การนั่งสมาธิแบบสมถะ

พิมพ์เป็นบรรณาการในงานฌาปนกิจ

คุณแม่เชื่อม ว่องตระกูล

สมบัติห้องสมุดรัฐสภา

เมรุวัดธาตุทอง พระโขนง กรุงเทพมหานคร

วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๑๗

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY
3961129231

อนุสรณ์งานฌาปนกิจ

คุณแม่เชื่อม ว่องตระกูล

ณ เมรุวัดธาตุทอง พระโขนง

วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๑๗

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณทุก ๆ ท่าน

ที่ได้กรุณาให้เกียรติมาร่วมในการ

สวดพระอภิธรรมและฌาปนกิจ

คุณแม่เชื่อม ว่องตระกูล

หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องเพราะดูแลไม่ทั่วถึง

ขอได้โปรดให้อภัยด้วย

อนุโมทนา

ในการฌาปนกิจศพคุณแม่ครั้งนี้ พวกลูก ๆ หลาน ๆ เห็นสมควรพิมพ์หนังสือเป็นบรรณาการแก่ท่านที่ได้ให้เกียรติมาประชุมเพลิง 2 เล่ม เล่มแรก คือ การนั่งสมาธิแบบสมถะ โดย ร.อ. ทวี ทิวแก้ว และเล่มที่สอง คือ วิธีรักษาสุขภาพแบบโยคะ ชื่อ หะธะโยคะ ซึ่งจัดเรียบเรียงและผึกโดย คุณเทียม กาญจนจารี

พวกลูก ๆ และหลาน ๆ ขอขอบพระคุณ ร.อ. ทวี ทิวแก้ว และคุณเทียม กาญจนจารี ที่กรุณามอบบทความอันมีค่าทั้ง 2 เรื่อง อันเป็นประโยชน์มากต่อสุขภาพร่างกายของมนุษย์เรา มาพิมพ์เป็นวิทยาทานในครั้งนี้.

บุตร – ธิดา และหลาน ๆ

เจ้าภาพ

คุณแม่เชื่อม ว่องตระกูล

ชาตะ พ.ศ. ๒๔๒๐ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ ปีฉลู

มรณะ วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๖

□ บุตร – ธิดา ในงานสวดพระอภิธรรม

□ บุตร—หลาน ในงานสวดพระอภิธรรม

ประวัติ

แม่เกิดที่ตำบลท่าไข่ แปดริ้ว ฉะเชิงเทรา เมื่อวันอาทิตย์ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ ปีฉลู พ.ศ. ๒๔๒๐ เป็นบุตรีคนแรกของคุณตาอิน และคุณยายเล็ก และได้ทำการสมรสกับนายดี ว่องตระกูล เมื่อ พ.ศ. ๒๔๓๘

แม่มีลูกทั้งหมด ๑๒ คน

๑) บุตรชาย (เสียชีวิตเมื่อเยาว์)

๒) นางกรอง จ่างตระกูล (ถึงแก่กรรม)

๓) นางเย็น ดาวมณี

๔) นางการุณี จ่างตระกูล

๕) บุตรชาย (เสียชีวิตเมื่อเยาว์)

๖) นายปรีชา ว่องตระกูล

๗) บุตรชาย (เสียชีวิตเมื่อเยาว์)

๘) นางสุจิตรา เทวดล (ถึงแก่กรรม)

๙) นางสุดใจ เลิศอัคมากุร

๑๐) นางทวี [illegible] (ถึงแก่กรรม)

๑๑) นางสุดสวาสดิ์ ชุติมิต

๑๒) ด.ญ. แสงอรุณ (เสียชีวิตเมื่อเยาว์)

นับแต่วัยเยาว์จนลุวัยชรา ลูกๆและผู้ที่รักใคร่มักคุ้นกับแม่อย่างใกล้ชิด ย่อมจะกล่าวได้อย่างเต็มปากว่า แม่มีชีวิตที่บริสุทธิ์ สะอาด กอปรด้วยบุญกุศล ตั้งมั่นอยู่ในความซื่อสัตย์สุจริต มีจิตใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ดำรงชีวิตอย่างสงบสุข สันโดษ และผ่องใผ่ในธรรม มีการทำบุญตักบาตรอยู่เป็นประจำทุกวัน แม้จนกระทั่งเมื่อสังขารไม่อำนวย ก็ยังสั่งให้ลูกหลานปฏิบัติแทน

แม่เริ่มป่วยเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๕ เกี่ยวกับโรคชรา ต้องมีคนพยาบาลดูแลอย่างใกล้ชิด จนกระทั่งเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๖ มีอาการซึมและไข้สูง จึงได้ย้ายเข้าทำการรักษาพยาบาลใน ร.พ. กรุงเทพคริสเตียน ภายใต้ความดูแลอย่างใกล้ชิดของนายแพทย์ พยาบาล ตลอดจนบรรดาลูกหลาน ซึ่งได้ผลัดกันไปเยี่ยมอยู่เป็นประจำ แต่อาการของแม่ไม่ดีขึ้น มีแต่ทรงกับทรุด จนกระทั่งวันพฤหัสบดีที่ ๑๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๖ เวลาประมาณ ๐๕.๐๐ น. แม่จึงได้จากลูกหลานไปโดยสงบ สิริอายุรวมได้ ๙๖ ปี

เมื่อสิ้นชีวิตแม่มีหลาน ๔๒ คน เหลน ๕๐ คน และลูกของเหลน อีก ๔ คน รวมทั้งหมด ๙๖ คน

ระลึกถึงคุณยาย

คุณยายถึงแก่กรรมเมื่อมีอายุ ๙๖ ปี นับว่ามีอายุยืนมาก เพราะพี่น้องของท่านได้ถึงแก่กรรมไปก่อนหน้ามานานปีแล้วทั้งสิ้น ทั้งนี้คงจะเป็นเพราะท่านยึดมั่นอยู่ในศีลธรรม ไม่เคยฆ่าสัตว์ตัดชีวิต บำเพ็ญตนอยู่ในความสงบเสมอมา เช่น เมื่อมีผู้ใดกล่าวหาท่านจะโดยเจตนาหรือไม่ก็ตาม ท่านไม่เคยต่อปากต่อคำ คงกล่าวเพียงคำเดียวคือ "สาธุ" แสดงการให้อภัย และละความโกรธเสียสิ้น แม้แต่กับลูกหลาน ท่านก็ไม่เคยที่จะบ่นว่า หรือเรียกร้องสิ่งใดๆเลย จนผู้ที่คุ้นเคยต่างเอ่ยปากว่า คุณยายคงจะทำบุญมามาก จึงมีลูกหลานบริวารมากมาย ทั้งลูกหลานทุกคนก็มีความรักใคร่ผูกพันในตัวท่านอย่างแน่นแฟ้น แม้อยู่ในวัยชรา ถึงคราวล้มหมอนนอนเสื่อจนมิอาจทำการใดโดยลำพังได้ ท่านก็ยังมีลูกหลานคอยให้การปรนนิบัติรับใช้ เป็นที่น่าชื่นใจยิ่ง คุณยายไม่เคยละเลยการทำบุญทำกุศลทุกครั้งที่มีโอกาส เมื่อท่านยังแข็งแรงอยู่ ท่านตักบาตรทุกเช้าเป็นกิจวัตร และยังให้ความเมตตาเผื่อแผ่ไปถึงบุตรหลานและบริวารช่วงใช้ มิได้มีความรังเกียจ โดยถือ

เสียว่าเป็น "คน" เสมอกัน ท่านจึงเป็นที่รักใคร่นับถือของผู้น้อย จวบจนถึงวาระสุดท้ายของท่าน คุณยายก็ได้จากไปด้วยความสงบ ปราศจากอาการกระวนกระวาย

ขอกุศลผลบุญที่ได้สร้างสมมาตลอดชีวิตของคุณยายจงคลบันดาลให้วิญญาณอันบริสุทธิ์ของท่านไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเถิด

จากหลาน ๆ

□ □ □

แนวการนั่งสมาธิ
แบบสมถะ

โดย **อาจารย์ ร.อ. ทวี ทิวแก้ว**
(อาศรมชีปะขาว)

ข้าพเจ้าเขียนแนวการนั่งสมาธิขึ้นนี้ มิได้มุ่งหมายให้เป็นตำรา เขียนขึ้นเพื่อให้เป็นแนวทางกับผู้ที่ยังไม่เคยศึกษาวิชาแขนงนี้ เขียนขึ้นจากประสบการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆของข้าพเจ้าเท่านั้น ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่ามิได้มุ่งหมายให้เป็นตำรา

ต่อปัญหาที่มีผู้มักจะกล่าวถามอยู่เสมอ ๆ ว่าพอจะศึกษาในเรื่องนั่งสมาธิได้ไหม ความจริงแล้วใคร ๆ ก็ศึกษาได้ทุกคน แต่ผลที่จะได้รับนั้นก็แตกต่างกันไปตามลำดับขั้น ว่าศึกษาหาความรู้และปฏิบัติได้แค่ไหน การศึกษาในทางทฤษฎีก็เป็นปริยัติ นำทฤษฎีนั้นมาพิสูจน์ก็เป็นปฏิบัติ ผลที่ได้รับก็เป็นปฏิเวท ถึงแม้จะกล่าวได้ว่าใคร ๆ ก็ปฏิบัติได้ก็ตาม แม้

กระนั้นในด้านความเหมาะสมก็น่าจะหยิบยกขึ้นมาพิจารณากันบ้าง เช่น ผู้ปฏิบัติมีเวลาว่างจากภารกิจประจำเพียงพอแค่ไหน คุณธรรมในตัวผู้ปฏิบัติมากน้อยแค่ไหน เพื่อเป็นเครื่องสนับสนุนการปฏิบัติ อุปนิสัยของผู้ปฏิบัติเป็นอย่างไร สิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นจะเป็นเครื่องตัดสินความเหมาะสม และสนับสนุนการศึกษา การปฏิบัติให้แน่นแฟ้นและง่ายขึ้น ฉะนั้น ผู้เริ่มปฏิบัติจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นตามลำดับดังนี้ :—

๑. **ว่างจากภารกิจอื่น ๆ** เราต้องการความว่างสักหนึ่งชั่วโมงเป็นอย่างน้อยสำหรับการปฏิบัติประจำวัน ส่วนชั่วโมงการศึกษาปฏิบัตินั้นแล้วแต่ความเหมาะสม อาจเป็นชั่วโมงใดชั่วโมงหนึ่งก็ได้

๒. **คุณธรรมในตัวผู้ปฏิบัติ** ผู้ปฏิบัติควรจะมีหรือพยายามเพาะให้มีความกรุณา ความปรานี ความเสียสละ ต้องไม่เป็นผู้มีความกดดันในด้านการเงิน ในด้านเซ็กส์ ในด้านชื่อเสียงจนเกินไป

๓. **อุปนิสัยของผู้ปฏิบัติ** ต้องเป็นผู้มีกำลังใจมั่นคง ต้องเป็นผู้มีความอุตส่าห์เป็นนิจ ไม่เบื่อง่ายหน่าย

เร็ว ต้องไม่เล็งผลเลิศในการที่จะศึกษาปฏิบัติได้แค่ไหนเอาแค่นั้น ผู้ที่จะเริ่มทำการศึกษาจะต้องรู้ว่า ขณะนี้เรากำลังศึกษาอะไร ผลจากการปฏิบัติที่ได้รับนั้นมีขั้นตอนอย่างไร ฉะนั้น ผู้ที่ศึกษาควรจะได้รู้ถึงผล และวิธีการที่จะให้ได้มาซึ่งผลนั้น ดังนี้

วิทยาการต่าง ๆ นั้น เมื่อผู้ใดเข้าไปศึกษาสำเร็จแล้ว ก็ย่อมมีผลกับผู้ศึกษาทั้งสิ้น เช่น การศึกษาในทางโลก เขาก็จะให้ผลตามระดับขั้นการศึกษาเหมือนกัน เริ่มตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา มี ป. ๑ ป. ๒ ป. ๓ โดยลำดับ จนถึงขั้นอุดมศึกษามีปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก ในด้านทางธรรมปฏิบัติ ก็มีนัยการจัดเช่นเดียวกัน :—

ก. พุทธศาสนิกชน	*ง. สกิทาคามี*
ข. จุลโสดา	*จ. อนาคามี*
ค. มหาโสดาบัน	*ฉ. อรหันต์*

พุทธศาสนิกชน ได้แก่พุทธบริษัททั้ง ๔ คือ ภิกขุ ภิกขุณี อุบาสก อุบาสิกา ภิกขุ ต้องมีศีล ๒๒๗ เป็นวินัยแล้วจึงปฏิบัติธรรม ภิกขุณี มีศีล ๓๑๑ เป็นวินัย แล้วจึงปฏิบัติ

ธรรม อุบาสก อุบาสิกา มีศีล ๕ และศีล ๘ เป็นวินัย แล้วจึงปฏิบัติธรรม พุทธบริษัททั้งนั้น แม้จะมีหน้าที่หรือการดำรงชีพผิดกันอยู่บ้าง แต่ก็เป็นไปในแนวทางเดียวกันทั้งสิ้น คือเป็นไปเพื่อลดกิเลส และให้ได้มาซึ่งผลในการปฏิบัตินั้นๆ ทั้ง ๔ เหล่านั้น มุ่งศึกษาในทฤษฎีของเบญจขันธ์ ไตรลักษณะ นามรูป ปัจจัยของนามรูป ปฏิจสมุปบาท อริยสัจจะ ๔ ให้เข้าใจโดยถูกต้องชัดเจน

จุลโสดา ได้แก่ เมื่อพุทธบริษัทดังกล่าวแล้วได้นำทฤษฎีของเบญจขันธ์ ไตรลักษณะ นามรูป ปัจจัยของนามรูป ปฏิจสมุปบาท และอริยสัจจะ ๔ เข้ามาพิสูจน์โดยการปฏิบัติ และเข้าประสบด้วยการเผ้าสังเกต (Actaul Experience) จนได้ภาวนามยปัญญา (Insight and Enlightement) รู้ถึงอนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ จนบรรลุอุทยัพพยะญาณเห็นความเกิด ดับของนามรูปโดยชัดแจ้ง ดีกรีที่ได้รับคือ เป็นพระจุลโสดา ว่าที่พระมหาโสดา ซึ่งจะบรรลุในอีกสามชาติข้างหน้าโดยแน่นอน การศึกษาดังที่กล่าวมาแล้วนั้น คือ ตั้งแต่พุทธบริษัททั้ง ๔ จนถึงจุลโสดาบันนั้น จัดเป็นโลกียะ (Attached to Worldliness) ยังติดอยู่กับโลก ระดับ

ต่อจากนั้นไปตั้งแต่มหาโสดาบันถึงอรหันต์เป็นโลกุตระ คือ เหนือความเป็นโลก (Above Worldliness)

มหาโสดาบัน เมื่อพุทธบริษัทผู้ใดได้ศึกษาและปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว จะเห็นพระนิพพานชั่วแวบหนึ่ง การเห็นหรือการรู้ได้ถึงนิพพานด้วยใจเพียงแวบเดียวนี้ ทำให้เกิดคุณค่าอย่างมหาศาล ทำให้ท่านละ กาม ราคะ พยาบาท ชนิดหยาบ ซึ่งจะเป็นผลให้สัตว์ไปสู่อบายภูมิเสียได้ และยังละสังโยชน์ เครื่องผูกสัตว์ไว้ในโลกได้อีก ๓ ประเภทคือ :—

๑. *สักกายทิฏฐิ* คือความเห็นที่ว่า ในตัวของเรามีธรรมชาติอันหนึ่งเป็นตัวของเราแท้ไม่รู้จักตาย เห็นว่ามีเราอยู่ในเบญจขันธ์ หรือมีเบญจขันธ์อยู่ในเรา พระโสดาบันละได้โดยเด็ดขาด ไม่มีเหลืออีกต่อไป

๒. *วิจิกิจฉา* ความลังเลสงสัยในมรรคผลนิพพาน เพราะว่าท่านได้พบแล้วซึ่งพระนิพพาน เพียงแวบเดียวก็ตาม แต่แจ่มชัดจึงไม่มีความลังเลสงสัยว่า มรรคผลของพระนิพพานมีจริงไหม

๓. *สีลัพพัตตปรามาส* การละการเชื่อถือในวัตรปฏิบัติของศาสนาอื่น คือรู้ว่า ข้อปฏิบัติในทางอื่น ศาสนาอื่น ๆ

ยังไม่ถูกต้องตามพระนิพพานเองแล้ว ย่อมละได้เด็ดขาดเป็นธรรมดา บางท่านอาจจะคิดว่า ท่านก็ละได้เหมือนกันในข้อนี้ แต่จะเปรียบกับพระโสดานั้นยังไม่ได้ สำหรับเรานั้นในอนาคตยังไม่แน่นอน อนาคตนั้นหมายรวมถึงชาติหน้าด้วย เราอาจเกิดอยู่ในหมู่ชนที่นับถือศาสนาอื่นในสิ่งแวดล้อมอย่างนั้น เราอาจจะต้องนับถือศาสนาอื่นก็ได้ ส่วนพระโสดาไม่ใช่เช่นนั้นแม้แต่จะเกิดใหม่อยู่ ในฐานะเช่นไร ไม่มีวันเป็นอื่นไปได้ ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าท่านตกเข้าไปในกระแสของพระนิพพานแล้ว (The Stream Winner) มีแต่จะไหลไปสู่พระนิพพานแต่เพียงอย่างเดียว ภายในไม่เกินเจ็ดชาติข้างหน้าเท่านั้น

สกิทาคามี (The Once Returner) พุทธบริษัทได้ศึกษาและปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว นับได้ว่าได้เห็นหรือลิ้มรสพระนิพพานเป็นครั้งที่สอง ทำให้ละกามราคะและโทสะอย่างกลางลงได้ และท่านอาจจะกลับมาเกิดในมนุษย์โลกอีกเพียงครั้งเดียว

อนาคามี (The Non Returner) พุทธบริษัทผู้ได้ศึกษาและปฏิบัติตนจนบรรลุเป็นพระอนาคามี นับว่าเป็นการ

ประสบพระนิพพานเป็นครั้งที่ ๓ จึงเป็นเหตุละกามราคะกับโทสะทั้งอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียดได้โดยเด็ดขาด จึงนับว่าละสังโยชน์เบื้องต่ำได้อีกสอง คือกามราคะและพยาบาท ฉะนั้นเบื้องหน้านับแต่สิ้นชีวิตไปท่านจะไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก และจะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาสชั้นสุดท้ายจะเข้านิพพานเป็นพระอรหันต์ต่อไป

อรหันต์ (The Perfect one) พุทธบริษัทที่ได้ทำการศึกษาและปฏิบัติมาจนพบพระนิพพานเป็นครั้งที่ ๔ คราวนี้ท่านละกิเลสเครื่องเศร้าหมองให้สิ้นเชิง คือละสังโยชน์เบื้องบนได้ทั้ง ๕ คือ รูปราคะ ความยินดีในรูปภพ อรูปราคะ ความยินดีในอรูปภพ มานะความถือตัว อุทธัจจะความฟุ้งซ่านและอวิชชา รวมเป็นห้าด้วยกัน รวมความว่าละอาสวะกิเลสได้สิ้นเชิง จึงได้นามว่าอรหันต์ผู้ห่างไกลจากกิเลส (The Perfect one) พระอรหันต์แบ่งออกเป็นสองพวกคือ ท่านที่สำเร็จพระอรหันต์โดยการศึกษาและปฏิบัติแต่วิปัสสนาล้วน ๆ เรียกว่า วิปัสสนายิก จัดเป็นพวกปัญญาวิมุติ หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งปัญญา ท่านที่เริ่มศึกษาในทางสมถะจนได้ฌานแล้วจึงทำวิปัสสนาต่อ เรียกว่าสมถยานิกจัดเป็นเจโตวิ-

มุติ หลุดพ้นด้วยฌานสมาบัติ เมื่อพูดถึงฌานสมาบัติโดยทั่วไปแล้วก็หมายถึง เจโตวิมุติหากกล่าวถึงพระอรหันต์แล้วย่อมหมายถึงว่าได้ฌานสมาบัติแล้วท่านสำเร็จเป็นพระอรหันต์ด้วย หากจะพิจารณากันโดยทั่วๆไปแล้ว พระอรหันต์ทั้งสองฝ่ายน่าจะมีความสามารถในการบรรลุเท่าเทียมกัน ถึงแม้แนวทางเริ่มแรกจะผิดกัน แต่ก็มาบรรจบกันในที่สุด การแยกกันน่าจะเป็นสัญญลักษณ์เริ่มต้นเท่านั้น แต่ผู้รู้บางท่านได้อรรถาธิบายว่าพระอรหันต์ฝ่ายปัญญาวิมุตินั้นไม่สามารถจะเข้าฌานสมาบัติ หรือยังฤทธิ์ให้เกิดขึ้นได้ สำหรับความเห็นของผมนั้น คิดว่าควรจะได้เหมือนๆ กัน หากจะแตกต่างกันก็ด้วยความชำนาญ (Experience) เท่านั้น พระอรหันต์ที่ไม่ได้ฌานสมาบัตินั้นท่านจัดเป็น สุกขวิปัสสโก คือ ดับกิเลสเข้านิพพานด้วยเห็นสังขารเป็นสิ่งแห้งแล้ง พระอรหันต์ที่ได้ฌานสมาบัติ จัดออกเป็นสามประเภท คือ.—

๑. *เตวิชโช* ผู้มีวิชาสาม คือ ระลึกชาติได้หนึ่ง เห็นจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายด้วยทิพยจักษุหนึ่ง ดับอาสวะกิเลสหมดหนึ่ง

๒ *ฉฬภิญโญ* มีอภิญญาหก นอกจากวิชาสามที่กล่าวแล้ว ยังรู้เพิ่มเติมอีกสาม รวมเป็นหก คือแสดงฤทธิ์ได้

หมายถึงเหาะเหินเดินอากาศได้ เนรมิตกายได้ ทำสิ่งกำบังให้แลเห็น ทำสิ่งที่แลเห็นให้กำบังได้หนึ่ง รู้วาระจิตของผู้อื่นหนึ่ง

๓. *ปฏิสัมภิทัปปัตโต* ท่านผู้ได้ปฏิสัมภิทาญาณสี่ คือ.—

ก. อรรถปฏิสัมภิทา แตกฉานในผลรู้อนาคต (Fore sight) คาดการล่วงหน้าได้ถูกต้องไม่ผิดพลาดคือรู้ว่าเหตุบางอย่างนี้ในปัจจุบันย่อมให้ผลอย่างนี้ ในอนาคต สามารถให้อรรถาธิบาย ในหัวข้อย่อยได้อย่างพิสดาร จัดเป็น อนาคะตังสญาณ

ข. ธัมมปฏิสัมภิทา แตกฉานในเหตุรู้อดีต คือรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากผลในปัจจุบันนี้ มีเหตุเป็นมาจากอดีตอย่างไร สามารถขยายความจากหัวข้อย่อย ๆ ได้อย่างกว้างขวางพิสดารยิ่ง นับว่ารู้อดีต จัดเป็น อดีตังสญาณ

ค. นิรุตติปฏิสัมภิทา แตกฉานในภาษา สามารถใช้ถ้อยคำได้เหมาะสม อธิบายหัวข้อให้คนฟังเข้าใจได้อย่างชัดเจน

ง. ปฏิภาณปฏิสัมภิทา แตกฉานในไหวพริบ มีปฏิภาณสามารถจะพูดหรือกระทำให้เหมาะสมในทันทีทันใด

หมายความว่าสามารถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ในทันทีทันใด และถูกต้องแน่นอน นับเป็นปัจจุบันนังสญาณ

ตามที่กล่าวมาแล้วนี้ ท่านจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติและการศึกษาอย่างนี้ หากผู้ปฏิบัติเข้าขั้นใด ก็จะได้ผลนั้นเป็นเครื่องตอบแทน หากจะมีผู้กล่าวถามว่า หากผู้ใดได้ปฏิบัติแล้ว ยังไม่บรรลุอะไรแม้แต่ จุดโสดา หมายความว่าผู้นั้นคงได้ผลเป็นเพียงพุทธบริษัทเท่านั้นหรือ อย่างนั้นก็จริงอยู่แต่ผลแห่งกรรมดีที่ท่านเพียรปฏิบัติมา ย่อมมีผลเป็นกุศล จัดเป็นกามาวจรกุศล คือ สามารถเป็นเหตุให้ตัดอบายภูมิออกท่องเที่ยวไปในสุคติกามภพเจ็ด อันมีมนุษย์หนึ่ง สวรรค์หก ดังนี้เป็นต้น บุคคลอันนี้เราจะเห็นได้จาก บุญกริยา วัตถุสิบ คือสาเหตุที่จะส่งให้ผู้ปฏิบัติเกิดในกามภพอันมีมนุษย์หนึ่ง สวรรค์หก ดังนี้ คือ.—

๑. *ทานมัย* บุญอันเกิดจากการบำเพ็ญทาน

๒. *ศีลมัย* บุญอันเกิดจากการรักษาศีล

๓. *ภาวนามัย* บุญอันเกิดจากการภาวนา (นั่งสมาธิ)

๔. *อัปจายะนามัย* บุญอันเกิดจากการเคารพพระรัตนตรัย อ่อนน้อมต่อผู้ควรอ่อนน้อมเช่นผู้สูงกว่าด้วย วัยวุฒิ หรือคุณวุฒิ

๕. *เวยยาวัจจมัย* บุญเกิดจากการขวนขวายหรือช่วยเหลือในการกุศล

๖. *ปัตติทานมัย* บุญที่เกิดจากการแบ่งส่วนบุญให้ผู้อื่น เช่นการอุทิศส่วนกุศล

๗. *ปัตตานุโมทนามัย* บุญเกิดจากการอนุโมทนายินดีด้วยในการประกอบการกุศลของผู้อื่น

๘. *ธัมมสวนะมัย* บุญอันเกิดจากการฟังธรรม

๙. *ธรรมเทศนามัย* บุญเกิดจากการแสดงพระธรรมเทศนา

๑๐. *ทิฏฐุชุกรรม* บุญอันเกิดจากการมีความเห็นอันถูกต้อง เช่น มีความเห็นว่า บิดามารดา เป็นผู้มีพระคุณ หรือมีความเห็นและศึกษาในแนวทางของพระนิพพาน ดังที่เราปฏิบัติกันนี้เป็นต้น ฉะนั้น เราจะเห็นได้ว่า ผู้ได้เข้าปฏิบัติและศึกษาย่อมจะพึงได้ผลทุกคน แม้แต่ผลที่ได้รับปัจจุบันก็มีอยู่ ผู้ใดที่เข้ามาปฏิบัติ ย่อมได้รับผลทางจิตใจทันที ตามธรรมดาคนเราทุกคน วันหนึ่ง ๆ ต่างก็มีปัญหาที่จะต้องขบคิดนั้นมากมายก่ายกอง ฉะนั้นเมื่อเข้ามาปฏิบัติผลที่ได้รับในทันทีก็คือ จิตใจสงบ ได้พักผ่อนบรรเทาความเคร่งเครียดที่ได้รับมาตลอดวัน นอกจากนั้น เรายังได้

รับผลอันจะเกิดในอนาคต อันเป็นผลต่อเนื่องจากการศึกษา ซึ่งจะเห็นได้จาก บุญกิริยาวัตถุสิบประการ ดังได้กล่าวมาแล้ว อันบุญกิริยาวัตถุสิบประการนี้ ใครได้รู้ได้ปฏิบัติแล้ว ก็นับได้ว่าเป็นผู้มีกุศลธรรมสาม คือ กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต โดยนัยตรงกันข้ามนั้น บุคคลเหล่าใดมีความเห็นอันไม่ถูกต้องสิบประการ คือ

๑. เห็นว่าการให้ทานไม่มีผล
๒. เห็นว่าการบูชาไม่มีผล
๓. เห็นว่าการเคารพไม่มีผล
๔. เห็นว่าผลคือความวิบากของกรรมดีกรรมชั่วไม่มี
๕. เห็นว่าโลกนี้ไม่มี คือ เห็นว่าชีพในโลกอื่นไม่มี คือตายแล้วมาเกิดในโลกนี้ไม่ได้
๖. เห็นว่าโลกอื่นไม่มี คือเห็นว่าตายแล้วสูญ ไม่ไปเกิดที่ใดอีก แม้ในโลกอื่น ๆ
๗. เห็นว่าคุณของมารดาไม่มี
๘. เห็นว่าคุณของบิดาไม่มี
๙. เห็นว่า โอปปาติกะ คือผีสางเทวดา ไม่มี
๑๐. เห็นว่าสมณะชีพราหมณ์ บรรลุมรรคผลนิพพาน กระทำให้แจ้งซึ่งโลกนี้และโลกอื่นด้วยอภิญญาไม่มี

บุคคลเหล่าใด ผู้ใด มีความคิดเห็นอย่างนี้ ย่อมกล่าวได้ว่าประกอบด้วยอกุศลกรรม สามประการ คือ **กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต** อันเป็นเหตุให้ไม่สามารถรับผลดีนับตั้งแต่กามาวจรกุศล เป็นต้น จนถึงมรรคผลนิพพานเป็นสุดท้ายจะท่องเที่ยวไปแต่ในอบายภูมิเท่านั้น ฉะนั้น เราท่านทั้งหลายจงได้โปรดขวนขวายให้ได้มาตามมรรคผลอันเป็นฝ่ายกุศลธรรม ตามสภาพฐานะของแต่ละบุคคลจะพึงกระทำได้เถิด

รูปาวจรกุศล กุศลที่จะทำให้ท่องเที่ยวไปในรูปภพ (The world of Form) *อรูปาวจรกุศล* กุศลที่จะทำให้ท่องเที่ยวไปในอรูปภพ (The Formless world) ผลทั้งสองอย่างนี้จะเกิดขึ้นได้กับบุคคลที่เข้ามาศึกษา ปฏิบัติ ทำสมาธิ โดยวิธีสมถะกรรมฐานบุคคลใดชำระจิตให้นิวรณ์ ซึ่งเป็นกิเลสทำใจให้เศร้าหมองระงับลงจนกระทั่งจิต อันประกอบด้วยสมาธิตั้งอยู่ในปฐมฌาน บุคคลผู้นั้นก็ได้วิบากของกุศลกรรม เป็น *รูปาวจรกุศล*

การจัดลำดับฌาน ท่านจัดไว้เป็นสองนัย คือจัดเป็นสี่ฌานก็มีเป็นห้าก็มี ในจิตของมนุษย์มีนิวรณ์คลุกเคล้าเจือปนอยู่-๙ ประการ คือ

๑.	กามะฉันท	ความพอใจในกามและความอยากอื่น ๆ
๒.	พยาบาท	ความโกรธโมโหปองร้าย
๓.	ถีนมิทธ	ความง่วงเหงาเหนื่อยหน่าย
๔.	อุธัจจกุกุจจะ	ความฟุ้งซ่าน
๕.	วิจิกิจฉา	ความลังเลสงสัย
๖.	วิตก	การตรึก หรือการครุ่นคิด ไม่ใช่วิตกกังวล
๗.	วิจารณ์	การตรองเพื่อหาข้อเท็จจริง
๘.	ปีติ	ความอิ่มเอิบ
๙.	สุข	ความสุข

ฉะนั้น เมื่อบุคคลทำสมาธิจนจิตสงบ จนกระทั่งนิวรณ์ห้าอย่างระงับ คือ *กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุธัจจกุกุจจะวิจิกิจฉา* ทั้งห้าอย่างนี้ระงับลง อารมณ์อย่างนี้เรียกว่า **ปฐมฌาน** ฉะนั้นปฐมฌาน จึงยังมีอารมณ์ส่วนที่เหลืออยู่เป็นองค์ฌาน คือ วิตกวิจารณ์ ปีติ สุข และ เอกัคคตา ดังได้กล่าวมาแล้วในปฐมฌานนี้ นิวรณ์ห้าได้ระงับลง ฉะนั้นส่วนที่เหลือจึงปรากฏชัดเจน ทุติยฌาน ในฌานที่สองนั้น

วิตกและวิจารณ์จะระงับลงคงเหลือ ปีติ สุข อุเบกขา และเอกัคคตา เป็นองค์ฌาน สำหรับในฌานที่สองนี้มีข้อน่าสังเกต ก็คือ วิตก กับ วิจารณ์ระงับลงพร้อมกันหรือไม่ ถ้าระงับลงพร้อมกัน การจัดลำดับฌานก็มีสี่ หากระงับลงทีละครั้ง การจัดลำดับของฌานก็นับห้าสำหรับวิตกกับวิจารณ์นี้ หากจะพิจารณาตามเหตุผลเห็นว่าวิตกวิจารณ์คงจะระงับลงพร้อมกันได้ เพราะวิตกนั้นคืออาการตรึก วิจารณ์คืนอาการตรองเมื่อไม่มีตรึกแล้วอาการตรองก็มีไม่ได้ นักศึกษาควรจะทำความเข้าใจในนิวรณ์ทั้งสองอย่างนี้ให้ดีเสียก่อน มิฉะนั้น ท่านจะผ่านฌานที่สองไปไม่ได้ เมื่อวิตกวิจารณ์ระงับลงแล้ว จิตก็จะเข้าไปตั้งมั่นอยู่ในฌานที่สอง อันมี ปีติ สุข อุเบกขา และเอกัคคตา ในฌานที่สอง ปีติ มีสภาพเด่นขึ้นชัดเจนิ และความมีอารมณ์เดียวในฌานที่สองประณีตยิ่งขึ้น ปีติก็จะระงับลงจิตก็จะอยู่ในฌานที่ ๓ มีสุข และอุเบกขา เอกัคคตา เป็นองค์ฌาน เมื่อจิตประณีตยิ่งขึ้น สุขก็ระงับลง จิตก็จะตั้งมั่นอยู่ในฌานที่สี่ อันมีอุเบกขา และ เอกัคคตา เมื่อเปรียบเทียบจิตในเวลาเข้าฌานนั้นเราอาจจะเปรียบได้กับการคัดวัตถุอย่างหนึ่งซึ่งมีระดับขนาด ความหยาบและละเอียดต่างกันห้าขนาด คลุกเคล้ารวมกันอยู่ ๙ ชนิด อารมณ์ที่เพ่งในฌานเหมือนกับตะแกรง

ที่ร่อนในขั้นแรก คัดเอาขนาดที่หยาบกว่าคือ **นิวรณ์ห้า** อัน มี *กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา* ซึ่งมีขนาดเท่ากันออก นั้นเท่ากับปฐมฌาน ท่านลองคิดตามให้ดีฉะนั้น ในปฐมฌานนี้ นิวรณ์ที่ยังเหลืออยู่อีก ๔ ขนาดรวมกันอยู่ย่อมละเอียดขึ้น ฉะนั้นวัตถุที่จะใช้กรองอารมณ์ในฌานต้องเปลี่ยนใหม่ให้ละเอียดประณีตยิ่งขึ้น เมื่อเราเห็นด้วยการเปรียบเทียบเช่นนี้แล้ว ก็จะเห็นได้ว่าตัวนิวรณ์ละเอียดขึ้นตามลำดับของฌาน อารมณ์ที่เพ่งอยู่ในฌานก็ประณีตขึ้นตามลำดับเหมือนกัน เท่านี้ควรเพียงพอกับการทำความเข้าใจในการจัดลำดับ หรือการจัดอารมณ์ของจิตตามลำดับของฌาน ต่อจากนี้เราควรทำความเข้าใจกับคำว่ากรรมฐาน หากแปลตามศัพท์ว่า อารมณ์ อันเป็นที่ตั้งของการงานทางจิต แบ่งออกในหัวข้อใหญ่ๆ เป็นสอง คือ **สมถะกรรมฐาน** และ **วิปัสสนากรรมฐาน** สมถะ อุบายที่เป็นเหตุ ทำให้จิตใจสงบ วิปัสสนา ทำปัญญาให้เกิดรู้แจ้ง เห็นสภาพตามความเป็นจริงเราจะเห็นลักษณะแตกต่างของสองคำนี้ คือ สงบ กับ รู้ ฉะนั้นความหมายในการปฏิบัติคือ การเจริญกรรมฐาน ทั้งสองนี้เราปฏิบัติเพื่อให้เกิดการสงบ และเกิดการรู้กิริยาที่จิตเพ่งดู นั้นท่านเรียกว่าฌาน ถ้าเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เรียก

อารมณูปนิชฌาน ถ้าเพ่งพระไตรลักษณะ คือเพ่งลักษณะทั้งสามประการ คือ *อนิจจลักษณะ* คือความไม่เที่ยง *ทุกขลักษณะ* ความเป็นทุกข์ *อนัตตลักษณะ* คือความไม่เป็นตัวตนก็เรียกลักษณูปนิชชฌานนี้ต้องมีอารมณ์ ไม่มีอารมณ์ก็ไม่เป็นฌาน อารมณ์นั้นหมายเอาเรื่องที่จิตเพ่ง กรรมฐานนี้เป็นกิจชั้นสูง เพราะเป็นทางให้เกิดวิมุติ คือการหลุดพ้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เทวา ธมฺมา ภาเวตพฺพา สมโถ จ วิปสฺสนา จ ธรรมที่ควรเจริญสองอย่างคือ สมถะอย่างหนึ่ง วิปัสสนาอย่างหนึ่ง ดังนี้ **สมถะนั้นมีบัญญัติ** (Assumption) เป็นอารมณ์ อะไรคือบัญญัติ บัญญัติคือสิ่งที่เป็นของจริงอย่างหนึ่ง แล้วเราบัญญัติสิ่งนั้นขึ้นแทนของจริงอันนั้น พูดอย่างนี้ยังอาจไม่เข้าใจ สมมุติอิฐก้อนหนึ่งนั้น ก่อนที่เราจะเรียกว่าอิฐมันมาจากดินเหนียว หรือทราย หรือสารประกอบอื่น ๆ ซึ่งเป็น (Fact) ของจริงดั้งเดิม แล้วนำมาประกอบกรรมวิธีโดยการเผาไฟแล้วเรามาบัญญัติเรียกขึ้นใหม่ว่าอิฐบ้าง กระเบื้องดินเผาบ้าง เราบัญญัติเรียกขึ้นตามความหมายของสิ่งเหล่านั้น

ส่วนวิปัสสนานั้นมีปรมัติ (Fact) เป็นอารมณ์สมมุติ เราทำสมาธิยึดเอาเสียงเป็นอารมณ์ ถ้าเป็นสมถะ เรา

ยึดเอาเสียงเป็ด คือเสียง ก๊าบ ๆ เป็นอารมณ์ หากถ้าเป็นวิปัสสนา เรายึดเอาเสียงเท่านั้น ไม่มีการหมายรู้ว่านั้นเสียงเป็ด เพราะเรากำหนดที่โสตวิญญาณนั้นรู้เสียงเท่านั้น ส่วนรู้ว่าก๊าบ ๆ เป็นเสียงเป็ดนั้นเป็นเรื่องของมโนวิญญาณ หากเราพิจารณาดังนี้แล้วก็จะเห็นว่า เรากำหนดด้วยโสตวิญญาณคือ รู้เสียงแต่เราไปรู้ว่าเสียงก๊าบ ๆ คือเป็ด ซึ่งรู้ได้ด้วยมโนวิญญาณ เมื่อเป็นเช่นนี้อารมณ์ของเราก็รั่วเป็นอันใช้ไม่ได้ ฉะนั้น เมื่อเปรียบเทียบอย่างนี้แล้ว เราจะเข้าใจได้ว่า สมถะกำหนดบัญญัติ (Assumption) เป็นอารมณ์อย่างไร วิปัสสนาพิจารณาถึงความ (Fact) อย่างไร

ฉะนั้น การวิปัสสนา เพ่งจิตลงไปหาความจริงในรูปนาม ขันธ์ห้า ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ในอายตนะสิบสอง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ในธาตุสิบแปด รูปธาตุ จักษุธาตุ จักษุวิญญาณธาตุ สัตตธาตุ โสตธาตุ โสตวิญญาณธาตุ คันธธาตุ ฆานะธาตุ ฆานะวิญญาณธาตุ รสาธาตุ ชิวหาธาตุ ชิวหาวิญญาณธาตุ โผฏฐัพพธาตุ กายธาตุ กายวิญญาณธาตุ ธัมมธาตุ มโนธาตุ มโนวิญญาณธาตุ

ในอินทรีย์ยี่สิบสอง คือ อินทรีย์ที่เป็นอายตนะภายในหก, อินทรีย์ที่เป็นเวทนาห้า อินทรีย์ที่เป็นพละห้า อินทรีย์ที่เป็นภาวะหญิงหนึ่ง อินทรีย์ที่เป็นชายหนึ่ง ชีวิตอินทรีย์หนึ่ง อินทรีย์ของพระอริยเจ้าอีกสาม รวมเป็นยี่สิบสอง

รูปาวะจรกุศล (The world of form) คือกุศลที่จะทำให้ท่องเที่ยวไปในรูปภพ กล่าวคือ พรหมโลก ชั้นรูปพรหม อรูปวะจรกุศล กุศลที่จะทำให้ท่องเที่ยวไปในอรูปพรหม (The formless world) กุศลทั้งสองอย่างนี้ เราจะได้จากการนั่งสมาธิแบบสมถะนี้ ผู้ปฏิบัติไปจนถึงขั้นอรูปฌาน สามารถทำฌานหนึ่งในอรูปฌานสี่ได้ก็จะไปปฏิสนธิในอรูปพรหม หรือผู้ปฏิบัติสามารถทำฌานในรูปสมถะได้ ก็จะไปปฏิสนธิในรูปพรหม การเจริญสมถะกรรมฐาน คือ การอบรมให้จิตสงบจนนิวรณ์ทั้งห้าระงับลงแล้ว ดังได้กล่าวมาแล้ว จัดได้ว่ากรรมฐานอันประกอบครบองค์ห้า คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และ เอกัคคตา สมถะกรรมฐานมุ่งรูปฌาน และ อรูปฌาน ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนั้นมุ่ง **โลกุตร** เป็นผลเมื่อใดจัดเป็นโลกุตรเมื่อนั้น กรรมฐานทุกประเภทขณะยังปฏิบัติอยู่ยังไม่บรรลุความมุ่งหมาย จัดเป็นกามาวจรกุศลทั้งสิ้น

รูปสมถะกรรมฐานมีทั้งสิ้นสามสิบหกพระกรรมฐาน อรูปสมถะมีสี่พระกรรมฐาน รวมสมถะกรรมฐานมีสี่สิบ รูปสมถะ สามสิบหก กล่าวคือ

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY
3961129231

อนุสสติ สิบ
กสิณ สิบ รวมสิบสิบ
อสุภะ สิบ รวมสามสิบ
พรหมวิหาร สี่ รวมสามสิบสี่
จตุธาตุววัตถาน หนึ่ง รวมสามสิบห้า
อาหารปฏิกูลสัญญา หนึ่ง รวมสามสิบหก
อรูปกรรมฐาน สี่ อากาสานัญจายะตะนะ หนึ่ง รวมสามสิบเจ็ด
วิญญานัญจายะตะนะ หนึ่ง รวมเป็นสามสิบแปด
อากิญจัญญายะตะนะ หนึ่ง รวมเป็นสามสิบเก้า
เนวะสัญญานาสัญญายะตะยะ หนึ่ง รวมเป็นสี่สิบ

ฌานทั้งสี่หลังนั้นเป็นอรูปกรรมฐาน ไม่เหมาะกับผู้ฝึกใหม่ ต่อเมื่อได้รูปฌานแล้วจึงควรเจริญอรูปสมถะต่อไปให้ได้อรูปฌาน

อนุสสติ สิบ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึง พระพุทธคุณเป็นอารมณ์
๒. ธรรมานุสสติ ระลึกถึง พระธรรมคุณเป็นอารมณ์
๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึง พระสังฆคุณเป็นอารมณ์
๔. สีลานุสสติ ระลึกถึง ศีล เป็นอารมณ์
๕. จาคานุสสติ ระลึกถึง การบริจาคเป็นอารมณ์

๖. เทวตานุสสติ ระลึกถึง คุณธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดาเป็นอารมณ์

๗. มรณานุสสติ ระลึกถึง ความตายเป็นอารมณ์

๘. อุปสมานุสสติ ระลึกถึง คุณของความสงบ คือพระนิพพานเป็นอารมณ์

๙. อานาปานุสสติ ระลึกถึง ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์

๑๐. กาอคตาสติ ระลึกถึง ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีเนื้อ หนัง ขน กระดูก และอื่น ๆ ภายในร่างกายเป็นอารมณ์

พุทธานุสสติ และ เทวตานุสสติ เหมาะสำหรับศรัทธาจริต ผู้ที่ยึงด้วยศรัทธา

กายคตาสติ และ อสุภะ สิบประการ เหมาะสำหรับราคะจริต ผู้ที่รักสงบ รักงาม เพราะฉะนั้นผู้ที่ประสงค์จะเจริญอสุภกรรมฐาน แต่ไม่อาจทำได้เพราะกลัวผีหรือทนต่อกลิ่นศพไม่ได้ จะเจริญกายคตาสติแทนก็ได้ สำหรับอานาปานุสสตินั้น เหมาะกับจิตทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะวิตักกะจริต คือผู้ที่ชอบคิดมาก และโมหะจริตผู้มักหลงลืมเก่ง สำหรับมรณา

นุสสติ และอุปสมานุสสติ ๑ จตุธาตุวะวัตถาน และอาหาร ปฏิกูลสัญญานั้นเหมาะสำหรับพุทธิจริต คือผู้มีปัญญามาก

กสิณ ๑๐

๑. ปฐวีกสิณ	นึกเห็นดิน หรือของแข็งเป็นอารมณ์
๒. อาโปกสิณ	นึกเห็นน้ำและของเหลวเป็นอารมณ์
๓. เตโชกสิณ	นึกเห็นไฟเป็นอารมณ์
๔. วาโยกสิณ	นึกเห็นสิ่งที่ไหวด้วยลมเป็นอารมณ์
๕. นีลกสิณ	นึกเห็นสีเขียวเป็นอารมณ์
๖. ปีตกสิณ	นึกเห็นสีเหลืองเป็นอารมณ์
๗. โลหิตกสิณ	นึกเห็นสีแดงเป็นอารมณ์
๘. โอทาตะกสิณ	นึกเห็นสีขาวเป็นอารมณ์
๙. อาโลกสิณ	นึกเห็นแสงสว่างเป็นอารมณ์
๑๐. อากาสกสิณ	นึกเห็นช่องว่าง รูกลม หรือช่องประตู หน้าต่างเป็นอารมณ์

อสุภะ ๑๐

๑. อุทธุมาตกอสุภะ ระลึกถึงศพที่บวมพองขึ้นเป็นอารมณ์

๒. วินิลกอสุภะ ระลึกถึงศพที่มีสีต่าง ๆ ขาวแดงปนกันเป็นอารมณ์

๓. วิปุพพกอสุภะ ระลึกถึงศพที่กำลังเปื่อยผุมีน้ำเหลืองไหลนองเป็นอารมณ์

๔. วิฉิททกอสุภะ ระลึกถึงศพที่ถูกยิง หรือฟันแทงตายเป็นอารมณ์

๕. วิกขายิตกอสุภะ ระลึกถึงศพที่มีแร้งกา หรือสุนัข เสือเป็นต้น ยื้อแย่ง กัดกินเป็นแผลเหวอะหวะเป็นอารมณ์

๖. วิกขิตตกอสุภะ ระลึกถึงศพที่ขาดกลางตัวหรือมือเท้าขาดเป็นอารมณ์

๗. หตวิกขิตตกอสุภะ ระลึกถึงศพที่เขาสับฟัน ขาดเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยเป็นอารมณ์

๘. โลหิตอสุภะ	ระลึกถึงศพที่แปดเปื้อนด้วยโลหิตเป็นอารมณ์
๙. ปุพวกอสุภะ	ระลึกถึงศพที่หมู่หนอนบ่อนอยู่ทั่วสรีระเป็นอารมณ์
๑๐ อัฏฐิกอสุภะ	ระลึกถึงศพที่เหลือแต่กระดูกเรี่ยราดอยู่ แม้แต่ชิ้นเดียวก็นับเป็นอสุภะประเภทนี้ได้ เป็นอารมณ์

พรหมวิหาร ๔

๑. เมตตาพรหมวิหาร	แผ่เมตตา คือไมตรีจิต ปรารถนาความสุขแก่สรรพสัตว์ทั่วไป
๒. กรุณาพรหมวิหาร	แผ่กรุณาแก่สรรพสัตว์ทั่วไป
๓. มุทิตาพรหมวิหาร	มีความยินดีแก่สรรพสัตว์ที่ได้ดี มีความปรารถนาจะให้เขาได้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

๔. อุเบกขาพรหมวิหาร วางจิตเที่ยงตรง ไม่ลำเอียง
ไปด้วยอคติ วางใจเฉยเป็น
กลางไม่เดือดร้อนหวั่นไหว

ในกรณีที่ไม่สามารถจะทำประโยชน์ด้วยเมตตากรุณา หรือมุทิตากับสัตว์ที่มีกรรมเป็นของตน โดยเล็งเห็นด้วยปัญญาว่าผลเหล่านั้นเป็นกัมมะสะกะตาของเขาเหล่านั้น พรหมวิหารสี่เหมาะสำหรับผู้ที่มีโทสะจริต โกรธง่าย เพราะว่า เมตตาเป็นตัวทำลายพยาบาท กรุณาทำลายวิหิงสา ความเบียดเบียน ความโหดร้าย ทารุณ และความมีใจจืด ไม่ช่วยเหลือผู้ที่ประสบทุกข์ มุทิตาทำลาย อิสาความริษยา และ อรติความไม่ยินดีด้วย อุเบกขาประหารความอคติและกังวล ทำจิตให้เที่ยงตรงไม่หวั่นไหวลำเอียง ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ

วิธีเจริญเมตตาพรหมวิหาร

ผู้ที่เจริญจะต้องตั้งเมตตาในตนเองก่อน แล้วพิจารณาว่าตนเองปรารถนาความสุข เกลียดชังความทุกข์ฉันใด สรรพสัตว์ทั้งหลายก็ปรารถนาฉันนั้น ต่อแต่นั้นจึงเจริญไปยังบุคคลที่เราเคารพนับถืออันเป็นที่เคารพของเรา หรือ ผู้ที่มีคุณธรรมสูง เช่น ครู อุปัชฌาย์ดังนี้ เป็นต้น แล้วจึง

เจริญไปยังบุคคลที่เป็นที่รักทั่วไป ต่อจากนั้นเจริญไปยังบุคคลที่มิได้รักได้ชัง แล้วจึงเจริญไปยังบุคคลที่เคยเป็นเวรแก่กัน คือ ผู้ที่เคยเกลียดชังกันตามลำดับ แล้วจึงตั้งจิตให้เป็นสีมะสัมเภท คือเมตตาสม่ำเสมอกันหมดไม่ว่าบุคคลใดแล้วจึงแผ่เมตตาไปในทิศทั้งสิบ อันมีทิศเบื้องบน เบื้องล่าง และเบื้องขวางทั้งสิบทิศ การแผ่เมตตาไม่เจาะจงนี้ชื่อว่า **อัปปมัญญา**

ส่วนกรุณาพรหมวิหารนั้น ท่านให้แผ่เริ่มต้นไปยังบุคคลที่ตกทุกข์ได้ยาก เช่นบุคคลที่จะต้องไปสู่อบาย เพราะเหตุแห่งการประกอบอกุศลกรรมเป็นอาจินต์ แล้วจึงเจริญไปยังบุคคลอันเป็นที่รัก บุคคลที่ไม่รักไม่ชัง บุคคลที่เป็นเวรกรรมเป็นลำดับ แล้วทำจิตให้เป็นสีมะสัมเภท แล้วจึงเจริญไปในทิศทั้งสิบตามลำดับเช่นเดียวกัน

มุทิตาพรหมวิหารนั้น ท่านให้แผ่ไปในบุคคลอันเป็นที่รัก เช่นมิตรสหายรักที่มีความสุข ยังจิตให้ชุ่มชื่นกับความสุขของเขาเหล่านั้น และปรารถนาให้เขาเหล่านั้นมีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป แล้วจึงแผ่ไปยังบุคคลที่ไม่รักไม่ชัง บุคคลที่เป็นเวรกรรมโดยลำดับ ต่อจากนั้นทำจิตให้เป็นสีมะสัมเภท แล้วจึงแผ่ไปในทิศทั้งสิบเช่นเดียวกัน

อุเบกขาพรหมวิหารนั้น ท่านให้เจริญไปยังบุคคลที่ไม่รักไม่ชังก่อน แล้วจึงแผ่ไปยังบุคคลที่รัก บุคคลที่ชัง แล้วทำจิตให้เป็นสีมะสัมเภท แผ่ไปในทิศทั้งสิบตามลำดับ สำหรับอุเบกขาพรหมวิหารนั้นจัดว่าทำยากกว่าวิหารอื่น ๆ เช่น บุตรของท่านกำลังประสบเคราะห์กรรมด้วยประการใด ๆ ก็ตาม ยากที่ท่านจะหักห้ามใจมิให้ยินดียินร้ายได้ นอกจากจะพิจารณาจนเห็นแจ้งด้วยกรรมสักกะตาญาณเท่านั้น ว่านั้นเป็นวิบากของเขาอันเกิดแต่กรรมอันเป็นของเขาเอง เช่นนี้เป็นต้น บางคนกล่าวอ้างว่าไม่ช่วยเหลือผู้ที่ประสบทุกข์ได้ยากนั้น เป็นเพราะมีอุเบกขา ถ้าจัดเป็นอุเบกขาคงจะเป็นอุเบกขาใจจืดเสียมากกว่า หาใช่อุเบกขาพรหมวิหารไม่ เพราะอุเบกขาหรหมวิหารนั้นก่อนจะมีขึ้นต้องให้มี เมตตา กรุณา มุทิตา มาก่อนแล้วตามลำดับ จนกระทั่งจิตเป็นสีมะสัมเภท สม่ำเสมอด้วยประการฉะนี้

อานิสงส์การเจริญพรหมวิหาร

๑. จะหลับก็หลับเป็นสุข
๒. จะตื่นก็ตื่นเป็นสุข
๓. จะฝันก็ฝันดีไม่ฝันร้าย

๔. จะเป็นที่รักแก่มนุษย์
๕. จะเป็นที่รักแก่อมนุษย์
๖. เทพยดาจะอภิบาลรักษา
๗. จะไม่เป็นอันตรายจากเพลิงจากพิษ จากศาสตราวุธ
๘. จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ
๙. ผิวหน้าจะผ่องใส
๑๐. เมื่อจะตายก็ตายด้วยความสงบ ไม่พึงเพ้อ
๑๑. หากมิได้มรรคผลในชาตินี้ ก็จะไปเกิดในพรหมโลก

จตุธาตุววัตถา

ได้แก่การพิจารณาธาตุทั้งสี่ ดิน น้ำ ลม *ดิน* ได้แก่ การพิจารณาของแข็ง เปรียบด้วยความโลภที่หนักไปด้วยความกังวลในทรัพย์ธนสารสมบัติ เครื่องอุปโภค *น้ำ* ได้แก่ ของเหลว เปรียบกับจิตที่เย็มไปด้วยกามารมณ์ *ไฟ* ได้แก่ความร้อน เปรียบด้วยโทสะ ความโหดร้ายทารุณที่เผาผลาญดวงจิต *ลม* ได้แก่ความเคลื่อนไหว เปรียบได้กับการเบาของจิตที่สละโลภ โกรธ หลง หรือพูดง่าย ๆ ว่า ดวงจิตที่สละความเห็นแก่ตัวออกได้แล้ว

อาหารปฏิกูลสัญญา ได้แก่การพิจารณาอาหารตั้งแต่เคี้ยวจนกระทั่งกลายเป็นอาหารใหม่ อาหารเก่าเป็นมูตร์และคูถ

อรูปฌาน ๔

อากาสานัญจายตนะ การกำหนดเอาความกว้างใหญ่ไม่มีที่สิ้นสุด (Space) เป็นอารมณ์

วิญญานัญจายตนะ เพ่งจิตที่รู้ความว่างนั้นเป็นอารมณ์ ว่าเป็นธาตุรู้ที่กว้างใหญ่ไม่มีที่สิ้นสุด

อากิญจัญญาอตนะ เพ่งจิตที่เพ่งธาตุรู้ความว่างนั้นเสียแล้ว เพ่งความไม่มีอะไร (Nothingness) นั่นเอง

เนวสัญญานาวสัญญายตนะ เพ่งความว่างนั้นจนจิตประณีตยิ่งขึ้นจนไม่สามารถรู้ได้ขณะนี้รู้สึกหรือไม่รู้สึกตัว รู้อยู่อย่างเดียวว่ามีลมหายใจอยู่ นอกนั้นไม่รู้อะไรทั้งสิ้น

สมถะกรรมฐานทั้งสี่สิบวิธีนี้ มีผลในทางปฏิบัติดังนี้ อนุสสติที่ ๑ ถึง ๘ นั้น ให้ผลอย่างสูงเพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น *อนาปานุสสติ* นั้นให้ผลถึง จตุถฌาน

๑๐. *กายคตาสติ เพียงปฐมฌาน*

กสิณ ๑๐ นั้น แต่ปฐมฌานถึงจตุถฌาน

อสุภะ ๑๐ เพียงแค่ปฐมฌาน

พรหมวิหาร ๑—๒—๓ แต่ปฐมฌานถึงตติยฌาน

พรหมวิหารที่ ๔ อุเบกขา เฉพาะจตุถฌาน

อาหารปฏิกูลสัญญา เพียงอุปจารสมาธิ

อรูปกรรมฐานสี่ อรูปฌานแต่อย่างเดียว

ต่อไปนี้ข้าพเจ้าจะพูดถึงอนุสสติที่ ๙ อนาปานุสสติ การระลึกถึงลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ สาเหตุที่ข้าพเจ้าเลือกเอาอนาปานุสสติมาเป็นกรรมฐานให้ท่านศึกษานั้นขึ้นอยู่กับสาเหตุต่างๆ เหล่านี้ คือความสะดวก ลมหายใจเข้าออกมีอยู่กับร่างกายท่านแล้ว ไม่ต้องเสียเวลาไปจัดหาเครื่องมืออื่นใดอีก เวลาเลิกก็ไม่ต้องห่วงใยในการเก็บงำ อยากจะทำเมื่อใดก็ทำได้ทันที เหมาะกับจริตทั่วๆไป ผลสามารถปฏิบัติให้ถึงฌานที่สี่ได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนกรรมฐาน ซึ่งกรรมฐานบางอันผลได้เพียงอุปจารสมาธิก็มี เพียงปฐมฌานก็มี หากต้องการฌานสูงขึ้นก็ต้องเปลี่ยนกรรมฐานใหม่ ส่วนอนาปานุสสติไม่ใช่เช่นนั้น ทำอย่างเดียวทำได้ตลอด ยิ่งกว่านั้น

เมื่อท่านได้เข้ามาศึกษาแล้วจะทราบได้ทันทีว่าในขณะที่ปฏิบัติอนาปานุสติอยู่นั้นทำให้ได้ผลของกสิณบางอันด้วย เช่นอาโลกสิณ เป็นต้น และอีกประการหนึ่ง ผู้ที่มุ่งเข้ามาฝึกขณะนี้ก็มุ่งผลปัจจุบันเพียงสองประการ คือ มุ่งให้เกิดความสงบ คือทิฏฐะสุขธรรมวิหาร อีกอันมุ่งให้เกิดญาณทัศนะปฏิลาภเสียเป็นส่วนใหญ่ ส่วนมรรคผลนิพพานนั้น ปล่อยให้เป็นผลพลอยได้ไปในปรภพต่อไป

เมื่อพิจารณาดังนี้แล้ว จึงเลือกอนาปนุสสติให้กับท่านศึกษา สำหรับในด้านความสงบนั้นไม่มีปัญหา ผู้ใดเข้ามาปฏิบัติเป็นต้องได้รับผลในด้านความสงบแน่นอน ส่วนด้านญาณทัศนะนั้นยังไม่แน่ เพราะญาณทัศนะต้องทำอภิญญาให้ได้ก่อน การจะทำอภิญญาให้เกิดขึ้นได้นั้นต้องพึ่งกสิณและฌานที่สี่ หากใครยังทำฌานที่สี่ไม่ได้ อย่าไปหวังเรื่องอภิญญา เมื่อทำฌานที่สี่เกิดขึ้นได้แล้ว จึงมาเรียนรู้ถึงการทำอภิญญาให้เกิดขึ้น ต้องเรียนกรรมวิธีในอันจะให้อภิญญานั้นเกิด เช่น การทำจังหวะ การอธิษฐานจิต เมื่อท่านได้พิจารณาโดยตลอดฉะนี้แล้วก็ตกลงใจว่า จะทำสมาธิภาวนาในรูปไหนอย่างไร เพราะสมาธิภาวนานั้น มีความมุ่งหมายว่าทำเพื่อให้อะไรเกิดขึ้น

๑. ทำให้เกิดทิฏฐะธรรมสุขวิหาร (การพักผ่อนอยู่สำราญในอัตภาพปัจจุบัน)

๒. ทำให้เกิดญาณทัศนะปฏิลาภ (การหยั่งรู้หยั่งเห็น)

๓. ทำเพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ

๔. ทำเพื่อให้เกิดสิ้นไปซึ่งอาสวะ

ในสี่อย่างนี้ อย่างที่หนึ่งและอย่างที่สองเป็นสมถะกรรมฐาน อย่างที่สามสี่เป็นวิปัสสนากรรมฐาน ฉะนั้นในที่นี้จะกล่าวแต่สมถะกรรมฐานเท่านั้น ฉะนั้นเพื่อการศึกษาในด้านนี้เราจะได้ทำความเข้าใจกับพุทธพจน์ ที่กล่าวอ้างในเรื่องนี้ซึ่งมีอยู่ในอังคุตรนิกาย จตุกกนิบาต โรหิตัสสวรรค์ (แปลโดยนายเมฆ อำไพจิต) "ก็สมาธิภาวนาที่เจริญกระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความพักผ่อนอยู่สำราญในอัตภาพปัจจุบันเป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้จักสงัดด้วยกาม สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ที่ได้ปฐมฌานอันประกอบด้วยวิตก ประกอบด้วยวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป เธอได้ทุติยฌานอันเป็นเครื่องผ่องใสภายใน ประกอบด้วยความที่ใจเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เพราะปีติคลาย

ไปด้วย ภิกษุเพ่งอยู่ด้วย มีสติสัมปชัญญะด้วย เสวยสุขทางกายด้วยได้ตติยฌาน ซึ่งพระอริยะกล่าวว่าผู้มีสติเพ่งอยู่เป็นสุข

เพราะละสุข (กาย) และทุกข์ (กาย) ได้ เพราะโสมนัส (สุขใจ) และโทมนัส (ทุกข์ใจ) ดับไปก่อนได้ จตุถฌาน อันไม่สุขไม่ทุกข์ มีความบริสุทธิ์ด้วยอุเบกขา และสติอยู่ที่สมาธิภาวนาที่เจริญกระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความพักผ่อนอยู่สำราญในอัตภาพปัจจุบัน

ก็สมาธิที่เจริญกระทำให้มากแล้วเป็นไปเพื่อได้ญาณทัศนะเป็นไฉน ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ทำในใจซึ่งอาโลกสัญญา (ความกำหนดในแสงสว่าง) อธิฏฐานทิวาสัญญา (ความกำหนดว่าเป็นเวลากลางวัน) ให้เหมือนกันหมดทั้งเวลากลางวันและกลางคืน มีใจสงบสงัด ไม่มีอะไรห่อหุ้ม ยังจิตอันประกอบด้วยความสว่างไสวให้เกิดขึ้น ด้วยอาการอย่างนี้นี่สมาธิ ภาวนาเจริญกระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อญาณทัศนะ"

จากแนวทางที่ได้จากพระพุทธพจน์ข้างต้นนั้น หากเราต้องการความสงบเราก็นั่งจนจิตสงบ นิวรณ์หลุดไปจากจิต โดยการกำหนดอยู่ที่นิวรณ์ อันเป็นองค์ประกอบของฌานตาม

ลำดับ ท่านก็จะสงบ หากท่านต้องการนั่งเพื่อให้เห็นอะไรนั้น ความสำคัญอยู่ที่ต้องกำหนดอาโลกกสิณดวงสว่าง ดวงสว่างจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อท่านอธิษฐานจิตให้เกิดสว่างดุจกลางวัน ส่วนแสงสว่างที่จะเกิดขึ้นนั้นรูปร่างอย่างไร สว่างมากน้อยแค่ไหนอยู่ที่ความสงบของจิต เมื่อเกิดแสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว กำหนดเอาเป็นอารมณ์ ยกขึ้นสู่พระกรรมฐาน ต่อจากนั้นท่านจะต้องฝึกให้ชำนาญจนเกิดวสี (Experience)

๑. อาวัชชวสี ชำนาญในการพิจารณาองค์ฌาน
๒. สมาปัชชวสี ชำนาญในการเข้าฌาน
๓. อธิฏฐานวสี ชำนาญในการรักษาฌานให้ตั้งมั่นอยู่ได้นานเท่าที่ควร
๔. วุฏฐานวสี ชำนาญในการออกฌาน
๕. ปัจจเวกขณวสี ชำนาญในการพิจารณาชวนจิตในฌาน

เมื่อท่านทำวสีให้เกิดขึ้นแล้ว พร้อม ๆ ทุกวสีแล้วก็พูดได้ว่าเรื่องการเข้าฌานเป็นเรื่องธรรมดา อยากเข้าเมื่อใดก็ได้ เวลาไหนก็ได้ เมื่อชำนาญในการเข้าฌานแล้ว ตรงนี้แหละหากปฏิบัติเพื่อต้องการให้ได้อภิญญา ท่านจำเริญกสิณ เข้า

ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับกรรมวิธีในการให้ได้มาซึ่งอภิญญา เริ่มต้นด้วยทำจิตให้เข้าอยู่ในฌานสี่เสียก่อน แล้วเพิกจากฌาน เรียกว่าจังหวะที่หนึ่ง กำหนดจิตหรือทำกรรมวิธีในเรื่องที่ต้องประสงค์ หรือจะบริกรรมอะไรก็แล้วแต่ ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ของเรื่องที่จะทำนั้น เรียกว่า ทำกรรมวิธีให้เสร็จในจังหวะนี้ ขณะนี้จิตจะเป็นอุปจาระเท่านั้น นี่เป็นจังหวะที่สอง

เสร็จแล้วทำอธิษฐานจิต นำกรรมวิธีนั้นเข้าฌานที่สี่ หากเข้าฌานที่สี่ได้จริงเพียงชั่วแวบเดียวก็จะสำเร็จประสงค์ นี่เป็นจังหวะที่สาม ผลจะเกิดเร็วหรือช้าอยู่ที่จังหวะที่สามนี้ หากมีวสีในการเข้าฌานผลจะเกิดในพริบตาเดียว กรรมวิธีดังนี้ผู้ที่แยกไปทำพิธีต่าง ๆ ในด้านปลุกเสกรู้จักทุกคน หากไม่รู้จักจังหวะก็ป่วยการเหนื่อยเปล่า

ฉะนั้น เมื่อศึกษาถึงขั้นนี้แล้วก็จะเห็นว่า สมถะกับวิปัสสนาแยกกันตรงไหน ตรงเป็นอุปจารสมาธินั่นเอง หากแยกไปวิปัสสนา ในข้อกายคตาสติไปพิจารณาความเป็นจริงของร่างกาย คือ เบญจขันธ์ อันมี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั่นเอง หากเป็นสมถะก็แยกไปเจริญอภิญญา

ในกสิณต่าง ๆ จนเชี่ยวชาญ เกิดเป็นฌานสมาบัติ แล้วจึงนำฌานสมาบัติ เข้าไปรู้เห็นเรื่องความจริงจนบรรลุมรรคผลนิพพานนั่นเอง สำหรับเราท่านหากไม่ต้องการนิพพานขณะนี้ก็แยกตรงนี้เหมือนกัน โดยต้องการเพียงอภิญญาซึ่งหมายถึงอิทธิฤทธิ์นั่นเอง ฉะนั้น เมื่อท่านต้องการฤทธิ์ทางไหนมากน้อยแค่ไหน เช่นท่านต้องการฤทธิ์เพียงเอาไปเห็นอะไร ๆ ท่านก็ต้องจำเริญอาโลกสิณให้มาก หากท่านต้องการฤทธิ์มาก ท่านต้องจำเริญกสิณทุกชนิดให้เชี่ยวชาญ เพราะว่ากสิณนั้นให้ผลในทางแสดงฤทธิ์ไม่เหมือนกัน

ปฐวีกสิณ เนรมิตรคนเดียวให้เป็นคนมาก คนมากให้เป็นคนเดียว เนรมิตอากาศและน้ำให้เป็นแผ่นดินเดิน ยืน นั่ง นอน ในอากาศและน้ำได้

อาโปกสิณ เนรมิตแผ่นดินให้เป็นน้ำ ดำดินได้เท่ากับดำน้ำ ทำให้ฝนตกได้ เนรมิตแม่น้ำห้วยหนองได้ ทำพื้นที่รองภูเขา หรือตึกรามบ้านช่องให้อ่อนตัวเหมือนน้ำ แล้วโยกคลอนสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นให้ไหวได้

เตโชกสิณ เนรมิตให้เห็นควันเป็นเปลวไฟ ทำฝนไฟให้ตกลงมาได้ ทำให้เกิดแสงไฟสว่าง เห็นที่ไกล

และใกล้ได้ตุจตาทิพย์ ทำให้ไฟเกิดขึ้นแล้วเผาสิ่งใดก็ได้ ดังเช่น พระอรหันต์บันดาลไฟให้เกิดขึ้น แล้วก็เผาสรีระร่างกายของท่านเวลาปรินิพพาน

วาโยกสิณ เนรมิตให้เกิดลมน้อยใหญ่ได้ ทำตัวให้เบาลอยไปได้ทั้งตามลมและทวนลม

นีลกสิณ เนรมิตให้รูปเป็นสีเขียว ให้เกิดเขียวคลุ้มให้สีต่าง ๆ มืดมัวไปได้

ปีตกกสิณ เนรมิตรูปให้เป็นสีเหลือง สีอื่น ๆ ที่หม่นหมอง เนรมิตให้สดใสเหลืองดีได้

โลหิตกสิณ เนรมิตรูปให้เป็นสีแดง และเนรมิตสีอื่น ๆ ให้เป็นสีแดงได้

โอทาตกสิณ เนรมิตรูปให้เป็นสีขาว และเนรมิตสีอื่นให้เป็นสีขาวได้

อากาสกสิณ ทำที่ปกปิดมิดชิดให้เปิดเผย เนรมิตช่องว่างขึ้นภายในแผ่นดิน เข้าไปยืน เดิน นั่ง นอนได้ ทะลุที่กำบังได้ ดังที่เรียกกันว่า ล่องหน สำหรับผู้ที่ได้ฌานสี่แล้ว ควรเจริญอรูปฌานสี่ เมื่อได้แล้วรวมเป็นฌานสมาบัติแปด ฌานสมาบัติแปด

นี้อาจมีได้กับปุถุชนธรรมดา สำหรับพระอริยะนั้นท่านสามารถมีได้ในฌานสมาบัติแปดนี้แล้วยังสามารถทำฌาน สัญญาเวทยิตนิโรธ ได้อีกด้วย สำหรับฌานหลังนี้ จัดทำได้แต่พระอริยะบุคคลเท่านั้น ปุถุชนไม่สามารถผึกฝนหรือทำให้เกิดมีขึ้นได้

เมื่อท่านเลือกว่าจะทำอนาปานุสสติ ด้วยความต้องการจะศึกษาในเรื่องอภิญญา (ฤทธิ์) เท่านั้น ท่านจัดเตรียมดังนี้ รักษาศีลห้าเป็นนิจศีล ให้ทานเป็นนิจ แล้วปูพื้นด้วยการผึกจำเริญ สีลานุสสติควบคู่กันไป

การที่แนะนำ ให้ท่านปูพื้นในกรรมฐานสองกรรมฐานแรกนั้น เพราะเห็นว่าการเจริญกรรมฐานในทางต้องการอภิญญานั้น หากท่านทำสำเร็จแล้วโดยไม่มีกรรมฐานทั้งสองคือ สีลานุสสติ และ จาคานุสสติ เป็นฐานรองรับ แล้วอันตรายต่าง ๆ อาจเกิดขึ้นได้ เพราะหากท่านเป็นผู้ไม่มีศีล ท่านอาจจะนำอภิญญานั้นไปประกอบการทุจริตอันตรายก็จะเกิดขึ้นกับผู้อื่นและตัวท่านเอง ฉะนั้น หากท่านมีศีล หรือเจริญสีลานุสสติ ย่อมจะเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งให้ปฏิบัติแต่สิ่งที่

ถูกที่ควร เมื่อกล่าวเช่นนี้แล้วหากมองแต่เพียงผิวเผินก็น่าจะพอทำไมต้องเจริญจาคานุสสตินึกถึงการบริจาคอีกด้วยเล่า เพราะเหตุว่าศีลนั้นไม่สามารถจะกำจัดความโลภได้ สิ่งที่จะกำจัดความโลภได้นั้นมีแต่ ทาน คือการบริจาคเท่านั้น เพราะว่าเราได้เป็นผู้ให้เสียแล้วเราก็ไม่อยากเป็นผู้ได้ ส่วนมากบุคคลที่คิดจะประกอบการทุจริตใด ๆ นั้นเนื่องมาแต่ความโลภเป็นสาเหตุแทบทั้งสิ้น ฉะนั้น เมื่อท่านปฏิบัติกรรมฐานจนมีอภิญญายังฤทธิ์ให้เกิดอย่างหนึ่งแล้ว หากท่านเป็นผู้มีศีลก็จะพึงสังวรณ์อยู่เสมอความหลงผิดก็จะไม่เกิดขึ้น นอกจากนั้นท่านยังมีจาคะเป็นรั้วป้องกันความโลภ เช่นนี้นับได้ว่า ปลอดภัยต่อไป นี้เราจะเริ่มศึกษาและเตรียมตัวในการฝึกสมถะอนาปานุสสติ

สถานที่ที่จะใช้ในการศึกษา ถ้าเราจะพิจารณาพระสูตรองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำ ให้ผู้ปฏิบัติไปสู่ป่านั้นเป็นเพียงเพื่อให้ถือเอาที่สงัด เพื่อให้กายวิเวกและจิตวิเวกอย่างยิ่งเพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายอย่างยิ่งก็คือ **อรหันต์ผล** สำหรับเราท่านเป็นผู้เริ่มฝึกหวังผลเพียงแต่ขั้นต่ำ ๆ เราอาจเลือกเวลาอันเหมาะสม ดัดแปลงเคหะเพียงเล็กน้อยก็คงพอสำหรับการฝึกในขั้นนี้ เว้นแต่เมื่อจิตงอกงามในพระกรรมฐาน

มากขึ้น และหวังผลในอภิญญาต่าง ๆ สูงขึ้น จึงค่อยจัดสัปปายะต่าง ๆ ให้เหมาะสมยิ่ง ๆ ขึ้น จริงอยู่การปฏิบัติในที่วิเวกอย่างยิ่งนั้น ทำให้การศึกษาในกรรมฐานรวดเร็วขึ้น หากท่านปฏิบัติจนบรรลุมรรคผลขั้นสูงทีเดียวเลย แล้วกลับมาสู่สังคมก็ไม่เป็นไร เพราะจิตของท่านบริสุทธิ์ผ่องใสแล้ว แม้จะเข้ามาสู่สังคมจิตท่านก็คงเดิม หากเราท่านต้องการเพียงขั้นอภิญญาบางประการ แม้จะเข้าป่าทำได้แล้วกลับมาทำในที่ที่วิเวกอันเป็นความเคยชินที่ตนได้เคยรับอยู่ จะทำด้วยความยากลำบากหรือทำไม่ได้เลยในบางเวลาก็ได้ ฉะนั้น ในขั้นแรกนี้ควรจะหัดปฏิบัติในที่ที่ไม่สู้จะวิเวกนักแล้วค่อยเปลี่ยนตามลำดับให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ก็จะเกิดประโยชน์ในด้านการนำมาใช้งานได้ในทุกโอกาส ขอยืนยันว่าท่านสามารถจะทำใจให้สงบได้ในที่ทุกแห่ง ถ้าท่านปรับตัวเข้ากับสถานการณ์นั้นได้ และไม่เหลือวิสัยที่ปุถุชนจะพึงทำได้ แม้ในหลักฐานต่าง ๆ ก็กล่าวไว้ว่า วิเวกนั้นเป็นเครื่องสนับสนุนให้สมาธิเกิดมีขึ้นได้รวดเร็วเท่านั้น ไม่เห็นว่าจากหลักฐานที่ใดว่าหากสถานที่ใดไม่วิเวกไม่สงัดเท่านั้นเท่านี้ จึงจะปฏิบัติกรรมฐานไม่ได้

อิริยาบถ ความจริงการปฏิบัติพระกรรมฐาน หรือการทำสมาธินั้น ทำได้ทุกอิริยาบถ นอกจากว่าในอิริยาบถนั้น ๆ เรา

นิยมทำกันอย่างไรจึงจะดีที่สุดเท่านั้น ท่านั่งขัดสมาธิที่นิยมทำกัน คือ นั่งคู้เข่า ขาขวาพาดกับขาซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย ให้นิ้วมือชี้จรดนิ้วหัวแม่มือ หลังตั้งตรงได้ระดับกับคอและศีรษะหลับตาเพียงแต่ให้หนังตาบีดสนิทเท่านั้น ไม่บีบกล้ามเนื้อตา สำหรับตานี้จะไม่บีดก็ได้ เมื่อเป็นสมาธิแล้วตาจะบีดเอง แต่เพื่อตัดความกังวลจากภาพต่าง ๆ จะบีดเลยทีเดียวก็ได้ ลำดับในการปฏิบัติของ อานาปานุสสติมีดังนี้ บริกรรมนิมิต, คณนา, อนุพันธนา, ผุสนา, อุปปกิเลสเก้าคู่, อุคคหนิมิต, ฐาปนา, ปฏิภาคนิมิต, อุปจารสมาธิ, อัปนาโกศล ๑๐, อัปนาสมาธิ, ฌานที่ ๑, ฌานที่ ๒, ฌานที่ ๓, ฌานที่ ๔, วสี ๕, เมื่อผู้ศึกษาพร้อมที่จะทำสมาธิ ก็เริ่มทำบริกรรมนิมิต บริกรรมนิมิตนั้นคือ ขั้นคณนา อนุพันธนาและผุสนา ในขั้นแรกผู้ปฏิบัติจะเริ่มด้วยขั้นคณนา **คณนา** คือการนับ เนื่องจากผู้ศึกษาเพิ่งเริ่มปฏิบัติใหม่ยังไม่เคยกับการอยู่นิ่ง ๆ ฉะนั้นการผึกในขั้นนี้จึงมุ่งหมายเพื่อให้จิตคุ้นเคยกับการอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง วิธีในขั้นนี้ให้ผู้ผึกหายใจออกเริ่มนับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ส่วนจะนับถึงไหนนั้นแล้วแต่ลมหายใจเข้าออกของผู้ผึกจะสั้นยาวแค่ไหน ทำสลับกันไปทั้งหายใจเข้าหายใจออก ทำอยู่อย่างนี้จนกว่าจะคุ้นและค่อย ๆ นิ่งขึ้น

อาจจะต้องทำประมาณเจ็ดวัน หรือสิบวัน แล้วจึงเปลี่ยนไปขั้นอนุพันธนาข้อสำคัญของขั้นคณนานี้ นำจิตมาผูกไว้กับการนับ หากว่าจิตหลุดออกไปที่อื่นผู้ปฏิบัติจะต้องรีบนำกลับมาในทันที สิ่งนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องทำโดยเคร่งครัด เพราะในขั้นแรก ๆ นี้ หากปฏิบัติให้ถูกต้องตามวิธีการแล้ว จะทำให้การศึกษาในขั้นต่อไปสะดวกและง่ายขึ้น หากว่ารากฐานในขั้นแรก ๆ นี้แข็งแรง การปฏิบัติในขั้นต่อไปจนจิตตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ ก็จะเป็นสมาธิที่มั่นคงไม่โยกคลอน เมื่อท่านปฏิบัติในขั้นคณนาได้ดีแล้ว ก็เปลี่ยนมาปฏิบัติในขั้นอนุพันธนา ผู้ปฏิบัติจะเลิกการคณนา คือ เลิกการนับแล้วนำใจมาผูกกับลมหายใจแล้ว รู้สภาพความเป็นจริงของลมหายใจในขณะนั้นเช่น หายใจเข้าไปถึงไหนก็ตามรู้เข้าไปว่าขณะนี้ลมหายใจเข้าผ่านตรงไหน เวลากลับหายใจออกก็ตามรู้ออกมาจนผ่านจุดผุสนา ในระยะนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดจุดผุสนาเสียก่อน **จุดผุสนา** นั้น คือ ตำแหน่งที่ลมหายใจกระทบกับร่างกายที่เด่นที่สุดซึ่งจะเป็นครั้งไหนก็ได้ หรือกำหนดขึ้นโดยผู้สอนเป็นผู้กำหนดให้ อย่างของผมกำหนดเอาตรงช่องจมูก ตรงจุดสองช่องมารวมเป็นช่องเดียวกัน ผู้ปฏิบัติลองสูดดูจะเห็นว่าตรงที่ว่านี้จะสัมผัสกับลมหายใจเด่นที่สุด เมื่อผู้ปฏิบัติได้จุดผุสนาแล้วจงจำ

ไว้อย่างหนึ่งว่าจุดผุสนาอยู่ตรงไหน ฐาปนาจะเกิดขึ้นตรงนั้น อุคคาหนิมิตจะเกิดตรงนั้นด้วย เมื่อท่านได้จุดผุสนาแล้วท่านเริ่มทำอนุพันธนา คือละการนับนั้นเสีย แล้วเริ่มกำหนดรู้ตามว่าลมหายใจเข้าตั้งแต่ผ่านจุดผุสนา ก็เริ่มผูกจิตกำหนดรู้ตามเข้าไปว่าลมผ่านตรงไหน เรื่อยๆ ลงไปจนสุด เมื่อออกก็รู้ตามออกมาเช่นเดียวกัน จนกระทั่งผ่านจุดผุสนาในระยะอนุพันธนา คือการตามรู้นี้ผู้ปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่าการผูกจิตตามรู้นั้นรู้แค่ไหนอย่างไร การรู้ในระยะนี้ต้องการให้รู้เพียงว่าลมหายใจผ่านไปถึงไหน ขากลับออกมาก็เช่นกัน ให้รู้ไปจนผ่านจุดผุสนาจิตต้องผูกพันอยู่ตลอดเวลา กับลมหายใจทั้งเข้าและออกโดยไม่มีช่องว่าง คือช่องว่างนั้นหมายถึงในระยะลมหายใจเข้าออก จิตจะไม่ไปคิดที่อื่นเลย หากไปคิดที่อื่นเมื่อใดตรงนั้นก็เกิดช่องว่าง ถ้าเป็นเช่นนี้ต้องนำกลับมาผูกไว้กับลมหายใจ และตั้งต้นใหม่จนกว่าจะไม่เกิดช่องว่างเลย การตามรู้ก็ให้รู้เป็นปัจจุบันเท่านั้น ห้ามรู้เกินคือรู้อนาคต ตัวอย่างเช่นขณะที่สูดลมหายใจเข้าใกล้จะเต็มจิตก็คิดไปว่านี่จวนจะสุดอยู่แล้ว ประเดี๋ยวจะหายใจออก รู้อย่างนี้เรียกว่ารู้เกิน ในขณะที่รู้เกินนี้ก็จะเกิดช่องว่างขึ้นกับลมหายใจ เพราะเราไม่ได้ตามเกาะไปตลอดอย่างนี้เป็น

ต้น การที่รู้ล่วงหน้าไปว่าประเดี๋ยวลมหายใจจะกลับออกไปข้างนอกอย่างนี้เขาเรียกว่า จิตฟุ้งออกไปข้างนอก เมื่อสูดลมหายใจเข้าผู้ปฏิบัติจะต้องพึงปฏิบัติโดยเคร่งครัดมิให้จิตเกิดช่องว่างขึ้นได้หากจิตเกิดช่องว่างเมื่อใดในระยะนั้น จะเกิดอุปกิเลส คือ อุปสรรคหรืออันตรายที่จะทำสมาธิ ซึ่งเขาจัดไว้เก้าคู่ด้วยกัน คู่หนึ่งนั้นเขาหมายเอาลมหายใจเข้าและออกนับเป็นหนึ่งคู่

คู่ที่หนึ่ง เมื่อกำหนดลมหายใจออกจิตฟุ้งเข้าภายในเมื่อกำหนดลมหายใจเข้า จิตฟุ้งออกไปภายนอก

คู่ที่สอง ความหวัง ความพอใจ ความอยาก มีในลมหายใจออก ความหวัง ความพอใจ ความอยาก มีในลมหายใจเข้า

คู่ที่สาม เมื่อลมหายใจออกครอบงำ ลืมต่อลมหายใจเข้า เมื่อลมหายใจครอบงำ ลืมลมหายใจออก

คู่ที่สี่ เมื่อกำหนด นิมิต จิตในลมหายใจออกหวั่นไหว เมื่อกำหนดลมหายใจออก จิตในนิมิตหวั่นไหว

คู่ที่ห้า เมื่อกำหนดนิมิต จิตในลมหายใจเข้าหวั่นไหว เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า จิตในนิมิตหวั่นไหว

คู่ที่หก เมื่อกำหนดลมหายใจออกจิตในลมหายใจเข้าหวั่นไหว เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าจิตในลมหายใจออกหวั่นไหว

คู่ที่เจ็ด จิตเดินไปตามอารมณ์ ในอดีต ตกข้างกระสับกระส่าย (วิเขปะ) จิตหวังอารมณ์ในอนาคตเป็นจิตหวั่นไหว (วิกับปีตะ)

คู่ที่แปด จิตหดหู่ตกข้างเกียจคร้าน จิตเพียรจัดเกินไปตกข้างฝ่ายฟุ้งซ่าน

คู่ที่เก้า จิตไวต่อความรู้สึกตกข้างฝ่ายกำหนัด จิตไม่แจ่มใสตกข้างฝ่ายพยาบาท

ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาให้ดี ว่าหากท่านทำช่องว่างให้เกิดขึ้นในลมหายใจ คือนำจิตไปคิดที่อื่นเพียงชั่วแวบเดียว หนึ่งนั้นจะเกิดอะไร ๆ ติดตามขึ้นมาทั้งเก้าคู่นั้นทันที เพราะฉะนั้นท่านต้องระมัดระวังในเรื่องนี้โดยเคร่งครัด การผึกจิตของท่านจึงจะดำเนินต่อไปได้ หากท่านกำหนดลมหายใจและ

รู้ตามโดยไม่มีช่องว่างเลย เมื่ออารมณ์ของท่านละเอียดขึ้น อุคคาหนิมิตก็จะเกิดขึ้น นับว่าท่านได้ผ่านบริกรรมนิมิตมาจนถึงขั้นอุคคาหนิมิต อุคคาหนิมิตนั้นคือแสงสว่างที่ปรากฏอยู่ตรงหน้ายังไม่มีรูปร่าง ยังไม่มีสี เป็นแสงสว่างขาวธรรมดา และยังไม่เคลื่อนที่ เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว นิวรณ์ต่าง ๆ เริ่มถอนกำลังลงแล้ว ขณะนี้ผู้ปฏิบัติต้องนำจิตมากำหนดลงตรงกึ่งกลางแสงสว่างของดวงอุคคาหนิมิตนั้น ขณะนี้ไม่กำหนดรู้ตามลมหายใจแล้วเมื่อวางจิตลงตรงกึ่งกลางอุคคาหนิมิตนั้น อารมณ์ของผู้ปฏิบัติต้องยึดดวงอุคคาหนิมิตนี้ให้เป็นเอกคตา คือเป็นอารมณ์เดียว ไม่สอดส่ายไปในที่อื่น พูดง่าย ๆ ก็คือนำจิตมาผูกพันกับอุคคาหนิมิตเท่านั้น ในขณะนี้จิตจะเริ่มเป็นขนิกะสมาธิ ขนิกะสมาธิ คือ สมาธิเล็ก ๆ น้อย ๆ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดการเพ่งให้แน่วแน่ ให้จิตประณีตยิ่งขึ้น เมื่อจิตประณีตยิ่งขึ้นแล้วนิวรณ์ต่าง ๆ ก็จะถอยลง อุคคาหนิมิตนี้ก็ถอยลงด้วย คือ ค่อย ๆ หายไปด้วย เมื่อจิตประณีตยิ่งขึ้นอุคคาหนิมิตหายไป ก็เปลี่ยนเป็นปฏิภาคนิมิต ปฏิภาคนิมิตนั้นก็คือแสงที่มีต่าง ๆ มีรูปทรงสัณฐานมากมาย และเคลื่อนที่ได้ด้วย เช่น บางคนเห็นเป็นเมล็ดไข่มุกสุกสว่าง เคลื่อนที่ไปมาอยู่ตรงหน้า บางคนก็เห็นเป็นดวงสว่าง

เท่า ๆ กับเมล็ดทรายเคลื่อนที่ไปมาตรงหน้า บางครั้งก็เห็นเป็นควันบุรี่ลอยเคลื่อนที่อยู่ตรงหน้า บางครั้งก็เห็นดวงเท่า ๆ กับพระอาทิตย์หรือพระจันทร์เริ่มขึ้น บางครั้งก็เห็นเป็นรูปคนวิวพระสงฆ์ วัดวาอารามอย่างนี้ก็มี ข้อสำคัญผู้ปฏิบัติต้องไม่สนใจกับภาพที่เกิดขึ้นต่าง ๆ เหล่านี้ ขณะที่จิตกำหนดสังเกตการณ์ดูสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เท่านั้น ดูโดยความสงบให้เป็นเอกคตา จิตไม่สอดส่องไปที่อื่น ขณะนี้จิตเป็นอุปจารสาธิด้วยอำนาจของนิวรณ์ที่เสื่อมลง เมื่อนิวรณ์เสื่อมลงมากขึ้นจิตก็เป็นสมาธิมากขึ้น นิมิตต่าง ๆ ก็จะหายไปมากขึ้น หมายความว่านั่งจะไม่เห็นอะไรตรงนี้ ผู้ปฏิบัติใหม่จะถามเสมอ ๆ ว่าขณะนี้ผมนั่งแล้วไม่เห็นอะไรเลย คิดว่าสมาธิของตัวไม่ดี ที่จริงแล้วสมาธิดีขึ้นเพราะนิวรณ์เสื่อมลง ภาพต่าง ๆ ก็เสื่อมลงไปด้วย ระยะนี้ผู้ฝึกต้องกำหนดจิตให้เป็นเอกคตาจิตกำหนดให้หนักหน่วงขึ้น เมื่อภาพต่าง ๆ ไม่มีแล้วจุดที่กำหนดลมนั้นคือจุดฐาปนา ผู้ฝึกต้องทบทวนว่าจุดฐาปนาคืออะไร ซึ่งมีข้ออธิบายอยู่แล้วตอนต้น ๆ ทำความเข้าใจเรื่องฐาปนาเสียให้ดี เพราะว่าจะต้องเอามาใช้กำหนดจิตในระยะนี้ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดจิตที่ฐาปนานี้หนักหน่วงขึ้น จิตก็จะประณีตขึ้น จิตก็จะค่อย ๆ เดินสูงขึ้นจากอุปจารสมาธิ เข้าเป็นอัปนาสมาธิ

อัปนาสมาธิคือสมาธิที่แน่นแฟ้นไม่โยกคลอน แต่สำหรับการปฏิบัตินั้น จากอุปจารสมาธิไปสู่อัปนาสมาธินี้ยากเย็นแสนเข็ญมาก ต้องใช้เวลาศึกษาปฏิบัติเป็นเวลาแรมเดือนแรมปี และจะต้องปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ให้เหมาะสม อันจะเป็นอุบายให้จิตเป็นอัปนาสมาธิ มีหัวข้อที่จัดไว้สิบประการ คือ

๑. *กระทำวัตถุและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้เหมาะสม*
๒. *ปรับปรุงอินทรีย์ทั้งห้าให้มีพละเท่ากัน*
๓. *ฉลาดในเรื่องของนิมิต*
๔. *ประคองจิตในสมัยที่ควรประคอง*
๕. *ข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม*
๖. *ปลอบจิตในสมัยที่ควรปลอบ*
๗. *คุมจิตในสมัยที่ควรคุม*
๘. *เว้นคบคนที่โลเล*
๙. *คบคนที่มั่นคง*
๑๐. *น้อมจิตไปตามความเหมาะสมแก่จังหวะ*

ทั้งสิบประการนี้ เป็นการกระทำให้เหมาะสมทั้งภายในและภายนอก คือ ทั้งวัตถุและจิตใจ ในหัวข้อที่หนึ่งนั้น หมายถึง สัปปายะต่าง ๆ มีบุคคลสัปปายะ กถาสัปปายะ

อาวาสสัปปายะ อุตุสัปปายะ อาหารสัปปายะ บุคคลสัปปายะ คือบุคคลที่ให้คำสั่งสอนในเรื่องกรรมฐาน ต้องเลือกเฟ้นหาผู้สั่งสอนที่มีความรู้ความชำนาญในเรื่องกรรมฐาน เป็นผู้สั่งสอนดังนี้ เรียกจัดหาบุคคลสัปปายะ

กถาสัปปายะ ผลของการสั่งสอน ได้ผลดีก็เป็นกถาสัปปายะ

อาวาสสัปปายะ คือ จัดแจงที่อยู่ที่อาศัยให้เหมาะสมในด้านความวิเวกให้มีมากยิ่งขึ้น

อุตุสัปปายะ คือ ความสบายหรือพอดีของอากาศ ไม่ร้อนไม่หนาวจนเกินไป

ในหัวข้อที่สอง ต้องจัดอินทรีย์ทั้งห้าให้มีพละเท่ากัน หมายความว่า

ก. *สัทธินทรีย์*

ข. *วิริยินทรีย์*

ค. *สตินทรีย์*

ง. *สมาธินทรีย์*

จ. *ปัญญินทรีย์*

ผู้ปฏิบัติจะต้องปรับให้อินทรีย์ทั้งห้านี้เท่าเทียมกัน เช่น ท่านที่มีศรัทธาแก่กล้าในด้านทำสมาธิ หากท่านยังหย่อนอยู่ด้วยวิริยินทรีย์ คือผู้เบื่นใหญ่ในความเพียร หรือในอินทรีย์ทั้งห้านี้ ถ้าท่านหย่อนแต่อย่างใดอย่างหนึ่งก็ยากที่จะนำจิตให้ไปถึงอัปปนาสมาธิได้ ท่านลองพิจารณาทั้งห้าอย่างนี้ ถ้าท่านหย่อนหรือขาดอะไร สมมุติว่าท่านขาดศรัทธาก็ล้มเหลว แต่ถ้าท่านมีศรัทธาแล้วไม่มีความเพียรไม่มีสติท่านก็ล้มเหลวเช่นกัน เพราะฉะนั้น ต้องมีทั้งห้าอย่างนี้เท่าๆ กัน หรือใกล้เคียงกันดังนี้

ในหัวข้อที่สาม ฉลาดในเรื่องของนิมิต หมายความว่าเมื่อท่านเห็นนิมิตแล้วท่านต้องพยายามจดจำว่า กรณีแวดล้อมต่างๆ นี้ อารมณ์ของท่านเป็นอย่างไร หรือว่าท่านทำอย่างไร นิมิตจึงปรากฏกับท่านแล้วจดจำเอาไว้ เมื่อนั่งครั้งต่อไปก็พยายามให้ใกล้เคียงกับที่เคยปรากฏมาแล้ว อย่างนี้เรียกว่าฉลาดในเรื่องนิมิต

ในหัวข้อที่สี่ ประคองจิตในสมัยที่ควรประคอง หมายความว่าเมื่อนิมิตปรากฏแก่ท่านแล้ว พึงประคับประคองอารมณ์ไว้มิให้สอดส่ายไป เพื่อให้สมาธิในขณะนั้นประณีตยิ่ง

ขึ้นหมายความว่า ประคองจิตไว้มิให้สอดส่ายไปที่อื่น อย่างนี้เรียกว่า ประคองจิตในสมัยที่ควรประคอง

ในหัวข้อที่ห้า ข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม หมายความว่า เมื่อท่านประคองจิตแต่จิตไม่ยอมจะฟุ้งซ่านไปในอารมณ์อื่น ต้องพิจารณาว่า จิตฟุ้งซ่านขึ้นเป็นไปด้วยอารมณ์ของนิวรณ์ตัวใดและก็เมื่อรู้สาเหตุว่าเป็นผลของนิวรณ์ตัวใด เช่น สมมุติว่าฟุ้งซ่านไปด้วยความอยาก เช่น อยากจะได้ฌานเร็ว ๆ อันนี้ย่อมรู้ได้ว่าจิตเกิดความอยากตกข้างโลภ เราก็อาจจะข่มจิตลงด้วยการเจริญจาคานุสสติ เพื่อข่มจิตให้ละความอยากนั้นเสียอย่างนี้เป็นต้น ถ้าหากเราพิจารณาว่า จิตที่ฟุ้งซ่านนั้นตกข้างฝ่ายพยาบาท เราก็ข่มจิตด้วยการเจริญพรหมวิหารสี่อย่างนี้ได้ชื่อว่า ข่มจิตในเวลาที่ควรข่ม

ในหัวข้อที่หก ปลอบจิตในสมัยที่ควรปลอบ หมายความว่าเราจะข่มจิตเราก็ต้องค่อยๆอย่าทำด้วยอาการที่หักหาญค่อยโน้มค่อยดึงจิตเข้ามาทีละเล็กละน้อย ไม่ควรกระทำด้วยการหักด้ามพร้าด้วยหัวเข่า ดังนี้ เรียกว่าปลอบจิตในสมัยที่ควรปลอบ

ในหัวข้อที่เจ็ด คุมจิตในสมัยที่ควรคุม หมายความว่า เมื่อเราได้ปลอบแล้ว ชู่แล้ว พอจิตเดินเข้ามาในทางที่เราต้องการ เราต้องคุมไว้ให้แน่นทีเดียวไม่ยอมให้หนี หรือสอดส่ายไปอีก

ในหัวข้อที่แปด เว้นคนและสิ่งโลเล หมายความว่า นอกจากท่านจะปรับปรุงภายในหัวข้อที่กล่าวมาแล้วนั้นท่านจะต้องปรับปรุงเหตุภายนอก แม้ในขณะที่ท่านมิได้ปฏิบัติพระกรรมฐาน คือ ห้ามคบคนและทำสิ่งโลเล แล้วจึงหันมาปฏิบัติในหัวข้อที่เก้า คบคนและทำสิ่งที่มั่นคง

ในหัวข้อที่สิบ โน้มจิตไปในจังหวะที่เหมาะสม อันนี้คล้าย ๆ กับปลอบจิตแต่ความสำคัญอยู่ที่จังหวะ เมื่อท่านค่อยโน้มทีละน้อย ๆ คือทำแต่ยังไม่เหมาะจังหวะ หากว่าจิตยังไม่พร้อมที่จะโน้มไปท่านก็ไม่หักโหมที่จะโน้มไป หากจังหวะได้เมื่อใดท่านจงรีบโน้มไปทันที อย่างนี้เรียกว่าโน้มจิตไปในจังหวะที่เหมาะสม หากท่านแก้ไขในหัวข้อทั้งสิบนี้โดยสมบูรณ์ และเมื่อความเบื่นใหญ่ในความเพียรวิริยินทรีย์ของท่านแก่กล้าพอสมควร ท่านก็สามารถทำสมาธิให้เข้าไปสู่อัปนาสมาธิได้

เมื่อท่านทำสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้ว นิวรณ์ทั้งห้าจะถอยกำลังลงเป็นอันมาก จนกระทั่งนิวรณ์ทั้งห้า คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุธัจจะกุกุจจะ วิจิกิจฉา ทั้งห้านั้นขาดสูญเมื่อถึงตอนนี้แล้ว นักศึกษาต้องทำความเข้าใจให้ดีว่าเมื่อจิตเป็นอัปปนาสมาธินั้น อุคคหนิมิตขาดสูญ ปฏิภาคนิมิตขาดสูญ นิวรณ์ทั้งห้าขาดสูญ นิวรณ์ทั้งห้าขาดสูญเมื่อใดเป็นปฐมฌานเมื่อนั้น เมื่อพิจารณาอย่างนี้แล้วจะเห็นได้ว่าอารมณ์ที่ยังเหลือจากนิวรณ์เก้าประการนั้น เมื่อขาดสูญไปห้าก็คงเหลืออีกสี่ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกคตา อันนี้ก็คือองค์ฌานที่หนึ่งนั่งเอง ต่อไปนี้หากท่านกำหนดเพ่งดูอารมณ์ที่เหลือ ในขั้นต่อไปอารมณ์ท่านจะต้องประณีตยิ่งขึ้น เพราะว่านิวรณ์ที่ยังเหลืออยู่นี้ละเอียดยิ่งขึ้นทั้งนั้น ในขั้นของฌานที่สองนี้ วิตก วิจารณ์ หยาบกว่าเพื่อนก็จะโผล่ออกมาให้ท่านเห็นก่อนโดยชัดเจน ท่านจะต้องใช้อารมณ์ที่ประณีตกว่าเผ้าสังเกตการณ์ (Observation) ผู้ปฏิบัติคงจะสงสัยว่า วิตก วิจารณ์ หมายถึงการตรึกและการตรองนั้นคืออะไร ความจริงแล้วเมื่อสภาพของการตรึกและการตรองยังมี มันจะตรึกหรือตรองอะไร ๆ ก็ได้ มันย่อมทำการตรึกตรองเป็นธรรมดาเพราะว่ามันยังไม่ขาดสูญ นี่แหละเป็นตอนสำคัญที่ท่านจะ

ผ่านไปถึงฌานที่สอง ข้อสำคัญท่านอย่าเอาตัวเข้าไปรับอารมณ์ที่ตรึกตรองนั้น ท่านต้องเฝ้าสังเกตการณ์อารมณ์ที่ตรึกตรองเท่านั้น เมื่อท่านรู้ว่าอาการตรึก อาการตรองนั้น มีรูปร่างและอาการที่เกิดขึ้นกับจิตใจอย่างไร อารมณ์ของท่านก็จะประณีตยิ่งขึ้นอาการตรึกอาการตรองก็จะขาดสูญไป อาการตรึกอาการตรองขาดสูญไปเมื่อใดเมื่อนั้นเป็นทุติยฌาน เช่นนี้ องค์ฌานที่เหลือในฌานที่สอง ก็คือ ปีติ สุข อุเบกขา และเอกคตา โดยนัยเช่นเดียวกันหากท่านกระทำสมาธิกำหนดให้ประณีตยิ่งขึ้น ปีติ ซึ่งหยาบกว่าในองค์ฌานที่สองนี้ ก็จะโผล่มาให้เห็นชัดอีก ท่านก็ต้องเฝ้าสังเกตการณ์ว่า ปีติ นั้นรูปร่างเป็นอย่างไร อาการที่เกิดขึ้นอย่างไร อาการที่เกิดปีตินั้นคือ ขนลุกปลาบปลื้ม ยินดี บางทีผมก็ตั้งชัน รวมความแล้วก็คืออาการที่เกิดจากความยินดีนั้นเอง เมื่อท่านเฝ้าสังเกตดูอยู่เช่นนี้ จนอารมณ์ท่านประณีตยิ่งขึ้น ปีติก็จะขาดสูญ เมื่อปีติขาดสูญเมื่อใดนั้นเป็นตติยฌานเมื่อนั้น ในฌานที่สามนี้มีองค์ของฌานที่เหลืออยู่ คือ สุข อุเบกขา และ เอกคตา นิวรณ์ในองค์ฌานที่สามนี้ สุข หยาบกว่าก็จะปรากฏขึ้นมาให้เห็นชัดผู้ปฏิบัติก็จะสังเกตว่าสุขนั้นเป็นอย่างไร มีอาการ

อย่างไร เมื่ออารมณ์ของท่านประณีตยิ่งขึ้นสุขก็จะตกไป สุขขาดสูญเมื่อไรเมื่อนั้นเป็นฌานที่สี่ มีองค์ประกอบด้วย อุเบกขาและเอกคตา สำหรับการที่จะผ่านฌานที่ ๑,๒,๓,๔, ผู้ปฏิบัติจะผ่านขึ้นมาได้นั้นจะเห็นว่านิวรณ์ที่เหลืออยู่ตั้งแต่ฌานที่หนึ่งอะไรที่หยาบกว่าก็จะปรากฏขึ้นมาเป็นอุปสรรค สำหรับที่จะผ่านไปยังฌานต่อไปตามลำดับ ที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจกับคำว่า การสังเกตการณ์ให้ดีอย่าเข้าไปรับอารมณ์นั้น ๆ เป็นอันขาด หากท่านรับเอาอารมณ์ที่เป็นอุปสรรคในฌานใดท่านก็จะติดอยู่เพียงแค่นั้น ไม่สามารถก้าวข้ามไปได้ โดยเฉพาะในฌานที่สามนั้น ถ้าท่านเอาอารมณ์เข้าไปรับความสุข ท่จนก็จะติดความสุขนั้น ๆ ไม่สามารถจะก้าวข้ามไปในฌานที่สี่ได้ มีนักปฏิบัติหลายท่านที่ไม่สามารถจะทำฌานที่สี่ได้เพราะไปติดความสุขในฌานที่สามเสียเป็นส่วนมาก ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงควรระมัดระวังในฌานนี้ ถ้าหากท่านศึกษามาถึงขั้นนี้ก็นับว่าท่านทำสมาธิให้มากขึ้นเพื่อให้เกิดความสงบในอัตภาพปัจจุบัน (ทิฏฐธรรมสุขวิหาร) ดังที่กล่าวมาแล้วในตอนต้น บางคนอาจเข้าใจผิดว่าผู้ใดปฏิบัติถึงฌานที่สี่ได้แล้ว (อภิญญา) ฤทธิ์อำนาจจะเกิดขึ้น

พึงฌานที่สี่และกสิณ ฉะนั้นผู้ที่ต้องการฤทธอา-
นาจเช่นไร ก็ต้องเลือกฝึกกสิณดังที่บรรยายไว้
แล้วเมื่อทำกสิณชำนาญแล้ว นำเข้าฌานที่สี่
อธิษฐานจิตแล้วฤทธิ์อำนาจจึงจะเกิดขึ้น สำหรับ
ผู้ที่ต้องการความสงบเมื่อปฏิบัติมาถึงฌานที่สี่
แล้วย่อมนับได้ว่า จะได้รับความสงบสมความ
ปรารถนาทุกประการ ท้ายสุดนี้ขออำนาจพระศรี
รัตนตรัยจงดลบันดาลให้ ผู้สนใจในการปฏิบัติ
พระกรรมฐานจงประสบความสำเร็จ มีจิตงอก
งามในพระกรรมฐานยิ่ง ๆ ขึ้นไปเทอญ.

* * *