

บทที่ ๕
การรักษาอารมณ์แห่งกรรมฐาน

ความก้าวหน้าในการเจริญภาวนานั้น เป็นสิ่งที่ปรารถนาของผู้ปฏิบัติธรรมทุกคน ถึงแม้จะมีความคืบหน้ามากน้อยแค่ไหนก็ตาม แต่ปัญหาอยู่ที่ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมจะสามารถรักษา “ระดับความก้าวหน้า” นั้นๆ ไว้ได้อย่างไร เพื่อเป็นฐานในการต่อยอดให้ก้าวสูงขึ้นไปอีก เพราะฉะนั้น การสำรวมระวังไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปตาม “กระแสโลกธรรมแห่งวัฏสงสาร” นั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญ นั่นคือ ไม่ไปยินดียินร้ายกับอารมณ์ต่างๆ ทั้ง ๖ ที่จะผ่านเข้ามาในจิต ทำให้ขุนมัวเศร้าหมอง ที่เรียกว่า “อินทริยสังวร” [สติสังวร] คือ จิตต้องเป็น “สมาธิ-ฌานจิต” และ “อุเบกขา” ในขณะที่จิตเป็นสมาธินั้น คือ “สัมมาสมาธิ” [ฌาน ๔] ภาวะจิตอีกและส่วนหนึ่งจะต้องเป็น “สัมมาสติ” [สติปฐมฐาน ๔] ซึ่งรวมถึง ภาวะจิตที่มี “สติสัมปชัญญะ” ที่เรียกว่า “สติปัญญา” หมายถึง ระลึก ได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท เมื่อประสบกับภาวะแห่งอารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา จึงวางเฉยได้ เพราะมีปัญญารอบรู้ในเรื่องความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรม นั่นคือ (๑) “มีวิริยะ” คือ ความพากเพียรในการดับกิเลส (๒) “มีสัมปชัญญะ” พร้อมด้วย (๓) “มีสติ” นั่นคือ “อาต-api-สัมปชาโน-สติมา” ซึ่งเกี่ยวกับ “สมถภาวนา” โดยตรง คล้อยตามอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ มืองค์มรรค ๓ ได้แก่ “สัมมาวายามะ-สัมมาสติ-สัมมาสมาธิ” ซึ่งสามารถ “กำจัดอกิขณาและโทมนัสเสียได้ในโลก” และควรทำความเข้าใจในธรรม ๕ ประการ [ข้างล่าง] ที่เกี่ยวกับ “มีสติสัมปชัญญะ” คือ “สโต-สัมปชาโน-อภิกุภมตี-สโต-สัมปชาโน-ปฏิกุภมตี” หมายถึง “ก้าวไปข้างหน้าหรือถอยมาข้างหลัง” คือ “เป็นผู้ ไม่หลงลืมสติ มีสัมปชัญญะ” ซึ่งประกอบด้วยสติ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมด้วยปัญญา ย่อมก้าวไปข้างหน้าด้วย ย่อมถอยกลับมาข้างหลังด้วย ย่อมยัง “สัมปชัญญะ” ทั้ง ๔ อย่าง ให้หยั่งลงในอิริยาบถทั้งปวง มีการก้าวไปข้างหน้า เป็นต้น ดังต่อไปนี้

(๑) “มีอาต-api” —อาต-api [ความเพียร] มีนัยตรงกับไวพจน์ ต่อไปนี้

การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความตั้งหน้า ความพยายาม ความอดุทธาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความก้าวไปอย่างไม่พ้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความประคับประคองธุระไว้ด้วยดี วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยผละ สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรค ความพยายามชอบ [สัมมัปปธาน ๔ = ความเพียรใหญ่] เมื่อผู้ปฏิบัติเป็นผู้เข้าถึงแล้ว เข้าถึงพร้อมแล้ว เข้าไปใกล้แล้ว เข้าไปใกล้พร้อมแล้ว เข้าถึงแล้ว สมบูรณ์แล้ว ประกอบพร้อมแล้ว ด้วยอาต-api นี้ ด้วยเหตุนี้ จึงเรียกว่า “อาต-api” คือ ผู้มีตบะ ผู้มีความเพียรเป็นเครื่องเผาเผาบาปราคะ หรือ ผู้มีคุณเครื่องเผากิเลสในภพ ๓ [กามภพ-รูปภพ-อรุภพ] ด้วยคุณเครื่องเผากิเลสคือความเพียร [วิริยะ] ที่นับได้ว่าเป็น ไปทางกายและทางจิต ส่วนคำตรงข้ามคือ “อนาต-api” คือ ไม่มีความเพียร

(๒) “**มีสติ**” [สติ-สติมา] มีนัยตรงกับไวพจน์ ต่อไปนี้ [สมาธิทำให้มีสติ-อุเบกขาทำให้สติบริสุทธิ์]

สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่ลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ

“**อุปัฏฐิตสติบุคคล**” —บุคคลผู้มีสติอันเข้าไปตั้งไว้แล้ว หมายถึง ความระลึกได้ ความตามระลึกได้ ความหวนระลึกได้ ความนึกได้คือสติ ความทรงจำ ความไม่พินเพื่อน ความไม่หลงลืม นี้เรียกว่า “สติ” คือ บุคคลผู้ประกอบแล้วด้วยสตินี้

“**มฤฎฐัจจะ**” —ความเป็นผู้ไม่มีสติ หมายถึง ความระลึกไม่ได้ ความตามระลึกไม่ได้ ความหวนระลึกไม่ได้ ความระลึกไม่ได้ สภาพที่ระลึกไม่ได้ สภาพที่ทรงจำ ความเลื่อนลอย ความหลงลืม

“**มฤฎฐสสติบุคคล**” —บุคคลผู้มีสติหลง หมายถึง ความระลึกไม่ได้ ความตามระลึกไม่ได้ ความกลับระลึกไม่ได้ ความไม่มีสติ ความระลึกไม่ได้ ความทรงจำไม่ได้ ความหลงไหล ความพินเพื่อน

(๓) “**มีสัมปชัญญะ**” [ปัญญา-สัมปชาน] มีนัยตรงกับไวพจน์ ต่อไปนี้ [อุเบกขาทำให้มีสัมปชัญญะ]

ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนประตู ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม สัมมาทิฎฐิ

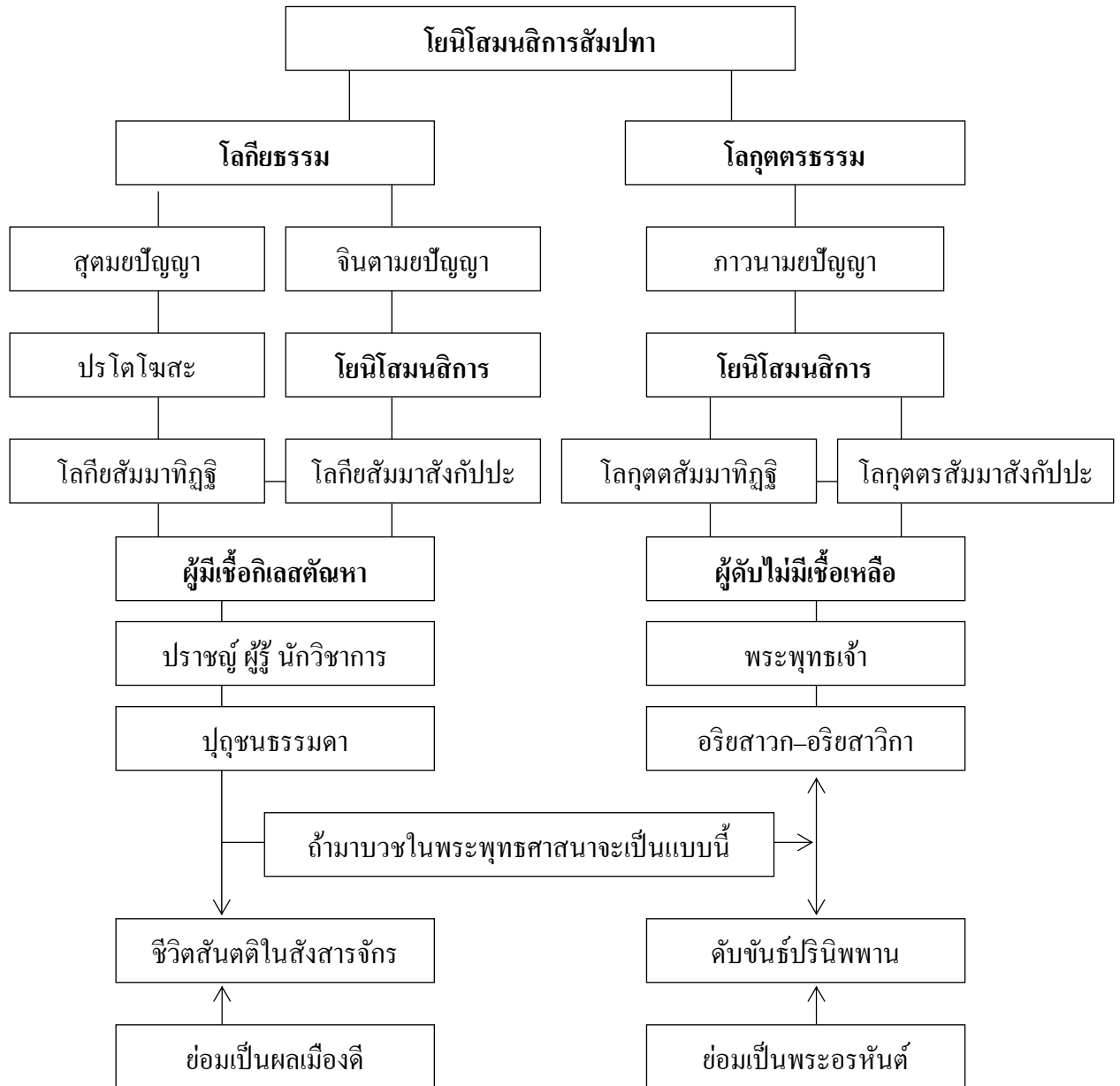
“**สัมปชานบุคคล**” —บุคคลผู้มีสัมปชัญญะ หมายถึง ความรอบรู้ ความรู้ชัด ความเลือกเฟ้น ความเลือกสรร ความสอดส่องธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดรู้เฉพาะ ความเป็นผู้รู้ ความฉลาด ความรู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคิดนึก ความใคร่ครวญ ความรู้กว้างขวาง ความรู้เลียบขาด ความรู้้นำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ทั่วพร้อม ปัญญาเพียงดั่งประทีป ปัญญินทรีย์ กำลังคือปัญญา ประทีปคือปัญญา รัตนะคือปัญญา ความสอดส่องธรรม คืออโมหะ สัมมาทิฎฐิ หรือใช้นิยามตาม “สัมปชัญญะ-มีสัมปชัญญะ”

“**อัสัมปชานบุคคล**” —บุคคลผู้ไม่มีสัมปชัญญะ หมายถึง ความไม่รู้ ความไม่เห็น ความไม่ตรัสรู้ ความไม่รู้ตาม ความไม่พร้อม ความไม่แทงตลอด ความไม่รับทราบ ความไม่กำหนดลงทราบ ความไม่เพ่งเล็ง ความไม่พิจารณา ไม่ทำให้แจ่มแจ้ง ความเป็นผู้ทราบปัญญา ความเป็นผู้เขลา ความหลงทั่ว ความหลงพร้อม ความโง่เขลาเบาปัญญา คือ มี **โอมะคืออวิชา** [กิเลสอันเป็นดุจกระแสน้ำหลากท่วมใจสัตว์] มี **โยคะคืออวิชา** [กิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในภพ] **อนุสัยคืออวิชา** [กิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในสันดาน] มี **ปริยฎฐานคืออวิชา** [กิเลสที่พองขึ้นมาเร้ารุมกัณฐกรบงำอยู่ในจิตใจ] มี **คันฐะคืออวิชา** [กิเลสเครื่องรัศรีง] **สังโยชน์คืออวิชา** [กิเลสเครื่องผูกมัดไว้ทั้งหมด] มี **ลิมคืออวิชา** [ลังคิ-กิเลสทำให้ติดโดยแท้ ถอนขึ้นได้ยาก] และ มี **อกุศลมูลคือโอมะ** [ความลุ่มหลง หมกมุ่น มัวเมา ไม่มีปัญญา]

(๔) “**โยนิโสมนสิการ**” —ความทำไว้ในใจโดยแยบคาย หมายถึง มนสิการในอุบาย มนสิการถูกทาง มนสิการโดยอุบาย มนสิการโดยคลองธรรม คือ มนสิการโดยนัยในอนิจจลักษณะ ในสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าไม่เที่ยง หรือมนสิการโดยนัยในทุกขลักษณะ ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นทุกข์ หรือมนสิการโดยนัยในอนัตตลักษณะ ในสิ่งที่ไม่ใช่อัตตา ว่าเป็นอนัตตา หรือในสิ่งที่ไม่งาม ว่าไม่งาม หรือการพิจารณา การตามพิจารณา การรำพึง การใคร่ครวญ การใส่ใจ อนุโลมในของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา = **มีสัมปชัญญะ-ปัญญา**

(๕) “**อโยนิโสมนสิการ**” —ความทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย หมายถึง ความทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง ความทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข ความทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย ในสิ่งที่ไม่ใช่อัตตาตัวตนว่าเป็นอัตตาตัวตน ความทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย ในสิ่งที่ไม่งาม ว่างาม หรือความนึก ความนึกเนื่องๆ ความคิด ความพิจารณา ความทำไว้ในใจแห่งจิต โดยผิดจากความจริง = **ไม่มีสัมปชัญญะ-ปราศจากปัญญา**

ให้พิจารณาความสำคัญของ “โยนิโสมนสิการ” หรือ “โยนิโสมนสิการสัมปทา” คือ **ความถึงพร้อมด้วยความสมบูรณ์แห่งโยนิโสมนสิการในการปฏิบัติธรรม** ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการวิวัฒน์พัฒนาปัญญาของมวลมนุษยชาติ ที่เรียกว่า “**ปัญญา ๓**” ได้แก่ (๑) **จินตามยปัญญา** (๒) **สุตมยปัญญา** และ (๓) **ภาวนามยปัญญา** ซึ่งปัญญาทั้ง ๓ ประการดังกล่าวนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับ “**สติสัมปชัญญะ**” ซึ่งแสดงความระลึกได้รู้ตัวทั่วถ้วนในธรรมทั้ง ๒ ประการ ได้แก่ (๑) **โลกียธรรม-โลกียปัญญา** กับ (๒) **โลกุตตรธรรม-โลกุตตรปัญญา** ที่หมายถึง ความเข้าใจที่ถูกต้อง คือ “**สัมมาทิฐิ**” –**เห็นชอบ** และความนึกคิดที่ถูกต้อง คือ “**สัมมาสังกัปปะ**” –**คำริชอบ** (คุณภาพนึก –การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด) ดังรายละเอียดข้างล่างนี้



ภาพประกอบ ๕: การเจริญโยนิโสมนสิการทั้งในโลกียธรรมกับโลกุตตรธรรม

หมายเหตุ: ให้พิจารณานิยามของคำว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง (๑) รู้จักคิดพิจารณาหาเหตุผล โดยถูกวิธี ความฉลาดคิดแยกคายให้เห็นความจริงและหาประโยชน์ได้ ในสิ่งที่ได้เล่าเรียนระดับฟังนั้น จับสาระที่จะนำไปใช้ประโยชน์ได้ (๒) การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น คือ ทำในใจโดยแยกคายด้วยอุบาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย (๓) การทำในใจโดยแยกคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สืบหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออก วิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบ และโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

อย่างไรก็ตาม เพื่อให้พิจารณานัยสำคัญของ คำว่า “สัมปชัญญะ” ให้ประจักษ์ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะเป็นเรื่องเกี่ยวกับ “ความรู้-ปัญญา-ญาณ” ที่จะสนับสนุนถึงผลแห่งการปฏิบัติธรรมว่า ต้องเกิด “องค์ความรู้ใหม่” ขึ้นเสมอ โดยไม่ใช่ปราศจากปัญญา นั่นคือ “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง ไม่กระทำไว้ในใจโดยอุบาย คือกระทำไว้ในใจนอกรทาง นั่นคือ คิดในแนวทางแบบคู่ขนานในเชิงแย้งความไม่ดีว่าดี อันไม่ประกอบด้วยปัญญา ได้แก่ กระทำในใจในความไม่เที่ยงว่าเที่ยง หรือในความทุกข์ว่าสุข ในสิ่งที่มิใช่ตนว่าตน หรือในสิ่งที่ไม่งามว่างาม [วิปlass ๔ หรือ อคติ ๔ ได้แก่ ฉันทาคติ-ลำเอียงเพราะรัก โทสาคติ-ลำเอียงเพราะชัง โมหาคติ-ลำเอียงเพราะเขลา ภยากติ-ลำเอียงเพราะกลัว = จิตไม่สมประกอบ] กามฉันทะย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ยังมีมนสิการนั้นให้เป็นที่ไปอยู่ใน “สุภารมณ์” นั้นเสียโดยมาก หรือ ไม่ประกอบด้วยความรู้แจ้ง ปราศจากปริชาหยังรู้ “ญาณวิปยุต” ฉะนั้น “กระบวนการคิดที่ต่อยอดปัญญา” ให้อยู่ในขั้นแตกฉานจึงเป็นเรื่องสำคัญ คือมีทักษะการคิดที่ถูกต้อง ที่เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งปฏิจางสมุปปาท ดังนี้

“สัมปชัญญะ ๔” หมายถึง ความรู้ตัว-ความรู้ตัวทั่วพร้อม-ความรู้ชัด-ความรู้ทั่วชัด-ภาวะที่รู้ละเอียด-ความรู้แจ่มแจ้ง-ปัญญาเหมือนประทีป-ความตระหนัก ได้แก่

(๑) “ศาสถกสัมปชัญญะ” คือ รู้ชัดว่ามีประโยชน์ หรือตระหนักในจุดหมาย นั่นคือ รู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งที่กระทำนั้นมีประโยชน์ตามความมุ่งหมายอย่างไรหรือไม่ หรือว่าอะไรควรเป็นจุดหมายของการกระทำนั้น เช่น ผู้เจริญกรรมฐาน เมื่อจะไป ณ ที่ใดที่หนึ่ง มิใช่สักว่ารู้สึกหรือนึกขึ้นมาว่าจะไป ก็ไป แต่ตระหนักว่าเมื่อไปแล้วจะได้ปีติสุขหรือความสงบใจ ช่วยให้เกิดความเจริญโดยธรรมจึงไป โดยสาระ คือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำสิ่งที่ตรงกับวัตถุประสงค์หรืออำนวยการประโยชน์ที่มุ่งหมาย

(๒) “สปปายสัมปชัญญะ” คือ รู้ชัดว่าเป็นสปปายะ หรือตระหนักในความเหมาะสมเกื้อกูล นั่นคือ รู้ตัวตระหนักชัดว่าสิ่งของนั้น การกระทำนั้น ที่ที่จะไปนั้น เหมาะกันกับตน เกื้อกูลแก่สุขภาพ แก่กิจ เอื้อต่อการสละละลดแห่งอกุศลธรรมและการเกิดขึ้นเจริญองงามแห่งกุศลธรรม จึงใช้ จึงทำ จึงไป หรือเลือกให้เหมาะ เช่น ภิกษุใช้จีวรที่เหมาะกับดินฟ้าอากาศและเหมาะกับภาวะของคนที่ เป็นสมณะ ผู้เจริญกรรมฐานจะไปฟังธรรมอันมีประโยชน์ในที่ชุมนุมใหญ่ แต่รู้ว่ามีอารมณ์ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อกรรมฐาน ก็ไม่ไป โดยสาระ คือ ความรู้ตระหนักที่จะเลือกทำแต่สิ่งที่เหมาะสมบายเอื้อต่อกาย จิต ชีวิต กิจ พื้นภูมิ และภาวะของตน

(๓) “โคจรสัมปชัญญะ” คือ รู้ชัดว่าเป็นโคจร หรือตระหนักในแผนงานของตน นั่นคือ รู้ตัวตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลาถึงสิ่งที่ เป็นกิจ หน้าที่ เป็นตัวงาน เป็นจุดของเรื่องที่ตนกระทำ ไม่ว่าจะไปไหน หรือทำอะไรอื่น ก็รู้ตระหนักอยู่ ไม่ปล่อยให้เลื่อนหายไป มิใช่ว่าพอทำอะไรอื่น หรือไปพบกับสิ่งอื่นเรื่องอื่น ก็เตลิดเพริดไปกับสิ่งนั้นเรื่องนั้น เป็นนกบินไม่กลับรัง โดยเฉพาะการไม่ทิ้งอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งรวมถึงการบำเพ็ญจิตภาวนาและปัญญาภาวนาในกิจกรรมทุกอย่างใน

ชีวิตประจำวัน *โดยสาระ* คือ *ความรู้ตระหนักที่จะคุมกายและจิตไว้ให้อยู่ในกิจ ในประเด็น หรือ แคนงานของตน ไม่ให้เขว เกล็ด เลื่อนลอย หรือหลงลืม ไปเสีย*

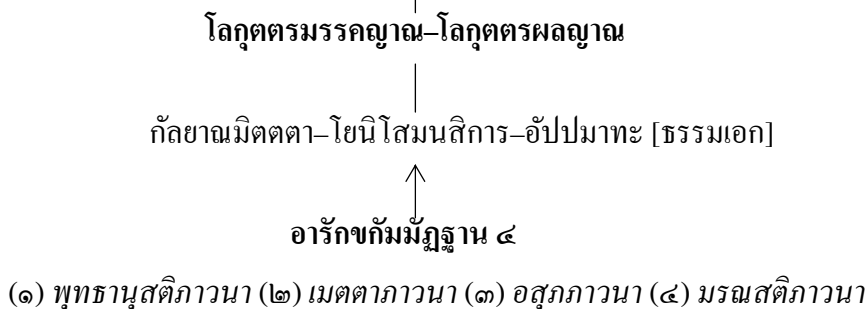
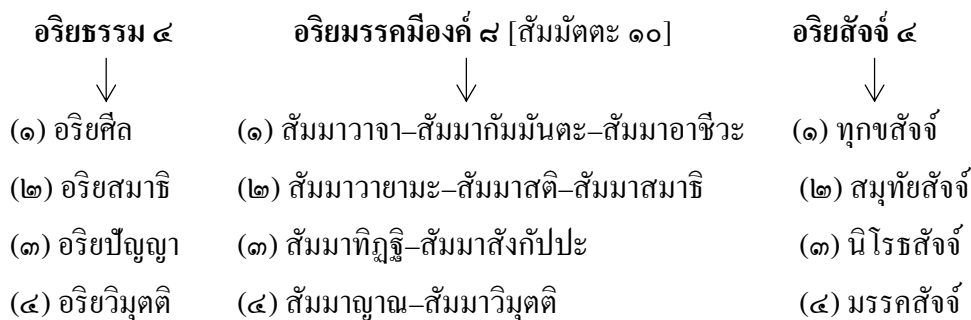
(๔) “*อัสัมโหมหัตถัมปัญญะ*” คือ *รู้ชัดว่าไม่หลง หรือตระหนักในตัวเนื้อหาสภาวะ ไม่หลงไหลพัน เพื่อน นั่นคือ เมื่อไปไหน ทำอะไร ก็รู้ตัวตระหนักชัดในการเคลื่อนไหว หรือในการกระทำนั้น และในสิ่งที่กระทำนั้น ไม่หลง ไม่สับสนเอะงะพันเพื่อน เข้าใจล่วงตลอดไปถึงตัวสภาวะในการกระทำที่เป็นไปอยู่นั้น ว่าเป็นเพียงการประชุมกันขององค์ประกอบและปัจจัยต่างๆ ประสาน หนุนเนื่องกันขึ้นมาให้ปรากฏเป็นอย่างนั้น หรือสำเร็จกิจนั้นๆ รู้ทันสมมติ ไม่หลงสภาวะ เช่น ยึดเห็นเป็นตัวตน *โดยสาระ* คือ *ความรู้ตระหนัก ในเรื่องราว เนื้อหา สาระ และสภาวะของสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องหรือกระทำอยู่นั้น ตามที่เป็นจริง โดยสมมติสังขะ หรือตลอดถึงโดยปรมัตตสังขะ มิใช่พรวดพราดทำไป หรือสักว่าทำ มิใช่ทำอย่างงมงายไม่รู้เรื่อง และไม่ถูกหลอกให้ลุ่มหลงหรือ เข้าใจผิดไปเสียด้วยความพรัมมัว หรือด้วยลักษณะอาการภายนอกที่ยั่วยุ หรือเข้ายวน เป็นต้น**

เมื่อมีปัญหาที่แก่กล้าข่มเกิด “*อหิมอกข์*” คือ *ศรัทธาแรงกล้าและเลื่อมใสปลงใจเชื่อ ที่ทำให้ใจผ่องใสอย่าง ยิ่งในอริยมรรค เพราะปฏิบัติธรรมในทางที่ถูกต้อง ปราศจากข้อสงสัย [วิจิกิจฉา-ความลึกลับสงสัยเป็นเหตุ ให้ไม่แน่ใจในปฏิบัติทางเครื่องดำเนินของตน] ไม่คิดคลองธรรมแห่ง “*ญายธรรม-เอกายนมรรค*” [“อริยมรรค มืองค์ ๘” = “*มาน-วิโมกข์-สมาธิ-สมาบัติ-มรรค-ผล-อภิญญา-ปฏิบัติสัมภิตา*” กับ “*โพธิปักขิยธรรม ๓๗*”] ซึ่งเป็นไปตาม “*เส้นทางสายกลางแห่งปัญญาอันยิ่ง*” ที่เรียกว่า “*มัชฌิมาปฏิปทา*” ซึ่งหมายถึง “*อริยมรรคมี องค์ ๘*” และยังเป็นเหตุให้เกิด [อตัฏฐปัตติ] ปัญญาแตกฉานในธรรมทั้งหลาย คือ “*ปฏิสัมภิตา ๔*” ดังนี้*

“*ปฏิสัมภิตา ๔*” หมายถึง *ปัญญาแตกฉาน ส่วนคุณบทแห่งบุคคล* คือ ผู้บรรลุปฏิบัติสัมภิตา ที่เรียกว่า “*ปฏิสัมภิตาปุตุโต*” คือ ได้เข้าถึง “*ปฏิสัมภิตาญาณ*” ได้แก่

- (๑) “*อตัฏฐปฏิสัมภิตา*” คือ *ปัญญาแตกฉานในอรรถ* — ปรึกษาแจ้งในความหมาย เห็นข้อธรรมหรือ ความย่อ ก็สามารถแยกแยะอธิบายขยายออกไปได้โดยพิสดาร เห็นเหตุอย่างหนึ่ง ก็สามารถ คิดแยกแยะกระจายเชื่อมโยงต่อออกไปได้จนล่วงรู้ถึงผล
- (๒) “*มัชฌปฏิสัมภิตา*” คือ *ปัญญาแตกฉานในธรรม* — ปรึกษาแจ้งในหลัก เห็นอรรถาธิบายพิสดาร ก็สามารถจับใจความมาตั้งเป็นกระทู้หรือหัวข้อได้ เห็นผลอย่างหนึ่ง ก็สามารถสืบสาว กลับไปหาเหตุได้
- (๓) “*นิรุตติปฏิสัมภิตา*” คือ *ปัญญาแตกฉานในนิรุกติ* — ปรึกษาแจ้งในภาษา รู้ศัพท์ ถ้อยคำบัญญัติ และภาษาต่างๆ เข้าใจใช้คำพูดชี้แจงให้ผู้อื่นเข้าใจและเห็นตาม ได้
- (๔) “*ปฏิภาณปฏิสัมภิตา*” คือ *ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ* — ปรึกษาแจ้งในความคิดทันการ มีไหว พริบชึมซาบในความรู้ที่มีอยู่เอามา เชื่อมโยงเข้าสร้างความคิด [ริเริ่ม] และเหตุผลขึ้นใหม่ [สร้างสรรค์] ใช้ประโยชน์ได้สัพพเหมาะ เข้ากับกรณีเข้ากับเหตุการณ์ [ประยุกต์คัดแปลง]

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า แนวทางในการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนานั้น จะต้องมุ่งมั่นในเรื่องการทำให้เกิด “ปัญญา” [สัมมาทิฏฐิ] ในแต่ละระดับของการปฏิบัติธรรม ที่เกิดขึ้นจากการเจริญ “โยนิโสมนสิการ” โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “สมถภาวนา” [อธิจิตต์-จิตประภัสสร = ภาวังคจิต] ที่ประกอบด้วยสิ่งที่ถูกต้องโดย “องค์มรรค-มัคคังคะ” แห่งธรรม ๓ ประการ ได้แก่ (๑) สัมมาวายามะ-สัมมปปธาน ๔ (๒) สัมมาสติ-สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งทำให้จิตปราศจากนิเวศน์ “ปริยัญฐานกิเลส” คือ กิเลสอย่างกลาง และ (๓) สัมมาสมาธิ-ฌาน ๔ ที่ประกอบด้วยปัญญา ก่อนที่จะก้าวข้ามไปสู่ “วิปัสสนาภาวนา” [อธิปัญญา] ต่อไป ที่ประกอบด้วยสิ่งที่ถูกต้องโดย “องค์มรรค-มัคคังคะ” แห่งธรรม ๒ ประการ ได้แก่ (๑) สัมมาทิฏฐิ และ (๒) สัมมาสังกัปปะ ซึ่งทำให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง “อนุสยกิเลส” คือ กิเลสอย่างละเอียด เพราะฉะนั้น “การรักษาอารมณ์แห่งกรรมฐาน” จึงเป็นเรื่องที่ต้องเอาใจใส่อย่างจริงจัง เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของความก้าวหน้าในการเจริญกรรมฐาน ซึ่งหมายถึง การรักษาดินใจไม่ให้เกิดความประมาท “อัปมาทะ” [ความไม่ประมาท] อย่างสืบเนื่องทุกขณะ ที่เรียกว่า “จตุรารักขา” นั้น หมายถึง การเจริญภาวนาที่เป็นเครื่องรักษาตัวให้มีใจสงบและตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ได้แก่ (๑) พุทธานุสติภาวนา (๒) เมตตาภาวนา (๓) อสุภภาวนา และ (๔) มรณสติภาวนา หรือ เรียกอีกอย่างว่า “อารักขกัมมัฏฐาน” หมายถึง กรรมฐานเป็นเครื่องรักษาตน กรรมฐานเป็นเครื่องรักษาผู้ปฏิบัติให้สงบระงับและให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ดังรายละเอียดข้างล่างนี้



ภาพประกอบ ๑๐ : บทบาทอารักขกัมมัฏฐานที่สัมพันธ์กับ อริยธรรม-อริยมรรค-อริยสังข์

“อารักขกัมมัฏฐาน ๔” [ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า] เจริญให้มากเพื่อความไม่ประมาท ดังนี้

(๑) “**พุทธานุสสติ-พุทธานุสสติภาวนา**” คือ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าที่มีในพระองค์ และทรง
เกื้อกูลแก่ผู้อื่น ให้พิจารณาบท “**พุทธคุณ ๘-นวาราหิคุณ**” ดังนี้

อิติปิ โส ภควา — แม้เพราะอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

(๑) **อรหัง** — เป็นพระอรหันต์ คือ เป็นผู้บริสุทธิ์ ไกลจากกิเลส ทำลายกำหนัดสังสารจักรได้
แล้ว เป็นผู้ควรแนะนำสั่งสอนผู้อื่น ควรได้รับความเคารพบูชา เป็นต้น

(๒) **สมมาสมพุทโธ** — เป็นผู้ตรัสรู้ชอบเอง

(๓) **วิชาจรณสมุปปันโน** — เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา คือความรู้ และจรณะ คือ ความ
ประพฤติ

(๔) **สุคโต** — เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว คือ ทรงดำเนินพระพุทธจริยาให้เป็นไปโดยสำเร็จผล
ด้วยดี พระองค์เองก็ได้ตรัสรู้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ทรงบำเพ็ญพุทธกิจก็สำเร็จ
ประโยชน์ยิ่งใหญ่แก่ชนทั้งหลายในที่ที่เสด็จไป และได้ประดิษฐานพระศาสนาไว้
แม้ปรินิพพานแล้วก็เป็นประโยชน์แก่มหาชนสืบมา

(๕) **โลกวิทู** — เป็นผู้รู้แจ้งโลก คือ ทรงรู้แจ้งสภาวะอันเป็นคติธรรมคาแห่งโลกคือสังขาร
ทั้งหลายทรงหยั่งทราบอริยาสัยสันดานแห่งสัตว์โลกทั้งปวง ผู้เป็นไปตามอำนาจแห่ง
คติธรรมคาโดยต้องแท้ เป็นเหตุให้ทรงดำเนินพระองค์เป็นอิสระ พ้นจากอำนาจ
ครอบงำแห่งคติธรรมคานั้น และทรงเป็นที่พึ่งแห่งสัตว์ทั้งหลายผู้ยังจมอยู่ในกระแส
โลกได้

(๖) **อนุตฺตโร บุริสทมฺมสารถิ** — เป็นสารถีฝึกนุรุษที่ฝึกได้ ไม่มีใครยิ่งไปกว่า คือ ทรงเป็นผู้
ฝึกคนได้ดีเยี่ยม ไม่มีผู้ใดเทียมเท่า

(๗) **สตฺถา เทวมนุสฺตฺตานี** — เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

(๘) **พุทฺโธ** — เป็นผู้ตื่นและเบิกบานแล้ว คือ ทรงตื่นเองจากความเชื่องท้อและข้อปฏิบัติ
ทั้งหลายที่ถือกันมาผิดๆ ด้วย ทรงปลุกผู้อื่นให้พ้นจากความหลงงมงายด้วย อนึ่ง
เพราะไม่ติด ไม่หลง ไม่หวั่น กังวลในสิ่งใดๆ มีการดำเนินประโยชน์ส่วนตน เป็นต้น จึง
มีพระทัยเบิกบาน บำเพ็ญพุทธกิจได้ถูก ต้องบริบูรณ์ โดยถือธรรมเป็นประมาณ การที่
ทรงพระคุณสมบูรณ์เช่นนี้ และทรงบำเพ็ญพุทธกิจได้เรียบร้อยบริบูรณ์เช่นนี้ ย่อม
อาศัยเหตุคือความเป็นผู้ตื่น และยอมให้เกิดผลคือทำให้ทรงเบิกบานด้วย

(๙) **ภควา** — ทรงเป็นผู้มีโชค คือ จะทรงทำการใด ก็ลุล่วงปลอดภัยทุกประการ หรือ เป็นผู้
จำแนกแจกธรรม

(๒) “เมตตา-เมตตาภาวนา” คือ แผ่ไมตรีจิต คิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า ที่เรียกว่า “อัมปมัญญา ๔” [พรหมวิหารธรรม] ได้แก่ “เมตตา-กรุณา-มุทิตา-อุเบกขา” คำว่า “สี่มัสัมภท” คือ การแผ่เมตตาแบบไม่มีขอบเขตหรือไร้พรหมแดนเสมอเท่าเทียมกันในบุคคล ๔ ประเภท ได้แก่ *ตนเอง* ๑ *คนที่รัก* ๑ *คนกลางๆ* ๑ *คนศัตรูคู่อริ* ๑ ได้ลุถึงขั้นที่มี *จิตเมตตา-กรุณา-มุทิตา-อุเบกขา* เสมอกันหมดต่อสรรพสัตว์ทั่วสรรพโลก ที่เรียกว่า “อนธิโสพรรณา” ซึ่งทำให้จิตเป็น “อัมปนาสมาธิ-จตุตถฌาน” [อุเบกขา-เอกัคคตา] หรือเข้าถึง “อุคคหนิมิต” [นิมิตติดตา] และ “ปฏิภาคนิมิต” [นิมิตที่เคลื่อนไหวได้] ได้ ดังนี้

บทเมตตาตน [ปรารถนาดีอยากให้พ้นทุกข์]

อะหัง สุขิโต โหมิ นิตทุกโข โหมิ

อะเวโร โหมิ อภัยาปชโณ โหมิ

อะนีโฆ โหมิ สุขี อุตตานัง ปะริหะรามิ

บทแผ่เมตตาสรรพสัตว์ [ปรารถนาดีอยากให้พ้นทุกข์]

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อภัยาปชมา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ

สัพเพ สัตตา สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ

สพเพ สัตตา อเวรา อภัยาปชมา อนีฆา สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ

(ขอสัตว์ทั้งหลาย หมดทั้งสิ้น อย่าได้มีแค้นแค้นและกันเฉย อย่าได้

เบียดเบียนซึ่งกันและกันเฉย อย่าได้มีทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตน เถิด)

บทสวดกรุณา [ความสงสารสัตว์ผู้ถึงทุกข์]

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุจันตุ

บทสวดมุทิตา (ความยินดีต่อสัตว์ผู้ได้สุข)

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิกัจฉันตุ

บทสวดอุเบกขา [ความเป็นกลางในอารมณ์นั้นๆ = กุณแห่งกรรม-กุณแห่งกรรมของสัตว์]

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ กัมมะพันธู กัมมะปฏิสสะระณา ยัง

กัมมังกะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา กะวิสสันติ

[คำว่า “อุเบกขา” อยู่ใน เวทนา ๓-อัมปมัญญา ๔-ฌาน ๔-โพชฌงค์ ๗-วิปัสสนูปกิเลส ๑๐]

นอกจากนี้ เพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับการเจริญญาณ [ฌาน ๔-รูปฌาน ๔] ด้วย “**อัปปมัญญา ๔-อัปปมัญญาธรรม**” ได้แก่ (๑) เมตตา (๒) กรุณา (๓) มุทิตา (๔) อุเบกขา ซึ่งมีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

(๑) เมตตาอัปปมัญญาในปฐมฌาน

ภิกษุในศาสนานี้ เจริญมรรคปฏิบัติเพื่อเข้าถึงรูปภพ สัจจจากาม สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่สหระคด้วยเมตตา ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก [ความสงบ-ความปลื้มออก] อยู่ในสมย์ใด การรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ความรักใคร่ เมตตาเจโตวิมุตติ [คำว่า “**เจโตวิมุตติ**” หมายถึง การหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจการฝึกจิตหรือด้วยกำลังสมาธิ เช่น สมาบัติ ๘ เป็นเจโตวิมุตติอันละเอียดประณีต คือ **สันตเจโตวิมุตติ**] ในสมย์นั้น อันใด นี้เรียกว่า “**เมตตา**”

(๒) เมตตาอัปปมัญญาในทุติยฌาน

ภิกษุในศาสนานี้ เจริญมรรคปฏิบัติเพื่อเข้าถึงรูปภพ บรรลุทุติยฌาน ที่สหระคด้วยเมตตา อันเป็นไปในภายใน เป็นธรรมชาติผ่องใส เพราะวิตก วิจารณ์ สงบ เป็นธรรมชาติผุดขึ้นแก่ใจ ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ อยู่ในสมย์ใด การรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ความรักใคร่ เมตตาเจโตวิมุตติ ในสมย์นั้น อันใด นี้เรียกว่า “**เมตตา**”

(๓) เมตตาอัปปมัญญาในตติยฌาน

ภิกษุในศาสนานี้ เจริญมรรคปฏิบัติเพื่อเข้าถึงรูปภพ เพราะคลายปีติได้อีกด้วย จึงเป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่และเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่สหระคด้วยเมตตา ซึ่งเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายกล่าวสรรเสริญ ผู้ได้บรรลุว่า เป็นผู้มึจิตเป็นอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข ดังนี้ อยู่ในสมย์ใด การรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ความรักใคร่ เมตตาเจโตวิมุตติ [ฌานโดยจตุกกนัย คือนัยของพระสูตรมี ๔ ฌาน เมตตาเป็นอารมณ์ของฌานที่ ๑ ถึงที่ ๓ เท่านั้น] ไม่เป็นอารมณ์ของฌานที่ ๔ ในสมย์นั้น อันใด นี้เรียกว่า “**เมตตา**”

(๑) กรุณาอัปปมัญญาในปฐมฌาน

ภิกษุในศาสนานี้ เจริญมรรคปฏิบัติเพื่อเข้าถึงรูปภพ สัจจจากาม สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่สหระคด้วยกรุณา ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก [ความสงบ-ความปลื้มออก] อยู่ในสมย์ใด การสงสาร กิริยาที่สงสาร ความสงสาร กรุณาเจโตวิมุตติ ในสมย์นั้น อันใด นี้เรียกว่า “**กรุณา**”

(๒) กรุณาอัปปมัญญาในทุติยฌาน

ภิกษุในศาสนานี้ เจริญมรรคปฏิบัติเพื่อเข้าถึงรูปภพ บรรลุทุติยฌานที่สหระคด้วยกรุณา อันเป็นไปในภายใน เป็นธรรมชาติผ่องใส เพราะวิตก วิจารณ์ สงบ เป็นธรรมชาติผุดขึ้นแก่ใจ ไม่มี

วิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ อยู่ในสมัยใด การสงสาร กิริยาที่สงสาร ความสงสาร [โดยนัยของพระสูตร กรุณาเป็นอารมณ์ของฌานที่ ๑ ถึงที่ ๓ เท่านั้น ไม่เป็นอารมณ์ของฌานที่ ๔] กรุณาเจโตวิมุตติ ในสมัยนั้น อันใด นี้เรียกว่า “กรุณา”

(๓) กรุณาอัปปมัญญาในคตियฌาน

ภิกษุในศาสนานี้ เจริญมรรคปฏิบัติเพื่อเข้าถึงรูปภพ เพราะคลายปีติได้อีกด้วย จึงเป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ อยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุคตियฌานที่สหรคตด้วยกรุณา ซึ่งเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย กล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า เป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข ดังนี้ อยู่ในสมัยใด การสงสาร กิริยาที่สงสาร ความสงสาร กรุณา เจโตวิมุตติ ในสมัยนั้น อันใด นี้เรียกว่า “กรุณา”

(๑) มุทิตาอัปปมัญญาในปฐมฌาน

ภิกษุในศาสนานี้ เจริญมรรคปฏิบัติเพื่อเข้าถึงรูปภพ สงัดจากกามสังัดจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน ที่สหรคตด้วยมุทิตา ประกอบด้วย วิตก วิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก [ความสงัด-ความปลีกออก] อยู่ในสมัยใด [โดยนัยของพระสูตร มุทิตาเป็นอารมณ์ของฌานที่ ๑ ถึงที่ ๓ เท่านั้น ไม่เป็นอารมณ์ของฌานที่ ๔] พลอยยินดี กิริยาที่พลอยยินดี ความพลอยยินดี มุทิตาเจโตวิมุตติ ในสมัยนั้น อันใด นี้เรียกว่า “มุทิตา”

(๒) มุทิตาอัปปมัญญาในทุตติยฌาน

ภิกษุในศาสนานี้ เจริญมรรคปฏิบัติเพื่อเข้าถึงรูปภพ บรรลุทุตติยฌานที่สหรคตด้วยมุทิตา อันเป็นไปในภายใน เป็นธรรมชาติผ่องใส เพราะวิตก วิจารณ์ สงบ เป็นธรรมเอกมุคขึ้นแก่ใจ ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ อยู่ในสมัยใด การพลอยยินดี กิริยาที่พลอยยินดี ความพลอยยินดี มุทิตาเจโตวิมุตติ ในสมัยนั้น อันใด นี้เรียกว่า “มุทิตา”

(๓) มุทิตาอัปปมัญญาในคตियฌาน

ภิกษุในศาสนานี้ เจริญมรรคปฏิบัติเพื่อเข้าถึงรูปภพ เพราะคลายปีติได้ด้วย จึงเป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุคตियฌานที่สหรคตด้วยมุทิตา ซึ่งเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย กล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า เป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข ดังนี้ อยู่ในสมัยใด การพลอยยินดี กิริยาที่พลอยยินดี ความพลอยยินดี มุทิตาเจโตวิมุตติ ในสมัยนั้น อันใด นี้เรียกว่า “มุทิตา”

(๑) อุเบกขาอัปปมัญญาในจตุตถฌาน [อุเบกขาเกิดขึ้นในจตุตถฌานเท่านั้น]

ภิกษุในศาสนานี้ เจริญมรรคปฏิบัติเพื่อเข้าถึงรูปภพ บรรลุจตุตถฌานที่สหรคตด้วยอุเบกขา ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับสนิทในก่อน มีสติ

บริสุทธิ์ เพราะอุเบกขา อยู่ในสมัยใด การวางเฉย กิริยาที่วางเฉย ความวางเฉย อุเบกขาเจโต
วิมุตติ ในสมัยนั้น อันใด นี้เรียกว่า “อุเบกขา”

(๓) “**อสุภะ-อสุภภาวนา**” คือ พิจารณาร่างกายตนและผู้อื่นให้เห็นเป็นสิ่งไม่งาม พิจารณาซากศพใน
สภาพต่างๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ที่เรียกว่า (๑) “**กายคตาสติ**” คือ สติอันพิจารณากายให้
เห็นตามสภาพที่มีส่วนประกอบ ซึ่งล้วนเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ ทำให้เกิดความ
รู้เท่าทัน ไม่หลงใหลมัวเมา หรือ (๒) “**ปฏิกูลমনสิการ**” คือ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาด
ทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ (ดู **อาหารปฏิกูลสัญญา** ในภาคผนวก-วิธีเจริญกรรมฐาน
๔๐) จนรวมถึง (๓) “**ธาตุมนสิการ**” คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละ
อย่างๆ ซึ่งทำให้เกิด “**อุคคหนิมิต**” [นิมิตติดตา ภาพนิมิตที่นึกกำหนดจนแม่นยำ หรือที่เพ่งดูจน
ติดตาติดใจ แม้หลับตาก็เห็น] จนถึง “**ปฏิกากนิมิต**” ไปได้ คือ “**นิมิตเทียบเคียง**” เป็นภาพเหมือนของ
อุคคหนิมิตเกิดจากสัญญา สามารถนึกขยายหรือย่อส่วน ให้ใหญ่หรือเล็กได้ตามความปรารถนา
(ดู “**นิมิต ๓**” ข้างล่าง) ในความเป็นจริงแหล่งความรู้เกิดจาก “**ธรรมกาย**” [ผู้มีธรรมเป็นกาย-กอง
ธรรม] ซึ่งหมายถึง “**โลกุตตรธรรม ๘**” หรือ “**อริยสัจจ์ ๔**” นี้เอง (ดูเพิ่มเติมในภาคผนวก - ๑. วิธี
เจริญกรรมฐาน ๔๐ และ ๒. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ดังนี้

อสุภะ ๑๐ [แหล่งเริ่มต้นแห่งปัญญาวิปัสสนา “**วิปัสสนาภูมิ-ปัญญาภูมิ**”]

๑. **อุทฐมาตกะ** —ซากศพที่เน่าพอง
๒. **วินีลกะ** —ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ
๓. **วิปฺพพกะ** —ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกอยู่
๔. **วิจฉิททกะ** —ซากศพที่ขาดกลางตัว
๕. **วิกขายิตกะ** —ซากศพที่สัตว์กัดกินแล้ว
๖. **วิกขิตตกะ** —ซากศพที่มีมือ เท้า ศีรษะขาด
๗. **หตวิกขิตตกะ** —ซากศพที่คนมีเวรเป็นข้าศึกกัน สับฟันเป็นท่อนๆ
๘. **โลहितกะ** —ซากศพที่ถูกประหารด้วยศัสตรามีโลหิตไหลอาบอยู่
๙. **ปฺพหุวะกะ** —ซากศพที่มีตัวหนอนคลานคล้ำไปอยู่
๑๐. **อัญญิกกะ** —ซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูก

(๔) “มรณัสสติ-มรณสติภาวนา” คือ นึกถึงความตายอันจะมีแก่ตนได้ เราจะหนีพ้นความตายนี้ไม่ได้ เพื่อไม่ให้ประมาท ให้พิจารณาบท “บทพิจารณาสังขาร” ดังนี้

บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สังขารา อะนิจา (สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยง)

สัพเพ สังขารา ทุกขา (สังขารทั้งหลาย เป็นทุกข์)

สัพเพ ฐัมมา อนัตตา (ธรรมทั้งหลาย ไม่ใช่ตัวตน)

อะธูวัง ชีวิตัง (ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน)

ธูวัง มະระณัง (ความตายเป็นของยั่งยืน)

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง (อันเราจะพึงตายเป็นแท้)

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง (ชีวิตเรามีความตายเป็นที่สุครอบ)

ชีวิตัง เม อะนิจะตัง (ชีวิตเราเป็นของไม่เที่ยง)

มะระณัง เม นิยะตัง (ความตายของเราเป็นของเที่ยง)

วะตะ (ควรที่จะสังเวช)

อะยัง กาโย อะจิริง (ร่างกายนี้ มิได้ตั้งอยู่นาน)

อะเปตะวิญญาโณ มุทโท (ครั้นปราศจากวิญญาณ อันเขาทิ้งเสียแล้ว)

อะธิเสสสะติ ปะฐะเวง (จักนอนทับ ซึ่งแผ่นดิน)

กะลึงกะรัง อิวะ (ประคุดคั่งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน)

นิรัตถัง (หาประโยชน์มิได้)

อะนิจา วะตะ สังขารา (สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ)

อุปปาทะวะยะฐัมมิโน (มีความเกิดขึ้นแล้ว มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา)

อุปปัชชิตตะวา นิรุชฌันติ (ครั้นเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับไป)

เตสัง วุปะสะโม สุโข (ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลายเป็นสุขอย่างยิ่ง)

สัพเพ สัตตา มะรันติ จะ (สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น ตายอยู่ด้วย)

มะริงสุ จะ มะริสสะเร (สัตว์ทั้งหลาย ตายแล้วด้วย สัตว์ทั้งหลาย จักตายด้วย)

ตะเถวาหัง มะริสสามิ (ตัวเราตายอย่างนั้นนั่นเทียว)

นัตถิ เม เอตตะ สังสะโย (ความสงสัยในเรื่องตายนี้ ไม่มีแก่เรา ดังนี้)

เพราะฉะนั้น การเจริญภาวนากรรมฐานทั้ง ๔ ประการ ดังกล่าวข้างต้นนี้ เป็นสิ่งที่ต้องเจริญทำให้มากอยู่เป็นนิตย์ เพื่อให้จิตใจสงบราบรื่นเป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่านไปตาม “**กระแสแห่งโลกธรรม ๘**” คือ ไม่ยินดียินร้ายทั้งในสิ่งที่น่าปรารถนา “**อภิวรรณ**” ได้แก่ ลาภ-มียลาภ ยศ-มียศ ปัสสา-สรรเสริญ สุข-ความสุข กับ สิ่งที่ไม่น่าปรารถนา “**อนิภิวรรณ**” ได้แก่ อลาภ-เสื่อมลาภ อยศ-เสื่อมยศ นินทา-ติเตียน ทุกข์-ความทุกข์ นั่นคือ “**เจริญอุเบกขาจิต**” แต่อย่างไรก็ตาม ในการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องซึ่งหมายถึง “**การเจริญภาวนากรรมฐาน**” ไม่ควรหนีจาก “**จุดศูนย์กลางแห่งธรรม**” คือ “**อริยมรรคมีองค์ ๘**” ซึ่งประกอบด้วยไตรสิกขา คือ (๑) “**อธิปัญญาสิกขา**” ได้แก่ สัมมาทิฐิ-สัมมาสังกัปปะ (๒) “**อธิศีลสิกขา**” ได้แก่ สัมมาวาจา-สัมมากัมมันตะ-สัมมาอาชีวะ และ (๓) “**อธิจิตตสิกขา**” ได้แก่ สัมมาวายามะ-สัมมาสติ-สัมมาสมาธิ ถ้าเป็นแนวคิตัวอย่างอื่นที่ยึดมั่นถ้อยมั่นในความเห็นของตนเป็นใหญ่ เพราะอยู่ใต้อำนาจกิเลสตัณหา คือ “**ทิฐิ-มิจฉาทิฐิ**” ย่อมไม่ใช่แน่นอนตามบาทวิถีแห่ง “**เส้นทางสายกลางแห่งปัญญา**” ที่เรียกว่า “**มัชฌิมาปฏิปทา**” คือ (๑) **เริ่มต้นด้วยปัญญา** (๒) **ดำเนินด้วยปัญญา** (๓) **นำไปสู่ปัญญาอันยิ่ง** นั่นคือ **ความไม่ตกอยู่ในสภาวะที่ผิด อันไม่แสดงถึงภูมิแห่งอริยบุคคล** [มัจฉัตตะ ๑๐ = **ชนผู้หลงทิศหลงทาง** ย่อมประกอบศรัทธาความคลาดเคลื่อนแห่งตน] นอกจากนี้ **ภาวะจิตของผู้เจริญภาวนา** ไม่ควรไปหมกมุ่นอยู่กับเรื่องของโลกอันเป็นไปตามอำนาจแห่งกิเลสตัณหา “**กิเลส-ตัณหา-ฉันทะ-ราคะ**” คือ **สิ่งเศร้าหมอง-ความทะยานอยาก-ความพอใจ-ความติดใจ** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “**อกุศลเจตนา**” ที่เป็น “**อกุศลกรรมบถ ๑๐**” หมายถึง **ทางแห่งอกุศลกรรม ทางทำความชั่ว กรรมชั่วอันเป็นทางนำไปสู่ความเสื่อม-ความทุกข์-ทุกข** เพราะไม่ได้ประพฤติปฏิบัติตาม “**อริยมรรคมีองค์ ๘**” อย่างจริงจัง คือ ไม่มีชีวิตอยู่ด้วยความประมาทในอินทรีย์ทั้ง ๖ ซึ่งจะกลายเป็นภาวะจิตที่ตกอยู่ในภูมิแห่งความไม่เจริญ ได้แก่

“อกุศลกรรมบถ ๑๐”

ก. “**กายกรรม ๓**” หมายถึง **การกระทำทางกาย “กายทุจริต ๓”**

๑. “**ปาณาติบาต**” คือ การทำชีวิตให้ตกลง ปลงชีวิต
๒. “**อทินนาทาน**” คือ การถือเอาของที่เขามิได้ให้ โดยอาการขโมย ลักทรัพย์
๓. “**กามสุมิฉฉาจาร**” คือ ความประพฤติผิดในกาม

ข. “**วจีกรรม ๔**” หมายถึง **การกระทำทางวาจา “วจีทุจริต ๔”**

๔. “**มุสาวาท**” คือ การพูดเท็จ
๕. “**ปิสฺฐาวาจา**” คือ วาจาต่อเสียด
๖. “**พรุสวาจา**” คือ วาจาหยาบ
๗. “**สัมผัปปลาปะ**” คือ คำพูดเพื่อเจ้า

ค. “มโนกรรม ๓” หมายถึง การกระทำทางใจ “มโนทุจริต ๓”

๘. “อภิขมา” คือ เฟ่งเล็งอยากได้ของเขา

๙. “พยาบาท” คือ คิดร้ายผู้อื่น

๑๐. “มิฉนาทิกฺกุฬิ” คือ เห็นผิดจากคลองธรรม

ดังนั้น การตีบค้นหาเครื่องระลึกของ “สติ” และในขณะเดียวกันก็เป็นเครื่องเรียนรู้ของ “สัมปชัญญะ” นั่นคือ “อินทริยสังวร” จึงเป็นเรื่องสามัญที่ผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาจะต้องประพฤติปฏิบัติเป็นสำคัญยิ่ง ไม่ใช่ปล่อยจิตใจล่องลอยไปตามขณธรรมดังเช่นปุถุชนทั่วไป “ผู้ไม่ได้อยู่ในกระแสแห่งอริยมรรค” คือ “ผู้มีโสภะ-ปริเทวะ ทุกข์-โทมนัส-อุปายาส-เป็นธรรมดา” เพราะเกิดจาก ความไม่รู้จริง คือ “อวิชชา” ใน “มัชฌิมาปฏิทา” หรือ “อริยมรรคมีองค์ ๘” และ ความทะยานอยากไม่สิ้นสุด คือ “ตัณหา” แต่ในความเป็นจริง จิตของมนุษย์สามารถฝึกฝนได้ให้เป็นดังใจนึก นั่นคือ การฝึกให้จิตหวนกลับไปอยู่ในสภาพดั้งเดิม ที่สะอาด-ผุดผ่อง-สดใส-บริสุทธิ์-ปราศจากนิวรณ์ ย่อมทำ ฝึกฝน หรือ อบรม ยกระดับจิตของตนเองได้ [ดับข่มพวกอุปกิเลสทั้งหลาย = นิวรณ์ธรรม-อวิชชา-อโรติ-อกุศลธรรมทั้งปวง] ที่เรียกว่า “จิตประภัสสร” หรือ “จตุตถฌานจิต” ที่มีองค์ฌาน ๒ ได้แก่ (๑) “อุเบกขาแห่งสัมปชัญญะ” คือ การวางจิตเป็นกลางต่ออารมณ์ เพราะมีความรอบรู้จริง กับ (๒) “เอกัคคตาแห่งสมาธิและสติ” คือ การตั้งมั่นจิตที่สนิทแน่วแนใน “ธรรมสมาธิ ๕” ได้แก่ “ปราโมทย์-ปีติ-ปีติ-สุข-สมาธิ” ที่กลายเป็นพื้นฐานในการเจริญฌานสมาบัติแห่ง “ฌาน ๔-รูปฌาน ๔” ที่ประกอบด้วย “องค์ฌาน ๖” ได้แก่ “วิตก-วิจารณ์-ปีติ-สุข-อุเบกขา-เอกัคคตา” ในระดับฌานแต่ละขั้น แต่ “ฌานที่ ๔” เป็นคุณภาพของจิตแห่งอริยบุคคลได้ นั่นคือ “สุทธาวาส ๕” หมายถึง พวกมีที่อยู่อันบริสุทธิ์ หรือที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ์ คือ “ที่เกิดของพระอนาคามี” ได้แก่ (๑) อวิหา-ผู้คงอยู่ยาวนาน (๒) อดิปปา-ผู้ไม่เดือดร้อนกับใคร (๓) สุทัตสา-ผู้งดงามนำทัตนา (๔) สุทัตตี-ผู้มีทัตนาแจ่มชัด และ (๕) อกนิฏฐา-ผู้สูงสุด ฉะนั้น “สติสัมปชัญญะ” ที่อยู่นอกและในภูมิแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่เรียกว่า “อนุสติ ๑๐” จึงเป็นภาวะจิตที่สนับสนุนการเจริญภาวนาทั้งฝ่ายสมถะและฝ่ายวิปัสสนาด้วย ดังนี้

“อนุสติ ๑๐” หมายถึง ความระลึกถึง อารมณ์ที่ควรระลึกพิจารณาถึงเนื่องๆ ได้แก่

(๑) “พุทธานุสติ” —ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

(๒) “ธัมมานุสติ” —ระลึกถึงคุณของพระธรรม

(๓) “สังฆานุสติ” —ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์

(๔) “สีลानุสติ” —ระลึกถึงศีลที่ตนรักษา

(๕) “จาคานุสติ” —ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว

(๖) “เทเวदानุสติ” —ระลึกถึงคุณที่ทำให้ตนเป็นเทวดา

(๗) “มรณัสสติ” —ระลึกถึงความตายที่จะต้องมีเป็นธรรมดา

(๘) “กายคตาสติ” —ระลึกทั่วไปในกายให้เห็นว่าไม่งาม

(๕) “อานาปานสติ” —ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก

(๑๐) “อุปสมานุสติ” —ระลึกกรรมเป็นที่สงบระงับกิเลสและความทุกข์ คือ นิพพาน

ด้วยเหตุนี้ การเจริญอนุสติทั้ง ๑๐ ประการ ดังกล่าวข้างต้นนั้น ทำอย่างสลับเนื่องเป็นนิตย จึงเป็นการควบคุมภาวะจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน-ไม่สัคต่าย-ไม่วอกแวก-ไม่เป็นทุกข์-ไม่เป็นไปตามกระแสวิสัยแห่งโลก อันไม่ใช่เส้นทางแห่งอริยมรรค [อริยมรรคมืองค์ ๘ หรืออริยสัจจ์ ๔] หรือ จิตที่ประกอบด้วย “จิตตอุปกิเลส” [นิวรรณ์ ๕-อุปกิเลส ๑๖] โดยรวมนั้น คือ ทำให้จิตใจเศร้าหมอง เป็นการทำลาย “อารมณแห่งกรรมฐาน” ที่ได้พัฒนามาดีแล้วให้เสื่อมโทรมไปอย่างน่าเสียดาย เพราะไม่เข้าใจในเรื่อง “อินทริยสังวร-สติสังวร” และดำเนินชีวิตด้วยความประมาท จนถึง “ความประมาทในพระรัตนตรัย” คือ (๑) “พระพุทธ” คือ เข้าไม่ถึงพร้อมด้วยพระพุทธรูปทั้ง ๔ (๒) “พระธรรม” คือ เข้าไม่ถึงพร้อมด้วยพระธรรมคุณทั้ง ๖ (๓) “พระสงฆ์” คือ เข้าไม่ถึงพร้อมด้วยพระสงฆ์คุณทั้ง ๘ หมายถึง เจริญภาวนาด้วยบทสวดสรรเสริญ “พระพุทธรูป-พระธรรมคุณ-พระสงฆ์คุณ” ได้แก่ (๑) “พุทธานุสติ” คือ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า (๒) “สัมมานุสติ” คือ ระลึกถึงคุณของพระธรรม (๓) “สังฆานุสติ” คือ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ ประการสำคัญ ต้องมีความเข้าใจอย่างถูกต้องที่เหมาะสมแก่กรรม ในวัตถุประสงค์ของบทสวดสรรเสริญพระรัตนตรัยดังกล่าวนี้ (๑) อย่างมีเหตุผล และ (๒) ประกอบด้วยปัญญา ไม่ใช่เรื่องงมงายเสียดสี หลงใหลขาดสติ ที่เนื่องด้วย “โมหะ” หรือ ความไม่รู้จริง ไม่มีสัมปชัญญะที่เนื่องด้วย “อวิชชา” แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับการเจริญกรรม “อนุสติ ๑๐” นั้น ก็มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับ “อารักขกัมมัฏฐาน” หมายถึง กรรมฐานเป็นเครื่องรักษาตน กรรมฐานเป็นเครื่องรักษาผู้ปฏิบัติให้สงบระงับและให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เป็นธรรมที่ต้องสัมปยุตต์กัน ที่สอดคล้องกันกับหลักธรรมที่อยู่ในระดับที่สูงขึ้นไป จนก้าวหน้าลู่ถึง “ปรมัตตประโยชน์” [ประโยชน์สูงสุด = นิพพาน คือ สภาวะที่ปราศจากกิเลสทั้งหลายและปวงทุกข์ อันประกอบด้วย “ปรมัตตปฏิบัติ” คือ ข้อปฏิบัติมีประโยชน์ อันยิ่ง ทางดำเนินให้ถึง “ปรมัตต” ข้อปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงประโยชน์สูงสุด ที่เรียกว่า “การบรรลุความตรัสรู้สัมโพธิญาณแห่งนิพพาน”] คือ การบรรลุถึง “อริยมรรคแห่งนิพพาน” นั่นคือ “คุณสมบัติแห่งอริยะ” ที่เรียกว่า “ผู้จำแนกแแจกธรรม-ผู้รู้แจ้งโลก” [ภควา-โลกวิทู] ซึ่งหมายถึง “พระอรหันต์” นั่นเอง

อย่างไรก็ตาม ในการปฏิบัติธรรมหรือการเจริญภาวนาของพระพุทธศาสนานั้น ยังหมายถึงเรื่องการสร้างความคิดอันสูงสุดและบริบูรณ์ ที่เรียกว่า “บารมี ๑๐” หรือ “การบำเพ็ญบารมี” หมายถึง คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด สัมมาปฏิบัติอันยิ่งยวด เพื่อบรรลุจุดหมายอันสูงยิ่ง “บารมี” ที่พระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญให้ครบบริบูรณ์ จึงจะบรรลุโพธิญาณเป็น “พระพุทธเจ้า” ซึ่งในอีกนัยหนึ่ง ก็สามารถยึดมาเป็นแนวทางที่ผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาที่ต้องหมั่นระลึกรู้คิดอยู่เสมอว่า “คิดอะไรอยู่-กำลังทำอะไรอยู่” ซึ่งในทางที่ถูกต้อง หมายถึง “มัชฌิมาปฏิบัติ-อริยมรรคมืองค์ ๘” เพราะฉะนั้น องค์ประกอบของข้อธรรมย่อย [องค์บารมี] หรือคุณธรรมใน “บารมี ๑๐” แต่ละข้อจึงเป็นเรื่องที่ต้องนำมาใช้ประกอบในการปฏิบัติธรรมเช่นกัน ซึ่งไม่

แตกต่างจากการเจริญ “อนุสติ ๑๐” เป็นสิ่งที่ต้องนึกคิดตรองอยู่เนืองๆ ในความนึกคิดในใจ [ธรรมารมณ] เพื่อให้เข้าใจอย่างถูกต้องในการเดินบนเส้นทางแห่งอริยมรรคนี้ “บารมี ๑๐” ได้แก่

“บารมี ๑๐-ทศบารมี” หมายถึง สัมมาปฏิบัติทาหรืออุบายอันยิ่งยวด เพื่อบรรลุจุดหมายอันสูงยิ่ง คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด ซึ่งแยกออกเป็น ๓ ระดับ คือ (๑) บารมี-ระดับสามัญ (๒) อุปบารมี-ระดับรอง และ (๓) ปรมัตถบารมี-ระดับสูงสุด ได้แก่

- (๑) “ทาน” — การให้ การเสียสละเพื่อช่วยเหลือมวลมนุษยสรรพสัตว์
- (๒) “ศีล” — ความประพฤติถูกต้องสุจริต
- (๓) “เนกขัมมะ” — ความปลีกออกจากการได้ ไม่เห็นแก่การเสพบำเรอ การออกบวช
- (๔) “ปัญญา” — ความรอบรู้เข้าถึงความจริง รู้จักคิดพิจารณาแก้ไขปัญหาและดำเนินการจัดการต่างๆ ให้สำเร็จ
- (๕) “วิริยะ” — ความเพียรแก้ออกสู้บากบั่นทำการ ไม่ทอดทิ้งธุระหน้าที่
- (๖) “ขันติ” — ความอดทน ควบคุมตนอยู่ได้ในธรรม ในเหตุผล และในแนวทางเพื่อจุดหมายอันชอบ ไม่ยอมล่ออำนาจกิเลส
- (๗) “สัจจะ” — ความจริง-ซื่อสัตย์-จริงใจ-จริงจัง
- (๘) “อธิษฐาน” — ความตั้งใจมั่น ตั้งจุดหมายไว้ดีงามชัดเจนและมุ่งไปเด็ดเดี่ยวแน่วแน่
- (๙) “เมตตา” — ความรักความปรารถนาดี คิดเกื้อกูลหวังให้สรรพสัตว์อยู่ดีมีความสุข
- (๑๐) “อุเบกขา” — ความวางใจเป็นกลาง อยู่ในธรรม เรียบสงบสม่ำเสมอ ไม่เอนเอียง ไม่หวั่นไหวไปด้วยความยินดียินร้ายชอบชังหรือแรงเข้าวนชั่วใดๆ

ด้วยเหตุนี้ การรักษารมณแห่งกรรมฐานให้เจริญยิ่งขึ้น จึงเป็นกลวิธีหรือกุศโลบายยิ่งยวด ที่แต่ละบุคคลต้องใช้ไหวพริบปฏิภาณ เพื่อสร้างแรงจูงใจภายในของตนเองให้เกิดขึ้น ไม่หุดหู่เชื่องซึม ท้อแท้ถดถอย และให้ “กรรมฐานเจริญ” ยิ่งขึ้น ไม่ใช่แสวงหากุศลเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิด “กรรมฐานเสื่อม” ตกอยู่ในภูมิแห่งความไม่เจริญ นั่นคือ ต้องเป็นบุคคลที่เห็นเหตุแห่งความเจริญ ๑ เหตุแห่งความเสื่อม ๑ กลวิธีในการแก้ไขปัญญาอย่างฉลาด ๑ [โกศล ๓] เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของ (๑) “ฉานสมาธิ” คือ “ฉานวิโมกข์” ความหลุดพ้นด้วยฉาน = เจโตวิมุตติ กับ (๒) “ปัญญา-ความรอบรู้-รู้ทั่ว-เข้าใจ-รู้ซึ่ง” หรือ “ญาณ-ความหยั่งรู้-ความรู้คมชัด” คือ “ญาณวิโมกข์” ความหลุดพ้นด้วยวิปัสสนา = ปัญญาวิมุตติ อย่างแท้จริงในพระธรรมวินัยนี้ ประการสุดท้ายนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมควรเข้าใจอย่างละเอียดในการฝึกกรรมฐานในเรื่อง “นิมิต-นิมิตต์” เพิ่มเติม เพราะเป็น “ภาพในจินตนาการ” ที่เทียบเคียงกับความเป็นจริงตามระดับความบริสุทธิ์อันเป็นฝ่ายกุศลจิตของ “สัญญา” [ความทรงจำ = ฐานข้อมูลของประสบการณ์ที่สะสมมาตามสภาพที่รู้แจ้งในอารมณ์ต่างๆ เพื่อใช้ในการพยากรณ์สภาวะธรรมที่จะเกิดขึ้น อันเป็นการกำหนดหมายรู้สิ่งต่างๆ] ซึ่งเป็น

แหล่งให้กำเนิด “ปัญญา” ทั้งหลาย แต่ต้องรู้ต้องเข้าใจด้วย “สติสัมปชัญญะ” [นั่นคือ “นิมิต” เป็นเครื่องระลึกของสติ และเครื่องเรียนรู้ของสัมปชัญญะ] มิฉะนั้น จะเกิดความฟุ้งซ่าน ได้เช่นกัน [ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่หยุดเจริญภาวนาเพราะหลงในสังขารนิมิต = กิเลส ไม่ว่าจะป็นฝ่ายกุศลหรืออกุศลก็ตาม เพราะเข้าไม่ถึงสภาวะที่เป็น “คัตถมัจฉัตตูปেকขา” คือ การวางเฉยในธรรมทั้งหลาย เนื่องจากเกิดปัญญารู้แจ้งสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง] ซึ่งอยู่ภายใต้กฎที่ว่า “เมื่อมีเช่นนี้-ก็น่าจะมีเช่นนั้นได้” [เห็นไม่เที่ยง เป็นเที่ยง] โดยให้พิจารณาประกอบกับ “ฌาน ๔” และ “สติปัฏฐาน ๔” ซึ่งต้องอาศัย “กรรมฐาน ๔๐” เป็นเครื่องฝึกประกอบด้วย ได้แก่ กถิน ๑๐-อสุภะ ๑๐-อนุสติ ๑๐-อัปมัชฌา ๔-อาหาเรปภิกุศลตัณญา ๑-จตุชาตวัญญูฐาน [ธาตุมนสิการ] ๑-อรูป ๔ ดังนี้

“นิมิต ๓” หมายถึง เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน ภาพที่เห็นในใจอันเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ได้แก่

- (๑) “บริกรรมนิมิต” — นิมิตแห่งบริกรรม-นิมิตเตรียม-นิมิตแรกเริ่ม ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น “ดวงกสิณ” ที่เพ่งดู หรือ “พุทธานุ” [พุท โธ-พุท โธ-พุท โธ] ที่นึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น นิมิตนี้เกิดขึ้นได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐
- (๒) “อุคคหนิมิต” — นิมิตที่ใจเรียน-นิมิตติดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตนั้นที่เพ่งหรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นยำในใจ เช่น “ดวงกสิณ” ที่เพ่งจนติดตา หลับตามองเห็น เป็นต้น ได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐
- (๓) “ปฏิภาคนิมิต” — นิมิตเสมือน-นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตนั้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดจากตัณญา เป็นเพียงอาการปรากฏแก่ผู้ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสี เป็นต้น และไม่มีมลทินใดๆ ทั้งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา นิมิตนี้เกิดขึ้นได้เฉพาะในกรรมฐาน ๒๒ คือ กถิน ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ และ อานาปานสติ ๑ เมื่อเกิด “ปฏิภาคนิมิต” ขึ้น จิตย่อมตั้งมั่นเป็น “อุปจารสมาธิ” จึงชื่อว่า “ปฏิภาคนิมิต” เกิดพร้อมกับ “อุปจารสมาธิ” เมื่อเสพ “ปฏิภาคนิมิต” นั้นสม่าเสมอด้วย “อุปจารสมาธิ” ก็จะสำเร็จเป็น “อัปนาสมาธิ” ต่อไป “ปฏิภาคนิมิต” จึงชื่อว่าเป็นอารมณ์แก่ “อุปจารภาวนา” และ “อัปนาภาวนา”

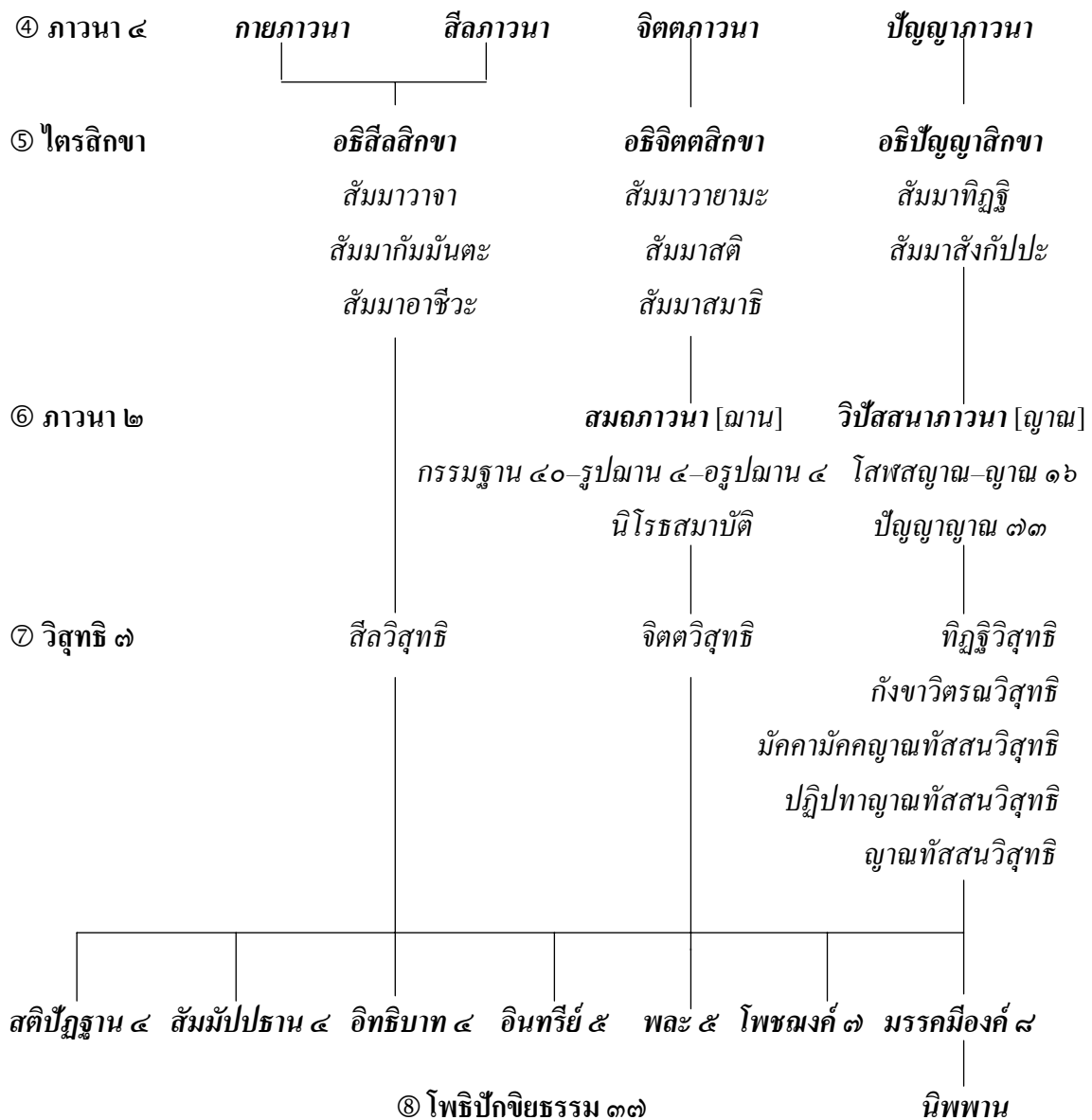
ข้อสำคัญในการเจริญภาวนานั้น คือ ความเข้าใจที่ถูกต้องในการตั้ง “สติ” ให้มั่นคง สติชัด-สติแก่กล้า นั่นคือ “อุปภูฐาน” [สิ่งนี้เป็นเครื่องระลึกของสติ] ด้วย “สัมปชัญญะ-ปัญญา” ที่คมชัดแก่กล้าเช่นกัน ซึ่งหมายถึง “อัสัมมโหสัมปชัญญะ-อโหหะ” รู้ชัดว่าไม่หลง หรือตระหนักในตัวสภาวะ-ไม่หลงไหล-ไม่สับสนพันเพื่อน ซึ่งหมายความว่า ไม่หลงไหลในนิมิตที่เกิดขึ้น [สิ่งนี้เป็นเครื่องระลึกของสติและเครื่องเรียนรู้ของสัมปชัญญะ] อันแสดงถึง “สภาวะธรรมทั้งหลาย” ที่เกิดขึ้นใน “ภูมิแห่งภาวนากรรมฐาน” [สมณะ-วิปัสสนา] โดยใช้ปัญญาใน “สามัญญลักษณะแห่งไตรลักษณ์” [ธรรมนิยาม ๓ = กฎธรรมชาติ] ด้วยให้กำหนดหมายไว้ใน

(๑) “อนิจจัตถุญญา” คือ กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร = “อนิจจานุปัสสนาญาณ” (๒) “ทุกขัตถุญญา” คือ กำหนดหมายความทุกข์แห่งสังขาร นั่นคือ ปัญญาเห็น “นามรูปโดยไตรลักษณ์” = “ทุกขานุปัสสนาญาณ” และ (๓) “อนัตตัตถุญญา” คือ กำหนดหมายความไม่ใช่ตัวตนแห่งธรรมทั้งปวง = “อนัตตานุุปัสสนาญาณ” ซึ่งธรรมทั้งหมดนี้ เป็น “ญาณวิโมกข์” [ยถาภูตญาณ] ที่เป็นปัญญาทำให้หลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย และปวงทุกข์ด้วยอริยสัจธรรม อันได้แก่ (๑) อนิจจานุปัสสนายถาภูตญาณ (๒) ทุกขานุปัสสนายถาภูตญาณ และ (๓) อนัตตานุุปัสสนายถาภูตญาณ ตามลำดับ กล่าวโดยสรุปจะเริ่มลงมือปฏิบัติธรรมได้แล้ว.

ปัจจัยมบท บทที่ ๕ ว่าด้วยการรักษาอารมณ์แห่งกรรมฐาน

เมื่อจัดระดับองค์ความรู้ในบทที่ ๕ คือ “การรักษาอารมณ์แห่งกรรมฐาน” ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรมแก่นสำคัญครบถ้วนในพุทธธรรมหรือสัมโพธิญาณ ได้แก่ (๑) มัชฌิมาปฏิปทา (๒) อริยมรรคมีองค์ ๘ (๓) อริยสัจ ๔ (๔) ภาวนา ๔ (๕) ไตรสิกขา (๖) ภาวนา ๒ (๗) วิสุทธิ ๗ (๘) โพธิปักจายธรรม ๓๗

- ① มัชฌิมาปฏิปทา (๑) เริ่มต้นด้วยปัญญา (๒) ดำเนินด้วยปัญญา (๓) นำไปสู่ปัญญาอันยิ่ง
- ② อริยมรรคมีองค์ ๘ สัมมาทิฐิ-สัมมาสังกัปปะ-สัมมาวาจา-สัมมากัมมันตะ-สัมมาวายามะ-สัมมาสติ-สัมมาสมาธิ
- ③ อริยสัจ ๔ ทุกขอริยสัจ-ทุกขสมุทัยอริยสัจ-ทุกขนิโรธอริยสัจ-ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ



ภาพประกอบ ๑๑: ภาพองค์รวมเชิงโครงสร้างและระบบแห่งพุทธธรรมเพื่อความตรัสรู้สัมโพธิญาณ

ผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าถึงหลักธรรมสำคัญครบ ๘ ระดับ อย่างครบถ้วนระบบการเจริญภาวนา
 กรรมฐาน ได้แก่ (๑) มัชฌิมาปฏิปทา (๒) อริยมรรคมีองค์ ๘ (๓) อริยสัจ ๔ (๔) ภาวนา ๔ (๕) ไตรสิกขา
 (๖) ภาวนา ๒ (๗) วิสุทธิ ๗ (๘) โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ส่วนบรรดาสัมปยุตตธรรมทั้งหลายที่ทำหน้า
 สนับสนุนเกื้อกูลในการรักษาอารมณ์แห่งกรรมฐานในเจริญยิ่งขึ้นไปจะเน้นที่ “**อารักขกัมมัฏฐาน**” เป็นหลัก
 ซึ่งสรุปได้ดังนี้ (๑) อคติ ๔ (๒) สัมปชัญญะ ๔ (๓) ปฏิสัมภिता ๔ (๔) อารักขกัมมัฏฐาน ๔ (๕)
 อกุศลกรรมมถ ๑๐ (๖) ธรรมสมาธิ ๕ (๗) ฌาน ๔-รูปฌาน ๔ (๘) องค์ฌาน ๖ (๙) บารมี ๑๐-ทศบารมี (๑๑)
 กรรมฐาน ๔๐ และ (๑๒) นิमित ๓ อย่างไรก็ตาม การมีสติและมีสัมปชัญญะนั้น เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ปฏิบัติ
 ธรรมต้องครองตนให้ได้ พร้อมด้วยการมีวิริยะ คือ ความเพียรในการสร้างความดีและละเว้นความชั่ว นั่นคือ
 “**อธิจิตต์**” [สัมมาวายามะ-สัมมาสติ-สัมมาสมาธิ] คำว่า “**สติสัมปชัญญะ**” หมายถึง ระลึกได้และรู้ตัวอยู่
 เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรถวายมิให้เป็นคนมัวเมา
 ประมาท = “**อัปปรมาท**” [สติสังวร-อินทริยสังวรศีล] ซึ่งตรงกับ “**ศีลข้อ ๕**” คือ “**สุราเมรัยขบพมาทภูฏานา
 เวรมณี**” หมายถึง เว้นจากน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท เว้นจากสิ่งเสพติดให้โทษ
 โดยสรุปแล้ว เป็นคุณธรรมที่เกื้อกูลมีอุปการะมากใน “**อารักขกัมมัฏฐาน**”

เพราะฉะนั้น การรักษาอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดในใจที่มุ่งเพลงที่จุดศูนย์กลาง ที่เรียกว่า
 “**ภาพองค์รวมเชิงโครงสร้างและระบบแห่งพุทธธรรมเพื่อความตรัสรู้สัมโพธิญาณ**” [ให้พิจารณานิยามของ
 คำว่า “**โครงสร้าง-Structure**” คือ ความสัมพันธ์ในเชิงระนาบหรือแนวนอนของหน่วยรวมกลุ่มเดียวกัน และ
 นิยามของคำว่า “**ระบบ-System**” คือ ความสัมพันธ์ในเชิงแนวตั้งหรือแนวตั้งของหน่วยรวมกลุ่มเดียวกัน
 สรรพสิ่งทั้งหลายประกอบด้วยโครงสร้างและระบบที่เป็นปัจจัยร่วมซึ่งกันและกันตามหลักปฏิจจนูปบาท
 ดังเช่น ข้อสรุปทั่วไปว่า “**สรรพสิ่งทั้งหลาย มีระบบโครงสร้างที่เกิดจาก หน่วยรวมใหญ่ย่อยประกอบด้วย
 หน่วยรวมย่อยหลายๆ หน่วย มารวมกัน**”] จึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่งยวด ที่ต้องเกิดขึ้นอย่างสืบเนื่องอยู่เนื่องๆ
 เป็นนิตย เจริญทำให้มากไม่หยุด ทำให้เป็นดูจยาน ทำให้เป็นที่พึ่งแน่นอน-ซ้ำของ-คล่องแคล่ว อย่าลดละ
 หน่ายแหยง แคลงใจ ย่อมหยั่งลงสู่ “**อมตะ-นิพพาน**” มีอมตะเป็นที่ไปในเบื้องหน้า มีอมตะเป็น
 “**ปรีโยสาน**” คือ ที่สุดลงโดยรอบ จบอย่างสมบูรณ์ นั่นคือ “**อาตาปะ**” คือ ความเพียรเผากิเลส “**สัลเลขตา**”
 คือ การขัดเกลากิเลส โดยเฉพาะอย่างการเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน [อนุปัสสนา = การพิจารณาหรือ
 คำนึงถึงอยู่เนื่องๆ-การตามเห็น] ที่เกี่ยวเนื่องกับความหมายของ “**สติสัมปชัญญะ**” โดยตรง [ดังคำว่า “**สโต
 สมปะชาโน**” แปลว่า “**มีสติสัมปชัญญะ**”] ฉะนั้น **ความเพียรเผากิเลส** และ **การขัดเกลากิเลส** จะอยู่ในอาการ
 ต่อไปนี้

- (๑) “**สนุดา**” —สงบ ด้วยเพราะความสงบแล้ว ด้วยสามารถแห่งนิโรธ
- (๒) “**สมิตา**” —ระงับ ด้วยเพราะระงับแล้วด้วยภาวนา
- (๓) “**วุปสนุดา**” —เข้าไปสงบ ด้วยเพราะความสงบโดยความไม่มีต่อไปแห่งการกำหนดรู้ซึ่ง
 “**วัตถุ**” [เรื่อง ข้อปฏิบัติ การตั้งหัวข้อเรื่อง] –วัตถุสัจจะ

- (๔) “อัสคกต” — คับไป ด้วยเพราะถึงแล้วซึ่งการตั้งอยู่ไม่ได้ กล่าวคือ “นิโรธ”
- (๕) “อพกตถกต” — คับไปอย่างราบคาบ ด้วยเพราะถึงการดับอย่างชวดยิ่ง เหตุที่กำจัดความเกิดบ่อยๆ เสียได้
- (๖) “อปปีตา” — ถูกทำให้พินาศไป นั่นคือ ไม่ให้มีต่อไป
- (๗) “พยุปปีตา” — ถูกทำให้พินาศราบคาบไปด้วยดี นั่นคือ ไม่มีเลย
- (๘) “โสสิตา” — ถูกทำให้เหือดแห้ง ด้วยเพราะความให้เหือดแห้งแล้วอย่างนี้ นั่นคือ มิให้มีอาสวะเกิดขึ้นอีกในภายหลัง
- (๙) “วิโสสิตา” — ถูกทำให้เหือดแห้งด้วยดี ด้วยเพราะเหือดแห้งด้วยดี นั่นคือ ถูกทำให้แห้งแล้ว
- (๑๐) “พยุหนตีกต” — ถูกทำให้มีที่สุดไปปราศแล้ว ด้วยเพราะทำให้ปราศจากไป

ด้วยเหตุนี้ ผู้รู้ซึ่งในการเจริญอริยมรรคอริยธรรมแล้ว **“จะไปคิดแบบปุถุชนทั่วไปไม่ได้”** เพราะการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง คือ **การหันหลังให้กับทางโลก** [โลกธรรม ๘] ไม่ควรให้จิตประหวัดครวญหาอดีตทางวิสัยโลกอีกต่อไป นั่นคือ **“ภวัจกร-สังสารจักร”** ที่เป็นเรื่อง **“วิญญู ๓-สังสารวิญญู”** จนกระทั่งจบลงในประการสุดท้าย คือ **การจมชีวิตทั้งชีวิตอยู่ในห้วงความทุกข์ที่ไม่สิ้นสุด** ที่มีชื่อว่า **“ชีวิตสันตติแห่งสงสารทุกข์”** อันเป็นเรื่องการสูญเสียโอกาสที่จะได้เข้าถึง **“โลกุตตรธรรม”** ดังเช่น การประพฤตปฏิบัติสัมมาปฏิบัติทางของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ฉะนั้น **การรักษาอารมณ์แห่งกรรม** หมายถึง กระบวนการสร้างความระลึกถึง **“บุญกุศลบารมีของตน”** ที่ได้สะสมไว้อย่างต่อเนื่องทั้งจากอดีตและปัจจุบัน [**“บุญ”** คือ ความดีที่ยังประกอบด้วย **“อุปธิ-โอปธิก”** นั่นคือ ยังเป็นสภาพปรุงแต่งที่ก่อผลในทางพอกพูน ให้เกิดสมบัติ อันได้แก่ความพึงพร้อม เช่น ร่างกายสวยงามสมบุรณ์ และมั่งมีทรัพย์สิน หรือการมุ่งเอาความสะอาดหมดจด ในแง่ที่สวยงาม น่าชื่นชม **“กุศล”** คือ การมุ่งเน้นที่ **“นิรุปรธิ”** ภาวะไร้ปรุงแต่ง ความหลุดพ้นเป็นอิสระ จนโยงไปถึง **“นิพพาน”** หรือการมุ่งถึงความสะอาดหมดจด ในแง่ที่เป็น **ความบริสุทธิ์ ไม่มีอะไรคิดค้าง-ปลอดโปร่ง-โล่ง-ว่าง-เป็นอิสระ-บารมี”** คือ คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด ปฏิบัติอันยิ่งยวด เพื่อบรรลุจุดหมายอันสูงยิ่ง] อันเป็นเหตุให้เกิด **“กรรมฐานเจริญ”** โปญลยิ่งขึ้นไป จนกว่าจะได้มีโอกาสประสพเหมาะควรได้บรรลุเข้าถึง **“ความตรัสรู้สัมโพธิญาณ”** ได้ {คำว่า **“อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ”** ใช้เฉพาะพระพุทธเจ้าเท่านั้น หมายถึง **“ความตรัสรู้เองโดยชอบอันยอดเยี่ยม”** เพราะฉะนั้น จึงเรียกพระนามของพระองค์ว่า **“พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”** นั่นคือ **พระอรหันต์ผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง** หมายถึง **“พระพุทธเจ้า-พระพุทธเจ้าศรีศากยมุนีโคตม** ผู้อุคฆฏิตัญญุโพธิสัตว์-**พระปัญญาริกพุทธเจ้า** ผู้มีปัญญาบารมีมาก [เจ้าชายสิทธัตถะ ผู้โคตม — Price Siddhartha Gautama: 563-c 483 B.C.]” สำหรับคำว่า **“พระอรหันตชีมาสพ”** คือ พระอรหันต์ผู้สิ้นอาสวะแล้ว ใช้สำหรับพระสาวกทั้งหลายเท่านั้น} ย่อมหมายถึง **“ปรมัตตประโยชน์”** อันสูงสุดรอบสมบุรณ์แห่งชีวิตในชาตินี้.