บทที่ ๑
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, ดร.
รศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกูลกิจ

วัตถุประสงค์การเรียนประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. บอกและอธิบายความเป็นมาของกัมมัฏฐานได้
๒. จำแนกความหมายของกัมมัฏฐานได้
๓. อธิบายประโยชน์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐานได้
๔. อธิบายความสำคัญของการปฏิบัติกัมมัฏฐานได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ความนำ
- ความเป็นมาของกัมมัฏฐาน
- ความหมายของกัมมัฏฐาน
- ประโยชน์ของกัมมัฏฐาน
- ความสำคัญของกัมมัฏฐาน

ฉบับทดลองใช้

๑.๑ ความนำ

กัมมัฏฐาน หรือกรรมฐาน คือที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตและเจตสิก ที่เป็นงานฝึกจิตให้เข้าถึงความสงบจากนีวรณธรรมทั้งหลาย และให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงแห่งสภาวธรรมตามความเป็นจริง เป็นอุบายทางใจ กล่าวคืออุบายสงบใจ เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน และ อุบายเรืองปัญญา เรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน และกัมมัฏฐานนี้เป็นธุระสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา เป็นวิถีทางออกจากทุกข์ที่ดีที่สุดเท่าที่มนุษย์ค้นพบมา ซึ่งมีพัฒนาการสั่งสมสืบเนื่องกันมาเป็นระยะเวลายาวนานจากยุคก่อนพุทธกาล ยุคพุทธกาล และหลังพุทธกาล เรื่อยมาจนถึงสมัยปัจจุบัน

๑.๒ ความเป็นมาของกัมมัฏฐาน

๑.๒.๑ ความเป็นมาของกัมมัฏฐานก่อนพุทธกาล

การปฏิบัติกัมมัฏฐานสมัยก่อนพุทธกาล มีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจำนวนมาก ซึ่งได้กล่าวถึงฤาษี ดาบส ผู้บำเพ็ญพรตอยู่ในป่าหิมพานต์ บรรลุฌานสมาบัติได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่างๆ ได้ การบรรลุฌานสมาบัติ การได้อภิญญาของพวกฤาษีดาบสดังกล่าวนั้น จัดเป็นผลของการเจริญสมถกัมมัฏฐานโดยตรง ซึ่งแสดงถึงว่าสมถกัมมัฏฐานได้มีการปฏิบัติกันมาช้านานแล้ว แม้ในสมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชาแสวงหาโมกขธรรมอยู่นั้นก็ปรากฏว่า ได้เดินทางไปปฏิบัติโยคะในสำนักของอาฬารดาบสและอุทกดาบส จนได้บรรลุถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ แต่ทรงพิจารณาเห็นว่าอรูปฌานไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับสนิท เพื่อสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน แต่เป็นไปเพียงเพื่อให้อุบัติในเนวสัญญานาสัญญายตนพรหมเท่านั้น[๑] จึงทรงปลีกพระองค์ออกแสวงหาหนทางสิ้นทุกข์ต่อไป

จะเห็นได้ว่า การฝึกอบรมพัฒนาจิตที่เรียกกันว่ากัมมัฏฐานนั้น ได้มีมาแล้วก่อนยุคพุทธกาล ซึ่งโดยส่วนมากแล้วจะเป็นสมถกัมมัฏฐานเพียงอย่างเดียว ไม่มีการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่ถึงจะเป็นเพียงสมถกัมมัฏฐานก็ไม่ได้หมายความว่า การเจริญสมถกัมมัฏฐานไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการบรรลุพระนิพพาน แท้จริงการเจริญสมถกัมมัฏฐานเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการบรรลุพระนิพพานอย่างยิ่ง ไม่ถือว่าออกนอกทางพระนิพพานแต่อย่างใด อันนี้เป็นการยืนยันว่า สมถกัมมัฏฐานมีอยู่แล้วในลัทธิอื่นก่อนสมัยพระพุทธเจ้า แต่สมถกัมมัฏฐานอย่างเดียวไม่ทำให้ถึงนิพพาน ภายหลังพระพุทธองค์ทรงใช้สมาธิที่ได้จากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานมาเป็นบาทแห่งการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงได้ปัญญาตรัสรู้ ดังนั้น วิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเป็นคำสอนพิเศษที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

---

[๑] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๙๐/๔๙.

๑.๒.๒ กัมมัฏฐานสมัยพุทธกาล

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชาก็ทรงไปศึกษาลัทธิของเจ้าสำนักต่างๆ ที่มีชื่อเสียงในสมัยนั้น ทรงแสวงหาหนทางดับทุกข์ โดยวิธีการลองผิดลองถูกมาหลากหลายวิธีโดยเฉพาะวิธีปฏิบัติแบบสมถกัมมัฏฐาน และวิธีทรมานตัวเองที่เรียกว่า “อัตตกิลมถานุโยค” ซึ่งคนในสมัยนั้นเชื่อกันว่า เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้จริง ในที่สุดพระองค์ก็สรุปผลได้ว่า วิธีการเหล่านั้นไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ได้แท้จริง จึงทรงหันมาเลือกวิธีการบำเพ็ญเพียรทางจิต ด้วยการเจริญสมกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในเรื่องนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสเล่าถึงการตัดสินพระทัยเลือกการปฏิบัติกัมมัฏฐานมาเป็นทางแห่งการตรัสรู้ว่า “ราชกุมาร ความระลึกนี้ได้เกิดแก่เราว่า เราจำได้อยู่ เมื่องานแรกนาขวัญแห่งเจ้าศากยะผู้เป็นพระราชบิดา เรานั่งใต้ร่มไม้หว้าอันเยือกเย็นมีใจสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานมีวิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่นั่นแหละ น่าจะเป็นทางแห่งการตรัสรู้ เราได้มีความรู้สึกสำนึกว่า นั่นแหละคือทางแห่งการตรัสรู้”[๒] จากข้อสันนิษฐานนี้ จึงเป็นเหตุให้พระองค์ตั้งพระทัยอย่างเด็ดเดี่ยว เจริญสมาธิภาวนาจนจิตเป็นสมาธิได้ฌานที่ ๔ แล้วบำเพ็ญภาวนาต่อไป จนได้ญาณ หรือวิชชา ๓ ประการ กล่าวคือ ในปฐมยาม คือยามที่ ๑ ของคืนนั้น ทรงได้บรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือ ระลึกชาติปางก่อนของพระองค์เองได้ ในมัชฌิมยาม คือ ยามอันมีในท่ามกลาง หรือยามที่ ๒ ทรงได้บรรลุจุตูปปาตญาณ คือ มีตาทิพย์สามารถมองเห็นการจุติ และอุบัติของสัตว์ทั้งหลายซึ่งกำลังจุติและอุบัติอยู่ และ ในปัจฉิมยาม คือ ยามอันมีในสุดท้าย ทรงได้บรรลุอาสวักขยญาณ คือ ตรัสรู้อริยสัจ ๔ ทรงรู้อย่างแจ่มแจ้งว่า อะไรคือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งเป็นความรู้ที่ทำให้กิเลสอาสวะหมดสิ้นไปจากจิตใจของพระองค์ ดังที่ตรัสเล่าถึงสภาพจิตของพระองค์ขณะเข้าถึงความหลุดพ้นไว้ว่า “เมื่อเรารู้เห็นอริยสัจ ๔ อย่างนี้ จิตจึงหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว เราได้มีญาณหยั่งรู้ตัวเอง หลุดพ้นแล้ว เรารู้แจ่มชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว ประพฤติพรหมจรรย์จบแล้ว ทำหน้าที่สำเร็จแล้ว ไม่มีอะไรให้เป็นอย่างนี้อีกแล้ว”[๓]

จะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ทรงบรรลุถึงโลกุตตรผลขั้นสูงสุด จนสามารถทำลายกิเลสได้หมดสิ้น ก็ด้วยทรงดำเนินปฏิบัติตามหลักพระกัมมัฏฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอุบายเรืองปัญญา ในการฝึกจิต โดยนำเอาสมถกัมมัฏฐานมาเป็นพื้นฐานที่มั่นคงให้แก่จิตใจก่อน แล้วเพิ่มเติมต่อยอดด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในคัมภีร์อรรถกถา ได้กล่าวถึงการปฏิบัติกัมมัฏฐานในสมัยพุทธกาลไว้หลายแห่ง พอสรุปความได้ว่าภิกษุผู้มีศรัทธาออกบวชประสงค์จะทำกิจธุระหน้าที่ของนักบวชให้บริบูรณ์ จะต้องบำเพ็ญธุระ ๒ อย่างในพระศาสนา คือ คันถธุระ และวิปัสสนาธุระ ในบรรดาธุระ ๒ อย่างนั้น การเรียนเอาพุทธพจน์กล่าวคือพระไตรปิฎก ๑ นิกาย ๒ นิกาย หรือว่า ๓ นิกาย ตามสมควรแก่ปัญญาของตน

---

[๒] ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๓๕/๔๒๐.

[๓] ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๕๙/๕๐๕.

แล้วทรงจำพุทธพจน์นั้น และสามารถบอก กล่าวได้ ชื่อว่า **“คันถธุระ”** ส่วนว่า การปรารภคือการมนสิการความเสื่อมไป และความสิ้นไปในอัตภาพร่างกายของภิกษุผู้ยินดีในเสนาสนะอันเงียบสงัด ผู้มีความประพฤติเบาพร้อม เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจการกระทำอย่างต่อเนื่องติดต่อกันไป จนสามารถบรรลุพระอรหัตต์ ชื่อว่า **“วิปัสสนาธุระ”**[๔] หมายความว่า การศึกษาเล่าเรียนภาคปริยัติ เพื่อให้เข้าใจถึงศีลอันพึงปฏิบัติตามพุทธอาณา และกิจวัตรข้อปฏิบัติสำหรับพระภิกษุต่างๆ และคำสอนของพระพุทธเจ้า คือพุทธพจน์ เมื่อผ่านการบำเพ็ญคันถธุระพอสมควรแล้ว ก็ศึกษาวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานจากพระพุทธองค์เป็นต้น หรือพระอุปัชฌาย์จนเป็นที่เข้าใจดีแล้วจึงสมควรจะบำเพ็ญธุระที่ ๒ คือ วิปัสสนาธุระ หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการกำหนดยกรูปนามขึ้นพิจารณาโดยอาการของไตรลักษณ์ คือ ความเป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่คงทน และมิใช่ตัวตน จนเกิดผล คือ สามารถทำลายกิเลสบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด ภิกษุผู้บำเพ็ญวิปัสสนาธุระนั้น โดยส่วนมากจะต้องปลีกตัวออกจากหมู่คณะ แสวงหาเสนาสนะที่เป็นสัปปายะเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรทางจิต อาจจะเป็นชายป่า ภูเขา ถ้ำ ซึ่งเป็นสถานที่สงัดปราศจากสิ่งรบกวนไม่ไกล ไม่ใกล้หมู่บ้านเป็นที่บิณฑบาตมากนัก แล้วลงมือเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างจริงจังจนเกิดความมั่นใจในผลของการปฏิบัติแล้วจึงกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า

การปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาดังกล่าวมานี้ ชี้ให้เห็นว่า สมัยพุทธกาลมีการปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างแพร่หลาย และผู้ปฏิบัติก็ได้รับผลการปฏิบัติเร็ว เพราะมีพระพุทธองค์ และเหล่าสาวกผู้ผ่านการปฏิบัติจนได้รับผลมาแล้ว เป็นผู้คอยชี้แนะแนวทางปฏิบัติ และทำการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเที่ยวจาริกไปยังสถานที่ต่างๆ เพื่อประกาศหลักคำสอนของพระพุทธองค์ให้เข้าสู่วิถีชีวิตประชาชน ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้การปฏิบัติกัมมัฏฐานในสมัยพุทธกาลเป็นไปอย่างแพร่หลาย

๑.๒.๓ กัมมัฏฐานสมัยหลังพุทธปรินิพพาน

หลังจากที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว เหล่าสาวกมีความแตกแยกกันทางความคิดมากขึ้น แต่ในส่วนที่เป็นการฝึกจิตนั้น เหล่าสาวกก็คงยึดถือการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ จนถึงยุคพุทธศตวรรษที่ ๓ ในสมัยของพระเจ้าโศกมหาราช ปกครองชมพูทวีป (ประมาณ พ.ศ. ๒๓๖) พระองค์ทรงมีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ทรงชำระมลทินในพระพุทธศาสนาให้สะอาดหมดจด ทรงถวายความอุปถัมภ์คณะสงฆ์ในการทำตติยสังคายนา (สังคายนาครั้งที่ ๓) รวบรวมพระธรรมวินัยให้เป็นหมวดหมู่เสร็จสิ้นแล้ว ได้จัดส่งพระธรรมทูตไปเผยแผ่ยังดินแดนต่าง ๆในชมพูทวีป และสถานที่ต่างๆ ถึง ๙ สาย[๕] เป็นเหตุให้พระพุทธศาสนาแผ่ขยายออกไปในวงกว้างมากขึ้น

---

[๔] ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๕.

[๕] ดูรายละเอียดใน วิ.อ.(บาลี) ๑/๕๘-๖๔.

๑.๒.๔ กัมมัฏฐานในสมัยปัจจุบัน

ในส่วนของการปฏิบัติกัมมัฏฐานยุคปัจจุบันนี้ ปรากฏว่า มีพระเถระผู้ทรงคุณสมบัติทั้งทางด้านปริยัติ และทางด้านการปฏิบัติหลายรูป เช่น พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ พระมหินทเถระ และ คณะพระเถระที่ไปเป็นธรรมทูตเผยแผ่ในดินแดนต่างๆ นั้นล้วนเป็นพระอรหันต์ขีณาสพทั้งสิ้น เป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงความเจริญของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากัมมัฏฐานในยุคนี้ ในบรรดาคณะพระเถระเหล่านั้น คณะพระโสณเถระ และพระอุตตรเถระ ที่นำพระพุทธศาสนามาเผยแผ่ในดินแดนสุวรรณภูมิ หลักธรรมที่นำไปเผยแผ่ คือพรหมชาลสูตร[๖] นับได้ว่าเป็นผู้วางรากฐานทางพระพุทธศาสนาในดินแดนแห่งนี้ รวมถึงได้นำแนวการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่เชื่อว่าได้รับถ่ายทอดจากพระโมคคัลลีบุตรติสสเถระมาเผยแผ่ในภูมิภาคนี้ และมีผู้รักษาสืบต่อแนวการปฏิบัตินี้มาจนถึงปัจจุบัน

สำหรับแนวการปฏิบัติกัมมัฏฐานในประเทศไทยปัจจุบัน มีรูปแบบแนวการปฏิบัติที่หลากหลายตามแนวทางที่คณาจารย์ ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะกับจริตนิสัยของตนเอง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำจิตให้สงบรำงับ และเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ดังนั้น รูปแบบวิธีการปฏิบัติ อาจดูต่างกัน แต่ถ้าเป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายอันเดียวกันคือความสงบระงับใจและให้เกิดสติปัญญา แล้วก็ถือว่าไม่ออกนอกจากจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานทางพระพุทธศาสนา ในที่นี้จะขอยกรูปแบบแนวการปฏิบัติกัมมัฏฐานซึ่งเป็นที่คุ้นเคยรู้จักกันในปัจจุบันมาสัก ๔ สายหลัก โดยย่อ คือ การปฏิบัติกัมมัฏฐานสายบริกรรมภาวนาพุทโธ, การปฏิบัติแบบพอง–ยุบ, การปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบอานาปานสติ และ การปฏิบัติแบบสัมมาอรหัง เป็นต้น

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน แบบภาวนา “พุทโธ” มีปรากฏในประเทศไทยเป็นเวลานาน ซึ่งพระอาจารย์สำคัญ ผู้ที่ให้กำเนิดการปฏิบัติแนวนี้ เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย คือ พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ท่านบวชเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๓๖ได้เรียนกัมมัฏฐานเบื้องต้นจากพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล โดยมีบทบริกรรมภาวนาว่า “**พุทโธ**” ท่านเป็นพระนักปฏิบัติที่มีปฏิปทาเด็ดเดี่ยวเที่ยวจาริกปฏิบัติธรรมและเผยแผ่ธรรมในสถานที่ต่างๆ โดยเฉพาะสถานที่ที่เป็นป่าเขาลำเนาไพร จนมีลูกศิษย์ผู้มีชื่อเสียงด้านการปฏิบัติกัมมัฏฐานมากมาย การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวพระอาจารย์มั่น นอกจากจะนำบทว่า พุทโธ มาบริกรรมให้เกิดสมาธิแล้ว ยังได้นำการบริกรรมพุทโธไปประยุกต์ใช้กับอานาปานสติกัมมัฏฐานด้วย กล่าวคือ เวลาหายใจเข้าบริกรรมว่า “พุท” เวลาหายใจออกบริกรรมว่า “โธ” ซึ่งคำว่า พุทโธ เป็นพระนามของพระพุทธเจ้าซึ่งแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน การใช้คำว่า พุทโธ มาบริกรรมขณะหายใจเข้าออกเป็นกุศโลบายในการรวมจิตเป็นหนึ่งเดียวได้ง่ายซึ่งเป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐานก่อน แล้วค่อยพัฒนาไปสู่วิปัสสนากัมมัฏฐานในภายหลัง

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานสายพอง – ยุบ กัมมัฏฐานสายนี้มีศูนย์กลางอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร การสอนกัมมัฏฐานสายนี้ เป็นที่นิยมกัน

---

[๖] วิ.อ. (บาลี) ๑/๔๘.

อย่างแพร่หลาย นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้โดยมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งท่านได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่แนวการปฏิบัติกัมมัฏฐานวิธีนี้ แนวการปฏิบัติของกัมมัฏฐานแบบพอง-ยุบ เกิดขึ้นจากความดำริของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) สมัยที่ท่านเป็นพระอาจารย์สอนพระพุทธศาสนา ประจำอยู่ ณ วัดมหาธาตุฯ โดยท่านเห็นว่าประเทศไทยมีหลักสูตรพระปริยัติธรรมแล้ว น่าจะมีหลักสูตรการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงบ้าง ท่านจึงได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙ จากวัดมหาธาตุฯ ซึ่งมีอัธยาศัยชอบในการปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อให้ไปศึกษาแนววิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน ณ นครย่างกุ้ง ประเทศพม่า ณ สำนัก**สาสนยิสสา** ซึ่งมีท่านโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาดอ) เป็นเจ้าสำนัก ท่านใช้เวลาศึกษา ๑ ปีก็เดินทางกลับประเทศไทย พ.ศ. ๒๔๙๕ พร้อมทั้งอาราธนาพระภิกษุพม่า ๒ รูป เดินทางมาด้วย คือ ท่านอาสภะ กัมมัฏฐานาจริยะ และท่านอินทวังสะ กัมมัฏฐานาจริยะ โดยในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ได้มีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานขึ้นที่วัดมหาธาตุฯ มีพระอุโบสถเป็นสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏว่าได้รับความสนใจ และ มีพระภิกษุสงฆ์ ตลอดจนคฤหัสถ์ได้เข้ามาศึกษาปฏิบัติกันเป็นอันมาก ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๙๘ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมณศักดิ์ที่พระพิมลธรรม ในขณะนั้น)ในฐานะสังฆมนตรี ว่าการองค์การปกครอง ได้นำเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเสนอต่อคณะสังฆมนตรี จนได้รับการรับรองให้จัดตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระ ขึ้นในคณะสงฆ์ไทย โดยมีสำนักงานกลาง กองวิปัสสนาธุระที่วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ มีสมเด็จพระพุฒาจารย์ เป็นผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ และ มีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙ สมัยยังเป็นพระอุดมวิชาญาณเถร) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ งานกองการวิปัสสนาธุระก็ได้เจริญก้าวหน้า และขยายออกไปอย่างกว้างขวางทั้งในและ ต่างประเทศ จนกระทั้ง ในปี พ.ศ. ๒๕๒๔ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโน ป.ธ.๙) ในฐานะนายกสภามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้มีบัญชาให้นำเสนอต่อมหาวิทยาลัย จัดตั้งเป็นสถาบันวิปัสสนาธุระขึ้น เป็นหน่วยงานหนึ่งของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อให้นักศึกษาได้ศึกษาและปฏิบัติ

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานตามแนวอานาปานสติ พระกัมมัฏฐานสายนี้ มีปฏิบัติแพร่หลายกันมากอีกแนวหนึ่งในประเทศไทย เนื่องจากเป็นกัมมัฏฐานที่ใช้อารมณ์ หรืออุปกรณ์ที่มีอยู่ภายในตัวของแต่ละคน คือลมหายใจซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างยิ่ง อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานที่มีชื่อเสียงในสายนี้มีหลายท่าน ส่วนใหญ่มีวิธีการปฏิบัติเป็นไปในแนวอานาปานสติเดียวกันทั้งหมด เกือบทุกสำนัก

ท่านพุทธทาสภิกขุ เป็นผู้มีชื่อเสียงในฐานะเป็นปราชญ์ในทางพระพุทธศาสนารูปหนึ่ง ที่มีผลงานด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนามากมาย ไม่ว่าจะเป็นเขียนหนังสือ บทความ ปาฐกถา เทศนา แต่เมื่อพูดถึงเรื่องการปฏิบัติแล้ว ท่านมักจะยกอานาปานสติขึ้นมาแสดงเสมอ โดยชี้แจงว่าเป็นพระ

สูตรที่พระพุทธองค์ทรงโปรดปราน และแนะนำให้สาวกปฏิบัติตาม ถ้าใครปฏิบัติอานาปานสติให้สมบูรณ์แล้ว ก็จะมีผลให้คุณธรรมต่างๆ เช่น สติปัฏฐาน ๔ มรรค ๘ เป็นต้นถึงความสมบูรณ์ด้วย[๗]

นอกจากนี้ การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานตามแนวอานาปานสติ ก็มีพระมหาเถระรูปอื่นๆ ที่มีชื่อเสียง เช่น สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)[๘] และพระอาจารย์สมภพ โชติปญฺโญ แห่งวัดนิพเพธิการาม จังหวัดสกลนคร เป็นต้น มีหลักการและแนวทางการประพฤติปฏิบัติ โดยส่วนมากไม่แตกต่างกัน เป็นการสอนและการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน ด้วยกันทั้งสิ้น

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานแนววิชชาธรรมกาย พระอาจารย์ผู้ให้กำเนิดกัมมัฏฐานสายนี้ คือ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) หรือหลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ท่านนำกัมมัฏฐานต่างๆ มาประยุกต์ใช้ร่วมกันกล่าวคือ ใช้อาโลกกสิณ อานาปานสติ และ พุทธานุสสติ โดยใช้อาโลกกสิณเป็นกสิณกลาง กล่าวคือ เมื่อพระโยคาวจรกำหนดบริกรรมนิมิต นึกเห็นมณฑลกสิณแสงสว่างได้ และ เพ่งกสิณนั้นจนถือเอาอุคคหนิมิต ถึงปฏิภาคนิมิตได้ ย่อมเห็นนิมิตติดตาติดใจเป็นดวงกลมใสสว่าง การปฏิบัติกัมมัฏฐานวิชชาธรรมกายจึงเป็นกัมมัฏฐานอีกสายหนึ่งซึ่งมีการปฏิบัติแพร่หลายในประเทศไทย วิธีปฏิบัติในขั้นสมถภาวนา คือ ให้กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงกลมใสขนาดเล็กประมาณเท่าดวงตาดำ (หรือขนาดเท่าที่พอนึกเห็นด้วยใจได้ชัดเจน) ให้ปรากฏขึ้นที่ปากช่องจมูก (หญิงซ้าย-ชายขวา) ให้ใจอยู่ในดวงกลมใสนั้น คือ นึกให้เห็นจุดเล็กใส ศูนย์กลางดวงกลมใสตั้งอยู่ที่ปากช่องจมูก พร้อมกับบริกรรมภาวนาตรงศูนย์กลางดวงกลมใสนั้น ว่า “สมฺมา อรหำ สมฺมาอรหำ สมฺมาอรหำ ” ดังนี้เป็นต้น[๙]

๑.๓ ความหมายของกัมมัฏฐาน

คำว่า “**กัมมัฏฐาน**” ตรงกับภาษาบาลีว่า “**กมฺมฏฺฐานำ**” เขียนในรูปภาษาไทยกึ่งสันสกฤตว่า “**กรรมฐาน**” แยกศัพท์ออกได้ว่า **กมฺม** (การกระทำ, การงาน) + **ฐานำ** (ที่ตั้ง, เป็นที่ตั้ง) เมื่อนำมารวมกันเข้าได้ความว่า **กมฺมฏฺฐานำ** แปลความได้ว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตและเจตสิก หมายเอาอุบายทางใจให้เข้าถึงวิเสสธรรม ดังวจนัตถะ แสดงไว้ว่า **กฺริยา = กมฺมำ, “ติฏฺฐติ เอตฺถาติ** =

---

[๗] พุทธทาสภิกขุ, **วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๗-๖๒. และ พุทธทาสภิกขุ, **โอสาเรตัพพธรรม**, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๖-๑๗๓.

[๘] สมเด็จพระพุทธโฆษจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **จากจิตวิทยา สู่จิตตภาวนา**, (นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๘).

[๙] สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งโลก. **เบญจภาคีกรรมฐาน:คู่มือการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์,** (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๗๔-๘๓

ฐานำ.[๑๐] การกระทำ ชื่อว่ากัมม์ (กรรม), การเจริญสมถะและวิปัสสนา ย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์ มีกสิณเป็นต้น หรือในรูปนาม เหตุนั้น อารมณ์มีกสิณ เป็นต้น หรือ อารมณ์คือรูปนาม จึงชื่อว่า ฐานะ

กัมมัฏฐาน มี ๒ อย่าง คือ อารัมมณกัมมัฏฐาน และ อารัมมณิกกัมมัฏฐาน

๑. อารัมมณกัมมัฏฐาน ได้แก่ อารมณ์ของสมถะ มีกสิณเป็นต้น และอารมณ์ของวิปัสสนา มีเตภูมิกสังขารธรรม คือรูปนามที่เกิดอยู่ในภูมิทั้ง ๓ มีวจนัตถะ แสดงว่า “**กมฺมสฺส ฐานำ = กมฺมฏฺฐานำ.** อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมถะและวิปัสสนา ชื่อว่า “กัมมัฏฐาน”

๒. อารัมมณิกภาวนากัมมัฏฐาน คือ ธรรมที่เพ่งอารมณ์ ได้แก่ ความพยายามในการเจริญสมถะและวิปัสสนาที่เกิดขึ้นก่อนๆ มีวจนัตถะแสดงว่า “**กมฺเม ภาวนา รพฺโพ ปุนปฺปนำ กมฺมสฺส ฐานำ = กมฺมฏฺฐานำ** ฯ ความพยายามที่เกิดขึ้นก่อนๆ เป็นที่ตั้งของความพยายามที่เกิดขึ้นหลังๆ นั่นแหละ ชื่อว่า “กัมมัฏฐาน” หมายความว่า ความพยายามที่เกิดขึ้นครั้งหลังๆ นี้ ได้รับความพยายามที่เกิดขึ้นแล้วในขณะก่อนๆ ที่สืบต่อกันมานั่นเอง เป็นที่ตั้ง ฉะนั้น ความพยายามที่เกิดขึ้นก่อนๆ นั้น จึงชื่อว่า “อารัมมณิกภาวนากัมมัฏฐาน”

รวมความแล้ว อารมณ์ของสมถะ มีกสิณเป็นต้น และอารมณ์ของวิปัสสนา คือรูปนาม เป็นตัวกัมมัฏฐาน ความพยายามที่เกิดขึ้นก่อนๆ ติดต่อกันมาเป็นลำดับ ก็ชื่อว่า กัมมัฏฐาน ฉะนั้น “กัมมัฏฐาน” จึงประกอบด้วยธรรมทั้ง ๒ ประการ คือ เป็นอารัมมณธรรม อุปมาเหมือนตัวละคร กับอารัมมณิกธรรม อุปมาเหมือนผู้ดูละคร ในคัมภีร์มูลฎีกา แสดงวจนัตถะของ “กัมมัฏฐาน” ว่า

กมฺมเมว วิเสสาธิคมนสฺส ฐานนฺติ = กมฺมฐานำ. แปลว่า การงานอันเป็นฐาน คือเป็นเหตุแห่งการได้บรรลุคุณวิเศษนั้นแล เหตุนั้น การงานนั้น ชื่อว่า กัมมัฏฐาน (คือฐานอันเป็นเหตุให้บรรลุวิเสสธรรม คือ มรรค ผล และนิพพาน อันเป็นธรรมวิเศษ)

กมฺเม ภาวนา รพฺโพ ฐานนฺติ = กมฺมฏฺฐานำ วา ฯ อีกอย่างหนึ่ง ความพยายามเจริญในการงานทั้ง ๒ อย่าง เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุ ฌาน มรรค ผล นิพพาน เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่ากัมมัฏฐาน

ตามวจนัตถะทั้งสองนัยนี้ แสดงให้เห็นว่า การเจริญสมถะ และวิปัสสนา ทั้งสองอย่างนี้ชื่อว่า กัมมัฏฐาน เพราะเป็นเหตุให้ผู้เจริญได้บรรลุ ฌาน มรรค ผล นิพพาน

กัมมัฏฐาน หมายความว่า ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา ดังนั้น อุบายทำใจให้สงบระงับดังกล่าวนั้น แยกออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ อุบายสงบใจ และอุบายเรืองปัญญา

---

[๑๐] พระสัทธรรมโชติกะ ธัมมาจริยะ, รวบรวมโดย พระศรีคัมภีรญาณ (ถวัลย์ ญาณจารี ป.ธ.๙), **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉท ๙ สมถกรรมฐานทีปนี**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย, สำนักเรียนวัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร, ๒๕๕๔), หน้า ๒๕.

๑. อุบายสงบใจ กล่าวคือ อาศัยวิธีการท่องถ้อยคำบางอย่างซ้ำๆ กัน (สัททบัญญัติ และบังคับตนเองในลักษณะการสร้างแนวคิดเกี่ยวกับคำนั้น) สิ่งที่เราสร้างขึ้นไม่ว่าจะเป็นแนวคิด ความคิด หรือภาพพจน์ของคำๆ นั้น ล้วนเป็นองค์ประกอบของความสงบ ที่เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน

๒. อุบายเรื่องปัญญา อาศัยความรู้สึกตัวที่มีอยู่ รู้ถึงการสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ รู้ถึงปรากฏการณ์ทางจิต ขณะร่างกายมีการกระทบสิ่งเร้า เฝ้าติดตามการรับรู้นี้ด้วยความตั้งใจ เมื่อมีความตั้งใจอยู่ที่การรับกระทบความคิดต่างๆ ก็จะถูกตัดออกไป จนไม่สามารถสอดแทรกเข้ามาได้ ไม่เปิดโอกาสให้มีการก่อตัวของแนวคิด ภาพลักษณ์ หรือความคิดใดๆ ตามมา เท่ากับเป็นการรู้เท่าทันกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยตรงในทันทีที่เกิดขึ้น จึงไม่เกิดการบิดผันใดๆ ทางด้านความคิดนี้ คือ ส่วนของกิจกรรม ที่เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐาน โดยหลักทั่วไป จำแนกออกเป็น ๒ ประการ คือ ๑. สมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเพื่อการทำจิตใจให้สงบ, วิธีฝึกอบรมเจริญจิตใจ ๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเพื่อการให้เกิดความรู้แจ้ง, วิธีฝึกอบรมเจริญปัญญา

สมถกัมมัฏฐาน คือ การอบรมความสงบของจิตเพื่อข่มนิวรณ์ จนจิตสงบเป็นฌานจิตขั้นต่างๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น เมื่อฌานไม่เสื่อมย่อมเกิดในพรหมโลก

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การอบรมเจริญปัญญา ที่รู้ความจริงของสภาพธรรมในขณะนี้ที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา เพื่อรู้แจ้งอริยสัจธรรม ตามความเป็นจริง ดับกิเลได้ตามลำดับแห่งมรรค เพื่อดับกิเลสทั้งหมดไม่ต้องเกิดอีกเลย

กัมมัฏฐานภาวนา ๒ ประการ

แนวทางแห่งการปฏิบัติสมถภาวนา กับวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์กัน และไม่สัมพันธ์กับระหว่างสมาธิกับปัญญา ในข้อปฏิบัติที่จะทำให้ถึงซึ่งธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ พึงทำความเข้าใจเกี่ยวกับภาวนาในเบื้องต้นดังนี้

คำว่า “**ภาวนา**” แปลว่า ธรรมที่ควรเจริญ คือ ทำให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ในจิตสันดานของตน ดังมีวจนัตถะ แสดงว่า

“ภาเวติ กุสลธมฺเม อาเสวติ วฑฺเฒติ เอตายาติ = ภาวนา.[๑๑] ธรรมชาติใด ย่อมอบรมกุศลธรรม คือ ย่อมส้องเสพกุศลธรรม ได้แก่ ย่อมยังกุศลธรรมให้เจริญ ด้วยธรรมชาตินั้น เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าภาวนา ได้แก่ ปัญญาที่เป็นเหตุอบรม ส้องเสพ และเจริญกุศลธรรม

“ปุนปฺปุนํ กิริยาย ภาเวตพฺพาติ = ภาวนา. แปลความว่า “ธรรมอันบัณฑิตทั้งหลายพึงทำให้เกิดขึ้นครั้งแรก และครั้งหลังๆ ให้ติดต่อกันเป็นนิตย์ จนถึงความเจริญขึ้น เหตุนั้น ธรรมนี้ ชื่อว่า “**ภาวนา**” ได้แก่ ภาวนา ๓ คือ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา หรือ อัปปนาภาวนา

---

[๑๑] วิภาวินี.ฎีกา. (บาลี) ๑๗๑.

อีกนัยหนึ่ง **“ภาเวตพฺพา ปุนปฺปุนํ วฑฺเฒตพฺพาติ = ภาวนา.**[๑๒] แปลความว่า ธรรมชาติใด อันโยคาวจรบุคคลพึงอบรม คือพึงให้เจริญบ่อยๆ เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า “ภาวนา”

การที่แสดงวจนัตถะ คือ เนื้อความของภาวนานี้นั้น เพราะเป็นธรรมที่อำนวยประโยชน์ให้แก่ผู้กระทำได้รับความสุขกาย สุขใจ ทั้งในภพนี้และภพหน้า ตลอดจนกระทั้งพ้นจากวัฏฏสงสาร

ภาวนา มี ๒ อย่าง คือ **๑. สมถภาวนา** คือ การเพ่งอารมณ์เพื่อให้จิตสงบจากกิเลสนิวรณ์ทั้งหลาย และ **๒. วิปัสสนาภาวนา** คือ การรู้แจ้งสภาวธรรม ตามความเป็นจริง

ความหมายของสมถภาวนา

สมถภาวนา คือ การเพ่งอารมณ์ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้นอันเดียว และ สามารถทำให้กิเลสนิวรณ์สงบระงับลงได้

คำว่า “**สมถะ**” แปลว่า สงบ หมายความว่า การเพ่งอารมณ์เพื่อให้จิตตั้งมั่น สงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว และ สามารถทำให้กิเลสนิวรณ์สงบระงับลงได้ คำว่าสงบโดยนัยนี้ มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑. สงบจากกิเลสนิวรณ์ มีวจนัตถะ แสดงว่า **“นีวรเณ สเมตีติ = สมโถ.**[๑๓] ธรรมชาติใดย่อมทำให้กิเลส มีกามฉันทนิวรณ์ เป็นต้น สงบลง เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าสมถะ ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิก ที่ประกอบในมหากุศลจิต ๘ และ รูปาวจรปฐมฌานกุศลจิต ๑

อีกอย่างหนึ่ง **กามจฺฉนฺทาทิเก ปจฺจนีกธมฺเม กิเลเส สเมติ วินาเสตีติ = สมโถ, สมาธิสฺเสตํ นามํ.**[๑๔] ธรรมชาติใด ย่อมยังกิเลสทั้งหลาย อันเป็นปัจจนีกธรรมมีกามฉันทนิวรณ์ เป็นต้น สงบ คือทำให้พินาศไป เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น **ชื่อว่า สมถะ**, คำว่า สมถะ เป็นชื่อของสมาธิ คือ เอกัคคตาแห่งจิต (ภาวะแห่งจิตมีอารมณ์เดียว) เพราะยังปัจจนีกธรรมให้สงบระงับ ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิก ที่ประกอบในมหากุศลจิต ๘ และ รูปาวจรปฐมฌานกุศลจิต ๑

เอกัคคตาแห่งจิต ชื่อว่า **สมถะ** ในเวลาที่โยคาวจรบุคคลเข้าสมาบัติ ๘ ประการ พร้อมทั้งอุปจาระ ชื่อว่า จิตตสมถะ เพราะเหตุไร เพราะเหตุว่า ความหวั่นไหวแห่งจิต ความดิ้นรนแห่งจิต ได้ประจวบกับเอกัคคตาแห่งจิตนั้นแล้ว ก็ย่อมสงบไป ย่อมเข้าไปสงบได้อย่างวิเศษ เหตุนั้น เอกัคคตาแห่งจิตนั้น จึงชื่อว่า จิตตสมถะ (ความสงบแห่งจิต)

๒. สงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน มีวจนัตถะ แสดงว่า **“จิตฺตํ สเมตีติ = สมโถ, “สุฏฺฐุ วา วิเสเสน อุปสเมตีติ = สมโถ.**[๑๕] **อตฺถโต เจตโส เอกีภาวํ เอโกทิภาวํ คจฺฉติ.** ธรรมชาติใด ทำให้จิตที่ได้รับอารมณ์หลายๆ อย่างสงบลง และ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว

---

[๑๒] พระสัทธรรมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉท ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานทีปนี**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิอภิธรรมโชติกวิทยาลัย มจร. จัดพิมพ์, หจก. ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕.

[๑๓] วิภาวินี.โยชนา. (บาลี) ๒/๓๒๐, ๓/๔๕๑.

[๑๔] ขุ.ปฏิ.อ. (บาลี) ๑/๒๑๓, อภิ.สं.อ. (บาลี) ๑๔๘, ๒๘๐, วิสุทฺธิ.มหาฏีกา. (บาลี) ๓/๖๔๑.

[๑๕] วิสุทฺธิ.มหาฏีกา. (บาลี) ๒/๓๗-๓๘.

เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า “สมถะ”, อีกอย่างหนึ่ง ธรรมชาติใดย่อมเข้าไปสงบด้วยดี โดยพิเศษ เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าสมถะ, โดยใจความ ย่อมถึงเอกีภาวะ คือความเป็นหนึ่งแห่งจิต ได้แก่ ย่อมถึงภาวะที่เป็นเอโกทิภาวะ คือ ภาวะหนึ่งเดียวผุดขึ้น โดยความหมายสูงสุด ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิก ที่ประกอบในมหากิริยาจิต ๘ หรือรูปาวจรปฐมฌานกิริยา ๑ ซึ่งเป็นจิตของพระอรหันต์ ตามวจนัตถะนี้ มุ่งหมายเอาเฉพาะธรรมชาติ ที่ทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว โดยไม่ต้องทำกิจในการทำให้กิเลสนิวรณ์สงบลง เพราะพระอรหันต์ทั้งหลาย สิ้นจากกิเลสแล้ว

๓. สงบลงจากองค์ฌานชนิดหยาบ มีวจนัตถะ แสดงว่า “**วิตกฺกาทิโอฬาริกธมฺเม สเมตีติ = สมโถ.**[๑๖] ธรรมชาติใด ที่ทำให้องค์ฌานชนิดหยาบ มีวิตกเป็นต้น สงบลง คือ ละวิตกเสียได้ เพราะเหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า สมถะ ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิก ที่ประกอบในทุติยฌานกุศล หรือทุติยกิริยา เป็นต้น จนถึงปัญจมฌานกุศล หรือ ปัญจมฌานกิริยา

สมถะ คือ การทำจิตให้สงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว และทำจิตให้สงบจากกิเลสนิวรณ์นั้น อาจจำแนกได้เป็น ๒ ประการ คือ **๑. ปริตตสมถะ** หมายถึง การเจริญสมถภาวนาของบุคคลที่ยังไม่เข้าถึงอุปจารภาวนานั้น ชื่อว่า “ปริตตสมถะ” เพราะในขณะนั้นมีแต่มหากุศล หรือ มหากิริยาชวนะเกิดขึ้นเท่านั้น องค์ฌานที่ประกอบก็ยังมีกำลังอ่อนอยู่ **๒. มหัคคตสมถะ** หมายถึง การเจริญสมถภาวนาของบุคคลที่เข้าถึงอัปปนาภาวนา คือ เข้าถึงมหัคคตฌาน ชื่อว่า “มหัคคตสมถะ” เพราะในขณะนั้นมหัคคตกุศล หรือมหัคคตกิริยาเท่านั้นที่เกิดขึ้น และ องค์ฌานที่ประกอบกับมหัคคตจิต (องค์ธรรมได้แก่ มหากุศลจิต มหากิริยาจิต มหัคคตกุศลจิตและมหัคคตกิริยาจิต) เหล่านั้นก็มีกำลังมาก สามารถเข้าไปเพ่งในสมถอารมณ์อย่างแนบแน่น และ องค์ฌานที่ประกอบกับมหัคคตจิตนั้น ก็มีกำลังมาก สามารถข่มนิวรณ์ได้ด้วยวิกขัมภนปหาน ได้อีกด้วย[๑๗]

ในอภิธรรมปิฎก คัมภีร์ธัมมสังคณี ให้ความหมายของคำว่า “สมถะ” ไว้ว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ” [๑๘] ดังนั้น สมถกัมมัฏฐาน จึงหมายถึงหลักการ หรือวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ หรือเกิดสติ มีสมาธิ ตามมาเป็นลำดับ สมถกกัมมัฏฐานจึงมีผลเป็นความสงบ ส่วนผลของสมถกัมมัฏฐานนั้นจะมีผลเป็นบวก หรือเป็นลบนั้นก็ต่อเมื่อบุคคลนำผลของสมถกัมมัฏฐานไปใช้ในลักษณะใด ถ้าใช้ในทางที่ดี เช่น นำไปใช้ในการเจริญปัญญา สมถกัมมัฏฐานก็จะมีผลบวก ในทางตรงกันข้าม ถ้านำสมถกัมมัฏฐานไปใช้ในทางลบดั่งพระเทวทัต ก็จะทำให้ผู้ใช้สมถกัมมัฏฐานได้รับความทุกข์ทรมาน ในสังสารวัฏฏ์

---

[๑๖] วิ.อ.(บาลี) ๑/๑๖๑-๑๖๒, อภิ.สं.อ. (บาลี) ๓๔๔, ๓๔๖, วิภาวินี.(บาลี) ๒๖๓-๒๖๔. ตั้งรูปวจนัตถะจากการถอดความแห่งเนื้อความในการละองค์ปฐมฌานที่หยาบ ฯลฯ

[๑๗] พระสัทธรรมโชติกะ ธัมมาจริยะ, รวบรวมโดย พระศรีคัมภีรญาณ (ถวัลย์ ญาณจารี ป.ธ.๙), **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉท ๙ สมถกรรมฐานทีปนี**, หน้า ๑๙.

[๑๘] อภิ.สं. (ไทย) ๓๔/๕๔/๓๖.

ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภาวนา แยกศัพท์เป็น **วิ** (วิเศษ, แจ้ง, โดยประการต่างๆ) + **ปสฺสนา** (เห็น, หยั่งรู้, หยั่งเห็น) + **ภาวนา** (การอบรม, การส้องเสพ, การเจริญ) รวมความว่า ภาวนาปัญญาอันเป็นเครื่องหยั่งรู้ หยั่งเห็นโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมตามความเป็นจริง ว่าสภาวธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

การอบรมเพื่อความเห็นแจ้ง การเจริญปัญญาเพื่อเห็นอย่างวิเศษ หมายถึง การเจริญปัญญา เพื่อเห็นแจ้งสภาพธรรม ตามความเป็นจริง ตามลำดับขั้น จากขั้นต้นคือการอบรมสติปัฏฐานเป็นการเจริญวิปัสสนาเพื่อเห็นแจ้งลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม จนสติปัฏฐานถึงความสมบูรณ์ วิปัสสนาญาณซึ่งเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นพร้อมกับมหากุศลจิต ที่เป็นญาณสัมปยุตต์ จึงเกิดขึ้นเห็นสภาพธรรมอย่างวิเศษ คือ ประจักษ์แจ้งไตรลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นเป็นไปตามลำดับขั้นของปัญญาที่เจริญยิ่งขึ้น ตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๑ (นามรูปปริจเฉทญาณ) จนถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๒ (อนุโลมญาณ) จะมีสังขาร คือนามธรรมและรูปธรรมเป็นอารมณ์ วิปัสสนาญาณที่ ๑๓ (โคตรภูญาณ) วิปัสสนาญาณที่ ๑๔ (มรรคญาณ) และวิปัสสนาญาณที่ ๑๕ (ผลญาณ) มีวิสังขารคือพระนิพพานเป็นอารมณ์ วิปัสสนาญาณที่ ๑๖ (ปัจจเวกขณญาณ) มีมรรคจิต ผลจิต พระนิพพาน กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่เหลืออยู่เป็นอารมณ์

มีวจนัตถะ แสดงว่า **“ขนฺธาทิสงฺขตธมฺเม อนิจฺจาทิวิวิธากาเรน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา** ฯ ธรรมชาติใด ย่อมเห็นสังขตธรรม มีขันธ์เป็นต้น ด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น เพราะเหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า “วิปัสสนา” ได้แก่ ปัญญาที่เห็นแจ้งสังขตธรรมมีขันธ์เป็นต้น ด้วยอาการต่างๆ มีความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

“อนิจฺจาทิวเสน วิวิธากาเรน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา, อนิจฺจานุปสฺสนาทิกา ภาวนาปญฺญา. ตสฺสา กมฺมฏฺฐานํ สาเยว วา กมฺมฏฺฐานนฺติ วิปสฺสนากมฺมฏฺฐานํ. ตสฺมึ สตฺตวิเธน วิสุทฺธิสงฺคโหติ สมฺพนฺโธ.[๑๙] ธรรมชาติใด ย่อมเห็นขันธ์ ๕ คือรูปนาม โดยอาการมีอย่างต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งอนิจจลักษณะ เป็นต้น เพราะเหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า “วิปัสสนา” ได้แก่ ภาวนาปัญญา อันต่างโดยอนิจจานุปัสสนา เป็นต้น การงานทางใจอันเป็นเหตุบรรลุวิเสสธรรม หรือว่าภาวนาปัญญานั้นนั่นแล เป็นกัมมัฏฐาน เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน ในข้อว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น บัณฑิตพึงสัมพันธ์เข้าว่า สงเคราะห์วิสุทธิ ด้วยอำนาจวิสุทธิ ๗ ประการ

“อนิจฺจาทิวเสน วิวิเธน อากาเรน ธมฺเม ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา, ปญฺญาเยตๆ นามๆ, ปญฺญาเวสา อตฺถโต.[๒๐] ธรรมชาติใด ย่อมเห็นรูปนาม โดยอาการมีอย่างต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งอนิจจ

---

[๑๙] วิภาวินี.ฎีกา. (บาลี) ๒๖๗.

[๒๐] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๒๑๓, อภิ.สं.อ. (บาลี) ๒๘๐, ๓๐๙.

ลักษณะเป็นต้น เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า “วิปัสสนา” คำว่า วิปัสสนานี้ เป็นชื่อของปัญญา วิปัสสนานี้ โดยใจความก็คือปัญญา

วิปัสสนาปัญญานั้น มี ๒ ประการ คือ โลกิยวิปัสสนา และโลกุตตรวิปัสสนา ในบรรดาวิปัสสนา ๒ อย่างนั้น คำว่า “**โลกิยวิปัสสนา**” คือ ปัญญาที่เป็นไปในมหากุศลจิตในขณะที่กำหนดขันธ์ ๕ หรือ ในขณะที่กำหนดรูปนาม ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ ส่วนโลกุตตรวิปัสสนานั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสหมายเอาปัญญาใด อันเป็นอัปปมาณารมณ์ ซึ่งเป็นไปแล้ว เพราะอารมณ์นิพพาน ปัญญานั้น ชื่อว่า “วิปัสสนาปัญญา” ตรัสหมายเอาปัญญา ที่ในโลกุตตรมรรคจิต[๒๑]

วิปัสสนาภาวนา เป็นการเจริญปัญญา จนเห็นแจ้งนามรูปโดยอาการไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีวจนัตถะ แสดงว่า

“รูปาทิอารมฺมเณสุ ปญฺญตฺติยา จ นิจฺจสุขอตฺตสุภสญฺญาย จ วิเสเสน นามรูปภาเวน วา อนิจฺจาทิอากาเรน วา ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา.[๒๒] ธรรมชาติใด ย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณ์เป็นต้น โดยความเป็นรูปนามที่พิเศษออกไปจากบัญญัติ และย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณ์เป็นต้น โดยอาการเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ที่พิเศษออกไปจากนิจจสัญญาวิปลาส, สุขสัญญาวิปลาส, อัตตสัญญาวิปลาส เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า “วิปัสสนา” ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศล หรือในมหากิริยา

อีกนัยหนึ่ง

“ปญฺจกฺขนฺเธสุ วิวิเธน อนิจฺจาทิอากาเรน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา. ธรรมชาติใด ย่อมเห็นแจ้งในขันธ์ ๕ โดยประการต่างๆ มี อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ เป็นต้น เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าวิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ประกอบในมหากุศล หรือมหากิริยา

วิปัสสนา ๓ ประการ

ปัญญาที่เห็นนามรูปไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, เป็นอนัตตานี้ ย่อมมีได้ใน ๓ โอกาส ดังที่ปรากฏในอรรถกถาชื่อสัทธัมมปกาสินี แห่งขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ดังนี้[๒๓]

๑. สงฺขารปริคฺคณฺหนกวิปสฺสนา หมายถึง วิปัสสนาปัญญาที่กำหนดรู้สังขารธรรม คือ รูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์

๒. ผลสมาปตฺติวิปสฺสนา หมายถึง วิปัสสนาปัญญาของพระอริยบุคคล ที่เป็นเหตุให้เข้าถึงผลสมาบัติ

---

[๒๑] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๒๑๓, ๕๐๖, อภิ.สं.อ. (บาลี) ๑๔๘, วิสุทฺธิ.มหาฏีกา. (บาลี) ๓/๑๑, ๓/๖๔๑.

[๒๒] พระสัทธรรมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉท ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานทีปนี**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิอภิธรรมโชติกวิทยาลัย มจร. จัดพิมพ์, หจก. ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘.

[๒๓] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๕๑๔.

๓. นิโรธสมาปตฺติวิปสฺสนา หมายถึง วิปัสสนาปัญญาของพระอนาคามี หรือพระอรหันต์ที่ได้สมาบัติ ๘ ที่ใช้ในการเข้านิโรธสมาบัติ

ในวิปัสสนา ๓ อย่างนั้น สังขารปริคคัณหนกวิปัสสนา ไม่ว่าจะอ่อนหรือกล้าแข็ง (ชนิดมันทวิปัสสนา หรือ ติกขวิปัสสนา) ก็ตาม ย่อมเป็นปทัฏฐานแห่งมรรคนั่นแหละ คือ เมื่อเข้าถึงความเป็นวุฏฐานคามินีวิปัสสนาแล้ว ก็ย่อมเป็นเหตุใกล้ที่จะให้ได้มรรคทั้งนั้น ต่างกันก็แต่เพียงว่าได้สำเร็จมรรคช้า หรือเร็วเท่านั้น คือ ถ้าวิปัสสนาเป็นมันทะ ก็ให้สำเร็จมรรคช้า มรรคนั้นเรียกว่า **ทันธาภิญญามรรค** แต่ถ้าวิปัสสนาเป็นติกขะ ก็ให้สำเร็จมรรคเร็ว มรรคนั้นก็จะเรียกว่า **ขิปปาภิญญามรรค**

ผลสมาปัตติวิปัสสนานั้น กล้าแข็งเช่นกับมรรคภาวนาจึงควร กล่าวคือจะต้องเป็นติกขวิปัสสนา จึงจะเข้าผลสมาบัติได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่า **ติกขวิปัสสนา** นี้เป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตุปบาทเกิดขึ้นได้ โดยไม่ต้องอาศัยมรรคจิตตุปบาท เช่นเดียวกับมรรคจิตตุปบาทในมรรควิถีเป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตุปบาทเกิดขึ้น ๒-๓ ขณะต่อจากตน ฉันนั้น นี้มุ่งหมายเอาเฉพาะผู้ที่เริ่มเข้าผลสมาบัติใหม่ๆ เท่านั้น ถ้าผู้นั้นมีความชำนาญในการเข้าผลสมาบัติแล้ว **มันทวิปัสสนา**ก็ใช้ได้ (คือ สามารถทำให้เข้าผลสมาบัติ ในการเข้าผลสมาบัติได้เหมือนกัน)

ส่วนนิโรธสมาปัตติวิปัสสนาไม่อ่อนเกินไป ไม่กล้าแข็งเกินไป นั่นแหละจึงควร กล่าวคือจะต้องเป็นวิปัสสนากลางๆ จะเป็นมันทวิปัสสนา หรือติกขวิปัสสนา อย่างใดอย่างหนึ่งไปได้ เพราะว่านิโรธสมาปัตติวิปัสสนานี้ เป็นวิปัสสนาที่เกิดขึ้นสลับกันไปกับสมถะเรื่อยๆ ฉะนั้น จึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “**ยุคนัทธวิปัสสนา**” (ยุคลัทธวิปัสสนา)[๒๔] เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นจึงพิจารณาเห็นแจ้งสังขารเหล่านั้น ด้วยวิปัสสนาอันไม่อ่อนเกินไป ไม่กล้าแข็งเกินไป แต่นั้นจึงเข้าตติยฌาน ฯลฯ[๒๕] วิญญาณัญจายตนะ[๒๖]

ในอภิธรรมปิฎก คัมภีร์ธัมมสังคณี อธิบายความหมายของคำว่า “**วิปัสสนา**” ไว้ดังนี้ว่า ปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท

---

[๒๔] พระสัทธรรมโชติกะ ธัมมาจริยะ, รวบรวมโดย พระศรีคัมภีรญาณ (ถวัลย์ ญาณจารี ป.ธ.๙), **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉท ๙ สมถกรรมฐานทีปนี**, หน้า ๒๓.

[๒๕] คณาจารย์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **คัมภีร์วิสุทธิมรรคภาษาไทย ภาค ๒,** หน้า ๕๒๘-๕๒๙.

[๒๖] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๕๑๔, คณาจารย์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **คัมภีร์วิสุทธิมรรคภาษาไทย ภาค ๒,** หน้า ๕๑๖.

ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ”[๒๗]

๑.๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ประโยชน์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในหัวข้อนี้รวมหมายเอาทั้งประโยชน์ของสมถกัมมัฏฐาน และของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งภาษาในคัมภีร์ท่านใช้คำว่า “**อานิสงส์**” (อานิส์โส) ซึ่งมีความหมายว่า สิ่งที่นำผลมาให้ ดังวจนัตถะ แสดงว่า **“อา ภุโส นีหริตฺวา สํสตีติ = อานิส์โส**. ชื่อว่าอานิสงส์ เพราะอรรถว่า เป็นคุณที่นำออกมาสรรเสริญได้อย่างดียิ่ง[๒๘] และ วจนตถะที่แสดงว่า **“อานึ สนฺทตีติ = อานิส์โส.** ชื่อว่า อานิสงส์ เพราะอรรถว่า เป็นคุณที่หลั่งผลออก[๒๙]

๒.๔.๑ อานิสงส์ของสมาธิ (สมถกัมมัฏฐาน) ตามที่ปรากฏในพระสูตร

ในสมาธิสูตร โรหิตัสสวรรคที่ ๕ อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ได้กล่าวถึงสมาธิภาวนา ๔ ประการพร้อมทั้งประโยชน์ของการเจริญสมาธิไว้ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย สมาธิภาวนา ๔ ประการนี้คือ ๑. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ๒. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ ๓. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ และ ๔. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สงัดจากกามและอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ (มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่) สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

สมาธิภาวนา ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ (ญาณทัสสนะในที่นี้หมายถึงทิพพจักขุญาณ) เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้มนสิการถึงอาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายในแสงสว่าง) อธิษฐานทิวาสัญญา (ความกำหนดหมายว่ากลางวัน) ว่า กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงัดไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่าง (อบรมจิตให้สว่าง ใน

---

[๒๗] อภิ.สํ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

[๒๘] **อา + นิ** บทหน้า **สํส** ธาตุ ในความหมายว่าสรรเสริญ **อ** ปัจจัย

[๒๙] **อานิ** บทหน้า **สนฺท**-ธาตุ ในความหมายว่าไหล, หลั่ง **อ** ปัจจัย แปลง **นฺ** เป็นนิคหิต **ท** เป็น **ส**

ที่นี้หมายถึง ทำจิตให้สว่างด้วยทิพพจักขุญาณ) อยู่ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่อได้ญาณทัสสนะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่อสติสัมปชัญญะเป็นอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่เกิดขึ้น ... รู้แจ้งวิตกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งวิตกที่ดับไป สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

สมาธิภาวนา ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติเห็นความเกิดขึ้น และ ความเสื่อมไปในอุปาทานขันธ์ ๕ อยู่ว่า “รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้” สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

ภิกษุทั้งหลาย ก็คำนี้เรากล่าวไว้ในปุณณกปัญหาในปารายนวรรค หมายถึงข้อความนี้ว่า “บุคคลใดรู้สิ่งสูงต่ำ (สิ่งสูงต่ำ ในที่นี้หมายถึง อัตภาพของผู้อื่น และอัตภาพของตน) ในโลก (โลก ในที่นี้หมายถึงสัตว์โลก) ไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้หวั่นไหว (ไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้หวั่นไหวหมายถึงไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้หวั่นไหว ๗ ประการ คือ ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ กิเลส และทุจริต) ในโลกไหนๆ (ในโลกไหน ๆ ในที่นี้หมายถึง ขันธ์ อายตนะ ธาตุ และอารมณ์) เรากล่าวว่า บุคคลเป็นผู้สงบ (เป็นผู้สงบ หมายถึง สงบกิเลสที่เป็นข้าศึก) ไม่มีควัน คือความโกรธ ไม่มีกิเลสกระทบจิต ไม่มีความหวัง ข้ามพ้นชาติและชราได้แล้ว”[๓๐]

จากข้อความในพระสูตรที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นประโยชน์ของสมาธิ ๔ ประการได้แก่

๑. เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมสุขวิหารี) ซึ่งในคำอธิบายของประโยชน์ในข้อนี้ได้แก่ การเจริญฌาน ๔ ตั้งแต่ปฐมฌาน จนถึงจตุตถฌาน ในลักษณะที่เป็นวิธีหาความสุขแบบหนึ่ง ตามหลักที่แบ่งความสุขเป็น ๑๐ ขั้นได้แก่

๑) กามสุข สุขเพราะอาศัยกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะ

๒) สุขในปฐมฌาน เพราะกามสัญญาดับไป

๓) สุขในทุติยฌาน เพราะวิตกวิจารดับไป

๔) สุขในตติยฌาน เพราะปีติดับไป

๕) สุขในจตุตถฌาน เพราะลมอัสสาสะปัสสาสะดับไป

๖) สุขในอากาสานัญจายตนฌาน เพราะรูปสัญญาดับไป

๗) สุขในวิญญานัญจายตนฌาน เพราะอากาสานัญจายตนสัญญาดับไป

---

[๓๐] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๑๙๘-๑๙๙, องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘-๗๐.

๘) สุขในอากิญจัญญายตนฌาน เพราะวิญญานัญจายตนสัญญาดับไป

๙) สุขในเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เพราะอากิญจัญญายตนสัญญาดับไป

๑๐) สุขในสัญญาเวทยิตนิโรธ เพราะสัญญาและเวทนาดับไป[๓๑]

จะเห็นได้ว่าสุข ๑๐ นี้ เป็นการเรียงลำดับความสุขซึ่งประณีตขึ้นไปตามลำดับ คือ กามสุข สุขในรูปฌาน สุขในอรูปฌาน และสุขในสัญญาเวทยิตนิโรธ หรือนิโรธสมาบัติ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมเจริญฌานในโอกาสว่าง เพื่อเป็นการพักผ่อนอย่างสุขสบาย ที่เรียกว่า **ทิฏฐธรรมสุขวิหาร** (การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน)

ข้อที่น่าสังเกต คือ ประโยชน์ข้อแรกของสมาธิที่กล่าวในพระสูตรนั้น กล่าวถึงเฉพาะรูปฌาน ๔ ว่าเป็นทิฏฐธรรมสุขวิหาร แต่ในความเป็นจริงแล้ว ทิฏฐธรรมสุขวิหารนั้น หมายตั้งแต่ปฐมฌาน ไปจนถึงนิโรธสมาบัติ เพราะการเข้านิโรธสมาบัติก็ต้องเจริญตั้งแต่รูปฌานที่ ๑ ไปจนถึงอรูปฌานที่ ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน คือ ต้องได้สมาบัติ ๘ เสียก่อน ดังนั้น จึงกล่าวว่าประโยชน์ข้อแรกของสมาธิ คือ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

๒. เพื่อการได้ญาณทัสสนะ ซึ่งอธิบายต่อไปว่า ได้แก่ การมนสิการอาโลกสัญญา (ความสำคัญหมายว่าแสงสว่าง) อธิษฐานทิวาสัญญา (ความสำคัญหมายว่ากลางวัน) คือ เหมือนกันทั้งกลางวันกลางคืน มีใจสงบปราศจากเครื่องรัดรึง (คือนิวรณ์) ฝึกอบรมจิตให้เป็นจิตที่มีความสว่าง

การได้ญาณทัสสนะ ในที่นี้ อรรถกถาอธิบายว่า หมายถึง การได้ทิพพจักขุ และท่านกล่าวว่า ทิพพจักขุนั้นเป็นยอดของโลกิยอภิญญา ทั้ง ๕ ประการ (ได้แก่ อิทธิวิธิญาณ ทิพพโสตญาณ เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และ ทิพพจักขุ)[๓๒] บางแห่งท่านกล่าวถึงญาณทัสสนะนี้คำเดียวหมายคลุมโลกิยอภิญญาหมดทั้ง ๕ ดังนั้น ประโยชน์ข้อนี้จึงหมายถึงการนำเอาสมาธิไปใช้เพื่อผลสำเร็จทางจิต คือความสามารถพิเศษจำพวกอภิญญา รวมทั้งอิทธิปาฏิหาริย์

๓. เพื่อสติสัมปชัญญะ คือ การตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นและดับไปในความเป็นอยู่ประจำวันของตน รู้แจ้ง รู้ชัดในเวทนา สัญญา วิตก ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ และตลอดเวลา

๔. เพื่อความสิ้นอาสวะ ได้แก่ การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณาเห็นอยู่เสมอถึงความเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปของอุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ คือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ตลอดจนความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ มองอย่างกว้างๆ ก็คือการใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา อย่างที่เรียกว่า เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด คืออาสาวักขยญาณ หรือวิชชาและวิมุตติ ดังข้อความที่ปรากฏในพระสูตรกายคตาสติวรรคที่ว่า

---

[๓๑] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๓/๓๑/๒๑๘.

[๓๒] คณาจารย์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **คัมภีร์วิสุทธิมรรคภาษาไทย ภาค ๒,** (กรุงเทพมหา นคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๕), หน้า ๑, ๑๑.

ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ได้เจริญทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นส่วนแห่งวิชชา (ได้แก่ วิชชา ๘ ประการ มีวิปัสสนาญาณเป็นต้น) ย่อมเป็นภาวนาที่หยั่งลงในจิตของภิกษุนั้น เปรียบเหมือนมหาสมุทรอันผู้ใดผู้หนึ่งสัมผัสด้วยใจแล้ว (หมายถึง การเจริญอาโปกสิณ) แม่น้ำน้อยสายใดสายหนึ่ง ที่ไหลไปสู่สมุทร ย่อมปรากฏภายในจิตของผู้นั้น

ธรรมอันเป็นเอกที่บุคคลได้เจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสังเวชใหญ่ (ในที่นี้หมายถึง วิปัสสนา หรืออีกนัยหนึ่งหมายถึง มรรคแห่งวิปัสสนา) เพื่อประโยชน์ใหญ่ (ในที่นี้หมายถึง มรรค ๔ อีกนัยหนึ่ง หมายถึง สามัญญผล ๔) เพื่อธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะใหญ่ (หมายถึง สามัญญผล ๔ อีกนัยหนึ่งหมายถึง นิพพาน) เพื่อสติและสัมปชัญญะ เพื่อได้ญาณทัสสนะ (หมายถึง ทิพพจักขุญาณ) เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อทำให้แจ้งซึ่งผลแห่งวิชชาและวิมุตติ (หมายถึง อรหัตตผล) ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คือ กายคตาสติ ธรรมอันเป็นเอกนี้แล ที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสังเวชใหญ่ เพื่อประโยชน์ใหญ่ เพื่อธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะใหญ่ เพื่อสติและสัมปชัญญะ เพื่อได้ญาณทัสสนะ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อทำให้แจ้งซึ่งผลแห่งวิชชาและวิมุตติ

เมื่อธรรมอันเป็นเอกที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกและวิจารก็สงบ ธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชชาแม้ทั้งสิ้นก็ถึงความเจริญเต็มที่ ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คือ กายคตาสติ เมื่อธรรมอันเป็นเอกนี้แลที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกและวิจารก็สงบ ธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชชาแม้ทั้งสิ้นก็ถึงความเจริญเต็มที่

เมื่อธรรมอันเป็นเอกที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และ ที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คือกายคตาสติ เมื่อธรรมอันเป็นเอกนี้แลที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้

เมื่อธรรมอันเป็นเอก ที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น และ ที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไป เพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คือ กายคตาสติ เมื่อธรรมอันเป็นเอกนี้แล ที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

เมื่อธรรมอันเป็นเอกที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้วย่อมละอวิชชาได้ วิชชาเกิดขึ้นย่อมละอัสมิมานะได้ อนุสัย[๓๓] ย่อมถึงความถอนขึ้น ย่อมละสังโยชน์ได้ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คือ กายคตา

---

[๓๓] (อนุสัยหรือสังโยชน์ มี ๗ คือ กามราคะ ความกำหนัดในกาม ปฏิฆะ ความขัดใจ ทิฏฐิ ความเห็นผิด วิจิกิจฉา ความลังเลใจ มานะ ความถือตัว ภวราคะ ความกำหนัดในภพ และ อวิชชา ความไม่รู้จริง ฯ อ้างใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๒/๒๒๓, องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๑๑/๘.

สติ เมื่อธรรมอันเป็นเอกนี้แล ที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้วย่อมละอวิชชาได้ วิชชาเกิดขึ้นย่อมละอัสมิมานะได้[๓๔] อนุสัยถึงความถอนขึ้นย่อมละสังโยชน์ได้

๑.๔.๒ อานิสงส์ของสมาธิ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา

ในคัมภีร์อรรถกา ท่านก็ได้สรุปอานิสงส์ของสมาธิภาวนาหรือการฝึกสมาธิไว้เช่นกัน ดังแสดงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคถึงอานิสงส์ของการฝึกสมาธิว่ามี ๕ ประการ คือ

๑) มีทิฏฐธรรมสุขวิหารเป็นอานิสงส์ คือ ภิกษุที่เป็นพระอรหันตขีณาสพ (ผู้หมดกิเลส) ย่อมเจริญสมาธิ (หมายถึง สมาธิขั้นอัปปนา) ด้วยวัตถุประสงค์ว่าจะเข้าสมาบัติให้จิตมีอารมณ์เดียวอยู่เป็นสุขตลอดวัน การเจริญสมาธิของภิกษุเหล่านั้นชื่อว่า มีทิฏฐธรรมสุขวิหารเป็นอานิสงส์ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสกับพระจุนทะว่า “จุนทะ ...เป็นไปได้ที่เพราะล่วงอากิญจัญญายตนฌาน โดยประการทั้งปวง ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฌานอยู่ เธอพึงมีความคิดอย่างนี้ว่า ‘เราอยู่ด้วยธรรมเป็นเครื่องขัดเกลากิเลส’ ธรรมคือเนวสัญญานาสัญญายตนฌานนี้ เราไม่กล่าวว่าเป็นธรรมเครื่องขัดเกลากิเลสในอริยวินัย แต่เรากล่าวว่า เป็นธรรมเครื่องอยู่สงบในอริยวินัย”[๓๕]

๒) มีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ คือ พระเสขะ (ผู้ยังต้องศึกษา ซึ่งหมายถึง พระอริยบุคคลที่ยังไม่บรรลุอรหัตผล) และปุถุชนทั้งหลาย ผู้เจริญสมาธิ (สมาธิในข้อนี้ หมายถึงสมาธิขั้นอุปจารก็ได้ ขั้นอัปปนาก็ได้) ด้วยวัตถุประสงค์ว่า ออกจากสมาบัติแล้วจักทำวิปัสสนาทั้งจิตที่ยังตั้งมั่นอยู่ ชื่อว่ามีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ เพราะสมาธินั้นเป็นฐานของวิปัสสนา เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุมีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง, รู้ชัดอะไรเล่าตามความเป็นจริง คือ ภิกษุรู้ชัดความเกิดและความดับแห่งรูป ความเกิดและความดับแห่งเวทนา ความเกิดและความดับแห่งสัญญา ความเกิดและความดับแห่งสังขาร ความเกิดและความดับแห่งวิญญาณ อะไรเป็นความเกิดแห่งรูป อะไรเป็นความเกิดแห่งเวทนา อะไรเป็นความเกิดแห่งสัญญา อะไรเป็นความเกิดแห่งสังขาร อะไรเป็นความเกิดแห่งวิญญาณ”[๓๖]

๓) มีอภิญญาเป็นอานิสงส์ ข้อนี้เป็นอานิสงส์ขั้นอัปปนาสำหรับผู้ได้สมาบัติ ๘ แล้ว เมื่อต้องการอภิญญาก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้ ดังพุทธพจน์ในนิมิตตสูตรว่า “แต่เมื่อใดที่ภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตมนสิการสมาธินิมิต ตามสมควรแก่เวลา มนสิการปัคคหนิมิตตามสมควรแก่เวลา และมนสิการอุเบกขานิมิตตามสมควรแก่เวลา เมื่อนั้น จิตนั้นย่อมอ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ผุดผ่อง และไม่เสียหาย ตั้งมั่น

---

[๓๔] **อัสมิมานะ** หมายถึง ความสำคัญตนเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มี ๙ ประการ คือ (๑) เป็นผู้เลิศกว่าเขาสำคัญตัวว่าเลิศกว่าเขา (๒) เป็นผู้เลิศกว่าเขาสำคัญตัวว่าเสมอเขา (๓) เป็นผู้เลิศกว่าเขาสำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา (๔) เป็นผู้เสมอเขาสำคัญตัวว่าเลิศกว่าเขา (๕) เป็นผู้เสมอเขาสำคัญตัวว่าเสมอเขา (๖) เป็นผู้เสมอเขาสำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา (๗) เป็นผู้เลวกว่าเขาสำคัญตัวว่าเลิศกว่าเขา (๘) เป็นผู้เลวกว่าเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา (๙) เป็นผู้เลวกว่าเขาสำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา ฯ อ้างใน องฺ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๕๗๔/๔๗๓.

[๓๕] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘๑-๘๒/๗๐-๗๒.

[๓๖] สำ.ข. (ไทย) ๑๗/๕/๑๗.

ด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะ และ ภิกษุนั้นย่อมน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญายิ่งใดๆ เมื่อมีเหตุแห่งสติ เธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้นๆ เช่น แสดงฤทธิ์ได้ เป็นต้น

๔) มีภพวิเศษเป็นอานิสงส์ ข้อนี้หมายถึง สมาธิขั้นอัปปนา ซึ่งเป็นสมาธิขั้นฌานจิต เพราะผู้ได้ฌานจะต้องเจริญสมาธิขั้นสูงสุด คืออัปปนาสมาธิ ซึ่งปุถุชนที่ได้ฌานแล้วไม่เสื่อมจากฌานนั้น เมื่อดับจิตลงก็จะได้ไปเกิดในพรหมโลก ซึ่งจัดเป็นภพวิเศษหรือภพอันสูง ตัวอย่างเช่น โยคาวจรบุคคลผู้เจริญปฐมฌานได้อย่างสามัญ จะไปเกิดเป็นสหายของพวกเทวดาชั้นพรหมปาริสัชชา ผู้เจริญปฐมฌานได้อย่างกลาง จะไปเกิดเป็นสหายของพวกเทวดาชั้นพรหมปุโรหิตา, ผู้เจริญปฐมฌานได้อย่างประณีตจะไปเกิดเป็นสหายของพวกเทวดาชั้นมหาพรหมา ฯลฯ เพราะฉะนั้นแล เหล่านักปราชญ์ผู้มีปัญญาเฉลียวฉลาด รอบคอบคำนึงถึงความจริงข้อนี้ จึงเจริญมรรคอันสูงสุด เพื่อพ้นจากชรามรณะ ครั้นเจริญมรรคที่บริสุทธิ์สะอาดซึ่งมีปกติยังสัตว์ให้หยั่งถึงนิพพานแล้ว จึงเป็นผู้ปราศจากอาสวะ ปรินิพพานเพราะกำหนดรู้อาสวะทั้งปวงฉะนี้แล[๓๗]

๕) มีนิโรธสมาบัติเป็นอานิสงส์ ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนากล่าวคือ สำหรับพระอรหันต์ และพระอนาคามี ได้สมาบัติ ๘ มีความชำนาญในการเข้าออกจากฌานด้วยวสีทั้ง ๕ แล้ว สามารถเข้านิโรธสมาบัติเสวยความสุขอยู่ได้โดยไม่มีจิตตลอดเวลา ๗ วัน[๓๘] อานิสงส์ข้อนี้จึงหมายเฉพาะพระอนาคามีและพระอรหันต์ที่ได้ สมาบัติ ๘ เท่านั้น ส่วนปุถุชนหรือพระโสดาบัน พระสกทาคามีแม้จะได้สมาบัติ ๘ ก็ไม่สามารถได้อานิสงส์ข้อนี้[๓๙]

การปฏิบัติกรรมฐานให้ประโยชน์และคุณค่าในด้านต่างๆ มากมายกล่าวคือช่วยพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพดี สงบ ประกอบด้วยสติปัญญาที่มองเห็นสภาวธรรมตามเป็นจริงจึงปล่อยวางได้ ไม่ยึดถือ มีจิตเป็นอิสระจากทุกข์ อันเป็นเหตุให้ความเห็นแก่ตัวลดลงหรือหมดไปพร้อมที่จะสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมได้มากและกรรมฐานก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี สามารถจำแนกออกได้ ๔ ด้าน ดังนี้

๑.๔.๓ อานิสงส์ของการเจริญปัญญา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านพระพุทธโฆสาจารย์พรรณนาปัญญาภาวนานิสงส์ คืออานิสงส์แห่งปัญญาภาวนาไว้มากหลายเพราะการอบรมปัญญานี้มีอานิสงส์หลายร้อยประการ การจะประกาศอานิสงส์แห่งปัญญาภาวนา (คือการทำวิปัสสนามรรคให้เกิดปัญญา) มิใช่เป็นสิ่งที่ทำได้โดยง่ายเลย อย่างไรก็ตามท่านพรรณนาอานิสงส์แห่งการอบรมปัญญาไว้ ๔ ประการ คือ ๑. ทำลายกิเลสนานา

---

[๓๗] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๔-๑๐๒๙/๖๗๑-๖๗๕.

[๓๘] คณาจารย์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **คัมภีร์วิสุทธิมรรคภาษาไทย ภาค ๒,** หน้า ๕๓๐-๕๓๑.

[๓๙] คณาจารย์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๒,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๒๘), หน้า ๗๘–๘๓.

ประการ ๒. ได้เสวยรสแห่งอริยผล ๓. สามารถเข้านิโรธสมาบัติ ๔. สำเร็จภาวะต่างๆ มีภาวะแห่งอาหุเนยยบุคคล เป็นต้น [๔๐]

การเจริญอริยปัญญามีอานิสงส์มาก ดังกล่าวมาฉะนี้ เหตุใด เหตุนั้น ผู้มีปัญญาพึงทำความยินดี ในการเจริญอริยปัญญานั้นเทอญ [๔๑]

๑.๕ ความสำคัญของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ความสำคัญของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยทั่วไป สอดคล้องกับเป้าหมายชีวิต มี ๓ ประการ คือ ๑.เพื่อให้ได้สุขในปัจจุบัน ๒.เพื่อให้ได้สุขในสัมปรายภพ และ๓.เพื่อให้ได้สุขอย่างยิ่ง คือ พระนิพพาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑.เพื่อให้ได้สุขในปัจจุบัน คนเราทุกคนล้วนปรารถนาความสุข ความสุขที่แท้จริงที่ไม่มีความทุกข์เจือปนต้องเริ่มต้นที่การปฏิบัติกัมมัฏฐาน อาจกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานมีผลต่อการดำเนินชีวิตให้ประสบความสุขที่แท้จริง

การทำสมาธิ ถือได้ว่าเป็นวิถีที่สำคัญต่อความเป็นไป และความเป็นอยู่ของทุกๆคนที่เกิดมาบนโลกใบนี้ ที่กล่าวเช่นนี้ก็เพราะว่ามนุษย์เรานั้น ประกอบขึ้นด้วยส่วนสำคัญ ๒ อย่างด้วยกัน คือ กายอย่างหนึ่ง และใจอย่างหนึ่ง ชีวิตจะดำเนินไปอย่างมีความสุขสมบูรณ์ได้ ย่อมขึ้นกับเงื่อนไขทางด้านร่างกาย และเงื่อนไขทางด้านจิตใจเข้ามาประกอบกัน การดูแลรักษาร่างกายให้มีความสุขความสบายนั้นเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น มนุษย์จึงต่างแสวงหาปัจจัย ๔ และเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ เข้ามาทำให้ชีวิต มีความเป็นอยู่ดีขึ้น ไม่ต้องประสบความทุกข์ยากลำบากใดๆ และเพื่อทำให้ชีวิตมีความมั่นคง แต่แม้กระนั้น การดูแลรักษาจิตใจให้มีความสุขสบายอยู่ตลอดเวลา ยังถือว่าเป็นความจำเป็นยิ่งกว่ามากนัก

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ชัดเจนว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าบุคคลใดใจร้ายแล้ว พูดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ทุกข์ย่อมไปตามเขาเพราะเหตุนั้น ถ้าบุคคลใดมีใจผ่องใสแล้ว พูดอยู่ก็ดี ทำอยู่ก็ดี ความสุขย่อมไปตามเขาเพราะเหตุนั้น เหมือนเงาไปตามตัว ฉะนั้น” ดังนั้นถ้าหากจัดลำดับความสำคัญแล้ว ใจย่อมมาก่อนกายเสมอ ดังคำที่ท่านกล่าวไว้ว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” แม้ร่างกายจะมีความสุขสบายพรั่งพร้อมด้วยกามคุณทั้งหลายอยู่ตลอดเวลามีทรัพย์สินเงินทองพร้อมสรรพ มีข้าทาสบริวารหญิงชายพร้อมมูล แต่ก็ไม่สามารถสรุปได้ว่าบุคคลนั้นจะมีความสุขใจ ตรงกันข้ามบุคคลใดแม้ไม่ได้ครอบครองสมบัติพัสถานมากมาย มีเพียงปัจจัย ๔ ที่พอยังอัตภาพให้เป็นไปได้เท่านั้น บุคคลนั้นย่อมประสบความสุขเบื้องต้นในชีวิตแล้ว นั่นคือสุขจากการปราศจากความกังวล ห่วงใยในข้าวของเงินทอง และทรัพย์สมบัติทั้งหลายคล้ายกับนกน้อย

---

[๔๐] ดูรายละเอียดใน คณาจารย์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **คัมภีร์วิสุทธิมรรคภาษาไทย ภาค ๒,** หน้า ๕๑๖.

[๔๑] คณาจารย์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **คัมภีร์วิสุทธิมรรคภาษาไทย ภาค ๒,** หน้า ๕๓๔.

ที่บินไปในอากาศ ที่มีเพียงปีกและหางเป็นภาระ ยิ่งบุคคลนั้นได้ทำจิตภาวนา ได้ฝึกใจให้สงบจากนิวรณธรรม มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านด้วยแล้ว ย่อมประสบกับความสุข แช่มชื่น เบิกบาน ผ่องใส ซึ่งได้เกิดขึ้นภายในใจของผู้ปฏิบัติเอง เป็นความสุขอันยิ่งใหญ่ที่เงินทองไม่อาจซื้อหาได้ ดังที่พระพุทธองค์ไว้ดังนี้ “**สุขิโน จิตฺตํ สมาธิยติ สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ**” แปลว่า “จิตของผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่น โยคาวจรผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง” หมายความว่า สมาธิ สุข และปัญญานั้นเป็นองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยแก่กันและกัน แยกกันไม่ได้ ดังพระบาลีว่า “**นตฺถิ ฌานํ อปญฺญสฺส นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน ยมฺหิ ฌานญฺจ ปญฺญา จ ส เว นิพฺพานสนฺติเก**” แปลว่า “ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาก็ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ทั้งฌาน และปัญญา มีอยู่ในผู้ใด ผู้นั้นแล อยู่ใกล้พระนิพพาน”

ความสุขอันเกิดจากการทำจิตภาวนา ย่อมเกิดขึ้นกับผู้นั้นตลอดเวลา ไม่ว่าเขาจะอยู่ในอิริยาบถใด ความสุขย่อมไปตามเขาเสมอ ดังเรื่องราวที่เจ้าชายหัตถกะ อาฬวกะ ได้ทูลถามพระพุทธองค์เมื่อครั้งที่ทรงประทับบนลาดใบไม้ในป่าสิงสปาวัน ใกล้ทางโค ซึ่งเป็นพื้นที่ขรุขระ ไม่สบาย ด้วยความห่วงใยว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้าบรรทมเป็นสุขอยู่หรือ พระพุทธเจ้าข้า” ซึ่งพระองค์ตรัสตอบไปว่า “อย่างนั้น เจ้าชาย ตถาคตนอนเป็นสุข บรรดาคนที่นอนเป็นสุขในโลก ตถาคตเป็นคนหนึ่ง” นั่นเพราะพระองค์มีใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุขเอ่อล้นอยู่นั่นเอง แม้กายจะลำบากแต่ใจก็เป็นสุขได้ อย่างไรก็ตาม ความสุขอันเกิดจากการเจริญภาวนา ที่ผู้ประพฤติปฏิบัติแต่ละคนจะได้รับนั้น ถือเป็นสิ่งที่ผู้นั้นจะพึงรู้พึงเห็นได้ด้วยตนเอง จะอาศัยให้ผู้อื่นทำให้นั้นไม่ได้ ดังปรากฏในทุติยสันทิฏฐิกสูตร ความว่า

“พราหมณ์ การที่ท่านรู้ชัดเหตุเครื่องประทุษร้ายทางใจที่มีอยู่ภายในว่า ‘เหตุเครื่องประทุษร้ายทางใจ (กิเลส) ที่มีอยู่ภายในเรา’ รู้ชัดเหตุเครื่องประทุษร้ายทางใจ ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า ‘เหตุเครื่องประทุษร้ายทางใจ ไม่มีอยู่ภายในเรา’ อย่างนี้แลคือ ธรรมอันผู้ปฏิบัติพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน” พราหมณ์กราบทูลว่า “ข้าแต่ท่านพระโคดม ภาษิตของท่านพระโคดมชัดเจน ไพเราะยิ่งนัก ฯลฯ ขอท่านพระโคดมจงทรงจำข้าพระองค์ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปจนตลอดชีวิต”[๔๒]

๒.เพื่อให้ได้สุขในสัมปรายภพ นอกจากผู้เจริญภาวนาจะได้รับผลแห่งการปฏิบัติเป็นความสุขแล้ว ยังได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกด้วย ดังพุทธพจน์ที่พระองค์ได้ตรัสไว้ในโอวาทปาฏิโมกข์ หรือหลักการของพระพุทธศาสนา ที่ว่า

สพฺพปาปสฺส อกรณํ กุสลสฺสูปสมฺปทา
สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธาน สาสนํ[๔๓] ฯ

---

[๔๒] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๔๙/๕๑๖.

[๔๓] ที.ม.(บาลี) ๑๐/๙๐/๔๓,ที.ม.(ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐,ขุ.ธ.(บาลี) ๒๕/๑๘๓/๔๙,ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑๘๓/๙๐

แปลว่า “การไม่ทำบาปทั้งปวง การยังกุศลให้ถึงพร้อม
การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”

นี้เป็นข้อบ่งชี้ให้เห็นถึงพุทธประสงค์ที่ว่า นอกจากเราจะต้องละเว้นจากความชั่วหรือบาปอกุศลทั้งปวง และหมั่นสั่งสมความดี สร้างบุญบารมีโดยทั่วๆ ไปแล้ว ทุกคนยังมีหน้าที่ ที่สำคัญสำหรับชีวิตอีกอย่างหนึ่ง คือการเจริญภาวนาทำจิตของตนให้ผ่องใส ให้ห่างไกลจากกิเลสนิวรณ์ และอาสวะต่างๆ ที่ทำให้ใจเศร้าหมองไม่ผ่องใสอีกด้วย ภารกิจสำคัญที่ขาดไม่ได้นี้ไม่ใช่แต่เพียงพุทธศาสนิกชนเท่านั้นที่พึงยึดถือเป็นข้อปฏิบัติ หากแต่เป็นหน้าที่ของชาวโลกทุกคนจะพึงศึกษาทำความเข้าใจและน้อมมาประพฤติปฏิบัติให้เกิดผลด้วยเพราะ ไม่ว่าเราจะมีเชื้อชาติ ศาสนา หรือเผ่าพันธุ์ใดก็ตาม ล้วนแต่มีกิเลสอย่างเดียวกันนอนเนื่องอยู่ภายในใจทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าเราจะรู้หรือไม่รู้เท่านั้นเอง ดังนั้นหนทางที่จะแก้ไขก็คือการกำจัดกิเลสที่ฝังแน่นอยู่ภายในใจของเราให้หมดไป ซึ่งวิธีการที่ดีที่สุด ที่ปฏิบัติแล้วได้ผลจริงก็คือการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั่นเอง เมื่อเราได้ประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์เช่นนี้แล้ว ย่อมได้รับความสุขเป็นเครื่องตอบแทน ใจจะปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองมีความบริสุทธิ์ผ่องใสขึ้นมาแทน มิใช่เฉพาะความสุขในภพชาติปัจจุบันที่เราเห็นนี้เท่านั้น แม้ละสังขารจากโลกนี้ไปแล้วก็ยังไปเสวยสุขอยู่ในสุคติโลกสวรรค์ต่อไป เป็นความสุขอันเป็นทิพย์ที่ละเอียดประณีตยิ่งกว่าความสุขบนโลกมนุษย์นี้มากมายนัก ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในปสันนจิตตสูตร ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เรากำหนดวาระจิตของบุคคลผู้มีจิตเลื่อมใสบางคนในโลกนี้ด้วยใจ จึงรู้ชัดอย่างนี้ว่า ถ้าบุคคลนี้ตายในขณะนี้ จะดำรงอยู่ในสวรรค์ เหมือนได้รับอัญเชิญไปประดิษฐานไว้ ข้อนั้นเพราะเหตุอะไร เพราะจิตของเขาเลื่อมใส ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะเหตุที่มีจิตเลื่อมใสนั่นเอง สัตว์ทั้งหลายบางพวกในโลกนี้ หลังจากตายแล้วจึงไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ด้วยอาการอย่างนี้”

พระผู้มีพระภาคตรัสเนื้อความดังกล่าวมานี้แล้ว ในพระสูตรนั้นจึงตรัสคาถาประพันธ์ดังนี้ว่า

“พระพุทธเจ้าทรงรู้บุคคลบางคนผู้มีจิตเลื่อมใส ในโลกนี้จึงทรงขยายเนื้อความนี้ให้ชัดแก่ภิกษุในที่ใกล้ว่าถ้าบุคคลนี้ตายในขณะนี้ ต้องไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์เพราะจิตของเขาเลื่อมใสเขาเป็นอย่างนั้น เหมือนได้รับอัญเชิญไปประดิษฐานไว้ก็เพราะเหตุที่มีจิตเลื่อมใส สัตว์ทั้งหลายจึงไปสู่สุคติ แม้เนื้อความนี้ พระผู้มีพระภาคก็ตรัสไว้แล้ว ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้แล”[๔๔]

๓.เพื่อให้ได้สุขอย่างยิ่ง คือพระนิพพาน ใช่แต่เพียงเท่านั้น การปฏิบัติกัมมัฏฐานยังเป็นเหตุให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์ เข้าถึงสุขที่แท้จริงอีกด้วย ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า “ นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ” นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง บุคคลใดก็ตามที่ตั้งความปรารถนาจะหลุดพ้นจากห้วงทุกข์ หยุดวงจรการเวียนว่ายตายเกิดของตนเองในวัฏสงสารแล้ว การปฏิบัติกัมมัฏฐานมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

[๔๔] ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๖๕.

และมีความสำคัญอย่างที่สุด หากละทิ้งการ ทำสมาธิอย่างจริงจังแล้ว หนทางที่จะดับสิ้นซึ่งกองกิเลสเพื่อมุ่งสู่พระนิพพานจะเป็นไปไม่ได้เลย ดังหลักฐานที่ยกมาแสดงนี้

“อนึ่ง ผู้ใดมีศรัทธาตั้งมั่นในอริยวินัย มีจิตประกอบด้วยหิริ มีโอตตัปปะมีปัญญา และสำรวมในศีล เราเรียกผู้นั้นแลว่า ‘ผู้มีชีวิตเป็นสุขในอริยวินัย’ เขาได้สุขที่ไม่อิงอามิส (สุขที่ไม่อิงอามิส หมายถึงสุขในปฐมฌาน ทุติยฌาน และตติยฌาน) อุเบกขาตั้งมั่น (หมายถึงอุเบกขาในจตุตถฌาน) ละนิวรณ์ ๕ ประการได้ ปรารภความเพียรเป็นนิตย์ บรรลุฌานทั้งหลายมีเอกัคคตาจิตปรากฏ

มีปัญญารักษาตน มีสติ รู้ชัดเหตุนั้นตามความเป็นจริง ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งสังโยชน์ทั้งปวง[๔๕] จิตย่อมหลุดพ้นโดยชอบ เพราะไม่ถือมั่นโดยสิ้นเชิง หากว่าเขามีจิตหลุดพ้นโดยชอบ เป็นผู้คงที่ในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งภวสังโยชน์ มีญาณหยั่งรู้ว่า ‘วิมุตติของเราไม่กำเริบ’[๔๖] ญาณนั่นแลเป็นญาณชั้นเยี่ยม ญาณนั่นแลเป็นสุขอันยอดเยี่ยม ญาณนั้นไม่มีความโศก ปราศจากธุลี มีความเกษมสูงสุดกว่าความไม่มีหนี้”[๔๗]

และอีกแห่งหนึ่งในอรรถกถาสารัตถปกาสนี แห่งสังยุตตนิกาย นิทานวรรค จันทูปมสูตร ว่า “อนึ่ง ตอและหนามเป็นต้น ย่อมไม่ตำบุรุษนั้น ฉันใด หนามคือราคะเป็นต้นย่อมไม่ทิ่มแทงภิกษุนี้ ฉันนั้น บุรุษนั้นไม่มีอุปัทวะ แลดูได้ตามความชอบใจ มีความสุขหลีกไปได้ตามต้องการ ฉันใด ภิกษุอาศัยตระกูลแล้ว เสพปัจจัยมีจีวรเป็นต้น เจริญกัมมัฏฐาน พิจารณาในสังขารทั้งหลาย บรรลุพระอรหัต เป็นสุขด้วยโลกุตตรสุข ย่อมไปสู่ทิศ คือนิพพานที่ยังไม่เคยไปได้ตามต้องการ ฉันนั้น”[๔๘] ซึ่งเป็นการอธิบายความพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นเหมือนดวงจันทร์ จงพรากกาย (หมายถึง ให้ภิกษุเว้นจากการตรึกตรองถึงกามวิตกเป็นต้น แม้ว่าจะอยู่ในบ้านหรืออยู่ในป่าก็ตาม) พรากจิตออก เป็นผู้ใหม่เป็นนิจ (หมายถึง ให้ภิกษุทำตัวเหมือนอาคันตุกะที่เข้าไปสู่ตระกูล ถ้าเจ้าของ

---

[๔๕] ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งสังโยชน์ทั้งปวง หมายถึง พระนิพพาน สังโยชน์ทั้งปวง ได้แก่ (๑) กามราคะ ความกำหนัดในกาม (๒) ปฏิฆะ ความขัดใจ (๓) มานะ ความถือตัว (๔) ทิฏฐิ ความเห็นผิด (๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย (๖) สีลัพพตปรามาส(ความถือมั่นศีลพรต) (๗) ภวราคะ ความติดใจปรารถนาในภพ (๘) อิสสา ความริษยา (๙) มัจฉริยะ ความตระหนี่ (๑๐) อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง ฯ องฺ.ฉกฺก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๑๒๗, องฺ.ฉกฺก.ฏีกา. (บาลี) ๓/๔๕-๔๘/๑๔๑.

[๔๖] วิมุตติของเราไม่กำเริบ หมายถึง มีปัจจเวกขณญาณหยั่งรู้ว่า มัคควิมุตติ หรือผลวิมุตติไม่กำเริบเพราะไม่มีกิเลสที่ก่อความกำเริบ คือราคะเป็นต้น ฯ อ้างใน องฺ.ฉกฺก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๑๒๗, องฺ.ฉกฺก.ฏีกา. (บาลี) ๓/๔๕-๔๘/๑.

[๔๗] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๔๕/๕๑๐-๕๑๑.

[๔๘] ยถา จ ตำ ขาณุกณฺฏกาทโย น วิชฺฌนฺติฯ เอวมิมำ ราคกณฺฏกาทโย น วิชฺฌนฺติฯ ยถา โส นิรุปทฺทโว ยถารุจึ โอโลเกตฺวา สุขี เยนกามำ ปกฺกมติ เอวำ ภิกฺขุ กุลานิ นิสฺสาย จีวราทโย ปจฺจเย ปฏิเสวนฺโต กมฺมฏฺฐานำ วฑฺเฒตฺวา สงฺขาเร สมฺมสนฺโต อรหตฺตำ ปตฺวา โลกุตฺตรสุเขน สุขิโต เยนกามำ อคตปุพฺพำ นิพฺพานทิสำ คจฺฉติ ฯ สำ.อ. (บาลี) ๒/๒๗๘.

บ้านเลื่อมใส นิมนต์ให้ฉันก็จงฉัน แต่ถ้าเจ้าของบ้านไม่เลื่อมใส ไม่นิมนต์ ก็ไม่ควรเข้าไปทำความคุ้นเคย) ไม่คะนอง (หมายถึงให้ภิกษุสำรวมกาย วาจา ใจ ในเวลาอยู่ท่ามกลางหมู่คณะ เป็นต้น) เข้าไปสู่ตระกูลทั้งหลายเถิด เปรียบเหมือนบุรุษพึงพรากกายพรากจิต แลดูบ่อน้ำซึ่งคร่ำคร่า ภูเขาที่ขรุขระ หรือแม่น้ำที่ขาดเป็นห้วงๆ อุปมานี้ ฉันใด อุปไมยนั้นก็ฉันนั้น เธอทั้งหลาย ก็จงเป็นเหมือนดวงจันทร์จงพรากกายพรากจิตออก เป็นผู้ใหม่เป็นนิจ ไม่คะนอง เข้าไปสู่ตระกูลทั้งหลาย‘ภิกษุทั้งหลาย ฝ่ามือนี้ไม่ข้อง ไม่ยึด ไม่ติดในอากาศ ฉันใด จิตของภิกษุรูปใดรูปหนึ่งผู้เข้าไปสู่ตระกูล ไม่ข้อง ไม่ยึด ไม่ติดในตระกูลทั้งหลาย โดยคิดว่า ‘ผู้ปรารถนาลาภจงได้ลาภ ส่วนผู้ปรารถนาบุญ จงทำบุญ’ ฉันนั้น ภิกษุเป็นผู้พอใจ ดีใจ ด้วยลาภอันเป็นของตน ฉันใด ก็จงเป็นผู้พอใจ ดีใจ ด้วยลาภของชนเหล่าอื่น ฉันนั้น ภิกษุเช่นนี้จึงสมควรเข้าไปสู่ตระกูล”[๔๙]

เมื่อกล่าวถึงการบรรลุพระสัพพัญญุตญาณแล้ว บุคคลที่จะเข้าถึงจุดตรงนั้นได้จะต้องสร้างบารมีอย่างทุ่มเทชีวิตจิตใจต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพัน แม้ว่าจะมีอุปสรรคมากมายเพียงใดมาขวางกั้นหนทางการบรรลุพระนิพพานก็หาได้มีความเกรงกลัว หวาดหวั่น ครั่นคร้ามไม่ หากแต่ยังคงมีจิตใจที่มั่นคงเด็ดเดี่ยวในมโนปณิธานที่ตนได้ตั้งเอาไว้อย่างดีแล้ว ยังคงมุ่งมั่นบำเพ็ญบารมีต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง จนกระทั่งถึงฝั่งแห่งพระสัมมาสัมโพธิญาณ บุคคลประเภทนี้จะมีความรักในบุญเป็นชีวิตจิตใจ และบุญที่จะละทิ้งไม่ได้เลย คือ บุญที่เกิดจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน บุญนี้เท่านั้นที่จะนำพาเราไปสู่ความสำเร็จได้ ลำพังเพียงบุญที่เกิดจากการทำทานหรือบุญที่เกิดจากการรักษาศีลเท่านั้นยังไม่เพียงพอมิใช่ว่าบุญทั้งสองประการนั้นจะไร้ความสำคัญ หากแต่การปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้นเป็นบุญเฉพาะที่จะทำให้มุ่งไปสู่เป้าหมายอันสูงสุดคือพระนิพพานได้

การเจริญกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีมากมาย ทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร[๕๐] คำว่า **สติ** ในพระสูตรนี้มีความหมายว่า ความระลึกได้ ความใส่ใจที่ดี ที่ฉลาด หรือเป็นกุศลตามความหมายในทางพุทธธรรม ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงความมีสติในพระสูตรนี้ จึงมีความหมายอย่างเดียวกับสัมมาสติ ความมีสติถูกต้องซึ่งเป็นองค์ที่เจ็ดของอริยมรรคมีองค์แปดและสติยังจัดเป็นองค์ประกอบข้อต้นแห่งโพชฌงค์ ๗ เพราะเป็นพื้นฐานความเจริญก้าวหน้าของโพชฌงค์ข้ออื่น ๆ อีก ๖ ข้อ การปฏิบัติกัมมัฏฐานให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงจะสำเร็จผลได้ต้องอาศัยความเป็นผู้มีสติเป็นหลักการสำคัญ ถ้าขาดสติเพียงอย่างเดียว การปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งหมดก็ดำเนินไปไม่ได้

---

[๔๙] สำนิ. (ไทย) ๑๖/๑๔๖/๒๓๗-๒๓๘.

[๕๐] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๙, ม.มู. (บาลี) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๗๗-๙๗, อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๒๒๙-๒๔๘. ในพระสูตรทั้งสองแห่งพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาฯเรียกชื่อว่ามหาสติปัฏฐานสูตรเหมือนกันและมีเนื้อหาอย่างเดียวกัน ส่วนที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกเรียกชื่อว่า สติปัฏฐานวิภังค์.

ส่วนคำว่า **ปัฏฐาน** แปลว่า ตั้งไว้มั่น หมายความว่า คงรักษาใจไว้ คงความรู้ตัวไว้ ดังนั้น พระบาลีที่ว่า “**สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา**”[๕๑] ที่ใช้ในพระสูตรนี้มีความหมายว่า รักษาความมีสติให้คงไว้หรือหมายถึง การปรากฏอยู่แห่งสติหรือการตั้งสติมุ่งตรงต่อกัมมัฏฐาน[๕๒]

อีกนัยหนึ่ง สติปัฏฐาน มีความหมายว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน[๕๓] ดังนั้น พระสูตรนี้จึงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในงานคือการกำจัดกิเลสและในงานทั่วไปดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวสติว่าเป็นธรรมที่จำเป็นต้องใช้ในทุกกรณี”[๕๔] และแสดงถึงชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่ง คือ

๑. ร่างกาย พร้อมทั้งพฤติกรรม โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออกตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับร่างกายและพฤติกรรมนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนา

๒. เวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงเวทนาตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

๓. จิต คือผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงจิตตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับจิตที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

๔. สภาวธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวธรรมตามมันเป็นอยู่เกิดอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับสภาวธรรมที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติจะต้องประกอบด้วยองค์ธรรมที่เป็นหลักสำคัญ ๓ อย่าง[๕๕] คือ **๑. อาตาปี** จะต้องตื่นตัวอยู่เสมอ มีความเพียรพยายามระวังมิให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในใจ เพียรพยายามกำจัดบาปอกุศลที่เกิดขึ้น เพียรพยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้นและเพียรพยายามรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดให้เจริญงอกงามยิ่ง ๆ ขึ้น[๕๖] **๒. สติมา** จะต้องมีสติ คือ ความระลึกนึกได้ก่อนจะทำ พูด คิดอะไร ไม่ปล่อยให้ใจลอยคิดฟุ้งไปในเรื่องต่างๆ ด้วยอำนาจ

---

[๕๑] ม.มู. (บาลี) ๑๒/๑๐๗/๗๗.

[๕๒] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๑๘/๒๙๕.

[๕๓] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓ /๓๖๘, ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

[๕๔] สำ.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๔/๑๐๒.

[๕๕] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ม.มู. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

[๕๖] อง.จตุกฺก. (บาลี) ๒๑/๑๓/๑๗-๑๘, ๒๑/๖๙/๘๔-๘๕.

กิเลสผลักไสไป[๕๗] **๓. สัมปชาโน** จะต้องมีสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะทำ พูด คิด สัมปชัญญะก็คือตัวปัญญา มีหน้าที่รู้ตระหนักชัดถึงสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือ การกระทำในกรณีนั้นว่ามีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร และ ไม่เกิดความหลงหรือเข้าใจผิดใดๆ ขึ้นมา[๕๘]

องค์ธรรมทั้ง ๓ ประการนี้จำเป็นอย่างยิ่งในการเจริญสติปัฏฐานและมีความโดดเด่นในการทำหน้าที่ของตนต่างกันแต่ขณะทำหน้าที่ก็มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันโดยตลอด กล่าวคือ ความเพียรทำหน้าที่คอยปลุกเร้าจิตไม่ให้เกิดความย่อท้อถอยหลังและเป็นแรงผลักดันให้จิตเดินรุดหน้าไป หนุนให้กุศลธรรมต่าง ๆ เจริญยิ่งขึ้น สัมปชัญญะ ทำหน้าที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ไม่ให้ความหลงเข้าครอบงำและเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติ ทำหน้าที่กำหนดจับอารมณ์ไว้ให้สัมปชัญญะพิจารณา ทำให้กำหนดรู้ทันอารมณ์ได้ทุกขณะไม่หลงลืมและสับสน ส่วนคุณธรรมอื่นๆ ที่เกิดขึ้นร่วมกับคุณธรรมทั้ง ๓

เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจเจริญสติปัฏฐานโดยใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิตและธรรมที่เข้าไปเกี่ยวข้องในปัจจุบันขณะเป็นอารมณ์จะส่งผลให้เกิดการรู้เห็นตรงตามความเป็นจริงของสภาวธรรมที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าการเข้าไปรับรู้ขณะเจริญสติปัฏฐานนั้นสาระสำคัญของการปฏิบัติคือให้มีเฉพาะสติสัมปชัญญะกับอารมณ์ปัจจุบันล้วนๆ ที่กำลังเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอยู่โดยปราศจากความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นในใจ ปราศจากการคิดปรุงแต่งใดๆ และปราศจากการตัดสินว่า ดีชั่ว ถูกผิด เป็นต้น เหลืออยู่แต่การรับรู้ที่บริสุทธิ์เท่านั้นกล่าวคือต้องเข้าไปเกี่ยวข้องหรือเผชิญหน้ากับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะด้วยความมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันสิ่งนั้นๆ ตามความเป็นจริงโดยไม่เปิดโอกาสให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตนอันเป็นเหตุเกิดแห่งอกุศลธรรมต่างๆ ได้ช่องเกิดขึ้น การเจริญสติปัฏฐานเช่นนี้เป็นทางนำไปสู่การเข้าถึงปัญญาที่จะเข้าไปรู้เห็นเข้าใจสรรพสิ่งได้ตรงตาม

---

[๕๗] คัมภีร์อภิธรรมปิฎกได้ให้คำจำกัดความของคำว่าสติ หมายถึง การคอยระลึกถึงอยู่เนืองๆ การหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ ฯ อ้างใน อภิ.สํ. (บาลี) ๓๔/๕๒/๒๙.

[๕๘] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๑๓. และ คัมภีร์อภิธรรมปิฎก ธัมมสังคณี ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า สัมปชัญญะ หมายถึง ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าสัมปชัญญะ ฯ อ้างใน อภิ.สํ. (ไทย) ๓๔/๓๓๓/๙๙.

ความเป็นจริงที่เรียกว่ายถาภูตญาณทัสสนะ จนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงอาศัยของกิเลสอีกต่อไป เมื่อผลของการปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นนี้การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงชื่อว่าถึงที่สุด

สรุปท้ายบท

จากการได้ศึกษาความเป็นมาของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ผู้ศึกษาจะเห็นพัฒนาการ ปฏิบัติกัมมัฏฐานในยุคต่างๆ ตั้งแต่ก่อนพุทธกาลก็มีการปฏิบัติกัมมัฏฐานเช่นกันโดยเฉพาะสมถกัมมัฏฐานมีพัฒนาการเจริญก้าวหน้า จนถึงขั้นสูงสุดคือสมาบัติ ๘ ยังขาดแต่วิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น ต่อมาสมัยพุทธกาลเจ้าชายสิทธัตถะได้ออกแสวงหาทางหลุดพ้นจากทุกข์ก็ทรงผ่านการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานมาทุกขั้นตอนรวมถึงการทรมานตนด้วยวิธีต่างๆ ในที่สุดก็ทรงค้นพบวิธีการตัดทำลายกิเลสได้เด็ดขาดคือวิปัสสนากัมมัฏฐานและทรงทำการเผยแผ่ทั้งสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยทรงเห็นว่าการนำกัมมัฏฐานทั้งสองมาปฏิบัติจะสนับสนุนเกื้อกูลกันดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ได้เร็วขึ้น หลังจากพุทธปรินิพพานแล้วเหล่าสาวกได้สืบต่อวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานกันมาอย่างไม่ขาดสายจนถึงสมัยปัจจุบัน ดังนั้น ในประเทศไทยจึงมีแนวการปฏิบัติกัมมัฏฐานหลากหลายวิธีซึ่งมีทั้งสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานดังที่นิสิตได้ศึกษาผ่านมา

กัมมัฏฐาน มีความหมายว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานทางใจ หรือการงานอันเป็นฐานแห่งการบรรลุฌาน มรรค ผล นิพพาน หรือว่า อุบายอันเป็นเครื่องสงบทางใจ โดยจำแนกเป็นอุบายแห่งความสงบจิตจากนิวรณธรรม และอุบายเป็นเครื่องเรืองปัญญา เมื่อจำแนกโดยประเภทแล้ว มี ๒ ประเภท คือ สมถะ และวิปัสสนา ในบรรดาสองอย่างนี้ สมถะ เมื่อว่าโดยองค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาที่ในมหากุศลจิต มหากิริยาจิต มหัคคตกุศลและมหัคคตกิริยาจิต มีความหมาย ๓ นัย คือ เป็นสภาพที่ยังกิเลสทั้งหลายให้สงบระงับ หรือเป็นสภาพที่ยังธรรมอันเป็นข้าศึกษาต่อองค์ฌานมีกามฉันทะเป็นต้นให้สงบระงับ คือให้พินาศไป สภาพที่ทำให้จิตที่ได้รับอารมณ์หลายๆ อย่าง สงบลง และตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว และ เป็นสภาพที่ทำให้องค์ฌานชนิดหยาบ มีวิตกเป็นต้น สงบลง คือละวิตกเสียได้ ส่วนวิปัสสนา เป็นการเจริญปัญญาจนเห็นนามรูปโดยอาการไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อกล่าวตามวจนัตถะแล้วมีความหมายว่า ปัญญาภาวนาที่เห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณ์เป็นต้น โดยความเป็นรูปนามที่พิเศษออกไปจากบัญญัติ และย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณ์เป็นต้น โดยอาการเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ และอสุภะ ที่พิเศษออกไปจากนิจจสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาส และอัตตสัญญาวิปลาส อีกนัยหนึ่ง ปัญญาภาวนาที่เห็นแจ้งในขันธ์ ๕ โดยประการต่างๆ มี อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ องค์ธรรมแห่งวิปัสสนาในที่นี้ ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ประกอบในมหากุศล หรือมหากิริยา

อานิสงส์ของการเจริญสมถะนั้น โยคาวจรบุคคลเมื่อเจริญสมาธิ ทั้งโลกิยสมาธิและโลกุตรสมาธิ มีจิตตั้งมั่นแล้ว สงบจากนิวรณธรรมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้อานิสงส์ประกอบด้วย มีการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมสุขวิหารี) อานิสงส์ของสมาธิ มีอภิญญาเป็นอานิสงส์ มีภพวิเศษเป็น

อานิสงส์ มีการได้ญาณทัสสนะ มีสติสัมปชัญญะ มีความสิ้นอาสวะ มีนิโรธสมาบัติเป็นอานิสงส์ และมีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ ส่วนอานิสงส์แห่งปัญญาภาวนานั้น ประกอบด้วย มีการทำลายกิเลสนานาประการ มีการได้เสวยรสแห่งอริยผล สามารถเข้านิโรธสมาบัติ สำเร็จภาวะต่างๆ ได้ และ การมีภาวะแห่งอาหุเนยยบุคคล

ฉบับทดลองใช้

คำถามท้ายบท

คำชี้แจง : ข้อสอบเป็นแบบอัตตนัย มีทั้งหมด ๑๐ ข้อ ให้ผู้ศึกษาทำทุกข้อ ดังต่อไปนี้

๑. ในสมัยก่อนพุทธกาล มีการฝึกจิต ที่เรียกว่าปฏิบัติกัมมัฏฐานหรือไม่ ถ้ามีปรากฏในชนกลุ่มไหนบ้าง และมีพัฒนาการไปสู่ขั้นสูงสุดถึงขั้นไหน

๒. ให้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลของสมถะคือสมาบัติ ๘ ที่เจ้าชายสิทธัตถะบรรลุว่า มีประโยชน์หรือไม่ เพราะเหตุไร

๓. ให้บอกความเป็นมาและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในประเทศไทย มาสัก ๑ สาย

๔. คำว่า “กัมมัฏฐาน” มีความหมายอย่างไร จงอธิบายพร้อมยกวจนัตถะมาประกอบ

๕. คำว่า “สมถะ” มีความหมายอย่างไร จงอธิบายพร้อมวจนัตถะ มาพอเข้าใจ

๖. คำว่า “วิปัสสนา” มีความหมายอย่างไร จงอธิบายพร้อมวจนัตถะ มาพอเข้าใจ

๗. จงอธิบายอานิสงส์ในส่วนของสมถกัมมัฏฐาน ให้ครบมาตามลำดับ

๘. จงอธิบายอานิสงส์ในส่วนของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้ครบมาตามลำดับ

๙. จงอธิบายความสำคัญของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยนัยทั่วไป

๑๐. จงอธิบายความสำคัญของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตามนัยแห่งสติปัฏฐานสูตร

คำชี้แจง : ข้อสอบเป็นแบบปรนัย มีทั้งหมด ๑๐ ข้อให้ผู้ศึกษาทำทั้งหมด โดยเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวเท่านั้น ดังต่อไปนี้

๑. ข้อใดเกี่ยวกับกับฤาษี และดาบสผู้บำเพ็ญพรตในป่าหิมพานต์

ก. วิปัสสนา ข. วิโมกข์ ค. ผลสมาบัติ ง. ฌาน

๒. ข้อใดเป็นการกล่าวถึงคุณธรรมที่พระพุทธองค์บรรลุในช่วงเวลาที่อยู่นำสำนักของดาบสทั้งสอง

ก. ฌานสมาบัติ ข. นิโรธสมาบัติ ค. ผลสมาบัติ ง. อภิญญาสมาบัติ

๓. ข้อใดเป็นการให้ความหมายของ “จุตูปปาตญาณ” ได้ถูกต้องที่สุด

ก. การระลึกชาติในปางก่อน ได้

ก. การเล็งเห็นการจุติ และปฏิสนธิของสัตว์ทั้งหลายได้

ค. การสามารถทายใจของสัตว์ทั้งหลายได้

ง. การแสดงกายต่างๆ ได้

๔. ในช่วงปฐมยาม คือยามที่ ๑ พระพุทธเจ้า ทรงได้บรรลุคุณธรรมข้อใด?

ก. จุตูปปาตญาณ ข. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ

ค. ปรจิตตวิชานนญาณ ง. อาสวักขยญาณ

๕. พระมหาเถระไทยรูปใด ที่มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน “แบบอานาปานัสสติ”

ก. หลวงพ่อสด วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ

ก. หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

ค. พุทธทาสภิกขุ วัดสวนโมกขพาลาม

ง. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ

๖. วจนัตถะที่ว่า “กิเลเส สเมตีติ = สมโถ” ข้อใดให้ความหมายได้ถูกต้อง

ก. ธรรมชาติที่สงบนิ่ง

ข. ธรรมชาติที่ยังกิเลสนิวรณ์ให้สงบนิ่ง

ค. ธรรมชาติที่ยังจิตที่รับอารมณ์หลากหลาย ให้สงบนิ่งในอารมณ์เดียว

ง. ธรรมชาติที่ยังองค์ธรรมที่หยาบให้สงบระงับ

๗. วจนัตถะที่ว่า “จิตฺตํ สเมตีติ = สมโถ” ข้อใดให้ความหมายได้ถูกต้อง

ก. ธรรมชาติที่สงบนิ่ง

ข. ธรรมชาติที่ยังกิเลสนิวรณ์ให้สงบนิ่ง

ค. ธรรมชาติที่ยังจิตที่รับอารมณ์หลากหลาย ให้สงบนิ่งในอารมณ์เดียว

ง. ธรรมชาติที่ยังองค์ธรรมที่หยาบให้สงบระงับ

๘. วจนัตถะที่ว่า “อนิจฺจาทิวเสน วิวิธากาเรน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา” ข้อใดให้ความหมายได้ถูกต้อง

ก. ธรรมชาติที่ยังกิเลสนิวรณ์ให้สงบนิ่ง

ข. ธรรมชาติที่ยังจิตที่รับอารมณ์หลากหลาย ให้สงบนิ่งในอารมณ์เดียว

ค. ธรรมชาติที่เห็นแจ้งรูปนาม โดยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น

ง. ธรรมชาติที่เห็นแจ้งสังขตธรรมมีขันธ์ห้าเป็นต้น โดยความเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตา และอสุภะ เป็นต้น

๙. คำพูดที่ว่า “อุบายเรืองปัญญา” ตรงกับความหมายของข้อใดมากที่สุด

ก. สมถภาวนา ข. วิปัสสนาภาวนา

ค. กัมมัฏฐานภาวนา ง. สังขารปริคคาหกวิปัสสนา

๑๐. คำพูดที่ว่า “อุทฺธโสโต” เกี่ยวเนื่องบุคคลใด

ก.ปุถุชน ข. โสดาบันบุคคล

ค. สกทาคามีบุคคล ง. อนาคามีบุคคล

เอกสารอ้างอิงประจำบท

คณาจารย์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **คัมภีร์วิสุทธิมรรคภาษาไทย ภาค ๒**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๕.

คณาจารย์ มหามกุฏราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๒**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฎราช วิทยาลัย ๒๕๒๘.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระสัทธรรมโชติกะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉท ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานทีปนี.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิอภิธรรมโชติกวิทยาลัย มจร. จัดพิมพ์, หจก. ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๔.

พระสัทธรรมโชติกะ ธัมมาจริยะ. รวบรวมโดย พระศรีคัมภีรญาณ (ถวัลย์ ญาณจารี ป.ธ.๙). **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉท ๙ สมถกรรมฐานทีปนี**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย สำนักเรียนวัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร, ๒๕๕๔.

พุทธทาสภิกขุ. **วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

_____ . **โอสาเรตัพพธรรม**. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๘.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี.** ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกำ, ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์.** กรุงเทพมหานคร : วิญญาณ, ๒๕๓๙.

_____ . **ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๔๙๕.

สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งโลก. **เบญจภาคีกรรมฐาน : คู่มือการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์.** กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

สมเด็จพระพุทธโฆษจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **จากจิตวิทยา สู่จิตตภาวนา.** นครปฐม : วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๘.