

ศึกษาหลักการเจริญจตุรารักขกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

A STUDY OF THE PRINCIPLE OF THE FOUR PROTECTIONS
IN MEDITATION (CATURĀRAKKHAKAMMAṬṬHĀNA)
IN THERAVĀDA BUDDHIST SCRIPTURES

พระมหาอคม สุมงฺคโธ (คุณสถิต)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ศึกษาหลักการเจริญจตุรารักษกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

พระมหาอาคม สุมงฺคโล (คุณสถิต)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A STUDY OF THE PRINCIPLE OF THE FOUR PROTECTIONS
IN MEDITATION (CATURĀRAKKHAKAMMAṬṬHĀNA)
IN THERAVĀDA BUDDHIST SCRIPTURES**

Phramahā Arkom Sumanghalo (Kunsathit)

A Thesis Submitted in Partial Fullfilment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Vipassanā Meditation)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

.....

(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ประธานกรรมการ

(พระครูใบฎีกาภานิตย์ เขมคุตโต)

..... กรรมการ

(พระศรีสุธรรมมุณี)

..... กรรมการ

(พระศรีธีรวงศ์)

..... กรรมการ

(พระมหาสุรชัย วราสโภ)

..... กรรมการ

(ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาสุรชัย วราสโภ ประธานกรรมการ

พระศรีสุธรรมมุณี กรรมการ

ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาหลักการเจริญจตุรารักษกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัย : พระมหาอาคม สุมงคลโต (คุณสถิต)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาสุรชัย วราสโก ป.ธ.๗, พธ.บ., M.A., Ph.D.

: พระศรีสุธรรมมุนี ป.ธ.๘, พธ.บ., พธ.ม.

: ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล ป.ธ.๕, พธ.บ., ศษ.ม.

วันสำเร็จการศึกษา : ๑ / เมษายน / ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาหลักการเจริญจตุรารักษกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักจตุรารักษกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และ ๒) เพื่อศึกษาหลักการเจริญเมตตาภาวนา สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ รวมทั้งเอกสารที่เกี่ยวข้อง และเรียบเรียงบรรยายตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

จากการศึกษาพบว่า กัมมัฏฐาน ๔ หมวด คือ ๑) พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ๒) อสุภกัมมัฏฐาน การพิจารณาร่างกายตนและผู้อื่น ว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม ๓) มรณานุสสติ นึกถึงความตายอันจะมีแก่ตนเป็นธรรมดา ๔) การเจริญเมตตา การแผ่ไมตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า ได้ชื่อว่าจตุรารักษกัมมัฏฐาน เพราะกัมมัฏฐานทั้ง ๔ หมวดนี้เป็นกัมมัฏฐานที่เกื้อหนุนและสนับสนุนกัมมัฏฐานหมวดอื่น ๆ ให้ปฏิบัติได้สะดวกได้ยิ่งขึ้น

จตุรารักษกัมมัฏฐาน เรียกอีกอย่างว่า สัพพัตถกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่ต้องการในที่ทั้งปวง คือ เหมาะที่จะใช้เป็นพื้นฐานของการเจริญกัมมัฏฐานทุกอย่าง เป็นหลักปฏิบัติเบื้องต้น ที่ผู้เริ่มปฏิบัติควรกระทำเป็นอันดับแรก เพื่อเจริญคุณความดีที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วยความไม่ประมาท

สำหรับเมตตาภาวนานั้น พบว่าเมื่อปฏิบัติจนเกิดอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว จากนั้นผู้ปฏิบัติกำหนดองค์ฌานที่ ๓ หมายถึง ปิติ ความอิ่มในอารมณ์ ปราบความพยายาม ได้แก่ ความเมตตาตนเอง เพราะเมตตาเป็นปฏิปักษ์ต่อความโกรธ เมื่อเมตตาเกิดขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติกำหนดองค์ธรรมดังกล่าวโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดความรู้แจ้งในองค์ธรรม ซึ่งปัญญานี้เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา การเจริญอย่างนี้ สมณะเกิดก่อนแล้ววิปัสสนาเกิดตามมา ท่านจึงกล่าวว่าการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีสมณะเป็นบาทฐาน

ดังนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาที่มีอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิเป็นบาท เชื่อว่า สมถยานิก
หมายความว่า ผู้ปรารถนาจะบรรลุธรรม ควรพยายามเจริญฌานขั้นใดขั้นหนึ่งในฌาน ๔ ในปัจจุบัน
ขณะ ให้เกิดความชำนาญเพื่อใช้เป็นบาทของวิปัสสนา ซึ่งการปฏิบัติอย่างนี้ย่อมทำให้มรรคผล
เกิดขึ้นได้

Thesis Title : A Study of the Principle of the Four Protections in Meditation
(Caturārakkhakammaṭṭhāna) in Theravāda Scriptures

Researcher : Phra Mahā Arkom Sumangkhalo (Kunsathit)

Degree : Master of Arts (Vipassanā Meditation)

Thesis Supervisory Committee

: Phra Mahā Surachai Varasabho Pali VII, M.A., Ph.D.

: Phra Sri Sudhammamuni Pali VIII, B.A., M.A.

: Asst. Prof. Wate Bannakornkul Pali IX, B.A., M.A..

Date of Graduation : 1 / April / 2012

Abstract

The objectives of the thesis entitled “A Study of the Principle of the Four Protections in Meditation (Caturārakkha-kammaṭṭhāna)” in Theravāda Scriptures” are 1) to study the principles and techniques used in the Four Protections in the Buddhism’s Theravāda meditation and, 2) to study the practice’s principle of the Loving-Kindness meditation.

This qualitative study is focused on the text about Caturārakkha-kammaṭṭhāna and related dhamma as stated in the Tepitaka (Triple Gems), Atthakathā (Commentaries), Tika (Sub-Commentaries) and others Buddhist texts. Moreover, the principle of practicing the Loving-Kindness Meditation for Vipassanā-bhāvanā is specifically studied.

The researcher has found that Caturārakkha-kammaṭṭhāna is both the Dhamma and practicing principles. It protects practitioners from being influenced by defilements (Kilesa). There are four ways which Caturārakkha-kammaṭṭhāna or the Four Protections in Meditation can be practiced, i.e. 1) Buddhānussati (the recollection of the Buddha), 2) Asubha-kammaṭṭhāna (contemplation on foulness of oneself and other’s bodies), 3) Maranassati (contemplation on the 32 impure parts of the body). and 4) Mettā, (contemplating the loving-kindness, having the mind that is inspired by kindness and wanted to do good deed for all human and animals),

Caturārakkha-kammaṭṭhāna can also be called Sabbatthagā-kammaṭṭhāna, a kind of meditation needed everywhere because it is suitable to be the base for any kind of meditation-

practice and is the basic principle that beginners should do first so he could carelessly develop his own good deed.

The researcher also found that after Loving-Kindness Meditation is practiced until the Upacārasamadhi (access concentration) or Appanā-samādhi (attainment concentration) is reached, then practitioners enter into the third jhāna (absorption). At this stage, the practitioner is filled with rapture and loving-kindness which can suppress his own ill-will because loving-kindness is opponent to anger. Loving-kindness meditation is suitable to be practiced by those with Dosacarita (one of hating temperament). After the loving-kindness has arisen, the practitioner realizes the Tilakkhana (the Three Characteristics) because anger or hatred can stay no more. Thus the practitioner attains the Vipassanā-bhāvanā Wisdom. To begin with Samatha meditation then lifts one's mind up to Vipassanā-bhāvanā (insight meditation) is called the Samatha-base. This would lead practitioners to Magga, the Path.

It can be concluded that: Vipassanā-bhāvanā practitioners who have Upacārasamadhi (access concentration) or Appanā-samādhi (attainment concentration) as their base is called the Samathayānika. This means that whoever needs to gain the Insight should try one of the four Jhana-base ways because such Jhana serves as Vipassanā-bhāvanā's base.

กิตติกรรมประกาศ

กราบขอบพระคุณ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม) ผู้ก่อตั้งสถาบันและสร้างสรรค์ผลงานอันทรงคุณค่าทางพระพุทธศาสนาในประเทศไทย ผู้เปี่ยมด้วยเมตตา กรุณาอย่างสูงที่ให้โอกาสได้เข้าศึกษาปริญญาโทสาขาวิปัสสนาภาวนา อันเป็นการเผยแผ่ความรู้ด้านวิชาการและปฏิบัติการในทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง นอกจากนี้ยังได้สนับสนุนทุนการศึกษาอย่างต่อเนื่องด้วยดีเสมอมา

ขอบคุณสำนักปฏิบัติธรรมศาสนาเขกดำ (สำนักมหาสิ ษยาตอ) โดยมีท่านอาจารย์ สยาตอ อุ จาญิตะ (U Jattila) พระวิปัสสนาจารย์ ผู้สอนกัมมัฏฐาน ณ เมืองย่างกุ้ง ประเทศสหภาพเมียนมา ที่ให้สถานที่พักและให้การอบรมสั่งสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตลอดถึงเพื่อนนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา รุ่น ๓ /๒๕๕๐ ทุกรูป/คน ที่เป็นกำลังใจในระหว่างปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๖ เดือนด้วยกัน

นอกจากนี้ ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระมหาสุรชัย วราสโก พระศรีสุธรรมมุนี และเจริญพรขอบคุณ ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล และ ดร.ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธี ที่สละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษา ชี้แนะ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์

ขอแสดงความชื่นชมยินดีในความรักและปรารถนาดีทุกอย่างที่ได้รับจากคณะศรัทธาญาติโยม ดร.แม่ชีทศพร เทวาพิทักษ์ธรรม, คณะญาติโยมวัดประยูรวงศาวาส และบริษัทการบินไทยที่สนับสนุนค่าเดินทาง ตลอดถึงผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ที่ให้โอกาสผู้วิจัยได้เดินทางไปเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน ณ ประเทศพม่า จนทำงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จตามวัตถุประสงค์

ถ้าหากมีความผิดพลาดในการรวบรวมและเรียบเรียงทั้งหมดล้วนแต่เกิดจากโทษในวิญญูะทั้งสิ้น มิได้มีผู้ใดที่ควรรับโทษแม้แต่น้อยนิด บุญกุศลทั้งหมดที่เกิดขึ้น ข้าพเจ้าขอน้อมถวายบูชาแด่พระรัตนตรัย บิдамารดา พระอุปัชฌาย์อาจารย์ทุกท่าน ขอความเจริญรุ่งเรืองในธรรม จงมีแต่ผู้มีพระคุณทั้งหลาย

พระมหาอาคม สุมงฺคโล (คุณสถิต)

วันที่ ๑ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕

สารบัญ	
เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๖
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๘
บทที่ ๒ จตุรารักษกัมมัญฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๕
๒.๑ นิยามความหมาย	๕
๒.๒ ประเภทของจตุรารักษกัมมัญฐาน	๑๓
๒.๓ จตุรารักษกัมมัญฐานในคัมภีร์	๑๓
๒.๓.๑. พระสูตรในพระไตรปิฎก	๑๓
๒.๓.๒. จตุรารักษกัมมัญฐานในคัมภีร์อื่น ๆ	๑๔
บทที่ ๓ หลักการเจริญจตุรารักษกัมมัญฐาน	๑๖
๓.๑ การเจริญพุทธานุสสติ	๑๖
๓.๑.๑ วิธีการเจริญพุทธานุสสติ	๑๗
๓.๑.๒ อานิสงส์ของการเจริญพุทธานุสสติ	๑๕
๓.๒ การเจริญอุสุภกัมมัญฐาน	๒๐

๓.๒.๑	ความหมาย	๒๐
๓.๒.๒	วิธีการเจริญอุทฺธมาตโกสุภกัมมัญฐาน	๒๑
๓.๒.๓	อานิสงส์ของการเจริญอุทฺธกัมมัญฐาน	๒๓
๓.๓	การเจริญมรณานุสสติ	๒๔
๓.๓.๑	วิธีการเจริญมรณานุสสติ	๒๔
๓.๓.๒	อานิสงส์ของการเจริญมรณานุสสติ	๓๖
๓.๔	การเจริญเมตตา	๓๗
๓.๔.๑	วิธีการเจริญเมตตา	๓๘
๓.๔.๒	อานิสงส์ของการเจริญเมตตา	๔๖
บทที่ ๔	เมตตาภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนา	๔๘
๔.๑	นิยามความหมายวิปัสสนา	๔๘
๔.๒	อารมณ์วิปัสสนา	๔๙
๔.๓	การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน	๕๐
๔.๔	เมตตาภาวนาในการเจริญวิปัสสนา	๕๖
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๖๓
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๖๓
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๖๗
บรรณานุกรม		๖๙
ภาคผนวก		๗๓
ประวัติผู้วิจัย		๗๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๘/๓/๓๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขุขนุชวคค พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่มที่ ๘ ข้อที่ ๓ หน้า ๓๖, ที.สี. (ไทย) ๘/๑๓๐/๕๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๘ ข้อที่ ๑๓๐ หน้า ๕๖

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปนิบาต	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปนิบาตปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ส.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคตวรรคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย นิตยวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อ.ท.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.ต.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ตุกนิบาตปาติ	(ภาษาบาลี)
ข.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิเทศ	(ภาษาไทย)
ข.จ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย จุฬนิเทศปาติ	(ภาษาบาลี)
ข.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ปฎิสัมภิตามวรรค	(ภาษาไทย)
ข.อป.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อปทานปาติ	(ภาษาบาลี)
ข.ข.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ขุททกปาฐปาติ	(ภาษาบาลี)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังคปกรณ์	(ภาษาไทย)
อภิ.ป.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	บุคคลบัญญัติ	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๔๑๔/๓๐๘ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคตวิลาสินี มหาวคคอกุฏจกตา อรรถกถาภาษาบาลี เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๔๑๔ หน้า ๓๐๘

วิ.มหา.อ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	สมันตปาสาทิกา มหาวีภังค์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
วิ.ป.อ.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	สมนุตปาสาทิกา ปริวารวคคอกุฏจกตา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงคตวิลาสินี สีลภขนุชวคคอกุฏจกตา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงคตวิลาสินี มหาวคคอกุฏจกตา	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงคตวิลาสินี ปาฎิกวคคปาลี	(ภาษาบาลี)
ม.มู.อ.	(บาลี)	=	มชุฉิมนิกาย	ปปลยจสุทนี มูลปณณาสกอกุฏจกตา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ.	(บาลี)	=	มชุฉิมนิกาย	ปปลยจสุทนี มชุฉิมปณณาสกอกุฏจกตา	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.อ.	(บาลี)	=	มชุฉิมนิกาย	ปปลยจสุทนี อุปริพณณาสกอกุฏจกตา	(ภาษาบาลี)
ส.ส.อ.	(บาลี)	=	สัชชุตตนิคาย	สารตุดปฎกาสิณี สคาถวคคอกุฏจกตา	(ภาษาบาลี)
อง.ฉกุก.	(บาลี)	=	องคคุตตตนิคาย	มโนรตปุรณิ ฉกุกนิปาทอกุฏจกตา	(ภาษาบาลี)
อง.สตุตท.	(บาลี)	=	องคคุตตตนิคาย	มโนรตปุรณิ สตุตทนิปาทอกุฏจกตา	(ภาษาบาลี)
ช.ม.อ.	(บาลี)	=	ชุตททนิคาย	สทฐมมปฎชุโชติกา มหานิทเทสอกุฏจกตา	(ภาษาบาลี)
ช.ป.อ.	(ไทย)	=	สุดตันตปิฎก	ชุตททนิคาย สัทธัมมปฎกาสิณี ปฎิสัมภิทามรรคอรตถกตา	(ภาษาไทย)
อภิ.สง.อ.	(บาลี)	=	อภิธมมปิฎก	ธมมสงคณิ อฎฐสาสิณีอฎฐจกตา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.อ.	(บาลี)	=	อภิธมมปิฎก	วิภังค สมโมหวิโนทนีอฎฐจกตา	(ภาษาบาลี)

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยจะระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วมติ.ฎีกา (บาลี) ๒ / ๒๔๑ / ๑๑๐ หมายถึง วมติวินทนีฎีกา เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๒๔๑ หน้า ๑๑๐

วชิร.ฎีกา	(บาลี) =	วชิรพุทธิฎีกา	(ภาษาบาลี)
สารตถ.ฎีกา	(บาลี) =	สารตถทีปนีฎีกา	(ภาษาบาลี)
สารตถ.ฎีกา	(ไทย) =	สารัตถทีปนีฎีกา	(ภาษาไทย)
วมติ.ฎีกา	(บาลี) =	วมติวินทนีฎีกา	(ภาษาบาลี)
กงฺขา.ฎีกา.	(บาลี) =	กงฺขาวิตรณีปุราณฎีกา	(ภาษาบาลี)
มุล.ฎีกา	(บาลี) =	มุลสิกฺขาฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.ฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกาย ลินตฺตปฺปกาสนี สีลกฺขนฺธวคฺคฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.ฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกาย ลินตฺตปฺปกาสนี มหาวคฺคฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.อภิณฺวฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกาย สาธฺวิลาสนี สีลกฺขนฺธวคฺคอภิณฺวฎีกา	(ภาษาบาลี)
ชฺ.ธ.ฎีกา	(บาลี) =	ธมฺมปทมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.สงฺ.มุลฎีกา	(บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก ธมฺมสงฺคณฺมุลฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.มุลฎีกา	(บาลี) =	อภิธมฺมปิฎก วิงฺคมุลฎีกา	(ภาษาบาลี)

ง. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ปกรณ์วิเสส วิสุทฺธิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิสุทฺธิ (บาลี) ๒/๕๗๘/๑๗๐. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๕๗๘ หน้าที่ ๑๗๐

สงฺคห.	(บาลี) =	อภิธมฺมตฺตสงฺคห	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	(บาลี) =	วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์	(ภาษาบาลี)

จ. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกาปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ.มหาฎีกา	(บาลี) =	ปรมตฺตมณฺธุสา วิสุทฺธิมคฺคมมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.มหาฎีกา	(ไทย) =	ปรมตฺตมณฺธุสา วิสุทฺธิมรรคมหาฎีกา	(ภาษาไทย)
วิภาวินี.	(บาลี) =	อภิธมฺมตฺตวิภาวินีฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิภาวินี.	(ไทย) =	อภิธมฺมตฺตวิภาวินีฎีกา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิต เป็นธรรมชาติอันบุคคลรักษาได้ยาก อันบุคคลห้ามได้ยาก เพราะคตินรนอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายมีรูปเป็นต้น ไม่ดำรงอยู่ในอารมณ์เดียวได้ เหมือนทารกในบ้านผู้ไม่นั่งอยู่ด้วยอิริยาบถหนึ่ง คนผู้มีปัญญาข่อมทำจิตที่คตินรน กลับกลอก อันบุคคลรักษาได้ยาก ห้ามได้ยาก ให้ตรงดุจช่างศรดัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น จิตนี้ (อันพระโยคาวจรยกขึ้นจากอาลัย คือ กามคุณ ๕ แล้วโน้มไปในวิปัสสนากัมมัฏฐาน) เพื่อละบ่วงมาร ข่อมคตินรน ดุจปลาอันพรานเบียดยกขึ้นจากที่ อยู่ คือน้ำ แล้วโยนไปบนบก คตินรนอยู่ ฉะนั้น^๑

จิตมนุษย์ไม่บริสุทธิ์ เสรีหมองด้วยกิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นสิ่งที่ผลักดันให้ มนุษย์ทำความชั่วได้นานปีประการ ดังพุทธสุภาษิตว่า

“ปกัสสรมิทํ ภิกขเว จิตตํ ตยจ โข อากนฺตฺตฺเทหิ อุปฺกฺกิลเสหิ อุปฺกฺกิลฺลิจฺจ”^๒

ความว่า คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย! จิตใจนี้ใสเป็นประภัสสร แต่ทว่าเสรีหมองเพราะเกิด กิเลสที่เป็นอาคันตุกะจรมาเป็นคราวๆ

ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงเน้นการชำระจิตให้บริสุทธิ์เป็นเป้าหมายสูงสุด ดังตัวอย่าง พุทธคุณทั้ง ๓^๓ ประการ คือ พระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ ซึ่งเป็น พระคุณที่สำคัญเนื่องจากการตรัสรู้พระปัญญาอันยิ่ง หรือหมวดธรรมในมงคล ๓๘^๔ ประการ โดยเฉพาะหมวดธรรมเบื้องปลาย คือ จิตไม่หวั่นไหว จิตไม่เสรีหมอง จิตปราศจากธุลี และจิตเกษม

ส่วนศาสตร์สมัยใหม่ เช่น จิตวิทยา ก็ให้ความสำคัญต่อสุขภาพจิต องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า^๕ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่

^๑ คุรายละเอียดใน อภ.สตุตค. (บาลี) ๑๕/๒๘๖/๒๐๓.

^๒ คุรายละเอียดใน อภ.เอก. (บาลี) ๑๒/๕๕/๕๐.

^๓ คุรายละเอียดใน อภ.เอก. (บาลี) ๑๒/๕๕/๕๐.

^๔ คุรายละเอียดใน พุ.พ. (บาลี) ๒๕/๔/๒.

^๕ WHO : World Health Organization : ธรรมนูญขององค์การอนามัยโลก, ค.ศ. ๑๙๔๘. [ออนไลน์].

กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสบาย รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเอง ในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งทางจิตใจ สุขภาพจิตหมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ โดยจะเกิดขึ้นเมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่ง เช่น การเสียสละ การมีความเมตตา กรุณา หรือการเข้าถึงพระรัตนตรัย เป็นต้น ความสุขทางจิตเป็นความสุขที่ไม่ระคนกับความเห็นแก่ตัว แต่เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อนุญ้ยหลุดพ้นจากความมีตัวตน จึงมีอิสรภาพ มีความผ่อนคลาย เบาสบาย มีความปีติแผ่ซ่านไปทั่วมีความสุขอันประณีตและล้ำลึก หรือความสุขอันเป็นทิพย์ อันจะส่งผลดีต่อสภาวะทางกายและสังคมด้วย เพราะถ้าขาดสภาวะทางจิตวิญญาณ มนุษย์จะไม่พบกับความสุขที่แท้จริงและขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง ก็จะรู้สึกขาดและพร่องอยู่เรื่อยไป ต้องไปแสวงหาสิ่งอื่นมาเติม เช่น วัตถุต่างๆ ความฟุ้งเฟ้อ ยาเสพติดหรือความรุนแรงต่างๆ เป็นต้น

การปฏิบัติวิปัสสนาธุระเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนควบคู่กับคันถธุระ^๖ ซึ่งจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธานุสสนานั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธานุสสนั้น ผู้ปฏิบัติอาจเข้าถึงธรรมตามระดับต่างๆ กัน เร็วบ้างช้าบ้าง ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสถึงความแตกต่างแห่งปฏิปทาในการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน ว่าเกิดจากเหตุปัจจัยหลายอย่าง^๗

ตามหลักฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาแสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติธรรมหลายๆ ท่าน ต่างก็ได้รับการศึกษา ได้รับการชี้แนะวิธีปฏิบัติจากพระพุทธองค์ด้วยกันทั้งนั้น แต่เมื่อปฏิบัติแล้วการที่จะบรรลุมรรคธรรมนั้นย่อมแตกต่างกัน บางท่านสามารถบรรลุได้เร็ว บางท่านต้องใช้เวลาาน บางท่านไม่ต้องใช้ความพยายามมาก แต่บางท่านต้องใช้เวลาพยายามอย่างยาวนานกว่าจะบรรลุมรรคธรรมได้ เช่น พระจกขุपालเถระ^๘ ใช้เวลาหลายเดือนและต้องใช้เวลาพยายามอย่างมากกว่าจะบรรลุมรรคธรรมเป็นพระอรหันต์ได้

จตุรารักษกัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นหมวดกัมมัฏฐานที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และยังเหมาะแก่บุคคลทุกจริต เป็นเครื่องรักษา เครื่องป้องกัน โยคีผู้ปฏิบัติธรรม ไม่สะอึก ไม่กลัว เมื่อมีสภาวะธรรมต่างๆ เกิดขึ้น กล่าวคือ พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า อสุภกัมมัฏฐาน การพิจารณาร่างกายของเราให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม มรณานุสสติ การนึกถึงความตาย และการเจริญเมตตา การแผ่ไมตรีจิต คิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า

^๖ คุราลละเอียดยใน พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๓/๘๕.

^๗ คุราลละเอียดยใน อัง.จตุก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๓๔.

^๘ คุราลละเอียดยใน พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๔๐/๘.

โดยเฉพาะการเจริญเมตตาในจตุรารักษกัมมัฏฐาน จัดเป็นอัปมัถญา เป็นการแผ่โดยไม่ มีประมาณ ซึ่งจัดเป็นมหากุศลจิตเพราะสร้างให้เกิดจิตที่ประกอบไปด้วยองค์ธรรมอันงดงาม สะอาดและบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเข้าเจือปน เป็นอุบายอันหนึ่งที่จะฝึกฝน อบรมจิตให้สงบเป็น สมาน และอีกประการหนึ่ง การเจริญเมตตาเป็นการประกาศความเป็นมิตรกับบุคคล และสรรพสัตว์ ทั้งหลายอย่างไม่มีขอบเขต เพราะฉะนั้น การเจริญเมตตาจึงเป็นกัมมัฏฐานที่น่าจะมีความเหมาะสม กับสังคมในยุคปัจจุบันที่มีการดำเนินชีวิตแบบแบ่งแยก แข่งขัน เกิดความขัดแย้ง ขาดความเห็นอก เห็นใจ ขาดมิตรไมตรีต่อกัน หรือในพระพุทธศาสนาเรียกว่าขาดเมตตาธรรมนั่นเอง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาหลักการเจริญจตุรารักษกัมมัฏฐาน เฉพาะหมวดเมตตาใน การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา อันเป็นธรรมที่เกื้อหนุนผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานว่า มีความหมาย วิธีปฏิบัติ และเกื้อหนุนในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างไร เพื่อจะได้เป็นข้อมูลอันเป็นประโยชน์ใน การศึกษาปฏิบัติ และเพื่อการเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักในวงกว้างต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ก เพื่อศึกษาหลักจตุรารักษกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ข เพื่อศึกษาหลักการเจริญจตุรารักษกัมมัฏฐาน เฉพาะหมวดเมตตาภาวนาในการปฏิบัติ วิปัสสนากาวนา

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

จากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อมุ่งประเด็นเกี่ยวกับ ความหมายและความสำคัญของหลักจตุรารักษกัมมัฏฐาน ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยอาศัย ข้อมูลในพระไตรปิฎก ๒ ฉบับ คือ

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๕ และพระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๒

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาเนื้อหาจตุรารักษกัมมัฏฐานครั้งนี้ กำหนดขอบเขตเฉพาะในคัมภีร์ พุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งจะเน้นรวบรวมข้อมูลในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ชุด ๕๑

เล่ม ฉบับ-มหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๒ และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา วิสุทธิ-มรรค ปกรณ์วิเสสและตำราต่างๆ

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ก เพื่อศึกษาหลักจตุรารักษกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ข เพื่อศึกษาหลักการเจริญจตุรารักษกัมมัฏฐาน เฉพาะหมวดเมตตภาวนาในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ก กัมมัฏฐาน หมายถึง ฐานเป็นที่ตั้งของการทำงาน คืองานฝึกรวมจิต หรืองานกำจัดกิเลสออกจากจิตใจ

ข สมถะ หมายถึง ความสงบ หากหมายถึงวิธีปฏิบัติก็หมายถึง วิธีการทำจิตใจให้สงบ ได้แก่กัมมัฏฐาน ๔๐ วิธี แต่ถ้าหากหมายถึงตัวสภาวะ ก็แปลว่า ความสงบ ได้แก่ สมภาณี

ค วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด รูป-นาม, อริยสัจ เห็นโดยอาการต่างๆ มีเห็นไตรลักษณ์ ปฏิจสมุปบาท และปัญญาเห็นแปลกประหลาด (อศจรรยในสิ่งที่ได้เห็นในขณะที่ปฏิบัติ)

ฅ จตุรารักษกัมมัฏฐาน หมายถึง กัมมัฏฐานที่ควรรักษาไว้เป็นประจำ หรือ กัมมัฏฐานสำหรับอารักขาผู้ปฏิบัติมี ๔ อย่าง คือ

๑. พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
๒. อสุกกัมมัฏฐาน การพิจารณาร่างกายของเราให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม
๓. มรณานุสสติ การนึกถึงความตายอันจะมีแก่ตนเป็นธรรมดา
๔. การเจริญเมตตา การแผ่ไมตรีจิต คิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารตำราวิชาการ รวมทั้งรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนา คือ

ก คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎก ที่แสดงการฝึกอบรมจิตไว้หลายแห่ง เช่น พระสูตรตันตปิฎก ท่านแสดงไว้ว่า^๕ จิตนี้ผุดฟุ้ง แต่เราเสว้าหมองด้วยอุปกิเลสที่จรมา ปุถุชนผู้มีได้สติ ย่อมจะไม่ทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง ย่อมไม่มีการอบรมจิต ส่วนพระอริยสาวกผู้มีได้สติแล้ว ย่อมทราบจิตนั้นตามความเป็นจริง พระอริยสาวก ผู้มีได้สติ ย่อมมีการอบรมจิต จิตที่ได้รับการฝึกอบรมดีแล้ว ย่อมนำประโยชน์ให้เกิดแก่ผู้ปฏิบัติทั้งในการดำรงชีวิตประจำวัน และในการทำกิจต่าง ๆ

ในคัมภีร์พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย^๖ ท่านแสดงไว้ว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดถึงทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน ตามความเป็นจริง รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ เพื่อให้เกิดญาณและวิชา นำไปสู่ความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนถาวร ท่านเรียกว่า สมุจเฉท-วิมุตติ แปลว่า หลุดพ้นโดยเด็ดขาด

๒. คัมภีร์อรรถกถา^๗ แสดงไว้ว่า สมาธิ คือภาวะที่มีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต และไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี

๓. คัมภีร์วิมุตติมรรค พระอุปติสสเถระ^๘ แสดงไว้ว่า โยคีมีจิตบริสุทธิ์ บากบันมั่นคง ประกอบด้วยธรรมที่มีความสงบเป็นอนาสงส์ และอีกอย่างหนึ่ง สมาธิหมายถึงความไม่ยอมให้จิตของตนถูกลากไปตามแรงพายุคือราคะ เปรียบได้กับเปลวแห่งประทีปที่สว่างจ้าอยู่ด้านหลังพระราชวัง

ข งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑. พุทธทาสภิกขุ^๙ ให้ความหมายของสมาธิภาวนาไว้ในหนังสือ “วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา” ว่า การฝึกจิตให้สามารถใช้ประโยชน์ได้ แล้วใช้จิตนั้นให้ทำประโยชน์ให้มาก ให้ถึง

^๕ ที.ปา. (ไทย) ๑/๗๓, เอก-ทุก-ติก. (ไทย) ๑๒/๖/๓๔-๔๑., อัง.เอก. (ไทย) ๑/๑/๑๐๖.

^๖ ส.ม. (ไทย) ๕/๒/๔๐๔.

^๗ คูรายละเอียดยใน ม.ม.(บาลี) ๓๗/๓๗๖.

^๘ พระอุปติสสเถระ, คัมภีร์วิมุตติมรรค, แปลโดยพระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐.

^๙ พุทธทาสภิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุนทรสาส์น, ๒๕๓๖), หน้า ๕๔.

ที่สุดที่จิตจะทำได้ เพราะจิตเปรียบเหมือนกับสัตว์เถื่อนซึ่งไม่ได้รับการฝึก จะไปเอามาใช้งานไม่ได้ ต้องฝึกให้ยอมเสียก่อน ให้รู้เรื่องราวอารมณ์ต่างๆ เสียก่อน เมื่อฝึกแล้วจะใช้งานได้

๒. พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๑๔} ให้ความหมายของสมาธิไว้ในหนังสือ “สมาธิฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้” ว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิ คือ “จิตตตฺสเสกคฺคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกคฺคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

๓. พระธรรมกิตติวงศ์^{๑๕} กล่าวถึงการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา” ว่า เป็นอุบายวิธีที่หยุดความฟุ้งซ่านแห่งจิตซึ่งมักจะฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ กล่าวคือ หยุดความคิดของจิตไว้ โดยใช้สมาธิยึดตั้งอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในกัมมัฏฐาน ๔๐ กองมาบริกรรมจนกระทั่งจิตแนบแน่นในอารมณ์นั้น และสงบระงับไม่ฟุ้งซ่านต่อไป

๔. ดิข นัท ฮันท์^{๑๖} ได้ให้ความหมายของสติไว้ในงานวิจัย นายทิฆายูวัฒน์ สวัสดิ์ลือ “เรื่องการวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์” ว่า คือ การหยุด ความรู้สึกตัว การตื่นรู้ ความระลึกรู้ ความตระหนักรู้ การสักแต่ว่ารู้ ความใส่ใจ และความไม่ประมาท สติเป็นจิตที่สังเกตการณ์ และเป็นความสามารถในการดำรงอยู่กับปัจจุบัน

๕. รศ. ดร. สุจิตรา อ่อนค้อม^{๑๗} ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า การฝึกสมาธิถือเป็นการทำความดีขั้นสูงสุด และจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ การเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา อันได้แก่ การบรรลุนิพพาน ซึ่งประโยชน์ของสมาธิในแง่นี้คือ เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เพื่อทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งถึงขั้นทำลายกิเลสให้หมดสิ้นไปได้

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สมาธิฐานสู่สุขภาพจิตและปัญญาหยั่งรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๖), หน้า ๑.

^{๑๕} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ.๕, ราชบัณฑิต, พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา ฉบับ คำวัดที่ชาวพุทธควรรู้, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๑), หน้า ๕๘๑.

^{๑๖} อังใน นายทิฆายูวัฒน์ สวัสดิ์ลือ, “เรื่องการวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์”, ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (พุทธศาสนศึกษา : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ๗๖.

^{๑๗} รศ. ดร. สุจิตรา อ่อนค้อม, “การฝึกสมาธิ”, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้ากรู๊ป, ๒๕๔๕), หน้า ๔๐.

๖. นางสาวเสาวนิต ผลงกระโทก^{๙๔} ได้แสดงความคิดเห็นไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต” ว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐานสามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติได้ โดยเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญและแก้ปัญหาต่างๆ ของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อความสงบสุขของตนเอง ครอบครัว สังคมและมวลมนุษยชาติ

๗. พระมหานិพนธ์ มหาธมฺมรุกฺขิโต^{๙๕} ได้แสดงความคิดเห็นไว้ในงานวิจัย “เรื่องเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และพุทธทาสภิกขุ” ว่า กัมมัฏฐานเป็นงานสำหรับพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิและปัญญา เป็นเครื่องมือสำคัญในการปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ ความดับทุกข์ ผู้ปรารถนาจะเข้าถึงจุดหมายดังกล่าวจึงต้องศึกษาและปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๘. พระมหารุ่งเรือง รุกฺขิตฺตมฺโม^{๙๖} ได้แสดงความคิดเห็นไว้ในงานวิจัย “เรื่องผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” ว่า กัมมัฏฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น เรียกว่า จิตภาวนา การอบรมจิต หรืองานที่ทำให้จิตใจสูงขึ้นให้ประเสริฐขึ้น ไม่ปล่อยให้จิตว่างงาน เพราะถ้าปล่อยให้จิตว่างงานจะก่อให้เกิดความยุ่งยาก เป็นทาสของกิเลสที่กลุ่มมุ่มใจ จึงต้องฝึกจิตไม่ให้ว่างงานด้วยการให้จิตอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยงานเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์ซึ่งมีลำดับดังนี้

^{๙๔} นางสาวเสาวนิต ผลงกระโทก, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต”, หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๓), (บทคัดย่อ) หน้า ก.

^{๙๕} อ่างใน พระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรุกฺขิโต, “เรื่องเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก และพุทธทาสภิกขุ”, **ปริญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), (บทคัดย่อ) หน้า ก.

^{๙๖} พระมหารุ่งเรือง รุกฺขิตฺตมฺโม, “เรื่องผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **ปริญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), (บทคัดย่อ) หน้า ก.

ก ศึกษารวบรวมข้อมูลเรื่อง ศึกษาหลักสูตรารักขกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พ.ศ. ๒๕๓๕ พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.พ.ศ. ๒๕๒๕ และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา อรรถฎีกา วิสุทธิมรรค ปกรณ์วิเสสและตำราต่าง ๆ

ข วิเคราะห์ข้อมูล บรรยายพรรณนาเสนอผลงานผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง

ค แก้ไข ปรับปรุง ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ บรรยาย พรรณนาเสนอเป็นวิทยานิพนธ์

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ก ทำให้ทราบหลักสูตรารักขกัมมัฏฐาน ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ข ทำให้ทราบหลักการเจริญสูตรารักขกัมมัฏฐาน เฉพาะหมวดเมตตาอันเป็นธรรมที่สนับสนุนในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

บทที่ ๒

จตุรารักษกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาหลักการเจริญจตุรารักษกัมมัฏฐาน ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” นี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักจตุรารักษกัมมัฏฐาน และหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ รวมทั้งเอกสารที่เกี่ยวข้อง ซึ่งในบทนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการศึกษาตามลำดับ ดังนี้

๒.๑ นิยามความหมาย

๒.๒ ประเภทของจตุรารักษกัมมัฏฐาน

๒.๓ จตุรารักษกัมมัฏฐานในคัมภีร์

๒.๓.๑ พระสูตรในพระไตรปิฎก

๒.๓.๒ จตุรารักษกัมมัฏฐานในคัมภีร์อื่นๆ

พระพุทธองค์ตรัสว่า “จิตมีธรรมชาติดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก”^๑ ถ้าหากว่าไม่มีกัมมัฏฐานมาเป็นอารมณ์ ก็เสสก็จะจูงจิตไปในทางชั่วทางผิดได้โดยง่าย แต่ถ้าหากว่ามีกัมมัฏฐานมารักษาจิตเอาไว้ตามสมควร กัมมัฏฐานที่รักษาจิตไว้นี้ก็ช่วยรักษานุคคล ไม่ให้ตกไปสู่อำนาจของอารมณ์และกิเลสได้โดยง่าย ฉะนั้น เพื่ออบรมจิตดังกล่าวจำเป็นอย่างยิ่งต้องอาศัยกัมมัฏฐานที่เหมาะสม จตุรารักษกัมมัฏฐานจัดเป็นสัพพัตถกัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานที่พึงต้องการในที่ทั้งปวง หรือพึงใช้เป็นฐานของการเจริญภาวนาทุกอย่าง, กัมมัฏฐานที่เป็นประโยชน์ในทุกกรณี ใช้ได้กับทุกจริต และเป็นกัมมัฏฐานที่ครูบาอาจารย์ ผู้สอนกัมมัฏฐานมักจะพูดถึงก่อน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาหลักธรรมในจตุรารักษกัมมัฏฐาน ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑ นิยามความหมาย

คำว่า จตุรารักษกัมมัฏฐาน เป็นศัพท์สมาสกันระหว่าง จตุ (สี่) + อารกฺข (รักษา) + กัมมัฏฐาน (ที่ตั้งของการทำงาน) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

^๑ ดูรายละเอียดใน พ.ธ. (บาลี) ๑๗/๑๗/๑๕.

จุด แปลว่า สี่ (๔) ศัพท์มาจาก จุด ศัพท์สังขยา เป็นปุงลิงค์ ลง โย ปฐมวิกัตติฝายพหุ
วณะ เอา จุด กับ โย เป็น จุดโร^๒ ด้วยสูตรเป็นต้นว่า ติจตุนนุ ในเพราะ โย วิกัตติ แม้ของ จุด ศัพท์ ก็
เหมือนกัน ด้วย ตุ ศัพท์ ในสูตรนี้ว่า ตโต โยนโม ตุ เป็น โอ อักษรบ้าง แห่ง อุ ของ จุด ศัพท์ ด้วย
สูตรว่า เตสุ วุทธิ สูตรเป็นต้น^๓

รกข แปลว่า รักษา ถ้ามี อา นำหน้า แปลว่า การเฝ้ารักษา ดังนั้น รักษ ศัพท์มาจาก รกข
ธาตุ ในความหมายว่า รักษา ดูแล ตรงกับรากศัพท์ว่า ปาลเน มีตัวอย่างคือ อารกษา (การเฝ้ารักษา)^๔

คำว่า จตุรารักษา มาจาก จตุโร กับ อารกษา เป็นอสมมาตริกุสมาส^๕ วิเคราะห์ว่า
จตุโร อารกษา จตุรารักษา ความว่า การรักษาสี่

กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อูบายทางใจ
วิธีฝึกอบรมจิต^๖ (มี ๒ ประเภท คือ สมถะ และ วิปัสสนา) ในงานวิจัยนี้ศึกษากัมมัฏฐาน ๔ อย่างใน
กัมมัฏฐาน ๔๐ (กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหารปฏิญญีสัจจะ ๑ จตุธาตววัต
ถาน ๑ และอรูป ๔)

คำว่า กัมมัฏฐาน มาจาก กัมม กับ ฐาน เป็นฉฐฐิตัพปริสสมาส วิเคราะห์ว่า กมฺมานิ จานิ
กมฺมฏฺฐานิ ความว่า ที่ตั้งแห่งการงานทั้งหลาย ในทางพระพุทธศาสนามี ๒ อย่างคือ สมถะ กับ
วิปัสสนา เมื่อกล่าวถึงการปฏิบัติมีกัมมัฏฐาน ๒ คือ

๑) สัพพัตถกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่ต้องการในที่ทั้งปวง คือ เหมาะที่จะใช้เป็น
พื้นฐานของการเจริญกัมมัฏฐานทุกอย่าง มี เมตตา มรณานุสสติ และอสุภสังขยา

๒) ปาริหาริกัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานที่จะต้องบริหารประจำตัว^๗

^๒ พระมหานियม อุดตโม ป.ช.๓, หลักสูตรย่อบาลีไวยากรณ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เลียงเชียง,
๒๕๒๓), หน้า ๕๓.

^๓ พระพุทธปรัชญา, ปทรูปสิทธิ, แปลโดย พระมหาสมใจ ปญญาทีโป, (กรุงเทพมหานคร : เฉลิมชาญ
การพิมพ์, ๒๕๒๖), หน้า ๕๔.

^๔ พระมหาสมปอง มุทิโต, มูลนิธิธรรมศึกษา กัจจายนสูตร ธาตวนุกรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๖.

^๕ พระสัทธัมมสิริเถระ, สัทธัตถกจินตนาการศึกษาเชิงวิเคราะห์ไวยากรณ์บาลี, แปลโดย พระมหา
นิมิตร ธรรมสาโร ป.ช.๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๔๕), หน้า ๔๑๕ – ๒๐.

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑),
พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓ – ๑๔.

เมื่อรวมจตุรารกษา เข้ากับ กัมมัญจน เป็น จตุรารกษกัมมัญจน วิเคราะห์เป็นอวชาธน ปุพพบทกัมมธารยสมาส^๔ ว่า จตุรารกษา เอว กัมมัญจน จตุรารกษกัมมัญจน ความว่า ที่ตั้งแห่ง การงาน คือ การรักษาสี

ดังนั้น จตุรารกษกัมมัญจน จึงเป็นศัพท์สมาส (เชื่อมกันระหว่าง ศัพท์ คือ จตุร กับ อารกษ กับ กัมมัญจน) แปลว่า “กัมมัญจนเป็นเครื่องรักษาผู้ปฏิบัติให้สงบระงับ ซึ่งควรเจริญเป็นนิตย์ มี ๔ อย่าง”^๕ ซึ่งจะได้กล่าวถึงความหมายของแต่ละอย่างดังนี้

ก) พุทธานุสสติ มีความหมายตามที่พบในอธิบายหลักธรรมตามหมวดจากนวโกวาท หมายถึง การตั้งสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธองค์^๖

ข) อสุภกัมมัญจน มีความหมายตามที่พบในอธิบายหลักธรรมตามหมวดจาก นวโกวาท หมายถึง การพิจารณาร่างกาย ให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม^๗

ค) มรณานุสสติ มีความหมายตามที่พบในคัมภีร์อภิธานวรรณนา หมวดภูกัณฑ์ คำว่า มรณ มาจาก มร ธาตุ หมายความว่า ความตาย (ปานจาเค) ลง ยุ บัจจัยในนามกิตก์ มีรูปวิเคราะห์ว่า มริยเต มรณฺ หมายความว่า ความตาย ชื่อว่า มรณะ ซึ่งมีตัวอย่างว่า อิเชว เม มรณฺ ภวิสฺสติ ความว่า เราจักตายในที่นี้แหละ^๘

คำว่า อนุสฺสติ มาจาก อนุ บทหน้า กับ สติ ความระลึกถึง มีรูปวิเคราะห์ว่า อนุ ปฺนฺปุณฺ สติ อนุสฺสติ หมายความว่า ความระลึกถึงอยู่บ่อยๆ ชื่อว่า อนุสสติ มีตัวอย่าง คือ อตฺเตสา ภิกฺขเว อนุสฺสติ เนสา นตฺถิติ วทามิ หมายความว่า ภิกษุทั้งหลาย ความระลึกได้มีอยู่ เราไม่ได้กล่าวว่าไม่มี^๙

^๔ พระมหานิชยม อุคฺคโม ป.๕.๗, หลักสูตรย่อบาลีไวยากรณ์, หน้า ๑๓๔.

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๕๐.

^๖ พระเทพดิลก (ระแบบ จิตฺญาโณ), อธิบายหลักธรรมตามหมวดจากนวโกวาท, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๓๔), หน้า ๓๒๑ – ๒๓.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๕.

^๘ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๕๐๖.

^๙ อ้างแล้ว.

ดังนั้น คำว่า มรณานุสสติ จึงมีความหมายว่า ความระลึกเนื่อง ๆ เกิดขึ้นปรารภมรณะ
ชื่อว่า มรณานุสสติ ศัพท์นี้เป็นชื่อของสติที่มีความขาดแห่งอินทรีย์คือชีวิตเป็นอารมณ์ซึ่งเป็น
ความหมายตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๔}

ฃ) เมตตากาวานา มีความหมายตามคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ เรื่องเจตสิกปรมัตถ์ คำ
ว่า เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ธรรมทั้ง ๒ อย่างนี้ องค์ธรรมได้แก่ อโทสเจตสิก^{๑๕}

อโทสเจตสิกนี้ เป็นธรรมชาติที่ไม่ประทุษร้าย ได้แก่ สภาพที่ไม่ประทุษร้ายในอารมณ์
มีความไม่โกรธ ความไม่ปองร้าย ความไม่เบียดเบียน เป็นมูลรากแห่งกุศลธรรมมีอรรถ ๔ ประการ
(ลักษณะที่จดจำ) คือ

- (๑) อจณฺทิกถฺกฺขโณ (วา) มีความไม่ดุร้าย เป็นลักษณะ (หรือ)
- (๒) อวิโรธถฺกฺขโณ มีความไม่แค้นเคือง เป็นลักษณะ
- (๓) อาฆาตวินยโรโส (วา) มีการกำจัดความอาฆาต เป็นกิจ (หรือ)
- (๔) ปริพาหวินยโรโส มีการกำจัดความเร่าร้อน เป็นกิจ
- (๕) โสภกาวปจฺจุปฺภูจฺจาโน มีความร่มเย็นผ่องใส เป็นผล
- (๖) โยนิโสมนสิการ ปทฺฐจฺจาโน กระทำในใจต่ออารมณ์อันแยกกาย เป็นเหตุใกล้

มีคำอธิบายว่า อโทสเจตสิกนี้มีความไม่ดุร้าย หรือ ไม่มีความเกี่ยวกราด เป็นลักษณะ อุปมา
เหมือนมิตรผู้อนุบาลช่วยเหลือ มีการกำจัดความอาฆาตพยาบาท หรือ กำจัดความเร่าร้อน อุปมา
เหมือนกับกลิ่นจันทร์หอม มีความร่มเย็น เป็นผล เปรียบเหมือนแสงจันทร์วันเพ็ญ ฉะนั้น
คุณธรรมของอโทสเจตสิกนี้ ย่อมเป็นปัจจัยแก่ความหนุ่มสาว เพราะคนที่ไม่โกรธ ไม่ถูกไฟคือโทสเจ
ตสิกให้เร่าร้อน จนมีอาการปรากฏทางกายคือความเหี่ยวช่นเป็นริ้วรอยและผมหงอก ยังความเป็น
หนุ่มสาวให้อยู่ได้นานๆ หลักธรรมที่นำมาช่วยรักษาคือขันติ ความอดทนต่อเหตุที่ทำให้เจ็บใจ^{๑๖}

ดังนั้น เมตตา จึงหมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ธรรมทั้ง ๒ อย่างนี้ องค์
ธรรมได้แก่ อโทสเจตสิกนั่นเอง^{๑๗}

^{๑๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร),
พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๔๓.

^{๑๕} นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ประจําฉบับที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค,
พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๗), หน้า ๖๐.

^{๑๖} อ่างแล้ว.

^{๑๗} อ่างแล้ว.

จตุรารักษกัมมัญฐานดังกล่าวมานี้ท่านกล่าวอธิบายไว้ว่า เป็นได้ทั้งระดับสมถกัมมัญฐาน และวิปัสสนากัมมัญฐาน^{๑๔} ด้วยเหตุนี้จึงถือว่าเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติอย่างยิ่ง

๒.๒ ประเภทของจตุรารักษกัมมัญฐาน

ในงานวิจัยนี้ จตุรารักษกัมมัญฐาน หมายถึง อารักษกัมมัญฐาน แปลว่า “กัมมัญฐานเป็นเครื่องรักษาตน หมายความว่า กัมมัญฐานเป็นเครื่องรักษาผู้ปฏิบัติให้สงบระงับ ซึ่งควรเจริญเป็นนิคฺย ที่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงนิพนธ์รวบรวมไว้จัดเป็น ๔ ประเภท”^{๑๕} คือ

- ๑) พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
- ๒) อสุภกัมมัญฐาน การพิจารณาร่างกายของเราให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม
- ๓) มรณานุสสติ การนึกถึงความตายอันจะมีแก่ตนเป็นธรรมดา
- ๔) เมตตากาวานา การแผ่ไมตรีจิต คิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า

จตุรารักษกัมมัญฐานเป็นสัพพัตถกัมมัญฐาน เพราะเป็นกัมมัญฐานเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติควรเจริญเป็นอันดับแรก เป็นหัวใจหลักที่ต้องทำความเข้าใจให้ดี ปฏิบัติให้ถูก จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้มาก ซึ่งจะได้กล่าวถึงรายละเอียดในหัวข้อต่อไป

๒.๓ จตุรารักษกัมมัญฐานในคัมภีร์

จตุรารักษกัมมัญฐานที่ปรากฏในคัมภีร์คือพระสูตรในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อื่นๆ ดังนี้

๒.๓.๑ พระสูตรในพระไตรปิฎก

อสุภกัมมัญฐาน และมรณะกัมมัญฐาน พบในคัมภีร์อังคตตรนิกาย เอกนิบาต^{๑๖} เรื่องที่ ๑๘ อปรอัจฉราสังฆาตวรรค ดังหลักฐานว่า “ภิกษุเจริญอสุภสังคยา เจริญมรณะสังคยา”^{๑๗}

พุทธานุสสติ พบในคัมภีร์อังคตตรนิกาย นัคนิบาติ กล่าวถึงวิธีเจริญพุทธานุสสติ ว่า อิติปิ โส ภควา อรหิ (พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ แม้เพราะเหตุนี้) อิติปิ สมนุสสมุสมุพุทฺโธ (เป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ แม้เพราะเหตุนี้) อิติปิ วิชฺชจรณสมุปนฺโน อิติปิ สุขโต

^{๑๔} พระเทพดิลก (ระแบบ จิตญาโณ), อธิบายหลักธรรมตามหมวด จาก นวโกวาท, หน้า ๓๑๕.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๕ – ๓๒๔.

^{๑๖} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๕ – ๔๐/๑๓๕ – ๑๘๐.

^{๑๗} อัง. เอกก.อ. (ไทย) ๓๒/๔๕๓-๔๖๒/๒๓๑.

(เป็นผู้เสด็จไปดี แม่เพราะเหตุนี้) อิติปิ โลกวิทู (เป็นผู้รู้แจ้งโลก แม่เพราะเหตุนี้) อิติปิ อนุตตโร
 บุริสทมมสารถิ (ทรงเป็นสารถิฝึกบุรุษที่ควรฝึกชั้นยอดเยี่ยม แม่เพราะเหตุนี้) อิติปิ สตุถา
 เทวมนุสฺสานิ (ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย แม่เพราะเหตุนี้) อิติปิ พุทฺโธ (ทรงเป็น
 พุทธ แม่เพราะเหตุนี้) อิติปิ ภควา (ทรงเป็นภควา แม่เพราะเหตุนี้)^{๒๒}

เมตตากัมมัฏฐานนั้นพบในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต
 อปรอัจฉรา สังฆาตวรรค (อปรอัจฉราสังฆาตวรรค หมวดว่าด้วยผลแห่งจิตชั่วลัดนิ้วมือเดียว) ว่า
 บุคคลที่จะเจริญเมตตานี้จะต้องได้ฌานก่อนจึงจะเกิดเมตตาได้ ดังพระพุทธทวณะ ว่าภิกษุผู้เจริญ
 ปฐมฌานแม้ชั่วลัดนิ้วมือเดียว ได้ชื่อว่าผู้อยู่ไม่ห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของศาสดาปฏิบัติตาม
 โอวาท ถันบิณฑบาตของชาวบ้านอย่างไม่สูญเปล่า^{๒๓} และพบในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต
 ตติยปัณณาสกั เรื่องผาสุวิหารธรรม คือ “ตั้งมั่นกายกรรม วชิกรรม มโนกรรมประกอบด้วยเมตตาใน
 เพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายทั้งต่อหน้าและลับหลัง”^{๒๔}

๒.๓.๒ จตุรารักขกัมมัฏฐานในคัมภีร์อื่นๆ

จตุรารักขกัมมัฏฐาน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แสดงไว้ดังนี้

๑) พุทธานุสสติ ปรากฏในหมวดฉอนุสสตินิเทศ พบว่า “สตินั่นเอง ชื่อว่า อนุสสติ
 เพราะเกิดขึ้นบ่อยๆ อีกอย่างหนึ่ง สติอันสมควรแก่กุลบุตรผู้บวชด้วยศรัทธา เพราะเป็นไปในฐาน
 อันควรจะเป็นไป แม่เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า อนุสสติ”^{๒๕} ในงานวิจัยนี้พุทธานุสสติที่พบในคัมภีร์
 วิสุทธิมรรคแสดงความหมายว่า “ความระลึกเนื่อง ๆ เกิดขึ้นปรารภพระพุทเจ้า ชื่อว่า พุทธานุสสติ
 คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีพระพุททคุณเป็นอารมณ์”^{๒๖}

๒) อสุภานุสสติ ในอสุภกัมมัฏฐานนิเทศ พบว่ามี ๑๐ ประการ คือ อุทฺธมาตกะ วินีลกะ
 วิปฺพพกะ วิจฺฉิทกะ วิชยิตกะ วิชิตตกะ หตฺตวิจิตตกะ โลหิตกะ ปุพฺพกะ และอฏฺฐิกะ^{๒๗}

๓) มรณานุสสติ มีความหมายว่า “ความระลึกเนื่อง ๆ เกิดขึ้นปรารภมรณะ ชื่อว่า
 มรณานุสสติ คำนี้เป็นชื่อของสติอันมีความขาดแห่งอินทรีย์คือชีวิตเป็นอารมณ์”^{๒๘}

^{๒๒} อ.จ.ภ.ก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๑.

^{๒๓} อ.จ. เอกก.อ. (ไทย) ๓๒/๓๘๒/๒๔๑.

^{๒๔} อ.จ. ปญจ. (ไทย) ๒๒/๑๐๕/๑๘๒ – ๘๓.

^{๒๕} อ้างใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภ- มหาเถร), หน้า ๓๔๓.

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๔.

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕๕.

๔) เมตตาภาวนา คำว่า เมตตา ความหมายตามคัมภีร์ปรมัตถโชติกะ หมายถึง ความปรารถนาดีรักใคร่ต่อสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งมีรูปวิเคราะห์ “มิชชติ สนิยหิตติ เมตตา” ความว่า ธรรมชาติโดยอ้อมรักใคร่ชื่นชมต่อสัตว์ทั้งหลาย ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น เชื่อว่า เมตตา องค์ธรรมได้แก่อโทสเจตสิก ที่มีปิยมนาปัสตว์บัญญัติเป็นอารมณ์^{๒๘} พบในพรหมวิหารนิเทศ ปริจเฉทที่ ๕ ท่านแสดงว่า ผู้ที่ประสงค์จะเจริญเมตตาพรหมวิหารข้อแรกให้บังเกิดขึ้นมีในจิตสันดานของตน เบื้องต้นให้ตัดปليโพธก่อน จากนั้นจึงเรียนวิธีเจริญเมตตาก็มีหลักฐานในสำนักของอาจารย์^{๒๙}

จากคัมภีร์ดังกล่าวสรุปเป็นหลักจตุรารักษกัมมัฏฐานไว้ ๔ ประการ คือ พุทธานุสสติ มรณานุสสติ อสุภกัมมัฏฐาน และเมตตาภาวนา ซึ่งจะได้กล่าวรายละเอียดของแต่ละเรื่องในบทต่อไป

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๓.

^{๒๙} พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท วิ. อินเตอร์ พรินท์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๗๕.

^{๓๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๔๘๑.

บทที่ ๓

หลักการเจริญอตุรารักษกัมมัฏฐาน

การศึกษาเรื่องจตุรรักษกัมมัฏฐานนี้ได้ค้นคว้าหลักฐานจากคัมภีร์หลักคือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคเป็นต้น ในประเด็นดังต่อไปนี้

๓.๑ การเจริญพุทธานุสสติ

๓.๑.๑ วิธีการเจริญพุทธานุสสติ

๓.๑.๒ อานิสงส์ของการเจริญพุทธานุสสติ

๓.๒ การเจริญอสุภกัมมัฏฐาน

๓.๒.๑ ความหมาย

๓.๒.๒ วิธีเจริญอุทฺธมาตกอสุภกัมมัฏฐาน

๓.๒.๓ อานิสงส์ของการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน

๓.๓ การเจริญมรณานุสสติ

๓.๓.๑ วิธีการเจริญมรณานุสสติ

๓.๓.๒ อานิสงส์ของการเจริญมรณานุสสติ

๓.๔ การเจริญเมตตา

๓.๔.๑ วิธีการเจริญเมตตา

๓.๔.๒ อานิสงส์ของการเจริญเมตตา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงถึงอนุสสติ ๑๐ ประการนั้น ประการแรกผู้ที่มีความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหว ในพระพุทฺธคุณ เลือกสถานที่อันสงัด หลีกเร้นอยู่ ณ เสนาสนะอันสมควร แล้วระลึกพระพุทฺธคุณซึ่งมีหลักการปฏิบัติ ดังนี้

๓.๑ การเจริญพุทธานุสสติ

กัมมัฏฐานนี้ เป็นการระลึกถึงพระพุทฺธคุณ ๕ บท ตามที่สาธยายว่า “อิติปิโส ภควา อรหัง สมมาสมพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมุปฺปนโน สุกโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตุถา

เทวมนุสสานิ พุทฺโธ ภควา^๑” แปลว่า แม่เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นจึงทรงเป็น พระอรหันต์ ทรงเป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ทรงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ทรงเป็นผู้เสด็จไปได้ ทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลก ทรงเป็นผู้หักทำลายโทษทั้งหลาย^๒

๓.๑.๑ วิธีการเจริญพุทธานุสสติ

การเจริญพุทธานุสสตินี้ มิใช่การสวดสาธยายเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องรู้จักความหมาย ของพระพุทธรูปแต่ละบทยด้วย จึงจะเชื่อว่าเป็นพุทธานุสสติ วิธีปฏิบัติคือ ผู้ปฏิบัติไปสู่สถานที่ สงัด รักษาจิตไว้ไม่ให้ถูกกวน ไม่ฟังชาน ตั้งใจระลึกถึงพระพุทธรูปทั้งหมดหรือบทยใดบทยหนึ่ง ดังนี้

ก อานุสตรณนัย หมายถึงการระลึกถึงเนื่องๆ ในพระพุทธรูป ๕ ประการ มีบทว่า อรหํ เป็นต้น ดังมีหลักการพิจารณาคุณแต่ละอย่าง ดังนี้

ข ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายบทว่า อรหํ^๓ ไว้ดังนี้

- (๑) เป็นผู้ไกลจากกิเลสทั้งหลาย
- (๒) เป็นผู้กำจัดอริทั้งหลาย
- (๓) เป็นผู้หักซึ่งกามทั้งหลาย
- (๔) เป็นผู้ควรแก่ปัจจัยเป็นต้น
- (๕) ไม่มีที่ลับในการทำบาป

ค อธิบายบทว่า สมมาสมพุทฺโธ ไว้ดังนี้

- (๑) สิ่งที่ควรรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง พระองค์ทรงรู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง
- (๒) สิ่งที่ควรละพระองค์ทรงละแล้ว
- (๓) สิ่งที่ควรทำให้แจ้ง พระองค์ได้ทำให้แจ้งแล้ว
- (๔) สิ่งที่ควรทำให้เจริญ พระองค์ได้ทรงเจริญแล้ว

^๑ ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, คัมภีร์วิมุตติมรรค, แปลโดย พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเฮฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ มหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๗.

^๒ อ่างแล้ว.

^๓ ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๓๔๕.

ฅ อธิบายบทว่า วิชาจรณสมุปนฺโน ไว้ดังนี้

- (๑) วิชา ๓ แสดงไว้ในภยเกรวสูตร^๔
- (๒) วิชา ๘ แสดงไว้ในอัมพัญญสูตร^๕
- (๓) อภิญญา ๖
- (๔) วิปัสสนาญาณ และมโนมยิทธิ
- (๕) จรณะ ๑๕

ง อธิบายบทว่า สุขโต ไว้ในขุททกนิกาย^๖ ดังนี้

- (๑) ทรงดำเนินไปงาม
- (๒) เสด็จไปสู่ฐานะอันดี
- (๓) เสด็จไปโดยชอบ
- (๔) ครัสต์โดยชอบ

จ อธิบายบทว่า โลกวิทู แสดงไว้ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ดังนี้

- (๑) โลก ๒, โลก ๓, โลก ๔, โลก ๕, โลก ๖, โลก ๗, โลก ๘, โลก ๙, โลก ๑๐, โลก ๑๑, โลก ๑๒ และโลก ๑๘ คือ ชาติ ๑๘^๗

ฉ อธิบายบทว่า อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ^๘ ไว้ดังนี้

- (๑) เลิศด้วยศีล
- (๒) เลิศด้วยสมาธิ
- (๓) เลิศด้วยปัญญา
- (๔) เลิศด้วยวิมุตติ
- (๕) เลิศด้วยวิมุตติญาณทัสสนะ

^๔ คุราชละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๒ - ๕๔/๔๑ - ๔๓.

^๕ คุราชละเอียดใน ที.ที. (ไทย) ๕/๒๓๕/๑๐๐ - ๑๑.

^๖ คุราชละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๓๘/๑๓๘ - ๑๓๙.

^๗ คุราชละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๑๒/๑๓๓ - ๑๔.

^๘ คุราชละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๑๒/๓๗๕.

ข อธิบายทว่า สตุถา เทวมนุสสุสาน ไว้ในขุททกนิกาย^๕ ดังนี้
 ทรงเป็นเหมือนนายกองของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย คือ ทรงนำหมู่สัตว์ทั้งหลาย
 ให้ข้ามชาติกันดารไปได้

ข อธิบายทว่า พุทฺโธ ไว้ดังนี้
 เพราะรู้ร้อยยัสั ๔ ซึ่งปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย^๖

ฌ อธิบายทว่า ภควา ไว้ในคัมภีร์ขุททกนิกาย^๖ ดังนี้
 (๑) เพราะเป็นผู้มีโชค (ภคิ)
 (๒) เพราะเป็นผู้ส่องแสง (ภชิ)
 (๓) เพราะเป็นผู้มีส่วน (ภาคิ)
 (๔) เพราะเป็นผู้จำแนก (วิกตุตวา)
 (๕) เพราะได้ทรงทำการหักกิเลสบาปกรรม เพราะทรงบุญบารมี (ภากุขวา)

๓.๑.๒ อานิสงส์ของการเจริญพุทธานุสสติ

ผู้บำเพ็ญพุทธานุสสติ ย่อมได้รับอานิสงส์ ๘ ประการ^๗ คือ

- (๑) ย่อมเป็นผู้มีความเคารพ มีความยำเกรงในพระศาสดา
- (๒) ถึงความไพบุลย์งอกงามแห่งศรัทธา สติปัญญา และบุญ
- (๓) เป็นผู้มากด้วยปีติปราโมทย์
- (๔) มีความอดทนอดกลั้นต่อทุกขเวทนาได้
- (๕) มีความไม่หวั่นไหวแม้จะประสบกับอารมณ์ที่น่ากลัว
- (๖) ได้ความสำคัญตนว่ากำลังอยู่ร่วมกับพระศาสดา
- (๗) เมื่อประสบกับเหตุอันอาจทำให้ละเมิดศีล ก็ย่อมเกิดหิริ โอตตปปะ ดูจเห็น

พระศาสดาประทับอยู่เบื้องหน้า ย่อมระงับความชั่วได้

^๕ ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๕๐/๕๓๖ – ๓๗.

^๖ ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๕๒/๕๕๑ – ๕๒, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๒/๒๕๒.

^๗ ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๘๔/๒๔๘ – ๔๕.

^๘ อาจารย์ปัญญา ใช้นางขาง **ธรรมอธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๖๕.

(๘) เมื่อได้ปรารถนาวิปัสสนาต่อ แม้จะไม่สำเร็จมรรคผลในชาตินี้ ก็ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่หวังได้ในภพชาติหน้า

พุทธานุสสติก็มีมัญฐานนี้ท่านแสดงไว้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติระลึกถึงพระพุทธรูปอยู่เนื่อง ๆ จิตจะไม่ถูกราคะโทสะ โมหะ ครอบงำ มีจิตตรงตั้งถึงพระตถาคตเจ้าเกิดเป็นองค์ฌาน คือ วิตก และ วิจาร อันโน้มเอียงไปในพระพุทธรูปยอมดำเนินไป เมื่อตรึกและพิจารณาถึงพระพุทธรูปอยู่ ปีติ ย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีใจประกอบด้วยปีติ ความกระวนกระวายกายและใจย่อมสงบลงด้วยความสงบ อันมีปีติเป็นปทัฏฐาน ความสุข ทางกายทางใจย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีความสุข จิตที่มีพระพุทธรูปเป็น อารมณ์ย่อมเป็น สมภาณี องค์ฌานทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นในขณะเดียวกันโดยลำดับ

กัมมัญฐานนี้สำเร็จเพียงอุปจารฌาน และฌานนี้ก็นับได้ว่า พุทธานุสสติฌาน เพราะเกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการระลึกถึงพระพุทธรูปนั่นเอง^{๑๑}

๓.๒ การเจริญอสุภกัมมัญฐาน

๓.๒.๑ ความหมาย

ความหมายตามหลักคัมภีร์วิสุทธิมรรค มี ๑๐ ประการ^{๑๒} ดังนี้

- (๑) อุทฺฐมาตกอสฺสุภะ หมายถึง ซากศพที่พองอืดขึ้นอย่างหนึ่ง และ ซากศพที่พองอย่างน่าเกลียดอย่างหนึ่ง
- (๒) วินีลกอสฺสุภะ หมายถึง อสุภะที่มีสีเขียวน่าเกลียดเป็นต้น
- (๓) วิปฺพพกอสฺสุภะ หมายถึง อสุภะที่เป็นหนองไหลเยิ้มอยู่อย่างน่าเกลียด
- (๔) วิจฺฉิททกอสฺสุภะ หมายถึง อสุภะที่ขาดแยกจากกันอย่างน่าเกลียด
- (๕) วิกขยิตกอสฺสุภะ หมายถึง อสุภะที่สัตว์กัดกินโดยอาการต่างๆ อย่างน่าเกลียด
- (๖) วิกขิตตกอสฺสุภะ หมายถึง อสุภะที่ทิ้งกระจายอยู่อย่างน่าเกลียด
- (๗) หตฺตวิกขิตตกอสฺสุภะ หมายถึง อสุภะที่ถูกฟันและทิ้งกระจายอยู่
- (๘) โลหิตกอสฺสุภะ หมายถึง อสุภะที่มีโลหิตเปอะเปื้อนไหลออกอยู่
- (๙) ปุพฺพกอสฺสุภะ หมายถึง อสุภะมีหนองกลิ่นกลาด
- (๑๐) อัญฺญิกกอสฺสุภะ หมายถึง อสุภะที่เป็นกระดูกอย่างน่าเกลียด

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๓๖๖ – ๓๖๗.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๔ – ๑๗.

ในบรรดาอสุภกัมมัญฐานทั้ง ๑๐ ประการดังกล่าวทำให้ผู้ที่เจริญได้รับอานิสงส์จากการเจริญได้บรรลุถึงอัปนาฆาน แล้วมีหลักและวิธีการเจริญอย่างไรจึงจะได้รับอานิสงส์นี้

๓.๒.๒ วิธีเจริญอุทฺธมาตกอสุภกัมมัญฐาน

- (๑) วิธีไปคู่อสุภะ^{๑๕} มีหลักในการพิจารณา ดังนี้
- (ก) ระวางอันตรายที่จะเกิดขึ้นจากอสุภะ
- (ข) พึงบอกลาพระสังฆเถระเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ

เมื่อผู้ปฏิบัติตามหลักการดังกล่าวแล้วย่อมเกิดความสุขกายสบายใจในกัมมัญฐานที่ตนประพฤติปฏิบัติย่อมเกิดปีติปราโมทย์ อุปมาเหมือนคนไร้ทรัพย์ไปสู่สถานที่ยังชุมทรัพย์ ซึ่งมีมติอรรถกถาจารย์อธิบายไว้ว่า

- (๒) วิธีไปคู่อสุภะตามนัยอรรถกถา ดังนี้
- (ก) ไปลำพังผู้เดียวด้วยสติตั้งมั่น
- (ข) มีอินทรีย์สังวรทางตาหูจมูกเป็นต้น
- (ค) พิจารณาควทางไปและทางมา
- (ฅ) มีอสุภกนิมิตชนิดที่ขึ้นพองซึ่งถูกทิ้งไว้ในที่นั้น
- (ง) กำหนดนิมิตเป็นอารมณ์คือ ก้อนหิน จอมปลวก ต้นไม้เป็นต้น
- (จ) กำหนดอสุภกนิมิตในลักษณะต่างๆ เช่น สี เพศ สันฐาน ทิศ เป็นต้น
- (ฉ) ทำนิมิตนั้นให้เป็นสิ่งที่ตนถือเอาดีจำเอาดีกำหนดให้ดี
- (ซ) มี ๓ คำถาม ๓ คำตอบ ดังนี้

คำถามที่ ๑ การกำหนดเครื่องหมายโดยรอบๆ มีอะไรเป็นประ โยชน์ มีอะไรเป็นอานิสงส์

คำตอบที่ ๑ การกำหนดเครื่องหมายโดยรอบๆ มีความไม่หลงเป็นประ โยชน์ มีความไม่หลงเป็นอานิสงส์

คำถามที่ ๒ การถือเอานิมิตโดยวิธี ๑๑ อย่าง มีอะไรเป็นประ โยชน์ มีอะไรเป็นอานิสงส์

คำตอบที่ ๒ การถือเอานิมิตโดยวิธี ๑๑ อย่าง มีอันผูกพันจิตไว้เป็นประ โยชน์ มีอันผูกพันจิตไว้เป็นอานิสงส์

^{๑๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๓๑๘ - ๑๙.

คำถามที่ ๓ การพิจารณาคุณทางไปและทางมา มีอะไรเป็นประโยชน์ มีอะไรเป็น
อนิสงส์

คำตอบที่ ๓ การพิจารณาคุณทางไปทางมา มีอันยังวิถีให้ดำเนินไปโดยชอบเป็น
ประโยชน์ มีอันยังวิถีให้ดำเนินไปโดยชอบเป็นอนิสงส์

ผู้ปฏิบัติทราบอนิสงส์แห่งกัมมัฏฐาน มีความรักที่จะหลุดพ้นจากมรณภัยในวิภวทุกข์
ย่อมประสบพบความสดกายใจ ได้ฉาน บรรลุธรรมที่ตนปรารถนาได้บุญแห่งการกระทำนี้เรียกว่า
บุญกิริยาวัตถุซึ่งสำเร็จได้เพราะการเจริญภาวนาอย่างนี้เอง^{๖๖} ในงานวิจัยนี้ไม่ได้มุ่งไปพิจารณาศพบใน
ป่าช้าจริงๆ ตามหลักฐานในคัมภีร์ดังกล่าว แต่กล่าวถึงหลักการและวิธีการโดยย่อเท่านั้น สำหรับ
ความพิสดารในเรื่องนี้นั้น พึงศึกษาในคัมภีร์วิสุทธิมรรคปริจเฉทที่ ๖ เรื่องอสุภกัมมัฏฐานนิตเทศ

ต่อไปจะแนะนำหลักการที่เหมาะสมแก่คนในลักษณะต่าง ๆ ในเรื่องนี้จำแนกอสุภะ ๑๐ ตาม
ประเภทของราคจริต^{๖๗} คือ

(๒) อสุภะ ๑๐ ตามประเภทของราคจริต

(ก) อุทฐมาตกอสุภะ เป็นที่สบายสำหรับบุคคลราคจริตในผิวพรรณ เพราะมัน
ประกาศถึงความวิบัติของผิวพรรณในร่างกาย

(ข) วินิลกอสุภะ เป็นที่สบายของบุคคลราคจริต มักกำหนดยินดีโดยผิวพรรณ
เพราะใน อสุภะนี้แสดงให้เห็นว่าผิวพรรณนี้ ต้องถึงวิปริตเขียวหม่นหมองไปโดยธรรมดา

(ค) วิปุกพกอสุภะเป็นที่สบายของบุคคลราคจริต กำหนดยินดีโดยสรีระอันทาบ
ทาด้วยเครื่องหอม เพราะในอสุภะนี้แสดงให้เห็นว่าเครื่องหอมที่ทาบทาในกายนี้ ต้องถึงวิปริต
เครื่องหอมกลับเป็นกลิ่นเหม็นไป

(ง) วิณิตกอสุภะ เป็นที่สบายของบุคคลราคะจริต มักกำหนดยินดีโดยท่อนกาย
อันเป็นแห่งทึบ เพราะในอสุภะนี้แสดงให้เห็นว่าภายในกายนี้ เป็นโพรงเป็นช่องอยู่โดยธรรมดา

(ง) วิกขยิตกอสุภะ เป็นที่สบายของบุคคลราคะจริต มักกำหนดยินดีโดยแห่งเนื้อ
ที่เป็นปัจจัยแก่กิเลสอันแรงกล้ามีแห่งเนื้อคือเต้านมเป็นต้น เพราะในอสุภะนี้แสดงให้เห็นว่าแห่ง
เนื้อเหล่านี้ ต้องถึงความวิปริตไปโดยธรรมดา

^{๖๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร),
หน้า ๓๒๐.

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๘.

(จ) วิกขิตตกอสุภะ เป็นที่สบายของคนราคะจริต มักกำหนดยินดีโดยลีลาอาการ กิริยาเชิงกรายกอย่างแห่งอวัยวะน้อยใหญ่ เพราะในอสุภะนี้แสดงให้เห็นว่าอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งปวงนี้ ต้องซัดส่ายไปต่างกันโดยธรรมดา

(ฉ) หตวิกขิตตกอสุภะ เป็นที่สบายของบุคคลราคะจริต มักกำหนดยินดีโดยสรีระสมบัติที่ติดต่อกันพร้อมเพรียง เพราะในอสุภะนี้แสดงให้เห็นว่าความติดต่อกันของกายนี้ ต้องหลุดลุ่ยแตกหักไปโดยธรรมดา

(ช) โลหิตอสุภะ เป็นที่สบายของบุคคลราคะจริต มักกำหนดยินดีโดยความงามกาย ที่บุคคลตกแต่งด้วยเครื่องประดับต่างๆ เพราะในอสุภะนี้แสดงให้เห็นว่ากายที่ประดับให้งามนี้เป็นปฏิภูลแปรเปลี่ยนด้วยน้ำเลือดโดยธรรมดา

(ซ) ปุพฺพกะอสุภะ เป็นที่สบายของบุคคลราคะจริต มักกำหนดยินดีโดยที่ถือว่ากายเป็นของเราแท้ เพราะในอสุภะนี้แสดงว่ากายไม่เป็นของตนเป็นของสาธารณะทั่วไปแก่หมู่มนุษย์ทั้งหลายโดยธรรมดา

(ฌ) อัญญิกอสุภะ เป็นที่สบายของบุคคลราคะจริต มักกำหนดยินดีโดยกระดูกฟันอันสมบูรณ์ เพราะในอสุภะนี้แสดงให้เห็นว่ากระดูกฟันนี้ เป็นปฏิภูลต้องหลุดล่อนไปโดยธรรมดา

๓.๒.๓ อานิสงส์แห่งการเจริญอสุภกัมมัญฐาน

อสุภกัมมัญฐานนี้ ทำให้สำเร็จปฐมณานเท่านั้น แม้ในร่างกายเราก็เป็นอสุภกัมมัญฐานได้^{๘๘} เพราะคนเราถูกปิดบังด้วยเครื่องอสังการ ถึงจะเป็นราชาหรือยากก็เหมือนกัน เหมือนกับสุนัขจิ้งจอกเห็นดอกทองกวาว^{๘๙} นอกจากนี้การเจริญอสุภกัมมัญฐานยังเกิดอานิสงส์อีก ๔ ประการ คือ

- ๑) ได้สัญญาอื่น ๆ คือ อนิจจสัญญา (ความสำคัญว่าไม่เที่ยง) หรือ อนัตตสัญญา (ความสำคัญว่าหาตัวตนไม่ได้)
- ๒) สามารถข่มความยินดีในร้ายได้ (กามคุณทั้งหลายจะกระทำให้นิยมนิยร้ายไม่ได้)
- ๓) เป็นผู้อดทนต่อความหนาวและความร้อนเป็นต้นได้เป็นอย่างดี (เพราะลดความพอใจรักใคร่ในตนลงได้ จึงสามารถอดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ที่กระทำให้เกิดความลำบากได้)
- ๔) หลังตายย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ (หากถึงอัปปนาฆานจักไปเกิดใน

^{๘๘} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๓๓๕.

^{๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๑ - ๓๔๒.

พรหมโลก หากไม่ถึงจักเกิดเป็นเทวดาหรือมนุษย์)^{๒๐}

สำหรับงานวิจัยนี้ให้พิจารณาซากศพโดยกำหนดร่างกายของตัวเองตามความเป็นจริงตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตรหมวดกายานุปัสสนาจนพบร่างกายปรากฏชัดเหมือนปฏิภูมมนสิการ และ ปาฐา ๕ ซึ่งอยู่ในหมวดที่ ๔ และ ๖ ของกายานุปัสสนา^{๒๑} ซึ่งจะได้วินิจฉัยในมรณานุสสติกัมมัฏฐานสืบต่อไป

๓.๓ การเจริญมรณานุสสติ

มรณานุสสติ คือ การระลึกนึกถึงความตายเป็นอารมณ์ ซึ่งมีประโยชน์เพื่อให้มีสติและปัญญาพิจารณาให้เห็นธรรมสังเวช

๓.๓.๑ วิธีการเจริญมรณานุสสติ

ในเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติเข้าไปสู่สถานที่สงัด รักษาจิตของตนไว้ มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน พิจารณาความตายของสัตว์ทั้งหลาย อย่างนี้ว่า เราจักตาย เราจักเข้าถึงอาณาจักรแห่งความตาย เราจักไม่พ้นความตายไปได้ เมื่อระลึกขึ้นมาถึงความตายแห่งบุคคลอันเป็นที่รัก ก็มักบังเกิดความเศร้าโศกอุปมาคูกบุคคลระลึกถึงมารดาบังเกิดเกล้า และบุตรอันเป็นที่รักที่ตายไป และเกิดความโศกเศร้า ขณะเมื่อระลึกถึงความตายของชนที่ตนไม่รักใคร่เกลียดชังก็จะเกิดความปราโมทย์ เช่นชนที่มีเวรต่อกันระลึกถึงความตายแห่งกันและกัน

เมื่อระลึกถึงความตายแห่งบุคคลอันตนไม่ได้รักไม่ได้ชังนั้นก็จักเพิกเฉยไม่ได้มีความสังเวช คุณลับหรือเห็นซากศพก็ไม่เกิดความสังเวช ถ้าระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตน ก็มักเกิดความสะดุ้งตกใจดุจดังบุคคลพลาดเห็นนายเพชรฆาตถือดาบเงืออยู่ ก็เกิดความสะดุ้งตกใจ

นักปราชญ์พึงสันนิษฐานว่าความโศกเศร้า บังเกิดธรรมสังเวชไม่ได้ จะเกิดความสะดุ้งตกใจ ทั้งนี้อาศัยแก่ปราศจากสติและปัญญาปราศจากสังเวชกระทำมนสิการด้วยหาอุบายมิได้ บริกรรมว่า “มรณ”^{๒๒} นั้นบ่นเพื่อไปแต่ปากโดยไม่ได้เอาสติและปัญญาประกอบเข้าให้เห็นธรรมสังเวชจริงๆ จึงเป็นดังนั้น

^{๒๐} อาจารย์ปัญญา ไร่บางยาง, *ธรรมอธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก*, หน้า ๑๖๐.

^{๒๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), *มหาสติปัฏฐานสูตร*, แปลโดย พระคันธสารากิจวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๓๕ – ๑๓๖, ๒๐๕ – ๒๒๗.

^{๒๒} พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, หน้า ๓๕๘.

ถ้ากระทำมนสิการด้วยอุบายปลงสติปัญญาลงได้ มีธรรมสังเวชอยู่ในจิตแล้วก็จะไม่เป็น
 ดังนั้น จะเป็นคุณอันล้ำเลิศประเสริฐก็ระลึกถึงความตายของบุคคลอันเป็นที่รัก จะไม่เศร้าโศก
 ระลึกถึงความตายแห่งบุคคลอันเป็นเวร จะไม่เกิดการชื่นชมโสมนัส

ระลึกถึงความตายแห่งบุคคลที่ตนไม่รักไม่ชังก็จะไม่เกิดความเพิกเฉย จะบังเกิดความ
 สังเวชบริบูรณ์ในสันดาน

ระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตน ก็จะปราศจากความสะดุ้งตกใจ กระทำมนสิการด้วย
 อุบายนี้มีคุณ เหตุนี้ผู้เจริญมรณานุสสติก็มีภูมิจำลองพิจารณาถึงความตายแห่งสัตว์ทั้งหลายอัน
 โจรฆ่าให้ตายก็ดี ตายเองก็ดีแต่บรรดาที่ทอดทิ้งกลิ้งอยู่ในที่ทิ้งปวงเป็นต้นว่าป่าช้าและป่าช้าที่ตนได้
 เห็นแต่ก่อนนั้น พิจารณาเป็นอารมณ์ในที่เจริญมรณานุสสติว่าด้วยอุบายยังสติปัญญาและธรรม
 สังเวชให้บังเกิดแล้ว พึงกระทำซึ่งบริกรรมด้วยนัยว่า “มรณํ ภวีสติ”^{๒๓}

เมื่อประพฤติกโดยวิธีอันพระอรธกถาจารย์แสดงไว้แล้ว บางจำพวกที่มีปัญญินทรีย์แก่
 กกล้า จะข่มเสียได้ซึ่งนิเวศธรรมมีกามฉันทเป็นต้นจะมีมรณารมณ์ตั้งมั่น ก็มีภูมิจำลองจะถึงซึ่งอุปจาร
 สมภาสิ ผู้มีปัญญามีได้แก่กล้า ยังมีได้สำเร็จในกิจแห่งกัมมภูมิจำลองด้วยวิธีมีประมาณเท่านี้ และ
 ประรณานจะกระทำเพียงในมรณานุสสติกัมมภูมิจำลองต่อไป

ก ระลึกถึงความตายโดยอาการ ๘

การระลึกถึงความตายโดยอาการ ๘ ประการ คือ

- ๑) วรทปัจจุปัญฐาน (ปรากฏเหมือนเพชรฆาต)
- ๒) สัมปัตติวิปัตติ (วิบัติจากสมบัติ)
- ๓) อุปสังหาณะ (นำมาเปรียบ)
- ๔) กายพหุสาธารณะ (เป็นกายสาธารณะแก่หมู่หนอนจำนวนมาก)
- ๕) อายุทุพพละ (อายุทุพพลภาพ)
- ๖) อนิมิตตะ (ไม่มีเครื่องหมาย)
- ๗) อัชฌานปริเฉทะ (มีกำหนดระยะเวลา)
- ๘) ขณะปริตตะ (มีขณะเล็กน้อย)

อาการ ๘ อย่างนั้นมีอธิบาย เป็นลำดับ ดังนี้

อาการที่ ๑ ให้ระลึกถึงความตายดุจนายเพชรฆาต^{๒๔}

^{๒๓} พระพุทธโฆสเถระ, กัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๓๕๘.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕๕.

อาการความตายปรากฏคุณนายเพชรฆาตมีมือถือดาบอันคมกล้า ที่ให้ระลึกเช่นนี้ เพราะต้องการให้เห็นว่าเกิดกับตายนั้นมาพร้อมกัน สัตว์ทั้งหลายอันเกิดมาในโลกนี้ ย่อมมีชราและขณิกมรณะนั้นติดตัวมาทุกรูปทุกนาม อุปมาดุจดังว่าเห็นอันตมอันฟุ้งขึ้นพื้นดินและพาเอาฝุ่นติดยอดขึ้นไปนั้น

ความจริงสัตว์ทั้งหลายอันบังเกิดถือเอาปฏิสนธิกำเนิดในโลกนี้ ตั้งแต่ปฏิสนธิแล้วในลำดับอุปปาตขณะแห่งปฏิสนธิจิตนั้น ถึงความชราและมรณะ ๆ นั้นติดตามมากับตน เปรียบดุจก่อนศิลาอันหักตกลงจากชะง่อนแห่งภูเขา พาเอาต้นไม้และกอหญ้าที่เนื่องด้วยต้นนั้นลงมาด้วยกัน เกิดกับตายนี้มาพร้อมกัน เหตุว่าความเกิดมีแล้วความตายก็มีด้วยบุคคลที่เกิดมานั้นย่อมจะถึงความตายเป็นแท้ จุดเดิมแต่บังเกิดขึ้นแล้วก็บ่ายหน้าสู่ความตาย คุณพระอาทิตย์อุทัยขึ้นมาแล้วและบ่ายหน้าสู่อัสดงคตมิได้ถอยหลังมาจากวิถีที่ดำเนินไปนั้น

อุปมาดุจดังว่านทีธารน้อยไหลลงมาแต่ซอกแห่งภูเขา มีกระแสเชี่ยวย่อมพัดใบไม้และต้นหญ้าบรรดาที่ตกลงในกระแสนั้น ไหลลงไปอย่างเดียวกับที่ไหลทวนกระแสขึ้นไปนั้นหาไม่ได้ ฉันทิ อายุแห่งสัตว์ทั้งปวงก็ล่วงไปๆ มิได้กลับหลังตั้งหน้าเฉพาะสู่ความตายมีอุปไมยดังนั้น

เหตุนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า สัตว์ที่อยู่ในภพมารดานั้น จากเดิมแต่ขณะตั้งปฏิสนธิในเวลารাত্রีนั้น แล้วตั้งแต่แปรไปๆ เดิมเกิดเป็นกตละแล้วก็แปรไปเป็นอัพพะชะ ตั้งแต่แปรไปๆ トラบเท่าถึงมรณะภาพเป็นที่สุดจะเที่ยงจะแท้แน่นอนหาไม่ได้ เปรียบประดุจดังว่า หมอกอันตั้งขึ้นมาแล้ว ถึงซึ่งภาวะเคลื่อนไป トラบเท่าสูญหาย

พระอรธกถาจารย์อุปมาไว้ว่า เหมือนอาการสิ้นไปแห่งแม่น้ำน้อยๆ ต้องแสงพระสุริยะในฤดูร้อนแล้ว ถึงซึ่งสภาวะเหือดแห้งสิ้นไปทุกวันทุกเวลา และคุณผลไม่มีขั้วที่ขาดน้ำหล่นลงมาจากต้นในเวลาเช้า ผลไม่มีพรรณต่างๆ นั้น เมื่อแผ่นดินเอิบอาบด้วยน้ำก็เจริญงอกขึ้นมาเป็นอย่างดี ครั้นแผ่นดินขาดน้ำ มีขั้วเหี่ยวแห้งตกลงจากต้นในเวลาเช้าฉันทิ ฐภายแห่งสรรพสัตว์ทั้งปวงนี้ มีรสอาหารไปไม่ทั่วถึงก็จะคร่ำคร่าเหี่ยวแห้งขาดจากชีวิตินทรีย์มีอุปมัยดังนั้น

ถ้ามีรูปพรรณนามธรรมทั้งปวงนี้ เมื่อชรา พยาธิ มรณะเบียดเบียนแล้วก็ถึงซึ่งคร่ำคร่าเหี่ยวแห้งเจ็บป่วยลำบากเวทนา มีอัสสาสะปัสสาสะขาดเป็นอสุกะสาธารณเปื้อนเน่าทิ้งทอดกระจัดกระจายเรียรายอยู่เหนือแผ่นดินมีอุปไมยดังนั้น เปรียบเหมือนภษณะดินที่บุคคลทุบด้วยไม้ค้อนและแตกกระจัดกระจาย ดุจดังว่าหยาดน้ำค้างพลันที่จะเหือดแห้งได้ด้วยแสงอาทิตย์

ผู้เจริญมรณานุสสติกัมมัฏฐาน ฟังระลึกถึงความตายโดยวธกปัจจุบันฐาน

อาการที่ ๒ ระลึกถึงความตายโดยสมบัติวิบัติ^{๒๕}

อาการระลึกถึงความตายโดยสมบัติวิบัตินั้น คือ ให้ระลึกเห็นว่าสัตว์ทั้งปวงเกิดมานี้ บริบูรณ์แล้วก็มีความแตกสลายเป็นที่สุด ซึ่งจะงามจะดีอยู่นั้นแต่เมื่อวิบัติยังมีได้ครอบงำ ถ้าความวิบัติมาครอบงำแล้ว ก็สารพัดที่จะเสียสิ้นทุกสิ่งทุกประการ ที่งามนั้นก็ปราศจากงามที่ดีนั้นก็กลับเป็นชั่ว มีความสุขแล้วก็จะมีความทุกข์มาถึง ความโศกเศร้าไม่มี ก็จะถึงซึ่งเศร้าโศก ดังพระเจ้าอโศกผู้มีบุญญาภพมาก ได้บริจาคทานในพระศาสนาคิดเป็นทรัพย์นับได้ร้อยโกฏิ ประกอบด้วยสมบัติสุขถึงเพียงนี้ เมื่อมรณะมาถึงก็มีความเศร้าโศกเฉพาะพระภักตร์ ผู้ความตายควรจะสังเวชเวทนา ชื่อว่าโลกสันนิวาสสัตว์ทั้งปวงนี้ชาติทุกข์ย่อมติดตามล่องลงให้ลุ่มหลง ชราทุกข์นั้นรักริ่งตรึงตราให้ถึงซึ่งวิปริตต่างๆ พยาธิทุกข์นั้นติดตามย่ำยีให้ป่วยไข้ลำบากเวทนาเจ็บปวดท้าวร่างกายมรณะทุกข์ครอบงำทำลายล้างชีวิตินทรีย์ให้เสื่อมสูญ พระยามัจจุราชนี้จะได้ละเว้นบุคคลผู้ใดผู้หนึ่งนั้นหามิได้ ย่อมครอบงำย่ำยีสรรพสัตว์ทั้งปวงไปทุกรูปทุกนาม มิได้เลือกกว่ากษัตริย์ พราหมณ์ พ่อค้า ชวานา จันฑาล หรือคนชนหยากเขือ

อุปมาคฤงเขอันมีศิลาเป็นแท่งหนึ่งแท่งเดียวเบื้องบนจจจนนภาส กลิ้งมาแล้วเวียนไปในทิศทั้ง ๔ บดเสียดซึ่งวัตถุทั้งปวง มิได้เลือกสัตว์และสังขารนั้นๆ จะต่ออุทด้วยพระยามัจจุราชนั้นในวิสัยที่จะต่ออุทได้ เพราะเหตุว่าในมรณะสงครามนั้นไม่มีที่ตั้งแห่งพลช้าง พลม้า พลราชรถ พลเดินเท้า ไม่มีตั้งค่ายคูประตูหอรบทั้งปวงถึงจะมีพลพาหนะมากก็มีเสียเปล่า ซึ่งจะเอามาต่ออุทด้วยมรณะสงครามนั้นไม่ได้ ถึงจะมีแก้วแหวนเงินทองมาสักเท่าใดๆ ก็ดี จะรู้เวฆมนต์ศาสตราวุธคมกล้าหาญประการใดๆ ก็ดี ก็มีอาจจะเอามาต่ออุทด้วยพระยามัจจุราชได้ ผู้เจริญมรณานุสติภาวนานั้น พึงระลึกถึงความตายโดยสมบัติวิบัติ

อาการที่ ๓ ที่ทำให้ระลึกถึงความตายโดยอุปสังหระ^{๒๖}

อาการระลึกถึงความตายโดยอุปสังหระนั้น คือ ให้ระลึกถึงความตายแห่งผู้อื่นแล้ว นำเอามาใส่ตน เมื่อระลึกถึงความตายแห่งบุคคลผู้อื่นนั้น พึงระลึกโดยอาการ ๓ คือ

- ๑) ให้ระลึกโดยภาวะมากไปด้วยยศ
- ๒) ให้ระลึกโดยภาวะมากไปด้วยบุญ
- ๓) ให้ระลึกโดยภาวะมากไปด้วยกำลัง
- ๔) ให้ระลึกโดยภาวะมากไปด้วยฤทธิ์

^{๒๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๐๐.

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๑.

๕) ให้ระลึกโดยภาวะมากไปด้วยปัญญา

๖) ให้ระลึกโดยพระปัจเจกโพธิ์

๗) ให้ระลึกโดยพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ธรรม ๗ ประการนี้ ให้ระลึกโดยภาวะมากไปด้วยยศนั้น คือให้ระลึกว่าพระยามัจจุราชนี้ จะได้รังเกียจเกรงใจว่า ท่านเป็นผู้ดีมีบริวารยศมากอย่าเบียดเบียนท่านเลย จะไม่มีการเกรงใจผู้ใดทั้งสิ้น ไม่มีใครพ้นจากอำนาจพระยามัจจุราชนั้นหามิได้ ฟังระลึกความตายโดยภาวะมากไปด้วยยศ

ให้ระลึกโดยภาวะมากไปด้วยบุญนั้นคือ ให้ระลึกไปถึงบุคคลเป็นต้นว่า โขภิกษุ เศรษฐี ชฎิล เศรษฐี อุคคิย เศรษฐี เมณฑกะ เศรษฐี บุญณะกะ เศรษฐี แต่บรรดาที่เป็นคนมีบุญญาธิการมาก ซึ่งเพียบพร้อมไปด้วยทรัพย์สมบัติมหาศาล ก็ไม่อาจเอาทรัพย์มาไถ่มาลดตนให้พ้นอำนาจแห่งพระยามัจจุราชได้ ถึงบุคคลอื่นๆ ที่ปรากฏว่ามีบุญมากในโลกนี้ ก็ไม่อาจพ้นจากอำนาจแห่งพระยามัจจุราชนั้นได้ ล้วนถึงซึ่งมรณะภาพดับสูญสิ้นไปทั้งปวง จะป่วยกล่าวไปยถึงบุคคลเห็นดังตัวเรานี้ที่จะพ้นอำนาจแห่งพระยามัจจุราชได้

ให้ระลึกโดยภาวะมากไปด้วยกำลังนั้น คือ ให้ระลึกถึงบุคคลที่มีกำลังมาก เป็นต้นว่า พระยาวาสเทพ พระยาพลเทพ เป็นต้น ซึ่งทรงพระกำลังมาก ก็มีอาจต่อยุทธด้วยพระยามัจจุราชนั้นได้ จะป่วยกล่าวไปยถึงตัวเรานี้เด่า จะต่อสู้ด้วยพระยามัจจุราชนั้นได้

ให้ระลึกโดยภาวะมากไปด้วยฤทธิ์นั้น ฟังให้ระลึกว่า บุคคลอันเกิดมาในโลกนี้ ถึงจะมีฤทธิ์ศักดิ์านภาพมากเป็นประการใดๆ ก็ดี ก็มีอาจทำสงครามแก่พระยามัจจุราชได้ แม้แต่พระมหาโมคคัลลานะเถระ ซึ่งมีฤทธิ์ศักดิ์านภาพอันล้ำเลิศประเสริฐ จนได้รับเอตทัคคะฝ่ายข้างฤทธิ์กว่าพระสาวกทั้งหลาย ก็มีอาจพ้นจากปากแห่งพระยามัจจุราช ดูดั่งว่าเนื้ออันเข้าไปสู่ปากแห่งพระยาราชสีห์ ก็ตัวเรานี้หรือจะพ้นพระยามัจจุราชได้

ให้ระลึกโดยภาวะมากไปด้วยปัญญานั้น คือ ให้ระลึกเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายที่เวียนว่ายอยู่ในกระแสโลกนี้ ถึงจะมีปัญญาเฉลียวฉลาดเป็นประการใด ก็ไม่อาจจะคิดอุบายให้พ้นจากอำนาจแห่งพระยามัจจุราชนั้นได้ แม้แต่พระสารีบุตรซึ่งเป็นเอตทัคคะเบื้องขวา ผู้มีปัญญาเลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ก็ไม่อาจจะล่วงเสียดังอำนาจแห่งพระยามัจจุราชนั้นได้ ยังถึงซึ่งดับสูญเข้าไปสู่ปากแห่งพระยามัจจุราช ก็ตัวเรานี้หรือจะพ้นจากพระยามัจจุราชได้

ให้ระลึกโดยพระปัจเจกโพธิ์นั้น คือ ให้ระลึกว่าแท้จริงพระปัจเจกโพธิ์เจ้าทั้งปวงนั้นแต่ละพระองค์ๆ ประกอบไปด้วยญาณพลและวิริยพลอันเข้มแข็งอย่าเสียได้ซึ่งข้าศึกคือกิเลสธรรมทั้งปวง แล้วตรัสรู้ญะยธรรมเองไม่มีใครสั่งสอน ก็มีอาจล่วงพ้นจากอำนาจแห่งพระยามัจจุราชนั้นได้ ก็ตัวเรานี้หรือจะพ้นจากพระยามัจจุราชได้

ให้ระลึกโดยพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น คือ ให้ระลึกว่าพระพุทธองค์ผู้ทรงมีพระรูป-
พระโฉมพระสรีระกายอันวิจิตรด้วยมหาบุรุษลักษณะ ๓๒ พระอสีตยานุพยัญชนะ ๘๐ ทศ ประเสริฐ
ด้วยพระธรรมกายอันบริบูรณ์ด้วยแก้วอันกล่าวแล้ว คือ สีลขันธ สมาธิขันธ ปัญญาขันธ วิมุติขันธ
วิมุติญาณทัสสนะขันธ อันบริสุทธิด้วยอาการทั้งปวง ถึงซึ่งภวมากไปด้วยศมากไปด้วยบุญมาก
ไปด้วยกำลัง มากไปด้วยฤทธิ์ มากไปด้วยปัญญา หาผู้จะเปรียบเทียบปฐมมิได้ พระพุทธองค์เจ้าหัก
เสี้ยซึ่งก้างแห่งสังสารจักรตรัสรู้พระธรรมด้วยพระองค์เองโดยอาการมิได้วิปริต หาผู้จะถึงสอง
มิได้ในไตรภพพระพุทธองค์ผู้แสวงหาศिलाทิคุณอันประเสริฐเลิศด้วยพระคุณและศักดิ์ภาพเป็นที่
ไหวที่สักการบูชาแห่งสรรพเทพา มนุษย์ อินทร์ พรหม ยมยักษ์ อสูรคนธรรพ สุนัข นาคและ
สรรพสัตว์นกรทั้งหลายทั่วทั้งอนันตโลกธาตุ ไม่มีผู้จะเท่าเทียมเลย มัจจุราชยังมีได้กลัวได้เกรงยัง
มิได้มีความละอาย ยังครอบงำกระทำให้ดับสูญเข้าสู่พระปรินิพพาน จุกองเพลิงอันใหญ่ส่องสว่าง
ทั่วโลก ต้องทอธารท่าฝนประไลยกลบดับสูญหาบัญญัติไม่ได้ มรณะธรรมนี้ปราศจากความละอาย
ปราศจากความกลัว มีแต่จะยำยีจะครอบงำทั่วทุกสิ่งสรรพสัตว์ แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
มรณะธรรมยังมีได้ละได้เว้น ก็บุคคลเห็นปานดังตัวตนจะนี้ มรณะธรรมจะละเว้นเล่าก็จะครอบงำ
เหมือนกัน พึงระลึกถึงมรณะแห่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยประการนี้

พึงสันนิษฐานว่ารวบเข้าเป็นหนึ่งจัดเป็นอาการที่ ๑ ในวิธีแห่งมรณานุสสติภาวนา

อาการที่ ๔ คือ กายพหุสาธาณณ์^{๒๗}

อาการกายพหุสาธาณณ์นั้นระลึกว่า รูปกายแห่งสรรพสัตว์เราท่านทั้งปวงนี้ เป็นสาธาณณ์
ทั่วไปแก่หมู่หนอนทั้ง ๘๐ ตระกูล จวนิสลิตา ปาณา หนอนที่อาศัยอยู่ในผิวเนื้อก็พอนกัดผิวเนื้อ
ที่อาศัยอยู่ในหนังก็พอนกัดหนัง ที่อาศัยอยู่ในลำเนื้อก็พอนกัดลำเนื้อ อยู่ที่ในเอ็นก็กัดเอ็น ที่อยู่ใน
อวัยวะก็กัดอวัยวะ ที่อยู่ในสมองก็กัดสมอง หนอนทั้งหลายนั้น เกิดในกาย แก่ในกาย ตายในกาย กระทำ
อุจจาระปัสสาวะในกายๆ เราท่านทั้งปวงนี้เป็นเรือนประสูติแห่งหมู่หนอนเป็นศาลาใช้เจ็บเป็นป่า
ช้าเป็นเว็จจุกฎิเป็นรางถ้ำอุจจาระปัสสาวะแห่งหมู่หนอน ควรจะสังเวชเวทนา

บางทีหนอนกำเริบกัดลำหนอนขึ้นพอนกัดพอนทั้งนั้นเกินประมาณทนทานไม่ตายเสียด้วย
หนอนกำเริบก็มี ภายในกายนี้ ไซ้จะมีแต่หมู่หนอนเบียดเบียนเท่านั้น โรคที่เบียดเบียนในกายนี้ก็มี
มากกว่ามาก ถ้านับนั้นมากกว่าร้อยจำพวกอีกไหนเหลือบและขุ่นเป็นต้น จะเบียดเบียนในภายนอก
นั้นเล่า ร่างกายที่เป็นตักต้องแห่งอุปัทวะทั้งหลายต่างๆ ถึงแก่มรณะด้วยอุปัทวะต่างๆ อุปมาดุจป้อม

^{๒๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๐๕.

เป้าหมายอันบุคคลตั้งไว้ในหนทาง ๔ แพร่ง เป็นที่ถูกต้องแห่งหอกไม้ค้อนก้อนศิลาและธนูนำไม้ปืนไฟทั้งปวง ดังนั้นพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

มรณะสติในพุทธศาสนานี้ ยังเวลาให้ผ่านไปด้วยการพิจารณาถึงมรณะภาพแห่งตนว่า เหตุที่จะให้ตนถึงแก่มรณะมากมายนักหนาอยู่ๆ ถ้ามีอสรพิษมาขบ มีแมลงป่องมาแทง มีตะขาบมากัด มรณะและทุกขเวทนาก็จะมีแก่ตน จะเป็นอันตรายแก่ตน ตนยืนอยู่พลาดล้มลงก็ดี อาหารที่ในวันนี้ ถ้าธาตุไม่อาจจะเผาให้ย่อยได้ก็ดี เพียงเท่านั้นมรณะก็จะมีแก่ตน จะเป็นอันตรายแก่ตน หรือดีแห่งตนนี้กำริบเสมหะแห่งตนนี้กำริบ ลมสัตถกวัต อันให้จุกเสียดเจ็บดังเชือดด้วยมีดนั้นกำริบ ขึ้นก็ดี มรณะก็จะมีแก่ตน ให้เจริญมรณานุสสติก็มีภูฐานให้ระลึกถึงความตายโดยกายพหุสาธารณ์

อาการที่ ๕ ที่ว่าให้พิจารณาซึ่งความตายโดยอายุพหุพล^{๒๘}

อาการพิจารณาซึ่งความตายโดยอายุพหุพลนั้น คือให้ระลึกให้เห็นว่าอายุแห่งสรรพสัตว์ทั้งปวงนี้เนื่องด้วยลมอัสสาสะปัสสาสะ ถ้าหายใจออกไปแล้วลมนั้นขาดไปไม่ได้กลับเข้าไปในกายก็ดี หายใจเข้าไปแล้วลมนั้นอัดอั้น อยู่มิได้กลับออกมาภายนอกก็ดี เท่านั้นที่จะถึงซึ่งความตาย อิริยาบถทั้ง ๔ นี้ ถ้าประพฤตินี้ไม่เสมอ นิ่งนักนอนนักยืนนักเที่ยวนัก ประพฤติอิริยาบถอันใดอันหนึ่งให้หนักนักแล้ว เป็นเหตุที่จะให้อายุสั้นพลันตาย ถ้าความเย็นและความร้อนประพฤตินี้ไม่สม่ำเสมอ เย็นหรือร้อนเกินประมาณ อายุก็จะขาดชีวิตินทรีย์ก็จะดับจะสูญ มหาภูตรูปคือธาตุทั้ง ๔ นั้นอันหนึ่งอันใดกำริบแล้ว อายุก็จะขาดชีวิตินทรีย์ก็จะดับจะสูญ

แม้ถึงว่าบุคคลนั้นจะบริบูรณ์ด้วยกำลังจะดี ถ้าธาตุอันใดอันหนึ่งกำริบแล้วก็มีกายกระด้างเป็นโรคต่างๆ มีโรคลงแดงเป็นต้น มีกายอันเหม็นเน่าเศร้าหมอง ร้อนกระวนกระวายทั่วทั้งร่างกาย บางทีมีที่ต่ออันเคลื่อนคลาดออกจากกัน ถึงซึ่งสิ้นชีวิตเพราะเหตุธาตุกำริบนั้นก็มี

การบริโภคอาหาร ถ้าบริโภคพอควรอยู่แล้วอายุก็ตั้งอยู่ได้โดยปกติ แต่ถ้าบริโภคเกินประมาณเพลิงธาตุย่อยไม่ได้ อายุก็ขาด อาหารนั้นถ้าไม่มีบริโภค ชีวิตินทรีย์นั้นก็ขาดไม่อาจสืบต่อไปได้ อาศัยเหตุฉะนี้ จึงว่าชีวิตินทรีย์เนื่องอยู่ด้วยอาหารเนื่องไปด้วยอัสสาสะปัสสาสะ และอิริยาบถเย็นและร้อนและมหาภูตรูปพหุพลภาพหนักหม่นอยู่นักที่จะถึงมรณภาพ

ผู้เจริญมรณานุสสติก็มีภูฐานนั้น พึงระลึกถึงความตายโดยอายุพหุพล

อาการที่ ๖ ให้ระลึกถึงความตายโดยอนิมิต^{๒๙}

^{๒๘} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๐๖.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๗.

อาการระลึกถึงความตายโดยอนิมนต์นั้น คือให้ระลึกว่า สัตว์ทั้งหลายอันเกิดมาในโลกนี้
ย่อมมีสภาวากำหนดมิได้นั้น ๕ ประการ คือ

- ๑) ชีวิตนั้นหากำหนดไม่ได้
- ๒) พยาธิ คือการที่ป่วยไข้นั้นก็หากำหนดไม่ได้
- ๓) กาโล เวลาอันจะมรณะนั้นก็หากำหนดไม่ได้
- ๔) เทหนิกเขปนัง ที่อันจะทิ้งไว้ซึ่งกาเพวระนั้นก็หากำหนดไม่ได้
- ๕) คติซึ่งจะไปในภพเบื้องหน้านั้นก็หากำหนดมิได้

ธรรม ๕ ประการนี้ จะกำหนดหมายว่า ข้าจะมีชีวิตอยู่เพียงนั้นๆ ถ้ายังไม่ถึงเพียงนั้นข้า
ยังไม่ตายก่อน ต่อถึงเพียงนั้นๆ ข้าถึงจะตาย จะกำหนดไม่ได้ สัตว์ทั้งหลายอันบังเกิดในครุภุมารดา
นั้นแต่พอดั่งขึ้นเป็นกลละฉิบหายไปก็มี เป็นอันพุชะฉิบหายไปก็มี บางครั้งเป็นเปลี่นขึ้นเชื้อ
ฉิบหายไปก็มี บางครั้งเป็นขณะเป็นแห่งเข้าแล้วฉิบหายไปก็มี บางครั้งเป็นปัญจสาขาแล้วฉิบหายไป
ก็มี อยู่ได้เดือนหนึ่ง ๒ เดือน ๓ เดือนฉิบหายไปก็มี อยู่ได้ ๔ ๕ ๑๐ เดือนแล้วตายไปก็มี สัตว์บาง
จำพวกก็ตายในกาลเมื่อคลอดจากครุภุมารดา บางจำพวกคลอดแล้ว อยู่ได้ครู่หนึ่งพักหนึ่งตายไป
ก็มี อยู่ได้แต่วันหนึ่ง ๒ วัน ๓ วัน แล้วตายไปก็มี ที่อยู่ได้ ๔ ๕ ๑๐ วัน ตายไปก็มี อยู่ได้เดือน ๑ ๒ ๓
เดือนแล้วตายไปก็มี ที่อยู่ได้ ๔ ๕ ๑๐ เดือนแล้วตายไปก็มี อยู่ปี ๑ ๒ ๓ ปีแล้วตายไปก็มี ที่อยู่ได้ ๑๐
๒๐ ๓๐ ปี แล้วตายไปก็มี อันจะกำหนดชีวิตนี้กำหนดไม่ได้ ความป่วยไข้นั้น กำหนดไม่ได้
เหมือนกัน ซึ่งจะกำหนดว่าเป็นโรคแต่เพียงนั้นๆ ข้ายังไม่ตายก่อน ต่อโรคหนักหนาาลงเพียงนั้นๆ
ข้าจึงจะตาย จะกำหนดอย่างนี้ไม่ได้ สัตว์บางจำพวกก็ตายด้วยจักษุโรคโสทรโรค บางจำพวกก็ตาย
ด้วยฆานะโรคชีวหาโรครกายโรคศีรชะโรค มีประการต่างๆ ตายด้วยโรคอันเป็นปิดตสมุฏฐานก็มี
ตายด้วยโรคอันเป็นเสมหสมุฏฐานก็มี วาดสมุฏฐานก็มี ที่จะกำหนดพยาธินี้กำหนดไม่ได้ เวลาตาย
นั้นจะกำหนดก็ไม่ได้ สัตว์บางจำพวกนั้นตายเวลาเช้า บางจำพวกนั้นตายในเวลาเที่ยง เวลาเย็น บาง
จำพวกตายในปฐมยาม มัชฌิมยาม ปัจฉิมยาม ที่จะกำหนดเวลามรณะนั้นกำหนดไม่ได้ ที่อันจะทอด
ร่างลงตายนั้นก็หากำหนดไม่ได้ ซึ่งจะกำหนดว่าข้าจะตายที่นั้นๆ ข้าจะตายในบ้านของข้าเรือนของ
ข้า จะกำหนดอย่างนี้ กำหนดไม่ได้ สัตว์บางจำพวกเกิดในบ้าน เมื่อจะตาย ออกไปตายนอกบ้าน
บางจำพวกเกิดนอกบ้านเข้าไปตายในบ้าน บางจำพวกอยู่ในบ้านนี้เมืองนี้ไปตาย บ้านโน้นเมืองโน้น
ที่อยู่บ้านโน้นเมืองโน้นมาทิ้งร่างไว้ที่บ้านนี้เมืองนี้ ที่อยู่ในน้ำขึ้นมาตายบนบก ที่อยู่บนบกลงไปตาย
ในน้ำ ซึ่งจะกำหนดที่ตายนั้น กำหนดไม่ได้ คติที่จะไปในภพเบื้องหน้านั้น ที่จะกำหนดว่าข้าตายจาก
ที่นี่แล้ว จะไปบังเกิดในที่นั้นๆ บ้านนั้นเมืองนั้นตำบลนั้น กำหนดอย่างนี้ไม่ได้ สัตว์บางจำพวกนั้น
จุติจากเทวโลกลงมาบังเกิดในมนุษย์โลก บางจำพวกจุติจากมนุษย์โลกขึ้นไปบังเกิดในเทวโลก บาง

ที่ก็ไปบังเกิดในรูปภพอรูปรูป บางทีก็ไปบังเกิดในดิรัจฉานกำเนิด เปเรตวิสัย อสุรกาย และนรก ตาม
กุศลกรรมและอกุศลกรรมจะให้ผลเวียนอยู่ในภพทั้ง ๕

มีอุปมาดุจดังโคอันเทียมเข้าในแอกยนต์นั้น ธรรมดาว่าโคอันเทียมเข้าในแอกยนต์นั้น
ย่อมยกเท้าเดินหันเวียนวงไปโดยรอบแห่งเสาเกียด มิได้ไปพ้นจากรอยดำเนินแห่งตน มีอุปมาจันใด
สัตว์ทั้งปวงก็เวียนวงอยู่ในคติทั้ง ๕ คือ นิรยคติ เปตคติ ดิรัจฉานคติ มนุสสคติ เทวคติ มิได้ไปพ้น
จากคติทั้ง ๕ มีอุปมาดังนั้น พระโยคาวจรพึงพิจารณาถึงความตายโดยอนิมิต

อาการที่ ๗ ที่ว่าให้ระลึกถึงความตายโดยอัทธานปริเฉท^{๓๐}

อาการระลึกถึงความตายโดยอัทธานปริเฉทนั้นคือให้ระลึกว่า ชีวิตมนุษย์ในกาลบัดนี้
น้อยนัก ที่มีอายุยืนที่เดิวนั้น อยู่ได้มากกว่าร้อยปีบ้าง แต่เพียงร้อยปีบ้าง น้อยกว่าร้อยปีบ้าง ถึงร้อย
ปีนั้นมีน้อย มีก็แต่จะถอยลงมา เหตุนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า บุคคลผู้เป็นสัตว์มนุษย์นี้เมื่อรู้แจ้งว่าอายุ
มนุษย์นี้สั้น ก็พึงประพาดคิดหวั่นซึ่งอายุของตน อย่ามัวเมาด้วยอายุอย่าถือว่าอายุนั้นยืนพึงอุสาหะ
ในสุจริตธรรม ขวนขวายที่จะให้ได้สำเร็จพระนิพพานอันเป็นที่ระงับทุกข์ กระทำอาการให้เหมือน
บุคคลที่มีศีรษะอันเพลิงไหม้ ขวนขวายที่จะดับเพลิงอันติดอยู่ที่ศีรษะตน พึงอุสาหะคิดธรรมสังเวช
ถึงความตายเกิดมาเป็นสัตว์เป็นบุคคลแล้ว พระยามัจจุราชจะไม่มาถึงนั้น ไม่มีเลยเป็นอันขาด

ในอสังกตสูตรพระพุทธองค์ตรัสชีวิตเปรียบชีวิตสัตว์ ด้วยอุปมา ๗ ประการ คือ

- ๑) ชีวิตเปรียบหยาดน้ำค้างติดอยู่ในปลายหญ้า เร็วที่จะเหือดแห้งด้วยแสงพระอาทิตย์
- ๒) ชีวิตดุจดอกไม้เกิดขึ้นด้วยกำลังแห่งกระแส่น้ำกระทบกันเร็วจะแตกจะทำลายไป
- ๓) ชีวิตสัตว์ทั้งปวงนี้เร็วที่จะดับจะสูญจรรอยซิค่น้ำ และเร็วที่จะอันตรธาน
- ๔) ชีวิตเปรียบดุกแม่่น้ำไหลลงมาแต่ธารแห่งภูเขา และมีกระแสอันเชี่ยวพัดเอาจอก
แหนและสิ่งทั้งปวงไปเป็นอันเร็วพลัน
- ๕) ชีวิตดุจฟองพะออันบุรุษผู้มีกำลังประมวนเข้าแล้ว และบ้วนลงในที่สุดแห่งน้ำ
และอันตรธานสาบสูญไปเป็นอันเร็วพลัน
- ๖) ชีวิตดุจชิ้นเนื้ออันบุคคลทิ้งลงในกะทะเหล็กอันเพลิงไหม้สิ้นวันหนึ่งยังคำ เร็วที่
จะเป็นฝุ่นเป็นเถ้าไป ความตายนี้มารออยู่ใกล้ๆ คอยที่จะสังหารชีวิตสัตว์
- ๗) ชีวิตดุจพราหมณ์ผู้คอยอยู่ที่จะฆ่าโคบูชายันต์ ชีวิตมนุษย์ในทุกวันนี้มีน้อยนัก
มากไปด้วยความทุกข์ความยาก มากไปด้วยความโศกความเศร้าเสียใจทั้งปวง บุคคลผู้เป็นบัณฑิต

^{๓๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๐๘.

อย่าได้ประมาท พึงอุส่าห์กระทำการกุศลประพฤติกึ่งพรหมจรรย์ เกิดมาเป็นสัตว์เป็นชีวิตแล้ว ที่จะไม่รู้ตายนั้นไม่มี เกิดมาแล้วก็มีความตายเป็นที่สุด

พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุในพระพุทธศาสนาที่มีศรัทธาเจริญมรณานุสสติ กระทำมนสิการระลึกเห็นความตาย มีกำหนดชีวิตวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง เจริญมรณานุสสติยังอ่อนอยู่ ยังเข้าอยู่ยังประกอบอยู่ด้วยความประมาท ภิกษุอันมีสติระลึกเห็นความตาย มีกำหนดแต่เช้าจนค่านั้นก็ดี ที่ระลึกเห็นความตายมีกำหนดชีวิตเพียงเวลาอันเพล็กก็ดี ที่ระลึกถึงความตายก็กำหนดเพียงเวลาอันกัฏทาหารได้ ๔ - ๕ คำก็ดี อย่างนี้พระพุทธองค์ตรัสว่ายังประกอบอยู่ด้วยความประมาท เจริญมรณานุสสติเพื่อจะให้สิ้นอาสวะนั้นยังอ่อนยังเข้าอยู่มรณะสตินั้นยังไม่กล้าหาญ ส่วนภิกษุรูปใดเจริญมรณานุสสติระลึกเห็นความตายทุกคำข้าว ระลึกเห็นความตายทุกขณะลมอัสสาสะปัสสาสะกระทำมนสิการว่า ถ้าตนยังมีชีวิตอยู่สิ้นเวลากลับคำข้าวคำ ๑ นี้ ยังมีชีวิตอยู่สิ้นเวลาลมหายใจออกไปที่ ๑ ตนจะมนสิการตามคำสั่งสอนของพระบรมศาสดา จะประพฤติบรรพชิตกิจอันเป็นประโยชน์แก่ตน ให้มากอยู่ในชั้นสันดานแห่งตน ภิกษุที่เห็นความมรณะทุก ๆ คำข้าว ทุกลมหายใจ ๆ อัสสาสะปัสสาสะ พระตถาคตสรรเสริญว่ามีมรณะสติอันกล้าหาญ ว่าประกอบด้วยความไม่ประมาท

อาการที่ ๘ ให้พระโยคาวจรระลึกถึงความตายโดยขณะปริตตะ^{๓๓}

อาการระลึกถึงความตายโดยขณะปริตตะนั้น คือให้ระลึกให้เห็นว่า ชีวิตของสัตว์ทั้งปวงน้อยนัก ขณะจิตอันหนึ่ง ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่า ชีวิตสัตว์ที่อายุยืนนานประมาณได้ร้อยปีนั้น ว่าโดยสมมุติโวหาร ถ้าจะว่าโดยปรมัตถ์นั้น ถ้าว่าถึงกங்கขณะแห่งจิตที่ใดก็ได้ชื่อว่ามรณะที่นั้น ได้อุปบาทขณะและถิตขณะแห่งจิตนั้น ได้ชื่อว่ายังมีชีวิตอยู่ ครั้นอย่างเข้ากங்கขณะแล้ว ก็ได้ชื่อว่าดับสูญ ไม่มีชีวิต แต่ทว่ามรณะในกங்கขณะนั้น พันวิสัยที่สัตว์ทั้งปวงจะหยั่งรู้ยังเห็น เหตุว่าขณะแห่งจิตอันเป็นไปในสันดานแห่งเราท่านทั้งปวงนี้เร็วมาก ที่จะเอาสิ่งใดมาอุปมาเปรียบเทียบนั้น อุปมาได้ยาก ดังพระพุทธดำรัสว่า จิตนี้เกิดดับเร็วยิ่งนัก ธรรมชาติอื่นๆ ซึ่งจะรวดเร็วเหมือนจิตนี้ ไม่มีสักอย่างหนึ่งเลย นายขมังธนูทั้ง ๔ ที่ได้รับการฝึกฝนเป็นอย่างดีเยี่ยมแล้ว ยิ่งแม่นยำชำนาญนั้น ออกยืนอยู่ในทิศทั้ง ๔ แล้วก็ยิงลูกธนูไปพร้อมกัน ยิ่งไปคนละทิศๆ ลูกศรอันแล่นไปในทิศทั้ง ๔ ด้วยกำลังอันเร็วลับพลันปานนั้น แม้นรุษที่มีกำลังรวดเร็วยิ่งกว่าลมพัดแล่นไปในทิศข้างตะวันออก ฉวยเอาลูกศรที่ไปในทิศข้างตะวันออกนั้น ได้แล้วกลับแล่นมาข้างทิศตะวันตก ฉวยได้ลูกธนูข้างทิศตะวันตกนี้แล้วก็แล่นไปข้างฝ่ายเหนือฝ่ายใต้ ฉวยเอาลูกศรได้ในอากาศทั้ง ๔ ทิศ ลูกศรทั้ง ๔ ทิศ

^{๓๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๐๕.

นั้นไม่ได้ตกถึงพื้นปฐพี กำลังบรูษอันว่องไวรวดเร็วยิ่งกว่าลมเห็นปานนี้ จะเอามาเปรียบความเร็วแห่งจิตนี้ก็ ขึ้นชื่อว่าความเร็วแห่งจิตนี้ที่จะเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งอุปมาไม่ได้เลย

สันนิษฐานว่า จิตอันประพตติเป็นไปในสันดาน เกิดแล้วดับๆ แล้วเกิดเป็นขณะๆ กัน นั้น ไม่ว่างเว้น ไม่ห่างกัน ต่อเนื่องกัน ไม่ขาดสายดุจกระแสน้ำอันไหลล่งไม่ขาดสาย ขึ้นสู่วิถีแล้ว ลงสู่วงค์ ลงสู่วงค์แล้วขึ้นสู่วิถี จิตดวงนี้ดับจิตดวงนั้นเกิดจิตดวงนั้นดับจิตดวงนี้เกิดเป็นลำดับๆ เวียนกันไป ดุจกงรถอันหันเวียนไปนั้นๆ นักปราชญ์พึงสันนิษฐานชีวิตสัตว์นี้เมื่อว่าโดยปรมัตถ์นั้น มีกำหนดในขณะจิตอันหนึ่ง แต่พอขณะจิตนั้นดับลงขณะหนึ่ง สัตว์นั้นก็ได้อีกชื่อว่า ตายครั้งหนึ่ง ๒ - ๓ ขณะ ชื่อว่า ตาย ๒ - ๓ ครั้ง ดับร้อยขณะพันขณะ ก็ได้ชื่อว่าตายร้อยครั้งพันครั้ง ดับนับขณะไม่ถ้วนชื่อว่า ตายนับครั้งไม่ถ้วน ได้ชื่อว่าตายทุกๆ ขณะจิตที่ดับ สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สัตว์อันมีชีวิตในขณะจิตอันเป็นอดีตนั้น ไม่ได้มีชีวิตในปัจจุบัน ไม่ได้มีชีวิตในอนาคต สัตว์อันมีชีวิตในขณะจิตเป็นอนาคตนั้นก็ไม่ได้มีชีวิตในอดีต ไม่ได้มีชีวิตในปัจจุบันนี้ สัตว์มีชีวิตในขณะจิตอันเป็นปัจจุบันนี้ ก็ไม่ได้มีชีวิตในอดีต ไม่ได้มีชีวิตในอนาคต

โดยปรมัตถ์ สัตว์มีชีวิตอยู่ในกาลทั้ง ๓ คือ อดีต อนาคต ปัจจุบันนั้นมิขณะละ ๓ คือ

๑) อุปปาทขณะ

๒) ฐิติขณะ

๓) ภังคขณะ

มิขณะ ๓ นี้เหมือนกันทุกขณะจิต และแต่ละขณะจิตๆ นั้นมีนามและรูปเป็นสหชาติเกิดพร้อมเป็นแผนกๆ นี้ ดังพระพุทธดำรัสว่า สหชาติธรรม คือ ชีวิต อัตตะภาพ สุข ทุกข์ และสหชาติธรรมอันเนื่องจากสุข ทุกข์ ชีวิตินทรีย์นั้น ย่อมสัมปยุตด้วยจิต แต่ละอันๆ มีเหมือนกันทุกๆ ขณะจิต และสหชาติธรรมทั้งหลายนั้น ไม่ได้ปนเจือจานกัน เกิดพร้อมกันด้วยขณะจิตอันใดก็เป็นแผนกแยกย้ายอยู่ตามขณะจิตอันนั้น ขณะอันเกิดแห่งสหชาติธรรม คือ สุข ทุกข์ และชีวิตินทรีย์เป็นต้นนั้นรวดเร็วว่องไวพร้อมกันกับขณะจิต ชั้นทั้งหลายของกนตาย ดับพร้อมด้วยจิตจิตกับชั้นของกนที่ไม่ตาย ถึงซึ่งดับในภังคขณะนอกจากจตุจิต กับชั้นของบุคคลที่ไม่ตายและดับ ในภังคขณะ นอกจากจตุจิตนั้น ไม่แปลกกันเลย เหมือนกันทั้งสิ้น แต่ทว่าชั้นซึ่งดับพร้อมด้วยจิตจิตนั้นมีปฏิสนธิจิตเกิดเป็นลำดับ คือปฏิสนธิจิตซึ่งถือเอาอารมณ์แห่งขวนะในมรณะสันนะวิถี มีกรรมนิमितและคตินิमितเป็นอารมณ์ เกิดในลำดับแห่งจตุจิต ส่วนชั้นซึ่งดับในภังคขณะ นอกจากจตุจิตนั้นจะได้มีปฏิสนธิจิตเป็นลำดับไม่มีจิตอื่นนอกจากปฏิสนธิจิตเกิดเป็นลำดับตามสมควรแก่อารมณ์ พระอรธกถาจารย์สันนิษฐานว่า ในมรณะสันนะวิถีที่ใกล้ถึงแก่มรณะนั้น เมื่อยังอีก ๑๗^{๑๒} ขณะ

^{๑๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๕., สงคห. (บาลี) หน้า ๑๕.

จิตและจะถึงจุดจิตแล้ว แต่บรรดาขณะจิต ๑๗ ขณะ เบื้องหลังแต่จุดจิตนั้นจะได้มีกัมมัชรูปบังเกิดด้วยไม่ได้ และกัมมัชรูปซึ่งเกิดก่อนนั้น ไปดับลงพร้อมกันกับจุดจิต ครั้นกัมมัชรูปดับแล้ว ลำดับนั้นจิตตัญรูปและอาหารรชรูปนั้นก็ดับไปตามกัน ยังอยู่แต่อุตฺตชรูป เป็นไปในซากศพนั้น トラบเท่ากว่าจะแหลกละเอียดสาบสูญไป นี่เป็นธรรมแห่งชั้นรชอันดับพร้อมด้วยจุดจิต ส่วนชั้นรชซึ่งดับในกัมมัชขณะทั้งปวงนอกจากจุดจิตนั้น รูปกลายยังบังเกิดเนื่องๆ อยู่ ยังไม่ขาด คุจเปลวประทีปและกระแสไฟไหลอันไม่ขาดจากกัน รูปที่บังเกิดขึ้นก่อนๆ นั้นมีอายุถ้วน ๑๗ ขณะจิตแล้วก็ดับไปๆ ที่มีอายุยังไม่ถ้วนกำหนดนั้น ก็ยังดำเนินรองๆ กันไป ไม่ได้หยุดหย่อน ที่เกิดๆ ขึ้น ที่ดับๆ ไปรูปกลายทั้งปวงไม่ได้ขาดจากกัน แม้ว่ารูปกลายบังเกิดติดเนื่องอยู่ก็ดี เมื่อขณะจิตดับลงนั้น ได้ชื่อว่าถึงแก่มรณะ

ผู้เจริญมรณานุสสติภาวนานั้น ระลึกถึงความตายโดยขณปริตตะโดยนัยอันพระพุทธองค์ตรัสไว้แล้วนั้น

อานุภาพแห่งเมตตภาวนา^{๓๓}

อาการทั้ง ๘ ประการ มีนัยแสดงมานี้ ถ้าระลึกได้แต่นัยอันใดอันหนึ่งและกระทำมนสิการเนื่องๆ อยู่แล้ว จิตอันมีกัมมัชฐานเป็นอารมณ์นั้น ก็จะได้ซึ่งภาวนาเสวนะจะกล้าหาญในการภาวนา สติที่มีมรณะเป็นอารมณ์นั้น ก็จะตั้งอยู่เป็นอันดีไม่วางเว้น จะข่มนิวรณ์ธรรมทั้งปวงเสียได้ องค์ฌานก็จะบังเกิดปรากฏ แต่ไม่ถึงอัปปนาจะได้อยู่แต่เพียงอุปจาร เหตุว่ามรณะซึ่งเป็นอารมณ์นั้นเป็นสภาวะธรรมเป็นวัตถุที่จะให้บังเกิดสังเวช เมื่อถือเอามรณะเป็นอารมณ์และระลึกเนื่องๆ นั้น มักนำมาซึ่งความสะอึกจิตในเบื้องต้นๆ เหตุคตินั้นภาวนาจิตอันประกอบด้วยมรณะสตินั้นจึงไม่อาจถึงอัปปนาได้ อยู่แต่เพียงอุปจาร

มีคำถามว่า โลกุตระธรรมและจตุตถารูปฌาน มีอารมณ์เป็นสภาวะธรรมตลอดขึ้นไปถึงอัปปนา จริงอยู่ ทุติยารูปฌานจตุตถารูปฌานนั้นมีอารมณ์เป็นสภาวะธรรม เพราะว่าโลกุตระธรรมตลอดขึ้นไปถึงอัปปนานั้นด้วยภาวนาวิเศษ คือ เจริญวิสุทธิภาวนาขึ้นไปโดยลำดับๆ แม้อารมณ์เป็นสภาวะธรรมก็ดี อานุภาพที่เจริญวิสุทธิภาวนาเป็นลำดับๆ ขึ้นไปนั้นให้ผล ก็อาจจะตลอดขึ้นไปได้ถึงอัปปนาฌาน ซึ่งทุติยารูปฌานและจตุตถารูปฌาน มีอารมณ์เป็นสภาวะธรรมตลอดขึ้นไปได้ถึงอัปปนานั้นด้วยสามารถเป็นอารมณ์สมตีกกภาวนา คือ ทุติยารูปนั้นล่วงเสียซึ่งอารมณ์แห่งปฐมารูป จตุตถารูปนั้นล่วงเสียซึ่งอารมณ์แห่งตติยารูป เหตุนี้ แม้อารมณ์เป็นสภาวะธรรมก็ดี ก็อาจจะถึงอัปปนาได้ด้วยอารมณ์สมตีกกภาวนา ในมรณานุสสตินี้หาวิสุทธิภาวนาและอารมณ์สมตีกก

^{๓๓} พระพุทธโฆสเถระ, กัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๑๐.

ภาวนามีได้ เหตุนี้ ผู้เจริญมรณานุสสตินั้น จึงได้อยู่แต่อุปจารณา และอุปจารณาที่ ได้ในที่เจริญมรณานุสสตินั้น เรียกว่ามรณะสติอุปจารณาด้วยสามารถที่บังเกิดด้วยมรณะสติ บุคคลผู้เห็นภัยในวิภวสงสาร

เมื่อเพียรพยายามเจริญมรณานุสสติภาวนานี้ก็จะละเสียซึ่งความประมาท จะได้ซึ่งสรรพเวสฏอนภิตตัญญา คือ จะบังเกิดความกระสันเป็นทุกข์ปราศจากที่จะอยู่ในภพทั้งปวง จะละเสียได้ ซึ่งความยินดีในชีวิตไม่ได้รับชีวิต ละอายต่อบาป มีความสันโดษ มกน้อย ไม่ตั้งสมซึ่งของบริโภคนั้นแล้วก็จะถึงซึ่งกุนเอยในอนิจจะสัญญาจะเห็นอนิจจังในรูปธรรมนามธรรม แล้วก็จะได้ซึ่งทุกขสัญญา อนัตตสัญญา อันปรากฏด้วยสามารถระลึกตาม อนิจจสัญญา เห็นอนิจจัง แล้วจะเป็นคุณที่จะให้เห็นทุกขเห็นอนัตตา

เมื่อเห็นไตรลักษณ์ปรากฏแจ้งแล้ว ครั้นจะตายก็ไม่กลัวตาย มีสติไม่ลุ่มหลงพินเพื่อนการเจริญมรณานุสสตินี้เป็นปัจจัยที่จะให้สำเร็จแก่พระนิพพาน ถ้ายังไม่สำเร็จพระนิพพานในชาตินี้ เมื่อดับสูญทำลายขันธ์ จะมีสุคติภพเป็นเบื้องหน้า เหตุนี้ ผู้มีปริชาเป็นอันดีไม่ประมาท พึงเจริญมรณานุสสติภาวนาเป็นนิตย์

ส่วนต่อไปเป็นการเจริญเมตตาจะได้แสดงผล (องค์มาน) ที่กล่าวมาข้างต้นแล้วนำเข้าสู่การเจริญวิปัสสนาเพื่อให้บรรลุธรรมตามแนวของการปฏิบัติตามหลักสมถปุพพังคมนัย คือ

วิธีปฏิบัติที่มีสมถนำหน้าวิปัสสนาตามหลัง ดังจะได้กล่าวตามแนวทางของสมถยานิก คือ มีสมถเป็นยาน เป็นการปฏิบัติแบบขุคนัทธนัย คือ วิธีปฏิบัติที่ควบคู่กันระหว่างสมถยานิก (ผู้บรรลุฆานในสมถภาวนา) และวิปัสสนาญาณิก (ผู้เจริญวิปัสสนา) กำหนดรู้สมาธิจิต พร้อมกับการเจริญวิปัสสนา เมื่อออกจากฌานนั้นๆ จนกระทั่งบรรลุมรรค

ด้วยเหตุนี้การปฏิบัติแนวนี้จึงชื่อว่าสมถปุพพังคมนัย เพราะเป็นการเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถนำหน้า^{๓๔}

๓.๓.๒ อานิสงส์ของการเจริญมรณานุสสติ

ผู้ปฏิบัติเมื่อระลึกถึงมรณานุสสติแล้ว จิตย่อมสงบด้วยอำนาจทำในใจบ่อย ๆ สติมีมรณะเป็นอารมณ์ย่อมตั้งมั่น นิเวศน์ทั้งหลายย่อมสงบ องค์มานย่อมปรากฏ แต่เพราะฌานมีสภาวะธรรมเป็นอารมณ์ และเพราะอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความสลด ฌานจึงไม่ถึงขั้นอุปปนาถึงเพียงขั้นอุปจาระเท่านั้น แต่โลกุตตรฌานและอรุพฌานที่ ๒ ที่ ๔ ย่อมถึงอุปปนาด้วยภาวนาพิเศษแม้ใน

^{๓๔} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๘, M.A., Ph.D., อริยวังสปฏิปาตา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรศาสนไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๕๕.

เพราะสภาวะธรรม ด้วยว่า โลกุตตรฌานย่อมถึงอัปปนาด้วยอำนาจแห่งลำดับของการทำความบริสุทธิ์ให้เกิด อรูปฌานย่อมถึงอัปปนาด้วยอำนาจแห่งภาวนาอันเป็นเครื่องก้าวล่วงอารมณ์ เพราะไว้ในอรูปฌานนั้นย่อมมีกิจพอที่จะก้าวล่วงด้วยจิตซึ่งอารมณ์แห่งฌานที่ถึงอัปปนา แต่ในมรณานุสสติกัมมฐานนี้ไม่มีทั้ง ๒ คือ ทั้งโลกุตตรฌานและอรูปฌาน ฉะนั้น จึงเป็นเพียงอุปจารฌานเท่านั้น ฌานนี้เรียกว่า มรณานุสสติฌาน เพราะเกิดขึ้นด้วยกำลังแห่งมรณานุสสติ

ผู้ปฏิบัติมรณานุสสติ เป็นผู้ประกอบด้วยความขวนขวายในกุศลธรรมชั้นสูง และไม่ชอบใจอกุศลธรรม ย่อมไม่สังสมผ้าและเครื่องประดับ ไม่ตระหนี่ มีอายุยืน ไม่ยึดมั่นสิ่งทั้งหลาย ประกอบด้วยอนิจจสัญญา (รับรู้ความไม่เที่ยง) ทุกขสัญญา และอนัตตสัญญา อยู่เป็นสุข และเข้าถึงอมตธรรม เมื่อตายย่อมไม่หลงลืมสติ^{๓๕}

๓.๔ การเจริญเมตตา

การนึกถึงและมองคนอื่นด้วยโทสะ ในขณะนั้นย่อมมีแต่ความเกลียดชัง จิตไม่ขึ้นบาน ส่วนการนึกถึงและมองบุคคลอื่นด้วยเมตตานั้น จิตก็จะมีแต่ความรักใคร่เบิกบาน ดังนั้น วจนัตถะของเมตตาจึงว่า “มิชฺชติ สีนหติ^{๓๖}” ย่อมรักใคร่ชื่นชมต่อสัตว์ ดังนี้ ความรักใคร่ชื่นชมนี้มี ๒ อย่าง คือ ๑) เมตตาอโทสะ ๒) ตัณหาเปมะ^{๓๗} ใน ๒ อย่างนั้น จะได้อธิบายความหมายโดยย่อ ดังนี้

เมตตาอโทสะ เป็นความรักใคร่ชื่นชมปรารถนาดี ไม่มีการยึดถือว่าเป็น บิดา มารดา บุตร ธิดา ภรรยา สามี ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง แต่อย่างไร ถึงจะจากไปอยู่ที่อื่นก็ไม่เคียดแค้น^{๓๘}

ส่วนตัณหาเปมะนั้น เป็นความรักใคร่ชื่นชมด้วยการยึดถือว่าเป็น บิดา มารดา บุตร ธิดา ภรรยา สามี ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และแยกจากกันไม่ได้ ดังนั้น ความรักใคร่ชื่นชมที่เป็นชนิดตัณหาเปมะนี้ จึงได้ชื่อว่าเป็นเมตตาเทียม^{๓๙}

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, คัมภีร์วิมุตติมรรค, แปลโดย พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), หน้า ๑๕๕.

^{๓๖} อภ.วิ.๓๕/๓๕๐/๓๗๔ อ้างใน พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑๗.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๖.

^{๓๘} พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี (หลักสูตรชั้นมัชฌิมอภิธรรมกโท), หน้า ๑๘๐.

^{๓๙} อ้างแล้ว.

๓.๔.๑ วิธีการเจริญเมตตา

การเจริญเมตตาภาวนาถือเป็นขั้นตอนแรกของการเจริญภาวนาทำให้เกิดพรหมวิหารธรรม ซึ่งคุณสมบัติของ เมตตา จะแสดงออกในรูปของการให้ความช่วยเหลือและให้ความอบอุ่นแก่ผู้อื่น เมื่อบ่มเพาะเมตตาภาวนาไปได้จนสมบูรณ์ ก็จะหลั่งล้นออกมาเป็นความกรุณา เห็นอกเห็นใจซึ่งจะเป็นไปโดยธรรมชาติ เพราะเกิดความรู้สึกเห็นใจในความทุกข์ยากของผู้อื่น^{๔๐}

เมตตาพรหมวิหาร^{๔๑} คือคิดให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุข ข้อปฏิบัติในเบื้องต้น พึงพิจารณาให้เห็นโทษของโทสะ และอนิสงส์ในขั้นต้นก่อน เพราะถ้าบุคคลมีจิตครอบงำด้วยโทสะ ย่อมทำความชั่วต่าง ๆ เช่น ฆ่าสัตว์เป็นต้น เมื่อเห็นโทษของโทสะแล้ว พึงพิจารณาเห็นอนิสงส์ของขั้นติดตามพระบาลีว่า “ชนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกขา นิพฺพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา”^{๔๒} แปลว่า ความอดทน คือความอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสว่านิพพานเป็นบรมธรรม

ครั้นแล้วพึงเริ่มเจริญเมตตาเพื่อยังจิตให้สงบจากโทสะ อันมีโทษที่เห็นแล้วและเพื่อผูกจิตไว้ในขั้นต้นอันมีอนิสงส์ที่ตนทราบแล้วนั้น

องค์ธรรมเมตตา ได้แก่ โลกเจตสิก ถึงกระนั้นค้นหาเปมะอันเป็นตัวเมตตาเทียมนี้ ก็ยังเป็นความยินดีในการที่เป็นปกติอุปนิสัยปัจจุบัน ให้แก่เมตตาโทสะเกิดขึ้นได้ง่าย และดำรงมั่นไม่เสื่อมถอย อนิสงส์ของเมตตาโทสะ ที่เกิดจากค้นหาเปมะเป็นมูล มีแจ้งไว้ในวิสุทธิมรรคอรรรถกถาแล้ว ความว่า แม่โคนมตัวหนึ่ง ยืนให้ลูกตีมนม นายพรานคนหนึ่งจะฆ่า จึงหีบหอกพุ่งตรงไปที่แม่โค แต่หอกนั้นไม่สามารถทำอันตรายแม่โคนั้น กลับปลิวไปตกที่อื่น^{๔๓}

ต่อไปจะกล่าวถึงลักษณะที่จิตของเมตตา คือ

ก ลักษณะที่จิตของ

ลักษณะของเมตตา คือ เป็นไปโดยอาการเกื้อกูลแก่คนทั้งหลาย

^{๔๐} พระปัญญาวโร ภิกขุ, หลักการปฏิบัติ วิปัสสนาเบื้องต้น, แปลโดย ฉัตรนคร องค์กรสังหี (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๕๕.

^{๔๑} รศ. ดร. สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร) : สำนักพิมพ์ดอกหญ้ากรุป, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕.

^{๔๒} คูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๕๐/๗๖, วิ.อ. (บาลี) ๑/๑๕/๑๕๐-๑๕๑.

^{๔๓} พระสังฆมณฑลชวติกะ ชัมมาจาริยะ, ปรมัตถ์ชวติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาธรรมิกโท), หน้า ๑๘๐.

หน้าที่ คือ น้อมนำประโยชน์เข้าไปให้แก่เขา

ผลปรากฏ คือ กำจัดความอาฆาตแค้นเคืองให้ปราศไป

ปทัฏฐาน คือ เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของคนสัตว์ทั้งหลาย^{๔๔}

ส่วนผู้ที่แสวงหาโลกุตตรธรรมนั้น ถ้าจิตประกอบด้วยตัณหาเปะปะต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง โลกุตตรธรรมก็เกิดขึ้นไม่ได้ ทั้งนี้เพราะตัณหาเปะปะนี้ขัดกันกับสมาธิตลอด จนถึงสติสัมปชัญญะ ดังเช่น พระฉันทนเถระ มีความรักในพระพุทธองค์อย่างเหนียวแน่น เนื่องจากเคยอยู่ใกล้ชิด จึงถึงออกสู่มหาภิเนษกรมณฺ์ ดังนั้น ในระหว่างที่พระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ พระฉันทนเถระมีอาจปฏิบัติให้มรรค ผล เกิดได้ ต่อเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้วการปฏิบัติจึงสำเร็จ ทั้งนี้ก็เพราะตัณหาเปะปะที่ขัดกับสมาธิ สติสัมปชัญญะ ได้หายไปจากใจหมดสิ้น^{๔๕}

หลังจากได้เจริญเมตตาภาวนาเพื่อเอาชนะสภาวะเรื่องอกุศลที่มีอยู่ในใจได้อย่างพอเพียงแล้ว ผู้ปฏิบัติก็สามารถเปลี่ยนกลับไปสู่การปฏิบัติแบบใช้สติกำหนดรู้ เราสามารถปรับระดับเมตตาภาวนาให้เป็นการส่งเสริมหนทางแก้วปีศาจภาวนาได้ หรือพัฒนาให้เป็นระบบยิ่งขึ้นก็ได้ เพื่อสามารถเข้าถึงระดับสมาธิหรือเข้าฌาน

เมื่อเมตตาภาวนาได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบไปกระทั่งถึงระดับฌานหรือระดับสมาธิแล้ว ปัจจัยแห่งการเข้าฌานทั้ง ๕ ก็จะเกิดความก้าวหน้าขึ้น โดย ๒ ปัจจัยแรกเป็นเหตุ นั่นคือ วิตกและวิจาร์ ตามมาด้วยอีก ๓ ปัจจัย คือ ความมีปีติ ใจที่เป็นสุข และใจที่เป็นสมาธิ ซึ่งประโยชน์ที่จะได้รับจากการได้เข้าถึงปัจจัยแห่งการเข้าฌานทั้ง ๕ ก็จะช่วยแก้ไขนิเวศทั้ง ๕ หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติได้^{๔๖}

ต่อไปจะได้นำหลักเมตตาภาวนาตามแนวแห่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๔๗} มาแสดง ดังนี้

จะกล่าวถึงการเจริญเมตตา ซึ่งพระพุทธโฆสเถระอธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ผู้เริ่มจะเล่าเรียน ที่มีความปรารถนาจะเจริญเมตตาพรหมวิหารนั้น ให้ตัดเสียซึ่งปليโพธความกังวลทั้ง ๑๐ ประการ มีอวาสปليโพธ (ความกังวลด้วยอวาสเป็นต้น) ให้ขาดแล้ว ฟังเข้าไปสู่สำนัก

^{๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๕.

^{๔๕} พระสังฆมมโชติกะ ชัมมาจาริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี (หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมิกโท), หน้า ๑๘๐.

^{๔๖} พระปัญญาวโร ภิกขุ, หลักการปฏิบัติ วิปัสสนาเบื้องต้น, แปลโดย ฉัตรนคร องค์กริ่ง, หน้า ๕๓-๕๕.

^{๔๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๔๘๑.

อาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรเรียนเอาซึ่งพระกัมมัญฐานแล้ว เวลาเช้ากระทำกตกิจสำเร็จแล้ว บรรเทาความเมาในอาหารแล้ว นั่งในเสนาสนะอันสงบที่สบายแล้ว พิจารณาเห็นโทษของความโกรธ พิจารณาอานิสงส์ของขันติ^{๔๔} ความโกรธนี้โยคาวจรจะละได้ด้วยเมตตาภาวนา และขันตินั้น พึงถึงด้วยจิตของตน แต่ถ้าวามีได้เห็นโทษของความโกรธแล้ว ก็มีอาจจะละความโกรธนั้นได้ ไม่เห็นอานิสงส์ในการอดกลั้น ก็ไม่มีขันติ เหตุนี้ พึงพิจารณาเห็นโทษในความโกรธด้วยพระสูตรว่า บุคคล อันความโกรธประทุษร้ายแล้ว มีสันดานอันโทษครอบงำนั้นย่อมฆ่าเสียซึ่งสัตว์ให้ถึงแก่ภรรณาภสิ้นชีวิต ด้วยอำนาจแห่งความโกรธๆ นี้ ย่อมกระทำให้บุคคลทั้งปวงเศร้าหมองเดือดร้อนทนทุกขเวทนาในอบายภูมิ พึงพิจารณาซึ่งโทษแห่งความโกรธด้วย พึงพิจารณาให้เห็นอานิสงส์แห่งขันติ^{๔๕} ตามพระพุทธดำรัสว่า ขันติ อาการอดใจนี้เป็นตบะอันประเสริฐ บังเกิดเป็นเหตุที่จะเผาเสียซึ่งอกุศลธรรมทั้งปวงให้พินาศนิพพาน พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ย่อมสรรเสริญขันตินั้นว่า เป็นทางพระนิพพานที่อุดมเที่ยงแท้ ผู้ใดมีอริवासขันติเป็นกำลัง ผู้นั้นพระตถาคตเรียกว่า เป็นจีณาสวะพราหมณ์ผู้ประเสริฐ เมื่อพิจารณาเห็นโทษแห่งความโกรธ เห็นอานิสงส์แห่งขันติแล้ว พึงประกอบจิตไว้ในขันติอันมีอานิสงส์อันปรากฏแล้ว ข่มเสียซึ่งความโกรธอันมีโทษอันตนเห็นแล้ว

เมื่อจะเจริญเมตตา นั้น พึงรู้จักบุคคล ๔ จำพวก^{๔๖} จะทำร้ายซึ่งเมตตาภาวนานั้น คือ

- (๑) บุคคลอันมิได้เป็นที่รักแห่งตน
- (๒) สหายอันเป็นที่รัก
- (๓) บุคคลอันมรัยัสถมิได้เป็นที่รักที่ชังแห่งตน
- (๔) บุคคลอันเป็นเวร

บุคคล ๔ จำพวกนี้ อย่าพึงเจริญเมตตาไปถึงก่อนๆ ซึ่งท่านอธิบายว่า จะตั้งบุคคลอันมิได้เป็นที่รักไว้ในที่อันรักใคร่นั้นลำบากยิ่งนัก อนึ่งจะเอาสหายที่รักมากไปตั้งไว้ในที่อันมิได้รักมิได้ ชั่งนั้นก็จะเป็นเรื่องยาก ถ้ามีความทุกขร้อนเพียงเล็กน้อยบังเกิดขึ้นแล้วตนนั้นก็ย่อมเกิดอาการรำไรอาไลยถึง อนึ่งจะเอาบุคคลอันกลางมาตั้งไว้ในที่อันเป็นที่รักก็ลำบากยากที่จะกระทำได้ อนึ่งระลึกไปถึงบุคคลอันเป็นเวรแก่ตนนั้นความโกรธก็จะบังเกิด เหตุมีสิ่งอันประทุษร้ายแก่ตนไว้ก่อนเมตตาที่เจริญไปนั้นมิอาจจะตั้งได้ เหตุนี้ จึงห้ามมิให้เจริญเมตตาไปถึงบุคคล ๔ จำพวก^{๔๖} นั้นก่อน

^{๔๔} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๘๒.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๓.

^{๔๖} อ่างแล้ว.

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๔.

ข บุคคลที่จะต้องแผ่เมตตาก่อนพร้อมทั้งเหตุผล^{๕๒}

การแผ่เมตตาที่มีได้มุ่งหวังจะได้ अपना मान มีการแผ่ไปในบุคคลอื่น สำหรับตนเอง นั้นจะแผ่ก็ได้ไม่แผ่ก็ได้ แต่ถ้าหวังจะได้ अपना मान จะต้องแผ่แก่ตนเองก่อน เพื่อประโยชน์อันที่จะได้เป็นสักขีพยานแก่การแผ่ไปยังบุคคลอื่น ทั้งนี้ก็เพราะว่า ความรักต่อสิ่งอื่น ๆ นั้นจะมีมากมายสักเพียงใดก็ตาม ก็ไม่เหมือนความรักตนเอง “น จ อตุต สมฺ เปม”^{๕๓} ดังนั้น เมื่อทำการแผ่แก่ตนก่อนอยู่เสมอ ๆ แล้ว ความปรารถนาสุข กลัวทุกข์ ยากมีอายุยืน ไม่อยากตาย ที่มีประจำใจอยู่นั้น ย่อมเกิดขึ้นเป็นพิเศษ แล้วนึกเปรียบเทียบไปในสัตว์ทั้งหลายว่า ล้วนแต่มีความปรารถนาเช่นเดียวกับตนทุกประการ การนึกเปรียบเทียบระหว่างตนกับผู้อื่นอย่างนี้แหละ เป็นเหตุสำคัญที่จะช่วยให้เมตตาจิตเกิดขึ้นได้ง่าย และตั้งอยู่มั่นคง ในเมื่อทำการแผ่ไปในสัตว์ทั้งหลาย ตลอดจนถึงอุچارสมาธิและ अपना समाधि พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ว่า

สพฺพทา ทิสฺวา อานุปริคฺคम्म เจตฺสา เวนชฺชตฺตา ปิยตรมคฺคตฺตา กวฺจิ

เอวํ ปิโย ปุถุ อตุตฺตา ปเรสํ ตสฺมา น ทิเส ปริ อตุตฺตกาโมติ^{๕๔}

แปลความว่า บุคคลเอาจิตค้นคว้าพิจารณาไปทั่วทิศ ย่อมไม่เห็นใครเป็นที่รักยิ่งกว่าตนในที่ใด ๆ ก็ตามตนนั้นแหละเป็นที่รักอย่างมาก อันอื่นก็เช่นกัน ฉะนั้น ผู้ที่รักตนไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่นแม้กระทั่งมด ปลวก

ผู้เจริญเมตตาพึงตั้งเมตตาจิตลงในตน ดังนี้

- ๑) อหํ อเวโร โหมิ ข้าพเจ้าจึงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายในและภายนอก
- ๒) อหํ อพฺยาปชฺชโฆ โหมิ ข้าพเจ้าจึงเป็นผู้ไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาท
- ๓) อหํ อนินฺโฆ โหมิ ข้าพเจ้าจึงเป็นผู้ไม่มีความลำบากใจ พ้นจากอุปัทวเหตุ
- ๔) อหํ สุขิ อตุตฺตานํ ปริหฺรามิ ข้าพเจ้าจึงเป็นผู้นำอติภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกาย
สุขใจ ตลอดกาลนาน

ใน ๔ ประการนี้ จะใช้ข้อใดข้อหนึ่งก็ได้^{๕๕}

^{๕๒} พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, ธรรมมาจารย์, ปรมัตถสังคณาจารย์ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี, หน้า ๑๘๑.

^{๕๓} ส.ส.๑๕/๕ อ้างใน คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง, พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑ ฉบับมาตรฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๕.

^{๕๔} พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, ธรรมมาจารย์, ปรมัตถสังคณาจารย์ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี, หน้า ๑๘๒.

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๒.

การเมตตาแก่บุคคลอื่นนั้น มีคำแปลดังนี้

- ๑) อเวโร โหตุ ของเป็นผู้ไร้ศัตรูภายในและภายนอก
 ๒) อพฺยาปชฺโณ โหตุ ของไร้ความวิตกกังวล เสรีไร้โทษ พยาบาท
 ๓) อนินฺโณ โหตุ ของไร้ความลำบากกาย ใจ พ้นจากอุปัทวภัย
 ๔) สุขิ อุตฺตานํ ปฺริหฺรามิ ของนำอติภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนาน^{๕๖}

ให้แผ่ในบุคคลที่กำลังรู้จักกัน กำลังชอบพอกัน กำลังทำงานร่วมกัน กำลังอยู่ด้วยกัน จากนั้นก็แผ่ไปในบุคคลที่เคยรู้จักกัน เคยชอบกัน เคยทำงานร่วมกัน เคยอยู่ด้วยกัน เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อเดือนที่แล้ว ปีที่แล้ว ตลอดจนถึง ๑๐ ปี ๑๕ ปี ตามแต่จะนึกได้ จนกระทั่งสัตว์ดิรัจฉานก็ไม่เว้น จากนั้นก็แผ่กลับมาหาคนที่กำลังรู้จักกัน กำลังชอบพอกัน เสร็จแล้วก็แผ่ไปในบุคคลที่เคยรู้จักกัน เป็นต้น นั้นอีก กลับไปกลับมาเรื่อย ๆ^{๕๗}

เมื่อจะแผ่เมตตาไปในบุคคลตามลำดับนั้น บุคคลที่ตนรู้จัก ชอบพอ ร่วมการงานอยู่ด้วยกันเหล่านี้แบ่งออกเป็น ๔ จำพวก คือ ๑. ปิยบุคคล ๒. อติปิยบุคคล ๓. มัชฌิมบุคคล ๔. เหวีบุคคล ในบรรดาบุคคลทั้ง ๔ จำพวกนี้ ต้องแผ่แก่ปิยบุคคลก่อน ถัดไปก็เป็นอติปิยบุคคล ต่อไปก็เป็นมัชฌิมบุคคล ส่วนเวีบุคคลนั้นต้องเอาไว้เป็นขั้นสุดท้าย เพราะขณะที่ทำการแผ่ไปในเวีบุคคลอยู่นั้น โทสะมักจะเกิด ส่วนเมตตาไม่ว่าใครจะมีโอกาสเกิดได้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องหาทางทำการอบรมจิตใจให้ดี โดยคำนึงถึงว่าการที่จะไปสู่อบายภูมินั้น หาใช่ไปด้วยอำนาจของเวีบุคคลไม่ หากแต่ไปด้วยอำนาจโทสะ โกรธ ของตนต่างหาก ฉะนั้น เมื่อจะค้นหาศัตรูที่แท้จริงแล้วก็ได้แก่โทสะ โกรธของตนนี้เอง หาใช่เป็นเวีบุคคลไม่ แล้วก็นึกถึงอันสงฆ์ผลที่เกิดจากขันติ เมตตาอโทสะที่สัพบุรุษได้สร้างสมไว้เป็นสักขีพยาน แล้วก็ทำการแผ่ต่อไป ถ้ายังไม่หายโกรธ ก็ต้องพิจารณาตาม อนมตฺคตสังยุตต์^{๕๘} ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า น โส ภิกฺขเว สตุโต สุตฺถุโปโย น มาตา ภูตฺปุพฺโป, โย น ปิตา ภูตฺปุพฺโป, โย น ภฺวตา ภูตฺปุพฺโป, โย น ภคินี ภูตฺปุพฺโป,

^{๕๖} พระสัทธรรมโชติกะ ธรรมจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานทีปนี, หน้า ๑๘๓.

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๓.

^{๕๘} สยา.(บาลีอักษรไทย ฉบับสยามรัฐ) สังยุตตนิกาย นิตานวคค อนมตฺคตสังยุตต์ ทุติยวคค. หน้า ๒๒๓-๒๒๔, ฉ.(บาลีอักษรพม่าฉบับปฏิญรัฐสังคายนา) หน้า ๑๕๕-๑๕๖ และ วิสุทธิมรรค ปฐมภาค พรหมวิหารนิเทศ (ฉ.) สรุปรุไว้หน้า ๒๕๘. อ้างใน พระสัทธรรมโชติกะ ธรรมจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานทีปนี, หน้า ๑๘๔.

โย น ปุตุโต ภูตปุพุโพ, โย น ชิตา ภูตปุพุโพ ฯ แปลว่า ท่านทั้งหลาย ผู้ใดไม่เคยเป็นมารดาบิดาของตน ไม่เคยเป็นพี่น้องของตน ไม่เคยเป็นบุตรธิดาของตน บุคคลที่เป็นดังนี้หามิได้ ฉะนั้น เวิร์บุคคลนี้ก็เคยเกี่ยวพันกันกับเรามาแล้วแต่ชาติก่อน ๆ ไม่ควรที่เราจะไปถือโทษโกรธเคือง แล้วก็ทำการแผ่เมตตาไป

เมื่อได้พยายามพิจารณาตามวิธีต่าง ๆ ที่จะให้เมตตาเกิดต่อเวิร์บุคคล แต่เมตตาก็ไม่เกิด มีแต่โทสะอันเป็นศัตรูของการที่จะได้มานี้ ดังนี้ จงหยุดแผ่ไปในเวิร์บุคคลนั้นเสีย วางใจเป็นอารมณ์เบกขาต่อเวิร์บุคคล โดยคิดเสียว่าบุคคลนี้ไม่ได้อยู่ในโลกนี้ แล้วปลีกตัวไปอย่าให้ได้พบเห็น ทำการแผ่ต่อไปแต่ในปียบุคคลและมีมัตตบุคคลทั่วไป จนกระทั่งเมตตาเกิดต่อบุคคล ๒ จำพวกทั่วไปนี้เสมอเท่ากันกับตน สำหรับอคติปียบุคคลก็สงเคราะห์เข้าไปในปียบุคคลนั่นเอง^{๕๕}

การที่ต้องพยายามแผ่เมตตาไปในเวิร์บุคคลโดยวิธีพิจารณาต่าง ๆ นั้น เพราะประสงค์จะให้เมตตาของตนเข้าถึงขั้น สัมสัมเมท หมายความว่า ทำลายขอบเขตของเมตตา ให้มีการเสมอกันไปในบุคคลทุกจำพวก สำเร็จเป็น สมจิตตตา มีเมตตาจิตสม่ำเสมอทั่วไป ไม่มีอุปสรรคใด ๆ มาขัดขวาง ทำให้ได้มานเร็วและตั้งมั่นไม่เสื่อมคลาย

ค ลักษณะอาการของเมตตาที่เป็นสัมสัมเมท^{๖๐}

สมมุติว่าบุคคลผู้เจริญเมตตา กำลังนั่งอยู่พร้อมกันกับบุคคล ๓ จำพวก คือ ปียบุคคล ๑ มัตตบุคคล ๑ เวิร์บุคคล ๑ รวมเป็น ๔ ด้วยกัน มีโจรพวกหนึ่งเข้ามาบังคับว่า เราต้องการคน ๆ หนึ่ง ในจำนวน ๔ คนนี้ ท่านจะให้เราจับคนไหน พระโยคีก็ถามว่า ท่านต้องการคนไปทำอะไร โจรตอบว่าจะเอาไปฆ่าเพื่อเอาโลหิตทำการบวงสรวงบูชาชัญญ เมื่อพระโยคีได้ประสบเหตุการณ์คับขันเช่นนี้ ถ้ามีจิตคิดเอนเอียงให้โจรจับคนที่เป็นศัตรู หรือ คนที่ไม่รัก ไม่ชัง หรือ คนที่รักไปคนใดคนหนึ่ง อย่างนี้ไม่เรียกว่าสำเร็จในสัมสัมเมท แม้ที่สุดจะมีจิตคิดให้คนทั้ง ๓ พันอันตราย ตนเองยอมรับเคราะห์แทนก็ตามที ก็ยังไม่นับว่าสำเร็จในสัมสัมเมทอยู่นั่นเอง เพราะเป็นเมตตาที่ยังมีขอบเขต ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติมีจิตเสมอกากทั่วไปในระหว่างคนทั้ง ๓ และ ตนเอง ซึ้งไปไม่ได้ว่าจะให้จับใครเช่นนี้แล้ว จึงจะกล่าวได้ว่าสำเร็จในสัมสัมเมท ดังนั้น ในวิสุทธิมรรคอรรรถถา^{๖๑} แสดงว่า

^{๕๕} พระสังฆมมโชติกะ ธรรมาจริยะ, **ปรมัตตโชติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, หน้า ๑๘๔.

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๕.

^{๖๑} ฉ.ปฐมภาค (บาลีอักษรพม่าฉบับฉัฐรังษ์สังคายนา) หน้า ๓๐๐., พระสังฆมมโชติกะ ธรรมาจริยะ, **ปรมัตตโชติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, หน้า ๑๘๕.

๑. อุตุนิ หิตมชุตเต อหิตเต จ จตุพพิเช
 ขทา ปสฺสตี นานตฺตํ หิตจิตฺโตว ปาณินํ
๒. น นิคามลาภี เมตฺตตาย กุสลีตี ปวฺจจติ
 ขทา จตฺสโส สิมายो สมภินฺนา โหนฺติ ภิกฺขุโน
๓. สมํ ฆรตี เมตฺตตาย สพฺพโลกํ สเทวํ
 มหาวิเสโส ปุริเมน ยสฺส สิมาน น นายติ^{๖๒}ฯ

ความว่า เมื่อใดผู้ปฏิบัติเห็นความแตกต่างในบุคคล ๔ พวก คือ ตน ๑ ปิยบุคคล ๑ มัชฌัตตบุคคล ๑ เวิร์บุคคล ๑ เวลานั้น ท่านย่อมกล่าวว่าเป็นแต่เพียงมีจิตปรารถนาดีมุ่งประโยชน์ต่อสัตว์ทั้งหลาย แต่ยังไม่ได้ว่าเป็นผู้มีเมตตาจิตเกิดได้ตามความพอใจของตน และธานีชำนาญในการแผ่เมตตา เวลาใดเมตตาทั้ง ๔ ของบุคคลเสมอกัน ไม่มีขอบเขต ข่อมแผ่เมตตาไปในสัตว์ทั้งหลายทั่วโลก พร้อมทั้งเทวดา พรหม ได้อย่างสม่ำเสมอ ขอบเขตของเมตตาของบุคคลนั้นจึงไม่ปรากฏเห็นได้ เวลานั้น บุคคลนั้น เป็นผู้วิเศษยิ่งใหญ่กว่าภิกษุก่อนที่ยังไม่สำเร็จเมตตาสัมสัมเพท^{๖๓}

สำหรับเมตตาของบุคคลที่มีอภิมมณฺเฏกขาในเวิร์บุคคล ที่สำเร็จเป็นสัมสัมเพทนั้น ก็ต่อเมื่อเมตตาได้เกิดขึ้นมีทั่วไปใน ปิยบุคคล มัชฌัตตบุคคล เสมอกับตนเวลาใด เวลานั้นก็เป็นอันว่าได้สำเร็จเมตตาที่เป็นสัมสัมเพทเพราะว่า จิตใจของผู้ปฏิบัติที่วางเฉยในเวิร์บุคคลอยู่นั้น เท่ากับเวิร์บุคคลนั้นได้ละโลกไปแล้ว^{๖๔}

การแผ่เมตตาโดยนัยที่ได้กล่าวแล้วนี้ เป็นไปในบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับจิตของตนโดยตรง ทำให้เมตตาเกิดขึ้นได้ง่าย แต่เป็นการยากลำบากสำหรับผู้ทำการแผ่ เพราะวิธีแผ่แบบนี้มิใช่แบบบริกรรมท่องจำ แต่จะต้องระลึกถึงให้เห็นด้วยใจของตน แล้วจึงจะแผ่ไป ดังนั้น จิตของผู้แผ่จะต้องประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มั่นคง จึงจะทำการแผ่ตามหลักนี้ได้ อย่างไรก็ตาม ผู้เจริญเมตตาจะต้องทำการแผ่เมตตาหลักนี้ก่อน จนกว่าจะได้สำเร็จเป็นสัมสัมเพท จากนั้นจึงจะใช้วิธีแผ่ตามแบบบริกรรมท่องจำแผ่ไปโดยส่วนรวม^{๖๕}

แบบบริกรรมท่องจำแผ่เมตตา ทั่วไป อย่างสามัญนั้น ว่าโดยอาการแห่งเมตตา มี ๔ อย่างว่าโดยบุคคลที่ได้รับการแผ่มี ๑๒ จำพวก อาการแห่งเมตตา มี ๔ อย่างนั้น คือ อเวรา โหนฺตุ เป็นต้น

^{๖๒} ฉ. – ญาตตีติ. พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐาน-ทีปนี**, หน้า ๑๘๕.

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๖.

^{๖๔} อ้างแล้ว.

^{๖๕} อ้างแล้ว.

บุคคลที่ได้รับการแผ่ ๑๒ จำพวกนั้น คือ อโนทิสบุคคล (บุคคลทั่วไปมิได้เจาะจง) มี ๕ จำพวก
โอบิสบุคคล (บุคคลที่เจาะจง) มี ๗ จำพวก

อโนทิสบุคคล ๕ จำพวก ได้แก่

- | | |
|-----------------------------|---|
| ๑. สัพเพ สุตตา | สัตว์ทั้งหลาย |
| ๒. สัพเพ ปาณา | สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย |
| ๓. สัพเพ ภูตา | สัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลาย |
| ๔. สัพเพ ปุคฺคฺลา | บุคคลทั้งหลาย |
| ๕. สัพเพ อุตฺตภาวปริยาปนฺนา | สัตว์ที่มีอรรถภาพทั้งหลาย ^{๖๖} |

โอบิสบุคคล ๗ จำพวก ได้แก่

- | | |
|---------------------|---|
| ๑. สัพเพ อิตฺถิโย | หญิงทั้งหลาย |
| ๒. สัพเพ ปุริสา | ชายทั้งหลาย |
| ๓. สัพเพ อริยา | พระอริยบุคคลทั้งหลาย |
| ๔. สัพเพ อนริยา | ปุถุชนทั้งหลาย |
| ๕. สัพเพ เทวา | เทวดาทั้งหลาย |
| ๖. สัพเพ มนุสฺสา | มนุษย์ทั้งหลาย |
| ๗. สัพเพ วินิปาติกา | พวกวินิปาติกอสุราทั้งหลาย ^{๖๗} |

ว่าโดย ทิศที่จะทำการแผ่ไป มี ๑๐ ทิศ คือ

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ๑. ปุรฺตฺถิมาย ทิสาย | ทิศตะวันออก |
| ๒. ปจฺฉิมาย ทิสาย | ทิศตะวันตก |
| ๓. อุตฺตราย ทิสาย | ทิศเหนือ |
| ๔. ทกฺขินาย ทิสาย | ทิศใต้ |
| ๕. ปุรฺตฺถิมาย อนฺุทิสาย | ทิศตะวันออกเฉียงใต้ |
| ๖. ปจฺฉิมาย อนฺุทิสาย | ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ |
| ๗. อุตฺตราย อนฺุทิสาย | ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ |
| ๘. ทกฺขินาย อนฺุทิสาย | ทิศตะวันตกเฉียงใต้ |

^{๖๖} พระสังฆมณฑล ชัมมาจาริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, หน้า ๑๘๖.

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๗.

๘. เภฏฐิมาย ทิสาย	ทิสเบื้องล่าง
๑๐. อุปริมาย ทิสาย	ทิสเบื้องบน ^{๖๘}

ข นิमित ๓ กับ ภาวนา ๓ ในการเจริญเมตตา^{๖๙}

ตั้งแต่การแผ่เมตตาให้กับตนเอง จนถึงเวรีบุคคล เรียกว่า บริกรรมนิमित เมื่อเมตตาจิตเกิด มีทั่วไปในบุคคลทั้ง ๓ จำพวก แต่ยังไม่เข้าถึงขั้นสัมสัมเมท เรียกว่า อุกกหนิมิต และปฏิภาคนิมิต เป็นไปโดยอ้อม เพราะเป็นกัมมัญฐานที่ใส่ใจอย่างเดียว มิได้อาศัยการเห็น การกระทบ ทำการเจริญ ดังนั้น อุกกหนิมิต และปฏิภาคนิมิต จึงไม่มีโดยตรง

ในขณะที่นึกบริกรรมด้วยใจว่า อเวโร โหมิ หรือ อเวโร โหตุ หรือ อเวรา โหนตุ เป็นต้น ไปใน อตตะ ปิยะ มัชฌัตตะ เวรีบุคคล อยู่ นั้น เรียกว่า บริกรรมภาวนา การแผ่เมตตาในระหว่างที่ได้อุกกหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิตนั้น เรียกว่า อุปจารภาวนา เมื่อรูปฌานเกิด เรียกว่า อัปนาภาวนา^{๗๐}

๓.๔.๒ อานิสงส์ของการเจริญเมตตา

อานิสงส์ที่ได้รับจากการแผ่เมตตา มี ๑๑ อย่าง คือ

๑. สุขํ สุปติ	นอนหลับสบายคล้ายเข้าสมาบัติ
๒. สุขํ ปฏิพุชฺชติ	เมื่อตื่นก็สบายคล้ายกับออกจากสมาบัติ
๓. น ปापํ สุปินํ ปสฺสติ	ไม่ฝันเห็นสิ่งที่ชั่ว และ เรื่องที่น่าเกลียดน่ากลัว ฝันเห็นแต่สิ่งที่ดีที่น่าปลื้มใจ
๔. มนุสฺसानํ ปิโย โหติ	เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
๕. อมฺนุสฺसानํ ปิโย โหติ	เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลายมีเทวดาเป็นต้น
๖. เทวตา รกฺขนฺติ	เทวดาย่อมรักษา
๗. นาสุส อคฺคิ วา วิสํ วา สตุถํ วา กมฺติ	ไฟ หรือ ยาพิษ หรือ ศาสดราวุธต่างๆ ทำร้ายไม่ได้
๘. ตฺวํสุ จิตฺตํ สมายิยติ	มีจิตสงบได้เร็ว
๙. มุขฺวณฺโณ วิปฺปสึทติ	มีหน้าตาผ่องใส

^{๖๘} พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี, หน้า ๑๘๖.

^{๖๙} อ้างแล้วใน หน้า ๑๘๕.

^{๗๐} อ้างแล้ว.

๑๐. อสมมุพฺโห กาลํ กโรติ เมื่อเวลาตายจิตไม่พ้นเพื่อน

๑๑. อุตฺตริ มปฺปฏิวิฆฺณโต พุรฺหมโลกุปกโ โหติ แม้ว่าจะยังไม่ได้บรรลุมรรคผล

อันประเสริฐในภพนี้ก็ตาม ถ้าได้รูปฌาน ก็จักไปบังเกิด
ในพรหมโลก^{๓๐}

เมื่อผู้ปฏิบัติทำตามหลักการดังกล่าวนี้แล้ว ต่อไปก็กำหนดสติระลึกผู้เมตตาไปในกาย
เวทนา จิต และ ธรรม ซึ่งเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ดังจะได้
อธิบาย ในบทต่อไป

^{๓๐} พระสังฆมมโชติกะ ัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี,
หน้า ๑๕๐.

บทที่ ๔

เมตตากาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนา

ในบทนี้จะได้กล่าวถึงการนำเมตตากาวนามาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการปฏิบัติแบบสมถปุพพังคมวิปัสสนานั้นเอง ซึ่งได้ตั้งประเด็นในการวิจัย ดังต่อไปนี้

- ๔.๑ นิยามความหมายวิปัสสนา
- ๔.๒ อารมณ์วิปัสสนา
- ๔.๓ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน
- ๔.๔ เมตตากาวนาในการเจริญวิปัสสนา

๔.๑ นิยามความหมายวิปัสสนา

คำว่า วิปัสสนา ในคัมภีร์ทีฆนิกายและอรรถกถามัชฌิมนิกาย ให้ความหมายว่า ปัญญา ความรู้แจ้งตามความเป็นจริง^๑ ในอรรถกถาอังคุตตรนิกายอธิบายว่า เป็นปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในขั้น ๕ ด้วยปัญญาอันแท้จริงว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน เรียกว่า วิปัสสนา^๒

เมื่อพิจารณาตามรูปศัพท์แล้ว วิปัสสนา มาจาก วิ ที่แปลว่า แจ้ง กับคำว่า ปัสสนา ที่แปลว่า ความเห็น นำมาประกอบกันเป็นศัพท์ใหม่ว่า วิปัสสนา หมายความว่า ปัญญาที่เห็นแจ้งในรูปนาม^๓

จากนิยามและความหมายดังกล่าวทำให้ทราบว่า ความเห็นรูปนามแจ้งโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ ด้วยเหตุนี้ จึงจะได้กล่าวถึงรายละเอียดของรูปนามในทางปฏิบัติวิปัสสนาว่า ประกอบด้วยอะไรบ้าง อะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม ดังต่อไปนี้

^๑ คุรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๒๔๒, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๕๒.

^๒ คุรายละเอียดใน อ.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

^๓ ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยาม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๑.

๔.๒ อารมณ์วิปัสสนา

ในทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้แสดงถึงคำว่า อารมณ์วิปัสสนานั้น จำแนกออกเป็น ชั้นที่ ๕ อายุคนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ เป็นต้น ซึ่งในงานวิจัยนี้จะกล่าวเพียงเรื่องของชั้นที่ ๕ เท่านั้น^๔ ดังนี้

ชั้นที่ ๕ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ดังมีรายละเอียด คือ รูปชั้นที่ แปลว่า หมวดของรูปซึ่งประกอบด้วยดิน น้ำ ไฟ ลม มีสภาวะเสื่อมสลาย เวทนาชั้นที่ แปลว่า หมวดของการเสวยอารมณ์ เช่น สุข ทุกข์ เจ็บ เป็นต้น สัญญาชั้นที่ แปลว่า หมวดของความจำ เช่น จำรูป จำเสียง เป็นต้น สังขารชั้นที่ แปลว่า หมวดของความปรุงแต่ง เช่น ความคิดที่เกิดขึ้นเป็นกุศล เป็นต้น และวิญญาณชั้นที่ แปลว่า หมวดของการรู้อารมณ์ เช่น การรู้รูป(สี)ทางจักขุวิญญาณ(ตา) เป็นต้น

เมื่อสังเคราะห์เข้าไปในรูปนามแล้วจะเหลือเพียงรูปกับนาม ดังจะเห็นได้จากตาราง คือ

ตารางชั้นที่ ๕ สังเคราะห์เข้าไปในรูปนาม

ชั้นที่ ๕	รูป/ นาม
รูปชั้นที่	เป็นรูป
เวทนาชั้นที่	เป็นนาม
สัญญาชั้นที่	เป็นนาม
สังขารชั้นที่	เป็นนาม
วิญญาณชั้นที่	เป็นนาม

จากตารางทำให้ทราบว่า ชั้นที่ ๕ เป็นรูปและนามได้ คือ รูปชั้นที่ เป็นรูป ส่วน เวทนาชั้นที่ สัญญาชั้นที่ สังขารชั้นที่ และวิญญาณชั้นที่ เป็นนาม

การที่รู้จักรูปนามดังกล่าวนี้มีประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะต่อไปจะได้กล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งประกอบด้วย กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งท่านสังเคราะห์แล้วในสติปัฏฐาน ๔ ประการนั้นก็เหลือเพียงรูปกับนามเช่นกัน ดังนั้นการรู้จักรูปนาม หรือที่เรียกโดยทั่วไปว่า กายกับใจนั่นเอง ต่อไปจะกล่าวถึงวิธีกำหนดรู้กายและใจดังกล่าว

^๔ ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, หน้า ๑๗ – ๑๘.

๔.๓ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน

สติปัฏฐานมีองค์ประกอบ ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้
กาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๖ หมวด ได้แก่

- ก หมวดอานาปานะ
- ข หมวดอิริยาบถ ๔
- ค หมวดสัมปชัญญะ
- ฅ หมวดปฏิกุศลมนสิการ
- ง หมวดชาตุมนสิการ
- และ จ หมวดนิวาสวิถิกะ

ในงานวิจัยนี้จะกล่าวถึงกายที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ๓ หมวดเท่านั้น คือ หมวดอิริยาบถ ๔ หมวดสัมปชัญญะ และ หมวดชาตุมนสิการ นอกนั้นเป็นการผสมกันระหว่างสมถะกับวิปัสสนา^๕

๑) อิริยาบถ ๔

(ก) การยืน ต้องเหยียดลำตัวในแนวตั้ง อันจัดเป็นสภาวะตั้งของชาตุม^๖ การยืนให้ลำตัวตั้งตรง คอตั้งตรง เท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันไว้ด้านหน้า หรือด้านหลังของลำตัว หรือกอดอกไว้ เพื่อมิให้แขนแกว่งไปมา การยืนทำนี้จะทำให้ดูสง่า และระบบการหายใจดี ตำรวมสายตาดูด้วยการทอดไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก ในขณะที่ยืนอยู่ มีสติระลึกรู้ที่อาการยืนเท่านั้น ยืนก็รู้ว่ายืน แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง

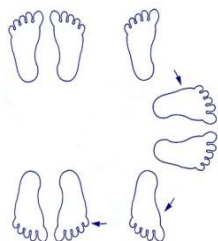
(ข) การกลับตัว

เมื่อจงกรมไปสู่ทางแล้ว ให้หยุดยืนอยู่กำหนดรู้อาการยืนว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง แล้วกำหนดต้นจิต เพื่อจะกลับตัว กำหนดว่า “อยากกลับหนอ” ๓ ครั้ง แล้วหันลำตัวไปทางขวา ยกเท้าขวาขึ้นเล็กน้อยแล้วหมุนไปทางขวา วางเท้าลง มีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าให้ชัดเจน กำหนดว่า “กลับหนอ” ๓ คู่ ๆ ละ ๖๐ องศา จนหมุนลำตัวกลับมาอีกด้านหนึ่งได้พอดี เมื่ออาการยืนปรากฏชัดกำหนดรู้อาการยืนทันทีกำหนดว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง ก่อนจะเดินจงกรมต่อไปให้มีสติ

^๕ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิขยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๔๐ – ๒๒๘.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗.

ระลึกรู้จิตสั่งว่า “อยากเดินหนอ” ๓ ครั้ง แล้วเริ่มเดินจงกรมต่อไปโดยก้าวเท้าขวาออกก่อนเสมอ
 รูปของเท้าเวลากลับตัว ดังนี้



การเดินจงกรม^๓ เป็นการเดินกลับไปกลับมาอย่างช้า ๆ ด้วยสติระลึกรู้อยู่ที่อาการเคลื่อน
 ไปของเท้าในขณะที่เดินจงกรมต้องสำรวมสายตา โดยการทอดสายตาลงต่ำมองไปด้านหน้าประมาณ
 ๔ ศอก ไม่เหลียวซ้ายแลขวา (ถ้าไม่จำเป็น) พึงรับรู้สภาวะเบา หนัก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ในขณะ
 เดิน ยก อย่าง เขี่ยบ ดังนี้

ขณะยกเท้า สภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น

ขณะย่างเท้า สภาวะผลัดดันปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลัดดันเป็นหลักในขณะนั้น

ขณะเขี่ยบ สภาวะหนักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น

ขณะวางเท้า สภาวะผัสสะที่แข็งหรืออ่อนปรากฏ เพราะธาตุดินที่มีสภาพแข็ง หรืออ่อน
 เป็นหลักในขณะนั้น

การภาวนาควรให้ตรงกับอาการเคลื่อนไปของเท้าต้องให้พอดีกันไม่ไปก่อนหรือไปหลัง
 จึงจะมีสติระลึกรู้ปัจจุบันอารมณ์ ให้ภาวนาอยู่ในใจ (ไม่ออกเสียง ไม่ขยับปาก ไม่กระดกคื่น ไม่ก้ม
 ดูเท้าที่กำลังก้าวย่าง ไม่ยกเท้าสูงจนเกินไป หรือลากไปกับพื้น)

ในระหว่างเดินหากมีอาการอื่นปรากฏขัดควรหยุดเดิน เมื่อมีอารมณ์รอง (อารมณ์อื่น) ที่
 ชัดเจนกว่าแทรกขึ้นมา เช่น ได้ยินเสียง หรือ ได้กลิ่น หรือ เกิดความคิดนึก โดยมีสติระลึกรู้อาการที่
 เกิดขึ้นนั้น พร้อมกับกำหนดว่า “ได้ยินหนอ” ๆ ๆ หรือ “กลิ่นหนอ” ๆ ๆ หรือ “คิดหนอ” ๆ ๆ เป็น
 ต้น จนอารมณ์รองนั้น ๆ ดับไป หายไปแล้วจึงเดินจงกรมต่อ หากไม่หยุดเดินในขณะที่เกิดอารมณ์
 รองแทรกเข้ามาจะกลายเป็นสองอารมณ์ ทำให้สติไม่ตั้งมั่น ขณิกสมาธิไม่เกิด (ไม่ได้วิถิจิตเดียว)

^๓ พระคันธสาราภิวังศ์, **ส่องสภาวะธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์,
 ๒๕๕๑), หน้า ๒๕ - ๔๐.

หลังจากการตื่นนอน และหลังจากการรับประทานอาหาร ควรเดินจงกรมก่อนเสมอ แล้วจึงมานั่งสมาธิจะทำให้ไม่โง่งมงาย มีสติระลึกรู้ได้^๔

การเดินจงกรม มี ๖ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑ “ขว้างหนอ - ซ้ายข้างหนอ” ควรกำหนดจดจ่อต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ซ้ำๆ

ระยะที่ ๒ “ขกหนอ - เขยิบหนอ” ควรกำหนดรู้อาการแต่ละอย่างให้ชัดเจน

ระยะที่ ๓ “ขกหนอ - ข่างหนอ - เขยิบหนอ” ควรกำหนดรู้ซ้ำๆ

ระยะที่ ๔ “ขกสั้นหนอ - ขกหนอ - ข่างหนอ - เขยิบหนอ”

ระยะที่ ๕ “ขกสั้นหนอ - ขกหนอ - ข่างหนอ - ลงหนอ - ถุกหนอ”

ระยะที่ ๖ “ขกสั้นหนอ - ขกหนอ - ข่างหนอ - ลงหนอ - ถุกหนอ - กคหนอ”

การเดินจงกรมระยะที่ ๑ “ขว้างหนอ - ซ้ายข้างหนอ” มีสติระลึกรู้ที่อาการเดิน โดยภาวนาว่า “ขว้างหนอ ซ้ายข้างหนอ” กำหนดไปเรื่อยๆ จนสุดระยะการเดินจงกรม

การเดินจงกรมนี้มีประโยชน์หลายอย่างเช่นในภยเกรวสูตร กล่าวถึงการเดินจงกรมขจัดความกลัวได้คือ เมื่ออยู่ในสถานที่อันน่ากลัวมีอาการขนพองสยองเกล้าในกลางคืนเดือนมืด ๘ คำ ๑๔ คำ ๑๕ คำ ข้างแรม ควรกำหนดจงกรมอย่างนี้ว่า “เราควรจะทำจิตความกลัวและความขลาดที่เกิดขึ้นแก่เราในอิริยาบถที่เราเป็นอยู่นั้นๆ เสีย”^๕ ด้วยการจงกรมจนกว่าจะหายอาการกลัวนั้นมีสติปัญญารู้ชัดในธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง

การเดินจงกรมระยะที่ ๒ “ขกหนอ - เขยิบหนอ”

มีสติระลึกรู้อาการยกเท้าขวาขึ้นซ้ำๆ อย่างมีสติระลึกรู้อาการยกของเท้าที่เคลื่อนจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบนพร้อมไปกับการยื่นเท้าไปข้างหน้า เมื่ออาการยกสิ้นสุดลง ภาวนาว่า “หนอ” จากนั้นฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น มีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนเท้าลงสู่พื้น ภาวนาว่า “เขยิบ” เมื่ออาการเขยิบสิ้นสุดลง ภาวนาว่า “หนอ” พอดีเป็น “เขยิบหนอ” ครอบภาพการเดินจงกรมระยะที่ ๒ ในภาคผนวก รูปภาพที่ ๑ การเดินจงกรมระยะที่ ๒ ต่อไป

^๔ พระคันธสารากวีวงศ์, ศึกษาวิธีเจริญสติ ด้วยภาษาง่ายๆ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยราชวันการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐-๑๓.

^๕ มหามกุฏราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกอรุทธกาล แปล, เล่มที่ ๑๒ หน้า ๔๐.

การเดินจงกรมระยะที่ ๓ “ยกหนอ - ย่างหนอ - เขยิบหนอ”

มีสติระลึกรู้อาการยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ โดยยกฝ่าเท้าขึ้นตรง ๆ ไม่หันฝ่าเท้าไปด้านหลัง มีสติระลึกรู้อาการยกของเท้าขวานว่า “ยก” เมื่ออาการยกสิ้นสุดลงขวานว่า “หนอ” พอดี ต่อไป

จากนั้นรู้อาการเคลื่อนเท้าขวาไปข้างหน้า ขวานว่า “ย่าง” เมื่ออาการย่างสิ้นสุดลง ขวานว่า “หนอ” พอดี

จากนั้นกำหนดรู้อาการเคลื่อนเท้าลงสู่พื้นขวานว่า “เขยิบ” เมื่ออาการเขยิบสิ้นสุดลง ขวานว่า “หนอ” พอดี คุณาภคผนวก รูปภาพที่ ๒ รูปภาพการเดินระยะที่ ๓ ต่อไป

การเดินจงกรมระยะที่ ๔ “ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เขยิบหนอ”

มีสติระลึกรู้อาการยกสั้นเท้าขวา ค่อย ๆ ยกสั้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นเล็กน้อย (ประมาณ ๒ - ๓ นิ้ว) ขณะยกสั้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) มีสติระลึกรู้อาการยก กำหนดว่า “ยกสั้นหนอ” หยุดเล็กน้อย

มีสติระลึกรู้ที่เท้ากำลังยกขวานว่า “ยก” เมื่ออาการยกสิ้นสุดลงขวานว่า “หนอ” พอดี

มีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนเท้าขวาไปข้างหน้า (ระยะก้าวสั้นๆ) ขวานว่า “ย่าง” เมื่ออาการย่างสิ้นสุดลง ขวานว่า “หนอ” พอดี

ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นมีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนเท้าลงจนถึงพื้นขวานว่า “เขยิบ” เมื่ออาการเขยิบสิ้นสุดลง ขวานว่า “หนอ” พอดี คุณาภคผนวก รูปภาพที่ ๓ รูปภาพการเดินจงกรมระยะที่ ๔ ต่อไป

การเดินจงกรมระยะที่ ๕ “ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ”

การเดินจงกรมระยะที่ ๕ เหมือนกับระยะที่ ๔ คือ “ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ” ระยะที่ ๑ - ๓ กำหนดเหมือนเดิม เปลี่ยนระยะที่ ๔ เป็น ลง คือ ให้มีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนเท้าลง ขวานว่า “ลง” เมื่ออาการลงสิ้นสุดลง ขวานว่า “หนอ” พอดีเป็น ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นอย่างมีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนเท้าลงจนถึงพื้น กำหนดว่า “ถูก” เมื่ออาการถูกสิ้นสุดลง ขวานว่า “หนอ” พอดี คุณาภคผนวก รูปภาพที่ ๔ รูปการเดินระยะที่ ๕ ต่อไป

การเดินจงกรมระยะที่ ๖ “ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ”

การเดินจงกรมระยะที่ ๑ - ๕ เหมือนกันกับที่กล่าวมาแล้ว เพียงเพิ่มระยะที่ ๖ ว่า “กดหนอ” เมื่อเท้าลงกดกับพื้นขวานว่า “กด” เมื่ออาการกดสิ้นสุดลง ขวานว่า “หนอ” พอดี คุณาภคผนวก รูปภาพที่ ๕ รูปภาพการเดินจงกรมระยะที่ ๖ ต่อไป คือ กำหนดรู้รูปร่าง ความจริงจะอธิบายหลังจากการเดินในแต่ละระยะแต่เนื่องจากคุณแล้วไม่เหมาะสมจึงนำมากล่าวไว้ในตอนท้ายนี้

การนั่งสมาธิ^{๑๐} เมื่อเดินจงกรมในแต่ละระยะเสร็จแล้ว ครอบตามเวลาที่กำหนด ต่อไปก็เปลี่ยนอิริยาบถจากเดินไปสู่อากรนั่ง คือ การกำหนดรู้อาการคู่เข้าของกายครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายครึ่งบน อันเป็นสภาวะหย่อน หรือตั้งของธาตุลม ทำนั่งมีที่นิยม ๓ ท่า ดังนี้

(ค) การนั่งสมาธิ ๓ ท่า

ท่าที่ ๑ ทำนั่งแบบเรียงขา นั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับต้นขาขวาด้านในแล้วพับเข่าขวางอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาแตะกับหน้าแข้งซ้าย มือขวาวางซ้อนไว้บนมือซ้ายดูภาคผนวก รูปภาพที่ ๖ รูปภาพท่านั่งที่ ๑

ท่าที่ ๒ ทำนั่งแบบทับขา นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย มือขวาวางซ้อนไว้บนมือซ้ายดูภาคผนวก รูปภาพที่ ๗ รูปภาพท่านั่งที่ ๒

ท่าที่ ๓ นั่งขัดสมาธิเพชร นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นท่านั่งที่มั่นคงมาก มือขวาวางซ้อนไว้บนมือซ้ายดูภาคผนวก รูปภาพที่ ๘ รูปภาพท่านั่งที่ ๓

หลักในการนั่งคือ นั่งคู่บัลลังก์ (ปลุลงก์ อาภุชชิต์วา)^{๑๑} ตั้งกายให้ตรง (อุชฺฐุ กายํ ปณิธาย)^{๑๒} ส่งจิตไปยังอารมณ์กัมมัฏฐาน (ปริมุขํ สติ อุปถุชเปตุวา)^{๑๓}

กำหนดพลิกมือ กำหนดเคลื่อนมือ กำหนดหงายมือ กำหนดมือที่แตะกับหน้าอก กำหนดยกมือขึ้นสู่หน้าผาก กำหนดก้มลง กำหนดวางมือ กำหนดหน้าผากแตะพื้น กำหนดงยหน้าขึ้นเป็นต้นเหล่านี้ล้วนแต่เป็นอิริยาบถย่อย หรือเรียกอีกอย่างว่า หมวดสัมปชัญญะ ท่านพระอาจารย์ ภัททันตะ วิโรจนะได้ให้หลักการในการปฏิบัติเกี่ยวกับการกำหนดสัมปชัญญะว่า “กราบอย่างมีสติ กิริยาความเคลื่อนไหว ใส่ใจกำหนดอย่างละเอียด”

(ง) สรูปสติปัฏฐาน ๔

สรุปหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

- ส่งจิตไปยังอารมณ์กัมมัฏฐาน คือ อาการพอง - ยุบ ในลักษณะต่างๆ

^{๑๐} พระโศกณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๗๗.

^{๑๑} สยาตอ ภัททันตะวิโรจนะ, วิปัสสนา, แปลโดย เมฆาคี, หน้า ๘.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘ - ๑๐.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐ - ๑๖.

สรุปหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๔}

- กำหนดรู้ความเจ็บ - ความปวด เวทนาทั้งหมด ตามความเป็นจริง

สรุปหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๕}

- กำหนดรู้อาการของทุกอย่างตามเป็นจริง เช่น จิตคิด จิตชัดสาย จิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น

สรุปหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กำหนดรู้ธรรมารมณ์ทุกอย่างเมื่อเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น อารมณ์ทั้งหมด จดจ่อกำหนด

ปรากฏรู้ความจริง

ดังนั้นเพื่อให้เห็นความชัดเจนของเรื่องการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จึงได้สร้างตารางขึ้นมา ดังต่อไปนี้

ตารางสงเคราะห์สติปัฏฐานเป็นรูปนาม

สติปัฏฐาน ๔	รูป/นาม
กายานุปัสสนา ๖ หมวด	เป็นรูป
เวทนานุปัสสนา ๘ ประการ	เป็นนาม
จิตตานุปัสสนา ๑๖ ประการ	เป็นนาม
ธัมมานุปัสสนา ๕ หมวด	เป็นทั้งรูปและนาม

จากตารางดังกล่าวทำให้ทราบว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖ หมวดเป็นรูป ส่วนเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา เป็นนาม และธัมมานุปัสสนา เป็นทั้งรูปและนาม

ง) ข้อห้ามในขณะปฏิบัติธรรม

อย่าสงสัย พิจารณา วิพากษ์ วิจาร์ณ ก้าว กังวลใดๆ ในสภาวะที่เกิดขึ้น อย่าอยากไม่ อยากให้ สภาวะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ควรกำหนดรู้เพื่อตัดละสภาวะ/อารมณ์ ทั้งหลาย อย่างเดียว อย่ายึด อย่าตั้ง แก่ใจ หรือเปลี่ยนแปลงใดๆ งดฟัง อย่าสนใจ อย่าอยากรู้ สภาวะของผู้อื่น งดพูด เล่า รายงาน สภาวะของตนให้ผู้อื่นฟัง งดเปรียบเทียบสภาวะของตนกับผู้อื่น เก็บจิตใจให้มีสติอยู่กับตัวเอง อย่าให้จิตไปรับรู้เห็นคนอื่นอารมณ์อื่น เมื่อทำเช่นนี้ได้ก็จะเห็นสภาวะธรรมของตนชัดเจน

^{๑๔} สยาดอ กัททันตะวิโรจนะ, วิปัสสนา, หน้า ๑๖ – ๑๘.

^{๑๕} คูรายละเอียดใน มหามกุฏราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกอรุทธา แปล, เล่ม ๘, หน้า ๑๘ – ๒๒.

เนื่องจากในงานวิจัยนี้ได้นำเอาหลักแห่งเมตตาภาวนามาใช้ร่วมกับการเจริญวิปัสสนา ดังนั้น ก่อนที่จะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการดังกล่าวนี้ จึงควรเจริญเมตตาก่อนทุกครั้ง ดังต่อไปนี้

๔.๔ เมตตาภาวนาในการเจริญวิปัสสนา

พระปัญญาวโร^{๖๖} ให้แนวคิดไว้ว่าการเจริญเมตตามีส่วนช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสนามีประสิทธิผลเร็วขึ้น ดังนั้น จึงได้แนะนำวิธีการเจริญเมตตาภาวนา ด้วยการอบรมจิตให้รู้จักเอาชนะเรื่องราวด้านลบใด ๆ ก็ตาม การภาวนาเช่นนี้จะนำมาซึ่งอารมณ์ความรู้สึกในทางบวก จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบด้วยการพัฒนาคุณภาพของการ “ยอมรับด้วยใจที่มีเมตตา” ซึ่งในที่นี้ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของการยอมรับและการเปิดใจให้กว้าง ซึ่งจะสร้างพื้นที่อันแจ่มใสกว้างขวางขึ้นในใจเรา อันจะทำให้เรามีจิตที่นุ่มนวลระมัดระวังอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมการปฏิบัติเมตตาภาวนาไปพร้อม ๆ กับวิปัสสนาภาวนา จึงเป็นองค์ส่งเสริมให้แก่กันปฏิบัติซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักฐานที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เรียกเมตตากัมมัฏฐาน ว่า สัพพัตถกัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานเป็นที่ปรารถนาเป็นเบื้องต้น ในการเจริญกัมมัฏฐานทุกอย่าง

การเจริญเมตตาภาวนาจะช่วยยกระดับจิตและทำให้จิตใจให้อ่อนโยนขึ้น ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับมือกับความรู้สึกเชิงลบที่ตนเองยังไม่สามารถจัดการให้ในการได้ในช่วงของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เมื่อเจริญเมตตาภาวนาอย่างพอเพียงแล้ว ก็สามารถเปลี่ยนกลับไปสู่การปฏิบัติแบบใช้สติกำหนดรู้ โดยการตามรู้สภาวะของจิตที่ได้รับการเหนี่ยวนำจากการปฏิบัติเมตตาภาวนา นั่นก็คือการกลับคืนสู่สภาพของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั่นเอง

ผู้ปฏิบัติสามารถปรับเมตตาภาวนาให้เป็นการส่งเสริมแก่การปฏิบัติวิปัสสนาได้ คือ เมื่อเจริญเมตตาจนถึงระดับชำนาญแล้ว ปัจจัยแห่งการเข้าฌานทั้ง ๕ ก็จะเกิดความก้าวหน้าขึ้นโดย ๒ ปัจจัยแรกเป็นเหตุ นั่นคือวิตกและวิจาร หลังจากนั้นอีก ๓ ปัจจัย ก็ตามมา คือ ปีติ ใจที่เป็นสุข และใจที่เป็นสมาธิ การทำความคุ้นเคยกับปัจจัยแห่งการเข้าฌานอาจเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ เพราะปัจจัยบางประการจะเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเช่นกัน และการทำความคุ้นเคยกับผลที่ได้จากสมาธิ ก็จะทำให้แนวโน้มที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะยึดติดกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นมีน้อยลง ซึ่งประโยชน์ที่จะได้จากการเข้าถึงฌานทั้ง ๕ คือ ช่วยแก้ไขนิเวศทั้ง ๕ หรืออุปสรรคที่เกิดระหว่างการปฏิบัติได้

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน พระปัญญาวโร ภิกขุ, หลักการปฏิบัติ วิปัสสนาเบื้องต้น, แปลโดย ฉัตรนครองคลังห์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๕๕.

การปฏิบัติเมตตาภาวนาเป็นขั้นตอนแรกของการเจริญภาวนาซึ่งทำให้เกิดพรหมวิหาร ซึ่งคุณสมบัติของเมตตาภาวนานั้น จะแสดงออกในรูปของการให้ความช่วยเหลือและให้ความอบอุ่นแก่ผู้อื่น เมื่อบ่มเพาะเมตตาภาวนาไปได้จนสมบูรณ์ ก็จะหลั่งไหลออกมาเป็นความกรุณา เห็นอกเห็นใจ ซึ่งจะเป็นไปโดยธรรมชาติ เพราะเกิดความรู้สึกเห็นใจในความทุกข์ยากของผู้อื่น การแสดงความกรุณาที่ถูกต้องก็คือ การแสดงความยินดีกับความสำเร็จความรุ่งเรืองของผู้อื่น ซึ่งตรงกันข้ามกับการแสดงความริษยา อันเป็นสิ่งตรงกันข้ามกับความปิติชื่นชมยินดี

ในการปฏิบัติเมตตาภาวนานั้น เบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องสร้างความรู้สึกรักและยอมรับให้เกิดขึ้นในตัวเองก่อน จากนั้นจึงชักนำความรู้สึกที่ดีเข้าหาบุคคล ๔ ประเภท หลังจากนั้นปรับทิศทางเพื่อส่งเมตตาจิตออกไปทุก ๆ ทิศ ซึ่งขั้นตอนสุดท้ายคือการส่งให้แผ่ซ่านไปอย่างไม่มีพินิจจะจง ซึ่งจะเกิดขึ้นตามธรรมชาติในขณะที่สมาธิยังแก่กล้าอยู่

ผลที่ได้จากการฝึกเมตตาภาวนาอย่างเป็นระบบคือ ผู้ปฏิบัติจะสามารถเปลี่ยนความรักซึ่งตามปกติแล้วจะมีให้แก่คนในครอบครัวหรือเพื่อนสนิท มาเป็นความรักอย่างสากลที่ไม่จำกัดตัวบุคคล เป็นความรักที่จะแผ่ให้แก่คนทั่วไปโดยมีข้อยกเว้น อันเป็นความรักที่เห็นแก่ประโยชน์ของบุคคลอื่นเป็นที่ตั้ง

ในการเจริญเมตตาก็มีฐานนั้นจะมีสภาวะที่เกิดขึ้นมาชัดเจนชัดแจ้งไม่ให้อำนาจในคุณธรรม เรียกว่า นิเวศน์ ๕^{๑๑} ประการ มีกามฉันทะเป็นต้น ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติผ่านพ้นนิเวศน์ดังกล่าวไปแล้วจะเห็นความก้าวหน้าของการปฏิบัติ เพราะเห็นความเกิดขึ้นพร้อมกันกับบังเกิดปรากฏแห่งปฏิภาคนิมิต คือองค์ฌาน ๔ ประการดังนี้

ก ปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา

ข ทุตติยฌาน ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา

ค ตติยฌาน ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

ฅ จตุตถฌาน ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

มีคำอธิบายในแต่ละองค์ฌานดังต่อไปนี้

วิตก ทำหน้าที่ข่มถีนมิทรนิเวศน์

วิจาร ทำหน้าที่ข่มวิจิกิจฉานนิเวศน์

ปิติ ทำหน้าที่ข่มอุทธัจจกุกุจนิเวศน์

สุข ทำหน้าที่ข่มพยาบาทนิเวศน์

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๒๘.

และเอกัคคตา ทำหน้าที่ข่มกามฉันทนิเวรณ^{๑๘}

ในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรมแบ่งฉานออกเป็น ๕ ชั้นว่าฉานปัญจกนัย หรือ ปัญจกัษฉาน โดยเพิ่ม ฉานที่ ๒ (ทุดิยฉาน) มีองค์ประกอบ ๔ คือ วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา แล้วเลื่อนฉานที่ ๒ ฉานที่ ๓ และฉานที่ ๔ ขึ้นไป จากฉานที่ ๒ เป็นตุดิยฉาน จากฉานที่ ๓ เป็นจตุตตฉาน และฉานที่ ๔ เป็นปัญจกัษฉาน^{๑๙} นี่เป็นกระบวนการในสมถยานิก ซึ่งลำดับต่อไปจะกล่าวองค์ฉานขึ้นพิจารณาในแนวของวิปัสสนายานิก

ในคำว่า สมถวิปัสสนานั่น พระอรรถกถาจารย์หมายถึงสมถยานิกและวิปัสสนายานิก ดังมีอธิบายต่อไปนี้

สมถยานิก เป็นการปฏิบัติไปสู่มรรคผลนิพพานด้วยสมถยาน และด้วยการเจริญวิปัสสนา โดยอาศัยอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ ในสมาธิ ๒ อย่างนี้ เป็นความบริสุทธิ์ทางจิตที่เรียกว่า จิตตวิสุทธิ เป็นวิสุทธิที่ ๒ ที่ต่อจากศีลวิสุทธิ ในวิสุทธิ ๗^{๒๐} ซึ่งเป็นบ่อเกิดของสมถยานิก

ด้วยเหตุนี้ คัมภีร์อรรถกถาธรรมบทอธิบายว่า อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิเป็นที่มา ยินดี เพราะอรรถว่าเป็นที่อยู่อาศัย หมายถึง การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะเป็นบาท ดังมีหลักฐานในธัมมทนายาทสูตรว่า

ภวานานโยติ โภจิ สมถปุพฺพํ กมฺ วิปสฺสนํ ภาเวติ.
 โภจิ วิปสฺสนาปุพฺพํ สมถํ. กถํ. อิเธกฺโข จ ปจฺมํ
 อุปจารสมาธิ วา อัปปนาสมาธิ วา อุปปาเทติ. อโย
 สมโถ. โส ตถฺจ ตํสมฺปยุตฺเต จ ฐมฺเม อนิจฺจาทีหิ
 วิปสฺสติ. อโย วิปสฺสนา. อิติ ปจฺมํ สมโถ ปจฺจนา
 วิปสฺสนา. เตน วุจฺจติ. สมถปุพฺพํ วิปสฺสนํ
 ภาเวตีติ. ตสฺส สมถปุพฺพํ วิปสฺสนํ ภาวยโต
 มกุโธ สญฺชายติ.^{๒๑}

หมายความว่า วิธีเจริญภาวนา (ภวานานโย) คือ ผู้ปฏิบัติธรรมบางคน เจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะเป็นบาท ซึ่งบางคนปฏิบัติโดยมีวิปัสสนาเป็นพื้น ถ้าสงสัยว่า เจริญอย่างไร ควรตอบว่า

^{๑๘} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสุมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๘, M.A., Ph.D., อริยวังสปฏิปทา, หน้า ๕๗.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๖๑ – ๖๒.

^{๒๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖ – ๘๐.

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๑๗.

ผู้ปฏิบัติในพระพุทธศาสนาย่อมปฏิบัติให้เกิดอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิก่อน นี่เป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติกำหนดธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความเป็นอนิจจังเป็นต้น ปัญญานี้เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา การเจริญอย่างนี้ สมถะเกิดก่อนแล้ววิปัสสนาเกิดภายหลัง ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีสมถะเป็นบาท การเจริญอย่างนี้ ย่อมทำให้มรรคเกิดขึ้น^{๒๒}

การเจริญวิปัสสนาที่มีอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ ชื่อว่าสมถยานิก หมายความว่า ผู้ปรารถนาจะบรรลुธรรม ควรพยายามเจริญฌานขึ้นใจขึ้นหนึ่งในฌาน ๔ ในปัจจุบันขณะ^{๒๓} ให้เกิดความชำนาญเพื่อใช้เป็นบาทของวิปัสสนา ได้แก่ การกำหนดนามธรรม คือ จิตตูปบาทในขณะนั้น

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการเจริญวิปัสสนาที่มีสมถะนำหน้านี้มีชื่อว่า เป็นผู้ยินดีในธรรม (ชมฺมรโต) ซึ่งมีอรรถาธิบายว่า ชมฺม ใน ชมฺมรโต หมายถึง สมถะและวิปัสสนา ส่วนคำว่า รต ที่แปลว่า ยินดีนั้น องค์ธรรมหมายถึง ปิตีเจตสิก ซึ่งปีตินี้เป็นปทัฏฐานต่อการบรรลุธรรม หมายความว่า ในขณะที่เจริญกัมมัฏฐานเพราะอยู่ใกล้สภาวะธรรมอื่น ๆ คือ ปิตีเป็นเหตุใกล้ความสงบ (ปิตี ปุสฺสทฺธิยา ปทญฺจานํ) และปีสัทฺธิ เป็นเหตุให้เกิดสุข (ปุสฺสทฺธิ สุขุสฺส ปทญฺจานํ) สุขเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ (สุขํ สฺมาธิสฺส ปทญฺจานํ) สมาธิเป็นเหตุให้เกิดความรู้เห็นตามความเป็นจริง (สฺมาธิ ยถาภูตญาณทฺสสนฺนํ ปทญฺจานํ) ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความเบื่อหน่าย (นิพฺพิทา ย ปทญฺจานํ) ซึ่งนิพพิทานี้เอง เป็นเหตุให้เกิดความคลายกำหนด (วิราคฺคฺส ปทญฺจานํ) ความหลุดพ้น (วิมุตฺติยา ปทญฺจานํ) และความรู้เห็นความหลุดพ้น (วิมุตฺติญาณทฺสสนฺนํ ปทญฺจานํ) ซึ่งปรากฏหลักฐานในคัมภีร์เนตติอรรถถา^{๒๔}

ผู้ที่ถึงพร้อมด้วยองค์ฌาน คือ ปีตินี้ย่อมได้รับความรื่นรมย์ใจมากกว่ามนุษย์และเทวดา^{๒๕} ดังพุทธพจน์ที่มาในคัมภีร์สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบทว่า

สุญฺณาการํ ปวิฏฺฐสฺส สนนฺตจิตฺตสฺส ภิกฺขุโน
อมานุสิ รัตติ โหติ สมนฺมา ชมฺมํ วิปสฺสโต.^{๒๖}

ความว่า ภิกษุไปสู่ที่สงัดมีใจสงบ รู้แจ้งธรรมโดยชอบ
ย่อมบังเกิดความยินดีที่มีใช่เป็นของมนุษย์ (ทิพยสมบัติ).

^{๒๒} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสุมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๘, M.A., Ph.D.,
อริยวงศ์ปฏิบัติภา, หน้า ๔๘-๔๙.

^{๒๓} องค์ฌาน ๔ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ผัสสะ เจตนา และมนสิการ เป็นต้น.

^{๒๔} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสุมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๘, M.A., Ph.D.,
อริยวงศ์ปฏิบัติภา, หน้า ๕๓-๕๔.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕.

^{๒๖} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๓๓/๘๒.

ความรื่นรมย์ในธรรมที่เกิดจากปีติและปีสัทธเป็นต้นนี้ ถ้ากล่าวในทางวิปัสสนา หมายถึงผู้บรรลุญาณที่ ๔ (อุทกขัพพะญาณ) บางครั้งปรากฏในเมื่อบรรลุญาณที่ ๕ (กังคญาณ) แต่เมื่อบรรลุถึงญาณที่ ๑๑ (สังขารุปกขญาณ) ซึ่งเป็นญาณสูงสุดของปุถุชน ผู้ปฏิบัติจะได้รับความสุขอย่างมากมาทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น เพราะจะมีความรู้สึกอิ่มใจ สงบใจ เย็นใจ ในส่วนต่างๆของร่างกาย โดยปราศจากความเร่าร้อนทางกายใจ พระพุทธองค์ทรงรับรองไว้ว่า “สพฺพตรี ฌมฺมรติ ชินาติ” หมายความว่า ความยินดีในธรรมชนะความยินดีที่บังพวน ในอรรถกถาธรรมบท อธิบายว่า

ยา ปเนสา ฌมฺมํ กถเณตฺตสฺส วา สฺสณฺณตฺตสฺส วา
 วาเจเนตฺตสฺส วา อนฺโต อุปฺปชฺชมานา ปีติ อุทฺทกกาวิ
 ชเนติ. อสฺสฺสนิ ปวตฺเตติ. โลมหํสํ ชเนติ. สายํ
 สํสาราณฺณสฺส อนฺตํ กตฺวา อรหตฺตปริโยสานา โหติ.
 ตสฺมา สพฺพตรี เอวรูปา ฌมฺมรติเยว เสฏฺฐา^{๒๗}.

ความว่า ปีติที่เกิดแก่ผู้แสดงธรรม ผู้ฟังธรรมหรือผู้สอนธรรม ย่อมยังความพอใจให้เกิดขึ้น ยังน้ำตาให้ไหลก่อให้เกิดขณลูก, ปีตินั้นทำที่สุดแห่งสังสารวัฏอันมีอรหัตผลเป็นจุดมุ่งหมาย ดังนั้น ความยินดีในธรรมเช่นนั้น จึงยอดเยี่ยมกว่าความยินดีทั้งหมดนั่นเอง.

แนวปฏิบัติของสมถยานิก เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาด้วยกำหนดรู้ปีติซึ่งเป็นสังขารขั้นนั้นเป็นอารมณ์อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (ตั้งแต่ตื่นนอนจนหลับสนิท)^{๒๘} การกำหนดรู้เช่นนี้เป็นกำหนดนามรูป (นามรูปปริจเฉทญาณ) จากนั้นก็จะเกิดญาณ คือปัจฉยปริคคหญาณเป็นต้นจนกระทั่งไปถึงมรรคญาณ ผลญาณ ในที่สุด การบรรลุธรรมนี้มีปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

สปีติเก เทว ฌานเณ สมาปชฺชิตฺวา วุฏฺฐาย ฌานสมฺปยุตฺตํ
 ปีติ ขยโต วยโต สมฺมาสติ. ตสฺส วิปสฺสนากุขเณ ลกฺขณปฏิเวเชน

^{๒๗} บุ.ธ.อ. (ไทย) ๘/๕๒.

^{๒๘} คือ การเกิดขึ้นของภวังคจิต(จิตที่พ้นจากความรู้สึก) ติดต่อกันนานหลายชั่วโมงโดยไม่มีวิถิจิตเกิดขึ้น ภวังคจิตเป็นจิตอย่างเดียวกับปฏิสนธิจิต(จิตดวงแรกในภพใหม่) และจุติจิต(จิตดวงสุดท้ายก่อนเสียชีวิต) ในขณะที่หลับสนิททุกคนจะไม่มีรู้สึกอารมณ์ใดๆ ในเวลาปกติที่ตื่นขึ้นมา ภวังคจิตมักเกิดขึ้นระหว่างวิถิจิต (จิตที่รู้สึกอารมณ์ต่างๆ ในระหว่างเห็น ได้ยิน นึกคิด เป็นต้น) แต่เกิดไม่นานเหมือนในเวลาหลับสนิท จึงไม่สามารถกำหนดรู้ภวังคจิตได้. อ้างใน สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๘, M.A., Ph.D., อริยวังสปฏิปทา, หน้า ๕๘.

อสมุโหโต ปีติ ปฏิสวิตตา โหติ.^{๒๙}

ความว่า ผู้ปฏิบัติเข้าฌานสองที่มีปีติเป็นอารมณ์แล้ว ออกจากฌานยอมกำหนดรู้ปีติที่ประกอบด้วยฌานว่าเสื่อมไปสิ้นไป เขาได้รู้ชัดปีติในขณะที่เกิดวิปัสสนาอย่างถูกต้องด้วยการแทงตลอดไตรลักษณ์ ดังนั้น ปีติจึงเป็นบรรพตฐานต่อการบรรลุธรรม

เมื่อจิตเป็นสมาธิด้วยดีแล้ว วิปัสสนาญาณจักเป็นไปด้วยดี และมองเห็นความจริงในสรรพสังขารได้แจ่มแจ้ง เพราะสมาธินั้นเป็นเหมือนการลบล้างให้คม หรือการเจ็ดแว่นกระจกให้ใส มีดที่คมแล้วใช้ตัดใช้ฟันได้ แว่นที่ใสแล้วใช้ส่องได้และได้ผลที่ต้องการ สมาธิจิต คือ จิตที่สงบ ตั้งมั่น บริสุทธิ์ ขาวผ่อง ควรแก่การงานที่เรียกว่า กัมมนิโย คือ วิปัสสนาภาวนา^{๓๐}

การเจริญวิปัสสนานั้น ต้องอาศัยสมณะไม่มากก็น้อย คือ อาจเจริญสมณะจนได้ฌานสมาบัติก่อนแล้วจึงก้าวต่อไปสู่วิปัสสนา คือ เอาฌานเป็นบาทของวิปัสสนา (เรียกว่าเจริญวิปัสสนาที่มีฌานเป็นบาท) ก็ได้ เจริญวิปัสสนาไปก่อนแล้วจึงเจริญจึงเจริญสมณะตามหลังก็ได้ หรือ อาจเจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไปก็ได้ แม้แต่ผู้ที่ได้ชื่อว่าเจริญแต่วิปัสสนาอย่างเดียวล้วน (สุทธวิปัสสนาญาณิก) ได้อาศัยสมณะเลย ซึ่งหมายถึง ไม่อาศัยสมณะในความหมายโดยนิปริยาย หรือ ความหมายจะเพาะที่เคร่งครัด คือ ไม่ได้ทำสมณะจนได้ฌานสมาบัติก่อนเจริญวิปัสสนา แต่ตามความเป็นจริงก็อาศัยสมณะในความหมายกว้าง ๆ คือ อาศัยสมาธินั่นเอง สมาธิของผู้เจริญวิปัสสนาแบบนี้ อาจเริ่มต้นด้วยฌานิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ก็ได้ แต่เมื่อถึงขณะที่บรรลุมรรคผล สมาธินั้นจะแน่นแน่มสนิท (เป็นอัปนาสมาธิ) ถึงระดับปฐมฌาน

ในการเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะเป็นพื้นฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเจริญเมตตาภาวนานั้น เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญเมตตาจนสามารถยกระดับจิตให้มีความอ่อนโยน เต็มไปด้วยความรู้สึกมีเมตตากรุณา ผู้ปฏิบัติก็จะพบว่า วิปัสสนาภาวนาเป็นเรื่องที่ฝึกได้ง่ายกว่ามาก ผู้ปฏิบัติจะอยู่ในสภาวะที่มีใจเปิดกว้างอย่างยิ่ง และสามารถปรับรับกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสภาวะปัจจุบันได้อย่างรวดเร็วมากขึ้น^{๓๑}

ผลที่ต้องการจากสมณะตามหลักพุทธศาสนา คือการสร้างสมาธิเพื่อใช้เป็นบาทฐานของวิปัสสนา จุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนาสำเร็จได้ด้วยวิปัสสนา คือ การฝึกอบรมปัญญาที่มีสมาธิ

^{๒๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๑๔.

^{๓๐} พุทธทาสภิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุนทรสาส์น, ๒๕๓๖), หน้า ๘๕.

^{๓๑} คูรายละเอียดคนใน พระปัญญาวโร ภิกขุ, หลักการปฏิบัติ วิปัสสนาเบื้องต้น, หน้า ๕๕.

นั้นเป็นบาทฐาน^{๓๒} โดยวิธีปฏิบัติแบบสมถปุพพังคมนัย หรือ สมถยานิก (ผู้มีสมถะเป็นยาน คือ ผู้เจริญสมถกัมมัฏฐาน จนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อ)^{๓๓} ว่า ผู้ปฏิบัติพยายามเจริญฌานขึ้น ใดขั้นหนึ่งในฌาน ๔ จนคล่องแคล่วแล้วออกจากฌาน กำหนดรู้องค์ฌานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏ ชัดในปัจจุบันขณะ เช่น วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ผัสสะ เจตนา และ มนสิการ เป็นต้น แล้วทำ สมถะให้เป็นบาทของวิปัสสนา กำหนดรู้องค์ฌานนั้นเป็นอารมณ์อย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่น นอนจนหลับสนิท จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณและผลญาณในที่สุด^{๓๔}

^{๓๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร) : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑, หน้า ๓๐๖-๓๐๗.

^{๓๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๐๐.

^{๓๔} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्महाเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๕, M.A., Ph.D., **อริยวังสปฏิปทา**, หน้า ๕๕-๕๗.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง ศึกษาหลักการเจริญจตุรารักษกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักจตุรารักษกัมมัฏฐาน ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และ ๒) เพื่อศึกษาหลักการเจริญเมตตาภาวนา สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การศึกษานี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหลักจตุรารักษกัมมัฏฐาน และหลักธรรมที่เกี่ยวข้องในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ รวมทั้งเอกสารที่เกี่ยวข้อง และศึกษาวิเคราะห์โดยเฉพาะการเจริญเมตตาภาวนาสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้นำเสนอเนื้อหาตามลำดับดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า

ก ความหมายของจตุรารักษกัมมัฏฐาน คือ จตุรารักษกัมมัฏฐาน เป็นศัพท์สมาส (เชื่อมกันระหว่าง ศัพท์ คือ จตุร กับ อารักษ กับ กัมมัฏฐาน) แปลว่า กัมมัฏฐานเป็นเครื่องรักษาผู้ปฏิบัติให้สงบระงับ ซึ่งควรเจริญเป็นนิตย์ มี ๔ อย่าง ดังที่กล่าวไว้ในพระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้แก่

- ๑) พุทธานุสติ คือ ระลึกถึงคุณพระพุทธรูปเจ้าที่ทำให้เป็นพระพุทธรูปเจ้าจริงๆ
- ๒) อสุกกัมมัฏฐาน คือ พิจารณาร่างกายตน และผู้อื่นให้เห็นเป็นของไม่งาม
- ๓) มรณานุสติ คือ นึกถึงความตายอันจะมีแก่ตนเป็นธรรมดา
- ๔) เมตตาภาวนา คือ แผ่ไมตรีจิต คิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า

จตุรารักษกัมมัฏฐานเป็นศัพท์ตถกัมมัฏฐาน เพราะเป็นกัมมัฏฐานเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติควรกระทำเป็นอันดับแรก เพื่อเจริญคุณความดีที่ยิ่งๆ ขึ้นไปด้วยความไม่ประมาท

ข หลักจตุรารักษกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

คือ การแยกจตุรารักษกัมมัฏฐานออกเป็นประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ ๑ เรื่องอสุกกัมมัฏฐาน และมรณานุสติ อยู่ในหมวดคสังขยา ๑๐

ประเด็นที่ ๒ เรื่อง พุทธานุสสติ มรณานุสสติ และกายคตาสติ อยู่ในหมวดอนุสสติ ๑๐ ส่วนเมตตากัมมัฏฐานนั้นพบใน พรหมวิหาร ๔ จะเห็นว่า มรณานุสสติจะไม่เกิดในหมวดพรหมวิหาร แต่มรณานุสสติจะเกิดกับกัมมัฏฐานทั้ง ๑ ยกเว้นหมวดพรหมวิหาร

ค หลักจตุรารักษกัมมัฏฐานในคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา คือ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

อสุภะ ๑๐ คือ สภาพอันไม่สวยงาม เป็นการพิจารณาซากศพโดยอาการต่างๆ เพื่อให้จิตคลายจากความยึดมั่นว่าเป็นของสวยงาม มี ๑๐ ประการ

อนุสสติ ๑๐ คือ สติอันมีลักษณะให้ระลึกเนื่องๆ ในพระพุทธรูปเป็นต้นมี ๑๐ อย่าง

มรณานุสสติ คือ ระลึกถึงความตายมี ๓ ประการ คือ (๑) สมุจเฉทมรณะ ได้แก่ พระอรหันต์อันตัดเสียซึ่งวัฏฏ์ทุกข์ กิจที่ให้สำเร็จแก่พระอรหันต์ตัดทุกข์ให้สังสารวัฏได้ขาดนั้น (๒) ขณิกมรณะ คือสังขารธรรมอันดับอันทำลายทุกๆ ภาวขณะ มี ๓ ขณะ มีอุปาทะ จิตติ และภังคะ (๓) สมมุติมรณะ คือความตายอันสมมุติโลกโวหารร้องเรียกว่า ตันไม้ตายเป็นต้น สมมุติมรณะ มรณะทั้ง ๓ ประการนี้ พระโยคาวจรอย่าได้ประสงค์เอาเป็นอารมณ์ ในกาลเมื่อเจริญมรณานุสสติ กัมมัฏฐาน ในที่อันนี้มีคำฎีกาจารย์อธิบายไว้ว่า สมุจเฉทมรณะนั้นมีน้อย ฝ่ายขณิกมรณะ คือความเกิด ดับ เนื่องๆ และสมมุติมรณะ คือทองแดงตาย, เหล็กตายเป็นต้น ซึ่งไม่ได้เป็นที่เกิดแห่งธรรมสังเวช ดังนั้น มรณะทั้ง ๓ ประการจึงไม่ควรที่พระโยคาวจรจะเอาเป็นอารมณ์ เมื่อเจริญมรณานุสติกัมมัฏฐาน

เมตตากัมมัฏฐาน พระพุทธองค์ตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า เมตตาเจโตวิมุตติที่บุคคลเสพเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดูจายนแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้ว ปรารภดีแล้ว พึงหวังได้อานิสงส์ ๘ ประการ ซึ่งผู้มีสติตั้งมั่น เจริญเมตตาแผ่ไปไม่มีประมาณ พิจารณาเห็นธรรมเป็นที่สิ้นอุปธิ (บรรลู่หรือตัดผลอันเป็นที่สิ้นกิเลสตามแนวทางการเจริญวิปัสสนา ที่มีเมตตาเป็นพื้นฐาน)

ฅ หลักจตุรารักษกัมมัฏฐานในคัมภีร์อื่นๆ

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) และธนิต อยู่โพธิ์ อธิบายตามแนวของ หลวงพ่อพุทธทาสว่า จตุรารักษกัมมัฏฐาน เป็นสัพพัตถกัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานที่พึงต้องการในที่ทั้งปวง หรือพึงใช้เป็นฐานของการเจริญภาวนาทุกอย่าง กัมมัฏฐานที่เป็นประโยชน์ในทุกกรณี

ง เมตตาภาวนาเป็นบาทในการปฏิบัติวิปัสสนา

ธรรมชาติของจิตนั้นมีแต่ความดีนรณ กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ถ้าหากว่าไม่มีกัมมัญฐานมาเป็นอารมณ์ ก็เสกก็จะจูงจิตไปในทางชั่วทางผิดได้โดยง่าย แต่ถ้าหากว่ามีกัมมัญฐานมา รักษาจิตเอาไว้ตามสมควร กัมมัญฐานที่รักษาจิตไว้นี้ก็จะช่วยรักษาบุคคล ไม่ให้ตกไปสู่อำนาจของ อารมณ์และกิเลสได้โดยง่าย ในสังคมปัจจุบัน อารมณ์และความกิเลส คือ ความ โกรธซึ่งนำไปสู่ ความขัดแย้งในทุกกระดับ อันเป็นผลมาจากยุค โลกาภิวัตน์ นอกจากขัดแย้งอันเกิดจากแย่งชิง ทรัพยากรและผลประโยชน์แล้ว มนุษย์ในยุคปัจจุบัน อันเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสารที่กระจายไปทั่วโลกอย่างมหาศาล นำไปสู่ความขัดแย้งทางความคิด การประยุคหลักเมตตาภาวนา คือ การปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัญฐาน จึงน่าจะเป็นทางออกอีกทางหนึ่ง ฉะนั้น เพื่ออบรมจิตดังกล่าวจำเป็นอย่างยิ่ง ต้องอาศัยกัมมัญฐานที่เหมาะสม จตุรารักษกัมมัญฐานจัดเป็นศัพท์टकกัมมัญฐาน คือ กัมมัญฐานที่ ฟังต้องการในที่ทั้งปวง หรือฟังใช้เป็นฐานของการเจริญภาวนาทุกอย่าง กัมมัญฐานที่เป็นประโยชน์ ในทุกกรณี ใช้ได้กับทุกจริต และเป็นกัมมัญฐานที่ครูบาอาจารย์ ผู้สอนกัมมัญฐานมักจะพูดถึงก่อน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาหลักธรรมในจตุรารักษกัมมัญฐาน ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา เถรวาท

โดยธรรมชาติแล้ว มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาแต่ความสุขเกลียดความทุกข์ฉันทใจ สัตว์หมู่อื่นก็ปรารถนาความสุขเกลียดในความทุกข์เหมือนกัน เมื่อเห็นดังนี้แล้วจิตของโยคาวจรนั้นก็ ปรารถนาที่จะให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุขความเจริญ ดังนั้น จึงให้พระโยคาวจรตั้งเมตตาในตน ก่อน เมื่อตั้งเมตตาในตนแล้ว ลำดับนั้นบุคคลผู้ใดเป็นที่รักที่ชอบใจแห่งตนและเป็นที่ยศสรรเสริญ คือ เป็นอาจารย์ตนและคนเสมอกับอาจารย์ด้วยศีลคุณเป็นต้นก็ดี และอุปัชฌาย์แห่งตนและคนมีคุณ เสมอกับอุปัชฌาย์ด้วยศีลคุณเป็นต้นก็ดี ให้พระโยคาวจรเจริญเมตตาไปในบุคคลผู้นั้น ระลึกถึง คุณท่านที่เคยให้ปันสิ่งของแก่ตน เคยกล่าววาจาเป็นที่รักแก่ตนแต่ในกาลก่อน มิฉะนั้น ฟังระลึกซึ่ง คุณมีสถานะเป็นที่เคารพเป็นที่สรรเสริญ มีศีลคุณและสุตคุณเป็นต้นแห่งบุคคลผู้นั้น เพื่อให้เมตตาเป็นไปได้ง่าย ฟังเจริญเมตตาพรหมวิหารไปในบุคคลผู้นั้น โดยนัยเป็นต้นว่า

“เอส สปุริโส สุจิตโต โหตุ นิทุทุกโข” ความว่า ท่านผู้เป็นสัตบุรุษนั้น จงเป็นสุข ปราศจากทุกข์ บริกรรมภาวนา เจริญไปเนื่อง ๆ เมื่อเจริญเมตตาไปในอุปัชฌาย์อาจารย์ผู้สั่งสอนแล้ว ต่อไปให้เจริญเมตตาไปในบุคคลอันเป็นที่รักมีบิดามารดาเป็นต้น ลำดับนั้น จึงแผ่เมตตาไปใน บุคคลอันตนมิได้รักมิได้ชัง เป็นกลางๆ

ลำดับนั้นจึงแผ่เมตตาไปในบุคคลผู้เป็นเวร เมื่อแผ่เมตตาในบุคคลอันเป็นเวรนั้น ถ้าจิตนั้นตั้งเมตตาตกลงไม่ได้ อาศัยว่า ความคิดแค่นอยู่ด้วยเหตุหนหลังคิดขึ้นมาถึงความหลังแล้ว มีความโกรธบังเกิดขึ้นมาไม่เมตตาตกลงได้ ก็พึงกลับระลึกถึงบุคคลอันเป็นที่รัก มีครูอุปัชฌาย์อาจารย์เป็นต้นแล้ว ภายหลังจึงแผ่เมตตาไปในบุคคลอันเป็นเวรนั้น ถ้าจิตยังมีความโกรธอยู่ ก็พึงให้โอวาทความสั่งสอนตนว่า

“อरे กุชฌณปุริส” ความว่า แน่ะบุรุษผู้มักโกรธท่านไม่ได้ฟังพระธรรมเทศนาบ้างเลย หรือประการใด จึงมาเป็นเช่นนี้ นี่แน่ท่านเอ๋ย พระพุทธองค์ทรงพระมหากรุณาโปรดไว้ว่า มหาโจรอันร้ายกาจหยาบช้ำตัดเสียซึ่งอวัยวะใหญ่หน้อยของบุคคลผู้ใด ด้วยเลื่อยอันคมกล้ากระทำให้ลำบากเวทนาแทบปางตาย ถ้าผู้นั้นมีใจโกรธแค้นใจทั้งหลายอันทำร้ายแก่ตนแล้ว ผู้นั้นจะได้ชื่อว่า กระทำตามคำสั่งสอนพระตถาคตหาไม่ได้ ผู้ใดแลโกรธตอบแก่บุคคลผู้โกรธก่อนผู้นั้นชื่อว่า เลวกว่าบุคคลผู้โกรธก่อน บุคคลผู้ใดเห็นเขาโกรธมิได้โกรธตอบ อดทนอดกลั้นบรรเทาเสียได้ ผู้นั้นได้ชื่อว่าชนะสงครามอันใหญ่หลวงยากที่ผู้อื่นจะผจญได้ ความไม่ได้โกรธตอบนั้น ชื่อว่า ประพฤติให้เป็นประโยชน์ตน และประโยชน์ท่าน ท่านอธิบายว่า

คนที่ไม่โกรธนั้นย่อมมีใจเย็น ไม่เดือดร้อนพลุ่งพล่านระส่ำระสาย ความสบายนั้นมีมาก เพราะมีสันดานนั้นเย็นแล้ว จะเป็นที่สรรเสริญแห่งนักปราชญ์ผู้มีปัญญา จะเป็นที่รักใคร่แห่งสรรพเทวดามนุษย์ถ้วนหน้า โรคาไข้เจ็บจะมีน้อย คนที่ถูกพยาบาทอาฆาตจองเวรแก่ตนนั้นจะมีน้อย เมื่อคับจิตนั้นก็จะได้สติ ตายแล้วก็ได้ไปบังเกิดในสวรรค์ บุคคลผู้มีได้โกรธตอบแก่คนที่โกรธก่อนนั้น จะเป็นประโยชน์ตน ที่ว่าจะได้ประโยชน์แก่ผู้อื่นนั้น คือเขาโกรธตนๆ ไม่โกรธ แล้วเขาจะโกรธไปได้ไม่นาน ความโกรธของเขาก็จะร้างไป เมื่อความโกรธของเขาร้างไปแล้ว เขาจะได้รับ ความสบาย อย่างนี้ชื่อว่า กระทำให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ดังพรรณนามานี้

ถ้าความโกรธยังไม่ระงับลงพึงสอนตนด้วยนัยอื่นว่า พระศาสดาตรัสพระธรรมเทศนาไว้ว่า “นวลาคตฺ อุกโตปทิตฺต” ความว่า ฟืนอันบุคคลเผาไฟมีไฟติดทั้งข้างโน้นข้างนี้ มีกลางเผื่อนไปด้วยคูลนั้นไม่มีใครหยิบใครต้อง ไม่ได้สำเร็จกิจเป็นฟืนในบ้านในป่า จะต้องทิ้งอยู่เปล่าหาประโยชน์มิได้ฉันใด ผู้ใดเห็นเขาโกรธแล้วโกรธตอบ ผู้นั้นชื่อว่า กระทำตนให้หาคุณมิได้ มีอุปมัยดังนั้น เมื่อสั่งสอนตนอย่างนี้ ถ้าความโกรธยังมีได้ระงับ พึงพิจารณาเอาเยี่ยงอย่างพระพุทธเจ้า เมื่อพระองค์ยังเป็นพระบรมโพธิสัตว์ผู้มีขันติ ให้ระลึกว่า ครั้งหนึ่งเมื่อเสวยพระชาติเป็นพระยาสิลวราช รักษาสิลบริสุทธี อำมาตย์ผู้หนึ่งใจบาปหยาบช้ำประทุษร้ายในพระราชเทวี จึงไปพาพระยาปัจฉามิตรมาจับพระองค์กับอำมาตย์พันหนึ่ง ไปฝังเสียในป่าช้าผิบบิประมาณเพียงพระคอประสงฆ์จะปลงพระชนม์ให้สิ้นสูญ พระองค์ก็ได้มีใจประทุษร้ายตั้งขันติเป็นเบื้องหน้า ครั้นเวลากลางคืนสุนัขจึงจอกมาสู่ป่าช้าจะกินซากอสุภะ เข้าไปใกล้พระบรมโพธิสัตว์จะกินพระองค์ๆ เอาคางทับไว้

สุนัขจึงจอกุ้ยดินลงไปจนพระองค์ขึ้นได้ ชุดอำมาตย์ขึ้นสิ้นทั้งพันเทพยดาที่พาพระองค์มาส่งถึงปราสาท พระองค์ก็ได้ประทุษร้ายตั้งพระยาปัจฉามิตรไว้ในที่เป็นมิตร

สำหรับในลำดับต่อไปพระพุทธองค์สอนวิธีการฝึกแผ่เมตตาว่า “ผู้แผ่เมตตาจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ควรตั้งสติ (หมายถึง เมตตาตามนัสสติ คือ สติที่ประกอบด้วยเมตตาตามน) นี้ไว้ตลอดเวลาที่ยังไม่ม่วง นักปราชญ์เรียกการอยู่ด้วยเมตตานี้ว่า พรหมวิหาร จากใจความดังกล่าวหมายความว่า ผู้เจริญวิปัสสนากาวนาแบบสมณานัหน้าวิปัสสนาตามหลัง คือ ในขณะที่ยืนก็เจริญเมตตาอยู่แล้วเจริญวิปัสสนาต่อท้ายว่า ยืนหนอๆๆ เพื่อเจริญวิปัสสนาขณิกสมาธิ นั่งก็เจริญเมตตาอยู่แล้วเจริญวิปัสสนากำหนดรู้ที่นั่งว่า นั่งหนอๆๆ เพื่อเจริญวิปัสสนาขณิกสมาธิ เดินก็เจริญเมตตาอยู่แล้วเจริญวิปัสสนากำหนดรู้อาการเดินว่า ซ้ายอย่างหนอ ขว้าย่างหนอ เป็นต้นเพื่อเจริญวิปัสสนาขณิกสมาธิ และนอนก็เจริญเมตตาอยู่แล้วเจริญวิปัสสนากำหนดรู้รูปนอนว่า นอนหนอๆๆ เพื่อเจริญวิปัสสนาขณิกสมาธิ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

โดยทั่วไปในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันในสังคมไทย ก็มีหลักการปฏิบัติต่อบุคคลต่างๆ โดยความเมตตาอยู่แล้วตามธรรมชาติ แม้ในทางจิตวิทยาก็เน้นการบำบัดความเครียดอันเกิดจากความขัดแย้งระหว่างบุคคลด้วยความเมตตา หรือแม้ในหลักปฏิบัติทางศาสนาพุทธในประเทศไทย กิจกรรมทางพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นการทำวัตรสวดมนต์ หรือการเจริญพระพุทธมนต์ในพิธีต่างๆ ล้วนแต่จบลงด้วยการแผ่เมตตาทั้งสิ้น ดังนั้น การเจริญเมตตาภาวนาในกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ควรจัดให้เป็นรูปแบบที่ชัดเจนมากขึ้น เพราะการปฏิบัติเมตตาภาวนาเป็นสัพพัตถกัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่บุคคลทั่วไป และอาจจะเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับสังคมปัจจุบัน ที่บุคคลมีความเป็นปัจเจกมากขึ้น และมีความขัดแย้งระหว่างกันในรูปแบบต่างๆ อีกอย่างหนึ่ง การเจริญเมตตาภาวนาเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่จะช่วยยกระดับจิตของผู้ปฏิบัติให้มีความอ่อนโยน ซึ่งเกื้อหนุนต่อบุคลิกภาพในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชา หรือระหว่างบุคคลที่อยู่ในระนาบเดียวกัน เพื่อลดความเครียดในส่วนที่เป็นความสัมพันธ์กันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ในยุคสมัยที่มนุษย์เริ่มมีความเครียดและความกลัวอันจะเกิดจากภัยธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นแผ่นดินไหว น้ำท่วม หรือโลกร้อน

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบเมตตากวาระหว่างคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับคัมภีร์ฝ่ายมหายาน

๒) ควรมีการศึกษาเชิงสำรวจการปฏิบัติเมตตากวามาจากกลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรมในประเทศไทย เปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติเมตตากวามาในประเทศพม่า

๓) ควรศึกษาเชิงทดลอง เพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติทั้ง ๓ ฝ่าย คือพระวิปัสสนาจารย์ โยคีผู้ปฏิบัติ และพระพี่เลี้ยงที่ดูแลพฤติกรรมของโยคีในระหว่างปฏิบัติว่า สภาวะญาณกับการรายงานถูกต้องตรงกันหรือไม่ ถ้าไม่ตรงกันมีความบกพร่องในส่วนใด เพื่อจะได้สำรวจตรวจสอบและแก้ไข เป็นฐานข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าต่อไป แล้วนำไปใช้กับสถาบันการศึกษา สถาบันการปกครอง และสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ เป็นต้น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. ปกรณ์วิเสศภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาหมกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐฉบับแก้ไข ๒๕๒๕.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

_____. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เชียงใหม่, พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑ ฉบับมาตรฐาน, กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ เชียงใหม่, ๒๕๕๐.

ชนิด อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

นายวรรณสิทธิ์ วัฒนะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค,

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๗.

พุทธทาสภิกขุ, วิถีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุนทรสาส์น,

๒๕๓๖.

พระคันธสารากวีวงศ์, **ส่องสภาวะธรรม**, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน-
การพิมพ์, ๒๕๕๑.

พระปัญญาวโร ภิกขุ, **หลักการปฏิบัติ วิปัสสนาเบื้องต้น**, แปลโดย ฉัตรนคร อองคสิงห์
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหาสมปอง มุกติโต, **มูลนิรุตติ กัจจายนสูตร ชาตวานุกรม**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา,
๒๕๔๕.

_____ . **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระมหานิยม อุดตโม ป.ธ.๗, **หลักสูตรย่อบาลีไวยากรณ์**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง,
๒๕๒๓.

พระพุทธรโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร),
กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

พระพุทธรูปปิยะ, **ปทรูปสิทธิ**, แปลโดย (พระมหาสมใจ ปญญาทีโป), กรุงเทพมหานคร :
เฉลิมชาัญการพิมพ์, ๒๕๒๖.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด
ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.

_____ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด
ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.

_____ . **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**.

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

_____ . **มหาสติปัญญาสูตร**, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์,

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**,
กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี. อินเตอร์ พรินท์ จำกัด, ๒๕๔๗.

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), **อธิบายหลักธรรมตามหมวดจากนวกวาท**, กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๔.

พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ป.ธ.๕), **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน**.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ).

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘, ราชบัณฑิต). ศัพท์วิเคราะห์. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์เลี้ยงเชิง, ๒๕๕๐.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์

ฉบับ คำวัดที่ชาวพุทธควรรู้, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๑.

พระอุปติสสเถระ. คัมภีร์วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต) และคณะ,

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔.

พระอัครกวีสังเธร. สัททนีติปทมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์. กรุงเทพมหานคร :

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗.

ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอภิธรรมกะโท). วิปัสสนา-

กัมมัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๒๘.

รศ. ดร. สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้ากรู๊ป,

๒๕๔๕.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मหาเถระ ศาสตราจารย์พิเศษ), ป.ธ.๘, M.A., Ph.D.,

อริยวงศ์ปฏิปทา, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์,

๒๕๕๔.

อาจารย์ปัญญา ไช้บางยาง, ธรรมอธิบาย หลักธรรมในพระไตรปิฎก, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา,

๒๕๔๘

(๒) วิทยานิพนธ์ :

พระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรูกฺขิตโต. “เรื่องเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงพ่อเทียน
จิตฺตสุโก และ พุทธทาส ภิกขุ”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.

บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระมหารุ่งเรือง รุกฺขิตฺตมฺโม. “เรื่องผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติ
วิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

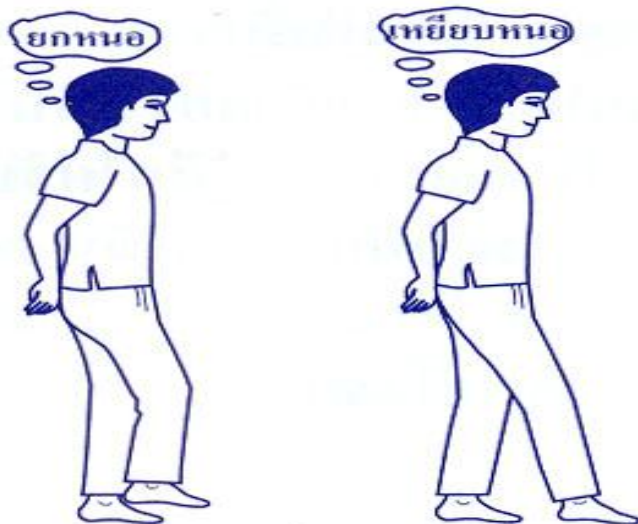
- นายศรีสด แสงสว่าง. “ศึกษาโพชฌงค์ ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๑ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. **บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.**
- พระมหาปริชา สมจิตโต (สัปพันธ์). “การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. **บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.**
- พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฒโน (จันทะกัต). “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. **บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.**
- นางสาวเสาวนิต ผลงกระโทก, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต”, หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข, **บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๑.**
- ยุพกานต์ ตัณฑเกตุร. “ธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. **บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.**

ภาคผนวก

ภาคผนวก

รูปภาพที่ ๑

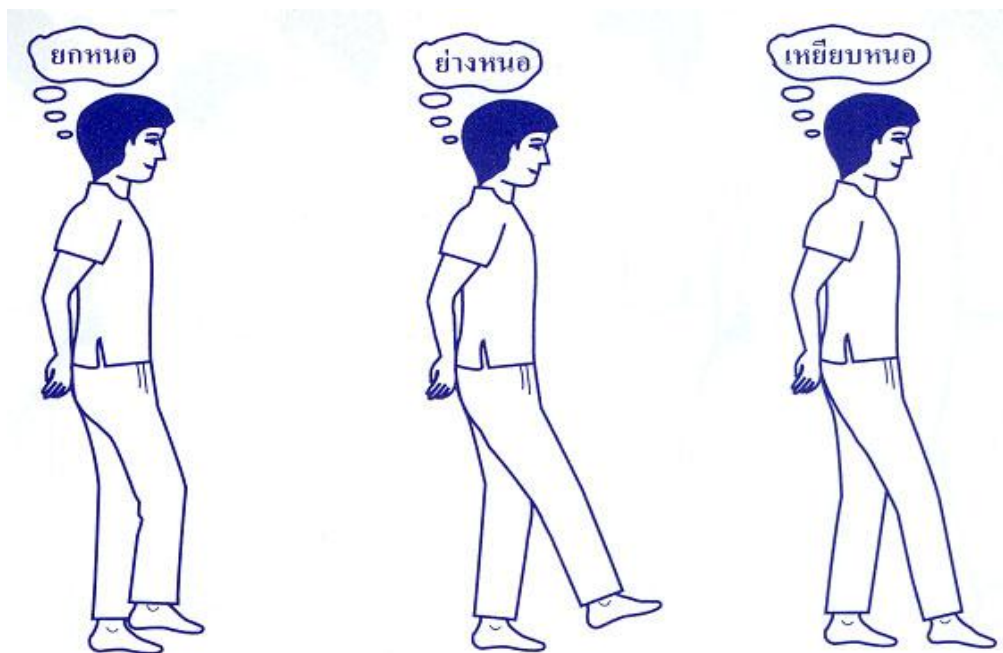
การเดินจงกรมระยะที่ ๒



๒ จังหวะ คือ ยกหนอ เหยียบหนอ

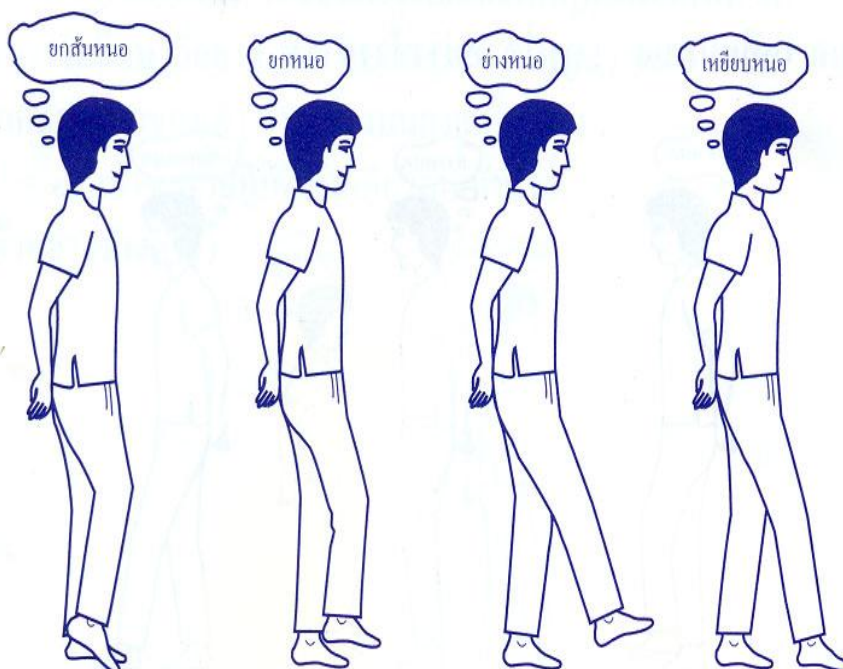
รูปภาพที่ ๒

การเดินจงกรมระยะที่ ๓



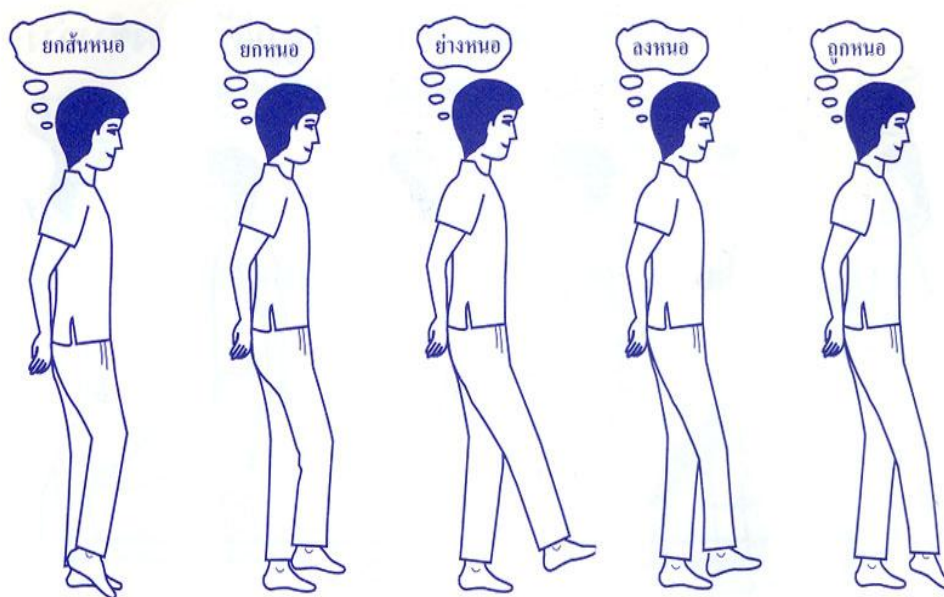
๓ จังหวะ คือ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”

รูปภาพที่ ๓
การเดินจงกรมระยะที่ ๔



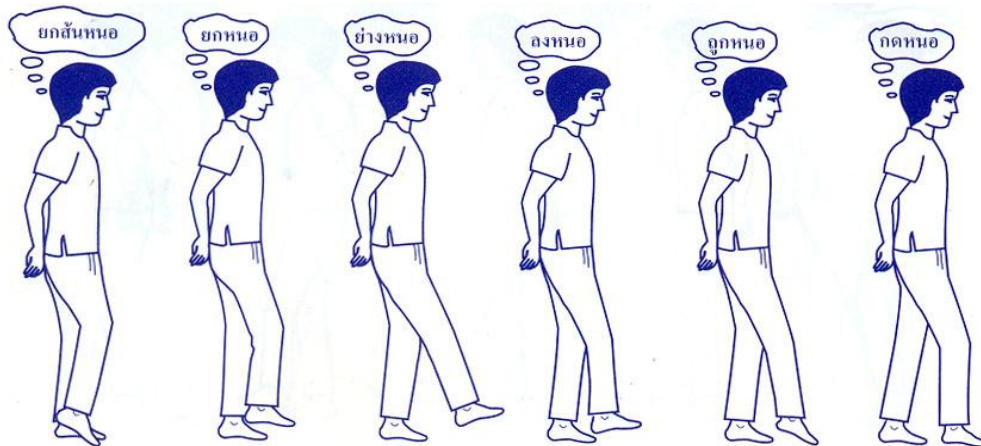
๔ จังหวะ คือ “ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ”

รูปภาพที่ ๔
การเดินจงกรมระยะที่ ๕



๕ จังหวะ คือ “ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ฐกหนอ”

รูปภาพที่ ๕
การเดินจงกรมระยะที่ ๖



๖ จังหวะ คือ “ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-คุกหนอ-กดหนอ”

รูปภาพที่ ๖
การนั่งสมาธิ ๓ ท่า

รูปภาพท่าที่ ๑



ทำนั่งแบบเรียงขา

รูปภาพท่าที่ ๒



ทำนั่งแบบทับขา

รูปภาพท่าที่ ๓



นั่งขัดสมาธิเพชร

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล : พระมหาอาคม สุ่มงกโล (คุณสถิต)
เกิด : วันศุกร์ ที่ ๓๑ เดือน มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๑๐
สถานที่เกิด : เลขที่ ๖ บ้านคลองใหม่ ตำบลจิตรา อำเภอกุบังป่าสุ รัฐเคดาห์
ประเทศมาเลเซีย ๐๖๐๐๐
การศึกษา : น.ธ.เอก / ป.ธ.๔ / พธ.บ. (ปรัชญา)
ประสบการณ์การทำงาน : พ.ศ.๒๕๔๘-๒๕๕๒ เลขานุการ สำนักเรียนวัดประยุรวงศาวาส
อุปสมบท : วันที่ ๑๘ เดือน เมษายน พุทธศักราช ๒๕๓๒
ณ วัดพระบรมธาตุมหาวิหาร อำเภอในเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
สังกัด : วัดจิตราธรรม อำเภอกุบังป่าสุ รัฐเคดาห์ ประเทศมาเลเซีย
ตำแหน่งปัจจุบัน : เจ้าอาวาสวัดจิตราธรรม อำเภอกุบังป่าสุ รัฐเคดาห์ ประเทศมาเลเซีย
ปีที่เข้าศึกษา : พุทธศักราช ๒๕๕๐
ปีที่สำเร็จการศึกษา : พุทธศักราช ๒๕๕๕
ที่อยู่ปัจจุบัน : คณะ ๑๑ วัดประยุรวงศาวาสวิหาร ถนนประชาธิปไตย แขวงวัดกัลยาณ์
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐
โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๖๕ ๓๘๓๓ , ๐๘ ๖๘๐๕ ๖๔๘๕
อีเมลล์ : karuna976@hotmail.com