

## บทที่ 6

### การพัฒนาจิต

#### การฝึกจิต – พัฒนาจิต

แม้จิตจะมีธรรมชาติดีนรณ กวัดแกว่ง รักษายาก แต่เป็นสิ่งที่อบรมได้ พัฒนาได้ เพราะหากไม่อบรมจิต ไม่พัฒนาจิต จิตก็จะตกเป็นสูกุศล หรืออกุศลครอบงำได้ง่าย เหมือนปกติน้ำย่อมไหลจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ ในวันหนึ่งๆ จิตรับอารมณ์ทางทวารต่างๆ นึกคิดไปต่างๆ การเปลี่ยนแปลงซัดส่ายของจิตนั้นรวดเร็วเหมือนวານที่จับกิ่งไม้ไผ่ แล้วกระโดดไปจับกิ่งไม้โน้น

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงอาการของจิต และการอบรมจิตไว้ในพระไตรปิฎก อังคุดตตนิคาย เอกนิบาต (20/49 – 52) ความว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองแล้วด้วยอุปกิเลสที่จรมา ปุถุชนผู้มีได้สติรับฟังพระธรรม ย่อมไม่มีการฝึกอบรมจิต”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ผุดผ่อง และจิตนั้นแลพ้นอย่างวิเศษแล้วจากอุปกิเลสที่จรมา พระอริยสาวกผู้ได้สติแล้วย่อมทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง ฉะนั้น เราจึงกล่าวว่า พระอริยสาวกผู้ได้สติย่อมมีการอบรมจิต”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่เล็งเห็นในธรรมเหล่าอื่นที่จะเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วเหมือนจิต เพราะจิตนั้นเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วยิ่งนัก แม้จะอุปมากก็ไม่อาจที่จะกระทำได้โดยง่าย”

อุปกิเลสเหล่านี้ทำให้จิตขุ่นมัว รับคุณธรรมได้ยาก เหมือนผ้าเปื้อนไม่สามารถนำมาซักย้อมได้ดี ถ้าไม่ซักย้อมไปทั้งที่เป็นผ้าก็เป็นต่างดวง จิตที่ยังขุ่นมัวก็เป็นเช่นนั้น

ถึงกระนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงเห็นว่า แม้จิตจะมีธรรมชาติที่ขมยาก แต่สามารถพัฒนาและฝึกได้ เมื่อฝึกแล้ว นำความสุขมาให้ ซึ่งได้แสดงไว้ในธรรมบท (25/19) ว่า

“ผู้มีปัญญา ย่อมทำจิตที่กวัดแกว่ง ดีนรณ รักษายาก ห้ามยากให้ตรงได้ เหมือนช่างศรตัดลูกศรฉะนั้น...”

“การฝึกจิตที่ข่มได้ยาก เป็นของเบา มักตกไปในอารมณ์ตามที่ใคร เพราะจิตที่ฝึกแล้ว นำความสุขมาให้”

“ผู้มีปัญญา พึงรักษาจิต ที่เห็นได้ยาก ละเอียดอ่อน มักตกไปในอารมณ์ตามที่ใคร เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วนำความสุขมาให้...”

พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการรักษาจิต การฝึกจิต เพราะจะนำความสุขมาให้แก่ผู้ฝึกฝน พัฒนาจิตของตนเอง

การพัฒนา และฝึกจิตมีหลายวิธี หลักการคืออย่าให้จิตตกไปสู่ฝ่ายอกุศล เมื่อพลาดไปแล้ว ต้องรีบถอนตัวจากอกุศลบาปกรรมทันที การปล่อยจิตให้จมในอกุศล ชวนะของเรา ก็จะเสพอกุศลไปนาน เมื่อสั่งสมอยู่ในจิต จะให้ผลเสียทั้งในทางอุปนิสัย และนำไปสู่ที่ชั่ว คือ อบายภูมิ ร่างกายแตกดับเมื่อไร อกุศลที่เสพไว้มาก สะสมมาก ก็จะมาปรากฏ เพราะไม่ได้ฝึกจิตให้มีสติ หรืออยู่กับกุศลบ่อยๆ ทำให้เมื่อใกล้ตายขาดสติ หรือตริกแต่อกุศลก็มีแต่ผลเสีย ถ้าในชีวิตประจำวันหมั่นฝึกฝนระวัง ไม่ให้จิตตกไปสู่ที่ชั่ว เท่ากับได้ฝึกซ้อม เหมือนทหารที่ซ้อมรบบ่อยๆ ก็จะมีความชำนาญ เมื่อออกรบก็ชนะศัตรูได้ง่าย การไปสู่ความตายของเรา ดูจทหารที่ต้องออกสู้สนามรบ ถ้าทหารฝึกซ้อมไม่ดี พ่ายแพ้ในการรบ ถ้าไม่ตาย สามารถกลับไปรบให้ชนะ ส่วนมนุษย์เรานั้นในชาติหนึ่งๆ มีโอกาสออกสู้สนามรบเพียงครั้งเดียว เป็นครั้งที่ตัดสินทุกอย่าง เมื่อต้องเผชิญกับความตาย ไม่มีโอกาสแก้ตัวใหม่ หากพลาดก็คือ อบายภูมิ ทุกข์ในมนุษยโลก แม้จะมีมากเท่าไร ก็ไม่อาจเทียบทุกข์ในอบายภูมิ จึงมีวิธีเดียวคือ ขณะที่ยังมีชีวิต ต้องหมั่นฝึกอบรมพัฒนาตนให้จิตตั้งอยู่ในกุศล มีสติ สัมปชัญญะให้มากที่สุด

เมื่อจิตคิดอกุศล ก็ต้องมีอุบายวิธีควบคุม แม้บางครั้งไม่ต้องการคิดในทางอกุศล ก็อาจจะอดคิดไม่ได้ วิธีควบคุมจิตไม่ไปคิดอกุศล<sup>1</sup> มีอุบายวิธี เช่น

1. เปลี่ยนเรื่องคิด เมื่ออกุศลวิตกเกิดขึ้น ก็ให้คิดเรื่องอื่นที่เป็นคู่ปรับ เป็นปฏิปักษ์ต่อกัน เช่นคิดในทางราคะ ก็เจริญอสุกัสนิยาม พิจารณาว่าร่างกายเป็นของเน่าเปื่อย ไม่สะอาด มีของโสโครกไหลออกมาเนืองๆ หาแก่นสารในกายนี้ไม่ได้เลย เมื่อมาใส่ใจอารมณ์อื่นที่เป็นกุศล คือ อสุกัสนิยามย่อมละราคะได้ ถ้าโลกอยากได้ข้าวของเงินทองต่างๆ ก็ให้พิจารณาว่าทรัพย์สมบัติเหล่านั้นเป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน ไม่มีใครเป็นเจ้าของที่แท้จริง เป็นเพียงของที่ยืมมาใช้ชั่วคราว ตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ ต้องทิ้งไว้ใน

<sup>1</sup> ธรรมวฑู โภ ภิกขุ . นานาสาระ. หน้า 66 – 69

โลกให้ผู้อื่นใช้ต่อไป เมื่อมาใส่ใจในเรื่องอื่นที่เป็นกุศล คือ ความไม่มีเจ้าของและเป็นของชั่วคราว ย่อมละความโลภในทรัพย์สมบัติได้ ถ้านึกคิดไปในทางเบียดเบียนด้วยอำนาจโทสะ ก็พึงเจริญเมตตาด้วยการระลึกถึงพุทธพจน์ ที่เป็นไปเพื่อคลายความอาฆาต เช่น พุทธพจน์ในกกุฏปมสูตรที่ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากจะมีพวกโจรผู้มีความประพฤติต่ำช้า เอาเลื่อยที่มีที่จับทั้งสองข้าง เลื่อยอวัยวะใหญ่ของพวกเธอ แม้ในเหตุนั้น ภิกษุใดมีใจคิดร้ายต่อโจรเหล่านั้น ภิกษุนั้นไม่เชื่อว่าเป็นผู้ทำตามคำสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้

ภิกษุทั้งหลาย แม้ในข้อนี้ พวกเธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาลามก เราจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราจักมีจิตเมตตาไม่มีโทสะภายใน เราจักแผ่เมตตาจิตไปถึงบุคคลนั้น และเราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบูรณ์ ใหญ่ยิ่ง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปตลอดโลก ทุกทิศทุกทาง ซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตนั้น

เมื่อมาใส่ใจอารมณ์อื่นอันเป็นกุศล คือเจริญเมตตา ย่อมละโทสะได้เหมือนช่างไม้ผู้ฉลาด ใช้ลิ้มอันเล็กตอก โยก ถอน ลิ้มอันใหญ่ออก ฉะนั้น

2. เมื่อใส่ใจอารมณ์อื่นอันเป็นกุศลอยู่ อกุศลวิตกยังเกิดขึ้นเรื่อยๆ ก็ควรพิจารณาโทษของอกุศลวิตกว่า ย่อมเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง เบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่นบ้าง ทำให้บัญญัติดับ ก่อให้เกิดความคับแค้น ให้ผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อน ไม่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน เมื่อพิจารณาโทษอยู่อย่างนี้ ย่อมละอกุศลวิตกนั้นได้ เหมือนชายหนุ่มหรือหญิงสาวรู้ว่า มีชากศพซึ่งเป็นของปฏิภูลน่ารังเกียจผูกอยู่ที่คอ ย่อมรีบทิ้งชากศพนั้นโดยเร็ว

3. เมื่อพิจารณาโทษของอกุศลวิตกนั้นอยู่ อกุศลวิตกยังเกิดขึ้นเรื่อยๆ ก็อย่าใส่ใจ อย่างนี้ถึงอกุศลวิตกนั้น เมื่อไม่นึก ไม่ใส่ใจก็ย่อมละอกุศลวิตกนั้นได้ เหมือนบุรุษผู้มีจักษุ ไม่ต้องการจะเห็นรูปที่ผ่านมา เขาพึงหลับตาเสีย หรือเหลียวไปทางอื่นเสีย

พระโบราณจารย์ก็เคยใช้วิธีนี้ แก่ความกระวนกระวายของตีสสามเณรที่ต้องการลาสิกขา เรื่องมีอยู่ว่า

ตีสสามเณรคิดจะลาสิกขา จึงแจ้งให้พระอุปัชฌาย์ทราบ พระเถระจึงหาวิธีเบนความสนใจของสามเณร โดยกล่าวว่า ในวิหารนี้หาน้ำได้ยาก เธอจงพาเราไปที่จิตตลดาบรพตสามเณรก็กระทำตาม พระเถระกล่าวกับสามเณรอีกว่า เธอจงสร้างที่อยู่ใหม่ให้เป็นที่อยู่อาศัย

เมื่อทำกิจทั้งปวงสำเร็จแล้ว ก็แจ้งให้พระอุปัชฌาย์ทราบ พระอุปัชฌาย์กล่าวว่า สามเณร ที่อยู่เฉพาะบุคคล ที่เธอทำเสร็จนั้นทำได้ยาก เธอนั่นแหละจงอยู่

สามเณรนั้น เมื่ออยู่ในถ้ำตลอดราตรี ได้อุตุสัปปายะ (อากาศสบาย) จึงยังวิปัสสนาให้เจริญ แล้วบรรลुพระอรหันต์ ปรีณิพพานในถ้ำนั้นแหละ ชนทั้งหลายจึงเอาธาตุของสามเณร ก่อสร้างพระเจดีย์ไว้

นี่คือเรื่องของตีสสามเณรที่ถูกพระอุปัชฌาย์เบนความสนใจให้ไปกระทำสิ่งอื่นที่เป็นกุศล จนลืมความคิดที่จะลาสิกขา เมื่อไม่ใส่ใจไม่นึกถึง ความคิดที่จะลาสิกขาก็ดับไปเอง

4. เมื่อไม่นึกไม่ใส่ใจในอกุศลวิตกนั้น อกุศลวิตกยังเกิดขึ้นเรื่อยๆ ก็ควรใส่ใจถึงเหตุของอกุศลวิตกนั้นว่า อกุศลวิตกนั้นมีอะไรเป็นเหตุ มีอะไรเป็นปัจจัย เพราะเหตุไรจึงเกิดขึ้น เมื่อค้นพบเหตุปัจจัยอันเป็นมูลรากแล้ว อกุศลวิตกนั้นย่อมจะเบาบางลง แล้วถึงความดับไปโดยประการทั้งปวง
5. เมื่อใส่ใจถึงเหตุแห่งอกุศลวิตกนั้นอยู่ อกุศลวิตกยังเกิดขึ้นเรื่อยๆ ก็พึงกัณฑ์ด้วยพันธุเนตตานด้วยลิ้น ขม บีบคั้น บังคับจิตด้วยจิต เมื่อข่มจิตอย่างนี้ ย่อมละอกุศลวิตกนั้นเสียได้ เหมือนบุรุษผู้มีกำลังมากจับบุรุษผู้มีกำลังน้อยไว้ได้ แล้วบีบกด แค้นที่ศีรษะ คอ หรือกำนคอไว้ให้แน่น ทำบุรุษนั้นให้เร่าร้อน ให้ลำบาก ให้สยบ ฉะนั้น  
(จาก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก)

วิธีควบคุมอกุศลวิตกทั้ง 5 วิธีนี้ อาจย่อให้สั้นเพื่อให้จำได้ง่ายดังนี้ คือ

1. เปลี่ยนนิมิต หันมาคิดเรื่องที่เป็นกุศลและเป็นคู่ปรับกัน
2. พิจารณาโทษ พิจารณาโทษของความคิดฝ่ายชั่ว
3. อย่าไปสนใจ อย่าสนใจความคิดฝ่ายชั่ว หางานอื่นทำ
4. ค้นเหตุที่คิด หาสาเหตุของความคิดฝ่ายชั่ว
5. ข่มจิต เอาพันกัณฑ์ เอาลิ้นกดเพดาน เพื่อข่มจิต

ผู้ที่ฝึกหัดตามวิธีทั้ง 5 นี้จนชำนาญ ย่อมควบคุมความคิดของตนได้ เมื่อต้องการคิดเรื่องใดก็คิดเรื่องนั้นได้ ไม่ต้องการคิดเรื่องใด ก็เลิกคิดเรื่องนั้นได้ การควบคุมความคิดได้ตั้งใจนี้ก็เป็นประโยชน์อย่างมากทั้งทางโลกและทางธรรม

วิธีการรักษาจิต ฝึกจิต และพัฒนาจิต ไม่ให้เป็นไปกับอกุศล นอกจากอุบายวิธีดังกล่าวแล้ว มีหลายวิธีที่เป็น โยนิโสมนสิการ คือ การทำไว้ในใจให้แนบกาย รู้จักคิดพิจารณาให้เป็นกุศล นอกจากนี้ ได้แก่ การเจริญ สติ สัมปชัญญะ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งนอกจากจิตจะไม่ตกไปฝ่ายกุศล ยังเป็นเรื่องของปัญญา ยังเป็นการปฏิบัติที่นำไปสู่การสิ้นกิเลสไปโดยลำดับ จนเข้าถึงพระนิพพานได้

ส่วนการเจริญสมถกรรมฐาน คืออุบายที่ทำให้จิตสงบ สามารถข่มนิวรณ์ อันเป็นกิเลสได้นั้น แม้จะไม่สามารถตัดกิเลสได้ เช่นเดียวกับสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นวิปัสสนากรรมฐาน แต่การปฏิบัติสมถกรรมฐาน หรือที่มักเรียกว่า เจริญสมาธินั้น บางวิธี กรรมฐานบางกอง ก็สามารถทำให้บรรลุมานจิต ซึ่งจิตจะอยู่ในอัปนาวิถิ ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า อัปนาวิถินั้น ชวนะจะเกิดขึ้นจำนวนมาก และยาวมาก ขณะนั้นอกุศลไม่อาจแทรกได้ เท่ากับเป็นการปิดกั้นอกุศลไม่ให้กำเริบ และแม้วิธีการเจริญสมถกรรมฐานบางวิธี เช่น พุทธานุสติ ธรรมมานุสติ สังฆานุสติ เป็นต้น ไม่อาจยังฉานให้เกิดขึ้นได้ก็จริงอยู่ แต่อาณิสสแห่งการปฏิบัติจริงนั้น ก็สามารถทำให้จิตของผู้นั้น มีความสงบ เยือกเย็นมากขึ้น ไม่ว่าจะวามรุ่มร้อน และมีความยังคิดมากขึ้นในการกระทำ การต่างๆ จึงเห็นสมควรจะกล่าวถึงการเจริญสมถกรรมฐาน แต่พอสังเขป และจะกล่าวถึงการโยนิโสมนสิการ การเจริญสติสัมปชัญญะ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งสามารถใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ภายนอก เข้ามาประกอบ และไม่ต้องกังวลว่าต้องเลือกสถานที่ปฏิบัติ ที่ต้องมีความสงบ เพราะสมถกรรมฐานนั้น มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้จิตสงบ เสียจึงเป็นศัตรูกับการปฏิบัติ

วิธีฝึกและพัฒนาจิต จะเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน จะกล่าวถึงสมถกรรมฐาน 40 ที่ทำให้จิตสงบโดยยกตัวอย่างวิธีการเจริญกุศล 10 ในฝ่ายปัญญา จะกล่าวถึงโยนิโสมนสิการ สัมปชัญญะ 4 และสติปัฏฐาน 4 โดยกล่าวถึงการเจริญอานาปานสติ ซึ่งปฏิบัติได้ทั้ง สมถ และวิปัสสนา

## ความแตกต่างระหว่าง “สมถกรรมฐาน” กับ “วิปัสสนากรรมฐาน”

เรื่องของสมถกรรมฐาน	เรื่องของวิปัสสนากรรมฐาน
<p><b>1. การเกิดขึ้น</b> สมถกรรมฐานเป็นของที่มีอยู่ก่อน การตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อพระองค์ได้ทรงบวชแล้วก็ไปศึกษากับ “อาฬารดาบส กาลามโคตร” เป็นคนแรก ได้รับการสอนจากดาบสผู้นี้ทั้งรูปฌานและอรุณฌานคือ รูปฌาน ได้จตุตถฌาน และอรุณฌานได้อากิญจัญญายตนฌาน แต่พระองค์ทรงเห็นว่าเป็นธรรมเครื่องอาศัยแห่งความสงบ จึงได้ไปศึกษาต่อจาก “อุทกดาบส รามบุตร” ก็สามารถทำอรุณฌานได้ในชั้น “เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน” แต่พระองค์ก็ยังทรงเห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่ด้วยความสงบเท่านั้น จึงได้จากอาจารย์ทั้ง 2 เพื่อทรงแสวงหาทางหลุดพ้นจากวัฏฏะด้วยพระองค์เอง โดยในชั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาแต่ก็ไม่ได้ผล จึงกลับเปลี่ยนมาเดินสายกลางจึงได้ตรัสรู้ในที่สุด</p>	<p><b>1. การเกิดขึ้น</b> วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ เพราะเมื่อทรงค้นคว้าทางหลุดพ้นในชั้นแรก พระองค์ทรงเข้าจตุตถฌานแล้วโหมงจิตทำการสร้างวิชาสาม ตัวแรกคือ “ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ” คือการระลึกชาติได้ ในชั้นที่ 2 ทรงสร้าง “จตุปปาตญาณ” คือทิพจักขุได้ ด้วยอำนาจของปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และจตุปปาตญาณพระองค์ได้ใช้วิชาทั้ง 2 พิจารณาการจตุตถปฏิสนธิของสัตว์ในอดีตและปัจจุบัน เมื่อรู้ความเป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชาทั้ง 2 เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา จึงได้บรรลุ “อัสวักขยญาณ” คือความรู้ที่จะทำให้สิ้นกิเลส เมื่อได้อัสวักขยญาณจึงทรงเจริญวิปัสสนาพิจารณาถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมความดับในอุปาทานชั้นที่ 5 และทรงพิจารณาหาเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิด นั่นคือ “ปฏิจazzสมุปบาท 12” จนเป็นเหตุให้เห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสัจ 4 ด้วยการบรรลุอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด</p>
<p><b>2. ประเภทของธรรม</b> สมถกรรมฐาน จัดอยู่ในประเภทโลกีย์ธรรม เพราะเมื่อปฏิบัติได้แล้วไม่ทำสีไม่เจริญเสมอๆ บ่อยๆ ย่อมจะเสื่อมไปได้ และความสงบที่ได้รับขณะดำรงอยู่ในสมาธิในชั้นฌานจิตเปรียบดุจหินทับหญ้าเพราะเป็นการสงบชั่วคราว คือดับกิเลสด้วยอำนาจของการข่มตัวของฌานเรียกว่า “วิกขัมภนพหาน”</p>	<p><b>2. ประเภทของธรรม</b> วิปัสสนากรรมฐาน จัดอยู่ในประเภทโลกุตระธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้วิปัสสนาญาณชั้นสูงจนเป็นอริยบุคคลแล้ว ย่อมไม่เสื่อม และกิเลสที่ถูกทำลายไปแล้วเป็นการทำลายชนิดไม่เกิดขึ้นอีก ซึ่งเรียกว่า “สมุจเฉทพหาน”</p>
<p><b>3. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจ</b> สมถกรรมฐาน ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าใจในกรรมฐานชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถกรรมฐาน 40 อันได้แก่ (1) กสิณ 10 (2) อนุสติ 10 (3) อสุภะ 10 (4) อัปปมัญญา 4 (5) อรูป 4 (6) อาหารแปดปฏิภูลสัญญา 1 (7) จตุราตุวัตถถานะ 1</p>	<p><b>3. พื้นฐานความรู้ที่จะต้องทำความเข้าใจ</b> วิปัสสนากรรมฐาน ผู้เจริญจะต้องทำความรู้ ความเข้าใจกับวิปัสสนาภูมิ 6 ให้เข้าใจอย่างดี คือ (1) ชั้นที่ 5 (2) आयตนะ 12 (3) ธาตุ 18 (4) อินทรีย์ 22 (5) ปฏิจazzสมุปบาท 12 (6) อริยสัจ 4 จึงจะสามารถเจริญวิปัสสนาให้เกิดขึ้นได้</p>

<p><b>4. อารมณ์ที่นำมาใช้</b> สมถกรรมฐานใช้บัญญัติ อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในอารมณ์ 40 ตาม ต้องการ</p>	<p><b>4. อารมณ์ที่นำมาใช้</b> วิปัสสนากรรมฐานใช้ “ปรมัตถอารมณ์” คือ รูปธรรม-นามธรรม</p>
<p><b>5. หลักในการปฏิบัติ</b> ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณ์ที่ กำหนด พร้อมกับการบริกรรมภาวนาตามกรรมฐาน นั้นๆ จนกว่าความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้น</p>	<p><b>5. หลักในการปฏิบัติ</b> ฝึกสติให้ระลึกรู้อารมณ์ที่ ปรากฏให้เป็นปัจจุบัน แล้วพิจารณาลักษณะของ รูปธรรมนามธรรมที่ปรากฏตามหลักของสามัญ ลักษณะ</p>
<p><b>6. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ</b> สมถกรรมฐาน มีผล ในการทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ 5 เป็นการชั่วคราว โดยสามารถยังความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ชั้น ขณิก- สมาธิ จนถึงขั้นเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน</p>	<p><b>6. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ</b> วิปัสสนากรรมฐาน มีผลในทางให้เกิดปัญญารู้ความจริงตามสภาวธรรม ตามขั้นตอนเรียกว่า “วิปัสสนาญาณ” มีจำนวน 9 ขั้นตอน เรียกว่า “อุทยัพพญาณ ถึง อนุโลมญาณ”</p>
<p><b>7. การสืบทอดในการปฏิบัติ</b> สมถกรรมฐานเมื่อผู้ ปฏิบัติได้ตามขั้นตอนแห่งฌานจิตแล้วไม่ติดตามไป ในอนาคตชาติ เมื่อจะทำการปฏิบัติต้องขึ้นต้นกัน ใหม่แต่อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติ</p>	<p><b>7. การสืบทอดในการปฏิบัติ</b> วิปัสสนากรรมฐาน เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลขั้นต้นแล้วย่อม ติดตัวไปไม่สูญ และสามารถปฏิบัติในชาติต่อไปจาก ที่ได้รับในขั้นต้นได้</p>
<p><b>8. ที่สุดในการปฏิบัติ</b> สมถกรรมฐานที่เป็นโลกีย- ธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ 8 คือ รูป ฌาน 4 อนุสขฌาน 4 แต่ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ใน 31 ภพภูมิไม่สามารถพ้นจากวัฏฏะออกไปได้</p>	<p><b>8. ที่สุดในการปฏิบัติ</b> วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็น โลกุตระธรรม สามารถปฏิบัติเข้าถึงการเป็นอริย- บุคคล แต่ละขั้นตอนดังนี้คือ (1) โสดาบัน (2) สกทาคามี (3) อนาคามี (4) อรหันต์ สามารถพ้น วัฏฏะในที่สุด</p>
<p><b>9. อุปสรรคในการปฏิบัติ</b> ก. นิวรณ์ 5 คือ (1) กามฉันทนิวรณ์ (2) พยาบาทนิวรณ์ (3) ถีนมิตถนิวรณ์ (4) อุทธัจจกุกกุกจนิวรณ์ (5) วิจิกิฉณานิวรณ์ ข. สถานที่ปฏิบัติ ต้องสัปปายะ</p>	<p><b>9. อุปสรรคในการปฏิบัติ</b> ก. วิปลาสธรรม 4 คือ (1) นิจวิปลาส (2) สุขวิปลาส (3) อตตวิปลาส (4) สุขวิปลาส ข. วิปัสสนูปกิเลส 10 คือ (1) โอภาส (2) ญาณ (3) ปีติ (4) บัณฑิติ (5) สุข (6) อธิโมกข์ (7) ปัคคาหะ (8) อุปัญฐาน (9) อุเบกขา (10) นิกันติ</p>

(จาก มรดกของพระพุทธศาสนา โดยจิตต์ เหมะทัต)

## สมถกรรมฐาน 40

ผู้ที่เจริญสมาธิหรือสมถกรรมฐาน จนได้ตั้งแต่ปฐมฌาน นีรวรณก็จะสงบ ระงับลง จิตใจ ก็จะมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

สมาหิตะ ตั้งมั่น

ปริสุทฺธะ ปริสุทฺธิ์

ปริโยทตะ ปล่อยใส

อนังคณะ โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา

วิคตูปกิเลส ปราศจากสิ่งมัวหมอง

มุกฺกฏตะ นุ่มนวล

กัมมณียะ ควรแก่งาน

ฐิตะ อาเนญชฺปปัตตะ อยู่ตัวไม่หวั่นไหวชัดเจน

สภาพจิตใจที่มีลักษณะ 8 ประการดังกล่าว ย่อมเป็นสภาพจิตใจที่ควรจะเสริมสร้างให้เกิดขึ้นในตน ซึ่งการจะเกิดขึ้นได้ต้องเจริญสมถกรรมฐานหรือมีสมาธิ มี 40 คือ

1. กสิณ 10 เป็นวิธีที่ใช้เพ่งวัตถุภายนอก เพื่อดึงจิตเป็นสมาธิ วัตถุที่ใช้เพ่งมี 10 อย่าง คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว เพ่งแสงสว่าง เพ่งอากาศ (ช่องว่าง) การเพ่งกสิณอาจใช้ของที่มีอยู่ในธรรมชาติ เช่น การเพ่งกสิณไฟ (เตโชกสิณ) ทำโดยเพ่งดูไฟในเตา ในตะเกียง หรือไฟที่ไหม้ป่า แล้วบริกรรมว่า เตโช ๑ ๑ หรือไฟ ๑ ๑ หรืออาจจะทำอุปกรณ์ช่วยในการเพ่งกสิณ เช่น สุมไฟให้ลุกโพล่ง แล้วเอาเสื่อลำแพนมาถักไว้หน้ากองไฟ เจาะวงกลมประมาณ 1 ฟุต แล้วเพ่งพร้อมบริกรรมว่า เตโช ๑ ๑ หรือ ไฟ ๑ ๑ กสิณอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน กสิณ 10 เป็นกรรมฐานที่ทำให้ได้ฉานเร็วกว่ากรรมฐานอื่น จึงจะกล่าววิธีการเจริญกสิณไว้ในที่นี้ทั้ง 10 ประการ เพราะกสิณเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนทุกจริต

สมถกรรมฐาน จะต้องใช้นิมิตในการปฏิบัติ นิมิต คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน มี 3 อย่าง คือ



1. **บริกรรมนิมิต** เป็นนิมิตขั้นเตรียมการหรือเริ่มต้น หมายถึงสิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู อสุภหรือซากศพที่เพ่งดู ลมหายใจที่กำหนด เป็นต้น
2. **อุคคหนิมิต** คือนิมิตติดตา ซึ่งก็คือบริกรรมนิมิตที่เห็นจนติดตาจนใจ ขนาดที่หลับตาเห็นลืมนตาเห็น เช่น เพ่งกสิณในขั้นตอนบริกรรมนิมิต ก็ดูดวงกสิณนั้น ต่อเมื่อเกิดอุคคหนิมิต ภาพดวงกสิณนั้นจะเห็นได้แม้เมื่อหลับตา และเห็นชัดเจนเหมือนลืมนตา
3. **ปฏิภาคนิมิต** คือนิมิตคู่เปรียบหรือนิมิตเทียบเคียง คือนิมิตที่เป็นภาพเหมือนอุคคหนิมิต แต่เป็นภาพที่บริสุทธิ์ย่อได้ขยายได้ ไม่ต่างพร้อย ไส้สะอาดงามกว่าอุคคหนิมิต เมื่อได้ปฏิภาคนิมิตต้องรักษาไว้ให้ดี เหมือนรักษาพระกรรม์ ที่มีทารก ซึ่งต่อไปจะต้องเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ เพื่อที่ปฏิภาคนิมิตนั้นจะไม่เสื่อม หรือหายไป

### กสิณ 10

กสิณ หมายถึง วัตถุอันจูงใจให้เข้าไปผูกอยู่ ทำให้คุมใจได้มั่น จิตใจไม่ฟุ้งซ่านซัดส่าย วัตถุที่ใช้ในการเจริญกสิณมี 10 อย่าง คือ

- |               |                     |   |               |
|---------------|---------------------|---|---------------|
| 1. ปฐวีกสิณ   | กสิณดิน             | } | เรียกกฤตกสิณ  |
| 2. อาโปกสิณ   | กสิณน้ำ             |   |               |
| 3. เตโชกสิณ   | กสิณไฟ              |   |               |
| 4. วาโยกสิณ   | กสิณลม              |   |               |
| 5. นีลกสิณ    | กสิณสีเขียว         | } | เรียกวรรณกสิณ |
| 6. ปิตกสิณ    | กสิณสีเหลือง        |   |               |
| 7. โลहितกสิณ  | กสิณสีแดง           |   |               |
| 8. โอทาทกสิณ  | กสิณสีขาว           |   |               |
| 9. อาโลกกสิณ  | กสิณแสงสว่าง, แสงไฟ |   |               |
| 10. อากาสกสิณ | กสิณที่ว่าง, อากาศ  |   |               |

## 1. ปฐวีกสิณ (กสิณดิน)

ต้องเตรียมดินที่จะใช้เป็นองค์กสิณ โดยเลือกดินสีอรุณ หรือสีพระอาทิตย์แรกขึ้น มีความเหนียวพอประมาณ เก็บสิ่งสกปรกที่ติดอยู่กับดินนั้นออกให้หมด ผสมกับน้ำนวดจนดินหมดฝุ่นละออง คลึงแผ่เป็นแผ่นวงกลมกว้าง 1 คืบ 4 นิ้ว ทำหน้าดินให้เรียบเหมือนหน้ากลอง แต่งวงขอบของดินด้วยอีกสีหนึ่ง จะเป็นสีเขียวหรือสีขาวก็ได้ให้มีขนาดประมาณ  $\frac{1}{4}$  ” ดวงกสิณนี้จะสร้างบนกระดาน บนผ้า บนกำแพง หรือบนดินก็ได้ แต่ต้องรักษาให้สะอาดเรียบร้อย และเรียบอยู่เสมอ เมื่อทำองค์กสิณเสร็จแล้วให้หาสถานที่สงบห่างไกลผู้คน เพื่อเพ่งปฐวีกสิณ โดยตั้งองค์กสิณไว้เบื้องหน้าในระดับสายตาไม่สูงหรือต่ำเกินไป นั่งห่างจากองค์กสิณประมาณ 2 ศอก 1 คืบ โดยนั่งขัดสมาธิ ทำจิตให้ระลึกถึงโทษของกามคุณ ว่ากามเป็นสิ่งที่มีความยินดีน้อย มีทุกข์มากให้โทษต่างๆ เปรียบดังห้วงมีพิษ เพราะเป็นของน่ากลัว จึงควรทำตนให้พ้นจากกามคุณ อารมณ์ต่างๆ ตั้งจิตให้ยินดีในฌาน ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกว่าพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลายก็ได้อาศัยการเพ่งกสิณ ปฏิบัติเพื่อพ้นจากทุกข์ แล้วจึงลืมหายกสิณนั้น บริกรรมว่าปฐวีๆ (ดินๆ) เป็นร้อยครั้งพันครั้ง เมื่อลืมหายกสิณแล้วหน่อยหนึ่งก็หลับตาลง แล้วจึงลืมหายกสิณอีก ปฏิบัติจนได้อุคคะหิมิตคือหลับตาเห็น ลืมตาเห็นดวงกสิณ จนคล่องแคล่ว ปฏิภาคนิมิตก็จะเกิดขึ้นเป็นสภาพที่สะอาดไม่ต่างพร้อย จะใสเป็นกระจก งามกว่าอุคคะหิมิต จิตจะตั้งมั่น นีวรณ 5 จะสงบระงับ พากเพียรต่อไปก็จะได้อัปนาสมาธิ หากรักษาปฏิภาคนิมิตให้ดี พากเพียรปฏิบัติต่อไปก็จะได้ฌานเป็นลำดับขึ้นไป แต่หากรักษาปฏิภาคนิมิตไม่ดี สมาธิหรือฌานที่ได้ก็จะเสื่อมหายไป

## 2. อาโปกสิณ (กสิณน้ำ)

คือการเพ่งน้ำ ผู้ที่เคยปฏิบัติอาโปกสิณในชาติก่อนๆ เมื่อเพ่งน้ำที่ใดที่หนึ่ง เช่น ในสระหรือในบ่อ ก็สามารถสำเร็จอุคคะหิมิตโดยง่าย หรือนำผ้าขาวขึงกลางแจ้งรองน้ำฝนบริสุทธิ์มาใส่ภาชนะ เช่น ชัน ใส่เต็มขอบปากภาชนะ เพ่งดูน้ำนั้นในที่สงบ บริกรรมอาโปๆ (น้ำๆ) จนเกิดอุคคะหิมิต และปฏิภาคนิมิตตามลำดับ เช่นเดียวกับปฐวีกสิณ

## 3. เตโชกสิณ (กสิณไฟ)

คือการเพ่งเปลวไฟ ผู้ที่เคยปฏิบัติมาในชาติก่อนๆ อาจเพ่งเปลวไฟในเตาหรือที่ใดๆ จนได้อุคคะหิมิต ปฏิภาคนิมิตตามลำดับ โดยทั่วไปการจะเพ่งเตโชกสิณต้องเตรียมการโดยก่อ

#### 4. วาโยกสณ (กสณลม)

หมายถึงลม กสณลมเจรญได้ ต้องอาศัยการมองดู ยอดไม้ ใบไม้ เส้นผม เป็นต้นที่สั้น ไหวเพราะลมพัด หรือจะเจรญเมื่อลมพัดสัมผัสสกายเราก็ได้ พร้อมบรกรรมวาโยๆ (ลมๆ ๆ) จนเกตุคหณมิตเป็นลักษณะไอน้ำ น้ำตกหรือควันที่ไหวหวั่น แต่เมื่อได้ปฏิกษาคณมิตจะไม่ หวั่นไหวจะมีสภเป็นกลุ่มกอง เป็นเกลียวที่แน่นิ่ง

#### 5. นลกสณ (กสณสีเขี้ยว)

#### 6. ปตกสณ (กสณสีเหลือง)

#### 7. โลหตกสณ (กสณสีแดง)

#### 8. โอทาทกสณ (กสณสีขาว)

จะกล่าวรวมถึงกสณสี (วรรณกสณ) ทั้ง 4 เพราะมีการปฏิบัติและลักษณะใกล้เคียงกัน

นลกสณ คือกสณสีเขี้ยว ผู้ที่มีวาสนาบารมีเคยเจรญกสณนั้นมาก่อน เมื่อเห็นสีเขี้ยว ของใบไม้ ผ้าหรือวัตถุอื่นก็สามารถเพงดู และบรกรรมได้ทันที แต่ถ้าจะทำองค์นลกสณ ต้องใช้ ดอกไม้ ใบไม้ วัตถุใดๆ ก็ตามที่มีสีเขี้ยว ถ้าใช้ดอกไม้ เช่นดอกบัว ก็ต้องนำมาใส่พาน หรือขัน ให้เต็มเสมอขอบภษณะหรือถ้าจะใช้ผ้า, กระจดาษ, ก็ต้องใช้ผ้า, กระจดาษสีเขี้ยวมาตัดเป็น วงกลมกว้าง 1 คืบ 4 นิ้ว เอาสีเขี้ยวแก่ทาบนแผ่นวงกลมให้เรียบร้อย ตัดขอบด้วยสีขาว, แดง เพื่อเน้นให้สีเขี้ยวเด่นชัดขึ้นเมื่อเพงก็บรกรรมว่า นล นล (เขี้ยว ๆ ๆ) ส่วนกสณสีอื่นๆ เช่น

ปี— ตกสณ กสณสีเหลือง ก็จัดทำเช่นเดียวกัน โดยใช้ดอกไม้หรือผ้า, กระจดาษ บรกรรมว่า ปีตก ปีตก (เหลือง ๆ ๆ) โลหตกสณ คือกสณสีแดง ให้บรกรรมว่า โลหตก โลหตก (แดง ๆ ๆ)

โอ— ทาทกสณ คือกสณสีขาว ก็บรกรรมว่า โอทาท โอทาท (ขาว ๆ ๆ) ทำไปจนเกตุคหณมิต

นี่ลกสถินนั้น อนุโลมให้ใช้สีอื่น ๆ ได้ คือสีเขียวใบไม้ สีดำ สีน้ำเงิน สีฟ้าแก่ ปัดกสถินนั้น หากหาสีเหลืองไม่ได้ อนุโลมให้ใช้สีทองได้ โลหิตกสถิน อนุโลมให้ใช้สีชมพู สีแดงได้ และโอ— ทาทกสถินนั้น อนุโลมให้ใช้สีไข่ไก่ ฟ้าอ่อน เทาอ่อนได้

## 9. อาโลกสถิน (กสถินแสงสว่าง)

คือกสถินแสงสว่าง จะเป็นแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือดวงไฟเป็นต้น แต่เมื่อมีอาจเพ่งดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือดวงไฟต่างๆ โดยตรง ก็ต้องทำองค์กสถินโดยเจาะฝา เรือน หรือหลังคาบ้านให้แสงสว่างลอดเข้ามาปรากฏที่ฝาหรือพื้นเรือน หรือจุดตะเกียง หรือเปิด ไฟไว้ เอามานกั้นให้มืดชิด เจาะรูมาทำให้แสงลอดออกมาเป็นดวงที่ฝา แล้วเพ่งดูแสงสว่างนั้น บริกรรมว่า โอภาโส โอภาโส (แสง ๆ ๆ) จนอุคหนิมิตเกิดขึ้นเป็นแสงสว่างไม่ต่างจากบริกรรม นิमित ส่วนปฏิภาคนิมิตแสงสว่างจะเป็นกลุ่มก้อนคล้ายดวงไฟในโปะไฟสีขาวสว่างรุ่งโรจน์กว่า อุคหนิมิตหลายเท่า

## 10. อากาสกสถิน หรือปริจฉินนากาสกสถิน (กสถินที่ว่างหรืออากาศ)

คือการเพ่งอากาศว่างเปล่าเป็นอารมณ์ ทำองค์กสถินโดยเจาะฝาเรือนที่มืดชิด หรือเจาะ หลังคาให้เป็นช่องกว้างประมาณ 1 คืบ 4 นิ้ว เพ่งดูอากาศที่ปรากฏตามช่องนั้นๆ แล้วบริกรรม ว่า อากาโส ๆ ๆ (แจ้ง ๆ ๆ) เกิดอุคหนิมิตเห็นอากาศที่ปรากฏตามช่อง มีขอบเขต เหมือนกับ บริกรรมนิमितทุกประการ ต่อเมื่อได้ปฏิภาคนิมิตแล้ว จะปรากฏแต่อากาศอย่างเดียวไม่ปรากฏ ขอบเขต ทั้งยังสามารถขยายขอบเขตให้กว้างใหญ่เพียงไรก็ได้

### คุณลักษณะพิเศษของกสถิน 10

กสถินมีลักษณะพิเศษหลายประการ เช่น เมื่อได้รูปมาน 4 จากการเพ่งกสถินอย่างหนึ่ง แล้ว ถ้าต้องการอุคหนิมิต ปฏิภาคนิมิตจากกสถินอีก 9 อย่างที่เหลือ ก็ไม่ต้องจัดทำองค์กสถินขึ้น ใหม่ให้มองดูสิ่งอื่นๆ ตามธรรมชาติ เช่นมองดูดิน (ปฐวีกสถิน) แล้วบริกรรม ปฐวี ๆ ๆ (ดิน ๆ ๆ) หรือ ดูแม่น้ำ ไฟ ลม สีต่างๆ แสงสว่าง อากาศ แล้วบริกรรมตามคำบริกรรมตรงกับสิ่งที่เราเพ่ง นั้นๆ อุคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ก็จะเกิดขึ้น

นอกจากนี้ กสธยังเป็นกรรมฐานที่ทำให้ถึงฌานเร็วกว่ากรรมฐานอื่นๆ เพราะการเพ่ง กสธนั้น อุกคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต เกิดขึ้นได้ง่าย ได้ฌานเร็ว โดยเฉพาะกสธที่เกี่ยวกับสีทั้ง 4 แล้ว จะยิ่งเกิดอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต และฌานได้เร็วยิ่งกว่าภูตกสธ พระพุทธองค์ทรงยกย่อง โอทาตกสธ (กสธสีขาว) ว่าเลิศกว่ากสธอื่นๆ เพราะทำให้จิตใจของผู้ที่เจริญกสธนั้นผ่องใส ปราศจากความเขื่องซึ้งมัวงงเหงา ทั้งยังทำให้ผู้เจริญกสธนี้ทราบเหตุการณ์ต่างๆ คล้ายผู้ทรง อภิญญาทั้งที่ยังไม่ได้อุคคหนิมิต

2. อสุภะ 10 คือการพิจารณาซากศพในระยะต่างๆ ตั้งแต่ศพตายพองอืด ศพมีสีเขียว มีน้ำเหลืองไหล จนถึงศพที่เหลือแต่กระดูกรวมเป็น 10 ระยะ เพื่อให้เห็นว่าชีวิตของตน ร่างกายของตนก็ต้องเป็นเช่นนี้ในวันหนึ่ง คือเป็นปฏิภูม นำเหม็น นำรังเกียจ แต่คนทั่วไปไม่ ตระหนัก คิดว่าร่างกายสวยงาม นำปรารถนา นำใคร่ เป็นสิ่งเที่ยงแท้ เพราะมีโมหะ มีอวิชชา ห่อหุ้มจึงเข้าใจผิดจากความเป็นจริง เหมือนสุนัขจิ้งจอกเห็นดงดอกทองกวาว ที่มีดอกบานเต็ม ต้น แล้วออกวิ่งไปที่ต้นทองกวาวเพราะเข้าใจว่า ต้นทองกวาวเป็นต้นไม้เนื้อ จะได้เป็นอาหาร ลิงโลดวิ่งไล่คาบดอกทองกวาวที่หล่นอยู่ใต้ต้น พองับแล้วรู้ว่าไม่ใช่ชิ้นเนื้อ ก็ยังไม่ว่ายยัดว่า ดอกทองกวาวบนต้นไม้เป็นเนื้อ เช่นเดียวกับคนที่ยังมมงายก็หลงว่ากายนี้งาม หลงทำบาป เพราะยึดมั่นในกายนี้ ก็ต้องมีทุกข์อยู่รำไป

การเจริญอสุภกรรมฐาน ทำให้จิตสงบถึงระดับฌาน คลายความกำหนัดลุ่มหลงในกาย รู้ว่าร่างกายนี้มีกระดูก เชื่อมด้วยข้อต่อ เอ็น ฉาบด้วยชิ้นเนื้อ หุ้มไว้ด้วยหนังสด มีเลือด น้ำ หนอง ฯลฯ ความไม่งาม หรืออสุภะ ไม่ใช่ปรากฏได้แต่ในศพ ร่างกายของคนมีชีวิตก็ปรากฏ เช่น พระตีสสเถระ เห็นหญิงที่เดินผ่านมาย่อม ท่านเห็นเป็นร่างกระดูก ไม่เห็นความเป็นหญิง เป็นชาย เป็นต้น (ปรากฏใน วิสุทฺธิมรรค อสุภกัมมัฏฐานนิตเทศ)

3. อนุสติ 10 คือการระลึกถึงเนื่องๆ ในสิ่ง 10 ประการ คือ

1. พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า และพิจารณาพระคุณของพระองค์ เช่น ใน บทสวดมนต์สรรเสริญพระพุทธคุณ ที่เริ่มด้วย อิติปิโส ภควา อรหังสัมมาสัม พุทฺโธ ...
2. ธรรมานุสติ ระลึกถึงพระธรรม และพิจารณาคุณของพระธรรม ซึ่งมีปรากฏใน บทสวดมนต์สรรเสริญพระธรรมคุณ

3. สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ และพิจารณาคุณของพระสงฆ์ มุ่งเอาพระอริยสงฆ์ ไม่ได้หมายถึงสมมติสงฆ์ ได้แก่ความหมายในบทสวดมนต์สรรเสริญพระสังฆคุณ
  4. สีลานุสติ ระลึกถึงความบริสุทธิ์ของศีลที่ตนเองรักษา
  5. จาคานุสติ ระลึกถึงการบริจาคทานของตนที่เป็นไปโดยบริสุทธิ์อยู่เนื่องๆ โดยไม่ได้บริจาคเพื่อโอ้อวดเอาหน้าแต่อย่างใด
  6. เทวตานุสติ ระลึกถึงกุศลกรรมของตน เช่น ศรัทธาโดยเทียบกับเทวดาหรือพรหมทั้งหลาย ว่าเทวดาหรือพรหมเหล่านั้น เมื่อยังเป็นมนุษย์อยู่มีคุณธรรมอะไรบ้าง เช่น มีหิริ โอตตปปะ มีศรัทธา สติ เป็นต้น และคุณธรรมเหล่านั้นก็มีอยู่ในตัวของเราเช่นกัน
  7. อุปสมานุสติ ระลึกถึงคุณของพระนิพพานเป็นอารมณ์ว่า พระนิพพานสงบเย็น สันติสุข ปราศจากทุกข์
  8. มรณานุสติ ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ ว่าความตายต้องมีมาถึงตัวเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ชีวิตเป็นของไม่แน่ ความตายเป็นของแน่ ไม่ควรประมาทมัวเมาในชีวิต
  9. กายคตาสติ ระลึกถึงอาการ 32 ในร่างกายของเรา เช่น ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง กระดูก เป็นต้น ว่าเป็นของไม่สะอาด ไม่สวยงาม ไม่ควรหลงมัวเมา เป็นกรรมฐานที่มีเฉพาะในพุทธศาสนา
  10. อาณาปานสติ ระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ ออกก็รู้ เป็นต้น สำหรับอา— นานปานสติ จัดเป็นกายนุปัสนาสติปฏิฐานได้ จึงจะแยกกล่าวไว้เป็นพิเศษ ทั้งยังเป็นกรรมฐานที่เป็นที่นิยมปฏิบัติกัน
4. อัปปมัญญา 4 หรือ พรหมวิหาร 4 คือ ธรรมที่แผ่ออกไปในสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีประมาณ ไม่เลือกหน้า ไม่จำกัด คือ
1. เมตตา เป็นการแผ่ความปรารถนาดี รักใคร่ ไม่ตรีจิตในสรรพสัตว์ มีความสุขทั่วหน้ากัน
  2. กรุณา เป็นการตั้งความปรารถนาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายพ้นทุกข์

3. มุกิตา พलयยินดีที่ผู้อื่นประสบสิ่งดีงามหรือเจริญหรือมีความสุข  
ความสำเร็จ

4. อุเบกขา วางจิตให้เป็นกลางไม่เอนเอียงในสัตว์ทั้งหลาย

5. จตุธาตุวัตถาน พิจารณาธาตุ 4 เห็นร่างกายของตนประกอบไปด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ส่วนที่แข็ง เช่น กระดูก เป็นธาตุดิน ส่วนที่ไหลเอิบอาบ เช่น เหงื่อ เลือด เป็นธาตุ น้ำ ส่วนที่อบอุ่น เช่น ความร้อนที่เผาผลาญอาหารในกระเพาะ หรือความร้อนที่ทำให้ความอบอุ่น แก่ร่างกาย เป็นธาตุไฟ ส่วนที่มีลักษณะพัดพา เช่นลมในช่องท้อง ลมหายใจ จัดเป็นธาตุลม ให้ พิจารณาร่างกายเป็นเพียงก้อนธาตุเท่านั้น

6. อาหารปฏิกูลสัญญา พิจารณาให้เห็นว่าอาหารที่บริโภคเป็นของน่าเกลียด บริโภค เพื่อการดำรงชีวิต ไม่ให้บริโภคเพื่อสนุกเพลิดเพลิน ให้เข้าใจว่าอาหารเมื่อเคี้ยวแล้วคายออกก็ โสโครก อยู่ในร่างกายก็สกปรก ถ่ายออกมาก็น่ารังเกียจ

7. อรูปกรรมฐาน หรืออารูป 4 เป็นการกำหนดอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้แต่ผู้ที่ ปฏิบัติจนได้ฌาน 4 แล้ว ได้กล่าวไว้ในอรูปาวจรจิต

(กสิณ 10 + อสุภะ 10 + อนุสติ 10 + อัปปมัญญา 4 + จตุธาตุวัตถาน + อาหารปฏิกูลสัญญา + อรูปกรรมฐาน 4 รวม 40)

## โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การพิจารณาอารมณ์โดยแยบคาย โยนิโสมนสิการ เกิดก่อน สติสัมปชัญญะ เป็นปัจจัยให้สติสัมปชัญญะเกิดขึ้น มหากุศลจิตจะเกิดขึ้นต้องอาศัยโยนิโสมนสิการ ดังหลักฐานในพระไตรปิฎก อังคุดตฺรนิกาย เอกนิบาต (20/66 – 67) ความว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่มีโยนิโสมนสิการแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ก็บริบูรณ์ยิ่งขึ้น”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่มีโยนิโสมนสิการแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ยิ่งเกิดมากขึ้น กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ก็ไม่มีโอกาสเกิดขึ้น กุศลที่เกิด อยู่แล้วก็เสื่อมสิ้นไป”

เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ แล้วสามารถพิจารณากำหนดเข้าใจในอารมณ์ที่กำลังปรากฏ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเคลิบเคลิ้มไป เช่น มีรูปอารมณ์มากกระทบตา สัททอารมณ์มากกระทบหู ถ้า เรารู้ตั้งใจ หรือพิจารณากำหนดสภาวะความจริง กุศลจิตก็เกิดขึ้น เรียกว่า โยนิโสมนสิการ

เหตุที่ทำให้เกิดโยนิโสมนสิการ มี 5 อย่าง คือ

1. เคยสั่งสมบุญไว้ในปางก่อน (ผู้ที่สั่งสมบุญมาก่อนก็จะมีใจใฝ่กุศล)
2. อยู่ในประเทศ หรือสถานที่ที่มีพระพุทธศาสนาและมีคนดี (สัปบุรุษ)
3. ได้คบหาสมาคมกับสัปบุรุษ
4. ได้ฟังพระสัทธรรม
5. ตั้งกาย วาจา ใจ ในทางที่ชอบ (ในทางที่ดี ที่ถูกต้อง)

การโยนิโสมนสิการ ต้องไม่ปล่อยให้ล่องลอยไปตามอารมณ์ ไปตามอดีต หรืออนาคต เพราะปกติ มักเคยชินกับการปล่อยให้ไปตามอำนาจของความต้องการ ปล่อยให้ตามอำนาจกิเลสตัณหา ไม่ได้กำหนดหมาย ไม่ได้โยนิโสมนสิการในการทำสิ่งต่างๆ ว่าทำเพื่ออะไร เป็นต้น เมื่อปล่อยให้ไป ก็ไม่สำรวจระวังต่อการกระทำ ต้องรู้ว่าเราทำอะไร ทำสิ่งนี้เพื่ออะไร ทำไม่ต้องทำ ไม่ทำได้หรือไม่ เช่น จะรับประทานอาหาร ถามตนเองว่า ทำไม่ต้องรับประทานอาหาร รับประทานอาหารเพื่ออะไร เช่น รับประทานอาหาร เพราะขณะนี้หิว ไม่กินก็เกิดทุกข์ เพื่อไม่ให้เกิดทุกข์เวทนาจากความหิวโหย ไม่ได้รับประทานอาหารเพื่อสนุกสนาน หรือเพื่ออร่อยลิ้น จะไม่รับประทานอาหารก็ได้ ต้องกำหนดเฉพาะหน้า จะไปนึกถึงว่ารับประทานอาหารจนนี้แล้ว จะรับประทานอาหารอะไรต่อไป พนักงานจะนำอะไรมาให้รับประทาน จะมีรสอย่างไร คิดเช่นนี้ เป็นการคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เป็นสิ่งไม่สมควร เพราะขณะที่เรากำหนดอะไร จิตต้องอยู่ที่ตรงนั้นเฉพาะหน้า จะนึกไปถึงอดีตว่า เมื่อวานไปรับประทานอาหารที่อีกร้านหนึ่ง อาหารไม่อร่อยเท่าที่นี้ ก็ไม่สมควร เพราะขาดการกำหนดในอารมณ์เฉพาะหน้า

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้รวบรวมวิธีการโยนิโสมนสิการไว้ในหนังสือ พุทธธรรม หน้า 675 – 709 ไว้ 10 วิธี และแสดงว่า โยนิโสมนสิการเป็นวิธีการแห่งปัญญา เป็นการสกัดกั้นอวิชชา (ความไม่รู้) และตัณหา (ความทะยานอยาก) เป็นการให้รู้จักแยกแยะวิเคราะห์ เห็นเหตุปัจจัยของสิ่งต่างๆ เป็นการคิดแบบปลูกเร้ากุศล ปลูกเร้าคุณธรรม

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ มี 10 วิธี ได้แก่

1. คิดแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัย



เป็นการหาสาเหตุของสิ่งต่างๆ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เช่น เมื่อมีความเกิด ความเจ็บไข้ ความแก่ชรา ความทุกข์ใจ ก็มีตามมาด้วย ความเกิดจึงเป็นเหตุปัจจัยของทุกข์กายและทุกข์ใจ ขณะเดียวกัน เมื่อไม่มีความเกิด (ความเกิดดับไป) ทุกข์กายทุกข์ใจ ความเจ็บแก่ชรา ก็หมดไป หรือดับไปด้วย

2. คิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ (สิ่งต่างๆ อาศัยกันและกัน และขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่มีอะไรอยู่ลอยๆ ต่างหาก) เช่น คน เป็นเพียงการประชุมหรือรวมกันของขั้น 5 คือ รูป (ร่างกาย)

เวทนา (ความรู้สึกสุข, ทุกข์, เฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์)

สัญญา (ความจำได้หมายรู้ จำอาการหรือลักษณะของสิ่งที่เรารับรู้ได้ เช่น จำได้ว่าเป็นกลิ่นดอกมะลิ เมื่อได้กลิ่นอีกครั้ง ก็จำได้ว่าเป็นกลิ่นมะลิ)

สังขาร (เครื่องปรุงแต่งจิต หรือเจตนา ที่ทำให้จิตเป็นบุญบาป กลางๆ ทำให้ คิดดี คิดชั่ว คิดกลางๆ )

วิญญาณ (การรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น รู้อารมณ์จากการเห็น เมื่อตาสัมผัสวัตถุ ก็รู้ว่า เห็นว่า นี่คือโต๊ะ หูสัมผัสเสียง ก็รู้ว่า นี่คือเสียงเลื่อยไม้ เป็นต้น)

3. คิดแบบสามัญลักษณะ คือคิดตามกฎไตรลักษณ์

เห็นว่าทุกสิ่งเป็นไปตามธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัย ถูกบีบคั้น ถูกกดดันไม่อาจอยู่ในสภาพเดิมได้ เช่น ร่างกายต้องเปลี่ยนแปลงไม่อาจหนุ่มสาวตลอดไป แม้ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง ทุกข์แล้วก็หายทุกข์เรื่องนี้ มีเรื่องทุกข์ใหม่เข้ามา เป็นต้น

4. คิดแบบแก้ปัญหา (อริยสัจ)

คือคิดว่าอะไรเป็นเหตุของทุกข์ ทุกข์คือผล ต้องหาสาเหตุ

ทุกข์ คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เป็น ผล

สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ (ในที่นี้คือตัณหา) เป็น เหตุ

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ เป็น ผล

มรรค คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เป็น เหตุ

การจะแก้ปัญหาได้ ต้องหาสาเหตุของปัญหา เพราะปัญหาเป็นผล เมื่อพบสาเหตุของปัญหาแล้ว ก็ดำเนินตามวิถีทางในการจัดการกับปัญหานั้น เมื่อดำเนินวิถีทางนั้นถูกต้อง จะเห็นว่าปัญหานั้นถูกขจัดไป พบความสุข ดังเป้าหมายอันเป็นผล

5. คิดแบบหลักการกับความมุ่งหมาย (ปฏิบัติให้สอดคล้องกับหลักการ เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมาย) ต้องรู้ว่าทำไปเพื่ออะไร หลักการที่ตั้งไว้จะนำไปสู่ผลหรือที่หมายใด ทั้งในส่วนหลักการใหญ่ และหลักการย่อย ว่าสอดคล้องหรือนำไปสู่ความมุ่งหมายนั้นหรือไม่
6. คิดแบบคุณ-โทษ และหาทางออก  
ดูข้อดี ข้อเสีย และหาทางออก การแก้ปัญหาในเรื่องนั้นๆ เช่น ชีวิตที่พรั่งพร้อมด้วยความสุข หรือสุขทางโลก ให้ความสะดวกสบาย แต่ก็มีข้อเสีย เช่น ทำให้หลงระเหิง เป็นทุกข์ได้ง่าย อีกทั้งโลกก็สุขที่ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ทางออกคือการปฏิบัติให้พ้นทุกข์ คือปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8
7. คิดแบบคุณค่าแท้ และคุณค่าเทียม  
พิจารณาว่าสิ่งต่างๆ นั้น สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง (คุณค่าแท้) หรือไม่ เช่น เสื้อผ้า มีคุณค่าแท้คือปิดบังความอาย ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ถ้าต้องการเสื้อผ้าเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าวข้างต้น ก็เพื่อสนองคุณค่าแท้หรือเป็นความต้องการของชีวิตโดยตรง แต่หากว่าต้องการเสื้อผ้าหรูหราราคาแพงเพื่อเซดหน้าชู้ตา จัดเป็นคุณค่าเทียม เพื่อปรนเปรอกิเลสตัณหา  
  
การคิดอย่างโยนิโสมนสิการ ต้องเข้าใจให้ชัดเจนว่า สิ่งที่เราทำควรมุ่งคุณค่าแท้ ไม่ใช่คุณค่าเทียม
8. วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือปลุกเร้าคุณธรรม  
เช่น เห็นความตาย คนที่คิดแบบโยนิโสมนสิการ ก็จะเห็นว่า ชีวิตเป็นสิ่งไม่แน่นอน ความตายจะมาถึงเมื่อไรก็ได้ ฉะนั้น ไม่ควรประมาท สิ่งที่ไม่ได้ทำ ควรเร่งทำ  
  
ในขณะที่เดียวกัน คนที่ไม่รู้จักโยนิโสมนสิการ ก็จะคิดในแง่หดหู่ ซึมเศร้า เศร้าหมอง ไม่มีประโยชน์แก่จิตใจ และความคิด
9. คิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน คือให้มีสติตามทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น พิจารณาจิตของตนว่า ขณะนี้จิตใจตนเอง คิดดีหรือคิดชั่ว ความรู้สึกเป็นอย่างไร เช่น ชอบ ไม่ชอบ การ

10. คิดแบบวิภาษวาท รู้จักแยกแยะ จำแนกวิเคราะห์ปัญหาให้เห็นทุกด้าน ทั้งองค์ประกอบ ลำดับเหตุปัจจัย ความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย เช่น วิเคราะห์ว่า เรื่องนี้มีส่วนประกอบอะไรบ้าง มีปัญหาอะไรบ้าง อะไรเป็นปัญหาหลัก อะไรเป็นข้อปลีกย่อย แต่ละสิ่งสัมพันธ์กันอย่างไร

## สติ

คือการระลึกได้ มีหน้าที่คุ้มครองจิตไม่ให้ตกอยู่ในฝ่ายอกุศล การระลึกนั้น ให้ระลึกรู้ตัวว่ากำลังทำอะไร ดี หรือชั่ว วิธีฝึก ต้องกระตุ้นตนเองให้มีสติ โดยถามตนเองว่า เราทำอะไรอยู่ แล้วตอบตนเองว่า เราทำอะไร เช่น เราอ่านหนังสืออยู่

สติเกิดก่อนสัมปชัญญะ คือ เมื่อถามว่าเราทำอะไรอยู่ แล้วตอบคำถามนี้แล้ว ฝึกสัมปชัญญะ คือให้ถามถึงเหตุผลต่อจากการฝึกสติ เช่น ทำเพื่ออะไร มีคุณหรือมีโทษ มีประโยชน์หรือไม่ แต่ก่อนจะเกิดสติสัมปชัญญะนั้น โยนิโสมนสิการ เกิดขึ้นก่อน และโยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยให้เกิดสติสัมปชัญญะ ถ้ามีโยนิโสมนสิการ จิตจะเป็นกุศล ฉะนั้น จึงเป็นไปตามลำดับ คือ โยนิโสมนสิการ สติ สัมปชัญญะ

## สัมปชัญญะ 4

สัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัว ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ส่วนสติ คือ การระลึกได้ ได้แก่ สติเจตสิก

สัมปชัญญะ จำแนกออกได้ 4 หมวด ได้แก่

1. สาทถกสัมปชัญญะ กำหนดรู้อารมณ์ว่ามีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เช่น เวลานั่งลงต้องมีเหตุผลว่า นั่งลงเพื่อประโยชน์อะไร ก็ต้องทราบว่าจะนั่งลงเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถจากการยืนหรือเดิน เพื่อแก้ทุกข์จากความเมื่อยขบ รวมทั้งอารมณ์อื่นๆ เช่น ล้างหน้า ต้องทราบว่าจะล้างหน้าเพื่ออะไร ต้องกำหนดรู้เสมอในชีวิตประจำวัน ทั้งขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ เป็นต้น

2. สัมผัสสัมปชัญญะ รู้ว่าปัจจัยใดที่เป็นที่สบาย เหมาะสมเกื้อกูลแก่ตน ทั้งในเรื่องอาหาร ที่พักอาศัย บุคคลที่อยู่ร่วมคบหา และกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตนิสัยของตนได้แก่
  - ก. รู้ว่า อาหารนี้สมควรรับประทานหรือไม่สมควรรับประทาน เป็นสิ่งเกื้อกูลต่อสุขภาพหรือไม่ หรือรับประทานแล้วแสดงต่อสุขภาพ ทำให้เจ็บป่วยหรือไม่ หรือรับประทานแล้วทำให้อึดอัด ไม่สบายต่อการปฏิบัติกรรมฐาน ทำให้วังงุน ก็ตอบตนเองได้ว่าไม่สมควรรับประทาน
  - ข. รู้ว่า ที่อยู่อาศัยนี้ เหมาะสมกับตนเองหรือไม่ คับแคบเกินไปหรือไม่ หรือถ้าปฏิบัติกรรมฐาน ก็รู้ว่าสถานที่นี้สมควรเอื้ออำนวยต่อการทำให้กรรมฐานเจริญ หรือ เป็นอุปสรรค
  - ค. รู้ว่า บุคคลที่เราเกี่ยวข้องกับอยู่ร่วมกัน เป็นผู้ทำให้เกิดอกุศลจิต เป็นคนทำให้อารมณ์ของตนเสียไปหรือไม่ หรือเป็นบุคคลที่ทำให้กุศลจิตเกิด เมื่อรู้จักได้หลีกเลี่ยง เว้นการคบหากับบุคคลนั้น เลือกคบแต่กัลยาณมิตร เป็นต้น
  - ง. รู้ว่ากรรมฐานใด เหมาะกับจริตนิสัยของตน เช่น ถ้าเราเป็นคนราคะจริต ต้องเจริญอุสุภกรรมฐาน เป็นคนพหุจริตต้องเจริญมรณสติ เป็นต้น หรือหากจะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แล้วตนเองเป็นคนมีตัณหาจริตอย่างหยاب ก็ต้องเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นต้น

การรู้ปัจจัยทั้ง 4 ว่า สิ่งใดเป็นที่สบายแก่เรา ได้ชื่อว่า สัมผัสสัมปชัญญะ

3. โจรสัมปชัญญะ รู้ว่าอารมณ์นี้ควรจะให้จิตตกไปในอารมณ์อื่นหรือไม่ ต้องรู้ตัวตระหนักชัดว่ากิจที่ตนทำอยู่ขณะนี้คืออะไร ไม่ปล่อยให้ใจเตลิดหลงเพริดไปในสิ่งอื่นที่ไม่ใช่สิ่งที่ตนกระทำอยู่ เช่น กำลังเจริญกรรมฐาน หรือนั่งสมาธิอยู่ ก็ไม่ปล่อยให้ใจไปคิดเรื่องอื่น หรือคิดจะไปที่อื่น ต้องคุมใจ คุมกายของตนให้อยู่ในกิจการ ในประเด็นที่ตนกำลังเกี่ยวข้องทำอยู่ ไม่ใช่แว่วไป ทำอะไร ไปไหนก็รู้
4. อสัมโมหสัมปชัญญะ รู้ตัวตระหนักในการเคลื่อนไหว หรือในการกระทำต่างๆ รู้ไปถึงสภาวะในการกระทำนั้น เช่น รู้ว่าเป็นการประชุมกันขององค์ประกอบ และปัจจัยต่างๆ รู้ตระหนักในเรื่องราว เนื้อหา สาระ สภาวะของสิ่งที่ตนเกี่ยวข้อง หรือกระทำอยู่ตามความเป็นจริงทั้งสมมติสัจจะ ปรมาตฺถสัจจะ ไม่ใช่ทำโดยมงายหลงผิด ต้องมีปัญญา

#### สติปัฏฐาน 4 หรือ ธรรมะที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ มี 4 อย่าง คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติตั้งมั่นในกายหรือพิจารณาภายในกาย คือตามดูรู้ทันกายหรือที่เกี่ยวกับกาย เช่น
  - ก. พิจารณาคุณลมหายใจ มีสติเมื่อหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ลมหายใจยาวหรือสั้นก็รู้
  - ข. พิจารณาอิริยาบถ ให้รู้ตัวว่า ขณะนี้ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการใด ก็รู้ตัวอยู่
  - ค. ทำความรู้สึกตัว (สัมปชัญญะ) ในการกระทำต่างๆ ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การก้าว ถอย เขยียด เหลียวมอง ดื่ม เคี้ยว กิน กลืน กู้กาย เป็นต้น
  - ง. พิจารณาความเป็นปฏิภาณ ความสกปรกของร่างกายของอาการ 32 ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เช่น พิจารณาว่าผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เป็นของโสโครก มีกลิ่น ร่างกายเป็นที่รวมของสิ่งสกปรกเหล่านี้ ไม่ใช่สิ่งสวยงามชวนลุ่มหลงแต่อย่างใด
  - จ. พิจารณาความเป็นธาตุ 4 คือพิจารณาให้ชัดว่า แท้จริงแล้ว ร่างกายประกอบไปด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่แข็งคือธาตุดิน เช่นกระดูก ฟัน เป็นต้น ที่เอิบอาบชุ่มฉาบ คือธาตุน้ำ เช่น น้ำมูก น้ำเลือด น้ำลาย น้ำหนอง เป็นต้น ที่เป็นความอบอุ่นความร้อน เช่น ความร้อนที่ย่อยอาหาร ความร้อนที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เป็นธาตุไฟ ลมหายใจ ลมในช่องท้อง เป็นต้น เป็นธาตุลม
  - ฉ. พิจารณาความเป็นซากศพ ตั้งแต่ตายไปจนเหลือแต่กระดูกแหลกละเอียดศพพังรวม 9 ระยะ นั่นคือพิจารณาซากศพที่มีลักษณะดังต่อไปนี้
    - ซากศพที่ขึ้นอืดพอง
    - ซากศพที่ฝูงสัตว์ เช่น แร้งมาจิก สุนัขมาขี้

- ซากศพที่เป็นกระดูกยังมีเลือดเนื้อ
- ซากศพที่เป็นกระดูก ไม่มีเลือดเนื้อติดอยู่
- ซากศพที่เหลือแต่กระดูก ไม่มีเลือดเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรัดร้อยเป็นรูปร่าง
- ซากศพที่ไม่มีเลือดเนื้อ กระดูกกระจัดกระจาย
- ซากศพที่เหลือแต่กระดูกที่ยังมีสีขาว
- ซากศพที่กระดูกเก่าเกิน 1 ปี
- ซากศพที่กระดูกแห้งละเอียดแล้ว

เมื่อพิจารณาแล้วให้ย้อนมานึกถึงตนเองว่า กายของเราก็ต้องเป็นเช่นซากศพเหล่านั้นเหมือนกัน

2. เวทนานุปัสสนาสติปัญญาญาณ พิจารณาให้รู้เท่าทันเวทนาเมื่อสุขทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ก็รู้ชัดอยู่เสมอ พิจารณาให้เห็นความเกิดดับของเวทนา เห็นเวทนาว่าสักแต่เวทนาที่เกิด เพราะมีเหตุปัจจัย ดับลงเพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดหมดไป ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เราเขา จะได้ถ่ายทอดความยึดมั่นถือมั่น ตัวอย่างเช่น พระภิกษุคณะหนึ่งไปปฏิบัติธรรมในป่า พระภิกษุรูปหนึ่งถูกเสือคาบไปบนภูเขาขาด (ไม่มีทางไป) สุดท้ายพระภิกษุอื่นจะตามไปช่วยได้ จึงบอกพระภิกษุที่อยู่ในปากเสือว่าถึงคราวที่ต้องนำธรรมะของพระพุทธเจ้ามาใช้แล้ว พระภิกษุที่ถูกเสือคาบไว้ ทราบว่า ความตายกำลังจะมาถึง ท่านจึงประคองจิตไว้ให้มั่น กำหนดรู้ทุกขเวทนาทางกายที่กำลังเกิดขึ้น เสือกัดกินร่างของภิกษุนั้นตั้งแต่ปลายเท้า ท่านเจ็บปวดทรมาน แต่ก็ไม่ทิ้งการกำหนดรู้ และพิจารณาในเวทนานั้น บรรลุธรรมเป็นลำดับ จนเสือกัดมาถึงลำตัวท่อนบนเรื่อยไป ด้วยความเพียรที่ท่านปฏิบัติและการสั่งสมอบรมปัญญามาแล้วในอดีต กำหนดทุกขเวทนาที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นเป็นอารมณ์ ท่านบรรลุอรหัตผล เป็นอรหันต์ในปากเสือนั่นเอง
3. จิตตานุปัสสนาสติปัญญาญาณ คือรู้ทันจิต ว่าจิตของตนเป็นอย่างไรในขณะนั้น เช่น ดีใจ โกรธ เศร้าหมอง ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ โลภ เป็นต้น จิตมีราคะ ก็รู้ว่ามีราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่ามีโทสะ มีโลภะก็รู้ว่ามีโลภะ ฯลฯ เมื่อรู้เท่าทันว่าขณะนี้จิตเป็นอะไร ตั้งมั่นหรือไม่ เป็นโลภะ หรือโทสะ หรือหดหู่ ง่วงงุน แล้วพิจารณาต่อไปว่า อะไรเป็นปัจจัยให้โทสะเกิด โลภะเกิด เมื่อจิตมีราคะ มีลักษณะอย่างไร เมื่อจิตมีโทสะ มีลักษณะอย่างไร เช่น ดุร้าย ร้อนรุ่ม เป็นต้น จิตนั้นก็เกิด-ดับ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่สิ่งที่จะไปยึดมั่นถือมั่น เป็นต้น

4. รัชมานุภัสสนาสติปัญญา คือการพิจารณารู้ทันธรรม ข้อธรรมต่างๆ อันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องต่างๆ คือ

- ก. นิรวรณ 5 คือรู้เท่าทันว่า เรามีความพอใจในกาม ความพยายาม ความหดหู่ ว่างเหงา ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความสงสัยเคลือบแคลงอยู่ภายในใจของเราหรือไม่ ถ้ามีก็รู้ว่ามียอยู่ ไม่มีก็รู้ว่าไม่มี และรู้ด้วยว่า นิรวรณ 5 นี้เกิดได้อย่างไร
- ข. ขันธ์ 5 กำหนดรู้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คืออะไร เกิดอย่างไรดับอย่างไร
- ค. อายตนะ รู้ชัดทั้งอายตนะภายในและภายนอกว่าเกิดกิเลสได้ขึ้น เพราะอายตนะใดไปสัมผัสหรือกระทบกับอายตนะใด เช่น หูกระทบเสียง เกิดความยินดี เมื่อความพอใจยินดีเกิดขึ้นก็รู้ รู้วิธีที่จะไม่ให้ความยินดีหรือกิเลสเหล่านั้นๆ เกิดขึ้น รู้วิธีละกิเลสเหล่านั้น อีกทั้งรู้ว่าทำอย่างไรกิเลสที่ละแล้วนี้จะไม่เกิดขึ้นอีก
- ง. โพชฌงค์หรือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ มี 7 คือ สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ต้องรู้ชัดว่า ขณะนี้โพชฌงค์แต่ละอย่างนั้นเกิดขึ้นในใจเราหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดได้อย่างไร เจริญออกงามขึ้นได้อย่างไร
- จ. อริยสัจ เห็นอริยสัจ 4 ตามความเป็นจริง ว่าเป็นคือทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

การเจริญสติปัญญา ต้องพิจารณาจนเห็นชัด เช่น เมื่อพิจารณาซากศพก็ไม่ใช้เพียงดูซากศพภายนอก แต่ต้องน้อมมาพิจารณาตนเองด้วยว่า ตนก็ต้องเป็นเช่นนั้น คือมีสภาพเช่นซากศพนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือพิจารณากาย ก็ให้เห็นว่าเป็นที่ประชุมของธาตุ 4 ไม่ใช่เห็นเป็นนาย ก. นาย ข. ให้เห็นตามความเป็นจริงของอาการ 32 เป็นส่วนๆ จึงเรียกว่าพิจารณาภายในกาย ต้องพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งหมด ให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยงเกิดแล้วก็ดับไป เป็นทุกข์เพราะแปรปรวน ไม่คงที่ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เป็นเราหรือของเรา กายสักแต่ว่ากาย เวทนามก็สักแต่ว่าเวทนา จิตและธรรมก็เช่นกัน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เป็นสิ่งที่ไม่น่าเพลิดเพลินหรือติดใจ การรู้แจ้งว่า กาย เวทนา จิต ธรรม ก็เพียงสักแต่ความรู้ สักแต่อาศัยเป็นเครื่องระลึกเท่านั้น แล้วปล่อยวางถ่ายถอนความยึดมั่นถือมั่นในที่สุด

## อานาปานสติ

ในชีวิตประจำวัน เราหายใจเข้าออกตลอดเวลา แม้แต่ยามหลับ แต่ไม่เคยใส่ใจในลมหายใจเลย

อานาปานสติ หมายถึง สติที่เกิดขึ้นโดยระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก อานะ คือลมหายใจเข้า อปานะ คือลมหายใจออก สติ คือความระลึก อานาปานสติ คือการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก

อานาปานสติ จัดอยู่ใน อนุสติ 10 ของสมถกรรมฐาน และอยู่ในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐานได้อีกด้วย

การเจริญอานาปานสติ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ นอกจากลมหายใจ และต้องมีการปฏิบัติต่อเนืองเสมอๆ

อานาปานสติ เป็นกรรมฐานที่สำคัญยิ่ง พระพุทธองค์ทรงสนับสนุนให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ เพราะอานาปานสติสมาธิเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่นเป็นธรรมชาติอยู่เป็นสุข และยังอุกมลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายสงบไป เปรียบเสมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ยังฝู่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อนให้อันตรายไป

### วิธีเจริญอานาปานสติ

การเจริญอานาปานสติหากจะให้จิตสงบถึงระดับฌานต้องหาสถานที่ที่สงบสงัด เช่น เรือนว่าง ในถ้ำ โคนต้นไม้หรือในป่าที่ไม่มีผู้ใดหรือเสียงรบกวน แต่เสียงเพลง เสียงอึกทักอื่น ๆ เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะเสียงเป็นปฏิปักษ์กับฌาน เมื่อเลือกสถานที่ได้แล้วให้นั่งคุกเข่าลงหรือขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรงอย่าค้อมมาข้างหน้าหรือแอ่นไปข้างหลัง เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจรดกัน การนั่งในท่านี้มีผลดี คือทำให้ตัวตรง เลือดไหลเวียนได้สะดวก ลมหายใจเดินสะดวก นั่งได้นาน สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพที่ทำให้ไม่สามารถนั่งขัดสมาธิได้ จะนั่งห้อยเท้า นั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ให้เลือกเอาอิริยาบถที่นั่งได้สบายพอดี ผ่อนคลาย ไม่ฝืนเกินไป และเป็นท่าหนึ่งที่ทำให้นั่งได้นาน เมื่อนั่งไปเรียบร้อยแล้วให้หลับตาลงเบาๆ อย่าแสร้ง หายใจยาวๆ ลึกๆ ช้าๆ ที่เรียกว่า หายใจให้เต็มปอด ให้จิตใจโปร่งสบาย คอยกำหนดลมหายใจเข้าออกให้รู้ชัด รู้สึกตัวตลอดอย่าหลงลืมหรือเผลอสติ เมื่อหายใจออก ก็รู้ว่า



ก. การนับ (คณนา) แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

1. ช่วงแรกให้นับซ้ำๆ เหมือนคนตวงข้าวเปลือก อย่างนับต่ำกว่า 5 และอย่างนับให้เกิน 10 โดยนับเป็นคู่ๆ คือ

ลมออกนับ 1    ลมเข้านับ 1

ลมออกนับ 2    ลมเข้านับ 2

ลมออกนับ 3    ลมเข้านับ 3

ให้นับเช่นนี้ จนถึง 5,6 แล้วตั้งต้นใหม่จนถึง 6,6 ย้อนนับตั้งต้นใหม่ถึง 7,7 จนถึง 10,10 แล้วย้อนมาที่ 5,5 ใหม่ ดังนี้

1,1    2,2    3,3    4,4    5,5

1,1    2,2    3,3    4,4    5,5    6,6

1,1    2,2    3,3    4,4    5,5    6,6    7,7

1,1    2,2    3,3    4,4    5,5    6,6    7,7    8,8

1,1    2,2    3,3    4,4    5,5    6,6    7,7    8,8    9,9

1,1    2,2    3,3    4,4    5,5    6,6    7,7    8,8    9,9    10,10

การนับลมหายใจนี้ บางตำราให้นับลมหายใจเข้าก่อนลมหายใจออก สุดแต่ว่าจะเป็นการนับพระอภิธรรมหรือพระสูตร

2. ช่วงหลังให้นับเร็วขึ้น เมื่อลมหายใจชัดเจนแล้วให้เปลี่ยนจากนับซ้ำๆ มานับให้เร็วขึ้น ไม่ต้องเอาสติตามลมเข้าลมออก ให้เอาสติกำหนดการกระทบของลมที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปากบน แล้วแต่ว่าจะรู้สึกชัดเจนที่ไหน การนับไม่ต้องนับเป็นคู่ ให้นับ 1 ถึง 5 แล้วเพิ่ม 1 ถึง 6 จน 1 ถึง 10 และย้อนกลับมา 1 ถึง 5 ใหม่ จนสติแน่วแน่

1,    2,    3,    4,    5,

1,    2,    3,    4,    5,    6,

1,    2,    3,    4,    5,    6,    7,

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,

1, 2, 3, 4, 5,

- ข. การติดตาม (อนุพันธนา) เมื่อสติอยู่กับลมหายใจ แล้วไม่ต้องนับลมอีก แต่ดูให้การกระทบต่อจุดกระทบคือ ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ไม่ต้องตามลมเข้าลมออก จดจ่ออยู่เพียงจุดกระทบของลม เมื่อลมหายใจละเอียดเข้า ๆ ความกระวนกระวาย ความเครียดก็สงบลงไป จิตจะเบา กายก็เบา จนบางคนรู้สึกว่าตัวลอย เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ ลมก็จะยิ่งละเอียดขึ้น ๆ ๆ จนเหมือนลมหายไปไม่รู้สึกรับถึงลมกระทบเลย ผู้ปฏิบัติบางคนหวาดกลัว เลิกปฏิบัติกลางคัน ที่ถูกต้องแล้ว เมื่อรู้สึกวาลมเบาจนหายไป ให้พิจารณาว่าคนที่ไม่มีลมหายใจมี 7 จำพวกคือ เด็กในครรภ์ คนดำน้ำ พรหมในอสังขนิภพ ผู้ได้รูปฌาน 4 คนตาย ผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติ รูปพรหมและอรุปรหม แต่เรายังไม่ตาย ฉะนั้นลมหายใจยังมีอยู่ เพียงแต่เรามีปัญญาน้อยจึงกำหนดไม่ได้ แล้วตั้งสติกำหนดจุดที่ลมกระทบ สักพักก็จะจับลมที่มากกระทบได้ การเจริญอานาปานสติมีนิมิต 3 อย่างคือ บริกรรมนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก อุกคหนิมิต คือ ลมหายใจเข้าออกมาปรากฏดังปุยสำลีบ้าง สายน้ำบ้าง เปลวควันบ้าง ปฏิภาคนิมิต คือลมหายใจเข้าออกที่ปรากฏเป็นดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ พวงแก้วมณี เป็นต้น เมื่อปฏิบัติจนได้ปฏิภาคนิมิต ให้เปลี่ยนเอาสติมาตั้งไว้ที่ปฏิภาคนิมิต ถ้าวรรษาปฏิภาคนิมิตนี้ไว้ได้ก็จะถึงรูปฌานได้ การรักษากปฏิภาคนิมิต ต้องละสิ่งที่เป็นอุปายะที่จะมารบกวนการปฏิบัติ และให้ถือเอาอุปายะ คือสิ่งที่สบาย เกื้อกูลต่ออารมณ์กรรมฐาน เช่น อาหาร ที่อยู่ บุคคลที่พบปะ เป็นต้น

การจะเจริญอานาปานสติให้เป็นวิปัสสนานั้น ใช้วิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับสมถกรรมฐาน ดังได้กล่าวมาแล้ว เมื่อกำหนดลมหายใจ จิตตั้งมั่นดีแล้ว ก็ละจากลมหายใจที่กำลังเพ่ง มากำหนดรู้ ความสงบที่กำลังปรากฏอยู่นั้น ต้องกำหนดรู้สภาวะลักษณะของความสงบที่กำลังเกิดขึ้นอยู่เสมอๆ พิจารณาว่าความสงบนี้เป็นนามธรรม รู้ได้ด้วยปัญญาที่เกิดขึ้นขณะที่ความสงบกำลังปรากฏอยู่ สติปัญญาที่ระลึกก็ก็เป็นนามธรรม หรือเมื่อจิตสงบดีแล้ว ดูการกระทบของลมหายใจว่ากระทบปลายจมูกหรือภายในโพรงจมูก ฐาตุที่กำลังปรากฏกระทบอยู่ เช่น มีความอุ่นคือธาตุไฟ หรือมีลมกระทบเป็นธาตุลม การกำหนดรู้ฐาตุที่กระทบขณะกำลังหายใจเข้า-

เมื่อมีสติอยู่กับลมหายใจเข้า–ออก หรือหมั่นโยนิโสมนสิการในชีวิตประจำวันอยู่เสมอๆ ตลอดจนฝึกปฏิบัติพัฒนาจิตตามวิธีต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น อกุศลไม่มีโอกาสเข้าแทรก สิ่งที่จะเกิดขึ้นจะเป็นฝ่ายกุศล และปัญญา เป็นการพัฒนาทั้งจิต และชีวิตไปด้วย เพราะจิตย่อมนำพฤติกรรมทั้งกายและวาจา ให้เป็นไปตามการฝึกฝน

## คำถามประจำบทที่ 6

1. เหตุใดจึงต้องพัฒนา หรือฝึกจิต
2. โยนิโสมนสิการมีความสำคัญอย่างไร
3. สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ต่างกันอย่างไร
4. สัมปชัญญะ คืออะไร ลักษณะอย่างไรเรียกว่ามีสัมปชัญญะ
5. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต่างจากเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่างไร
6. หากรู้ตัวว่าขณะนี้ อกุศลจิตเกิดขึ้นแล้ว จะแก้ปัญหอย่างไร