



การศึกษานិងวิเคราะห์เรื่องฉานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

อุดม เควีศรี

ดรรชนีพิมพ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาดละปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๓๖

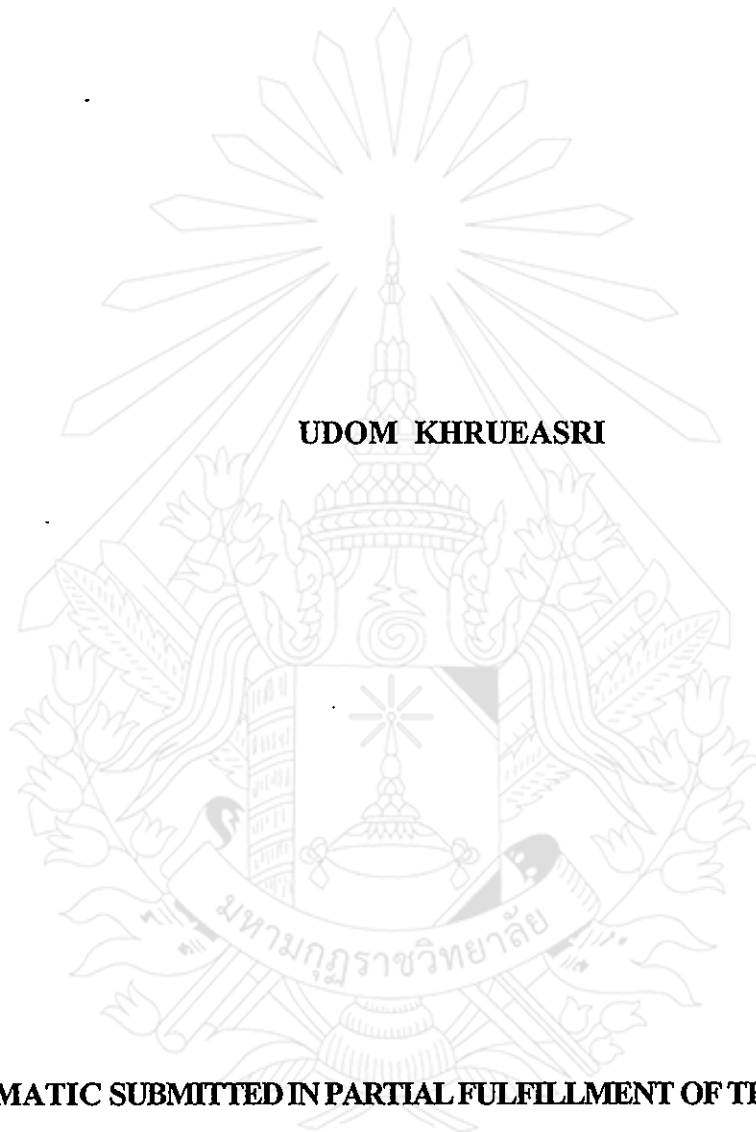
การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องฉานในพระพุทธศาสนาเถรวาท



สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๖

B 16796

**AN ANALYTICAL STUDY OF JHANA IN THERAVADA BUDDHISM**



**UDOM KHRUEASRI**

**A THEMATIC SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS**

**FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS**

**DEPARTMENT OF BUDDHISM AND PHILOSOPHY**

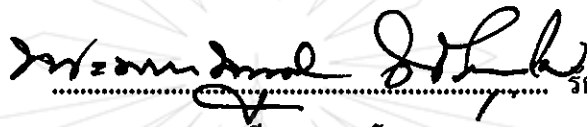
**GRADUATE SCHOOL**

**MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY**

**B.E. 2556 (2013)**

หัวข้อสารนิพนธ์ : การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องฉนวนในพระพุทธศาสนาเถรวาท  
ชื่อนักศึกษา : อุดม เครือศรี  
สาขาวิชา : พุทธศาสนาและปรัชญา  
อาจารย์ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์จ่านง คันธิก

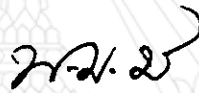
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้รับสารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต



.....  
(พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน (ผศ.ดร.))

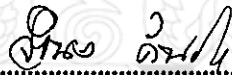
รักษาการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบสารนิพนธ์



..... ประธานกรรมการ

(พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตโตโม (ผศ.ดร.))



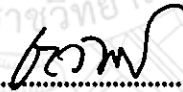
..... อาจารย์ที่ปรึกษา

(รองศาสตราจารย์จ่านง คันธิก)



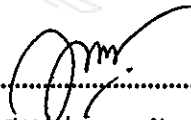
..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุธรรม ชุตัตย์สกุล)



..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ชัยวัฒน์ อุตพัฒน์)



..... กรรมการ

(ดร.ธีรวัฒน์ แสงแก้ว)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

**Thematic Title** : An Analytical Study of Jhana in Theravatha Buddhism  
**Student's Name** : Udom KhrueaSri  
**Department** : Buddhism and Philosophy  
**Advisor** : Assoc.Prof.Chamnong Kanthik

---

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial  
Fulfillment of the Requirements for the Master's Degree.

*P.S. Nānavuddho*  
..... Acting Dean of Graduate School  
(Phramaha Boonsri Nānavuddho (Asst.Prof.Dr.))

**Thematic Committee**

*M.M. S.*  
..... Chairman  
(Phramaha Maghavin Purisuttamo (Asst.Prof.Dr.))

*C. Kanthik*  
..... Advisor  
(Assoc.Prof.Chamnong Kanthik)

*S. Shusatsayakul*  
..... Member  
(Assoc.Prof.Dr.Sutham Shusatsayakul)

*Chawat A.*  
..... Member  
(Assoc.Prof. Chaiwat Attapat)

*Theerat S.*  
..... Member  
(Dr.Theerat Saengkaew)

หัวข้อสารนิพนธ์ : การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องฉานในพระพุทธศาสนาเถรวาท  
ชื่อนักศึกษา : อุดม เครือศรี  
สาขาวิชา : พุทธศาสนาและปรัชญา  
อาจารย์ที่ปรึกษา : รองศาสตราจารย์อานง คันธิก  
ปีการศึกษา : ๒๕๕๕

---

### บทคัดย่อ

สารนิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ ๑) เพื่อศึกษामานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษामานและการให้ผลของฉานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าและโทษของฉานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ข้อมูลวิจัยได้มาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาและเอกสารที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์ แยกประเภท แล้วจัดรวมลงในบทต่าง ๆ ให้สอดคล้องกันตามความเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย

#### ผลการวิจัยพบว่า

ฉาน หมายถึง ความที่จิตเพ่งแนบแน่น แน่วแน่นอยู่กับอารมณ์นั้น ๆ อารมณ์ที่เพ่งให้เกิดฉานมี ๓๐ อย่าง คือ กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อานาปานสติ, กายคตาสติ, พรหมวิหาร หรืออัมปมัญญา ๔, อรูปฉาน ๔, ปฐมฉานมีองค์ฉาน ๕ ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา ทุติยฉาน มีองค์ฉาน ๓ ได้แก่ ปิติ สุข และเอกัคคตา ตติยฉาน มีองค์ฉาน ๒ ได้แก่ สุข และเอกัคคตา และจตุตถฉานมีองค์ฉาน ๒ ได้แก่ อุเบกขา และเอกัคคตา องค์ฉานเหล่านี้เป็นสิ่งที่ข่มนิวรณ์ ๕ ประการ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา เมื่อจิตระงับจากนิวรณ์ทั้ง ๕ แล้วพระโยคาวจรสามารถน้อมจิตไปเพื่ออุปเพณิวาสนาสติปัญญา จตุปปาตญาณ และเพื่ออัสวักขญาณ

ฉานส่งผลตามหลักกรรม เป็นกุศลกรรมมีอารมณ์กว้างใหญ่ การให้ผลของฉาน คือ การน้อมจิตไปเพื่อเห็นด้วยญาณ เพื่อฤทธิ์ทางใจ เพื่ออิทธิวิธี เพื่อหุทิพย์ เพื่อกำหนดรู้จิต เพื่อพิจารณาธรรมเป็นบาทฐานแห่งการเข้านิโรธสมาบัติ และส่งผลต่อฉานลาภีนุคคล หรือต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องให้ไปเกิดในพรหมโลก ฉานมีคุณ คือ ทำให้เป็นสุข สงบ และสามารถนำฉานลาภีนุคคล ไปใกล้พระนิพพาน เป็นปัจจัยน้อมนำสู่พระนิพพาน โทษของฉาน คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

**Thematic Title** : An Analytical Study of Jhana in Theravada Buddhism  
**Student's Name** : Udom Khrueasri  
**Department** : Buddhism and Philosophy  
**Advisor** : Assoc.Prof. Chamnong Kanthik  
**Academic Year** : B.E. 2555 (2012)

---

### ABSTRACT

The objectives of this thematic paper were; 1) to study Jhana in Theravada Buddhism, 2) to study Jhana and result in Theravada Buddhism, and 3) to study values and disadvantage of Jhana in Theravada Buddhism. The research data were collected from the Tipitaka, Commentaries, Buddhist texts and the relevant documents. The data were classified, analyzed and then presented in a descriptive method.

**The results of the research were found as follows :-**

Jhana means a state of serene contemplation in the object. There are thirty objects for contemplation in order to attain Jhana, i.e. ten objects of meditation, ten types of loathsomeness, mindfulness on breathing, mindfulness with regard to the body, the four divine states of mind, and the four formless trances. The first Jhana has 5 factors; initial application, sustained application, rapture, happiness, and one-pointedness of mind. The second Jhana has 3 factors; rapture, happiness, and one-pointedness of mind. The third Jhana has 2 factors; happiness, and one-pointedness of mind. The fourth Jhana has 2 factors; equanimity and one-pointedness of mind. The factors of Jhana can suppress the five hindrances; sensual desire, ill-will, sloth and torpor, distraction and remorse, and uncertainty. When the mind is free from hindrances, the practitioners can concentrate and focus their mind directly to the recollection of the former lives, the knowledge of the decease and rebirth of beings, and the knowledge of the cessation of one's own accumulations.

Jhana has a result according to the law of kamma. It is the wholesome and has a vast object. The results of Jhana are to have a vision through Jhana, i.e. the magic power of the mind, psychic power, divine ear, clairvoyance, to be the foundation of meditative attainments, and to make the person obtaining Jhana to be reborn in the Brahma world. The advantages of Jhana are to create blissfulness and peace and to lead the one attaining Jhana to be close to Nibbana. The disadvantage of Jhana is that it is impermanent, suffering and non-self.

## กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์นี้ สำเร็จ ได้ด้วยความช่วยเหลือและด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ จากผู้มีอุปการคุณ หลาย ๆ ท่าน โดยเฉพาะคณาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยที่ได้ ประสิทธิ์ประสาทวิชาและประสบการณ์ด้านความรู้ทางด้านพุทธศาสนาและปรัชญาแก่ผู้วิจัย ใน การศึกษาครั้งนี้

ขอขอบคุณ พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตฺตโม (ผศ.ดร.) ประธานกรรมการ และรองศาสตราจารย์ ดร.สุธรรม ชูสัตย์สกุล, รองศาสตราจารย์ชัชววัฒน์ อัดพัฒน์, ดร.ธีรวัฒน์ แสงแก้ว กรรมการ และขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์จ้านง คันทิก อาจารย์ที่ปรึกษาที่ได้เมตตาตลอดเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทาง ตลอดจนได้ตรวจสอบปรับปรุงแก้ไข อันเป็นประโยชน์แก่ผู้ทำวิจัย เป็นอย่างมาก และขอขอบคุณ

ขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่หอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่ให้ความสะดวก ในการศึกษาและค้นคว้าในการหาข้อมูลครั้งนี้

ขอขอบคุณ เพื่อนร่วมคณะพุทธศาสนาและปรัชญา รุ่น ๑/๒๕๔๕ มหาวิทยาลัยมหามกุฏ ราชวิทยาลัย ทุกท่านที่ให้กำลังใจเสมอมา และขอขอบคุณทุกท่านที่ได้เมตตาทุนทรัพย์เพื่อการ จัดทำสารนิพนธ์เล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ความดีงามและคุณประโยชน์อันใดที่เกิดจากสารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอน้อมเป็นเครื่องสักการะ ถวายแด่คุณพระรัตนตรัย อันมีพระพุทธรูป พระธรรม และพระสงฆ์ตลอดถึงคุณบิดามารดา ผู้ให้กำเนิดชีวิต คุณครูอาจารย์ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดจนถึงพุทธศาสนิกชนผู้มี อุปการคุณทุก ๆ ท่าน

อุคม เกรือศรี



## สารบัญช้าย่อ

ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย จัดพิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ ๒๐๐ ปี และพระราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์ พ.ศ. ๒๕๒๕ และคัมภีร์ปกรณ์วิเสสภาษาไทย โดยมีคำย่อ และคำเต็มของคัมภีร์เรียงตามลำดับ ดังนี้

คำย่อ	คำเต็ม		
<b>พระวินัยปิฎก</b>			
วิ.ม.	วินัยปิฎก	มหาวคฺค	
<b>พระสุตตันตปิฎก</b>			
ที.สී.	สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขนฺธวคฺค
ที.ม.	สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคฺค
ที.ปา.	สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวคฺค
ม.ม.	สุตตฺตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	มุลปณฺณาสก
ม.ม.	สุตตฺตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	มชฺฉิมปณฺณาสก
ม.อ.	สุตตฺตปิฎก	มชฺฉิมนิกาย	อูปริปณฺณาสก
อจ.ตัก.	สุตตฺตปิฎก	อจฺจุตฺตรนิกาย	ตักนิปาต
อจ.จตุกก.	สุตตฺตปิฎก	อจฺจุตฺตรนิกาย	จตุกกนิปาต
อจ.ฉกก.	สุตตฺตปิฎก	อจฺจุตฺตรนิกาย	ฉกกนิปาต
ขุ.ขุ.	สุตตฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ขุทฺทกปาจ
ขุ.ม.	สุตตฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	มหานิทฺเทส
ขุ.ป.	สุตตฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ปฎิสนฺภิทามคฺค
<b>พระอภิธรรมปิฎก</b>			
อภิ.สง.	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณี	
อภิ.วิ.	อภิธมฺมปิฎก	วิภังค	
<b>พระอรรถกถา</b>			
วินย.อ.	วินยปิฎกฏกถา		
<b>ปกรณ์วิเสส</b>			
วิสุทฺธิ.ปจฺม.	วิสุทฺธิมคฺคสุส	ปจโม ภาโต	
วิสุทฺธิ.ทุติย.	วิสุทฺธิมคฺคสุส	ทุติโย ภาโต	

วิสุทธิ.ตติย.  
ปรม.สมนต.

วิสุทธิมคฺคสฺส ตติโยภาโต  
ปรมสมนตปาสาทิกา -

สำหรับตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อของคัมภีร์ใช้ ๒ แบบ ดังนี้

๑) แบบ ๓ ตอน คือ เล่ม/ข้อ/หน้า ใช้อ้างอิงพระไตรปิฎก เช่น ที.ปา. ๑๑/๓๔/๔๔ หมายถึง  
สตตตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวคฺค เล่มที่ ๑๑ ข้อที่ ๓๔ หน้าที่ ๔๔ เป็นต้น

๒) แบบ ๒ ตอน คือ เล่ม/หน้า ใช้อ้างอิงพระอรรถกถา และคัมภีร์ หรือปกรณ์วิเสสอื่น ๆ  
เช่น วิสุทธิ. ๒/๗๒. หมายถึง วิสุทธิมคฺคปกรณ์ เล่มที่ ๒ หน้าที่ ๗๒. เป็นต้น



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญคำย่อ	ง
สารบัญ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๔ วิธีดำเนินการวิจัย	๔
๑.๕ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๖
๑.๗ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
บทที่ ๒ ฌานในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๗
๒.๑ ความหมาย	๗
๒.๒ ศัพท์ที่มีความหมายเดียวกัน	๙
๒.๓ ลักษณะของฌาน	๑๐
๒.๔ ประเภทของฌาน	๑๑
๒.๕ วิธีปฏิบัติเพื่อการได้ฌานของพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๕
๒.๖ เป้าหมายของการปฏิบัติเพื่อบรรลุฌาน	๔๖
๒.๗ การนำฌานไปใช้ของพระพุทธศาสนาเถรวาท	๔๗
บทที่ ๓ การให้ผลของฌานในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๕๒
๓.๑ ฌานส่งผลตามหลักกรรม	๕๒
๓.๒ ฌานเป็นมหัศจรรย์คุณธรรม	๕๓
๓.๓ ฌานให้ผลตามหลักกรรม	๕๓

๓.๔	ฉานส่งผล ๓ ลักษณะ	๕๕
๓.๕	กำหนดเวลาการให้ผลของฉาน	๖๓
๓.๖	ลำดับการให้ผลของฉาน	๖๔
<b>บทที่ ๔ วิเคราะห์คุณค่าและโทษของฉานในพระพุทธศาสนาเถรวาท</b>		๖๖
๔.๑	คุณค่าของฉาน	๖๖
๔.๒	อานิสงส์ของฉาน	๗๖
๔.๓	โทษของฉาน	๘๒
<b>บทที่ ๕ บทสรุป และข้อเสนอแนะ</b>		๘๕
๕.๑	บทสรุป	๘๕
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๘๘
๕.๒.๑	ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๘๘
๕.๒.๒	ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย	๘๙
<b>บรรณานุกรม</b>		๙๐
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>		๙๓

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คำสอนเรื่องฌานเป็นคำสอนที่สำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา ปรากฏในพระสูตรหลายพระสูตรและพระอภิธรรม เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเรื่องความสุขแก่บุคคลใด ๆ แล้วเมื่อทรงแสดงเรื่องสุข ก็จะทรงยกเรื่องฌานขึ้นมาแสดงสรุปประกอบเนื้อเรื่อง เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่ต่าง ๆ ตลอดจนจนเป็นการชี้ถึงวิธีการ ควบคุมจิตใจให้สงบตามลำดับฌานนั้น ๆ เพราะฉะนั้น คำสอนเรื่องฌานนี้ เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการประพฤติปฏิบัติขั้นยอดเยี่ยมของพระพุทธศาสนา ในแง่นี้ ฌาน เป็นทั้งวิธีการ และเป้าหมายในตัวเอง ที่ว่าฌานเป็นวิธีการนั้น ได้แก่ ภาวะหรือแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ และที่ว่าฌานเป็นเป้าหมายในตัวเองนั้น ได้แก่ ผลของฌานเอง นั่นคือผลดังกล่าวนี้ถึงถือว่าเป็น ความสุขในทางพระพุทธศาสนาอันเป็นความสุขสงบทางกายและทางใจซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ในพระไตรปิฎกปรากฏว่ามีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับฌานมีเนื้อความว่าแรกเริ่มเดิมทีนั้น มีกลุ่มบุคคล ที่เรียกว่าพรหมณ์ผู้ที่ต้องการจะลอยบาป จึงสร้างที่มุงที่บังหรือกฐี ขึ้นแล้วเข้าไป “เพ่ง” มีชื่อเรียกว่า ฌายกะ แปลว่า ผู้เพ่ง ซึ่งปรากฏข้อความในอัครคัมภีร์สุตโรที่ทรงแสดงไว้ว่า พรหมณ์มี ๒ จำพวก คือ จำพวกหนึ่ง ปลีกตัววิเวกเพื่อลอยบาปที่เกิดขึ้นในใจ อีกพวกหนึ่ง เป็นพวกประกอบพิธีกรรม แต่งตำรับตำรา ท่องบ่นมนต์ เรียกว่าอชฌายกะ แปลว่าผู้ไม่เพ่ง ต่อมาเรียกว่า ผู้สาธยาย ขณะเดียวกัน ในแง่ของการประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุนิพพานนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงฌานไว้ควบคู่กับปัญญา โดยจะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ดังพระดำรัสว่า

นคฺติ ฌานํ อปฺยลสฺส นคฺติ ปญฺญา อฌายิโน

ขมฺหิ ฌานญจ ปญฺญา จ ส เว นิพฺพานสฺสคิเณ

ฌานย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้ไม่มีฌาน

ฌานและปัญญามีอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้นแหละ อยู่ใกล้พระนิพพานแล้ว<sup>๒</sup>

<sup>๑</sup>ที.ปา. ๑๕/๖๔/๑๖๑ - ๑๖๒.

<sup>๒</sup>มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, พระธรรมปัทมฐกถาแปล ภาค ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๑๐๗.

และทรงเตือนให้พระภิกษุตั้งใจฟัง เพื่อไม่ให้เผลอว่า“คูกรภิกษุ เธอจงฟังและอย่าประมาท”<sup>๗</sup> แม้แต่ในสมัยที่พระพุทธองค์ตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าใหม่ ๆ โดยทรงอาศัยความเป็นอุปกรรมในการเข้าสู่ญาณหยั่งรู้นิรันดรทั้งตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ถึงกับทรงเปล่งอุทานด้วยความอัศจรรย์ในพระหฤทัย อย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อนว่า

ขทา หเว ปาตุกวนติ ฐมมา

อาตาปิโน ฉายโต พุราหุณฺณสุส

อดสุส กงขา วปยนฺติ สพุพวา

ยโต วิชานาติ สเหตุฐมฺมิ

ขทา หเว ปาตุกวนติ ฐมมา

อาตาปิโน ฉายโต พุราหุณฺณสุส

อดสุส กงขา วปยนฺติ สพุพวา

ยโต ขยํ ปจฺจยยานิ อเวทิ

ขทา หเว ปาตุกวนติ ฐมมา

อาตาปิโน ฉายโต พุราหุณฺณสุส

วิฐุเปยฺยํ ติจฺจจติ มารเสนํ

สุโรว โธภาสยมนตฺตลิกขํ

ในกาลใด ธรรมทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ ในกาลนั้น ความสงสัยทุกอย่างของพราหมณ์นั้นย่อมหายสิ้นไป เพราะมารู้ธรรมพร้อมทั้งสาเหตุของธรรมนั้น

ในกาลใด ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ ในกาลนั้น ความสงสัยทุกอย่าง ของพราหมณ์ย่อมสิ้นไป เพราะมารู้ความสิ้นไปแห่งปัจจัย (เงื่อนไข) ทั้งหมด

ในกาลใด ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ พราหมณ์นั้น ย่อมกำจัดมารพร้อมทั้งเสนามารเสียได้ เหมือนดวงอาทิตย์กำจัดความมืดทอแสง สว่างทั่วท้องฟ้าฉะนั้น<sup>๘</sup>

<sup>๗</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๗.

<sup>๘</sup>สุชีพ ปุณฺณานุภาพ, พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๕๕๕.

- นอกจากมานจะให้ผลเป็นความสุขสงบทางด้านจิตใจอันถือว่าเป็นคุณภาพในเชิง
- สร้างสรรค์ทั้งในด้านศีลสมาธิและปัญญาทางด้านจิตใจสำหรับผู้ปฏิบัติหรือผู้เข้ามาแล้วมานยังให้ผลต่อบุคคลแวดล้อมหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องซึ่งผลของมานจะส่งแรงสะท้อนต่อบุคคลนั้นซึ่งคิดดี พุทธิ ทำดีต่อบุคคลผู้เข้ามาในเชิงให้กุศล หรือประโยชน์ที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ ในประเด็นนี้เป็นที่เข้าใจกันอย่างไรในวงการพระพุทธศาสนาว่าผู้เข้ามาหรือผู้เข้านิโรธสมาบัติ เป็นผู้มีจิตใจที่สงบสุขและผลแห่งความสงบสุขนั้นก็พลอยให้ผลต่อผู้ที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อท่านด้วย พุทธศาสนิกชนที่มุ่งมั่นในการปฏิบัติอันเคร่งครัดตามหลักศีลสมาธิปัญญาอันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยทั่วไปมีความคิดอย่างไร ในประเด็นที่ว่า มานให้ผลต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องซึ่งคนธรรมดาทั่วไปไม่สามารถเข้าไปหยั่งถึงได้ และพระพุทธองค์ตรัสว่าไม่ควรคิด เพราะถ้าคิดก็อาจจะคิดไม่ออก เมื่อคิดมาก ๆ ก็อาจจะกลายเป็นบ้าไปเลย โดยทรงจัดระดับมานไว้ในระดับอินโดย เป็นอินโดยมานวิสัย<sup>๔</sup>

ในสังคมปัจจุบัน เป็นสังคมที่ประสบกับปัญหามากมาย ทั้งทางเศรษฐกิจ การเมือง ตลอดจนปัญหาโรคต่าง ๆ มีโรคเอดส์ เป็นต้น การที่เราจะนำเอามานไปใช้เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบสุขอีกทางเลือกหนึ่งของสังคมนั้น ถือว่าเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ เพราะประชาชนในสังคมจะได้ควบคุมตัวเองได้ เพราะสามารถควบคุม กิเลสต่าง ๆ ที่แสดงตัวออกมาในรูปของนิวรณ์ ๕ เมื่อปัจเจกบุคคลแต่ละคนควบคุมกิเลสตลอดจนกำจัดกิเลสบางส่วนได้แล้ว ก็จะทำให้สังคมสงบสุขตามไปด้วย

เมื่อเป็นเช่นนี้ การที่ผู้วิจัยหยิบยกเอาประเด็นเรื่องมานมาวิจัยนั้น เพราะมีความสนใจเป็นอย่างมาก ทั้งในแง่ของการปฏิบัติ และผลจากการปฏิบัติเกี่ยวกับมานที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตทั้งในฝ่ายปัจเจกบุคคลและสังคมส่วนรวม

เรื่องผลของมานนั้น มานจะให้ผลรวดเร็วเป็นอย่างมาก ต่อผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ทั้งในแง่วัตถุและจิตใจซึ่งน่าจะเป็นประเด็นให้เกิดการปฏิบัติให้เกิดผลทั้งในฝ่ายปัจเจกบุคคลและสังคมส่วนรวม ตลอดจนสังคมโลกเพื่อจะได้ความสงบสุขตลอดไป

<sup>๔</sup>อง.จตุกก. ๓๕/๗๗/๒๓๕. (อินโดยมี ๔ อย่าง ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิภุทั้งหลาย อินโดยมี ๔ อย่าง อันบุคคลไม่พึงคิด ซึ่งเมื่อคิดแล้ว จะพึงมีส่วนแห่งความเป็นคนบ้า ๔ อย่างนั้น คือ พุทธวิสัย ๑ มานวิสัย ๑ กรรมวิปากวิสัย ๑ โลกจินตา ๑)

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๒.๑.๑ เพื่อศึกษामานในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๑.๒ เพื่อศึกษาการให้ผลของมานในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๑.๓ เพื่อวิเคราะห์คุณค่าและโทษของมานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

## ๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยนี้จำกัดขอบเขตของปัญหาเฉพาะเรื่องมาน เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์ ความหมาย ประเภท การเกิดขึ้นของมาน การให้ผลของมาน และคุณค่าและโทษของมานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

## ๑.๔ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) โดยเน้นการวิจัยทางด้านเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

- ๑.๔.๑ รวบรวมจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก และชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถาฎีกา อнуฎีกา เป็นต้น ในส่วน ที่เกี่ยวข้องกับ การวิจัย
- ๑.๔.๒ รวบรวมและเรียบเรียงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
- ๑.๔.๓ วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ได้องค์ความรู้ใหม่และนำเสนอผลการวิจัย

## ๑.๕ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมานในพระพุทธศาสนาเถรวาทมาเป็นแนวคิดในการทำวิจัยในครั้งนี้ ดังนั้น ผู้วิจัยจะนำเนื้อหาเรื่องมานในพระพุทธศาสนาเถรวาทมากล่าวพอเป็นสังเขปดังต่อไปนี้

พระมหาธีรยุทธ ธีรยุทธโคต (เกษตรสุนทร) ได้กล่าวถึงมานใน “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง อารมณ์สมถกรรมฐาน ในพุทธปรัชญาเถรวาท” ไว้ว่า “อัปปนาภาวนา การเจริญสมาธิขั้นอัปปนา ได้แก่ เสพปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสม่าเสมอด้วยอุปจารสมาธิ พยายามรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมหายไปเสีย โดยหลีกเลี่ยงสถานที่ บุคคล อาหาร เป็นต้นที่ไม่เป็นสัปปายะ เสพแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะ



และรู้จักปฏิบัติตามวิธีที่จะช่วยให้เกิดอัปมา เช่น ประคับประคองให้พอดี เป็นต้น จนในที่สุดก็เกิดอัปมาสมาธิ บรรลุ ปฐมฌานเป็นขั้นแรกของรูปาวจรสมาธิ”<sup>๖</sup>

พระมหาจรัญ คมภีโร (อับแสง) ได้กล่าวถึงฌานใน “การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องความสุขตามทัศนะปรัชญาสุขนิยมกับพระพุทธศาสนาเถรวาท” ไว้ว่า “ความสุขที่เนื่องด้วยฌานเป็นความสุขที่มีปอเกิดมาจากการฝึกหัดจิตให้เป็นสมาธิที่จัดเป็นลำดับขั้น ๆ ไป ตั้งแต่ขั้นหายไปถึงขั้นละเอียดซึ่งเรียกว่าฌาน แปลว่า ภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์ต่างๆ จนแน่วแน่ หลุดพ้นจากนิวรณ์ ๕ ประการ คือ ๑) กามฉันทะ ความพอใจรักใคร่ใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ๒) พยาบาท ความจงล้าง ความอาฆาตพยาบาทต่อบุคคลอื่น ๓) ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน เชื่องซึม หงอยเหงา หดหู่ เกลิบเคลิ้ม ๔) อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน รำคาญ ชัดส่ายไปของจิต ๕) วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลง สงสัย ไม่นั่นใจในสิ่งต่าง ๆ”<sup>๗</sup>

พระรัตน์ สุนตจิตฺโต (ขาวยา) ได้กล่าวถึงฌานไว้ใน “มโนทัศน์เรื่องสันติในพุทธปรัชญาเถรวาท” ไว้ว่า “ฌาน แปลว่า เพ่ง ในความหมายที่จำกัด หมายถึง จิตเพ่งอารมณ์ที่กำหนดในขณะปฏิบัติจนแน่วแน่ มีอารมณ์เดียว นั่นคือ จิตมีภาวะสมาธิ แต่ถ้าใช้ในความหมายที่กว้างออกไป หมายถึงระดับก็ได้ เช่น ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน ตามระบบแบ่ง ๔ เรียกว่ารูปฌาน ถ้าเข้าอยู่ เรียกว่า รูปสมาบัติเพราะมีรูปธรรมปรากฏ และตั้งแต่อากาสาณัญจนตณฌาน วิญญาณัญจนตณฌาน อากิญจัญจนตณฌาน และเนวสัณญานาสัณญายตณฌาน เรียกว่า อรูปฌาน ๔ ถ้าเข้าอยู่เรียกว่าอรูปสมาบัติ เพราะมีอรูปธรรมปรากฏ คือสัญญาและเวทนา ภาวะจิตในฌานจะมีกำลังสมาธิสูง นั่นคือ จิตมีภาวะประณีตขึ้น กำลังเพ่งแรงขึ้น”<sup>๘</sup>

พระมหาวิชราภร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ) ได้กล่าวถึงฌานไว้ใน “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิวรณ์ในพระพุทธศาสนา” ว่า” องค์ฌาน คือ การฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนาในขั้นสมถะ

<sup>๖</sup>พระมหาธีรบุรุษ ธีรยุตฺโต (เกษตรสุนทร), “อารมณ์สมถกรรมฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗, ๒๗๖ หน้า.

<sup>๗</sup>พระมหาจรัญ คมภีโร (อับแสง), “การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องความสุขตามทัศนะปรัชญาสุขนิยมกับพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗, ๑๓๕ หน้า.

<sup>๘</sup>พระรัตน์ สุนตจิตฺโต (ขาวยา), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิวรณ์ในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗, ๕๑ หน้า.

ก็เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ และสมาธิที่ถึงขั้นอัปทานั้น หมายถึง การตั้งใจไว้สนิทในอารมณ์ ก็คือ เอกัคคตาจิต จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งนั่นเอง สมาธิในองค์ฌานเป็นอัปนาสมาธิ องค์ฌานทั้ง ๕ เป็น คู่ปรับนิเวรณทั้ง ๕ อย่าง ดังนี้ ๑) เอกัคคตา (สมาธิ) เป็นคู่ปรับ กามฉันทะ ๒) ปีติ เป็นคู่ปรับ พยาบาท ๓) วิตกเป็นคู่ปรับ ถีนมิทธะ ๔) สุขเป็นคู่ปรับ อุทธัจจกุกกัจจะ ๕) วิจารเป็นคู่ปรับ วิจิกิจฉา”<sup>๕</sup>

พระสมุห์ไมตรี สุวโจ (ศรีแก้ว) ได้กล่าวถึงฌานไว้ใน “การศึกษาเรื่องสัมมาสมาธิตามหลัก อริยมรรคในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ว่า “อัปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แนบแน่นอันดิ่งลงไปสุขุมกว่า อุปจารสมาธิ วิธีปฏิบัติเรียกว่าสมถกัมมัฏฐาน หรือภาวนา เป็นการอบรมจิตให้สงบจนเกิดสมาธิ โดยมีวิธีปฏิบัติที่ทำให้จิตเข้าไปยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดความสงบ เรียกว่าอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ ได้แก่ กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, อัปมัญญา ๔, อาหาเรปฏิกูลสัญญา, จตุราศิวัญฐาน และอรุณ ๔ ไม่หวั่นไหวในอารมณ์ เป็นหนึ่ง ละนิเวรณ ๕ ได้แล้วสำเร็จเป็นองค์ฌาน เสวยสุขได้นาน ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถรักษาความสุขเป็นอารมณ์เดียว นิ่งได้หลายชั่วโมง หลายวัน และหลายเดือนได้”<sup>๖</sup>

สรุปในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ฌาน หมายถึง การเพ่ง หรือ เฝ้า เป็นกระบวนการในการทำสมาธิที่สำคัญยิ่ง ผู้ปฏิบัติเพื่อต้องการบรรลุฌานนั้น จะต้องเจริญกัมมัฏฐานแนวสมถะ โดยการเลือกเพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เหมาะกับจริตของตน เพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐานจนจิตเป็นสมาธิ ถึงขั้นอัปนาสมาธิ สมาธิจิตขั้นอัปนาเป็นสมาธิที่แข็งแกร่งล้ำบริสุทธิสุดผ่อง สงบยิ่งนัก เมื่อจิตเป็นสมาธิธรรมอันเป็นข้าศึกคือนิเวรณไม่สามารถครอบงำได้

## ๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เมื่อการวิจัยนี้สิ้นสุดลง คาดว่าจะได้รับประโยชน์ดังนี้

- ๑.๖.๑ ทำให้ทราบฌานในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๖.๒ ทำให้ทราบการให้ผลของฌานในพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๖.๓ ทำให้ทราบคุณค่าและโทษของฌานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

<sup>๕</sup>พระมหาวชิรวงศ์ วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิเวรณในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๕๘, ๑๑๑ หน้า.

<sup>๖</sup>พระสมุห์ไมตรี สุวโจ (ศรีแก้ว), “การศึกษาเรื่องสัมมาสมาธิตามหลักอริยมรรคในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๕๐, ๑๕๔ หน้า.

๑.๖.๔ ทำให้สามารถนำที่ได้จากการวิจัยไปเป็นข้อมูลเพื่อการศึกษา ค้นคว้าเรื่องฉนวนในพระพุทธรศาสนาเถรวาทในด้าน ๆ อีกต่อไป

#### ๑.๗ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ศึกษาวิเคราะห์ หมายถึง การศึกษา แจกแจง แยกประเด็นเนื้อหาของฉนวนในพุทธรศาสนาเถรวาท ออกเป็นประเด็นต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น

ฉนวนในพระพุทธรศาสนาเถรวาท หมายถึง ฉนวนในหลักธรรมคำสอนในพุทธรศาสนาที่คณะสงฆ์นิกายเถรวาท ได้ยึดถือตามแบบแผนและการประพฤติปฏิบัติดั้งเดิม ไม่แก้ไข หรือปรับปรุง พระธรรมวินัยที่พระพุทธรองค์ได้ทรงบัญญัติประกาศไว้ ซึ่งปรากฏในรูปแบบของพระไตรปิฎกและคัมภีร์ชั้นต่าง ๆ มีอรรถกาฎีกา เป็นต้น โดยเคารพนับถือพระธรรมและพระวินัยเสมือนองค์ศาสดา



## บทที่ ๒

### ฌานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ฌานในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นฌานที่พระพุทธองค์ทรงเข้าอยู่และสอนพระภิกษุและประชาชนทั่วไปให้ปฏิบัติ ได้แก่ รูปฌาน โดยทรงนำเอาฌานที่แก่จริตของผู้ที่มีจริตต่าง ๆ เป็นการเฉพาะมาสอนให้พระภิกษุจนเข้าฌานได้อย่างแคล้วคล่องว่องไว โดยทรงสอนเรื่องรูปฌานเพื่อพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อน้อมจิตรู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคน้อมจิตเข้าสู่นิพพาน

#### ๒.๑ ความหมาย

การศึกษาความหมายของฌานมีความสำคัญต่อความเข้าใจพื้นฐานของฌานเป็นอย่างยิ่ง และทำให้ทราบถึงขอบเขตของฌานได้มากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น จึงควรทราบความหมายของฌานให้ถ่องแท้เสียก่อน

คำว่าฌานเป็นชื่อของสมาธิอย่างหนึ่ง เมื่อเรากล่าวถึงสมาธิ คนโดยทั่วไปจะเข้าใจดี แต่เมื่อกล่าวถึงคำว่า ฌาน คนส่วนมากจะไม่เข้าใจ นอกจากคนที่ศึกษาและเคยได้ยินเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา เพราะฉะนั้น จึงควรเข้าใจความหมายดังต่อไปนี้

คำว่า ฌาน หมายถึง การที่จิตเพ่งพินิจแนบแน่นอยู่กับอารมณ์เดียว ได้แก่ การเพ่งเผา ขับไล่ ธรรมฝ่ายตรงข้ามอันเป็นศัตรูและกีดกันออกไป ธรรมอันเป็นศัตรู คือ นีวรณ ๕

นีวรณ ๕ ได้แก่

- ๑) กามฉันทะ ความกำหนัดยินดีในกาม
- ๒) พยาบาท มุ่งร้าย
- ๓) ถีนมิตฺตะ ความง่วงเซื่องซึม
- ๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
- ๕) วิจิกิฉา ความลังเล สงสัย

คำว่า ฌาน (Apsorption meditation, scrutiny, examination) ตามรูปศัพท์มาจากคำว่า ฌาน แปลว่า การเพ่ง การเผา ฌา ธาตุ ลงในอรรถว่าเผา เพ่ง ลง ยู ปิงจย ในภาวสาธนะ แปลง ยู เป็น อน =

ฉา + อน = ฉาน เป็นนปุงสกลิงค์ (คือ ไม่มีเพศ) แปลว่า การเพ่งสนใจเป็นสมาธิ, เพลิง, ไฟ, การเพ่ง  
พินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่นแน้<sup>๑</sup>

คำว่า “ฉาน” ตามความหมายพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายไว้ว่า  
ภาวะที่จิตสงบแน่นเนื่องมาจากการเพ่งอารมณ์, การเพ่งอารมณ์จนจิตแน่นเป็นสมาธิ<sup>๒</sup>

คำว่า “ฉาน” ตามความหมายในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ได้ให้ความหมาย  
ไว้ว่า “ฉาน” หมายถึง การเพ่งอารมณ์จนใจแน่นเป็นอัปนาสมาธิ ภาวจิตสงบประณีต<sup>๓</sup>

สรุป ฉาน มีความหมายว่า สภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่นแนบแน่นสงบสุขเป็นอัปนาสมาธิ  
จับได้ธรรมที่เป็นขันธ์ คือ นิเวศน์ทั้งห้าออกไป

## ๒.๒ ศัพท์ที่มีความหมายเดียวกัน

ฉานมีศัพท์ที่มีความหมายเดียวกันมากมายตามลักษณะของฉานที่เพ่งรูปธรรมและอรูปธรรม  
ตามอุบายที่ใช้ถึงแม้ฉานจะมีอารมณ์มากมายและแตกต่างกันแต่ความหมายของฉานก็เป็นอย่าง  
เดียวกัน เพราะฉะนั้น จึงควรทราบศัพท์ที่มีความหมายอย่างเดียวกันของฉาน ดังต่อไปนี้

๑. อัปนา และพยัปนา หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต โดยมีความแนบแน่นและแนบแน่น  
เป็นพิเศษอยู่กับอารมณ์เดียว
๒. ทิฏฐธรรมสุขวิหารธรรม หมายถึง ธรรมเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
๓. สันตวิหารธรรม หมายถึง ธรรมเป็นเครื่องอยู่สงบ
๔. สมาบัติ หมายถึง การเข้าสมาบัติเพื่อเสวยสุข
๕. วิโมกข์ หมายถึง ความพ้นจากธรรมตรงกันข้าม
๖. วิหารสมาบัติ หมายถึง การเข้าสมาบัติเพื่อพักผ่อน
๗. อนุปปพวิหารสมาบัติ หมายถึง การเข้าสมาบัติเพื่อพักผ่อนตามลำดับขั้นที่ตนได้บรรลุ
๘. สุญญตาสมาบัติ หมายถึง การเข้าอยู่ด้วยจิตว่าง

<sup>๑</sup>พระอุครคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) และ รศ.ดร. จำลอง สารพัดนึก, พจนานุกรมบาลี-ไทย,  
พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด), หน้า ๒๒๒.

<sup>๒</sup>ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร :  
ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น, ๒๕๔๖), หน้า ๓๘๕.

<sup>๓</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร :  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๐.

๕. พรหมวิหารสมาบัติ หมายถึง การเข้าพักผ่อนด้วยคุณธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในคุณธรรมเหล่านี้ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

สรุปแล้ว ฌานมีอารมณ์ต่าง ๆ กันแต่ให้ความหมายเหมือนกัน คือ การใช้ฌานเพื่อความสงบสุขทางด้านจิตใจอย่างเดียวกัน

### ๒.๓ ลักษณะของฌาน

ในคัมภีร์ต่าง ๆ ได้แสดงความหมายของฌานในเชิงลักษณะและหน้าที่ที่ปรากฏดังต่อไปนี้  
ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แสดงลักษณะของฌานพร้อมรูปวิเคราะห์ไว้ดังนี้<sup>๕</sup>

อารมณ์อุปนิหุฌานโต                      ปจจนิกฌาปนโต วา ฌานํ

แปลว่า ธรรมชาติที่เพ่งอารมณ์ หรือธรรมชาติที่เผาธรรมอันเป็นปฏิปักษ์ ชื่อว่า “ฌาน”  
คำว่า ฌาน เป็นธรรมชาติที่กระทำให้อึดจ้องต่ออารมณ์ หรือเพ่งอารมณ์ มีข้อความแสดงไว้ว่า

อาลมพมุปนินุณุตติ                      อิติ ฌานานิ วุจฺจเร

ฌาเปนติ วา ปจจนิกเก                      อิติปิ ฌานสยฺยิตตา ฯ

แปลว่า ธรรมชาติที่ชื่อว่า “ฌาน” เพราะเพ่งอารมณ์ มีกสิณ เป็นต้น

อีกนัยหนึ่ง ธรรมที่ชื่อว่า “ฌาน” เพราะเผาธรรมที่เป็นศัตรูต่อกัน

คัมภีร์ปฐมสมันตปาสาทิกา กล่าวถึงลักษณะหน้าที่พร้อมทั้งประเภทของฌานไว้ดังต่อไปนี้<sup>๕</sup>

ปจจนิกทมเม ฌาเปตฺติ ฌานํ                      อิมินา โยคิโน ฌายนุตฺติ ฌานํ

ปจจนิกทมเม ทหนฺติ โคจฺรํ                      วา จินฺเตนุตฺติ ฌานํ

แปลว่า ที่ชื่อว่าฌานเพราะเป็นคุณธรรมที่พระโยคีใช้เผาธรรมที่เป็นข้าศึกมีนิวรรณ์ ๕

กล่าวคือเป็นโคจรที่พระโยคีค้ำนั่งถึง

สขํ วา ตํ ฌายติ อุปนิหุฌายติ ฌานํ

อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่า ฌาน เพราะ เพ่ง กล่าวคือ เข้าไปเพ่งอารมณ์นั้นเสียเอง

พระบาลีที่ยกมาแสดงให้ทราบว่า ลักษณะเฉพาะของฌาน คือ เพ่งอารมณ์และในขณะเดียวกันก็เผาธรรมที่เป็นข้าศึก คือ นิวรรณ์ไปด้วยและเข้าครอบครองเส้นทางเป็นโคจรนั้นแล้วสงบระงับอยู่

<sup>๕</sup>วิสุทธิ.ทุดิย. ๒/๑๘๓- ๑๘๘.

<sup>๕</sup>ปจม.สมนต. ๑/๑๕๕.

## ๒.๔ ประเภทของฌาน

ฌานในพระพุทธศาสนาเดรวาท แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

๒.๔.๑ รูปฌาน หมายถึงมีรูปเป็นอารมณ์แบ่งเป็น ๔ อย่าง คือ

๑) ปฐมฌาน มีองค์ ฌาน ๕ อย่าง คือ ๑) วิตก ๒) วิจาร ๓) ปีติ ๔) สุข และ ๕) เอกัคคตา

๒) ทุตติยฌาน มีองค์ ฌาน ๓ อย่าง คือ ๑) ปีติ ๒) สุข ๓) เอกัคคตา

๓) ตติยฌาน มีองค์ ฌาน ๒ อย่าง คือ ๑) สุข ๒) เอกัคคตา

๔) จตุตถฌาน มีองค์ ฌาน ๒ อย่าง คือ ๑) อุเบกขา ๒) เอกัคคตา

รูปฌานแบ่งเป็น ๔ อย่าง ตามการบรรลุหรือเข้าถึงดังนี้<sup>๖</sup>

### ๑. ปฐมฌาน

ฌานที่หนึ่ง ประกอบด้วยองค์ ๕ อย่าง คือ ๑) วิตก ๒) วิจาร ๓) ปีติ ๔) สุข และ ๕) เอกัคคตา

ปฐมฌาน มีองค์ประกอบ ๕ อย่างเกิดจากความเจิบสังัด หรือเรียกว่าวิเวกพ้นจากนิเวรณ<sup>๗</sup> ที่มีลักษณะดังนี้

๑. ความบริสุทธิ์แห่งปฏิบัติ เป็นความงามเบื้องต้น มีลักษณะ ๓ อย่าง คือ ๑) จิตบริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นข้าศึก ๒) เพราะเหตุที่จิตบริสุทธิ์ จิตจึงดำเนินไปสู่สมณนิมิตอันเป็นกลาง ๓) เพราะเหตุที่จิตดำเนิน ไป จิตจึงเล่นตรงไปในสมณนิมิตอันเป็นกลางนั้น<sup>๘</sup>

ปฐมฌาน มีจิตบริสุทธิ์พ้นจากศัตรูคือนิเวรณ ๕ เป็นเหตุให้จิตเคลื่อนไปสู่นิมิตแห่งความสงบทำให้จิตเล่น ไปในนิมิตแห่งความสงบอันเป็นกลางนั้น

๒. ความเจริญได้ที่แห่งอุเบกขาเป็นความงามในท่ามกลางของปฐมฌานมีลักษณะ ๓ อย่าง คือ ๑) โยคีบุคคลย่อมเพ่งดูเฉยซึ่งจิตอันบริสุทธิ์ ๒) โยคีบุคคลเพ่งดูเฉยซึ่งจิตที่ดำเนินไปสู่สมณนิมิตแล้ว ๓) โยคีบุคคลเพ่งดูเฉยซึ่งจิตที่ปรากฏเป็นเอกภาพแล้ว

ปฐมฌานมีอุเบกขาที่เจริญสมบูรณ์เต็มที่เป็นความงามในตอนกลาง มีลักษณะแสดงให้เห็นว่าพระโยคีเพ่งดูจิตที่บริสุทธิ์ ดำเนินไปสู่นิมิตแห่งความสงบและปรากฏออกมาเป็นหนึ่งเดียว

๓. ความร่าเริงใจเป็นความงามในที่สุดของปฐมฌาน มีลักษณะ ๔ อย่าง คือ ๑) ความร่าเริงใจเพราะผลที่กรรมทั้งหลายซึ่งเกิดในฌานจิตนั้นไม่ล่วงล้ำก้ำเกินกัน ๒) ความร่าเริงใจเพราะผลที่อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอันเดียวกัน ๓) ความร่าเริงใจเพราะผลที่ทำให้วิริยะอันสมควรแก่อินทรีย์ทั้งหลายบังเกิดขึ้น ๔) ความร่าเริงใจเพราะผลที่ได้เอาชนะปัจจัย

<sup>๖</sup>ม.ม. ๒๐/๑๕๖/๓๑๓.

<sup>๗</sup>วิสุทธิ.ทุตติย. ๒/๑๘๖- ๑๘๘.

ปฐมฌานมีความสนุกสนานร่าเริงเป็นความงามในบั้นปลาย เพราะผลคือธรรมทั้งหลายใน ฌานจิตไม่ล่วงล้ำก้ำกินกันและกัน เพราะผลที่อินทรีย์ มีหน้าที่เดียวกัน ผลที่เหมาะสมแก่อินทรีย์ ต่าง ๆ เกิดขึ้น และผลที่ได้หาเสวนบังจัย คือ เสพคุ่นบ่อย ๆ ลักษณะเหล่านี้มีอยู่ในรูปฌานทุก ประเภท

**ปฐมฌานมีองค์ฌาน ๕ อย่าง คือ**

๑. วิตก แปลว่า ความตรึงตรึง การจรดจิตลงไปในการมณ เป็นเจตสิกกรรม (กรรมประกอบ กับจิต) มีลักษณะ ๔ อย่าง ดังนี้ คือ ๑) มีการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์เป็นลักษณะ (อารมณ์มณ จิตตตส อภินิโรปนลกขโณ) ๒) มีการกระทำให้จิตกระทบอารมณ์บ่อย ๆ เป็นกิจ (อาหนปฺปริยาหนโรโส) ๓) มีจิตที่นำเข้าไปไว้ในอารมณ์เป็นผล (อารมณ์มณจิตตตส อานยนปจฺจุปฺภูจฺจาน) ๔) มีอารมณ์ (หรือ) มีนามขันธ์ ๓ ที่เหลือ เป็นเหตุใกล้ (อารมณ์มณปทฺฐจฺจานโน (วา) เสตขนฺธคฺคฺยปทฺฐจฺจานโน<sup>๕</sup>)

วิตกมีการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์เป็นลักษณะ มีหน้าที่ทำจิตให้กระทบอารมณ์บ่อย ๆ หรือมีหน้าที่ถืออารมณ์ มีจิตที่นำเข้าไปไว้ในอารมณ์เป็นผล มี นามขันธ์ คือ เวทนา สัญญา วิญญาณ เป็นเหตุใกล้ วิตก มี ๓ อย่าง คือ ๑) เนกขัมมวิตก ตรึงในการออกจากกาม ๒) อภัยบาทวิตก ตรึงในความไม่พยายบาท ๓) อวิหิงสาวิตก ตรึงในความไม่เบียดเบียน

วิตกจัดเป็นสัมมาสังกัปปะ เป็นสังขารขันธ์ เป็นคู่ปรับถิ่นมิตระ คือ ความเชื่องซึมโง่งง

๒. วิจารณ์ แปลว่า ความตรองอารมณ์ มีในปฐมฌาน วิจารณ์เป็นเจตสิกกรรมที่ประคองสัมปยุตธรรม หรือธรรมที่เกิดร่วมให้อยู่กับอารมณ์ ทำให้ สัมปยุตธรรมที่เกิดพร้อมกันนั้น เคล้าเคลียอยู่ในอารมณ์ นั้น ๆ ด้วย มีลักษณะ ๔ อย่าง คือ ๑) มีการเคล้าคลึงอารมณ์เป็นลักษณะ (อารมณ์มณมุขฺชน ลกขโณ) ๒) มีการประกอบสหชาตกรรมไว้ในอารมณ์นั้นเป็นกิจ (ตตฺถ สหชาตานุ โยชนโรโส) ๓) มีการตามผูกพัน จิตไว้ในอารมณ์เป็นผล (จิตตอนุปฺปนฺนุชปจฺจุปฺภูจฺจานโน) ๔) มีอารมณ์เป็นเหตุใกล้ หรือมีนามขันธ์ที่ เหลือเป็นเหตุใกล้ (อารมณ์มณปทฺฐจฺจานโน วา เสตขนฺธคฺคฺยปทฺฐจฺจานโน)

วิจารณ์มีลักษณะเคล้าคลึงอารมณ์ มีหน้าที่ผูกกรรมอย่างเคียวไว้ในอารมณ์นั้น ผูกจิตไว้ใน อารมณ์เป็นผล มีสัญญาเวทนาและวิญญาณเป็นเหตุใกล้

สภาพของวิตกและวิจารณ์นี้ ใกล้ชิดติดกัน คือ การยกจิตไว้ในอารมณ์ครั้งแรก ชื่อว่า “วิตก” การตามผูกพันจิตไว้ในอารมณ์ ชื่อว่า “วิจารณ์” เปรียบเหมือนการเคาะระฆัง เสียงระฆังที่ดังปรากฏ ขึ้นครั้งแรก เปรียบได้กับวิตก เสียงระฆังที่ดังกังวานสืบต่อไป เปรียบได้กับ วิจารณ์ หรือเปรียบ เหมือนนกเขาใหญ่ที่บินไปในอากาศ เมื่อกระพือปีกโผขึ้นสู่อากาศครั้งแรก เปรียบเหมือนวิตก

<sup>๕</sup>วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริงคเฑที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์การพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๕-๒๖.



เมื่อบินติดลมแล้ว ก็กางปีกร่อนไปในอากาศ เปรียบเหมือน วิจารณ์ วิจารณ์เจตสิกนี้ รับอารมณ์ได้ละเอียดกว่าวิตก และแม้จะเกิดพร้อมกัน ก็ปฏิบัติหน้าที่ตามหลังวิตก -ความต่างกันของเจตสิกทั้งสองนี้ ปรากฏชัดเจนในองค์แห่งปฐมฌาน และทุติยฌานของลาภีบุคคล

วิจารณ์ จัดเป็นสัมมาทิฐิ เป็นปัญญา หรือ โยนิโสมนสิการมีลักษณะตรวจตรา พิจารณาเหตุผล และข้อเท็จจริงให้ได้ความแน่ชัด เป็นลักษณะตรงกันข้ามกับวิจิกิจฉาซึ่งมีลักษณะสงสัยไม่แน่ใจในเหตุผลหรือข้อเท็จจริงนั้น ๆ

๓. ปิติ แปลว่า ความปลาบปลื้ม หมายถึงเฉพาะปิตินิคเฒ่าเอิบอาบชานไปทั่วสรรพางค์กายที่เรียกว่า ฌณาปิติ ปิตินิยามานที่ ๑ และ ๒ ปิตินี้เป็นเจตสิกประเภทสังขารขันธ์ มีลักษณะ ๔ อย่าง คือ ๑) มีความชุ่มชื่นใจในอารมณ์เป็นลักษณะ (สมมุติปิยาขณลกขณา) ๒) มีการทำให้อิมกายอิมใจหรือซาบซ่านทั่วร่างกายเป็นกิจ (กายจิตตปิยนรสา วา ฌณรสา) ๓) มีความฟูใจเป็นผล (อภยขยจจุปฏฐานะ) ๔) มีนามขันธ์ ๓ ที่เหลือ (เวทนา, สัญญา, วิญญาณ) เป็นเหตุใกล้ (เสตขนุชคตยปฏฐานะ)

ปิติ มี ๕ อย่าง คือ ๑) ขุทุกกาปิติ ปิติเพียงเล็กน้อย พอรู้สึกขนลุกชูชันเบา ๆ แล้วก็หายไปไม่เกิดขึ้นอีก ๒) ขณิกาปิติ ปิติชั่วขณะเหมือนสายฟ้าแลบ เกิดขึ้นแล้วก็หายไป แต่เกิดขึ้นได้บ่อย ๆ ๓) โอกกนตिकाปิติ ปิติเป็นพัก ๆ ภายใหวอนโยกโคลงเหมือนคลื่นกระทบฝั่งแล้วหายไป ๔) อุกุเพงคาปิติ ปิตินตัวลอย มีกำลังมาก ทำให้กายลอยขึ้นไปบนอากาศได้ ๕) ฌณาปิติ ปิตินิคเฒ่าเอิบ ซาบซ่านไปทั่วร่างกาย เหมือนกระเพาะน้ำเบาที่เต็ม และท้องภูเขาที่กระแสน้ำใหญ่ไหลเข้าจนเต็ม ตั้งอยู่ได้นาน เช่น รูปพรหมทั้งหมดไม่ต้องกินอาหารอยู่ได้ด้วยฌณาปิติ

๔. สุข แปลว่า ความสำราญ ความเบาสบาย หมายถึง “ธรรมชาติที่เข้าไปขบกินหรือขุดออกเสียซึ่งความไม่สบายกายความไม่สบายใจ มีในยามที่ ๑ ถึงที่ ๓ ความสุขทางกายอย่างประณีต”<sup>๑๑</sup> สุขในปฐมฌานนี้สมดังพระพุทธพจน์ว่า

เปรียบเหมือนพนักงานสร้างสنان หรือลูกมือพนักงานสร้างสنان ผู้ชำนาญ เทพกตตัวลงในภาชนะสัมฤทธิ์แล้วเอาน้ำประพรมให้ติดเป็นก้อนพอกกเย็น ก้อนกตตัวที่ขางซึมไปจับ ก็ติดกันหมด ๆ ไม่กระจายออก ฉันทใด ภิกษุทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิม ด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย ที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง ฉันทนั้น”<sup>๑๒</sup> เมื่อเธอพิจารณาเห็นนิรวณ ๕ ประการเหล่านี้ ที่ละได้แล้วในตนเธอมีกายสงบแล้วย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น

<sup>๑๑</sup>วิสุทธิ.ทศ. ๒/๑๘๒.

<sup>๑๒</sup>วิสุทธิ.ทศ. ๒/๑๘๔.

<sup>๑๓</sup>ที.ที. ๕/๒๒๗/๗๖.

เธอสังัดจากกาม สังัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ และสุข เกิดแต่วิเวกอยู่ เธอทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้น เอิบอึ่มซาบซ่าด้วยปีติ และสุขเกิดแต่ วิเวก ไม่มีส่วนใด ๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัวที่ปีติและสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง"<sup>๑๒</sup>

สุข จัดเป็นเจตสิกประเภทเวทนาชั้น ๓ ธรรมชาติที่สวຍอารมณฺ์สบาย มีลักษณะที่แสดงไว้ดังนี้ คือ ๑) มีการสัมผัสกับ โภจภูตพารมณฺ์ที่ดีเป็นลักษณะ (อัญช โภจภูตพารมณฺ์ ๒) มีการทำให้ สัมผัสชยธรรมเจริญ เป็นกิจ (สมปยุตคานํ พยุหฺนรสา) ๓) มีความยินดีทางกายเป็นผล (กายิกอสุสาท ปจฺจุปฺภูจฺจนา) ๔) มีกายปราทเป็นเหตุใกล้ (กายินฺทฺริยปฺภุจฺจนา)<sup>๑๓</sup>

สุขนั้นมีลักษณะปลอดโปร่งไม่อึดอัดคัดค้านกับขำกับอุทฺธจจะและถูกจะซึ่งมี ลักษณะคือคพฺล่าน ร้าคาญ เหมือนน้ำเป็นคลื่น

ปีติ กับ สุข นั้น มีลักษณะต่างกัน กล่าวคือ ปีติ หมายถึง ความยินดีในการ ได้อารมณฺ์ที่ ต้องการ ส่วนสุข หมายถึง ความยินดีในการสวຍรสาอารมณฺ์ที่ต้องการ ตัวอย่าง เช่น คนผู้หนึ่ง เดินทางไปในทะเลทราย เหนื่อยอ่อน ร้อนมากและหิวกระหาย ต่อมา เขาเห็นหมู่บ้านและแอ่งน้ำ หรือพบคนบอกว่า มีหมู่บ้านและแอ่งน้ำอยู่ใกล้ที่นั่น เมื่อเขาไปถึง เข้าพักนอนและดื่มน้ำที่หมู่บ้านและ แอ่งน้ำนั้นสมใจ อากาศดีใจเมื่อเห็น หรือได้ยินข่าวหมู่บ้านและแอ่งน้ำนั้น เรียกว่าปีติ อากาศชื่นใจ เมื่อได้เข้าพักที่ดื่ม น้ำและได้ดื่มน้ำ เรียกว่าสุข ปีติและสุขในปฐมฌานนี้ เกิดจาก วิเวก

วิเวก ๓ อย่าง คือ ๑) กายวิเวก ความสังัดทางกาย เช่น การอยู่ในเสนาสนะอันสังัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ชองเขา ช่องเขา ป่าไม้ ป่าช้า ป่าช้า ที่แจ้ง ลอมฟาง และการ ยืน เดิน นั่ง นอน คนเดียว ๒) จิตตวิเวก ความสังัดทางจิต ของผู้บรรลุปฐมฌาน สังัดจากกาม อกุศลธรรมทั้งหลาย ทุติชฌาน สังัดจากวิตกวิจารณ์ ฯลฯ จนเป็นอรหนต์ สังัดจากสังโยชนเบื้องสูง ๕ อย่าง ๓) อุปธิวิเวก ได้แก่ กิเลส, ฌันช, อภิสังขาร สำหรับพระนิพพาน ก็เรียกว่า อุปธิ เพราะเป็นธรรมที่ระงับสังขารทั้งปวง"<sup>๑๔</sup>

กายวิเวกเป็นความสังัดทางด้านร่างกาย รวมทั้งสภาพแวดล้อมไม่มีเสียงรบกวน จิตตวิเวก เป็นความสังัดทางจิต และอุปธิวิเวกเป็นความสังัดจากกิเลสได้แก่นิวรณฺ์ ๕

๕. เอกคคตา แปลว่า ความที่จิตมีอารมณฺ์เป็นหนึ่ง ได้แก่ ตัวสมาธิ มีในฌานทุกฌาน ตั้งมั่น อยู่ในองค์ทั้ง ๔ ประการนั้น ไม่คลาดเคลื่อน เอกคคตาเป็นเจตสิก เป็นธรรมชาติที่สงบทำให้สัมปยุตธรรม ตั้งอยู่ในอารมณฺ์เดียวมีลักษณะ ดังนี้ ๑) มีการไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ (อวิกุเขปลกฺขณา) ๒) มีการรวบรวม

<sup>๑๒</sup>ที.ที. ๑๑/๑๒๗/๓๒๓-๔.

<sup>๑๓</sup>วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, อ่างแล้ว, หน้า ๒๗.

<sup>๑๔</sup>บ.ม. ๖๕/๓๓/๑๕๑.

สหชาตธรรมเป็นกิจ (สหชาตานิ สมมปิณฑนรสา) ๓) มีความสงบเป็นผล (อุปสมปจฺจุปฏฺฐานา) ๔) มีสุขเวทนาเป็นเหตุใกล้ (สุขเวทนาปทฺฐานา)<sup>๕</sup>

เอกัคคตา มีลักษณะไม่ฟุ้งซ่าน มีหน้าที่รวบรวมสหชาตธรรมคือธรรมที่เกิดร่วมกัน มีผลเป็นความสงบ มีการเสวยสุขเป็นเหตุใกล้ มีลักษณะหนึ่ง ๆ เทียงตรง ตรงกันข้ามกับกามฉันทะ ซึ่งมีลักษณะกระสับกระส่าย คั่นรน

## ๒. ทุติยฉาน

ฉานที่สอง เป็นฉานที่สงบประจักษ์จากวิตกวิจารณ์ เหลือองค์ฉาน ๓ อย่าง คือ ๑. ปีติ ๒. สุข และ ๓. เอกัคคตา

ลักษณะแห่งตุติยฉาน มี ๖ อย่าง คือ ๑. วิตกวิจารณ์ระงับ (วิตกฺกวิจารณ์ วุปสมมา) ๒. ผ่องใสในภายใน (อชฺฌตฺตํ สมปฺสทาณิ) ๓. มีใจเป็นหนึ่งเด่นชัด (เจตโส เอโกทิกาวิ) ๔. ไม่มีวิตก คือ ไม่คิด (อวิตกฺก) ๕. ไม่มีวิจารณ์ คือ ไม่อ่าน (อวิจารณ์) ๖. สุขและปีติเกิดจากสมาธิ (สมาธิขมปีติสุข)

ในตุติยฉานวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ผ่องใสในภายในมีใจเป็นหนึ่งเด่นชัดมีสุขและปีติเกิดจากสมาธิ ดังปรากฏข้อความในพระสูตรว่า

ภิกษุบรรลุตุติยฉาน มีความผ่องใสแห่งใจในภายในเป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตก วิจารณ์ สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอทำกายนี้แหละให้ ชุ่มชื้น เอิบอím ซาบซ่าน ด้วยปีติและสุขเกิดแต่สมาธิ ไม่มีส่วนใด ๆ แห่งกายของเธอ ทว่าทั้งตัวที่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกมีน้ำปั่นป่วน ไม่มีทางที่น้ำจะไหลมาได้ทั้งในทางด้านตะวันออก ด้านใต้ ด้านตะวันตก ด้านเหนือ ทั้งฝนก็ไม่ตกเพิ่มตามฤดูกาล แต่สายน้ำเย็นพุ่งขึ้นจากห้วงน้ำนั้นแล้ว จะพึงทำห้วงน้ำ นั้นแหละให้ชุ่มชื้นเอิบอím ซาบซ่านด้วยน้ำเย็น ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งห้วงน้ำนั้นทั้ง หมดที่น้ำเย็นจะไม่พึงถูกต้อง ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นแล ย่อมทำกายนี้แหละ ให้ชุ่มชื้น เอิบอím ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่สมาธิไม่มีสำนึกแห่งกายของเธอทว่าทั้งตัวที่ปีติ และสุขเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง...<sup>๖</sup>

ตุติยฉานนี้ ต่างจากปฐมฉานคือ ปฐมฉานนั้น ปีติและสุขเกิดแต่วิเวก ส่วนตุติยฉานนี้ปีติและสุขเกิดจากสมาธิ ตุติยฉาน มีจิตใจผ่องใส เป็นหนึ่งผุดขึ้น

<sup>๕</sup>วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, อ้างแล้ว, หน้า ๒๘.

<sup>๖</sup>ม.ม. ๒๐/๑๕๗/๓๑๔.

### ๓. ตติยฌาน

ฌานที่ ๓ มีองค์ฌาน ๒ อย่าง คือ ๑) สุข ๒) เอกัคคตา

ตติยฌานมีลักษณะ ๔ อย่าง คือ ๑) ปีติคลายออก (ปีติยา จ วิราคา) ๒) อยู่อย่างผู้มีใจเป็นกลาง (อุpekขโก จ วิหริติ) ๓) มีสติสัมปชัญญะ (สโต จ สมปชาโน) ๔) เสวยสุขด้วยนามกาย คือ เวทนา, สัญญา, สังขารและวิญญาณ (สุขญจ กายน ปฏิสเวเทติ ынตุ อริยา อัจจิกขนฺติ อุpekขโก สติมา สุขวิหาริตี ตติย ฌานํ ฯ) ดังปรากฏข้อความในพระสูตรว่า

ภิกษุ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า “ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข”

ภิกษุทำกายนี้ให้ชุ่มชื้น เอิบอิม ซาบซ่านด้วยสุขอันปราศจากปีติ ไม่มีส่วนใด ๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัวที่สุขอันปราศจากปีติจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุ เปรียบเหมือน ในกอบัวขาว ในกอบัวหลวง หรือในกอบัวขาว ดอกบัวขาว ดอกบัวหลวง หรือดอกบัวขาว บางเหล่าซึ่งเกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ในน้ำน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้น ชุ่มชื้น เอิบอาบ ซึมซาบ ด้วยน้ำเย็น ตลอดจนยอดตลอดเง้าไม่มีส่วนใด ๆ แห่งดอกบัวขาว ดอกบัวหลวง หรือ ดอกบัวขาว ทั่วทุกส่วนที่น้ำเย็นจะไม่พึงถูกต้อง<sup>๑๖</sup>

ในตติยฌานนี้ ปีติคลายไป เกิดอุเบกขาและสติสัมปชัญญะ การเสวยสุขนั้นนามกาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นผู้เสวย เป็นสุขที่ไม่ตื่นแต่้าและไม่กระเพื่อม

### ๔. จตุตถฌาน

ฌานที่สี่ ประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ อย่าง คือ ๑. อุเบกขา ความวางเฉย และ ๒. เอกัคคตา ความมีอารมณ์เป็นหนึ่ง

ลักษณะของจตุตถฌานมี ๔ อย่าง ดังนี้ ๑) ละสุข และทุกข์ (สุขสฺส จ ปหานา ทุกฺขสฺส จ ปหานา) ๒) คับความดีใจเสียใจ (บุพฺเพว โสมนสฺส โทมนสฺसानํ อุตฺถจฺจมา) ๓) จิตไม่มีทุกข์ไม่มีสุข (อทุกฺขมสุขํ) ๔) จิตสะอาดหมดจดด้วยสติมีอุเบกขากำกับ (อุpekขาสติปาริสฺสุทฺธิ)

จตุตถฌานเป็นฌานที่ละสุขทุกข์ ละความดีใจเสียใจออกไป เป็นความสงบทางใจ เป็นจิตใจที่สะอาดหมดจดด้วยสติที่อุเบกขาควบคุม อุเบกขาในจตุตถฌานแตกต่างจากอุเบกขาในตติยฌาน อุเบกขาตติยฌาน หมายถึง ความนิ่งเพื่อเสวยสุขโดยที่ร่างกายไม่สั่นคลอน ส่วนอุเบกขาในจตุตถฌาน เป็นลักษณะของจิตที่ละสุขทุกข์ โสมนัส โทมนัส

<sup>๑๖</sup>ที.ที. ๑๑/๑๓๐/๓๒๕.

อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย เป็นองค์ธรรม ที่ปรากฏอยู่ในจุดตกตาม ประกอบอยู่กับ  
 เอกัคคตา พระพุทธองค์ตรัสเรียกจิตในเวลานี้ว่า “อุเบกขา” เป็นจิตที่ไม่ทุกข์ไม่สุข ไม่ดีใจไม่เสียใจ  
 ดังปรากฏข้อความในพระสูตรว่า

ภิกษุบรรลจุดตกตาม ไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ เพราะละสุขและทุกข์ และดับโสมนัส  
 โทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ เชนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้แหละ  
 ด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีส่วนใด ๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัวที่ใจอันบริสุทธิ์  
 ผ่องแผ้ว จะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนบุรุษจะพึงนั่งคลุมตัวตลอดศีรษะด้วยผ้าขาว  
 ไม่มีส่วนใด ๆ แห่ง กายทุก ๆ ส่วนของเขาที่ผ้าจะไม่ถูกต้อง ฉนั้นใด ภิกษุก็ฉนั้นนั่นแล  
 เชนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้แหละด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีส่วนใด ๆ แห่งกายของ  
 เธอทั่วทั้งตัว ที่ใจอันบริสุทธิ์ ผ่องแผ้วจะไม่ถูกต้อง<sup>๑๘</sup>

จากข้อความดังกล่าวนี้ชี้ให้เห็นว่า จิตที่ประกอบด้วยอุเบกขาในจุดตกตามนั้นมีลักษณะแผ่  
 ไปทั่วทั้งร่างกาย เป็นจิตที่สงบนิ่งเฉยอยู่ ต่างจากอุเบกขาในคตยิตตามาน คือ อุเบกขาในคตยิตตามานจะ  
 รู้สึกว่ามีผู้เสวยสุขอยู่ แต่อุเบกขาในจุดตกตามไม่มีผู้เสวยสุข จิตใจกับร่างกายเป็นอันหนึ่งอัน  
 เดียวกัน เป็นลักษณะของความสงบ

๒.๔.๒ อรูปฌาน หมายถึง ฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์<sup>๑๙</sup> ภาพของผู้เข้าถึงอรูปฌาน<sup>๒๐</sup>

๑. อากาสนัญจายตน แปลว่า การเพ่งอารมณ์ คือ อากาสนไม่มีที่ที่สุด อากาสนัญจายตนตาม  
 นี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ปฐมารูปฌานแปลว่าอรูปฌานที่หนึ่ง มีองค์ตาม ๒ อย่าง คือ ๑) อุเบกขา  
 ๒) เอกัคคตา อารมณ์ที่เพ่งได้แก่อากาศที่เป็นอนันต์ คือไม่มีที่ที่สุด หรือเรียกว่าอากาสนัญจายตนระ  
 เป็นอากาศที่เพิกกลืนออกไป เรียกว่า กลืนคุณสมาธิภาส เป็นการเพิกออกไปโดยสิ้นเชิง โดยทั้งการ  
 รับรู้รูป ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎก ว่า “ภิกษุผู้บรรล่อากาสนัญจายตนตาม ด้วยมนสิการว่า  
 “อากาศไม่มีที่ที่สุด” เพราะก้าวล่วงรูปสัญญา โดยประการทั้งปวง เพราะดับปฐมิสัญญาได้ เพราะไม่  
 มนสิการนาคตตสัญญา”<sup>๒๑</sup> ก้าวล่วงรูปสัญญาโดยประการทั้งปวง หมายถึง ก้าวล่วงความหมายรู้ของ  
 โยคีผู้เข้าถึงรูปาวจรสมาบัติ สัญญาในรูปตาม ๑๕ ที่จัดเป็นกุศลจิต ๕ วิปากจิต ๕ และกิริยาจิต ๕  
 และรูปสัญญา คือ อารมณ์กลืนทั้ง ๕ (เว้นอากาศกลืน) ดับปฐมิสัญญา หมายถึง ดับความหมายรู้ที่

<sup>๑๘</sup> ที.สี. ๑๑/๑๓๑/๓๒๖.

<sup>๑๙</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, อ้างแล้ว, หน้า ๑๓๓๗.

<sup>๒๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๘๘.

<sup>๒๑</sup> สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๕,  
 (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๗๕-๕๗๒.

เกิดขึ้นเพราะจับกับรูปกระทบกันเรียกว่า รูปสัญญา ในกรณีของโศตะได้ยินเสียง เรียกว่าโศต - สัญญา ก็ทำนองเดียวกัน ปฏิฆสัญญา เป็นชื่อของทวิปัญญาญาณ ๑๐ อย่าง คือ ฝ่ายกุศลวิบาก ๕ อย่าง ฝ่ายอกุศลวิบาก ๕ อย่าง<sup>๒๒</sup> ไม่ใฝ่ใจนานัตตสัญญา หมายถึง ไม่ใฝ่ใจความหมายรู้อย่าง ๆ มี ๔๔ อย่าง คือ<sup>๒๓</sup> กามาวจรกุศลสัญญา ๘ อกุศลสัญญา ๑๒ กามาวจรกุศลวิบากสัญญา ๑๑ อกุศลวิบากสัญญา ๒ และกามาวจรกิริยาสัญญา ๑๑

๒. วิญญาณัญญาชยตน แปลว่า ฌานที่มีอารมณ์ คือ ความรู้แจ้งอันไม่มีที่สุด ฌานนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทุตติยารูปฌาน แปลว่า ฌานที่ ๒ มีองค์ฌาน ๒ อย่าง คือ ๑) อุเบกขา ๒) เอกัคคตา<sup>๒๔</sup>

อารมณ์ของฌานนี้ได้แก่ วิญญาณ คือ ความรู้แจ้งที่เป็นอนันต์ หรือเรียกว่าวิญญาณัญญาชยตนะ กล่าวอีกอย่างหนึ่ง คือ มีอากาศัญญาชยตนจิตเป็นอารมณ์

๓. อากิญจัญญาชยตน แปลว่า ฌานที่มีอารมณ์ คือ ความไม่มีอะไร ๆ แม้น้อยหนึ่ง เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ตติยารูปฌาน หรืออรูปรูปฌานที่ ๓ มีองค์ฌาน ๒ อย่าง คือ ๑) อุเบกขา ๒) เอกัคคตา อารมณ์ของฌานนี้ ได้แก่ ความไม่มีอะไร หรือเรียกว่า “นัตถิกภาวะ”<sup>๒๕</sup>

๔. เนวสัญญานาสัญญาชยตน แปลว่า ฌานที่มีอารมณ์มีสำนึกอยู่ก็ไม่ใช่ ไม่มีสำนึกอยู่ก็ไม่ใช่ เพราะฌานนี้ประณีตมาก มีความสำนึกรู้อยู่นิดเดียว ท่านเปรียบเหมือนน้ำมันทาบาตร นิดเดียวที่ไม่พอจะใส่ขวดแต่จะว่า ไม่มีก็ไม่ได้เพราะมีติดบาตรอยู่ ฌานนี้เรียกว่าอีกอย่างหนึ่งว่า จตุตถารูปฌาน หรืออรูปรูปฌานที่ ๔ มีองค์ธรรม ๒ อย่างธรรม คือ ๑) อุเบกขา ๒) เอกัคคตา อารมณ์ของฌานนี้ ได้แก่ อากิญจัญญาชยตนฌานจิต<sup>๒๖</sup>

อรูปรูปฌาน ๔ อย่างเป็นการกำหนดรับอารมณ์ที่ไม่มีรูป จดมุ่งหมาย คือ ความต้องการภพภูมิ เป็นนามธรรม ด้วยเหตุผลของบุคคล ๒ พวก คือ

พวกที่ ๑ เห็นโทษของรูปกายที่ว่า บุคคลจะทุกข์ก็เพราะมีรูปกายเป็นเหตุ เช่น การตีรันฟันแทง เป็นโรคภัยไข้เจ็บ เกิดความหิวความกระหาย ตลอดจนความกำหนดรักใคร่ ล้วนแต่เนื่องมาจากรูปกายทั้งสิ้น ถ้าไม่มีรูปกายแล้วสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะไม่เกิดเพราะไม่มีที่อาศัยให้เกิด จึงเบื่อหน่ายในรูปกายแล้วปรารถนาสิ่งที่ไม่ใช่รูป

<sup>๒๒</sup> อภ.สง. ๗๘/๑๕๒/๕๕๒.

<sup>๒๓</sup> อภ.สง. ๗๑๕/๓๒๐.

<sup>๒๔</sup> ม.ม. ๒๐/๑๕๘/๓๑๔.

<sup>๒๕</sup> ม.ม. ๒๐/๑๕๘/๓๑๔.

<sup>๒๖</sup> ม.ม. ๒๐/๑๐๑/๒๑๕.

พวกที่ ๒ ไม่ได้มองเห็นโทษของร่างกาย แต่เห็นว่าฉนวนที่อาศัยรูปเป็นอารมณ์นั้น หยาบกว่าฉนวนที่มีนามธรรมเป็นอารมณ์ สมบัติที่เกิดจากอรุณฉนวนต้องมีกำลังมั่นคงและประณีตมาก แล้วจึงปรารถนาจะได้ฉนวนที่ประณีตยิ่ง และมีกำลังมั่นคงกว่า<sup>๒๑</sup>

ตามที่กล่าวนั้นจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติธรรมเพื่อจะให้เกิดฉนวนคูเหมือนจะเป็นเรื่องยากมาก เพราะเหตุนี้เองจึงทำให้คนจำนวนมากคิดว่า ฉนวนเป็นเรื่องเกินเลยวิสัยไม่อาจทำได้ในยุคปัจจุบัน แต่ถ้าเรารู้ถึงหลักวิธีการและปฏิบัติตามวิธีที่พระพุทธเจ้าวางไว้ก็สามารถที่จะทำได้ ถ้ารู้หลักการต่าง ๆ ก็คงไม่ยากเท่าที่ควรนักขอเพียงอย่างพึงคว่นสรุปว่า เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้เท่านั้นก็พอ

## ๒.๕ วิธีปฏิบัติเพื่อการได้ฉนวนของพระพุทธศาสนาเถรวาท

การเจริญกรรมฐาน คือ การพอกพูนที่ตั้งแห่งการงานทางใจ กล่าวคือเพิ่มพูนบุญกุศล โดยอาศัยอารมณ์ ๔๐ เป็นอารมณ์ แก่ใจจริต หรือพฤติกรรมทางจิต อันเป็นจริตฝ่ายอกุศล มาเป็นจิตที่เป็นกุศล เพื่อสงบระงับดับกิเลสที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจสงบเกี่ยวเกาะอารมณ์ใหม่ เป็นอุบายเรื่องปัญญา เพื่อรู้แจ้งสัจธรรม และหลุดพ้นจากกิเลสบรรลุนิพพาน มีแบบแผนที่ได้ปฏิบัติสืบ ๆ กันมา มีลำดับขั้นตอนที่ท่านแสดงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังนี้

๑) ตัณห์ปฏิกิริยา คือ เหตุกังวล ๑๐ อย่าง ได้แก่ ๑. อวาโส ที่อยู่ ๒. กุล ๓. ฐานะ ๔. ลาภ ๕. คโณ คณะ หรือพรรคพวก เพื่อนฝูง ๖. กัมม ๗. การงาน ๘. อุตธานี การเดินทางไกล หรือการท่องเที่ยว ๙. ญาติ ญาติ ๑๐. อาพาธ ๑๑. คณฺณ คันณะ หรือการศึกษาเล่าเรียน ๑๒. อิทธิ คือ ฤทธิ์ของปลุชน อำนาจ เกียรติยศ ชื่อเสียงผู้มุ่งปฏิบัติกรรมฐานจะต้องตัดปฏิกิริยาเหล่านี้ให้ได้<sup>๒๒</sup>

๒) เข้าหากัลยาณมิตร คือ ครูอาจารย์ ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐาน ได้แก่ ๑. ปีโย ผู้เป็นที่ตั้งแห่งความรัก ๒. ครุภาโว นำเคารพ ๓. ภาวนีโย นำยกย่อง ๔. วตุตา ตักเตือน ๕. วจนกฺขโม อดทนต่อคำพูด ๖. คมฺภีโร ถัด กตฺตา กล่าวธรรมลึกลับซึ่งได้ ๗. โน จฺญฺจฺจเน นิโยชเย ไม่ชักชวนในทางเสียหาย

๓) รับเอากรรมฐาน อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓๐ อย่าง ที่เหมาะกับจริตของตน

๔) เข้าอยู่ในวัด หรือสถานที่ที่เหมาะสมกับการเจริญกรรมฐานและตัดปฏิกิริยา ข้อกังวลเล็กน้อย ๆ ให้หมดไป

๕) ปฏิบัติตามวิธีเจริญกรรมฐาน

รายละเอียดของวิธีปฏิบัติตามหัวข้อเหล่านี้ ท่านกล่าวไว้สำหรับพระภิกษุผู้กระทำการฝึกกรรมฐานอย่างเอาใจจริงเอาใจ อาจจะเป็นเวลาหลายเดือนหลายปี ติดต่อกันเป็นการปฏิบัติที่ต้องใช้เวลา และจะได้ผลมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติเอง

<sup>๒๑</sup>วิสุทธิ. ทศ. ๒/๑๓๔-๑๕๔.

<sup>๒๒</sup>วิสุทธิ. ปจ. ๑/๑๑๒.

### ๒.๕.๑ วิธีสมาทานขอพระกรรมฐาน

วิธีสมาทานขอพระกรรมฐานเป็นการถือเอาพระกรรมฐานจากครูอาจารย์ที่เชี่ยวชาญพระกรรมฐาน เพื่อนำตัวไปมอบแก่พระกรรมฐานอุทิศกายใจเพื่อปฏิบัติพระกรรมฐานจนกระทั่งบรรลุนิพพาน วิธีสมาทานขอพระกรรมฐานมีดังต่อไปนี้

๑) ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้พระกรรมฐาน

๒) จุกฐปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

๓) ถ้าเป็นพระภิกษุให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกาให้สมาทานศีลก่อน

๔) มอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย กล่าวว่า “อิมามหิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ” ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาค ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

๕) มอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ กล่าวว่า “อิมามหิ อาจริย อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ” ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญพระกรรมฐาน

๖) ขอพระกรรมฐาน กล่าวว่า “นิพฺพทานุสฺส เม ภนฺเต สจฺจนฺนิกรณฺตถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ” ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรคผลนิพพาน

๗) แผ่เมตตาว่า “อหํ สุขิโต โหมิ นิตฺทุกฺโข โหมิ อเวโร โหมิ อพฺยาปฺชฺโณ โหมิ อนินฺโฆ โหมิ สุขิ อุตฺตานิ ปฺริหรามิ” ขอให้ข้าพเจ้าถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีควมเบียดเบียนกันและกัน ไม่มีความทุกข์กายและใจ ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด “สพฺเพ สุตฺตา สุขิตา โหนตุ นิตฺทุกฺขา โหนตุ อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺชฺมา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สุขิ อุตฺตานิ ปฺริหรนฺตุ” ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน จงถึงซึ่งความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีควมเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีควมทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

๘) เจริญมรณานุสสติ “อทุทฺฐวํ เม ชีวิตํ ทฺฐวํ มรณํ อวสฺสํ มชา มริตฺตพฺพํ มรณฺปริโยสานํ เม ชีวิตํ ชีวิตเมว อนินฺตํ มรณํ นินฺตํ” ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน เราจะต้องตายแน่ เพราะชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอนแท้

๙) ตั้งสัจจอธิษฐาน “เขเนว ฆนฺติ นิตฺพฺพานํ พุทฺธา เตสฺสจฺจ สวกา เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฺฐาน สลฺยณฺนินา” พระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์บัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปฏฺฐาน ๔

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจอธิษฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยและต่อครูอาจารย์ว่า จะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง ๆ เท่าที่ตนมีโอกาส เท่าที่ตนสามารถจะปฏิบัติได้ เพื่อบูชาพระรัตนตรัย ขอขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปฺปนาสมาธิ จงบังเกิดในมโนทวาร ในโอกาสบัดนี้เถิดฯ



๑๐) ตั้งความปรารถนา “อิมาย ชมมานุชฌมปฏิบัติยา รตนคัคคิ ปุเชมิ” ข้าพเจ้าขอบูชา พระรัตนตรัยด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้ และด้วยสัจจวาจาที่ได้กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ ข้าพเจ้าได้สำเร็จผลสมความปรารถนาในเวลาอันไม่ช้านี้เทอญ

๑๑) สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

๑๒) อยู่ในสถานที่ไม่ใกล้ไม่ไกลจากหมู่บ้านเกินไป คนสัญจรผ่านไปมาน้อย มีลมแดด อากาศสบายดี ไม่มีแมลงสัตว์เลื้อยคลานรบกวน ความสะดวกในปัจจุบัน มีอาจารย์ที่ศีกษสอนถ้าอยู่ในป่า อยู่ในถ้ำ อยู่ในภูเขา ควรจะสวดกรรมนิยเมตตสูตรและขันธปริตรด้วย

๑๓) การเลือกอารมณ์กรรมฐานให้เหมาะกับจริตให้เลือกอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ ที่เหมาะแก่จริต พฤติกรรมของจิต ๖ อย่าง คือ ๑) รากจริต รักสวยรักงาม ๒) โทสจริต ใจร้อน ๓) โมหจริต งมงาย เวลา ๔) สัทธาจริต ศรัทธานิยม ๕) พุทธิจริต เหตุผลนิยม ๖) วิตกจริต ฟุ้งซ่าน เลื่อนลอย<sup>๒๘</sup>

สำหรับเรื่องจริตนี้ ผู้มุ่งปฏิบัติจะเข้าใจ หรือจะรู้ลักษณะนิสัยตัวเองด้วยก็ดี หรือถ้าไม่รู้เอง อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานต้องรู้และเข้าใจดีเพื่อสะดวกในการแก้ไขอารมณ์ กล่าวคือ

๑. คนรากจริต กรรมฐานที่เหมาะสม ได้แก่ อสุภะ ๑๐ และกายคตาสติ

๒. คนโทสจริต กรรมฐานที่เหมาะสม ได้แก่ พรหมวิหาร ๔ วัฒนกสิณ ๔

๓. คนโมหจริตและวิตกจริต กรรมฐานที่เหมาะสม ได้แก่ อานาปานสติ ที่เป็นอัปปนาเหมาะแก่คน โมหจริต

๔. คนศรัทธาจริต กรรมฐานที่เหมาะสม ได้แก่ อนุสสติ ๖ ข้อแรก

๕. คนพุทธิจริต กรรมฐานที่เหมาะสม ได้แก่ มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ จตุธาตววัตถานและอาหารปฏิบัติอุทสถัญญา

๖. คนวิตกจริต กรรมฐานที่เหมาะสม ได้แก่ กสิณที่มีอารมณ์ไม่แรง (ปริตตารมณ์)

เรื่องอารมณ์กัมมัฏฐานนี้ อาจารย์ผู้สอนจะให้กัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่ผู้มุ่งปฏิบัติหรือผู้ปฏิบัติรู้พฤติกรรมของจิตตัวเองจะเลือกให้เหมาะเองก็ได้

๑๔) การปรับอินทรีย์ให้พอดี คือ สัทธา กับ ปัญญา และ สมาธิ กับ วิริยะ ต้องมีสัดส่วนที่เท่ากัน ส่วนสติให้มีมาก ๆ

๑๕) การกำหนดคำที่มีความหมายคงต่อไปนี้ คือ ๑. การบริกรรม ๒. บริกรรมนิมิต หมายถึง อารมณ์ของกรรมฐานที่นำมากำหนดพิจารณา. ๓. อุกคหนิมิต หมายถึง อารมณ์ของกรรมฐานที่ปรากฏขึ้นในมโนทวาร ขณะที่กำลังเจริญภาวนาอยู่อย่างชัดเจน คล้ายเห็นด้วยตาเนื้อ ๔. ปฏิภาคนิมิต หมายถึง อารมณ์ของกรรมฐานที่ปรากฏแจ่มชัดแก่ใจ ของผู้เจริญภาวนา ยิ่งขึ้นกว่าอุคคหนิมิต

<sup>๒๘</sup> ม.ม. ๒๐/๓๔๒/๕๖๗-๕๖๘.

๕. การภาวนา ๑) บริกรรมภาวนา หมายถึง การเจริญกรรมฐาน ในระยะแรกเริ่มใช้สติระคองใจ กำหนดพิจารณาในอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ๒) อุปจารภาวนา หมายถึง การเจริญกรรมฐานในขณะที่เมื่ออุคคหนิมิตเกิดปรากฏในมโนทวาร ๓) อัปนาภาวนา หมายถึง การเจริญภาวนา ในขณะที่ปฏิภาคนิมิตปรากฏ จิตเป็นสมาธิแนบแน่นมีองค์ฌานปรากฏขึ้นครบบริบูรณ์

บริกรรมภาวนา ใช้ได้ทั่วไปกับกรรมฐานทุกอย่าง อุปจารภาวนา ใช้ได้ในกรรมฐาน ๑๐ อย่าง คือ อนุสสติ ๘ ตั้งแต่พุทธานุสสติถึงมรณัสสติ กับอาหารเรปฏิกูลสัญญา และจตุชาดวัดถาน เพราะเป็นกรรมฐานสุขุมละเอียด ส่วนอัปนาภาวนานั้น ใช้ได้ในกรรมฐาน ๓๐ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อานาปานสติ ๑ กายคตาสติ ๑ พรหมวิหาร ๔ และอรุปรกรรมฐาน ๔

กรรมฐานและการบรรลु กรรมฐาน ๑๑ อย่าง คือ อสุภะ ๑๐ กับกายคตาสติ ๑ บรรลुเพียงรูปาวจรปฐมฌาน พรหมวิหาร ๓ อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา ให้บรรลुरुูปาวจรฌานทั้ง ๓ ส่วน อุเบกขา พรหมวิหาร ให้บรรลुरुจตุตถฌาน อย่างเดียว อรุปรกรรมฐาน ๔ ให้บรรลुरुูปาวจรฌานอย่างเดียว

สรุปแล้ว การสมาทานขอพระกรรมฐาน ได้แก่ พิธีขอพระกรรมฐานมอบตัวต่อพระอาจารย์ กรรมฐานเป็นพิธีที่สืบต่อกันมาเพื่อปฏิบัติพระกรรมฐานให้บรรลुถึงอุจาสสมาธิและอัปนาสมาธิ ตามลำดับ

### ๒.๕.๒ วิธีการเข้าฌาน

การเข้าฌานได้จะต้องเพ่งจิตไปที่อารมณ์กัมมัญฐานที่จัดไว้แล้วตามลักษณะที่จะแก้จริต คือ ความประพฤติกิเลส ๆ ของจิตที่เคยประพฤติ ให้หันมาสู่อารมณ์กัมมัญฐานที่ต้องการ

#### ๑) การเพ่งกสิณ ๑๐ อย่าง<sup>๓๐</sup>

กสิณ แปลว่า ทั้งสิ้น ทั้งปวง เมื่อเพ่งไปจนเป็นภาพเกิดขึ้นในใจ เป็นภาพติดตาติดใจ สามารถนึกขยายส่วนของอารมณ์นั้นให้ใหญ่ขึ้นหรือให้เล็กลงเพียงใดก็ได้ ไม่มีขอบเขตจำกัด คำว่า การเพ่ง หมายถึง รู้ชัด ทั้งหมดทุกมิติ คือ ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง ใหญ่ ไม่จำกัด ไม่มีประมาณมีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

#### ๑.๑ ปฐวีกสิณ

วิธีปฏิบัติ ทำดวงปฐวีกสิณ ใช้ดินสีแฉงหรือสีอรุณ คือ แสงอาทิตย์เมื่อแรกขึ้น นำมาทำให้ละเอียด ร่อนหรือกรองให้สะอาด อย่าให้มีเม็ดกรวดเม็ดทราย ใบไม้ ใบหญ้า หรือเศษผลใด ๆ เจือปนติดอยู่ด้วย เอาดินนั้นผสมน้ำ ละเลงบนสะตึง ให้เป็นแผ่นกลม โดประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ทำให้เรียบเสมอกัน เหมือนหน้ากลอง เสร็จแล้วตั้งไว้ตรงหน้าผู้เจริญกรรมฐาน ห่างประมาณ สัก ๒ ศอก สูงพอดีกับสายตาดูได้ถนัดโดยไม่ต้องก้ม ไม่ต้องเอน

<sup>๓๐</sup>ม.ม. ๒๐/๓๔๒/๕๖๓-๕๖๘.

ผู้มุ่งปฏิบัติ ไปในที่เงียบสงัด ชำระร่างกายให้หมดจดจากเหงื่อ ไคล เฝงดวงปฐวีกสิณที่แต่งไว้เป็นอารมณ์ กำหนดให้มีที่สุดโดยกลมเท่าตะแกรง กว้างคืบ ๔ นิ้ว เท่าขอบปากขัน อย่าให้ใหญ่หรือเล็กเกินกว่ากำหนด

อิริยาบถ การนั่ง เมื่อนั่งภาวนาให้นั่งบนตั่งที่มีเท้าสูงคืบ ๔ นิ้ว ห่างดวงกสิณออกไปประมาณ ๒ ศอกคืบ ให้นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงหันหน้าไปทางดวงกสิณ แล้วให้พิจารณาโทษกามคุณต่าง ๆ และตั้งจิตไว้ให้ดีในฉนธรรม อันเป็นอุบายที่จะยกตนออกจากกามคุณ และจะลวงพันทองทุกข์ทั้งปวง แล้วระลึกถึงพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ให้เกิดความปราโมทย์แล้วทำให้จิตใจเคารพและมั่นใจในแนวทางปฏิบัติ อันเป็นแนวทางปฏิบัติของพระอรหันต์ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้า เป็นต้น ให้เกิดความอุตสาหะขึ้น แล้วลืมหามองดวงกสิณ ไม่ลืมหามองหรือแคบจนเกินไป ให้มองขนาดส่องกระจก

ในการเพ่งกสิณไม่ควรแยกสือออกจากคิน แต่ให้เพ่งสือกับคินเป็นอันเดียวกันแล้วให้บริกรรมภาวนา ว่า ปฐวี ๆ หรือ คิน ๆ เรื่อย ๆ ไป ให้หลับตาลงแล้วลืมหามอง สลับกันไปจนกว่าจะได้อุคคหนิมิต กสิณนิมิตอันเป็นอารมณ์ที่ตั้งแห่งจิตในขณะที่เมื่อทำบริกรรมภาวนา ชื่อว่า “บริกรรมนิมิต” กิริยาที่ทำการบริกรรมปฐวีนั้น ชื่อว่า “บริกรรมภาวนา”

เมื่อตั้งจิตในกสิณนิมิต บริกรรมว่า ปฐวี ๆ นั้น ถ้ากสิณนิมิตมาปรากฏในมโนทวารหลับตาลง กสิณนิมิตก็ปรากฏอยู่ในมโนทวารเหมือนลืมหามอง ถือว่า ได้อุคคหนิมิตแล้ว เมื่อได้อุคคหนิมิตแล้วให้ตั้งจิตไว้ในอุคคหนิมิตนั้น กำหนดให้ยิ่งขึ้นไป เมื่อปฏิบัติอยู่อย่างนี้ ก็จะข่มนิวรณ์โดยลำดับ ๆ กิเลสก็จะสงบระงับจากสันดาน สมาริก็จะแก่กล้าเป็นอุปจารสมาธิ ปฏิภาคนิมิตก็จะปรากฏขึ้น

อุคคหนิมิต กับปฏิภาคนิมิต มีลักษณะต่างกัน คือ อุคคหนิมิตยังปรากฏมีกสิณโทษ ปฏิภาคนิมิตปรากฏบริสุทธิ์ซึ่งงดงามเหมือนแว่นกระจกที่ถอดออกจากถุง ตั้งแต่ปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นแล้ว นิวรณ์ระงับไป จิตตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ สำเร็จเป็นกามาพรสมาธิภาวนา เมื่อได้อุปจารสมาธิแล้วเมื่อเพียรเพ่งต่อไป ก็จะสำเร็จอัปนาสมาธิซึ่งเป็นรูปาวจรฌาน เมื่ออัปนาฌานเกิดขึ้นแล้ว ก็จดจำการได้อัปนาไว้ดังนี้ ๑) จำอิริยาบถที่ได้ฌาน ๒) จำการอยู่ในเสนาสนะที่ได้ฌาน ๓) จำอาหารที่สบายที่ทำให้ได้ฌาน

อนึ่ง ถ้าหากว่าฌานเสื่อมไป ก็จะได้ปฏิบัติตามวิธีเก่า ฌานที่เสื่อมไปนั้นก็จะเกิดขึ้นได้ง่ายอีก เมื่อได้สำเร็จปฐมฌานแล้ว ให้เข้า - ออกในปฐมฌานนั้นจนชำนาญ คือ เป็นวสี แล้วจึงค่อยเจริญทุติยฌานต่อไป ถ้ายังไม่คล่องในปฐมฌานแล้ว อย่าเพิ่งเจริญทุติยฌาน ต่อเมื่อคล่อง จึงเจริญทุติยฌานสืบต่อไป เมื่อชำนาญในทุติยฌาน จึงเจริญตติยฌานและจตุตถฌาน ขึ้นไปตามลำดับให้บริกรรมเอาใจจดจ่อกับกสิณนั้น ลืมหามองบ้าง หลับตาบ้างแล้วนึกทางใจเมื่ออุคคหนิมิตยังไม่เกิดก็ให้ภาวนาไปเรื่อย ๆ เมื่อภาวนาอยู่อย่างนั้น เมื่อหลับตานึกทางใจนิมิตของกสิณมาสู่คลองจักขุ (สายตา) คือ

เข้าถึงความเป็นอารมณ์ของมโนทวาริกชนจิต ชื่อว่า ได้อุคคหนิมิตแล้ว เมื่อได้อุคคหนิมิตแล้วให้ออกจากที่นั่นเข้าไปสู่ที่อยู่ของตนแล้วนั่งพยายามนึกถึงอุคคหนิมิตนั้นบ่อย ๆ ให้นึกทะล่อมเข้ามาไว้ในจิตเรียบร้อยแล้วนิรณที่ทั้งห้าและกิเลสในระดับเดียวกันก็จะสงบลงไปเรียกว่า จิตตั้งมั่นด้วยอุปจารสมาธิปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น ในอุคคหนิมิตนั้น ยังมีกสิณโทษ คือ เห็นเป็น ริวรอย เป็นเส้น ๆ ส่วนปฏิภาคนิมิตผูกฝ่องงามกว่าอุคคหนิมิตร้อยเท่าพันเท่าเป็นเหมือนแทรกอุคคหนิมิตออกมาเหมือนจันทร์เพ็ญที่พ้นจากกสิณเมฆ สำหรับปฏิภาคนิมิตนี้ไม่มีสีสังฐาน จะเป็นไปตามจิตใจเป็นสัญญาภวานา เกิดจากสัญญา คือ จำได้หมายรู้ ในช่วงนี้ถือว่าเกิดอุปจารสมาธิขึ้นแล้ว จิตในอุปจารสมาธิตั้งมั่นเพราะประหานนิรณ ส่วนจิตในอัปนาสมาธิ ตั้งมั่นได้เพราะเกิดองค์มานขึ้น โดยฉานจิตตัดวาระแห่งภวังค์ครั้งเดียวแล้วดำรงอยู่ตลอดวัน อยู่ด้วยอำนาจกุศลชวณจิตอย่างเดียว<sup>๑๑</sup>

ปฏิภาคนิมิตนั้นเกิดขึ้นพร้อมกับอุปจารสมาธิเพราะนิรณระงับไป ในช่วงที่นิรณระงับไปนี้ องค์มานก็ยังไม่ค่อยเข้มแข็ง จิตจึงอาจตกไปในฝ่ายนิรณได้อีก จึงจำเป็นต้องป้องกันและรักษาไว้ไม่ให้เสื่อมไปด้วยระบบป้องกันรักษา ๗ อย่าง และต้องมีอินทริย์

การรักษาปฏิภาคนิมิต เมื่อปฏิภาคนิมิตเกิดแล้วให้โยคี เว้นสิ่งที่ไม่สบายกาย - ใจ เหล่านี้คือที่อยู่ไม่สบาย, หมู่บ้านไม่สบาย, คำพูดที่ไม่สบาย, บุคคลที่ไม่ก่อให้เกิดความสบายใจ, อาหารไม่เป็นที่สบาย, อากาศที่ไม่สบาย, อิริยาบถที่ไม่สบาย<sup>๑๒</sup>

เมื่อพระโยคิกาวนาจิตจดจ่อในปฏิภาคนิมิตอยู่เช่นนี้ มโนทวาราวชชนจิต กระทำปฐวีกสิณที่ปรากฏอยู่ด้วยการภาวนาว่า ปฐวี - ปฐวีนั้นให้เป็นอารมณ์เกิดขึ้นตัดกวางจิตเป็นสัญญาเดื่อนให้รู้ว่าจะบรรลุอัปนาสมาธิเดี๋ยวนี้แล้ว จากนั้น ชวณจิตแล่นไปในอารมณ์นั้น ๔ ขณะ (สำหรับติกขบุคคล) ๕ ขณะ (สำหรับมันทบุคคล) ใน ๔ หรือ ๕ นั้น ดวงสุดท้ายจัดเป็นรูปาวจรกุศลจิต (อัปนาจิต) อีก ๓ หรือ ๔ ดวงข้างต้นเป็นกามาวจรกุศลจิต จิตที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกกคตามีกำลังมากกว่าจิตปกติ ท่านเรียกว่า บริกรรม เพราะปรุงแต่งอัปนา เรียกว่าอุปจาร เพราะอยู่ใกล้อัปนา เรียกว่าอนุโลม เพราะสมควรแก่อัปนา ส่วนกามาวจรจิตที่เกิดทีหลัง เรียกว่าโคตรภู เพราะทำลายกามโคตร และทำให้มหัคคตโคตรเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ในอัปนาวิถิจิต ๕ ดวงนั้นสำหรับผู้บรรลุช้า ดวงที่ ๑ เป็น บริกรรม ดวงที่ ๒ เป็นอุปจาระ ดวงที่ ๓ เป็นอนุโลม ดวงที่ ๔ เป็นโคตรภู หรือ ถ้าเป็นผู้บรรลุเร็ว ดวงที่ ๑ เป็นอุปจาร ดวงที่ ๒ เป็นอนุโลม ดวงที่ ๓ เป็นโคตรภู ดวงที่ ๔ หรือที่ ๕ เป็นอัปนา<sup>๑๓</sup>

<sup>๑๑</sup>วิสุทธิ.ปจม. ๑/๑๖๐-๑๖๑.

<sup>๑๒</sup>วิสุทธิ.ปจม. ๑/๑๖๑.

<sup>๑๓</sup>วิสุทธิ.ปจม. ๑/๑๗๕.

### ๑.๒ อาโปกลิน (เพ่งน้ำ)

วิธีปฏิบัติ ให้ตักน้ำใส่บาตร หรือหม้อน้ำ อ่างน้ำ ชันน้ำก็ได้ ที่ปากกว้างคืบเศษ ใส่น้ำให้เสมอปากภาชนะนั้น เต็มพอดี ยกไปตั้งไว้ในที่กำบัง ตั้งม้อสี่เหลี่ยมสูงคืบ ๔ นิ้ว วางตรงหน้าผู้ปฏิบัติให้ห่างประมาณศอกคืบ พอเพ่งได้ถนัด กำบริกรรม ให้เพ่งพร้อมกับบริกรรมในใจว่า อาโป อาโป หรือ น้ำ น้ำ ปฏิบัติเหมือนในปฐมวิกลินเรื่อยไป ร้อยครั้งพันครั้ง จนกว่าจะได้ อุกคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต

สำหรับอุคคหนิมิตในอาโปกลินนี้ยังปรากฏไหว ๆ เหมือนกระเพื่อมอยู่ ถ้าน้ำยังมีกลิ่น โทษ คือมี เปือกตม หรือ ฟองอยู่ ก็จะปรากฏในอุคคหนิมิตด้วย ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏปราศจากกลิ่นโทษ เป็นเหมือนกาบข้าวตอลแก้วมณีที่ตั้งอยู่ในอากาศ หรือวงแว่นแก้วมณี เมื่อปฏิภาคนิมิตเกิดแล้วให้โยคีทำปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นอารมณ์ บริกรรมไปเรื่อย ๆ ว่า อาโป ๆ น้ำ ๆ จนกว่าจะเข้าถึง จตุตถฌาน

### ๑.๓ เตโชกลิน (เพ่งไฟ)

วิธีปฏิบัติ หาไม้แก่น มาตากไว้ให้แห้ง ตัดเป็นท่อน ๆ นำไปได้ต้นไม้ หรือในที่สมควร แล้วกองฟืนเป็นกอง เหมือนการอบบาตร ก่อไฟให้ลุกเป็นเปลว ใช้เสื่อลำแพน หนังสือตัว ผ้า หรือ สิ่งใดก็ได้ เจาะให้เป็นช่องกลมโต ๑ คืบ ๔ นิ้ว ตั้งบังไฟข้างหน้าผู้เจริญกรรมฐาน แล้วเพ่งเปลวไฟตามช่องนั้น การบริกรรม ให้ ว่า เตโช เตโช หรือ ไฟ ไฟ ดังนี้เรื่อยไป จนสำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตโดยลำดับ

อุคคหนิมิตในเตโชกลิน ปรากฏเหมือนเปลวไฟลุกไหม้ไหว ๆ ถ้าไม่ได้ทำดวงกลินจะเพ่งไฟในเตาก็ได้ เมื่ออุคคหนิมิตเกิดขึ้น กลิ่นโทษก็จะปรากฏด้วย เช่น ท่อนฟืนที่ไฟติดอยู่ หรือกองถ่าน ถ้าวัดวันก็จะปรากฏด้วย ปฏิภาคนิมิตปรากฏหนึ่ง เหมือนผ้าสีแดง อยู่กลางอากาศ หรือเหมือนกาบข้าวตอลทองคำ เมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏแล้ว พระโยคาวจรก็จะได้สำเร็จฌานตามลำดับจนถึงจตุตถฌาน

### ๑.๔ วาโยกลิน (การเพ่งลม)

วิธีปฏิบัติ เพ่งลมพัดที่ปรากฏอากาศไหวของใบไม้ ยอดหญ้า ยอดอ้อย ยอดไผ่ หรือ ปลายเส้นผมก็ได้ ตั้งสติไว้ว่า ลมพัดถูกต้องนี้ หรือพัดเข้ามาทางช่องหน้าต่าง หรือช่องฝา ถูกต้องภายในที่ใดก็ตั้งสติไว้ในที่นั้น ๆ ให้บริกรรมว่า วาโย ๆ ลม ๆ อย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าจะสำเร็จอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตของวาโยกลิน นี้ปรากฏไหว ๆ เหมือนไอข้าวสุกในหม้อที่ปลงจากเตาใหม่ ๆ ปฏิภาคนิมิต เป็นภาพหนึ่ง

### ๑.๕ นีลกลิน (การเพ่งสีเขียว)

ผู้ที่จะเจริญนีลกลิน ให้ทำดวงกลินโดยเอาดอกไม้ ที่มีสีเขียวล้วน มาแต่งในผอบ หรือฝากล่องให้เสมอขอบปากอย่าให้เกสร และปุ่มปรากฏ ให้แลเห็นแต่กลีบสี หรือจะเอาผ้าเขียวขึงลงที่ขอบปากผอบ หรือฝากล่องทำให้เสมอเรียบเหมือนหน้ากลองก็ได้

วิธีปฏิบัติ เมื่อทำดวงกสิณเสร็จแล้ว ให้ปฏิบัติเหมือนที่กล่าวไว้ในปฐมกสิณ บริกรรมให้บริกรรมว่า นีล ๑ ๑ หรือ เขียว ๑ ๑ เรื่อยไปจนกว่าอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตจะเกิดขึ้น

อุคคหนิมิตในนีกสิณนี้ยังมีกสิณโทษปรากฏ ถ้ากสิณนั้นทำด้วยดอกไม้มากก็เห็นเกสร ก้าน และตรงกลางของกลีบปรากฏ ส่วนปฏิภาคนิมิตจะเป็นเหมือนกาบข้าวตอลแก้ว (มณี) ลอยอยู่ในอากาศ เมื่อปฏิภาคนิมิตเกิดอุปจารณานและอัปนาณานก็เกิดขึ้น

#### ๑.๖ ปิตกสิณ (การเพ่งสีเหลือง)

วิธีปฏิบัติ ให้หาผ้าสีเหลือง สีเหลืองที่ใช้ สีเหลืองอ่อน หรือสีเหลืองนวล มาขึงเข้ากับไม้วงกลม ซึ่งมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางคืบ ๔ นิ้ว แล้วดึงให้ตึง อย่าให้หยับ วิธีปฏิบัติ ให้เพ่ง แล้วจดจำนิมิตให้ติดตา พร้อมกับภาวนาว่า ปิตกัง ๑ ๑ หรือ เหลือง ๑ ๑ เรื่อย ๆ ไป อุคคหนิมิตของปิตกสิณปรากฏเป็นดวงสีเหลือง อย่างเดียวกับผ้าที่ใช้เพ่ง ในขั้นปฏิภาคนิมิต จะปรากฏเป็นดวงใสเหมือนแก้ว

กสิณ ๗ อย่างต่อไปนี้มีวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับนีกสิณ

#### ๑.๗ โลहितกสิณ (การเพ่งสีแดง)

วิธีปฏิบัติ ให้หาผ้าสีแดงมาขึงกับไม้วงกลม ซึ่งมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง คืบ ๔ นิ้ว แล้วขึงให้ตึง ให้เพ่ง จดจำให้ติดตา พร้อมกับภาวนาว่า โลहितะกัง ๑ ๑ หรือ แดง ๑ ๑ อุคคหนิมิตของโลหิตกสิณปรากฏเป็นดวงสีแดง อย่างเดียวกับผ้าที่ใช้เพ่ง ในขั้นปฏิภาคนิมิต ปรากฏเป็นวงใสเหมือนแก้ว (มณี)

#### ๑.๘ โอทาทกสิณ (การเพ่งสีขาว)

วิธีปฏิบัติ ขึงผ้าสีขาวสะอาดกับไม้วงกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางคืบ ๔ นิ้ว ดึงให้ตึงอย่าให้หยับ บริกรรมว่า โอทาดัง ๑ ๑ หรือ ขาว ๑ ๑ เรื่อย ๆ ไป พร้อมกับ เพ่ง จดจำให้ติดตา อุคคหนิมิตของโอทาทกสิณ ปรากฏเป็นดวงสีขาว อย่างเดียวกับผ้าที่ใช้เพ่ง ในขั้นปฏิภาคนิมิต ปรากฏเป็นวงใสเหมือนแก้ว

#### ๑.๙ อาโลกกสิณ (การเพ่งแสงสว่าง)

วิธีปฏิบัติ ให้เจาะก้นหม้อเป็นรูกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง คืบ ๔ นิ้ว แล้วตั้งตะเกียงหรือเทียนไว้ภายในหม้อ โดยให้แสงสว่างออกมามารูที่เจาะไว้ และหันทางแสงสว่างนั้นให้ไปปรากฏที่ฝาหรือกำแพง แล้วเพ่งดูแสงสว่างที่ส่องเป็นลำออกไปจากรูที่ไปปรากฏบนฝาหรือกำแพงนั้น จะเพ่งดวงจันทร์ หรือ ลูกแก้วก็ได้ พร้อมกับภาวนาว่า อาโลโก ๑ ๑ หรือ แสงสว่าง ๑ ๑ เรื่อย ๆ ไป อุคคหนิมิตของอาโลกกสิณ จะปรากฏเหมือนกับดวงแสงสว่างที่ไปปรากฏอยู่บนฝาแต่ถ้าเป็นขั้นของปฏิภาคนิมิต อาโลกกสิณก็จะมีสภาพเป็นดวงหนาและใสคล้ายกับก้อนแสง

#### ๑.๑๐ อากาศกสิณ (การเพ่งอากาศ)

วิธีปฏิบัติ เจาะเสื่อให้เป็นรูกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางคืบ ๔ นิ้ว ปิดไว้ที่หน้าต่าง ผู้ปฏิบัติ นั่งอยู่ในห้อง มองออกไปทางช่องที่เจาะนั้น แต่จะต้องมองในส่วนที่อากาศว่างเปล่า ไม่มีสิ่งใดปนอยู่

ไม่ว่าจะเป็นเมฆ หมอก หรือ ดาว การภาวนา ให้ภาวนาว่า อากาศ ๆๆ หรือ ว่าง ๆๆ เรื่อยไปจนกว่า จะเกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิตในอากาศกลืนนี้ปรากฏรูปร่างกลมอากาศแต่มีที่สุดผา เป็นต้น เจือปนอยู่บ้าง ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏเป็นวงกลมอากาศเท่ากับวงกลืนคั่นอยู่และสามารถ แผล่อกให้ใหญ่ได้ตามต้องการ

## ๒) การเพ่งอสุภะ ๑๐ อย่าง<sup>๓๔</sup>

สำหรับอสุภกรรมฐานนี้ จะเพ่งอย่างไรอย่างหนึ่ง ฌานเกิดขึ้นได้เฉพาะแก่ปฐมฌาน<sup>๓๕</sup>

๒.๑ อุทรมาคกะ ได้แก่ ศพที่พองขึ้นอืด เหมาะสำหรับบุคคลที่มีความกำหนัด ยินดีใน ทรวดทรงสัณฐาน เพราะอสุภะในข้อนี้ได้แสดงให้เห็นเนื้อในของทรวดทรงสัณฐานว่า ไม่มีสภาพคงที่ ในที่สุดก็ต้องขึ้นอืดพองเหม็นเน่า เป็นสิ่งโสโครกที่ไม่น่าใคร่ ไม่น่าชอบใจเลย

### การเพ่งหรือเจริญอุทรมาคกอสุภะ

ผู้ที่เพ่งกรรมฐานนี้ ให้ไปสู่ที่พิจารณาอุทรมาคกอสุภนิมิต อย่าไปได้ลม ฟุ้งไปเหนือลม ถ้าทางข้างเหนือลม มีรื้อและหนามกั้นอยู่ หรือมีโคลนตม เป็นต้น ก็พึงเอาผ้าหรือมือปิดจมูกไป เมื่อไปถึงแล้ว อย่างเพ่งแลดูอสุภนิมิตแต่ให้กำหนดทิศก่อน ขึ้นอยู่ในทิศใดเห็นซากศพไม่ถนัด ไม่มี แก่ใจภาวนา ให้งดทิศนั้นเสีย อย่ายืน ให้ไปยืนในทิศที่เห็นซากศพถนัด จิตใจจะได้เหมาะสมแก่ กรรมฐาน และถ้อยยืนในที่ใดลม กลิ่นศพจะเบียดเบียน อย่ายืนข้างเหนือลม เพราะพวกอมมนุษย์ที่ สิ่งอยู่ในซากศพจะโกรธเคือง ให้หลีกออกไปเล็กน้อย

อีกอย่างหนึ่ง อย่ายืนใกล้ถ้ำ ถ้ำลึก ขึ้นใกล้เกินไปเพราะจะเพ่งศพไม่ชัด ขึ้นใกล้เกินไปจะ ไม่สบายเพราะ ได้กลิ่นศพ และสิ่งสกปรกด้วยซากศพ ขึ้นชิดเท้าหรือชิดศีรษะเกินไป ก็จะไม่เห็นศพ หมดทั้งร่าง ให้ยืนในที่ท่ามกลางตัวศพในที่สบาย เมื่อยืนอยู่เช่นนี้ ถ้าก้อนหิน จอมปลวก ดันไม้ หรือกอหญ้า เป็นต้น ปรากฏอยู่ในสายตา จะเล็ก -ใหญ่- ขาว-ดำ -ขาว-สั้น -สูง ต่ำ อย่างไร ก็ให้ กำหนดรู้อย่างนั้น ๆ แล้วต่อไปให้กำหนดศพ โดยอาการ ๖ อย่าง คือ ๑) โดยสี กำหนดสี ของศพ เป็นร่างกายของคน ดำ คนขาว หรือ คนสองสี ๒) โดยเพศ อย่างกำหนดว่า เพศหญิงหรือเพศชาย แต่ ให้กำหนดว่า ศพนี้เป็นร่างกายของคนที่ตั้งอยู่ในปฐมวัย-มัธยมวัย-ปัจฉิมวัย ๓) โดยสัณฐาน กำหนดว่า นี้ส่วนศีรษะ นี้ส่วนคอ นี้ส่วนขา นี้ส่วนแข้งนี้ส่วนเท้าของศพ ๔) โดยทิศ กำหนดว่าใน ซากศพนี้มีทิศ ๒ คือ ทิศเบื้องต่ำ ตั้งแต่สะดือลงมา ทิศเบื้องสูง ตั้งแต่สะดือขึ้นไป หรือเราอยู่ทางนี้ อสุภนิมิตอยู่ที่ทิศนี้ ๕) โดยโอกาส กำหนดว่า มือทั้ง ๒ อยู่ ณ โอกาสตรงนี้ เท้าทั้ง ๒ อยู่นี้ ศีรษะ ตรงนี้ กลางตัวตรงนี้ หรือ กำหนดว่า เรายืนอยู่ ณ โอกาสนี้ อสุภนิมิตอยู่ ณ โอกาสนี้ ๖) โดยปริมาตร

<sup>๓๔</sup>วิสุทธิ.ปจ.ม. ๑/๒๒๖ - ๒๔๗.

<sup>๓๕</sup>วิสุทธิ.ปจ.ม. ๑/๑๔๐.

กำหนดว่า ร่างนี้เบื้องต่ำตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องบนแต่ปลายผมลงมา เบื้องขวางกำหนดด้วยหนัง และในส่วนที่กำหนดนั้น เต็มไปด้วยซากเน่า ๓๒ ส่วน นั่นตอนมือ นั่นตอนเท้า นั่นตอนศีรษะ นั่นตอนกลางตัว ให้ท่านโยคาวจรกำหนดพิจารณาอุทฺตามาคกอสุภณินิมิตนี้ได้เฉพาะแต่ซากศพที่เป็นเพศเดียวกับตน คือ ถ้าเป็นชายก็ให้พิจารณาเฉพาะแต่เพศชายอย่างเดียว เมื่อพิจารณาอุทฺตามาคกอสุภณนั้น จะนั่งหรือยืนก็ได้ แล้วพึงพิจารณาให้เห็นอนิสงส์ในอสุภกรรมฐาน ให้ถือเป็นเสมือนควางแก้ว ตั้งไว้ซึ่งความเคารพรักใคร่ยิ่งนัก ผูกจิตไว้ในอารมณ์ คือ ศพนั้นไว้ให้มั่น ด้วยคิดว่า เราจะได้พ้นจากชาติ ชรา มรณะ ทุกข์ ด้วยวิธีปฏิบัติดังนี้

**วิธีปฏิบัติให้ลืมหาคขึ้นแลดูศพถือเอาเป็นนิมิตโดยอาการ ๕ อย่าง คือ**

๑) โดยที่ต่อ กำหนดที่ต่อ ๑๘๐ แห่ง ที่ต่อข้อมือขวา ๓ แห่ง ข้อมือซ้าย ๓ แห่ง เท้าขวา ๓ แห่ง เท้าซ้าย ๓ แห่ง ที่ต่อคอ ๑ แห่ง ที่ต่อสะเอว ๑ แห่ง ๒) โดยช่อง กำหนดที่ช่องมือ ช่องเท้า ช่องท้อง ช่องหู ช่องตา ช่องจมูก เป็นต้น ๓) โดยที่เว้า กำหนดที่เบ้าตา ภายในปาก หลุมคอ หรือ กำหนดว่า เราอยู่ ณ ที่ลุ่ม ร่างศพอยู่ ณ ที่ดอน ๔) โดยที่นูน กำหนดที่ หัวเข่า หน้าอก หน้าผาก หรือ เราอยู่ ณ ที่ดอน ร่างศพอยู่ ณ ที่ลุ่ม และ ๕) โดยรอบ ๆ คือ กำหนดร่างศพทั้งหมดโดยรอบ ๆ ส่องญาณไปในร่างศพทั้งสิ้นแล้วที่ตรง ไหนปรากฏแจ่มชัดให้ตั้งจิตไว้ ณ ที่ตรงนั้นว่า อุทฺตามาคก อสุภณินิมิตที่ขึ้นพอง อสุภณินิมิตที่ขึ้นพอง<sup>๓๖</sup>

คำบริกรรม ให้ภาวนาว่า อุทฺตามาคก ปฏิภูณิ ๑ ศพขึ้นฮืด- นำเกลียด ไปเรื่อย ๆ ร้อยครั้งพันครั้ง ลืมหาคแล้วลืมหาคพิจารณา ทำอยู่เช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนลืมหาคก็เห็นศพเหมือนเมื่อลืมหาค ก็ชื่อว่าได้อุคคหนิมิตเมื่อได้อุคคหนิมิตแล้ว ถ้าไม่ละความเพียรพยายามก็จะได้ปฏิภาคนิมิต

อุคคหนิมิตปรากฏเห็นเป็นของน่าเกลียดน่ากลัว และแปลกประหลาด ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏเหมือนคนมีร่างกายอ้วนพี กินอาหารอิ่มแล้วนอนอยู่ เมื่อได้ปฏิภาคนิมิตแล้ว นีวรณทั้ง ๕ มีกามฉันทะ เป็นต้น ก็ระงับสันดาน ได้อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ

**๒.๒ วินีลกะ ศพขึ้นพองเขียว**

วินีลกอสุภะ ได้แก่ ศพที่เขียวคล้ำ เหมาะสำหรับบุคคลที่หนักไปในทางมีความใคร่ พอใจ สนพิวพรรณที่ผิดแผก เพราะอสุภะข้อนี้ได้แสดงให้เห็นว่า ศิวพรรณนั้นไม่สวยจริง ในที่สุดก็จะกลายเป็นผิวที่มีสีสนวระณะที่เขียว เลอะเทอะ แปรเปลี่ยนไปด้วยสิ่งโสโครกที่มีอยู่ภายในผิวพรรณที่ห่อหุ้มไว้ นั่น จะทะลักออกมาให้กลายเป็นของน่าเกลียดโสโครก

วิธีปฏิบัติ ทั้งหมดเหมือนในอุทฺตามาคกอสุภะ บริกรรม ให้ว่า วินีลก ปฏิภูณิ - ศพขึ้นพอง เขียวน่าเกลียด

<sup>๓๖</sup>วิสุทธิ.ปจม. ๑/๒๓๕ -๒๓๖.



อุคคหนิมิตในอสุภะนี้ ปราภภูมิตีต่าง ๆ แปรลกกัน ส่วนปฏิกษณนิมิตปราภภูเป็นสีแดง-ขาว - เขียวปนกัน

#### ๒.๓ วิบุพพะ สพพ่น้ำเหลืองไหล

วิบุพพกอสุภะ ได้แก่ สพพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม เหมาะสำหรับบุคคลที่มีความยินดีใน ศิวพรรณที่ปรุงด้วยเครื่องหอมเอามาฉาบทาไว้ เพราะอสุภะข้อนี้ได้แสดงให้เห็นว่า เครื่องหอมที่ ฉาบประพินผิวไว้นั้นไม่มีความหมาย ในที่สุดก็ด้านทานสิ่งโสโครกที่อยู่ภายในไม่ได้ น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง ที่มีอยู่ภายในก็จะทะลักออกมาทับถมเครื่องประพินผิวเหล่านั้นให้หายไป ร่างกายจะเต็มไปด้วยสิ่งโสโครกที่สิ่งอยู่ภายใน

วิธีปฏิบัติ เหมือนในอุทฐมาตกอสุภะทุกอย่าง บริกรรม ให้ว่า วิบุพพกั ปฏิกูลั สพพิน้ำ หนองไหล น่าเกลียด จนกว่าจะได้อุคคหนิมิตและปฏิกษณนิมิต

อุคคหนิมิตในอสุภะนี้ ปราภภูเหมือนน้ำหนอง-น้ำเหลืองไหลอยู่ไม่ขาด ส่วนปฏิกษณนิมิตนั้น ปราภภูเหมือนร่างอสุภะสงบนิ่งอยู่ไม่เคลื่อนไหว

#### ๒.๔ วิจิตทกะ สพพที่ขาดเป็นท่อนๆ

วิจิตทกอสุภะ ได้แก่ สพพที่ขาดเป็นท่อน ๆ เหมาะสำหรับบุคคลที่มีความกำหนัดยินดีใน ร่างกายที่มีแห่งทึบ มีเนื้อลำที่พอกพูนนูนออกมา เป็นเครื่องบำรุงราคาของผู้ที่มักมาก เพราะอสุภะ ข้อนี้ได้แสดงให้เห็นความจริงว่า ร่างกายนี้มีไช้เป็นแห่งทึบตามที่คิดไว้ ความเป็นจริงเป็นโพรงอยู่ ภายในและเต็มไปด้วยของโสโครก

วิธีปฏิบัติทุกอย่าง เหมือนในอุทฐมาตกอสุภะ แต่คำบริกรรมให้ว่า วิจิตทกั ปฏิกูลั สพพขาด เป็นท่อน ๆ น่าเกลียด

อุคคหนิมิตปราภภูเป็นศพขาดเป็นท่อน ๆ ส่วนปฏิกษณนิมิตปราภภูเหมือนมือวิยะครบ บริบูรณ์ ไม่เป็นช่องขาดเหมือนอุคคหนิมิต

#### ๒.๕ วิกษยิตกะ สพพที่ถูกสัตว์กัดกิน

วิกษยิตกอสุภะ ได้แก่ สพพที่ถูกสัตว์ทั้งหลาย มีสุนัขบ้านและสุนัขป่า เป็นต้น กัดกินโดย อากาต่าง ๆ ตรงนี้บ้าง ตรงนั้นบ้าง เหมาะกับผู้ที่มักกำหนัดในเนื้อนูน ในตำแหน่งแห่งสรีระต่าง ๆ มีต้น หรือ เต้านม โสณิ หรือ สะโพก เป็นต้น เพราะศพในลักษณะนี้ได้แสดงให้เห็นถึงความสูญเสียด ลักษณะเนื้อนูนอันนำมานิยมนำไปด้วย ในไม่ช้าก็ต้องสลายตัวไป และเป็นกลิ่นเนื้อที่เต็มไปด้วยสิ่ง โสโครก ไม่น่าใคร ไม่น่าพอใจ

วิธีปฏิบัติ เช่นเดียวกับอุทฐมาตกอสุภะ บริกรรม ให้ว่า วิกษยิตกั ปฏิกูลั สพพถูกกัดกิน เป็นของน่าเกลียด ๆ เรื่อย ๆ ไป

อุคคหนิมิต ในอสุภะนี้ ปรากฏเหมือนศพที่สัตว์กัดกินกลิ้งอยู่ในที่นั้น ส่วนปฏิกาคนิมิต ปรากฏบริบูรณ์สิ้นทั้งกาย ไม่ได้ปรากฏเหมือนที่สัตว์กัดกินนั้นเลย

#### ๒.๖ วิกขิตตกะ ศพที่กระจัดกระจาย

วิกขิตตกอสุภะ ได้แก่ ศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายกระจาย มือไปทางหนึ่ง เท้าไปทางหนึ่ง หัวไปทางหนึ่ง เหมาะกับบุคคลผู้มีความกำหนัดยินดีในลีลาอิริยาบถ มีการ ยถ ฆ่าง ก้าวไป ถอย กลับ และการคู้แขน เขยิบคางของเพศตรงข้ามนั้น เรียกว่า เป็นผู้ใคร่ในอิริยาบถ พอใจกำหนด ยินดีในท่อนแห่งกล้ามเนื้อที่เคลื่อนไหวนั้นเป็นอารมณ์ แสดงถึงอวัยวะต่าง ๆ ที่เคลื่อนไหวใน อิริยาบถนั้น ไม่มีอะไรแน่นอน ไม่สามารถจะรวมกลุ่มกันได้ตลอดกาล ในที่สุดก็ต้องกระจัด กระจายพลัดพรากจากกันไป เป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ตามที่ปรากฏ

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้ปฏิบัตินำมาเองหรือให้ผู้อื่นนำมาซึ่งศพที่คกทิ้งเรียรายอยู่ในที่ต่าง ๆ แล้วมา กองไว้ในที่เดียวกัน คำบริกรรม ให้ความ วิกขิตตก ปฏิกูล ศพกระเด็นไปในที่ต่าง ๆ เป็นสิ่งน่าเกลียด ดังนี้ไปเรื่อย ๆ

อุคคหนิมิตในอสุภะนี้ปรากฏเป็นช่อง ๆ เป็นระยะ ๆ เหมือนร่างศพนั่นเอง ส่วนปฏิกาค นิมิตปรากฏเหมือนกายบริบูรณ์ ไม่มีช่องว่างเลย

#### ๒.๗ หตวิกขิตตกะ ศพที่ถูกสับ ฟัน แหว

หตวิกขิตตกอสุภะ ได้แก่ ศพที่กระจายกระจาย เพราะถูกคนที่เคยโกรธเกลียดกันสับฟัน แหว เหมาะกับบุคคลผู้มีความกำหนัดยินดีในข้อต่อ คือร่างกายที่มีอาการ ๓๒ ครบถ้วน

อสุภะข้อนี้แสดงถึงการต่อติดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้ไม่จริงยั่งยืน ในไม่ช้าก็ต้องพลัด พรากจากกัน วิธีปฏิบัติ ให้ผู้ปฏิบัตินำเอามาหรือให้ผู้อื่นนำเอามาซึ่งศพที่คนเป็นศัตรูสับฟันกันเป็น ท่อนน้อยท่อนใหญ่ ทิ้งไว้ในที่ต่าง ๆ จัดให้เข้ากันประมาณนิ้วมือหนึ่ง คำบริกรรมให้ความ หตวิกขิตตก ปฏิกูล ศพขาดเป็นท่อน ๆ น่าเกลียด

อุคคหนิมิต ในอสุภะนี้ปรากฏเหมือนรอยปากแผลที่ถูกประหาร ส่วนปฏิกาคนิมิตปรากฏ เหมือนครบบริบูรณ์ทั้งร่างกาย ไม่เป็นช่อง

#### ๒.๘ โลหิตกะ ศพที่มีเลือดแดง ๆ ไหล

โลหิตกอสุภะ ได้แก่ ศพที่มีโลหิตไหลออกมาจากตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง เหมาะกับบุคคลที่ รักความงามของร่างกาย ที่ตกแต่งด้วยเครื่องประดับ คือ เป็นคนที่บูชาเครื่องอาภรณ์มากกว่าเนื้อแท้

อสุภะข้อนี้ แสดงว่า อาภรณ์นั้น ไม่สามารถจะรักษาแห่งทิบของก้อนเนื้อที่รองรับเครื่อง ประดับไว้ได้ และในไม่ช้าสิ่งโสโครกภายในก็จะหลั่งไหลออกมา เครื่องประดับที่เป็นเครื่องเจริญคา มิได้มีอำนาจต้านทานกฎธรรมคาไว้ได้เลย

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาศพที่ถูกประหารสับฟันที่อวัยวะ มีมือ และเท้า เป็นต้น มีเลือดไหลออก และถูกทิ้งไว้ เช่นในสนามรบ เป็นต้น หรือ พิธกรรมสุกะที่มีเลือดไหลออกจากแผล มีแผลฝี เป็นต้นก็ได้ คำบริกรรมให้ว่า โทหิตกัม ปฏิกูลัม สพลลิตเประอะ นำเกลียด เรือย ๆ ไป จนกว่า จะได้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต

อุคคหนิมิตในอสุกะนี้ ปรากฏเหมือนผ้าแดงที่ดองลมแลเห็นไหว ๆ ส่วนปฏิภาคนิมิต ปรากฏอยู่ดี ๆ ไม่มีไหว

๒.๘ ปุพุกะ ศพที่หนองไขคลาคต่ำ

ปุพุกอสุกะ ได้แก่ ศพที่มีหนองไขคลาคต่ำ เหมาะกับบุคคลที่ชอบยึดถือว่า ร่างกายนี้เป็นของเรา เพื่อให้เห็นความจริงว่า ร่างกายนี้มีใจของเรา ร่างกายนี้เป็นสาธารณะแก่หมู่หนองที่กำลังกินอยู่ ถ้าร่างกายเป็นของเราจริง เจ้าของร่างคงไม่ปล่อยให้หนองกัดกินเป็นอาหารได้

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้ปฏิบัติ พิจารณาศพมนุษย์หรือสัตว์ มีสุนัขเป็นต้นที่มีหนองคลานคร่ำอยู่ คำบริกรรมให้ว่า ปุพุกัม ปฏิกูลัม ๆ สพลลิตเประอะ นำเกลียด ๆ ๆ ดังนี้ เรือยไป จนกว่าจะได้ อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต

อุคคหนิมิตในอสุกะนี้ ปรากฏมีอาการเคลื่อนไหวเหมือนหมู่หนองคลานอยู่ ส่วนปฏิภาคนิมิต ปรากฏมีอาการสงบ เหมือนกองข้าวสาลีขาว

๒.๑๐ อัญญิกะ ศพที่เหลือแต่โครงกระดูก

อัญญิกอสุกะ ได้แก่ ศพที่เหลือแต่โครงกระดูก เหมาะกับบุคคลผู้มีความกำหนัดยินดีในฟันที่ราบเรียบขาวเป็นเงางาม เพราะอสุกะเพื่อแสดงให้เห็นว่า กระดูกและฟันนี้ก็ต้องหลุดออกเป็นธรรมดา ไม่คงสภาพสวยสดงดงามให้ชมอยู่ตลอดกาล ตลอดสมัยได้ ตัวไม่ทันตาย ฟันก็หลุดออกก่อนแล้ว และความศิวไลซ์ของฟันที่ว่าสวยงามนั้นก็ไม่มีจริง ถ้าปล่อยไว้ไม่ชำระขัดสีเพียงวันเดียว สีขาวไปมุกนั้นก็เริ่มกลายเป็นสีเหลือง เพราะสิ่งโสโครกที่เกาะฟันไว้ นอกจากจะโสโครกแล้ว ฟันก็ปรากฏกลิ่นเหม็นจนเจ้าของเองทนไม่ไหว

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้ปฏิบัติ พิจารณาซึ่งซากศพที่เหลือแต่กระดูกอย่างเดียว จะพิจารณาร่างกระดูกที่ติดกันอยู่ทั้งหมด ยังไม่เคลื่อนหลุดไปจากกันได้เลยก็ได้ จะพิจารณาร่างกระดูกที่เคลื่อนหลุดไปจากกันแล้ว โดยมากยังติดกันอยู่บ้างก็ได้ จะพิจารณาที่อนกระดูกอันเดียวก็ได้ ตามแต่จะเลือกพิจารณา

บริกรรมให้ว่า อัญจิกัม ปฏิกูลัม กระดูกนี้ นำเกลียด ดังนี้ เรือย ๆ ไปจนกว่าจะสำเร็จเป็นอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต ถ้าผู้ปฏิบัติ พิจารณาแต่ที่อนกระดูกอันเดียว

อุคคหนิमितและปฏิภาคนิमित ปรากฏเป็นอย่างเดียวกัน ถ้าผู้ปฏิบัติ พิจารณาร่างกระดูกที่ยังติดกันอยู่ทั้งสี่ม ุคคหนิमित ปรากฏเป็นช่อง ๆ เป็นระยะ ๆ ส่วนปฏิภาคนิमितปรากฏเป็นร่างกายอสุภะบริบูรณ์ทั้งสิ้น

### ๓) กายคตาสติ

ในร่างกายของคนเรามีชิ้นส่วนต่าง ๆ มากมาย พระพุทธองค์ทรงแยกเพื่อการพิจารณาได้ง่าย ทรงจัดเป็นหมวดคือ ๑. อานาปานบรรพ หมวดลมหายใจ (ตรัสไว้มุ่ง ทั้งวิปัสสนาและสมถ หรือจะเพ่งเป็นสมถะแล้วพิจารณาคด้วยวิปัสสนาก็ได้) ๒. อิริยาปถบรรพ หมวดอิริยาบถ ๓. จตุสัมปชัญญะบรรพ หมวดสัมปชัญญะ (๓ หมวดนี้ มุ่งวิปัสสนา) ๔. ปฏิภูมณสติการบรรพ หมวดพิจารณาสิ่งปฏิภูม ๕. ธาตุมนสติการบรรพ หมวดพิจารณาธาตุ ๖ - ๑๔ สิวัญจิกบรรพ (มุ่งอาทินวานุปีสสนาญาณ) หมวดป่าช้าในร่างกาย <sup>๕๓๖</sup>

การเจริญกายคตาสติ เป็นการกำหนดเพ่งกาย ซึ่งประกอบด้วยอาการ ๓๒ คือ ๑) เกสา ๒) โลมา ๓) นขา ๔) ทนฺตา ๕) ตโจ ๖) มํสํ ๗) เหนือ ๘) อฏฺฐิ ๙) อฏฺฐิมิลฺลํ ๑๐) วฏฺกํ ๑๑) มํม ๑๒) ทหฺมํ ๑๓) หวํ ๑๔) ยกนํ ๑๕) กิโลมกํ ๑๖) พิกฺกํ ๑๗) ปปฺผาสํ ๑๘) ปอด ๑๙) อนฺตํ ๒๐) ใสํใหญ่ ๒๑) อนฺตฺตฺตํ ๒๒) ใสํน้อย ๒๓) อฏฺฐิริยํ ๒๔) อาหารใหม่ ๒๕) กรีสํ ๒๖) อาหารเก่า ๒๗) ปิตฺตํ ๒๘) ดี ๒๙) เสมุหํ ๓๐) เสลด ๓๑) ปุพฺโพ ๓๒) หนอง ๓๓) โลหิตํ ๓๔) เลือด ๓๕) เสโท ๓๖) เมโท ๓๗) มนฺขํ ๓๘) อสุสุ ๓๙) น้ำตา ๔๐) วสา ๔๑) เปลมัน ๔๒) เขโป ๔๓) น้ำลาย ๔๔) ลิงฺฆาณิกา ๔๕) น้ำมูก ๔๖) ลลิกา ๔๗) ไขข้อ ๔๘) มุตฺตํ ๔๙) น้ำมูตร ๕๐) มุตฺตฺตฺตํ ๕๑) มนฺตฺตฺตํ ๕๒) มนฺตฺตฺตํ

อาการ ๓๒ นี้ ถ้าพิจารณาโดยความเป็นธาตุ ก็เป็นวิปัสสนากรรมฐาน แต่ถ้าเพ่งโดยความเป็นบัญญัติ โดยความเป็นสิ่งปฏิภูม ก็เป็นสมถกรรมฐาน เฉพาะสมถกรรมฐานนั้นให้เจริญ ดังนี้ เบื้องต้นให้ท่อง (ด้วยวาจาและด้วยใจ) จำอาการ ๓๒ นี้เป็นหมวด ๆ ไปดังนี้

๑. หมวด ดงปีญจะ ตามลำดับ (อนุโลม) = เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ ย้อนลำดับ (ปฏิโลม) = ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา

๒. หมวด วัฏฏปีญจะ อนุโลม = มํสํ นหารู อฏฺฐิ อฏฺฐิมิลฺลํ วฏฺกํ ปฏิโลม = วฏฺกํ อฏฺฐิมิลฺลํ อฏฺฐิ นหารู มํสํ ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา

๓. หมวด ปปฺผาสปีญจะ อนุโลม = ทหฺมํ ยกนํ กิโลมกํ ปิกฺกํ ปปฺผาสํ ปฏิโลม = ปปฺผาสํ ปิกฺกํ กิโลมกํ ยกนํ ทหฺมํ วฏฺกํ อฏฺฐิมิลฺลํ อฏฺฐิ นหารู มํสํ ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา



### วิธีปฏิบัติ

สถานที่ที่จะเจริญอานาปานสติกรรมฐานนั้น ควรเลือกได้สถานที่ที่สงบสงัด เช่น

๑. ป่าที่สงัด เหมาะกับฤดูร้อน ผู้ที่มีโมหจริต เป็นโรคเกี่ยวแก่เสมหะ

๒. โคนต้นไม้ ใต้ร่มไม้ใหญ่ที่เขียวเขียว เหมาะกับฤดูหนาว ผู้ที่มีโทสะจริต เป็นโรคเกี่ยวแก่น้ำดี

๓. เสนาสนะ เรือนว่าง อยู่ในที่วิเวก เหมาะกับฤดูฝน ผู้ที่มีราคะจริต เป็นโรคเกี่ยวแก่ธาตุ

วิธีปฏิบัติในการเจริญอานาปานสติที่ปรากฏในพระคัมภีร์พระสูตร มีพระพุทธรูปทรงแสดงแก่พระราหูไว้มีสาระสำคัญดังนี้

ภิกษุ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้าเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น สำเนียงกว่า จักกำหนดรู้กลมทั้งปวงหายใจออก สำเนียงกว่าจักกำหนดรู้กลมหายใจเข้า สำเนียงกว่า จักระงับกายสังขารหายใจออก สำเนียงกว่าจักระงับกายสังขารหายใจเข้า สำเนียงกว่า จักกำหนดรู้ปีติหายใจออก สำเนียงกว่าจักกำหนดรู้ปีติหายใจเข้า สำเนียงกว่า จักกำหนดรู้สุขหายใจออก สำเนียงกว่าจักกำหนดรู้สุขหายใจเข้า สำเนียงกว่า จักกำหนดรู้จิตสังขารหายใจออก สำเนียงกว่าจักกำหนดรู้จิตสังขารหายใจเข้า สำเนียงกว่าจักทำจิตให้รำเรงหายใจออก สำเนียงกว่าจักทำจิตให้รำเรงหายใจเข้า สำเนียงกว่าจักดำรงจิตมั่น หายใจออก สำเนียงกว่าจักดำรงจิตมั่นหายใจเข้า สำเนียงกว่า จักเปลื้องจิตหายใจออก สำเนียงกว่าจักเปลื้องจิตหายใจเข้า สำเนียงกว่าจักพิจารณา โดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจออก สำเนียงกว่า จักพิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยงหายใจเข้า สำเนียงกว่าจักพิจารณาโดยความเป็นธรรมที่ดับสนิทหายใจออก สำเนียงกว่าจักพิจารณาโดยความเป็นธรรมที่ดับสนิทหายใจเข้า สำเนียงกว่า จักพิจารณาโดยความเป็นธรรมที่สละคืน หายใจออก สำเนียงกว่า จักพิจารณาโดยความเป็นธรรมที่สละคืนหายใจเข้า<sup>๓๔</sup>

การกำหนดลมหายใจนี้ จำแนกไว้เป็น ๔ หมวด แต่ละหมวดมี ๔ นัย รวมเป็น ๑๖ นัยด้วยกัน คือ

<sup>๓๔</sup> ม.ม. ๒๐/๑๔๐/๒๘๔-๒๘๕.

หมวดที่ ๑ มีดังนี้ ๑) กำหนดรู้ว่า หายใจออก - เข้ายาว ๒) กำหนดรู้ว่า หายใจเข้า- ออกสั้น ๓) กำหนดรู้กองลม ในเวลาหายใจ เข้า -ออก คือ รู้ว่าเบื้องต้นของลมหายใจออกนั้นอยู่ที่เหนือสะดือ เบื้องกลางอยู่ที่หน้าอก เบื้องปลายอยู่ที่ช่องจมูก และเบื้องต้นของลมหายใจเข้านั้นอยู่ที่ช่องจมูก เบื้องกลางอยู่ที่หน้าอก เบื้องปลายอยู่ที่เหนือสะดือ และ ๔) กำหนดรู้กายสังขาร คือลมหายใจ เข้า- ออก ที่สงบลง คือ การหายใจนั้นแผ่วเบา ละเอียดยิ่งขึ้นทุกที

หมวดที่ ๒ มีดังนี้ ๑) กำหนดรู้ปิติ (ความอิ่มใจเกิดขึ้นเด่นชัด คือ เกิดมานแล้ว) ในเวลาหายใจ เข้า-ออก ๒) กำหนดรู้สุขเวทนา ในเวลาหายใจออก - เข้า (ในทุคติขณ ฌณขณ หรือ จตุตถขณ) ๓) กำหนดรู้จิตตสังขาร คือ เวทนา สัญญา ในเวลาหายใจออก - เข้า และ ๔) กำหนดรู้ในการทำจิตตสังขารให้ระงับ ในเวลาหายใจเข้า - ออก

หมวดที่ ๓ มีดังนี้ ๑) กำหนดรู้จิต ในเวลาหายใจเข้า - ออก คือ รู้จิตดำเนินไปด้วยรูปมานทั้ง ๔ ๒) กำหนดรู้ในการทำจิตให้สนุกสนาน ในเวลาหายใจเข้า - ออก คือ เกิดปิติโลภ โศภ ในมานนั้น ๆ ๓) กำหนดรู้จิตที่เป็นสมาธิในเวลาหายใจเข้า - ออก หมายถึง ฌณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ๔) กำหนดรู้ในความพ้นของจิต ในเวลาหายใจเข้า - ออก หมายถึง ความพ้นทั้ง ๒ อย่าง คือ พ้นด้วยสมาธิ ก็พ้นจากนิวรณ์ ๕ หรือพ้นจากวิตก วิจารณ์ ปิติ ตามลำดับขององค์มาน ถ้าพ้นด้วยวิปัสสนา ก็พ้นจากวิปลาสธรรมมีนิจสัญญา เป็นต้น

หมวดที่ ๔ มีดังนี้ ๑) กำหนดตามเห็นอนิจจัง ในเวลาหายใจเข้า - ออก เห็นความไม่เที่ยงในรูปขันธ์ ในเวทนาขันธ์ ในสัญญาขันธ์ และในวิญญาณขันธ์ ๒) กำหนดตามเห็นความคลายในเวลาหายใจเข้า - ออก หมายถึง พ้นจากราคะด้วยอำนาจของวิปัสสนา หรือ ด้วยมคคจิต ๔ ความพ้นทั้ง ๒ นี้ เรียกว่า วิจารณ์วิปัสสนา ๓) กำหนดตามเห็นความดับในเวลาหายใจเข้า - ออก หมายถึง ความดับทุกข์ สมุทัย หรือ ความดับของวยะ ขยะ คือ ความดับสิ้นไปของสังขารนั้น และ ๔) กำหนดตามเห็นความสละในการยึดมั่น ในเวลาหายใจเข้า - ออก หมายถึง ละการยึดถือด้วยอุปาทาน มีอิตตวาทุปาทาน เป็นต้น ด้วยอำนาจของวิปัสสนา

ในอานาปานสติ ๑๖ นัยนี้ ตั้งแต่หมวดที่ ๑ ถึง ๓ รวม ๑๒ นัยนั้น กล่าวรวมทั้งสมถะและวิปัสสนา ส่วนในหมวดที่ ๔ นั้น กล่าวเฉพาะวิปัสสนาอย่างเดียว เป็นการดับองค์มานทีละองค์ จนถึงจตุตถขณ

อนุสติทั้ง ๑๐ นั้น เฉพาะที่สามารถให้บรรลุมานได้ คือ กายคตาสติ ๑ และอานาปานสติ ๑ การนั่ง ให้นั่งผู้บัลลังก์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้ให้มั่น คอยกำหนดรู้ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก เมื่อหายใจเข้าก็กำหนดรู้ว่าหายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็กำหนดรู้ว่าหายใจออก เมื่อหายใจเข้า-ออกยาวหรือสั้น ก็พึงกำหนดรู้ประจักษ์ชัดทุก ๆ ครั้งไป

วิธีกำหนดหรือมนสิการ ๘ อย่าง คือ ๑) การนับ (คณนา) ๒) การตามลมหายใจ (อนุพณฺรนา) ๓) การกระทบที่ทีลมกระทบ (มุสนา) ๔) การตั้งจิตมั่น คือ อัปนา เกิดมานแล้ว (จปนา) ๕) การกำหนดหมายได้ชัด (สลุทกฺขณา) ๖) การแปรเปลี่ยน คือ มรรค (วิภูฏานา) ๗) ความหมดจด คือ เกิดผล (ปาริสุทธิ) และ ๘) การข้อนควิวินฺญาณ คือ การพิจารณาทบทวน การเปลี่ยนแปลงและผล การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ และปาริสุทธินั้น (มรรค คือ การปฏิบัติ ปาริสุทธิ คือ ผล)<sup>๑๕</sup>

การกำหนดนับลมหายใจเข้า-ออก (ลมอัสสาสะ - ปัสสาสะ)

เมื่อลมหายใจเข้าและออก อย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏชัดเจนก็ให้นับว่า “หนึ่ง” ไปเรื่อยจนถึง ๑๐ (สิบ) เมื่อลมหายใจเข้า - ออกรอบที่หนึ่ง นับว่า “หนึ่ง” รอบที่สอง นับว่า “สอง” ไปจนถึง “ห้า” (ปัญจกะ) แล้วตั้งต้นหนึ่ง ๆ ไปใหม่ จนถึง “หก” (ชกกะ) แล้วนับตั้งต้นใหม่ไปจนถึง “เจ็ด” (สัตตกะ) แล้วนับตั้งต้นใหม่ไปจนถึง “แปด” (อัฏฐกะ) แล้วนับตั้งต้นใหม่ไปจนถึง “เก้า” (นวกะ) แล้วนับตั้งต้นใหม่ไปจนถึง “สิบ” (ทศกะ) แล้วกลับนับตั้งต้นใหม่ตั้งแต่หมวด ๕ (ปัญจกะ) ไปถึงหมวด ๑๐ (ทศกะ) เช่นนี้เรื่อยไป เมื่อกำหนดนับลมที่เดินทางท่องเที่ยว อย่างนี้ ลมหายใจเข้า - ออก ก็จะปรากฏแก่ท่าน โยคีชัด และเร็วขึ้นทุกที อย่าเอาสติตามลมเข้า-ออกนั้นแต่ให้ลอยกำหนดนับให้เร็วเข้าตามลมเข้า-ออกนั้น

การนับ (คณนา)

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

ให้นับลมหายใจเข้า-ออกดังนี้เรื่อยไป จิตก็จะเป็นเอกัคคตาถึงซึ่งความเป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียวด้วยกำลังนับลมนั้น

ผู้ที่เจริญกรรมฐานนี้ โดยนับลมหายใจ ลมหายใจก็สงบไปโดยลำดับ ความกระวนกระวายก็ระงับลง จิตก็เบาขึ้น แล้วกายก็เบาขึ้นด้วย มีอาการเหมือนลอยขึ้นไปในอากาศ เมื่อลมหายใจเข้า-ออก หายดับลงแล้ว จิตของท่านโยคินั้นก็มีแต่นิมิต คือ ลมหายใจเข้า-ออกที่ละเอียด เป็นอารมณ์เมื่อเพ่งต่อไปลมละเอียดก็ดับลง เกิดลมละเอียดยิ่งขึ้น ราวกับว่าหายไปหมด เมื่อปรากฏเช่นนั้นไม่ควรตกใจแล้วลุกหนีไป เพราะจะทำให้กรรมฐานนั้นเสื่อม ท่านให้จำใส่ใจดังนี้ว่า ลมหายใจไม่มีสำหรับคนต่อไปนี้ คือ

<sup>๑๕</sup>วิสุทธิ.ทศย. ๒/ ๖๘ - ๘๑.



- ๑) คนตาย
- ๒) คนค้ำน้ำ
- ๓) คนเข้างตุคตถมาน
- ๔) ทารกอยู่ในครรภ์แม่
- ๕) คนในรูปภพและอรุภพ
- ๖) คนเข้านิโรธสมาบัติ<sup>๔๐</sup>

อย่างนี้แล้ว ให้เตือนตัวเองว่า ขณะนี้เราก็ไม่ได้ตาย ลมละเอียดลงต่างหาก แล้วคอยกำหนดลมตรงที่ ๆ เคยกระทบไว้ เช่นปลายจมูก ก็จะรู้สึกมีลมมาปรากฏเหมือนเดิม เมื่อเพียรเพ่งเรื่อย ๆ ไป อุกคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตก็จะปรากฏโดยลำดับ

อุกคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต ในอานาปานสติกรรมฐานนี้ปรากฏแก่ท่านโยคาวจร ต่าง ๆ กัน บางท่านปรากฏเหมือนปุยพู่ นุ่น ปุยสำลี บางท่านปรากฏเป็นวงช่องรัศมี ดวงแก้วมณี มุกดา บางท่านปรากฏสัมผัสหยาบ เหมือนเมล็ดในฝ้าย เหมือนเส้นสะเก็ดไม้แก่ บางท่านปรากฏเหมือนสายสังวาลย์ เปลวควัน บางท่านปรากฏเหมือนใยแมงมุมที่ขึงอยู่ แผ่นเมฆและดอกบัวหลวง จักรรถ บางทีก็ปรากฏเหมือนดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ก็มี ทั้งนี้ การปรากฏนิมิตต่าง ๆ กันนั้น เป็นด้วยปัญญาของพระโยคาวจรต่างกัน สิ่ง (ธรรม) ๓ อย่างนี้ คือ นิมิต ๑ ลมออก ๑ และ ลมเข้า ๑<sup>๔๑</sup> ไม่ได้เป็นอารมณ์ของจิตดวงเดียวกันลมเข้าก็เป็นอารมณ์ของจิตดวงหนึ่ง ลมออกก็เป็นอารมณ์ของจิตดวงหนึ่ง นิมิตก็เป็นอารมณ์ของจิตอีกดวงหนึ่ง เมื่อเข้าใจซัดถึงสิ่ง ๓ อย่างนี้ แล้วจึงจะสำเร็จอุปจารฆานและอัปปนาฆานได้ ถ้าไม่เข้าใจแล้วก็ยากจะสำเร็จได้

#### ๕) พรหมวิหาร หรืออัปปมัญญา ๔ อย่าง<sup>๔๒</sup>

การแผ่เมตตาที่เป็นอัปปมัญญาตามที่ปรากฏในพระสูตร พรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ มี เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขานั้น ถือว่า เป็นคุณธรรม ของพรหม การเจริญพรหมวิหารธรรม ก็คือน้อมนำคุณธรรมของพรหมทั้ง ๔ ซื่อนั้นเข้ามาไว้ในใจมีพระพุทธคาร์ตแสดงไว้ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้อาศัยบ้านหรือนิคมแห่งใดแห่งหนึ่งอยู่เขามีใจประกอบด้วยเมตตา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น ด้วยประการฉะนี้ แผ่ไปทั้งเบื้องบน เบื้องล่างเบื้องขวางทุกหน ทุกแห่งจนสิ้นหมดทั้งโลก ด้วยใจประกอบด้วยเมตตา อันไพบุลย์ ถึงความเป็นใหญ่

<sup>๔๐</sup>วิสุทธิ.ทศตย. ๒/๗๕-๗๖.

<sup>๔๑</sup>วิสุทธิ.ทศตย. ๒/๗๘-๗๙.

<sup>๔๒</sup>วิสุทธิ.ทศตย. ๒/๘๑-๑๓๓.

หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาทอยู่ ด้วยใจประกอบด้วยกรุณา ด้วยใจประกอบด้วยมุทิตา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่ง ด้วยใจประกอบด้วยอุเบกขาอยู่ ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น ด้วยประการฉะนี้ แผ่ไปทั้งเบื้องบนเบื้องล่าง เบื้องขวางทุกหนทุกแห่งจบสิ้นหมดทั้งโลก ด้วยใจที่สทรคด้วยอุเบกขาอันไพบุลย์ ถึงความเป็นใหญ่ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาทอยู่<sup>๕๓</sup>

ผู้ที่สามารถปลุกฝังคุณธรรมทั้ง ๔ อย่างนี้ให้เกิด ขึ้นในใจได้ ก็เท่ากับได้เจริญพรหมวิหารธรรมแล้ว โดยประการทั้งปวง การแผ่พรหมวิหาร นี้ ส่งผลให้ผู้แผ่นั้นมีโภคะมาก พระพุทธองค์ทรงรับรองว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีจิตประกอบด้วยเมตตา แผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ อยู่ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ก็เหมือนกันตามนัยนี้ทั้งเบื้องบนเบื้องล่าง เบื้องขวางด้วยจิตประกอบด้วยเมตตา อันไพบุลย์ ถึงความเป็นใหญ่หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีควมเบียดเบียนแผ่ไปตลอดโลก ทัวสัตว์ทุกเหล่าในที่ทุกสถานมีจิตประกอบด้วยกรุณา...มุทิตา...อุเบกขา แผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ อยู่ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ในที่ทุกสถาน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้แลเป็น อธิบายในเรื่อง โภคะของภิกษุ<sup>๕๔</sup>

พระพุทธคำรัสนี้แสดงให้เห็นว่า การมีจิตประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาแผ่ไปให้สรรพสัตว์นั้นเป็นเหตุนำมาซึ่ง โภคะของพระภิกษุ โภคะทำให้เกิดความสุขแก่ชีวิต ฉะนั้น การแผ่เมตตาก็เป็นการให้ความสุขแก่ชีวิต กรุณา ความเอ็นดูอยากช่วยเหลือจิตใจที่อยากช่วยเหลือ คือจิตใจที่ไม่ต้องการทำอันตราย มุทิตา ความมีจิตใจยินดีกับความสุขที่เขาได้รับ อุเบกขา คือ มีจิตใจเป็นกลางเมื่อไม่สามารถช่วยเหลืออะไรได้

การแผ่อัปมงคลที่ยกมาแสดงไว้นี้เป็นพระพุทธคำรัสที่แสดงถึงการเข้าฌานแล้วจึงน้อมจิตไปสู่ เมตตา หรือกรุณา หรือมุทิตา หรืออุเบกขา ตามปรารถนา การแผ่อัปมงคลโดยเริ่มต้นก็เริ่มด้วยคุณธรรมนั้น ๆ พร้อมกับเพ่งไปที่คนที่ต้องการแผ่ไปให้ด้วย

อัปมงคล แปลว่า ไม่มีประมาณ ไม่จำกัด มี ๔ อย่าง คือ

๑. การแผ่เมตตา มีบุคคลผู้เป็นที่รัก (ปิยมนาปัสตตบัญญัติ) เป็นอารมณ์ในการแผ่เมตตาจิต องค์ธรรมของเมตตา ได้แก่ อโทสเจตสิก ที่ประหามโทสะ ความโกรธ ความพยาบาท ความมุ้งมิ้ง ไร้ใจได้วิธีการแผ่เมตตา เมตตานั้น องค์ธรรม ได้แก่ อโทสเจตสิก ราคะกับเมตตา ต่างกันตรงที่ ราคะ

<sup>๕๓</sup>ที.ปา. ๑๕/๕๐/๑๒๒-๑๒๓.

<sup>๕๔</sup>ม.อ. ๒๓/๔๒๒/๑๑๑-๑๑๓.



ตัวอย่าง ข้อ ๑. สัพเพ สตฺตา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนีมา โหนตุ สุขี อุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ แปลว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุขคุณแลตนเถิด

๒) โอทิสฺสพรฺมา การแผ่เมตตาจำกัดบุคคล มี ๗ พวก ๔ ฐาน ถูมได้เป็น ๒๘ ข้อ คือ

๑. สัพฺพา อิตฺถิโย หญิงทั้งหลาย
๒. สัพฺเพ ปุริสา ชายทั้งหลาย
๓. สัพฺเพ อริยา พระอริยะทั้งหลาย
๔. สัพฺเพ อนริยา ผู้ไม่ใช่พระอริยะทั้งหลาย
๕. สัพฺเพ เทวา เทวดาทั้งหลาย
๖. สัพฺเพ มนุสฺสา มนุษย์ทั้งหลาย
๗. สัพฺเพ วินิปาติกา อบายสัตว์ทั้งหลาย

ตัวอย่าง ข้อ ๑. สัพฺพา อิตฺถิโย อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนีมา โหนตุ สุขี อุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ แปลว่า ขอหญิงทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุขคุณแลตนเถิด

๑) ทิสฺสพรฺมา การแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั่วทั้ง ๑๐ ทิศ แก่บุคคล ๑๒ พวก คือ ที่ไม่จำกัด ๕ พวก และที่จำกัด ๗ พวก ทั้ง ๑๐ ทิศ

การแผ่เมตตาไปทั่ว ๑๐ ทิศ คือ ทิศเบื้องบน จนถึง อกนิฏฐพรหม ๑ ทิศ ทิศเบื้องต่ำ ถึงอเวจี มหานรก ๑ ทิศ เบื้องขวาง ๘ ทิศ รวมเป็น ๑๐ ทิศ

ทิศหลัก ๔ ทิศ คือ ปุรฺตฺถิมาย ทิศตะวันออก, ปจฺฉิมาย ทิศตะวันตก, อุตฺตราย ทิศเหนือ, ทกฺขิมาย ทิศใต้ ทิศเฉียง ๔ ทิศ คือ ปุรฺตฺถิมาย อนุทิสาย ทิศอาคเนย์ (ตะวันออกเฉียงใต้), ปจฺฉิมาย อนุทิสาย ทิศพายัพ (ตะวันตกเฉียงเหนือ), อุตฺตราย อนุทิสาย ทิศอีสาน (ตะวันออกเฉียงเหนือ) และ ทกฺขิมาย อนุทิสาย ทิศหรดี (ตะวันตกเฉียงใต้), ทิศเบื้องบน ๑ ทิศ คือ อูปริมาย (ทิศเบื้องบน) ทิศเบื้องล่าง ๑ ทิศ คือ เภฏจิมาย (ทิศเบื้องต่ำ) ฐานการแผ่ ๔ คือ อเวรา, อพฺยาปชฺชา, อนีมาและ อุตฺตานํ

ตัวอย่าง สัพฺเพ ปุรฺตฺถิมาย ทิสาย สตฺตา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนีมา โหนตุ สุขี อุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ แปลว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศบูรพา (ทิศตะวันออก) จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุขคุณแลตนเถิด

ผู้เจริญเมตตาให้ถึงฉาน ต้องแผ่เมตตาให้สำเร็จถึงขั้น สีมัสสเมท คือ การรวมเขตแดนด้วย เพราะสีมัสสเมทนี้ จัดเป็นปฏิภาคนิมิตแห่งเมตตากรรมฐาน สีมัสสเมท แปลว่า การทำลาย ขอบเขตของเมตตา หรือรวมเขตเมตตา ผู้แผ่เมตตาเป็นผู้มีจิตเสมอกาก ไร้พรมแดน ไม่เอนเอียง ในบุคคล ๔ คน คือ ตนเอง, คนรัก, คนที่เราเฉย ๆ และคนที่ศัตรูกัน

การเจริญเมตตากกรรมฐานตามลำดับแต่ต้นจนกระทั่งได้ฌาน

๑. แผ่เมตตาให้แก่ตนเองก่อน แล้วแผ่ให้แก่ปิยบุคคล แก่มีชฌัตตบุคคล และแก่เวรีบุคคล ตามลำดับ ระหว่างที่แผ่เมตตา เป็นบริกรรมนิมิต บริกรรมภาวนา บริกรรมสมาธิ

๒. เมื่อมีเมตตาจิต ในบุคคลทั้ง ๔ เกิดนิมิตจากการภาวนานั้นแล้ว ก็ชื่อว่าเป็นอุคคหนิมิต แต่ยังเป็นบริกรรมภาวนา บริกรรมสมาธิอยู่

๓. เมื่อจิตของ โยคีเข้าถึงสีมาสัมภเวสแล้ว ก็บรรลุปฎิภาคนิมิตและเป็นอุปจารภาวนา เป็นอุปจารสมาธิ

๔. ให้พยายามเจริญเมตตากภาวนาต่อไป โดยอโนทิสฺสพรณามตตา ๕, โอทิสฺสพรณามตตา ๗, และทิสฺสพรณามตตา ๑๐ จนกระทั่งได้ฌาน ถึงอัปนาสมาธิ

เมตตากกรรมฐาน ให้บรรลุถึงปฐมฌาน เป็นต้น ไปตามลำดับจนถึงตติยฌาน

การเกิดฌานเรียกว่า สีมาสัมภเวส คือ การรวมเขตระหว่าง ๔ คน คือ ตนเอง คนที่รัก คนกลาง ๆ และศัตรู

คุณของการแผ่เมตตา ๑๑ อย่าง คือ นอนเป็นสุข ๑ ตื่นเป็นสุข ๑ ไม่ฝันร้าย ๑ เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ๑ เป็นที่รักของเทวดาทั้งหลาย ๑ ไฟ ยาพิษ หรือศัสตราอาวุธ ไม่กล้ากราย ๑ จิตเป็นสมาธิเร็ว ๑ ผิวหน้าผ่องใส ๑ ไม่ลืมสติตาย ๑ ถ้ายังไม่ได้บรรลุคุณธรรมชั้นสูง อย่างน้อยก็จะไปเกิดในพรหมโลก <sup>๔๗</sup>

๒. การแผ่กรุณา อารมณ์ ของกรุณา ได้แก่ ผู้ถึงความทุกข์ หรือ ทุกข์จิตสัตว์ หรือ คนที่ไม่ควรแผ่กรุณาเป็นอันดับแรก ๕ พวก คือ คนที่รัก ๑ เพื่อนที่รักมาก ๑ คนที่เราเฉย ๆ ๑ คนที่เราเกลียดชัง ๑ ศัตรู ๑ คนที่ควรแผ่กรุณาเป็นอันดับแรก ได้แก่ คนลำบากเจ็บใจได้ทุกข์ด้วยบพภาวนาว่า อหิ สตุ โต ทุกขา มุจฺจตุ ขอให้ผู้นี้จงพ้นจากความทุกข์เถิดและแก่คนที่มั่งมีศรีสุขแต่ชอบทำบาปกรรม แต่ก็ต้องเสวยทุกข์ในอบายภูมิในภายหน้า ด้วยบพกรรมอย่างเดียวกันว่า อหิ สตุ โต ทุกขา มุจฺจตุ ขอให้ผู้นี้จงพ้นจากความทุกข์เถิด จากนั้น แผ่แก่คนที่รัก โดยบริกรรมว่า มม ปิยบุคคลา ทุกขา มุจฺจตุ ขอบุคคลทั้งหลายอันเป็นที่รักของข้าพเจ้าจงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเถิด ต่อไปให้แผ่ให้แก่ มีชฌัตตบุคคล หรือคนที่เราเฉย ๆ โดยบริกรรมว่า มม มชฺฌตฺตบุคคลา ทุกขา มุจฺจตุ ขอบุคคลทั้งหลายที่ข้าพเจ้ามิได้รักมิได้ชังจงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเถิด จากนั้นแผ่ให้แก่ศัตรู โดยบริกรรมว่า มม เวรีบุคคลา ทุกขา มุจฺจตุ ขอบุคคลทั้งหลายที่เป็นศัตรูแก่ข้าพเจ้า จงพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเถิด

<sup>๔๗</sup>วิสุทธิ.ทศต. ๒/๑๐๖.

### วิธีการแผ่กรุณา ๓ อย่าง

การแผ่กรุณา มีข้อกำหนดอย่างเดียว คือ กำหนดว่า จงพ้นจากความทุกข์เท่านั้น และแผ่ขยายให้กว้างออกไปเป็น ๓ นัย ทำนองเดียวกับการแผ่เมตตา คือ

๑. โอนทิโสภรณา แผ่ไม่จำกัดบุคคลมี ๕ พวก ฐานเดียว คือ ทุกๆ มัจจุต จึงเป็น ๕ สาย ตัวอย่าง สัพเพ สัตตา ทุกๆ มัจจุต แปลว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เถิด

๒. โอทิโสภรณา แผ่ไปโดยจำกัดบุคคล มี ๗ พวก ฐานเดียวกัน จึงเป็น ๗ สาย ตัวอย่าง สัพพา อิตฺติโย ทุกๆ มัจจุต แปลว่า ขอหญิงทั้งหลายทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เถิด

๓. ทิสาภรณา แผ่จำกัดบุคคล ๗ และไม่จำกัดบุคคล ๕ รวมเป็น ๑๒ พวก แผ่ไป ๑๐ ทิศ ตัวอย่าง สัพเพ ปุรุดฺธิมา ย ทิสาย สัตตา ทุกๆ มัจจุต ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เถิด

การแผ่กรุณาต้องเข้าถึงสี่มาสัมเปท เช่นเดียวกับการแผ่เมตตา ผู้ที่เราปรารถนาแผ่ความกรุณาให้ นั้นเป็นนิमित เรียกว่า บริกรรมนิमित คือเอาเป็นอารมณ์พรำบ่นในใจ จิตที่ห่วงเอาบริกรรมนิमित พรำบ่นนั้นเรียกว่า บริกรรมภาวนา และที่เป็นบริกรรมภาวนาขึ้นมาได้ ก็ด้วยอำนาจแห่งบริกรรมสมาธิ บริกรรมตามจนจิตใจแน่วแน่ในบุคคลเหล่านั้น แม้จะยังไม่ถึงสี่มาสัมเปทก็ตาม นิมนต์นั้นก็ได้อธิว่าเป็นอุคคหนิमितแล้ว แต่จิตยังเป็นบริกรรมภาวนา บริกรรมสมาธิอยู่ เมื่อพยายามเจริญกรุณาภาวนาต่อไป จนกระทั่งได้ฌาน นิमितเรียกว่า อุคคหนิमित ภาวนาเรียกว่า อัปปนาภาวนา และสมาธิเรียกว่า อัปปนาสมาธิกรุณากรรมฐานให้บรรลุได้ถึงปฐมฌานเป็นต้น ไปตามลำดับจนถึงคตติฌาน อานิสงส์ของกรุณาเช่นเดียวกับอานิสงส์ของเมตตา

๓. การแผ่มุทิตา อารมณ์ของมุทิตา ได้แก่ สุขจิตสัตว์บุคคลผู้ถึงความสุขอันดับแรก ห้ามแผ่มุทิตาให้คน ๓ จำพวก คือ คนที่เรารัก ๑ คนที่เราเฉย ๆ ๑ และศัตรู ๑ แต่ ให้แผ่กรุณาแก่เพื่อนที่รักมาก (อติปิยบุคคล) เพื่อนผู้ที่มีจิตใจกว้างขวาง อหยาหยาดี สนุกสนานร่าเริงยิ้มก่อนพูด คนที่สมบูรณ์พูนสุขก่อน โดยบริกรรมว่า โมทติ วตยา สติ โธ โอ สาธุ โอ โธ สุภูจฺ แปลว่า ผู้นี้ร่าเริงจริงนะ ขอยินดีด้วยนะ อหิ มม สหายโก ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิจฺจนฺตุ ขอผู้ที่เป็นสหายที่รักของจงอย่าสูญเสียความสุขทั้งปวงที่กำลังได้รับอยู่นั้นเลย ต่อ ไปก็แผ่ให้แก่คนที่รัก (ปิยบุคคล) โดยบริกรรมว่า มม ปิยบุคคลา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิจฺจนฺตุ ขอให้บุคคลทั้งหลายอันเป็นที่รักของข้าพเจ้า จงอย่าสูญเสียความสุขทั้งปวงที่กำลังได้รับอยู่นั้นเลย จากนั้นแผ่ให้แก่ฆัตตบุคคล โดยบริกรรมว่า มม ฆัตตบุคคลา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิจฺจนฺตุ ขอให้บุคคลทั้งหลายที่ไม่ใช่ที่รักที่ชังของข้าพเจ้า จงอย่าสูญเสียความสุขทั้งปวงที่กำลังได้รับอยู่นั้นเลยลำดับนั้นแผ่ให้แก่ศัตรู (เวรีบุคคล) โดยบริกรรมว่า มม เวรีบุคคลา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิจฺจนฺตุ ขอให้ผู้ที่ศัตรูต่อข้าพเจ้าทั้งหลาย จงอย่าสูญเสียความสุขทั้งปวงที่กำลังได้รับอยู่นั้นเลย

การแผ่มุทิตา ให้กำหนดข้อเดียว คือ ขณาทุสสมปตติโต มา วิคจจตุ (วิคจจนตุ) จงอย่าสูญเสียความสุขที่กำลังได้รับอยู่ และแผ่ขยายให้กว้างออกไปได้เป็น ๓ นัยมม เจริญบุคคา กम्मุตสกา บุคคลทั้งหลายที่เป็นศัตรูต่อข้าพเจ้า ย่อมมีกรรมเป็นของตน ฯลฯ

๔. การแผ่อุเบกขา ให้แผ่ขยายกว้างออกไปได้เป็น ๓ นัยอย่างเดียวกับ กรุณา และมุทิตา การแผ่อุเบกขา ก็ต้องแผ่จนให้ถึงสีมาสัมภเวศ เช่นเดียวกันทำนองเดียวกับเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขามีมีฆัตตสัตว์หรือบุคคลที่เราเฉย ๆ เป็นอารมณ์ โยคีผู้ที่จะเจริญอุเบกขามาจน ต้องเป็นมาลาทีบุคคลหรือ ผู้ที่บรรลุปารวจรุตถกตาม โดยอาศัย เมตตา กรุณา มุทิตา อย่างใดอย่างหนึ่งมาก่อนแล้ว จึงจะเจริญอุเบกขามาจนต่อไปได้ เริ่มต้น ให้แผ่ให้แก่คน ไม่รักไม่ชัง (มีฆัตตบุคคล) ก่อน โดยปริกรรมว่า อหิ สตุ โท กम्मุตสโก โทติ ผู้นี้เป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ คน ถ้ามีหลายคนให้ว่า อิม ปุคคา กम्मุตสกา บุคคลเหล่านี้มีกรรมเป็นของ ๆ คน ความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี ความไม่สูญเสียจากความสุขก็ดี ย่อมแล้วแต่กรรมของตน อาศัยผู้อื่นทำให้เป็นไปนั้น หาได้ไม่ ต่อมา จึงแผ่อุเบกขา ให้แก่คนที่รัก (ปิยบุคคล) โดยปริกรรมว่า มม ปิยปุคคา กम्मุตสกา บุคคลทั้งหลายผู้เป็นที่รัก ย่อมมีกรรมเป็นของตน ความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี ความไม่สูญเสียจากความสุขก็ดี ย่อมแล้วแต่กรรมของตน อาศัยผู้อื่นทำให้เป็นไปนั้น หาได้ไม่ จากนั้นแผ่ให้แก่คนที่รักมาก (อติปิยบุคคล) โดยปริกรรมว่า มม อติปิยปุคคา กम्मุตสกา บุคคลผู้เป็นที่รักใคร่เป็นอย่างมาก ย่อมมีกรรมเป็นของตน ฯลฯ จากนั้นแผ่ให้แก่ศัตรู (เวรีบุคคล) โดยปริกรรมว่า มม เจริญบุคคา กम्मุตสกา บุคคลทั้งหลายที่เป็นศัตรูต่อข้าพเจ้า ย่อมมีกรรมเป็นของตน ฯลฯ

การแผ่อุเบกขาต้องแผ่ให้ถึงสีมาสัมภเวศ กว้างออกไปได้เป็น ๓ นัย อย่างเดียวกับ กรุณา และมุทิตา

การเจริญ เมตตา กรุณา มุทิตา ๓ อย่างนี้ ให้สำเร็จผลอย่างสูงได้เพียงรูปฌานเบื้องต่ำ ๓ คือ แค ดตติชฌานเท่านั้น เพราะอัปปมัญญาเบื้องต้นทั้ง ๓ ข้อ มี เมตตา เป็นต้น เป็นเหตุให้พ้นจากโทษที่เกิดจากโทมนัส จิตจึงประกอบด้วยโสมนัสอยู่เสมอ ฉะนั้น อัปปมัญญา ๓ ข้อเบื้องต้น จึงสำเร็จผลได้แค่รูปฌานเบื้องต่ำ ๓ กล่าวคือ

๑. เมตตา เป็นเหตุให้พ้นจาก การพยาบาทปองร้าย

๒. กรุณา เป็นเหตุให้พ้นจากวิหิงสา ความเบียดเบียน

๓. มุทิตา เป็นเหตุให้พ้นจากอนภริติ ความไม่ชื่นชมยินดีต่อความสุข ความดีของผู้อื่น

เมตตา กรุณา มุทิตา ทั้ง ๓ นี้ ให้บรรลุผลได้แค่เพียงรูปฌานเบื้องต่ำ ๓ ซึ่งเป็นฌานที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสเวทนา

๔. อุเบกขา ให้บรรลุจตุตถฌานอย่างเดียว

### ศัตรูของพรหมวิหาร ๔ อย่าง

๑. ศัตรูใกล้ของเมตตา ได้แก่ รากะ ความรัก กำหนัด ยินดี ส่วนศัตรูไกล ได้แก่ พยาบาท
๒. ศัตรูใกล้ของกรุณา ได้แก่ ความเสียใจ (โทมนัส) อาศัยกามคุณ ศัตรูไกล ได้แก่ ความรุนแรง (วิหิงสา)
๓. ศัตรูใกล้ของมุทิตา ได้แก่ ความดีใจ (โสมนัส) อาศัยกามคุณ ส่วนศัตรูไกล ได้แก่ ความไม่ยินดี (อรติ)

๔. ศัตรูใกล้ของอุเบกขา ได้แก่ ความเมินเฉยเพราะความไม่รู้อาศัยกามคุณ ส่วนศัตรูไกล ได้แก่ ความกำหนัด ยินดี (รากะ) และความขัดเคือง (ปฏิมะ)<sup>๔๔</sup>

สรุปแล้ว กสิณ ๑๐ แก่นิสัย หรือพฤติกรรมทางจิตที่ตรงกันข้าม อสุภะ ๑๐ และกายคตาสติ แก่นิสัยคนรากะจริต อานาปานสติ แก่นิสัยคน โมหจริต อนุสสติ ๑๐

### ๖) อรูปฌาน

อรูปฌาน ได้แก่ ฌานที่มีอารมณ์เป็นอรูปธรรม พระอนาคามีและพระอรหันต์ชอบเข้าฌานนี้มากเพื่อพักผ่อนทั้งทางกายและทางใจ เข้าตั้งแต่อากาศานัญจายตน ถึงเนวสัญญานาสัญญายตน และเข้านิโรธสมาบัติต่อเลย อรูปฌานมีสี่อย่างต่อไปนี้

#### ๖.๑ อากาศานัญจายตน ได้แก่ การเพ่งอารมณ์แห่งอากาศไม่มีที่สุด เป็นอากาศเพิกกลีณ

วิธีเข้าอากาศานัญจายตน ผู้ต้องการเข้าอากาศานัญจายตน ต้องสลัดกสิณออกไปจากจิตใจ ตรงที่ไม่มีภาพกสิณ นั้น เป็นอากาศ หรือช่องว่าง ให้เพ่งจิตไปตรงช่องว่างนั้น ให้บริกรรมในใจว่า อากาโส อนนุโต อากาโส อนนุโต อากาศไม่มีที่สุด อากาศไม่มีที่สุด การบริกรรม ให้ใส่ใจกับช่องว่างแล้วบริกรรม เมื่อบริกรรมถึงขั้น สติก็จะขึ้นหยัดได้ด้วยอุปจารสมาธิ เมื่อสติขึ้นหยัดจนสามารถเพิกนิมิตกสิณได้อย่างเด็ดขาด อากาศานัญจายตนก็ปรากฏขึ้นพร้อมกันในทันที โยคีผู้นั้นชื่อว่าบรรลุหรือสำเร็จอากาศานัญจายตนฉะฉาน เมื่อได้อากาศานัญจายตนและเข้า - ออกฌานได้คล่องแคล่วแล้ว จึงจะสามารถเจริญวิญญูณัญจายตนต่อไป

#### ๖.๒ วิญญูณัญจายตน ได้แก่ การเพ่งอารมณ์ที่เป็นความรู้แจ้ง ไม่มีที่สุด

วิธีเข้าวิญญูณัญจายตน ให้ลาภินุคคลทั้งอารมณ์ที่เป็นอากาศานัญจายตนะที่ได้นั้น แล้วให้มาเพ่งเอาอากาศานัญจายตน คือ วิญญูณัญจายตนะมาเป็นอารมณ์แทนการบริกรรมให้ว่า วิญญาณ อนนุตฺ วิญญาณ อนนุตฺ วิญญาณ ไม่มีที่สุด วิญญาณ ไม่มีที่สุด หรือจะบริกรรมว่า วิญญาณ วิญญาณ ก็ได้เมื่อภาวนาเรื่อย ๆ ไป จิตใจก็จะคลายจากการคิดอยู่ในอากาศ (กสิณคุณาภิมาภาสบัญญัติ) ภาวนาจิต

<sup>๔๔</sup>วิสุทธิ. พุคฺย. ๒/๑๒๓.



ก็ขึ้นสู่อุปจาระแล้วให้เจริญต่อไป จนนิมิตอากาศหายไปจากใจ เมื่อภavnิมิตอากาศหายไปแล้ว ก็จะปรากฏอากาสนัญจายตนจิตขึ้นแทนเป็นฌานที่มีจิตยึดอากาสนัญจายตนจิตเป็นอารมณ์

๖.๓ อากิญจัญญายตน ได้แก่ การเพ่งอารมณ์แห่งความไม่มีอะไร ๆ

วิธีเข้าอากิญจัญญายตน คือ เมื่อได้บรรลุเป็นวิญญาณัญจายตนฉานลาภีบุคคลและมีความชำนาญแล้ว เบื้องต้นต้องเลิกกังวลถึงการเอาอากาสนัญจายตนฉานจิตมาเป็นอารมณ์ พยายามสลัดอารมณ์ที่เป็นอากาสนัญจายตนจิตนั้นให้ได้ด้วยการเหนี่ยวนำเอา “ความไม่มีอะไรเลย” มาเป็นอารมณ์แทน

การปริกรรม ให้ปริกรรมว่า นตฺถิ กิญฺจิ นตฺถิ กิญฺจิ นิดหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี คือ ถือเอาความไม่มีเป็นอารมณ์ เมื่อปริกรรมว่า นตฺถิ กิญฺจิ อยู่เรื่อย ๆ ไป จนจิตใจคลายจากอากาสนัญจายตนฉานจิตแล้วภาวนาจิตก็จะขึ้นสู่อุปจาระ

เมื่อภาวนาต่อไป จนอากาสนัญจายตนจิต ที่เป็นนิมิตสูญหายไปจากใจก้าวล่วงอารมณ์ที่เป็นอากาสนัญจายตนจิตได้ จิตก็จะยึดเอาภาวะไม่มีอะไรเลยชนิดเดียวเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแทนที่

๖.๔ เนวสัณฺญาเนาสัณฺญาตน ได้แก่ การเพ่งความจำได้หมายรู้ที่ละเอียดกว่าข้อ ๓

วิธีเข้าเนวสัณฺญาเนาสัณฺญาตน คือ เมื่อสำเร็จอากิญจัญญายตนและได้ฝึกฝนจนชำนาญในอากิญจัญญายตนแล้วให้ภาวนา เพื่อที่จะบรรลุเนวสัณฺญาเนาสัณฺญาตนต่อไป เริ่มต้นให้ดึงจิตออกจากภาวะไม่มีอะไร ที่ยึดเป็นอารมณ์ก่อนแล้วให้เหนี่ยวนำเอาอากิญจัญญายตนจิตมาเป็นอารมณ์

ปริกรรม ให้ปริกรรมว่า เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณฺธิตํ สงฺขหนอ ประณฺธิทหนอ หรือ สนฺตํ สนฺตํ ปณฺธิตํ ปณฺธิตํ ดังนี้ก็ได้ ฉานขั้นนี้เป็นฉานจิตที่มีความจำได้หมายรู้ละเอียดและราบเรียบมาก เมื่อปริกรรมเรื่อยไปจิตใจก็คลายความยินดีในนตฺถิภาวนบัญญัติและขึ้นสู่ขั้นอุปจาระ

เมื่อภาวนา จนนิมิตอากิญจัญญายตนหลุดจากจิตใจแล้ว อากิญจัญญายตนจิตก็ปรากฏเป็นอารมณ์ขึ้นมาแทน จิตที่มีอากิญจัญญายตนเป็นอารมณ์นี้เรียกว่า เนวสัณฺญาเนาสัณฺญาตนผู้ที่บรรลุเนวสัณฺญาเนาสัณฺญาตน เรียกว่าเนวสัณฺญาเนาสัณฺญาตนลาภี

เนวสัณฺญาเนาสัณฺญาตน เป็นฉานที่มีสามัญญานี้กละเอียดราบเรียบมาก จนกระทั่งจะเรียกว่า มีสัณฺญาภิไม่ใช่ไม่มีสัณฺญาภิไม่ใช่ ดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

เนวสัณฺญาเนาสัณฺญาตน จักเป็นฉานขั้นสูงสุดในฉานทั้งหลาย เนวสัณฺญาเนาสัณฺญาตนยังต้องทำรูปสมาบัตินั้นเองให้เป็นอารมณ์ เพราะไม่มีอารมณ์อื่น เช่นเดียวกับประชาชน ที่ต้องเคารพพระราชอา แม้ที่ตนเห็นความไม่ดี เพราะเหตุแห่งชีวิต (เพราะกลัวไม่ปลอดภัยต่อชีวิต)<sup>๔๕</sup> คนขึ้นบันไดยาวจะต้องเกาะราวบันไดไว้

<sup>๔๕</sup>วิสุทธิ.ทศตย. ๒/ ๑๓๕.

ฉันใด คนขึ้นสู่ยอดภูเขา ต้องเห็นวิวโขดเขา ฉันใด คนขึ้นภูเขาหินลาดต้องก้าวเข้า  
 ของตน ฉันใด เนวส์ัญญานาสัญญาตน ก็ฉันนั้นเหมือนกัน จะต้องยึดเหนี่ยว  
 อากิญจัญญาตนนั้นดำรงอยู่ ชายคนหนึ่ง โหนมณฑปที่สทปรก อีกคนหนึ่งขึ้นเกาะ  
 ชายคนนั้น ชายคนอื่นอีกคนหนึ่งยืนอยู่ภายนอก ไม่เกาะชาย ๒ คนนั้น แต่มีชายอีก  
 คนหนึ่ง ขึ้นเกาะชายคนที่ยืนอยู่ภายนอกมณฑปนั้น<sup>๕๐</sup>

เนวส์ัญญานาสัญญาตนนี้<sup>๕๑</sup> เปรียบเหมือนน้ำมันทาบาตร ฆานนี้มีลักษณะเหมือนน้ำมัน  
 นิดเดียวที่ไม่พอจะใส่ขวดแต่จะว่าไม่มีก็ไม่ได้เพราะมีติดบาตรอยู่

อรุปรมาณ ๔ อย่าง<sup>๕๒</sup> เป็นการกำหนดรับอารมณ์ที่ไม่มีรูป จุดมุ่งหมาย คือ ความต้องการ  
 ภพ-ภูมิเป็นนามธรรม ด้วยเหตุผลของบุคคล ๒ พวก คือ

พวกที่ ๑ เห็น โทษของรูปกายที่ว่า บุคคลจะทุกข์ก็เพราะมีรูปกายเป็นเหตุ เช่น การตีรันฟันแทง  
 เป็น โรคภัยไข้เจ็บ เกิดความหิวความกระหาย ตลอดจนความกำหนัดรักใคร่ ล้วนแต่เนื่องมาจากรูป  
 กายทั้งสิ้น ถ้าไม่มีรูปกายแล้วสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะไม่เกิดเพราะไม่มีที่อาศัยให้เกิด จึงเบื่อหน่ายในรูป  
 กายแล้วปรารถนาสิ่งที่ไม่ใช่รูป

พวกที่ ๒ ไม่ได้มองเห็นโทษของร่างกาย แต่เห็นว่าฆานที่อาศัยรูปเป็นอารมณ์นั้น หยาบกว่า  
 ฆานที่มีนามธรรมเป็นอารมณ์ สมบัติที่เกิดจากอรุปรมาณต้องมีกำลังมั่นคงและประณีตมาก แล้วจึง  
 ปรารถนาจะได้ฆานที่ประณีตยิ่ง และมีกำลังมั่นคงกว่า

สรุปความแล้ว กสิณ ๑๐ อย่าง อสุภะ ๑๐ อย่าง อนุสสติ ๑๐ อย่าง พรหมวิหาร ๔ อย่าง อรูป ๔  
 อย่าง อาหารเรปฏิกูลสังขยา ๑ อย่าง จตุธาตววัฏฐาน ๑ อย่าง เป็นอุบายในการแก้จริตหรือพฤติกรรม  
 ของจิตให้สงบระงับจากกามและอกุศลธรรม แก้ให้มีจิตเป็นกลางและนำจิตสู่การบรรลุนิพพาน คือ  
 อภิญญาและพระนิพพานและอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

## ๒.๖ เป้าหมายของการปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน

สำหรับเป้าหมายของการปฏิบัติเพื่อการบรรลุนิพพานนั้น เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติมีเป้าหมายอัน  
 แน่นนอนแล้วว่าเพื่อละกิเลส เพื่อตรัสรู้ อภิญญา เพื่อบรรลุนิพพานและเพื่ออยู่เป็นสุขทางกายใจ  
 ในปัจจุบันจัดเป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

<sup>๕๐</sup>วิสุทฺธิ.ทศฺย. ๒/๑๓๕.

<sup>๕๑</sup>วิสุทฺธิ.ทศฺย. ๒/๑๕๒.

<sup>๕๒</sup>วิสุทฺธิ.ทศฺย. ๒/๑๓๔ - ๑๕๔.

- ๑) เพื่อระงับนิวรรณ์ นิวรรณ์ หมายถึง กิเลสเป็นเครื่องกั้นไม่ให้ทำความดีมี ๕ อย่าง คือ
- ๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม ๒) พยาบาท ความปองร้าย ๓) ตีนมิทธะ ความโง่กวงเขื่องซึ่ม
- ๔) อุทธัจจกุกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ ๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย
- ๒) เพื่อเป็นฐานในการตรัสรู้ธรรมและพักผ่อนสงบกายสงบใจในปัจจุบัน

## ๒.๗ การนำมานไปใช้ประโยชน์ของพระพุทธศาสนาเถรวาท

การนำมานไปใช้ประโยชน์ของพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ การใช้เพื่อรู้อดีตอนาคต และปัจจุบันทั้งของตนและคนอื่น เพื่อสะดวกในการแสดงธรรมโปรดสัตว์โลกให้บรรลุนิพพาน การรู้เห็นการเกิดขึ้นและการอุบัติของทุกข์และความดับแห่งทุกข์ เพื่อน้อมจิตเพื่อบรรลุนิพพาน ตามลำดับดังนี้

๒.๗.๑ น้อมจิตไปเพื่ออุปเพนิวาสานุสสติญาณหรือญาณรู้อดีตชาติ มีข้อความปรากฏในพระสูตรดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจาก อุปกิเลส อ่อนควรแก่การงาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว อย่างนี้ ย่อมโน้มมน้อมจิตไปเพื่ออุปเพนิวาสานุสสติญาณ เธอย่อมระลึกชาติก่อนได้เป็นอันมาก คือ ระลึกได้ ชาติหนึ่งบ้าง

สองชาติบ้าง สามชาติบ้าง สี่ชาติบ้าง ห้าชาติบ้าง สิบชาติบ้างยี่สิบชาติบ้าง สามสิบชาติบ้าง ตลอดหลายสังวัฏฏกัปบ้าง ตลอดหลายวิวัฏฏกัปบ้างตลอดหลายสังวัฏฏวิวัฏฏกัปบ้างว่าในภพโน้น เรามีชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น มีผิวพรรณอย่างนั้น มีอาหารอย่างนั้น เสวย สุขเสวยทุกข์อย่างนั้น ๆ มีกำหนดอายุเพียงเท่านั้น ครั้นจตุตถภพนั้นแล้วได้ไปเกิดในภพโน้น แม้ในภพนั้น เราก็ได้มีชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น มีผิวพรรณอย่างนั้น มีอาหารอย่างนั้น เสวยสุข เสวยทุกข์ อย่างนั้น ๆ มีกำหนดอายุเพียงเท่านั้น ครั้นจตุตถภพ นั้นแล้ว ได้มาเกิดในภพนี้ เธอย่อมระลึกถึงชาติก่อนได้เป็นอันมาก พร้อมทั้งอาการ พร้อมทั้งอุเทศ ด้วยประการฉะนี้เปรียบเหมือนบุรุษจะพึงจากบ้านคนไปบ้านอื่นแล้วจากบ้านแม้นั้น ไปยังบ้านอื่นอีกจากบ้านนั้นกลับมาสู่บ้านของคนตามเดิม เขาจะพึงระลึกได้ดังนี้ว่า เรา ได้จากบ้านของเราไปบ้านโน้นในบ้านนั้น เราได้ขึ้นอย่างนั้น ได้นั่งอย่างนั้น ได้พูดอย่างนั้น ได้นั่งอย่างนั้น เราได้จากแม้นบ้านนั้น ไปยังบ้านโน้น แม้ในบ้านนั้นเราก็ได้ขึ้นอย่างนั้น

ได้นั่งอย่างนั้น ได้พูดอย่างนั้น ได้นั่งอย่างนั้น แล้วเรากลับจากบ้านนั้นมาสู่บ้านของ  
คนตามเดิม ดังนี้<sup>๕๓</sup>

ภิกษุที่ต้องการระลึกชาติ เมื่อกลับจากบิณฑบาตหลังอาหารแล้วไปในที่ลับ  
หลีกเร้นอยู่ เข้ามานั่ง ๔ โดยลำดับ ออกจากมานั่ง ๔ ซึ่งเป็นบาทแห่งอภิญญาแล้ว  
ให้นึกถึงการนั่งครั้งสุดท้าย จากนั้นให้นึกถึงกิจที่ตนทำทั้งกลางคืนกลางวันทั้งสิ้น  
โดยย้อนถอยหลังดังนี้ การให้ปุ้อาสนะ การเข้าสู่เสนาสนะ การเก็บบาตรจีวร  
การฉันภัตตาหาร เวลากลับมาจากบ้าน เวลาเที่ยวบิณฑบาต ในบ้าน เวลาเข้าไปสู่  
บ้านเพื่อบิณฑบาตในบ้าน เวลาออกจากวิหาร เวลาไหว้ลานพระเจดีย์และลาน  
พระศรีมหาโพธิ์ เวลาล้างบาตร เวลารับบาตร กิจที่ทำแล้วตั้งแต่การรับบาตรครบ  
เท่าถึงการล้างหน้า กิจที่ทำแล้วในเวลาใกล้รุ่ง กิจที่ทำแล้วในมัชฌิมยาม กิจที่ทำแล้ว  
ในปฐมยาม กิจเพียงเท่านั้นย่อมปรากฏแก่จิตปกติ แต่ปรากฏชัดเจนมากกับจิตที่เป็น  
ปฏิสนธิ เพราะถ้าการบริกรรมในกิจบางอย่างไม่ปรากฏ ต้องเข้ามานั่งที่เป็นบาทอีก  
ออกแล้วจึงนึกถึง ทำได้เช่นนี้กิจก็ปรากฏดังประทีปลูกโพล่ง และให้นึกถอยหลัง  
อย่างเดียวในวันที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๑๐ ในครั้งเดือน ทั้งเดือน ตลอด ๑๐ ปี ๒๐ ปี  
ให้นึกถึงนามรูปในขณะจิต เมื่อทำเช่นนี้ก็สามารถ เพิกปฏิสนธิ แล้วจับนามรูป  
ในขณะจิตให้เป็นอารมณ์ได้ในชั่ววาระจิตเดียวเท่านั้น เพราะเหตุที่นามรูปในภพ  
ก่อนดับไม่มีเหลือ นามรูปอื่นเกิดขึ้น เหตุนี้ฐานะนั้นคนที่ทราบบัญญามองเห็นได้ยาก  
เหมือนที่มีมิดมิดถูกของหนาที่บครอบเทินไว้ข้างบน ไม่ควรทอดธุระ ควรเข้ามานั่ง  
เป็นบาทบ่อย ๆ แล้วให้นึกถึงเฉพาะแต่ปฏิสนธิอย่างเดียว ไม่นานก็จะเพิกปฏิสนธิได้<sup>๕๔</sup>

บุคคลที่ระลึกชาติได้ ๖ จำพวก คือ ๑) พวกเคียรถีย์ นักบวชนอกพระพุทธศาสนา ระลึกได้ ๔๐ กัป  
๒) ปกติสาวก พระอริยบุคคลสามัญหั่ว ๆ ไป ระลึกได้ ๑๐๐ ถึง ๑,๐๐๐ กัป ๓) มหาสาวก พระอรหันต์  
ที่มีวุฒิเป็นเลิศในทางใดทางหนึ่ง (ทั้ง ๘๐ องค์) ระลึกได้ ๑ แสนกัป ๔) พระอัครสาวก ซ้ายขวา  
พระมหาโมคคัลลาน์และพระสารีบุตร ระลึกได้ ๑ อสงขัยและ ๑ แสนกัป ๕) พระปัจเจกพุทธเจ้า ระลึกได้  
๒ อสงขัย และ ๑ แสนกัป ๖) พระพุทธเจ้า ระลึกได้ ไม่จำกัด<sup>๕๕</sup>

การระลึกชาติได้ของพวกเคียรถีย์นั้น ระลึกได้ตามลำดับของขั้นระดับคิดกันไป ข้ามลำดับไม่ได้ คือ  
ระลึกได้ตามลำดับชาติ จะระลึกข้ามไปชาติโน้นชาตินี้ตามใจชอบที่ไม่เรียงตามลำดับนั้นไม่ได้

<sup>๕๓</sup>ที.ที. ๑๑/๑๓๖/๓๓๑-๓๓๒.

<sup>๕๔</sup>วิสุทธิ. ๑/๔๐๓/๖๘๓-๖๘๔.

<sup>๕๕</sup>วิสุทธิ. ๑/๔๐๒/๖๘๑.

วิธีบำเพ็ญให้เกิดบุพเพนิวาสานุสสติญาณ เบื้องต้นให้นึกถึงอิริยาบถนั่งครั้งสุดท้ายในวันนั้นก่อน ต่อจากนั้นก็ให้นึกถึงการทำงานที่ได้ทำไปแล้ว ย้อนถอยหลังไป ตั้งแต่วันหนึ่ง สัปดาห์หนึ่ง เดือนหนึ่ง ปีหนึ่ง ต่อ ๆ ขึ้นไป จนกระทั่งถึงปฏิสนธิ ต่อไปอีกถึงรูปนามที่เป็นไปในขณะจุติในภพก่อน ดังนี้ ตลอดจนร้อยชาติพันชาติ ถ้าหากตอนไหนระลึกไม่ได้หรือไม่ชัด ก็ต้องเข้ามาบ่นบ่อย ๆ ออกจากมานแล้วก็ระลึกอีก จนกว่าจะชัดแจ้งตลอดตามกำลังของอภิญญา

วิธีการเกิดบุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือ มโนทวารวัชขณะล่วงปฏิสนธิ ยึดนามรูปในขณะจุติเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วดับ ชวนะ ๔ หรือ ๕-ดวง ๓ หรือ ๔ ดวงแรกเป็นกามาวจร (ปริกรรม) ดวงสุดท้ายเป็นอัปนาจิต หรือจตุตถมานรูปาวจร

ญาณที่สัมปยุตด้วยปริกรรมสมาธิ ชื่อว่าบุพเพนิวาสานุสสติญาณ อารมณ์ในบุพเพนิวาสานุสสติญาณ มี ๘ คือ ปริตตารมณ ๑ มหัคคตารมณ ๑ อัปป์มาณารมณ ๑ มัคคตารมณ ๑ อตติตารมณ ๑ อัชฉัตตารมณ ๑ พหิทถารมณ ๑ นวัตตัพพารมณ ๑

#### ๒.๗.๒ น้อมจิตไปเพื่อจตุปปาตญาณ

จตุปปาตญาณนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทิพพจักขุญาณ ตาเป็นทิพย์ สามารถเห็นสิ่งที่อยู่ไกลมากหรืออยู่ในที่กำบังต่าง ๆ ได้ ซึ่งตามปกติแล้ว นัยน์ตาอย่างธรรมดาสามัญไม่สามารถที่จะเห็นเช่นนั้นได้เลย เป็นการเห็นทางมโนทวาร โดยชัดเจนเหมือนกับว่าเห็นด้วยนัยน์ตาจริง ๆ (อย่างฝันก็ไม่ได้เห็นด้วยตา แต่ก็ชัดเจนแจ่มแจ้งเหมือนกัน) ทิพพจักขุจะเกิดได้ด้วยกสิณ ๔ อย่าง คือ เตโชกสิณ โอทาทกสิณ อากาศกสิณ อาโลกกสิณ อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอภิญญาที่สามารถรู้จุติและปฏิสนธิของสัตว์ทั้งหลายใน ๓๑ ภูมิ โดยไม่ต้องมีการปริกรรมเป็นพิเศษอีกต่างหากแต่อย่างใด การทำให้เกิดอภิญญานี้ก็เป็นแต่เพียงตั้งอธิษฐานน้อมใจไปในการจุติและอุปบัติ (การตายและการเกิด) ทั้งหลายนั้น ๆ ก็จะได้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธี ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลสปราศจากอุปกิเลสอ่อน ควร แก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อย่างนี้ ย่อม น้อมน้อมจิตไปเพื่อรู้จุติและอุปบัติของสัตว์ทั้งหลาย เธอเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ กำลังอุปบัติ เลวประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพพจักขุอันบริสุทธี ล่วงจักขุของมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ ผู้เป็นไปตามกรรมว่า สัตว์เหล่านี้ประกอบด้วยกายทุจริต วาจทุจริต มโนทุจริต ตีเตียนพระอริยเจ้า เป็นมิจฉาทิฎฐิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจ มิจฉาทิฎฐิ เบื้องหน้า แต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ส่วนสัตว์เหล่านี้ ประกอบด้วยกายสุจริต วาจสุจริต มโนสุจริต ไม่ตีเตียนพระอริยเจ้า เป็นสัมมาทิฎฐิ ยึดถือ การกระทำด้วยอำนาจสัมมาทิฎฐิ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก เขาย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ดังนี้ เขาย่อมเห็นหมู่สัตว์ที่กำลังจุติ

กำลังอุปบัติเลวประณีต มีผิวพรรณดีมีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพยจักขุอัน  
บริสุทธิ ล่วงจักขุของมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ ผู้เป็นไปตามกรรม ด้วยประการฉะนี้

เปรียบเหมือนปราสาทตั้งอยู่ท่ามกลางทาง ๓ แพร่ง นุรุษผู้มีจักขุ ขึ้นบน  
ปราสาทนั้น จะพึงเห็นหมู่ชนกำลังเข้าบ้านข้าง ออกจากบ้านข้าง เดินอยู่ตามถนน  
ข้างหนึ่ง อยู่ท่ามกลางทาง ๓ แพร่งข้าง เขาจะพึงรู้ว่า คนเหล่านี้เข้าบ้าน คนเหล่านี้  
ออกนอกบ้าน คนเหล่านี้เดินตามถนน คนเหล่านี้นั่งอยู่ท่ามกลางทาง ๓ แพร่ง<sup>๕๖</sup>

ผู้ที่ต้องการรู้จุดและอุปบัติ ให้ทำฌานมือนิภิญญาเป็นบาท มีกสิณเป็นอารมณ์ กสิณ ๓ ชนิด  
ที่เหมาะสม คือ เตโชกสิณ, โอทาทกสิณและอาโลกกสิณ อย่างใดอย่างหนึ่ง ขยายกสิณทำอุปจารฌานเป็น  
โคจรแล้วให้หยุด ไม่ควรให้อัปณาเกิดขึ้นในอารมณ์นั้น เพราะถ้าให้อัปณาเกิดขึ้น อารมณ์จะจับ  
ตัวกับจิตแน่นกลายเป็นที่ยึดของฌาน จะไม่เป็นที่ยึดของบริกรรม ในกสิณทั้ง ๓ นั้น อาโลกกสิณ  
เหมาะกว่าอีกสองอย่าง ให้หยุดในชั้นอุปจาระ แล้วจึงขยายต่อไป เข้าฌานเป็นบาทแล้วแปลงแสงสว่าง  
ให้นานขึ้นเรื่อยๆ ให้กำหนดขอบเขต แสงสว่างก็จะอยู่ในวงนั้น จะนั่งดูทั้งวันก็เห็นรูปได้ทั้งวัน<sup>๕๗</sup>

รูปที่เห็นนั้น ได้แก่ รูปที่อยู่ภายในห้อง รูปที่อาศัยหทัยวัตถุ รูปที่อาศัยอยู่ใต้พื้นดิน ที่อยู่  
นอกฝา นอกภูเขา นอกกำแพง และรูปที่อยู่ในจักรวาลอื่น ที่ไม่มาปรากฏทางตาเนื้อ ก็มาปรากฏทาง  
ญาณจักขุของภิกษุ นั้น ได้ดูจตาเนื้อ ขณะนั้นชื่อว่าทิพยจักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ทิพยจักขุนี้เป็นอันตราย  
แก่ปุถุชนเพราะปุถุชนนั้นอธิษฐานว่า จงสว่าง ในที่ใด ๆ ที่นั่น ๆ ก็สว่างจ้าเป็นอันเดียวกัน แทรก  
เข้าไปตลอดแผ่นดิน ทะเล และภูเขา เมื่อเห็นรูปยักษและผีเสื้อสมุทรเป็นต้นก็ตกใจกลัว ฟุ้งซ่านหัว  
เสียเพราะญาณได้ ทิพยจักขุวิถีสถิ มโนทวารวิชชนะ ชวนะ (๔ หรือ ๕ ดวง) ดวงที่ ๔ หรือที่ ๕  
เป็นอัปณา

### ๒.๗.๓ น้อมจิตไปเพื่ออาสาชกขญาณ

เมื่อผู้เข้าฌานถึงจุดตถฌาน เป็นฌานที่ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ใด ๆ แล้ว ถ้าต้องการเจริญ  
วิปัสสนาก็เริ่มดำเนินตามมรรคมืองค์ ๘ ได้ โดยใช้วิปัสสนาสัมมาทิฎฐิพิจารณารู้ไตรลักษณ์หรือ  
พระพุทธรองค์ตรัสเรียกว่า “น้อมจิต” ดังพระพุทธรคำรัสว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจาก  
อุปกิเลสอ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ย่อมโน้มน้อมจิตไปเพื่อ  
อาสาชกขญาณ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้สมุทัย นี้ทุกขนิโรธนี้ทุกขนิโรธคา  
มินีปฏิบัติทาย่อม รู้ชัดตามเป็นจริงว่า เหล่านี้อัสวะ นี้อัสวสมุทัยนี้อัสวานิโรธนี้

<sup>๕๖</sup> ที.ที. ๑๑/๑๓๗/๓๓๒-๓๓๔.

<sup>๕๗</sup> วิสุทธิ.ทศ. ๒/๒๗๘.

อาสาสมัครคามินี ปฏิบัติ เมื่อเธอรู้เห็นอย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้น แม้จากกามาสวะ แม้จากกวาสวะ แม้จากอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความ เป็นอย่างนี้มีไม่ได้มี เปรียบเหมือนสระน้ำบนยอดเขาใสสะอาด ไม่ชุ่มมัว บุรุษ ผู้มีจักขุ ยืนอยู่ บนขอบสระจะพึงเห็นหอยโข่ง และหอยกาบบ้าง ก้อนกรวด และก้อนหินบ้าง ผุ่งปลาบ้าง กำลังว่ายอยู่บ้าง หุคอยู่บ้างในสระน้ำนั้น เขาจะพึงคิดอย่างนี้ว่า สระน้ำ นี้ใสสะอาดไม่ชุ่มมัว หอยโข่งและหอยกาบบ้าง ก้อนกรวดและก้อนหินบ้าง ผุ่งปลาบ้าง เหล่านี้ กำลังว่ายอยู่บ้าง กำลังหุคอยู่บ้างในสระน้ำนั้น<sup>๕๔</sup>

การนำมานไปใช้ของพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ การนำไปใช้เพื่อรู้อดีตชาติหรืออุปเพ-  
นิวาสนามุสสติกุณม ฐิติ และอุบัติ หรือจุดอุปปัตตญาณ และความรู้ที่ทำให้อาสวะสิ้นไปหรือ  
อาสาภยญาณ รู้ชัดตามเป็นจริงเกี่ยวกับทุกข์ การเกิดทุกข์ การดับทุกข์ ทางให้ถึงความดับ ทุกข์  
อาสวะ การเกิดอาสวะ การดับอาสวะ ทางให้ถึงการดับอาสวะ เมื่อรู้เห็นอย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจาก  
กามาสวะจากกวาสวะ จากอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้น  
แล้วพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความ เป็นอย่างนี้มีไม่มีอีกต่อไป  
ผู้ที่บรรลุนิพพานแล้ว เรียกได้ว่าหมดกิเลสแล้วไม่ต้องคืนรนเพื่อปฏิบัติธรรมกรรมฐานอีก  
ต่อไปแต่อยู่ด้วยธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้เวลาผ่านไปด้วยความสงบสุข การเข้ามานเพื่อการอยู่  
เป็นสุขสำหรับผู้มีมานระดับต่าง ๆ บางองค์อยู่องค์ เดียวไม่ต้องวุ่นวายในการสั่งสอนประชาชน  
ก็ได้ หรือมีนิสัยชอบสอนคนก็ออกเดินทางไปสั่งสอนตามพระดำรัสที่พระพุทธองค์ทรงดำเินไว้  
ก็ได้เพื่อประโยชน์และความสุขแก่หมู่ชนเป็นจำนวนมากก็ได้

## บทที่ ๓

### การให้ผลของฌานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การให้ผลของฌานนั้นมีมาอย่างช้านาน ทำให้เกิดความสุขสบาย ระดับแห่งความสุขสบายนั้นก็ยังมีหลายระดับ ซึ่งฌานที่เกิดขึ้นนั้นมีขั้นตอนระดับที่เกิดขึ้นจึงต่างกัน เมื่อบุคคลพบฌาน หมายถึงย่อมเกิดความเป็นหนึ่ง ได้พบกับความละเอียด ความซาบซึ้งกับความสงบ เป็นต้น จะมีความลึกซึ้งตามลำดับ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงต้องทำให้มาก เจริญให้มาก ความเป็นฌานนี้จะกลับกลายมาเป็นพลังให้แก่จิต ส่งผลให้เกิดประโยชน์หลายประการเกิดขึ้น ดังนั้น การให้ผลของฌานมีหลายประการดังต่อไปนี้

#### ๓.๑ ฌานส่งผลตามหลักกรรม

การกระทำใด ๆ ของบุคคลไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา และทางใจ จะต้องประกอบด้วยเจตนา ดังพุทธดำรัสว่า “เจตนาหิ ภิกขเว กัมมํ วทามิ เจตยิตฺวา กัมมํ กโรมิ กาเยน วาจาเย มนสา แปลว่า ลูกก่อนภิกษุทั้งหลาย เรา (ตถาคต) กล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลคิดแล้วจึงทำกรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ” กล่าวคือความตั้งใจนั่นเองจัดเป็นกรรม ผลของกรรมจะดีหรือชั่วก็อยู่ที่เจตนาเป็นหลักสำคัญ กุศลเจตนาในฌานนั้น เกิดในมโนทวาร คือ ทางใจอย่างเดียว ไม่มีหน้าที่ทำให้วิญญูติรูปทั้ง ๒ คือ กายวิญญูติและจิววิญญูติ อันเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกาย วาจา เกิดขึ้นได้ ฌานเป็นกรรมขาว มีวิบากขาว ได้แก่ การกระทำที่เป็นไปทางกาย ทางวาจา และทางใจ ที่ประกอบด้วยกุศลมูล คือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ มีการไม่เบียดเบียนผู้อื่นเป็นต้น ได้แก่ การประพาศตามกุศลกรรมบถ ๑๐ ผู้กระทำการกรรมนี้ ย่อมได้รับวิบากที่เป็นความสุข รูปาวจรกุศลกรรม เป็นกุศลกรรมที่เกิดจากการเจริญสมถภาวนาจนสำเร็จเป็นอัปปนาสมาธิ อรูปาวจรกุศลกรรม เป็นกุศลกรรมที่เกิดจากการเจริญสมถภาวนาต่อจากจตุตถฌานเป็นอัปปนาสมาธิเช่นเดียวกับรูปาวจรกุศลกรรม ครุกรรม คือ กรรมหนัก ได้แก่ กรรมที่มีผลกำลังรุนแรงมากในฝ่ายดี ได้แก่ สมาบัติ ๘ ฝ่ายชั่วได้แก่นันทริยกรรมย่อมให้ผลก่อนและครอบงำกรรมอื่น ต้องส่งผลให้ได้รับก่อนกรรมอื่น ๆ



### ๓.๒ ฌานเป็นมหัคคตกุศลกรรม

ฌาน เมื่อว่าโดยคุณภาพจัดเป็นกุศลกรรม เมื่อว่าโดยตำแหน่งแห่งผลกรรม จัดเป็น รูปาวจรกุศลกรรมและอรุปาวจรกุศลกรรมประเภทมหัคคตกุศลกรรม คือ กุศลกรรมที่มีอารมณ์กว้างใหญ่ อภังคธรรม ได้แก่ รูปาวจรกุศลจิต ๕ ดวง และอรุปาวจรกุศลจิต ๔ ดวง เมื่อว่าโดยความสัมพันธ์ระหว่างกรรมกับวิบาก จัดเป็นกรรมขาว เกิดจากการเจริญสมถภาวนา จนสำเร็จเป็นอัปนาสมาธิ และเมื่อว่าโดยทางแสดงออกของกรรม จัดเป็นมโนกรรมอย่างเดียว สำเร็จได้ด้วยการภาวนา

มหัคคตกุศลกรรมต่างจากกามาวจรกุศลกรรม คือ กามาวจรกุศลกรรมนั้น เกิดขึ้นได้ทั้งทางกาย ทางวาจาและทางใจ เมื่อกล่าวโดยกรรมแล้ว ได้แก่ กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม

กามาวจรกุศลกรรมกับมหัคคตกุศลกรรมมีลักษณะดังนี้ กามาวจรกุศลกรรม มีได้เฉพาะจิตชั้นขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ แต่เมื่อเจริญกามาวจรกุศลจิตเข้าสู่สมาธิชั้นอัปนาสมาธิ กามาวจรกุศลจิตก็จะแปรผลเป็นมหัคคตกุศลจิตเป็นมหัคคตกุศลกรรม หรือเป็นฌาน

### ๓.๓ ฌานให้ผลตามหลักกรรม

#### ๓.๓.๑ ฌานเป็นชนกกรรม

กรรมให้กำเนิด มหัคคตกุศลกรรม มีหน้าที่เป็นชนกกรรมนำปฏิสนธิ และรักษาภพ จูติเป็นพรหมบุคคลในพรหมภูมิอย่างเดียวกันนั้น ไม่มีภาระที่จะเป็นอุปถัมภกกรรม

#### ๓.๓.๒ ฌานเป็นอุปปีฬิกกรรม

ฌานจัดเป็นกุศลกรรมเบียดเบียนอกุศลกรรม มีหน้าที่เบียดเบียนอกุศลกรรม ๓ อย่าง คือ

๑) เบียดเบียนอกุศลชนกกรรมเพื่อมิให้มีโอกาสส่งผล

๒) เบียดเบียนอกุศลชนกกรรมที่มีโอกาสส่งผลอยู่แล้วให้มีกำลังน้อยลง

๓) เบียดเบียนรูปนามที่เกิดจากอกุศลชนกกรรมนั้น เช่น ผู้เข้าฌานนั้นเมื่อก่อนหน้าเศร้าหมอง กำลังฌานทำให้หน้าตาผ่องใส จากที่ร่างกายมีโรค เป็นร่างกายไม่มีโรค เป็นต้น

#### ๓.๓.๓ ฌานเป็นอุปฆาตกรรม

อุปฆาตกรรม แปลว่า กรรมที่ตัด ฆ่า ทำลาย ผู้ที่เจริญสมถกัมมัฏฐานจนสำเร็จรูปจุดตฌาน ย่อมส่งผลให้เกิดเป็นจุดตฌานพรหม สำหรับปฐมฌานกุศล ทุติยฌานกุศล ตติยฌานกุศล ไม่สามารถส่งผลให้เกิดในพรหมภูมิที่จะเกิดได้ เพราะอำนาจแห่งจุดตตฌานกุศลนั้น เป็นกุศลอุปฆาตกรรม ตัดมหัคคตกุศลที่ต่ำกว่า ไม่ให้มีโอกาสส่งผลได้

ในอรุปรฌานกุศลก็เช่นกันเดียวกัน อรุปรฌานกุศลที่สูงกว่า ย่อมตัดอรุปรฌานที่ต่ำกว่าเป็นลำดับไปไม่ให้มีโอกาสส่งผลได้

### ๓.๓.๔ ฌานเป็นครุกรรม

ครุกรรม แปลว่า กรรมหนัก ฌานจัดเป็นมหัคคตกุศลกรรม หรือเป็นกรรมหนักที่ให้ผลแน่นอนในลำดับแห่งจิต (ในบรรดากรรมหนัก ๓ อย่าง คือ ๑. นิยตมิชฌาติฏฐิกรรม ความเห็นผิดจากความเป็นจริง ๒. ปัญจันนตริยกรรม กรรม ๕ อย่างที่หนักและแรง ๓. มหัคคตกุศลกรรม คือ กุศลกรรมที่เป็นสมาบัติ ๘ จัดเป็นกรรมหนัก ในฌานสมาบัติทั้ง ๘ นั้น เนวสัณญานาสัณญายตน ซึ่งเป็นรูปาวจรกุศลกรรมลำดับสุดท้าย จัดเป็นมหัคคตกุศลกรรมที่หนักกว่าฌานกุศลอื่น ๆ ฉะนั้น ถ้าฌานลาภิบุคคลที่ได้ฌานสมาบัติ ๘ ตายลง เนวสัณญานาสัณญายตนกุศลนี้ เป็นผู้ส่งผลทำให้เกิดในเนวสัณญานาสัณญายตนฌานภูมิ ส่วนฌานกุศลอื่น ๆ ที่เหลือนั้น เป็นอโหสิกรรมไป ไม่ช่วยอุปถัมภ์เนวสัณญานาสัณญายตนฌานแต่อย่างใด

การให้ผลของกุศลครุกรรมโดยลำดับจิต คือ ให้ผลจากชั้นสูงสุดลงมาตามลำดับถึงต่ำสุดได้แก่จาก เนวสัณญานาสัณญายตน - ปฐมฌาน

#### การให้ผลของกุศลครุกรรม

กุศลครุกรรมใดให้ผล เป็นกุศลชนกกรรมแล้ว กุศลครุกรรมอื่นที่เหลือตกเป็นอโหสิกรรมไป ไม่มีฐานะที่จะเป็นอุปถัมภ์ภกกรรมได้ สำหรับโลกุตตรกุศลกรรม คือ มัคคจิต ๔ นั้น จัดเป็นครุกรรมเหมือนกัน แต่โลกุตตรกุศลกรรมนั้นไม่มีหน้าที่เป็นชนกกรรมทำให้เกิดได้ มีแต่จะทำลายการเกิดตามสมควรแก่กำลังอำนาจของตน มิใช่กรรมที่จะส่งผลให้เกิดในภพหน้า จึงไม่นับว่าเป็นกรรมตามลำดับการให้ผล

### ๓.๓.๕ ฌานเป็นอุปปีชชเวทนียกรรม

กรรมที่พึงรับ หรือเสวยในระยะถัดไป มหัคคตกุศลกรรม เกิดจากอำนาจสมถภาวนาของพระโยคาวจรผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนสำเร็จฌาน และถ้าฌานยังไม่เสื่อม เมื่อตายลงแล้วย่อมบังเกิดในพรหมโลก ตามฐานะแห่งฌานในภพที่ ๒ ถัดไปนั้น โดยแน่นอน เหมือนกันกับเจตนาที่อยู่ ในขณะดวงที่ ๑ ด้วยเหตุนี้ มหัคคตกุศลกรรม จึงจัดเข้าอยู่ในอุปปีชชเวทนียกรรม มหัคคตกุศลกรรม ส่งผลได้เฉพาะในภพที่ ๒ เท่านั้น ถ้าไม่มีโอกาสส่งผลในภพที่ ๒ ได้ ก็ต้องเป็นอโหสิกรรมไปเหมือนข้าวสุกที่เก็บไว้นานไม่ได้ ถ้าไม่ได้รับประทานก็เสียไป

สรุปความแล้ว ฌานเป็นมหัคคตกุศลกรรมหรือเป็นกรรมที่มีอารมณ์กว้างใหญ่และเป็นครุกรรม คือ กรรมหนักให้ผลก่อนกรรมอื่น ๆ และเบียดอกุศลกรรมให้มีกำลังน้อยให้ตกไปเมื่อฌานชั้นสูง ๆ ให้ผล ฌานชั้นต่ำ ๆ กลายเป็นอโหสิกรรมไป คือ ไม่มีผล

### ๓.๔ ฅานส่งผล ๓ ลักษณะ

ฅานตามหลักพระพุทธศาสนานั้น มีลักษณะเฉพาะตามระดับขั้นความตื่นลึก หยาดละเอียดของฅาน และในหลาย ๆ ลักษณะก็มีลักษณะอย่างหนึ่งปรากฏอยู่เสมอ คือ ความเป็นหนึ่งเดียวแห่งจิต หรือความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง องค์ธรรม ได้แก่ เอกัคคตา เป็นเจตสิกธรรมที่ทำให้จิตกับอารมณ์ประกบกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวหรือที่เรียกว่า อัปปนา คือ แนบแน่น ภาวะแนบแน่นกันนี้เป็นลักษณะที่มั่นคง แน่วแน่ไม่หวั่นไหว เป็นความสงบสุข อย่างหนึ่ง ลักษณะของฅานในพระพุทธศาสนามีลักษณะอิมเอบ สุข สงบ ราบเรียบ เพราะฉะนั้น เมื่อฅานมีลักษณะเช่นนี้ ก็จะส่งผลต่อจิตใจของผู้เข้าฅานมีความอิมเอบ สุข สงบ ราบเรียบ ตามไปด้วย ซึ่งจะส่งผลเป็นทอด ๆ มี ๓ ลักษณะ ดังนี้

#### ๓.๔.๑ ฅานส่งผลต่อฅานลาภีบุคคล

ในแง่ของการส่งผลทางด้านจิตใจนั้น บุคคลผู้เข้าฅานหรือผู้มีฅานย่อมจะมีจิตใจที่ประกอบไปด้วยปีติ ความอิมเอบ สุข ความสบาย สมาธิ ความมั่งคั่งแห่งจิตใจ อันเป็นผลจากการเข้าฅานนั่นเอง เมื่อจิตใจสบายร่างกายก็สบายตามไปด้วย พระพุทธองค์ตรัสว่าฅานเป็นชื่อของความ สุขสมดังพุทธพจน์ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลายในเรื่องสุขของภิกษุ มีอธิบายอย่างไร ? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฅาน มีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่เวทิกอยู่ บรรลุตติยฅาน มีความผ่องใสแห่งจิต ณ ภายในเป็น ธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไปไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์มีปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ เป็นผู้มึนเอบกขามีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฅาน ที่พระอรหิยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฅานนี้ เป็นผู้มึนเอบกขามีสติอยู่เป็นสุขบรรลุดูดฅาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ดับโทมนัสและโสมนัสก่อน ๆ ได้มึนเอบกขา เป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ ดูก่อนภิกษุทั้งหลายนี้แล เป็นอธิบายในเรื่องสุขของภิกษุ<sup>๒</sup>

สุขในจตุตถฅานนี้เป็นความสงบ เพราะไม่มีทุกข์ไม่มีสุข ไม่มีโสมนัสและโทมนัสหรือความดีใจเสียใจ พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่าสุขอย่างละเอียด

นอกจากรูปฅานจะให้ผลเป็นความสุขสงบประณีตลงไปตามลำดับแล้ว ยังมีรูปฅานอีก ๔ ระดับที่ให้ผล สงบ ประณีตลงไปอีก ดังนี้

ภิกษุ บรรลุดูกาสานัญญาตนด้วยมนสิการว่า อากาศไม่มีที่สุด เพราะล่วงรูปสัญญาได้โดยประการทั้งปวง เพราะดับปฏิขสัญญาได้ เพราะไม่มนสิการนาคตสัญญา

<sup>๒</sup>ที่.ปา. ๑๕/๕๐/๑๒๒.

อยู่นี้แล สุขอื่น ที่ดียิ่งและประณีตกว่าสุขอื่นที่ดียิ่งกว่าและประณีตกว่า สุขนี้ยังมีอยู่  
 ภิกษุบรรลุนิเวศน์วิญญาณด้วยมนสิการว่า วิญญาณไม่มีที่สุด เพราะล่วง  
 อากาสนัญญาตนได้โดยประการทั้งปวงอยู่ นี้แล สุขอื่นที่ดียิ่งและประณีตกว่า...  
 สุขอื่นที่ดียิ่งกว่า และประณีตกว่า สุขนี้ยังมีอยู่ ภิกษุบรรลุนิเวศน์วิญญาณด้วย  
 มนสิการว่า อะไร ๆ ก็ไม่มีเพราะล่วงวิญญาณัญญาตนะได้โดยประการทั้งปวงอยู่นี้แล  
 สุขอื่นที่ดียิ่งกว่าและประณีตกว่า... สุขอื่นที่ดียิ่งกว่า และประณีตกว่า สุขนี้ยังมีอยู่

ภิกษุบรรลุนิเวศน์วิญญาณด้วยมนสิการว่า สุขอื่นที่ดียิ่งกว่าและประณีตกว่า... สุขอื่นที่ดียิ่งกว่า และ  
 ประณีตกว่า สุขนี้ยังมีอยู่”

ภิกษุบรรลุนิเวศน์วิญญาณด้วยมนสิการว่า สุขอื่นที่ดียิ่งกว่า”

มานั้น นอกจากมีผลให้จิตใจเป็นสุขสงบแล้ว ความสุขสงบนั้นยังมีผลป้องกันให้ผู้เข้ามา  
 พ้นจากภัยอันตรายได้ด้วย เช่น ในเรื่องพระสัจจวิระ กล่าวคือเถระกำลังเข้านิโรธสมาบัติอยู่ พวกคน  
 เลี้ยงโคเข้าใจว่าท่านตายแล้วจึงขนหญ้า ไม้ และมูลโคมาสุ่มแล้วจุดไฟเผาท่าน แม้แต่เส้นด้ายที่จิ๋ว  
 ของท่านก็มีได้ไหม้<sup>๕</sup> นอกจากนั้น มานยังให้ผล ในการประสานกระดูก เช่น พระโมคคัลลานเถระ  
 ถูกโจรทุบตีจนกระดูกแตกแหลกเท่าเมล็ดข้าวสารหัก ยังใช้พลังมานรักษาประสานกระดูกให้ก่อตัว  
 โครงร่างกายเพื่อไปถวายบังคมลาปรินิพพานกับพระพุทธเจ้า<sup>๖</sup>

#### ๓.๔.๒ มานส่งผลต่อบุคคลที่เกี่ยวข้อง

การที่มานส่งผลต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องนี้จัดเป็นการส่งผลโดยอ้อมไม่ใช่เป็นการส่งผล  
 โดยตรง แต่จะส่งผลในแง่ลบ หรือบวกนั้นก็แล้วแต่บุคคลที่มาเกี่ยวข้องเป็นสำคัญ เพราะถ้าบุคคลที่  
 เกี่ยวข้องนั้น เป็นผู้ทำอุปการคุณต่อผู้เข้ามาหรือผู้มีมาน การส่งผลเช่นนี้เป็นการส่งผลแบบ  
 สะท้อนกลับก็จะเป็นไปในแง่บวก แต่ถ้าผู้ที่มาเกี่ยวข้องนั้นมีเจตนาที่เป็นอกุศล ผลแห่งมานก็ส่งใน  
 แง่ลบอันเนื่องมาจากเจตนาของผู้ที่มาเกี่ยวข้องนั่นเอง เช่น การทำบุญถวายทานด้วยวัตถุสิ่งของ  
 ผู้นั้นก็จะได้รับสิ่งของเป็นการตอบแทน แต่ไม่ใช่ว่าผู้ใดมานั้นจะให้วัตถุสิ่งของเป็นการตอบแทน

<sup>๕</sup>ม.ม. ๒๐/๑๐๑/๒๑๗-๒๒๐.

<sup>๖</sup>ม.ม. ๒๐/๑๐๒/๒๒๐.

<sup>๗</sup>วิสุทธิ. ทุติย. ๒/๓๗๔/๖๔๕.

แต่การส่งผลทางวัดดูนั้นเป็นไปตามกฎแห่งกรรม ส่วนมากเกี่ยวกับทำบุญใส่บาตรแค่พระผู้ออก จากนิโรธสมาบัติ และทานก็จะส่งผลในวันนั้น เช่น

๑) เรื่องนายปุลณะและนางอุตตรา ถวายทานแด่พระสารีบุตรเถระ<sup>๑</sup> ได้ยินว่า คนยากจนคนหนึ่งชื่อ นายปุลณะ มีภรรยาชื่อ อุตตรา และมีลูกสาวชื่ออุตตราเช่นกัน ทำงานรับจ้างอยู่กับเศรษฐี วันนั้น ทางการประกาศหยุดงาน ๗ วันฉลองงานวันนักขัตต ส่วนนายปุลณะ ไม่ยอมหยุดไปไถนาตามปกติ

วันนั้น พระสารีบุตรเถระ ออกจากนิโรธสมาบัติ หลังจากเข้าอยู่ ๗ วัน ท่านได้ตรวจดูที่จะไปบิณฑบาตด้วยทิพพญาณ ก็ปรากฏมีนายปุลณะเข้าไปในข่ายแห่งญาณ และทราบว่าเขาศรัทธาเลื่อมใสจะถวายอาหารบิณฑบาตได้ จึงถือบาตรและจีวรเดินไปยื่นสงบได้ต้นไม้ไผ่ที่นายปุลณะกำลังไถนา นายปุลณะเห็นแล้วเลื่อมใส จึงถวายไม้สีฟันและน้ำบ้วนปาก ท่านรับแล้ว ภรรยาของนายปุลณะ นางพบพระเถระแล้วเกิดความเลื่อมใส ถวายอาหารทั้งหมด สักครู่ใหญ่ ๆ เนื้อที่ที่นายปุลณะไถไว้นั้น ได้กลายเป็นทองคำ เหลืองอร่ามเต็มไปหมด จึงหยิบทองใส่ภาชนะจนเต็มและเดินทางไปกราบทูลพระราชาให้ทรงทราบและให้ขนไปไว้ที่ลานหลวงต่อมาพระราชาได้พระราชทานตำแหน่งเศรษฐีให้นายปุลณะและฉลองตำแหน่งเศรษฐีให้

๒) เรื่องหญิงถวายอาหารตายไปเกิดเป็นเทวดา

ครั้งนั้น ในเมืองราชคฤห์ อหิวาตกโรคระบาด ครอบครัวยุหนึ่ง คนในครอบครัวตายหมด เหลือหญิงคนหนึ่ง ทั้งบ้านและทรัพย์สิ้นไปอาศัยคนหมู่บ้านอื่นเลี้ยงชีวิต

วันหนึ่ง พระมหากัสสปเถระ ออกจากนิโรธสมาบัติ เห็นหญิงนั้น ไกล่ตายและกรรมของนางที่จะนำไปลงนรก จึงไปรับบิณฑบาตของนาง และฉันแล้ว นางเกิดความเลื่อมใสในพระเถระเป็นยิ่งนัก ในคืนนั้นนางได้ทำกาละตายลงในยามต้น และไปเกิดในอยู่ร่วมกับเทพนิมมานรดี<sup>๒</sup>

๓) เรื่องหญิงถวายอาหารพระพุทธเจ้าตายแล้ว ไปเกิดเป็นเทวดา

ครั้งนั้นพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี มีหญิงคนหนึ่งอยู่ในเมืองอุตตรมธูรา จวนจะสิ้นอายุและจะต้องเกิดในอบายภูมิ ฝ่ายพระพุทธองค์เสด็จออกจากมหากรุณาสมาบัติเวลาใกล้รุ่ง ทรงตรวจดูโลกเห็นหญิงจะสิ้นอายุตายไปเกิดในอบายภูมิ มีพระทัยอันพระมหากรุณาสะกิดเตือนแล้ว จึงเสด็จไปรับบิณฑบาตล่วงไปได้ ๒-๓ วัน นางก็ทำกาลกิริยาตายไปบังเกิดในภพดาวดึงส์มีนางเทพอัปสรประมาณพันหนึ่งเป็นบริวาร<sup>๓</sup>

<sup>๑</sup> พุ.วิ.อ. ๔๘/๑๕/๑๐๕-๑๑๓.

<sup>๒</sup> พุ.วิ. ๔๘/๒๗/๒๑๑-๒๑๒.

<sup>๓</sup> พุ.วิ. ๔๘/๒๗/๒๑๑-๒๑๒.

### ๓.๔.๓ ฅานส่งผลให้เกิดในพรหมโลก

ในแง่การส่งผลต่อภพภูมิใหม่หลังจากตายไปแล้วนั้น ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์รุ่นหลังเสนอไว้ว่า ฅานวิบากก็จะส่งผลของผู้นั้นให้ไปเกิดเป็นเทวดาประเภทพรหมในพรหมโลก มีอายุยืนยาวนาน

คำว่า พรหม หมายถึง เทวดาที่มีความเจริญด้วยคุณพิเศษมี ฅานเป็นต้น พรหมโลก หมายถึง โลกหรือที่อยู่ของพรหมนั่นเอง พรหม มีความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม พรหมทั้งหลาย มีอายุยืนนาน มีผิวพรรณผ่องใส มีรัศมีกายงดงาม มีบริวารติดตาม ตามสมควร พรหมสมบัติ มีความประเสริฐกว่าสมบัติของเทวดาในชั้นกามาพจร พระพุทธเจ้าที่ดี ทำมหาพรหมก็ดี มารดาบิดาก็ดี สิ่งทีประเสริฐที่สุดก็ดี เรียกว่า พรหม เช่นเดียวกัน<sup>๑๑</sup>

พรหมนั้นมีความเจริญในทางธรรม มีศีล สมาธิ ปัญญา ฅาน อภิญญา และมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นพรหมวิหารธรรม เจริญด้วยคุณพิเศษ มีฅานอันประณีต เป็นต้น คุณธรรมอันเป็นปกติคุณของพรหม ได้แก่ พรหมวิหารธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

สำหรับฅานกุศลจิต ซึ่งมีกำลังอำนาจเป็นพิเศษที่จะนำออกจากกามคุณได้ เป็นผลให้ข้ามพ้นจากกามาวจรภูมิ สู่รูปาวจรภูมิ พ้นจากความเป็นกามบุคคลสู่ความเป็นพรหมบุคคล ส่วนคุณพิเศษอื่น ๆ ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน เพราะพรหมบุคคลในบางภูมิ นอกจากจะมีฅานเป็นสมบัติเบื้องต้นแล้ว บางท่านสำเร็จมรรค ผล เป็นพรหมอริยบุคคลก็มี

๑. รูปฅานให้ผลเป็นรูปาวจรวิบากจิตเกิดเป็นพรหม ๑๖ ชั้น ดังนี้ รูปาวจรภูมิ มี ๑๖ ชั้น แบ่งเป็น ๔ ชั้น คือ<sup>๑๒</sup>

๔.๑ ปฐมฅานภูมิ ๓ ชั้น ปฐมฅานภูมิ กล่าวโดยบุคคลลาธิฐาน ได้แก่ ภูมิเป็นที่เกิดของพรหมที่ได้ปฐมฅาน และเมื่อกกล่าวโดยธรรมาธิฐาน ได้แก่ ปฏิสนธิวิญญาน ของปฐมฅานวิบากจิต ๑ ดวง ปฐมฅานวิบากจิต ๑ ดวงนี้ ให้ผลปฏิสนธิใน ๓ ภูมิ คือ

- ๑) พรหมปาริสาชภูมิ ภูมิอันเป็นที่อยู่ของพรหมบริวาร เป็นผลแห่งปฐมฅานอย่างอ่อน
- ๒) พรหมบุโรหิตาภูมิ เป็นภูมิที่เกิดที่อาศัยของพรหมบุโรหิต เป็นผลแห่งปฐมฅานอย่างกลาง
- ๓) มหาพรหมภูมิ เป็นภูมิที่เกิดที่อาศัยของมหาพรหม เป็นผลแห่งปฐมฅานอย่างประณีต มหาพรหมมี ๓ จำพวก คือ

๓.๑) สหัสพรหม

มีรัศมีแผ่ไปได้ไกลถึง ๑,๐๐๐ จักรวาล

<sup>๑๑</sup>ม.ม.อ. ๑๗/๕/๘๒.

<sup>๑๒</sup>วรรณสิทธิ ไวทยเสวี, พระอภิธรรมมัตถสังคหะ วิธีวิมุตตสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๔), หน้า ๖๕-๗๘.

๓.๒) ทวิศหัสสพรหม มีรัศมีแผ่ไปได้ไกลถึง ๒,๐๐๐ จักรวาล

๓.๓) ติสหัสสพรหม มีรัศมีแผ่ไปได้ไกลถึง ๓,๐๐๐ จักรวาล

มหาพรหม เป็นชื่อและเป็นที่อยู่อาศัยเกิดของมหาพรหมอายุของพรหม ๓ พวกนี้ ไม่เท่ากัน คือ พรหมปาริสาชชา พรหมปุโรหิตามีอายุ ๑ ใน ๒ ของมหากัปปี มหาพรหม มีอายุ ๑ มหากัป ที่ตั้งแห่งปฐมฉานภูมิทั้ง ๓ ชั้น

ปฐมฉานภูมิทั้ง ๓ นี้ ไม่ได้ตั้งอยู่เป็นชั้น ๆ ลดหลั่นกันไป แต่ตั้งอยู่ในที่ระดับเดียวกัน เหมือนกับพื้นของมนุษย์ โดยตั้งอยู่กลางอากาศ ห่างจากชั้นกามาจรภูมิปรนิมิตตวสวัตติ ประมาณ ๕ ล้าน ๕ แสน ๘ พัน โยชน์ มีวิมาน สวนดอกไม้ และสระโบกขรณี ที่ล้วนแล้วด้วยรัตนะ ๗ มีรัศมีสวยงาม แจก แบ่ง เป็น ๓ ส่วน คือ ส่วนหนึ่งเป็นที่อยู่ของมหาพรหม ท้าวมหาพรหมมีอยู่เพียงองค์เดียว พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ในพรหมชาลสูตรว่า “เมื่อเวลาที่โลกทำลายลงด้วยไฟ ด้วยน้ำ หรือด้วยลม ปฐมฉานภูมิ จะถูกทำลายไปด้วยทุกครั้ง และเมื่อโลกเริ่มตั้งสร้างขึ้นมาใหม่ ปฐมฉานภูมิก็ตั้งขึ้น โดยมีมหาพรหมองค์เดียวเกิดขึ้นก่อน จากนั้นพรหมปุโรหิตาและพรหมปาริสาชชา จึงเกิดตาม

๔.๒) ทุติยฉานภูมิ ๓ ชั้น ทุติยฉานภูมิ เป็นภูมิที่เกิดของทุติยฉานวิบากจิต ๑ ดวง เป็นผลของทุติยฉานกุศล และตติยฉานวิบากจิต ๑ ดวง เป็นผลของตติยฉานกุศล ทุติยฉานวิบากจิต ๑ ดวง ตติยฉานวิบากจิต ๑ ดวง รวมวิบากจิต ๒ ดวงนี้ ให้ผลเป็นปฏิสนธิในทุติยฉานภูมิด้วยกัน เพราะทุติยฉานกุศลสามารถละวิตก องค์ฌานได้ และตติยฉานกุศลสามารถละวิจารณ์องค์ฌานได้ อำนาจของฉานกุศลทั้งสองนี้ที่ละวิตก หรือวิจารณ์ได้ ก็มีได้เกิดอำนาจพิเศษที่ผิดแผกแตกต่างกันเท่าใดและฉานทั้ง ๒ ก็มีอาจก้าวล่วงปีติได้ จึงยังไม่อาจส่งผลให้บังเกิดในตติยฉานภูมิ ฉะนั้น ทั้งทุติยฉานวิบากและตติยฉานวิบากจึงปฏิสนธิได้ในทุติยฉานภูมิด้วยกันว่าโดยสภาพธรรมแล้ว วิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณฺ์ แล้ววิจารณ์เป็นตัวประกอบอารมณฺ์ จึงเป็นธรรมชาติที่สนิทสนมไม่ไกลกัน จึงส่งผลให้เกิดในทุติยฉานภูมิด้วยกัน

ทุติยฉานภูมินั้นอยู่ในระดับเดียวกัน แจกแบ่งไว้ ๓ ภูมิ คือ

๑) ปริตตภาภูมิ เป็นภูมิของพรหมที่มีรัศมีน้อย เป็นผลแห่งฉานอย่างอ่อน

๒) อัปปมาณาภูมิ เป็นภูมิของพรหมที่มีรัศมีรุ่งโรจน์หาประมาณมิได้ เป็นผลแห่งฉานอย่างกลาง

๓) อากัสสราภูมิ เป็นภูมิของพรหมที่มีรัศมีแผ่ซ่านออกจากกาย เป็นผลแห่งฉานอย่างประณีต

อากัสสราพรหมเหล่านี้ ต่างยินดีในฉานของตนอย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นไปด้วยอำนาจปีติอยู่เสมอ ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้จิตใจของพรหมเหล่านี้มีความผ่อนคลายมาก เมื่อจิตใจผ่อนคลายแล้ว รูปที่อาศัยจิตเกิด

คือ จิตชรูปก็มีความผ่องใสไปด้วยและด้วยอำนาจจิตชรูปผ่องใส ทำให้อุตฺตชรูปมีความผ่องใสด้วยทำให้เป็นรัศมีแผ่ชานออกจากกาย ซึ่งเป็นไปด้วยอำนาจอุตฺตชรูปที่อาศัยจิตชรูป เรียกว่า จิตตปัจจยอุตฺตชรูป  
 ทุติชฌานภูมิทั้ง ๓ นี้ ตั้งอยู่กลางอากาศสูงจากปฐมฌานภูมิขึ้นไปประมาณ ๕ ล้าน ๕ แสน ๘ พัน โยชน์ พื้นที่ของภูมิทั้ง ๓ นี้ อยู่ในระดับเดียวกัน

๔.๓ ตติชฌานภูมิ ๓ ชั้น ตติชฌานภูมิ เป็นภูมิอันเป็นที่เกิดของตติชฌานวิบากจิต ๑ ดวง เป็นผลของตติชฌานกุศล มี ๓ ภูมิ คือ

๑) ปริตตสุภาภูมิ ภูมิที่อยู่ของพรหมที่มีรัศมีสวยงามน้อย เป็นผลแห่งตติชฌานอย่างอ่อน

๒) อัปฺปมาณสุภาภูมิ ภูมิที่อยู่ของพรหมที่มีรัศมีสวยงามเกินประมาณ เป็นผลแห่งตติชฌานอย่างกลาง

๓) สุภกัณหาภูมิ ภูมิที่อยู่ของพรหมที่มีรัศมีสวยงามทั่วร่างกาย

สุภา หมายถึง ความสวยงามของรัศมี ในร่างกายของพรหม มีลักษณะคล้ายรัศมีของดวงจันทร์ที่เปล่งรัศมีรวมกันอยู่เป็นวงกลมไม่กระจัดกระจายออกจากกันเป็นผลแห่งตติชฌานอย่างประณีต

ตติชฌานภูมินี้ ตั้งอยู่กลางอากาศ ห่างจากตติชฌานภูมิ ๕ ล้าน ๕ แสน ๕ พัน โยชน์ พื้นที่ของภูมิทั้ง ๓ นี้ ตั้งอยู่ในระดับเดียวกัน สำเร็จด้วยรัตนะ ๗ ประการ พรั่งพร้อมด้วยวิมาน สวณสระ โบกขรณี และต้นกัลปพฤกษ์

๔.๔ จตุตถฌานภูมิ ๗ จตุตถฌานภูมินี้ เมื่อก้าวโดยธรรมาธิฐานแล้ว เป็นภูมิที่เกิดของรูปาวจรจตุตถฌานวิบากจิต ๑ ดวง ซึ่งเป็นผลจากรูปาวจรจตุตถฌานกุศลจิต ๑ ดวง หรือเป็นภูมิอันเป็นที่เกิดของรูปปฏิสนธิอย่างเดียว ซึ่งเป็นผลของรูปาวจรจตุตถฌานกุศลจิต ที่เกิดพร้อมด้วยสัตตัญญาวิราคะ เมื่อก้าวโดยบุคคลาธิฐานแล้ว เป็นภูมิที่เกิดของเวหฬผลาพรหม, อสัตตัญญัตตพรหม และพรหมอนาคามีในสุทธาวาสภูมิ ๕ รวมจตุตถฌานภูมิ ๗

๑) เวหฬผลภูมิ เป็นภูมิที่มีผลไพบุลย์ เพราะพ้นจากอำนาจอันตรายใด ๆ เป็นผลแห่งกุศลที่มั่นคงและไพบุลย์ อันไม่หวั่นไหวเป็นพิเศษตามอำนาจแห่งฌานอันมีอยู่ในภูมิ

สำหรับผลแห่งกุศลที่เป็นไปตามอำนาจของปฐมฌานกุศล จนถึงจตุตถฌานกุศล ซึ่งให้ผลปรากฏอยู่ในปฐมฌานภูมิ ๓ ทุติชฌานภูมิ ๓ และตติชฌานภูมิ ๓ ทั้ง ๙ ภูมินั้น ไม่เรียกว่า เวหฬผลภูมิ เพราะเมื่อคราวที่โลกถูกทำลายด้วยไฟนั้น ปฐมฌานภูมิ ๓ ทุติชฌานภูมิ ๓ ก็ถูกทำลายลงไป คงเหลือไว้แต่ตติชฌานภูมิขึ้นไป ครั้นเมื่อโลกถูกทำลายไปด้วยลม ปฐมฌานภูมิ ๓ ทุติชฌานภูมิ ๓ และตติชฌานภูมิ ๓ ก็ถูกทำลายไปทั้ง ๙ ภูมิ บรรดาพรหมที่อาศัยอยู่ในภูมินั้น ต้องถึงกาลสิ้นอายุลง วิมานและทิพยสมบัติของพรหมทั้งหลายเหล่านั้นก็ถูกทำลายลงด้วยทุกครั้งไป



ส่วนเวหัพผลาณมินั้น เป็นภูมิที่พ้นจากการถูกทำลายทุกอย่าง คือทั้งไฟ น้ำและลม ทำลาย  
เวหัพผลาณมินี้ไม่ได้ ฉะนั้น พรหมทั้งหลายที่เกิดอยู่ในภูมินี้ จึงเรียกว่า เวหัพผลา เพราะได้รับผล  
ไพบุลย์ เกิดจากอำนาจของจตุตถฌานกุศล ที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา

๒) อสัญญัตตคาณมิ เป็นภูมิที่มีปฏิสนธิกรรมชรูปอย่างเดียว เป็นที่อยู่ของรูปพรหมที่มีแต่  
รูปอย่างเดียว อันเป็นผลของจตุตถฌานกุศลที่ปฏิเสชนาม มีความต้องการแต่รูปอย่างเดียว

สิ่งทั้งหลาย ถ้าไม่มีนามธรรมแล้ว มักไม่เรียกว่า สัตว์ คนส่วนมากยังเข้าใจว่า สัตว์นั้น ต้อง  
มีนามธรรมด้วย ความเข้าใจเช่นนี้ นับว่า ยังไม่ถูกต้อง เพราะในภพโลกนั้น ขึ้นชื่อว่าสัตว์แล้ว  
จะต้องมีนามธรรมทั้งสิ้น ถ้าไม่มีนามธรรมไม่ชื่อว่าสัตว์ แต่ในพรหมโลกนั้น แม้มีรูปชั้นอย่าง  
เดียวก็คงนับว่าเป็นสัตว์จำพวกหนึ่ง เพราะมีชีวิตรูปครองอยู่ ชีวิตรูปเหล่านี้ เกิดขึ้นได้ด้วยอำนาจ  
กรรมปัจจัยจากรูปจตุตถฌานกุศลที่มีสัญญาวิราคภาวนาเกิดพร้อมด้วย

เวหัพผลาณมิและอสัญญัตตคาณมิ ทั้ง ๒ นี้ ตั้งอยู่ท่ามกลางอากาศในระดับเดียวกัน ห่างจาก  
ตติยภูมิ ๕ ล้าน ๕ แสน ๘ พัน โยชน์ มีสวนดอกไม้ สระ โบกขรณี และต้นกัลปพฤกษ์ เช่นเดียวกัน  
กับตติยฌานภูมิ

พวกพรหมที่อยู่ในชั้นเวหัพผลาณมินี้ มีอายุขัยเท่ากันหมด และสามารถมองเห็นกันได้  
แม้แต่อสัญญัตตพรหม พวกเวหัพผลาพรหมทั้งหลายก็มองเห็น จึงรวมเรียกพวกพรหมทั้ง ๒ นี้ว่า  
เวหัพผลาพรหม

พรหมที่อยู่ในชั้นเดียวกัน อาจมองเห็นซึ่งกันและกันได้ โดยไม่ต้องเนรมิตกายให้หาย  
แต่ถ้าพรหมต่างภูมิกัน พรหมที่อยู่ชั้นสูง สามารถมองเห็นพรหมที่อยู่ชั้นต่ำกว่าได้ พรหมที่อยู่ชั้นต่ำ  
ไม่สามารถมองเห็นพรหมที่อยู่ชั้นสูงกว่าได้

๔.๕ สุทธาวาสภูมิ เป็นภูมิที่อยู่ของผู้บริสุทธจากามราคะ ได้แก่ พระอนาคามีบุคคลและ  
พระอรหันต์ทั้งหลาย ที่ได้จตุตถฌาน ส่วนบุคคลอื่นนอกนั้น แม้จะได้จตุตถฌาน ก็ไม่อาจเกิดในภูมินี้  
นี้ได้ สุทธาวาสภูมินี้ มี ๕ ชั้น คือ

๑) อวิหาภูมิ เป็นภูมิต่ำสุด อยู่ห่างสูงขึ้นจากเวหัพผลาณมิ และอสัญญัตตคาณมิ ๕ ล้าน ๕  
แสน ๘ พัน โยชน์ และในสุทธาวาสแต่ละภูมียังสูงกว่ากันอีกชั้นละ ๕ ล้าน ๕ แสน ๘ พัน โยชน์  
ตามลำดับ อวิหาภูมิ เป็นภูมิของพรหมที่ยึดมั่นในสถานที่ และในสมบัติของคนอย่างไม่เสื่อมถอย  
จนหมดอายุขัย

๒) อดปปาภูมิ เป็นภูมิที่อยู่ของพรหมที่มีแต่ความสงบเยือกเย็น ไม่เคียดแค้น

อดปปาพรหมทั้งหลาย นิยมเข้าฌาน หรือเข้าผลสมาบัติอยู่เสมอ นิเวศธรรมทั้งหลาย ที่จะ  
เป็นเหตุให้จิตใจเศร้าหมองเร่าร้อนย่อมไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้ เพราะอาศัยอำนาจแห่งฌานข่มไว้

๓) สุทัตสภามิ เป็นภูมิที่เกิดของพรหมที่มีรัศมีร่างกายสวยงามมาก ผู้ที่เห็นแล้วย่อมเกิด ความพอใจ พรหมเหล่านี้ บริบูรณ์ด้วยจักขุทั้ง ๔ ประเภท คือ

๑. ปสาทจักขุ ตาธรรมดา

๒. ทิพจักขุ ตาทิพย์ มองเห็นสิ่งที่อยู่ไกล สิ่งละเอียด สิ่งเล็ก ๆ ได้

๓. ธรรมจักขุ คือ มรรคญาณเบื้องต้น ๓ คือ โสคาปัตติมรรค, สกทาคามีมรรค และอรัหัตตมรรค

๔. ปัญญาจักขุ คือ ญาณจักขุ ได้แก่ โสคาปัตติมรรคเป็นต้น จนถึงอรัหัตตมรรคญาณของ พระพุทธเจ้า<sup>๑๒</sup>

๔) สุทัตสภามิ เป็นที่เกิดของพรหมที่มีความบริบูรณ์ยิ่งกว่าสุทัตสพรหม เพราะสามารถเห็น สิ่งต่าง ๆ ได้สะดวกกว่า บริบูรณ์ด้วยจักขุทั้ง ๔ ของสุทัตสพรหมนั้น จักขุทั้ง ๓ คือ ปสาทจักขุและ ปัญญาจักขุของสุทัตสพรหมมีกำลังแก่กล้ายิ่งกว่าสุทัตสพรหม แต่สำหรับธรรมจักขุมิกำลังเสมอกัน

๕) อกนิฏฐามิ เป็นขอดภูมิของสุทธาวาสภูมิ ซึ่งเป็นขอดภูมิของพระอริยบุคคล เรียกว่า อริยภวักภูมิ เป็นที่เกิดของพรหมที่อุดมสมบูรณ์ด้วยทิพยสมบัติและความสุขอันหาภูมิใดเสมอ เหมือนมิได้

ในสุทธาวาสภูมิทั้ง ๕ นี้ อกนิฏฐามิ เป็นภูมิที่สูงที่สุด และอกนิฏฐพรหมก็ชื่อว่าเป็นพรหม ที่มีคุณธรรมที่สูงที่สุด พวกพรหมเบื้องต้นทั้ง ๕ คือ อวิหาพรหม, อดัปปาพรหม, สุทัตสพรหม และสุทัตสพรหมเหล่านี้ ถ้ายังไม่สำเร็จเป็นพระอรหันต์ สิ้นอายุแล้ว จะต้องไปเกิดในสุทธาวาสภูมิ เบื้องบนขึ้นไป จะไม่เกิดซ้ำภูมิ หรือเกิดในภูมิที่ต่ำกว่าอีกเป็นอันขาด สำหรับอกนิฏฐพรหมนั้น เมื่อเกิดในภูมิที่ต่ำกว่าหรือซ้ำภูมิเดิมอีกไม่ได้ และไม่มีภูมิที่สูงกว่าขึ้นไปอีกแล้ว จึงต้องปรินิพพาน ในอกนิฏฐภูมินั้นเอง อกนิฏฐพรหมนั้นเจริญด้วยคุณธรรม คือ ศีลคุณ สมาธิคุณ และปัญญาคุณ ยิ่งกว่ารูปพรหมในภูมิอื่น ๆ

ในสุทธาวาสภูมิทั้งหมด มิได้จำแนกออกเป็นภูมิละ ๓ พวก เช่นเดียวกับปฐมฌานภูมิ และทุติยฌานภูมิ เพราะเมื่อว่าโดยอายุขัยและความสามารถในการเห็นสิ่งต่าง ๆ แล้ว มีความเสมอ เหมือนกัน ไม่แตกต่างกันเลย ด้วยเหตุนี้ จึงไม่มีการจำแนกพรหมออกเป็นพวกต่าง ๆ

๒. อรูปาวจรฌานกุศลให้ผลเป็นอรูปาวจรวิบากจิตไปเกิดในอรูปภูมิ ๔ ชั้น คือ

๑) อากาสนัญจายตนกุศล ให้ผลเป็นอากาสนัญจายตนวิบากจิตเกิดในอากาสนัญจายตนภูมิ

๒) วิญญานัญจายตนกุศล ให้ผลเป็นวิญญานัญจายตนวิบากจิต เกิดในวิญญานัญจายตนภูมิ

๓) อากิญจัญญายตนกุศล ให้ผลเป็นอากิญจัญญายตนวิบากจิต เกิดในอากิญจัญญายตนภูมิ

<sup>๑๒</sup>ม.ม. ๒๐/๑๓/๕๔๕.

๔) แนวสัจญานาสัจญายตนกุศล ให้ผลเป็นแนวสัจญานาสัจญายตนวิบากจิต เกิดในแนวสัจญานาสัจญายตนภูมิ

ในรูปพรหม ๔ ภูมินี้มีแต่นามขันธ์ คือ จิตและเจตสิก ไม่มีรูปใด ๆ เกิดเลย

สรุปความแล้ว ฌานให้ผลเกิดเป็นพรหมในพรหมโลก ถ้าหากฌานียุคตลอดยังไม่บรรลुเป็นพระอรหันต์ ก็ต้องไปเกิดอีกแต่ไปเกิดตามภูมิฌานที่ตนได้รับตามลำดับฌานขั้นต่ำ สูงต่าง ๆ กันไป

### ๓.๕ กำหนดเวลาการให้ผลของฌาน

การให้ผลของฌานขึ้นอยู่กับระยะเวลาเช่นกัน เมื่อคำนึงถึงด้านจิตใจฌานก็ส่งผลทันทีกล่าวคือเมื่อพระโยคีบุคคล เข้าฌาน ฌานก็จะส่งผลทันทีเป็นความสุขสงบทางใจ จัดเป็นทิฏฐธรรมเวทนียกรรม เพราะฌานเป็นทิฏฐธรรมสุขวิหารธรรม<sup>๑๑</sup> ให้ผลเป็นสุขในปัจจุบัน

ทิฏฐธรรมเวทนียกรรมมี ๒ อย่าง คือ

๑. ปรีปกกทิฏฐธรรมเวทนียกรรม ได้แก่ ธรรมที่จะให้ได้รับผลในปัจจุบันภพนี้ เข้าถึงความแก่กล้าแล้ว

๒. อปรีปกกทิฏฐธรรมเวทนียกรรม ได้แก่ ธรรมที่จะให้ได้รับผลในปัจจุบันภพที่ยังไม่เข้าถึงความแก่กล้า

กรรมที่จะให้ผลในปัจจุบันภพนี้ ที่เข้าถึงความแก่กล้าแล้วนั้น หมายถึง กรรมที่จะให้ผลภายใน ๗ วัน อย่างแน่นอน

กรรมที่เข้าถึงความแก่กล้า จะให้ผลได้ภายใน ๗ วัน ที่เป็นกุศลปรีปกกทิฏฐธรรมเวทนียกรรมนั้น จะต้องถึงพร้อมด้วยสัมปทา ๔ อย่างคือ

๑. เจตนาสัมปทา ความพร้อมทางด้านเจตนาอย่างแรงกล้าในการทำกุศล

๒. ปัจจัยสัมปทา ความพร้อมทางด้านปัจจัย

๓. วัตถุสัมปทา ความพร้อมทางด้านบุคคล คือ พระอรหันต์ บุคคล ระดับพระอนาคามีและพระอรหันต์

๔. คุณาติเรกสัมปทา ความพร้อมทางด้านคุณสมบัติ คือ พระอนาคามี หรือพระอรหันต์ ผู้รับปัจจัยพึงออกจากนิโรธสมบัติ

ฌานเป็นมหัคคตกุศลกรรมเกิดด้วยอำนาจสมถภาวนาของพระโยคาวจร ผู้เจริญกรรมฐานจนสำเร็จฌาน และถ้าฌานนั้นไม่เสื่อม เมื่อคายลงแล้ว ก็จะทำให้ผลไปบังเกิดในพรหมโลก ตามฐานะแห่งฌานในภพที่ ๒ ถัดไป (เหมือนกับเจตนาที่อยู่ในช่วงดวงที่ ๗) ด้วยเหตุนี้ มหัคคตกุศลกรรม

<sup>๑๑</sup> อภ. วิ. ๗๘/๗๓๖/๓๓๓-๓๓๔.

จึงจัดเข้าในอุปปีชเวทนิยกรรม คือ ส่งผลได้เฉพาะภพที่ ๒ เท่านั้น ถ้าไม่มีโอกาสส่งผลในภพที่ ๒ ได้ ก็ต้องเป็นอโหสิกรรมไป เหมือนข้าวสุกที่เก็บไว้นานไม่ได้ ถ้าไม่ได้รับประทานก็เสียไป เช่น ผู้ที่ได้ฌาน เมื่อบรรลุพระอรหันต์แล้วก็ไม่ไปเกิดอีกในภพต่อไป ไม่เหมือนกามาวจรกุศลซึ่งส่งผล ได้เรียกรายไปเนื่อง ๆ เจตนาที่อยู่ขณะดวงที่ ๑ นั้นส่งผลในภพนี้ และเจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๗ ก็ส่งผลในภพหน้า ยิ่งเจตนาที่อยู่ในขณะดวงที่ ๒-๖ แล้วก็ยิ่งจะส่งเรื่อยไป ไม่มีการเป็นอโหสิกรรม จนกว่าผู้นั้นจะเข้าถึงปรินิพพาน เปรียบเหมือนข้าวเปลือกที่เก็บไว้นานได้ไม่เสีย

เมื่อรูปาวจรกุศลจิตมีกำลัง ถึงพร้อมด้วยวสี คือ ความชำนาญในฌานเกิดขึ้นได้ตามกำหนดเวลา และเกิดดับสลับต่อกัน ไปโดยไม่ขาดสายตามกำหนดเวลา และออกจากฌาน คือ ฌานจิตไม่เกิดสืบ ต่อไปอีกตามกำหนดเวลาเป็นต้น เมื่อฌานจิตนั้นไม่เสื่อม ฌานกุศลจิตขั้นใดขั้นหนึ่ง ก็มีปัจจัย เกิดขึ้นก่อนจตุตถจิต ฌานกุศลจิตที่เกิดก่อนจตุตถจิต เป็นปัจจัยให้ฌานวิปากจิตปฏิสนธิเกิดขึ้นเป็นรูป พรหมบุคคลตามภูมิของฌานจิตนั้น ๆ

สำหรับรูปาวจรจิตทั้ง ๔ ดวง เมื่อถึงพร้อมด้วยวสี ไม่เสื่อมก็เป็นปัจจัยให้รูปฌานกุศล ดวงใดดวงหนึ่งเกิดก่อนจตุตถจิต และเมื่อจตุตถจิตดับแล้ว รูปฌานกุศลจิตที่เกิดก่อนจตุตถจิตก็เป็นปัจจัย ให้รูปาวจรวิปากจิตปฏิสนธิเกิดเป็นรูปพรหมบุคคลในรูปฌานภูมิตามขั้นของรูปฌานจิตนั้น ๆ

### ๓.๖ ลำดับการให้ผลของฌาน

ฌานในพระพุทธศาสนาจัดเป็นมหัคคตกุศลกรรม คือ เป็นกรรมที่มีอารมณ์ใหญ่มีอารมณ์ เดียว การที่ฌานมีอารมณ์ใหญ่อารมณ์เดียวนี้เองทำให้ฌานจิตมีพลังมากคือมีกำลังแรงกล้า ฌานจึง จัดเป็นครุกรรม คือ กรรมหนักที่มีกำลังรุนแรง ต้องส่งผลให้ได้รับก่อนกรรมอื่น ๆ ในฌานสมาบัติ ทั้ง ๘ นี้ เนวสัญญานาสัญญายตนฌานซึ่งเป็นรูปาวจรกุศลกรรมลำดับสุดท้าย จึงนับว่าเป็น มหัคคตกุศลกรรมที่หนักกว่ากุศลอื่น ๆ ฉะนั้น ถ้าฌานลาภีบุคคลที่ได้ฌานสมาบัติ ๘ ตายลง เนวสัญญานาสัญญายตนฌานกุศล จะเป็นผู้ส่งผลนำเกิดในเนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ ส่วนฌานกุศล อื่น ๆ ที่เหลือนั้นเป็นอโหสิกรรมไป หาได้ช่วยอุปถัมภ์แก่เนวสัญญานาสัญญายตนฌานอย่างใดไม่

การให้ผลของกุศลครุกรรมโดยลำดับแห่งจตุตถจิตแล้วจากนั้นก็หาเขามีดังนี้

๑) เนวสัญญานาสัญญายตนกุศล

๒) อาภิญญาัญญายตนกุศล

๓) วิญญานัญญายตนกุศล

๔) อากาสนัญญายตนกุศล

๕) รูปาวจรปัญญาฌาน

๖) จตุตถฌานกุศล

๗) ตติยฆานกุศล และตติยฆานกุศล

๘) ปฐมฆานกุศล

สรุปการให้ผลของฆานนั้นเป็นการให้ผลจากชั้นสูงสุดที่มีกำลังมากที่สุดลงมาตามลำดับถึงมีกำลังต่ำสุด คือ จากเนวสัจญานาสัจญายตนถึงปฐมฆาน

ข้อแตกต่างในการให้ผลของอกุศลกรรมและกุศลกรรม

อกุศลกรรมนั้น เมื่ออกุศลกรรมอย่างใดให้ผลเป็นอกุศลกรรมไปแล้ว อกุศลกรรมอื่นที่เหลือก็มิฐานะเป็นอุปถัมภกกรรมได้

ส่วนกุศลกรรม เมื่ออกุศลกรรมอันใดให้ผลเป็นกุศลกรรมแล้ว กุศลกรรมอื่นที่เหลือตกเป็นอโหสิกรรมไป ไม่มีฐานะเป็นอุปถัมภกกรรมได้

สำหรับโลกุตรกุศลกรรม คือ มัคคจิต ๔ นั้น จัดเป็นกรรมเหมือนกันแต่โลกุตรกุศลกรรมนั้นไม่มีหน้าที่เป็นชนกกรรมนำเกิดได้ มีแต่จะทำลายการเกิดตามสมควรแก่กำลังอำนาจของตน มิใช่กรรมที่จะส่งผลให้เกิดในภพหน้าจึงไม่นับเป็นกรรม



## บทที่ ๔

### วิเคราะห์คุณค่าและโทษของฌานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

คุณค่าของฌานมีมากอย่างยิ่ง ว่าตามหลักมีคุณค่ามากกว่ากามาวจรกุศลกรรม คนทั่วไปถึงแก่กรรมแล้วแม้จะทำกุศลกรรมมากอย่างไร ก็ไปเกิดแค่กามาวจรภูมิ ไม่ได้ไปพรหมโลกได้ แต่ผู้ที่บำเพ็ญสมาธิสมาธินำสมาธจนได้ฌาน ย่อมไปเกิดในพรหมโลก ดังนั้น ฌานจึงมีคุณค่าชั้นสูงหลายประการดังต่อไปนี้

#### ๔.๑ คุณค่าของฌาน

สำหรับการแปรผลหรือคุณค่าของฌานนั้น ได้แก่ การที่ฌานให้ผลในภพปัจจุบันเป็นผลที่ผู้ปฏิบัติพึงได้รับและได้หลากหลาย ดังต่อไปนี้

##### ๔.๑.๑ น้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ

ญาณทัสสนะ แปลว่า เห็นด้วยญาณ คือ ความรู้ ดังข้อความที่ปรากฏในพระสูตรว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลสปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อย่างนี้ ย่อมโน้มน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า กายของเราเนื่แล มีรูป ประกอบด้วย มหาภูต ๔ เกิดแต่มารดาบิดา เติบโตขึ้นด้วยข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยง ต้องอบ ต้องนวดพั้น มีอันทำลาย และกระจัดกระจายเป็นธรรมดา และวิญญาณของเรานี้ ก็อาศัยอยู่ในกายนี้ เนื่องจากอยู่ในกายนี้ เปรียบเหมือนแก้วไพฑูรย์อันงามเกิดเอง ๘ เหลี่ยม นายช่างเจียรไนดีแล้วสุกใสแวววาว สมส่วนทุกอย่าง มีค้ำเขี้ยว เหลือง แดง ขาว หรือนวล ร้อยอยู่ในนั้น บุรุษมีจักขุจะพึงหยิบแก้วไพฑูรย์นั้นวางไว้ในมือแล้ว พิจารณาเห็นว่า แก้วไพฑูรย์นี้งาม เกิดเอง บริสุทธิ์ ๘ เหลี่ยม นายช่างเจียรไนดีแล้วสุกใสแวววาวสมส่วนทุกอย่าง มีค้ำเขี้ยว เหลือง แดง ขาว หรือนวล ร้อยอยู่ในนั้น

จากข้อความดังกล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่าญาณทัสสนะคือการเห็นด้วยญาณ หรือวิปัสสนาญาณ คือ รู้ว่าร่างกายเกิดจากพ่อแม่ กินอาหารเช่นไรเข้าไป แร่ธาตุในอาหารก็จะสร้างความเจริญให้ร่างกายเติบโตและคงทนอยู่ตามกาลเวลา เมื่อมองด้วยญาณ ก็จะเห็นธาตุต่าง ๆ

#### ทัศนสมบัติ ๔

๑. เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ก็พิจารณาภายใน แต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังห่อหุ้ม โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า มีอยู่ในภายใน คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

๒. เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ก็พิจารณาภายใน ฯลฯ ไขข้อ มูตร พิจารณาเห็นกระดูก ก้าวล่วงผิวหนัง เนื้อและเลือด

๓. เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ก็พิจารณาภายใน ฯลฯ ไขข้อ มูตร พิจารณาเห็นกระดูก ก้าวล่วงผิวหนัง เนื้อและเลือด และย่อมรู้กระแสวิญญูณ ซึ่งกำหนดแล้วโดยส่วนสอง คือ ทั้งที่ตั้งอยู่ในโลกนี้และที่ตั้งอยู่ในปรโลกได้

๔. เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ก็พิจารณาภายใน ฯลฯ ไขข้อ มูตร พิจารณาเห็นกระดูก ก้าวล่วงผิวหนัง เนื้อและเลือด และย่อมรู้กระแสวิญญูณ ซึ่งกำหนดแล้วโดยส่วนสอง คือ ทั้งที่ไม่ตั้งอยู่ในโลกนี้และที่ไม่ตั้งอยู่ในปรโลกได้

สมบัติทั้ง ๔ ข้อนี้ ข้อแรก ใช้ญาณเพื่อรู้เห็นอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ข้อที่ ๒ เลยจากอวัยวะใช้ญาณพิจารณาเห็นกระดูก ก้าวล่วงผิวหนังเนื้อและเลือด ข้อที่ ๓ พิจารณาลึกยิ่งกว่านั้นคือ ใช้ญาณพิจารณาเห็นกระแสวิญญูณ ซึ่งกำหนดโดยส่วนสอง คือ ทั้งที่ตั้งอยู่ในโลกนี้และที่ตั้งอยู่ในปรโลกได้ ข้อที่ ๔ ก้าวล้ำออกไปโดยรู้กระแสวิญญูณ ซึ่งกำหนดแล้วโดยส่วนสอง คือ ทั้งที่ไม่ตั้งอยู่ในโลกนี้ และที่ไม่ตั้งอยู่ในปรโลกได้

#### ๔.๑.๒ น้อมจิตไปเพื่อมโนมยิทธิ

มโนมยิทธิ แปลว่า การบังคับกาลด้วยใจ คือ ใช้พลังงานของญาณ ก่อรูปเป็นอีกร่างหนึ่งที่มีลักษณะเหมือนรูปเดิมทุกประการ แล้วปล่อยออกมาสู่ภายนอกได้ มโนมยิทธินี้จัดอยู่ประเภทอิทธิวิธี มีข้อความปรากฏในพระสูตรว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อย่างนี้ ย่อมโน้มน้อมจิตไปเพื่อเนรมิตรูป อันเกิดแต่ใจ คือเนรมิตกายอื่นจากภายใน มีรูปเกิดแต่ใจ มีอวัยวะน้อยใหญ่ ครบถ้วน มีอินทรีย์ไม่บกพร่อง เปรียบเหมือนนบุรุษจะพึงชักไม้ออกจากหญ้า ปล้องเขาจะพึงคิดอย่างนี้ว่านี่หญ้าปล้อง นี้ไม้หญ้าปล้องอย่างหนึ่ง ไม้อย่างหนึ่งแต่

- ได้ก็ชักออกจาก ภูเขาปล่องนั่นเอง หรือ เปรียบเหมือนนุรุขจะพึงชักคาบออกจาก ฝัก เขาจะพึงคิดอย่างนี้ว่านี่คานี้ฝัก คาบอย่างหนึ่ง ฝักอย่างหนึ่ง แต่คาก็ชักออก จากฝักนั่นเอง หรือ เปรียบเหมือนนุรุขจะพึงขงออกจากข้อง เขาจะพึงคิดอย่างนี้ว่า นี้งู นี้ข้อง งูอย่างหนึ่ง ข้องอย่างหนึ่งแต่งูก็ยกออกจากข้องนั่นเอง<sup>๒</sup>

#### ๔.๑.๓ น้อมจิตไปเพื่ออิทธิวิธี

ฤทธิ์ ๓ อย่างนี้ท่านจัดไว้ในประเภทอิทธิวิธีคือ<sup>๓</sup>

๑) อธิฐานฤทธิ์ ฤทธิ์ที่เกิดจากการอธิษฐาน หมายถึง เป็นคนคนเดียว แต่นึกให้เป็นคน มากคนได้ คือ ให้เป็นร้อยคน พันคน หรือหมื่นคน พอนึกแล้วจึงอธิษฐานด้วยญาณว่า ขอเราจง กลายเป็นคนหลายคนเถิดดังนี้ ชื่อว่าอธิษฐานฤทธิ์ เพราะสำเร็จด้วยอำนาจการอธิษฐาน เช่น คนเดียว แต่นึกให้เป็นคนหลายคนได้ เช่น ให้เป็นร้อยคน พันคน หรือหมื่นคน พอนึกแล้วจึงอธิษฐาน ด้วยญาณว่า ขอเราจงกลายเป็นคนหลายคนเถิด

๒) วิภพนาฤทธิ์ ฤทธิ์ที่ทำโดยการแสดง หมายถึง การแสดงโดยละเพศเดิมของตนแล้ว แสดงเป็นเพศเด็ก แสดงเป็นเพศพญานาค ฯลฯ แสดงเป็นกระบวนทัพหลาย ๆ กระบวน

๓) มโนมหาฤทธิ์ การเนรมิตกายทิพย์เนรมิตกายอื่นจากกายเดิม เป็นรูปที่เกิดจากใจมีอวัยวะ ครบถ้วน ดังข้อความปรากฏในพระสูตรว่า

ภิกษุ เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลสอ่อน ครอบแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อย่างนี้ ย่อมโน้ม น้อมจิตไปเพื่อแสดงฤทธิ์เดช บรรลุอิทธิวิธีหลายประการ คือ คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็น คนเดียวก็ ได้ ทำให้ปรากฏก็ได้ ทำให้หายไป ก็ได้ ทะลุฝ่ากำแพงภูเขาไปได้ไม่ติดขัด เหมือน ไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้น ดำลงแม้ในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่แตก เหมือนเดินบนดินก็ได้ เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ ลูบคลำพระจันทร์พระอาทิตย์ ซึ่งมีฤทธิ์อำนาจมาก ด้วยฝ่ามือก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้ เปรียบเหมือนช่างหม้อ หรือลูกมือของช่างหม้อผู้ฉลาด เมื่อนวดดิน ดีแล้ว ต้องการ ภาชนะชนิดใด ๆ พึงทำภาชนะชนิดนั้น ๆ ให้สำเร็จได้ อีกนัย หนึ่ง เปรียบเหมือน ช่างงา หรือลูกมือ ของช่างงาผู้ฉลาด เมื่อแต่งงาดีแล้ว ต้องการเครื่องงา ชนิดใด ๆ พึงทำเครื่องงาชนิดนั้น ๆ ให้สำเร็จได้ อีกนัยหนึ่ง เปรียบเหมือนช่างทอง หรือลูกมือ

<sup>๒</sup>ที่.ส. ๑๑/๑๓๒/๓๒๗.

<sup>๓</sup>วิสุทธิ.ทศ. ๒/ ๒๐๗.



ของช่างทองผู้ฉลาด เมื่อหลอมทองคำแล้ว ต้องการทองรูปพรรณชนิดใด ๆ พึงทำทองชนิดนั้น ๆ ให้สำเร็จได้<sup>๔</sup>

### ข้อแตกต่างระหว่างวิภูพนาและมโนมยาฤทธิ์

วิภูพนาฤทธิ์ อธิษฐานแปลงเพศให้เป็นไปตามที่ปรารถนาได้ทุก ๆ เพศ เช่น แปลงเพศเป็นเด็กน้อย เป็นต้น โดยละเพศของตน แสดงเพศแปลงเป็นนาค แสดงเพศแปลงเป็นครุฑ เป็นอสูร เป็นพระอินทร์ เป็นเทวดา เป็นพระพรหม เป็นทะเล เป็นภูเขา เป็นราชสีห์ เป็นเสือโคร่ง เป็นเสือเหลือง เป็นทัพช้าง ทัพม้า ทัพรถ เป็นทัพเดินเท้าก็ได้ หรือแสดงเพศแปลงเป็นกองทัพหลาย ๆ ขบวนก็ได้ เมื่อจะอธิษฐานพึงออกจากฉานมือภิญญาเป็นบาทมีปฐมวิภิมเป็นคั่นอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอารมณ์ ให้นึกถึงเด็กน้อยของตนเท่านั้น แล้วบริกรรมต้องเข้าสมาบัติใหม่ออกแล้วอธิษฐานจงเป็นเด็กน้อยเช่นนั้น พร้อมอธิษฐานจิต เธอก็จะเป็นเด็กน้อยทันที ตัวอย่าง เช่น พระเทวทัต

พระโยคีที่ต้องการจะเจริญมโนมยาฤทธิ์ ให้ออกจากฉานที่เป็นบาทแล้ว นึกถึงกายก่อนแล้วอธิษฐานตามวิธีการว่า สุสิโร โหตุ ของจงเป็นโพรง ร่างกายก็จะเป็นโพรงขึ้นได้ตั้งใจหมายต่อจากนั้นจึงค่อยนึกถึงกายอื่นไว้ภายในของกายนั้น ให้บริกรรมแล้วจึงอธิษฐานว่า กายอื่น จงมีในกายนั้น พระโยคีนั่นก็จะชักกายนั้นออกกลับมาได้คล้ายชักใส่หญาปล้องออกจากหญาปล้องและดึงชักดาบออกจากฝัก เช่น ดั่งดึงงูออกจากขวด

### ๔.๑.๔ น้อมจิตไปเพื่อทิพโสต

ทิพโสต คือ การฟังเสียงทิพย์ การแสดงฤทธิ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เมื่อเข้าจตุตถฉานแล้ว ท่านไม่ออกจากจตุตถฉานแต่ เป็นน้อมมุขเกขาจิต เข้าไปรับรู้ เช่น รับรู้เสียงต่าง ๆ ได้เลย กล่าวคือ ปลดออกกระแส หรือคลื่นพลังออกไปรับรู้พลังข้างนอกได้เลย

การฟังเพื่อให้ได้ยินเสียง ๒ อย่างนี้ ต้องเข้าฉานที่มีภิญญาเป็นบาท เมื่อออกจากฉานแล้ว ให้มีจิตตั้งมั่นด้วยบริกรรมสมาธิ อันดับแรกให้นึกถึงเสียงที่หายาก่อน เช่น เสียงราชสีห์ในป่า เป็นต้น ซึ่งอยู่ในที่ไกล ที่สะท้อนมาทางโสตประสาทตามปกติ แล้วให้นึกถึงเสียงที่ละเอียดเป็นชั้น ๆ ไป โดยลำดับ เริ่มตั้งแต่เสียงที่หายากว่าทั้งหมด คือ เสียงระฆังในวิหาร เสียงกลอง เสียงสังข์ เสียงที่พวกภิกษุหนุ่มสามเณรน้อยพากันท่องบ่นมนต์เดิมที่ เสียงคนพูดตามปกติ เช่น ว่าอะไรครับ อะไรกันคุณ เป็นต้น เสียงนก เสียงกา เสียงลม เสียงเท้า เสียงน้ำเคือก ดังคลิก ๆ เสียงใบตาล ที่แห้งกรอบอยู่กลางแดด เสียงเดินของมคค่าและมคแดง ให้พระฌาย์สนใจนิมิตเสียงต่าง ๆ ในทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศเบื้องล่าง ทิศเบื้องบน ทิศวันออกเฉียงเหนือ ทิศวันออกเฉียงใต้

<sup>๔</sup>ที.ที. ๑๑/๑๓๒/๓๒๗.

ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ทิศตะวันตกเฉียงใต้ ทั้งหยาบและละเอียด เมื่อท่านมีจิตเป็นบริกรรมสมาธิ ก็จะได้ยินเสียงปรากฏชัดเจนมาก<sup>๕</sup>

กระบวนการเกิดทิพย์โสต มีดังนี้คือ มโนทวาราวัชชนะ มีเสียง ใดๆอย่างหนึ่งเป็น อารมณ์เกิดขึ้นเป็นทิพย์โสตธาตุ แล้วมโนทวาราวัชชนะดับแล้วชวนะ ๔ หรือ ๕ ดวง ที่มี ชวนะ ๓ หรือ ๔ ดวงข้างต้นเป็นกามาวจร มีชื่อว่า บริกรรม, อุปจาร, อนุลอม และโคตรภู ดวงที่ ๔ หรือที่ ๕ เป็นอัปนาจิตขั้นรูปาวจร ญาณที่เกิดขึ้นพร้อมกับอัปนาจิตในอัปนาวิถีเป็นทิพย์โสตธาตุ จากนั้น ทิพย์โสตธาตุก็ตกไปในกระแส

เมื่อทำให้ทิพย์โสตธาตุนั้นเกิดขึ้นแล้ว ให้กำหนดระยะเพียงชั่วนิ้วมือเดียวให้ฟังเสียงระยะ นั้นแล้วให้ขยาย จากนั้นกำหนด ๒ นิ้ว ๔ นิ้ว ๘ นิ้ว คีบ สอก หน้าห้อง ปราสาท บริเวณ สังฆาราม โจรคาม และชนบท เป็นต้น จนตลอดถึงจักรวาลหรือกำหนดให้ยิ่งกว่านั้นก็ได้ กำหนดแล้วให้ ขยายออกไป ชื่อว่าได้บรรลุภิญญา สามารถแยกเสียงได้ว่าเป็นเสียงอะไร

หูทิพย์ จำแนกได้เป็น ๒ จำพวก คือ ๑) เป็นทิพย์โดยกำเนิด ด้วยอำนาจของสุจริตกรรม เช่น เทวดา พรหม นั้นเป็นผู้มีหูทิพย์ ได้ยินเสียงที่ไกลมากนั้น และ ๒) เป็นทิพย์ด้วยอำนาจแห่ง การภาวนา

ทิพย์โสตธาตุญาณ รับอารมณ์ได้ ๔ อย่าง คือ ปรีตคารมณ ๑ ปัจจุบันอารมณ์ ๑ อัชฌัตตารมณ ๑ พหิทถารมณ ๑ ดังมีข้อความปรากฏในพระสูตรว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจาก อุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว อย่างนี้ ย่อมโน้มโน้มจิตไปเพื่อ ทิพย์โสต เธอย่อมได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ เสียงทิพย์ และเสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและใกล้ ด้วยทิพย์โสต อันบริสุทธิ์ ล่วงโสตของมนุษย์

ภิกษุ เปรียบเหมือนนบุรุษเดินทางไกล เขาจะฟังได้ยินเสียงกลองบ้าง เสียง ตะโพนบ้าง เสียงสังข์บ้าง เสียงบัณเฑาะว์บ้าง เสียงเปิงมางบ้าง เขาจะฟังเข้าใจว่า เสียงกลองดังนี้บ้าง เสียงตะโพนดังนี้บ้าง เสียงสังข์ดังนี้บ้าง เสียงบัณเฑาะว์ดังนี้บ้าง เสียงเปิงมาง ดังนี้บ้าง<sup>๖</sup>

จากข้อความในพระสูตรนี้ แสดงให้เห็นว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิ ไม่หวั่นไหว ก็สามารถโน้มจิต ไปเพื่อโสตอันเป็นทิพย์ คือเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ได้

<sup>๕</sup>วิสุทธิ. ทศ. ๒/๒๔๕-๒๕๐.

<sup>๖</sup>ที. ส. ๑๑/๑๓๔/๓๒๕.

#### ๔.๑.๕ น้อมจิตไปเพื่อเจโตปริยญาณ

เจโตปริยญาณ คือ การกำหนดรู้จิตผู้อื่น มีข้อความปรากฏในพระสูตรว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลสอ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อย่างนี้ ย่อมโน้มน้อมจิตไปเพื่อเจโตปริยญาณเขื่อย่อมกำหนดรู้ใจของสัตว์อื่น ของบุคคลอื่นด้วยใจ คือ จิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะหรือจิต

ปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะหรือ จิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น

เปรียบเหมือนหญิงสาวชายหนุ่มที่ชอบการแต่งตัวเมื่อส่องดูเงาหน้าของตนในกระจก อันบริสุทธิ์สะอาด หรือในภาชนะน้ำอันใส หน้ามีไฟ ก็จะพึงรู้ว่าหน้ามีไฟ หรือหน้าไม่มีไฟก็จะพึงรู้ว่าหน้าไม่มีไฟ<sup>๑</sup>

เจโตปริยญาณนี้สำเร็จได้ด้วยทิพยจักขุ ด้วยการบริกรรม เจริญอาโลกกสิณ มองเห็นสีโลहितไหลอยู่ในหทัยรูปของคนอื่นด้วยทิพยจักขุตรวจดู ถ้าเห็นเป็นโสมนัสจิต หทัยรูปจะมีสีแดง เหมือนผลไทรสุกปลั่ง ถ้าเป็นโทมนัสจิตมีสีดำเหมือนผลหัวสุก ถ้าเป็นอุเบกขาจิต หทัยรูปมีสีเหมือนน้ำมันงา จึงสามารถรู้สมุฏฐานได้ เมื่อฝึกฝนให้กำลังแรงกล้าก็จะรู้ถึงกามาวจรจิตและรูปาวจรจิตอรูปราวจรจิตได้ทั้งหมด สามารถรู้จิต ๑๖ ประเภทข้างต้น คือ โภกมุลจิต ๘ ดวง โทสะมุลจิต ๒ ดวง โมหมุลจิต คือ วิจิกิจฉา ๑ และอุทธัจจะ ๑ มหัคคตจิต ๒ ดวง<sup>๒</sup>

เจโตปริยญาณรับอารมณ์ ๘ อย่าง คือปริตตารมณ์ ๑ มหัคคตารมณ์ ๑ อัปภกตารมณ์ ๑ มัคคารมณ์ ๑ อตีตารมณ์ ๑ อนาคตารมณ์ ๑ ปัจจุบันนารมณ์ ๑ พหิทถารมณ์ ๑

การกระทำมาน กล่าวคือการเข้าและพิจารณามาน ๔ ให้มาก ๆ พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นเหตุน้อมไปสู่นิพพาน ดังนี้

<sup>๑</sup>ที.ที. ๑๑/๑๓๕/๓๓๐.

<sup>๒</sup>วิสุทธิ.ทศย. ๒/๒๘๒.

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนแม่น้ำคงคา ไหลไปสู่ทิศปรายจีน หลัง  
ไปสู่ ทิศปรายจีน บ่าไปสู่ทิศปรายจีน ถันใด ภิกษุเจริญ กระทำให้มากซึ่งฉาน ๕ ย่อม  
เป็นผู้ น้อมไปสู่นิพพาน โนม้ไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน ถันนั้นเหมือนกัน<sup>๙</sup>

ฉาน ๔ ใช้เป็นธรรมกำหนดรู้ในการเจริญวิปัสสนาเพื่อละสังโยชน์ ๕ ดังพระพุทธพจน์ว่า

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉาน ๔ อันภิกษุพึงเจริญ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อกำหนดรู้  
เพื่อความสิ้นไป เพื่อละสังโยชน์อันเป็นส่วนเบื้องบน ๕ เหล่านี้ ฉาน ๔ เป็นโณ  
ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สังค จากคาม สังคจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฉาน ...ทุกิตยฉาน...  
ตติยฉาน..จตุตถฉาน คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉาน ๔ อันภิกษุพึงเจริญเพื่อความรู้ยิ่ง  
เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละสังโยชน์อันเป็นส่วนเบื้องบน ๕ เหล่านี้แล<sup>๑๐</sup>

เฉพาะอาสวัภขณญาณ เป็นอภิญญา ที่ไม่ได้อาศัยรูปาวจรปัญจมนานเป็นบาทฐานให้เกิด  
แต่เป็นอภิญญาที่อาศัยเกิดจากอหัตถัคคจิต เรียกว่าโลกุตตรอภิญญา นอกนั้น เป็นอภิญญาที่ต้อง  
อาศัยจตุตถฉาน อันเป็นโลกียจิตเป็นบาทให้เกิด เรียกว่าโลกียอภิญญา<sup>๑๑</sup>

อภิญญาที่ต้องอาศัยจตุตถฉานเป็นบาทให้เกิดนั้นมีเพียง ๕ อย่าง คือ อิทธิวิธิ ทิพพโสธ  
เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ทิพพจักขุญาณ ตามที่ปรากฏในพระสูตรต้นคปิฎกนั้น  
พระพุทธองค์ทรงเข้ามาแล้วทรงน้อมจิตในจตุตถฉานไปเพื่อ ญาณ หรือวิชา ๓ เท่านั้น คือ  
ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ<sup>๑๒</sup> จตุปปาตญาณ<sup>๑๓</sup> และอาสวัภขณญาณ<sup>๑๔</sup>

#### ๔.๑.๖ เพื่อพิจารณาธรรมหรือวิปัสสนา

วิปัสสนา หมายถึง การพิจารณาธรรมต่าง ๆ ให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง ดังข้อความที่  
ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

ภิกษุ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรม  
เป็นภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็น  
ธรรมคา คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคา คือ ความเสื่อมไปใน

<sup>๙</sup> ส.ม. ๓๑/๑๓๐๑/๒๑๑.

<sup>๑๐</sup> ส.ม. ๓๑/๑๓/๐๓.

<sup>๑๑</sup> ที.ส. ๑๑/๑๓๘/๓๓๔-๓๓๕.

<sup>๑๒</sup> ม.ม. ๒๑/๕๐๖/๑๑๗.

<sup>๑๓</sup> ม.ม. ๒๑/๕๐๗/๑๑๘.

<sup>๑๔</sup> ม.ม. ๒๑/๕๐๘/๑๑๗๘-๑๑๗๙.

ธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคา คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง หรือสติ ของเธอที่ตั้งอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัย ระลึก เธอไม่ถูกค้นหาและทิวฏฐิอาศัยอยู่ และก็ไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลก ภิกษุย่อม พิจารณาเห็น ธรรมในธรรม คือ อริยสัจ ๔ อย่างนี้แล้ว<sup>๕</sup>

การพิจารณาเห็นธรรมคือกำหนดรู้องค์มานั้น ๆ เช่น เวทนาเป็นต้น ดังพระพุทธพจน์ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง รู้ชัดคุณของ เวทนาทั้งหลาย โดยความเป็นคุณ โทษของเวทนาทั้งหลาย โดยความเป็นโทษและการ ถ่ายถอน เวทนาทั้งหลาย โดยความเป็นการถ่ายถอน อย่างที่กล่าวนี้ตามความเป็นจริง พวกเหล่านั้นแหละจักรอบรู้เวทนาทั้งหลายด้วยตนเองได้ หรือจักชักจูงผู้อื่นเพื่อ ความเป็นอย่าง ที่ผู้ปฏิบัติแล้ว จักรอบรู้เวทนาทั้งหลายได้ ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้<sup>๖</sup>

พระคำรัสนี้ชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่รู้ชัดคุณและโทษของเวทนา เป็นไปได้ที่จะรู้เวทนาด้วยตนเอง และชักชวนผู้อื่นให้รู้ตามด้วย

#### ๔.๑.๗ ฌานเป็นบาทฐานแห่งการเข้านิโรธสมาบัติ

ในสมาบัติ ๒ ประการ คือ ฌานสมาบัติ นั้นเป็นฌาน โลกีย์ที่เข้าฌานสมาบัติได้ด้วยอำนาจ ของสมาธิอย่างเดียว ปุณฺณและพระอริยบุคคล ย่อมเข้าฌานสมาบัตินี้ได้ ผลสมาบัติ ต้องเข้าด้วย วิปัสสนา แต่ก็ต้องอาศัยสมถะ คือ สมาธิด้วยตามสมควร ไม่ต้องมีกำลังสมาธิมากถึงอรุณฌาน พระอริยบุคคลที่ได้ฌานทุกองค์ ย่อมเข้าผลสมาบัติได้

ส่วนนิโรธสมาบัติ ไม่ใช่โลกียฌานและโลกุตตรฌาน แต่จะเข้านิโรธสมาบัติได้ต้องอาศัย สมถผลและวิปัสสนาผล คือ สมถผล ต้องมีกำลังถึงแนวสัญญาสนัญญาตนฌานและวิปัสสนาผล นั้นต้องมีกำลังถึงตติยมรรคเป็นต้นไป เพราะต้องอาศัยปัญญาประหาณกามคุณ ๕ ให้ได้จึงจะเข้า นิโรธสมาบัติได้

นิโรธสมาบัติวิธี คือ การเข้าสู่ความดับของนามขันธ์ คือ จิต และเจตสิก ดับสนิทหมด แม้อารมณ์ใด ๆ ก็ไม่มี ขณะนั้นเป็นความสงบอันยอดเยี่ยม พระอนาคามีและพระอรหันต์ทั้งหลายที่ ได้สมาธิ ๘ นิยมเข้านิโรธสมาบัติ เหมือนกับฝึกหัดเข้าปรินิพพาน ผู้ที่จะเข้านิโรธสมาบัติได้ต้อง เป็นผู้ที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม ดังนี้

๑. ต้องเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์
๒. ต้องได้ฌานสมาบัติ ๘ ทั้งรูปฌานและอรุณฌาน

<sup>๕</sup>ที่.ม. ๑๔/๒๕๕/๒๕๓.

<sup>๖</sup>ม.ม. ๑๘/๒๐๘/๑๒๕.

๓. ต้องมีวีเสีเกล้าคล้องขำนาญในสัปดาห์ ๔ คือ ๑) ขำนาญในสมถพละ และวิปัสสนาพละ  
 ๒) ขำนาญในการสังเกศ ความระงับของกายสังขาร (กองลมที่หายใจเข้า-ออก) วจิสังขาร (วิตก และ  
 วิจารณ์ที่ปรุงแต่งวาจา) ขำนาญในการระงับจิตสังขาร (คือ สัตถุญา และเวทนาที่ทำให้เจตนาปรุงแต่งจิต)  
 ๓) ขำนาญในโสฬสญาณ คือ ได้ญาณทั้ง ๑๖ และ ๔) ขำนาญในฉานสมาบัติมาก่อน

๔. ต้องเป็นพระอรชบุคคลในภุมที่มีขันธ ๕ คือ ปญจโวการภูมิ

พระอนาคามีหรือพระอรหันต์ซึ่งได้สมาบัติ ๘ อันสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติดังกล่าวแล้ว  
 เมื่อจะเข้านิโรธสมาบัติ ต้องปฏิบัติดังนี้

๑) เข้ำปฐมฉานโดยมีสมถนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่คนได้มาแล้วเป็นอรฆณกรรมฐาน  
 ปฐมฉานกุศลจิตของพระอนาคามีปฐมฉานกิริยาจิตของพระอรหันต์ ก็จะเกิดขึ้นเป็นปฐมฉานวิถึ  
 คือ กวังคจิต กวังคจลนะ กวังคูปัจเฉทะ มโนทวารวิชชนะ ปริกกรรม อุปจาระ อนุโลม โคตตรภู  
 ฉานจิต กวังจิต

๒) ออกจากปฐมฉานแล้ว ต้องพิจารณาปฐมฉานจิตและเจตสิกที่ดับลงไปนั้น โดยความเป็น  
 อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา มีวิถึจิต คือ กวังคจลนะ กวังคูปัจเฉทะ มโนทวารวิชชนะ ชวนะ ชวนะ  
 ชวนะ ชวนะ ชวนะ ชวนะ ชวนะ กวังจิต

๓) เข้ำทุติยฉาน ออกจากทุติยฉานแล้วพิจารณาทุติยฉานจิตและเจตสิกนั้น โดยความเป็น  
 ไตรลักษณ์

๔) เข้ำตติยฉาน ออกจากตติยฉานแล้ว พิจารณาตติยฉานจิต เจตสิก โดยความเป็นไตรลักษณ์

๕) เข้ำจตุตถฉาน ออกจากจตุตถฉานแล้วพิจารณาจตุตถฉานจิต เจตสิก โดยความเป็น  
 ไตรลักษณ์

๖) เข้ำอากาสนัญญาชคน คือ ปฐมอรูปฉาน ออกจากอากาสนัญญาชคนฉานพิจารณา  
 อากาสนัญญาชคนฉานจิต เจตสิก โดยความเป็นไตรลักษณ์

๗) เข้ำวิญญาณัญญาชคน ออกจากวิญญาณัญญาชคนฉานแล้ว พิจารณาวิญญาณัญญาชคนฉานจิต  
 เจตสิก โดยความเป็นไตรลักษณ์

๘) เข้ำอาภิญญัญญาชคน ออกจากอาภิญญัญญาชคน ไม่ต้องพิจารณาอาภิญญัญญาชคนฉาน  
 โดยไตรลักษณ์ เหมือนอย่างพิจารณาฉานจิตอื่น ๆ แต่เปลี่ยนมาอธิษฐานจิตที่จะเข้ำอยู่ในนิโรธ  
 สมาบัติ เรียกว่า กระทำบุพพกิจ ๔ อย่าง ได้แก่ เข้ำอธิษฐานวิถึ คือ

๑) อธิษฐานว่า ขอบริหารต่าง ๆ ของข้าพเจ้าจงพ้นจากภยอันตราย (นานาพทธรอวิโกปน)

๒) อธิษฐานว่า เมื่อสงฆ์ประชุมกัน ต้องการตัวข้าพเจ้าขอให้ออกจากนิโรธสมาบัติได้  
 (สงฆปฏิบัติมาน)

๓) อธิษฐานว่า ถ้าพระพุทธองค์มีพระประสงค์ตัวข้าพเจ้า ขอให้ออกจากสมาบัติโดยมิต้องมีผู้มาตาม (สตุลปกโกสน)

๔) อธิษฐานกำหนดเวลาเข้าว่าจะเข้าอยู่นานสักเท่าใด พร้อมทั้งพิจารณาอายุสังขารของตนว่าจะตั้งอยู่ถึง ๗ วัน หรือไม่ ถ้าจะต้องตายภายใน ๗ วัน ก็จะไม่เข้าสมาบัติ หรือเข้าสมาบัติน้อยกว่า ๗ วัน (อพุทธานปริจฺเจท)

เมื่อกระทำบุพเพกิจ ๔ อย่าง โดยอธิษฐานแล้วเข้านวสัจญานาสัจญายตนฉาน การเกิดนิโรธสมาบัติวิธีเป็นไป ดังนี้ ภาวังกจิต ภาวังกจลนะ ภาวังกุบังเจตนะ มโนทวาราวีชนะ บริการม อุปจารอนุโลม โคตรภู เนวสัจญานาสัจญายตนนะ เนวสัจญานาสัจญายตนนะ จิต - จิตตชรูปดับผลจิต ภาวังกจิต ภาวังกจิต

ฉานจิตที่เกิดขึ้น ๒ ขณะนั้น คือ เนวสัจญานาสัจญายตนฉาน เมื่อเนวสัจญานาสัจญายตนฉานเกิดขึ้น ๒ ขณะแล้วดับไป ต่อจากนั้น จิต เจตสิก และจิตตชรูปดับไป ส่วนกัมมชรูปยังคงเกิดอยู่ต่อไป แม้อุตฺตชรูปและอาหารชรูปก็ยังคงดำรงอยู่ได้ตามปกติ จิต-เจตสิก จิตตชรูปจะดับอยู่ตลอดเวลาที่อธิษฐานไว้

เมื่อครบกำหนดเวลาที่อธิษฐานแล้ว ก็ออกจากนิโรธสมาบัติ ผลจิตของพระอนาคามีบุคคล หรือของพระอรหันต์ก็จะเกิดขึ้น ๑ ขณะก่อน ถ้าดับจากนั้น ภาวังกจิต เจตสิก และจิตตชรูปก็จะปรากฏขึ้นต่อไปตามปกติ

การเข้าสัจญานเวทิตนโรธหรือดับฉาน

การเข้าสัจญานเวทิตนโรธ เป็นการเข้าเสวยสุขขั้นประณีตที่สุดจากการดับสัจญานและเวทนา คือ ความจำได้หมายรู้ และการรับความรู้สึกทุกอย่าง ข้อความต่อไปนี้ เป็นข้อความที่พระภิกษุณีสุทธรรมาตอบปัญหาเรื่องสัจญานเวทิตนโรธแก่วิสาขอุบาสก แสดงถึงภาวะแห่งสุขในสัจญานเวทิตนโรธ กล่าวคือ

“แม่เจ้าขอรับ การเข้าสัจญานเวทิตนโรธ เป็นอย่างไร”

“ท่านวิสาขะ ภิกษุผู้เข้าสัจญานเวทิตนโรธ มิได้มีความคิดอย่างนี้ว่า “เราจักเข้าสัจญานเวทิตนโรธ เรากำลังเข้าสัจญานเวทิตนโรธ หรือเราเข้าสัจญานเวทิตนโรธแล้ว” ที่แท้จิตที่ท่านอบรมไว้ในเบื้องต้นอย่างนั้น ย่อมนำเข้าไปในภาวะนั้นได้เอง”

“เมื่อภิกษุเข้าสัจญานเวทิตนโรธ ธรรมเหล่าไหนที่ดับไปก่อน กายสังขาร วีสังขารหรือจิตตสังขาร”

“เมื่อภิกษุเข้าสัจญานเวทิตนโรธ วีสังขาร ดับไปก่อน จากนั้น กายสังขารจึงดับ ส่วนจิตตสังขารดับทีหลัง”

“การออกจากสัจญานเวทิตนโรธสมาบัติ เป็นอย่างไร”

“ภิกษุผู้ออกจากสัญญาเวทียคินิโรธสมาบัติ มิได้มีความคิดอย่างนี้ว่า “เราจักออกจากสัญญาเวทียคินิโรธสมาบัติ เรากำลังออกจากสัญญาเวทียคินิโรธสมาบัติ หรือเราออกจากสัญญาเวทียคินิโรธสมาบัติแล้ว” ที่แท้จิตที่ทานอบรมไว้ในเบื้องต้นอย่างนั้น ย่อมนำเข้าไปในภวะนั้นได้เอง”

“เมื่อภิกษุออกจากสัญญาเวทียคินิโรธสมาบัติ ธรรมเหล่าไหนเกิดขึ้นก่อน กายสังขาร วจิตสังขาร หรือจิตตสังขาร”

“เมื่อภิกษุออกจากสัญญาเวทียคินิโรธสมาบัติ จิตตสังขารเกิดขึ้นก่อน จากนั้นกายสังขารก็เกิดขึ้น ส่วนวจิตสังขารเกิดขึ้นทีหลัง”

“ผัสสะเท่าไร ย่อมถูกต้องภิกษุผู้ออกจากสัญญาเวทียคินิโรธสมาบัติ”

“ผัสสะ ๓ อย่าง คือ (๑) ผัสสะชื่อสุญญตตะ (ว่าง) (๒) ผัสสะชื่ออนิมิตตะ (ไม่มีนิมิต) (๓) ผัสสะชื่ออัปณหิตตะ (ไม่มีที่ตั้ง) ย่อมถูกต้องภิกษุผู้ออกจากสัญญาเวทียคินิโรธสมาบัติ”

“แม่เจ้าขอรับ ภิกษุผู้ออกแล้วจากสัญญาเวทียคินิโรธสมาบัติ มีจิตน้อมไปในธรรมอะไร โน้มไปในธรรมอะไร และโอนไปในธรรมอะไร” “ท่านวิสาขะ ภิกษุผู้ออกแล้วจากสัญญาเวทียคินิโรธสมาบัติ มีจิตน้อมไปในวิเวก โน้มไปในวิเวก โอนไปในวิเวก”<sup>๑๑</sup>

จากข้อความดังกล่าวนี้แสดงว่า การเข้าสัญญาเวทียคินิโรธสมาบัติเป็นการเข้ามานับสัญญาเวทนาเป็นการอบรมจิตไว้ก่อนจนเป็นนิสสัย เมื่อถึงเวลาออกก็ออกได้โดยอัตโนมัติ เมื่อเข้านั้นสังขาร คือ เครื่องปรุงแต่งวาจาดับไปก่อนจากนั้น กายสังขาร คือ ลมหายใจดับ และจิตตสังขาร คือ สัญญาเวทนาดับทีหลัง เมื่อออกจากนิโรธสมาบัตินั้น จิตตสังขารเกิดก่อน จากนั้นกายสังขาร และวจิตตสังขารเกิดที

#### ๔.๒ อานิสงส์ของฌาน

พระพุทธศาสนาได้แสดงลักษณะของฌานไว้ในลักษณะเป็นคุณภาพทางจิตใจที่ดียิ่ง เป็นความปีติ ความสุข ความมีจิตใจมั่นคง ทำให้เกิดสติปัญญาแคล่วคล่องส่งผลให้ ประสาทตา ประสาทหู เป็นต้น ว่องไวต่อการรับรู้ได้เร็วและไกล ส่วนที่เมื่อบุคคลผู้มีฌานไม่เสื่อมสิ้นชีวิตไปแล้วยังไม่เป็นพระอรหันต์ก็จะไปเกิดในพรหมโลกมีอายุยืนนาน เนื่องจากฌานนั้นเป็นสิ่งที่มิเสื่อม พระพุทธศาสนาได้แสดงเรื่องฌานว่ามีคุณมากมาย บุคคลผู้มีฌานเป็นผู้มีสมาธิตั้งมั่นมีอารมณ์เดียว มีปีติสุขอยู่กับอารมณ์เดียว เป็นผู้ไม่ทำตนให้เดือดร้อน ไม่คิดนรนในการทำตนให้เดือดร้อน และไม่ทำผู้อื่นให้เดือดร้อน ไม่คิดนรนในการทำผู้อื่นให้เดือดร้อน เป็นผู้ไม่หิว ดับร้อน เย็นใจ มีคนอันประเสริฐ เสวยสุขอยู่ในปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงจำแนกบุคคลไว้ ๔ ประเภท คือ

<sup>๑๑</sup> ม.บ. ๑๕/๕๑๐/๓๒๘-๓๒๙.



- ๑) บุคคลที่ทำตนให้เดือดร้อนประกอบความขวนขวายในการทำตนให้เดือดร้อน
- ๒) บุคคลที่ทำผู้อื่นให้เดือดร้อนและประกอบความขวนขวายในการทำผู้อื่นให้เดือดร้อน
- ๓) บุคคลที่ทำตนให้เดือดร้อน และประกอบความขวนขวายในการทำตนให้เดือดร้อน  
ทำผู้อื่นให้เดือดร้อน และประกอบความขวนขวายในการทำผู้อื่นให้เดือดร้อน
- ๔) บุคคลที่ไม่ทำตนให้เดือดร้อนไม่ประกอบความขวนขวายในการทำตนให้เดือดร้อนไม่  
ทำผู้อื่นให้เดือดร้อน ไม่ประกอบความขวนขวายในการทำผู้อื่นให้เดือดร้อน<sup>๑๕</sup>

ลักษณะของบุคคลข้อที่สี่นั้นไม่มีความหิว ด้ยสนธิ เป็นผู้เย็น เสวยแต่ความสุข มีตนเป็นเหมือนดังพรหม อยู่ในปัจจุบัน

ผลแห่งฌาน โดยตรงคือ ปิติความอิ่มใจ สุขะ ความสุขใจ และ เอกัคคตา คือ สมาธิ ความสงบใจ และได้รับทันที ขณะเข้าฌานซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดผลอื่น ๆ ตามมา ซึ่งคุณหรือ อานิสงส์แห่งฌานพอจะสรุปได้มี ๔ ประการ คือ

#### ๔.๒.๑ ฌานทำให้เป็นสุข

ความสุขที่เนื่องด้วยฌาน เรียกว่า ฌานสุข มีบ่อเกิดมาจากการที่จิตได้สัมผัสกับสมาธิ ได้แก่ ภาวะที่จิตบรรลุสมาธิถึงระดับหนึ่ง ฌานเป็นแดนต่อแดนระหว่างกามสุขกับนิพพานสุขอันเป็นสุขสูงสุด ฌานสุขมิได้เกิดจากประสาทสัมผัสทั้งห้า แต่เกิดจากการที่ได้เจริญสมาธิถึงขั้นฌานย่อมหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาได้ชั่วคราว มีลักษณะสงบ ราบเรียบกระฉ่าง และมีพลังพร้อมที่จะบรรลุถึงธรรมขั้นสูงสุด ฌานสุขนี้มีลักษณะเหมือนกามสุขอยู่อย่างหนึ่งต้องมีอะไรบางอย่างมาตอบสนองความรู้สึก ความรู้สึกนี้เรียกว่าเวทนาซึ่งเกิดจากการที่จิตรับรู้อะไรบางอย่าง สิ่งที่จิตรับรู้เรียกว่า “อารมณ์” กามสุขเป็นการรับรู้อารมณ์ทางกายภาพ ฌานสุขก็เป็นสุขเวทนาต้องรับรู้อารมณ์ แต่อารมณ์ของ ฌานสุขนั้นเป็นธรรมารมณ์

ในพระพุทธศาสนามีการสมาทานศีล เรียกว่าการถือศีล การสมาทานศีลนั้นทำหึ่งคเวินไม่ทำความเดือดร้อนให้คนอื่นอันจะส่งผลให้ตนเองเดือดร้อน และเมื่อสมาทานศีลแล้ว ก็เข้าสมาธิถึงขั้นอัปปนา คือ เกิดฌาน และก็สมาทานฌานนั้นแหละต่อไปพระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นการสมาทานที่มีสุขในปัจจุบันและมีสุขเป็นผลพระองค์ตรัสถึงการสมาทานธรรม ๔ อย่าง คือ การสมาทานธรรมที่มีสุขในปัจจุบัน แต่มีทุกข์เป็นผลในอนาคต, การสมาทานธรรมที่มีทุกข์ในปัจจุบัน และมีทุกข์เป็นวิบากในอนาคต, การสมาทานธรรมที่มีทุกข์ในปัจจุบัน แต่มีสุขเป็นวิบากในอนาคต และการสมาทานธรรมที่มีสุขในปัจจุบัน และมีสุขเป็นวิบากในอนาคต ข้อแรกนั้น ได้แก่ พวกนักบวชหรือพวกสมณพราหมณ์ที่มีทฎฐิวา “โทษในกามทั้งหลายหาไม่อยู่ไม่” และคัมค้ำในกามทั้งหลาย หลังจากคาย

<sup>๑๕</sup> ม.ม. ๒๐/๑๓-๑๔/๑๔-๑๕.

แล้วก็ไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ข้อที่สอง ได้แก่ พวกนักบวชเปลือยกาย ทำตนให้ลำบาก หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ข้อที่สาม ได้แก่ พวกที่เสวยทุกข์โทมนัสที่เกิดจากราคะ โทสะ โมหะ รุนแรง แต่ก็ยังสู้ประพฤติพรหมจรรย์ให้บริบูรณ์ได้ เบื้องหน้าแต่ตาย เพราะกายแตกก็เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ส่วนข้อที่สี่ ได้แก่ การสมათานที่มีสุขและมีสุขเป็นผล สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย การสมათานสิ่งที่ปัจจุบันก็เป็นสุข และต่อไปก็ยังให้ผลเป็นสุข เป็นไฉน คือ ภิกษุทั้งหลาย บุคคลบางพวกในโลกนี้ เป็นคนมีราคะ โทสะ โมหะเบาบาง ไม่เสวยทุกข์โทมนัสอันเกิดจากราคะ โทสะ โมหะนั้น เขาสงัดจากกำมั่ง สงัดจาก อกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง ผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่...บรรลุตติยฌาน ...บรรลุ จตุตถฌาน...หลังจากตายแล้ว เขา ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ภิกษุทั้งหลาย การสมათานธรรมนี้เรากล่าวว่า มีสุขในปัจจุบันและมีสุขเป็นผลในอนาคต<sup>๑๕</sup>

เมื่อกล่าวตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว แหล่งเกิดของฌานได้แก่จิตใจกับอารมณ์ที่แนบแน่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สภาวะเช่นนี้เป็นสภาวะที่สงบระงับจากอารมณ์อื่น ๆ เช่น อารมณ์ โลก โกรธ หลง เป็นต้น สภาวะเช่นนี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า เป็นความสงบสุข เป็นความสุขที่เกิดทางใจคือ มโนสัมผัส เป็นความสุขที่ประณีตละเอียดกว่าความสุขที่เกิดทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นความสงบระงับจากอกุศลธรรมที่เรียกว่า นิวรณ์ ๕ ฌานย่อมจะส่งผลต่อผู้ปฏิบัติหรือผู้เข้าฌานให้เกิดความตรึงตรึงนึกถึคิด เกิดความสุขสงบ เกิดสมาธิ และแต่ละระดับฌานนั้นให้ความสุขที่แตกต่างกัน คือ ความสุขที่ประณีตละเอียดไปตั้งแต่รูปฌานจนถึงอรุฌาน โดยมุ่งถึงความสุขของภิกษุในพระธรรมวินัย พระพุทธองค์จะตรัสเรื่องฌานเป็นส่วนมาก เพราะฌานเป็นผลมาจาก คุณธรรมเหล่านี้ คือ

ความเป็นผู้มีศีล สාරวมด้วยปาติโมกสังวร ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และ โคจรอยู่ เป็นผู้เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมათานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย ความเป็นพหูสูต ทรงการศึกษาสั่งสม การศึกษา ธรรมที่งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด พร้อมทั้งอรอด พร้อมทั้งพญชณะ ประภาศพรหมจรรย์บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง ที่สดับแล้วมาก ทรงจำไว้ได้ คล่องปาก ฟังตามได้ด้วยใจ แทงตลอดดีด้วยความเห็น ความเป็นผู้สันโดษด้วยจิรว บิณฑบาต เสนาสนะ และกิลานปัจฉัยเสถียรบริหาร เมื่อคุณธรรมอันเป็นเหตุข้างต้นครบบริบูรณ์ แล้วฌาน ๔ อันเกิดมีในมหัคคตจิตเครื่องอยู่เป็นสุขใน

<sup>๑๕</sup> ม.ญ. ๑๕/๕๑๔-๕๑๕/๓๕๖-๓๖๒.

ปัจจุบัน ตามความปรารถนา โดยไม่ยาก ไม่ลำบาก ก็จะเกิดขึ้น การเสวยความสุขสงบเช่นนี้ท่านเรียกว่า ทิฏฐธรรมเวทนียสุข คือ สุขที่เสวยในปัจจุบันภพ<sup>๒๐</sup>

#### ๔.๒.๒ ฌานทำให้สงบ

ที่ว่าฌานเป็นเหตุให้เกิดความสงบนั้นหมายถึงความสงบทางด้านจิตใจ ได้แก่ความมั่นคง แน่วแน่ หรือเอกัคคตาแห่งจิตใจนั่นเอง เมื่อจิตใจสงบ กายก็สงบตามไปด้วย ความสงบทำให้เกิดความสุข และความสุขก็ทำให้เกิดความสงบ ตามเหตุผลที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นนิเวรณ ๕ เหล่านี้ ที่ละได้แล้วในตนย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิด ปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อมีปีติแล้ว กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข จิตของผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่น<sup>๒๑</sup>

บุคคลผู้มีฌานเป็นผู้ไม่ทำตนให้เดือดร้อน ไม่หมั่นประกอบในการทำตนให้เดือดร้อนและ ผู้ไม่ทำผู้อื่นให้เดือดร้อน ไม่หมั่นประกอบในการทำผู้อื่นให้เดือดร้อน สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับ นายควาญช้างชื่อเปสสะในกัณฑ์ทรกสูตรว่า

บุคคลผู้ไม่ทำตนให้เดือดร้อน ไม่ทำผู้อื่นให้เดือดร้อนนั้น เป็นผู้ไม่หิว ด้บริบูรณ์ เย็นใจ มีตนอันประเสริฐ เหมือนดังพรหม เสวยสุขอยู่ในปัจจุบัน<sup>๒๒</sup>

จากพระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า ผู้มีฌานอยู่อย่างมีความสุขเพราะไม่ชวนขวยค้ำรินทำ ตนและผู้อื่นให้เดือดร้อน มีจิตใจเหมือนดังพรหม เป็นสุขอยู่ในปัจจุบัน

#### ๔.๒.๓ ฌานเป็นเหตุนำไปใกล้พระนิพพาน

ในคัมภีร์ปฎิฐาน<sup>๒๓</sup> ฌานเป็นปัจจัยน้อมนำไปใกล้พระนิพพาน และสู่พระนิพพานกล่าวคือ เป็นปัจจัยให้บรรลุนิพพาน

ฌานปัจจัย หมายถึง ปัจจัยที่มีลักษณะเกี่ยวพันเป็นองค์ธรรม คือ มี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เป็นปัจจัยให้เกิดนามที่เกี่ยวกับฌานและรูปที่มีฌานนั้นเป็นสมุฏฐาน

นิพพาน ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความดับทุกข์ หรือความดับจากโลภะ โทสะ และ โมหะ ฌานนั้นก็ถือว่าเป็นการดับทุกข์อย่างหนึ่งอยู่แล้ว แต่เป็นการดับด้วยการข่มไว้ หรือเรียกว่าละ

<sup>๒๐</sup>ม.ญ. ๑๕/๕๑๐-๕๑๒/๓๒๘-๓๒๙.

<sup>๒๑</sup>ม.ญ. ๑๕/๕๑๐-๕๑๒/๓๒๘-๓๒๙.

<sup>๒๒</sup>ม.ญ. ๑๕/๕๑๐-๕๑๒/๓๒๘-๓๒๙.

<sup>๒๓</sup>ถ.ม. ๓๑/๑๓๐๑/๒๑๑.

องค์หนึ่งด้วยองค์หนึ่ง จัดเป็นวิภังคกณวิมุตติ เมื่อบุคคลเข้ามานบอย ๆ จิตใจก็จะโน้มไปสู่นิพพานได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนแม่น้ำคงคา ไหลไปสู่ทิศปรมาจีนหลัง  
ไปสู่ทิศ ปรมาจีน บ่าไปสู่ทิศปรมาจีน ฉันโค ภิกษุ เจริญ กระทำให้มากซึ่งฉาน ๔ ย่อม  
เป็นผู้โน้มไปสู่นิพพาน โนม้ ไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน ฉันนั้นเหมือนกัน<sup>๒๔</sup>

จากพระพุทธคำรัสนี้ แสดงให้เห็นว่า ผู้เข้าจุดตถมานบอย ๆ จิตใจย่อมจะโน้มไปสู่พระนิพพาน โนม้ไปสู่พระนิพพาน โอนไปสู่พระนิพพาน เหมือนแม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปรมาจีน หลังไหลและ บ่าไปสู่ทิศปรมาจีน

#### ๔.๒.๔ ฉานเป็นปัจจัยโน้มนำสู่พระนิพพาน

คำว่า ฉานเป็นปัจจัยโน้มนำสู่พระนิพพาน หมายถึงเป็นบาทฐานในการโน้มนำสู่พระนิพพาน ผู้ที่เข้าฉานสามารถโน้มจิตในจุดตถมานเข้าสู่พระนิพพาน คือ อมตธาตุได้ดังที่ปรากฏข้อความใน พระสูตรว่า

ดูก่อนภิกษุ เปรียบเหมือนนายช่างทอง หรือลูกมือของนายช่างทองผู้ฉลาด  
คิดเตาสุมน้ำ แล้วเอาคีมคีบทองใส่เตา หลอมไปชดน้ำไป สังกะตอยู่เป็นระยะ ๆ  
ทองนั้นจะเป็นของถูกไล่จี้แล้ว หมคฝ่า เป็นเนื้ออ่อนสลวย และผ่องแผ้ว เขาประสงค  
เครื่องประดับชนิดใด ๆ จะเป็นแหวน ตุ่มหู สร้อยคอ มาลัยทองก็ตาม ย่อมสำเร็จ  
ความประสงคอันนั้น แต่ทองนั้น ฉันโค ดูก่อนภิกษุ ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อเหลืออยู่  
แต่อุเบกขา อันบริสุทธิศุคผ่อง อ่อน ควรแก่การงาน และผ่องแผ้ว บุคคลนั้นย่อมรู้ชัด  
อย่างนี้ว่า ถ้าเราน้อม อุเบกขานี้อันบริสุทธิศุคผ่องอย่างนี้ เข้าไปสู่อาภาสานัญญาตนฉาน  
และเจริญจิตมีธรรมควรแก่ฉานนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ อุเบกขาของเรา นี้ ก็จะเป็นอุเบกขา  
อาศัยอาภา สานัญญาตนฉานนั้น ยึดอาภาสานัญญาตนฉานนั้น ดำรงอยู่ตลอดกาล  
นานถ้าเราน้อม

อุเบกขานี้อันบริสุทธิศุคผ่องอย่างนี้เข้าสู่วิญญาณัญญาตนฉาน...  
สู่อาภัญญาตนฉาน...สู่เนวสัญญาณาสัญญาตนฉาน และเจริญจิตมีธรรมควร  
แก่ฉานนั้นนั้น เมื่อเป็น เช่นนี้ อุเบกขาของเรา นี้ ก็จะเป็นอุเบกขาอาศัยเนวสัญญา  
ณาสัญญาตนฉานนั้น ยึดเนว สัญญาณาสัญญาตนฉานนั้น ดำรงอยู่ตลอดกาลนาน  
บุคคลนั้นย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า ถ้าเราน้อมอุเบกขานี้ อันบริสุทธิ ศุคผ่องอย่างนี้  
เข้าสู่อาภาสานัญญาตนฉาน และเจริญจิตมีธรรมควรแก่ฉานนั้น จิตนั้นก็จะเป็น

<sup>๒๔</sup> ส.ม. ๓๑/๑๓๐๑/๒๑๑.

สังขตะ ถ้าเราน้อมอุเบกขานี้ อันบริสุทธ์ หุดม่อง อย่างนี้ เข้าสู่วิญญาณ์ญายตนณาน...  
 ตู้อาญจัญญายตนณาน...สู่นิวสัจญานาสัจญาย ตณณาน จิตนี้ก็เป็นสังขตะ บุคคล  
 นั้นจะไม่คำนึงถึง จะไม่คิดถึงความเจริญหรือความเสื่อมเลย เมื่อไม่คำนึงถึงไม่คิดถึง  
 ย่อมไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก เมื่อไม่ยึดมั่น ย่อมไม่หวาดสะดุ้งเมื่อไม่หวาดสะดุ้ง  
 ย่อมปรินิพพานเฉพาะคนที่เคียว ย่อมทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว  
 กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้ มี ถ้าเขาเสวยสุขเวทนาอยู่  
 ย่อมรู้ชัดว่า สุขเวทนานั้นไม่เที่ยง อันบัณฑิตไม่คิดใจ ไม่เพลิดเพลิน ถ้าเสวย  
 ทุกขเวทนาอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า ทุกขเวทนานั้นไม่เที่ยง อันบัณฑิตไม่คิดใจ ไม่เพลิดเพลิน  
 ถ้าเสวยอทุกขมสุขเวทนาอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า อทุกขมสุขเวทนานั้นไม่เที่ยง อันบัณฑิตไม่  
 คิดใจ ไม่เพลิดเพลิน ถ้าเสวยสุขเวทนา ก็ไม่เป็นผู้ประกอบเสวย ถ้าเสวยทุกขเวทนา  
 ก็ไม่เป็นผู้ประกอบเสวย ถ้าเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็ไม่เป็นผู้ประกอบเสวย

เมื่อเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุดก็รู้ชัดว่า เสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด เมื่อเสวย  
 เวทนามีชีวิต เป็นที่สุดก็รู้ชัดว่าเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุดและรู้ชัดว่า เบื้องหน้าแต่  
 สิ้นชีวิต เพราะตาย ไปแล้ว ความเสวยอารมณ์ทั้งหมดที่ยินดีกันแล้วในโลกนี้แล  
 จักเป็นของสงบ คู่ก่อนภิกษุ เปรียบเหมือนประทีปน้ำมัน อาศัยน้ำมันและไส้ จึงลุก  
 อยู่ได้เพราะสิ้นน้ำมันและไส้ นั้น และไม่เติมน้ำมัน และไส้อื่น ย่อมเป็นประทีปหมดเชื้อ  
 ดับไปฉับใด คู่ก่อนภิกษุ ฉะนั้นเหมือนกันบุคคลนั้นเมื่อเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด  
 ก็รู้ชัดว่าเสวยเวทนามีกายเป็นที่สุด เมื่อเสวยเวทนามีชีวิตเป็นที่สุดก็รู้ชัดว่า เสวย  
 เวทนามีชีวิตเป็นที่สุดและรู้ชัดว่า เบื้องหน้าแต่สิ้นชีวิต เพราะตายไปแล้ว ความเสวย  
 อารมณ์ทั้งหมดและในโลกนี้แล จักเป็นของสงบ<sup>๒๕</sup>

มานนอกจากเป็นบาทฐานในการพิจารณาไตรลักษณ์ให้ได้บรรลุพระนิพพานที่เรียกว่าดับ  
 กิเลสขณะยังมีชีวิตอยู่แล้ว ยังเป็นบาทฐานในการปรินิพพานในช่วงสุดท้ายของชีวิตที่เรียกว่าดับ  
 จันท์อีกด้วย เช่น พระพุทธเจ้าทรงเข้าฌานตอนที่ปรินิพพาน<sup>๒๖</sup> เรียกว่าพุทธลีลาในการเข้าฌาน  
 ปรินิพพาน มีปรากฏดังนี้ พระพุทธองค์ ทรงเข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌาน เข้าทุติยฌาน ออกจาก  
 ทุติยฌาน เข้าตติยฌาน ออกจากตติยฌาน เข้าจตุตถฌาน ออกจากจตุตถฌาน เข้าอากาสาณัญญายตนณาน  
 ออกจากอากาสาณัญญายตน เข้าวิญญาณ์ญายตน ออกจากวิญญาณ์ญายตน เข้าอากิณญัญญายตน  
 ออกจากอากิณญัญญายตน เข้านิวสัจญานาสัจญายตน ออกจากนิวสัจญานาสัจญายตน เข้านิโรธสมาบัติ

<sup>๒๕</sup>ม.อ. ๒๓/๖๕๑-๖๕๒/๓๔๐-๓๔๓.

<sup>๒๖</sup>ที.ม. ๑๓/๑๔๔/ ๓๒๒-๓๒๓.

ออกจากนิโรธสมาบัติ ย้อนเข้าเนวสัญญานาสัญญายตน ออกจากเนวสัญญานาสัญญายตน ย้อนกลับ  
เข้าอาภิญญายตน ออกจากอาภิญญายตน เข้าวิญญาณ์ญายตน ออกจากวิญญาณ์ญายตน  
เข้าอากาสาณญายตน ออกจากอากาสาณญายตน เข้าจตุตถฌาน ออกจากจตุตถฌาน เข้าตติยฌาน ออก  
จากตติยฌาน เข้า ทุตติยฌาน ออกจากทุตติยฌาน เข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌาน กลับเข้าทุตติยฌาน ออก  
จากทุตติยฌาน เข้าตติยฌาน ออกจากตติยฌานเข้าจตุตถฌาน ออกจากจตุตถฌาน ทรงปรินิพพานใน  
ระหว่างจตุตถฌานกับอากาสาณญายตน

จากที่แสดงมา จะเห็นได้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเข้าปฐมฌานก่อนและเข้าอรุณฌาน  
ตามลำดับฌาน แล้วทรงเข้านิโรธสมาบัติโดยอนุโลม และทรงออกจากนิโรธสมาบัติแล้วทรง  
ย้อนกลับเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนและฌานชั้นต่ำลงมาโดยปฏิโลม และทรงเข้าโดยอนุโลมอีก  
และทรงปรินิพพานหลังออกจากจตุตถฌานแล้ว

#### ๔.๓ โทษของฌาน

สำหรับข้อเสียของฌานนี้ถ้าจะกล่าวว่าเป็นโทษก็ได้ สำหรับตัวฌานเองนั้น เป็นสิ่งที่ต่าง  
ขึ้นมาเป็นประเภทสังขตธรรม มีการเสื่อมเป็นธรรมดา ตกอยู่ในไตรลักษณ์เช่นกัน พระพุทธองค์  
สอนไม่ให้ติดอยู่ในฌานให้ข้ามพ้นฌานสู่การดับฌาน สมดังพระพุทธดำรัสว่า

ดูก่อนอุทายี ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากาม สัจจจากอกุศลธรรม บรรลุ  
ปฐมฌาน มีวิตกมีวิจารณ์ มีปีติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ ปฐมฌานนี้ เรากล่าวว่า ไม่ควร  
ทำความอาลัย เธอทั้งหลายจงละเสีย จงก้าวล่วงเสีย ก็อะไรเล่าเป็นเครื่องก้าวล่วง  
ปฐมฌานนั้น ดูก่อนอุทายี ภิกษุในธรรมวินัยนี้ บรรลุทุตติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิต  
ในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป มีปีติและ  
สุขเกิดแต่สมาธิอยู่ นี้เป็นธรรมเครื่องก้าวล่วงปฐมฌาน

ดูก่อนอุทายี แม้ทุตติยฌานนี้ เราก็ก้าวล่วงว่า ไม่ควรทำความอาลัย เธอทั้งหลาย  
จงละเสีย จงก้าวล่วงเสีย ก็อะไรเล่า เป็นธรรมเครื่องก้าวล่วงทุตติยฌาน...ตติยฌาน...  
จตุตถฌาน...อากาสาณญายตน...วิญญาณ์ญายตน...อาภิญญายตน...เนวสัญญานา  
สัญญายตน...สัญญาเวทิตนโรธ เป็นธรรมเครื่องก้าวล่วงเนวสัญญานาสัญญายตน<sup>๒๗</sup>

ฌานพระพุทธองค์ครั้งสาวเป็นสุข ในเมื่อฌานเป็นสุขและเป็นสิ่งที่ปรุ้งแต่งขึ้นหรือสังขตธรรม  
ก็ย่อมตกอยู่ใต้อำนาจแห่งไตรลักษณ์เช่นกันและการที่ฌานเป็นสิ่งไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา  
ก็จัดเป็นโทษด้วย ผู้ที่เข้าฌานนั้นเป็นผู้ที่เข้าแสวงสุขและสุขในฌานก็เป็นสุขประเภทสุขเวทนาและ

<sup>๒๗</sup>ม.ม. ๒๐/๑๘๕/๓๖๔-๓๖๖.

อุเบกขาเวทนา แต่เวทนาทั้งหลาย ก็ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ภาวะเช่นนั้นเป็นภาวะที่ทนได้ยาก อย่างหนึ่ง เรียกว่า เป็นทุกข์เช่นกัน และพระพุทธรองคัตรีสาวาเป็น โทษคังพระพุทธรดำรัสว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก้อะไรเล่าเป็นโทษของเวทนาทั้งหลาย ดูก่อนภิกษุ  
ทั้งหลาย ข้อที่เวทนาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา นี้ เป็นโทษ  
ของเวทนาทั้งหลาย<sup>๒๔</sup>

นอกจากนี้ฌานก็ยังมิโทษต่อบุคคลเช่นกัน กล่าวคือตัวบุคคลนั้นเข้าใจผิดเอง ในสมัยก่อน  
พุทธรกาลนั้นมีคนบางกลุ่มเข้าฌาน รู้อดีต ทำให้เกิดมิจฉาทิฏฐิขึ้นมาว่า โลกเที่ยง หรือ บางอย่างเที่ยง  
บางอย่าง ไม่เที่ยงเป็นต้น ทำให้ติดอยู่ในทิฏฐินั้นตลอดกาลนาน

ส่วนการส่งผลในทางลบของฌาน เช่น เรื่องฌานเสื่อมของพระเทวทัต<sup>๒๕</sup>

ในสมัยที่พระพุทธรเจ้าประทับอยู่ในกรุงโกสัมพี ลากสักการะเกิดขึ้นแต่พระองค์เป็นอันมาก  
แต่พระอสีติมหาสาวกก็เช่นกัน คนที่เข้าวัดมีแต่คนถามหาพระพุทธรเจ้า พระสารีบุตรเถระ พระมหา  
โมคคัลลานเถระ พระมหากัสสปเถระ พระที่บวชรุ่นเดียวกับพระเทวทัต คือ พระภัททิยเถระ พระอนุรุทธเถระ  
พระอานนทเถระ พระภุชยะเถระ และพระกิมพิลเถระ แต่จะมีคนถามว่า “พระเทวทัตอยู่ที่ไหน” บ้าง ไม่มีเลย  
พระเทวทัต จึงคิดว่าเพื่อจักได้ลากสักการะ จึงเนรมิตแปลงเพศเป็นเด็กน้อย งามพิศ ๔ ตัว พันที่มีมือ  
ทั้งสองและเท้าทั้งสอง ตัวหนึ่งที่คอ ตัวหนึ่งที่ทำเป็นเทริดบนศีรษะ อีกตัวหนึ่งทำเขวียงป่า ลงมา  
จากอากาศพร้อมกับสร้อยสังวาลงู นั่งลงบนพระเพลาของเจ้าชายอชาตศัตรู ทำให้เจ้าชายนั้นทรงตก  
พระทัยกล้วแล้วตรัสว่า “ท่านเป็นใคร ?” จึงถวายพระพรว่า “อาตมะ คือ เทวทัต” ทำให้เจ้าชายเสื่อมใสให้  
ลากสักการะเกิดขึ้นเป็นอันมาก

พระเทวทัตถูกลากสักการะครอบงำแล้ว เกิดความคิดลามกว่า “เราจักบริหารภิกษุสงฆ์”  
ดังนี้จึงเสื่อมจากฤทธิ์พร้อมกับการเกิดความคิดเช่นนั้นนั้นในทันที

อย่างไรก็ตาม การที่พระเทวทัตเสื่อมจากฌานเพราะใช้ฌานผิดจากวัตถุประสงค์ของฌาน  
การเข้าฌานนั้นเพื่อหลีกออกจากความวุ่นวาย แต่ตรงกันข้าม พระเทวทัตกลับเอาฌานไปสร้างฤทธิ์เดช  
เพื่อลากสักการะและเพื่อปกครองสงฆ์ จึงผิดจากหลักธรรม คือ ความสงบ เพราะฌาน คือ กุศลธรรม  
เป็นการอยู่กับความสงบสุข โดดเดี่ยวไม่ใช่อยู่กับความวุ่นวาย ฌานจึงเสื่อม ไป

ดังนั้น ผู้ที่สมาธิมากจนเกิดเป็นฌานนั้น ย่อมได้คุณประโยชน์หลายประการ เพราะฌาน  
เป็นกุศลธรรมขั้นสูง คุณประการหนึ่ง คือ การเกิดในสุคติภูมิ แม้ว่าบรรลุนิพพานเพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น

<sup>๒๔</sup> ม.ม. ๒๐/๑๘๕/๓๖๔-๓๖๖.

<sup>๒๕</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระสัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร :  
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๑๘๖-๑๘๗.

แต่การเกิดในสุคติก็ยังเป็นทุกข์ เพราะหลังจากสุคติภูมิแล้วก็เกิดในทุคติภูมิได้ ด้วยเหตุนี้ การไม่เกิดเลยนั้น ดีกว่าการเกิดในภูมิใด ๆ ซึ่งจะรู้งริง ๆ ได้ก็ต่อเมื่ออบรมเจริญปัญญาที่ดับกิเลสเท่านั้น





## บทที่ ๕

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

#### ๕.๑ บทสรุป :

จากการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องฉานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ตั้งแต่ต้นมาโดยลำดับปรากฏผลได้ข้อสรุป ทำให้ทราบว่า ฉาน แปลว่า การเพ่งพินิจแนบแน่นอยู่กับอารมณ์เดียวทำให้จิตใจมีความสุขเกิดเป็นเอกัคคตา คือ สมาธิ ฉานมีความหมายว่าสภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่แนบแน่นสงบสุขเป็นอัปนาสมาธิ ขับไล่ธรรมที่เป็นข้าศึก คือ นิวรณ์ทั้งห้าออกไป ฉานเกิดขึ้นจากการปรุงแต่งจากสติปัญญาที่มุ่งไปในทางกุศลธรรมมีกุศลมูลเป็นรากเหง้าให้ผลสะท้อนกลับเป็นความสุขสงบทางจิตใจ การเข้าฉานเป็นการสร้างภพภูมิใหม่เสวยสุขที่ไม่มีการเบียดเบียนตัวเองและคนอื่น

ฉานเป็นการเกิดขึ้นโดยมีกามาวจรมหากุศลญาณสัมปยุตจิตเป็นฝ่ายกระตุ้นเตือนและมีสังขารจัดแต่งอารมณ์แนวคิดใหม่ โดยเอาเจตสิกฝ่ายดีเพ่งสู่อารมณ์แทนเจตสิกฝ่ายชั่ว เป็นการปล่อยให้เจตสิกฝ่ายชั่วไม่มีที่เกาะเป็นการบีบอัดให้เจตสิกฝ่ายชั่วนิ่งอยู่เฉย ๆ เรียกว่า ช่มกิเลสหรือวิกขัมภนปหาน

อารมณ์กัมมัฏฐานที่ทำให้เข้าฉาน ได้มี ๓๐ อย่าง คือ กสิณ ๑๐ เขารูปฉาน ได้ทั้ง ๔ อสุภะ ๑๐ เข้าได้แก่ปฐมฉาน และกายคตาสติ ๑ เข้าได้ปฐมฉานและสามารถพัฒนาจนเข้าได้ถึงจตุตถฉาน อานาปานสติ ๑ เขารูปฉาน ได้ทั้ง ๔ ฉาน พรหมวิหาร ๓ ข้างต้นเข้าได้ ถึงตติยฉาน พรหมวิหารข้อที่ ๔ เข้าได้เฉพาะจตุตถฉาน และอรูปรูป ๔ เข้าได้เฉพาะอรูปรูปฉาน

ฉานในทัศนะพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น มีลักษณะที่เกิดจากกุศลกรรมเกิดในมโนทวารอย่างเดียว ฉานยังทำให้เกิดความพิเศษขึ้น เช่น มีประสาทหูประสาทตา ผ่องใส เกิดเป็นหุทิพย์คาทิพย์ ได้ยินเสียงชัดเจนและไกล มองเห็นภาพชัดเจนและได้ไกล มีใจผุดผ่องเป็นทิพย์ สามารถรู้เห็นอดีตอนาคตของตนเองและคนอื่นได้และรู้ใจคนอื่นได้ การเข้าฉานทำให้สามารถเข้าเสวยสุขขั้นสุดยอดได้ เป็นความสุขชนิดที่เรียกว่า สัตถุญาเวทิตนิโรธ หรือดับฉาน จิตที่อยู่ในจตุตถฉานทำให้เกิดปัญญาพิเศษ ที่เรียกว่าญาณ หรืออัสวักขยญาณ มองเห็นอริยสัจ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทำให้สิ้นอัสวกิเลส บรรลุพระนิพพานเป็นพระอรหันต์ได้ จากการสืบค้นที่เกิดของฉานก็พบตรงที่ว่าญาณ เป็นจุดเริ่มต้น รู้เห็นแนวทางอันเป็นกุศลส่งผลให้เกิดความสุขสงบ แล้วมีการจัดแต่งที่

เรียกว่าสังขารขึ้นมาใหม่ ที่ชื่อว่าวิคกวิจารณ์ปรุงแต่งวิญญาณหรือการรับรู้ให้อยู่กับรูปนามที่ทำให้เกิดความสงบทางจิตได้ง่าย หรือที่ไม่ก่อให้เกิดอกุศลทำให้เกิดอายตนะและผัสสะเฉพาะในทางเดียว คือ ทางมโนทวารเท่านั้น ทำให้เกิดสุขเวทนา ประเภท โนสัมผัสสชาเวทนา เมื่อเกิดสุขเวทนาทำให้เกิดสมาธิที่เรียกว่า เอกัคคตาทำให้จิตสงบ ทำให้วิญญาณรับรู้ถึงความสุขสงบและสะสมไว้ในจิตเมื่อให้ผลก็ทำให้จิตผ่อนคลาย ส่งผลให้จิตสุขสงบ ร่างกายสุขสงบ ถ้าตายไปก็จะไปเกิดเป็นพรหมอยู่ในพรหมโลก คือ ภพภูมิของผู้สงบสุข แต่ถ้าหากว่า ทำมาให้เป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาพิจารณาพระไตรลักษณ์เกิดญาณบรรลุเป็นพระอริยบุคคลก็จะกลายเป็นพระอริยบุคคลที่มีมณีสันกิเลสและสามารถเข้าฌานเสวยสุขในปัจจุบันที่เรียกว่า ทิฐฐมมสุขวิหารธรรมได้และถ้าบรรลุเป็นพระอรหันต์ก็จะปรินิพพานในชาตินั้น ไม่เกิดให้เป็นทุกข์อีกต่อไป

การเข้าฌานเบื้องต้นนั้นมีลักษณะเป็นการข่ม แต่เมื่อสนิทแล้วกลับกลายเป็นความเคยชินเป็นปกตินิสัย จนกลายเป็นจิตใจที่เป็นเอง คือ จิตใจจะเป็นไปตามแรงเจตนาโดยอัตโนมัติ และการเข้าฌานนั้นเป็นการลดความคิดจากความกดดันทั้งจากบุคคลอื่นและจากตัวเอง นั่นคือเมื่อเข้าฌานตั้งแต่ปฐมฌานไปความคิดจะคลายออกไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งเข้าสู่เวทัญญานาสัญญายตนจะไม่เกิดความคิดเลยแต่ยังมีสำนึกอยู่เล็กน้อยที่สงบราบเรียบ

จากการสืบร่องรอยเรื่องการส่งผลและการแปรผล หรือคุณแห่งฌานนั้นปรากฏผลทำให้ทราบว่า จุดมุ่งหมายของฌาน คือ ความสุขสงบเป็นสุขที่เสพเสวยในปัจจุบัน หรือทิฐฐมมสุขวิหารอันเป็นผลของฌานและฌานส่งผล ๓ ลักษณะ คือ

๑. ฌานส่งผลทางด้านจิตใจทำให้เกิดความสงบสุข ลักษณะของความสุขสงบนี้เองเป็นลักษณะของพระพรหมอันเป็นคุณสมบัติภายในจิตใจของผู้เข้าฌาน เป็นภาวะของพรหมโลกที่ปลอดภัยจากโลกียโลก และฌานป้องกันไม่ให้ผู้เข้าฌานได้รับภัยอันตราย

๒. ฌานส่งผลในแง่ให้ไปเกิดเป็นพรหมในพรหมโลกถ้าผู้มีฌานไม่เสื่อมเมื่อตายไปแล้วก็จะไปเกิดเป็นพระพรหมในพรหมโลก

๓. ฌานส่งผลต่อบุคคลผู้เกี่ยวข้องทำให้ได้รับผลแห่งฌานเช่นกันแต่ผู้ที่เกี่ยวข้องมีระดับจิตที่ไม่สามารถรับกระแสฌานจิตโดยตรงได้ จึงได้รับผลเป็นวัตถุแทนเมื่อบุคคลทำบุญกับผู้เข้าฌานผู้ทำบุญก็จะได้รับผลานิสงส์นั้นด้วยภายในวันนั้น หรืออย่างช้าภายใน ๗ วัน ตามความหนักเบาของการทำบุญ เปรียบเหมือนการใช้น้ำมันมีเงินน้อยก็จ่ายได้เร็ว ถ้าน้ำมันมากก็รอระยะเวลาในวันต่อ ๆ ไป

สำหรับการแปรผลของฌานเป็นไปทำนองนี้คือ

๑. ปฐมฌานเป็นฐานของทุติยฌาน ฯลฯ เวทัญญานาสัญญายตนเป็นฐานให้เข้านิโรธสมาบัติ

๒. จตุตถฌานเป็นฐานในการเข้าอรุณมานทั้ง ๔ ตามลำดับ และเนวสัจญยานาสัจญยาตณ เป็นฐานให้เข้าสัจญญาเวทิตนโรธ

๓. จตุตถฌานเป็นฐานให้เกิดความรู้ คือ อภิญญา ในการรับรู้กายวิภาคจิตวิภาค การแสดง ฤทธิ์ การมีหุทิพย์ คาทิพย์ มีใจทิพย์รู้ใจของคนและคนอื่นได้ รู้อดีต อนาคต ปัจจุบัน รู้การเกิดขึ้น ของสัตว์ทั้งหลายที่เป็น ไปตามกรรม และรู้วิธีทำให้สิ้นอาสวะกิเลส ในการสร้างพลังจิตอันยิ่งยวด คืออภิญญาจิตได้ อภิญญาชนิดนี้ทำให้บันดาลฤทธิ์ได้ทำให้เกิดหุทิพย์คาทิพย์ อันเนื่องมาจากการ ขยายปฏิภาณนิมิตมีลักษณะคล้ายเครื่องรับ - ขยาย - ส่งสัญญาณภาพ และเสียง เช่น โทรทัศน์และ โทรศัพท์และ จิตใจที่ขยายนิมิตครอบทั้งจักรวาลหรือหลาย ๆ จักรวาล สามารถรู้ความคิดของสรรพ สัตว์ได้ ในส่วนของจิตใจนั้นเมื่อมานลาภี เข้ามานานาน ๆ พลังจิต ก็จะถูกจัดระเบียบโดยมีนิมิตจาก กสิณ เป็นอารมณ์ ประภอยู่เป็นอันเดียวกันกับจิต ฌานในจตุตถฌานเป็นสภาพที่สงบราบเรียบเป็น อุเบกขาจิต ทำให้สามารถพิจารณา พระไตรลักษณ์ของรูปนาม ได้ดี อุเบกขาจิตในจตุตถฌานนี้เองที่ พระพุทธองค์ทรงน้อม ไปเพื่ออุปเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณรู้อดีตอนาคต จุขุปาตญาณ ญาณรู้จุติ และอุปบัติ และอัสวักขยญาณ คือ ญาณในการทำกิเลสอาสวะให้สิ้นไป

๔. จตุตถฌานเป็นฐานน้อมนำจิตเข้าสู่นิพพานธาตุได้

๕. ผู้ที่เข้าฌานในแต่ละฌานสามารถจะพิจารณาองค์ฌานในเชิงวิปัสสนาจนสามารถบรรลุ เป็นพระอรหันตบุคคได้ เฉพาะในเนวสัจญยานาสัจญยาตณต้องออกจากฌานมาก่อนจึงพิจารณาได้ เพราะฌานนี้ ละเอืดยประณีตมากจนไม่สามารถพิจารณา ไตรลักษณ์ได้

ส่วนโทษของฌาน คือ ฌานเป็นสังขตธรรม เป็นสิ่งที่สร้างขึ้นเพื่อยกระดับจิตให้สูงขึ้น จึงตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ ฌานจึงมีข้อเสีย คือ เป็นสิ่งไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

กสิณ ๑๐ อย่างเป็นอุบายในการแก้ปัญหาเรื่องความคิดเบี่ยงเบนของจิต กล่าวคือที่เป็น มหาภูตทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน น้ำ ไฟ และลม เป็นการเปลี่ยนราคจริต แนวคิดที่จะสื่อให้ผู้ปฏิบัติมองเห็น ร่างกายเป็นเพียงธาตุที่ประสมกันเท่านั้น ส่วนวรรณกสิณ เป็นการแก้โทสจริตสื่อให้มองเห็นความ งามของธาตุทั้ง ๔ โดยรวมแล้วเป็นการแก้จริตให้เข้าสู่ภาวะที่เป็นกลาง

การใช้สุภกรรมฐานในการเพ่งฌานนั้นเป็นการแก้นิสัย หรือพฤติกรรมของจิตที่เบี่ยงเบน ไปในทางราคะ คือ ความกำหนัดในเพศตรงข้ามหรือการติดอยู่ในร่างกายของคนให้มองเห็นเป็น เพียงซากศพ คือ จากที่จิตใจยึดมั่นกำหนดรักใคร่ในร่างกายก็จะทำลายความยึดมั่นในตัวตนลงและ เมื่อเพิ่มพรหมวิหารเข้าโดยเพ่งสรรพสัตว์ในใจก็จะทำให้จิตใจ ชุ่มซาบเกิดความรักเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาต่อผู้อื่น

สรุปเนื้อหาจากการศึกษาเรื่องฉันททำให้ทราบถึงภาวะของผู้เข้ามาได้ ดังนี้

ผู้เข้ามา เรียกว่า ฉานินบุคคล หรือฉานลาภินบุคคล ภาวะของผู้เข้ามาพอจะจำแนกออกได้ เป็น ๓ อย่าง ดังนี้

๑. ภาวะทางปัญญา ภาวะทางปัญญาของผู้เข้ามา เนื่องต้นพิจารณาจากองค์ธรรม คือ วิทก วิจารณ์ ซึ่งเป็นตัวแปรของสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ เป็นความนึกคิดหรือความคิดความอ่าน ในทางที่ตรง สามารถแยกแยะความดีความชั่วได้อย่างชัดเจน เช่น การทำบุญทำทาน มีผลเป็นสุข การทำชั่วทำบาปมีผลเป็นทุกข์ เป็นต้น เป็นภาวะจิตที่ไม่มีความสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เรียกได้ว่า มีสัมมาทิฏฐิ ระดับ โลกิยะพร้อม

๒. ภาวะทางจิต ภาวะทางจิตของผู้เข้ามา หรือผู้ได้ฉานเนื่องต้น พิจารณาจากองค์ธรรม คือ ปีติสุข เป็นภาวะจิตที่พ้นจากความพยายา ความอาฆาตมาดร้าย ความรุนแรง ไม่ตกเป็น อารมณ์ใฝ่เค้นของอารมณ์ โกรธ หลอยยินดีกับความอยู่ดีมีสุขของคนอื่น มีจิตใจที่ปลอดโปร่ง เชือกเย็น ไม่มีความกระวนกระวาย มีสุขภาพจิตดีพิจารณาจากอุเบกขา เป็นภาวะจิตที่วางเฉยเป็น กลางพร้อมที่จะน้อมจิตไปตรัสรู้ธรรมได้

๓. ภาวะทางความประพฤติ ภาวะทางความประพฤติ พิจารณาจากเอกัคคตา ผู้ที่เข้ามา หรือมีฉาน เป็นผู้มีความประพฤติทางกายวาจาใจ เรียบร้อย การกระทำอยู่ในกรอบของศีลธรรม เป็นผู้ประสานประโยชน์ ฝึกฝนในความสามัคคี มุ่งความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มองโลกในเชิงสร้างสรรค์

โดยภาพรวมแล้ว ฉานตามหลักพระพุทธศาสนาเบื้องต้น ได้แก่ วิธีการแก้ปัญหาย่อยๆ ปัญหาโรคทางจิตและวิญญานเบื่องปลายเมื่อผู้เข้ามาบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์แล้วกลับ กลายเป็นว่าฉานเป็นวิธีการเข้าเสวยสุขทางใจโดยพระพุทธองค์ทรงอนุโลมอุปมาทั้ง ๔ เข้าด้วย อันเป็นบาทฐานเข้าสู่โรธสมาบัติ

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

สำหรับข้อเสนอแนะของการวิจัย คือ การเปิดโอกาสให้มีการเสนอแนะเพื่อให้มีการทำ การวิจัยและการปฏิบัติให้เกิดผล ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น ๒ ข้อ คือ

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) องค์กรหรือหน่วยงานทางพุทธศาสนาหรือที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาควรส่งเสริมให้ ประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะพุทธศาสนิกชน ได้ศึกษาปฏิบัติในหลักธรรมอย่างจริงจัง

๒) คณะสงฆ์ในฐานะผู้ปกครอง บริหารการศึกษาของพระภิกษุสามเณร ควรส่งเสริมการ ปฏิบัติวิปัสสนาธุระอย่างจริงจังเพื่อความก้าวหน้ามั่นคงของพระพุทธศาสนา

**๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย**

ในอนาคตเพื่อความรู้กว้างขวางยิ่งขึ้นของการศึกษาเรื่องฉนวนผู้ศึกษาคควรวิจัยเรื่องต่อไปนี้

- ๑) การศึกษาเรื่องฉนวนในพุทธศาสนาเปรียบเทียบกับคำสอนเรื่องฉนวนในศาสนาพราหมณ์
- ๒) การศึกษาเรื่องฉนวนในพุทธศาสนาเปรียบเทียบกับคำสอนเรื่องฉนวนในลัทธิเชน



## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕. เล่มที่ ๘, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๗, ๑๘, ๑๙, ๒๐, ๒๑, ๒๒, ๒๓, ๓๑, ๔๗, ๖๕, ๗๕ และ ๗๘. จัดพิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ ๒๐๐ปี และพระราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

#### ข้อมูลทุติยภูมิ

##### ๑) หนังสือทั่วไป

ทวีวัฒน์ ปุณฺทริกวินวัฒน์, ดร. เซ็นและสังคมณีปุ่น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ก้าวหน้าโรงพิมพ์ก้าวหน้า, ๒๕๑๔.

นายวรรณสิทธิ์ ไวทยเสวี. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ทิพยวิสุทธิการพิมพ์, ๒๕๔๑.

\_\_\_\_\_ พระอภิธรรมมัตถสังคหะ วิถีวิมุตตสังคหวิภาค. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๔.

พระญาณวโรดม. ศาสนาต่าง ๆ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กิตติวรรณ, ๒๕๓๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพมหานคร : ศิริวัฒนาอินเตอร์พรีน, ๒๕๔๖.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. ปฐมนิเทศปาฐกถาแปล เล่ม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_ พระสัมมปัทมฐกถาแปล ภาค ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

\_\_\_\_\_ พระสัมมปัทมฐกถาแปล ภาค ๕. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

\_\_\_\_\_ พระสัมมปัทมฐกถาแปล ภาค ๖. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

\_\_\_\_\_ .พระธัมมปัทฏฐกถา แปล ภาค ๘. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

\_\_\_\_\_ .สุทธิมคฺคสุส ปจโม ภาค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

\_\_\_\_\_ .วิสุทธิมคฺคสุส ทุตติโย ภาค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

\_\_\_\_\_ .วิสุทธิมคฺคสุส ตติโย ภาค. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

วิทย์ เทียงบูรณะธรรม, คร. พจนานุกรมไทย-อังกฤษ. ม.ป.พ., ๒๕๒๑.

วิทยา ศักยาลินันท์, ผศ.ดร. ศาสนาอินดู. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,  
๒๕๔๕.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏ  
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

สุนทร ณ รังสี, รศ.ดร. ปรัชญาอินเดีย : ประวัติและลัทธิ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๐.

พระอุครคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) และรศ.ดร. จำลองสารพัฒน์ก. พจนานุกรมบาลีไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๓.  
กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๒๗.

## ๒) วิทยานิพนธ์

พระมหาจรัญ คมภิโร (อับแสง). “การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องความสุขตามทัศนะปรัชญาสุขนิยมกับ  
พระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย  
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาธีรยุทธ์ ธีรขุดโต (เกษรสุนทร). “อารมณ์สมถกรรมฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์  
ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระรัตน์ สมนัดจิตโต (ขาวชา). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิเวศน์ในพระพุทธศาสนา”. วิทยานิพนธ์  
ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาชริรากร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิเวศน์ในพระพุทธศาสนา”.  
วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,  
๒๕๔๘.

พระสมุห์ไมตรี สุวโจ (ศรีแก้ว). “การศึกษาเรื่องสัมมาสมาธิตามหลักอริยมรรคในพระพุทธศาสนาเถรวาท”.  
วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,  
๒๕๕๐.

พระมหาสมศักดิ์ ฐมฺม โชติโก (ธรรมโชติ). "ศึกษาเปรียบเทียบหลักจริยศาสตร์ของพุทธเถรวาทกับขงจื้อ".  
วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,  
๒๕๕๐.





## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล : นายอุดม เครือศรี  
วัน เดือน ปีเกิด : ๗ สิงหาคม ๒๕๐๘  
ชาติภูมิ : บ้านโคกพระ ๕๑ หมู่ ๖ ตำบลนาดี อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์  
ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดต้นไทรย์ ซอยอ่อนนุช ๒๘ แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร

### การศึกษา

พ.ศ. ๒๕๒๕ : ประถมศึกษา (ป.๖) โรงเรียนบ้านโคกพระ จังหวัดสุรินทร์  
พ.ศ. ๒๕๒๘ : นักรรรมชั้นเอก (น.ร. เอก) วัดกลางปริยัติโกศลวิทยา  
พ.ศ. ๒๕๒๘ : การศึกษาระดับ ๔ โรงเรียนศึกษาผู้ใหญ่วัดกลางปริยัติโกศลวิทยา  
พ.ศ. ๒๕๓๖ : เปรียญธรรม ๗ (ป.ธ. ๗) วัดกลางปริยัติโกศลวิทยา  
พ.ศ. ๒๕๓๖ : พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาวิชาศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

