



บทสรุป

โดย อาจารย์นิธิ ศิริพัฒน์

อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี เมื่อ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๓



อ.นิธิ ศิริพัฒน์



ความแตกต่างระหว่างสมถะกับสมาธิ คือ สมถะ เป็นการบริกรรมภาวนาเพื่อไปสู่ความสงบของกายและใจ ซึ่งขั้นตอนปฏิบัติขั้นนั้น เรียกว่า “สมถกรรมฐาน” โดยมีเครื่องรู้ของจิต และเครื่องระลึกของสติ ซึ่งอาจจะได้ภาพนิมิตต่าง ๆ เพื่อน้อมนำจิตให้นิ่ง สว่างไสว และสงบ แต่ยังไม่เกิดองค์ความรู้ใด ๆ ทั้งสิ้น แต่การปฏิบัติสมาธิขั้นนั้น มีขั้นตอนปฏิบัติเช่นเดียวกับขั้นสมถกรรมฐาน ซึ่งจิตจะดำรงอยู่ในระหว่างขั้นอุปจารสมาธิและอัปณาสมาธิ เมื่อจิตถอนออกมาจากกัมมียอัปณาสมาธิกลับไปกัมมียอุปจารสมาธิแล้ว ให้ใช้จิตผู้รู้หรือตัวสติปัญญากำหนดตามรู้สภาวธรรมของจิตในขณะนั้น แต่อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์กับกระแสของจิตขณะนั้น ในการพิจารณาสภาวธรรมเหล่านั้น ให้โน้มน้าวจิตผู้รู้ไปสู่กัมมียวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ได้ตัวปัญญาสมาธิ ที่จะทำให้เห็นจริง เห็นแจ้งแทงตลอดในกัมมียสมาธิที่พิจารณาสังขารธรรมแห่งอริยสังขารธรรมทั้งหลายเหล่านั้น ข้อควรสังวรระวังคือ อย่าไปหลงในภาพนิมิต เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง จิตของเราเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมาเอง มิฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะเกิดความคิดวิปลาส ซึ่งเป็นความคิดที่ผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง คือ เห็นผิดเป็นชอบ เห็นสิ่งไม่เที่ยงเป็นสิ่งที่เที่ยง หรือเห็นสิ่งไม่งามว่าเป็นสิ่งที่งาม สิ่งก็ตามมาก็คือ กัมมียแห่งอวิชชา กิเลส ตัณหา และอุปาทาน ซึ่งเป็นแหล่งแห่งอบายกัมมียหรืออกุศลมูลนั่นเอง

ในการปฏิบัติธรรมหรือการทำสมาธิให้ถึงกัมมียแห่งวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะบอกว่ายากมันก็ยาก หรือจะบอกว่าง่ายมันก็ง่าย บางคนฟังบรรยายธรรมเดี่ยวเดี่ยวก็ได้ดวงตาเห็นธรรมแล้วทั้งที่ยังไม่ได้นั่งสมาธิเลยเพื่อให้ได้ภาวนามยปัญญาเช่นเดียวกัน แต่ในความเป็นจริง ในขณะที่เขากำลังฟังธรรมนั้น เขาอยู่ในอารมณ์แห่งสมาธิอยู่ คือ ทรงสมาธิอย่างไม่รู้สีกตัวหรือเป็นไปอย่างอัตโนมัติ แต่ก็มีจำนวนน้อยมากที่จะเป็นเช่นนี้ นอกจากจะมีบุญเก่าสะสมมาจะชาติภพก่อน ๆ ที่สะสมมากถึงชาติภพปัจจุบัน ซึ่งบุคคลดังกล่าวนี้ ผู้เขียนได้มีโอกาสพบปะสนทนาธรรมด้วยเป็นประจำ เท่าที่ผู้เขียนสังเกต เป็นการสนทนาขณะที่เข้ามานั่งสมาธิด้วย ปัญญาอันวิเศษพิสดารดังกล่าวนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ผู้ปฏิบัติธรรมต้องช่วยกันพิสูจน์ให้เห็นจริงในสังขารธรรมดังกล่าวให้ได้ เพื่อเป็นเครื่องหมายรับประกันว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งต้องพิสูจน์ด้วยตนเอง ทำแทนกันไม่ได้ มันเป็นเรื่องที่ถูกสงวนสิทธิ์ไว้ให้แต่ละคน อาศัยกันได้เพียงคำแนะนำเท่านั้น ถ้าอยากได้ต้องลงมือทำด้วยตนเอง ในอันดับถัดไป ขอให้ลองพิจารณาคุณโครงสร้างในความแตกต่างระหว่างสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานในภาพประกอบ ๑ ข้างล่าง



กัมมวิปัสสนากรรมฐาน

๑. บริกรรมภาวนา (“พุทโธ”)

- พุทธานุสสติ
- เจริญเมตตา
- มรณัสสติ
- ปิดกั้นนิวรณ์ ๕

๒. องค์กรณ ๕ (ยังไม่หมดกิเลส)

๓. **อุปจารสมาธิ** (อภิปัญญา ถ้าจิตเกิดความรู้ต้องไปขั้น ๘)

๔. **อัปนาสมาธิ** (สมถกรรมฐาน- ฌานสมาบัติ- ฌานขั้นที่ ๔)

๕. ความว่างเปล่า

๖. ความสงบสว่าง

๗. จิตปรุงรูปภาพนิมิต

(ยังไม่เกิดความรู้ในขั้นนี้ ต้องกลับไปขั้น ๓ แล้วกลับมาขั้น ๘)

๘. **กัมมวิปัสสนากรรมฐาน** (จิตถอนจากสมาธิขั้น ๔ ไปที่ขั้น ๓ แล้วกลับมาขั้น ๘)

- “จิตตัวผู้รู้” หรือ “สติวินโย” ที่เป็นมหาสติ พิจารณาธรรมารมณ (สภาวะธรรม)
- **อสุภกรรมฐาน** (ใช้กายเป็นเครื่องรู้ของจิต - เครื่องระลึกของสติ)
- กายคตานุสสติ (พิจารณาอาการ ๓๒ - ตจปัญจกกรรมฐาน)
- **ธาตุกรรมฐาน** (ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ)
- **ไตรลักษณ์** (อนิจจัง สัญญา, อนัตตาวิปัสสนาญาณ)
- อริยสัจ ๔ และ โพชฌงค์ ๗
- ปฏิจ্ঞสมุปบาท
- กัมมิตติสัมปชัญญะ (จิตเข้าไปอยู่ในจิต - มหาสติปัญญา)



กัมมิตติปัญญา

สังขารธรรม

ศีลบริบูรณ์

กัมมิตติญาณ

จิตตัวผู้รู้ เห็น
ด้วยกับความรู้ที่
เกิด เห็นอภยา
สมมติปัญญา

การบรรลุธรรมของผู้ปฏิบัติต้องประกอบด้วยลักษณะ ๓ อย่าง

1. “ความรู้” ที่เกิดขึ้นภายในจิต
2. “ความเห็น” คือ เห็นด้วยกับความรู้
3. “สภาพจิต” ที่เป็น หมายถึง การปล่อยวาง

๙. **กัมมิตติปัญญา** (ดวงตาเห็นธรรม- เห็นสังขารธรรม — สมมติปัญญา- สิ่งใดสิ่งหนึ่ง)

ภาพประกอบ ๑ แสดงขั้นตอนการปฏิบัติธรรมแบบวิปัสสนากรรมฐานและสมถกรรมฐาน



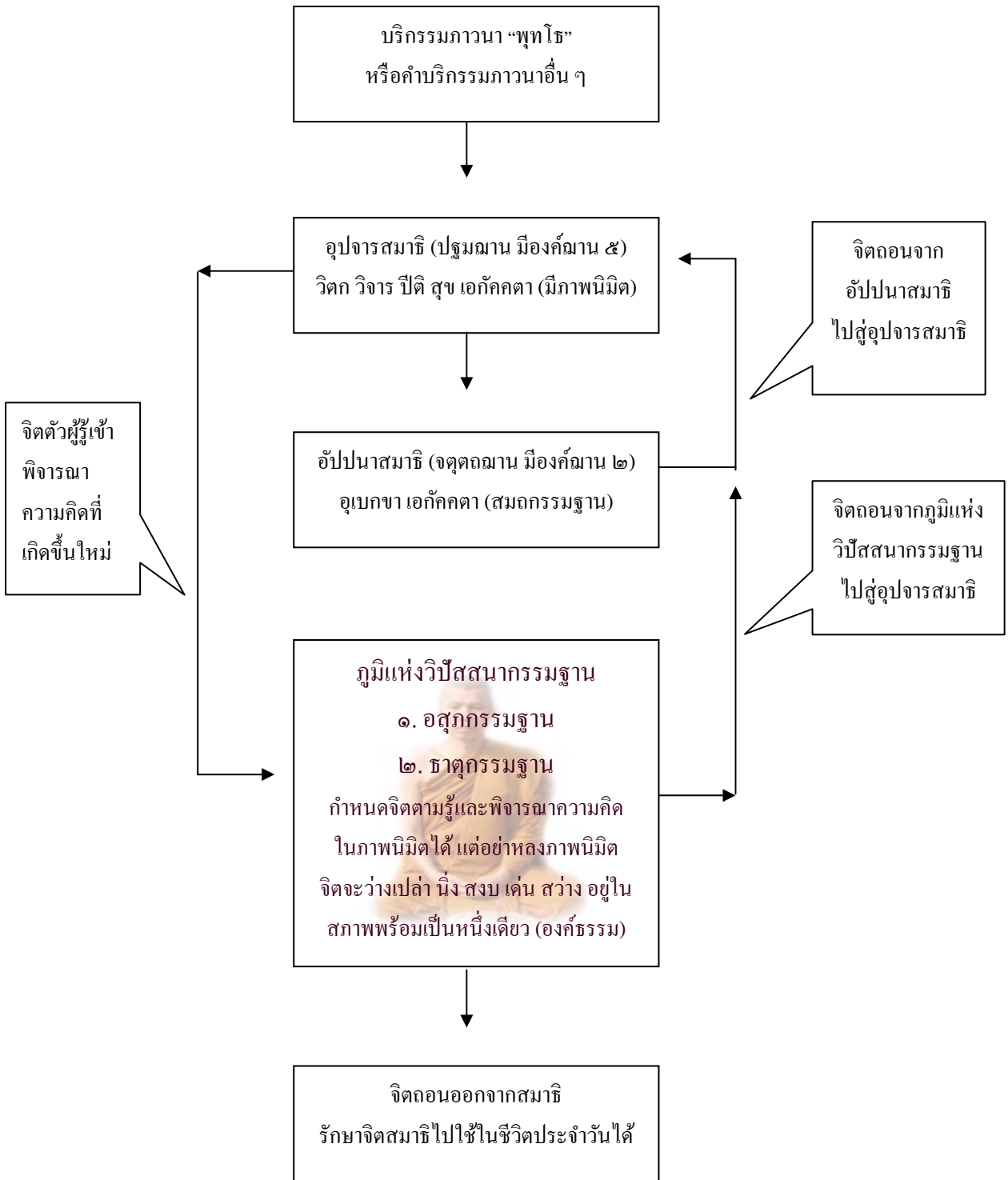
ลำดับขั้นการปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน

๑. บริกรรมภาวนา “พุทโธ”
๒. ในเมื่อจิตสงบ เคลิ้ม ๆ ลงไป เกิดความสว่างขึ้นมา จิตมี
อาการนิ่งพอนิ่งปั๊บ คำบริกรรมภาวนาหายไปหมด จิตเข้าสู่
“ภูมิแห่งอุچارสมาธิ” จิตมันทรงอยู่ในความสว่างแล้ว
รู้สึกมีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา แต่ยังรู้สึกตัวอยู่
๓. กำหนดจิตนุ่มไปสู่ลมหายใจ เอลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ
(สามารถน้อมจิตไปเพ่งพิจารณา “อาการ ๓๒” เพ่งไปในแง่แห่ง “อสุภกรรมฐาน” หรือ
ข้ามไปปฏิบัติในหัวข้อ ๓)
๔. เมื่อลมหายใจหายขาดไปแล้ว ภายที่ปรากฏอยู่ที่หายไปด้วย ในเมื่อกายหายไปแล้ว จิตจะ
สงบ นิ่ง เค่น มีความสว่างไสว รู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว ร่างกายไม่ปรากฏแล้วในตอนี้ ลม
หายใจก็หายไปหมดแล้ว ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ สว่างไสวอยู่อย่างนั้น หรือเกิดองค์
ฌาน ๕ ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา อันนี้เรียกว่า “จิตถึงอัปนาสมาธิ” (สมถกรรม
ฐาน) ซึ่งเรียกว่า ปฐมจิต ปฐมวิญญาน หรือมนโธธาตุ เป็นแต่เพียงจิตสงบเข้าไปสู่สภาวะ
ความเป็นดั้งเดิมของจิต จิตก็จะไปติดอยู่ในสมถะไม่เกิดความรู้อันใดขึ้นมา
๕. จิตมีสมาธิอันมั่นคง สติก็มีความมั่นคงขึ้นเป็นเงาตามตัว
๖. น้อมจิตก้าวถอยเข้ามาสู่ภูมิแห่งอุچارสมาธิอีกครั้ง
๗. จิตเกิด “ความคิดจากที่เราเคยคิด” จิตมีสติ มีสมาธิ มีพลังเพียงพอ กำหนดจิตตามรู้ความคิด
หรือความรู้ที่นั่นไป มิฉะนั้น ให้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้ (๑) น้อมเอาจิตที่นั่นไปเพ่ง
พิจารณา “อาการ ๓๒” คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น และ (๒) ให้
พิจารณาในแง่แห่งอสุภกรรมฐาน คือ ความไม่สวย ไม่งาม ปฏิภูณ น่าเกลียด โสโครก
(ในขั้นนี้อาจเกิด “ภาพนิมิต” ตามที่จิตปรุงแต่งขึ้น เป็นภาพนิมิตขึ้นมาในความรู้สึกภายใน
จิต ซึ่งมีแสงสว่างเป็นเครื่องหมาย ใช้จิตเพ่งลงไปให้มองเห็นด้วยจิตด้วยใจกันจริง ๆ แต่
อย่าหลงในภาพนิมิตเหล่านั้น เพราะเป็นสิ่งที่จิตเราปรุงแต่งขึ้นมาเอง)
๘. ค่อยถอนจิตออกจากสมาธิ หรือกลับไปทีขั้นตอนข้อ ๖ อีกครั้ง ฝึกทำตามขั้นตอนแบบนี้ซ้ำ
บ่อย ๆ และเป็นประจำ จนเกิดความชำนาญ
๙. รักษาสมาธิจิตนั้น เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน



ข้อพึงตระหนักในการปฏิบัติสมาธิ: การทำสมาธิที่นั่น จุดมุ่งหมายอยู่ตรงที่ว่า (๑) ต้องการให้จิตสงบ
เป็นสมาธิ และ (๒) เพื่อให้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมที่ยังไม่รู้รู้อารมณ์มีลักษณะอย่างไร
และในเมื่อออกมารู้รู้อารมณ์แล้วมีลักษณะอย่างไร เราจะได้รู้ข้อเท็จจริงกันที่ตรงนี้





ภาพประกอบ ๒ แสดงขั้นตอนการปฏิบัติสมาธิระดับกัมมิตถวิปัสสนากรรมฐาน (หน่วยจิต A)

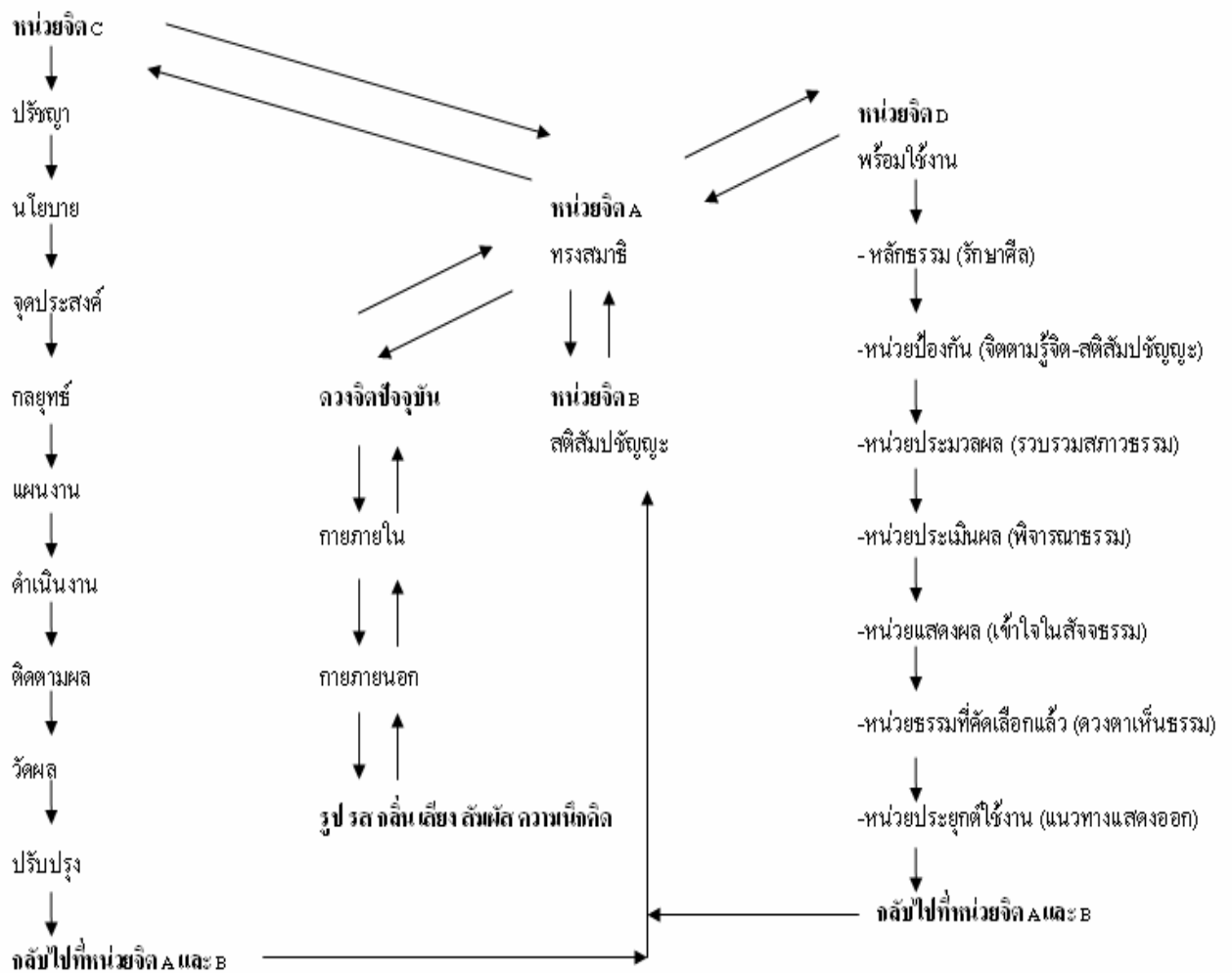
จากภาพประกอบ ๒ นั้น ผู้ปฏิบัติธรรมเริ่มต้นปฏิบัติสมาธิด้วยการบริกรรมภาวนา ด้วยคำว่า **“พุทธโธ”** เพื่อให้จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว เมื่อเริ่มเข้าสมาธิได้ชั่วขณะหนึ่ง เรียกว่า **“ขณิกสมาธิ”** พยายามรักษาให้จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียวให้นานยิ่งขึ้น จนรู้สึกว้าสมาธิจนจะแน่วแน่แล้ว คือ สงบ นิ่ง เค้น สว่างไสว (สัญลักษณ์ของการเข้าสู่สมาธิระดับนี้ จะเห็นแสงสว่างเป็นเครื่องหมาย) รักษาสมาธิให้อยู่ในสภาพเช่นนั้นไปเรื่อย ๆ เรียกว่า **“อุปจารสมาธิ”** อันดับต่อไปให้ผู้ปฏิบัติรักษาสมาธิจิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียวให้ลึกลงไปอีกระดับหนึ่ง คือ สมาธิแน่วแน่ สงบ นิ่ง เค้น สว่างไสว อยู่ที่อารมณ์อันเดียว (สัญลักษณ์ของการเข้าสู่สมาธิระดับนี้ จะเห็นแสงสว่างเป็นดวง หรือ ลำแสงสว่างเป็นเครื่องหมาย) รักษาสมาธิให้อยู่ในสภาพเช่นนั้นไปเรื่อย ๆ เรียกว่า **“อัปนาสมาธิ”** ขั้นนี้ยังไม่เกิดองค์ความรู้ใด ๆ ทั้งสิ้น เพียงแต่จิตสงบเป็นสมาธิเท่านั้น หรืออยู่ในภูมิสมถกรรมฐาน

ถ้าผู้ปฏิบัติต้องการพิจารณาธรรม หรือสภาวะธรรมให้เกิดองค์ความรู้เกิดขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันนั้น ต้องทำการถอนจิตออกจากภูมิสมถกรรมฐานนั้น กลับไปที่ภูมิสมาธิระดับ “อุปจารสมาธิ” ซึ่งเป็นสภาวะแบบยังรู้สึกตัวได้ หรือรู้สึกเคลิ้ม ๆ ครั้งหลังครั้งต้น และสามารถควบคุมสติสัมปชัญญะได้ (รู้สึกตัว) ยังมีแสงสว่างเป็นเครื่องหมายอยู่เช่นกัน น้อมจิตตามรู้พิจารณาความคิด (อาจเป็นภาพนิมิตเกิดขึ้น ถ้าขาดสติสัมปชัญญะ เพราะจิตปรุงแต่งขึ้นเอง) หรือสภาวะจิตสภาวะธรรมขณะนั้น ขึ้นตอนนี้จิตยังอยู่ในภูมิสมาธิขั้น **“อุปจารสมาธิ”** อยู่เต็มขั้น ในการพิจารณาธรรมนั้น จิตมีความตั้งมั่นแห่งจิต หมายถึง สมาธิในวิปัสสนา จิตตัวผู้รู้ หรือ ตัววิปัสสนา นั้นเอง แยกประเภทตามลักษณะการกำหนดพิจารณา **“ไตรลักษณ์”** ตามข้อที่ให้สำเร็จความหลุดพ้นตามลักษณะ **“อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”** ได้แก่ ภูมิสมาธิข้างล่าง ต่อไปนี้

๑. **สุญญตสมาธิ** คือ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดคณัตถลักษณะ หรือความไม่มีตัวตนที่ต้องยึดเป็นที่ตั้ง
๒. **อนิมิตตสมาธิ** คือ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดคณิจจลักษณะ หรือความไม่เที่ยง
๓. **อัปปลิหิตสมาธิ** คือ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยกำหนดทุกขลักษณะ หรือความทุกข์ที่เกิดจากการไปยึดความมีตัวตนกับความคิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีการเปลี่ยนแปลง

การใช้สมาธิในวิปัสสนากรรมฐานนี้ ควรประยุกต์ใช้ **“อสุภกรรมฐาน”** หรือ **“ชาตกรรมฐาน”** เป็นเนื้อหาในการพิจารณาสภาวะธรรมนั้น ๆ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ความรู้ถ่องแท้แน่นอนแล้ว อาจจะกลับขึ้นจากภูมิวิปัสสนากรรมฐานไปพิจารณาธรรมหรือสภาวะธรรมอย่างอื่นเพิ่มเติม โดยหวนกลับไปทีภูมิสมาธิขั้น “อุปจารสมาธิ” อีก หรือ มิฉะนั้น ก็ออกจากสมาธิที่ขั้น “อุปจารสมาธิ” หรือ “ภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐาน” ก็ได้





สภาวะธรรม	→	กายภายนอก	→	กายภายใน	→	ดวงจิตปัจจุบันปรุงแต่ง
ธรรมชาติ		รูป		ตา		รูปขันธ์
สรรพสิ่ง		รส		ลิ้น		เวทนาขันธ์
อรูปธรรม		กลิ่น		จมูก		สัญญาขันธ์
รูปธรรม		เสียง		หู		สังขารขันธ์
		สัมผัส		กาย		วิญญาณขันธ์
		ความนึกคิด		ใจ		
						↓
						หน่วยจิต A และ B แล้ว
						ส่งผลไปที่หน่วยจิต C หรือ D

ภาพประกอบ ๓ แสดงขั้นตอนกระบวนการคิดกับจิตวิญญาณ

จากภาพประกอบ ๓ แสดงให้เห็นองค์ประกอบของ “จิตปัจจุบัน” มีโครงสร้าง ๒ ส่วน คือ (๑) กาย ๒ หรือ ชั้น ๕ ได้แก่ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น

๑.๑ กายภายใน คือ ตา ลิ่น จมูก หู กาย ใจ

๑.๒ กายภายนอก คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความนึกคิด

(๒) หน่วยจิต ๔ ได้แก่

๒.๑ หน่วยจิต A ทำหน้าที่ทรงสมาธิ (อุปจารสมาธิ)

๒.๒ หน่วยจิต B ทำหน้าที่เป็นจิตตัวผู้รู้พร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ

๒.๓ หน่วยจิต C ทำหน้าที่เป็นจิตคลังความรู้ (หลักกรรม) ตรวจสอบและปรับปรุงองค์ความรู้ กำหนดความเชื่อ แนวคิด เป้าหมาย ยุทธวิธี แผนการ ขั้นตอน ปฏิบัติงาน ติดตามงาน ประเมินผล วัดผล และแก้ไขปรับปรุง เกี่ยวกับความรู้สึก นึกคิด หรืออารมณ์

๒.๔ หน่วยจิต D ทำหน้าที่เป็นจิตพร้อมใช้งานในการพิจารณาสภาวะธรรม หรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้ง ๓ กาล คือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต เพื่อกลั่นกรอง “องค์ความรู้” หรือ “กรรม” แล้วนำไปเก็บไว้ในหน่วยจิต C โดยผ่านขั้นตอนการควบคุมงานของ หน่วยจิต A และ หน่วยจิต B ตลอดเวลา ซึ่งในความเป็นจริงนั้น หน่วยจิต D มีโครงสร้างการทำงานรวมเหมือนในภาพประกอบ ๑ หรือ ภาพประกอบ ๒ ทั้งหมด แต่เราสามารถแยกย่อยมุมมองการทำงานออกมาเป็น ๗ องค์ประกอบย่อย ได้แก่

๑) หลักกรรม (รักษาศีล โลกียกรรม โลกุตตรกรรม – มรรค ผล นิพพาน)

๒) หน่วยป้องกัน (จิตตามรู้จิต-สติสัมปชัญญะ)

๓) หน่วยประมวลผล (รวบรวมสภาวะธรรมอย่างมีระบบ)

๔) หน่วยประเมินผล (พิจารณากรรม วิเคราะห์ สังเคราะห์ เทียบเคียง)

๕) หน่วยแสดงผล (เข้าใจในสังขารธรรมในเชิงสัมพันธ)

๖) หน่วยกรรมที่คัดเลือกแล้ว (ดวงตาเห็นธรรม เก็บในคลังความรู้)

๗) หน่วยประยุกต์ใช้งาน (แนวทางแสดงออก เพิ่มวิธีแก้ไขปัญญาใหม่ ๆ)

ดังนั้น จิตปัจจุบันรับรู้เหตุการณ์หรือสภาวะธรรมต่าง ๆ ผ่านทาง “อายตนะ ๖” หรือ “สพายตนะ” คือ (๑) ตา (๒) ลิ่น (๓) จมูก (๔) หู (๕) กาย และ (๖) ใจ ตามลำดับ จากนั้นจิตปรุงแต่งขึ้นเป็นชั้น ๕ คือ (๑) รูป-รูปร่างพฤติกรรม (๒) เวทนา-ความรู้สึก (๓) สัญญา-ความจำที่เกิดขึ้น (๔) สังขาร-ส่วนที่เป็นการปรุงแต่ง และ (๕) วิญญาณ-ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งในอารมณ์ ถ้าควบคุมอายตนะทั้ง ๖ ได้ ย่อมทำให้จิตอยู่ในความสงบได้ และเข้าใจตามทันสภาวะจิต (กุศลกรรม – อกุศลกรรม คือ สิ่งที่ดีหรือสิ่งที่ชั่วที่คิดในขณะนั้น) ในสภาวะธรรมเช่นนั้นได้ อย่างไรก็ตาม ถ้าจะค้นหาอาการแห่งทุกข์นั้น สามารถอธิบายได้ถึง ๒๐ อาการ ตามหลัก “ปฏิจจนุปบาท” (ธรรมที่อธิบายการที่สิ่งทั้งหลาย



อาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้น) ซึ่งเรียกว่า “อาการ ๒๐” โดยจำแนกตามสาเหตุและส่วนผล ซึ่งอยู่ใน “วงการแห่งภพ” หรือ “ภวัจกร” ถ้าเราพิจารณาธรรมหรือสภาวธรรมใด ๆ ได้อย่างเข้าใจ จะทราบว่าวงการแห่งภพนี้ทำให้เกิดทุกข์ หรือเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่

- ๑) อดีตเหตุ ๕ = อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน ภพ
- ๒) ปัจจุบันผล ๕ = วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา
- ๓) ปัจจุบันเหตุ ๕ = อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน ภพ
- ๔) อนาคตผล ๕ = วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา

อย่าลืมว่า ในการพิจารณาธรรมนั้น เรายังสามารถแบ่งช่วงเวลาได้ คือ “อัทธา” หรือ “กาล” มี ๓ ระยะเวลา ถ้าไม่พิจารณาตามเหตุปัจจัยกับผล แบ่งออกได้ ดังนี้

- ๑) อดีต = อวิชชา สังขาร
- ๒) ปัจจุบัน = วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ
- ๓) อนาคต = ชาติ ชรา มรณะ

นอกจากนั้น ในการพิจารณา “ช่วงระยะเวลาการเชื่อมต่อแห่งกาล” ในการพิจารณาธรรมนั้น หรือที่เรียกว่า “สนธิ” ยังมีมุมมองที่แตกต่างออกไป โดยแบ่งออกไปอีก ๓ ลักษณะ คือ

- ๑) ระหว่าง อดีตเหตุ กับ ปัจจุบันผล
- ๒) ระหว่าง ปัจจุบันผล กับ ปัจจุบันเหตุ
- ๓) ระหว่าง ปัจจุบันเหตุ กับ อนาคตผล

เพราะฉะนั้น ในการหลุดพ้นแห่งทุกข์นั้น จะต้องดับขั้น ๕ ให้หมด ซึ่งเป็นความรู้ด้านโลกหรือโลกียธรรม หรือความรู้ปัญญาที่เป็นภาษาสมมติบัญญัติ (จินตามยปัญญา – พิจารณาด้วยเหตุและผล กับ สุตมยปัญญา – ศึกษาเรียนรู้) ให้เหลือเพียงดวงปัญญาหรือองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาธรรมในภูมิวิปัสสนากรรมฐาน คือ “ภาวนามยปัญญา” ซึ่งเป็น “อริยทรัพย์” ที่จะคู่อยู่กับผู้ปฏิบัติธรรมตลอดไปในทุกภพทุกชาติ ซึ่งเรียกว่า “อนุสัย” ในฝ่ายกุศลกรรมที่แท้จริง

ข้อที่น่าสนใจคือ กาย ๒ ทำหน้าที่เป็น *ช่องรับข้อมูลทั้งเข้าและออก* (Data Input and Output) ในเวลาเดียวกัน เมื่อเปรียบเทียบกับโครงสร้างเครื่องคอมพิวเตอร์ ส่วนหน่วยจิต ๔ ทำหน้าที่เป็นหน่วยประมวลผลกลาง (Central Processing Unit) โดยแบ่งหน่วยความจำหรือโครงสร้างสมองออกเป็น (๑) *หน่วยความจำถาวร* (Ready-Only Memory = ROM) คือ หน่วยจิต C ซึ่งทำหน้าที่เป็นหน่วยจิตที่เก็บหรือสะสมคลังความรู้ (หลักธรรม ปัญญา องค์ความรู้ หรือซอฟต์แวร์) รวมทั้งหมด และ (๒) *หน่วยความจำชั่วคราว* (Random Access Memory = RAM or Virtual Memory) คือ หน่วยจิต D โดยทำหน้าที่คล้ายกับห้องแล็บทดลอง ซึ่งในระหว่างการพิจารณาธรรมนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม อาจได้รับความรู้ (ธรรม หรือ ปัญญา) มาจากคนอื่นมารวมด้วยก็ได้ ซึ่งอยู่ในสภาพเครือข่ายปัญญาหรือความรู้ (Knowledge Networks) โดยจิตส่งกระแสออกไปข้างนอกไปเชื่อมโยงกับกระแสจิตของผู้ปฏิบัติธรรมคนอื่น ซึ่งคล้ายการทำงานร่วมกันระหว่างเครื่องคอมพิวเตอร์เครื่อง



แม่หรือเซิร์ฟเวอร์ (Server Computer – พระอาจารย์ผู้สอนปฏิบัติสมาธิ หรือผู้ปฏิบัติธรรมที่ชำนาญการอื่น ๆ) กับคอมพิวเตอร์เครื่องลูก (Client Computer – ลูกศิษย์ หรือผู้ปฏิบัติธรรมคนอื่น ๆ) ซึ่งเครื่องเซิร์ฟเวอร์นั้น สามารถช่วยในขั้นตอนของการประมวลผลข้อมูลจากคอมพิวเตอร์เครื่องลูกได้เช่นกัน ข้อพึงระวัง คือ ถ้าการปฏิบัติสมาธิยังไม่ชำนาญมั่นคงไม่ควรส่งกระแสออกไปข้างนอก เพราะอาจจะทำให้หลงในนิมิตต่าง ๆ และเป็นวิปัสสนา หรือจิตวิปัสสนาได้เหมือนกัน เพราะสำคัญตัวเองผิดนึกว่าเป็นผู้วิเศษ การเริ่มต้นฝึกสมาธิควรอยู่ในความควบคุมของครูบาอาจารย์ผู้ชำนาญการโดยเฉพาะ ซึ่งมีตัวอย่างมากมายที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง (หลักธรรมศาสนาสามารถอธิบายโครงสร้างสถาปัตยกรรมคอมพิวเตอร์ได้)

หมายเหตุ: ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้ปฏิบัติต้องพึงระวังปรากฏการณ์อย่างหนึ่ง คือ จิตขณะที่อยู่ในความว่างเปล่า สงบ สว่างไสว หรืออยู่ในสภาพพร้อมเป็นหนึ่งเดียวแบบเอกัคคตาหลังจากจิตถอนออกจาก **“อุปปนาสมาธิมา”** (จิตสงบรวมตัวสู่ความเป็นหนึ่ง) เป็น **“อุปจารสมาธิ”** ย่อมเห็นภาพนิมิตเกิดขึ้น (มีแสงสว่างเป็นเครื่องหมาย จิตจะตามแสงสว่างไปขณะส่งกระแสออกไปนอกจิต) ซึ่งอาจจะเป็น **ปริกรรมนิมิต** **อุคคหนิมิต** หรือ **ปฏิภาคนิมิต** ก็ตาม ให้ **โน้มโน้ม “จิตตัวผู้รู้”** ตามรู้ให้เท่าทัน อย่าไปหลงในนิมิตต่าง ๆ เหล่านั้น ตอนที่จิตสงบลงไประดับอุปจารสมาธิ แล้วจิตของเราอยู่ในลักษณะ **“ครึ่งหลับ ครึ่งตื่น”** บางครั้งก็มี **“สติสัมปชัญญะ”** สมบูรณ์ บางครั้งก็ **“ขาดสติ”** ในช่วงที่เราขาดสตินั้น ภาพนิมิตจะเกิดขึ้น และภาพนิมิตอันนั้น **“ไม่ใช่ของจริง”** ให้ใช้หลักไตรลักษณ์ในการพิจารณานิมิตนั้น ๆ คือ **“สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา”** เพราะฉะนั้น นิมิตเป็นเพียงภาพลวงตาเท่านั้น แต่ถ้าโน้มจิตตัวผู้รู้ไปกำหนดรู้นิมิตนั้น อย่างมีสติสัมปชัญญะในการพิจารณา คือ ให้นิมิตเป็นเครื่องหมายแห่งความรู้ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ โดยใช้หลักธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง เพื่อยกจิตเข้าสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ย่อมได้ปัญญาจากสมาธิเกิดขึ้นอย่างแน่นอน คือ ได้ดวงตาเห็นธรรม ในสังขารธรรมของสภาวะธรรมนั้น ๆ

โดยทั่วไปแล้ว จุดประสงค์ของการปฏิบัติสมาธิ คือ ความสงบของจิต ที่พร้อมด้วยภูมิสติปัญญา หรือความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถนำมาประยุกต์ใช้ ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ในการพิจารณาธรรมต่าง ๆ นั้น ควรขยายความเข้าใจให้กว้างขวางออกไปให้ครอบคลุมวิถีดำเนินชีวิตที่แท้จริง ยกตัวอย่างเช่น การพิจารณาธรรม (ปัญหา) ที่เกิดขึ้นในหมวดแต่ละสาขาวิชาชีพ เพื่อสร้างนวัตกรรม หรือแนวคิดใหม่ ๆ ให้เกิดขึ้น โดยใช้จิตที่เป็นสมาธิเข้าไปพิจารณาสภาวะธรรมหรือปัญหาหลากหลาย ที่กำลังเผชิญอยู่ในหน้าที่การงาน ให้เห็นจริง เข้าใจจริงในเรื่องเหล่านั้น ได้อย่างลึกซึ้ง ตามความเป็นจริงตามกฎแห่งธรรมชาติ หรือสามัญลักษณะแห่งไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) โดยมีเป้าหมายเบื้องต้น คือ ความพยายามที่จะเข้าใจเหตุปัจจัยแห่งทุกข์ และวิธีดับทุกข์นั้น ได้อย่างลึกซึ้งตามหลักพุทธศาสนา หรือ พุทธะ คือ ผู้ตื่น ผู้รู้ ผู้เบิกบาน หรือเข้าใจในการดำเนินชีวิตตามวิถีชาวพุทธ คือ ทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้เบิกบาน โดยเริ่มจากศีลพื้นฐานสามัญทั่วไป คือ ศีล ๕ นั้นเอง เพื่อให้เห็นหนทางแห่งการทำความดี ได้แก่ (๑) การให้หรือบริจาคทาน (๒) การประพฤติดี (๓) การเจริญภาวนาปัญญา (๔) การประพฤติอ่อนน้อม (๕) การช่วยเหลือรับใช้ (๖) การเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น (๗) การยินดีในความดีของผู้อื่น (๘) การฟังธรรมศึกษาหาความรู้ (๙) การสั่งสอนธรรมเป็นวิद्याธรรม และ (๑๐) การทำความเห็นให้ตรงหรือถูกต้องเห็นธรรม อานิสงส์ที่เกิดจากการมีฐานแห่งการทำความดีดังกล่าวทั้ง ๑๐ ประการ นั้น คือ ความสงบสุขแห่งประชาคมทั้งหลาย

กล่าวโดยสรุป ภูมิวิปัสสนากรรมฐานนั้น สามารถทำให้เกิดสติปัญญา ภูมิรู้ ภูมิธรรม หรือภูมิวิปัสสนาได้ คือ ได้ภูมิแห่งสติปัญญาจากการพิจารณาเหล่าสภาวะธรรมนั้น โดยปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างจริงจังตลอด เช่น อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ ไตรสิกขา อินทรีย์ ๕ พรหมวิหาร ๔ อิทธิบาท ๔ นิเวศน์ ๕ รวมทั้งหลักธรรมอื่น ๆ และในการปฏิบัติธรรม ที่พร้อมด้วยสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ เพื่อให้เห็นจริงรู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะธรรมเหล่านั้น และได้ความรู้จริงแห่งสังขารมในขั้นสุดท้าย แต่อย่างไรก็ตาม ในการเข้าถึงปฐมฌานนั้น ผู้ปฏิบัติสมาธิเริ่มต้นด้วย **“ปฐมฌานกุศลจิต”** ที่มี **“องค์ฌาน ๕”** โดยเริ่มตั้งแต่ขั้น

- (๑) **“วิตก”** คือ การนึกถึงอารมณ์เป็นคู่ของใจ หรือความตรึงอารมณ์
- (๒) **“วិจาร”** คือ จิตกับอารมณ์เคล้าคลึงเป็นเนื้อเดียวกันแล้วเกิดสงบสว่างขึ้น หรือความตรองหรือพิจารณาอารมณ์ ในอันดับต่อไปก็เกิดมี
- (๓) **“ปีติ”** คือ ความอิมใจหรือปลาบปลื้มใจ
- (๔) **“สุข”** คือ ความรื่นใจไร้ความข้องขัด เมื่อจิตมีปีติมีความสุข จิตก็มีความสงบ เมื่อบรรลุถึงขั้นนี้
- (๕) **“เอกัคคตา”** คือ จิตประชุมพร้อมเป็นหนึ่งเดียว คือ ความสงบอยู่ตัวมั่นสนิทของจิตใจ ไม่มีสิ่งรบกวนร่ำระคาย หรือ **“สมาธิอินทรีย์”**



อันนี้เป็นลักษณะของจิตเดินอยู่ในระดับฌานขั้นที่หนึ่ง เรียกว่า “ปฐมฌาน” หรือ “ปฐมจิต” ซึ่งทำให้เห็นสภาวธรรมของ “จิตดั้งเดิม” เมื่อมีการฝึกหัดจิตให้มีสมาธิบ่อย ๆ เข้า สติมันก็ค่อยดีขึ้น นอกจากสติจะดีขึ้นแล้ว คุณธรรมจะพึงเกิดขึ้นในผลแห่งการปฏิบัตินั้น ในเบื้องต้นก็คือ “อินทรีย์ ๕” หรือ “พระ ๕” ได้แก่

- (๑) “ศรัทธา” คือ ความเชื่อมั่นในสมรรถภาพของตัวเอง เมื่อเราสามารถจะปฏิบัติได้ ในเมื่อเกิดศรัทธาความเชื่อมั่น
- (๒) “วิริยะ” คือ ความพากเพียร มันก็เกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว เมื่อมีศรัทธา มีวิริยะ ความตั้งใจ คือ สติย่อมเกิดขึ้น
- (๓) “สติ” คือ ความระลึกได้ เมื่อมีศรัทธา วิริยะ สติ ความมั่นคงของจิตมันก็เกิดขึ้น แม้จะเป็นความมั่นคงโดยการข่มหรือโดยความตั้งใจก็ตาม แล้วในที่สุดเพราะอาศัยความข่มอาศัยความตั้งใจ จิตมันก็จะป็นสมาธิโดยอัตโนมัติ
- (๔) “สมาธิ” คือ ความตั้งจิตมั่น เมื่อมีสมาธิแล้ว ตัวปัญญาย่อมจะเกิดขึ้น
- (๕) “ปัญญา” คือ มีความรู้ทั่วชัด นั่นเอง

หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ “ธรรมสมาธิ ๕” ได้แก่

- (๑) “ปราโมทย์” คือ ความชื่นบานใจ
- (๒) “ปีติ” คือ ความอิ่มใจ
- (๓) “ปลื้มใจ” คือ ความสงบเย็นกายใจ
- (๔) “สุข” คือ ความรื่นเริงใจไร้ความขัดข้อง
- (๕) “สมาธิ” คือ ความสงบอยู่ตัวมั่นสนิทของจิตใจไม่มีสิ่งรบกวนร้าวระคาย

ซึ่งทั้งหมดเป็นธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นสนิทในธรรม เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติธรรมถูกต้อง กำจัดความข้องใจสงสัยเสียได้ เมื่อเกิดธรรมสมาธิ คือ ความมั่นสนิทในธรรม ก็จะเกิด “จิตตสมาธิ” คือ ความตั้งมั่นของจิตในที่สุด

สำหรับแนวทางปฏิบัติในการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดสติปัญญานั้น ครูบาอาจารย์ผู้อบรมสั่งสอนด้านวิปัสสนากรรมฐานหรือแบบ “ชุดงกรรมฐาน” ที่ถือปฏิบัติกันมา นิยมใช้อุบายของ “อรัทกกรรมฐาน” ต่อไปนี้

๑. พุทธธานุสติ ระลึกสรรเสริญในพระกรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า
๒. อสุภกรรมฐาน ระลึกถึงรูปกายซึ่งเป็นสิ่งปฏิภูล น่าเกลียด โสโครก
๓. การเจริญเมตตา ระลึกให้สัตว์บุคคลอื่นให้พ้นทุกข์อยู่ในสุขดี ไม่เบียดเบียนกัน
๔. มรณัสสติ ระลึกถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตนเอง ซึ่งตายได้ อยู่่าประมาณ



หลักการปฏิบัติสมาธิหรือวิปัสสนากรรมฐานดังกล่าวข้างต้นนั้น เป็นไปตามหลักธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกประการ โดยแฝงด้วยนัยประสงค์ที่จะดับทุกข์ มีพื้นฐานการปฏิบัติธรรมตามแนวทางอริยมรรคแห่งไตรสิกขาด้วยการเจริญศีล ๕ เจริญสมาธิ และเจริญปัญญาตามลำดับ พร้อมน้อมนำหลักธรรมอื่น ๆ มาเป็นเครื่องมือพิจารณาภาวธรรม เช่น สามัญญลักษณะของสรรพสิ่งในเอกภพนี้ อยู่ใต้อำนาจการเกิดดับแห่ง **พระไตรลักษณ์** คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ซึ่งอยู่ภายใต้กฎแห่งธรรมชาติที่ว่า **“สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา”** เพื่อให้จิตสงบในความว่างเปล่าในที่สุด ซึ่งจะเหลือเพียงดวงจิตที่บริสุทธิ์สมบูรณ์ ซึ่งเป็นอริยทรัพย์ในทุกภพทุกชาติ หรือพ้นทุกข์ อวิชชา ตัณหา และ อุปาทาน ทั้งปวง หรือหมดจากสังสารจักร คือ วงจรกิเลส วงจรกรรม และวงจรวิบาก เข้าสู่สัมฤทธิ์ผลแห่งเส้นทาง มรรค ผล นิพพาน ในที่สุดของชีวิต

แต่อีกนัยหนึ่ง สิ่งที่เป็นอันตรายต่อการปฏิบัติสมาธิ คือ **นิวรณ ๕** ได้แก่

- (๑) **“กามฉันทะ”** คือ ความพอใจในกามหรือความต้องการกามคุณ
- (๒) **“พยาบาท”** คือ ความคิดร้ายหรือความขัดเคืองแค้นใจ
- (๓) **“ถีนมิทธะ”** คือ ความหดหู่และเชื่องซึม
- (๔) **“อุทธัจจกุกกุกจะ”** คือ ความฟุ้งซ่าน ความร้อนใจ ความกระวนกระวายคลุมกังวล
- (๕) **“วิจิกิจฉา”** คือ ความลังเลสงสัย

หมายเหตุ: ข้อนี้ผู้ปฏิบัติธรรมพึงสังวรระวัง และตระหนักให้มาก

อีกประการหนึ่ง ผู้เป็นชาวพุทธทั้งหลายควรทำความเข้าใจในหลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า ทุกหลักธรรมนั้นสามารถอธิบายสภาวธรรม ทั้งในโลกียธรรมและโลกุตตรธรรม ได้อย่างไม่มีข้อสงสัย ผู้ที่จะเข้าใจได้ต้องลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองเท่านั้นจึงจะเกิดปัญญาพุทธะที่แท้จริง ไม่สามารถเกิดขึ้นได้จากการพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผล (**จินตามยปัญญา**) เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน (**สุตมยปัญญา**) แต่เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ (**ภาวนามยปัญญา**) เท่านั้น ยิ่งซัดซ้า ลังเลสงสัย ในหลักธรรมมากเท่าใด โอกาสจะได้ดวงตาเห็นธรรมยิ่งซำเท่านั้น ดังนั้น การที่กำหนดจิตตรงสมาธิด้วยสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลาจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นการกำหนดจิตตามรู้ทันจิต หรือจิตพิจารณาจิตอยู่ตลอดเวลา วิธีพื้นฐานมากที่สุดคือ การกำหนดจิตตามรู้ลมหายใจเข้าออกให้อยู่ในอารมณ์หนึ่งเดียว หรือจับความรู้สึกนึกคิด อากาเรเคลื่อนไหวของร่างกาย ก็ให้มีสติสัมปชัญญะรับรู้อยู่ตลอดเวลา จะได้ตามทันว่าจิตกำลังตั้งงานอะไร เพื่อให้เป็นกุศลกรรมหรือทำดีไว้ก่อน จะไม่ได้ก่ออกุศลกรรมเพิ่มขึ้นอีก ซึ่งเป็นการสร้างความเดือดร้อนขึ้น



สุดท้ายนี้ ผู้รวบรวมคิดว่าผู้ศึกษาปฏิบัติธรรมน่าจะได้ธรรมะมากพอสมควร ตามภูมิ
สติปัญญาที่มีอยู่นั้น อย่างน้อยที่สุดก็ได้ **บรรลุดุคคุณธรรมแห่งพุทธะ** คือ **ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน** นั่นเอง
ขอให้ท่านผู้อ่านบทความธรรมะทั้งหมดนี้ จงเข้าถึงพระพุทธรธรรมเพื่อประสบสันติสุขทุกท่าน



พิมพ์ครั้งล่าสุดเมื่อ วันเสาร์ที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ๑๑:๑๒:๕๕ น.

ปรับปรุงสำนวนและพิสูจน์อักษร โดย อ. นิธิ ศิริพัฒน์

[Last Modified: Wednesday, November 04, 2015]