสสนานิยมท่านได้ให้ความหมาย วิปัสสนาไว้ว่า วิปัสสนา คือ รู้แจ้ง รู้ชัดก็ดี ญาณ และปัญญาก็ดี ญาณทสสนะ คือความรู้ความเห็น หรือเห็นด้วยความรู้ก็ดี ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์อัฐสาลีนี้ว่า “อนิจจาทิวเสน วิวิเธหิ อากาเรหิ ธมเม ปสสตีติ วิปัสสนา ปญญาเอเวเสอ อตถโต” แปลว่า “วิปัสสนาเพราะเห็นสภาวะธรรมทั้งหลายด้วยอาการต่างๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้น” โดยความหมาย วิปัสสนาก็คือ ปัญญานั้นเอง ซึ่งในที่นี้หมายถึง รู้แจ้งรู้ชัด โดยรู้เห็นไตรลักษณ์คืออนิจจะ - ไม่เที่ยง ทุกขะ - เป็นทุกข์ และอนัตตา - ความไม่มีตัวเรา เพราะฉะนั้น

ท่านอาจารย์สุ่มังคละ ผู้แต่งคัมภีร์อภิธรรมัตถวิภาวินิจึงอธิบายไว้ว่า “อนิจจาทิววิธการโต ทสสนตเถน วิปัสสนาสงฆาตานญจ” แปลว่า “และที่เรียกว่า วิปัสสนา เพราะอธิบายว่า เห็นโดยอาการต่างๆ ตลอดจนอนิจจะ คือความไม่เที่ยงเป็นต้น” และท่านวิปัสสนาจารย์ได้ให้วิเคราะห์ศัพท์ไว้ อีกนัยหนึ่งว่า “วิเสเสน ปสสตีติ วิปัสสนา, วิสิญฺจตถโต วิเสสสทโท - เรียกว่า วิปัสสนา เพราะอธิบายว่า เห็นแปลกประหลาดศัพท์ว่า วิเสสะ มีอรรถว่า แปลกประหลาด” คือ เห็นสภาวะหรือปรากฏการณ์ แปลกๆ ประหลาดๆ ถ้าเป็นรูปหรือนิमित ก็เห็นได้แจ่มแจ้งชัดเจนยิ่งกว่ามองเห็นด้วยตาเนื้อ คือสัมผัสตา ดูเสียอีก

ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วยได้แก่

๑) อาตาปี มีความเพียร (ได้แก่องค์มรรคข้อ ๖ คือสัมมาวายามะ หมายถึงเพียรระวัง ป้องกันและละความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี)

๒) สัมปะชาโน มีสัมปชัญญะ (คือ ปัญญาครอบรู้ทั่ว ได้แก่สัมมาทิฐิได้แก่องค์มรรคข้อ ๑) เป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติ สัมปชัญญะก็คือ ปัญญา ดังนั้นการฝึกฝนในเรื่องสติจึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญานั้นเอง หรือความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดต่อสิ่งที่สติกำหนดรู้ กำจัดอภิมานและโทมนัสในโลกเสียได้ แสดงถึงทำที่เป็นผลจากการมีสติสัมปชัญญะว่าเป็นกลาง เป็นอิสระ ไม่ถูกกิเลสผูกพันทั้งแง่ติดใจอยากได้ และขัดเคืองใจในกรณีนั้นๆ

๓) สติมา มีสติ (หมายถึงสติที่กำลังพูดถึงนี้ คือได้แก่องค์มรรคข้อ ๗) สัมมาสติ

องค์ประกอบหรือสิ่งที่ร่วมอยู่ในกระบวนการปฏิบัตินี้มี ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายที่ทำ (ตัวทำการที่คอยกำหนด หรือคอยสังเกตตามดูรู้ทัน)

(๑) องค์ประกอบฝ่ายที่ถูกทำหรือถูกกำหนดรู้ (รูป-ถูกรู้) ก็คือสิ่งธรรมดาสามัญที่มีอยู่กับตัวของทุกคนนั่นเอง เช่น ร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เฉพาะที่เป็นปัจจุบัน คือกำลังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ รูปเป็นตัวถูกรู้

(๒) องค์ประกอบฝ่ายที่ทำคือ (จิต=นาม) คอยรู้กำหนดหรือคอยสังเกตตามดูรู้ทัน เป็นองค์ธรรมหลักสติปัญญาฐานได้แก่ สติกับสัมปชัญญะ สติ เป็นตัวเกาะจับสิ่งที่จะพิจารณาเอาไว้ คือ ตัวปัญญาที่รู้ชัดต่อสิ่ง หรืออาการที่ถูกพิจารณาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ขณะที่เดิน ก็รู้พร้อมอยู่กับ ตัวที่กำลังเดิน ไปไหนเป็นต้น

ดังนั้น อาการที่กำหนดตามดูรู้ทัน (จิต = นาม) ให้รู้เห็นตามที่จริงเป็นขณะนั้นคือ เห็น- เข้าใจ ว่าอะไร กำลังเป็นอย่างไร ปรากฏผลอย่างไรเท่านั้น ไม่เกิดปฏิกิริยาใดๆ ในใจ ไม่มีการคิด วิจาร์ณ ไม่มีการวินิจฉัยว่า ดีชั่ว ถูกผิดเป็นต้นไม่ใสความรู้สึก ความโน้มเอียงในใจ ความยึดมั่นต่างๆ ลงไปว่าถูกใจ ไม่ถูกใจ ชอบ ไม่ชอบ เพียงเห็นเข้าใจตามที่มันเป็นของสิ่งนั้น อาการนั้น แง่นั้นเอง โดยเฉพาะไม่สร้างความคิดผนวกว่าของเรา ของเขา ตัวเรา ตัวเขา นาย ก นาง ข เป็นต้นโดยมีสติ ระลึกรู้และกำหนดตามดูรู้อาการทางกายและรู้สึกตามความจริงไม่ปรุงแต่งอารมณ์ใดๆ ทั้งสิ้น ชื่อว่า วิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นปัญญากำหนดรู้รูปนาม ชั้น ๕ เอามาเป็นอารมณ์กรรมฐาน เอา ปรมาตถ์เป็นอารมณ์

สรุปว่าการบริการภวณาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ก็คือ การเจริญสติปัญญา โดย ความหมายก็คือ สติระลึกรู้ สติกำหนดรู้ สติติดตามดู กำหนดรู้ทันตามความเป็นจริงของรูปนามในปัจจุบัน ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบลี้ไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะใน กาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้ท่านผู้รู้สนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ทุกเมื่อทุก เวลา ชื่อว่าได้ปฏิบัติวิปัสสนา ก็เท่ากับว่าได้เจริญสติปัญญา จากข้อความในคำแสดงสติปัญญา^๒ จะเห็นได้ว่าในเวลาปฏิบัตินั้น ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่นๆ รวมอยู่ด้วยธรรมที่ไม่แบ่ง ถึงไว้ ก็คือสมาธิ ซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อนๆ

๓.๒ ประเภทของบริการภวณาแบบวิปัสสนาภาวนา

ในการเจริญวิปัสสนา จำแนกรูปแบบออกได้เป็น ๔ แบบ ดังนี้

๑. สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมถะนำหน้า เรียกเต็มว่า สมถปุพพังคมวิปัสสนา ภาวนา^๓ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมถะเกิดก่อน มี สภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาเกิด ภายหลังสมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง^๔ ดังนี้

๒. วิปัสสนาปุพพังคมสละ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า เรียกเต็มว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมถ ภาวนา^๕ มีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาอันเป็นวิปัสสนา

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรง พิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๓๒๓.

^๓ รายละเอียดดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๕/๔๓๓, ๓๑/๒/๔๑๔.

^๔ ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒/๓๐๗., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^๕ รายละเอียดดูใน ม.อ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๕., วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๓๓.

เกิดก่อน สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็น
เอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมถ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง^{๔๖} ดังนี้

๓. ยุคนัทสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคนัท
ภาวนา การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน^{๔๗} ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| ๑) ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ | ๒) ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร |
| ๓) ด้วยมีสภาวะละ | ๔) ด้วยมีสภาวะสละ |
| ๕) ด้วยมีสภาวะออก | ๖) ด้วยมีสภาวะหลีกออก |
| ๗) ด้วยมีสภาวะละเอียด | ๘) ด้วยมีสภาวะประณีต |
| ๙) ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น | ๑๐) ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ |
| ๑๑) ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม | ๑๒) ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित |
| ๑๓) ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ | ๑๔) ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ |
| ๑๕) ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน | ๑๖) ด้วยมีสภาวะไม่ล่วงเลยกัน |

เมื่อละอุจจจะจึงมีสมาธิ คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน โดยมีนิโรธเป็น
อารมณ์ เมื่อภิกษุนั้นละอริชชาจึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นสภาพที่มีนิโรธเป็นอารมณ์
สมถและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์^{๔๘}

๔. รัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมูธัจจ คือความฟุ้งซ่าน
ธรรมหรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นนิพพาน)^{๔๙} มีใจถูกอุทัจจจะใน
ธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดแก่เธอ ใน
ภายหลัง...^{๕๐} ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในวิธีที่ ๔ นี้ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมโนการขั้น ๕ อย่าง
หนึ่งอย่างใดโดยไตรลักษณ์ ก็จะเกิดมีโอภาส คือ แสงสว่างขึ้นมา ญาณ ปีติ ปัสสทธิ(ความสงบเย็น)
สุข อธิโมกข์(ความปลงใจหรือศรัทธาแก่กล้า) ปัคคาหะ(ความเพียรที่พอดี) อุပ္ภูฐาน(สติชัดหรือสติ
กำกับอยู่) อุเบกขา(จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือ นิกันติ(ความตั้งใจ)^{๕๑} อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ผู้
ปฏิบัตินึกถึงโอภาสเป็นต้นนั้นว่าเป็นธรรม คือ เข้าใจว่าเป็นมรรค ผล หรือนิพพาน เพราะการนึกไป
เช่นนั้น ก็จะเกิดความฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยอุทัจจจะแล้วก็จะไม่รู้ตามความเป็นจริง
ซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่ โดยภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยภาวะที่เป็นทุกข์ โดยภาวะที่เป็นอนัตตา ก็จะทำให้
ให้เน้นซ้ำในการปฏิบัติได้^{๕๒}

^{๔๖} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔/๓๑๐., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^{๔๗} ราชละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๖๕/๑๑๖-๑๒๒., ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๔๙๙-๕๐๐.

^{๔๘} ราชละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๓๑๑-๓๑๕., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๒๐-๔๒๔.

^{๔๙} ุรราชละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔๒-๕๔๓/๔๔๕-๔๕๘.

^{๕๐} ุรราชละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๓๑๕-๓๑๗., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๕-๔๒๖.

^{๕๑} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗/๗๑๗., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๖.

^{๕๒} พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารีย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ใน
พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๓๙๗-๓๙๘.

วิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมณานำหน้าเรียกว่า “สมถยานิก” สมถะมีวิปัสสนานำ เรียกว่า “วิปัสสนายานิก”^{๕๓} ผลในการเจริญทั้ง ๔ อย่างนั้นเป็นไปเพื่อละอนุสัย เป็นที่สุด ดังในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า

๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๒) ภิกษุเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๓) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กัน ไป มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

๔) ภิกษุมีใจถูกอุทัจจะในธรรมกัณโถวในเวลาที่ตั้งมั่นสงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง ผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไปหน้า^{๕๔}

๓.๓ หลักการบริการภิกษุภิกษุณีในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

หลักการฝึกวิปัสสนานั้น เป็นการภาวนาที่เปิดใจรับทุกสิ่งทุกอย่าง เราจะไม่เลือกกำหนดอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดโดยเฉพาะ แต่จะเฝ้ามองเพื่อให้รู้ชัดตามความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร สิ่งที่เราจะเข้าใจได้ก็คือความไม่เที่ยงของสัมผัสทางอายตนะ สิ่งทั้งปวงที่จะได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส ได้สัมผัส เป็นเจตสิกทั้งหมด เวทนา สัญญา และสังขาร ล้วนเป็นสภาพจิตที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ในวิปัสสนา เราใช้ลักษณะแห่งความไม่เที่ยงเป็นตัววัดอารมณ์ที่ผ่านไปมาขณะที่สังเกตอยู่^{๕๕}

ข้อสังเกต ในช่วงแรกของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยังคงต้องใช้บริการภิกษุภิกษุณี ซึ่งเป็นบัญญัติธรรมเข้ามาช่วยก่อนเพื่อช่วยในการกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมต่างๆ จนกระทั่งจิตรวมเป็นสมาธิแล้วจึงถอยค่าบริการไปอยู่กับการรัฐูป-นามไปตามความเป็นจริงเข้าสู่ปรมาัตถ์ธรรมต่อไป กล่าวคือ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องอาศัยบัญญัติเป็นเบื้องต้นก่อน ถ้าไม่อาศัยอารมณ์บัญญัติแล้วก็จะเข้าถึงอารมณ์ที่เป็นปรมาัตถ์ไม่ได้เลย เช่น ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองยุบนั้น เมื่อเริ่มแรกปฏิบัติใหม่ๆ ก็มากด้วยอารมณ์บัญญัติ คือ ขณะที่กำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่นั้นยังคงมีรูปร่างสีฐานของท้องอยู่อย่างชัดเจน แต่เมื่อกำหนดไปเรื่อยๆ วิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วรูปร่างสีฐานของท้องก็หายไป^{๕๖} วิธีปฏิบัติโดยการสังเกตอาการพอง-ยุบ ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ

^{๕๓} พุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/๖๑๔.

^{๕๔} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

^{๕๕} ศ.ดร. ม.มหาวิทาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมภาคปฏิบัติ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๓๘.

^{๕๖} ศ.ดร. ม.มหาวิทาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมภาคปฏิบัติ ๗, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๘๘.

มาก เพราะพอง-ยุบนี้เป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริง และการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ครั้งหนึ่งนั้นต้องประกอบด้วยความเพียร ความรู้สึกรู้ตัว และความระลึการู้ให้รู้เท่าทันปัจจุบัน และเป็นการปฏิบัติ ศิลสมาริ ปัญญา เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง อาการยุบ เป็นศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับ การพอง การยุบ เป็นสมาริ จิตที่รู้เข้าไปว่า พองหรือยุบ เป็นปัญญา เมื่อจะแยกให้ละเอียดลงไปยังกว่านั้น ณะภาวนาว่า “พอง-ยุบ” ก็เป็นได้ ทั้งสมณะและวิปัสสนา เพราะในขณะภาวนา พอง-ยุบ อยู่ ณั้ นมรรค ๘ ก็มีอยู่ คือ^{๕๗}

สัมมาทิฎฐิ	เห็นชอบ	}	๒ ข้อนี้ เป็นปัญญา : เป็นวิปัสสนา
สัมมาสังกัปป	ดำริชอบ		
สัมมาวาจา	วาจาชอบ	}	๓ ข้อนี้ เป็นศีล : เป็นสมณะ
สัมมากัมมันโต	การงานชอบ		
สัมมาอาชีโว	เป็นอยู่ชอบ		
สัมมาวายาโม	เพียรชอบ	}	๓ ข้อนี้ เป็นสมาริ : เป็นสมณะ
สัมมาสติ	ระลึกชอบ		
สัมมาสมาธิ	ตั้งใจชอบ		

พระธรรมธีรราชบุณิ กล่าวว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยุบ ไว้ว่า คำกำหนดเฉพาะอาการพอง-อาการยุบเท่านั้น คือ อาการพองให้กำหนดว่า พองหนอ อาการยุบให้กำหนดว่า ยุบหนอ ไม่ควรเอาใจใส่ในลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก การกำหนดอาการพอง-อาการยุบ ให้เป็นไปตามปกติ ถ้าพอง-ยุบเร็ว ก็ฟังกำหนดเร็ว พอง-ยุบช้า ก็ฟังกำหนดช้า การกำหนดให้อาสติแนบไปพร้อมกับอาการพอง-อาการยุบ ไม่ควรกลั่นลมหายใจจนรู้สึกอึดอัด ทำให้เหนื่อย ทำให้ฟุ้งซ่าน อาการพอง-อาการยุบ จะไม่ปรากฏชัด การกำหนดอาการพอง-อาการยุบนั้น หากมีอาการเจ็บ ปวด เมื่อย หรือการนึกคิดมี ฟังกำหนดเจ็บหนอ-เจ็บหนอ เป็นต้น เจ็บปวดหายไปแล้ว ฟังกลับมากำหนด พองหนอ-ยุบหนอต่อไป หรือนึกคิดหายไปแล้ว กลับมากำหนดพองหนอ-ยุบหนอต่อไป ถ้าอารมณ์ไหนชัดเจน ฟังกำหนดอารมณ์นั้นๆ หายไปแล้ว จึงกลับมากำหนดพองหนอ-ยุบหนอ อย่างนี้เรื่อยไป การกำหนด ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ ถ้าเจ็บ ปวด เมื่อย ฟังกำหนด เจ็บหนอ เจ็บหนอ เมื่อยหนอ เมื่อยหนอ เป็นต้น เมื่อหายไปแล้ว ฟังกลับมากำหนดขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ อย่างนี้เรื่อยไป หรือขณะเดินจงกรมกำหนดขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ ถ้าอารมณ์อะไรมาปรากฏชัดให้ยืนแล้วกำหนดอารมณ์เหล่านั้น เมื่ออารมณ์นั้นไม่ชัดก็ดี หรือหายไปก็ดี ฟังกลับมากำหนด ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ ต่อไป

โยคีทุกคนต้องพยายามกำหนดให้ติดต่อชัดเจน ต่ออารมณ์เสมอ สมาริ ญาณ จึงจะบังเกิดขึ้น แม้อารมณ์นั้นจะเป็น ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกสูดกลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องเย็นร้อนอ่อนแข็ง

^{๕๗} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๘๘.

ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด คู้เหยียด ก้ม เงย เหลียวซ้าย แลขวา ก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง กลับ นึกคิดตริตรอง เหล่านี้เป็นต้น เมื่ออารมณ์ใดปรากฏชัดให้กำหนดอารมณ์นั้น^{๕๘}

๓.๓.๑ สิ่งทีพึงกระทำก่อนการปฏิบัติ

เลือกสถานที่ในการปฏิบัติที่สงบสงัด เข้าไปอยู่ตามป่าเขา (อรณญคโคต)

เข้าไปอยู่ใต้ร่มเงาไม้ (รุกขมูลคโคต)

เข้าไปอยู่ในเรือนว่าง ในวัด ห้องกรรมฐาน หรือสถานที่เงียบสงบ (สุญญาการคโคต)

การเลือกสถานที่ในการปฏิบัติธรรม ให้พิจารณาเลือกสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งในสามแห่งข้างต้นนี้ ซึ่งเป็นที่เหมาะสมต่อการประพฤติปฏิบัติสำหรับตนเองไว้ก่อน

หมายเหตุ ควรพิจารณาเลือกสถานที่ในการปฏิบัติที่ดีที่สุด คือ มีพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนกรรมฐานที่ดี มีความพร้อมในด้านที่พักอาศัย อาคารสถานที่ปฏิบัติ อาหาร การกิน และมีความสะดวกสบายในด้านอื่นๆ อีกด้วยยิ่งดี ที่สำคัญควรมุ่งเน้นความเงียบสงบเป็นหลัก^{๕๙}

๓.๓.๒ สิ่งทีพึงกระทำขณะบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา

๑) สำรวมอินทรีย์ อันได้แก่ ทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

๒) ทำอินทรีย์ให้แก่กล้า เหตุที่ทำให้อินทรีย์แก่กล้า ทำให้การปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้า สามารถบรรลุธรรมได้ง่ายได้ไว มี ๕ ประการคือ

(๑) สัทอินทรีย์ คือ ศรัทธาที่มีกำลัง

(๒) วิริยอินทรีย์ คือ วิริยะที่มีกำลัง

(๓) สตินอินทรีย์ คือ สติที่มีกำลัง

(๔) สมาธิอินทรีย์ คือ สมาธิที่มีกำลัง

(๕) ปัญญินทรีย์ คือ ปัญญาที่มีกำลัง^{๖๐}

ต้องปฏิบัติให้ศรัทธา กับ ปัญญา มีกำลังสมดุลกัน หากว่าศรัทธามีกำลังมากกว่า แต่ปัญญามีกำลังน้อยกว่า มักจะทำให้เกิดความเชื่อในสิ่งที่ไม่ควรเชื่อ เกิดความเชื่อความศรัทธาที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปได้ หากว่า ปัญญา มีกำลังมากกว่า แต่ศรัทธา มีกำลัง น้อยกว่า ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจว่า ตนรู้แล้วเข้าใจแล้ว กิจที่มีประโยชน์จะพึงทำก็จะไม่ยอมทำ หรือทำด้วยความฉาบฉวย ทำด้วยจิตนึกคิดปรุงแต่งไปเองเท่านั้น

ต้องปฏิบัติโดยให้ วิริยะ กับ สมาธิ มีกำลังสมดุลกัน หากว่า วิริยะ คือความเพียรในการปฏิบัติ มีกำลังมากกว่าแต่สมาธิ มีกำลังน้อยกว่า ก็จะทำให้จิตมีความซัดส่าย ไม่ตั้งมั่นความคิดเกิดขึ้นมาก หากว่า สมาธิ มีกำลังมากกว่า แต่ วิริยะ คือความเพียร ในการปฏิบัติมีกำลังน้อยกว่า ก็จะทำให้

^{๕๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), *วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสังเขป*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑-๑๒.

^{๕๙} สยาดอกภักทนต์วิโรจนะ มหาคณฺถวาจากบณฺฑิต-มหากัมมฏฺฐานาจารย์, *วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๘), หน้า ๒๖.

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๓.

เกิดความเกียจคร้าน ถูกความโง่งมงายเข้าครอบงำ เป็นเหตุให้อิทธิพลไม่มีความแก่กล้า การปฏิบัติธรรมไม่มีความก้าวหน้า

ต้องปฏิบัติโดยให้ สติ คือการกำหนดรู้ มีกำลังสมบูรณ์ สำหรับสติ คือ การกำหนดรู้ ไม่มีความเกิดพองดี ผู้ปฏิบัติธรรม จะต้องเจริญ คือ การกำหนดรู้ให้ได้มากที่สุด อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา จนกระทั่งสติมีกำลังสมบูรณ์^{๖๑}

๓.๓.๓ สิ่งที่ควรละเว้นในการปฏิบัติ

๑) งดเว้นการพูดคุยสนทนากัน จะช่วยให้รู้ธรรมได้เร็วขึ้น ดังที่ท่านสยาดอวิโรจนะ กล่าวไว้ว่า “ปญญาสุส มุโค” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น แม้ว่าจะเป็นคนพูดเก่งพูดดี แต่ฟังทำตนเหมือนบุคคลที่เป็นใบ้หรือพูดไม่เป็น เพื่อให้เกิดประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน เพียรพยายามมีสติ กำหนดรู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ทุกวินาที โดยไม่มีว่างเว้น

๒) งดเว้นการเคลื่อนไหวที่ว่องไว จะได้ช่วยให้พบพระธรรมได้รวดเร็ว ดังที่ท่านสยาดอวิโรจนะ กล่าวไว้ว่า “พลวา ทุพฺพโลรีว” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ถึงแม้จะมีพลังกำลังทางกายดี แต่ฟังทำตัวเหมือนบุคคลที่กำลังป่วยไม่มีเรี่ยวแรง เมื่อผู้ป่วยที่เคลื่อนไหวไปมาอย่างช้าๆ จึงไม่มีความพลั่งพลาดเกิดอันตรายทำให้อยู่เป็นสุขตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน แม้ว่าจะเป็นบุคคลที่มีพลังกำลังดีเป็นปกติ แต่ฟังประพฤติตนเช่นผู้ป่วย เคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ประกอบด้วยสติ ตามกำหนดรู้เจริญวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง^{๖๒}

๓) อย่าย้อนถึงอดีต อย่าคิดถึงอนาคต กำหนดแต่ปัจจุบัน ต้องเพียรกำหนดรู้รูปนาม สภาวะธรรมทั้งหลายที่มีอยู่เป็นอยู่ในปัจจุบันขณะเท่านั้น เมื่อทำความเพียรกำหนดรู้อยู่เฉพาะแต่รูปนาม ที่มีอยู่เป็นอยู่ในปัจจุบันขณะไปอย่างต่อเนื่องเท่านั้น ภายในเวลาไม่นาน ก็จะสามารถบรรลุถึง มรรคญาณ ผลญาณ และพระนิพพาน อันเป็นสุขประเสริฐแท้ได้อย่างแน่นอน^{๖๓}

๓.๓.๔ สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริการรณภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา

ธรรมอันเป็นปฏิปักษ์ต่อการบริการรณภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ คือสิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง ซึ่งจะเกิดขึ้นแก่โยคีผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนาในขั้นตรุณวิปัสสนาญาณ (วิปัสสนาอย่างอ่อน) ทำให้เข้าใจผิดว่าตนบรรลุมรรคผลแล้ว เป็นเหตุขัดขวางธรรมไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ^{๖๔} มีชื่อว่า อุทฺทพฺยานุปีสฺสนาญาณ (อย่างอ่อน) และวิปัสสนูปกิเลสจะไม่เกิดขึ้นแก่

^{๖๑} สยาดอภทันทวีโรจนะ มหาคณถาวจากบัณฑิต-มหาภิกษุมัฏฐานาจารย์, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๒๒๔-๒๒๖.

^{๖๒} สยาดอภทันทวีโรจนะ มหาคณถาวจากบัณฑิต-มหาภิกษุมัฏฐานาจารย์, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑ (ฉบับย่อ), พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (มปท., พ.ศ. ๒๕๕๙), หน้า ๕๐.

^{๖๓} สยาดอภทันทวีโรจนะ มหาคณถาวจากบัณฑิต-มหาภิกษุมัฏฐานาจารย์, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๘), หน้า ๒๐๒.

^{๖๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, หน้า ๓๒๙.

(ปัญญาเห็นเนื่องๆ ว่าเป็นทุกข์)	(ความสำคัญว่าเป็นสุข)
๓) ทำ อนัตตานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ว่าไม่มีอัตตา)	ก็ละ อตตสัญญา ได้ (ความสำคัญว่ามีอัตตา)
๔) ทำ นิพพิทานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ด้วยความเบื่อหน่าย)	ก็ละ นันทิ ได้ (ความเพลิตเพลิน)
๕) ทำ วิราคานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ด้วยปราศจากความกำหนัด) (ความกำหนัด)	ก็ละ รากะ ได้ (ความกำหนัด)
๖) ทำ นิโรธานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ซึ่งความดับ)	ก็ละ สมุทัย ได้ (สิ่งที่เป็นแดนเกิด)
๗) ทำ ปฏินิสสัคคานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น ก็ละ (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ด้วยการสละทิ้งไป)	อาทานะ ได้ (ความยึดถือไว้)
๘) ทำ ขยานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ซึ่งความสิ้นไป)	ก็ละ ฆนสัญญา ได้ (ความสำคัญว่าเป็นก้อน)
๙) ทำ วยานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ซึ่งความเสื่อมไป)	ก็ละ อายุหนะ ได้ (ความขวนขวาย)
๑๐) ทำ วิปริณามานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ซึ่งความแปรผัน)	ก็ละ ฐฐสัญญา ได้ (ความสำคัญว่ายั่งยืน)
๑๑) ทำ อนิมิตตานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ว่าไม่มีนิमित)	ก็ละ นิमितตะ ได้ (ความมีนิमित)
๑๒) ทำ อัปณิหิตานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น ก็ละ (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ว่าไม่มีที่ตั้ง)	ปณิธิ ได้ (ค้นหาเป็นที่ตั้ง)
๑๓) ทำ สุญญตานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่องๆ โดยความว่างเปล่า)	ก็ละ อภินิเวสะ ได้ (ความยึดมั่น)
๑๔) ทำ อธิปัญญาธัมมวิปัสสนา ให้เกิดขึ้น (วิปัสสนาในธรรมคือปัญญาอันยิ่ง)	ก็ละ สารทานาภินิเวสะ ได้ (ความยึดมั่นด้วยการยึดถือว่ามีสาระ)
๑๕) ทำ ยถาภูตญาณทัสสนะ ให้เกิดขึ้น ก็ละ (ความรู้ความเห็นตามเป็นจริง)	สัมโมทาภินิเวสะ ได้ (ความยึดถือด้วยความลุ่มหลง)
๑๖) ทำ อาทีนวานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่องๆ โดยความเป็นโทษ)	ก็ละ อาลยาภินิเวสะ ได้ (ความยึดถือด้วยความอาลัย)
๑๗) ทำ ปฏิสังขานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ด้วยพิจารณาทบทวน)	ก็ละ อัปปฏิสังขา ได้ (ความไม่พิจารณาทบทวน)
๑๘) ทำ วิวิฏฐานุปัสสนา ให้เกิดขึ้น (ปัญญาเห็นเนื่องๆ ด้วยจิตถอยกลับ)	ก็ละ สังโยคาภินิเวสะ ได้ (ความยึดมั่นด้วยสังโยค) ^{๖๗}

^{๖๗} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจา อสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๑๐๕๒-๑๐๕๓.

สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการเจริญวิปัสสนาเพื่อทำให้เกิดญาณปัญญา นั้นคือ ๑) สันตติ ปิดบัง อนิจจัง ๒) อิริยาบถ ปิดบังทุกข์ ๓) ขนสัจญญา ปิดบังอนัตตา วิธีทำลายเครื่องปิดบังพระไตรลักษณ์ คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นวิธีทำให้เกิดปัญญาสามารถละวิปลาส ๔ ประการ คือ ๑) สุภวิปลาส ๒) สุขวิปลาส ๓) นิจจวิปลาส ๔) อัตตวิปลาส^{๖๘}

๓.๓.๕ การเลือกอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของผู้บริกรรมแบบวิปัสสนาภาวนา

เพื่อประโยชน์อันเกื้อกูลแก่เวไนยสัตว์ซึ่งต่างกันด้วยจริต ด้วยความสามารถแห่งปัญญาแก่กล้า อ่อน และยิ่งหย่อนกว่ากัน ว่าด้วยจริต ๒ ประเภท บรรดาบุคคลทั้งหลายอาจแบ่งจริตได้เป็น ๒ คือ ตัณหาหรือทิฏฐิจริต

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอารมณ์ที่หยาบ เหมาะแก่บุคคลผู้มีตัณหาจริตและมีปัญญาอย่างอ่อน

๒) เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอารมณ์นามธรรมที่ละเอียด เหมาะแก่บุคคลผู้มีตัณหาจริตและมีปัญญาแก่กล้า

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอารมณ์นามธรรมที่แยกออกไปจากนาม เวทนาไม่มากนัก เหมาะแก่บุคคลผู้มีทิฏฐิจริตและมีปัญญาอย่างอ่อน

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอารมณ์อันแยกออกไปมาก เหมาะแก่บุคคลผู้มีทิฏฐิจริต และมีปัญญาอย่างแรงกล้า^{๖๙}

๓.๔ องค์ธรรมของการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติจะต้องประกอบด้วย องค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญ ๓ อย่าง^{๗๐} คือ

๑) อาตปปี จะต้องตื่นตัวอยู่เสมอ มีความเพียรพยายามระวังมิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรพยายามกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้น เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น และเพียรพยายามรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น^{๗๑}

๒) สติมา จะต้องมึสติ คือ ความระลึกรู้ได้ก่อนจะทำ พูด คิดอะไร ไม่ปล่อยใจให้

^{๖๘} นางสาวศุภากร วัจฺจวมภิญโญ, “ศึกษาลักษณะอุปนิชฌานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๗๕.

^{๖๙} พระอานวยศิลา สีส้วโร (เป็งเครือ), “ศึกษาปริญญา ๓ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๗๔.

^{๗๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๗๑} อัง.จตุกก (บาลี) ๒๑/๑๓/๒๓-๒๔, ๖๙/๑๑๓-๑๑๔.

ล่องลอยคิดฟุ้งไปในเรื่องต่างๆ ด้วยอำนาจกิเลสผลักดันไป^{๗๒}

๓) สัมปะชาโน จะต้องมีสัมปะชัญญะ^{๗๓} คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะที่ทำ พุด คิด สัมปะชัญญะก็คือตัวปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียดความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญ ความไม่หลงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม มีสัมมาทิฐิ^{๗๔}

องค์ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้ จำเป็นอย่างยิ่งในการเจริญสติปัฏฐานและมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ของตนต่างกัน แต่ขณะทำหน้าที่ที่มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยตลอด กล่าวคือ ความเพียรทำหน้าที่คอยปลุกเร้าจิตไม่ให้เกิดความย่อท้อถอยหลังและเป็นแรงผลักดันให้จิตเดินรุดหน้าไป หนุนให้กุศลธรรมต่างๆ เจริญยิ่งๆ ขึ้น สัมปะชัญญะ ทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำและเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติ ทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์ไว้ให้ สัมปะชัญญะพิจารณา ทำให้กำหนดรู้ทันอารมณ์ได้ทุกขณะไม่หลงลืมและสับสน ส่วนคุณธรรมอื่นๆ ที่เกิดขึ้นร่วมกับคุณธรรมทั้ง ๓ นี้เป็นเพียงคุณธรรมแฝง^{๗๕}

องค์ธรรมของ สติปัฏฐาน ๔ นี้ ได้แก่ สติเจตสิก ในมหากุศลจิต ๘ มหากริยาจิต ๘ อัปปนาชวณะ ๒๖^{๗๖}

พละ ๕ : พลังจิตในวิปัสสนากรรมฐาน

“พลังจิต” “พลังใจ” หรือ “จิตตานุภาพ” ในวิปัสสนากรรมฐานเรียกว่า พละ ๕ ได้แก่

๑) สัทธา คือ ความเชื่อในคุณานุภาพของพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และ พระสงฆ์ ความเชื่อในกฎแห่งกรรมและสังสารวัฏ และความเชื่อในอนานิสงค์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ศรัทธามีลักษณะเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ทำให้คนเราประกอบคุณงามความดี ศรัทธาเป็นปฏิปักษ์ต่อความไม่เชื่อซึ่งเป็นพวกของตัณหา

๒) วิริยะ คือ ความเพียร เป็นความพากเพียรเพื่อระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป เพื่อบำเพ็ญกุศลให้เกิดขึ้น และเพื่อรักษาบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป ความเพียรเป็นปฏิปักษ์ต่อความเกียจคร้าน

^{๗๒} คัมภีร์พระไตรปิฎกได้ให้คำจำกัดความของคำว่า สติ หมายถึงการคอยระลึกถึงอยู่เนืองๆ การหวนระลึก กริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ. อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๒/๓๖.

^{๗๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๘๑๓.

^{๗๔} อภิ.สจ. (ไทย) ๓๔/๕๓/๓๖.

^{๗๕} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมภาคปฏิบัติ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๔๐.

^{๗๖} พระอานวยศิลป์ สีลสวโร (เป็งเครือ), “ศึกษาปริญญา ๓ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๗๓.

๓) สติ คือ ความระลึกถึง เป็นการระลึกถึงก่อนคิด ก่อนพูด และก่อนทำ สติมีลักษณะที่สำคัญสองอย่าง ประการแรก มีลักษณะตักเตือน หมายถึง เตือนให้ระลึกได้ เช่น เกี่ยวกับบุญกุศลธรรมที่ไม่มีโทษ

๔) สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต สมาธิทำให้จิตสงบ ตั้งมั่นและไม่ซัดส่ายทำให้จิตมีพลังมากขึ้น สมาธิมีลักษณะที่สำคัญ คือ เป็นประธานหรือเป็นหัวหน้าในกุศลธรรมทั้งหลาย สมาธิเป็นปฏิปักษ์ต่อความฟุ้งซ่าน

๕) ปัญญา คือ ความรอบรู้ ปัญญาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความรู้เกี่ยวกับวิชาการทางโลก แต่เป็นปัญญาที่ช่วยแก้ทุกข์หรือไปสู่ความพ้นทุกข์ ปัญญามีลักษณะที่สำคัญสองประการ ประการแรก มีลักษณะของการตัดให้ขาด ในที่นี้หมายถึง การขจัดกิเลสให้น้อยลงจนหมดไปในที่สุด ประการที่สอง มีลักษณะของการส่องให้สว่าง ปัญญาในที่นี้คล้ายกับแสงสว่างที่ทำลายความมืด คือ โมหะ หรือความหลงให้หมดไป ปัญญาเป็นปฏิปักษ์ต่อความลุ่มหลงมกมาย

ในพละทั้ง ๕ อย่างนี้ ศรัทธา (ความเชื่อ) จะนำไปสู่วิริยะ (ความเพียร) วิริยะทำให้เกิดสติ (ความระลึกได้) อย่างต่อเนื่องไม่ขาดตอน สติมีผลทำให้เกิดสมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสมาธินี้เองเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา (ความรู้) ที่จะช่วยแก้ปัญหิต่างๆ^{๗๗} อินทรีย์ ๕ เป็นธรรมคู่กับพละ ๕ ในการเจริญวิปัสสนา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“อินทรีย์ ๕ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว มีอานสงค์ คือ จะได้บรรลุอรหัตผลในกาลปัจจุบัน ถ้าไม่ได้บรรลุอรหัตผลในกาลปัจจุบัน จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย ถ้าไม่ได้บรรลุอรหัตผลในเวลาใกล้ตายไซ้ จะได้เป็นพระอนาคามี”^{๗๘}

๓.๕ อารมณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

อารมณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาถือว่าเป็นส่วนสำคัญมากที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและรู้จัก เมื่อเราต้องการจะทำกิจใดต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยว เป็นตั้งสะพานเชื่อมโยง เป็นอุปกรณ์ที่จะช่วยเป็นแรงกระตุ้นผลักดันให้ประสบความสำเร็จ การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ซึ่งวิปัสสนาภาวนาใช้วิปัสสนาภูมิ ๖ มากำหนดเป็นอารมณ

อารมณหลักในการเจริญวิปัสสนาภาวนา^{๗๙} การตามรู้ ๒ ประการ คือ

๑) การรู้รูปเป็นหลัก คือ ตามรู้อาการของธาตุ ๔ ธาตุใดธาตุหนึ่งที่ปรากฏชัดเจนในขณะจิตปัจจุบัน คือ ธาตุดินมีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมด แต่ขณะที่แสงจันทร์แสงอาทิตย์ปรากฏมีลักษณะอ่อนมีความแข็งน้อย ธาตุน้ำมีลักษณะเกาะกุมทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่างได้ (ทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้) ธาตุไฟมีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลมมีลักษณะหยาบหรือตึง และปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว การตามรู้รูปเป็นหลัก เป็นการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ใช้ขณิกสมาธิพิจารณาอาการ

^{๗๗} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๕๗, **หลักการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙๒-๑๙๓.

^{๗๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๖/๓๔๗.

^{๗๙} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมจารย (ประเสริฐ มนต์เสวี), **วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก**, หน้า ๓๘-๔๑.

ของรูป โดยเฉพาะธาตุลมที่เคลื่อนไหว^{๘๐} โดยลักษณะ ๗ ประการ คือ ๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ ๓) อนัตตานุุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย ๕) วิราคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด ๖) นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส ๗) ปฏิสนิสส์คานุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส^{๘๑} นี่เป็นการเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก

๒) ตามรู้นามเป็นหลัก คือ ตามรู้เวทนา จิต หรือสภาพธรรม^{๘๒} ที่ปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน ได้แก่ บุคคลผู้บรรลุฌานแล้ว ควรเข้ามานั้นบ่อยๆ เมื่อเกิดความชำนาญในการเข้าฌานแล้ว จึงยกองค์ฌานที่ปรากฏชัด คือ ปิติ สุข หรืออุเบกขาขึ้นสู่พระไตรลักษณ์เจริญวิปัสสนา พิจารณาเห็นสภาพธรรมตามลำดับสมาบัติหรือองค์ฌาน^{๘๓} โดยลักษณะ ๗ ประการเช่นเดียวกับการตามรู้รูป คือ (๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง (๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ (๓) อนัตตานุุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน (๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย (๕) วิราคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด (๖) นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส (๗) ปฏิสนิสส์คานุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส นี่เป็นการเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก อนึ่ง วิปัสสนามี ๒ ประการ คือ

๑) ปัจจกขวิปัสสนา วิปัสสนาที่ประจักษ์อย่างชัดเจน

๒) อนุมานวิปัสสนา วิปัสสนาที่อนุมานรู้

ปัจจกขวิปัสสนาเป็นการหยั่งเห็นรูปนามตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะเหมือนสัมผัสด้วยมือ นักปฏิบัติย่อมรู้เห็นสภาวะลักษณะคือลักษณะพิเศษของรูปนามในแต่ละขณะด้วยปัจจกขวิปัสสนา ทั้งหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ซึ่งเรียกว่า สามัญญลักษณะ คือลักษณะทั่วไปอันได้แก่ อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง(ความทุกข์) และอนัตตา(ความไม่ใช่ตัวตน) ด้วยเหตุนี้นักปฏิบัติจึงควรเจริญปัจจกขวิปัสสนาตั้งแต่เริ่มปฏิบัติธรรมจนกระทั่งบรรลุอนุโลมญาณ

เมื่อปัจจกขวิปัสสนามีกำลังแก่กล้าขึ้นตั้งแต่นามรูปปริจเฉทเป็นต้นไป นักปฏิบัติจะอนุมานรู้รูปนามที่มีได้กำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ การอนุมานรู้เช่นนี้ชื่อว่า อนุมานวิปัสสนา วิปัสสนาภาวนาประเภทนี้สามารถรับรู้อารมณ์ที่เป็นโลกียธรรมทั้งหมดซึ่งเกิดภายใน ภายนอก เป็นอดีตอนาคต หรือปัจจุบัน แต่ไม่สามารถหยั่งเห็นลักษณะพิเศษและลักษณะทั่วไปของรูปนามอย่างชัดเจนเหมือนปัจจกขวิปัสสนา ทั้งไม่ใช่วิปัสสนาญาณที่ต้องพยายามทำให้เกิดขึ้น แต่จะเกิดขึ้นเองในขณะที่ปฏิบัติจนปัจจกขวิปัสสนาแก่กล้าแล้ว^{๘๔}

ในคัมภีร์ฎีกาอธิบายการกำหนดอารมณ์ที่แตกต่างกันของสมถยานิกบุคคลและวิปัสสนายานิกบุคคลว่า สมถยานิกกำหนดรู้องค์ฌานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นนามธรรมที่ปรากฏชัดเมื่อออกจาก

^{๘๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓.

^{๘๑} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

^{๘๒} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๓.

^{๘๓} ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๕๘.

^{๘๔} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, หน้า

ณาน คือกำหนดรู้ณานจิตตูปบาทในขณะปัจจุบัน มีหทัยรูปเป็นที่ตั้ง ส่วนวิปัสสนายานิกกำหนดรู้รูป-นาม (ชั้น ๕) ที่ปรากฏชัดในขณะปัจจุบัน สติรู้เท่าทันสภาวะจิตเจตสิกและอายตนะภายนอกเป็นที่ตั้ง^{๘๕} การหยั่งรู้ไม่อาจกำหนดรู้สังขารธรรมในอรรถภาพของตนโดยสิ้นเชิงได้^{๘๖} จึงกำหนดเฉพาะอารมณ์ที่จิตรู้ชัด ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า “ยถาปากฏ วิปัสสนาภินเวโส”^{๘๗} พึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ปรากฏชัด”

ผู้ที่ประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากาวนาพึงเจริญสติระลึกรู้รูปนามปรมาตม์เท่านั้น ไม่ควรใส่ใจต่อบัญญัติ แม้ในปรมาตม์ก็ควรกำหนดรู้สภาวะที่เป็นโลกียธรรม คือ ฝ่ายโลกธรรม หมายถึง จิตเจตสิก และรูป ไม่ควรกำหนดรู้โลกุตตรธรรมแต่ฝ่ายเดียว เพราะปุถุชนไม่อาจเข้าใจสภาวะที่แท้จริงของโลกุตตรธรรมได้ แม้สำหรับพระอริยบุคคลก็ไม่มีประโยชน์ที่จะกำหนดรู้โลกุตตรธรรม เพราะการกำหนดรู้โลกียธรรมนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิกถอนกิเลสที่ยึดมั่นว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา แต่กิเลสที่ยึดมั่นเช่นนั้นไม่มีในโลกุตตรธรรม ดังนั้น แม้กำหนดรู้โลกุตตรธรรมก็ไม่อาจละกิเลสได้ เหมือนการปรับพื้นที่ที่มีทั้งที่ลุ่มและที่ดอนให้เรียบเสมอกัน^{๘๘}

พระพุทธองค์ได้ตรัสวิปัสสนาไว้ดังมีพุทธวจนะกล่าวไว้ว่า ธรรมชาติใดก็แล้วแต่ ย่อมเห็นแจ้ง และขับไล่วิปัสสนาธรรมให้ออกไปได้ ธรรมชาตินั้นเรียกว่า "วิปัสสนา" ธรรมชาติใดก็แล้วแต่ ย่อมเห็นแจ้งในชั้น ๕ โดยประการต่างๆ มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ธรรมชาตินั้นเรียกว่า "วิปัสสนา" ฉะนั้น การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนานั้นเอง

อารมณ์ของวิปัสสนาได้ยกเอาชั้น ๕ ขึ้น โดยมาก คือ รูปชั้น กอรูป เวทนาชั้น กอเวทนา สัญญาชั้น กอสัญญา สังขารชั้น กอสังขาร อารมณ์วิปัสสนาเรียกเป็นปรมาตมอารมณ์

อารมณ์วิปัสสนา คือเห็นธรรมดาเกิดดับเพื่อปล่อยวาง รู้เพื่อเห็นแจ้งว่าไม่ใช่ตัวตน รู้โดยความไม่ยึดมั่น มหาสติปัฏฐานทั้งหมดถือว่าเป็นวิปัสสนา ให้แจ้งอารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ และบัญญัติอารมณ์ล้วนเป็นปรมาตมอารมณ์ได้รูปนามทั้งสิ้น แต่สัตว์ทั้งหลายไม่รู้เห็นความเป็นไปของอารมณ์ต่างๆ เป็นรูปนามทั้งสิ้น ดังที่กล่าวไว้ว่า “เราจะผูกท่านไว้ที่อารมณ์กรรมฐานด้วยกำลังภาวณาเหมือนนายควาญช้างใช้เชือกที่เหนียวผูกช้างไว้ที่เสา จิตที่เราคุ้มครองคือบรมติแล้วด้วยสติ จะเป็นจิตอันตมหาในภพทั้งปวงอาศัยไม่ได้”^{๘๙} การเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ นั้น โดยความเป็นอนัตตา มีความเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา โดยความเป็นไปตามสภาวะธรรมชาติคือ

รูปารมณฺ์ กระทบกับจักขุปสาทแล้ว ทำให้เกิดจักขุวิญญาณวิถีสขึ้น
 สัททารมณฺ์ กระทบกับโสตปสาทแล้ว ทำให้เกิดโสตวิญญาณวิถีสขึ้น
 คันธารมณฺ์ กระทบกับฆานปสาทแล้ว ทำให้เกิดวิญญาณวิถีสขึ้น
 รสสารมณฺ์ กระทบกับชีวหาปสาทแล้ว ทำให้เกิดวิญญาณวิถีสขึ้น

^{๘๕} ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖.

^{๘๖} ม.อ.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๒๖.

^{๘๗} วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๓๒.

^{๘๘} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, หน้า ๖๕-๖๖.

^{๘๙} ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๑๔๔/๕๒๖.

โณภูฏัพพารมณฺ กระทบกับธรรมารมณฺแล้ว ทำให้เกิดวิญญานวิถิขึ้น

อารมณฺวิปัสสนาตามความหมายของพระธรรมธีรราชฆาโมณี ให้ความหมายว่า “อารมณฺวิปัสสนาภูมิมิ คือ ภูมิของวิปัสสนา หมายถึง พื้นที่กระทำวิปัสสนา หรือ กรรมฐานของวิปัสสนา หรือ อารมณฺของวิปัสสนา คือ การเจริญวิปัสสนานั้นต้องกำหนดรู้อยู่ที่วิปัสสนาภูมิ พระพุทธโฆษาจารย์ได้แสดงไว้ในคัมภีร์ปกรณ์อรรถถาวิสุทธิมรรค จำแนกออกเป็น ๖ หมวด เรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ ๖ ” แต่ถ้ากล่าวโดยย่อเหลือเพียง ๒ คือ รูปธรรมกับนามธรรม หรือเรียกสั้นๆ ว่า รูปนาม หรือ กายกับใจ ดังต่อไปนี้^{๙๐}

๓.๕.๑ ชั้น ๕

คำว่า “ชั้น” แปลว่า กองเพราะเป็นที่รวมธรรมชาติทั้งปวงเข้าด้วยกัน ชั้น ๕ หรือ เบญจชั้น กองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมเป็นหน่วยรวมซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา เป็นต้น ส่วนประกอบห้าอย่างรวมเข้ากันเป็นชีวิต ^{๙๑}

๑) รูปชั้น กองรูป รูปกายที่เห็นได้ด้วยตาสัมผัสได้ด้วยกาย แยกออกเป็น ๒ คือ มหาภูตรูป ๔ อุปาทายรูป ๒๔ รวมเป็นรูป ๒๘

๒) เวทนาชั้น กองเวทนา มีหน้าที่เสวยอารมณ์ทั้ง ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ อุเบกขา

๓) สัญญาชั้น กองสัญญา การจำได้หมายรู้ ได้แก่ จำรูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะและธรรมารมณฺ มีหน้าที่จำอารมณ์ต่างๆ

๔) สังขารชั้น กองสังขาร การปรุงแต่ง ได้แก่ ความคิดที่เกิดกับใจเป็นกุศล อกุศล หรืออภัยากฤต หรือเรียกรวมตามหลักกอิธรรมว่าเจตสิก มีหน้าที่ปรุงแต่งจิต ให้คิดทำกุศลหรืออกุศลได้

๕) วิญญานชั้น กองจิต การรู้แจ้ง ได้แก่ รู้อารมณ์ที่มากกระทบ เช่น ตา เห็นรูป เกิดความรู้ขึ้น หูได้ยินเสียงเกิดความรู้ขึ้น เป็นต้น มีหน้าที่รู้อารมณ์ ธรรมชาติที่มีความรู้แจ้งเป็นลักษณะ

๓.๕.๒ आयตนะ ๑๒

อายตนะ คือ เครื่องสืบทอดระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้ เป็นต้น เหตุแห่งกายกรรม วจกรรม และมโนกรรม ในพระสูตรกล่าวว่า ชื่อว่าอายตนะ เพราะสืบทอดแห่งการมา การนำไปซึ่งการสืบทอดจิตและเจตสิกในบรรดาจักขุและรูป เป็นต้น เป็นทวารและอารมณฺนั้นๆ ย่อมตั้งขึ้นพยายามโดยกิจของตนๆ มีการเสวยอารมณ์^{๙๒}

อายตนะ ๑๒ คือ อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เรียกว่า เป็นทวาร เพราะทำหน้าที่เหมือนประตูคอยรับอารมณ์ต่างๆ ที่จะมาจากภายนอกเข้าสู่ประสาทต่างๆ ในร่างกายได้ ได้แก่

^{๙๐} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมภาคปฏิบัติ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๘๙-๙๗.

^{๙๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, หน้า ๑๖๒.

^{๙๒} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๓/๒๓.

- จักขุ
- ๑) จักขายตนะ จักขุ ชื่อว่าอายตนะ ธรรมชาติโดยย่อเห็น (รูป) ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า
- ๒) โสตายตนะ จักขุ ชื่อว่าอายตนะ ธรรมชาติโดยย่อได้ยินเสียง ธรรมชาตินั้นชื่อว่า โส
- ๓) ฆานายตนะ ฆานะ ชื่อว่าอายตนะ ธรรมชาติโดยย่อได้กลิ่น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า ฆา
- ๔) ชิวหายตนะ ชิวหา ชื่อว่าอายตนะ ธรรมชาติโดยย่อทำอารมณ์ให้แก่ชีวหาวิญญาน
- รู้อรรถทั้ง ๖ ได้ ธรรมชาตินั้นชื่อว่าอายตนะ
- ๕) กายายตนะ กายะ ชื่อว่ากายะ ธรรมชาติที่มาแห่งอาสวะ
- ๖) มนายตนะ มนารมณ์ ชื่อว่าอายตนะ สภาพโดยย่อรู้สภาพนั้นจึง ชื่อว่ามโน
- อายตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น อารมณ์ ๖ ก็เรียก เพราะเป็น
- อารมณ์ของจิต
- ๑) รูปายตนะ รูปารมณ์ชื่อว่าอายตนะ สิ่งโดยย่อแสดงสี สิ่งนั้นชื่อว่า รูปะ
- ๒) สัททายตนะ สัททารมณ์ชื่อว่าอายตนะ สิ่งโดยย่อถูกส่งไป สิ่งนั้นชื่อว่า สัททะ
- ๓) คันธายตนะ คันธารมณ์ชื่อว่าอายตนะ สิ่งโดยย่อฟุ้งไป สิ่งนั้นชื่อว่า คันธะ
- ๔) รสายตนะ รสารมณ์ชื่อว่าอายตนะ สัตว์ทั้งหลายย่อมชอบใจ ยินดีซึ่งวิสัยนั้น วิสัย
- นั้นชื่อว่า รสะ
- ๕) โภกฺขุพฺพารมณฺ โภกฺขุพฺพารมณฺ ชื่อว่าอายตนะ สิ่งใดถูกต้องได้ด้วยกาย ธรรมชาติ
- นั้นชื่อว่า โภกฺขุพฺพะ
- ๖) อิมมายตนะ สภาพธรรมต่างๆ ชื่อว่าอายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตนๆ
- ธรรมชาตินั้นชื่อว่า ธรรม

๓.๕.๓ ธาตุ ๑๘

ธาตุ ๑๘ มีชื่อต้นเหมือนอายตนะภายนอก ๖ ภายใน ๖ และวิญญาน ๖ จัดเป็นหมวดได้

๖ หมวด คือ^{๙๓}

- ๑) จักขุธาตุ จักขุชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รูปารมณ์มากกระทบ
- ๒) โสตธาตุ โสตะชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่สัททารมณ์มากกระทบ
- ๓) ฆานธาตุ ฆานะชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่คันธารมณ์มากกระทบ
- ๔) ชิวหาธาตุ ชิวหาชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รสารมณ์มากกระทบ
- ๕) กายธาตุ กายชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่โภกฺขุพฺพารมณฺ
- ๖) รูปธาตุ รูปารมณ์ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับจักขุประสาท
- ๗) สัทธาธาตุ สัททารมณ์ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับโสตประสาท
- ๘) คันธธาตุ คันธารมณ์ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับฆานประสาท
- ๙) รสธาตุ รสารมณ์ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับชีวหาประสาท

^{๙๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๗๘/๖๓๕.

๑๐) โภฏฐัพพธาตุ โภฏฐัพพารมณฺ์ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการกระทบกับกาย
ปสาท

- ๑๑) จักขุวิญญาณธาตุ จักขุวิญญาณธาตุชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการเห็น
๑๒) โสตวิญญานธาตุ โสตวิญญานธาตุชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการได้ยิน
๑๓) ฆานวิญญานธาตุ ฆานวิญญานธาตุชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการได้กลิ่น
๑๔) ชิวหาวิญญานธาตุ ชิวหาวิญญานธาตุชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการรู้รส
๑๕) กายวิญญานธาตุ กายวิญญานธาตุชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการสัมผัส
๑๖) มโนธาตุ จิต ๓ ดวง ชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งความใสที่รูปรามณฺ์มากระทบ
๑๗) มโนวิญญานธาตุ จิต ๗๖ ดวง มโนวิญญานธาตุชื่อว่าธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งการ
รู้ปัญจารมณฺ์เป็นพิเศษ
๑๘) ฐัมมธาตุ สภาวะธรรม ๖๙ ชื่อว่าฐัมมธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งสภาวลักษณะของตนที่
อารมณฺ์มากระทบได้

๓.๕.๔ อินทรีย์ ๒๒

ชื่อว่าอินทรีย์ เพราะมีสภาวะเป็นใหญ่ควรรู้อยิ่ง^{๙๔} มี ๒๒ คือ

- ๑) จักขุอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเห็น
- ๒) โสตอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการได้ยิน
- ๓) ฆานินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้กลิ่น
- ๔) ชิวหินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้รส
- ๕) กายินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการสัมผัส
- ๖) อิตถินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นหญิง
- ๗) ปริสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเป็นชาย
- ๘) ซีวิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรักษารูปและนาม
- ๙) มนินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรับอารมณฺ์
- ๑๐) สุขินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขกาย
- ๑๑) ทุกชินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์กาย
- ๑๒) โสมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความสุขใจ
- ๑๓) โทมนัสสินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยความทุกข์ใจ
- ๑๔) อุเปกชินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณฺ์ที่เป็นกลาง
- ๑๕) สัทธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการความเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ
- ๑๖) วิริยอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในความเพียร
- ๑๗) สติอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการระลึกชอบ
- ๑๘) สมาธินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นในอารมณฺ์อันเดียว
- ๑๙) ปัญญินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการตามรู้ความเป็นจริง

^{๙๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๙/๒๗.

- ๒๐) อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งถึงอริยสัจ ๔
 ๒๑) อัญญินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔
 ๒๒) อัญญาตาวินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔

๓.๕.๕ อริยสัจ ๔

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “เพราะไม่เห็นอริยสัจ ๔ ตามเป็นจริง เราและพวกเธอจึงต้องท่องเที่ยวไปในชาตินั้นๆ ตลอดเวลานาน แต่เพราะได้เห็นอริยสัจ ๔ เราและพวกเธอจึงถอนตัณหาที่จะนำไปเกิดได้ ตัณหาแห่งทุกข์ได้เด็ดขาด บัดนี้จึงไม่มีการเกิดอีกต่อไป”^{๙๕} อริยสัจ ๔ มี ๔ ประการคือ

- ๑) ทุกขสัจ ธรรมชาติที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยะทั้งหลาย
- ๒) สมุทยสัจ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยะทั้งหลาย
- ๓) นิโรธสัจ ธรรมชาติเป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยะทั้งหลาย
- ๔) มรรคสัจ หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยะทั้งหลาย

๓.๕.๖ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ปฏิจจสมุปบาท คือ ธรรมที่เป็นปัจจัยแห่งธรรมทั้งหลาย มีชรามรณะเป็นต้น เป็นลักษณะมีการผูกพันทุกข์ไว้เป็นกิจ มีความเห็นทางผิดเป็นปัจจุบัน คือเป็นผลปรากฏ ส่วนธรรมที่เกิดเพราะปัจจัยทั้งหลายนั้นๆ ได้แก่

๑) อวิชชา ธรรมชาติที่เป็นไปตรงกันข้ามกับปัญญา คือ การไม่รู้ตามความเป็นจริงที่ควรรู้ รู้แต่สิ่งที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงที่ควรรู้ ได้แก่ โมหะ

๒) สังขาร ธรรมชาติที่ปรุงแต่งสังขธรรมที่เป็นผลโดยตรง ได้แก่ เจตนาในอกุศลและโลกีย์กุศล

๓) วิญญาณ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์เป็นพิเศษ ได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาณ

๔) นามรูป ธรรมชาติที่น้อมไปในอารมณ์ ชื่อว่า นาม

๕) สฬายตนะ ธรรมชาติที่ทรงไว้ซึ่งวิญญูสงสารที่ยืนยาว

๖) ผัสสะ ธรรมชาติที่กระทบอารมณ์

๗) เวทนา ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์

๘) ตัณหา ธรรมชาติที่ติดใจในวัตถุภาวะ

๙) อุปาทาน ธรรมชาติที่เข้าไปยึดมั่น

๑๐) ภาวะ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ผลเกิดขึ้น

๑๑) ขาติ ธรรมชาติที่เหตุแก่การปรากฏของสังขตธรรม

๑๒) ขรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปายาส

หลักธรรมเรื่องปฏิจจสมุปบาทที่พระพุทธองค์ตรัสรู้นั้นเป็นหลักธรรมที่มีความลึกซึ้ง ผู้ที่หลงยินดีในกิเลสตัณหาอุปมาเหมือนไม้ที่ชุ่มอยู่ด้วยน้ำ เมื่อนำมาสีไฟย่อมไม่ติดและรู้ตามได้ยาก อยู่

^{๙๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๘/๑๐๔.

เหนือคำพูดที่จะอธิบาย ส่วนผู้ที่ไปศึกษาและนำมาประพฤติปฏิบัติเท่านั้นจึงจะรู้ได้ตามอุปมาเหมือนไม้ที่อยู่บนบกและแห้งเมื่อนำมาสีไฟย่อมจะติดโดยง่าย ข้อนี้ฉันใด การรู้แบบทฤษฎีนั้นยังไม่ใช่เป็นความรู้ที่ถูกต้องตามหลักปฏิจสุมุปาบท เพราะผู้รู้ที่ถูกต้องตามหลักปฏิจสุมุปาบทจะต้องกำจัดทุกข์ได้ และมีความสำคัญต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก การไม่รู้แจ้งแทงตลอดในหลักปฏิจสุมุปาบท ย่อมทำให้เหล่าสัตว์ต้องติดข้องอยู่ในสังสารวัฏและมีความทุกข์เฉกเช่น กับเงาตามตัว และผู้ใดที่รู้แจ้งแทงตลอด ย่อมทำให้เข้าใจในธรรมทั้งมวล^{๙๖} ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสพระพุทธพจน์นี้ไว้ว่า “ผู้ใดเห็นปฏิจสุมุปาบท ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นปฏิจสุมุปาบท”^{๙๗}

ในสติปัฏฐาน ๔^{๙๘}

ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา คือ จัดเป็นวิปัสสนาล้วน ๓ หมวด ได้แก่ หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา และใน ๑๔ บรรพ มี ๓ บรรพ ได้แก่ อิริยาถบรรพ ๑ ธาตุมนสิการบรรพ ๑ จตุสัมปชัญญะบรรพ ๑ เป็นการเจริญวิปัสสนาได้อย่างเดียว ส่วนที่เหลืออีก ๑๑ คือ ปฏิกุลมณสิการบรรพ ๑ อานาปานบรรพ ๑ สีวถิกา (ป่าช้า) ๙ เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา โดยทั่วไปแล้วอานาปานบรรพ หรือ อานาปานสติ ปฏิกุลมณสิการ เป็นได้ทั้งการเจริญสมถะภาวนาและวิปัสสนาภาวนาซึ่งสามารถเจริญได้ถึงฌานจิต ถ้าเป็นไปในฝ่ายสมถะภาวนา ส่วน ๑๒ บรรพที่เหลือ ไม่ได้ถึงฌาน เพียงอุปะการสมาธิเท่านั้น

ดังพระสูตรต้นปิฎก ที่ขนิภาย มหาวรรค กล่าวว่า ก็กายานุปัสสนา ๑๔ บรรพ คืออานาปานบรรพ ๑ อิริยาถบรรพ ๑ จตุสัมปชัญญะบรรพ ๑ ปฏิกุลมณสิการบรรพ ๑ ธาตุมนสิการบรรพ ๑ สีวถิกา (ป่าช้า) ๙ บรรพ เป็นอันจบลง ด้วยคำพรรณนา มีประมาณเพียงเท่านี้^{๙๙}

ใน ๑๔ บรรพนั้น อานาปานบรรพ กับ ปฏิกุลมณสิการบรรพ ๒ บรรพนี้เท่านั้น เป็นอัปปนาก็มีปฏิฐาน ส่วน ๑๒ บรรพที่เหลือ เป็นอุปะการก็มีปฏิฐานอย่างเดียว เพราะตรัสไว้โดยการพิจารณาเห็นโทษแห่งกายอันเกี่ยวข้องกับป่าช้า ดังนี้แล.

การเจริญสมถะเกิดสมาธิได้ฌานสมาบัติจนมีสีคล่องแคล่วดีแล้วจากนั้น จึงค่อยถอนจิตออกจากฌาน พิจารณาองค์ฌานที่ซัดที่สุดเป็นไตรลักษณ์ต่อไป หากได้บรรลุ มรรค ผล ผู้นั้นจะได้เป็นพระชินาสพผู้เจโตวิมุตติ แต่ถ้าเจริญกายานุปัสสนา ๓ บรรพ คือ อิริยาถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ และธาตุมนสิการ ตลอดถึง เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ท่านจัดเป็นวิปัสสนาล้วนๆ

สติปัฏฐาน ๔ คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธานหรือหลักในการกำหนดระลึกหรือพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความจริงของธรรมนั้นๆ แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

^{๙๖} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๗**, (พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๓.

^{๙๗} คุรยละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๐๖/๒๗๐., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๖/๓๓๘.

^{๙๘} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๙๘-๑๐๑.

^{๙๙} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๓๗๓/๓๐๑-๓๐๓.

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณากาย ให้เห็นกายในกาย เห็นตามความเป็นจริงของกาย แบ่งออกเป็น ๖ กอง คือ

(๑) อานาปานสติ ผีกสติ โดยกำหนดลมหายใจเข้าออก จนสติสังเกตเห็นการเกิดดับของลมหายใจ

(๒) อิริยาบถ คือ ผีกกำหนดสติให้ระลึกรู้ในอิริยาบถอาการต่างๆ เช่น เดิน นอน ยืน นั่ง ฯลฯ

(๓) สัมปชัญญะ คือ ปัญญาในการให้มีสติต่อเนื่องในการกระทำหรือการเคลื่อนไหว เช่น เดิน ตี๋ม กิน ถ่าย วิ่ง สติระลึกรู้อย่างต่อเนื่องสลับสับเปลี่ยนอิริยาบถได้ ตามที่สติระลึกรู้ตามความเป็นจริง มีสติระลึกรู้ไม่เพ่งจนแฉ่วแฉ่วนเป็นสมาธิระดับสูง แคขณิกสมาธิเท่านั้น เพราะต้องการ ผีกสติเป็นหลัก ไม่ใช่สมาธิ สมาธิเป็นผลที่เกิดรองลงมาเท่านั้น

(๔) ปฏิกุลมณสิการ การใช้สติที่ผีกนั้นไปพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายว่าเป็นสิ่งปฏิกุล ไม่สะอาด โสโครก ต้องเข้าใจว่ากายตนเอง (เห็นกายในกายภายใน) และกายของบุคคลอื่น (เห็นกายในกายภายนอก) ต่างก็เป็นเนกเช่นกันเพื่อให้เกิดนิพพิทาเพื่อลดละความยึดมั่นพึงพอใจหลงใหลในกายตนและในกายบุคคลอื่น เพื่อให้เห็นตามความจริงว่าล้วนแล้วแต่เป็นของปฏิกุลโสโครกเพื่อคลายความหลงใหลรักใคร่ยึดมั่นลง

(๕) ธาตุมนสิการ พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า กายนี้เป็นเพียงธาตุ ๔ มาประชุมกันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกายนี้ชั่วขณะ ทั้งกายตนเองและบุคคลอื่นๆ เช่นกัน ดังที่ได้กล่าวไว้ในไตรลักษณ์

(๖) นวสีวธิกา คือ พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ เป็นระยะๆ ๙ ระยะ จนผู้ฟังเนาเปื่อยไปในที่สุด และต้องเข้าใจว่ากายของตนเองและผู้อื่น ต่างก็ล้วนต้องเป็นเนกเช่นนี้

ในทางปฏิบัติของการเห็นกายในกาย คือ มีสติระลึกรู้เรื่อยๆ ว่า สักแต่ว่ากายตามที่ได้พิจารณาเข้าใจเพื่อให้บังเกิดนิพพิทาญาณ

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือการเสพรสอารมณ์ที่บังเกิด

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’

เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’

เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยยทุกขมสุขเวทนา’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอมิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอมิส’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอมิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอมิส’

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอมิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอมิส’

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอมิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอมิส’

เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนาที่มีอมิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยยทุกขมสุขเวทนาที่มีอมิส’

เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอมิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยยทุกขมสุขเวทนา’^{๑๐๐}

^{๑๐๐} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’
จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’
จิตมีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’
จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’
จิตมีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’
จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’
จิตหดหู่	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’
จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’
จิตเป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’
จิตไม่เป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’
จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’
จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’
จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’
จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’
จิตหลุดพ้นแล้ว	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’
จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็น ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล^{๑๐๑}

๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๐๒}

การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม คือ เจตสิกหรืออารมณ์ที่เกิดกับจิต ความดี ความชั่ว กุศลธรรม อกุศลธรรม หรือเรื่องราวต่างๆ ที่จิตคิดสำนึกให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นเพียงธรรม ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวรณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของสภาวะธรรมอย่างนั้นๆ^{๑๐๓}

^{๑๐๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๑๐๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๓๘.

^{๑๐๓} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี ป.ศ.๗, หลักการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๒๖.

สรุปได้ว่า ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นการตามระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ (รูป-นาม) ที่เกิดขึ้นตามฐาน ซึ่งมี ๔ ฐานด้วยกัน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ผู้ใดที่มีการปฏิบัติเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของสติปัฏฐาน ย่อมเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาปัญญา อันเป็นปัญญาที่เข้าถึงสภาวะธรรมของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ในที่สุด การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือการปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น จึงจะสามารถทำลายวิปลาสธรรมทั้ง ๔ ได้ และเมื่อใดที่วิปลาสธรรมถูกทำลายลง เมื่อนั้นผู้ปฏิบัติย่อมเข้าถึงสภาวะธรรมแห่งไตรลักษณ์ หากบุคคลใดได้ประจักษ์แจ้งในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว บุคคลนั้นย่อมเป็นผู้ที่กำลังดำเนินอยู่ในเส้นทางของการพ้นทุกข์โดยตรง

๓.๖ ผลของบริการภวณาแบบวิปัสสนาภวณา

การเจริญบริการภวณาแบบวิปัสสนาภवनาย่อมทำให้ได้รับผลหรืออานิสงค์สูงสุดดังต่อไปนี้

๓.๖.๑ มีสัมมาสมาธิ

สัมมาสมาธิเป็นองค์มรรคข้อสุดท้าย เป็นจุดจบ หรือเป็นสนามรวมของการปฏิบัติ^{๑๐๔}

ซึ่งเป็นสมาธิที่ได้มาด้วยความถูกต้อง เป็นหนทางสู่การไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ คือนิโรธมรรค ผล นิพพาน ผู้บริการภวณาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังในคำจัดความในอภิธรรมปิฎก ว่าดังนี้

“สัมมาสมาธิ เป็นไหน? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่ว ความมันลงไป ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่มีใจไม่ซัดส่าย ความสงบ(สมณะ) สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรค อันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”^{๑๐๕}

ว่าโดยสาระสำคัญ สมาธิที่ใช้ถูกทาง เพื่อจุดมุ่งหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวตน เช่น จะอวดฤทธิ์ อวดความสามารถ เป็นต้น นั่นเองเป็น สัมมาสมาธิ ดังหลักการที่ท่านแสดงไว้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนาได้ โดยใช้สมาธิเพียงขั้นต้นๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ คือสมาธิที่ใช้ประกอบกับวิปัสสนา หรือเพื่อสร้างปัญญาที่รู้แจ้ง อันเป็นสมาธิในระดับระหว่างขณิกสมาธิ กับอุปปจารสมาธิเท่านั้น^{๑๐๖}

ซึ่งสมาธิเป็นบาทหรือเป็นปทัฏฐานแห่งวิปัสสนา ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย จงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง”^{๑๐๗}

^{๑๐๔} พระพรหมคุณาภรณ์ ปอ.ปยุตโต, พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๖), หน้า ๗๗๙.

^{๑๐๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๔๐.

^{๑๐๖} พระพรหมคุณาภรณ์ ปอ.ปยุตโต, พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, หน้า ๗๘๐.

^{๑๐๗} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๗/๑๘.

๓.๖.๒ มีสมาธิ ๓

สมาธิในการบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา หรือตัววิปัสสนานั่นเอง แยกประเภทตามลักษณะการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ข้อที่ให้สำเร็จความหลุดพ้น ได้แก่

๑) สุธมฺมสมาธิ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนัตตลักษณะ

๒) อนิมิตตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนิจจลักษณะ

๓) อัปฺปนิตตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดทุกขลักษณะ^{๑๐๘}

๓.๖.๓ เกิดลักษณะปัญชฌาน

การปฏิบัติแบบวิปัสสนายานิก จะทำให้ได้ ขณิกสมาธิ เพราะถือว่าเป็นสมาธิที่เกิดต่อเนื่องอยู่ทุกขณะตราบเท่าที่ยังไม่ละสติ จะมีลักษณะเป็นลูกโซ่ต่อเนื่องกันไป ซึ่งสามารถทำให้เกิดปัญญาญาณเกิดลักษณะปัญชฌาน เป็นฌานของวิปัสสนา ที่เกิดจากการเพ่งลักษณะของไตรลักษณ์ มีอนิจจลักษณะเป็นต้น

วิปัสสนา ชื่อว่า ลักษณะปัญชฌาน เพราะพินิจสังขารโดยไตรลักษณ์

มรรค ชื่อว่า ลักษณะปัญชฌาน เพราะยังกิจแห่งวิปัสสนานั้นให้สำเร็จ

ผล ชื่อว่า ลักษณะปัญชฌาน เพราะเพ่งนิพพานอันมีลักษณะเป็นสุญญตะ อนิมิตตะ และอัปฺปนิตตะอย่างหนึ่ง และเพราะเห็นลักษณะอันเป็นสัจภาวะของนิพพานอย่างหนึ่ง^{๑๐๙}

ลักษณะปัญชฌานเกิดขึ้นโดยอาศัยขณิกสมาธิ ไม่ได้อาศัยอุปปจารสมาธิหรืออัปฺปนาสมาธิ แต่เมื่อขณิกสมาธิแนบแน่นมากขึ้นก็จะมีการกำลังเท่ากับอัปฺปนาสมาธิเอง^{๑๑๐} ดังปรากฏในฎีกาปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค พระธัมมपालเถระได้อธิบายไว้ว่า

ขณิกจิตเตกคคตาดิ ขณมตตฎฐิติโก สมาธิ โสปี ทิ อารมมณเณ นิรนตฺรเ อเอกากาเรน ปวตตมาโน ปฏิปกฺเขน อนภิกฺโกโต อปฺปิโต วิย จิตตํ อนิจฺจลํ ฐุเปติ แปลว่า ขณิกจิตเตกคคตาดิ หมายถึง สมาธิที่มีความตั้งมั่นในช่วงของวิปัสสนาจิต จริงอย่างนั้น ขณิกสมาธินั้นเมื่อเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยอาการที่ตั้งมั่นอย่างเดียวในอารมณ์ที่เป็นรูปนามที่ตนนำมากำหนด ย่อมไม่ถูกนิรรมณ์ซึ่งเป็นปฏิปกฺขธรรมเข้ามาครอบงำ เป็นสมาธิที่สามารถทำวิปัสสนาจิตให้ตั้งมั่นเหมือนกับอัปฺปนาสมาธิหรือเหมือนกับฌานสมาธิที่เข้าไปแนบแน่นในอารมณ์ฉนั้น^{๑๑๑}

^{๑๐๘} ที่.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๓., อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๙๙/๓๘๕., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๙๒/๗๐.

^{๑๐๙} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๑๑๓.

^{๑๑๐} พระมหาศกฺ์ศรี ปุณฺณโร (เชื้อชำนาญ), “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างฌานกับญาณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๓๔.

^{๑๑๑} วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๓๕/๔๐๙.

ข้อความในฎีกาปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคนั้น เป็นเครื่องบ่งบอกให้รู้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาอาศัยเฉพาะขณิกสมาธิเท่านั้น

๓.๖.๔ เกิดญาณปัญญา

ที่สุดก็นำมาซึ่งปัญญาญาณ เห็นแจ้งไตรลักษณ์กระทั่งบรรลุมรรคผลได้ เรียกว่า ได้ญาณปัญญา ทั้งทางโลกียปัญญา และโลกุตตรปัญญา เมื่อผู้เจริญปัญญาตั้งแต่สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา จนถึงภาวนามยปัญญา เมื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปจะทำให้เกิดผลต่างๆ ตามแต่ละบุคคล ดังเช่นในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในปัญญาภาวนานิสสังนิเทศ ได้กล่าวอานิสงค์ของการภาวนาจนเกิดปัญญาภาวนา (คือการทำวิปัสสนามรรคปัญญาให้เกิด) ไว้โดยย่อ ๔ ประการคือ

- | | |
|-------------------------------|--|
| ๑) นานากิเลสวิหัตสน์ | ทำลายกิเลสต่างๆ |
| ๒) อริยผลसानุภavn | เสวยรสของพระอริยผล |
| ๓) นิโรธสมาปัตติสมาปชชนสมตตตา | สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ |
| ๔) อาหุเนยยภาวาทิสิทธิ | สำเร็จความเป็นอาหุเนยยบุคคล ^{๑๑๒} |

จะขออธิบายขยายความตามแนวของคัมภีร์วิสุทธิมรรคไปตามลำดับดังต่อไปนี้^{๑๑๓}

๑) นานากิเลสวิหัตสน์

เป็นญาณปัญญาที่สามารถกำจัดกิเลสที่มีอยู่ภายในของคนทั่วไป ญาณปัญญาระดับนี้แบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ ญาณปัญญาระดับที่จะเป็นโลกียะ และระดับที่เป็นโลกุตตระ

(๑) ญาณปัญญาระดับโลกียะ เป็นญาณปัญญาสามารถทำลายกิเลสต่างๆ ให้เบาบางลงตามลำดับ ทำลายสักกายทิฏฐิ เป็นต้น เริ่มตั้งแต่รู้เห็นตามความเป็นจริงของสังขารทั้งหลาย เป็นเพียงรูปนามเท่านั้น เห็นด้วยปัญญาว่ารูปนามเป็นของเนื่องกันอาศัยกันเป็นไตรลักษณ์ มีความเกิดดับสลับกันไปเป็นสังขารดับสิ้นไม่มีเหลือ เป็นของน่ากลัว เป็นโทษ น่าเบื่อหน่าย ควรที่จะหลีกเลี่ยงไม่ควรเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวตน เป็นต้น เป็นญาณปัญญาระดับเห็นตามความเป็นจริงก่อนแต่ยังไม่สามารถกำจัดสิ่งที่เห็นด้วยปัญญานั้นให้สิ้นไปได้

(๒) ญาณปัญญาระดับโลกุตตระ เป็นญาณปัญญาที่สามารถกำจัดสิ่งที่ปรากฏด้วยปัญญาที่รับรู้ได้เห็นแล้ว เช่น มีปัญญาเห็นว่า ชั้น ๕ หรือรูปนามเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ทั้งปวง เมื่อเห็นด้วยญาณปัญญาอย่างนั้นแล้วก็กำจัดสิ่งเหล่านั้น เรียกญาณปัญญานั้นว่า มรรคญาณ ผลญาณ อันเป็นปัญญาฝ่ายโลกุตตระ เป็นญาณปัญญาเหนือโลกหรือพ้นจากโลก ทำให้ผู้ถึงปัญญาระดับนี้เป็นผู้สามารถดับทุกข์ได้อย่างแท้จริงด้วยปัญญาอันเป็นโลกุตตระนี้

วิปัสสนาญาณที่โยคีทำเกิดมีขึ้นแล้ว สามารถทำลายขากิเลสที่ติดตามมาตลอดกาลนาน สร้างสรรค์แต่สิ่งไม่เป็นประโยชน์ทุกอย่างให้พินาศไป เหมือนสายฟ้าที่พาดลงมาด้วยความเร็วฉับพลัน ทำลายภูเขาศิลาทั้งหลายให้พังพินาศ เหมือนไฟไหม้ป่าที่ลุกไหม้ขึ้นด้วยแรงพายุ ทำลายป่าให้มอดไหม้ไป เหมือนดวงอาทิตย์ซึ่งมีมณฑลรัศมีรุ่งโรจน์ด้วยความร้อนของตน กำจัดความมืดให้

^{๑๑๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๑๑๘๓.

^{๑๑๓} นางสาวศุภากร วังวุฒิภิญโญ, “ศึกษาลักษณะนิพนิชฌานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๑๗๐-๑๗๑.

สลายไป เพราะฉะนั้น บัณฑิตพึงทราบอานิสงส์ในปัญญาภาวนานี้ ซึ่งเป็นอานิสงส์ที่เห็นประจักษ์ด้วยตนเองนี้^{๑๑๔}

สรุป ปัญญาที่เกิดจากการบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา ส่งผลให้เกิด นานากิเลส วิหังสนิ เป็นญาณปัญญาระดับโลกียะ คือรู้วารูปนามเป็นปัจจัยเกี่ยวเนื่องกัน และเป็นญาณปัญญาเกิด โดยการภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นความรู้สามารถดับสิ้นอาสวะกิเลสทั้งปวง จัดเป็นญาณปัญญา ระดับโลกุตตระ คือ รู้วารูปนามเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ทั้งปวง และกำจัดด้วย มรรคญาณ และผลญาณ เข้าสู่นิพพาน

๒) อริยผลसानุภาน

ผู้ได้ญาณปัญญาจากการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาพัฒนาปัญญาธรรมตาจนเป็นญาณสามารถปราบกิเลสระดับต่างๆบรรลุดุจธรรมนั้น มิใช่ได้อานิสงค์แต่ทำลายกิเลสต่างๆ อย่างเดียว ยังทำให้ผู้ปฏิบัติได้เสวยรสของพระอริยผล หมายถึง สามัญญผลมีโสดาปัตติผลเป็นต้น ท่านเรียกว่า “พระอริยผล” การเสวยรสของพระอริยผลนั้นมีอยู่โดย ๒ อากาโร คือ ดำเนินไปในมรรควิถีสี่ ดำเนินไปโดยทางผลสมาบัติ ๑^{๑๑๕} ดังความปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ว่า

สามัญญผลอันประเสริฐสุดยอด ระวังความทุกข์ทนกระวนกระวาย คายกามารมณ์เครื่องล่อใจของโลกออกไปมีอมตนิพพานเป็นอารมณ์ สงบ ผ่องใส ท่วมทับด้วยความสุข บริสุทธิ มีโอชะชุ่มชื่นอ่อนหวานเป็นอย่างยิ่ง ประดุจน้ำหวานที่เจือปนด้วยน้ำอมฤต เพราะเหตุที่ท่านบัณฑิตได้ทำวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้น จึงประสบความสุขอันประเสริฐยิ่งนัก ซึ่งเป็นรสของอริยผลนั้น เพราะฉะนั้นท่านจึงกล่าวในที่นี้ว่า การเสวยรสของพระอริยผลดังกล่าวนี้ เป็นอานิสงค์ของวิปัสสนาภาวนา^{๑๑๖}

สรุป อานิสงค์ของการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนเกิดปัญญาภาวนานั้น ไม่เพียงแต่ปราบกิเลสต่างๆ ได้เท่านั้น ยังทำให้เสวยรสแห่งอริยผลसानุภาน เป็นการเสวยด้วยมรรควิถีสี่และผลสมาบัติ

๓) นิโรธสมาบัติสมาปชชนสมตฤตา

หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนเกิดปัญญาภาวนา มิเพียงแต่เสวยรสของพระอริยผลอย่างเดียวนั้น แต่ยังสามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ แต่มิใช่ทุกคนไป บุคคลทั้งหลายแม้ทั้งปวง พระโสดาบันและพระสกทาคามีทั้งหลายทั้งปวง และพระอนาคามีกับทั้งพระอรหันต์ทั้งหลายที่เป็นสุขวิปัสสกเข้าไม่ได้ แต่พระอนาคามีทั้งหลายและพระอรหันตชีณาสพทั้งหลายผู้ได้ฌานสมาบัติ ๘ สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ เพราะท่านกล่าวไว้ว่า “ปัญญาในความเป็นผู้มีสมาธิด้วยญาณจริยา ๑๖ ด้วยสมาธิจริยา ๙ เพราะเป็นผู้ประกอบด้วยพละ ๒ และเพราะความสงบไปแห่งสังขาร ๓

^{๑๑๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหุงจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๑๑๘๔.

^{๑๑๕} เรื่องเดียวกัน, ๑๑๘๔.

^{๑๑๖} อ่างแก้ว, ๑๑๘๙.

ชื่อว่า ญาณในการเข้านิโรธสมบัติ”^{๑๑๗} และสัมปทา (คือการเข้านิโรธสมบัติได้) ดังความปรากฏใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค ว่า

เพราะเหตุที่บัณฑิตทั้งหลาย ทำอริย(มรรคและผล) ปัญญาให้เกิดแล้ว เข้าสมบัติอันสงบ ซึ่งเข้าถึงการนับว่าเป็นนิพพาน ในทิวฏฐธรรมที่เดียวนี้ ที่พระอริยเจ้าเสพแล้วด้วยประการฉะนี้ เพราะฉะนั้น ความเป็นผู้สามารถในการเข้านิโรธสมบัติแม้นี้ได้ ท่านก็กล่าวว่า เป็นอานิสงส์ของ ปัญญาในอริยมรรคทั้งหลาย ฉะนั้นแล^{๑๑๘}

สรุป การเจริญวิปัสสนาจนเกิดปัญญาภาวนา ส่งผลให้เกิด นิโรธสมาบัติสมาปชชนสมตถ ตาเป็นปัญญาที่สามารถเข้านิโรธสมบัติ เสมือนได้เข้าถึงนิพพาน ในทิวฏฐธรรม ซึ่งมีเฉพาะพระ อนาคตามีทั้งหลายและพระอรหันตชีนาสพทั้งหลายผู้ได้มานสมบัติ ๘ เท่านั้นที่สามารถเข้านิโรธ สมาบัติได้

๔) อาหุเนยยภาวาทิสัทธา

หมายถึง ผู้ได้ปัญญาภาวนามีใช่เป็นเพียงสามารถเข้านิโรธสมาบัติได้เพียงเท่านั้น แต่ว่าแม้ ความสำเร็จในความเป็นอาหุเนยยบุคคลเป็นต้นนี้ ก็พึงทราบว่าเป็นอานิสงส์ของโลกุตตรปัญญาภาวนา นี้ด้วย เพราะเหตุที่ตนเองทำโลกุตตรปัญญาแม้ทั้ง ๔ อย่างนี้ให้เกิด จึงเป็น

- (๑) อาหุเนยย บุคคลผู้ควรของค้ำับ
- (๒) ปาหุเนยย บุคคลผู้ควรของต้อนรับ
- (๓) ทักขิเนยย บุคคลผู้ควรทักษิณาของชาวโลกรวมทั้งเทวดา
- (๔) อัญชลีกรณียะ บุคคลผู้ควรทำอัญชลี
- (๕) โลกานุตตรปญฺญเขตตะ เป็นเขตแห่งบุญอย่างเยี่ยมยอดของโลก^{๑๑๙} โดย

แตกต่างกันในโลกุตตรปัญญาภาวนานี้ก็คือ

ก. พระโสดาบัน ระดับพระโสดาบัน มี ๓ ประเภท ดังนี้

๑) ท่านที่ทำมรรคปัญญา ที่ ๑ ให้เกิดรายแรกแล้วมาสู่ความเป็นพระโสดาบันด้วย วิปัสสนาอย่างอ่อนแม้จะเป็นผู้มีอินทริยอ่อนก็มีชื่อว่า สัตตักขัตตปุรณะ (ผู้เข้าถึงภพ ๗ ครั้ง เป็นอย่างมาก) จะท่องเที่ยวไปตลอด ๗ สุกตภพ แล้วทำที่สุดทุกข

๒) ท่านที่มาด้วยวิปัสสนาอย่างกลาง เป็นผู้มีอินทริยปานกลาง มีชื่อว่า โกลังโกละ (ผู้จากสกุลาไปสู่สกุลา) จะเร่ร่อนท่องเที่ยวไปตลอด ๒ หรือ ๓ สกุลา (คือภพ) แล้วทำที่สุดทุกข

๓) ท่านผู้มาด้วยวิปัสสนาอย่างแก่ เป็นผู้มีอินทริยแก่กล้า มีชื่อว่า เอกพีซี จะทำภพ ซึ่งเป็นของชาวมนุษย์ ให้เกิดเพียงภพเดียวเท่านั้น แล้วทำที่สุดทุกข^{๑๒๐}

^{๑๑๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๓.

^{๑๑๘} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๑๒๐๒.

^{๑๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๐๒.

^{๑๒๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๑๒๐๒-๑๒๐๓.

ข. พระสกทาคามี ท่านที่ทำมรรคปัญญา ที่ ๒ ให้เกิดแล้ว สามารถละสังโยชน์ ๓ ประการ เบื้องต้นได้อย่างสิ้นเชิง และยังทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางลงอีกด้วย เป็นผู้มีความคิดอันแน่นอน หมายถึง จะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกเพียงชาติเดียวเท่านั้นก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ค. พระอนาคามี ท่านผู้ทำมรรคปัญญา ที่ ๓ ให้เกิดแล้ว สามารถละสังโยชน์เบื้องต่ำทั้ง ๕ ประการได้อย่างสิ้นเชิง โดยมีความต่างกันของอินทรีย์ พระอนาคามีนั้นละโลกนี้แล้วไปจบลง (คือ ปรินิพพาน) โดย ๕ ประเภท คือ

๑) อันตราปรินิพพายี ท่านผู้ปรินิพพานในระหว่างอายุไม่ถึงกึ่ง คือ ท่านผู้ไปเกิดใน สุตทวาราสภ^{๑๒๑} ภพใดภพหนึ่ง อยู่ยังไม่ถึงครึ่งอายุก็ปรินิพพาน (ในภพนั้น)

๒) อุปหัจจปรินิพพายี ท่านผู้ปรินิพพานเมื่ออายุพ้นกึ่งไปแล้ว

๓) อสังขารปรินิพพายี ท่านผู้ปรินิพพานโดยไม่ใช้ความเพียรนัก

๔) สสังขารปรินิพพายี ท่านผู้ปรินิพพานโดยใช้ความเพียรมาก

๕) อุทธังโสโต อภินิฏฐคามี ท่านผู้มีกระแสในเบื้องบน ไปสู่อภินิฏฐภาพ

ง. พระอรหันต์ ท่านผู้ทำมรรคปัญญาที่ ๔ ให้เกิดแล้ว มี ๖ ประเภท คือ

๑) บางท่านเป็น สัทธาวิมุต ผู้พ้นพิเศษด้วยศรัทธา

๒) บางท่านเป็น ปัญญาวิมุต ผู้พ้นพิเศษด้วยปัญญา

๓) บางท่านเป็น อุภโตภาควิมุต ผู้พ้นพิเศษด้วยภาคทั้งสอง

๔) บางท่านเป็น เตวิโช ผู้มีวิชา ๓

๕) บางท่านเป็น ฉฬภิญโญ ผู้มีอภิญญา ๖

๖) บางท่านเป็น ปฏิสัมภิตปเภทปัตโต ผู้ถึงความแตกฉานในปฏิสัมภิตา^{๑๒๒}

สรุป การเจริญบริกรรมภาวนาส่งผลให้เกิด อาหุเนยยกาวาทิสัทธา เป็นปัญญาอันเป็นโลกุตระ เป็นบุคคลควรนับถือ ควรต้อนรับ ควรแก่การทักซิณา ควรแก่การกราบไหว้ และเป็นเนื่อนาบุญของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย โยคีผู้มีความเพียรเจริญวิปัสสนาภาวนาทั้งหลายเหล่านี้ ท่านได้รับความพิเศษของจิตทั้งส่วนที่เป็นโลกียะ และส่วนที่เป็นโลกุตระอันเกิดจากการพัฒนาจิตด้วยความเพียร มีสติสัมปชัญญะ เจริญตามมรรคมรรค ๘ ซึ่งเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์^{๑๒๓}

๓.๖.๕ บรรลุเจโตวิมุตติ-ปัญญาวิมุตติ^{๑๒๔} อุภโตภาควิมุต

เจโตวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นทางด้านจิต แปลกันว่า ความหลุดพ้นแห่งจิต หรือความหลุดพ้นด้วยกำลังจิต คือ ด้วยสมาธิ หมายถึง ภาวะจิตที่ประกอบด้วยสมาธิ ซึ่งกำราบราคะลงได้ ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสเครื่องผูกมัดทั้งหลาย^{๑๒๕}

^{๑๒๑} สุตทวาราสภ มี ๕ คือ อวิหา, อตปปา, สุตสสา, สุตสสี, อภินิฏฐา

^{๑๒๒} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๑๒๐๓-๑๒๐๔.

^{๑๒๓} นางสาวศุภภากร วัจจุตภิญโญ, “ศึกษาลักษณะนิชฌานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, หน้า ๑๗๔.

^{๑๒๔} ผู้ศึกษาที่ไม่คุ้นกับภาษาบาลี ไม่พึงสับสนระหว่างเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ หรือวิมุตติ ซึ่งเป็นภาวะและอาการ กับอุภโตภาควิมุตติและปัญญาวิมุตติ (เขียน อุภโตภาควิมุตต์ และปัญญาวิมุตต์ ก็ได้) ซึ่งเป็นบุคคล

^{๑๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, หน้า ๔๒๙.

ปัญญาวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้านปัญญา หมายถึง ปัญญาบริสุทธิ์ หรือความรู้ถูกต้องสมบูรณ์ ไม่มีกิเลสติดบ่วงหรือติดเบือน ซึ่งเกิดขึ้นแก่ผู้บรรลอรหัตตผล ในเมื่อปัญญานั้นกำจัดอวิชชาได้แล้ว ทำให้ผู้นั้นหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องผูกมัดทั้งปวง ดังบาลีว่า “เพราะสํารอกกราคะได้ จึงมีเจโตวิมุตติ, เพราะสํารอกอวิชชาได้ จึงมีปัญญาวิมุตติ”^{๑๒๖}

เจโตวิมุตติเป็นผลของสมณะ ปัญญาวิมุตติเป็นผลของวิปัสสนา คำคํานี้แสดงให้เห็นว่าสมณะและวิปัสสนา จะต้องมาควบคู่กัน แม้ในชั้นผล เช่นเดียวกับในชั้นมรรค ผู้บรรลอรหัตตผลจะต้องได้เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตตินี้ครบทั้งสองอย่างทุกบุคคล^{๑๒๗} สมด้วยบาลีว่า

“ภิกษุทั้งหลาย จิตที่เศร้าหมองด้วยราคะ ย่อมไม่หลุดพ้น หรือปัญญาที่ดีที่เศร้าหมองด้วยอวิชชา ย่อมเจริญไม่ได้, ด้วยประการดังนี้ เพราะสํารอกกราคะได้ จึงมีเจโตวิมุตติ, เพราะสํารอกอวิชชาได้ จึงมีปัญญาวิมุตติ”^{๑๒๘}

เมื่อกล่าวถึงบุคคลผู้บรรลอรหัตตผล โดยแบ่งเป็น ปัญญาวิมุตติ กับ อุภโตภาควิมุต นั้นพึงเข้าใจว่า ปัญญาวิมุตติ ซึ่งดูเสมือนจะให้แปลว่า ผู้ได้ปัญญาวิมุตติอย่างเดียวนั้น อันที่จริงย่อมได้เจโตวิมุตติด้วย เพราะการได้ปัญญาวิมุตติ ส่อความคุมถึงอยู่แล้วว่าต้องได้เจโตวิมุตติด้วย เป็นแต่หมายถึงเจโตวิมุตติแบบที่อาศัยสมาธิเพียงเท่าที่จำเป็น ซึ่งจะต้องมีเป็นธรรมดาอยู่ก่อนแล้วที่จะได้ปัญญาวิมุตติ จึงไม่ต้องระบุให้ชัดออกมา เหมือนกับพูดว่า ผู้เจริญวิปัสสนาอย่างเดียว แต่ความจริงก็คือต้องอาศัยสมณะ เพื่อใช้สมาธิเท่าที่จำเป็นด้วย นั่นเอง

ส่วนอุภโตภาควิมุต หมายถึงผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน เสมือนย้าให้แปลว่าผู้ได้ทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ^{๑๒๙} ดังเช่นครั้งเมื่อพระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า

“อานนท์ เมื่อใด ภิกษุรู้ซึ่งสมุทัย ความอัสตง อัสสาหะ (ส่วนดี) อาทีนพ (ส่วนเสีย) และนิสสรณะ (ทางออก) แห่งวิญญานฐิติ ๗^{๑๓๐} และอายตนะ ๒ เหล่านี้ ตามที่มันเป็นจริงแล้ว เป็นผู้หลุดพ้นด้วยไม่ถ้อยมั่น, ภิกษุนี้เรียกว่า เป็นปัญญาวิมุต

อานนท์ เมื่อใด ภิกษุเข้าถึงวิโมกข์ ๘ เหล่านี้ โดยอนุโลมบ้าง เข้าโดยปฏิโลมบ้าง เข้าทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมบ้าง เข้าก็ได้ ออกก็ได้ ในคราวที่ต้องการ ซึ่งข้อที่ต้องการ เท่าเวลาที่ต้องการ, และเพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป เธอได้ประจักษ์แจ้ง เข้าถึงอยู่ ด้วยความรู้ยั้งเอง ในปัจจุบันนี้ที่เดียว ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้, ภิกษุนี้เรียก เป็นอุภโตภาควิมุต”^{๑๓๑}

สรุปว่าบุคคลผู้บรรลอรหัตตผล ย่อมมีการปฏิบัติทั้งวิปัสสนาและมีสมณะด้วย จึงทำให้ได้ทั้งเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ ซึ่งการได้ทั้งสองนั้นท่านเรียกว่าเป็นอุภโตภาควิมุต

^{๑๒๖} อภ.ทุก.(ไทย) ๒๐/๒๗๖/๗๘., ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๔๐/๔๔๓.

^{๑๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, หน้า ๔๓๐.

^{๑๒๘} อภ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๗๕-๖/๗๗-๘.

^{๑๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, หน้า ๔๓๑.

^{๑๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗๔.

^{๑๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๕-๖๖/๘๓-๘๔

๓.๖.๖ เกิดญาณทัสสนะ

ญาณทัสสนะ หรือญาณ ๓ คือ ความหยั่งรู้, ปรีชาหยั่งรู้ มี ๓ อย่างคือ

๑) สัจจญาณ หยั่งรู้สัจจะ คือ ความหยั่งรู้ริยสัจจ ๔ แต่ละอย่างตามที่เป็นไป ว่านี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๒) กิจจญาณ หยั่งรู้กิจ คือ ความหยั่งรู้กิจอันจะต้องทำในอริยสัจจ ๔ แต่ละอย่างว่าทุกข์ควรกำหนดรู้ ทุกขสมุทัยควรละเสีย เป็นต้น

๓) กตญาณ หยั่งรู้การอันทำแล้ว คือ ความหยั่งรู้ว่ากิจอันจะต้องทำในอริยสัจจ ๔ แต่ละอย่างนั้นได้ทำเสร็จแล้ว

ญาณ ๓ ในหมวดนี้ เนื่องด้วยอริยสัจจ ๔ โดยเฉพาะ เรียกชื่อเต็มว่า ญาณทัสสนะ^{๑๓๒}

๓.๖.๗ ได้ปริยญา ๓

การกำหนดใส่ใจทำให้เกิดความเข้าใจสิ่งต่างๆ โดยครบถ้วนและรอบด้าน^{๑๓๓} ทำให้ได้ปริยญา ๓^{๑๓๔} แบ่งออกเป็น ๓ ชั้นคือ

๑) ญาณปริยญา ปัญญาชั้นรู้จัก คือ การกำหนดรู้ ปัญญาการทำความรู้ทำความเข้าใจ โดยครบถ้วน ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญยิ่ง ควรกำหนดรู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่ รู้จักจำเพาะตัวสิ่งนั้น ตามสภาวะของมัน เช่นว่า รูปมีลักษณะสลายตัว เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์ สัญญามีลักษณะกำหนดได้หมายรู้ เป็นต้น

ภูมิแห่งญาณปริยญา เริ่มต้นตั้งแต่การกำหนดเห็นรูป-นาม จนถึงกำหนดปัจจัยของสังขาร ก็คือการตามกำหนดรู้ลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนด และเหตุปัจจัยให้อารมณ์นั้นๆ เกิดขึ้นนั่นเอง^{๑๓๕}

๒) ตีรณปริยญา ปัญญาชั้นกำหนดพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ คือรู้ทั่วถึงด้วยปัญญาที่หยั่งลงไปในสามัญลักษณ์ ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น เห็นเวทนาว่าไม่เที่ยง มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวตนบุคคลเราเขา เป็นต้น

ภูมิแห่งตีรณปริยญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณาของสังขารในสัมมสนญาณจนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความเกิดและความดับของสังขารธรรม) ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนเห็นแจ้งสามัญลักษณ์ของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง^{๑๓๖}

^{๑๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: บ.เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘) หน้า ๘๖.

^{๑๓๓} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐.

^{๑๓๔} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓-๑๔/๖๒-๗๓.

^{๑๓๕} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, หน้า ๓๙๒-๓๙๓.

^{๑๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๓.

๓) ปทานปริญา ปัญญาชั้นกำหนดรู้สามารถตัดละกิเลสได้ชื่อว่า ปริญา คือรู้แจ้งชัดในขั้นทั้ง ๕ ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ทำให้วางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อรู้อารูป-นามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาชัดแจ้งแล้ว ก็ละความมั่นหมายว่าเป็นของเที่ยงแท้ เป็นสุข เป็นตัวตน ในสิ่งนั้นเสียได้ มีสติกำหนดรู้ชัดตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลาง ไม่มีความยึดมั่นด้วยอำนาจอุปาทาน ปล่อยวางได้

ภูมิแห่งปทานปริญา^{๑๓๗} แบ่งเป็นชั้น ตามการประหาณวิปาส^{๑๓๘} ดังนี้

๑) เริ่มตั้งแต่พิจารณาเห็นความดับ (ในภังคญาณ) จากนั้นพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาเสียได้

๒) พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ เห็นความบีบคั้นให้คงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้ ย่อมละสุขสัญญา (โดยความสำคัญผิดว่าเป็นสุข) เสียได้

๓) พิจารณาเห็นโดยความไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใคร ย่อมละอัตตสัญญา (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน) เสียได้

๔) เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่ายความเพลิดเพลिन สำรอกราคะ ดับตัณหา สละคืนความยึดถือ (ละอุปาทานในขั้น ๕) ได้^{๑๓๙}

เมื่อมีการกำหนดสติอยู่เสมอๆ สภาวะธรรมต่างๆ ก็จะเกิดขึ้นไปตามลำดับ ซึ่งมีความเชื่อมโยงเข้าสู่หลักของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีองค์ธรรมอยู่ ๓ ประการ คือ (๑) อาตภาพิ มีความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน (๒) สัมปชาน มีความรู้ตัวทั่วพร้อม (๓) สติมา มีสติระลึกรู้ เพื่อความสมบูรณ์ในการปฏิบัติต้องเจริญปริญา ๓ ก็เกิดพร้อมกันกับสติปัฏฐาน ๔ ควบคู่กัน ทำให้เกิดปัญญา ในที่นี้มีอยู่ ๔ อย่าง คือ

๑) สุตมยปัญญา ได้แก่ ปัญญาอันเกิดจากการเรียนรู้วิธีเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีเดินจงกรม นั่งภาวนา เป็นต้น จนมีความเข้าใจได้ดีและทำได้ถูกต้อง

๒) วราฐานปัญญา ได้แก่ ปัญญาที่เกิดขึ้นในขณะที่เริ่มลงมือปฏิบัติตามหลักวิชาที่เรียนมานั้น เช่น เวลาเดินจงกรม ให้เอาสติไว้ที่เท้า ภาวนาว่า “ขวย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” เวลานั้นให้เอาสติไว้ที่ท้อง ภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” เวลาที่มีความเจ็บ ปวด เมื่อย คั้น เป็นต้น เกิดขึ้นให้เอาสติกำหนดไว้ที่อาการของเวทนานั้น แล้วภาวนาว่า “เจ็บหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ คั้นหนอ” เป็นต้น เวลาใจคิดให้เอาสติกำหนดรู้ไว้ที่หทัยวัตถุ ภาวนาว่า “คิดหนอ คิดหนอ” เป็นต้น เวลานั้นให้เอาสติกำหนดไว้ที่ท้องภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” จนกลับไปด้วยกัน ปัญญาที่รู้จักวิธีกำหนดและได้กำหนดตามสติปัฏฐานทั้ง ๔

๓) สัมมสนปัญญา ได้แก่ ปัญญาที่เกิดขึ้นแก่ผู้ที่มีศรัทธาจริง ตั้งใจปฏิบัติจริง ตามหลักวิชาที่เรียนมาแล้วนั้น โดยความไม่ประมาทคือ มีสติกำหนดเวทนา จิต ธรรม อยู่ตลอดเวลา เมื่อเห็นรูปนามได้สมาธิ ปัญญา ก็จะเกิดขึ้นเป็นลำดับๆ ไป นับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณคือปัญญารู้จักแยก รูป

^{๑๓๗} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, หน้า ๓๙๓-๓๙๔.

^{๑๓๘} ปัญญาเครื่องละวิปาส ชื่อว่า ปทานปัญญา ขุ.ป.อ.(ไทย) ๗/๑/-/๙๓.

^{๑๓๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.จ.อ.(ไทย) ๖/-/-/๖๔๕., ขุ.ป.อ.(ไทย) ๗/๑/-/๙๑.

แยกนามออกจากกันได้ ปัจจัยปริศนาคณญาณ ปัญญา รู้จักเหตุ รู้จักปัจจัยของรูปนาม จนกระทั่งถึงญาณที่ ๑๓ คือ โคตรภูญาณ อย่างนี้เรียกว่า สัมมสนาปัญญา

๔) อภิสมยปัญญา ได้แก่ ปัญญาที่เกิดขึ้นกับมรรค จิต โดยใจความก็คือ มัคคญาณอันเป็นญาณที่ ๑๔ ต่อจากโคตรภูญาณนั่นเอง ต้องฝึกอบรมมาจนถึงขั้นนี้จึงจะมีปัญญาคมกริบและสามารถสู้รบกับมารคือกิเลสได้อย่างไม่มีว่าจะกลับแพ้ได้

๓.๖.๘ ทำลายวิปัสสนาธรรม ๓

วิปัสสนา คือ ความรู้คลาดเคลื่อน ความรู้ที่ผันแปรผิดพลาดจากความเป็นจริง หมายถึง ความรู้คลาดเคลื่อนขั้นพื้นฐาน ที่นำไปสู่ความเข้าใจผิด หลงผิด ทำให้มองเห็นสัจภาวะ วิปัสสนามี ๓ อย่างคือ ๑) สัญญาวิปัสสนา ๒) จิตวิปัสสนา และ ๓) ทิฏฐิวิปัสสนา^{๑๔๐}

วิปัสสนา ๓ หรือวิปัสสนา ๓ นี้มี ๔ อย่าง ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย สัญญาวิปัสสนา จิตวิปัสสนา ทิฏฐิวิปัสสนา มี ๔ อย่าง ดังนี้ ; ๔ อย่างอะไรบ้าง ? (กล่าวคือ)

- ๑) สัญญาวิปัสสนา จิตวิปัสสนา ทิฏฐิวิปัสสนา ในสิ่งไม่เที่ยง ว่าเที่ยง
- ๒) สัญญาวิปัสสนา จิตวิปัสสนา ทิฏฐิวิปัสสนา ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าสุข
- ๓) สัญญาวิปัสสนา จิตวิปัสสนา ทิฏฐิวิปัสสนา ในสิ่งมิใช่ตัวตน ว่าตัวตน
- ๔) สัญญาวิปัสสนา จิตวิปัสสนา ทิฏฐิวิปัสสนา ในสิ่งว่างงาม ว่างาม^{๑๔๑}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำลายวิปัสสนาธรรม คือ ความเห็นผิด มี ๔ ประการได้ คือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ(ความไม่งาม, ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุขวิปัสสนา (สำคัญว่างาม, ว่าน่ารัก)

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปัสสนา (สำคัญว่าเป็นสุข)

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจวิปัสสนา(สำคัญว่าเที่ยง)

๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปัสสนา(สำคัญว่าเป็นตัวตน)

สาระสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลุยาธิธรรม (อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการสติปัฏฐาน คือ การตั้ง

^{๑๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับเดิม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, หน้า ๔๓.

^{๑๔๑} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๘/๕๑.

สติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมเพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกพิจารณาเป็น ๔ ประการคือ

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓.๖.๙ บรรลุวิสุทธิ ๗

เมื่อโยคีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการเดินจงกรมเป็นระยะและนั่งกำหนดเป็นระยะ หากปฏิบัติถูกต้องก็จะเกิดสมาธิ พร้อมทั้งรู้เห็นอารมณ์ นิमित และสัญญาณ เกิดสิ่งที่ท่านกำหนด เรียกว่า “สภาวะ” ติดตามมา ให้เกิดวิสุทธิ และญาณ เป็นขั้นตอนตั้งแต่ต่ำจนถึงขั้นสูงสุดในตัวของโยคีเอง วิสุทธิและญาณดังกล่าวนี้ ถือเป็นแนวทางสำคัญของการปฏิบัติธรรม เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ^{๑๔๒}

ในชั้นบาลีพระไตรปิฎก มีกล่าวถึง วิสุทธิ ๗ ไว้ในรตวินีตสูตร พระสูตรที่ ๒๔ ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณสก เป็นคำสนทนาซักถามระหว่างพระสาฬหบุตรมหาเถระกับพระปุลณณะ มันทาณีนุตระเถระ แต่มีกล่าวถึงในทศสูตรในคัมภีร์ทีทนิคาย ปาฎิกวรรค เรียกว่า ปาริสุทธิปะธานียังคะ และจำแนกออกได้เป็น ๙ ดังนี้คือ ^{๑๔๓}

๑) สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของศีล หมายถึง การปฏิบัติปาริสุทธิศีล ๔ ได้อย่างบริสุทธิ์

๒) จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของจิต หมายถึง การปฏิบัติสมาธิ ได้อุปปจาระและอัปปนา (สำหรับผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน) หรือได้ขณิกสมาธิจนผ่านญาณโดยลำดับ (สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน)

๓) ทิฐิวินิวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความเห็น หมายถึง การปฏิบัติจนกำหนดรู้นามและรูป (นามรูปปริจเฉทญาณ)

๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยการข้ามพ้นความสงสัย หมายถึง การปฏิบัติจนสามารถกำหนดรู้เหตุและปัจจัยของนาม และรูป (ปัจจัยปริคคหญาณ)

๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็นว่า เป็นทางปฏิบัติที่ถูกและทางปฏิบัติที่ไม่ถูก หมายถึง การปฏิบัติจนกำหนดรู้เห็นพระไตรลักษณ์และเห็นความเกิดและความดับของนามและรูป (สัมมสนญาณ และอุทยพยญาณอย่างอ่อน)

๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยความเห็นทางปฏิบัติที่ถูก หมายถึง การปฏิบัติจนผ่านอุทยพยญาณอย่างแก่ตลอดถึงอนุโลมญาณ

^{๑๔๒} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๓๘.

^{๑๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙-๔๑.

๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็น หมายถึง การปฏิบัติจนสามารถผ่านมัคคญาณผลญาณ

วิสุทธิ ๗ นี้ ใน ทสุตตรสูตร ท่านเรียกว่า ปาวิสุทธิปธานียังคะและจำแนกไว้เป็น ๙ โดยเติม ๘) ปัญญาวิสุทธิ และ ๙) วิมุตติวิสุทธิ เข้ามาอีก ๒ ซึ่งพระอรรถกถาจารย์อธิบายไว้ในคัมภีร์ สุมังคลวิลาสินี ว่าปัญญาในปัญญาวิสุทธินั้น ได้แก่ อรหัตตผล ปัญญา และวิมุตติ ในวิมุตติวิสุทธิ ได้แก่ อรหัตตผลวิมุตติ^{๑๔๔}

๓.๖.๑๐ บรรลุญาณ ๑๖

ส่วนญาณ ๑๖ นั้น^{๑๔๕} ในชั้นพระบาลีมีกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค ซึ่งเป็นคัมภีร์หรือปกรณ์ที่ท่านพระอานนท์เถระนำมาแสดงแต่ครั้งปฐมสังคายนา ว่าท่านพระสาฬหะบรมมหาเถระเป็นผู้กล่าวไว้ แล้วนำมาจัดเข้าไว้ในขุททกนิกาย ในพระสุตตันตปิฎก ต่อมา พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายขยายความไว้ในคัมภีร์ต่างๆ เช่น ท่านพระพุทธโฆสจารย์อธิบายญาณ ๑๖ โดยละเอียดไว้ในคัมภีร์ วิสุทธิมัคค ท่านพระพุทธทศเถระบรรยายไว้ในคัมภีร์อภิธัมมมาวตาร และท่านพระมหานามเถระกล่าวอธิบายไว้ในคัมภีร์สัทธัมมปกาสินี (อรรถกถาปฏิสัมภิทามัคค) แล้วต่อมามีท่านพระอนุรุทธาจารย์ได้กล่าวถึงวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ไว้ในคัมภีร์ อภิธัมมัตถสังคหะ และท่านอาจารย์สุ่มังคะเถระได้อธิบายขยายความไว้ในคัมภีร์ อภิธัมมัตถวิภาวินี (ฎีกาของอภิธัมมัตถสังคหะ) อีกต่อหนึ่ง^{๑๔๖}

ญาณในอภิธัมมัตถสังคหะ^{๑๔๗} เรียกว่า “วิปัสสนาญาณ ๑๐” คือ

๑) สัมมสนญาณ ญาณดำเนินไปด้วยการกำหนดรู้ขั้นต้น (ธาตุ อายตนะ) เป็นต้นเป็นกลุ่มเป็นก้อน (โดยพระไตรลักษณ์)

๒) อุทยพยญาณ ญาณดำเนินไปด้วยการเห็นเนื่องๆ ซึ่งความเกิดและความดับ (ของสังขารทั้งหลาย)

๓) ภังคญาณ ญาณซึ่งงดการกำหนดเห็นความเกิดเสีย ดำเนินไปแต่ในการเห็นความดับ (ของสังขารทั้งหลาย)

๔) ภยญาณ ญาณดำเนินไปด้วยการเห็นเนื่องๆ ซึ่งสังขารทั้งหลาย โดยความเป็นของน่ากลัว

๕) อาทีนวญาณ ญาณดำเนินไปด้วยการพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายที่เห็นเป็นของน่ากลัวว่ามีโทษเลวร้าย

๖) นิพพิทาญาณ ญาณดำเนินไปด้วยความเบื่อหน่ายในสังขารทั้งหลายที่เห็นว่ามีโทษเลวร้าย

๗) มุญจितุกัมยตาญาณ ญาณซึ่งเบื่อหน่ายแล้วดำเนินไปด้วยความปรารถนาจะพ้นไปเสียจากสังขารทั้งหลาย

^{๑๔๔} สารตลปกาสินี, ทุตติยภาค, หน้า ๖๙-๗๐., มโนรณปุรณิ, ตติยภาค, หน้า ๗.

^{๑๔๕} ธนิต อัญโทธิ, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๓๙.

^{๑๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙-๔๐.

^{๑๔๗} อภิธัมมัตถสังคหปาฐิ, หน้า ๕๕.

๘) ปฏิสังขานญาณ ญาณดำเนินไปด้วยการกำหนดรู้สังขารทั้งหลายทวนแล้วทวนเล่า เพื่อสำเร็จอุบายแห่งการพ้นไป (จากสังขารทั้งหลาย)

๙) สังขารุเบกขานญาณ ญาณที่วางเฉย โดยปราศจากความกลัวและชื่นชมยินดีในธรรม คือ สังขารทั้งหลายที่กำหนดรู้ทวนแล้วทวนเล่า

๑๐) อนุโลมญาณ หรือสังจจานุโลมิกญาณ ญาณคล้อยตามความสำเร็จกิจของญาณทั้ง ๙ ข้างต้นและคล้อยตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ เบื้องปลาย

ญาณ ๑๖ คือ

๑) นามรูปปริจเฉทญาณ หรือ นามรูปววัตถานญาณ ญาณกำหนดจำแนกรู้นามและรูป

๒) ปัจจยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัย (ของนามและรูป)

๓) สัมมสนญาณ หรือ กลาปสัมมสนญาณ หรือติลักขณปฏิเวธสัมมสนญาณ

๔) อุทยพยญาณ หรือ อุทยพยานะปัสสนาญาณ

๕) ฆังคญาณ หรือ ฆังคานุปัสสนาญาณ

๖) ภยญาณ หรือ ภยตูปัญฐานญาณ

๗) อาทีนวญาณ อาทีนวานุปัสสนาญาณ

๘) นิพพิทานญาณ หรือ นิพพิทานุปัสสนาญาณ

๙) มุญจิตุกัมยตาญาณ

๑๐) ปฏิสังขานญาณ หรือ ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ

๑๑) สังขารุเบกขานญาณ

๑๒) อนุโลมญาณ หรือสังจจานุโลมิกญาณ

๑๓) โคตรภูญาณ

๑๔) มัคคญาณ

๑๕) ผลญาณ

๑๖) ปัจจเวกขณญาณ

ขั้นตอนวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ในทางปฏิบัติ^{๑๔๘} ปราภฏการณของวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ จะเกิดขึ้นเป็นขั้นเป็นตอน ตรงตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะโดยมีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑) สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของศีล

๒) จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของจิต

๓) ทิฐิวินิวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความเห็น

(๑) นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณกำหนดจำแนกรู้นามและรูป

๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยผ่านพ้นความสงสัย

(๑) ปัจจยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัย (ของนามและรูป)

^{๑๔๘} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๕๓.

๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิติ ความบริสุทธิ์ของความรู้ ความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติที่ ถูกและทางปฏิบัติที่ไม่ถูก

(๑) สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณาเห็น (รูปนาม-สังขาร-โดยพระ ไตรลักษณ์)

(๒) (ก) ตรุณอุทฺทพฺพญาณ ญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ อย่างอ่อน

๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิติ ความบริสุทธิ์ของความรู้ ความเห็นทางปฏิบัติถูก

(๑) (ข) พลวอุทฺทพฺพญาณ ญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ อย่างแก่

(๒) ภัทฺถญาณ ญาณกำหนดรู้ความดับ (ของสังขาร)

(๓) ภยญาณ ญาณกำหนดรู้ (สังขาร) โดยความเป็นสิ่งน่ากลัว

(๔) อาทีนญาณ ญาณกำหนดรู้โทษ (ของนามและรูป หรือสังขาร)

(๕) นิพพิทาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความเบื่อหน่าย (ในนามและรูป)

(๖) มุญฺจิตฺตํมยตาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความปรารถนาที่จะพ้นไป (จากนามและ รูป)

(๗) ปฏิสังขารญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการทบทวน (โดยพระไตรลักษณ์)

(๘) สังขารุเปกขาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการวางเฉยในสังขาร

(๙) อนฺุโลมญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการคล้อยตาม

(๑๐) โคตรภูญาณ ญาณข้ามโคตรบุถุชน (โดยอนฺุโลม)

๗) ญาณทัสสนวิสุทธิติ ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็น

(๑) มัคคญาณ ญาณในอริยมรรค

(๒) ผลญาณ ญาณในอริยผล (นับเข้าไปในญาณทัสสนวิสุทธิติ โดยอนฺุโลม)

(๓) ปัจจเวกขณญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการสำรวจทบทวน (เป็นโลกียะ ไม่นับ

เข้าอยู่ในญาณทัสสนวิสุทธิติ)

๓.๖.๑๑ บรรลุบุคคล ๒ ประเภท

๑. สมถยานิก บุคคลที่อาศัยความสงบ (สมาธิ) คือ ได้เจริญสมถะมาก่อนแล้วจนได้บรรลุ ฌานสมาบัติ แล้วเอาฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่ออีกจนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน เรียกว่า สมถยานิ กะ และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์ มีชื่อ เรียกว่า ฌานลาภีบุคคล หรือบางที่เรียก เจโต วิมุตตบุคคล บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งสมาธิ

๒. วิปัสสนายานิก บุคคลที่อาศัยความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของรูปนามหรือขันธ ๕ โดยที่ยังไม่ได้เจริญสมถะมาก่อน และยังไม่ได้ฌานสมาบัติ เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาทีเดียว ได้สมาธิ เพียงขณิกสมาธิ คือ รู้ทันปัจจุบันทุกขณะของรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า วิปัสสนายานิกะ และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์ มีชื่อเรียกว่า สุกขวิปัสสกบุคคล หรือ ปัญญาวิมุตตบุคคล บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งปัญญา

สมถยานิกนั้นใช้สมาธิระดับอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ ส่วนวิปัสสนายานิกใช้สมาธิ ระดับขณิกสมาธิ โดยจะสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ก็ต่อเมื่อพิจารณาไตรลักษณ์^{๑๔๔}

^{๑๔๔} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๖.๗, หลักการปฏิบัติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๔๑.

๓.๖.๑๒ บรรลุมรรค ๘ (วิโมกข์ ๘ หรืออนุปัฟพวิหาร ๙)

- ๑) ปฐมฌาน (รูปฌานที่ ๑)
- ๒) ทุตติยฌาน (รูปฌานที่ ๒)
- ๓) ตติยฌาน (รูปฌานที่ ๓)
- ๔) จตุตถฌาน (รูปฌานที่ ๔)^{๑๕๐}
- ๕) อากาสนัญญายตนฌาน (อรุฌานที่ ๑)
- ๖) วิญญาณัญญายตนฌาน (อรุฌานที่ ๒)
- ๗) อากิญจัญญายตนฌาน (อรุฌานที่ ๓)
- ๘) เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน (อรุฌานที่ ๔)^{๑๕๑}

๓.๖.๑๓ บรรลุเป็นเตวิชชบุคคล ๓

- ๑) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้
- ๒) จุตูปปาตญาณ ญาณหยั่งรู้จุดและอุบัติของสัตว์ที่เป็นไปตามกรรม
- ๓) อาสวักขยญาณ ญาณหยั่งรู้ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะ^{๑๕๒} และเพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ วิชา ได้แก่ วิชา ๓ และวิชา ๘

วิชา ๓ คือ

- (๑) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความรู้ที่ระลึกชาติได้
- (๒) จุตูปปาตญาณ ความรู้จุดและอุบัติของสัตว์
- (๓) อาสวักขยญาณ ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ

วิชา ๘ คือ

- (๑) วิปัสสนาญาณ ญาณที่เป็นวิปัสสนา
- (๒) มโนมยิทธิ มีฤทธิ์ทางใจ
- (๓) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ
- (๔) ทิพพโสต หูทิพย์
- (๕) เจโตปริยญาณ กำหนดรู้จิตผู้อื่นได้
- (๖) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความรู้ที่ระลึกชาติได้
- (๗) ทิพพจักขุ ตาทิพย์ หรือเรียกจุตูปปาตญาณ
- (๘) อาสวักขยญาณ ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ

จรณะ ๑๕ คือ

- (๑) สีสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศีล
- (๒) อินทริยสังวร ความสำรวมอินทริย์
- (๓) โภชนเนมัตตัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค
- (๔) ชาคริยานุโยค การหมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตั้ง

^{๑๕๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒/๓๐.

^{๑๕๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒/๓๐.

^{๑๕๒} วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๑๒-๑๔/๖-๘.

- (๕) มีศรัทธา
- (๖) มีหิริ
- (๗) มีโอตตปัปะ
- (๘) เป็นพหูสูต
- (๙) วิริยารัมภะ ปรารภความเพียร
- (๑๐) มีสติมั่นคง
- (๑๑) มีปัญญา
- (๑๒) ปฐมฌาน
- (๑๓) ทุตติยฌาน
- (๑๔) ตติยฌาน
- (๑๕) จตุตถฌาน^{๑๕๓}

๓.๖.๑๔ บรรลุเป็นฉฬภิญญบุคคล

- ๑) อธิวิธยาหรืออธิวิธี ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้
- ๒) ทิพโอสถ ญาณที่ทำให้มีหุทิพย์
- ๓) เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้กำหนดใจคนอื่นได้คือ ทายใจเขาได้
- ๔) ปุพเพนิวาสานุสสติ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้
- ๕) ทิพยจักขุ ญาณที่ทำให้มีตาทิพย์
- ๖) อาสวักขยญาณ ญาณที่ทำให้อาสวะกิเลสสิ้นไป^{๑๕๔}

๓.๖.๑๕ บรรลุอรียบุคคล ๘ ประเภท

๑) โสตาปัตติมรรคบุคคล คือ บุคคลในขณะที่มรรคจิตเกิดขึ้นเป็นครั้งแรก ที่เรียกว่า โสตาปัตติมรรคจิต โสตาปัตติมรรคบุคคลนี้นับเป็นอรียบุคคลขั้นแรก และได้ชื่อว่าเป็นผู้หยั่งลงสู่กระแสพระนิพพานแล้ว มรรคจิตในขั้นนี้จะทำลายได้ ๓ กิเลสในสังโยชน์ ๑๐ ได้ดังนี้คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพตปราคามาส รวมทั้งโลภะ(ความโลภ) โทสะ(ความโกรธ, ชัดเคืองใจ, กังวลใจ, เครียด, กลัว) โมหะ ในขั้นหยาบอันจะทำให้ไปเกิดในอบายภูมิ (เดรัจฉาน, เปรต, อสุรกาย และนรก) ด้วย

๒) โสตาปัตติผลบุคคล หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า โสตาบัน คือผู้ที่ผ่านโสตตมรรคแล้ว คุณสมบัติที่สำคัญของโสตตบันก็คือ

(๑) พ้นจากอบายภูมิตลอดไป คือจะไม่ไปเกิดในอบายภูมิอีกเลย เพราะจิตใจมีความประณีตเกินกว่าที่จะไปเกิดในภูมิเหล่านั้นได้ (ใครจะไปเกิดในภูมิใดนั้น ขึ้นกับสภาพจิตตอนใกล้ตายที่เรียกว่ามรณาสันนวิถิ)

(๒) อีกไม่เกิน ๗ ชาติก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์

(๓) มีศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน จะไม่คิดเปลี่ยน

ศาสนาอีกเลย

^{๑๕๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๙/๒๘๘.

^{๑๕๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๕/๓๙๔.

(๔) มีศีล ๕ บริบูรณ์ คือ ความบริสุทธิ์นั้นเกิดจากความบริสุทธิ์ ความประณีตของจิตใจจริงๆ ไม่ใช่ใจอยากทำผิดศีลแต่สามารถข่มใจไว้ได้ คือใจสะอาดจนเกินกว่าจะทำผิดศีลทำได้

โสดาปัตติผลกับโสดาปัตติมรรคต่างกัน ตรงที่เป็นจิตคนละประเภท ขณะที่โสดาปัตติมรรค เป็นกุศลจิต กระทบกิจประหามภิเลส ส่วนขณะที่โสดาปัตติผลนั้น จิตเป็นวิบาก คือ เสวยผลจากการดับกิเลสแล้ว จิต ๒ ประเภทนี้เกิดสืบต่อกันทันที ไม่มีจิตอื่นมาคั่น

๓) สกทาคามีมรรคบุคคล หรือสกิทาคามีมรรคบุคคล คือ บุคคลที่เจริญวิปัสสนาต่อไปอีกจนกระทั่งมรรคจิตเกิดขึ้นเป็นครั้งที่ ๒ มรรคจิตในขั้นนี้ไม่สามารถทำลายกิเลสตัวใหม่ให้หมดไปได้อย่างสิ้นเชิงเหมือนมรรคจิตขั้นอื่นๆ เป็นแต่เพียงทำให้โลภะ โทสะ โมหะเบาบางลงเท่านั้น

๔) สกทาคามีผลบุคคล หรือสกิทาคามีผลบุคคล คือ ผู้ที่ผ่านสกทาคามีมรรคมาแล้ว คุณสมบัติสำคัญของสกทาคามีผลบุคคลก็คือ ถ้ายังไม่สามารถบรรลุธรรมขั้นสูงขึ้นไปได้ในชาตินี้ก็จะกลับมาเกิดในกามภูมิอีกเพียงครั้งเดียวก็จะบรรลุธรรมที่สูงขึ้นไปได้ แล้วจะพ้นจากกามภูมิตลอดไป เพราะอริยบุคคลขั้นนี้เป็นขั้นสุดท้ายที่จะเกิดในกามภูมิได้อีก คำว่า กามภูมิ นั้นได้แก่ สรรค์ ๖ ชั้น มนุษยภูมิ อบายภูมิ ๔ (สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย นรก) แต่สกทาคามีบุคคลนั้นพ้นจากอบายภูมิไปแล้วตั้งแต่เป็นโสดาบัน จึงเกิดได้เพียงในสวรรค์ และมนุษย์เท่านั้น

๕) อนาคามีมรรคบุคคล คือ บุคคลที่เจริญวิปัสสนาต่อไปอีกจนกระทั่ง มรรคจิตเกิดขึ้นเป็นครั้งที่ ๓ ที่เรียกว่า อนาคามีมรรคจิต ทำลายกิเลสได้เด็ดขาดเพิ่มขึ้นอีก ๒ อย่างคือ กามฉันทะ และปฏิมะ

๖) อนาคามีผลบุคคล คือผู้ที่ผ่านอนาคามีมรรคมาแล้ว คุณสมบัติที่สำคัญคือ ถึงแม้ยังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็จะไม่กลับมาเกิดในกามภูมิอีกเลย แต่จะไปเกิดในภูมิที่พ้นจากเรื่องของกามคือรูปภูมิ หรืออรูปภูมิเท่านั้น ในรูปภูมิ ๑๖ ชั้น จะมีอยู่ ๕ ชั้นที่เป็นที่เกิดของอนาคามีผลบุคคล โดยเฉพาะ คือ สุทธาวาสภูมิ ๕ ชั้นประกอบด้วย อวิหาภูมิ อดิปปาภูมิ สุทิสสาภูมิ สุทิสสิภูมิ และอกนิฏฐาภูมิ

๗) อรหัตตมรรคบุคคล คือ บุคคลที่เจริญวิปัสสนาต่อไปอีกจนกระทั่ง มรรคจิตเกิดขึ้นเป็นครั้งที่ ๔ ที่เรียกว่า อรหัตตมรรคจิต ทำลายกิเลสที่เหลือทุกตัวได้อย่างหมดสิ้น จนไม่มีกิเลสใดๆ เหลืออีกเลย สัญโยชน์ที่มรรคจิตขั้นนี้ทำลายไป ได้แก่ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา

๘) อรหัตตผลบุคคล หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า พระอรหันต์ คือ ผู้ที่ปราศจากกิเลสอย่างสิ้นเชิงแล้ว เพราะกิเลสตัวสุดท้ายถูกทำลายไปในขณะแห่งอรหัตตมรรคจิตที่ผ่านมาแล้ว เป็นผู้ที่พ้นจากทุกข์ทางใจทั้งปวง เพราะไม่ยึดมั่นในสิ่งใดเลย แต่ยังคงต้องทนกับทุกข์ทางกายต่อไป จนกว่าจะปรินิพพาน เพราะตราบไต่ที่ยังมีร่างกายอยู่ก็ไม่อาจพ้นจากทุกข์ทางกายไปได้^{๑๕๕}

อานิสงค์ของผู้ที่เป็นพระอรหันต์ที่ได้รูปฌาน ๔ มาแล้วยังมีผลให้สำเร็จมรรค ผล ง่ายตายอย่างคาดไม่ถึงอีกด้วย นอกจากนั้น ท่านที่ได้รูปฌานแล้ว เมื่อสำเร็จมรรคผลจะได้เป็นอรหัตตขั้นปฏิสัมภิทาญาณ คือ มีคุณสมบัติพิเศษเหนือจากที่ทรงอภิญา ๖ อีก ๔ อย่าง หรือที่เรียกว่าบรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า^{๑๕๖} คือ

^{๑๕๕} อ.วิเชียร อยู่เกตุ “ขั้นตอนการฝึกอภิญา” เอกสารประกอบการศึกษา หลักสูตรการอบรมจิตภาคปฏิบัติ ของท่านอาจารย์วิเชียร อยู่เกตุ. (กรุงเทพมหานคร: โอโรคา เมดิเตชั่น เฮลท์แคร์, ม.ป.ป.). (อัดสำเนา).

^{๑๕๖} วิ.ป. (ไทย) ๘/๔๕๔/๖๓๘.

- ๑) อุตถปฏิบัติสัมภิตา มีปัญญาแตกฉานในอรรถ คือฉลาดในการอธิบายถ้อยคำที่ท่านอธิบายมาแล้วอย่างพิสดาร ถอดเนื้อความที่พิสดารให้ย่อสั้นลงมาพอได้ความชัดไม่เสียความเข้าใจชัดเจน
- ๒) ฉัมมปฏิบัติสัมภิตา ฉลาดในการอธิบายหัวข้อธรรมที่ท่านกล่าวมาแต่หัวข้อให้พิสดารเข้าใจชัดเจน
- ๓) นิรุติปฏิบัติสัมภิตา มีความฉลาดในภาษา รู้และเข้าใจภาษาทุกภาษาได้อย่างอัศจรรย์
- ๔) ปฏิภาณปฏิบัติสัมภิตา มีปฏิภาณเฉลียวฉลาด สามารถแก้สรรพปัญหาได้อย่างอัศจรรย์^{๑๕๗}

๓.๖.๑๖ บรรลุถึงอานิสงค์ของการเจริญวิปัสสนา

การปฏิบัติที่จะเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมได้นั้น องค์ธรรมที่เป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวตัดสินใจขั้นสุดท้าย คือ ตัวปัญญา และปัญญาที่เป็นตัวปฏิบัติการณ์ขั้นนี้มีชื่อเรียกเฉพาะว่า วิปัสสนา^{๑๕๘}

วิปัสสนากรรมฐานได้ช่วยส่งเสริมสติปัญญา วุฒิภาวะทางอารมณ์ คุณธรรมจริยธรรม ความเชื่อมั่นในการทำงาน ทักษะในเรื่องต่างๆ ความคิดสร้างสรรค์ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเข้าสังคม ความรู้สึกเกี่ยวกับเอกลักษณ์ของตนและผู้อื่น ผู้ที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะมีบุคลิกภาพที่ดีและมั่นคง มีความสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับบิดา มารดา พี่น้อง ครู อาจารย์ ผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นอย่างดี ผลที่ตามมาคือสุขภาพจิตจะดีขึ้น เป็นการช่วยป้องกันและขจัดปัญหาสังคมในเวลานี้ เช่น การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน อาชญากรรม การยกพวกทำร้ายกัน การหย่าร้าง การทุจริต การติดสุรา การติดสารเสพติดให้โทษ เป็นต้น ถ้าคนเรามีพลังจิตทั้ง ๕ อย่าง หรือมีพลธรรม ๕ ประการจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานพลังนี้จะเปรียบเหมือนภูมิคุ้มกันที่ทรงอานุภาพที่คอยปกป้องและคุ้มครองทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ไม่ให้ตกไปในที่ชั่วและเวลาเดียวกันก็พัฒนาจิตให้สูงขึ้นเรื่อยๆ จนมีความสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆ และเอาชนะความทุกข์ได้ในที่สุด^{๑๕๙}

๓.๗ สรุปท้ายบท

การบริกรรมภาวนาในการเจริญวิปัสสนา ไม่ใช่การท่องบ่น หรือสาธยายเหมือนสมณะ แต่เป็นการเอาจิต (แน่มจิต, น้อมจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดูอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้น ตามความเป็นจริง โดยปราศจากอคติ หรือการคิดนึกปรุงแต่ง เพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ รู้ด้วยสติที่ประกอบพร้อมอยู่ด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ อันส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง

^{๑๕๗} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๑๑๗.

^{๑๕๘} พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี, ป.๖.๗, **หลักการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๑๔๐.

^{๑๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๓-๑๙๔.

การบริการภวามีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จัดเป็นวิชชฌานบัญญัติ ในการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้น คำบริการแม้จะทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ก็จริง แต่ก็ช่วยให้จิตจดจ่ออารมณ์มากขึ้น จากนั้นจึงสามารถหยั่งรู้เห็นรูป-นามตามสภาวะธรรมนั้นๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริการอีกต่อไป เพราะสามารถรู้รูป-นามได้ชัดเจนแล้ว ดังข้อความในคัมภีร์มหาภูทิกว่า “นनु จ ตชชาปถยตติวเสน สภาวธมโม คยหตีติ. สจจ คยหติ ปุพพภาเค ภาวนาย ปน วฑฒมานาย ปถยตตี สมตักกมิตวา สภาเวเวว จิตตํ ตัญฐติ.” พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. เปรียบผู้ที่จะละคำบริการได้ต่อเมื่อนำเนื่อมะพร้าวออกจากกะลาได้หมดแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องสนใจเปลือกอีกต่อไป เมื่อเห็นอาการพองว่าไม่ใช่ท้องพอง เห็นอาการยุบว่าไม่ใช่ท้องยุบ เห็นรูป-นามเป็นเพียงธาตุที่ถูกรู้ บัญญัติธรรมเกาะติดอารมณ์ไม่ได้อีก เพราะเห็นแจ้งด้วยปัญญาแล้วว่าเป็นเพียงธาตุล้วนๆ ที่เกิดขึ้นดับไปตามเหตุปัจจัยของเขาเองอยู่ตลอดเวลา หาบัญญัติมิได้ ผลในการทำบริการภวาจนกระทั่งเกิดวิปัสสนาญาณ สามารถตัดละปะหวนกิเลสได้อย่างเด็ดขาดตามลำดับของการบรรลุนิพพานในแต่ละชั้น จนถึงสูงสุดคือพระนิพพานตัดกิเลสทั้งหลายได้โดยสิ้นเชิงไม่มีส่วนเหลือ

บทที่ ๔

เปรียบเทียบการบริการภavanaในการปฏิบัติสมถภavanaและวิปัสสนาภavana

การบริการภavanaในการบริการภavanaทั้ง ๒ อย่างนี้ จัดตามความมุ่งหมายของการฝึก คือ ถ้ามุ่งฝึกให้จิตให้มั่นเพื่อให้เกิดคุณวิเศษคือฌานสมาบัติ เรียกว่า การบริการภavanaแบบสมถภavana ส่วนถ้ามุ่งฝึกจิตให้เกิดปัญญาพิจารณารู้เท่าทันสภาวะที่เป็นจริงของสังขารเพื่อตัดกิเลสและดับทุกข์ เกิดจากการบริการภavanaแบบวิปัสสนาภavana ดังนั้นสมถะและวิปัสสนาจึงต่างอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งมีทั้งความเหมือนกันและต่างกันในส่วน ซึ่งจะแยกตามหัวข้อดังที่กล่าวไว้ในบทที่ ๒ และ ๓ ดังนี้

๔.๑ เปรียบเทียบความหมายของการบริการภavanaแบบสมถภavanaและแบบวิปัสสนาภavana

๔.๒ เปรียบเทียบประเภทของการบริการภavanaแบบสมถภavanaและแบบวิปัสสนาภavana

๔.๓ เปรียบเทียบหลักของการบริการภavanaแบบสมถภavanaและแบบวิปัสสนาภavana

๔.๔ เปรียบเทียบองค์ธรรมของการบริการภavanaแบบสมถภavanaและแบบวิปัสสนาภavana

๔.๕ เปรียบเทียบอารมณ์ของการบริการภavanaแบบสมถภavanaและแบบวิปัสสนาภavana

๔.๖ เปรียบเทียบผลของการบริการภavanaในการปฏิบัติสมถภavanaและแบบวิปัสสนาภavana

๔.๗ สรุปท้ายบท

๔.๑ เปรียบเทียบความหมายของการบริการภavanaแบบสมถภavanaและแบบวิปัสสนาภavana

๔.๑.๑ ความหมายของ “บริการ”

คำว่า “บริการ” ในแบบสมถภavanaเป็นคำกริยา หมายถึง สำรวมใจสวดมนต์ภavana, ร่ายมนต์หรือเสกคาถาซ้ำๆ หลายหนเพื่อให้เกิดความขลังขึ้น โดยบริการในใจหรือออกเสียงก็ได้ ซึ่งเป็นเพียงคำที่บัญญัติขึ้นตามที่กำหนดเท่านั้น

คำว่า “บริการ” ในแบบวิปัสสนาภavana คือ เป็นสิ่งที่ควรทำ เป็นกุศลธรรม เพื่อให้มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้น แต่เป็นคำบริการตรงกับความเป็นจริงของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ ที่มีทั้งรูป-นาม

“บริการ” ในแบบสมถภavanaเหมือนกันกับ “บริการ” ในแบบวิปัสสนาภavana คือ ทำให้จิตเกิดกุศลธรรมในขณะที่บริการ สงบจากนิวรณ์ ๕ ไม่มีโลภะ โทสะ โมหะ เข้าครอบงำ มีศีลบริบูรณ์ เกิดสมาธิ และนำมาซึ่งปัญญาในที่สุด

แต่ “บริการ” ในแบบสมถภavanaต่างจาก “บริการ” ในแบบวิปัสสนาภavana คือ บริการในแบบสมถภavanานั้นเป็นการทำเพื่อให้เกิดความสำรวมใจ เช่น การสวดมนต์ภavana, ร่ายมนต์หรือเสกคาถาซ้ำๆ หลายหนเพื่อให้เกิดความขลัง, ศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งเป็นเพียงคำที่บัญญัติขึ้นมาเท่านั้น

ส่วนการบริการในแบบวิปัสสนาภาวนา คือ เป็นการบริการให้ตรงกับความเป็นจริงของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ ที่เป็นไปตามรูป-นามที่ปรากฏเพื่อให้เกิดปัญญา

๔.๑.๒ ความหมายของ “ภาวนา”

ความหมายของ “ภาวนา” ทั้งในแบบสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนานั้นมีความหมายเหมือนกันคือ

ภาวนา ธรรมชาติได้อันพระโยคีบุคคล อบรมอยู่ เจริญอยู่ ฉะนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อว่าภาวนา ได้แก่ ธรรมควรเจริญ คือ ให้เกิดในสันดาน

ภาวนา เป็นภาษาบาลี หมายถึง การเจริญ, การทำให้มีขึ้น

ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ไม่ล่วงเลยกันและกัน

ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน

ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นๆ เข้าไป

ภาวนา แปลว่า การปฏิบัติเนืองๆ

ภาวนา แปลว่า ธรรมที่บุคคลควรเจริญ

ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระเสจจิต

ภาวนา คือ เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น หมายความว่า ทำให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น

ภาวนา คือ การเจริญ เป็นกิจในมรรค แปลตามตัวอักษรว่า การทำให้มีให้เป็นขึ้น คือ ทำให้เกิดขึ้นและเจริญเพิ่มพูนขึ้น หมายถึง การฝึกอบรมพัฒนาตามข้อปฏิบัติของมรรค การลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ พุดงายๆ ว่า การกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย หรือการกำหนดวางรายละเอียดวิธีปฏิบัติแล้วลงมือแก้ไขปัญหา

ภาวนา ๒ คือ การเจริญ การทำให้เกิดให้มีขึ้น การฝึกอบรมจิตใจ ได้แก่ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

ภาวนา ๓ คือ การเจริญ หมายถึง การเจริญกรรมฐานหรือฝึกสมาธิขั้นต่างๆ มี ๓ ขั้น คือ ๑.บริการภาวนา เป็นการภาวนาขั้นบริการ ๒. อุปจารภาวนา เป็นภาวนาขั้นจวนเจียน, ฝึกสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ ๓. อัปนาภาวนา เป็นภาวนาขั้นแน่วแน่, ฝึกสมาธิขั้นเป็นอัปนาสมาธิ

ภาวนา ๔ คือ การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา

๑) กายภาวนา คือ การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒) สีสภาวนา คือ การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีความเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้จิตใจเป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ภาวนา แปลว่า การอบรมก็ได้ แปลว่า การเจริญก็ได้ เพราะภาวนาหมายถึงการทำให้ดีขึ้น เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า ทำให้เจริญ ส่วนภาวนาที่แปลว่า การอบรม ก็เพราะอบรมจิตให้ดีขึ้น ให้ประเสริฐขึ้น ให้มีคุณค่าขึ้นนั่นเอง

ภาวนา เป็นได้ทั้งค่านามและเป็นคำกริยา เป็นค่านาม หมายถึง การทำให้มีขึ้นหรือเกิดขึ้นทางจิตใจ ถ้าเป็นกริยา หมายถึง สำรวมใจเพื่อให้เป็นสมาธิ เช่น สวดมนต์ภาวนา, สำรวมใจเพื่อให้เกิดปัญญา เช่น วิปัสสนาภาวนา สำรวมใจตั้งความปรารถนา เช่น ภาวนาให้เธอปลอดภัย เป็นต้น

“ภาวนา”แบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนา มีความหมายเหมือนกันคือ เป็นได้ทั้งค่านามและเป็นคำกริยา เป็นค่านาม หมายถึง การทำให้มีขึ้นหรือเกิดขึ้นทางจิตใจ การฝึกอบรมจิตใจ ถ้าเป็นกริยา หมายถึง สำรวมใจเพื่อให้เป็นสมาธิ เช่น สวดมนต์ภาวนา, สำรวมใจเพื่อให้เกิดปัญญา เช่น วิปัสสนาภาวนา สำรวมใจตั้งความปรารถนา เช่น ภาวนาให้เธอปลอดภัย เป็นต้น

แต่มีความแตกต่างกันตรงผลของการทำภาวนา คือ “สมถภาวนา” คือ ทำให้เกิดความสงบจากอกุศล ระงับนิวรณ์ ๕ แต่เป็นเพียงแค่ชั่วขณะที่เจริญกรรมภาวนาดังหินทับหญ้า

แต่สำหรับ “วิปัสสนาภาวนา” นั้น “วิ” แปลว่า แจ้ง “ปัสสนา” แปลว่า เห็น เห็นแจ้งด้วยปัญญา คือ ทำให้มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของสภาพธรรมที่สามารถละกิเลสได้อย่างถาวร

๔.๑.๓ ความหมายของ “บริกรรมภาวนา”

การบริกรรมภาวนา คือ การกำหนดคำใดคำหนึ่งขึ้นมา ในใจแบบซ้ำๆ หรืออาจจะพูดให้เข้าใจง่ายขึ้น ก็คือ การพูดในใจซ้ำๆ ด้วยคำเดิม จัดเป็นเจตสิกของสัญญา ที่จัดเข้าเป็น อพยากตาธรรม (ธรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่ อกุศลธรรม หรือ กุศลธรรม) เป็นอาการที่ปรากฏขึ้นของสัญญาขั้นต้น ที่นำไปสู่การภาวนา ทั้งการเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญสมถ และเจริญวิปัสสนา ดังนี้

๑). การบริกรรมภาวนา เป็นการเจริญสติ เพราะการบริกรรม เป็นการระลึกถึงสัญญาขั้นต้นที่เป็นสมมุติบัญญัติ ซึ่งเกิดขึ้นในจิต จึงจัดเข้าเป็นการเจริญสติ ตามอรรถแห่งพระสูตร ที่ถือเป็นทางสายเอกที่ทำให้พ้นทุกข์ได้ คือสติปัฏฐานสูตร ในข้อที่ว่า จิตตานุสติ นั่นเอง

๒) การบริกรรมภาวนา เป็นการเจริญสมาธิ เพราะการบริกรรม จัดเป็นอารมณ์หนึ่งในจิต ซึ่งเรียกว่า อารมณ์แห่งอพยากตาธรรม เมื่อใดที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้นาน เรียกว่าสมาธิ

๓) การบริกรรมภาวนา เป็นการเจริญในสมถะ และสามารถเข้าฌานได้ เพราะ เมื่อใดก็ตามที่ผู้ภาวนาบริกรรมจนเกิดสมาธิที่ยาว จนเป็นเอกัคตา สติลลระดับลงจิตยอมเข้าสู่องค์ฌาน ซึ่งถือว่าเป็นผลแห่งสมถภาวนาหรือสมถขั้นสูง นั่นเอง

๔) การบริกรรมภาวนา เป็นการเจริญในวิปัสสนา เพราะ การบริกรรมเป็นสัญญาขั้นต้นที่เกิดขึ้นในจิต ซึ่งถือว่าเป็น นาม ดังนั้นเมื่อใดก็ตามที่ผู้ภาวนาเห็นการเกิดและดับของคำบริกรรม ก็จัดว่าเป็นอาการของวิปัสสนา เพราะ คำว่า วิปัสสนา ตามอรรถ หมายถึง การเห็นการเกิดและดับของรูป หรือ นาม นั่นเอง

ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง เป็นอย่างไร คือ (๑) สมถะ (๒) วิปัสสนา ธรรมเหล่านี้ ชื่อว่าธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง

การบริการรณภาวนาในพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑) สมถภาวนาหรือสมถกรรมฐาน (tranquility development) หมายถึง การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิสมถะ แปลว่า ความสงบ ในความหมายโดยทั่วไปจึงหมายถึงวิธีทำจิตให้สงบ พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสมถภาวนาว่า ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิตธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิรวณูปกิเลสหรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ

๒) วิปัสสนาภาวนาหรือวิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation) หมายถึง การฝึกฝนอบรม เจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง

“บริการรณภาวนา”แบบสมถภาวนา ต่างจาก “บริการรณภาวนา”แบบวิปัสสนา โดยสิ้นเชิง คือ การบริการรณภาวนาแบบสมถภาวนานั้นเป็นการเพ่งปัญญาตีอารมณ์ โดยการบริการแบบท่องบ่น ซ้ำๆ ในใจ, หรือการสาธยาย โดยไม่ใส่ใจในรูป-นาม อากาการความเคลื่อนไหวของร่างกาย ไม่รับรู้ อารมณ์ใดๆ ส่วนการบริการรณภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนานั้นเป็นการเพ่งปรมัตถ์อารมณ์ กระทำด้วยการกำหนด คือ การเอาจิต (น้อมจิต,ส่งจิต,ส่งจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์ อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง ด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ มีวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยปราศจากการคิดนึกปรุงแต่ง หรือเพิ่มเติมลงไปทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ รู้ด้วยสติที่ประกอบพร้อมอยู่ด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติอันส่งผลให้มีวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง สงเคราะห์เปรียบเทียบลงในตารางได้ดังนี้คือ

ตารางที่ ๑ เปรียบเทียบความหมายของคำว่า “บริการรณ” “ภาวนา” และ “บริการรณภาวนา” แบบสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

หัวข้อ	เหมือนกัน	แตกต่างกัน
การบริการรณ	จิตเป็นกุศลในขณะที่บริการรณ	สมถภาวนา – เป็นการท่องบ่นซ้ำๆ, สาธยาย พัฒนาจิตมุ่งเน้นให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ วิปัสสนาภาวนา – เป็นการเอาจิตเข้าไปรับรู้อารมณ์เพื่อให้เกิดญาณปัญญา
การภาวนา	- การภาวนา เป็นการเจริญภาวนา เป็นภาษาบาลี หมายถึง การเจริญ, การทำให้มีขึ้น - ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ไม่	

	<p>ล่องเลยกันและกัน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน - ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นๆ เข้าไป - ภาวนา แปลว่า การปฏิบัติเนืองๆ - ภาวนา แปลว่า ธรรมที่บุคคลควรเจริญ - ภาวนา แปลว่า ธรรมที่เป็นเครื่องอบรมกระเสจจิต - ภาวนา คือ เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น หมายความว่า ทำให้เกิดกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น และทำให้กุศลที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเพิ่มพูนขึ้น 	
การบริกรรมภาวนา	<ul style="list-style-type: none"> - การบริกรรมภาวนา มีคำที่บัญญัติขึ้นมาเหมือนกันได้ เช่น “พองหนอ-ยุบหนอ” หรือ “พุทโธ” 	<p>สมถภาวนา – การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ</p> <p>วิปัสสนาภาวนา – การฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง</p>

๔.๒ เปรียบเทียบประเภทของบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนา

ประเภทของบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนา จำแนกรูปแบบออกได้เป็น ๔ แบบ ดังนี้

๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมณานำหน้า (เรียกเต็มว่า สมถปุพพังคมวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนา โดยมีสมณานำหน้า) วิธีปฏิบัติก็คือทำจิตให้นิ่ง โดยเพ่งลมหายใจหรือเพ่งกสิณต่างๆ เพ่งจนกระทั่งได้ฌาน เมื่อได้ฌาน ก็จะมีปิติ มีความสุข มีสมาธิ เรียกว่า องค์ฌาน และจึงยกองค์ฌานนั้นๆ มาพิจารณา จนเห็นความเปลี่ยนแปลง เกิดดับ เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เข้าสู่วิปัสสนาได้

๒) วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า (เรียกเต็มว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า) เจริญวิปัสสนาแล้วสมถะก็ตามมาทีหลัง แนวทางนี้ก็คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ระลึกนี้ต้องให้ตรงต่อสภาวะปรมาัตถธรรมที่กำลังปรากฏ ใจรู้สึก

ระลึกไปต่างๆ ก็ให้สังเกตไปทั้งหมด ที่เกิดที่กายที่ใจนี้ หมั่นสังเกต หมั่นระลึกบ่อยๆ สติก็จะเจริญขึ้น ต่อสภาวะ นอกจากนี้ ก็ให้ฝึกปล่อยวางอยู่ในตัว คือต้องรู้ละรู้ปล่อยรู้วาง ในที่สุดสมาธิก็จะเกิดขึ้นมาเอง

๓) ยุคนัทสมถวิปัสสนา สมถะมีวิปัสสนาเข้าคู่กัน เจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ซึ่งคนในยุคปัจจุบันส่วนใหญ่จะเหมาะกับประเภทนี้ เพราะคนในยุคปัจจุบันจะให้ไปเจริญสมถะจนได้ฌาน ให้จิตดับนิ่ง สามารถเข้าฌาน-ออกฌานได้คล่องแคล่วนั้น ไม่ใช่ทำได้ง่าย เพราะต้องอยู่ในสถานที่สงบวิเวกจริงๆ มีคนเป็นส่วนน้อยที่อยู่ในสถานที่ไม่สงบ แต่สามารถทำจิตให้นิ่งจนได้ฌานได้ (เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคนัทภาวนาการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปด้วยกัน)

๔) ฌัมมูทัจจวิคคหิตมานัส วิถีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมูทัจจ คือความฟุ้งซ่านธรรมหรือต้นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาที่ประสมในระหว่างเป็นมรรค ผล นิพพาน)

เมื่อกกล่าวโดยสรุปจากวิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่าง คือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้า และสมถะมีวิปัสสนานำหน้า ซึ่งเมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

ประเภทของบริการภวาวนาแบบสมถภวาวนาและแบบวิปัสสนาภวาวนามีความเหมือนกัน คือ จำแนกรูปแบบออกได้เป็น ๔ แบบ คือ

- ๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา
- ๒) วิปัสสนาปุพพังคมสมถ
- ๓) ยุคนัทสมถวิปัสสนา
- ๔) ฌัมมูทัจจวิคคหิตมานัส

จากวิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่าง คือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้า และสมถะมีวิปัสสนานำหน้า ทำให้มากซึ่งมรรค ย่อมละสังโยชน์ได้และอนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป สงเคราะห์เปรียบเทียบลงในตารางได้ดังนี้คือ

ตารางที่ ๒ เปรียบเทียบประเภทการบริการภวาวนาแบบสมถภวาวนาและแบบวิปัสสนาภวาวนา

หัวข้อ	เหมือนกัน	แตกต่างกัน
ประเภทการบริการภวาวนา	จำแนกรูปแบบออกได้เป็น ๔ แบบ คือ ๑. สมถปุพพังคมวิปัสสนา ๒. วิปัสสนาปุพพังคมสมถ ๓. ยุคนัทสมถวิปัสสนา ๔. ฌัมมูทัจจวิคคหิตมานัส ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่าง คือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้า และสมถะมีวิปัสสนานำหน้า	

๔.๓ เปรียบเทียบหลักของการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนา

๔.๓.๑ สิ่งที่ต้องกระทำก่อนการบริกรรมภาวนา

สิ่งที่พึงกระทำก่อนการบริกรรมภาวนา ทั้งการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนานั้นเหมือนกัน คือ

เลือกสถานที่ในการปฏิบัติที่สงบสงัด เข้าไปอยู่ตามป่าเขา (อรณฺยูคโตะ)

เข้าไปอยู่ใต้ร่มเงาไม้ (รุกขมุลคโตะ)

เข้าไปอยู่ในเรือนว่าง ในวัด ห้องกรรมฐาน หรือสถานที่เงียบสงบ (สุญญาคารคโตะ)

การเลือกสถานที่ในการปฏิบัติธรรม ให้พิจารณาเลือกสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งในสามแห่งข้างต้นนี้ ซึ่งเป็นที่เหมาะสมต่อการประพฤติปฏิบัติสำหรับตนเองไว้ก่อน

หมายเหตุ ควรพิจารณาเลือกสถานที่ในการปฏิบัติที่ดีที่สุด คือ มีพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนกรรมฐานที่ดี มีความพร้อมในด้านที่พักอาศัย อาคารสถานที่ปฏิบัติ อาหาร การกิน และมีความสะดวกสบายในด้านอื่นๆ อีกด้วยยิ่งดี ที่สำคัญควรมุ่งเน้นความเงียบสงบเป็นหลัก

การบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนานั้นพระวิปัสสนาจารย์ควรบอกลักษณะที่สมควรแก่กรรมฐานนั้นๆ คือ ควรบอกลักษณะ ๙ ประการ คือ

- ๑) โทษของกสิณ ๔ ประการ
- ๒) การทำกสิณ
- ๓) วิธีเจริญกสิณที่ทำแล้ว
- ๔) นิमित ๒ ประการ (อุคคหนิमित และปฏิภาคนิमित)
- ๕) สมาธิ ๒ ประการ (อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ)
- ๖) สัมปายะ ๗ ประการ และอสัมปายะ ๗ ประการ
- ๗) ความฉลาดในอัปปนา ๑๐ ประการ
- ๘) ความสมดุจรระหว่างวิริยะกับสมาธิ
- ๙) วิธีแห่งอัปปนา

๔.๓.๒ สิ่งที่ต้องกระทำขณะบริกรรมภาวนา

ขณะบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา

เมื่อบริกรรมอยู่ ให้จิตอยู่ ณ คำบริกรรมนั้น หมายถึง มีสติ

มีศรัทธา เชื่อว่าคำบริกรรมนี้จะนำจิตเราไปสู่สมาธิได้จริง อันนี้ต้องมีศรัทธาที่มั่นคง

มีจิตตั้งพร้อมไว้ด้วยความระมัดระวัง คือ มีสัมปชัญญะ (ตัวระวัง)

ขณะบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา

สำรวจอินทรีย์ อันได้แก่ ทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำอินทรีย์ให้แก่กล้า คือ

- ๑) สัทอินทรีย์ คือ ศรัทธาที่มีกำลัง
- ๒) วิริยอินทรีย์ คือ วิริยะที่มีกำลัง
- ๓) สตินอินทรีย์ คือ สติที่มีกำลัง
- ๔) สมาธินทรีย์ คือ สมาธิที่มีกำลัง

- ๕) ปัญญาที่มืกำลัง
 ต้องปฏิบัติให้ศรัทธา กับ ปัญญา มีกำลังสมดุลกัน
 ต้องปฏิบัติโดยให้ วิริยะ กับ สมาธิ มีกำลังสมดุลกัน
 ต้องปฏิบัติโดยให้ สติ คือการกำหนดรู้ มีกำลังสมบูรณ์

๔.๓.๓ สิ่งที่ต้องระวังในการปฏิบัติ

การปฏิบัติกรรมภาวนานั้นต้องต้องเว้นเหตุอันไม่เป็นสัปบายะ (ธรรมที่สะดวงสบาย
 เกื้อกูลแก่การเจริญภาวนา) ๗ อย่างเหล่านี้คือ

- ๑) เว้นอवास คือ ที่อยู่ซึ่งเมื่ออยู่แล้วนิมิตที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิด ที่เกิดแล้วก็หายไป
- ๒) เว้นโคจร คือ ทางไปที่ห่างจากอवासหรือที่ใกล้อวาสมาก ที่หาภิกษาไม่ได้ง่าย
 และไม่สมบูรณ์
- ๓) เว้นถ้อยคำที่ไม่สบายที่นับเนื่องในดิรัจฉานกถา คือ กถาที่ไม่เกื้อกูลแก่ปัญญา ซึ่ง
 ทำให้นิมิตที่เกิดขึ้นแล้วหายไป
- ๔) เว้นบุคคลที่มากด้วยกิเลส ที่ชวนชวายนิกิเลส เพราะทำให้เกิดกิเลสเศร้าหมอง
- ๕) เว้นโภชนะ รับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ เพศ วัยอย่างไม่ยากและไม่
 เป็นโทษต่อร่างกาย

๖) เว้นจากอากาศ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ไม่หนาวเกินไป ไม่
 ร้อนเกินไป น้ำไม่ท่วม ไม่มีภัยธรรมชาติ อากาศที่ไม่ถูกกับร่างกาย อันจะทำให้ป่วยไข้

๗) เว้นอิริยาบถที่ไม่ทำให้จิตตั้งมั่น

เมื่อเว้นสิ่งที่ควรเว้นและเสพสิ่งที่ควรเสพแล้ว อปัณาสมาธิก็ยังไม่เกิด ก็จะต้องบำเพ็ญ
 อปัณนาโกศลให้เต็มที่ คือ ต้องประกอบด้วยอปัณนาโกศลความรู้ความฉลาดในธรรม ที่เกื้อกูลให้ฌาน
 จิตเกิดขึ้นได้มี ๑๐ ประการ คือ

- ๑) โดยการท้าวตฤให้เป็นของสะอาด คือ ทั้งร่างกายและเครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัย
 ให้สะอาด มิฉะนั้นแล้วจิตใจก็ไม่แจ่มใส
- ๒) โดยการยังความเสมอگونของอินทรีย์ ๕ คือ สัทธาและปัญญา วิริยะและสมาธิให้
 เสมอกันด้วยสติ

๓) โดยฉลาดต่อนิมิต

๔) ย่อมระคองจิตโดยสมัยที่ควรระคอง

๕) ย่อมข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม

๖) ย่อมยังจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรร่าเริง

๗) ย่อมเพ่งเฉยจิตในสมัยที่ควรเพ่งเฉย

๘) โดยการเว้นบุคคลผู้ไม่ตั้งมั่น

๙) โดยเสพบุคคลผู้ตั้งมั่น

๑๐) โดยความเป็นผู้มีอัธยาศัยน้อมไปในคุณนั้นๆ

ถ้าไม่เป็นผู้ฉลาดในอปัณนาโกศล ๑๐ นี้ มหากุศลญาณสัมปยุตตจิตก็ไม่อาจเพิ่มความสงบ
 มั่นคงขึ้นอีกจนเป็นบาทให้อปัณาสมาธิ คือ รูปาวจรปฐมฌานจิตเกิดได้

สิ่งที่ควรละเว้นในการปฏิบัติเมื่อบริการภรรยาแบบวิปัสสนาภรรยา

๑) จงดเว้นการพูดคุยสนทนากัน เพียรพยายามมีสติกำหนดรู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน อยู่ทุกวินาที โดยไม่มีว่างเว้น

๒) จงดเว้นการเคลื่อนไหวที่ว่องไป แต่พึงประพฤตินั้นเช่นผู้ป่วย เคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ประกอบด้วยสติ ตามกำหนดรู้เจริญวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง

๓) อย่าย้อนถึงอดีต อย่าคิดถึงอนาคต กำหนดแต่ปัจจุบัน

๔.๓.๔ ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริการภรรยา

ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริการภรรยาแบบสมถภรรยา หรือเป็นข้าศึกของฌาน คือ นيران ๕ เป็นธรรมที่คอยขัดขวางไม่ให้ฌานจิตเกิดขึ้น มีทั้งหมด ๕ อย่าง คือ

๑) กามฉันทนيران คือ ความติดใจในกามคุณอารมณ์ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัสถูกต้อง ที่น่าอภิรมณ์ เมื่อใดที่ไปเพลิดเพลิน ติดใจในสิ่งเหล่านี้แล้ว จิตก็จะไม่สามารถเข้าถึงฌานได้

๒) พยาบาทนيران คือ ความมุ่งปองร้ายผู้อื่น เปรียบเหมือนน้ำ ที่เดือดพล่าน ถ้าจิตครุ่นคิดปองร้ายผู้อื่นอยู่ ฌานจิตก็จะเกิดไม่ได้ จึงต้องใช้ปีติข่ม ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ ต่อฌานจิตนี้

๓) ถีนมิตถนيران คือ ความหดหู่ ความท้อถอย ไม่ใส่ใจ เป็นอันดีต่ออารมณ์ที่เพ่งนั้น เปรียบเหมือนน้ำ ที่มีจอก มีแหวนปิดบังอยู่ ถ้าจิตใจเกิดความท้อถอย ไม่ใส่ใจต่ออารมณ์ ที่กำลังเพ่งอยู่ ฌานย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ต้องใช้วิตกข่ม ธรรมอันเป็นปฏิปักษ์ ต่อฌานนี้

๔) อุทัจจกุกุกจจนيران คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ซึ่งเปรียบเหมือนน้ำ ที่ถูกลมพัด กระเพื่อมอยู่เสมอ ถ้าจิตใจยังนึกคิด ในเรื่องราวต่าง ๆ อยู่ จิตก็จะไม่สามารถที่จะเข้าถึงฌานได้ ต้องใช้สุขขมอุทัจจกุกุกจจนيران อันเป็นปฏิปักษ์ต่อฌานนี้

๕) วิจิกิจฉานนيران คือ ความลึกลับสงสัยไม่แน่ใจ

ธรรมอันเป็นปฏิปักษ์ต่อการบริการภรรยาแบบวิปัสสนาภรรยา ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ คือ สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง ซึ่งจะเกิดขึ้นแก่โยคีผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนาในขั้นตรุณ วิปัสสนาญาณ (วิปัสสนาอย่างอ่อน) ทำให้เข้าใจผิดว่าตนบรรลุมรรคผลแล้ว เป็นเหตุขัดขวางธรรมไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ จะไม่เกิดขึ้นแก่บุคคลดังต่อไปนี้

๑) พระอริยสาวกผู้บรรลุภูมิแล้ว

๒) ผู้ปฏิบัติผิด (เริ่มต้นมาแต่ศีลวิบัติ)

๓) ผู้ละทิ้งกัมมัฏฐาน และ

๔) บุคคลเกียจคร้าน (แม้ปฏิบัติถูกต้องมาแต่เริ่มต้น)

แต่จะเกิดแก่กุลบุตรผู้ปฏิบัติโดยชอบ ประกอบความเพียรแล้วประกอบความเพียรเล่า ผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนาแล้วเท่านั้น ซึ่งได้แก่

๑) โภภาส แสงสว่าง

๒) ญาณ ความรู้

๓) ปีติ ความอิมเอิบ

๔) ปัสสัทธิ ความสงบ

- | | |
|-------------|--------------------------|
| ๕) สุข | ความสุข |
| ๖) อธิโมกข์ | ความเชื่อ - ศรัทธา |
| ๗) ปัคคาหะ | ความเพียร - วิริยะ |
| ๘) อุปัฏฐาน | ความเข้าไปตั้งอยู่ - สติ |
| ๙) อุเบกขา | ความวางเฉย |
| ๑๐) นิกันตี | ความใคร่ |

และสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการเจริญวิปัสสนาเพื่อทำให้เกิดญาณปัญญา นั้นคือ ๑) สันตติ ปิดบังอินจัจ ๒) อิริยาบถ ปิดบังทุกข์ ๓) ขนสัจญา ปิดบังอนัตตา

๔.๓.๕ การเลือกอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของผู้บริกรรมภาวนา

ในการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา เลือกตามจริตของบุคคลมี ๖ ประเภท

- ๑) ราคจริต ผู้ที่มีราคะเป็นความประพฤติกติ
- ๒) โทสจริต ผู้มีโทสะ เป็นความประพฤติกติ
- ๓) โมหะจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติกติ
- ๔) สัทธาจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติกติ
- ๕) พุทธิจริต (หรือ ญาณจริต) ผู้ที่มีความรู้เป็นความประพฤติกติ
- ๖) วิตกจริต ผู้มีวิตก เป็นความประพฤติกติ

ในการบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา เลือกตามจริตของบุคคลมี ๒ ประเภท คือ

- ๑) ตัณหาจริต
- ๒) ทิณฺฐิจจริต

สิ่งที่พึงกระทำก่อนการบริกรรมภาวนา ทั้งการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนานั้นเหมือนกัน คือ

- ๑) เลือกสถานที่ในการปฏิบัติที่สงบสงัด เข้าไปอยู่ตามป่าเขา (อรณฺยูคโต)
- ๒) เข้าไปอยู่ได้ร่มเงาไม้ (รุกขมุลคโต)
- ๓) เข้าไปอยู่ในเรือนว่าง ในวัด ห้องกรรมฐาน หรือสถานที่เงียบสงบ (สุญญาคารคโต)

แต่การบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนานั้นพระวิปัสสนาจารย์ควรบอกลักษณะ ๙ ประการ คือ

- ๑) โทษของกสิณ ๔ ประการ
- ๒) การทำกสิณ
- ๓) วิธีเจริญกสิณที่ทำแล้ว
- ๔) นิमित ๒ ประการ (อุคคหนิมิต และปฏิกากนิमित)
- ๕) สมาธิ ๒ ประการ (อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ)
- ๖) สัมปายะ ๗ ประการ และอสัมปายะ ๗ ประการ
- ๗) ความฉลาดในอัปปนา ๑๐ ประการ
- ๘) ความสมดุลระหว่างวิริยะกับสมาธิ
- ๙) วิธีแห่งอัปปนา

สิ่งที่พึงกระทำขณะบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา

- ๑) ให้จิตอยู่ ณ คำบริกรรมนั้น หมายถึง มีสติ
- ๒) มีศรัทธา
- ๓) มีจิตตั้งพร้อมไว้ด้วยความระมัดระวัง คือ มีสัมปชัญญะ (ตัวระวัง)

ส่วนสิ่งที่พึงกระทำขณะบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา

- ๑) สำรวมอินทรีย์ อันได้แก่ ทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
- ๒) ทำอินทรีย์ให้แก่กล้า ต้องศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ และมีสติสมบูรณ์ สิ่งที่ควรละเว้นในการปฏิบัติ การปฏิบัติบริกรรมภาวนาทั้ง ๒ อย่างนั้นต้องต้องเว้นเหตุอันไม่เป็นสัปปายะ ๗ แต่ในการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาเมื่อเว้นสิ่งที่ควรเว้นและเสพสิ่งที่ควรเสพแล้ว อัปนาสมาธิก็ยังไม่เกิด ก็จะต้องบำเพ็ญอัปนาโกศลให้เต็มที่ คือ ต้องประกอบด้วยอัปนา

โกศลความรู้ความฉลาดในธรรม ที่เกื้อกูลให้มานจิตเกิดขึ้นได้มี ๑๐ ประการ สิ่งที่ควรละเว้นในการปฏิบัติเมื่อบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา

- ๑) งดเว้นการพูดคุยสนทนากัน
- ๒) งดเว้นการเคลื่อนไหวที่ว่องไว
- ๓) อย่าย้อนถึงอดีต อย่าคิดถึงอนาคต กำหนดแต่ปัจจุบัน

ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริกรรมภาวนาในแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนาต่างกัน คือ ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริกรรมภาวนาในแบบสมถภาวนา เป็นข้าศึกของฌาน คือ นิเวรณ ๕ เป็นธรรมที่คอยขัดขวางไม่ให้มานจิตเกิดขึ้น ส่วนธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริกรรมภาวนาในแบบวิปัสสนาภาวนา คือ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ คือ สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง เป็นเหตุขัดขวางธรรมไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ และสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการเจริญวิปัสสนาเพื่อทำให้เกิดญาณปัญญา มีอีก ๓ อย่าง คือ ๑) สันตติ ปิดบังอนิจจัง ๒) อิริยาบถ ปิดบังทุกข์ ๓) ขนสัณญญา ปิดบังอนัตตา ในการเลือกบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา เลือกตามจริตของบุคคลมี ๖ ประเภท คือ ๑) ราคจริต ๒) โทสจริต ๓) โมหจริต ๔) สัทธาจริต ๕) พุทธิจริต (หรือ ญาณจริต) ๖) วิตกจริต ส่วนการบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา มีให้เลือกตามจริต ๒ ประเภท คือ ๑) ตัณหาจริต และ ๒) ทิฏฐิจริต สิ่งที่ควรละเว้นในการปฏิบัติเมื่อบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา

- ๑) งดเว้นการพูดคุยสนทนากัน
- ๒) งดเว้นการเคลื่อนไหวที่ว่องไว
- ๓) อย่าย้อนถึงอดีต อย่าคิดถึงอนาคต กำหนดแต่ปัจจุบัน

ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริกรรมภาวนาในแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนาต่างกัน คือ ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริกรรมภาวนาในแบบสมถภาวนา เป็นข้าศึกของฌาน คือ นิเวรณ ๕ เป็นธรรมที่คอยขัดขวางไม่ให้มานจิตเกิดขึ้น ส่วนธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริกรรมภาวนาในแบบวิปัสสนาภาวนา คือ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ คือ สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง เป็นเหตุขัดขวางธรรมไม่ให้ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ และสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการเจริญวิปัสสนาเพื่อทำให้เกิดญาณปัญญา มีอีก ๓ อย่าง คือ ๑) สันตติ ปิดบังอนิจจัง ๒) อิริยาบถ ปิดบังทุกข์ ๓) ขนสัณญญา ปิดบังอนัตตา ในการเลือกบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา เลือกตามจริตของบุคคลมี ๖ ประเภท คือ ๑) ราคจริต ๒) โทสจริต ๓) โมหจริต ๔) สัทธาจริต ๕) พุทธิจริต (หรือ ญาณจริต) ๖) วิตกจริต ส่วนการ

บริการภavanaแบบวิปัสสนาภavana มีให้เลือกตามจริต ๒ ประเภท คือ ๑) ตัณหาจริต และ ๒) ทิฎฐิ
จริต สงเคราะห์เปรียบเทียบลงในตารางได้ดังนี้คือ

ตารางที่ ๓ เปรียบเทียบหลักของการบริการภavanaแบบสมถภavanaและแบบวิปัสสนาภavana

หัวข้อ	เหมือนกัน	แตกต่างกัน
หลักการบริการ ๑. สิ่งที่พึงกระทำ ก่อนการปฏิบัติ	๑. เลือกสถานที่ที่สงบ ตามป่าไม้, เรือนว่าง ๒. มีสติ มีศรัทธา มีสัมปชัญญะ ๓. เว้นเหตุอันไม่เป็นสัปปายะ ๗	
๒. สิ่งที่พึงกระทำ ขณะบริการ		สมถภavana ๑. ให้จิตอยู่ ณ คำบริการนั้น หมายถึง มีสติ ๒. มีศรัทธา ๓. มีจิตตั้งพร้อมไว้ด้วยความระมัดระวัง คือ มีสัมปชัญญะ (ตัวระวัง) วิปัสสนาภavana ๑. สำรวมอินทรีย์ อันได้แก่ ทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ๒. ทำอินทรีย์ให้แก่กล้า ต้องศรัทธา เสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ และมีสติสมบูรณ์
๓. สิ่งที่ควรละเว้นใน การปฏิบัติ		สมถภavana - ไม่งดพูดคุย ไม่ต้อง เคลื่อนไหวซ้ำๆ ในการปฏิบัติ วิปัสสนาภavana - งดพูดคุย เคลื่อนไหว ซ้ำๆ และกำหนดปัจจุบัน
๔. สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์		สมถภavana - นีวรณ ๕ วิปัสสนาภavana - วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ และ ๑) สันตติ ปิดบังอนิจจัง ๒) อริยาบถ ปิดบังทุกข์ ๓) ขนสัจญา ปิดบังอนัตตา
๕. การเลือกอารมณ์ กรรมฐาน		สมถภavana - เลือกบริการภavanaให้ ตรงตามจริต ๖ ๑) ราคาะจริต : เจริญอุสุภะ ๑๐, กายคตาสติ ๒) โทสะจริต : วัฒนธรรม ๔, พรหม

		วิหาร ๔ ๓) โมหะจริต : อานาปานสติ ๔) ศรัทธาจริต : อนุสสติ ๖ ๕) พุทธจริต : มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ อาหารเรปฏิกูลสัจญญา และจตุธาตววัฏฐาน ๖) วิตกจริต : อานาปานสติ (กสิณ ๖ : ดิน น้ำ ลม ไฟ แสงสว่าง อากาศ และอรุณ ๔ เหมาะแก่ทุกจริต) วิปัสสนา - เลือกบริกรรมภาวนาให้ตรงตามจริต ๒ คือ ๑) ตัณหาจริต ๒) ทิฏฐิจริต
--	--	---

๔.๔ เปรียบเทียบองค์ธรรมของการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนา

องค์ธรรมของการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา คือ สติ สมาธิ(เอกัคคตา) และฌาน
 องค์ธรรมของการบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา คือ อาตปปี สติมา สัมปชาโนสมาธิ และญาณปัญญา

องค์ธรรมของการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนามีทั้งเหมือนกันและต่างกัน ที่เหมือนกันคือ สติ และสมาธิ แต่ที่ต่างกันคือ ในองค์ธรรมของการบริกรรมแบบสมถภาวนาเป็นฌาน ส่วนของวิปัสสนาภาวนาเป็นปัญญา อันเป็นเครื่องชี้วัดถึงการบรรลุธรรมในแต่ละประเภท สงเคราะห์เปรียบเทียบลงในตารางได้ดังนี้คือ

ตารางที่ ๔ เปรียบเทียบองค์ธรรมของการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนา

หัวข้อ	เหมือนกัน	แตกต่างกัน
องค์ธรรมของการบริกรรมภาวนา	สติ และสมาธิ	สมถะ - ฌาน วิปัสสนา - ปัญญา

๔.๕ เปรียบเทียบอารมณ์ของการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนา

อารมณ์ของการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา คือ กสิณ ๔๐ กอง หรือ ๔๐ อารมณ์
 คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อาหารเรปฏิกูลสัจญญา ๑ จตุธาตววัฏฐาน ๑ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔

อารมณ์ของการบริการภavanaแบบวิปัสสนาภavana คือ จำแนกออกเป็น ๖ หมวด เรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ ๖” แต่ถ้ากล่าวโดยย่อเหลือเพียง ๒ คือ รูปธรรมกับนามธรรม หรือเรียกสั้นๆ ว่า รูปนาม หรือ กายกับใจ ดังต่อไปนี้

- ๑) ชั้น ๕
- ๒) อายตนะ ๑๒
- ๓) ธาตุ ๑๘
- ๔) อินทรีย์ ๒๒
- ๕) อริยสัจ ๔
- ๖) ปฏิจสมุปบาท ๑๒

สรุปว่า อารมณ์ของการบริการภavanaแบบสมถภavanaแตกต่างจากอารมณ์ของการบริการภavanaแบบวิปัสสนาภavana ดังนี้

อารมณ์ของการบริการภavanaแบบสมถภavana คือ มีกสิณ ๔๐ กอง มาเป็นอารมณ์ ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตววัฏฐาน ๑ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔

ส่วนอารมณ์ของการบริการภavanaแบบวิปัสสนาภavana คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ สงเคราะห์เปรียบเทียบลงในตารางได้ดังนี้คือ

ตารางที่ ๕ เปรียบเทียบอารมณ์ของการบริการภavanaแบบสมถภavanaและแบบวิปัสสนาภavana

หัวข้อ	เหมือนกัน	แตกต่างกัน
อารมณ์ของการบริการภavana		<p>สมถะ – กรรมฐาน ๔๐ กอง ได้แก่ กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, อาหาเรปฏิกูล ๑, จตุธาต ๑, พรหมวิหาร ๔ และอรูปฌาน ๔ (เป็นบัญญัติอารมณ์)</p> <p>วิปัสสนา – วิปัสสนาภูมิ ๖ และนาม-รูป (เป็นปรมาัตถ์อารมณ์)</p>

๔.๖ เปรียบเทียบผลของการบริการภavanaแบบสมถภavanaและแบบวิปัสสนาภavana

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและค้นคว้ามา ได้พบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผลของการบริการภavanaในแบบสมถภavanaและแบบวิปัสสนาภavana ดังนี้

เมื่อบริการภavanaแบบสมถภavanaแล้วก็มีสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตเป็นลำดับๆ ไปดังนี้

- ๑) ภavana ๓ ได้แก่

(๑) บริการภavana การเจริญสมาธิขั้นเริ่มต้น จิตก็เป็นสมาธิขั้นต้น ที่เรียกว่า บริการภavana (คือขณิกสมาธินั่นเอง) อุบายการบำเพ็ญสมถกรรมฐาน จึงเป็นอุบายที่จะตะล่อมจิตซึ่งแผ่สายอยู่กับเรื่องราวต่างๆ ให้ไปรวมอยู่ในสิ่งๆ เดียวกัน คือ คำบริการภavana

(๒) อุปจารภาวณา การเจริญสมาธิขั้นอุปจาระ ภาวณาที่จวนเจียนจะสงบอย่างแท้จริง ได้แก่ นิमितขั้น นีวรณธรรมทั้ง ๕ ก็สงบลง

(๓) อับปนาภาวณา การเจริญสมาธิขั้นอับปนา ภาวณาแนวแนจจนในที่สุดก็เกิดอับปนาสมาธิบรรลุปฐมฌาน เป็นขั้นเริ่มแรกของรูปาวจรสมาธิ

๒) ได้นิमितต์ ๓ ได้แก่

(๑) บริกรรมนิमित คือ นิमितที่เราสร้างขึ้นมา เป็นมโนภาพ

(๒) อุคคหนิมนิต คือ นิमितที่เราจำลองจากข้างนอกเข้าไปสู่ข้างในได้

(๓) ปฏิภาคนิมนิต ถ้าใจละเอียดอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป นิมนิตนั้นจะนุ่มนวล พอถึงขั้นปฏิภาคนิมนิต ดวงแก้วก็จะใส สว่าง มีแสงออก มีรัศมีออกมาสว่างเจิดจ้า นุ่มนวล ฟ่องเบา เหมือนฟองสบู่อย่างนั้น ถ้าหากเป็นองค์พระก็จะสุกใส ใสยิ่งกว่าเพชร สว่างจนกระทั่งดวงอาทิตย์ตอนเที่ยงวันหรือยิ่งกว่านั้น พอถึงขั้นนี้มนิตจะขยายใหญ่ขึ้น จะนึกให้เล็กลงก็เล็กได้ นึกขยายก็ขยายได้

๓) ได้สมาธิ ๓ อย่าง คือ

(๑) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ

(๒) อุปจารสมาธิ สมาธิที่เฝียดเข้าไป

(๓) อับปนาสมาธิ สมาธิที่แนวแนสงบเสียบไป

๔) ได้สมาธิภาวณา ๔ คือ

(๑) สมาธิภาวณาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

(๒) สมาธิภาวณาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ

(๓) สมาธิภาวณาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

(๔) สมาธิภาวณาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

๕) บรรลุปฐม ๔

(๑) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

(๒) เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุตุนิยมานมีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

(๓) เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตุนิยมานที่พระอรียะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข’

(๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุดตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

ผลของการบริกรรมภาวณาในการปฏิบัติสมถภาวณา ๔๐ อารมณนั้น บางอารมณจิตก็สงบได้ไม่ถึงอุปจารสมาธิ บางอารมณจิตก็สงบได้ถึงอุปจารสมาธิ บางอารมณจิตก็สงบได้ถึงปฐมฌานเท่านั้น บางอารมณก็สงบได้ถึงจตุตถฌานโดยปัญญาจนัย บางอารมณก็สงบได้ถึงปัญจฌาน และบางอารมณก็เป็นอารมณเฉพาะปัญจฌานเท่านั้น ดังนี้คือ

อนุสสติ ๖ ได้แก่ พุทธานุสสติ ๑ ธัมมานุสสติ ๑ สังฆานุสสติ ๑ จากานุสสติ ๑ สีถานุสสติ ๑ เทวดานุสสติ ๑ ผู้ที่ไม่ใช่พระอรียบุคคลระลึกถึงอนุสสติ ๖ นี้ จิตสงบได้ไม่ถึงอุปจารสมาธิ สำหรับ

พระอริยบุคคลนั้น อาจสงบได้ถึงอุچارสมาธิเท่านั้น ไม่ถึงอัปนาสมาธิ

อนุสสติ ๒ คือ อุปमानุสสติ การระลึกถึงพระนิพพาน และมรณานุสสติ การระลึกถึงความตายนั้น มรณานุสสติสงบได้ถึงอุچارสมาธิเท่านั้น แต่อุปमानุสสติสงบได้ถึงอุچارสมาธิ เฉพาะผู้ที่เป็นพระอริยบุคคลเท่านั้น

อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ คือ การระลึกถึงความปฏิกูลของอาหาร จิตสงบได้ถึงอุچارสมาธิ

จตุธาตวัญฐาน ๑ คือ การระลึกถึง ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ที่กาย จิตสงบได้ถึงอุچارสมาธิ

อสุภ ๑๐ คือ การระลึกถึงสภาพของซากศพ ๑๐ อย่าง จิตสงบได้ถึงปฐมฌาน

กายคตาสติ (อนุสสติ) ๑ คือ การระลึกถึงความไม่น่าใคร่ของส่วนต่างๆ คือ อากาโร ๓๒ ของกายแต่ละส่วน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น จิตสามารถสงบได้ถึงปฐมฌาน

อานาปานสติ (อนุสสติ) ๑ การระลึกถึงลมหายใจ จิตสงบได้ถึงปฐมฌาน

กสิณ ๑๐ จิตสงบได้ถึงปฐมฌาน

พรหมวิหาร ๓ คือ เมตตา ๑ กรุณา ๑ มุทิตา ๑ จิตสงบได้ถึงจตุตถฌานโดยปัญญา (ตติยฌานโดยจตุตถฌาน)

พรหมวิหาร ๑ คือ อุเบกขาพรหมวิหาร เมื่อจิตสงบจากพรหมวิหาร ๓ ถึงจตุตถฌานแล้ว จึงเจริญอุเบกขาพรหมวิหารต่อไปได้ ในบรรดาพรหมวิหาร ๔ อุเบกขาพรหมวิหารจึงเป็นอารมณ์ของ เฉพาะปฐมฌาน ฌานเดียวเท่านั้น ผู้เจริญเมตตา กรุณาและมุทิตา ภาวนา ๓ อย่างนี้ สำเร็จอย่างสูง ได้เพียงรูปฌานเบื้องต้น ๔ คือ แค จตุตถฌาน เท่านั้น

๖) บรรลुरुูปฌาน ๔ และอรููปฌาน ๔

ฌาน เป็นผลของการเพ่ง คือเพ่งพินิจด้วยจิตแน่วแน่ แยกตามลักษณะของวัตถุที่เพ่ง เรียกว่าฌาน ๒ มี ๒ ประเภท คือ อารัมมณูปนิชฌาน และ ลักขณูปนิชฌาน แต่ในที่นี้จะกล่าวเพียง อารัมมณูปนิชฌาน เป็นการเพ่งตามแบบสมถะ เป็นการเพ่งอารมณ์ ได้แก่ สมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ และสามารถให้ผลสูงสุด คือ ฌานสมาบัติ ๘ อภิญญา ๕

๗) บรรลุนิสังค์สมถกรรมฐาน ๕ ประการ

(๑) ทำให้เข้าสมาบัติได้เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

(๒) ทำให้เกิดเป็นบาทของวิปัสสนา

(๓) ทำให้เกิดโลกียอภิญญา ๕ ประการ

๓.๑) อิทธิวิชาหรืออิทธิวิธิ ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้

๓.๒) ทิพพโสต ญาณที่ทำให้มีหูทิพย์

๓.๓) เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้กำหนดใจคนอื่นได้ คือทายใจเขาได้

๓.๔) ปุพเพนิวาสานุสสติ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้

๓.๕) ทิพยจักขุ ญาณที่ทำให้มีตาทิพย์

(๔) ทำให้เกิดเป็นพรหม

(๕) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้

๘) อานิสงค์ในชาติหน้า : ภูมิเป็นที่บังเกิด

ในวิสุทธิมรรค กล่าวว่าคำว่า ภูมิโต (ภูมิเป็นที่บังเกิด) มีคำอธิบายดังนี้ :-

ก. กรรมฐานที่ไม่บังเกิดในเทวโลก ๖ คือ กรรมฐาน ๑๒ ประการเหล่านี้ ได้แก่ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ และอาหารปฏิกุศลสัญญา (เพราะซากศพและอาหารอันปฏิกุศลไม่มีในเทวโลกนั้น)

ข. กรรมฐานที่ไม่บังเกิดในพรหมโลก คือ กรรมฐาน ๑๓ ประการเหล่านี้ ได้แก่ กรรมฐาน ๑๒ ประการนั้น และอานาปานสติ (เพราะลมอัสสาสะปัสสาสะไม่มีในพรหมโลก)

ค. กรรมฐานที่ไม่บังเกิดในอรุปภูมิ คือ กรรมฐานอื่นจากอรุปกรรมฐาน ๔

ฌ. กรรมฐานทั้งหมดมีได้ในมวลมนุษย

การบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนานั้น จนเกิดฌาน สมาบัติ โดยมากไม่เสื่อมจากฌาน เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นเทวดาชั้นพรหม และดำรงอยู่ในชั้นพรหมนั้นจนสิ้นอายุของเทวดาเหล่านั้น เมื่อสิ้นอายุจากพรหมแล้ว อาจต้องกลับมากำเนิดสู่ภุมินทรก เปเรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน หรือมนุษย์บ้าง ส่วนสาวกผู้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อเจริญอัปปมัญญา ๔ จนเกิดฌานสมาบัติแล้ว ให้ถอนจิตออกจากฌานเป็นบาท ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา พิจารณารูปนาม ชันธ ๕ ให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ กำหนดให้เห็น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนเกิดวิปัสสนาญาณ เมื่อพิจารณาตั้งนี้แล้ว ย่อมเกิดอานิสงค์มก หากสิ้นอายุขัย ยังเข้าไม่ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ จะไปเกิดบนพรหมโลก เข้าถึงความเป็นพระอนาคามี ในชั้นสุทธาวาส ๕ ชั้น คือ

๑) อวิหาสุทธาวาสภูมิ พรหมโลกชั้นที่ ๑๒ ภูมิที่เป็นที่อยู่อันบริสุทธิ์แห่งพระอนาคามี อริยบุคคลทั้งหลาย บุพกรรมเป็นผู้เจริญสมถภาวนาได้จตุตถฌาน และเจริญวิปัสสนาภาวนา จนสำเร็จเป็นพระอนาคามีอริยบุคคล โดยมีสัทธินทรีย์แก่กล้า

๒) อดตปาสุทธาวาสภูมิ พรหมโลกชั้นที่ ๑๓ ภูมิที่เป็นที่อยู่อันบริสุทธิ์แห่งพระอนาคามีอริยบุคคลทั้งหลาย เป็นผู้ไม่มีความเดือดร้อน บุพกรรมเป็นผู้เจริญสมถภาวนาได้จตุตถฌาน และเจริญวิปัสสนาภาวนา จนสำเร็จเป็นพระอนาคามีอริยบุคคล โดยมีวิริยินทรีย์แก่กล้า

๓) สุทัตสาสุทธาวาสภูมิ พรหมโลกชั้นที่ ๑๔ ภูมิที่เป็นที่อยู่อันบริสุทธิ์แห่งพระอนาคามี อริยบุคคลทั้งหลาย บุพกรรมเป็นผู้เจริญสมถภาวนา ได้จตุตถฌานและเจริญวิปัสสนาภาวนา จนสำเร็จเป็นพระอนาคามี อริยบุคคล โดยมีสติินทรีย์แก่กล้า

๔) สุทัตสีสุทธาวาสภูมิ พรหมโลกชั้นที่ ๑๕ ภูมิที่เป็นที่อยู่อันบริสุทธิ์แห่งพระอนาคามี อริยบุคคลทั้งหลาย เป็นผู้มีความเห็นอย่างแจ่มใสมากกว่า บุพกรรม เป็นผู้เจริญสมถภาวนา ได้จตุตถฌาน และเจริญวิปัสสนาภาวนา จนสำเร็จเป็นพระอนาคามี อริยบุคคล โดยมีสมาธิินทรีย์แก่กล้า

๕) อกนิฐฐาสุทธาวาสภูมิ พรหมโลกชั้นที่ ๑๖ ภูมิที่เป็นที่อยู่อันบริสุทธิ์แห่งพระอนาคามีอริยบุคคลทั้งหลาย เป็นผู้ทรงคุณวิเศษโดยไม่มีความเป็นรองกัน พระพรหมอนาคามี เป็นผู้เจริญสมถภาวนา ได้จตุตถฌาน และเจริญวิปัสสนาภาวนา จนสำเร็จเป็นพระอนาคามี อริยบุคคล โดยมีปัญญินทรีย์แก่กล้า

รูปพรหม ชั้นที่ ๑๒-๑๖ จุตินทรีย์ด้วยอานิสงค์มกของการเจริญสมถภาวนาได้จตุตถฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภาวนาภายหลัง จนเกิดปัญญาญาณ สำเร็จเป็นพระอนาคามี โดยอาศัยอำนาจแห่งอินทรีย์ที่แก่กล้าของแต่ละบุคคล จึงได้ไปจติเป็นรูปพรหมในชั้นต่างๆ และสามารถที่จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ หลุดพ้นเข้าถึงพระนิพพานในพรหมโลกชั้นนั้นๆ ตามวาสนาบารมีของตน โดยไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่อีกต่อไป

รูปพรหม ชั้นที่ ๑๒-๑๖ จุติมาด้วยอานิสงค์ของการเจริญสมถภาวนาได้จตุตถฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภาวนาภายหลัง จนเกิดปัญญาญาณ สำเร็จเป็นพระอนาคามี โดยอาศัยอำนาจแห่งอินทรีย์ที่แก่กล้าของแต่ละบุคคล จึงได้ไปจุติเป็นรูปพรหมในชั้นต่างๆ และสามารถที่จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ หลุดพ้นเข้าถึงพระนิพพานในพรหมโลกชั้นนั้นๆ ตามวาสนาบารมีของตน โดยไม่ต้องกลับมาเกิดใหม่อีกต่อไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ท่านกล่าวถึงเมื่อบุคคลจากโลกนี้ไปจะไปเกิดใหม่ในภพภูมิใด ซึ่งมี ภูมิ ๔ หรือ ๓๑ คือ ชั้นแห่งจิต, ระดับจิตใจ, ระดับชีวิต แยกออกเป็นดังนี้

๑) อบายภูมิ ๔ (ภูมิที่ปราศจากความเจริญ)

๒) กามสุคติภูมิ ๗ (กามาวจรภูมิที่เป็นสุคติ, ภูมิที่เป็นสุคติซึ่งยังเกี่ยวข้องกับกาม) ภูมิทั้ง ๑๑ ใน ๒ หมวดนี้ รวมเป็น กามาวจรภูมิ ๑๑ (ชั้นที่ท่องเที่ยวอยู่ในกาม)

๓) รูปวจรภูมิ ๑๖ (ชั้นท่องเที่ยวอยู่ในรูป, ชั้นรูปพรหม)

ก. ปฐมฌานภูมิ ๓ (ระดับปฐมฌาน)

(๑) พรหมปารีสัชชา (พวกบริษัทบริวารมหาพรหม)

(๒) พรหมบุโรหิตา (พวกบุโรหิตาพรหม)

(๓) มหาพรหม (พวกท้าวมหาพรหม)

ข. ทูติฌานภูมิ ๓ (ระดับทูติฌาน)

(๑) ปริตตภา (พวกรัศมีน้อย)

(๒) อัปมาณภา (พวกรัศมีมีประมาณไม่ได้)

(๓) อาภัสสรา (พวกมีรัศมีสุกปรังชันไป)

ค. ตติยฌานภูมิ ๓ (ระดับตติยฌาน)

(๑) ปริตตสุภา (พวกมีลำรัศมีงามน้อย)

(๒) อัปมาณสุภา (พวกมีลำรัศมีงามประมาณมิได้)

(๓) สุภกิญหา (พวกมีลำรัศมีงามกระจ่างจ้า)

ง. จตุตถฌานภูมิ ๓-๗ (ระดับจตุตถฌาน)

(๑) เวหัพผลา (พวกมีผลไฟบุลย์)

(๒) อสัญญีสัตว์ (พวกสัตว์ไม่มีปัญญา)

สุทธาวาส ๕ (พวกมีที่อยู่อันบริสุทธิ์ หรือ ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ์ คือ ที่เกิดของพระอนาคามี) คือ

(๑) อวิหา (เหล่าท่านผู้ที่ไม่เสื่อมจากสมบัติของตน หรือผู้ไม่ละไปเร็ว, หรือผู้คงอยู่นาน)

(๒) อดัตปา (เหล่าท่านผู้ที่ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ใคร หรือผู้ไม่เดือดร้อนกับใคร)

(๓) สุทัสสา (เหล่าท่านผู้ตั้งงามนำทัศนา)

(๔) สุทัสสี (เหล่าท่านผู้มองเห็นความชัดเจนดี หรือท่านผู้มีทัศนะแจ่มชัด)

(๕) อกนิฐฐา (เหล่าท่านผู้ไม่มีความด้อยหรือเล็กน้อยกว่าใคร, ผู้สูงสุด)

๔) อรูปาจรณภูมิ ๔ (ชั้นที่ท่องเที่ยวอยู่ในอรูป, ชั้นอรูปพรหม)

(๑) อากาसानัญญาตณภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีอากาศไม่มีที่สุด)

(๒) วิญญาณัญญาตณภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีวิญญาณไม่มีที่สุด)

(๓) อากิญจัญญาตณภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะไม่มีอะไร)

(๔) เนวสัญญานาสัญญาตณภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก

ก็ไม่ใช่)

บุุชชน พระโสดาบัน และพระสกทาคามี ย่อมไม่เกิดในสุทธาวาสภูมิ; พระอริยไม่เกิดในอัสถุญญิภพ และในอบายภูมิ ในภุมินอกนี้ ย่อมมีทั้งพระอริยะและมีโชริยะไปเกิด

ส่วนการเจริญบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนาย่อมทำให้ได้รับผลหรืออานิสงค์สูงสุดดังต่อไปนี้

๑) มีสัมมาสมาธิ

๒) มีสมาธิ ๓

แยกประเภทตามลักษณะการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ข้อที่ให้สำเร็จความหลุดพ้นได้แก่

๑) สุธมฺมตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนัตตลักษณะ

๒) อนิมิตตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดอนิจจลักษณะ

๓) อัปนิหิตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา

๓) เกิดลักษณะอุปนิชฌาน เป็นฌานของวิปัสสนา ที่เกิดจากการเพ่งลักษณะของไตรลักษณ์มีอนิจจลักษณะเป็นต้น

๔) เกิดญาณปัญญา เห็นแจ้งไตรลักษณ์กระทั่งบรรลุมรรคผลได้ เรียกว่า ได้ญาณปัญญาทั้งทางโลกียปัญญา และโลกุตตรปัญญา เมื่อผู้เจริญปัญญาตั้งแต่สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา จนถึงภาวนามยปัญญา เป็นการทำให้วิปัสสนามรรคปัญญาให้เกิด มีโดยย่อ ๔ ประการคือ

๑) นานากิเลสวิหังสน์ ทำลายกิเลสต่างๆ

๒) อริยผลรสาณุภานัน เสวยรสของพระอริยผล

๓) นิโรธสมาปตติสมาปชชนสมตถตา สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้

๔) อาหุเนยยภาวาทิสิทธิ สำเร็จความเป็นอาหุเนยยบุคคล

๕) บรรลุเจโตวิมุตติ-ปัญญาวิมุตติ-อุภโตภาควิมุต

เจโตวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นทางด้านจิต แปลกันว่า ความหลุดพ้นแห่งจิต หรือความหลุดพ้นด้วยกำลังจิต คือ ด้วยสมาธิ หมายถึง ภาวะจิตที่ประกอบด้วยสมาธิ ซึ่งการปราบคาละลงได้ ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสเครื่องผูกมัดทั้งหลาย

ปัญญาวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้านปัญญา หมายถึง ปัญญาบริสุทธิ์ หรือความรู้ถูกต้องสมบูรณ์ ไม่มีกิเลสดับหรือปิดเบียน ซึ่งเกิดขึ้นแก่ผู้บรรลุอรหัตผล ในเมื่อปัญญานั้นกำจัดอวิชชาได้

ส่วนอุภโตภาควิมุตติ หมายถึงผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน

๖) เกิดญาณทัสสน หรือญาณ ๓ คือ ความหยั่งรู้, ปรีชาหยั่งรู้ มี ๓ อย่างคือ

- (๑) สัจญาณ หยั่งรู้สัจจะ คือ ความหยั่งรู้อริยสัจจ์ ๔
- (๒) กิจจญาณ หยั่งรู้กิจ คือ ความหยั่งรู้กิจอันจะต้องทำในอริยสัจจ์ ๔
- (๓) กตญาณ หยั่งรู้การอันทำแล้ว

๗) ได้ปริญญา ๓

การกำหนดใส่ใจทำให้เกิดความเข้าใจสิ่งต่างๆ โดยครบถ้วนและรอบด้าน ทำให้ได้ปริญญา ๓ แบ่งออกเป็น ๓ ชั้นคือ

- (๑) ญาตปริญญา ปัญญาขั้นรู้จัก คือ การกำหนดรู้
- (๒) ตีรณปริญญา ปัญญาขั้นกำหนดพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์
- (๓) ปหานปริญญา ปัญญาขั้นกำหนดรู้สามารถตัดละกิเลสได้

๘) ทำลายวิปัสสนาธรรม ๓

วิปัสสนามี ๓ อย่างคือ ๑) สัญญาวิปัสสนา ๒) จิตวิปัสสนา และ ๓) ทิณฺฐวิปัสสนา

๙) บรรลุวิสุทธิ ๗

- (๑) สीलวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของศีล หมายถึง การปฏิบัติปาริสุทธิศีล ๔ ได้อย่างบริสุทธิ์
- (๒) จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของจิต
- (๓) ทิณฺฐวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความเห็น
- (๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยการข้ามพ้นความสงสัย
- (๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้องและทางปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง
- (๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยความเห็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง
- (๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็น

๑๐) บรรลุญาณ ๑๖

- (๑) นามรูปปริจเฉทญาณ หรือ นามรูปววัตถถานญาณ ญาณกำหนดจำแนกรู้นามและรูป
- (๒) ปัจจยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัย (ของนามและรูป)
- (๓) สัมมสนญาณ
- (๔) อุทยพยญาณ
- (๕) ภังคญาณ หรือ ภังคานุปัสสนาญาณ
- (๖) ภยญาณ หรือ ภยตุปฺภุชฺฐานญาณ
- (๗) อาทีนวญาณ อาทีนวานุปัสสนาญาณ
- (๘) นิพพิทานญาณ หรือ นิพพิทานุปัสสนาญาณ
- (๙) มุญฺจิตุกัมยตาญาณ
- (๑๐) ปฏิสังขญาณ หรือ ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ
- (๑๑) สังขารุเปกขญาณ
- (๑๒) อนฺโลมญาณ หรือสังขานฺโลมิกญาณ
- (๑๓) โคตรภูญาณ

(๑๔) มัคคญาณ

(๑๕) ผลญาณ

(๑๖) ปัจจเวกขณญาณ

๑๑) บรรลุบุคคล ๒ ประเภท

(๑) สมถยานิก บุคคลที่อาศัยความสงบ(สมาธิ) คือ ได้เจริญสมถะมาก่อนแล้วจนได้บรรลุฌานสมาบัติ แล้วเอาฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่ออีกจนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน เรียกว่าสมถยานิกะ และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์ มีชื่อ เรียกว่า ฌานลาภีบุคคล หรือบางที่เรียก เจโตวิมุตตบุคคล บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งสมาธิ

(๒) วิปัสสนายานิก บุคคลที่อาศัยความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของรูปนามหรือชั้น ๕ โดยที่ยังไม่ได้เจริญสมถะมาก่อน และยังไม่ได้ฌานสมาบัติ เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาทีเดียว ได้สมาธิเพียงขณิกสมาธิ คือ รู้ทันปัจจุบันทุกขณะของรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์ จนได้บรรลุมรรค ผลนิพพาน และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์ มีชื่อเรียกว่า สุขวิปัสสกบุคคล หรือ ปัญญาวิมุตตบุคคล

๑๒) บรรลุวิโมกข์ ๘ (วิโมกข์ ๘ หรืออนุப்புพวิหาร ๘)

(๑) ปฐมฌาน (รูปฌานที่ ๑)

(๒) ทุตติยฌาน (รูปฌานที่ ๒)

(๓) ตติยฌาน (รูปฌานที่ ๓)

(๔) จตุตถฌาน (รูปฌานที่ ๔)

(๕) อากาสนัญญายตนฌาน (อรุฌานที่ ๑)

(๖) วิญญาณัญญายตนฌาน (อรุฌานที่ ๒)

(๗) อากิญจัญญายตนฌาน (อรุฌานที่ ๓)

(๘) เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน (อรุฌานที่ ๔)

๑๓) บรรลุเป็นเตววิชชบุคคล ๓ เพียงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ได้แก่ วิชา ๓ และวิชา ๘ วิชา ๓ คือ

(๑) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความรู้ที่ระลึกชาติได้

(๒) จุตูปปาตญาณ ความรู้จุดและอุบัติของสัตว์

(๓) อาสวกักขณญาณ ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ

วิชา ๘ คือ

(๑) วิปัสสนาญาณ ญาณที่เป็นวิปัสสนา

(๒) มโนมยิทธิ มีฤทธิ์ทางใจ

(๓) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ

(๔) ทิพพโสต หูทิพย์

(๕) เจโตปริยญาณ กำหนดรู้จิตผู้อื่นได้

(๖) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความรู้ที่ระลึกชาติได้

(๗) ทิพพจักขุ ตาทิพย์ หรือเรียกจุตูปปาตญาณ

(๘) อาสวกักขณญาณ ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ

จรรยา ๑๕ คือ

- (๑) สีสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศีล
- (๒) อินทรีย์สังวร ความสำรวมอินทรีย์
- (๓) โภชนะมัตตัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค
- (๔) ชาคริยานุโยค การหมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตั้ง
- (๕) มีศรัทธา
- (๖) มีhiri
- (๗) มีโอตตปปะ
- (๘) เป็นพหูสูต
- (๙) วิริยารัมภะ พรารภความเพียร
- (๑๐) มีสติมั่นคง
- (๑๑) มีปัญญา
- (๑๒) ปฐมฌาน
- (๑๓) ทุตติยฌาน
- (๑๔) ตติยฌาน
- (๑๕) จตุตถฌาน

๑๔) บรรลุเป็นฉฬภิญโญบุคคล

- (๑) อิทธิวิชาหรืออิทธิวิธี ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้
- (๒) ทิพพโสต ญาณที่ทำให้มีหูทิพย์
- (๓) เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้กำหนดใจคนอื่นได้คือ ทายใจเขาได้
- (๔) ปุพเพนิวาสานุสสติ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้
- (๕) ทิพยจักขุ ญาณที่ทำให้มีตาทิพย์
- (๖) อาสวักขยญาณ ญาณที่ทำให้อาสวะกิเลสสิ้นไป

๑๕) บรรลุอรียบุคคล ๘ ประเภท

(๑) โสดาปัตติมรรคบุคคล ทำลายได้ ๓ กิเลสในสัญญาโยชน์ ๑๐ ได้ดังนี้คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีสลตปรามาส รวมทั้งโลภะ(ความโลภ) โทสะ(ความโกรธ, ชัดเคืองใจ, กังวลใจ, เครียด, กลัว) โมหะ ในขั้นหยาบ

(๒) โสดาปัตติผลบุคคล พ้นจากอบายภูมิตลอดไป อีกไม่เกิน ๗ ชาติก็จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ และมีศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง

(๓) สกทาคามีมรรคบุคคล มรรคจิตในขั้นนี้ไม่สามารถทำลายกิเลสตัวใหม่ให้หมดไปได้อย่างสิ้นเชิงเหมือนมรรคจิตขั้นอื่นๆ เป็นแต่เพียงทำให้โลภะ โทสะ โมหะเบาบางลงเท่านั้น

(๔) สกทาคามีผลบุคคล ถ้ายังไม่สามารถบรรลุธรรมขั้นสูงขึ้นไปได้ในชาตินี้ก็จะกลับมาเกิดในกามภูมิอีกเพียงครั้งเดียวก็จะบรรลุธรรมที่สูงขึ้นไปได้

(๕) อนาคามีมรรคบุคคล ทำลายกิเลสได้เด็ดขาดเพิ่มขึ้นอีก ๒ อย่างคือ กามฉันทะ และปถุฆะ

(๖) อนาคามีผลบุคคล คุณสมบัติที่สำคัญคือ ถึงจะยังไม่บรรลुเป็นพระอรหันต์ ก็จะไม่กลับมาเกิดในกามภูมิอีกเลย แต่จะไปเกิดในภูมิที่พ้นจากเรื่องของกาม คือ รูปภูมิ หรืออรูปภูมิ เท่านั้น ในรูปภูมิ ๑๖ ชั้น

(๗) อรหันตมรรคบุคคล ทำลายกิเลสที่เหลือทุกตัวได้อย่างหมดสิ้น จนไม่มีกิเลสใดๆ เหลือ สัญโญชน์ที่มรรคจิตขั้นนี้ทำลายไป ได้แก่ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา

(๘) อรหันตผลบุคคล ผู้ที่ปราศจากกิเลสอย่างสิ้นเชิงแล้ว เป็นผู้ที่พ้นจากทุกข์ทางใจทั้งปวง เพราะไม่ยึดมั่นในสิ่งใดเลย แต่ยังคงต้องทนกับทุกข์ทางกายต่อไป จนกว่าจะปรินิพพาน นอกจากนั้น ท่านที่ได้อรุปรมาณแล้ว เมื่อสำเร็จมรรคผลจะได้เป็นอรหัตตขั้นปฏิสัมภิทาญาณ คือ มีคุณสมบัติพิเศษเหนือจากที่ทรงอภิญาญา ๖ อีก ๔ อย่าง หรือที่เรียกว่าบรรลुเป็นพระสัมภิตที่ปัตตบุคคล คือ

(๑) อตถปฏิสัมภิทา มีปัญญาแตกฉานในอรรถ

(๒) ธัมมปฏิสัมภิทา ฉลาดในการอธิบายหัวข้อธรรมที่ท่านกล่าวมาแต่หัวข้อให้พิสดารเข้าใจชัดเจน

(๓) นිරุตติปฏิสัมภิทา มีความฉลาดในภาษา รู้และเข้าใจภาษาทุกภาษาได้อย่างอัศจรรย์

(๔) ปฏิภาณปฏิสัมภิทา มีปฏิภาณเฉลียวฉลาด สามารถแก้สรรพปัญหาได้อย่างอัศจรรย์

๑๖) บรรลुถึงอานิสงค์ของการเจริญวิปัสสนา

การปฏิบัติที่จะเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมได้นั้น องค์ธรรมที่เป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวตัดสินใจขั้นสุดท้าย คือ ตัวปัญญา และปัญญาที่เป็นตัวปฏิบัติ การขั้นนี้มีชื่อเรียกเฉพาะว่า “วิปัสสนา”

ผลการบริกรรมภาวนาแบบสมถะและแบบวิปัสสนามีทั้งเหมือนกันและแตกต่างกัน ดังนี้ ผลการบริกรรมภาวนาแบบสมถะภาวนา คือ บริกรรม ๓ นิมิตต์ ๓ สมาธิ ๓ สมาธิภาวนา ๔ บรรลุฉาน ๔ รูปฉาน ๔ อรูปฉาน ๔ บรรลุอานิสงค์สมถกรรมฐาน ๕ ประการ คือ ๑) ทำให้เข้าสมาบัติได้เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน ๒) ทำให้เกิดเป็นบาทของวิปัสสนา ๓) ทำให้เกิดโลกียอภิญาญา ๕ ๔) ทำให้เกิดเป็นพรหม ๕) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ อานิสงค์ในชาติหน้าหรือภพภูมิที่ไป คือ กลับมาเกิดใน ๓๑ ภพภูมิตั้งแต่ชั้นพรหมภูมิลงไปจนสุดอบายภูมิ

ส่วนผลบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา คือ มีสัมมาสมาธิ สมาธิ ๓ เกิดลักขณูปนิชฌาน เกิดญาณปัญญา บรรลุเจโตวิมุตติ-ปัญญาวิมุตติ-อุภโตภาควิมุต เกิดญาณทัสสน หรือญาณ ๓ ได้ ปริญาญา ๓ ทำลายวิปลาศธรรม ๓ บรรลुวิสุทธิ ๗ บรรลุลุณาน ๑๖ บรรลุบุคคล ๒ ประเภท บรรลุวิโมกข์ ๘ (วิโมกข์ ๘ หรืออนุปปพวิหาร ๘) บรรลุเป็นเทววิชชบุคคล ๓ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ได้แก่ วิชา ๓ และวิชา ๘ จรณะ ๑๕ บรรลุเป็นฉฬภิญญบุคคล บรรลุอรียบุคคล ๘ ประเภท ท่านที่ได้อรุปรมาณแล้ว เมื่อสำเร็จมรรคผลจะได้เป็นอรหัตตขั้นปฏิสัมภิทาญาณ คือ มีคุณสมบัติพิเศษเหนือจากที่ทรงอภิญาญา ๖ อีก ๔ อย่าง หรือที่เรียกว่าบรรลุเป็นพระสัมภิตที่ปัตตบุคคล บรรลุถึงอานิสงค์ของการเจริญวิปัสสนา คือ มีปัญญาในการเห็นรูปรนามตามความเป็นจริง เห็นพระไตรลักษณ์ รู้แจ้งในอริยสัจจ ๔ บรรลุธรรมเข้าสู่มรรค ผล นิพพานโดยไม่ต้องกลับมาเกิดอีก ส่วนผู้ที่บริกรรม

ภาวนาแล้วบรรลุธรรมแต่ยังไม่ถึงนิพพานก็ยังคงกลับมาเกิดใน ๒๗ ภพภูมิ อันเป็นสุขคติภูมิ คือ ตั้งแต่พรหมภูมิ จนถึง มนุษย์ภูมิ จะไม่ไปเกิดในอบายภูมิ ๔ อีก สงเคราะห์เปรียบเทียบลงในตารางได้ดังนี้คือ

ตารางที่ ๖ เปรียบเทียบผลของการบริการภาวนาแบบสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

หัวข้อ	เหมือนกัน	แตกต่างกัน
ผลของการบริการภาวนา	<ul style="list-style-type: none"> - มีความสุขสงบเย็น - มีสมาธิ คล้ายกันในเบื้องต้น คือ ขณิกสมาธิ และอุปปจารสมาธิ - สามารถเข้าฌานสมาบัติ, นิโรธสมาบัติได้หากว่าทำฌานเป็นบาท แล้ว ยกจิต ขึ้นสู่วิปัสสนาจนบรรลุธรรมเป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ 	<p>สมถภาวนา</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ภาวนา ๓ ๒. นิमितต์ ๓ ๓. สมาธิ ๓ – เกิดอารมณ์ฌาน ๓ ๔. สมาธิภาวนา ๔ ๕. บรรลุฌาน ๔ โลกีย์ธรรม ๖. บรรลุฌานสมาบัติ ๘ <ul style="list-style-type: none"> - มีทิฐฐธรรมสุขวิหาร - มีวิปัสสนา - มีอภิญญา ๕ (เป็นโลกีย์อภิญญา) - มีภพวิเศษ - มีนิโรธสมาบัติ(เฉพาะอนาคามี, พระอรหันต์ที่ได้สมาบัติ ๘ แล้วเท่านั้น) ๗. บรรลุอานิสงค์ของสมถ ๘. ภูมิในชาติหน้า – ๓๑ ภพภูมิ (ผู้ที่ทรงฌานได้ขณะตายแล้วไปเกิดใหม่ในชั้นพรหม) <p>วิปัสสนาภาวนา</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. มีสัมมาสมาธิ ๒. มีสมาธิ ๒ คือ แคขณิกสมาธิ อุปปจารสมาธิ ๓. เกิดลักษณะฌาน ๓ ๔. เกิดญาณปัญญาทั้งโลกีย์และโลกุตตรธรรม ๕. เจโตวิมุต, ปัญญาวิมุตติ หรือ อุภโตภาควิมุตติ

		๖. เกิดญาณทัสสนะ ๗. ปริปัญญา ๓ ๘. ทำลายวิปัสสนา ๓ ๙. บรรลุวิสุทธิ ๗ ๑๐. บรรลุญาณ ๑๖ ๑๑. บรรลุเป็น - สมถยานิกหรือ วิปัสสนายานิก ๑๒. บรรลุวิโมกข์ ๘ ๑๓. บรรลุวิชา ๓, วิชา ๘ และจรณะ ๑๕ ๑๔. ได้อภิญญา ๖ (ฉฬภิญญา) ของพระอริย ๑๕. ภูมิในชาติหน้า-นิพพาน, สุข คติภูมิ (๒๗ ภพภูมิ เว้นอบายภูมิ ๔)
--	--	---

นอกจากนี้ท่านพระครูภาวนาพิศาลเมธี (พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี) ได้รวบรวมส่วนที่เกี่ยวข้องถึงความแตกต่างกันในการบริการภวาวนาในแบบสมถภวาวนาและวิปัสสนาภวาวนาไว้ดังนี้ คือ

๑) สภาวะ (อาการของจิต)

ก) สมถภวาวนา เป็นไปด้วยอำนาจของสมาธิ จิตตั้งอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือมีอารมณ์เป็นอันเดียว

ข) วิปัสสนาภวาวนา เป็นไปด้วยอำนาจของปัญญา (รู้รูปนามขั้น ๕ รู้ภูมอันเป็นไปตามธรรมดาของไตรลักษณ์)

๒) ลักษณะ

ก) สมถภวาวนา มีจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวหรือความฟุ้งซ่าน

ข) วิปัสสนาภวาวนา มีปัญญารู้แจ้งความจริงในสภาวะธรรมทั้งปวง

๓) กิจ

ก) สมถภวาวนา สามารถข่มนิวรณ์ ๕ ได้

ข) วิปัสสนาภวาวนา สามารถกำจัดความไม่รู้ที่ปิดบังความจริงของสภาวะธรรมทั้งปวงได้

๔) สมาธิ

ก) สมถภวาวนา เมื่อบริการภวาวนาแล้วจะเกิดสมาธิระดับอุปจารสมาธิและอัปปนา

สมาธิ

ข) วิปัสสนาภาวนา เมื่อบริการภวนาแล้วจะเกิดสมาธิเพียงระดับขณิกสมาธิ^๑ และอุปจารสมาธิ

๕) องค์ธรรม

ก) สมถภาวนา ใช้เอกัคคตาเจตสิก

ข) วิปัสสนาภาวนา ในการบริการภวนาใช้ปัญญาเจตสิก และสติเจตสิก ในมหากุศลจิต ๘ มหาภิริยาจิต ๘ อัปปนาชวณะ ๒๖

๖) ประเภทของธรรม

ก) สมถภาวนา จัดอยู่ในประเภทโลกีย์ธรรม เช่น ได้ฌาน ได้ฤทธิ์ เป็นต้น มีโอกาสเสื่อมได้หากไม่รักษา ไม่สามารถบรรลุธรรมได้

ข) วิปัสสนาภาวนา จัดอยู่ในประเภทโลกุตตรธรรมเมื่อได้เจริญจนถึงวิปัสสนาขั้นสูงคือมัคคจิตย่อมไม่เสื่อม

๗) จิต

ก) สมถภาวนา จัดเป็นมหัคคจิต (จิตที่ฌานลาภบุคคลผู้ประเสริฐเข้าถึงได้)

ข) วิปัสสนาภาวนา จัดเป็นโลกุตตรจิต (จิตที่พ้นจากกามภูมิและอรุภูมิ) มีนิพพานเป็นอารมณ์

๘) นิमित

ก) สมถภาวนา นิमित ๓ คือบริกรรมนิमित อุดคคณิमितและปฏิภาคนิमित

ข) วิปัสสนาภาวนา จะไม่มีนิमितแต่อย่างใดหากปฏิบัติอย่างถูกต้อง

๙) ทวาร

ก) สมถภาวนา ใช้เพียง ๔ ทวาร คือ จักขุทวาร โสตทวาร กายทวาร และมนทวาร

ข) วิปัสสนาภาวนา ใช้ได้ทั้ง ๖ ทวาร คือ ปัญจทวารและมนทวาร

๑๐) ปหาน

ก) สมถภาวนา ละกิเลสด้วยอำนาจของการข่มด้วยองค์ฌานเป็นการสงบชั่วขณะ ประดุจหินทับหญ้า เรียกว่า วิกขัมภนปหาน กิเลสที่เคยมีก็ยังมีเท่าเดิม อาจมีเพียงชั่วขณะปฏิบัติ ตั้งหินทับหญ้า หญ้าก็ไม่สามารถงอกได้ เช่นเดียวกับเมื่อขณะปฏิบัติก็จะมีกิเลสเกิดขึ้นแต่ยามใดเมื่อไม่ปฏิบัติจิตก็จะมีกิเลสเช่นเดิม

ข) วิปัสสนาภาวนา สามารถละกิเลสชนิดที่ถาวรด้วยอำนาจของโลกุตตรมรรค หรือมัคคจิต เรียกว่าสมุจเฉทปหาน ละกิเลสเด็ดขาดไม่ต้องช่วยขยายเพื่อดับอีกเรียกว่า ปฏิปัสสัทธิ ปหานกิเลสดับเสร็จแล้วคือ นิพพาน เรียกว่า นิสสรณปหาน

๑๑) อารมณ

ก) สมถภาวนา ใช้อารมณบัญญัติหรือสิ่งภายนอกร่างกายอย่างใดอย่างหนึ่งในอารมณ ๔๐ อย่างมีกสิณ ๑๐ เป็นต้น

^๑ คัมภีร์มูลปณณาสฎีกากล่าวว่า “น หิ ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมภาวติ” แปลว่า “หากขาดขณิกสมาธิ วิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ คือ อาศัยขณิกสมาธิเป็นบาท จึงจะเจริญวิปัสสนาได้” ดูรายละเอียดใน ม.มู.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๕๗., วิสุทธิ.มหาฎีกา. (บาลี) ๑/๓/๑๕.

ข) วิปัสสนาภาวนา ใช้อารมณ์ปรมาตม์คือ รูป-นาม หรือสติปัญญา ๔ อันเป็นที่ตั้งที่
เกิดของวิปัสสนา เรียกว่าวิปัสสนาภูมิ ๖ มีขั้น ๕ เป็นต้น

๑๒) การเพ่ง (ฌาน)

ก) สมถภาวนา เกิดอารมณ์ฌานที่ ๖ ได้จากการเพ่งด้วยจิตยึดมั่นในอารมณ์
ได้แก่ ฌานสมาบัติ

ข) วิปัสสนาภาวนา เกิดลักขณฌานที่ ๖ ได้จากการเพ่งพิณิจลักษณะอารมณ์ให้
เห็นไตรลักษณ์

๑๓) ผลปรากฏ (ปัจจุปัญญา)

ก) สมถภาวนา ไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ

ข) วิปัสสนาภาวนา มีความรู้และความเห็นตรงตามเป็นจริง

๑๔) เหตุใกล้ (ปทัชฐาน)

ก) สมถภาวนา มีความสุขความพอใจในความสงบ เมื่อใจเป็นสุขแล้วยอมไม่ดิ้นรน
กวัดแกว่งไปในกามคุณอารมณ์ทั้งหลาย

ข) วิปัสสนาภาวนา มีสติและสัมปชัญญะ (ปัญญา) รูรูปรนามในปัจจุบัน

๑๕) จริต

ก) สมถภาวนา มีจริต ๖ อย่าง คือ รากจริต โทสจริต โมหจริต ศรัทธาจริต พุทธิจริต
และวิตกจริต

ข) วิปัสสนาภาวนา มีจริต ๒ อย่าง คือ ตัณหากับทิวฏฐิ ในจริตทั้ง ๒ นี้ แยกย่อย
ออกไปอีกอย่างละ ๒ คือ ตัณหาจริตที่มีปัญญาระดับอ่อน กับมีปัญญาระดับกล้า และทิวฏฐิจริตที่มี
ปัญญาระดับอ่อนกับทิวฏฐิที่มีปัญญาระดับกล้า

๑๖) บุคคล

ก) สมถภาวนา เป็นบุคคลที่ปฏิสนธิด้วยไตรเหตุ ไม่เคยทำอนันตริยกรรม ๕ ไม่
ประกอบด้วยนิยตมิชฉาทิวฏฐิ

ข) วิปัสสนาภาวนา เป็นบุคคลที่ปฏิสนธิด้วยไตรเหตุ ไม่เคยทำอนันตริยกรรม ๕ ไม่
ประกอบด้วยนิยตมิชฉาทิวฏฐิ

๑๗) วิธีปฏิบัติ

ก) สมถภาวนา ใช้สติกำหนดหรือจับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔๐ อย่าง โดยให้
จิตนิ่งอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ เพียงอารมณ์เดียวจนความสงบของจิตจะเกิดขึ้น

ข) วิปัสสนาภาวนา ใช้สติกำหนดตามทวารทั้ง ๖ ที่ปรากฏในขณะปัจจุบัน กำหนดรู้
พิจารณาอยู่เฉพาะการเกิดขึ้นและการดับไปของรูปนาม

๑๘) ผลและอานิสงส์ที่ได้รับ

ก) สมถภาวนา เข้าฌานสมาบัติได้ ได้อภิญญา ๕ ทำให้จิตใจเกิดความสงบเยือกเย็น
เป็นสุข จึงเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติติดอยู่กับความสงบความสุข ไม่สามารถใช้อภิญญาในการกำหนดรู้ทุกข์
และทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่าความสงบที่เข้าถึงนั้นคือ พระนิพพาน ได้รู้ปรมาณ ๔ อรูปปรมาณ ๔ ไป
เกิดในสุคติพรหมโลกแต่ยังไม่พ้นไปจากสังสารวัฏฏ์ต้องกลับมาเกิดใหม่อีกใน ๓๑ ภูมิ

ข) วิปัสสนาภาวนา เข้าผลสมาบัติได้อภิญญา ๖ ได้วิชา ๘ ได้ปัญญารู้ความจริงตามสภาวะธรรมเรียกว่า วิปัสสนาญาณ ได้มรรค ผล นิพพาน คือ ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกใน ๓๑ ภูมิ หรือในสังสารวัฏฏ์ทุกข์ คือ ความเกิดแก่เจ็บตายอันเป็นจุดประสงค์สูงสุดอย่างแท้จริงในพระพุทธศาสนา

๑๙) ผู้ค้นพบ

ก) สมถภาวนา มีอยู่ก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เพราะเมื่อพระองค์เสด็จออกบรรพชาแล้วได้ทรงศึกษาในภาคปฏิบัติ ได้แก่ การบำเพ็ญสมถภาวนากับอาหารตบสกาลามโคตร และอุทกตบสรามบุตร ผู้มีความรู้สูง ได้อรูปฌาน ๔ แต่พระองค์ก็ยังไม่ได้ตรัสรู้จึงอลาอาจารย์ทั้ง ๒ ไปแสวงหาธรรมที่ออกจากสังสารวัฏฏ์ทุกข์ด้วยพระองค์เอง จึงปรับเปลี่ยนวิธีจากเดิมมาเป็นมัชฌิมาปฏิบัติ (ทางสายกลาง) จึงได้ตรัสรู้

ข) วิปัสสนาภาวนา พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงค้นพบจะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงเข้าจุดตถญาณแล้วน้อมจิตไปสู่วิชา ๓ คือ (๑) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (๒) จุตูปปาตญาณ (๓) เมื่อรู้แล้วใช้วิชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาจึงได้บรรลุอัสวักขยญาณ คือ พิจารณาหาเหตุปัจจัย คือ ปฏิจจสมุปบาทบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด^๒

ในภavnาท้งสองอย่างนั้นบุคคลใดได้ปฏิบัติสมถะมาก่อนแล้วจนได้บรรลุฌานสมาบัติแล้วเอาฌานสมาบัติเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาต่ออีกจนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน บุคคลนั้นเรียกว่าสมถยานิก และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันตมีชื่อเรียกว่า ฆานลาภิบุคคล หรือบางที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ คือ หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งสมาธิ ส่วนบุคคลใดอาศัยความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของรูปนามชั้น ๕ โดยที่ยังไม่ได้เจริญสมถะมาก่อนและยังไม่ได้ฌานสมาบัติ เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาทีเดียว ได้สมาธิเพียงระดับขณิกสมาธิคือรู้ทันปัจจุบันทุกขณะของรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า วิปัสสนยานิก และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันตมีชื่อเรียกว่า สุขวิปัสสก หรือ ปัญญาวิมุตติคือบุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งปัญญา^๓

๔.๗ สรุปท้ายบท

จากการศึกษาเปรียบเทียบการบริการภavnาแบบสมถภavnาและแบบวิปัสสนาภavnาเพื่อทราบถึงตามเหมือนและความแตกต่างกัน พบว่า การบริการภavnาท้ง ๒ แบบนี้มีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกัน ดังนี้

การบริการภavnาแบบสมถภavnาและแบบวิปัสสนาภavnาเหมือนกัน ในความหมายของ “บริการ” และ “ภavnา” แต่ในส่วนของ “บริการภavnา” ในแบบสมถภavnานั้นเป็นการท่องบ่นซ้ำๆ เป็นการมุ่งฝึกจิตเพื่อให้เกิดความสงบ เป็นการเพ่งบัญญัติ โดยไม่มุ่งเน้นอารมณ์ปัจจุบันเมื่อจิตสงบจนเกิดเป็นสมาธิ เห็นนิมิตต์ เกิดอารมณ์อุปนิชฌาน ที่เกิดจากการเพ่งอารมณ์ ปฏิบัติต่อให้

^๒ พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจรรย์), “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภavnา เฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๑-๒๖.

^๓ อด.ทก. (ไทย) ๒๐/๙๐/๗๙.

ชำนาญเป็นวสี อธิษฐานจิต เกิดผลตามฤทธิ์ที่ตนปรารถนา ได้ฌานอภิญญา บุคคลที่บรรลุธรรมแบบนี้ เรียกว่า “สมถยานิก” สามารถเข้าฌานสมาบัติได้ ได้อภิญญา ๕ ซึ่งฌานที่ได้เป็นเพียงโลกีย์ฌาน ไม่สามารถทำให้กิเลสตัณหาหมดสิ้นไปได้ เพียงทำให้จิตใจเกิดความสงบเยือกเย็นเป็นสุข เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติติดอยู่กับความสงบความสุข ฌานนั้นสามารถเสื่อมได้ไม่ถาวรหากไม่รักษาเพราะเป็นฌานอันเกิดจากโลกีย์วิสัย หากผู้นั้นไม่มีปัญญาอาจนำมาซึ่งทุกข์ภายหลังเพราะเกิดความโลภะในลาภสักการะ ที่มีคนมายกย่องบูชา มีอึดตามานะตัวตนทำให้เกิดความหลง ความยึดติดภพ ภูมิ ยึดติดอดีต อนาคต ซึ่งมีแต่ความวุ่นวาย อันหาความสงบที่แท้จริงมิได้ เมื่อพ้นจากโลกนี้ไปแล้วก็ไปเกิดในชั้นพรหมสูงสุด ต่ำสุดก็ยังเป็นอบายภูมิ ส่วนการบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนานี้ มุ่งฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นจริงในสรรพสิ่ง เมื่อบริกรรมภาวนาเริ่มแรกยังมีค่าบริกรรมเป็นบัญญัติที่ได้จากการกำหนดรู้ ซึ่งเมื่อบริกรรมภาวนามากขึ้นตามลำดับจิตก็มีสมาธิเป็นช่วงๆ ที่ใจตามรู้หรือที่เรียกว่ามีขณิกสมาธิ จิตเริ่มถอนจากค่าบริกรรมมีสติตามรู้รูปนามตามความเป็นจริง ปล่อยวางจากค่าบริกรรมภาวนาที่กำหนดรู้เป็นบัญญัตินั้นเสียโดยทิ้งค่าบริกรรม จิตแค่ตามรู้ในอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นและเป็นอยู่จริง ในขณะนั้น เฟ่งลักษณะต่อเนื่องกันไปจนเกิดฌานที่เรียกว่า ลักขณุปนิชฌาน เป็นฌานที่เกิดจากการเฟ่งอารมณ์ปรมาตม์ ทำให้เกิดปัญญาญาณ เห็นความเกิด-ดับ ความเป็นไตรลักษณ์ เห็นรูป-นามตามความเป็นจริง ด้วยการกำหนดรู้อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ ข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลส มีจิตมุ่งตรงสู่พระนิพพาน จนเกิดปัญญาญาณ บรรลุธรรมอันเป็นโลกุตตรฌาน สามารถเข้าผลสมาบัติได้อภิญญา ๖ ได้วิชชา ๘ และจรณะได้ปัญญารู้ความจริงตามสภาวะธรรมเรียกว่า วิปัสสนาญาณ เป็นธรรมวิเศษขนานแท้ คือเป็นโลกุตตรธรรม เป็นผลให้เข้าสู่ทางแห่งความดับทุกข์ เข้าถึงความสงบอย่างแท้จริงและทำให้ได้รับความสุขอันแท้จริง รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ พร้อมด้วยวิชชา ๓ วิชชา ๘ และจรณะ อภิญญา ๖ วิโมกข์ ๘ หรืออนุปปพวิหาร ๙ มีภูมิธรรมระดับโลกุตตรธรรม ๙ คือ ได้มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกใน ๓๑ ภูมิ พ้นจากสังสารวัฏฏ์ทุกข์ คือ ไม่มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายอีก อันเป็นจุดประสงค์สูงสุดอย่างแท้จริงในพระพุทธศาสนา แต่หากยังไม่ถึงขั้นนิพพานต้องกลับมาเกิดอีกต่ำสุดคือชั้นมนุษย์ภูมิ เพราะปิดอบายภูมิได้แล้ว คือ ไม่ต้องไปเกิดในแดนสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน อีกต่อไป เรียกบุคคลผู้บรรลุธรรมเช่นนี้ว่า “วิปัสสนายานิก”

ส่วนที่เหมือนกันตรงที่เป็นกัมมัญฐานหรือกระบวนการฝึกอบรมจิตด้วยกัน ทำให้เกิดกุศลจิต สามารถข่มระงับกิเลสได้ ทำให้เกิดสมาธิ ในขั้นต้นเหมือนกันคือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ มีทั้งในการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนา ส่วนอัปนาสมาธิเกิดจากการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาเพียงอย่างเดียว การบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาเป็นบาทฐานคือ สมาธิจิตที่เป็นพื้นฐานให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตให้เกิดวิปัสสนาปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ในสรรพสิ่งยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ได้อย่างรวดเร็วพลัน จึงเป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุนกัน ดังนั้น การบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนากับแบบวิปัสสนาภาวนาจึงต้องคู่กัน โดยสมถะนั้นเป็นเหตุเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้เกิดวิปัสสนา ในขณะที่การบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนาจะทำให้เกิดผลในจิตที่สามารถบรรลุธรรมนั้นก็เป็นผลมาจากการบริกรรมภาวนาในสมถภาวนานั้นเอง

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง ศึกษาเปรียบเทียบบริการมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์การวิจัยไว้ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักการบริการมภาวนาแบบสมถภาวนา ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาหลักการบริการมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ๓) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบบริการมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

จากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาโดยเก็บรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค และข้อมูลชั้นทุติยภูมิจากงานวิจัยเอกสารทางวิชาการ หนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการ และรายงานการวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง นำมารวบรวมและเรียบเรียงนำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนาและเปรียบเทียบ โดยสรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ จากการศึกษาหลักการบริการมภาวนาแบบสมถภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า

คำว่า “บริการม” ในแบบสมถภาวนาเป็นคำกริยา หมายถึง สำรวมใจสวตมณต์ภาวนา, ร่ายมนต์หรือเสกคาถาซ้ำๆ หลายหนเพื่อให้เกิดความขลังขึ้น โดยบริการมในใจหรือออกเสียงก็ได้ ซึ่งเป็นเพียงคำที่บัญญัติขึ้นตามที่กำหนดเท่านั้น คำว่า “ภาวนา” เป็นภาษาบาลี หมายถึง การเจริญ, การทำให้มีขึ้น ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ไม่ล่วงเลยกันและกัน เป็นธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน ที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นๆ เข้าไป เป็นการปฏิบัติเนืองๆ ที่บุคคลควรเจริญ เป็นเครื่องอบรมกระแสนจิต เจตนาที่ทำให้กุศลเจริญขึ้น คำว่า “บริการมภาวนา” คือ การกำหนดคำใดคำหนึ่งขึ้นมา ในใจแบบซ้ำ ๆ หรืออาจจะพูดให้เข้าใจง่ายขึ้น ก็คือ การพูดในใจซ้ำ ๆ ด้วยคำเดิม จัดเป็นเจตสิกของสัญญา ที่จัดเข้าเป็น อพยากตาธรรม (ธรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่ อกุศลธรรม หรือ กุศลธรรม) เป็นอาการที่ปรากฏขึ้นของสัญญาขั้นต้น ที่นำไปสู่การภาวนา ประเภทของการบริการมภาวนาในการเจริญสมถภาวนา มี ๔ แบบ คือ ๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา ๒) วิปัสสนापุพพังคมสมถะ ๓) ยุคันท์ธสมถวิปัสสนา และ ๔) ธัมมทัจจวิคคหิตมานัส หลักการบริการมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา ก่อนการบริการมภาวนาต้องเลือกสถานที่ในการปฏิบัติที่สงบสงัด เข้าไปอยู่ตามป่าเขา (อรณยูคโคต) เข้าไปอยู่ใต้ร่มเงาไม้ (รุกขมุลโคต) เข้าไปอยู่ในเรือนว่าง ในวัด ห้องกรรมฐาน หรือสถานที่เงียบสงบ (สุญญาคารคโคต) ขณะบริการมภาวนา มีหลักการ ๓ อย่าง คือ ๑) ให้จิตอยู่ ณ คำ

บริกรรมนั้น หมายถึง มีสติ ๒) มีศรัทธาที่มั่นคง และ ๓) มีจิตตั้งพร้อมไว้ด้วยความระมัดระวัง คือ มีสัมปชัญญะ ในการปฏิบัติละเว้นสิ่งควรละ คือ เหตุอันไม่เป็นสัปปายะ (ธรรมที่สะดวกสบายเกื้อกูลแก่การเจริญภาวนา) ๗ สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริกรรมภาวนา หรือเป็นข้าศึกของฌาน คือ ธรรมที่คอยขัดขวางไม่ให้ฌานจิตเกิดขึ้น เรียกว่า นิวรณ์ ๕ มี กามฉันทนิวรณ์ พยาบาทนิวรณ์ ถีนมิทธนิวรณ์ อุทธัจจกุกกุกจนิวรณ์ และวิจิกิจฉานิวรณ์ ซึ่งสามารถข่มนิวรณ์ ๕ ด้วยองค์ของฌานทั้ง ๕ ในการเลือกอารมณ์กรรมฐานใดๆ ในจำนวนทั้ง ๔๐ วิธีมาเป็นอุบายฝึกอบรมให้เหมาะกับจริต นั้นท่านแนะนำไว้ดังนี้ คนราคะจริต ควรให้เจริญกัมมัฏฐาน ๑๑ ประการ คือ อสุภะ ๑๐ และกายคตายติ คนโทสจริต ควรให้เจริญกัมมัฏฐาน ๘ ประการ คือ ญาณกสิณ ๔ คือ นิลกสิณ ปิตกสิณ โลหิตกสิณ โอทาทกสิณ และพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คนโมหจริต กับ คนวิตกจริต ควรให้เจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน (หรือเพ่งกสิณก็ได้) คนสัททจริต ควรให้เจริญกัมมัฏฐาน ๖ ประการ คือ อนุสสติ ๖ ได้แก่ พุธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ และเทวตานุสติ คนพุทธรจริต ควรให้เจริญกัมมัฏฐาน ๔ ประการ คือ มรณานุสติ อุปสมานุสติ อหारेปฏิกุศลสัญญา และจตุธาตวัญญานสำหรับอรุปกัมมัฏฐาน ๔ นั้น เหมาะแก่จริตคนทุกจริต แต่ไม่ให้เจริญก่อน เพราะจะต้องผ่านกระบวนการเจริญกัมมัฏฐานข้ออื่นๆ จนถึงขั้นบรรลुरुูปมานขั้นที่ ๔ แล้ว จึงจะเจริญอรุปกัมมัฏฐาน ๔ นั้นได้ องค์ธรรมของการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา ในการปฏิบัติธรรมเน้นความสำคัญมากของสติ สมาธิ อันทำให้การปฏิบัติธรรมแบบสมถภาวนาได้เจริญยิ่งขึ้นไปสู่จุดหมายสูงสุด คือ ฌาน ซึ่งเป็นตัววัดความสำเร็จในการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา อารมณ์ในการบริกรรมภาวนานั้นเป็นจิตที่สงบจากอกุศลต้องเป็นกุศลจิตในอารมณ์ ๔๐ อารมณ์ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อหारेปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุธาตวัญญาน ๑ พรหมวิหาร ๔ อรูปมาน ๔ ผลของบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา ได้แก่ ภาวนา ๓ นิमितต์ ๓ สมาธิ ๓ ได้รับประโยชน์ในการบริกรรม ดังสมาธิภาวนา ๔ คือ ๑) อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ๒) การได้ญาณทัสสนะ ๓) มีสติสัมปชัญญะ และ ๔) ความสิ้นอาสวะกิเลส บรรลुरुูปมาน ๔ และอรุูปมาน ๔ เกิดอารมณ์อุปนิชฌาน ฌานที่เกิดจากการเพ่งอารมณ์บัญญัติ บรรลुरुูปมานิสังคสมถกรรมฐาน ๕ ประการ คือ ๑) ทำให้เข้าสมาบัติได้เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน ๒) ทำให้เกิดเป็นบาทของวิปัสสนา ๓) ทำให้เกิดโลกียอภิญา ๕ ประการ ๔) ทำให้เกิดเป็นพรหม และ ๕) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ ภาวนาของผู้ที่บริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา จนเกิดฌาน สมาบัตินั้น โดยมากไม่เสื่อมจากฌาน เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นเทวดาชั้นพรหม และดำรงอยู่ในชั้นพรหมนั้นจนสิ้นอายุของเทวดาเหล่านั้น เมื่อสิ้นอายุจากพรหมแล้ว อาจต้องกลับมากำเนิดสู่ภูมิเนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน หรือมนุษย์บ้าง ส่วนสาวกผู้เจริญอัปปมัญญา ๔ จนเกิดฌานสมาบัติแล้ว ให้ถอนจิตออกจากฌานเป็นบาท ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา พิจารณารูปนาม ชันธ ๕ ให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ กำหนดให้เห็น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนเกิดวิปัสสนาญาณ เมื่อพิจารณาตั้งนี้แล้ว ย่อมเกิดอานิสงคัมมาก หากสิ้นอายุขัย ยังเข้าไม่ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ จะไปเกิดบนพรหมโลก เข้าถึงความ เป็นพระอนาคามี ในชั้นสุทธาวาส ๕ ถึงอย่างไรก็ตามการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาก็ไม่สามารถทำให้จิตหลุดพ้นได้จากอบายภูมิ จากอวิชชาและกิเลสต่างๆ ผลที่ต้องการจากการเจริญสมถะตามหลักพระพุทธศาสนานั้นใช้เพื่อเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๕.๑.๒ จากการศึกษาหลักการบริการภวณาแบบวิปัสสนาภวณาในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า

การบริการภวณาในการเจริญวิปัสสนา ไม่ใช่การท่องบ่น หรือสาธยายเหมือนสมถะ แต่เป็นการเอาจิต (โน้มน้ำจิต, น้อมจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดูอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้น ตามความเป็นจริง เบื้องต้น คำบริการภวณาแม้จะทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ก็จริง แต่ก็ช่วยให้จิตจดจ่ออารมณ์มากขึ้น จากนั้นจึงสามารถหยั่งรู้เห็นรูป-นามตามสภาพธรรมนั้นๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริการภวณาอีกต่อไป เพราะสามารถรู้รูป-นามได้ชัดเจนแล้ว ประเภทของบริการภวณาแบบวิปัสสนาภวณามีอยู่ ๔ แบบ คือ ๑) สมถูปพังคมวิปัสสนา ๒) วิปัสสนาอุปพังคมสมถะ ๓) ยุคนัทธสมถวิปัสสนา และ ๔) ธัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส หลักการบริการภวณา สิ่งที่ต้องพึงกระทำก่อนการปฏิบัติ คือ เลือกสถานที่ในการปฏิบัติที่สงบสงัด เข้าไปอยู่ตามป่าเขา (อรณยูคโคต) เข้าไปอยู่ใต้ร่มเงาไม้ (รุกขมุคโคต) เข้าไปอยู่ในเรือนว่าง ในวัด ห้องกรรมฐาน หรือสถานที่เงียบสงบ (สุญญาการคโคต) สิ่งที่ต้องพึงกระทำขณะบริการภวณา คือ สำรวมอินทรีย์ และทำอินทรีย์ให้แก่กล้า สิ่งที่ต้องระลึวงในการปฏิบัติ คือ งดเว้นการพูดคุยสนทนากัน งดเว้นการเคลื่อนไหวที่ว่องไว อย่าย้อนถึงอดีต อย่ำคิดถึงอนาคต กำหนดแต่ปัจจุบัน ธรรมอันเป็นปฏิปักษ์ต่อการบริการภวณาแบบวิปัสสนาภวณา ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ คือสิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง การเลือกอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริต ว่าด้วยจริต ๒ ประเภท คือ ตัณหาหรือทิฏฐิจริต องค์ธรรมของการบริการภวณาในการปฏิบัติวิปัสสนาภวณาให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยองค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญ ๓ อย่าง คือ อาตปปี สติมา สัมปชาโน มีผละ ๕ อินทรีย์ ๕ อารมณ์หลักในการบริการภวณาแบบวิปัสสนา นั้นเป็นการตามรู้ ๒ ประการ คือ ๑) การรู้รูป คือ ธาตุทั้ง ๔ ในกาย ๒) ตามรู้นาม คือ ตามรู้เวทนา จิต หรือสภาพธรรม อารมณ์ของวิปัสสนา คือ ภูมิของวิปัสสนา หมายถึง พื้นที่กระทำวิปัสสนา หรือกรรมฐานของวิปัสสนา หรือ เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ ชั้นธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ อย่างแต่ถ้ากล่าวโดยย่อเหลือเพียง ๒ คือ รูปธรรมกับนามธรรม หรือเรียกสั้นๆ ว่า รูปนาม หรือ กายกับใจ ผลของการบริการภวณาแบบวิปัสสนาภวณา มีดังนี้คือ มีสัมมาสมาธิ มีสมาธิ ๓ คือ ๑) สุนฺยตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ๒) อนิมิตตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ๓) อัปปนิหิตสมาธิ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารภณา เกิดลักขณูปนิชฌาน เป็นฌานของวิปัสสนา ที่เกิดจากการเพ่งลักษณะของไตรลักษณ์ เกิดญาณปัญญาที่สุตก็นำมาซึ่งปัญญาญาณ เห็นแจ้งไตรลักษณ์กระทั่งบรรลุมรรคผลได้ เรียกว่า ได้ญาณปัญญา ทั้งทางโลกียปัญญา และโลกุตตรปัญญา บรรลุเจโตวิมุตติ-ปัญญาวิมุตติ-อุกโตภาควิมุตติเกิดญาณทัสสนะ หรือญาณ ๓ คือ ความหยั่งรู้ มี๑) สัจจญาณ หยั่งรู้สัจจะ คือ ความหยั่งรู้หรือริยสัจจ ๔ แต่ละอย่างตามที่เป็นไป ว่านี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ๒) กิจจญาณ หยั่งรู้กิจ คือ ความหยั่งรู้กิจอันจะต้องทำในอริยสัจจ ๔ แต่ละอย่างว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ ทุกขสมุทัยควรละเสีย เป็นต้น ๓) กตญาณ หยั่งรู้การอันทำแล้ว คือ ความหยั่งรู้ว่ากิจอันจะต้องทำในอริยสัจจ ๔ แต่ละอย่างนั้นได้ทำเสร็จแล้ว ได้ปริญญา ๓ คือ ญาตปริญญา ตีรณปริญญา และปหานปริญญา ทำลายวิปลาสธรรม ๓ วิปลาส คือ ความรู้คลาดเคลื่อน ความรู้ที่ผันแปรผิดพลาดจากความเป็นจริง หมายถึง ความรู้คลาดเคลื่อนขั้นพื้นฐาน ที่นำไปสู่ความเข้าใจผิด หลงผิด ทำให้มองเห็นสัจภาวะ

วิปัสสนามี ๓ อย่างคือ ๑) สัมมวิปัสสนา ๒) จิตวิปัสสนา และ ๓) ทิณฺณวิปัสสนา ในสิ่งไม่เที่ยง ว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าสุข ในสิ่งมิใช่ตัวตน ว่าตัวตน ในสิ่งว่างไม่งาม ว่างาม โดยการบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ(ความไม่งาม,ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุภวิปัสสนา(สำคัญว่างาม,ว่าน่ารัก) ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปัสสนา(สำคัญว่าเป็นสุข) ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจจวิปัสสนา(สำคัญว่าเที่ยง) ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปัสสนา(สำคัญว่าเป็นตัวตน) ได้บรรลุวิสุทธิ ๗ บรรลุญาณ ๑๖ บรรลุบุคคล ๒ ประเภท คือ สมถยานิก และวิปัสสนายานิก บรรลุวิโมกข์ ๘ (อนุปปพหิวินัย ๘) เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ วิชา ได้แก่ วิชา ๓ วิชา ๘ และจรณะ ๑๕ เป็นฉฬภิญญบุคคล บรรลุอรหัตตผล ๘ ประเภท บรรลุถึงอานิสงค์ของการเจริญวิปัสสนาองค์ธรรมที่เป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวตัดสิ้นใจขั้นสุดท้าย คือ ตัวปัญญา ที่ทำให้รู้แจ้งแทงตลอด ซึ่งจริงแท้ ๔ เข้าใจความเป็นไปตามกฎของพระไตรลักษณ์ว่าทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไปเป็นธรรมดา เห็นความเกิดดับของรูปนามในกายใจตน เมื่อได้มรรค ผล นิพพาน ก็ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกใน ๓๑ ภูมิ หรือในสังสารวัฏฏ์ทุกอันเป็นทางสายเอกสายเดียวที่ทำให้พ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง หากแต่ยังไม่ไปถึงนิพพานก็กลับมาเกิดในวัฏฏสงสารในสุขคติภูมิใน ๒๗ ภูมิ ไม่ไปเกิดในอบายภูมิ ๔ อีก

๕.๑.๓ จากการศึกษาเปรียบเทียบบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา พบว่า

มีทั้งส่วนเหมือนกันและแตกต่างกัน ซึ่งมีดังนี้ คือ การบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา และแบบวิปัสสนาภาวนาเหมือนกัน ในความหมายของ “บริกรรม” และ “ภาวนา” แต่ในส่วนของ “บริกรรมภาวนา” ในแบบสมถภาวนานั้นเป็นการท่องบ่นซ้ำๆ เป็นการมุ่งฝึกจิตเพื่อให้เกิดความสงบ เป็นการเพ่งบัญญัติ โดยไม่มุ่งเน้นอารมณ์ปัจจุบัน ประเภทของบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนามีความเหมือนกัน คือ จำแนกรูปแบบออกได้เป็น ๔ แบบ คือ ๑) สมถพุทฺพังคม วิปัสสนา ๒) วิปัสสนาพุทฺพังคมสมถ ๓) ยุคินฺทสมถวิปัสสนา ๔) ธัมมทจฺจจวิคคหิตมานัส จากวิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่าง คือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้า และสมถะมีวิปัสสนานำหน้า สิ่งที่พึงกระทำก่อนการบริกรรมภาวนา ทั้งการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนานั้นเหมือนกัน คือ ๑) เลือกสถานที่ในการปฏิบัติที่สงบสงัด เข้าไปอยู่ตามป่าเขา (อรณญคฺโต) ๒) เข้าไปอยู่ใต้ร่มเงาไม้ (รุกขมุลคฺโต) ๓) เข้าไปอยู่ในเรือนว่าง ในวัด ห้องกรรมฐาน หรือสถานที่เงียบสงบ (สุญญาคารคฺโต) แต่ก่อนจะทำการบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนานั้นพระวิปัสสนาจารย์ควรบอก ลักษณะ ๙ ประการ สิ่งที่พึงกระทำขณะบริกรรมภาวนาแบบสมถภาวนา ๑) ให้จิตอยู่ ณ คำบริกรรม ๒) มีศรัทธา ๓) มีสัมปชัญญะ ส่วนสิ่งที่พึงกระทำขณะบริกรรมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา มี ๒ อย่างคือ ๑) สำรวมอินทรีย์ อันได้แก่ ทวารทั้ง ๖ และ ๒) ทำอินทรีย์ให้แก่กล้า สิ่งที่ควรละเว้นในการ

ปฏิบัติ การปฏิบัติกิจกรรมภาวนาทั้ง ๒ อย่างนั้นต้องเว้นเหตุอันไม่เป็นสัปปายะ ๗ แต่ในการบริการ
 ภาวนาแบบสมถภาวนาเมื่อเว้นสิ่งที่ควรเว้นและเสพสิ่งที่ควรเสพแล้ว อับปนาสมาธิก็ยังไม่เกิด ก็
 จะต้องบำเพ็ญอับปนาโกศล ๑๐ ให้เต็มที่ สิ่งที่ควรละเว้นในการปฏิบัติเมื่อบริการภาวนาแบบ
 วิปัสสนาภาวนา คือ ๑) จงดเว้นการพูดคุยสนทนากัน ๒) จงดเว้นการเคลื่อนไหวที่ว่องไป ๓) อาย้าย้อนถึง
 อดีต อย่างคิดถึงอนาคต กำหนดแต่ปัจจุบัน ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริการภาวนาในแบบสมถ
 ภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนาต่างกัน คือ ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริการภาวนาในแบบสมถ
 ภาวนา เป็นข้าศึกของฌาน คือ นิวรณ์ ๕ เป็นธรรมที่คอยขัดขวางไม่ให้ฌานจิตเกิดขึ้น ส่วนธรรมที่
 เป็นปฏิปักษ์ต่อการบริการภาวนาในแบบวิปัสสนาภาวนา คือ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ในการเลือก
 บริการภาวนาตามจริตนั้นแตกต่างกัน คือ ในการบริการภาวนาแบบสมถภาวนานั้นมีให้เลือกตาม
 จริตของบุคคลอยู่ ๖ ประเภท คือ ๑) ราคะจริต ๒) โทสะจริต ๓) โมหะจริต ๔) สัทธาจริต ๕) พุทธิจริต
 (หรือ ญาณจริต) ๖) วิตักกจริต ส่วนการบริการภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา มีให้เลือกตามจริต ๒
 ประเภท คือ ๑) ตัณหาจริต และ ๒) ทิณฺฐิจริต องค์ธรรมมีทั้งเหมือนและต่างกัน คือ ในการบริการ
 ภาวนาแบบสมถภาวนามี สติ สมาธิ(เอกัคคตา) และฌาน ส่วนองค์ธรรมของการบริการภาวนาแบบ
 วิปัสสนาภาวนา คือ สติ สมาธิ และปัญญา อารมณ์ของการบริการภาวนาแบบสมถภาวนาแตกต่าง
 จากอารมณ์ของการบริการภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา ดังนี้ อารมณ์ของการบริการภาวนาแบบ
 สมถภาวนา คือ มิกสิณ ๔๐ กอง มาเป็นอารมณ์ ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อาหारे
 ปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุธาตววิภูฐาน ๑ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔ ส่วนอารมณ์ของการบริการภาวนา
 แบบวิปัสสนาภาวนา คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ ผลของการบริการภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา ๔๐
 อารมณ์นั้น แตกต่างจากผลของการบริการภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา คือ ในสมถภาวนาบาง
 อารมณ์จิตก็สงบได้ไม่ถึงอุปจารสมาธิ บางอารมณ์จิตก็สงบได้ถึงอุปจารสมาธิ บางอารมณ์จิตก็สงบได้
 ถึงปฐมฌานเท่านั้น บางอารมณ์ก็สงบได้ถึงจตุตถฌานโดยปัญญาจกนัย เมื่อจิตสงบจนเกิดเป็นสมาธิ ๓
 เห็นนิมิตต์ ๓ บรรลुरुูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ ได้ฌานอันเป็นผลของการเพ่ง คือเพ่งพินิจด้วยจิต
 แน่วแน่ แยกตามลักษณะของวัตถุที่เพ่ง คือ อารัมมณูปนิชฌาน เป็นการเพ่งอารมณ์ ได้แก่ สมาบัติ ๘
 คือ รูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ และสามารถให้ผลสูงสุด คือ ฌานสมาบัติ ๘ อภิญญา ๕ บรรลุลอานิ
 สงค์สมถกรรมฐาน ๕ ประการ คือ ทำให้เข้าสมาบัติได้เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน ทำให้เกิดเป็นบาท
 ของวิปัสสนา ทำให้เกิดโลกียอภิญญา ๕ ทำให้เกิดเป็นพรหม และทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ เมื่อพ้น
 จากโลกนี้ไปแล้วก็ไปเกิดในชั้นพรหมสูงสุด ต่ำสุดก็ยังเป็นอบายภูมิ ส่วนผลของการบริการภาวนา
 แบบวิปัสสนานั้น ทำให้เกิดมีสัมมาสมาธิ มีสมาธิ ๓ เกิดลักขณูปนิชฌาน เป็นฌานของวิปัสสนา ที่เกิด
 จากการเพ่งลักษณะของไตรลักษณ์ มีอนิจจลักษณะเป็นต้น เกิดญาณปัญญา จิตแค่ตามรู้ในอารมณ์
 ปัจจุบันที่เกิดขึ้นและเป็นอยู่จริงในขณะนั้น เพ่งลักษณะต่อกันไปจนเกิดฌานที่เรียกว่า ลักขณูป
 นิชฌาน เป็นฌานที่เกิดจากการเพ่งอารมณ์ปรมาตย์ ทำให้เกิดปัญญาญาณ เห็นความเกิด-ดับ ความ
 เป็นไตรลักษณ์ เห็นรูป-นามตามความเป็นจริง เมื่อข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลส เกิดปัญญาญาณ บรรลुरुธรรม
 อันเป็นโลกุตตรญาณ ปหานกิเลสได้ตามลำดับขั้นของการบรรลुरुธรรม เป็นโลกุตตรธรรม เข้าสู่ทางแห่ง
 ความดับทุกข์ เข้าถึงความสงบอย่างแท้จริงและทำให้ได้รับความสุขอันแท้จริง รู้แจ้งในอริยสัจ ๔
 พร้อมด้วยวิชา ๓ วิชา ๘ และจรณะ อภิญญา ๖ วิโมกข์ ๘ หรืออนุปปพวิหาร ๘ บรรลุเจโตวิมุตติ-
 ปัญญาวิมุตติ-อุกโตภาควิมุต เกิดญาณทัสสนะ ได้ปริยญา ๓ ทำลายวิปลาสรธรรม ๓ คือ ๑)

สัญญาวิปาส ๒) จิตวิปาส และ ๓) ทิณฐีวิปาส บรรลุวิสุทธิ ๗ บรรลุญาณ ๑๖ บรรลุบุคคล ๒ ประเภท คือ สมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ได้แก่ วิชา ๓, วิชา ๘ และจรณะ ๑๕ บรรลุเป็นฉฬภิญญบุคคล บรรลุอรหิยบุคคล ๘ ประเภท บรรลุถึงอานิสงค์ของการเจริญวิปัสสนา การปฏิบัติที่จะเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมได้นั้น องค์ธรรมที่เป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวตัดสินใจขั้นสุดท้าย คือ ตัวปัญญาซึ่งมีภูมิธรรมระดับโลกุตตรธรรม ๙ คือ ได้มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นอกจากนั้น ท่านที่ได้อรุณมาแล้ว เมื่อสำเร็จมรรคผลจะได้เป็นอรหัตตชั้นปฏิสัมภิทาญาณ คือ มีคุณสมบัติพิเศษเหนือจากที่ทรงอภิญญา ๖ อีก ๔ อย่าง หรือที่เรียกว่าบรรลุเป็นพระสัมภีที่ปัดตบุคคล ผู้ปฏิบัติถึงอหัตตเข้าสู่นิพพานจะไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกใน ๓๑ ภูมิ พ้นจากสังสารวัฏฏ์ทุกข์ หากผู้ที่ปฏิบัติยังไม่ถึงขั้นนิพพานต้องกลับมาเกิดอีกต่ำสุดคือชั้นมนุษย์ภูมิ เพราะปิดอบายภูมิได้แล้ว คือ ไม่ต้องไปเกิดในแดนสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน อีกต่อไป

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาเปรียบเทียบบริการมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ครั้งนี้เพื่อให้วิทยานิพนธ์นี้มีประโยชน์ต่อผู้ศึกษาและผู้สนใจในเรื่องราวความเป็นมาของ การศึกษาเปรียบเทียบบริการมภาวนาในการปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการบริการมภาวนาทั้งในแบบสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ซึ่งนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสรุป มีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกันตามที่ได้เรียบเรียงไว้ข้างต้น เพื่อจะได้ใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติได้อย่างถูกต้องต่อไป อันนำไปสู่จุดหมายปลายทางของแต่ละแบบที่ผู้บริการมภาวนาปรารถนา แต่ในจุดหมายปลายทางสูงสุดของพระศาสนา คือ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นธรรมอันประเสริฐ เข้าถึงบรมสุขอย่างแท้จริง ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยเห็นว่าควรจะได้มีการศึกษาเพิ่มเติมในส่วนที่จะศึกษาต่อ ดังนี้

- ๑) ศึกษาบริการมภาวนาแบบสมถภาวนา เพื่อการบำบัดรักษาโรค
- ๒) ศึกษาการบริการมภาวนาแบบวิปัสสนาภาวนา เพื่อการบำบัดรักษาโรค
- ๓) ศึกษาเปรียบเทียบการบริการมภาวนาแบบสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาเพื่อการบำบัดรักษาโรค

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

_____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. ปกรณวิเสศภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๙. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐเดปีฎก ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

_____. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกวิเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

_____. ธรรมภาคปฏิบัติ ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๔. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

_____. ธรรมภาคปฏิบัติ ๖. พิมพ์ครั้งที่ ๔. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

_____. ธรรมภาคปฏิบัติ ๗. พิมพ์ครั้งที่ ๑. พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์ ฉบับปรับปรุง. พิมพ์ครั้งที่ ๓. เชียงใหม่: หจก.เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยาม. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ป.ลัทธิตธรรม. หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนา กรรมฐานภาวนา. มปท., ๒๕๕๖.

ฝ่ายวิชาการภาษาไทย บ.ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด(มหาชน). พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์ ฉบับพกพา. สมุทรสาคร: บ.พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๓.

พัฒนา สุอำมาตย์มนตรี. ป.ธ.๗ หลักการปฏิบัติธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๕๖.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี). **วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ใน**

พระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗.

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต). **พระพุทธประวัติ**. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๒.

พระพุทธโฆสาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร).

พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

_____ . **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๗.

กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑.

_____ . **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖.

พระพุทธโฆสเถระ. **วิสุทธิมรรค ฉบับแปลและอธิบาย เล่ม ๑**. แปลและเรียบเรียงโดยพระคณธสาราภิงค์.

กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๘.

พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙.M.A. Ph.D.)

ตรวจชำระ. แปลและเรียบเรียงโดยพระคณธสาราภิงค์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นครปฐม: หจก. ซี เอ ไอ

เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

_____ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙. M.A. Ph.D.) ตรวจชำระ.

แปลเรียบเรียงโดย พระคณธสาราภิงค์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ

เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๙.

_____ . **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลและเรียบเรียงโดยพระคณธสาราภิงค์

กรุงเทพมหานคร: หจก.ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระธรรมธีรราชฆานามุนี.(โชดก ญาณสิทธิ). **พระอภิธรรม ๗ คัมภีร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระธรรมธีรราชฆานามุนี.(โชดก ญาณสิทธิ). **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท

ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐.

_____ . **วิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด,

๒๕๕๔.

_____ . **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสังเขป**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกลางกอง

การวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ, ๒๕๔๘.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์**

วิเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐.

_____ . **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง,

๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____ . **พุทธธรรม. ฉบับเดิม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๔.

_____ . **พุทธธรรม. ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.
- _____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, กรุงเทพมหานคร, บริษัท เอส.อาร์.พริ้นต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, พ.ศ.๒๕๔๘.
- _____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๘. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖.
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **บทอบรมกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ม.ป.พ.
- พระอนุรุธะ และพระญาณธชะ. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดยพระคันธสาราภิกข์. กรุงเทพมหานคร : หจก.ไทยรายวัน กราฟฟิกเพลท, ๒๕๔๖.
- พระอุปติสสเถระ. **คัมภีร์วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตฺโต) และคณะ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๓๘.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. พ.ศ.๒๕๕๔. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นต์ จำกัด, ๒๕๕๖.
- สยาดอกข์ทันทวีโรจนะ มหาคณฺหาจกบัณฑิต-มหากัมมภูฏานาจริยะ. **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๘”
- _____. **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๒**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๔.

(๒) วิทยานิพนธ์:

- นางเรวดี บุญเกิด. “ศึกษาวิปัสสนูปกิเลสเฉพาะญาณในการเจริญวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- สาวศุภากร วัจจุตฺถิภิญโญ. “ศึกษาลักษณะอุปนิชฌานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- แม่ชีสำลี สิงหราช. “ศึกษาสมาธิและปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- พระครูประภาสสุตาคม (วิลาศ แจ้บุญ). “การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข กับหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- พระครูสมุห์ประเสริฐ จารุธมฺโม (ใหญ่มีศักดิ์). “ศึกษาอัปปมัญญา ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์). “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณี คำสอนพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระมหาศกดิ์ศรี ปุณฺณธโร (เชื้อชำนาญ). “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างฆานกับญานในคัมภีร์
พระพุทธานุสสาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระอานวยศิลป์ สีลสวโร (เป็งเครือ). “ศึกษาปริญญา๓ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔
: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

Bhikkhu Varamonkkalo. “ศึกษาการยกอารมณ์ขึ้นสู่วิปัสสนาของผู้ปฏิบัติธรรมแบบสมถะพุทฺธพมฺพังคมนัย”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๘.

(๓) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่:

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. **คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูร
สาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๗.

ฝ่ายวิชาการอธิธรรมโชติกะวิทยาลัย. **วิปัสสนากรรมฐาน**. หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอภิศรรรมิกะโท มูลนิธิ
สัทธัมมโชติกะ, ๒๕๒๘.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมมาจารย์. ป.ธ.๘. **วินิจฉัย...พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา?**. กรุงเทพมหานคร: คณะผู้
ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๖.

วิเชียร อยู่เกต. “**ขั้นตอนการฝึกอภิญา**”. เอกสารประกอบการศึกษา หลักสูตรการอบรมจิตภาคปฏิบัติ
ของท่านอาจารย์วิเชียร อยู่เกต. กรุงเทพมหานคร: อโรคยา เมดิเตชั่น เฮลท์แคร์. ม.ป.ป.,
(อัดสำเนา).

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

ญาติธรรมธุดงค์สถาน. บริการภาวนา [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : [http://www.yartturm.com/index.
php?topic=๓๐๑.๐](http://www.yartturm.com/index.php?topic=๓๐๑.๐) [๒๒ ก.ค. ๒๕๖๐].

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ/นามสกุล	: แม่ชีปฐวี บุญล้วน
ว/ด/ป เกิด	: วันพฤหัสบดีที่ ๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๑๖
ภูมิลำเนา	: กรุงเทพมหานคร
การศึกษา	
พ.ศ. ๒๕๓๗	: สาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ บริหารธุรกิจบัณฑิต มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์
พ.ศ. ๒๕๔๘	: นิติศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
พ.ศ. ๒๕๕๒	: สาขาการบริหารงานทั่วไป รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา
พ.ศ. ๒๕๕๔	: สาขาการบริหารงานยุติธรรม ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ประสบการณ์การทำงาน	
พ.ศ. ๒๕๓๗	: เจ้าหน้าที่วิชาการ วิทยาลัยปิโตรเลียม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๔๐-๒๕๔๒	: เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ กองปฏิบัติการจิตวิทยา ฝ่ายกิจการพลเรือน กองทัพบก
พ.ศ. ๒๕๔๖-๒๕๔๗	: ผู้ตรวจกิจการ สหกรณ์การเกษตรตลิ่งชัน
พ.ศ. ๒๕๔๙-๒๕๕๓	: ผู้ประนีประนอมข้อพิพาท ศาลแขวงพระนครเหนือ
พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๓	: ผู้ประนีประนอมข้อพิพาท ศาลอาญากรุงเทพใต้
พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๓	: ผู้ประนีประนอมข้อพิพาท ศาลแพ่งกรุงเทพใต้
พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๖	: ผู้ประนีประนอมข้อพิพาท ศาลอาญาธนบุรี
พ.ศ. ๒๕๕๓	: ผู้ประนีประนอมข้อพิพาท ศาลแขวงดุสิต
พ.ศ. ๒๕๕๓	: คณะทำงาน ฝ่ายฝึกอบรมกรมฐาน วัดตโปทาราม (ร่ำเปิง) จ.เชียงใหม่
พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๘	: เลขานุการ สหกรณ์การเกษตรตลิ่งชัน
พ.ศ. ๒๕๖๐	: แม่ชีพี่เลี้ยง บ้านเพชรบำเพ็ญ จ.เพชรบุรี
พ.ศ. ๒๕๖๑-ปัจจุบัน	: แม่ชีพี่เลี้ยง สำนักปฏิบัติธรรมวิโรจนาราม (สาขาวัดจตุรศกัญญา) มวกเหล็ก-ปากช่อง จ.นครราชสีมา
พ.ศ. ๒๕๖๑-ปัจจุบัน	: เจ้าหน้าที่ฝ่ายฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน วัดดอนตะโหนด
ปีที่เข้าศึกษา	: ปีการศึกษา ๒๕๕๗ ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นเวลา ๙ เดือน ๒๘ วัน ณ. วัดจตุรศกัญญา ต.ปงถนน อ.ท่าซำเหล็ก สหภาพเมียนมาร์
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดดอนตะโหนด ต.โพทะเล อ.ค่ายบางระจัน จ.สิงห์บุรี โทร.๐๘๑-๔๘๐๘๘๘๗, ๐๘๘-๒๕๑๔๑๕๒
E-mail	: patawedindee@gmail.com