



ผู้เจริญสติปัญญาตามแบบพุทธะ

บทความวิชาการประจำปี ๒๕๕๓ โดย อาจารย์นิธิ ศิริพัฒน์
อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี เมื่อ ๓๐ มกราคม ๒๕๕๓



อ.นิธิ ศิริพัฒน์

บทคัดย่อ (Abstract)

ในการปฏิบัติธรรมตามแบบพุทธะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเกิดการหยั่งรู้ขั้นตอนและเครื่องมือของการปฏิบัติธรรมสมาธิ หรือภาวนาวิปัสสนาสมาธิ ควรทำความเข้าใจลำดับขั้นการปฏิบัติจริงทุกขั้นตอนของการภาวนาสมาธิ โดยเริ่มจากการกำหนดที่ตั้งของใจและสติที่อยู่ในร่างกายของเราก่อน นั่นคือ การกำหนดจิตพิจารณาตามรู้ลมหายใจเข้าออก พอจิตสงบเป็นหนึ่งเดียวแล้ว หมายความว่า ทั้งจิตและสติที่ตั้งมั่นแล้ว ค่อยพิจารณาธรรมารมณ์หรืออาการของจิตที่จะเกิดขึ้นในระหว่างนั้น แล้วกำหนดตามรู้หรือพิจารณาสภาวะธรรมดังกล่าวนั้น ด้วยจิตที่มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา ส่วนเครื่องมือที่นำมาใช้ในการพิจารณาสภาวะธรรมนั้น หมายถึง หลักธรรมหลักที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสำเร็จในการปฏิบัติภาวนาสมาธิตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในการเจริญสมาธิปัญญานั้น ควรมีเป้าหมายหรือจุดประสงค์ที่ชัดเจนในแต่ละครั้ง เพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าและปรับปรุงให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ภายใต้คำแนะนำของผู้รู้หรือครูบาอาจารย์ด้านสมาธิกรรมฐาน เครื่องมือที่เป็นหลักธรรมอันเป็นฝ่ายเกื้อกูลในการหยั่งรู้หรือตรัสรู้ในเส้นทางแห่งอริยมรรค คือ “โพธิปักขิยธรรม ๓๗” ได้แก่ สติปัญญา ๔, สัมมปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, และ มรรคมงคล ๘ ผลลัพธ์ของปฏิบัติสมาธิปัญญาจะขึ้นกับจุดประสงค์เชิงปัญญาที่ตั้งไว้ คือ ถ้ามีจุดประสงค์เพื่อนำภูมิปัญญานั้นมาใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันนอกเหนือจากการใช้สมาธิพื้นฐานทั่วไปนั้น ก็ให้เลือกปฏิบัติที่จะเห็น “สังขธรรม” ซึ่งเป็นภูมิปัญญา (ภาวนามยปัญญา) ที่เหนือกว่าการคิดหาเหตุผลธรรมดา (จินตามยปัญญา) และการค้นคว้าศึกษาเรียนรู้ (สุตมยปัญญา) แต่ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมมีจุดประสงค์เฉพาะเพื่อ การหลุดพ้นปวงทุกข์ กิเลส ตัณหา และอุปาทาน ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ก็จะได้เห็น “อริยสังขธรรม” แห่งเส้นทางอริยมรรค อริยผล และ นิพาน อย่างแน่นอน ซึ่งเป็นภูมิปัญญา “ภาวนามยปัญญา” ส่วน ๆ ของสมาธิปัญญาในภูมิแห่งภาวนาวิปัสสนากรรมฐานที่จิตพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ ในการพิจารณาตามรู้สภาวะธรรมนั้น เราใช้ “สติสัมปชัญญะ” นั้น เป็นจิตที่ตามรู้ให้เท่าทันกับธรรมารมณ์นั้น ๆ และใช้หลักธรรมพื้นฐานที่เป็น “กฎแห่งธรรมชาติ” คือ “ไตรลักษณ์” เป็นเครื่องมือประกอบการพิจารณาธรรม เพื่อให้เกิดภูมิปัญญาใหม่ ๆ ขึ้นมา โดยสร้างสมาธิจิตเพื่อพิจารณาให้เห็น สภาวะแห่งความเป็น อนิจจัง คือ ความไม่เที่ยง ทุกขัง คือ ความเป็นทุกข์ที่ยึดเกาะกับสิ่งนั้น และอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวใช่ตน นำมาเป็นที่ยึดมั่นไม่ได้ ในระหว่างที่กำลังกำหนดจิตให้พิจารณาและตามรู้สภาวะธรรมนั้นสิ่งที่ปรากฏในภูมิสมาธิระดับนั้น ๆ คือ ภาพนิมิต จึงเป็นสิ่งที่ไม่จริงไม่มีตัวตน ถ้าไปยึดมั่นจะเป็นทุกข์ ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้น “จิตตัวผู้รู้” จะทำหน้าที่ตัดสินว่าเป็นสังขธรรมหรือไม่ อยู่ที่สติสัมปชัญญะของผู้ปฏิบัติธรรมที่เจริญสมาธิปัญญาอยู่ในขณะนั้น



ผู้เจริญสติปัญญาแบบพุทธะ (The Buddhist Wisdom Developers)



โดยธรรมชาติแล้ว เรายังมีคำถามอีกมากมายที่เป็นพื้นฐานเกี่ยวกับเส้นทางชีวิตของเราว่ามีเป้าหมายอะไรกันแน่ที่เกิดมาดูแลโลกนี้ เราไม่ทราบเป้าหมายอันแท้จริงตั้งเริ่มมาเกิดมาได้ ไม่มีใครรู้คำตอบอย่างแน่นอน พุดง่าย ๆ พอเริ่มต้นก็เป็นเรื่องอวิชา คือ ความไม่รู้จริงในสิ่งที่เรานั่งอยู่ หรือจะเรียกให้ง่ายแก่การเข้าใจ คือ ไม่เข้าใจในสภาวะธรรม หรือปรากฏการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ หมายความว่า เรายังไม่เข้าใจในสภาพของจิตดั้งเดิมของเราว่าเป็นอะไรกันแน่ เราแทบจะไม่ทำความรู้จักกับมันเลย เราเริ่มต้นพอใจกับการตอบสนองทางอายตนะ ๖ เท่านั้น ได้แก่ การตอบสนองต่อการรับรู้จากสิ่งภายนอกหรือภายในลักษณะ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความนึกคิด โดยผ่านเข้ามาทางกายภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ หรือเรียกว่า “อินทรีย์” ที่เรียกว่า “อินทรีย์” นั้น เพราะว่า อวัยวะแต่ละส่วนมีหน้าที่เฉพาะของตนเองหรือเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ไม่สามารถไปทำหน้าที่แทนอวัยวะอื่นได้ (หลวงพ่อบุช ฐานิโย “ศึลกับวิธีทำสมาธิ” ๒๕๒๕) ในขณะที่จิตจะรับรู้ข้อมูลหรือธรรมใหม่ ๆ โดยเปลี่ยนสภาพข้อมูลเหล่านั้นเป็นความรู้สึก ด้านอารมณ์ หรือขั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ อาจจะกล่าวได้ว่า กาย จิต และอารมณ์ ต่างฝ่ายต่างแยกกันอยู่ ส่วนอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นแค่เพียงแบบฝึกหัดในฝึกฝน เพื่อให้เกิดเป็น “สติสัมปชัญญะ” หรือ “จิตเฝ้าระวัง” ขึ้นอีกภายหลัง ซึ่งสติสัมปชัญญะก็คือ ความรู้สึกตัวทั่วถ้วนหรือความระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ มันเป็นระบบเตือนภัยภายในตนเองเพื่อที่จะฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ หรือระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท (ศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องเบญจธรรมและเบญจศีล) ดังนั้น โครงสร้างของเราในขณะนี้เกิดเป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรมอยู่รวมกันเป็นหนึ่งเดียว โดยมีองค์ประกอบพื้นฐานอยู่ ๕ ส่วน ดังนี้

ภายนอก → ภายใน → จิต → ธรรมารมณ์ (เจตสิก ๕๒) → สติสัมปชัญญะ (อินทรีย์)

{ -----รูปธรรม----- } { -----นามธรรม หรือ อรูปธรรม----- }

ภาพประกอบ ๑ โครงสร้างรวมของการรับรู้ระหว่างกายและใจ

จากโครงสร้างในภาพประกอบ ๑ นั้น ส่วนที่มีความซับซ้อนมากที่สุดคือ อารมณ์ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ธรรมารมณ์” (Mental Objects) หรือ “เจตสิก” (Mental Factors) ซึ่งหมายถึง ธรรมที่ประกอบด้วยจิต สภาวะธรรมที่เกิดดับพร้อมไปกับจิต มีอารมณ์ความรู้สึกและวัตถุที่อาศัยอย่างเดียวกันกับจิต หรืออาการและคุณสมบัติต่างๆ ของจิตมีจำนวนอยู่ ๕๒ ลักษณะด้วยกัน ดังต่อไปนี้



ก. **อัญญสมานาเจตสิก ๑๓** (General Mental Factors) คือ เจตสิกที่มีเสมอกันแก่จิตพวกอื่น คือ ประกอบเข้าได้กับจิตทุกฝ่ายทั้ง กุศลและอกุศล มิใช่เข้าได้แต่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งพวกเดียว โดยแบ่งออกเป็น ๒ หมวด ได้แก่

๑) **สัตัพจิตตสาธารณเจตสิก ๗** (Universal Mental Factors) คือ เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตทุกดวง

๑. ผัสสะ (Contact, Sense-Impression ความกระทบอารมณ์)

๒. เวทนา (Feeling ความเสวยอารมณ์)

๓. สัญญา (Perception ความหมายรู้อารมณ์)

๔. เจตนา (Volition ความจงใจต่ออารมณ์)

๕. เอกัคคตา (One-Pointedness ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว)

๖. ชีวิตินทรีย์ (Life-faculty, Vitality อินทรีย์ คือ ชีวิต, สภาวะที่เป็นใหญ่ในการรักษานามธรรมทั้งปวง)

๗. มนสิการ (Attention ความกระทำอารมณ์ไว้ในใจ, ใส่ใจ)

๒) **ปกิณณกเจตสิก ๖** (Particular Mental Factors) คือ เจตสิกที่เรี่ยรายแพร่กระจายทั่วไป คือ เกิดกับจิตได้ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล แต่ไม่แน่นอนเสมอไปทุกดวง

๘. วิตก (Initial Application ความตรึกอารมณ์)

๙. วิจาร (Sustained Thinking ความตรองหรือพิจารณาอารมณ์)

๑๐. อธิโมกข์ (Determination ความปลงใจหรือปักใจในอารมณ์)

๑๑. วิริยะ (Effort, Energy ความเพียร)

๑๒. ปิติ (Joy, Interest ความปลาบปลื้มในอารมณ์, อิ่มใจ)

๑๓. ฉันทะ (Conation, Zeal ความพอใจในอารมณ์)

ข. **อกุศลเจตสิก ๑๔** (Immoral Mental Factors) คือ เจตสิกฝ่ายอกุศล แบ่งออกเป็น ๒ หมวด ได้แก่

๑) **สัตพากุศลสาธารณเจตสิก ๔** (Universal Immorals) คือ เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับอกุศลจิตทุกดวง

๑๔. โมหะ (Delusion ความหลง)

๑๕. อหิริกะ (Lack of Moral Shame) ความไม่ละอายต่อบาป)

๑๖. อโนตตปปะ (Fearlessness of Wrong-Doing ความไม่สะดุ้งกลัวต่อบาป)

๑๗. อุทัจจะ (Restlessness ความฟุ้งซ่าน)



๒) ปกิณณกอกุศลเจตสิก ๑๐ (Particular Immorals) คือ อกุศลเจตสิกที่เกิดเรียรายแก่อกุศลจิต

๑๘. โโลภะ (Greed ความอยากได้อารมณ์)
๑๙. ทิฏฐิ (Wrong View ความเห็นผิด)
๒๐. มานะ (Conceit ความถือตัว)
๒๑. โทสะ (Hatred ความคิดประทุษร้าย)
๒๒. อีสสา (Jealousy ความริษยา)
๒๓. มัจฉริยะ (Stringiness ความตระหนี่)
๒๔. กุกกุจจะ (Worry, Remorse ความเดือดร้อนใจ)
๒๕. ถีนะ (Sloth ความหดหู่)
๒๖. มิตทะ (Torpor ความง่วงเหงา)
๒๗. วิจิกิณา (Doubt, Uncertainty ความคลางแคลงสงสัย)

ค. โสภณเจตสิก ๒๕ (Beautiful Mental Factors) คือ เจตสิกฝ่ายดีงาม แบ่งออกเป็น ๔ หมวด ได้แก่

๑) โสภณสาธารณเจตสิก ๑๕ (Universal Beauty Mind) คือ เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตดีงามทุกดวง

๒๘. สัทธา (Confidence ความเชื่อ)
๒๙. สติ (Mindfulness ความระลึกได้, ความสำนึกพร้อมอยู่)
๓๐. หิริ (Conscience, Moral Shame ความละอายต่อบาป)
๓๑. โอตตัปปะ (Moral Dread ความสะดุ้งกลัวต่อบาป)
๓๒. อโลภะ (Non-Greed ความไม่อยากได้อารมณ์)
๓๓. อโทสะ (Non-Hatred ความไม่คิดประทุษร้าย)
๓๔. ตัตถมัมมัตตตา (Equanimity ความเป็นกลางในอารมณ์นั้นๆ)
๓๕. กายปัสสัทธิ (Tranquility of Mental Body ความสงบแห่งกองเจตสิก)
๓๖. จิตตปัสสัทธิ (Tranquility of Mind ความสงบแห่งจิต)
๓๗. กายลหุตา (Lightness of Mental Body ความเบาแห่งกองเจตสิก)
๓๘. จิตตลหุตา (Lightness of Mind ความเบาแห่งจิต)
๓๙. กายมูทุตา (Elasticity of Mental Body ความอ่อนหรือนุ่มนวลแห่งกองเจตสิก)
๔๐. จิตตมูทุตา (Elasticity of Mind ความอ่อนหรือนุ่มนวลแห่งจิต)
๔๑. กายกัมมัญญูตา (Adaptability of Mental Body ความควรแก่การงานแห่งกองเจตสิก)
๔๒. จิตตกัมมัญญูตา (Adaptability of Mind ความควรแก่การงานแห่งจิต)
๔๓. กายปาคุญญูตา (Proficiency of Mental Body ความคล่องแคล่วแห่งกองเจตสิก)
๔๔. จิตตปาคุญญูตา (Proficiency of Mind ความคล่องแคล่วแห่งจิต)
๔๕. กายชุกตา (Rectitude of Mental Body ความซื่อตรงแห่งกองเจตสิก)
๔๖. จิตตชุกตา (Rectitude of Mind ความซื่อตรงแห่งจิต)



๒) **วிரตีเจตสิก ๓ (Abstinences)** คือ เจตสิกที่เป็นตัวความงดเว้น

๔๗. สัมมาวาจา (Right Speech เจริญวาจา)

๔๘. สัมมากัมมันตะ (Right Action กระทำชอบ)

๔๙. สัมมาอาชีพะ (Right Livelihood เลี้ยงชีพชอบ)

๓) **อัปมัถฺญาเจตสิก ๒ (Boundless States)** คือ เจตสิก คือ อัปมัถฺญา

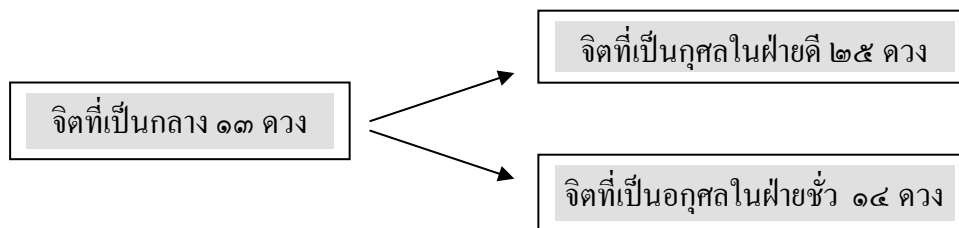
๕๐. กรุณา (Compassion ความสงสารสัตว์ผู้ถึงทุกข์)

๕๑. มุทิตา (Sympathetic Joy ความยินดีต่อสัตว์ผู้ได้สุข)

๔) **ปัญญินทรีย์เจตสิก ๑ (Wisdom Faculty)** คือ เจตสิก คือ ปัญญินทรีย์

๕๒. ปัญญินทรีย์ หรือ อโมหะ (Wisdom ความรู้เข้าใจไม่หลง)

กล่าวโดยสรุป อารมณ์แห่งจิตหรือเจตสิกแบ่งออกเป็น ๓ หมวดหลัก ๆ คือ



ภาพประกอบ ๒ การจัดหมวดหมู่ของอาการและคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต

จากภาพประกอบ ๒ นั้น จิตที่เป็นกลางนั้น สามารถเข้าไปรวมกับจิตฝ่ายกุศลและจิตฝ่ายอกุศลได้ไม่ว่าจะเป็นระดับหยาบ หรือในขั้นที่ละเอียดมากยิ่งขึ้น ซึ่งรวมกันทั้งหมดเป็น ๕๒ เจตสิก ซึ่งปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้ แสดงให้เห็นว่าโครงสร้างของจิตมนุษย์นั้น มีความซับซ้อนอย่างลึกซึ้ง การที่จะทำความเข้าใจได้หมดทุกอย่าง เจตสิกหรือธรรมารมณ์เหล่านี้ จะแสดงอาการออกมาให้เห็นด้วยตาเปล่า โดยผ่านกิริยาอิริยาบถต่าง ๆ ผ่านทางอายตนะทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น การแสดงอาการว่ารักชอบพอใจซึ่งเป็นความรู้สึกทางฝ่ายดี ลองดูว่ามีองค์ประกอบโสภณเจตสิก ๒๕ ที่แสดงเป็นธรรมารมณ์ที่องค์ประกอบ ถ้ามีครบทั้งหมด ๒๕ องค์ประกอบ รวมกับอัญญาสมานาเจตสิก ๑๑ ซึ่งรวมเป็นทั้งหมด ๓๖ ดวง แสดงให้เห็นว่าอาการหรือคุณสมบัติของดวงจิตใหญ่ในขณะนั้น งดงามอัศจรรย์มาก เพราะเป็นดวงจิตที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งกุศลมูลเป็นหลัก แต่อะไรทุกอย่างในจักรวาลนี้ ต้องตั้งอยู่ภายใต้อำนาจของกฎแห่งธรรมชาติ คือ “**พระไตรลักษณ์**” ซึ่งหมายถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์หรือปัญหา และความไม่มีตัวตน หรือสรุปเป็นแนวประยุกต์ คือ “**สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา**” คำว่า “**ดับไป**” หมายความว่า มันมีภพมีชาติเกิดขึ้นตลอดเวลา สิ่งที่เห็นอยู่ ณ ขณะนั้น มัน



ไม่เป็นเช่นนั้นอีก มันเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่นอีก ณ อีกเวลาหนึ่ง มันไม่เที่ยงคงที่ มันไม่มีตัวตนอย่างแท้จริง จะไปยึดเป็นที่ตั้งไม่ได้เลย ปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้ มันเป็น “กฎแห่งธรรมชาติ” (Natural Law) ซึ่งมาก่อนที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะตรัสรู้เห็นอริยสัจธรรมเสียอีก แต่ด้วยพระปรีชาญาณแห่งปัญญาสุทธิของพระองค์ จึงเกิดการหยั่งรู้ได้ในภูมิแห่งภาวนาวิปัสสนากรรมฐานบนเส้นทางแห่ง “อริยมรรค” (Noble Path) ที่ “อริยบุคคล” (Noble Individual) ฟังปฏิบัติ จึงได้พิจารณาเห็นหลักธรรมพระไตรลักษณ์ดังกล่าวนี้

คราวนี้ เราหวนกลับมาพิจารณาอาการหรือคุณลักษณะของดวงจิตดวงใจ ที่มีองค์ประกอบเจตสิกอยู่ ๕๒ ดวง นั้น ซึ่งจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ธรรม” (Reality) หรือ “สภาวะธรรม” (Mental Objects) หรือ “ธรรมอารมณ์” (Mental Factors) ซึ่งในความเป็นจริงมันก็คือ “อารมณ์” นี้แหละ หรือสรรพสิ่งต่าง ๆ สิ่งของ เหตุการณ์ ปรากฏการณ์ สถานการณ์ ที่เกิดขึ้น แล้วมากระทบกับความรู้สึกของเราในขณะนั้น ถ้าเราจะทำความเข้าใจให้มันง่ายขึ้นเพื่อการพิจารณาให้เห็น “สัจธรรม” (Truths – ความจริงอันแท้แน่นอน หรือจะเรียกให้อัจฉริยะพิศดารขึ้นไปอีก ก็อาจจะเรียกว่า “อริยสัจธรรม” (Noble Truths) คือ สิ่งที่แท้จริงที่เห็นได้จริงตามสภาวะธรรมที่ปรากฏในภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐานบนเส้นทางแห่งอริยมรรค) นั้น ข้อหนึ่งที่ควรคำนึงถึงในเวลาศึกษาธรรมะของพระพุทธศาสนานั้น ต้องทำความเข้าใจกับ “ศัพท์บัญญัติ” (Technical Term or Terminology or Jargon) ทางพระพุทธศาสนาให้ดีกว่า มึฉะนั้น จะทำให้เกิดความเข้าใจผิดเพี้ยนจากข้อสมมติที่ตกลงกันไว้ในเรื่องเดียวกัน ไม่ว่าเราจะศึกษาในศาสตร์สาขาใดก็ตาม เรื่องศัพท์บัญญัติเป็นเรื่องสำคัญ ทำให้ตีความผิด (Misunderstanding) เป็นอวิชา (Ignorance) หรือมีอาการเข้าใจอย่างคลุมเครือ ไม่ชัดเจนแจ่มชัด (Ambiguousness) ซึ่งเป็นเรื่องอันตรายมากในการเจริญปัญญาหรือพัฒนาความรู้ทุกระดับ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาได้จำแนกแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ (๑) **จินตมยปัญญา** (Thought-out Wisdom) เป็นความรู้ที่เกิดจากการคิดหาเหตุผลและผลด้วยตนเอง คือ สมองของเราทำงานล้วน ๆ ไม่มีตัวช่วยจากที่อื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง จะโง่หรือฉลาดเห็นแววได้ตั้งแต่เด็ก ๆ ก็ว่าได้ (๒) **สุตมยปัญญา** (Learned Wisdom) เป็นความรู้ที่เกิดจากการศึกษาเรียนรู้หรือสดับฟังจากการเล่าเรียน ซึ่งเป็นความรู้ที่ได้รับจากผู้อื่น และ (๓) **ภวานมยปัญญา** (Developed Wisdom) เป็นความรู้ที่เกิดจากการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ หรือความรู้ที่เกิดจากการเจริญสมาธิภาวนาในภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐาน (Insight Development Plane)

ส่วนประเภทของผู้เรียนนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแบ่งประเภทผู้ที่สมควรจะสั่งสอนได้หรือเวไนยสัตว์ โดยแบ่งเป็น ๔ จำพวก ได้แก่ (๑) พวกที่ไม่สามารถสั่งสอนอบรมได้ มีอวิชาสูงมาก ยังจมอยู่กับกิเลส ตัณหา และอุปาทาน ไม่มีภูมิปัญญาที่จะเรียนรู้ความรู้ใหม่ ๆ ได้ สอนแล้วไม่ได้อะไรเกิดขึ้น หรือเปรียบเทียบเหมือนดอกบัวในโคลนตม หรือ **ประเภทมามีดกลับไป** มีดเหมือนเดิม **ไม่ได้ปัญญา** (๒) พวกที่พอจะสอนได้แต่ยังไม่ดีพอคือยังคิดไม่เป็น แต่ยังทำตามที่สั่งสอนอยู่เท่านั้น คือ เริ่มรู้ตัวชั่ว แต่ไม่เกิดศรัทธาตามที่สอน คือไม่เชื่อตาม ไม่ปฏิบัติตาม สำคัญ



ตนเองผิด ขอบลองภูมิปัญญา หรือเปรียบเหมือนดอกบัวที่อยู่กลางน้ำยังไม่โผล่ขึ้นถึงผิวน้ำ ๑ หรือ *ประเภทมาสว่างกลับไปมืด ไม่ได้ปัญญา* (๓) พวกที่สั่งสอนได้เริ่มคิดเป็นแต่ยังหาเหตุผลที่ผิด ๆ อยู่ มีความรู้พอตัว มีทฤษฎีสูง ยังไม่ยอมรับฟังเหตุผลของคนอื่นง่าย ๆ แต่ยังไม่พร้อมที่จะเรียนรู้ด้วยศรัทธา ยอมรับเรียนรู้ด้วยเหตุผล พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดในทางที่ดี ซึ่งเปรียบเป็นดอกบัวที่เกือบจะ โผล่พ้นผิวน้ำบ้างครั้ง ๆ กลาง ๆ อยู่ที่ผิวน้ำ หรือ *ประเภทมามีคกลับไปสว่าง ได้ปัญญา* และ (๔) พวก ที่สั่งสอนได้เลย มีศรัทธา และความพร้อมที่จะเรียนรู้ เกิดปัญญาเพิ่มพูนไม่สิ้นสุด ซึ่งเปรียบเทียบ กับดอกบัวที่โผล่ขึ้นพ้นผิวน้ำไปแล้ว หรือ *ประเภทมาสว่างกลับไปสว่าง ได้ปัญญาเพิ่มพูน*

สาเหตุที่ผู้เขียนนำเสนอประเภทปัญญาและประเภทผู้เรียน ตามแนวพระพุทธศาสนาขึ้น ก่อนนั้น เพื่อต้องการทำให้เห็นมุมมองทางฝ่ายผู้สอนและผู้เรียน มีธรรมชาติปรากฏอย่างไร เพื่อ เป็นแนวทางให้การพิจารณาตนเองว่า ตัวเราเองจัดอยู่ในประเภทใดบ้าง ในทางปฏิบัติธรรมสมาธิ หรือวิปัสสนากรรมฐานนั้น ถ้าเราเลือกอยู่ในกลุ่มปัญญา ๒ หมวดแรกนั้น คือ “จินตมยปัญญา” และ “สุตมยปัญญา” เราก็จะจัดอยู่ในหมวดดอกบัวประเภทที่ ๓ คือ *นับได้ว่าเป็นผู้มีคกลับไป สว่าง* ไม่ค่อยมีความรู้มากเท่าไร แต่ตอนกลับไปมีความรู้เพิ่มมากขึ้น แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าเรา เลือกอยู่ในหมวดปัญญาที่ ๓ นั้น คือ “ภวานมยปัญญา” เราก็จะจัดอยู่ในหมวดดอกบัวประเภทที่ ๔ ตามลำดับ คือ *นับได้ว่าเป็นผู้ที่มาสว่างกลับไปสว่าง ด้วยปัญญาอย่างไม่หมดสิ้น*

ในอันดับต่อไป เรากลับมาพิจารณาเรื่อง “อาการของจิต” ต่อ เพื่อจะสรุปเรื่องนี้ให้เด็ดขาด ลงไปด้วยกัน ในข้างต้นเรามองว่าคนหรือมนุษย์เรามีโครงสร้างเป็น ๒ องค์ประกอบ คือ (๑) ด้าน กายภาคหรือรูปธรรม หมายถึง ร่างกาย (Body) และ (๒) ด้านจิตภาค หรือ อรูปธรรม หมายถึง จิตใจ (Mind) รวมกันเป็น ๑ องค์ ต่อจากนั้น เราได้พิจารณาในรายละเอียด “สภาวะธรรมของจิต” ซึ่ง แยกออกเป็น ๒ องค์ประกอบ คือ (๑) **เจตสิก** (Mental Factors) หรือ คุณสมบัติหรืออาการของ อารมณ์ในจิต แบ่งย่อยออกเป็น ๕๒ อาการหรือดวง และ (๒) **สติสัมปชัญญะ** (Mindfulness and Awareness) หมายถึง อาการในการระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิด รู้สึกตัว เสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท หรืออาจจะหมายถึง ความรู้ ชัด รู้ชัดในสิ่งที่นึกได้ ตระหนัก หรือเข้าใจชัดตามความเป็นจริง (Clear Comprehension) ซึ่ง แตกต่างจาก สติ (Mindfulness) เพียงอย่างเดียว คือ ความระลึกได้ นึกได้ ตำนึกอยู่ไม่เผลอ ทั้งสติ และสัมปชัญญะ เป็นธรรมหรืออารมณ์ที่เกี่ยวเนื่องกันหรือในการทำความดีทุกอย่าง คือ **“ธรรมมี อุปการะมาก”** (Virtues of Great Assistance) นั่นเอง ในการฝึกสตินั้น เราต้องหาวิธีตั้งสติหรือที่ตั้ง ของสติ โดยการตั้งสติ คือ การกำหนดพิจารณาถึงทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง หมายความว่า ความจริงตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นอย่างมัน คือ พิจารณาให้เห็นสังขารตามสิ่งที่พิจารณาเป็นที่ตั้ง ของสติ ที่ตั้งของสตินี้ เรียกว่า **“สติปัฏฐาน ๔”** (The Foundations of Mindfulness) หรือ **“มหาสติ ปัฏฐาน ๔”** ซึ่งเป็น **“สัมมาสติ”** และเป็นองค์ประกอบอีกหนึ่งใน **“มรรคมีองค์ ๘”** สติปัฏฐาน ๔ มี



ขั้นตอนปฏิบัติ ดังนี้ (๑) กายนุปัตสนาสติปัฏฐาน (๒) เวทนานุปัตสนาสติปัฏฐาน (๓) จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน (๔) ธัมมานุปัตสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

๑. กายนุปัตสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of the Body) คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา โดยจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ (๑) อานาปานสติ คือ กำหนดลมหายใจ ๑ อริยาบถ และกำหนดรู้ทันอริยาบถ ๑ (๒) สัมปชัญญะ เป็นการสร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง (๓) ปฏิกุลมณสิการ เป็นพิจารณาส่วนประกอบอัน ไม่สะอาดทั้งหลายที่ประสมเข้าเป็นร่างกายนี้ (๔) ธาตุมนสิการ เป็นการพิจารณาให้เห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ และ (๕) นวสีวิภิกขา เป็นการพิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน ๘ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมคาของร่างกายของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จะเป็นเช่นนั้น
๒. เวทนานุปัตสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of Feelings) คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา หมายถึง ความรู้สึกตามกาย รสอารมณ์ในสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ได้ ทั้งที่เป็นสามิสสุข คือ สุขที่มีเหยื่อล่อหรืออามิส และเป็นนิรามิสสุข คือ สุขไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อหรืออามิส ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ
๓. จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of Mind) คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต หรืออาการของจิตอารมณ์ของจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา หมายถึง มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เสร้าหมองหรือส่องแสงแว่ ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ เป็นต้น ว่าเป็นอย่างไร ๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ
๔. ธัมมานุปัตสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of Mind-Objects) คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา หมายถึง มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลายได้แก่ นิวรรณ์ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โภขณงค์ ๑ อริยสัจจ์ ๔ ว่า คือ อะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ



ในขั้นตอนนี้ เราหาที่ตั้งให้สติเรียบร้อยแล้ว คือ มีที่ตั้งของสติ ๔ องค์ประกอบ ได้แก่ การพิจารณา กาย พิจารณาความรู้สึกทางกาย พิจารณาอาการของจิต และพิจารณาหลักธรรมะ เมื่อจิตมีเครื่องรู้แล้ว สติมีเครื่องระลึกครบแล้ว จิตย่อมมี “**องค์ฌาน ๕**” (Absorptions) เกิดขึ้นในการฝึกฝนจิต ซึ่งมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

- (๑) “**วิตก**” (Applied Thinking) คือ การนึกถึงอารมณ์เป็นคู่ของใจ หรือความตรึกอารมณ์
- (๒) “**วิจารณ์**” (Sustained Thinking) คือ จิตกับอารมณ์เคล้าคลึงเป็นเนื้อเดียวกันแล้วเกิดสงบสว่างขึ้น หรือความตรองหรือพิจารณาอารมณ์ ในอันดับต่อไปก็เกิดมี
- (๓) “**ปีติ**” (Joy) คือ ความอิ่มใจหรือปลื้มใจ
- (๔) “**สุข**” (Happiness) คือ ความรื่นใจไร้ความข้องขัด เมื่อจิตมีปีติมีความสุข จิตก็มีความสงบ เมื่อสงบก็นิ่งเป็น
- (๕) “**เอกัคคตา**” (One-Pointedness) จิตประชุมพร้อมเป็นหนึ่งเดียว คือ ความสงบอยู่ตัวมั่นสนิทของจิตใจ ไม่มีสิ่งรบกวนร้าวระคาย หรือ “**สมาธิในทรีย์**” (จิตเป็นใหญ่ในสมาธิขณะนั้น)

อันนี้เป็นลักษณะของจิตเดินอยู่ในระดับฌานขั้นที่หนึ่ง เรียกว่า “**ปฐมฌาน**” (First Absorption) หรือ “**ปฐมจิต**” ซึ่งทำให้เห็นสภาวะธรรมของ “**จิตดั้งเดิม**” เมื่อมีการฝึกหัดจิตให้มีสมาธิบ่อย ๆ เข้า สติมั่นก็ค่อยดีขึ้น นอกจากสติจะดีขึ้นแล้ว คุณธรรมจะพึงเกิดขึ้นในผลแห่งการปฏิบัติ นั้น ในเบื้องต้นก็คือ ธรรมที่ทำหน้าหลัก ในการปฏิบัติ คือ “**อินทรีย์ ๕**” (Controlling Faculty – มีธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่) หรือ “**พลัง ๕**” (Power – พละกำลังที่จะเสริมแรงธรรมทั้งห้า เช่น ศรัทธาพละ คือ มีแรงศรัทธาสูง) ได้แก่

- (๑) “**ศรัทธา**” (Confidence) คือ ความเชื่อมั่นในสมรรถภาพของตัวเอง เมื่อเราสามารถจะปฏิบัติได้ ในเมื่อเกิดศรัทธาความเชื่อมั่น
- (๒) “**วิริยะ**” (Energy) คือ ความพากความเพียร มั่นก็เกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว เมื่อมีศรัทธา มีวิริยะ ความตั้งใจ คือ สติย่อมเกิดขึ้น
- (๓) “**สติ**” (Mindfulness) คือ ความระลึกได้ เมื่อมีศรัทธา วิริยะ สติ ความมั่นคงของจิตมั่นก็เกิดขึ้น แม้จะเป็นความมั่นคงโดยการข่มหรือโดยความตั้งใจก็ตาม แล้วในที่สุดเพราะอาศัยความข่ม อาศัยความตั้งใจ จิตมั่นก็จะเป็นสมาธิโดยอัตโนมัติ
- (๔) “**สมาธิ**” (Concentration) คือ ความตั้งจิตมั่น เมื่อมีสมาธิแล้ว ตัวปัญญาย่อมจะเกิดขึ้น
- (๕) “**ปัญญา**” (Wisdom or Understanding) คือ มีความรู้ทั่วชัด นั่นเอง

หมายเหตุ: ในหมวด “พละ ๕” ให้เติมคำว่า “พละ” ตามหลังคำแต่ละคำในหมวด “อินทรีย์ ๕”



หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ “**ธรรมสมาธิ ๕**” (Concentration of the Dharma) ได้แก่

- (๑) “**ปราโมทย์**” (Gladness) คือ ความชื่นบานใจ
- (๒) “**ปีติ**” (Rapture) คือ ความอิ่มใจ
- (๓) “**ปลัสัทธิ**” (Relaxedness) คือ ความสงบเย็นกายใจ
- (๔) “**สุข**” (Happiness) คือ ความรื่นเริงใจไร้ความขัดข้อง
- (๕) “**สมาธิ**” (Concentration) คือ ความสงบที่ตั้งมั่นสนิทไม่มีสิ่งรบกวน

ซึ่งทั้งหมดเป็นธรรมที่ทำให้เกิดความมั่นสนิทในธรรม เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติธรรมถูกต้อง กำจัดความขงใจสงสัยเสียได้ เมื่อเกิดธรรมสมาธิ คือ ความมั่นสนิทในธรรม ก็จะเกิด “**จิตตสมาธิ**” คือ ความตั้งมั่นของจิตในที่สุด หรือ **มหาสติปัฏฐาน** (The Foundations of Mindfulness)

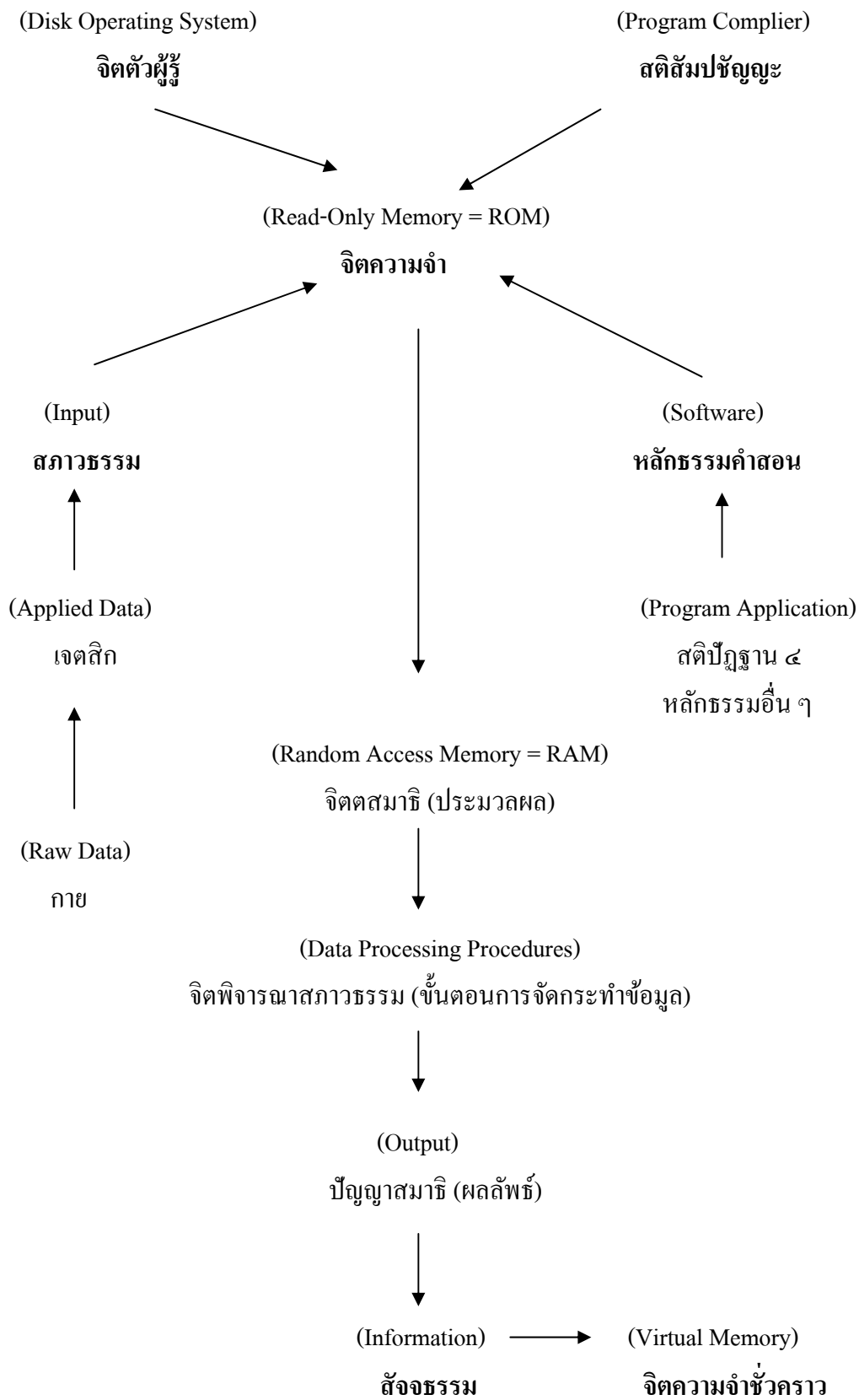
เราได้พิจารณา “อารมณ์” หรือ “อาการของจิต” ซึ่งเรียกว่า “เจตสิก” (อ่านว่า เจต-ตะ-สิก) และจิตอีกองค์หนึ่ง คือ “สติ” และเงาของสติ คือ “สัมปชัญญะ” รวมกันเป็น “สติสัมปชัญญะ” และ “สติสัมปชัญญะ” ก็คือเงาของ “จิต” และ “จิต” ก็เป็นเงาของ “กาย” ตามลำดับ ส่วนกายก็คือกาย อย่างหยาบที่เป็นรูป (ธรรม) ที่เรามองเห็นของตัวเอง (พิจารณาย้อนกลับเข้าสู่ตนเอง) หรือกายของผู้อื่น ในอันดับต่อไป เราก็จะเกิดคำถามว่า ตอนนี้ เรามองค์มาน ๕ ซึ่งทำให้ได้ “สมาธิทริย์” ได้ “อินทริย์ ๕” หรือ “พละ ๕” ทำให้ได้ “ปฐมฌาน” หรือ “จิตตั้งเดิม” และได้ เห็น “ธรรมสมาธิ ๕” ตามลำดับ ผลที่ได้รับ คือ เราได้ถึง “จิตตสมาธิ” หรือ “สมาธิจิต” (Concentrated Mind) แล้วขณะนี้ เราต้องพยายามศึกษาองค์ความรู้ในขณะนี้ มีลำดับโครงสร้างอย่างไร ถึงจะเข้าใจได้ดีขึ้น ถ้าอะไรยังจำไม่ได้ก็อย่าเพิ่งเบื่อหน่ายก่อนก็แล้วกัน อย่าลืมว่าการปฏิบัติสมาธิ เราไม่สามารถปฏิบัติแทนกันได้ มันเป็นเรื่องของใครของมัน อยากได้ต้องลงมือปฏิบัติเองตั้งแต่เนิ่น ๆ ไม่ใช่แค่แล้วสังฆาร่วงโรยถึงจะเริ่มปฏิบัติ ซึ่งจะเผชิญกับอุปสรรคมากมายในการจะปฏิบัติภาวนาสมาธินั้น

ในอันดับต่อไป เราจะมาพิจารณาระบบการเจริญปัญญาแบบพุทธะ ในเชิงเปรียบเทียบกับระบบประมวลผลของคอมพิวเตอร์ เพื่อจะทำให้เห็นระบบโครงสร้างการทำงานในการภาวนา วิปัสสนากรรมฐานให้ชัดเจนขึ้น ซึ่งในความเป็นจริงสถาปัตยกรรมฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์ ก็คือการจำลองโครงสร้างความคิดของมนุษย์ไปใช้กับเครื่องจักร ซึ่งการพัฒนาในด้านนี้กำลังเจริญก้าวหน้าไปไกลมาก และได้พัฒนาวิจัยไปสู่ยุคหุ่นยนต์ (Robot) เรียบร้อยแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ซอฟต์แวร์สามารถทำงานได้ในเครือข่ายอินเทอร์เน็ตมีอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น Google Search Engine สามารถค้นหารายการเนื้อหาเว็บไซต์ต่าง ๆ ได้ทั่วโลกโดยไม่ต้องมีคนควบคุมตามเวลาที่กำหนดไว้



เองอย่างอัตโนมัติ หรือ โปรแกรมร่วมนำเสนอข่าวรายการสดของสำนักข่าว CNN ซึ่งอนุญาตให้ผู้ชมสามารถร่วมถ่ายข่าวแผ่นดินไหวในประเทศ นำเสนอได้ทั่วโลกเช่นเดียวกัน หรืออีกตัวอย่าง คือ หุ่นยนต์ ASIMO ของบริษัท ฮอนด้า จำกัด ที่สามารถทำกิจกรรมต่างได้เกือบเหมือนมนุษย์ทุกอย่าง เป็นต้น





ภาพประกอบ ๓ ระบบการเจริญปัญญาแบบพุทธะในเชิงระบบประมวลผลของคอมพิวเตอร์

จากภาพประกอบ ๓ นั้น เป็นภาพจินตนาการการทำงานระบบสมองที่ควบคุมด้วยจิต สมอง (Brain) คือ กายภาคของร่างกายมนุษย์ (Physical Body) ที่ทำหน้าที่เป็นหน่วยความจำ (Physical Memory Unit) ซึ่งแปลงข้อมูลที่เข้ามาเป็นคลื่นสัญญาณกระแสไฟฟ้า โดยส่งผ่านระบบเส้นใยประสาทสมองเช่นเดียวกับการทำงานของหน่วยความจำในคอมพิวเตอร์ แต่คอมพิวเตอร์แปลงเป็นสัญญาณดิจิทัล (Digital Signal) ส่วนในสมองของมนุษย์นั้น แปลงสัญญาณจากอายตนะ ๑๒ เป็น “ภาพจินตานิมิต” (Mental Image Signal) ไม่สามารถระบุขนาดของไฟล์ที่เก็บในหน่วยความจำของสมองได้ แต่ไฟล์ในสมองมนุษย์สามารถระบุชนิดของไฟล์ได้ คือ เป็นไฟล์ที่ถูกปรุงแต่งด้วยจิตโดยอาศัยองค์ประกอบของ “ขั้น ๕” (The Five Groups of Existence) ได้แก่ รูป (Corporeality) เวทนา (Feeling) สัญญา (Perception) สังขาร (Mental Formations) และวิญญาณ (Consciousness) เพราะฉะนั้น “จิตความจำ” (Mental Memory Unit) จะเก็บบันทึกด้วยสัญญาณองค์ประกอบทางจิต (Transferred Mental Signal) ตามโครงสร้างของขั้น ๕ ซึ่งอยู่ในรูปของ “ภาพจินตานิมิต” เพราะจิตของเราปรุงแต่งขึ้นเอง ซึ่งก็เป็นความรู้ หรือปัญญา (Knowledge) เช่นเดียวกัน “ภาพจินตานิมิต” นี้ อาจจะได้จาก ปัญญาหรือความรู้ระดับ (๑) **จินตมยปัญญา** (Thought-Out Wisdom) เป็นความรู้ที่เกิดจากการคิดหาเหตุผลและผลด้วยตนเอง ทักษะ ไหวพริบ หรือ ความชำนาญการ คือ สมองของเราทำงานล้วน ๆ ไม่มีตัวช่วยจากที่อื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง จะโง่หรือฉลาดเห็นแหวได้ตั้งแต่เด็ก ๆ ก็ว่าได้ (๒) **สุตมยปัญญา** (Learned Wisdom) เป็นความรู้ที่เกิดจากการศึกษาเรียนรู้หรือสดับฟังจากการเล่าเรียน ซึ่งเป็นความรู้ที่ได้รับจากผู้อื่น ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น แต่ยังไม่ถึงปัญญาในระดับขั้นที่ ๓ คือ (๓) **ภาวนามยปัญญา** (Developed Wisdom) เป็นความรู้ที่เกิดจากการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ หรือความรู้ที่เกิดจากการเจริญสมาธิภาวนาในภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเราต้องกลับมาทำความเข้าใจอีกในประเด็นของภูมิสมาธิว่ามีที่ระดับก่อน “สมาธิ” คือ อะไร คำตอบก็คือ “สมาธิ” หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์ หรือที่ตั้งมั่นของจิตหรืออารมณ์ของจิต ด้วยวิธีการฝึกฝนปัญญา หรือ เจริญสติปัญญา ดังนี้ (๑) การสมถภาวนา (Tranquility Development) คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือ (๒) วิปัสสนาภาวนา (Insight Development) คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง



ก่อนเราจะก้าวเข้าไปรู้เรื่องสมาธิอย่างละเอียดขั้นนั้น ขอกล่าวถึงเรื่อง “การภาวนา” (Training or Development) นิดหนึ่ง ก่อนอื่น เราต้องเข้าใจศัพท์บัญญัติในเรื่องนี้ก่อน คือ คำนิยามในความหมายของคำว่า “ภาวนา” คือ “การเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรม หรือการพัฒนา” ในการภาวนานั้น มี ๔ ประเภท ดังนี้

๑. กายภาวนา (Physical Development) คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ ไม่ให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญหรือเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
๒. สីลภาวนา (Moral Development) คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน
๓. จิตตภาวนา (Emotional Development) คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อุตุน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น
๔. ปัญญาภาวนา (Wisdom Development) คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ดังนั้น พอสรุปได้ว่า “การภาวนา” นั้น มีจุดประสงค์เพื่อการพัฒนาร่างกาย ความประพฤติ จิตใจ และปัญญาให้เจริญงอกงามในทางกุศล เพื่อเป็นพื้นฐานในจิตสงบแน่วแน่เป็นสมาธิ ซึ่ง “สมาธิ” (Concentration) ก็คือ ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว เราสามารถแบ่งสมาธิทั่ว ๆ ไป ที่ผู้ปฏิบัติธรรมควรฝึกฝนเป็นประจำ ให้เกิดความชำนาญ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่

๑. ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ (Momentary Concentration)
๒. อุปจารสมาธิ คือ สมาธิจวนจะแน่วแน่ (Access Concentration)
๓. อธิปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ (Attainment Concentration)



แต่อย่างไรก็ตาม เราต้องหวนกลับมาพิจารณาคำว่า “จิตตสมาธิ” (Concentrated Mind) อีกครั้งหนึ่งว่า เราสามารถนำเอา “จิตตสมาธิ” มาใช้งานหรือใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร เราจะสามารถเข้าถึงจิตนี้ได้อย่างไร หรือมีวิธีอะไรที่จะเข้าไปถึงได้ ด้วยหลักการที่เป็นวิทยาศาสตร์ คำถามเหล่านี้ คือ เป้าหมายที่เรากำลังขับเคลื่อนในอันดับต่อไป ผู้เขียนอยากขอเสนอว่า การนำเอา “สมาธิ” ไปใช้นั้น มีอยู่ ๒ ระดับ คือ

๑. **สมาธิพื้นฐาน** (Basic Concentration) คือ สมาธิที่ใช้เป็นปกติในชีวิตประจำวัน การศึกษา การเรียนรู้ หรือการประกอบอาชีพการงาน ต้องมีสมาธิถึงจะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ได้ จนสำเร็จตามเป้าหมายในแต่ละกิจกรรม สมาธิดังกล่าวนี้ทำให้เกิดปัญญาระดับ “จินตามยปัญญา” และ “สุตมยปัญญา”
๒. **สมาธิประยุกต์** (Applied Concentration) หรือ **ภาวนาวิปัสสนาสมาธิ** (Insight Development and Concentration) คือ สมาธิที่ถูกบังคับ ชูเชิญ ฝึกรบรรม พัฒนา ดัดแปลง ให้เกิดขึ้นให้ได้ด้วยความตั้งใจ พรากเพียร อดทน ถึงจะได้ “สมาธิประยุกต์” ดังกล่าวนี้มา จะได้มาด้วยการปฏิบัติธรรมสมาธิ โดยมุ่งให้จิตสงบ จนได้ถึงระดับขั้น “ปฐมฌานกุศลจิต” ที่มี “องค์ฌาน ๕” (๑) “วิตก” (Initial Application) หมายถึง การนึกถึงอารมณ์เป็นคู่ของใจ หรือความตรึกอารมณ์ (๒) “วิจารณ์” (Sustained Thinking) คือ จิตกับอารมณ์เคล้าคลึงเป็นเนื้อเดียวกันแล้วเกิดสงบสว่างขึ้น หรือความตรองหรือพิจารณาอารมณ์ ในอันดับต่อไปก็เกิดมี (๓) “ปีติ” (Joy) คือ ความอึดใจหรือปลาบปลื้มใจ (๔) “สุข” (Happiness) คือ ความรื่นใจไร้ความข้องขัด เมื่อจิตมีปีติมีความสุข จิตก็มีความสงบ เมื่อสงบก็นิ่งเป็น และ (๕) “เอกัคคตา” (One-Pointedness) จิตประชุมพร้อมเป็นหนึ่งเดียว คือ ความสงบอยู่ตัวมั่นสนิทของจิตใจ ไม่มีสิ่งรบกวนร้าวระคาย หรือได้สมาธิที่เรียกว่า “สมาธิทริย” และปัญญาที่ได้ในภูมิสมาธิประเภทนี้ คือ “ภาวนามยปัญญา” (Mediated Wisdom) เพื่อนำไปเป็นเครื่องมือแก้ปัญหาต่าง ๆ หรือตามทันเหตุปัจจัยที่เป็นทุกข์ ที่ก่อดักลุ่มในจิตใจด้วยทุกข์ ๑๐๘ ทุกวัน และนำเราไปสู่เส้นทางของอริยบุคคลในการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง

ในขั้นตอนนี้ ผู้เขียนกำลังนำเสนอให้เห็นภาพที่ชัดเจนเกี่ยวกับเรื่องประเภทของสมาธิ ที่เราผู้ปฏิบัติธรรมควรทำความเข้าใจได้ในระดับนี้ก่อน ในลำดับขั้นต่อไป เราจะมาทำความเข้าใจหรือพิจารณาโครงสร้างองค์ประกอบของ “สมาธิประยุกต์” (Applied Concentration) หรือ “ภาวนาวิปัสสนาสมาธิ” ต่อไปอีกในระดับลึกลงไป คือ “สมาธิประยุกต์” นี้ ประกอบด้วยขั้นตอนปฏิบัติอีก ๓ ขั้นตอน ผู้เขียนขอเรียนให้ทราบอีกครั้งหนึ่งว่าสมาธิประเภทนี้ เป็นสมาธิที่จะบังเกิดขึ้นใน



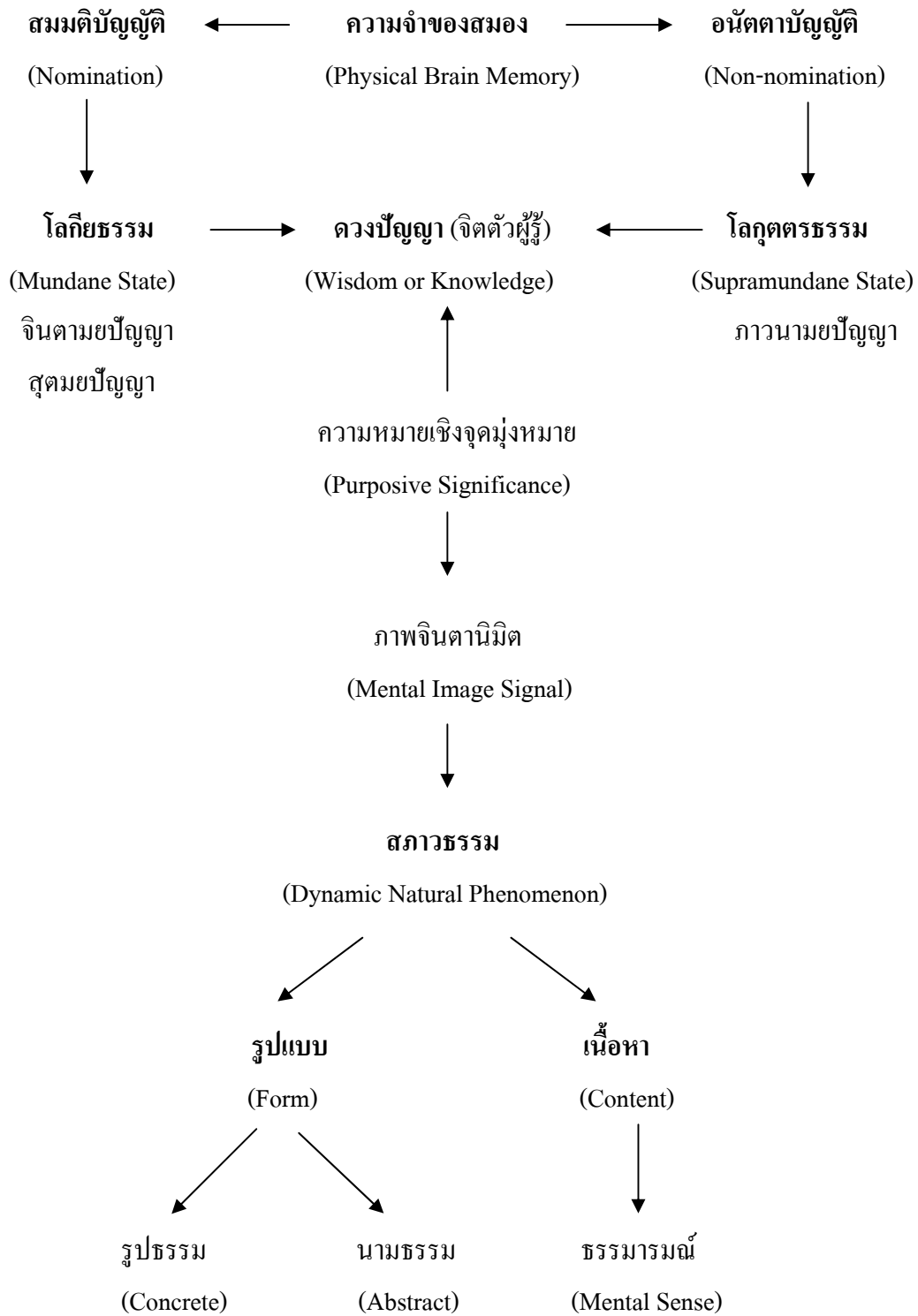
“ภูมิแห่งภวนาวิปัสสนากรรมฐาน” เท่านั้น ไม่เกิดในภูมิปัญญาปกติทั่วไปอย่างที่เราดำเนินชีวิตอยู่ หรือเป็นอยู่ตามธรรมชาติ แต่เป็นสมาธิเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ปัญหาทั้งหลาย ก่อนอื่นให้ พิจารณาคำจำกัดความของ “ภวนาวิปัสสนาสมาธิ” (Insight Development and Concentration) คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต หมายถึง สมาธิในวิปัสสนา หรือตัววิปัสสนานั้นเอง แยกประเภทตามลักษณะ การกำหนดพิจารณา “พระไตรลักษณ์” คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งหมายถึง ความไม่เที่ยง ความ เป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน ซึ่งเป็นข้อที่ทำให้สำเร็จความหลุดพ้น ดังต่อไปนี้

๑. **อนิมิตตสมาธิ** (Concentration on the Signless) คือ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ได้แก่ ภวนาวิปัสสนากรรมฐานที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนด อนิจจลักษณ์
๒. **อัปปลิหิตสมาธิ** (Concentration on the Desireless) คือ สมาธิอันพิจารณา ธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา ได้แก่ ภวนาวิปัสสนากรรมฐานที่ให้ถึงความ หลุดพ้นด้วยการกำหนดทุกขลักษณ์
๓. **สุญญตสมาธิ** (Concentration on the Void) คือ สมาธิอันพิจารณาเห็นความ ว่าง ได้แก่ ภวนาวิปัสสนากรรมฐานที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนด อนัตตลักษณ์

“จิตตสมาธิ” ในภวนาวิปัสสนาสมาธิทั้ง ๓ ประเภทนี้ คือ เป้าหมายในอันดับสุดท้ายที่นัก ปฏิบัติธรรมทั้งหลายปรารถนามากที่สุด ในการพิจารณาธรรมหรือสภาวะธรรมรอบตัวเราทั้งทาง โลกและทางธรรม หรือในบริบทของ “โลกียธรรม” (Mundane State) คือ ธรรมอันเป็นวิสัยของโลก ซึ่งเป็นสถานะเนื่องในโลก ได้แก่ขั้นที่ ๕ ที่เป็นสภาวะทั้งหมด เพื่อแสวงหาปัญญาที่บริสุทธิ์เพื่อนำ มาดับทุกข์พื้นฐานทั่วไป และ “โลกุตตรธรรม” (Supramundane State) คือ ธรรมอันมิใช่วิสัยของโลก ซึ่งเป็นสภาวะพ้นโลก ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ เพื่อให้เห็นจริงแจ้งในสังขธรรมของ หลักระบวนคำสอนทั้งหมด ที่จะพาหลุดพ้นไปสู่ความเป็นอริยบุคคลตามภูมิที่เหมาะสมหนีให้พ้น จากวงจรชีวิต ที่มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งมาเวียนววยตายเกิดกันอยู่ไม่จบสิ้น

ในขั้นตอนนี้ ให้สังเกตว่าเรากำลังพบกับบริบทใหม่อีกอย่างนี้ คือ รูปลักษณ์เชิงโครงสร้าง ของสภาวะธรรมที่ต้องนำมาพิจารณาในอีกระดับหนึ่ง แน่แน่นอนเราต้องย้อนกลับมาพิจารณาและทำ การวิเคราะห์ คำว่า “สภาวะธรรม” (Mental Object or Dynamic Natural Phenomenon) อีกครั้งหนึ่ง ว่า มีโครงสร้างองค์ประกอบอะไร ดังนี้





ภาพประกอบ ๔ องค์ประกอบเชิงโครงสร้างสภาวะธรรมของภาพจินตานิimitแห่งดวงปัญญา

จากภาพประกอบ ๔ ข้างบนดังกล่าวนี้ เราสามารถมองเห็นความหมายที่แท้จริงในเชิงรูปธรรมของคำว่า “สภาวะธรรม” ได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม จากผลการผ่าตัดหรือการวิเคราะห์ระดับลึกในรายละเอียดองค์ประกอบเชิงโครงสร้าง (Structural Analysis) ในความเป็นจริงแล้ว เรากำลังผ่าตัด



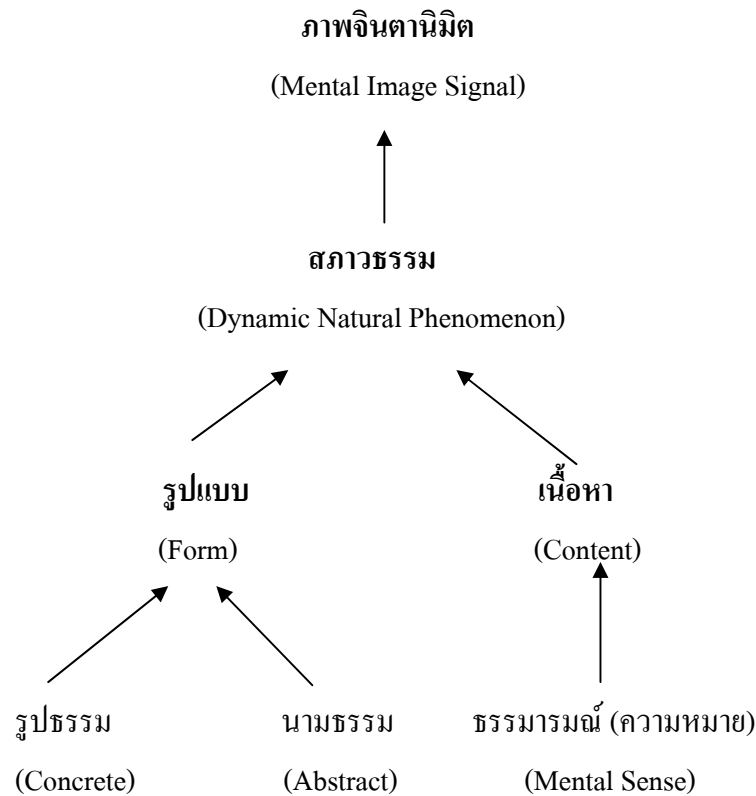
ระบบโครงสร้างของสมองมนุษย์ (A Grand Operation of Structural System of Human Being's Brain) เราตี ๆ นี้เอง ผู้อ่านไม่ต้องตกใจเพราะจะไม่เห็นน้ำเลือด น้ำหนอง เนื้อเยื่อ ฟังซึด เส้นเอ็น หรือไขมัน อะไรทั้งสิ้น และไม่ใช้การทำ “อสุภกรรมฐาน” หรือการพิจารณา “ธาตุกรรมฐาน” อีกด้วย เรากำลังใช้ “จิตตัวผู้รู้” ให้พิจารณาจิตในการวิเคราะห์นี้ต่างหาก ผู้อ่านลองคิดตามซ้ำ ๆ อย่าง สุขุมรอบคอบจะมองเห็นภาพโครงสร้างองค์ประกอบของจิตนี้ได้ดียิ่งขึ้น เช่นเดียวกับภาพประกอบ ๔ ที่กำลังนำเสนออยู่ในขณะนี้

สิ่งที่เรากำลังพิจารณา คือ คำว่า “สภาวะธรรม” ที่ไม่เที่ยงตามกฎพระไตรลักษณ์ อย่าลืมว่าเรากำลังพิจารณาธรรมภายใต้หัวข้อว่า “ภาวนาวิปัสสนาสมาธิ” หรือ “สมาธิประยุกต์” ดังนั้น สภาวะธรรมที่ปรากฏในจิต จึงปรากฏเป็นภาพที่มองไม่เห็นรูป คือ ภาพจินตานิมิต (Mental Image Signal) แต่ถ้าเกิดมองเห็นได้เราจะเรียกภาพเหล่านั้นว่า “ภาพนิมิต” (Sign or Mental Image) คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน หรือภาพที่เห็นในใจอันเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน โดยแบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ คือ

๑. **บริกรรมนิมิต** (Preliminary Sign or Image) คือ นิมิตแห่งบริกรรม นิมิตเตรียม หรือ นิมิตแรกเริ่ม ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู หรือ พุทธคุณที่นึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจเป็นต้น นิมิตนี้ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๔๐
๒. **อุคคหนิมิต** (Learning Sign, Abstract Sign or Visualized Image) คือ นิมิตที่ใจเรียน หรือที่นิมิตติดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตนั้นที่เพ่งหรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นในใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งจนติดตา หลับตามองเห็น เป็นต้น นิมิตนี้ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๔๐
๓. **ปฏิภาคนิมิต** (Counterpart Sign or Conceptualized Image) คือ นิมิตเสมือน นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตนั้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดจากสัญญา เป็นเพียงอาการปรากฏแก่ผู้ได้สมาธิ จึงบริสุทธิ์จนปราศจากสี เป็นต้น และไม่มีมลทินใด ๆ ทั้งสามารรถนี้ขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา นิมิตนี้ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๒๒ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ และอานาปานสติ ๑ เมื่อเกิดปฏิภาคนิมิตขึ้น จิตย่อมตั้งมั่นเป็น “อุปจารสมาธิ” จึงชื่อว่าปฏิภาคนิมิตเกิดพร้อมกับ “อุปจารสมาธิ” เมื่อได้ปฏิภาคนิมิตนั้นสม่ำเสมอด้วย “อุปจารสมาธิ” ก็จะสำเร็จเป็น “อัปนาสมาธิ” ต่อไป ปฏิภาคนิมิตจึงชื่อว่าเป็นอารมณ์แก่ “อุปจารภาวนา” และ “อัปนาภาวนา”

ในอันดับต่อไป เราพิจารณาต่อไปอีกในอันดับสูงขึ้นไปว่า “ภาพนิมิต” หรือ “หน่วยคิด” (Meaningful Concept Unit) นั้นมีความหมายอะไรอันแฝงอยู่ข้างหลัง คือ มันมีความสำคัญอย่างไรในตัวมัน ขึ้นตอนนี้จะเกิดรวมกันระหว่าง การเก็บความหมาย (Lexicon) กับการรับรูปแบบ (Form) และเนื้อหา (Content) เข้ามาในเวลาเดียวกัน ดูภาพประกอบ ๕ ข้างล่างนี้





อายตนะ ๑๒ (ระบบรับข้อมูลข่าวสาร)
 ภายใน คือ ตา ลิ่น จมูก หู กาย ใจ
 ภายนอก คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความนึกคิด

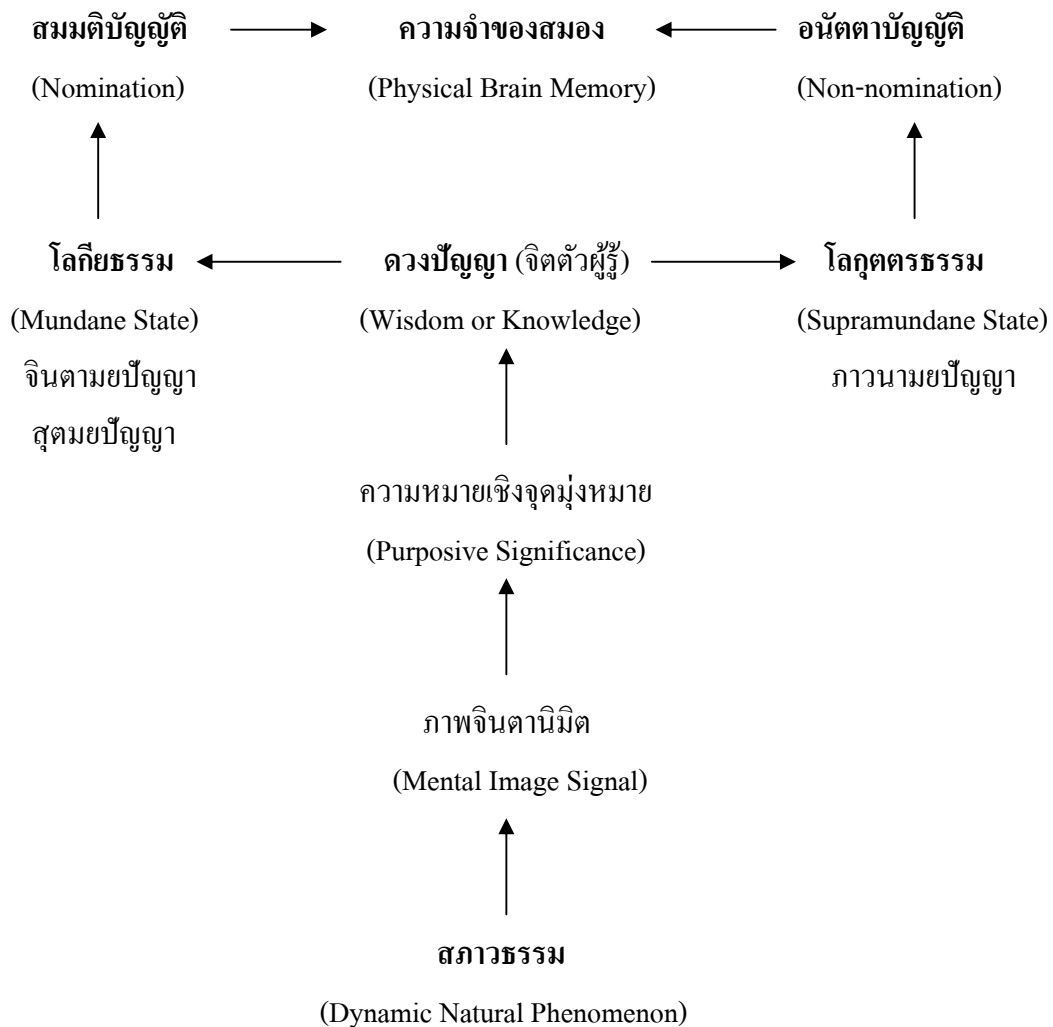
ภาษาเขียน ภาษาพูด ภาษาท่าทาง จินตภาพ ความรู้สึกที่รับได้
 ปริบททางสังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ทศนคติ วิถีชีวิต

ภาพประกอบ ๕ องค์ประกอบเชิงโครงสร้างสภาวะธรรมของภาพจินตานิimit

จากภาพประกอบ ๕ เราจะเห็นว่ากายและใจเป็นช่องทางนำเข้าข่าวสารข้อมูล (Informative Data Input) จากภายนอกร่างกาย ภายในที่นี้ คือ อายตนะ ๑๒ ส่วนใจนั้น คือ ธรรมารมณ หรือ ความหมาย สภาวะธรรมที่จิตรับเข้ามาจากภายนอกนั้น อาจจะรับเข้ามาในลักษณะภาษาเขียน ภาษาพูด ภาษาท่าทาง จินตภาพ ความรู้สึกที่รับได้ โดยอยู่ภายใต้สภาวะของปริบททางสังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ทศนคติ และวิถีชีวิต และธรรมารมณก็มีกระบวนการเก็บรวบรวมความหมาย (Lexicon) ในขณะเดียวกัน โดยสรุปแล้ว รูปแบบ (Form) และ เนื้อหา (Content) รวมกันกลายเป็นสภาวะธรรม ซึ่งมีคุณสมบัติประจำตัวในสภาพที่พลวัตคือไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา ถัดจากนั้นสภาวะธรรมก็จะถูก



เปลี่ยนสัญญาณเป็น “ภาพจินตานิมิต” (Mental Image Signal) เพื่อส่งสัญญาณข้อมูลสภาวะธรรม ไปสู่ระบบการตีความและสร้างความคิด (Conceptualization System) เพื่อกำหนดความหมายเชิง จดมุ่งหมาย (Purposive Significance) ใน “ภาพจินตานิมิต” นั้นอีกครั้งหนึ่ง



ภาพประกอบ ๖ องค์ประกอบเชิงโครงสร้างสภาวะธรรมที่ถูกเก็บในความทรงจำ

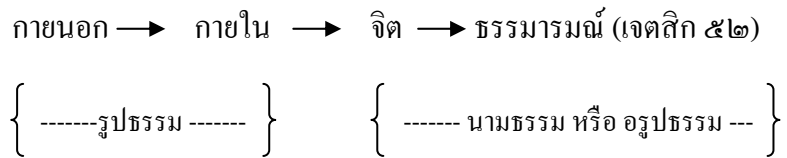
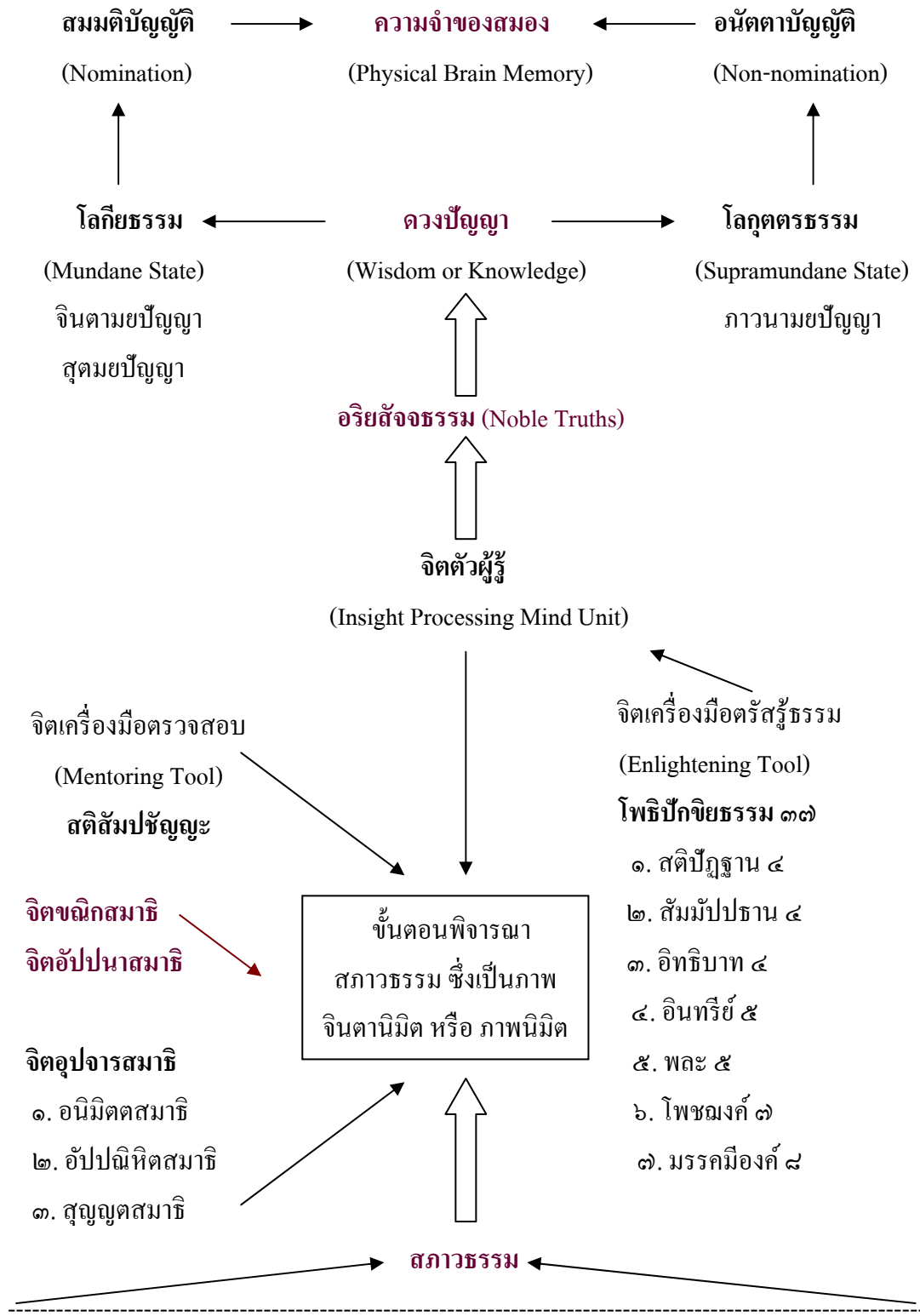
จากภาพประกอบ ๖ นั้น “จิตตัวผู้รู้” (Insight Processing Mind Unit) จะทำหน้าที่ในการ พิจารณา “สภาวะธรรม” ที่อยู่ในลักษณะ “ภาพจินตานิมิต” หรือ “ภาพนิมิต” และระบบ “ความหมาย เชิงจดมุ่งหมาย” คือ ตีความ หรือถอดรหัสความหมาย (Decoding) ก่อนที่จะกลายสภาพเป็น “ปัญญา” (Knowledge) ตัวใหม่ในจิต หรือกำหนดรหัสความหมาย (Encoding) ให้ใหม่ตามภูมิ ปัญญาเก่าที่มีอยู่ (Previous Experience) เพื่อให้เป็นตัวความรู้ใหม่ (Fresh Knowledge) สำหรับ “ปัญญาใหม่” หรือ “ภูมิความรู้ใหม่” นั้น เมื่อถูกตรวจสอบโดย “จิตตัวผู้รู้” ว่าเป็นความรู้โดยตรง ทางโลกียธรรมหรือเรื่องทั่วไปในทางโลก ซึ่งเป็นความรู้หรือปัญญาที่เราสามารถนำมาใช้ให้เป็น



ประโยชน์ สำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้โดยตรง และเป็นความรู้ที่เราสามารถกำหนดความหมายได้ด้วยคำศัพท์บัญญัติ หรือเรียกว่า “สมมติบัญญัติ” (Nomination) ปัญญาหรือความรู้ใหม่ในส่วนนี้เป็นเพียง “จินตมยปัญญา” หรือ “สุตมยปัญญา” ซึ่งเพียงแต่ผ่านสมาธิในภูมิแห่งภาวนาวิปัสสนาในระดับ “ขณิกสมาธิ” ซึ่งเป็น “สมาธิพื้นฐาน” ปกติทั่ว ๆ ไปเท่านั้นที่ทุกคนมีกันในกรณีตรงกันข้าม ถ้าเราพิจารณาธรรมใน “ภูมิแห่งภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน” เข้าสู่สมาธิระดับ “อุปารสมาธิ” หรือ “อัปนาสมาธิ” แล้ว ซึ่งในขณะนี้ จิตตัวผู้รู้กำลังทรงสมาธิอยู่ในระดับ “เอกัคคตาจิต” คือ จิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว ซึ่ง “จิตตัวผู้รู้” ต้องอาศัย “จิตเครื่องมือตรัสรู้ธรรม” เป็นพื้นฐานในการพิจารณาธรรมหรือสภาวะธรรมนั้น คุณภาพประกอบ ๗ เพิ่มเติมได้ (หมายเหตุ: หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย และครูบาอาจารย์สอนกรรมฐานอื่น ๆ ร่วมแสดงความคิดเห็นในเรื่องนี้ว่า “อัปนาสมาธิ” เป็นสมาธิที่จิตอยู่นิ่งสงบเฉย ๆ เป็นสมาธิที่ไม่สามารถนำมาสร้างภูมิปัญญาระดับ “ภาวนามยปัญญา” ได้) ดังนั้น ความรู้ใหม่หรือภูมิปัญญาใหม่ที่เกิดขึ้นมาดังกล่าวนั้น จะเป็นความรู้โดยตรงทาง “โลกุตตรธรรม” ซึ่งหมายความว่า ในการทำความเข้าใจในสภาวะดังกล่าวนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมไม่สามารถหาคำศัพท์มากำหนดความหมาย (Definition) ได้อีก หรือผู้เขียนขอเรียกว่า “อนัตตบัญญัติ” (Non-nomination) ซึ่งหมายความว่า ไม่มีคำอธิบายเป็น “คำศัพท์” ทั่วไปที่เราใช้สื่อสารกัน คือ ไม่มี “สมมติบัญญัติ” ทางโลกนำมาอธิบายความหมายได้ ปัญญาหรือความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นนี้ ถือว่าเป็นภูมิความรู้ระดับ “ภาวนามยปัญญา”

อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตว่า การจะได้ความรู้หรือปัญญาระดับ “ภาวนามยปัญญา” นั้น ต้องอาศัยภูมิปัญญาหรือภูมิความรู้ที่พัฒนามาจากปัญญาระดับ “จินตมยปัญญา” หรือ “สุตมยปัญญา” เป็นพื้นฐานมาก่อน แล้วค่อยพัฒนามาเป็น “ภาวนามยปัญญา” ภายหลังจากกระบวนการพิจารณา สภาวะธรรมใน “ภูมิแห่งภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน” ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ความรู้ไม่ว่าจะเป็น “สมมติบัญญัติ” (Nomination) หรือ “อนัตตบัญญัติ” (Non-nomination) ก็ตาม ทั้ง “จินตมยปัญญา” และ “สุตมยปัญญา” รวมทั้ง “ภาวนามยปัญญา” จะถูกเก็บรวบรวมไว้ใน “หน่วยความจำของสมอง” (Physical Brain Memory) และอยู่ในสถานภาพที่เป็นหน่วยจิตแบบ “หน่วยภาพจินตานิมิต” (Mental Image Unit) หรือ จิตแบบ “อนุสัย” ซึ่งจะเป็นความรู้หรือปัญญาถาวร ที่จะอยู่กับจิตชนิดข้ามภพข้ามชาติกันเลย (Transferable Permanent Mental Image Unit) ก็ว่าได้ ซึ่งอนุสัยนี้เกิดอย่างมีสติสัมปชัญญะก็ดีไป แต่ถ้าขาดสติสัมปชัญญะมันก็คือ “วิบากกรรม” (Consequence) ดี ๆ นี่เอง





ภาพประกอบ ๗ องค์ประกอบเชิงโครงสร้างของการพิจารณาสภาวะธรรมของจิตตัวผู้รู้

จากภาพประกอบ ๗ นั้น ขั้นตอนการพิจารณาสภาวะธรรมของจิต ซึ่งมีองค์ประกอบหลักสำคัญ ๓ ส่วน ได้แก่ (๑) จิตตัวผู้รู้ที่พร้อมด้วยเครื่องมือตรัสรู้ธรรม ทำหน้าที่เป็นหน่วยพิจารณา ศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ เทียบเคียง ข้อมูลที่เป็นสภาวะธรรม (๒) จิตสติสัมปชัญญะซึ่งทำหน้าที่คอยตรวจสอบควบคุมติดตามผลของจิตตัวผู้รู้ทุกขณะจิตหรือตลอดเวลา (๓) จิตขณิกสมาธิและจิตอัปนาสมาธิ ซึ่งไม่ได้ช่วยในการสร้างปัญญาโดยตรง และจิตอุปจารสมาธิ ซึ่งทำหน้าที่เป็นสนามหรือห้องทดลองสำหรับพิจารณาสภาวะธรรม และทำหน้าที่ช่วยสร้างปัญญาใหม่ให้เกิดขึ้นได้ และ (๔) จิตที่แสดงสภาวะหรือข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง จะแสดงคุณสมบัติเป็น “ภาพนิมิต” หรือ “ภาพจินตานิมิต” ซึ่งเป็นอารมณ์ อากาโร หรือ คุณลักษณะของจิตจำนวน ๕๒ เจตสิก ซึ่งคุณสมบัติอาการเหล่านี้ของเจตสิกอาจปรากฏในรูปของเจตสิกคุณสมบัติที่เป็นกลาง เจตสิกคุณสมบัติที่เป็นกุศล หรือเจตสิกคุณสมบัติที่เป็นอกุศลก็ได้ สำหรับสภาวะของธรรม สภาวะธรรม องค์ธรรม หรือข้อมูลที่น่ามาพิจารณานั้น จะเป็นสิ่งที่ถูกพิจารณา ศึกษา สังเกต วิเคราะห์ เทียบเคียง หรือสังเคราะห์ ตามเกณฑ์ของหลักธรรมทั้งหมด ๗ หมวด ได้แก่ สติปฏิฐาน ๔, สัมมัปปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, และ มรรคมีองค์ ๘ ตามลำดับ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก) กระบวนการทั้งหมดนี้ จะอยู่ภายใต้การควบคุม ดูแล ติดตาม ตรวจสอบ และ พิจารณา ของ “จิตสติสัมปชัญญะ” อีกหน่วยหนึ่งในขณะที่ “จิตตัวผู้รู้” จะทำหน้าที่ประมวลผลหรือตรวจสอบความจริงหรือข้อเท็จจริงจากสภาวะธรรมนั้น เพื่อค้นหา “อริยสัจธรรม” ด้วย “จิตเครื่องมือตรัสรู้ธรรม” ใน “ภาพนิมิต” หรือ “ภาพจินตานิมิต” ของสภาวะธรรมที่กำลังนำมาพิจารณาในขณะที่จิตทรงอยู่ในสมาธิระดับ “ภูมิแห่งอุปจารสมาธิ” ซึ่งเป็น “จิตตสมาธิ” อีกกลุ่มหนึ่งของอริยมรรค ได้แก่ อนิมิตตสมาธิ อัปปณิหิตสมาธิ สุญญตสมาธิ ตามลำดับ

ผลลัพธ์ที่ออกมา คือ ผู้ปฏิบัติธรรมจะได้ “สมาธิปัญญา” หรือ “ภาวนามยปัญญา” ซึ่งเป็นสภาพของภูมิธรรม หรือภูมิปัญญา เราไม่สามารถให้คำนิยามด้วยคำศัพท์ทางโลกได้ หรือกำหนดคำอธิบายความหมายได้ มันอยู่เหนือ “สมมติบัญญัติ” (Conventional Truths) ในทางโลก เป็น “องค์ธรรม” แห่ง “สัจจะ” หรือ “สัจจธรรม” ที่พึงมีได้บนเส้นทางการศึกษาของอริยมรรค หรือเส้นทางการปฏิบัติธรรมแห่งความหลุดพ้นจาก “วัฏฏะสงสาร” หรือ วงเวียนแห่ง กิเลส (Defilement) กรรม (Karma or Action) และวิบาก (Consequence) หรือ “ไตรวัฏฏ์ ๓” (The Triple Round) แต่ผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน สามารถเข้าใจในสภาพหรือปรากฏการณ์ของสัจจธรรม (Truth Phenomenon) นั้นได้ สิ่งนี้เป็นความแตกต่างระหว่างภาษาโลกกับภาษาธรรมอย่างสิ้นเชิง ดังนั้น เวลาเราไปพบกับพระอริยะสงฆ์บางรูปท่านจะไม่ค่อยอธิบายภูมิธรรมอะไรมากมายเมื่อมีการซักถาม ท่านมักแสดงออกหรือสั่งสอนด้วยการใช้คติธรรม (Dharma Motto) ให้นำไปคิด เช่น “จะทำมัยเล่า... ถ้าทำจริง ก็ได้จริง” ของหลวงปู่ทา จารุขโม วัดถ้ำซบมิต ด.จันทัก อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา เป็นต้น เพราะหลวงปู่ไม่ทราบจะอธิบายอย่างไรเกี่ยวกับสัจจธรรมที่ค้นพบหรือตรัสรู้แล้ว (Enlightened Truth) ญาติโยมจะได้เข้าใจและปฏิบัติตาม เพราะสัจจธรรมที่ค้นพบนั้น เป็นสิ่งที่ค้นพบมีความน่าอัศจรรย์



(Magnificence) พิศดาร (Splendidness) ทรงพลังในตัวเอง (Self-Powerfulness) นี่คือการสื่อสารกับบุคคลธรรมดาให้เข้าใจ ส่วนความหมายที่แฝงอยู่ข้างหลังของคติพจน์ (Proverb) คติธรรมนั้น เห็นที่ ต้องเค็มพันด้วยชีวิตเลยถึงจะบรรลุสำเร็จมรรคผลนิพพานได้ แต่ในตอนนี้เรายังสามารถสร้างสรรค์ “ภาวนามยปัญญา” ในระดับพื้นฐานอ่อน ๆ ได้ ด้วยการเริ่มปฏิบัติสมาธิตั้งแต่เนิ่น ๆ กัน

ดังนั้น “สมาธิปัญญา” หรือ “ภาวนามยปัญญา” จึงเป็นเรื่องความสำคัญมาก ที่จะต้องทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในเชิงลึก (In depth) เพราะว่า ปัญญาประเภทนี้มีคุณสมบัติเป็น “ภาพนิมิต” หรือ “ภาพจินตานิมิต” ซึ่งเป็น “ปัญญาที่เกิดจากอำนาจของจิตที่ตามพิจารณาจิตภายในจิตส่วนบุคคลซึ่งเกิดขึ้นในภูมิของการปฏิบัติภาวนาสมาธิต่านั้น” เป็นเรื่องที่ต้องปฏิบัติด้วยตนเองถึงจะเห็นได้ ไม่สามารถให้ผู้อื่นมากปฏิบัติแทนได้ เป็นเรื่องส่วนสิทธิเฉพาะบุคคล (Privacy Policy) เท่านั้นจริง ๆ ในย่อหน้าที่ผ่าน ๆ มานี้ เราได้รู้เกี่ยวกับการสร้าง “สมาธิปัญญา” หรือ “ภาวนามยปัญญา” แล้ว คำถามต่อไป คือ เมื่อสร้างดวงปัญญานี้เสร็จแล้ว จะมีอะไรเกิดขึ้นอีกในอันดับถัดไป สิ่งที่ต้องศึกษาต่อไป คือ สถานที่ที่เก็บรักษาดวงปัญญา “ภาวนามยปัญญา” นี้ ว่าอยู่ที่ไหนกัน จากภาพประกอบ ๗ อาจจะซับซ้อนนิดหนึ่งตรงที่ว่า มี “จิตสมาธิ” เกิดขึ้น ๒ ระดับ ดังต่อไปนี้

๑. สมาธิพื้นฐาน (Basic Concentration)

๒. สมาธิประยุกต์ (Applied Concentration)

(๑) ถ้าเป็นสมาธิพื้นฐานหรือ “สมาธิพื้นฐาน” ดวงปัญญาที่ได้จะเป็นปัญญาทางด้านโลก หรือโลกียธรรม ซึ่งอาจจะมีทั้งสติสัมปชัญญะหรือไม่มีสติสัมปชัญญะควบคุมก็ได้ เช่น คิดทำชั่วขึ้นมาในใจ แล้วกระทำไปด้วยโทสะจริต คือ ใจร้อนหงุดหงิด บรรลุโทสะ เริ่มขาดสติอย่างเห็นได้ชัด แล้วทำร้ายคนอื่น อย่างลึ้มว่าใจมันสั่งมาเองอย่างขาดสติไตร่ตรองมาก่อน สัมปชัญญะก็เอาไม่ทัน ชั่วร้ายอาจมีอนุสัย คือ จิตนิสัยที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดแต่ภพปางก่อนมารวมวงด้วย แลบทอำนาจของวิบากกรรมครอบรอบทำงานในตกอยู่ในสถานที่อับโศกรอีก เพราะนิสัยทั้งดั้งเดิมและปัจจุบันชอบอยู่แล้ว ร่างกายก็ด่วนปฏิบัติตามที่ใจมันคิดให้ทำ ดังนั้นอกุศลกรรมเกิดขึ้นแล้ว ผลลัพธ์ คือ การทำร้ายผู้อื่น ซึ่งเป็นการสร้างบาปเพิ่มอีก ตัวอย่างนี้ เป็นกรณีที่ขาดสติสัมปชัญญะ จิตของเราจะเป็นผู้ทำหน้าที่เก็บผลงานอกุศลกรรมนี้ไว้ที่ดวงจิตที่เป็นหน่วยจิตความทรงจำ ฤทธิ์ของจิตดวงนี้เป็นจิตฝ่ายอกุศล คงลึ้มได้ยาก ถึงจะแกล้งลึ้มฤทธิ์หรืออำนาจของดวงจิตนี้ ก็รอวิบากกรรมตามมา วิบาก (Consequence) ในที่นี้หมายถึง ผลสะท้อนกลับจากผลการกระทำของเรา การกระทำของเราถือว่าเป็นพลังงานอย่างหนึ่ง ที่มันแปรผันเป็นอีกพลังงานหนึ่งได้ เพียงแต่รอเวลาให้มันครอบรอบการทำงานของมันอีกสักครู่ คอยเจอกัน ซึ่งมีองค์ประกอบร่วมเยอะที่รอผลกระทบทกลับมา (เวรกรรม – Action Results) หาตนเอง เช่น ความโกรธแค้น (พลังจิตที่ครูกกรุ่นอยู่ – Psychodynamic Energy) ของญาติมิตรสหายของเขาคือต้องรอชำระกัน เพียงแต่รอจังหวะที่พอจะล้างแค้น อะไรทำนองนี้

แต่ในกรณีตรงกันข้าม คือ มีสติหรือครอบสติได้ตลอดเวลา ผลลัพธ์ คือ อะไรกัน นั่นคือ ภูมิธรรมที่เคยเรียนรู้มาก่อน ทั้งที่ได้รับการขัดเกลาในด้านดีจากทางบ้านและสังคม (กระบวนการ



ขัดเกลากายทางสังคม – Socialization) โดยเฉพาะทางด้านศาสนา จะทำหน้าที่เตือนสติ และสติค้นหา ภูมิธรรม (ปัญญาระดับจินตามยปัญญาและสุตมยปัญญา) แล้วนำมาไตร่ตรองข้อดีข้อเสียแล้ว ไม่ เกิดประโยชน์อันใดเลยกับข้าพเจ้า เคยคิดว่า (อุเบกขาสติ) ถ้าสติสัมปชัญญะที่ทรงพลังสูงกว่านี้ อีก คือ ฝึกฝนมาดี “สร้างวิกฤตให้เป็นโอกาส ดีกว่าสร้างศัตรู” (Taking a Good Opportunity on a Crisis Basis is Better than Getting more Enemies.) คราวนี้ แทนที่จะได้ศัตรูกลับได้สหายเพิ่มขึ้น แต่ต้อง ระวังหน่อย เพราะสหายนี้ เราไม่ทราบว่ามีร้ายมากน้อยแค่ไหน ตั้งสติได้อีก “อย่าประมาท” ถ้าเคย ฝึกภาวนา “มรณัสสติ” มาก่อน ซึ่งในใจอาจจะคิดไตร่ตรองว่า “อันบรรดการอยเท้าสัตว์ทั้งหลาย มา ประชุมกันลงที่รอยเท้าช้าง เปรียบเสมือนกับพระธรรมคำสั่งสอนทั้งหมดของพระตถาคต มา ประชุมลงที่คำว่า อย่าประมาท” จึงเป็นเหตุให้ระลึกหลักธรรมนี้ได้ นี่คือ ภูมิปัญญา ที่เกิดขึ้นใหม่ ในสมาธิธรรมคด้วยการศึกษาเรียนมา และการหาเหตุผลธรรมค ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ทุกคนทั่วไป ใช้ในการแสวงหาเหตุผลหรือความรู้ใหม่ ๆ กัน หรือที่เราพากันเรียกว่า “วิธีการวิจัย” (Research Methodology) ดังนั้น กระบวนการดังกล่าวนี้ เป็นเรื่องของความคิดหรือจิตใจล้วน ๆ คือ จิตเพ่งจิต พิจารณาจิต (Psychogenesis) ที่อยู่นอกภูมิแห่งภวานาวิปัสสนากรรมฐาน

(๒) ถ้าเป็นจิตที่พัฒนาจากจิตในสมาธิพื้นฐานไปสู่ระดับจิตใน “สมาธิประยุกต์” นั้น คือ จิตถูกโน้มน้าวให้ไปปฏิบัติหน้าที่ ในกระบวนการปฏิบัติภาวนาสมาธิกรรมฐานอย่างเป็นทางการ และมีระบบระเบียบเป็นขั้นตอนทุกประการ ผลที่ได้ คือ “ดวงปัญญา” ที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับสัง จธรรมในทางโลกุตระธรรม หรือในเส้นทางของอริยมรรคเป็นส่วนใหญ่ ดวงปัญญาที่จะเกิดขึ้น ณ ที่นี้ คือ “ภวานามยปัญญา” เท่านั้น ซึ่งเป็น “อริยทรัพย์” (Noble Wealth – ศรัทธา ศีล หิริ โอตตปปะ พาหุสัจจะ จาคะ และปัญญา) ของดวงจิตเจ้าของร่างกายนั้นไปตลอดทุกภพทุกชาติ แต่ ถ้าบรรลุมรรคตามทางอริยมรรค จนถึงความสำเร็จตรัสรู้ธรรมในขั้น มรรคผลและนิพพาน อริยทรัพย์เหล่านี้ ก็ยังคงดำรงอยู่เป็นคุณธรรมแห่งอริยสังจธรรมตลอดไปเช่นกัน ซึ่งเป็นการเดิน ทางเข้าสู่แดนพุทธะที่สมบูรณ์บริสุทธิทุกประการ ไม่อยู่ในเส้นทางที่เกิดภพเกิดชาติอีกต่อไป

“จิตตัวผู้รู้” (Insight Processing Mind Unit) ต้องรับหน้าที่ในการพิจารณาสภาวธรรมใน “ภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐาน” (Development Plane) นั้น เพื่อให้ได้สมาธิที่เรียกว่า “ภวานาวิปัสสนา สมาธิ” (Insight Development and Concentration) หรือ สมาธิประยุกต์ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต หมายถึง สมาธิในวิปัสสนา หรือตัววิปัสสนานั้นเอง โดยจะแยกประเภทตามลักษณะการกำหนด พิจารณาในหลักธรรมแบบ “พระไตรลักษณ์” คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หมายถึง ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน ซึ่งเป็นข้อที่ทำให้สำเร็จความหลุดพ้น ดังต่อไปนี้



๑. **อนิมิตตสมาธิ** (Concentration on the Signless) คือ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ได้แก่ ภาวนาวิปัสสนากรรมฐานที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดคณิจลักษณะ
๒. **อัปปลิหิตสมาธิ** (Concentration on the Desireless) คือ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา ได้แก่ ภาวนาวิปัสสนากรรมฐานที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดทุกขลักษณะ
๓. **สูญญุตตสมาธิ** (Concentration on the Void) คือ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ ภาวนาวิปัสสนากรรมฐานที่ให้ถึงความหลุดพ้น ด้วยการกำหนดคณัตตลักษณะ

ในการเจริญปัญญาสมาธินั้น ในบางครั้งผู้ปฏิบัติธรรมอาจจะเลือกใช้ทั้ง ๓ ลักษณะเลขก็ได้ โดยเริ่มต้นทำความเข้าใจเกี่ยวกับ แนวทางปฏิบัติสมาธิตามแบบฉบับของ เจ้าพระคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจนฺโท จันทร) หรือ พระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล ก็ได้ ซึ่งเป็นลักษณะการเจริญสมาธิของ พระรุดงค์ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **“ชุดงกรรมฐาน”** (Austere Practices) หรือ **“อารักขากรรมฐาน”** (Watchfulness Practices) ซึ่งมีหลักปฏิบัติทั้งหมด ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑. **พุทธานุสสติ** (Buddhism Recollection) คือ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า (พุทธานุส ๓ ได้แก่ (๑) ปัญญาคุณ – พระปัญญา (๒) วิสุทธิคุณ – ความบริสุทธิ์ และ (๓) กรุณาคุณ – พระมหากรุณา)
๒. **อสุภกรรมฐาน** (Foulness Meditation) คือ การพิจารณากายให้เห็นเป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก และปฏิกุล (ถ้าไปยึดเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตนไม่ใช่ตัว)
๓. **การเจริญเมตตา** (Friendliness Radiating Development) คือ ความเมตตาเป็นหลักปฏิบัติข้อแรกในหลักธรรม “พรหมวิหาร ๔” ได้แก่ (๑) เมตตา (Goodwill – ความรัก) (๒) กรุณา (Compassion - ความสงสาร) (๓) มุทิตา (Sympathetic Joy – ความยินดี) และ (๔) อุเบกขา (Equanimity, Neutrality or Poise – ความวางใจเป็นกลาง) ตามลำดับ โดยมีการเจริญเมตตา คือ การระลึกหรือแผ่เมตตา อันได้แก่ ความรัก ความปรารถนาดี มีไมตรีจิต คิดเกื้อกูลให้ผู้อื่นและเพื่อนร่วมโลกทั้งปวงมีความสุขความเจริญ หรือความปรารถนาดีอยากให้เรามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรี และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า
๔. **มรณัสสติ** (Death Recollection) คือ การระลึกถึงความตาย หรือการระลึกถึงความตายอันจะต้องมีมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาที่จะให้เกิดความไม่ประมาท

ส่วนลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติภาวนาสมาธินั้น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้



ลำดับขั้นการปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน

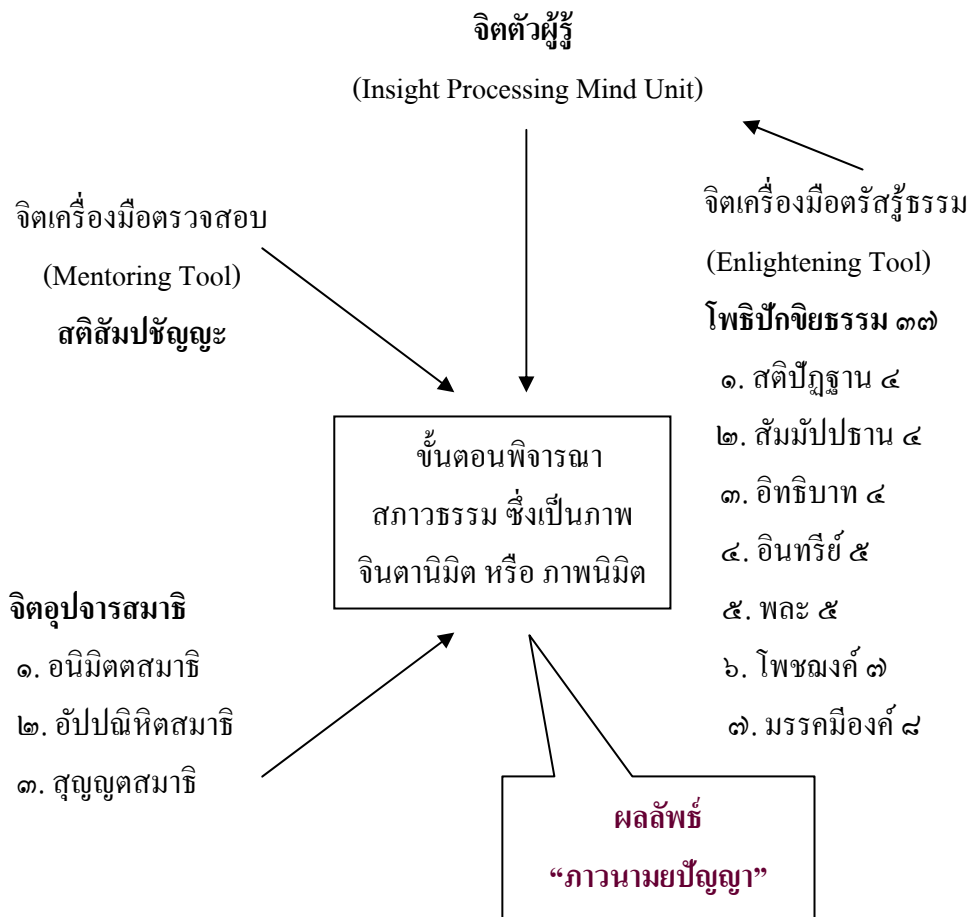
๑. บริกรรมภาวนา “พุทโธ”
 ๒. ในเมื่อจิตสงบ เคลิ้ม ๆ ลงไป เกิดความสว่างขึ้นมา จิตมีอาภรณ์งปอนิ่งปั๊บ คำบริกรรมภาวนาหายไปหมด จิตเข้าสู่ “ภูมิแห่งอุปจารสมาธิ” จิตมันทรงอยู่ในความสว่างแล้วรู้สึกมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา แต่ยังรู้สึกตัวอยู่
 ๓. กำหนดจิตน้อมไปสู่ลมหายใจ เบาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ (สามารถน้อมจิตไปเพ่งพิจารณา “อาการ ๓๒” เพ่งไปในแง่แห่ง “อสุภกรรมฐาน” หรือข้ามไปปฏิบัติในหัวข้อ ๓)
 ๔. เมื่อลมหายใจหายขาดไปแล้ว ภายที่ปรากฏอยู่ที่หายไปด้วย ในเมื่อกายหายไปแล้ว จิตจะสงบ นิ่ง เค้น มีความสว่างไสว รู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว ร่างกายไม่ปรากฏแล้วในตอนี้ ลมหายใจก็หายไปหมดแล้ว ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ สว่างไสวอยู่อย่างนั้น หรือเกิดองค์ฌาน ๕ ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา อันนี้เรียกว่า “จิตถึงอัปนาสมาธิ” (สมถกรรมฐาน) ซึ่งเรียกว่า *ปฐมจิต ปฐมวิญญาณ หรือมนโธต* เป็นแต่เพียงจิตสงบเข้าไปสู่สภาวะความเป็นดั้งเดิมของจิต จิตก็จะไปติดอยู่ในสมถะไม่เกิดความรู้อันใดขึ้นมา
 ๕. จิตมีสมาธิอันมั่นคง สติก็มีความมั่นคงขึ้นเป็นเงาตามตัว
 ๖. น้อมจิตก้าวถอยเข้ามาสู่ภูมิแห่งอุปจารสมาธิอีกครั้ง
 ๗. จิตเกิด “ความคิดจากที่เราเคยคิด” จิตมีสติ มีสมาธิ มีพลังเพียงพอ กำหนดจิตตามรู้ความคิดหรือความรู้ที่นั่นไป มิฉะนั้น ให้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้ (๑) *น้อมเอาจิตนั้นไปเพ่งพิจารณา “อาการ ๓๒”* คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น และ (๒) *ให้พิจารณาในแง่แห่งอสุภกรรมฐาน* คือ ความไม่สวย ไม่งาม ปฏิกุศล น่าเกลียด โสโครก
- คำแนะนำเพิ่มเติม:** ในขั้นนี้ ให้นำสมาธิต่อไปนี้เป็นตัวช่วยพิจารณาสภาวะธรรมเหล่านั้น ได้แก่ (๑) **อนิมิตตสมาธิ** คือ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดอนิจจลักษณะ (๒) **อัปณิหิตสมาธิ** คือ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดทุกขลักษณะ และ (๓) **สุญญตสมาธิ** คือ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดอนัตตลักษณะ **ข้อควรระวัง:** คือ ในขั้นนี้อาจเกิด “ภavnินิมิต” ตามที่จิตปรุงแต่งขึ้น เป็นภavnินิมิตขึ้นมาในความรู้สึกภายในจิต ซึ่งมีแสงสว่างเป็นเครื่องหมาย ใช้จิตเพ่งลงไปให้มองเห็นด้วยจิตด้วยใจกันจริง ๆ แต่อย่าหลงในภavnินิมิตเหล่านั้น เพราะเป็นสิ่งที่จิตเราปรุงแต่งขึ้นมาเอง



๘. ค่อยถอนจิตออกจากสมาธิ หรือกลับไปที่นั่งตอนข้อ ๖ อีกครั้ง ฝึกทำตามขั้นตอนแบบนี้ซ้ำบ่อย ๆ และเป็นประจำ จนเกิดความชำนาญ ถ้าหม่อมจิตพิจารณาสภาวะธรรมเป็นพิเศษ อาจจะได้ดวงปัญญาผุดขึ้น คือ “ภาวนามยปัญญา” ทำให้ได้ “ดวงตาเห็นธรรม”
๙. รักษาสมาธิจิตนั้น เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ข้อพึงตระหนักในการปฏิบัติสมาธิ: การทำสมาธินั้น จุดมุ่งหมายอยู่ตรงที่ว่า (๑) ต้องการให้จิตสงบเป็นสมาธิ และ (๒) เพื่อให้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมที่ยังไม่รู้รู้อารมณ์มีลักษณะอย่างไร และในเมื่อออกมารับรู้อารมณ์แล้วมีลักษณะอย่างไร เราจะได้รู้ข้อเท็จจริงกันที่ตรงนี้

ดังนั้น เรากลับมาพิจารณาเรื่อง “ภาวนามยปัญญา” ยังไม่เสร็จ ตามที่นำเสนอไว้รายละเอียดในภาพประกอบ ๗ เกี่ยวกับ สถานที่ที่เก็บรักษาดวงปัญญา “ภาวนามยปัญญา” นี้ ว่าอยู่ที่ไหนกัน ให้พิจารณาภาพประกอบ ๘ เพิ่มเติม



ภาพประกอบ ๘ การพิจารณาสภาวะธรรมของจิตตัวผู้รู้เพื่อให้เกิดภาวนามยปัญญา



จากภาพประกอบ ๘ นั้น สมมติว่าผู้ปฏิบัติธรรมได้จิตสมาธิเป็น “จิตอุปจารสมาธิ” โดยมีจิตสมาธิย่อยรวมอยู่อีก ๓ องค์ประกอบ ได้แก่ (๑) อนิมิตตสมาธิ (๒) อัปณิหิตสมาธิ และ (๓) สุขยฺยตสมาธิ หน้าที่ของอุปจารสมาธินั้น คือ จัดเตรียมความพร้อมให้จิตสงบ นิ่ง สว่างไสว ให้จิตมารวมกันเป็นหนึ่งเดียว แต่ยังมีความรู้สึกตัวอยู่ เครื่องหมายที่บ่งบอกว่าจิตเดินทางมาถึงภูมิสมาธินี้คือ ความสว่าง หรือแสงสว่าง จะปรากฏในรูปใดนั้น แล้วแต่จิตของผู้ปฏิบัติธรรมจะปรุงแต่งได้ หลังจากนั้น ก็จะเป็นส่วนขั้นตอนการพิจารณาภาวธรรมนั้น เป็นหน้าที่ของ “จิตตัวผู้รู้” (Insight Processing Mind Unit) ที่จะรับผิดชอบไป โดยมีหน้าที่ตามพิจารณาจิตอีกดวงที่เป็นสภาวธรรม ซึ่งคุณสมบัติพิเศษของจิตตัวผู้รู้นั้น คือ ต้องอาศัยพลังจากจิตเครื่องมือตรัสรู้ธรรม ซึ่งต้องอาศัยหลักธรรม “ธรรมโพธิปักขิยธรรม ๓๗” คือ ธรรมที่เกี่ยวแก่การตรัสรู้ หรือธรรมที่เกี่ยวหนุ่แก่ อริยมรรค ซึ่งแบ่งแขนงย่อยออกไปอีก ๗ องค์ประกอบ ได้แก่ สติปัญญา ๔, สัมมปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, และ มรรคมองค์ ๘ ตามลำดับ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก) หลังจากนั้น จิตเครื่องมือตรวจสอบ ซึ่งอาศัยจิตสติอย่างเดียว หรือจะเป็นสติกับสัมปชัญญะก็ได้ ซึ่งเป็นเครื่องช่วยในการระมัดระวังหรือเตือนตนเองไม่ให้เกิดวิปลาส หรือหลงในอวิชชา กิเลส ตัณหา และอุปาทาน ในระหว่างกำลังพิจารณาธรรมหรือวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ หรือดวงปัญญาในระดับ “ภาวนามยปัญญา” ซึ่งเป็นความรู้ในเรื่องของโลกุตตรธรรม เราไม่สามารถตั้งชื่อเรียกดวงปัญญาที่ผุดเกิดขึ้นเหล่านี้ได้ มันเป็นสภาวะของ “สัจจะ” หรือ “สัจจธรรม” (Truths) หรือจะเรียกว่า “อริยสัจจธรรม” (Noble Truths) ก็ได้ ซึ่งเป็นความจริงอันประเสริฐ ซึ่งจะเกิดขึ้นในการปฏิบัติภาวนา หรือปฏิบัติสมาธิเท่านั้น ในอันดับสุดท้าย ดวงปัญญาดังกล่าวนี้ จะถูกเก็บไว้ในดวงจิตที่ทำหน้าที่เป็นหน่วยความจำ

คำว่า “ดวงจิตที่ทำหน้าที่เป็นหน่วยความจำ” นั้น หมายถึง ถ้าเป็นกายก็คือ “สมอง” (Physical Brain) หรือ “คลังความรู้” (Knowledge Bank) หรือ “หน่วยคลังปัญญา” (Wisdom Bank) ซึ่งมีเซลล์สมองทำหน้าที่เก็บความจำหรือองค์ความรู้ต่าง ๆ ที่สมองประมวลผลส่งข้อมูลผ่านเข้ามา ถ้าเป็นจิตก็คือ “หน่วยจิตความจำ” หรือ “ดวงจิตความจำ” (Memory Storage Mind) ซึ่งจะบันทึกเก็บเป็น “อนุสัย” หรือดวงจิตที่เป็นพื้นฐานต่อไปในการเกิดภพเกิดชาติต่อไป (Transferable Permanent Mental Image Unit) หรือจะเรียกว่า “ดวงจิตภูมิปัญญาถาวร” (Permanent Wisdom Unit) ซึ่งเป็นองค์ความรู้หรือดวงปัญญาที่ได้มาจากความรู้ความเข้าใจจากภูมิปัญญาพื้นฐาน สร้างเป็น “หน่วยคิด” (Concept) โดยอ้างอิงอยู่กับคำศัพท์ที่เป็น “สมมติบัญญัติ” ในจุดนี้เราต้องทำความเข้าใจว่า ความเฉลียวฉลาดหรือไหวพริบของมนุษย์เราวัดค่าจากไอคิว (IQ – Intelligent Quotient) ผู้มีไอคิวสูงส่วนใหญ่จะเป็นนายของภาษาแม่ (The Master of Mother Tongue or First Language) อย่างแตกฉาน รวมทั้งภาษาที่สอง (Second Language) เช่น ภาษาอังกฤษ เป็นต้น ซึ่งคลังศัพท์ (Lexicon) จำนวนมากมายและหลากหลายสามารถเก็บองค์ความรู้ที่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม รวมทั้งยังสามารถสร้างคำศัพท์ใหม่ให้เกิดขึ้น เพื่อใช้สื่อความหมายใหม่ ๆ ที่ไม่สามารถใช้คำศัพท์

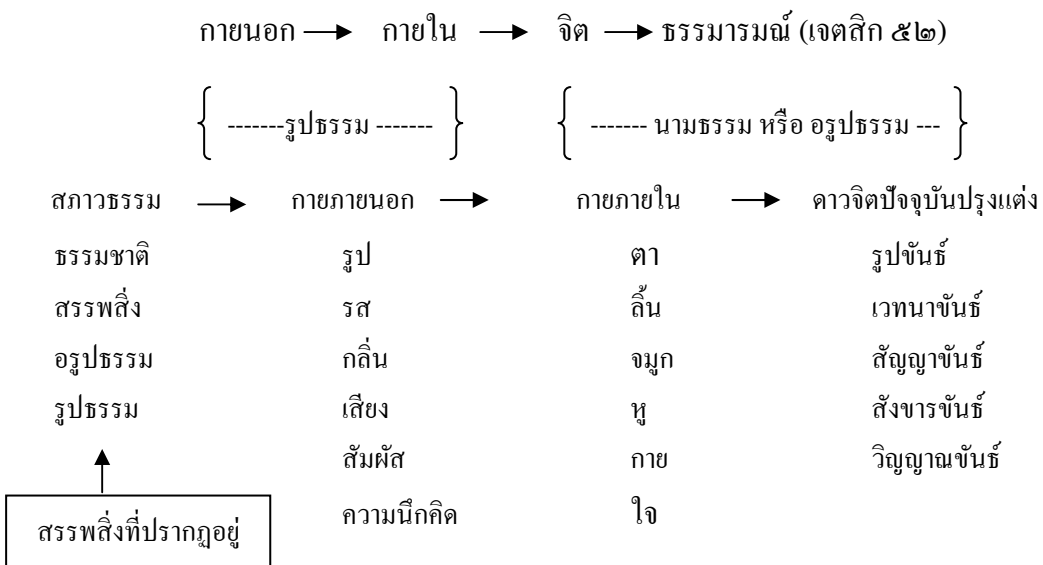
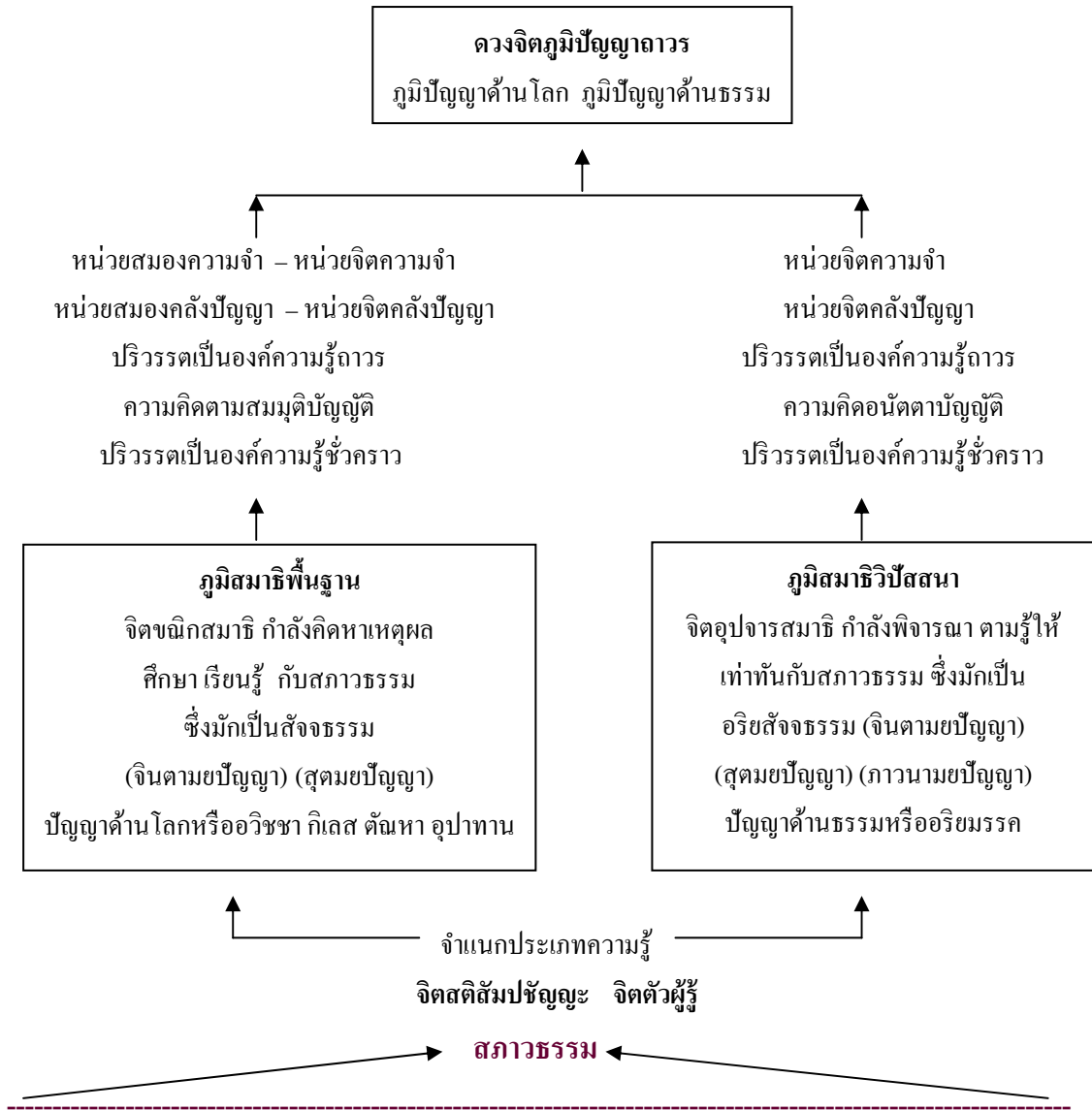


ที่มีอยู่เดิมอธิบายได้ เช่น การผสมคำในภาษาแม่ หรือใช้คำศัพท์ภาษาอังกฤษ เป็นศัพท์บัญญัติ เป็นต้น

ดังนั้น กระบวนการเรียนรู้ด้านภาษา (Language Learning Process) ณ ปัจจุบันเป็นเรื่องสำคัญมากต่อจากกระบวนการรับรู้ภาษาแรก (First Language Acquisition Process) เพราะเป็นเรื่องของการเพิ่มพูนภูมิปัญญาใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งกระบวนการทั้งสองนี้ มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องการพัฒนาวิปัสสนากรรมฐาน (Insight Development and Practice) ทั้งกระบวนการเลย เนื่องจากการปฏิบัติธรรมนั้น เป็นกระบวนการสร้างสติปัญญาในภูมิปัญญาใหม่ ๆ หรือนวัตกรรมด้านภาษา (Language Innovations) ดี ๆ นี้เอง การภาวนาวิปัสสนากรรมฐานนั้น อาจจะทำให้คำนิยามใหม่ว่าเป็น “การพัฒนาความรู้ทางเลือก” (Alternative Knowledge Development – AKD) ซึ่งนักวิชาการสมัยใหม่กำลังหันมาสนใจอย่างจริงจังยุคโลกาภิวัตน์นี้ เพราะว่าเป็นยุคแห่งการแข่งขันในด้านคุณค่าของทรัพยากรมนุษย์ แบบเอาเป็นเอาตายของศตวรรษนี้ คือ ยุคแห่งการจัดการความรู้ (Knowledge Management – KM) ซึ่งเป็นเรื่องไม่น่าเชื่อว่า “เรากำลังปริวรรตคุณค่าทุกอย่างของมนุษย์อยู่ที่ภูมิปัญญา การประเมิณผล วัตถุประสงค์ และประเมิณ ความสำเร็จ ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทรัพยากรมนุษย์และองค์กรทั้งหมดที่ตีค่าออกมาเป็นตัวภูมิปัญญา ภายใต้นิวความคิดที่ว่า – สังคมอุดมปัญญา (Knowledge-Based Society) – หรือ – องค์กรแห่งการเรียนรู้ (Learning Organization) – ตามแต่จะคิดกัน” (ผู้เขียนคิดเอง: คิดเมื่อที่. วันอังคารที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓. ๐๐:๔๐:๐๒ น.)

ดังนั้น ศาสนา ลัทธิ หรือ ปรัชญา ที่จะรองรับกับแนวโน้มหรือคลื่นกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่นี้ เห็นจะหนีไม่พ้น “พระพุทธศาสนา” อย่างแน่นอน เพราะเน้นทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นลัทธิปัญญา โดยอาศัย “อริยธรรม ๘” (Noble Doctrine) เป็นพื้นฐาน คือ ธรรมที่ประเสริฐ ธรรมของผู้เจริญ หรือธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นอริยะ ได้แก่ (๑) สីล (Morality) คือ วินัยสำหรับฝึกฝนอบรมความประพฤติทางกาย วาจา (๒) สมาธิ (Concentration) คือ การฝึกฝนอบรมจิตใจให้ตั้งมั่นเพื่อให้เกิดคุณธรรมสูง ๆ ขึ้นไป (๓) ปัญญา (Wisdom) คือ การฝึกฝนอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง และ (๔) วิมุตติ (Deliverance) คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งหมด (เสถียรพงษ์ วรรณปก. ๒๕๕๐: ๑๑๒) สำหรับกระบวนการสร้างปัญญาหรือองค์ความรู้ในทางพระพุทธศาสนานั้น เราสามารถวิเคราะห์กระบวนการดังกล่าวได้ ดังรายละเอียดในภาพประกอบ ๕ ข้างล่างนี้





ภาพประกอบ ๕ โครงสร้างการเก็บองค์ความรู้แห่งปัญญาที่พัฒนาขึ้นจากภูมิสมมติที่ต่างกัน



จากภาพประกอบ ๕ นั้น “ดวงจิตภูมิปัญญาถาวร” (Permanent Wisdom Unit) จะทำหน้าที่ของดวงจิต (Mental Formation – มโนสังขาร) ในกระบวนการรับรู้ (Acquisition) การเรียนรู้ (Learning) การคิด (Thinking) วิธีสร้างความคิด (Conceptualization) และการพัฒนาปัญญา (Wisdom Development) ตามลำดับ ในส่วนนี้ เราจะจำแนกหมวดหมู่ตามลักษณะหน้าที่ของ “ดวงจิตภูมิปัญญาถาวร” ออกเป็น ๔ ระดับ ได้แก่

(๑) **จิตสำนึก** (Preconscious Mind) คือ จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิตลอดเวลา เป็นจิตที่ความรู้สึกตัว หรืออารมณ์ที่อยู่ภายใต้อิทธิพลสภาวะแวดล้อมตามธรรมชาติ สังคม หรือวัฒนธรรม ทำหน้าที่หล่อหลอม ชัดเกล้า นิสัยใจคอ ความเชื่อ ความคิด หรือทัศนคติ (Socialization) อีกครั้งหนึ่ง จิตแบบนี้ยังใสสะอาด เป็นปฐมจิตหรือจิตพื้นฐานที่รออิทธิพลจากภายนอกเข้ามากำหนดหรือสร้างแบบแผนความเชื่อ วิธีคิด และการกระทำที่จะเกิดขึ้นภายหลัง เพราะการแสดงออกเป็นผลมาจากวิธีคิด วิธีคิดเป็นผลของระบบความเชื่อ ส่วนความเชื่อก็เป็นผลของสภาพแวดล้อมของชีวิตของเขาเหล่านั้น ซึ่งมันเป็นเหตุเป็นปัจจัยต่อกันและกัน แต่พฤติกรรมในสิ่งเหล่านี้ สามารถนำมาแก้ไขได้ในภายหลัง โดยให้ปรับปรุงพฤติกรรมทุกด้านให้เปลี่ยนไปในทางที่ดี คือ คิด ให้มุ่งมั่นตั้งใจปฏิบัติจริง คือ สมาธิ และให้ไตร่ตรองดูว่าอะไรผิดอะไรถูกต้องศีลธรรมอันดีในสังคม คือ ปัญญา หรือ “ไตรสิกขา” ในพระพุทธศาสนา คือ คิด สมาธิ ปัญญา นั่นเอง

(๒) **จิตใต้สำนึก** หรือ **มโนธรรม** (Conscious Mind) คือ จิตที่พัฒนาขึ้นมาดีแล้วจากจิตสำนึก เป็นจิตที่สามารถเรียนรู้ วัฒนธรรม ความเชื่อ ทัศนคติ ศาสนา ระเบียบทางสังคม รู้ดีรู้ชั่ว รู้อะไรควรทำอะไรไม่ควรทำ รู้แม้แต่ว่า ถ้าปฏิบัติธรรมดีแล้ว ย่อมจะเป็นกุศลหรืออานิสงส์ในกาลภาคหน้าอย่างแน่นอน แต่จิตดวงนี้ถ้าอยู่ภายใต้ความเป็นอวิชชาหรือวิปลาสไป ก็จะแสดงออกเป็นการกระทำที่เป็นตรงกันข้าม คือ เป็นเรื่องที่เป็นภัยต่อชีวิตของตนเองและของผู้อื่น สร้างความเดือดร้อนไม่สิ้นสุดเหมือนกัน เนื่องจาก ขาดสติที่จะไตร่ตรองความคิดของตนเอง เพราะมีความเชื่อหรือทัศนคติ ว่าทำไปแล้วไม่เกิดอะไร หรือไม่เป็นไรก็แล้วกัน ซึ่งต่อไปก็จะเป็นวิบากกรรมของตัวผู้กระทำสิ่งไม่เป็นมงคล หรือสิ่งที่เป็นอกุศลเหล่านั้น วิธีแก้ไข คือ ให้ปรับปรุงพฤติกรรมทุกด้านให้เปลี่ยนไปในทางที่ดี คือ คิด ให้มุ่งมั่นตั้งใจปฏิบัติจริง คือ สมาธิ และให้ไตร่ตรองดูว่าอะไรผิดอะไรถูกต้องศีลธรรมอันดีในสังคม คือ ปัญญา หรือ “ไตรสิกขา” ในพระพุทธศาสนา คือ คิด สมาธิ ปัญญา นั่นเอง ซึ่งเหมือนกับการปรับปรุงจิตสำนึกเช่นเดียวกัน

(๓) **จิตกึ่งสำนึก** (Subconscious Mind) คือ จิตที่มีจิตใต้สำนึกดำรงอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วเกิดความขาดสติไปชั่วขณะหนึ่ง ตามไม่ทันอารมณ์หรือความรู้สึกตนเองในขณะนั้น คล้าย ๆ เคลิ้มไปหรืออยู่ในอาการระเผลอฝันไป หรือสร้างวิมานในอากาศ หรือเหมือนกับขามโนธรรมประจำใจ ซึ่งมีระดับตั้งแต่น้อยที่สุดจนถึงมากที่สุด ในการที่จะทำความชั่วได้เหมือนกัน แต่ถ้าคืนสติได้ก็กลายเป็นจิตใต้สำนึกที่เป็นกุศลได้เช่นเดิม จิตประเภทนี้ต้องครองด้วย “สติสัมปชัญญะ” อย่างไรก็ตาม “สภาวะจิต” ดังกล่าวนี จะเกิดขึ้นในขณะที่ผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิกำลังเพ่งจิตให้เข้าไปสู่ความสงบใน



ลำดับแรกของการนั่งสมาธิ แต่ผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิจะต้องตั้งสติสัมปชัญญะระลึกไว้ให้ดี ใช้จิตตัวผู้รู้พิจารณาจิต และใช้จิตตัวผู้รู้ตามรู้จิตในขณะนั้น อย่าพึ่งใช้จิตตัวผู้รู้เข้าไปปรุงแต่งจิตที่เรากำลังเพ่งพิจารณาตามรู้ดวงนั้น จนกว่าจะมีสติปัญญามั่นคง จากนั้น ค่อยใช้จิตตัวผู้รู้เข้าไปเรียนรู้จิตดังกล่าว นั้น อย่างลึกซึ้งตามหลักธรรมแห่งอริยมรรคอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้เกิดภูมิปัญญาตามที่ต้องการ

(๔) จิตไร้สำนึก (Unconscious Mind) คือ จิตในส่วนลึกกว่า จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตกึ่งสำนึก ดังกล่าวข้างต้น หรือเป็นจิตที่มีติดตัวมาแต่ดั้งเดิมแต่ภพชาติก่อน ไม่ใช่ “จิตดั้งเดิม” หรือ “ปฐมจิต” ที่เกิดขึ้นในสมาธิระดับขั้น “อัปปนาสมาธิ” ที่เป็น “เอกัคคตาจิต” (One-Pointed Mind) แต่เป็น “อนุสัยจิต” ที่เชื่อมโยงกับกลุ่มจิตของ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตกึ่งสำนึก ดังกล่าวข้างต้น ขึ้นอยู่ที่ว่า “อนุสัยจิต” นี้ จะเข้ามาแสดงบทบาทเมื่อไร อย่างไร ในลักษณะแบบไหน ดังรายละเอียดในสาขาวิชา “การจิตวิเคราะห์” (Psychoanalysis) โดยอธิบายคำว่า “The Unconscious” ไว้ในพจนานุกรมเว็บสเตอร์ (Webster’s New World Dictionary 1994: 1453) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“Psychoanalysis: The sum of all thoughts, memories, impulses, desires, feelings, etc. of which the individual is not conscious but which influence the emotions and behavior; that part of one’s psyche which comprises repressed material of this nature”

“การวิเคราะห์จิต: ผลรวมของ ความคิดทั้งหมด ความจำ ลมหายใจ ความปรารถนา ความรู้สึก เป็นต้น ที่บุคคลคนหนึ่งไม่ได้สติ แต่พวกมันมีอิทธิพลต่อพวกอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งจิตส่วนหนึ่งของผู้นั้นจะสกักกั้นอารมณ์ของธรรมชาตินี้เอาไว้”

สำหรับความเชื่อในทางพระพุทธศาสนานั้น มีความเชื่อว่า จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตกึ่งสำนึก ทั้งหมดนี้ เป็นผลแห่งวิบากกรรม ทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม จะไม่สูญหายไปไหน จะยังคงเป็น “โลกียสมบัติ” และ “อริยสมบัติ” ติดตัวของผู้นั้นไปทุกภพทุกชาติ ยกเว้น พระอรหันต์เท่านั้น ซึ่งเป็นทักษิณบุคคล หรืออริยะบุคคล ผู้หลุดพ้นจากบ่วงทุกข์ กิเลส ตัณหา และอุปาทาน ทั้งปวงแล้ว ถึงจะครองแต่อริยสมบัติเพียงอย่างเดียว จนกว่าจะสำเร็จถึงขั้นอริยมรรค อริยผล และนิพพาน ผลแห่งวิบากกรรมนี้ จะถูกเก็บเป็นอาการหรือคุณสมบัติของจิตหรือเจตสิก ๕๑ ในจิตส่วนลึกซึ่งเป็นความจำระยะยาวหรือความจำถาวร จากนั้นจะเปลี่ยนเป็น “อนุสัยจิต” ซึ่งเป็นความจำหรือดวงจิต (เจตสิก ๕๒) ที่สามารถปวีรรอดข้ามภพข้ามชาติไปกับเจ้าของดวงจิตนั้น ซึ่งเป็นไปตามหลักธรรม “ปฏิจจสมุปบาท” คือ ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุ (Causes) และผล (Effects) เกื้อหนุนกัน หรือการที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้นโดยอาศัยเหตุปัจจัยร่วมกัน “อนุสัยจิต” นี้ จะเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมในส่วนลึก ๆ ของการแสดงออกทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ หรืออารมณ์แห่งความรู้สึกนึกคิดทุกอย่าง วิธีแก้ไขในส่วนนี้ คือ การมีสติสัมปชัญญะตามรู้ทันกับดวงจิต “อนุสัยจิต” ได้ตลอดเวลา หรืออยู่ในสมาธิจิตอย่างสม่ำเสมอ อย่าไปทำเป็นเพื่อนกับ



“อนุสัยจิต” มันเล่นงานเราตายแน่ถ้าผลอดตัวหรือขาดสติไปนั่นเอง คือ ส่วนที่เป็นอกุศลมูลมันจะออกมาควบคุมจิตส่วนที่เป็นแนวหน้าของมัน ได้แก่ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตกึ่งสำนึก ทั้งสามนั้น ถ้าเป็นขณะเรากำลังทำสมาธิที่ได้ “อุปจารสมาธิจิต” จิตที่เป็นอนุสัยจิตก็จะเข้ามาชักนำให้เราผลอไปหลงในภาพนิมิต เช่น นำพาให้คิดไปว่าเราเป็นคนนั้นคนนี้ ในภพที่ผ่านมา อยากเห็นสวรรค์ นรกภูมิชั้นต่าง ๆ คือ คิดไปเอง จิตของเราเข้าไปปรุงแต่งภาพนิมิตเองทั้งหมด เพราะอวิชชาไม่รู้ไม่เท่าทันกับภาพนิมิตเหล่านั้น วิธีแก้ไขส่วนนี้ คือ ให้จิตมีเครื่องรู้ใหม่ ด้วยการกำหนดลมหายใจใหม่ พิจารณาตามรู้ลมหายใจนั้น เมื่อจิตมีลมหายใจเป็นเครื่องรู้ สติก็จะมีลมหายใจเป็นที่ระลึกเช่นกัน เริ่มพิจารณาภาพนิมิตใหม่ อย่างมีดวงจิตสติสัมปชัญญะตามพิจารณาทุกขณะ ด้วยกฎแห่งธรรมชาติ

ในคราวนี้ เรากลับมาพิจารณาภาพประกอบ ๕ อีกครั้ง ซึ่งเกี่ยวกับโครงสร้างการเก็บองค์ความรู้แห่งปัญญาที่พัฒนาขึ้นจากภูมิสมานที่ต่างกัน สำหรับ “จิตใต้สำนึก” นั้น คือ หน่วยจิตที่ทำหน้าที่เก็บเจตสิก (Mental Actions – มโนกรรม) ต่าง ๆ ทั้งที่สามารถบรรยายด้วยคำศัพท์ที่เป็นสมมติบัญญัติ (ความรู้ที่ได้จากภูมิสมานพื้นฐาน) หรือ อนัตตบัญญัติ (ความรู้ที่ได้จากภูมิสมานวิปัสสนา) ซึ่งเป็น “ความจำชั่วคราวที่ปริวรรตได้” (Transferable Non-permanent Memory – ความจำระยะสั้นที่ยังไม่ได้จัดระบบระเบียบ แต่ยังปรากฏอยู่ได้ไม่นาน) หรือ “ภูมิปัญญาชั่วคราวที่ปริวรรตได้” (Transferable-Temporary-Wisdom) ถ้าเรากล่อมความจำและภูมิปัญญาที่ปริวรรตได้ก็จะหายไป อาจจะเป็นเพราะว่าข้อจำกัดทางด้านสมองไม่สามารถจดจำได้ เช่น โรคประจำตัว หรือเกิดอุบัติเหตุทางสมอง เป็นต้น หรือตั้งใจอยากจะลืมก็แล้วแต่ แต่ในกรณีตรงกันข้าม ถ้าเราเกิดความพอใจหรือซาบซึ้งในความจำหรือภูมิปัญญานั้น ระบบสมองจะทำหน้าที่บันทึก “ความจำชั่วคราวที่ปริวรรตได้” หรือ “ภูมิปัญญาที่ปริวรรตได้” ให้เปลี่ยนเป็น “ความจำถาวรที่ปริวรรตแล้ว” (Transformative-Permanent-Memory) หรือ “ภูมิปัญญาถาวรที่ปริวรรตแล้ว” (Transformative-Temporary-Wisdom) คือ ทั้ง “ความจำถาวรที่ปริวรรตแล้ว” และ “ภูมิปัญญาถาวรที่ปริวรรตแล้ว” นั้น กลายเป็น “ความจำระยะยาว” (Long-Term Memory) หรือ “ภูมิปัญญาระยะยาว” (Long-Term Wisdom) จะถูกฝังลึกในดวงจิตตลอดไป และกลายเป็นอุปนิสัยประจำตัวของเจ้าของซึ่งจะอยู่ข้ามภพข้ามชาติที่เราเรียกว่า “อนุสัย” หรือ “อนุสัยจิต” นั่นเอง อนุสัยจิตเป็น “จิตส่วนลึก” หรือ “จิตไร้สำนึก” (Unconscious Mind) ซึ่งจิตส่วนนี้มันเป็นตัวของเราจริง วิธีสะกดจิตสามารถดึงออกมาได้ เช่น การรักษาด้านจิตเวชบางอย่าง หรือพวกจิตหลอน เป็นต้น กระบวนการทั้งหมดที่กำลังพิจารณาอยู่นี้ เป็นเรื่องนามธรรมมองไม่เห็น ปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้เป็นสิ่งอัศจรรย์พิสดารที่มนุษย์เท่านั้นเป็นเจ้าของ แต่อย่างไรก็ตาม มหาวิทยาลัยทางโลก ไม่สามารถผลิตแหล่งปัญญาที่อัศจรรย์พิสดารได้ขนาดนี้ เพราะสิ่งที่ทำได้ ก็เพียงแต่ทำได้เพียงภูมิปัญญา “จินตามยปัญญา” และ “สุตมยปัญญา” เท่านั้น จะทำให้ลึกลับอัศจรรย์มากกว่าไม่ได้แน่นอน แต่โลกแห่งอริยมรรคสำหรับอริยบุคคลเท่านั้น สามารถทำได้อย่างอัศจรรย์ ถึงขนาดไม่มีคำอธิบายใด ๆ ที่จะนำมาอธิบายได้อย่าง



ชัดเจนเป็นรูปธรรม สิ่งนี้อยู่นอกเหนือข้อจำกัดของสมมติบัญญัติในภาษาทางโลก เพราะเป็นสภาวะธรรมที่เกิดในภูมิแห่งภาวนาวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ซึ่งเป็นอริยสังขธรรม ที่มีให้เฉพาะบุคคลที่ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง คนที่ปราศจากวิชาถึงจะมีโอกาสเข้ามาสัมผัสดินแดนแห่งพุทธะนี้ได้ ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นในภูมิแห่งภาวนาวิปัสสนากรรมฐานนั้น คือ “ภาวนามยปัญญา” เท่านั้น ซึ่งเป็นภูมิปัญญาอริยสังขธรรมที่เป็นไปตามกฎเกณฑ์แห่งความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายที่ต้องอยู่ภายใต้ “กฎแห่งธรรมชาติ” (Natural Law) หรือ “กฎไตรลักษณ์” เสมอ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็น “กฎประกาศิษย์” (Prescriptivism) หรือ “กฎไม่มีข้อยกเว้น” (The Law Without Any Exceptions) ซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรมต่อไปนี้ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นกับสรรพสิ่งทั้งหลายในพิภพหรือจักรวาล อันได้แก่ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์หรือปัญหา และความไม่มีตัวตน หรือสรุปเป็นแนวประยุกต์ คือ “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา” นั่นเอง

ใน “กฎไตรลักษณ์” ถือว่าเป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการพิจารณาธรรม ข้อพิจารณาอีกประการหนึ่ง คือ “ภาวนามยปัญญา” ที่ได้มานั้น ก็ยังไม่มีข้อยกเว้น (Exceptions) ตามกฎไตรลักษณ์นี้ คือ ไม่เที่ยง ตลอดไป จะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกาลนั้น ๆ ไม่สิ้นสุด อายัตติมาเป็นตัวเป็นตนทำให้เกิดเป็นทุกข์ได้ เพราะจิตไปยึดติดอยู่กับ “ภาวนามยปัญญา” นั้นอยู่ตลอด โดยสำคัญว่าเป็นของจริงไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งจะกลายเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมในกาลข้างหน้าได้เช่นกัน ต้องกำหนดสติให้รู้เท่าทันให้ได้ อย่าหลงประเด็นเด็ดขาด

ในการพิจารณาข้อเท็จจริงของ “กฎไตรลักษณ์” นั้น ให้พิจารณาความสำคัญของมิติแห่ง “กาลเวลา” (Time Dimensions) ซึ่งเป็นตัวบ่งบอกถึงการเกิดความเปลี่ยนแปลง หรือแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลง (The Trend of Changes) แต่ในความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ มีองค์ประกอบสำคัญ ๒ ส่วน คือ (๑) “มิติแห่งเวลา” จำนวน ๓ กาล ได้แก่ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต และ “อาการสภาวะธรรม” จำนวน ๑๒ อาการ ได้แก่ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ และชรามรณะ ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยแห่งการเกิดหรือวัฏฏะสงสาร ในการอธิบายวัฏฏจักรนี้ สามารถนำหลักธรรม “ปฏิจจสมุปบาท” มาประยุกต์ใช้ ซึ่งหลักการของหลักธรรมดังกล่าวนี้ คือ ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อมด้วยเหตุ (Causes) และผล (Effects) เกื้อหนุนกัน หรือการที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้นโดยอาศัยเหตุปัจจัยร่วมกัน ดังรายละเอียดเพิ่มเติมในภาพประกอบ ๑๐ ต่อไปนี้





ลำดับการเกิดตามช่วงเวลา:

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

อาการ: อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรามรณะ

ภาพประกอบ ๑๐ การพิจารณาสภาวะธรรมเกี่ยวกับเหตุปัจจัยของวัฏฏะสงสารในปัจจุสมุปบาท

จากภาพประกอบ ๑๐ นั้น แสดงให้เห็นขั้นตอนของความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาที่เกิดขึ้น โดยอาศัย (๑)เหตุปัจจัยจากอดีต ทำให้เกิด (๒) ผลในปัจจุบัน และ (๓) เหตุปัจจัยในปัจจุบัน ทำให้เกิด (๔) ผลในอนาคต ตามลำดับ วนเวียนติดต่อกันไปเรื่อย ๆ ตามชั่วต่อแห่งกาลเวลาไม่สิ้นสุด เช่นกัน ถ้าเราพิจารณาสภาวะธรรมดังกล่าวให้ชัดเจนแล้ว จะพบว่า ตั้งแต่ช่วงอวิชชาจนถึงชรามรณะ นั้น ถ้าเรามองเป็นร่างกายมนุษย์ ก็ต้องตายไป แต่ถ้าพิจารณาเป็นอาการของจิต (เจตสิก) อาการของจิตนั้นก็เปลี่ยนไปเป็นอาการของจิตคุณสมบัติอื่นไปเรื่อย เช่น โลก แล้วเปลี่ยนเป็น โกรธ จากโกรธ อาจจะเปลี่ยนเป็นหลง เป็นต้น ไม่ว่าจะพิจารณาเป็นร่างกายมนุษย์หรืออาการของจิต จะพบว่า สภาวะธรรมทั้งสองตัวอย่าง จะอยู่ภายใต้ “กฎไตรลักษณ์” คือ มีความไม่เที่ยง มีความว่างเปล่า ไม่มีตัวมีตน สุกทัยก็มีสภาพเป็นทุกข์หรือปัญหา ถ้าเราไปเห็นว่าพวกนี้มีตัวตนจริง เหมือนเราอยากให้เป็นตามแรงปรารถนาหรือกิเลส ตัณหา และอุปาทาน เพราะความไม่เข้าใจจริง ๆ คือ อวิชชา นั่นเอง เราจะเห็นได้ว่า “กฎไตรลักษณ์” คือ สภาวะแห่ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นลักษณะสามัญทั่วไปของสรรพสิ่งทุกอย่างในธรรมชาติ ไม่ว่าจะป็นรูปหรือนาม หรือกายกับใจ เราก็สามารถพิจารณา สภาพของสิ่งเหล่านั้น คล้อยตาม “กฎไตรลักษณ์” ได้อย่างไม่มีข้อสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้น สำหรับหลักธรรม “ปัจจุสมุปบาท” ก็แสดงให้เห็นสภาพความเป็นจริงหรือสัจธรรมของสิ่งทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อกันและกันตามอาการของจิตจำนวน ๑๒ อาการ ซึ่งเป็นการสนับสนุนข้อเท็จจริงตามหลักธรรม “กฎไตรลักษณ์” อย่างสอดคล้องประสานกันอย่างลงตัว

ดังนั้น เราก็มาถึงคำถามสุดท้าย คือ ทำไมเราต้องปฏิบัติภาวนาสมาธิอยู่ตลอด เหตุผลที่จะให้คำตอบ คือ เพราะ “กฎไตรลักษณ์” (The Three Characteristics) ที่มีคุณสมบัติไม่ยึดหยุ่นอ่อนข้ออันใดทั้งสิ่ง ซึ่งเป็นคุณสมบัติของกฎแบบประกาศิษย์ (Prescriptivism) ไม่ใช่กฎแบบเชิงพรรณนา

(Descriptivism) คือ มีความยืดหยุ่นอนุญาตให้ตั้งข้อยกเว้นได้ ว่าจะไปตามคุณลักษณะของข้อมูลหรือเหตุการณ์ที่มีอยู่ กฎเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดไม่มีข้อจำกัดในตัวมันเอง ตอนนี้อากำลังพิจารณาความรุนแรงสาเหตุของกฎไตรลักษณ์ ถ้าเราเมินเฉยทำเป็นไม่เข้าใจ จะเป็นการนำภัยพิบัติมาสู่กายและจิตของเรอย่างไร ผู้เขียนไม่ได้แนะนำให้กลัว แต่กำลังชี้แนะพิจารณาองค์ธรรมนี้ให้เข้าใจอย่างแจ่มชัดและลึกซึ้ง และรู้อย่างเท่าทันกับภัยที่จะเกิดขึ้นกับตัวเราแค่นั้นเอง จะบอกว่าไม่รู้มาก่อนไม่ได้ เพราะอย่างน้อยเราก็เป็นชาวพุทธ

ในย่อหน้าที่ผ่านมา เรากำลังพิจารณาเกี่ยวกับคำว่า “กฎ” (Rule) แบบจำลอง (Model) หรือ “ทฤษฎี” (Theory) หรือ “หลักธรรม” (Dharma Principles) ทางพระพุทธศาสนา โดยกำลังบอกว่าคุณลักษณะแนวคิด (Approach) ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ

- (๑) พวกบังคับเด็ดขาด (Prescriptivism) ไม่มีข้อยกเว้น
- (๒) พวกอนุโลมได้ (Descriptivism) ตามข้อมูลหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง มีข้อยกเว้นก็ได้ หรือไม่มีก็ได้

ที่ผู้เขียนยกประเด็นดังกล่าวนี้ขึ้นมา เพื่อให้เกิดความเข้าใจดีขึ้นเกี่ยวกับธรรมชาติของหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เพราะเราต้องเข้าใจภูมิหลังของการค้นพบและการสร้างกฎหรือหลักธรรมขึ้นมาอย่างไร จะได้ว่าได้เท่าทันสภาวะธรรมขณะนี้ มหัตภัยที่จะเกิดขึ้นจากการไม่เข้าใจ “กฎไตรลักษณ์” คือ ความวิปลาสทางความคิด หรือมีความคิดผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริงหรือธรรมชาติที่แท้จริง อาการเพี้ยนนี้จะรุนแรงมาก คือ จะสวนทางกับแนวคิดในกฎไตรลักษณ์หมดทุกอย่าง สุดท้ายก็จะมีดวงจิตที่ครองสภาวะธรรมของ อวิชชา กิเลส ตัณหา และอุปาทาน ทั้งทางโลกและทางธรรมทั้งสองด้าน การไม่ทำตามหรือไม่เห็นด้วยกับ “กฎไตรลักษณ์” นั้น จึงเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม เพราะไม่มีสิทธิ์ได้พบกับ “สัจจะ” คือความจริง หรือ “สัจจธรรม” คือ สิ่งที่เป็นจริงแท้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปฏิบัติสมาธิเพื่อความหลุดพ้นจากวงเวียนชีวิต ต้องอาศัยจิตสมาธิระดับสูงในการเข้าพิจารณาสภาวะธรรม ซึ่งประกอบด้วยการภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ได้จิตสมาธิ ต่อไปนี้ (๑) อนิมิตตสมาธิ คือ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ได้แก่ ภาวนาวิปัสสนากรรมฐานที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดอนิจจลักษณะ (๒) อัปปลิหิตสมาธิ คือ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา ได้แก่ ภาวนาวิปัสสนากรรมฐานที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดทุกขลักษณะ และ (๓) สุตญญตสมาธิ คือ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ ภาวนาวิปัสสนากรรมฐานที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดอนัตตลักษณะ

ดังนั้น เพื่อพัฒนาจิตสมาธิของเราให้มีคุณภาพสูงยิ่งขึ้น ต้องฝึกบ่อย ๆ ตามแนวแบบพุทธะ หรือตามที่ผู้เขียนขอเสนอ คือ อารักขกรรมฐาน ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ฝึกให้ได้สมาธิที่จิตเราทรงอยู่ทุกขณะ เพื่อทำให้จิตสงบและสามารถฟังพิจารณาตามให้ทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริงที่เกิดธรรมารมณ์ขึ้นทุกขณะจิต โดยโน้มนำเอา “กฎไตรลักษณ์” เป็นเครื่องมือตัดสินหรือเป็นเกณฑ์มาตรฐาน (Standard Criteria) ในการพิจารณาทุกครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการพิจารณา



สภาวะธรรม โดยนำหลักธรรมที่นำไปสู่การตรัสรู้ตามทางอริยมรรคนั้น เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะเป็นการใช้หลักการผสมผสานแบบบูรณาการ (Integrated Synergy) หลักธรรมต่าง ๆ ให้เข้าด้วยกันที่สมบูรณ์แบบ เช่น หลักธรรม “กฎไตรลักษณ์” ซึ่งใช้ในการพิจารณาธรรมโดยอาศัยการที่ว่า “ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์หรือปัญหา และความไม่มีตัวตน” เปรียบเทียบกับหลักธรรม “ปฏิจลสมุปบาท” ซึ่งใช้ในการพิจารณาธรรมโดยอาศัยหลักการที่ว่า “การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันๆ จึงเกิดมีขึ้น” แล้วผู้ปฏิบัติธรรมมองเห็นหนทางในการประยุกต์คัดแปลงหลักธรรมดังกล่าวรวมกันอย่างไรดี ถึงจะได้ “ดวงตาเห็นธรรม”

สรุป (Conclusions)

กล่าวโดยสรุป การเจริญสติปัญญาแบบพุทธะ (Buddhist Wisdom Development) นั้น เป็นกระบวนการของความสัมพันธ์กันระหว่าง “หน่วยทำงานของจิต” (Working Mental Unit) ที่มีเครือข่ายการทำงานใน “สนามของจิตเสมือนจริงทางด้านกายภาพ” (Virtual Physical Platform of Mind) ในร่างกายมนุษย์ เพราะสนามดังกล่าวนี้ สนามเสมือนจริงนี้ทำงานจริงในระบบสมองของร่างกายมนุษย์ แต่ทำงานจริงในสนามหรือภูมิแห่งการภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน คือ กระบวนการโน้มนำจิตไปสู่สภาวะแห่งความสงบระดับแนวแน่เป็นหนึ่งเดียวจนถึงระดับ “ปฐมจิต” หรือ “จิตดั้งเดิม” (Fundamental Mind) คือ การได้ “ฌาน” (Absorption) ที่มีองค์ประกอบระดับการทำงาน ๕ ขั้นตอน ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ซึ่งอาจจะเรียกว่า “ฌานปัญจกนัย” หรือ “ปัญจกัษฌาน” ถ้าจะเรียกง่ายกว่านี้ คือ “องค์ฌาน ๕” ในการพิจารณาเรื่อง “ฌาน” นั้น มีอยู่ทั้งหมด ๔ ระดับ โดยจะเริ่มลดที่ละองค์จนเหลือฌานระดับ ๔ หรือจุดตถฌาน จะเหลืออยู่ ๒ องค์สุดท้าย คือ เอกัคคตา และเพิ่ม อุเบกขา เข้าไปอีกองค์หนึ่ง ในขั้นตอนนี้ จิตจะมีเครื่องรู้ และสติจะมีเครื่องระลึกในขณะเดียวกัน คำว่าเครื่องรู้และเครื่องระลึกนั้น หมายถึง “ดวงธรรม” หรือ “ภาพนิมิต” หรือ “ภาพจินตานิมิต” หรือ “ภาพสัญญาณจินตานิมิต” (Mental Image Signal) หลังจากนั้น “จิตตัวผู้รู้” จะทำหน้าที่พิจารณาภาพจินตานิมิตหรือภาพนิมิตนั้น ด้วยหน่วยจิตเครื่องตรัสรู้ธรรม คือ การใช้หลักธรรม “โพธิปักขิยธรรม ๓๗” ได้แก่ สติปัญญา ๔, สัมมปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, และมรรคมืองค์ ๘ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก) มาเป็นเครื่องมือในการพิจารณาธรรม รวมทั้งใช้ความรู้ในด้าน “อสุภกรรมฐาน” และ “ชาดุกกรรมฐาน” รวมพิจารณาด้วย

ส่วนในรายละเอียดเพิ่มเติมของการพิจารณาธรรมหรือสภาวะธรรมนั้น จะมีอีกองค์ประกอบหนึ่งที่ทำงานร่วมกัน คือ “จิตเครื่องมือตรวจสอบ” ซึ่งใช้ “สติสัมปชัญญะ” เป็นเครื่องมือตรวจสอบเพื่อให้ได้ “สติปัญญา” (Wisdom) หรือ “ความรู้” (Knowledge) เกิดขึ้นใหม่ ซึ่งเป็นปัญญาในระดับ “ภาวนามยปัญญา” คือ ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาหรือศึกษาธรรม (กำหนดตามรู้นิมิต) ที่เกิดขึ้นในภูมิแห่งภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน แต่อย่างไรก็ตาม “ภาวนามยปัญญา” ก็จะอาศัยปัญญาระดับ “จินตมยปัญญา” หรือ “สุตมยปัญญา” เป็นพื้นฐานต่อยอดความรู้ให้เกิดองค์ความรู้ใหม่เพิ่มขึ้น



เรื่อย ๆ ไปไม่สิ้นสุด แต่อย่าลืมว่าจิตตัวผู้รู้กำลังพิจารณาธรรมอยู่ในระดับสมาธิ “อุปจารสมาธิ” มากกว่าจะเป็น “อัปนาสมาธิ” หมายความว่า เมื่อจิตสงบ สว่างไสว จิตรวมเป็นหนึ่งเดียว หรือได้ เอกัคคตาจิต เครื่องมือที่บ่งบอกระดับสมาธินี้ คือ “แสงสว่าง” อาจจะอยู่ในรูปวงกลมหรือลำแสงก็ได้ แล้วแต่จิตของแต่ละบุคคลจะปรุงแต่งกำหนดไว้ก่อนเป็นต้นแบบ (Prototype) ในระหว่างนั้น อย่าเข้าเป็นปรุงแต่ง “แสงสว่าง” นั้น ให้กำหนดจิตตัวผู้รู้พิจารณาและตามรู้ “แสงสว่าง” นั้นห่าง ๆ เท่านั้น โดยมีหน่วยจิตเครื่องตรัสรู้ธรรมช่วยพิจารณา พร้อมด้วยหน่วยจิตเครื่องตรวจสอบ คือ ตั้งอยู่สติอย่างรู้ตัวและรู้อย่างทั่วถ้วน นั่นคือ “สติสัมปชัญญะ” นั่นเอง กล่าวอีกอย่างหนึ่ง ในการพิจารณาธรรมนั้น ก็มีอุบายหลายอย่างช่วยในขั้นตอนการพิจารณาธรรม ได้แก่ (๑) อนิมิตตสมาธิ คือ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดคณิจลักษณะ (๒) อัปณิหิตสมาธิ คือ สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีความตั้งปรารถนา ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดทุกขลักษณะ และ (๓) สุธมฺมุตตสมาธิ คือ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการกำหนดคณัตตลักษณะ ซึ่งการทรงสมาธิดังกล่าวทั้งสามนั้น จะเน้นถึงการหลุดพ้นจากทุกข์ กิเลส ตัณหา และอุปาทาน ทั้งหมด เพื่อให้สำเร็จมรรคผลนิพพานบนเส้นทางอริยมรรค ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวงเวียนชีวิตอีกเป็นการตัดภพตัดชาติให้หมดสิ้นไป โดยใช้เวลาทั้งหมดของชีวิตในชาตินี้ทุ่มเทให้กับการปฏิบัติธรรมเพื่อพบกับอริยสัจธรรมอย่างแท้จริงแก่ชีวิตนี้ สุดท้ายนี้ กล่าวโดยสรุป “การภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน” คือ “กระบวนการพัฒนาเจริญปัญญาตามแบบพุทธะ ที่ใช้จิตตามพิจารณาอุจิจิต อย่างมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา” และเป็นเส้นทางอริยะสำหรับผู้เจริญสติปัญญาแบบ “พุทธะ” คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน รวมทั้งเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะและครองสติอยู่ตลอดด้วยความไม่ประมาท

เอกสารอ้างอิง (References)

พจนานุกรมพุทธศาสตร์

เสถียรพงษ์ วรรณปก. “คำบรรยายพระไตรปิฎก” สถาบันบันลือธรรม, กรุงเทพฯ. ๒๕๕๐

หลวงพ่อกุญชร ฐานิโย. “ศีลกับวิธีทำสมาธิ”, โรงพยาบาลรามาริบัติ, ๒๖ ตุลาคม ๒๕๒๕.

Webster’s New World Dictionary of American English. Third College Edition, Prentice Hall, New York, 1994.



ภาคผนวก (Appendix)

โพธิปักขิยธรรม ๓๗

โพธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ หรือธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔, สัมมปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทริย ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, และ มรรคมืองค์ ๘

มหาสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน (The Foundations of Mindfulness) หมายถึง ที่ตั้งของสติ หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน

๑. **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of the Body)** คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา โดยจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ (๑) **อานาปานสติ** คือ กำหนดลมหายใจ ๑ อิริยาบถ และกำหนดรู้ทันอิริยาบถ ๑ (๒) **สัมปชัญญะ** เป็นการสร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง (๓) **ปฏิกูลมนสิการ** เป็นพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ (๔) **ธาตุมนสิการ** เป็นการพิจารณาให้เห็นร่างกายของคนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ และ (๕) **นวสีวลิกา** เป็นการพิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไป ใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมคาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น
๒. **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of Feelings)** คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา หมายถึง ความรู้สึกตามกาย รสอารมณ์ในสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิสสุข คือ สุขที่มีเชื้อล่อหรืออามิส และเป็นนิรามิสสุข คือ สุขไม่ต้องอาศัยเชื้อล่อหรืออามิส ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ
๓. **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of Mind)** คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต หรืออาการของจิตอารมณ์ของจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา หมายถึง มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่ มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ เป็นต้น ว่าเป็นอย่างไร ๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ
๔. **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of Mind-Objects)** คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา หมายถึง มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลายได้แก่ นิเวศน์ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่า คือ อะไร เป็นอย่างไร มีในตน หรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ



สัมมัตตปธาน ๔

สัมมัตตปธาน (Effort) หมายถึง ความเพียรชอบ ความเพียรอันยิ่งใหญ่

๑. **สังวรปธาน** (Prevention Effort) คือ เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น
๒. **ปหานปธาน** (Overcoming Effort) คือ เพียรละหรือเพียรกำจัด เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
๓. **ภวานาปธาน** (Development Effort) คือ เพียรเจริญ เพียรก่อให้เกิด เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น
๔. **อนุรักษนาปธาน** (Maintenance Effort) คือ เพียรรักษา เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งมั่น และให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไปพลุลย์

อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท (The Path of Accomplishment) หมายถึง คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จหรือ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย

๑. **ฉันทะ** (Will or Aspiration) คือ ความพอใจหรือความต้องการที่จะทำใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้น อยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป
๒. **วิริยะ** (Effort) คือ ความเพียร ความขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง
๓. **จิตตะ** (Thoughtfulness) คือ ความคิดมุ่งไป คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำ
๔. **วิมังสา** (Investigation) คือ ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อที่ยังหยาบในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น

อินทริย์

อินทริย์ (Controlling Faculty) หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของคน

๑. **สัทธา** (Confidence) คือ ความเชื่อ
๒. **วิริยะ** (Effort or Energy) คือ ความเพียร
๓. **สติ** (Mindfulness) คือ ความระลึกได้
๔. **สมาธิ** (Concentration) คือ ความตั้งจิตมั่น
๕. **ปัญญา** (Understanding) คือ ความรู้ทั่วชัด



พลัง ๕

พลัง (Power or Strength) คือ หลักปฏิบัติทางจิตใจหรือธรรมอันเป็นกำลังให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง

๑. **ศัทธาพลัง** (The Power of Confidence) คือ พลังกำลังในความเชื่อ
๒. **วิริยะพลัง** (The Power of Effort) คือ พลังกำลังความเพียร
๓. **สติพลัง** (The Power of Mindfulness) คือ พลังกำลังความระลึกได้
๔. **สมาธิพลัง** (The Power of Concentration) คือ พลังกำลังความตั้งจิตมั่น
๕. **ปัญญาพลัง** (The Power of Understanding) คือ พลังกำลังความรู้ทั่วชัด

ฌาน ๕

“องค์ฌาน ๕” (Absorptions) คือ การเพ่งพินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่

๑. **วิตก** (Applied Thinking) คือ การนึกถึงอารมณ์เป็นคู่ของใจ หรือความตรึกอารมณ์
๒. **วิจาร์** (Sustained Thinking) คือ จิตกับอารมณ์เคล้าคลึงเป็นเนื้อเดียวกันแล้วเกิดสงบสว่างขึ้น หรือความตรองหรือพิจารณาอารมณ์ ในอันดับต่อไปก็เกิดมี
๓. **ปีติ** (Joy) คือ ความอุ่มใจหรือปลาบปลื้มใจ
๔. **สุข** (Happiness) คือ ความรื่นใจไร้ความข้องขัด เมื่อจิตมีปีติมีความสุข จิตก็มีความสุขสงบเมื่อสงบก็นิ่งเป็น
๕. **เอกัคคตา** (One-Pointedness) จิตประชุมพร้อมเป็นหนึ่งเดียว คือ ความสงบอยู่ตัวมั่นสนิทของจิตใจ ไม่มีสิ่งรบกวนร้าวระคาย หรือ “สมาธิทริย์” (จิตเป็นใหญ่ในสมาธิขณะนั้น)

โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ (Enlightenment Factors) หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่ง การตรัสรู้ □

๑. **สติ** (Mindfulness) คือ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่อง
๒. **สัมมวิจยะ** (Truth Investigation) คือ ความเพินธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม
๓. **วิริยะ** (Effort or Energy) คือ ความเพียร
๔. **ปีติ** (Zest or Rapture) คือ ความอุ่มใจ
๕. **ปัสสัทธา** (Calmness or Tranquility) คือ ความผ่อนคลายสงบเย็นภายใน
๖. **สมาธิ** (Concentration) คือ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์
๗. **อุเบกขา** (Equanimity) คือ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง

หมายเหตุ: ในแต่ละข้อเรียกเต็ม มี “สัมโพชฌงค์” ต่อท้ายเป็น สติสัมโพชฌงค์ เป็นต้น



มรรคมีองค์ ๘

มรรคมีองค์ ๘ (The Noble Eight-fold Path) หรือ อัฐังคิกมรรค เรียกเต็มว่า “อริยอัฐังคิกมรรค” แปลว่า “ทางมีองค์แปดประการอันประเสริฐ” องค์ประกอบของมรรค ๘ มีดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ (Right Understanding) คือ เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้หรือริยสัจ ๔ หรือ เห็นไตรลักษณ์ หรือรู้อกุศล และอกุศลมูลกับกุศลและกุศลมูล หรือเห็นปฏิจสมุปบาท
๒. สัมมาสังกัปปะ (Right Thought) คือ ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปปี อพยาบาทสังกัปปี อวิหิงสาสังกัปปี
๓. สัมมาวาจา (Right Speech) คือ เจรจาชอบ ได้แก่ วีสุงฺจริต ๔
๔. สัมมากัมมันตะ (Right Action) คือ กระทำชอบ ได้แก่ กายสูจฺจริต ๓
๕. สัมมาอาชีวะ (Right Livelihood) คือ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิจฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ
๖. สัมมาวายามะ (Right Effort) คือ พยายามชอบ ได้แก่ ปธาน (ความเพียร) หรือ สัมมัปปธาน ๔
๗. สัมมาสติ (Right Mindfulness) คือ ระลึกรู้ชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔
๘. สัมมาสมาธิ (Right Concentration) คือ ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน ๔





บทสวดมนต์ให้ชีวิตร่มเย็น

พระราชสังวรญาณ

หลวงปู่พุทธ ฐานิโย

วัดป่าสาละวัน จ. นครราชสีมา

“ให้ทุกคนจำเอาไว้ บทสวดมนต์ที่พิเศษที่สุดก็คือ
พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ แล้วยังแม่เมตตา”

บทสวดมนต์ที่จะยึดเป็นหลัก วิธีปฏิบัติ ถ้าเรามีดอกไม้ รูป เทียน บูชาพระพุทธรูป ให้กล่าวคำบูชา
พระรัตนตรัย ดังนี้

บทสวดบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทธัง ปูเชมิ

อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมัง ปูเชมิ

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง ปูเชมิ

อันดับต่อไปถวายความเคารพพระรัตนตรัย

บทสวดเคารพพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะะวา

พุทฺธัง ภาวะะวันตัง อะภิวาเทมิ

(กราบหนึ่งครั้ง)

สวากขาโต ภาวะะวาตา ธัมโม

ธัมมัง นะมัสสามิ

(กราบหนึ่งครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สภาวะะสังโฆ

สังฆัง นะมามิ

(กราบหนึ่งครั้ง)



ในอันดับต่อไปนี้ ให้สำรวมจิตให้แน่วแน่ต่อคุณพระรัตนตรัย กล่าวบท “นะโม” ๓ จบ

บทสวดนะโม

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ต่อไปสำรวมจิต สวดบทสรรเสริญ พระพุทธรูปคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ ดังนี้

บทสวดพระพุทธรูปคุณ ๕๖

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร
ปรีสะทมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ.

(กราบหนึ่งครั้ง)

บทสวดพระธรรมคุณ ๓๘

สวากขาโต ภะคะวาตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ
วัณฺณหิติ

(กราบหนึ่งครั้ง)

บทสวดพระสังฆคุณ ๑๔

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามิฉิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทังจัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

(กราบหนึ่งครั้ง)



บทสวด พรหมวิหาร ๔

อันดับต่อไป ตั้งใจเจริญ พรหมวิหาร

บทสวดเมตตาคน

อะหัง สุขิโต โหมิ นิตทุกโข โหมิ
อะเวโร โหมิ อภัยบัชโณ โหมิ
อะนิโฆ โหมิ สุขี อุตตานัง ประหะรามิ

บทสวดแม่เมตตาสัตว์

สัพเพ สัตตา สุขตา โหนตุ
สัพเพ สัตตา สุขตา อะเวรา โหนตุ
สัพเพ สัตตา สุขตา อภัยบัชมา โหนตุ
สัพเพ สัตตา สุขตา อะนีฆา โหนตุ
สัพเพ สัตตา สุขตา สุขี อุตตานัง ประหะรันตุ

บทสวดกรุณา

สัพเพ สัตตา สุขตา สัพพะทุกขา ปะมุจันตุ

บทสวดมุทิตา

สัพเพ สัตตา สุขตา สัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

บทสวดอุเบกขา

สัพเพ สัตตา สุขตา กัมมัตสกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสสะระณา
ยัง กัมมัง ะริสสันติ กัลป์ยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ะวัสสันติ



หลักปฏิบัติธรรมทั่วไป

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ซึ่งมีผลให้พ้นอันตราย ประสบสุข และเป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพาน ได้แก่

๑. ทาน – การให้
๒. ศีล – ตั้งอยู่ในศีลอย่างเคร่งครัด
๓. ภาวนา – แผ่เมตตา กำหนดลมหายใจ เกิดจงดกรม
๔. อปจายนะ – อ่อนน้อมถ่อมตนแก่ผู้มีคุณวุฒิ และหรือวัยวุฒิ
๕. เวชยาวัจจะ – ช่วยเหลือการงาน
๖. ปัตติทานะ – แผ่ส่วนบุญให้เพื่อนมนุษย์ มาร เทวดา และพรหม
๗. ปัตตานุโมทนา – อนุโมทนากับความดีของผู้อื่นโดยไม่ลังเลใจ
๘. ธรรมสวนะ – การได้ฟังธรรมเสมอ ๆ
๙. ธรรมเทศนา – แนะนำข้อธรรมที่ได้ฟังหรือศึกษามาให้แก่ผู้อื่น
๑๐. ทิฏฐุชกัมมะ – อบรมความเห็นของตนให้ถูกต้องกับหลักธรรมในพุทธศาสนา
ด้วยการศึกษาเล่าเรียน

แหล่งที่มา: ร้านทิพย์เจริญ เลขที่ 1491 ถนนสุขุมวิท ต.เมืองใต้ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ โทร.045-614155
(ท่านในสนใจบทความของหลวงปู่พุทธ ฐานนิโย มาขอรับได้ตามที่อยู่ข้างบนนี้)

คาถาเมตตานิยม

ปิโย เทวะมะนุสสานัง

ปิโย พรหมานะมุตตะโม

ปิโย นาคะสุภีณานัง

ปิณินทะริยัง นะมามิหัง



ขอท่านผู้อ่านบทความธรรมะนี้ จงเข้าถึงพระพุทธรูปเพื่อประสบสันติสุขทุกท่านเทอญ



พิมพ์ครั้งล่าสุดเมื่อ วันศุกร์ที่ วันอังคารที่ ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๓ ๑๔:๑๑:๐๐ น.
ปรับปรุงสำนวนและพิสูจน์อักษร โดย อ. นิธิ ศิริพัฒน์

