



ธรรมะทวณกระแสน์



ธรรมะทวนกระแส

พระครููปทุมภาวนาจารย์ วิ.
(หลวงพ่อวีระนนท์ วีรนนโท)

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดปทุมธานี แห่งที่ ๑๓
วัดป่าเจริญราช

เลขที่ ๑๒/๑๙ คลอง ๑๑ (สายกลาง) ตำบลบึงทองหลาง
อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๕๐
โทรศัพท์ ๐๒-๙๙๕-๒๑๑๒ โทรสาร ๐๒-๙๙๕-๒๔๗๗
[Facebook/ศิษย์วัดป่าเจริญราช](https://www.facebook.com/ศิษย์วัดป่าเจริญราช)

ISBN No. 978-974-496-736-7

ชื่อหนังสือ ธรรมะทวนกระแส
พระครูปทุมภาวนาจารย์ วิ.
หลวงพ่อวีระนนท์ วีรนนโท

ศิลปกรรม คุณนุชนาฏ สุพรรณพงศ์
คุณสัมฤทธิ์ รักทอง

พิสูจน์อักษร คุณดลพร อางนาวิง

พิมพ์ครั้งที่ ๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย โครงการพิมพ์หนังสือธรรมะวัดป่าเจริญราช
๑๒/๑๙ หมู่ที่ ๒ คลอง ๑๑ ถนนสายกลาง
ต.บึงทองหลาง อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี
โทรศัพท์ ๐๒-๙๙๕-๒๑๑๒ โทรสาร ๐๒-๙๙๕-๒๔๗๗

เว็บไซต์ www.watpacharoenrat.org

Facebook [ศิษย์วัดป่าเจริญราช](https://www.facebook.com/chiya-wat-pa-cha-ri-en-rat)

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

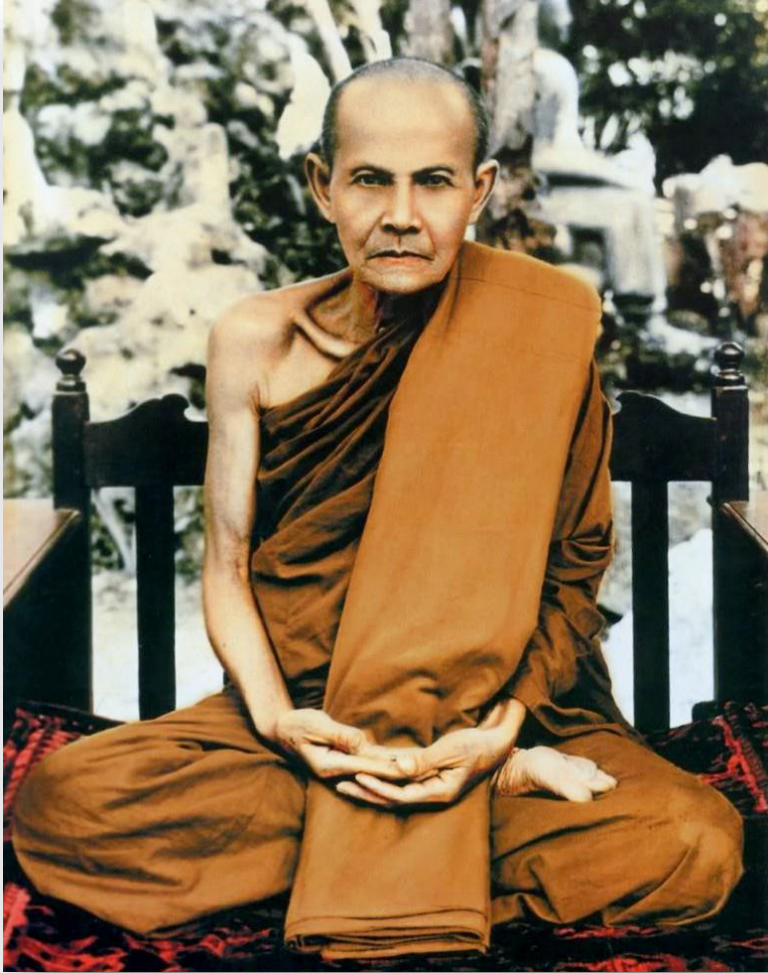
สงวนลิขสิทธิ์หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษถนอมสายตา (green-read)

พิมพ์ที่ บริษัทจงเจริญเทพารักษ์การพิมพ์ จำกัด
๖๑/๒๗๑ หมู่ ๙ ถ.เทพารักษ์ ต.บางพลีใหญ่ อ.บางพลี
จ.สมุทรปราการ ๑๐๕๔๐ โทร.๐๒-๓๑๒-๒๖๘๗-๘



ธรรมะทางกระแส



ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตมหาเถระ
วัดป่าสุทธาวาส จ.สกลนคร





สมเด็จพระพุฒาจารย์(โต พรหมรังสี)
วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร





หลวงปู่ทวด
วัดช้างไห้ จ.ปัตตานี





หลวงปู่คำม่วน จิตตคุตโต
วัดภูเก้าพร้าว อ.คงหลวง จ.มุกดาหาร
เกิดสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช
ธุดงค์คู่กับหลวงปู่ทวด วัดช้างให้





หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ
วัดดอยแม่ปิ้ง อ.พร้าว จ.เชียงใหม่





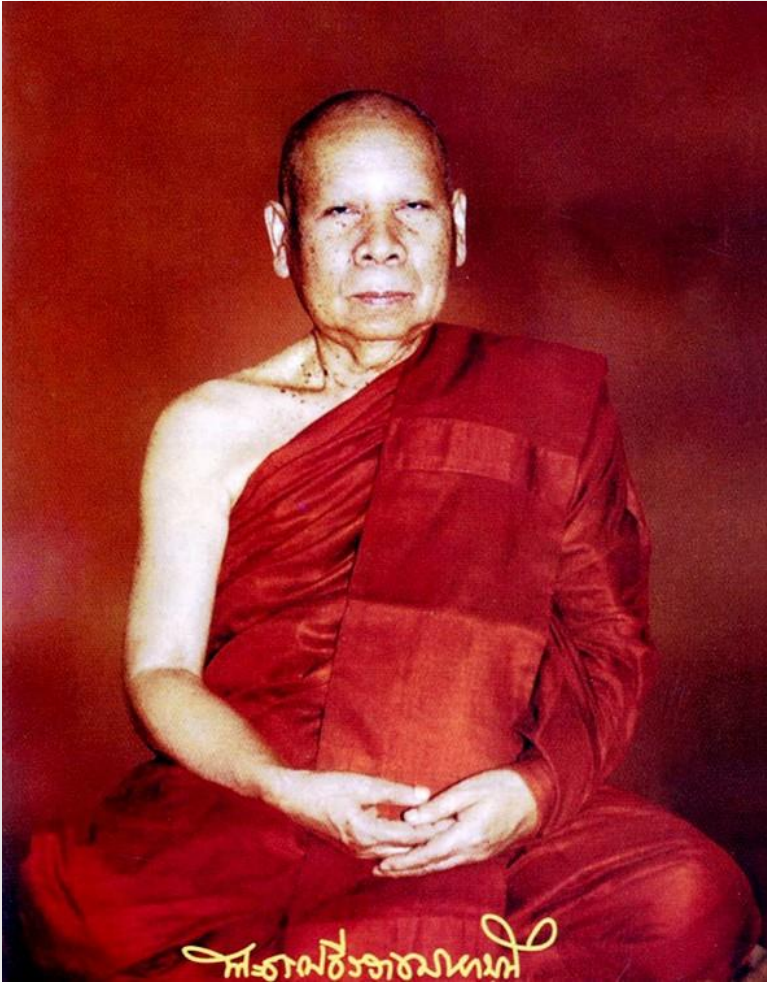
พระราชนิธโรรังสีคัมภีรปัญญาวิศิษฐ์
(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)
วัดหินหมากเป้ง จ.หนองคาย





สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อจฺ อสภมหาเถระ)
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร





พระธรรมธีรราชฆาโมณี (โชดก ญาณสิทฺธิ)
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร





หลวงปู่หงษ์ พรหมปัญโญ
วัดเพชรบุรี ต.ทุ่งมน อ.ปราสาท จ.สุรินทร์





พระครูเกษตรธรรมวิจิตร(หลวงปู่พิมพา โกวิโท)
วัดธาตุ อ.เกษตรวิสัย จ.ร้อยเอ็ด





สมเด็จพระบรมหาราช

อันองค์การสั่งการของกรุงนี้
ถึงกายกุดตอгу และจากไป
ก็แผ่นดินสิ้นนี้ ทวีตมิใช่
บัดนี้ไหนไหนอันอยู่ สุขมานาน
กู..ผู้ก็แผ่นดินไว้ให้โอชะ
ถึงตอตาย (ไป) วัณษาไว้ ซึ่งแผ่นดิน
แผ่นดินสิ้นนี้มิ ความศักดิ์สิทธิ์
เหตุเพราะกูผู้กับกู ผู้แผ่นดิน
กรุงศรีฯ เคยคดถูกคด ด้วยโอชะโอชะ
แต่ไทยต้องคงนาม ความเป็นไทย

บัดนี้ผ่านสี่ร้อยปี ทามิใช่
โอชะอันไทยยังอยู่ คู่แผ่นดิน
ที่กูผู้ไว้ไว้ให้ลูกหลาน
ถึงปราศปราศอันอยู่ คู่พวงมิ่ง
นำคนไทยผู้ที่ยังมี มิรู้สิ้น
ปณิธานมิได้สิ้น ถึงสิ้นปราน
แม้มีผู้ใดคิดมุ่งร้าย ตอตายสิ้น
ยังดูแต่ความสิ้น ขั้วอาณา
แผ่นดินนี้โอชะ โอชะโอชะไทย
ถึง ไม่มีใครโอชะอันกู และผู้



สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช

อันใดพ่อ
ทงกษัตริย์
อภัยแผ่นดิน
แต่พระศาสดา
ให้ขึ้นเอง
สมณะพราหมณ์
เจริญสมณะ
อภัยบังคม
คิดถึงพ่อ
ชาติของเฒ่า
พุทธศาสดา
พระศาสดา

เจ้า
กษัตริย์
ให้ขึ้น
สมณะ
คงอยู่
ปฏิบัติ
ไว้
รอบบาท
พ่ออยู่
คงอยู่
อยู่
ห่างไว้

พระศาสดา
พระศาสดา
พุทธ
พุทธโคดม
ทำพิธี
ให้พ่อ
พ่อ
พระศาสดา
คู่กับเจ้า
คู่พระศาสดา
คู่องค์พระศาสดา
ให้คู่กัน

คำปรารภ

พระเกจิอาจารย์คือใคร ในหนังสือธรรมะทวนกระแสเล่มนี้ ตลอดทั้งปริศนาในเลขยันต์ อันเป็นภูมิธรรม ภูมิปัญญาของ อาจารย์ยุคโบราณจารย์ ที่ท่านได้รับการถ่ายทอดมาโดยตรง แบบปากต่อปาก (มุขปาฐะ) แล้วจำๆ กันมาปฏิบัติเป็นรูปแบบ เป็นแบบแผนอันดี และสอดคล้องกับประเพณี ความเป็นอยู่ของ พระสงฆ์กับชาวบ้านในท้องถิ่นนั้นๆ และปฏิบัติตามองค์ของ ศิล สมาธิ ปัญญาวิมุตติ ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงบัญญัติไว้ ถึงบางรูปอาจจะมึลักษณะเด่นไปในทางเวทมนต์กลคาถา หรือที่ คนทั้งหลายรู้จักกันดีและเรียกว่า “ไสยศาสตร์” แต่ถ้าเรา มองเห็นวิถีชีวิตการเป็นอยู่ด้วยขันติธรรม วิริยธรรม จึงจะ สามารถเข้ากับชาวบ้านในท้องถิ่นนั้นๆ ได้ และก็ปฏิบัติไปตาม หลักปรียัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ตามเส้นทางที่ พระพุทธองค์ทรงวาง ไว้ เมื่อสาวกปฏิบัติตามแล้วได้ผลต่างๆ กันออกไป พระพุทธองค์ ก็ยกย่องว่าเป็นเลิศ เช่น พระสารีบุตรมีปัญญาเป็นเลิศ พระโมค คัลลานะมีฤทธิ์เป็นเลิศและพระสาวกอีกหลายๆ ท่านที่ไม่ได้ กล่าวถึง

หนังสือ “ธรรมะทวนกระแส” นี้ เป็นการเขียนจากการ จดจำจากการปฏิบัติของผู้เขียน จากการฝึกของครูบาอาจารย์ และคำสอนของอาจารย์ผู้เขียนเองที่ท่านได้เมตตาสอนวิชาต่างๆ ให้ เมื่อเดินธุดงค์ไปเจอท่านตามป่าเขาลำเนาไพรในป่าต่างๆ ในดงลึกบ้าง จึงอยากจะเรียกท่านเหล่านั้นว่า อาจารย์ในดงลึก ได้มีสิ่งมหัศจรรย์หลายๆ อย่าง จากอาจารย์ในดงลึกที่มีเมตตา

แสดงให้เห็นและสอนหลักปฏิบัติธรรมตาทั่วไป และสอนการปฏิบัติ
ชั้นสูง ซึ่งในสำนักปฏิบัติทั่วไปส่วนมากยังไม่มีสอนกัน ตลอดทั้ง
หลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ครูบาอาจารย์ที่มีเมตตาอันนี้มี

หลวงปู่พิมพา หลวงปู่น้อย หลวงปู่พระมหาภาชีเถระ
หลวงปู่ไพโรบลย์ หลวงปู่เนื่อง
หลวงปู่อาจาสมณะมหาเถระ (สมเด็จพระพุฒาจารย์)
หลวงปู่เทพสิทธิมนี หลวงปู่หงษ์
พ่อหลวงปาน พ่อหลวงทอง อาจารย์บุญเลิศ
หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี

และอาจารย์ในดงลึกที่ไม่ได้เอ่ยนามก็มีมาก และ
โดยเฉพาะหลวงปู่สุพรหมยานเถระ หนังสือเล่มนี้จึงประกอบกับ
หลักฐานทางพระไตรปิฎกอีกส่วนหนึ่ง ท่านที่ปฏิบัติตาม
คำแนะนำนี้อย่างจริงจัง ผู้เขียนคิดว่าได้ผลมากตามความ
ต้องการ ซึ่งต้องอาศัยขันติบารมีประกอบกับวิริยะบารมีมาก
และต้องพยายามสร้างบารมีในชาตินี้ให้ได้มากๆ ชาติต่อไปจะ
ได้เป็นคนปัญญาดี บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้เร็วตามที่
ปรารถนา การที่จะได้สำเร็จนั้นต้องทำเองจึงจะได้สมปรารถนา
จะปรารถนาอย่างเดียวโดยไม่ลงมือปฏิบัติไม่ได้ จะก็ภพก็ชาติก็
ไม่ได้อยู่ดี และจากประสบการณ์ที่ผู้เขียนได้สังเกตดูการปฏิบัติ
ของตัวเอง มาเป็นเวลา ๑๐ กว่าปี และนำมาเปรียบเทียบกับ
หลักวิชาการทางอภิปรัชญาบางเป็นบางส่วนเท่าที่เข้าใจ หาก
คลาดเคลื่อนหรือผิดพลาดประการใด ผู้เขียนขออภัยขอ
รับผิดชอบแต่ผู้เดียว แต่ถ้าผู้ใดอ่านแล้วนำไปปฏิบัติได้ผล ก็ขอ
โมทนาด้วยที่ท่านได้สำเร็จประโยชน์

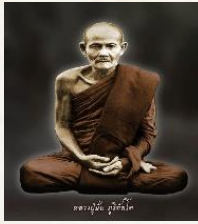
ฉะนั้นท่านผู้ใดอยากจะรู้ว่าจริงหรือไม่ ก็ขอให้ตั้งใจปฏิบัติตามคำสั่ง คำสอนของพระพุทธองค์ก็จะได้ผลตามต้องการ ส่วนหนังสือเล่มนี้ก็พอเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติบ้าง ไม่มากนักน้อย และขอให้ผู้ปฏิบัติจงประสบความเจริญ มีมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ พรหมสมบัตินิพพานสมบัติ และขณอมกราบระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ให้ ขอให้ทุกๆ ท่านจงได้มรรค ผล นิพพาน สมดังที่ท่านปฏิบัติมาจนทุกประการ และขอให้ท่านผู้จัดทำหนังสือนี้ ได้ดวงตาเห็นธรรมสว่างกระจ่างแจ้งในชีวิตร จงเป็นผู้มีปัญญาดีทั้งโลกนี้ และโลกหน้าได้สมบัติอันสมบูรณ์ และประสบผลสำเร็จในชีวิตตามความปรารถนาทุกประการเทอญฯ

วีระนนท์ วีรนนโท

๙ ตุลาคม ๒๕๔๐

สารบัญ

พระเกจิอาจารย์คือใคร.....	๑
ปรีศนาธรรมที่อยู่ในยันต์.....	๑๑
อานาปานสติ ธรรมะทวนกระแส.....	๑๙
ฌานและนิรอรณ.....	๕๕
กัมมัฏฐาน.....	๘๗
ปฐิโพธ.....	๑๐๙
ภาคผนวก.....	๑๑๕
จาริกธุดงค์ภาคเหนือ ปี พ.ศ. ๒๕๕๐.....	๑๑๖
โครงการอุปสมบทชาวไทยภูเขา ๘๙ รูป.....	๑๓๖
โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.....	๑๔๑
แผนที่วัดป่าเจริญราช	๑๔๒
อานิสงส์ของการพิมพ์หนังสือธรรมะ	๑๔๓
รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์ หนังสือธรรมะทวนกระแส.....	๑๔๔



ธรรม เป็นเครื่องปกครองสมบัติและปกครองใจ
ถ้าขาดธรรมเพียงอย่างเดียว
ความอยากของใจจะพยายามหาทรัพย์
ได้กองเท่าภูเขา ก็ยังหาความสุขไม่เจอ

ไม่มีธรรมในใจเพียงอย่างเดียว
จะอยู่ในโลกใด กองสมบัติใด ก็เป็นเพียงโลก
เศษเดนและกองสมบัติเดนเท่านั้น
ไม่มีประโยชน์อะไรแก่จิตใจแม้แต่นิด

ความทุกข์ทรมาน ความอดทน
ทนทาน ต่อสิ่งกระทบกระทั่งต่างๆ
ไม่มีอะไรจะแข็งแกร่งเท่าใจ
ถ้าได้รับความช่วยเหลือที่ถูกต้อง

ใจจะกลายเป็นของประเสริฐ
ให้เจ้าของได้ชมอย่างภูมิใจต่อเรื่องทั้งหลายทันที

คติธรรมคำสอนของท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต
คัดจากหนังสือ ชันชะวีมิติสมังคิธรรมะ

พระเกจิอาจารย์คือใคร

อันจิตมนุษย์นี้ไซ้	มากห้วง
ห้วงทรัพย์ลูกหลานห้วง	สุขศรี
ถึงทุกข์แสนทุกข์ถ่วง	ทุกราตรี
มิปล่อยปลดห่วงนี้	จากจิตสถิตเอย



พระเกจิอาจารย์ คือ ใคร?

“พระเกจิอาจารย์” ท่านผู้รู้ได้แปลคำนี้ หมายถึงผู้ชำนาญหรือผู้เชี่ยวชาญในการทำวัตถุมงคลประเภท ตะกรุด ผ้ายันต์ เหรียญ พระเครื่อง ให้ขลังและศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งมีวิธีการศึกษาเล่าเรียนมาทางแขนง เลขยันต์ อักษรคาถาอาคมอันมาจาก “พุทธคุณ” เป็นการชักจูงให้เกิด “อำนาจจิต” หรือสภาวะธรรมฝ่ายกุศล เช่น ปราโมทย์ปิติ (ขุททกปิติ) ที่อยู่ ซ่อนอยู่ในจิตให้เกิดขึ้นและปรากฏออกมา เพื่อจะนำไปใช้ให้จิต เกิดปัญญา ด้วยมีอำนาจที่ประกอบอยู่กับจิต อันเป็นผลให้เกิดความสุข และไม่เกิดโทษต่างๆ เรียกว่า “กุศล”

พระครูมงคลธรรมสุนทร (หลวงปู่เล้ง) วัดบางนา
จังหวัดปทุมธานี ได้กล่าวในเรื่องการศึกษาทางเรื่องเลขยันต์ไว้ว่า

“เลขยันต์คนสมัยเก่า เขาเอาไว้สอนคนโง่ให้ฉลาด เมื่อคนโง่
ฉลาดแล้ว เลขยันต์กลายเป็นลายแทงของธรรม”

คนโง่จะมีอำนาจเร้นลับชนิดหนึ่งซ่อนเร้นอยู่ และมีมากกว่าคน
ฉลาดคือ “ธาตุของความกลัว” ซึ่งเป็นอำนาจของจิตใจ คนฉลาดจะด้อย
กว่าคนโง่ในธาตุนี้เลขยันต์คาถาอาคม

พุทธคุณเป็นสิ่งที่จะไปกระตุ้น หรือเร่งเร้าให้เกิดธาตุของความกล้าชนิดนี้ ให้เกิดขึ้นกับคนโง่ได้ง่ายกว่าคนฉลาด ยกตัวอย่างเช่น

“คนโง่ที่มีธาตุของความกล้า จะไม่กลัวผีและเรื่องการต่อสู้ ส่วนคนฉลาดซึ่งขาดธาตุของความกล้าจะกลัวผี และไม่ชอบการต่อสู้ เมื่อคนโง่ฉลาดแล้ว เลขยันต์กลายเป็นลายแทงของธรรม”

การศึกษาในสมัยโบราณ พระเกจิอาจารย์ส่วนมากจะศึกษา **อักษรขอม** เพราะถือกันว่าเป็นอักษรที่ศักดิ์สิทธิ์

เริ่มแรกของการศึกษา ศิษย์ที่จะศึกษาเล่าเรียนจะต้องไหว้ครู และครอบครู ซึ่งมีพิธีการโดยเฉพาะแต่ละวิชา เมื่ออ่านอักขระขอม อักขระธรรมออกและเขียนได้ก็จะสอนวิธีทำยันต์แบบต่างๆ ยันต์ที่ใช้สอนในวิชาไสยศาสตร์ (พุทธคุณ) ตามคตินิยมของโบราณอาจารย์ ท่านถือว่าเส้นยันต์นั้นเปรียบเสมือนสายรกของพระพุทธเจ้า ถ้าเป็นยันต์กลม ท่านก็ถือเป็นความหมายว่า เป็นพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า ถ้าเป็นสามเหลี่ยมนั้น หมายถึง พระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าเป็นรูปสี่เหลี่ยม ท่านหมายถึง ธาตุทั้งสี่ หรืออริยสัจสี่ ที่พระพุทธเจ้า ตรัสรู้

ยันต์บางชนิดทำเป็นรูปพรหม เทวดา รูปมนุษย์ รูปสัตว์ที่มีความ
เก่ง เช่น หนุมาน รูปสัตว์ที่มีอำนาจ เช่น ราชสีห์ รูปเสือ ถ้าใช้ทาง
เมตตา ค้าขาย ก็จะมีรูปร่างงวักประกอบอยู่ในแผ่นยันต์นั้น

วัตถุดิบที่ใช้ลงก็มีแผ่นเงิน นาก ทองแดง ทองเหลือง ตะกั่ว แผ่นผ้า
ขาว ผ้าแดง กระดาษ ใบลาน การลงยันต์ใส่วัตถุดิบที่กล่าวมานี้ ซึ่งนับ
ถือว่าเป็นเครื่องรางของขลัง ที่จะให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์กระทำได้หลาย
ชนิดคือ

๑. ผ้าประเจียด เลขยันต์ในผ้าขาว ผ้าแดง ใช้ผูกคอ ผูกต้น
แขน โปกศีระชะ ถ้ายันต์เป็นเสือ ก็เรียกว่า เสือยันต์ใช้ป้องกันภัยอันตราย

๒. พิศมร เลขยันต์ที่ลงในใบลานทำเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมไม่ต้อง
ม้วน

๓. ตะกรุด เลขยันต์ที่ลงในแผ่นโลหะต่างๆ แล้วม้วนเป็นดอก

๔. มงคล คือเลขยันต์ที่ลงในผ้าแล้วม้วนทำเป็นวงพันด้วยด้าย
ทำเป็นวงสวมศีระชะ

๕. พिरอด คือเลขยันต์ที่ลงในแผ่นผ้าขาวเหมือนแผ่นกระดาษ
สาแล้วถักเป็นแหวนวงเล็ก เรียกแหวนพิรอด ถ้าวางใหญ่ให้สวมต้นแขน

นอกจากนี้ก็ยังมีเชือกถัก ลูกสะกด ลูกประคำ การลงยันต์ที่นิยม
กันในสมัยโบราณนั้น ท่านลงไว้ในตัวคนเลย เพราะจะได้ติดอยู่กับตัวที่
เรียกว่าลงยันต์ ในการเขียนเลขยันต์แบบต่างๆ เวลาลากเส้นยันต์

(กรอบยันต์) แบบสามเหลี่ยม แบบสี่เหลี่ยม ยันต์กลม ก็จะมีคาถาภาวนา
กำกับลงไปด้วย เช่น กรอบยันต์แบบสามเหลี่ยม ก็ภาวนาว่า
ดิยันต์ดั่งลันดั่ง วิกริ๊งคะเร ถ้าลงกระดุกยัน ก็ภาวนาว่า
อัญญิยันต์ดั่งลันดั่ง วิกริ๊งคะเร ถ้าจะต่อเส้นยันต์ ก็ภาวนาว่า
สนธิยันต์ดั่ง ลันดั่ง วิกริ๊งคะเร ถ้าจะขมวดมุนยันต์ ลงอักษร ลงเลข
เวลาเสร็จแล้วต้องกริ่งเพื่อให้อยู่ยงคงถาวร เพราะมีคติที่ถือว่าอักษร
หรือเลขถ้าลงแล้วไม่กริ่งอาจจะหนีหายไป (คือเสื่อมไป) การสอนในชั้น
นี้ผู้ที่ปฏิบัติก็จะได้เห็นปัญญาที่แอบแฝงอยู่ในการกระทำคือ การทำงาน
ทั้งร่างกายและทางจิตใจที่เรียกว่า

“ตาจ้อง มือจับ ปากขยับว่ามนตรา”

เป็นการปฏิบัติด้วยการใช้ปัญญา (สติ) การใช้ความรู้สึกจากมือ
เวทนา (สัมผัสญาณะ) ส่วนใจก็ทำหน้าที่บริกรรมเรียกสูตรเป็นการใช้อำนาจจิตในการทำงาน หรือที่เรียกว่ามีสมาธิในการทำงาน เป็นสมาธิตามธรรมชาติอันเป็นเบื้องต้น ที่จะนำไปสู่สมาธิในการภาวนา ส่วนการลงแม่ธาตุใหญ่ที่เรียกว่า นะโมพุทธานะ หรือแร่ธาตุทั้งสี่ (นะ มะ พะ ทะ) ธาตุพระกรรมิย์ (จะ ภาะ กะ สะ) ธาตุแก้วสี่ดวง (นะ มะ อะ อุ)

นอกจากการลงเลขยันต์ ลงอักขระและลงเลขแล้วก็ยังมีการลงองค์พระ ลงจันทร์ ลงสุรย์ อาทิตย์ การลงอุณาโลม เป็นการลงในขั้นสุดท้าย เมื่อลงเสร็จแล้วก็ต้องมีการปลุกเสกทุกยันต์ บางยันต์ก็วาง

คาถาปลุกเสกไว้ โดยวางเป็นสูตรกำกับไว้ว่า จะต้องกระทำไปตามสูตรที่
บังคับ คาถาที่ใช้ปลุกเสก ก็จะใช้คาถาจาก พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ
พระสังฆคุณ คาถาพระเจ้า ๑๖ พระองค์ คาถาพระเจ้า ๕ พระองค์ หรือ
คาถาบทใดบทหนึ่งที่สำคัญ เช่น มงกุฎพระเจ้า บารมี ๓๐ ทศน์
อิติปิโสแปดทิศ

ถ้าประสงค์จะให้อยู่ยงคงกระพันชาตรี ก็ต้องหาคาถาที่ใช้กับ
อาภรณ์ประกอบด้วย อำนาจ ตบะ ในทางแข็งแกร่ง คือ ถ้าทำจิตใจให้
เกิดอำนาจ เกิดอาภรณ์ที่แข็งแกร่ง ความศักดิ์สิทธิ์ก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น
ถ้าจะให้เป็นเมตตามหานิยม จะต้องใช้จิตในทางเมตตาพรหมวิหาร การ
บริการ ปลุกเสก จะต้องดำเนินการตามวิธีการภาวนาคาบ คือการ
กำหนดคาถาเป็นคาบๆ คือบทหนึ่งเท่ากับหนึ่งคาบ อย่างนี้เรียกว่า
บริการคาบ ส่วนการภาวนาคาบ หมายถึง การกำหนดอยู่กับการ
หายใจ คือ การไม่ใช้ลมหายใจเข้าและหายใจออก ประกอบกับการทำ
สมาธิที่ได้จากการฝึกกสิณ ๑๐ กอง เป็นองค์ประกอบที่จะนำกระแส
(รังสี) ที่เกิดจากอาภรณ์ของจิตที่ได้มาจากอาภรณ์ของกสิณ อาภรณ์ที่ได้
จากการตั้งแม่ธาตุใหญ่(ธาตุน้ำ) การแยกธาตุของการหมุนธาตุการแปลง
ธาตุให้เป็นอาภรณ์ด้วยสมาธิมาน อรูปฌานที่ได้จากอานาปานสติ

การศึกษาทางเลขยันต์จะต้องศึกษาร่วมกับธาตุและอานาปานสติ
๓ อย่างนี้จะไม่แยกจากกัน แม่ธาตุทั้ง ๕ และธาตุ ๔ เป็นองค์ประกอบ

ให้เกิดอำนาจธาตุพระภคินี เป็นคุณธรรมทางวิญญาณที่จะทำให้เกิด
อารมณ์ จากอานาปานสติธาตุ ที่ประกอบด้วยรังสี อันเป็นตบะอย่างแรง
กล้าที่เกิดจาก กสิณ ๔ และวรรณกสิณ ๔ กับอารมณ์ของฌานสมาบัติ ๘
ทำให้เกิดแก้ว ๔ ดวง นะ มะ อะ อุ

นะ คือ แก้วมณีโชติ

มะ คือ แก้วไพฑูรย์

อะ คือ แก้ววิเชียร

อุ คือ แก้วปัทมราช

ถ้าใครมีปัญญารู้ธาตุทั้ง ๖ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ธาตุ ที่เป็นความว่าง และธาตุที่เป็นวิญญาณ (ปฐวีธาตุ
อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ อากาษธาตุ และวิญญาณธาตุ) ด้วย
การศึกษาให้รู้แจ้งในการประชุมธาตุ ตั้งธาตุแยกธาตุ แยกธาตุ หนุน
ธาตุ เติบธาตุ แปลงธาตุ และตรวจธาตุ พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า ผู้
ฉลาดในธาตุ อธิบายมาโดยย่อๆ ถ้าอยากรู้รายละเอียดก็ต้องไปหาตำรา
มาศึกษาและปฏิบัติ

“คนโง่เมื่อฉลาดแล้วเลขยันต์ก็เป็นลายแทงของธรรม”

การปฏิบัติศึกษาในแนวทางนี้ คนโง่จะได้อะไรบ้างก็ตอบว่าได้
ปัญญา คือได้รู้สาเหตุ และปัจจัยที่จะทำให้เกิดอำนาจของจิต ที่จะทำ
ให้อารมณ์ฝ่ายกุศลนั้น จะต้องประกอบด้วยรูปธาตุและนามธาตุทำ
หน้าที่ประชุมกัน อาศัยกันคือตัวแม่ธาตุใหญ่

ฝ่ายรูปธาตุ ประกอบด้วย ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม อากาศธาตุ ฝ่ายนามธาตุ ประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ประชุมกันทำหน้าที่ด้วยกิจการงานร่วมกัน อาศัยการปรุงแต่งให้เกิด ธรรมฝ่ายกุศลได้ โดยในกิจการที่ได้ทำสำเร็จ ทุกอย่างจะมีอารมณ์ที่ เรียกว่า ปราโมทย์หรือปิติเกิดร่วมด้วย

ได้ปัญญารู้เห็นกองลม ๒ ชนิด คือ กองลมที่หายใจเข้าออก ตามปกติด้วยปอด และกองลมที่ไม่ได้หายใจ แต่ก็ไม่ตาย คือการได้เห็น คาบของกองลมที่ไม่ต้องหายใจ (การดำน้ำลงตะกวด)

ได้คุณธรรมของฝ่ายวิญญาณ ได้แก่ การมีความขยัน การมีความ พากเพียร การมีขันติ ความอดทน การให้ การได้สติ การได้สัมปชัญญะ การได้ “**ตบะ**” อำนาจที่เกิดจากขันติและความเพียร การได้อารมณ์ฝ่าย กุศลธรรมในโลภียธรรมเบื้องต้นแล้ว คือปิติปราโมทย์ แล้วนำไปปฏิบัติ ร่วมกับ อานาปานสติก็จะเกิดปัญญาถึงโลภียธรรมสูงสุด

เมื่อคนโง่เกิดปัญญาถึงขั้นนี้แล้ว ก็จะเอาลายแทงของธรรมจาก เลขยันต์มาตีให้แตก ก็จะเกิดปัญญาเข้าสู่โลกุตตรธรรมได้ โดยอาศัย พื้นฐานการศึกษา และปฏิบัติจากเลขยันต์ ร่วมกับอานาปานสติ คนที่ ถือว่าฉลาด “**ประเภทเอาใจไปอยู่ที่ปาก**” ชอบพูดลบหลู่ดูหมิ่นตำรา ต่างๆ ของพระอาจารย์ ในสมัยโบราณได้เมตตาผูกไว้ สอนไว้ว่า การ เรียกเลขยันต์เป็น “**ศิรัจฉานวิชา**” เป็นคำพูดที่เหยียดหยามวิชาเลขยันต์

ส่วนการศึกษาทางด้านอภิญญาจิตก็เป็นเรื่องมมาย เป็นคนขาดคุณธรรม คือ การลบหลู่อาวุโส ครูบาอาจารย์ และยังกล่าวลบหลู่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเหล่าพระสาวกรุ่นพี่ๆ เพราะการศึกษาทางด้านอภิญญาจิต มีหลักฐานอยู่ทั้งในพระไตรปิฎกและอภิธรรม และในวิสุทธิมรรค เมื่อปฏิบัติไม่ได้ก็ควรเอา “ปากไปอยู่ที่ใจ” จะได้ไม่เป็นบาปแก้ตน และเผ่าพันธุ์ของตน





ลูกเอ๊ย ก่อนจะเที่ยวไปขอบารมีจากหลวงพ่องค์ใด เจ้าจะต้องมีทุนของตัวเอง คือ บารมีของตน ลงทุนไปก่อน เมื่อบารมีของเจ้าไม่พอ จึงค่อยขอยืมบารมีคนอื่นมาช่วยมิฉะนั้นเจ้าจะเอาตัวไม่รอด เพราะหนี้สินในบุญบารมีที่เที่ยวไปขอยืมมาจนพันตัว

เมื่อทำบุญทำกุศลได้บารมีมา ก็ต้องเอาไปฟอนใช้หนี้เขาหมด ไม่มีอะไรเหลือติดตัว แล้วเจ้าจะมีอะไรไว้ในภพหน้า หมั่นสร้างบารมีไว้ แล้วฟ้าดินจะช่วยเอง

จงจำไว้นะ...เมื่อยังไม่ถึงเวลา เทพเจ้าองค์ใดจะคิดช่วยเจ้าไม่ได้

ครั้นถึงเวลาทั้งฟ้าจบดินก็ต้านเจ้าไม่อยู่ จงอย่าไปเร่งเทวดาฟ้าดิน

เมื่อบุญเราไม่เคยสร้างไว้เลย จะมีใครที่ไหนมาช่วยเจ้า

คำสอนของสมเด็จพระบูรพมหากษัตริย์ (โต พรหมรังสี)

ปริศนาธรรมที่อยู่ในยันต์

กามตัณหาพັນผูก

ตรึงจิต

ภพชาติมิอาจปิด

กั้นขวาง

ตามรู้ตามดูจิต

ห้วงกาล

เกิดดับเปลี่ยนแปรบว้าง

พบพานธรรมเอย



ปริศนาธรรมที่อยู่ในยันต์

ในยันต์หลายแบบนั้น มีปริศนาสอนอยู่ บางแบบก็เป็นปริศนาที่เกี่ยวข้องกับโลกียธรรม บางแบบเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันจนถึงโลกุตตรธรรมก็มี เช่น

ถ้า นะ ตัวเดียวนั้น หมายถึง ธาตุน้ำ ผู้ที่จะได้สำเร็จธาตุน้ำ จะต้องได้อารมณ์ ตั้งแต่ปราโมทย์-ปีติ-มรณาปีติ (ฌาณ ๒) อันที่เกี่ยวข้องอยู่ในฝ่ายโลกียธรรม

ถ้า นะ ภัทรกัปป์ นะ หรือ นารายณ์ตรึงไตรภพ ก็เกี่ยวข้องถึงโลกุตตรธรรม

หรือถ้า ยันต์พุทธคุณนาม ๑๐ จะต้องเกี่ยวข้องกัน ทั้งฝ่ายโลกียธรรมจนถึงโลกุตตรธรรม



ปริศนาที่ผูกเป็นรูปยันต์ชนิดเป็นลายแทง ปริศนานี้ทำให้เกิดปัญญา ท่านก็จะผูกมาจากอักขระที่มีความเกี่ยวข้องกับการเจริญพุทธคุณในแบบต่างๆ เช่น

นะ นารายณ์ตรึงไตรภพ ก็เอามาจากแม่ธาตุใหญ่ มาผูกเขียนเป็นรูปยันต์ที่มองดูแล้ว คล้ายศีรชะส่วนสมอง ถ้าเราสามารถปฏิบัติถอดธาตุแยกธาตุจนถึงธาตุทั้ง ๕ ที่ทำหน้าที่อยู่ในสมองได้ ก็สามารถ

จะเข้าสู่โลกุตตระ คือ ท่านให้เน้นยันต์แบบนี้เป็นปริศนาลายแทงธรรม คล้ายรูปศิระะ เป็นการบอกสี่ที่แฝงเอาไว้ว่า จิตหรือหทัยวัตุนั้น ทำหน้าที่อยู่ในสมอง

ส่วนปริศนาในยันต์พุทศคุณนาม ๑๐ อักขระยันต์นั้น ท่านถอดมาจากพุทศคุณ ๕๖ โดยจัดย่อให้ย่อให้เหลือ ๑๐ ตัว (ถ้าเป็นแบบ นวทรคุณก็จะย่อเหลือ ๙ ตัว)

ส่วนบนอักขระล้อมรูปองค์พระ ๓ ตัว ส่วนพระจันทร์ครึ่งเสี้ยวจะ อยู่บนเศียรขององค์พระแล้วต่อด้วยสุรยอาทิตย์ และโอมเป็นรูปปฏิโลม เวียนมาทางขวา ส่วนอนุโลมจะเวียนมาทางซ้าย ปริศนาในลายแทงนี้ จะบอกถึงแนวทางปฏิบัติที่เกิดพุทศคุณ ๑๐ (หรือพุทศคุณ ๕๖) จะต้อง ปฏิบัติตามแนวทางของบทพุทศคุณ คือ แนวทางการตรัสรู้ของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือสมาธิ ฌาน อรูปฌาน วิปัสสนาญาณที่ ประกอบกับอานาปานสติ

รูปองค์พระ หมายถึง ผู้ปฏิบัติจะต้องได้อารมณ์ถึงฌาน ๔ คือ จตุตถฌานแล้วต้องปฏิบัติอรูปฌาน ๔ ต่อได้ลงเครื่องหมายพระจันทร์ ครึ่งเสี้ยว แล้วต่อด้วยสุรย หมายถึง “มรรคญาณ” ส่วน “โอม” หมายถึง โลกุตตระ การหมดกิเลส อันเป็นธรรมะทวนกระแส ส่วนอักขระ มะ อะ อุ อี มะ อุ อะ นั้น หมายถึง หัวใจของพระไตรปิฎกทั้งหมด คือ รู้หัวใจในการปฏิบัติที่ทำให้หมดกิเลส โดยตีความหมายของรูป

เครื่องหมายต่างๆ นี่แตก ก็เกิดปัญญาเข้าใจวิธีปฏิบัติในธรรม
ฝ่ายโลกุตตระ

รูปเครื่องหมาย เช่น พระจันทร์ครึ่งเสี้ยวและสุริย์ (ดวงอาทิตย์)
ก็มีอยู่ที่ดวงตาของผู้ปฏิบัติ รูปนิมิตต่างๆ เหล่านี้จะบอกผลที่ซึ้งมาจาก
การปฏิบัติที่สำเร็จในอารมณ์ต่างๆ พระจันทร์ครึ่งเสี้ยวจะขึ้นอยู่ที่ขอบ
ของลูกตาสีน้ำตาลด้านบนทั้ง ๒ ด้าน และมีสีคล้ายสีทองฟ้า บอกถึง
สำเร็จได้อารมณ์รูปมานแล้ว

พระอาทิตย์ที่เป็นศูนย์กลางกลม (วงแหวน) ของลูกตาสีน้ำตาล
บอกถึงสำเร็จในวิปัสสนาญาณถึงมรรคญาณแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นในตัวของ
ผู้ปฏิบัติจะถูกนำไปเขียนไว้เป็นปริศนาในลายแทงของยันต์ นี่เป็นการ
ยกตัวอย่างมาอธิบายโดยย่อๆ

นี่คือวิธีปฏิบัติที่เข้าถึงโลกุตตระ โดยอาศัยเลขยันต์กับอานาปาน
สติของพระเกจิอาจารย์ ให้เกิดปัญญาถึง มรรค ผล นิพพานในโสดา
ปภูมิมรรคญาณ) โดยจะต้องมีคุณสมบัติได้มานสมบัติ ๘ และวิปัสสนา
ญาณถึงมรรคญาณและผลญาณเป็นหลักสูตรแรกก่อน

จากนั้นท่านก็จะศึกษาต่อไปในเรื่องของ อิทธิฤทธิ์ (การมีอำนาจ
ทางใจ) คือ ศึกษา “ฌานอภิญญา” ต่อ โดยจะไปทำการปฏิบัติต่อให้เกิด
และได้อภิญญาต่างๆ ด้วยการเจริญธาตุทั้ง ๔ ร่วมกับฌานสมบัติ ๘

และรังสี จนเกิดอำนาจจิตแสดงฤทธิ์ ที่เรียกว่าได้อภิญญา ซึ่งบางท่านก็สำเร็จอภิญญา ๖ และวิชา ๘

นี่คือการศึกษาและการปฏิบัติ ให้เกิดความเชี่ยวชาญในการสร้างอำนาจจิตจนได้อภิญญาจิต จนสามารถบรณปลุกเสกวัตถุมงคลให้ขลังได้ การฝึกอภิญญาจิตของพระเกจิอาจารย์อุปัชฌา

“มรรค ผล นิพพาน เหมือนตัวปืนที่ใช้ยิงแสงรังสี”

“ฌานอภิญญา เหมือนอุปกรณ์ที่ทำให้เกิดแสงรังสี”

การศึกษาที่เชื่อมโยงต่อเนื่องกันมาของพระเกจิอาจารย์เลขยันต์ ด้วยการประชุมธาตุ ตั้งธาตุ แยกธาตุ เดินธาตุ (หมุนธาตุ) แปลงธาตุ ตรวจธาตุ รู้อารมณ์ต่างๆ จนเกิดแก้ว ๓ ดวง (การได้รังสี) ได้อภิญญาต่างๆ ในอภิญญา ๖ หรือวิชา ๘

เป็นเกจิอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในอำนาจจิต และชำนาญในการทำวัตถุมงคลต่างๆ จนขลัง และศักดิ์สิทธิ์อยู่ทุกวันนี้พระประภาไหน?

ถ้าถามว่าเป็นพระประภาไหน? ก็ต้องตอบว่าพระเกจิอาจารย์คือ ผู้ที่ได้อภิญญาจิต หรืออภิญญา ๖ เป็นพระอรหันต์อย่างแท้จริงประภา “ฉัพภิญโญ” (ผู้ที่ได้อภิญญา ๖) ได้ปัญญาโลกุตตรธรรม

การศึกษาเลขยันต์รวมกับการเรียนรู้ธาตุต่างๆ ประกอบกับ
อานาปานสติภาวนาเป็นการปฏิบัติศาสนาอย่างแท้จริง ทำให้ได้ทั้ง
อำนาจจิตอารมณ์ และปัญญาเข้าใจในหลักของปริยัติศาสนา ได้แก่



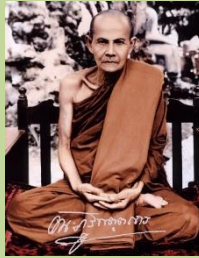
พระสูตรต่างๆ ในการปฏิบัติธรรม หรือ
เข้าใจในพระธรรมจักรต่างๆ เห็นพระสูตร
หรือเห็นคาถาที่อยู่ในพระสูตร ก็รู้ที่มาของ
ธรรมต่างๆ ว่ามีเหตุมาจากอะไร สามารถ

จะเข้าใจได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด หรือสามารถจะอธิบายจากยอดลงมาถึง
โคนได้ อุปมาเหมือนคนขึ้นต้นไม้ถึงยอดไม้ แล้วก็ลงมาถึงโคนได้ หรือ
เหมือนผู้ที่ศึกษาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์จนแตกฉาน เมื่อเห็นโจทย์
แบบฝึกหัดก็ทำได้ทุกแบบฝึกหัด คาถาที่อยู่ในพระสูตรก็อุปมาเหมือน
โจทย์แบบฝึกหัด

สำหรับปฎิเวศศาสนานั้น เมื่อเรียน
สำเร็จได้มหากุศลจิต มหาวิบากจิต และ
มหากิริยาจิต คือได้ “สามมหา” แล้ว
หลวงปู่ต่างๆ จะไม่ศึกษาในทางปริยัติ
ทางด้าน “เปรียญธรรม” มหา ๙ ประโยค
อีก เพราะการได้ มหากุศลจิต มหาวิบาก



จิต มหาภิริยาจิต^๑ เป็นการได้ปัญญาในการปฏิบัติเวทาศาสนาโดยสมบูรณ์
ยังเหลือแต่ สังโยชน์ และอนุสัย เท่านั้นที่จะละและตัดให้หมดลง



การอบรมจิตที่ถูกต้อง

จิตที่ได้รับการอบรมที่ถูกต้องแล้วปัญญาย่อมเกิดขึ้น
จะมองดูอะไรก็เป็น “นิยานิกรธรรม” ทั้งสิ้น ส่วนผู้ไม่ได้รับการ
อบรมจิตที่ถูกต้อง ปัญญาแท้จริงก็ไม่เกิด แม้ผู้นั้นกำลัง
จับพระไตรปิฎกอ่านอยู่ก็ไม่เป็นผล ยิ่งทำให้เกิดความลังเล
สงสัยตลอดไป ส่วนผู้มีปัญญาอบรมมาด้วยจิตที่ถูกต้อง
แม้จะไม่ต้องจับพระไตรปิฎก แต่ก็ย่อมเอาสิ่งต่างๆ
มาเป็นธรรม เป็นยอดพระไตรปิฎกได้

คำสอนหลวงปู่มั่น

^๑ การได้ปัญญาในโลกุตตระ

*ธาตุน้ำ ธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม และหมุนด้วยรังสีประจำธาตุ คือ

*แก้วมณีโชติ แก้วไพฑูรย์ แก้ววิเชียร แก้วปัทมราชตามลำดับ

*หมายถึงการได้มหากุศลโสมนัสก่อน



การอยู่อย่างมีธรรมารมณ คือ การอยู่เหนือ
ความรู้สึกทั้งปวง อยู่อย่างรู้หน้าที่การเป็นคน
และรู้หน้าที่ในการงาน

คือรู้ว่าสิ่งที่เราทำนั้น เป็นสิ่งที่เราต้องทำ
ไม่ใช่ทำเพื่อหวังผลตอบแทน

เพราะถ้าเราทำงานเพื่อหวังผลตอบแทนต่างๆ แล้ว

ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่สัมฤทธิ์ผลตามความหวังนั้น

เราย่อมเกิดความโทมนัส เสียใจน้อยใจ เป็นทุกข์

ธรรมะคำสอน : หลวงปู่ทวด (เหยียบทะเลน้ำจืด)

อานาปานสติ ธรรมะทวนกระแส

นทีน่านรับแสง

ทินกร

ภุมรินต่างหมายปอง

แซ่ซ้อง

เปรียบชายหมายอรชร

รุ่มร้อนใจแล

เวทนาเกิดดับทอน

จิตนี้นานเอย



อานาปานสติ ธรรมะทวนกระแส

ผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจกับคำว่า “อานาปานสติ” แปลว่าอะไร? โดยทั่วไปจะแปลว่า “การใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออก” หรือในหนังสือที่เกี่ยวกับอานาปานสติก็จะแปลว่า “สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก”

จากคำแปลที่ได้ยกตัวอย่างมาทั้งสองอย่างนี้ ก็ยังไม่สามารถที่จะชี้ขาดลงไปได้ว่า “อานาปานสติ” นั้นหมายถึง การทำให้เกิดสติ มาจากการหายใจแบบใด มีรากศัพท์เกิดจากนิรุตติ (สภาวะธรรม) อะไร พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงบัญญัติเรียกกระบวนการหายใจนี้ว่า “อานาปานสติ” ส่วนลมหายใจเข้าออก ท่านบัญญัติเรียก “อัสสาสะ ปัสสาสะ” ทำไมจึงไม่บัญญัติว่า “อัสสาสะ ปัสสาสะสติ”

อานาปานสติ มีชื่อเรียกได้หลายอย่าง ถ้าเป็นพระสูตรก็เรียกว่า “อานาปานสติสูตร” ถ้าเป็นที่ตั้งของกรรมฐาน ก็เรียกว่า “อานาปานสติกรรมฐาน” ถ้าเป็นการภาวนาก็เรียกว่า “อานาปานสติภาวนา” ถ้าเอาสมาธิเข้าไปสัมผัสยุต ก็เรียกว่า “สมาธิอันสัมปยุตด้วยอานาปานสติ” แล้วยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเปลี่ยนบทของ สมาธิฌาน อรูปฌาน ให้เกิดวิปัสสนาญาณในชั้นต่างๆ จนถึงการนำมาแสดงร่วมกับมหาภิรชาจิต ในการตามเห็นความไม่เที่ยงในขณะจิต ๗ ขณะจนได้

ดวงตาเห็นธรรม จากการยกตัวอย่างของ “อานาปานสติ” มาอธิบายก็เพื่อแสดงให้เห็นให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นว่า

“อานาปานสติ” มิใช่สติที่เกิดจากการหายใจเข้าออก ที่เรียกว่า อัสสาสะ ปัสสาสะ และในพระสูตร อานาปานสติ ๑๖ วัตถุ(หรือ ๑๖ เรื่อง) มีธรรมที่เกิดจากอานาปานสติคือ สมาธิ ฌาน อรูปฌาน ประกอบอยู่กับการหายใจเข้า หายใจออกอยู่มาก วัตถุนอกจากในจตุกกะที่ ๑ เรื่องที่ ๑-๒-๓

จากคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรคของพระสารีบุตร เล่ม ๓๑ จะไม่กล่าวถึงการได้ลมของอานาปานสติ หรืออานาปานสติสมาธิเลย จนกระทั่งถึงเรื่องที่ ๔ คือการทำลมหายใจให้ระงับ (การท่ายาสังขารให้ระงับ) จึงได้กล่าวถึงการได้ลมก็ปรากฏลมอัสสาสะ ปัสสาสะก็ปรากฏ อานาปานสติก็ปรากฏ อานาปานสติสมาธิก็ปรากฏ



อะไรคือสิ่งที่แฝงอยู่ ในการหายใจเข้าออกใน ๑๖ วัตถุของอานาปานสติ และได้เปิดโฉมหน้าของการแฝงตัวอยู่ในการกำหนดลมหายใจในเรื่องที่ ๔ คือการทำลมหายใจให้ระงับหรือการท่ายาสังขารให้ระงับ

จะขอนำเอาเรื่องกองลมตามธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นกับทารกที่อยู่ในครรภ์มารดาในคัมภีร์ “วิสุทธิมรรค” เรียกกองลมนี้ว่า นิสสวตะ อันเป็นกองลมที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ อันเป็นประเพณีของสัตว์ที่อยู่ในครรภ์มารดา ไม่ได้ใช้ลมหายใจเข้าออกทางรูจมูก คืออัสสาสะ ปัสสาสะ ต่อเมื่อคลอดจากครรภ์มารดาแล้ว จึงได้หายใจออกหายใจเข้าทางรูจมูกจึงเรียกลมหายใจนี้ว่า อัสสาสะ ปัสสาสะ

ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจว่า กองลมหายใจเพื่อความอยู่รอดในครรภ์มารดา ซึ่งทารกต้องนอนคู้อยู่ในถุงน้ำ จึงหายใจทางรูจมูกไม่ได้ จึงต้องใช้ระบบหายใจอีกระบบหนึ่ง ซึ่งทางแพทย์เรียกว่า เป็นศูนย์ของการเกิดพลังงานของฟิสิกส์ ทำให้เกิดระบบดูดซึมอาหารทางสายสะดือผ่านเข้าสู่ตัวทารกและระบบหายใจ เพื่อความอยู่รอดในครรภ์

การปฏิบัติอานาปานสติ ต้องใช้ระบบการหายใจด้วยกระบังลม จะได้ผลทำให้เกิดสติจากการหายใจด้วยวิธีการนี้ ส่วน อัสสาสะ ปัสสาสะ เป็นการหายใจทางปอด คือเอาลมผ่านรูจมูกเข้าไป ผู้ปฏิบัติควรทราบถึงระบบการหายใจสองแบบซึ่งจะได้เอาไปใช้ให้เกิดปัญญา

เพราะฉะนั้น อานาปานสติ จึงไม่ได้หมายถึงลมหายใจที่เรียกว่า อัสสาสะ ปัสสาสะ แต่ถ้าไม่ใช่ ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ก็ไม่สามารถปฏิบัติเข้าไปถึงกองลมที่จะเกิดสติ และเกิดอานาปานสติได้

ในพระไตรปิฎกเล่ม ๓๑ ข้อ ๔๐๖ หน้า ๑๙๕ พระสารีบุตรเรียกกองลมนี้ว่า “*ความได้ลมก็ปรากฏ*” กองลมนี้พระพุทธรเจ้าทรงเรียกว่า “*อาน + อปาน*” ซึ่งทางโยคะเรียกกองลมนี้ว่า “*ปราณ*” และจากการปฏิบัติในแบบที่ ๑ เรื่องที่ ๔ จะทำให้เกิดทั้งสติและสมาธิ อีกทั้งยังได้เห็นการยกอินทรี ๕ ให้ขึ้นสมดุลกันคือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา พระพุทธรเจ้าจึงทรงบัญญัติการเกิดสติและสมาธินี้ว่า “*อานาปานสติ*” เป็นการสมาสของ อาน + อปาน + สติ

ผู้ปฏิบัติเมื่อปลุกศรัทธาให้เกิดจากการภาวนาพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ และได้ศึกษาสูตรของอานาปานสติ และความเกี่ยวข้องกันด้วยการศึกษาตามลำดับแล้ว ก็ถึงการกระทำตามลำดับ ทำอย่างไรจะเห็นศรัทธาในการปฏิบัติ และเป็นเหตุปัจจัยอิงอาศัยกัน ทำให้ปราโมทย์ก็ต้องกำหนดลมหายใจเข้าและหายใจออก

แบบฝึกหัดการศึกษาอานาปานสติ

แบบฝึกหัดที่ ๑ การกำหนดลมหายใจเข้าออก-ยาว

การกำหนดให้เกิดปราโมทย์ จะต้องใช้เคล็ดวิชาบันได ๔ ขั้นของการได้กุศล

๑. การบริการรม

๒. การภาวนา (การกำหนดการหายใจ)

๓. การทำให้เกิดฉันทะ

๔. การต่อวงจรให้เกิด

กระแสปราโมทย์



บันไดขั้นที่ ๑ การบริกรรม

บุรพภาคของกรรมฐาน ในการปฏิบัติกำหนดการหายใจแบบอานาปานสติ “พระอาจารย์ในอดีต” จะอบรมสั่งสอนให้ศิษย์หัดบริกรรม ซึ่งถือว่าเป็นบุรพภาคของกรรมฐาน บริกรรม ก็คือการท่องบ่น หรือการนึก

คำว่า “บริกรรม” เมื่อแยกศัพท์แล้ว

บริ หมายถึง โดยรอบ

กรรม หมายถึง การกระทำ

บริกรรม จึงหมายถึง การกระทำโดยรอบตัว

ในรอบตัวเรานอกจากใจที่ใช้ท่องบ่นนี้กว่า “พุทโธ” แล้วรอบกายอีก ๕ อย่างที่ต้องกระทำด้วยก็คือ อายตนะ เครื่องติดต่อที่รับต่อจากภายนอก อันเป็นมูลเหตุให้เกิดโทษ เกิดกิเลส คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย จะต้องเอามาทำงานร่วมกับใจ เป็นการป้องกันมิให้กิเลสเกิดขึ้นจากอายตนะเหล่านี้

อุปมาเหมือนนักมวยเมื่อจะขึ้นต่อสู้กับคู่ชก จะต้องเตรียมฝึกวิธีป้องกันตัวเสียก่อนฉันทใด การใช้อายตนะมาทำงานร่วมกับการท่องบ่นด้วยวิธีบริกรรมที่ถูกต้อง โดยรู้เคล็ดวิชาประกอบ ในการบริกรรมจึงเป็นอุบายที่จะป้องกันกิเลสมิให้เกิดขึ้นในระหว่างบริกรรม “พุทโธ”

การใช้อายตนะ เครื่องติดต่อให้ถูกต้องตามธรรมชาติ ที่สร้างมาให้เราใช้ก็คือ

- “ตา” เอาไว้สำหรับดูหรือเห็น
- “หู” เอาไว้สำหรับฟังเสียงต่างๆ
- “ลิ้น” เอาไว้ใช้ออกเสียงหรือชิมรสก็ได้
(ถ้าไม่มีลิ้นบริกรรมไม่ได้)
- “จมูก” ไว้สำหรับหายใจหรือรู้กลิ่น
- “กาย” ใช้รับการสัมผัส เกิดความรู้สึกต่างๆ



ส่วนใจ จะทำหน้าที่เป็นปัญญา คือรู้ตัวการกระทำต่างๆ ผู้ปฏิบัติอย่าได้เอาใจไปคุมโนภาพ ซึ่งเกิดจากจินตนาการ เป็นการใช้ใจที่ผิดไปจากธรรมชาติ



การปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า เป็นการใช้ธรรมชาติที่มีอยู่ในจิตใจและร่างกายของเรา เป็นการเข้าสู่สมาธิภูมิอันดับแรก (มีบางพวกที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเอาใจไปคุมโนภาพต่างๆ ด้วยการนั่ง

หลับตา และกลับบอกว่าเป็นคือ สัมมาทิฏฐิ)

จะขอนำเอาภาสิตของ หลวงปู่พรหม ถาวโร วัดช่องแค ที่ได้เตือนสาธุศิษย์ ในเวลาการปฏิบัติภาวนาทำสมาธิของจริงที่เป็นสังจธรรม ในการปฏิบัติสมาธิที่เกิดจากสัมมาทิฏฐิว่า “หลับตาก็เห็นลืมตาก็ยังเป็นอยู่” หมายถึง หลับตาก็เห็นการกระทำของเราจนได้อารมณ์ต่างๆ ลืมตาก็ยังกำหนดอารมณ์นั้นได้ มิใช่หลับตาเห็นมโนภาพต่างๆ แต่พอลืมตาทายหมดอารมณ์ก็กำหนดไม่ได้

ขั้นแรก เคล็ดอุบายในการบริการรม

“นั่งหลับตา จับปาก กลอกตากลับมาดู (กำหนด) อยู่ที่ ริมฝีปาก ส่วนข้างบน ปากก็ขยับออกเสียงเบาๆ ว่า “พุทโธๆ” หูก็ฟังเสียงเอาไว้ ใจก็นึกรู้อยู่กับพุทโธๆ ทำประมาณ ๑๐ ครั้ง ถึง ๒๐ ครั้งจึงหยุด” (หรือ พองหนอยุบหนอ)

ลองพิจารณาในระหว่างที่ บริการรมพุทโธด้วยวิธีนี้ โทษต่างๆ คือการผิดศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ อย่างก็ไม่เกิด เพราะในระหว่างบริการรมพุทโธ ใจไม่ได้นึก ทำความชั่วต่างๆ ที่ผิดศีล ทำให้เกิดภาวะปกติแห่งศีล คือสภาพของใจที่ปกติ เป็นการชำระฐานของใจให้



สะอาด เป็นรากฐานที่จะใช้ในการภาวนาให้เจริญขึ้น เป็นการได้ศีลโดยไม่ต้องขอ ทำขึ้นเองด้วยปัญญาด้วยการทำให้จิตมีอารมณ์เดียว และไม่ฟุ้งซ่านเป็นศีลสิกขา

เป็นภาวะความปกติใจที่เกิดจากปัญญาโดยอัตโนมัติที่ได้บริกรรมด้วยเคล็ดอุบายนี้ยังควบคุมกิเลส และโทษจากอายตนะที่สำคัญ ๒ อายตนะ คือ ตา และ หู ที่จะทำให้เกิดรำคาญ อันเป็นตัวการที่ทำให้ใจไม่สงบ อันเป็นอุปสรรคในการทำให้เกิดสมาธิในขั้นต่อไป

ถ้าผู้ปฏิบัติได้ลองกระทำจนเกิดปัญญาเข้าใจที่ได้อธิบายชี้แจงมากก็จะเกิดความเชื่อที่เรียกว่า “สัทธา” ที่เกิดจากการปฏิบัติ และเกิดปัญญาได้เห็นสัจธรรมที่ว่า “ทุกข์นี้ เป็นเหตุปัจจัยอิงอาศัยให้เกิดสัทธา”

ขั้นที่ ๒ เคล็ดอุบายในการภาวนา

การภาวนา คือ การทำให้เจริญขึ้น หรือทำให้ประณีตขึ้นด้วยการนั่งนิ่งอยู่ในใจว่า “พุทโธ” พร้อมกับ การกำหนดลมหายใจเข้ายาวออกยาว เคล็ดอุบายในการภาวนาซึ่งเป็นบันไดขั้นที่ ๒ นั่งหลับตา จับปาก กลอกตากลับมาดู(กำหนด) ที่ริมฝีปากบน

เวลาหายใจเข้ายาวพร้อมกับใจก็นึกว่า “พุท” เวลาผ่อนลมหายใจออกก็นึกว่า “โธ” หูก็ฟังเสียงลมหายใจไว้ ปฏิบัติสัก ๑๐ ครั้ง ถึง ๒๐ ครั้งพิจารณาดูว่า การหายใจเข้ายาว เป็นการนำสิ่งที่ดีเข้าไป ก็คือเอาออกซิเจนเข้าไปในร่างกาย อันเป็นธาตุอากาศที่จะทำให้เกิด “สันดาป” ของการประชุมธาตุ ส่วนการหายใจออก เป็นการขับเอาสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อไปอีก คือคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ของดีในขั้นแรกของการหายใจเข้ายาวเป็นการปลุกธาตุให้เกิดพลังงาน (ประชุมทางด้านปัญญา) ผู้ปฏิบัติจะได้เห็นที่มาของ “มนสิการ” (การทำในใจ) ด้วยการละทิ้งองค์บริกรรม ด้วยการออกเสียงเป็นการเห็น การควบคุมกิเลสที่จะไปเกิดในจิตใจด้วยความปราณีตขึ้น

ขั้นที่ ๓ เคล็ดอุบายในการทำให้เกิดฉันทะ

ฉันทะ คือความพอใจ ชอบใจในการกระทำ กระทำแล้วเกิดความสบายใจ เพราะฉะนั้นทำอย่างไรจึงจะเกิด ฉันทะ ด้วยการหายใจเข้ายาว ออกยาว

เคล็ดอุบายในการกำหนดลมหายใจเข้ายาว ออกยาว ซึ่งเป็นบันไดขั้นที่ ๓ ก็คือการนั่งหลับตา จับปาก กลอกตากลับมาดู (กำหนด) ที่ริมฝีปากข้างบน

กำหนดหายใจเข้ายาวพร้อมกับใส่ “ยัม” เข้าไปที่วงปาก เวลาหายใจออกก็ผ่อนยัม ปฏิบัติสัก ๑๐ ครั้งถึง ๒๐ ครั้ง แล้วพิจารณาดูว่า

การหายใจเข้ายาวแล้วยืม การหายใจออกยาวแล้วผ่อนยืม ทำหลายๆ ครั้ง แล้วเรารู้สึกว่าสบายใจหรือไม่ การทำใจให้สบายก็คือการทำความพอใจ การกำหนดลมหายใจเข้าออกยาวด้วยความพอใจ ก็คือ ฉันทะ

ปัญหาที่เกิดขึ้น จากการปฏิบัติในขั้นบันไดขั้นที่ ๓ ก็คือ การทิ้งพุทโธ ทำให้เกิดอารมณ์ฉันทะ ที่จะเป็นปัจจัยให้เกิด “ปราโมทย์” ในบันไดขั้นที่ ๔ ผู้ปฏิบัติจะต้องสังเกตดูปฏิกิริยาจากการยืมที่ริมฝีปาก ข้างบนไว้ให้อย่างละเอียด คือ ดูให้ดีเพื่อจะได้เอาไปเปรียบเทียบกับปฏิกิริยาในการกำหนด ให้เกิดปราโมทย์

ขั้นที่ ๔ เคล็ดอุบายในการทำให้เกิดปราโมทย์

ปราโมทย์ คือ ความบันเทิงใจ ความบันเทิงกาย ทำอย่างไรจึงจะเกิดปราโมทย์

เคล็ดอุบายในการกำหนดลมหายใจเข้ายาว ออกยาว ซึ่งเป็นบันไดขั้นที่ ๔ ก็คือการใช้ลึนต่อเชื้อมวงจรให้เกิดกระแสคลื่นของปราโมทย์มาที่วงปาก โดยเอาลึนจดหรือแตะกับเหงือกที่โคนฟัน แล้วนั่งหลับตา จับปาก กลอกตากลับมาดู (กำหนด) อยู่กับความรู้สึก ตรงจุดที่ลึนสัมผัสกับเหงือกพร้อมกันกับ การหายใจเข้าแล้วยืม หายใจออกผ่อนยืม กำหนดไปอย่างนี้สัก ๑๐ ครั้ง ถึง ๒๐ ครั้ง ถ้าทำถูกส่วน มีความสัมพันธ์กันดีด้วยความสามารถของฉันทะ หายใจเข้ายาวบ้าง หายใจออกยาวบ้าง คอยสังเกตดูปฏิกิริยาก่อตัวที่วงปากข้างบน ถ้าทำ

ลูกก็จะมีกระแสให้รู้ว่าเกิดปราโมทย์แล้ว ส่วนทางกายก็จะเห็นว่าการกำหนดลมหายใจเข้ายาว ออกยาวด้วยฉันทะและเมื่อเกิดกระแสปราโมทย์แล้ว ก็จะได้กายบันเทิงปรากฏด้วย กายจึงเป็นทั้งมรรค คือทางเดินของจิต และก็เป็นผลที่ปรากฏขึ้นที่กาย ด้วยสติเป็นอนุปัสนาญาณ (การตามเห็นตามลำดับ) กายก็ปรากฏ สติก็ปรากฏด้วยเป็นตัวสติด้วยการพิจารณา เห็นกายด้วยสติด้วยญาณนั้น (เครื่องรู้) ท่านจึงกล่าวว่าเป็น สติปัฏฐานภาวนา คือการพิจารณาเห็นกายในกาย กระแสของการได้ปราโมทย์ที่เดินจากหทัยวัตถุ มาที่ วงปากส่วนบน ผู้ได้ปราโมทย์จะรู้เองจากการตามดูการยัมในบันไดขั้นที่ ๓ โดยเห็นความแตกต่างจากการไม่ต่อวงจรด้วยลึ้นกับการต่อวงจรด้วยลึ้นแล้วยัม ถ้าปฏิบัติถูกด้วยอิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อำนาจของจิตที่เรียกว่า “ตปะ” คืออำนาจที่เกิดจากขันธ์ และความเพียรก็จะก่อให้เกิดปราโมทย์

อุปมาเหมือนที่วงปาก คือ หลอดทดลองทางเคมี ซึ่งมีธาตุและสารประกอบ ที่เตรียมไว้รอพร้อมอยู่แล้ว เมื่อใส่สารประกอบอีกตัวหนึ่งเข้าไป (คือการเอาลึ้นแตะที่เหงือก) มันก็จะเกิดปฏิกิริยาทางเคมีขึ้นมาเองตามเหตุและปัจจัยของมัน

ผู้ปฏิบัติในบันไดขั้นนี้ มีหน้าที่กำหนดแล้วคอยพิจารณาตามดูด้วยสติ (การระลึกตาม) ก็จะเห็นการเกิดขึ้นของปฏิกิริยา ดังเช่น การ

เห็นปฏิกิริยาทางเคมี หรือจะอุปมาเหมือนกับทางไฟฟ้าได้ หทัยวัตถุ (ที่ตั้งเกิดของจิต) ที่ทำหน้าที่อยู่ในสมอง ซึ่งเปรียบเสมือนไดนาโม เครื่องทำกระแสไฟฟ้า การที่เราจะเอาลิ้นแตะกับเหงือกก็เหมือนกับการ กดสวิตช์ต่อวงจรให้กระแสไฟ จากไดนาโมเดินเข้าหม้อแปลงที่วงปาก กระแสไฟที่เดินเข้ามาที่หม้อแปลงไฟ ก็จะเกิดปฏิกิริยาบอกเราเองว่า มี กระแสเดินมาแล้ว

ปราโมทย์เป็นสภาวะธรรม อธิบายเป็นรูปร่างลักษณะมาประกอบ ในการอธิบายไม่ได้ เหมือนกับความดีใจ หรือเสียใจ เราอธิบายความดีใจ ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่เกิดจากจิตไม่ได้ เขียนรูปจิตดีใจก็ไม่ได้ แต่เรารู้ ที่กาย คือ ใบหน้าจะแสดงบอกถึง สภาวะของจิตใจ หน้าดีใจเป็น อย่างไร หน้าเสียใจเป็นอย่างไร การรู้ว่าจิตเกิดปราโมทย์ก็เช่นกัน ก็จะได้ตอนกำหนดลมหายใจเข้ายาวพร้อมกับยิ้ม ใบหน้าของผู้ปฏิบัติจะ บอกถึงการบันเทิงใจ และมีปฏิกิริยาเกิดขึ้นที่วงปาก ด้วยการได้ ปราโมทย์สงเคราะห์เข้ากับธรรมานุสติ



การนั่งหลับตา ด้วยการนึกทางจินตนาการ สร้างมโนภาพ จะทำ



ให้ปราโมทย์เกิดขึ้นมาไม่ได้ การได้
ปราโมทย์ทำได้ทั้งหลับตา และลืมตา
คือหลับตาก็เห็นว่ามันเกิดขึ้นมาได้
อย่างไร ลืมตาก็ยังทำได้อยู่ และเกิด

ปัญญาได้เห็นสังขธรรมที่ว่า “สัทธาเป็นเหตุปัจจัยอิงอาศัยให้เกิด
ปราโมทย์”

แบบฝึกหัดที่ ๒ การกำหนดลมหายใจออกสั้นเข้าสั้น

ปิติ คือ ความอิ่มใจในการปฏิบัติ ในแบบฝึกหัดที่ ๒ เราจะได้
ขุททกาศีติก่อน (เพราะยังไม่ได้ปิติในฌาน ๒)

ขุททกาศีติ หมายถึง เล็กน้อย ทำให้ขนชูชันบ้าง น้ำตาไหลบ้าง
(ปลาบปลื้ม) และโอกกัณฑิกาปิติ คือ ปิติเป็นระลอก ให้มีความรู้สึกชุ่ม
ลงมาๆ ในกาย ดุจคลื่นซัดต้องฝั่ง

การหายใจเข้าสั้นออกสั้นคือการหายใจอย่างไร? บางตำราว่าต้น
ลมของการหายใจอยู่ที่รูจมูก กลางลมอยู่ที่กลางอก ปลายลมอยู่ที่ศูนย์
สะดือ การหายใจเข้าสั้นออกสั้น ควรอยู่ตรงไหนของร่างกายที่จะมีผล
ทำให้เกิด ขุททกาศีติหรือจรณปิติ

การกำหนดลมหายใจช่วงที่สั้นที่สุด และจะได้รับผล จากการประชุมธาตุนั้น ควรกำหนดอยู่ที่หน้าผากที่เรียกว่า “โพรงอากาศ” ในการกำหนดลมหายใจเข้าสั้น ออกสั้น ควรผ่อนลมหายใจจากโพรงอากาศออกเสียก่อน (ไม่ได้เอาของเสียออกจากปอด) เป็นการนำของเสียออกจากปอด “ไซนัส” แล้วจึงกำหนดลมหายใจเข้าสั้น เพื่อเอาอากาศส่วนที่ดีเข้าไปทำปฏิกิริยา

ลมหายใจเข้าสั้น จะเป็นลมละเอียดกว่าลมหายใจ เข้ายาวออกยาว และเรื่องการหายใจออกกับการหายใจเข้า ก็เป็นที่ถกเถียงกัน หนังสือที่เกี่ยวกับอานาปานสติ บางเล่มก็ว่า “อัสสาสะ” หมายถึง การหายใจเข้า “ปัสสาสะ” หมายถึง การหายใจออก บางเล่มก็ว่า “อัสสาสะ” หมายถึง การหายใจออก “ปัสสาสะ” หมายถึง การหายใจเข้า ก็ถูกทั้งสองฝ่าย แต่ถูกไม่หมด เพราะไม่ได้อธิบายเหตุผลมาประกอบว่า ทำไมจึงต้องหายใจออกมาก่อน ที่หายใจออกมาก่อน จะเกิดประโยชน์อะไร? และที่หายใจเข้าจะเกิดอะไร?

จากธรรมชาติของการหายใจในเด็กทารกที่เกิดใหม่ๆ ยังไม่มีการหายใจออกจากรูจมูก เพราะยังใช้ระบบกองลม



“นิสสวาทะ” อันเป็นประเพณีของสัตว์ที่อยู่ในครรภ์มารดา เมื่อมีความรู้สึกเกิดขึ้น จากการกระตุ้นทางร่างกาย เช่น การตบกัน หรือ เเกะแรงที่สืข้าง เด็กจะร้องออกมา การร้องของเด็ก เป็นการหายใจออกเป็นครั้งแรก ท่านจึงเรียกลมหายใจออกนี้ว่า “อัสสาสะ” เรียกลมหายใจเข้าว่า “ปัสสาสะ”

การกำหนดลมหายใจในอานาปานสติ ท่านจึงกำหนดลมหายใจออก เรียกว่า “อัสสาสะ” ก่อน เพราะจะได้นำของเสีย คือ คาร์บอนไดออกไซด์ออกมาก่อน แล้วจึงเติมอากาศธาตุ คือ ออกซิเจนเข้าไป เพื่อให้เกิดสันดาป เป็นปฏิกิริยาของการประชุมธาตุ เพื่อจะได้ตั้งธาตุเอาไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

เคล็ดอุบายที่จะทำให้เกิด ขุททกปิติ และโอภักันติกาปิติ

นั่งหลับตา จับปาก กำหนดการหายใจสั้น ระบบลมออกมาก่อน พร้อมทั้งเอาลิ้นสัมผัส เตรียมต่อวงจรไว้ที่เหงือกโคนฟันข้างบน วงปากเมื่อกำหนดลมหายใจเข้าสั้น ให้กลอกตากลับขึ้นไป พร้อมทั้งเอารอยยิ้มที่เกิดจากปราโมทย์ ผากกับลมหายใจเข้าสั้น ไปกำหนดนึกประชุมธาตุอยู่ที่หน้าผาก กำหนดหายใจเข้าสั้นออกสั้น ปฏิบัติให้ติดต่อกันไปประมาณ ๑๐ ครั้ง ถึง ๒๐ ครั้ง พร้อมทั้งสังเกตดูถ้าปฏิบัติถูกต้องทุกส่วน มีความสัมพันธ์กันถูกต้อง ก็จะมีปฏิกิริยาเกิดขึ้นที่หน้าผากก่อน เรียกว่าเกิด “ขุททกปิติ”

ถ้านั่งนึกกำหนด ขุททกปาติ ให้ทวิกระแสให้แรงขึ้น ก็จะมี
ปฏิกิริยาตามใบหน้าและร่างกาย ปิติที่เกิดขึ้นตอนนี้เรียกว่า
“โอกันติกาปิติ”

เคล็ดอุบายที่จะทำให้เกิด ปิติ ๒ อย่างนี้ ยังอาศัยการเรียน
เลขยันต์ การท่องคาถาอาคม เช่น มงกุฎพระเจ้าบารมี ๓๐ ทศน์
นะโมพุททายะ และการอาราธนาวิตุมงคลภาวนา ก่อนสวมคล้องคอ
จะเป็น ตะกรุด เบี้ยแก้ว ผ้ายันต์ เหริยญรูปพระเครื่องต่างๆ ก็ใช้ภาวนา
ให้เกิดกระแสปิติทั้ง ๒ อย่างนี้ ได้เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น การกำหนดลมหายใจเข้าสั้น ออกสั้น ด้วยอาศัย
ปราโมทย์ และเกิดปัญญาได้เห็นสัจธรรมที่ว่า “ปราโมทย์ เป็นเหตุ
ปัจจัยอิงอาศัยให้เกิด ปิติ”

แบบฝึกหัดที่ ๓ การกำหนดกองลมทั้งปวง

การกำหนดกองลมทั้งปวง พระสารีบุตรท่านใช้คำว่า ศึกษา
ประกอบกับการหายใจออก หายใจเข้า ให้ศึกษาว่าจักเป็นผู้รู้แจ้งกองลม
ทั้งปวง หายใจเข้าเป็นอย่างไร

กาย ในคำว่า “กาโย” มี ๒ อย่าง คือ นามกาย ๑ รูปกาย ๑

นามกาย หมายถึง เวทนา สัญญา เจตนา (สังขาร) ผัสสะ
มนสิการ เป็นนามด้วย เป็นนามกายด้วย

รูปกาย หมายถึง มหาภูตรูป ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) และรูปที่อาศัย มหาภูตรูป ๔ คือ อุปทายรูป ๒๔ ลมอัสนาสะ ปัสสาสะ นิमित เป็นกายสังขารที่เนื่องกันนี้ เป็นฝ่ายรูปกาย

การกำหนดกองลมทั้งปวงนั้น คือ การกำหนดกองลม ที่จะต้องขอตอบแบบสั้นๆ ว่า กองลมที่ทำให้เกิดนิमित จากลมอัสนาสะ ปัสสาสะ พระสารีบุตรท่านผูกเป็นปริศนาไว้ว่า นิमित ๑ อัสนาสะ ๑ ปัสสาสะ ๑ ไม่เป็นอารมณ์แห่งจิตดวงเดียว เพราะไม่รู้ธรรม ๓ ประการ จึงไม่ได้ภาวนา แต่ถ้ารู้ธรรม ๓ ประการ จึงจะได้ภาวนา

คำว่า “นิमित” ในการกำหนดกองลมทั้งปวง เป็นรูปนิमितจากความรู้สึกที่เกิดจากลมอัสนาสะและปัสสาสะ เป็นรูปเครื่องหมายที่เกิดขึ้นจากกองลมที่อยู่ในกาย ร่างกาย และไม่เป็นมโนภาพ เหมือนอย่างรูปนิमितของกสิณ ๑๐ หรือ อสุภะ ๑๐ จะขออธิบายถึงเรื่องการกำหนดให้เข้าใจก่อน การกำหนดเป็นการเปิดช่องเครื่องบังคับ ในการทำงานของร่างกายด้วยการดู มิใช่การเพ่งจากการกำหนดลมหายใจผ่านมา ๒ แบบฝึกหัด เราได้เห็นที่มาของกำหนด

การกำหนด หมายถึง การดูรูปเครื่องหมายให้จำไว้ในการทำงานที่เกิดจากความรู้สึก

เคล็ดอุบายในการกำหนด ก็คือ การกลอกตากลับมาดูภายในทั้งข้างล่างและข้างบน เป็นการบังคับประสาทกล้ามเนื้อของตา ๖ มัด สมองส่วนหน้า คือ มนายตนะ เครื่องเห็น (จักขุกรณี) ให้เกิดติดต่อกับเครื่องรู้ (ญาณกรณี) ของจิต เกิดปัญญารู้อารมณ์ต่างๆ เป็นการสร้างเครื่องบังคับ ช่องดูพฤติกรรมการทำงานในร่างกายด้วยการมองย้อนกลับเข้าไปข้างใน ทำให้เกิดปัญญา เข้าใจเหตุที่มาของการเกิดเครื่องเห็น “จักขุกรณี” และเหตุเกิดเครื่องรู้ “ญาณกรณี” ในธรรมของความสงบ “อุปสมายะ” ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

เคล็ดอุบายที่ทำให้เกิด นิमितของอัสสาสะ ปัสสาสะ

เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจในเรื่องของการกำหนดว่าเป็นการดู คือเป็นการเปิดเครื่องบังคับช่องการทำงาน (รีโมทคอนโทรล) และสามารถกำหนดให้เกิด รูปเครื่องหมาย ด้วยวิธีการกลอกตา กำหนดมองย้อนกลับมาภายในร่างกาย โดยกายเป็นตัวอุกดูให้เกิดนิमित อย่าเพ่งเป็นอันตราย ถ้าเพ่งจะเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ๖ มัดของตา กล้ามเนื้อที่หน้าผาก อันจะทำให้เกิด การปวดศีรษะ

เคล็ดอุบายที่ทำให้เกิดนิमित อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต

นั่งหลับตา จับปาก พร้อมกับ ถอดลิ้นที่สัมผัสกับเหงือกโคนฟันข้างบนออก เอากระแสความรู้สึกที่เกิดจากปิติทั้ง ๒ คือ ขุททกปิติและโอกกันติกาปิติ ส่งลงไปกำหนดยังจุดที่เกิดความรู้สึกที่หน้าท้อง

เหนือสะดือขึ้นมาเล็กน้อย พร้อมทั้งกลอกตากลับ เปิดเครื่องบังคับช่องกำหนด ให้เกิดเวทนาความรู้สึกขึ้นมา ส่วนการหายใจออกหายใจเข้าก็หายใจไปตามปกติ เมื่อนิमितความรู้สึกเกิดขึ้นจากการกำหนดลมอัสสาสะและปัสสาสะ ให้กำหนดบังคับปักหลักให้แน่นอยู่กับที่ อย่าวิ่งตามลมกลับไปกลับมาเป็นอันขาด?

ถ้ากำหนดลมหายใจ ด้วยอัสสาสะ ปัสสาสะ ถูกต้อง ก็จะทำให้ความรู้สึกที่ชัดขึ้นมาเรียกว่าได้ “อุคคหนิมิต” ของกองลม อุปมาดังคนปวดท้อง จะมีความรู้สึกภายในท้องก่อน แล้วจึงปวด ความรู้สึกตอนแรกเรียก “นิमित” ความรู้สึกปวดชัดขึ้นมาเรียกว่า “อุคคหนิมิต” การปวดท้องที่ชัดขึ้นมาเรียกว่า “ปฏิกาณนิमित”

จากการได้อุคคหนิมิตของกองลมอัสสาสะและปัสสาสะ ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดดูและทำไปเรื่อย ก็จะได้กองลมที่เป็นก้อนใหญ่ขึ้นมา มีความรู้สึกเหมือนมันจุ๊กอก คือเป็นก้อนใหญ่แล้ว ก็แน่นอยู่บริเวณใต้ลิ้นปี่ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เรียกลมช่วงนี้ว่า “อัสสาสะกาย” “ปัสสาสะกาย” ลมยังหายาบ ยังไม่ได้ลมสุขุมต่างๆ ท่านอุปมา การได้นิमितอุคคหนิมิต ปฏิกาณนิमित จากกองลม อัสสาสะ ปัสสาสะ ที่มีอำนาจของปีติ เป็นปัจจัยร่วมด้วยเปรียบเสมือนสตรีที่มีสามี เมื่อรู้ว่าประจำเดือนขาด ประกอบกับมีอาการ คลื่นไส้ อาเจียน ก็รู้ตัวว่าจะตั้งครรภ์ ท่านบอกว่า นิमित ๓ ประการนี้ต้องทะนุถนอมไว้ให้ดี

- นิमित** เปรียบเทียบความรู้สึกว่าจะตั้งครรภ์
- อุคคหนิมิต** เปรียบเทียบเหมือนรู้ว่ามีเด็กมาอยู่ในครรภ์แล้ว
- ปฏิกาคณิมิต** เปรียบเทียบเหมือนมีครรภ์แก่จนจะคลอด

สำหรับผู้ที่มิวาสนาบารมีแก่กล้ามาแต่อดีตชาติ คือ พวกที่มีดวงดาวตรัสรู้ในฝ่ามือ โดยมี โลกกันติกาปีติอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องใช้บันได ๔ ขั้น ในแบบฝึกหัดที่ ๑ และแบบฝึกหัดที่ ๒ อาจจะส่งกระแสปีติ ลงไปกำหนดให้เกิดนิमित อุคคหนิมิต ปฏิกาคณิมิต ได้ตามลำดับ พร้อมกับการทำกายสังขารให้ระงับ จนสามารถปฏิบัติได้กุญแจเข้าไปสู่อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การถีบลมได้ขาด ซึ่งเป็นโคตของคณะศิษย์บางท่าน ทำสำเร็จภายใน ๔ นาทีก็มี ๓๐ นาทีก็มี บางคนก็ใช้เวลาถึง ๗ วัน ๒๑ วัน และ ๓๐ วันก็มี แล้วแต่บารมีของใครจะแก่กล้ากว่ากัน เรียกว่า การปฏิบัติข้ามลำดับ

ส่วนผู้ที่ปฏิบัติตามลำดับในแบบฝึกหัดที่ ๓ ก็จะได้นิमित ๓ ประการ ที่เกิดจากกองลมหายใจออก (อัสสาสะ) และกองลมหายใจเข้า (ปัสสาสะ) ซึ่งยังเป็นระบบหายใจของปอด เป็นการได้ปัญญาเข้าใจในปริศนาเรื่อง นิमितลมอัสสาสะ ลมปัสสาสะ มีวิธีการปฏิบัติให้เกิดถึงปฏิกาคณิมิตได้อย่างไร และจะได้นำไปใช้ในแบบฝึกหัดที่ ๔ ต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๔ การทำลมหายใจให้ระงับ

การทำลมหายใจให้ระงับ คือ การทำกายสังขารให้ระงับหรือสงบลง กายสังขารเหล่านั้นก็คือ ลมที่บุคคลรู้แจ้งในกองลมทั้งปวง ก็คือ กองลมที่เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต ให้ศึกษาว่าจะระงับกายสังขาร หายใจออกจากรับกายสังขาร หายใจเข้าคือความไม่อ่อนไป ความไม่นุ่มไป ความไม่เอนไป ความไม่โอนไป ความไม่หวั่นไหว ความไม่ดิ้นรน ความไม่โยก ความไม่เคร่งแห่งกาย คือ ถ้าไม่มีลมปรุงแต่งอยู่ จะเกิดอาการดังที่กล่าวนี้ เพราะฉะนั้นต้องทำให้กายสังขารระงับลงด้วย

เคล็ดอุบายในการทำกายสังขารให้ระงับ

การทำกายสังขารให้ระงับ ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดการหายใจอีกแบบหนึ่ง คือ การหายใจทางกระบังลม เป็นตัวละลายให้ก้อน ปฏิภาคนิมิต ให้สลายลงไป กำหนดลมหายใจออก หายใจเข้าเรื่อยจนกว่าจะได้ลมสุขุม ลมอดีสุขุม และลมบรมสุขุม เป็นอารมณ์ การหายใจทางกระบังลม (เป็นระบบหายใจในครรภ์มารดา) เวลาหายใจเข้าเบาๆ ท้องจะพองออก เวลาหายใจออก ท้องจะยุบลง

ในระหว่าง การกำหนดการหายใจ ด้วยกระบังลมนี้ ถ้ารู้สึกอึดอัดอย่าไปอัดขันธ์ อัดลมโดยไม่ใช้การหายใจเป็นอันขาด ควรจะหายใจเข้าเบาๆ เติมออกซิเจนเข้าไป แล้วค่อยปรับลมนั้นให้ละเอียดลงไป

เรื่อยๆ คือ เปลี่ยนกองลม จากการสลายกองลมปฏิกาคณิมิต ที่ยังหยาบให้เป็นสุขุม ลมนั้นก็อาจจะเป็น ลมสุขุมละเอียด

เมื่อได้ “ลมสุขุมละเอียด” แล้วให้เพียรกำหนดลมหายใจให้ละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไป จนได้ลมละเอียดชื่อ “อติสุขุม” และก็เพียรกำหนดลมหายใจให้ละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไปอีกจนได้ลม “บรมสุขุม” มากำหนดเป็นอารมณ์ กองลมละเอียดกองนี้ จะทำหน้าที่ขับแก้สพิษในกระเพาะอาหารและลำไส้ออกจาก “ทวารหนัก” ถ้ามีลมที่เสียเป็นพิษอยู่ ภายจะไม่สงบ ลมไม่สงบ ถ้ากายสงบลงก็ได้ “กายปัสสัทธิ” ความสงบแห่งเจตสิก และเกิดปัญญาได้เห็นสัจธรรมที่ว่า “ปิตติ เป็นเหตุปัจจัยอิงอาศัยให้เกิด ปัสสัทธิ”

การได้กายเป็น ปัสสัทธิ ที่เกิดจากลมอนิจลาติสุขุม ก็ทำให้เกิดเวทนาที่เป็นสุขเพราะจิตและกายไม่เกิดโทษต่างๆ มารับกวนจิตและกาย จิตจึงมีเวทนาที่เป็นสุขและเกิดปัญญาได้เห็นสัจธรรมที่ว่า “ปัสสัทธิ เป็นเหตุปัจจัยอิงอาศัยให้เกิดสุข”

การได้ลมอนิจลาติสุขุม ก็คือ การได้ลมอัสนาสะชื่อ “อานะ” ไม่ใช่ลมปัสสาสะ ลมปัสสาสะชื่อ “อปานะ” ไม่ใช่ลมปัสสาสะ คือปฏิเสธว่าลมหายใจออกที่ชื่อ “อานะ” ก็ไม่ใช่ลมหายใจเข้าทางรูจมูก และลมปัสสาสะที่ชื่อ “อปานะ” ก็ไม่ใช่ลมที่หายใจออกทางรูจมูก

คำบาลี “อานาปานสติ” เป็นคำสมาสที่เกิดจาก “อานะ+อปานะ+สติ” จึงกลายเป็น “อานาปานสติ” ตัวที่แฝงอยู่ก็คือ กองลม เพื่อความอยู่รอดในครรภ์มารดา เรียกสั้นๆ ว่า “ลมปราณ” นั่นเอง

เมื่อผู้ปฏิบัติได้กองลมที่ระงับกายสังขารได้ คือการทำลมภายในให้สงบความได้ ลมก็ปรากฏคือ “ลมอานะ+อปานะ (ลมปราณ) ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ก็ปรากฏ อานาปานสติก็ปรากฏ อานาปานสติสมาธิก็ปรากฏ” ก็เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญา ได้เห็นกองลมปราณ กองลมอัสสาสะ ปัสสาสะ สติ และสมาธิ ที่เกิดจากกองลมปราณ ที่เป็นตัวแอบแฝงของอานาปานสติ และเกิดปัญญาได้เห็นสังจธรรม* ที่ว่า “สุข เป็นเหตุปัจจัยอิงอาศัยให้เกิดสมาธิ”



* สังจธรรม หมายถึง ความถ่องแท้ของธรรมที่เป็นไปตามธรรมชาติ

การเปลี่ยนบาทของขณิกะสมาธิให้เกิดวิปัสสนาญาณ (อุทยัพพญาณ)

การกลับลมหายใจออก (อุทยัพพญาณ) จากกองลมปฏิกากนิมิต ด้วยการมาหายใจทางกระบังลม จนได้กองลมละเอียดสุขุม กองลมอดีตสุขุม และกองลมอนิจลาติสุขุม ซึ่งยังปรับลมละเอียดเป็นขณะๆ อยู่ยังไม่ถึงกับการทำลมหายใจให้สงบ คือ ยังมีการหายใจทางกระบังลมอยู่อย่างละเอียด ลมตอนนี้ทำให้จิตจับลมหายใจละเอียดๆ เป็นขณะๆ จึงเรียกว่า ขณิกะสมาธิเป็นการยกระดับอินทรีย์ ๕ ให้สมดุลด้วย คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และยังเป็นการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์รูปนามให้สำเร็จด้วย



การเปลี่ยนบาทของขณิกะสมาธิก็คือดูการเกิดขึ้นตั้งอยู่ของอารมณ์รูปนาม ที่ถูกบัญญัติกำหนดมาจนถึงกองลมละเอียด อนิจลาติสุขุม ผู้ปฏิบัติต้องดูอารมณ์ที่หยุดการบัญญัติด้วย อุเบกขา การวางเฉย ไม่กำหนดต่อหรือบัญญัติต่อ โดยดูลักษณะของอารมณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และก็ดับไป ว่าการดับไปก็คือการเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง ที่ดับไปก็เพราะ ทุกขัง คือไม่ตั้งอยู่ตามสภาพเดิม ที่ดับไปก็เพราะเป็นอนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้

เคล็ดอุบายในการวางเฉย คือ การทำจิตใจเป็นอุเบกขา เล็งดูอารมณ์ด้วยการหยุดความนึกคิด หยุดตัววิตก ตัวกระทำทางกาย ปล่อย

วางในลักษณะคนใกล้ตาย (ควรปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนอน จะเห็นได้ง่าย และก็ต้องหลับตาด้วย)

อารมณ์รูปนามเมื่อไม่มีการบัญญัติต่อ และด้วยสามัญลักษณะ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะทำให้อารมณ์รูปนามที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปและยังได้ทำลาย สิ่งที่ปิดบังพระไตรลักษณ์ ๓ ประการ

๑. **การเปลี่ยนอิริยาบถ** เป็นการปิดบังทุกขัง คือ การไม่ตั้งอยู่ในสภาพปกติ การไม่ตั้งอยู่ตามสภาพเดิม แต่การเห็นทุกขังนี้ เป็นการเห็น ที่ยังอยู่ในขณะ ที่ยังไม่ได้เปลี่ยนอิริยาบถเดิม

๒. **สันตติ** เกิดดับสืบทอดกันอย่างรวดเร็ว แต่เมื่อเราดูลักษณะของอารมณ์รูปนามที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับลงไป นั่นคือ การเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ และก็เห็นสันตติดับไปต่อหน้าต่อตา

๓. **ขณัตถุญา** ความเกิดขึ้นเป็นกลุ่มก้อนของรูปนาม ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกคล้ายมีตัวตน เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของต่างๆ ด้วยสัญญา ได้ปรุงแต่งสิ่งต่างๆ ขึ้นมา แต่ในการยกอารมณ์ของขณิกะสมาธิขึ้นสู่อารมณ์วิปัสสนา ด้วยการหยุดนึก หยุดบัญญัติสัญญาความจำได้ หมายรู้ในสิ่งต่างๆ ก็ถูกทำลายออกจากความเป็นกลุ่มก้อน เมื่ออารมณ์รูปนามดับลงไป ความเป็นตัวตนของอนัตตา ก็ดับลงไปด้วย เพราะมันบังคับบัญชาไม่ได้ ก็คือการวางอุเบกขา ไม่บังคับบัญชาบัญญัติอารมณ์ต่อไป

ผู้ปฏิบัติจะได้ปัญญา เห็นที่มาของอุเบกขา การวางเฉย เพื่อจะได้
กำหนดให้เกิดอุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่ตั้งมั่นใกล้อัปนาแมนต่อไปด้วย

อุเบกขา การวางเฉย จึงมีความสำคัญ

ต่อสมถะ และวิปัสสนาญาณ



เคล็ดอุบายในการทำให้เกิด อุปจารสมาธิ

จากการที่ผู้ปฏิบัติได้กงลมที่ทำให้กายสังขารระงับ (กงลมปราณ หรือกงลมอานาปานาสติ) แล้ว การทำให้เกิดอุปจารสมาธิก็ง่ายขึ้นมาก จากการทำลมหายใจให้ระงับอยู่ก็ใช้อุเบกขาสมาธิ วางเฉยคุณอารมณ์สมาธิให้ตั้งมั่น

ระยะนี้จะเห็นว่า การหายใจเข้าออกของอัสสาสะ ปัสสาสะ ก็หยุดไม่มีการเข้าออก ส่วนกงลมที่ใช้หายใจด้วยกระบังลม ก็สงบระงับ ผู้ปฏิบัติค่อยๆ หัดทรงอารมณ์ให้ได้นานๆ จาก ๑ นาที เป็น ๒ เป็น ๓ เป็น ๔ เป็น ๕ นาที ด้วยการใช้วิธี คือการทำให้ชำนาญ ถ้ารู้สึกอึดอัดก็เติมลมหายใจ จากการหายใจทางรูจมูกเข้าไปเล็กน้อย แล้วก็กำหนดหายใจทางกระบังลม ปรับกงลมบรมสุขุมให้ระงับสงบนิ่ง โดยใช้หลักของวิธี ๕ ทำให้ชำนาญ ถึงแม้ว่าการปฏิบัติได้ไม่ถึง “ฌาน” แต่อุปจารสมาธิก็ตั้งอยู่ใกล้การได้ฌานสมาบัติแล้ว

อุปจารสมาธิ เป็นการปฏิบัติได้มาจากการทำลมหายใจให้ระงับ หรือการท่ายาสังขารให้สงบ และจากที่ได้เคยกล่าว การหายใจทางกระบังลม มีศูนย์กลางการหายใจอยู่ที่เหนือสะดือ ประมาณ ๒ นิ้วเศษ เป็นศูนย์กลางการเกิดพลังงานทางฟิสิกส์ และยังเป็นศูนย์กลางของการควบคุมพลังงานอีกด้วย คือเป็นศูนย์กลางที่บังคับการเดินไหลเวียนของโลหิต จากหัวใจหมุนลงไปเบื้องล่าง และย้อนกลับขึ้นมาข้างบน การท่ายาสังขาร

สังขารให้สงบ หรือ อุปจารสมาธิเหมือนไปควบคุม “วาว” ก็อ้อน้ำให้
 จ่ายโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย และสมองซ้าลง และสมำเสมอ ทำให้คลื่น
 สมองทำงานน้อยลง จิตที่จับอยู่กับกองลม ที่ทำให้กายสังขารสงบก็จะ
 สงบตามไปอย่าง “อัตโนมติ” คือ เราไม่ได้ไปทำ หรือกำหนดสมาธิที่จิต
 เราเอาการสั่งงานของจิต บังคับลมหายใจทางกระบังลม ให้สงบระงับ
 “ลมสงบ จิตก็สงบ” สมาธิจึงเหมือนผลพลอยได้จากการบังคับลมให้สงบ
 “ลมสงบ กายสงบ จิตก็สงบ”

เคล็ดอุบายในการออกจาก อุปจารสมาธิ

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดอุปจารสมาธิ เข้าทรงอารมณ์อยู่ได้นาน ๓
 นาที ๕ นาที ๑๐ นาที ตามลำดับ เมื่อเวลาจะออกต้องรู้เคล็ดในการ
 ออกจากสมาธิ เพราะการทรงอารมณ์อยู่นานทำให้เกิดการหมุนเวียน
 ของกระแสโลหิต ถูกอำนาจของอุปจารสมาธิควบคุม ทำงานช้าและ
 ทำงานน้อย อันเป็นผล ทำให้คลื่นสมองถูกควบคุมไปในตัวจิต ที่นึกคิดถึง
 เรื่องราวต่างๆ เป็นจิตที่ฟุ้งซ่าน คลื่นสมองก็ทำงานมากตามกันไป
 เลือดที่ทำงานในสมองก็ทำงานมากขึ้น ถ้าไม่รู้เคล็ดวิชาในการออกจาก
 อุปจารสมาธิ จะทำให้เกิด การหมุนของศูนย์บังคับธาตุน้ำในสมองอย่าง
 ผิดปกติ จะมีอาการเวียนศีรษะหรือหัวหมุน

เคล็ดอุบายเวลาปฏิบัติ ในการออกจากอุปจารสมาธิ ก็คือ บังคับความรู้สึกจากศูนย์กลางกาย หายใจที่อยู่บริเวณเหนือสะดือ ๒ นิ้ว ผลักบังคับความรู้สึกลงสู่ศูนย์สะดือ พักไว้ประมาณ ๒-๓ นาที แล้วยกขึ้นมาที่เหนือสะดือ ๒ นิ้ว กำหนดให้หนึ่งประมาณ ๓ นาที จากนั้นกำหนดลมหายใจ เข้าทางรูจมูกทั้ง ๒ ข้าง (หายใจทางปอด) ผลักความรู้สึก(เปิดหลอดเลือดหรือเปิดประตูลม) และนึกดึงกลับขึ้นมาข้างบน จะมีปฏิกิริยาเหมือนหมอนวดเปิดประตูลม มีความรู้สึกเหมือนเลือดลมวิ่งไปข้างล่างและวกกลับขึ้นมาข้างบนจะได้คลื่นกระแสของ “โอกันติกาศิตี” เป็นพัก ๆ เหมือนกระแสคลื่นที่ซัดเข้าหาฝั่ง ยังสามารถเอาไปกำหนดปิติด้วยการลืมตา การปฏิบัติแบบนี้คือเรียกว่า “การล้มปยุตธรรมด้วยปัญญา”

เคล็ดอุบายในการทำให้เกิด อัปนาสมาธิ และการหน่วงเป็นองค์ฌาน

“**อัปนาสมาธิ**” หมายถึง จิตที่ตั้งมั่นแนบแน่น อยู่ในอารมณ์ที่กำหนดกิลเลส อันได้แก่ นิเวรณ ๕ ไม่สามารถรบกวนได้ และเป็นเหตุให้เกิด “ฌาน”

คำว่า “**อัปนา**” มีความหมายคล้ายคำ “**อัปปาง**” คือการจมลงของเรือ ทำให้แนบแน่นติดอยู่ใต้พื้นผิวน้ำ โดยการกระทำในเวลาปฏิบัติอัปนาสมาธิ ก็มีลักษณะคล้ายกันคือการจมลงของลม

เคล็ดอุบายที่ใช้ในการทำอปปนาสมาธิก็คือ เอาอารมณ์ที่ได้จากการทำวสีในอุปจารสมาธิ ซึ่งตั้งมั่นอยู่กับกองลม ที่ทำกายสังขารให้ระงับ ซึ่งจะมีความรู้สึกอยู่บนแผ่นหนังท้องเหนื่อสะดือ เป็นฐานลมที่ ๑ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดนึกให้แผ่นความรู้สึกของส่วนที่อยู่ข้างบน จมลงไปติดกับความรู้สึกที่อยู่ส่วนล่าง ด้วยการทำความรู้สึก ที่แผ่นหนังท้องส่วนบนให้ลงไปติดกับส่วนความรู้สึกที่อยู่ข้างใน (เขมว่ท้อง) เหมือนกับแผ่นแม่เหล็ก ๒ แผ่นดูดติดกันอย่างแนบสนิท จากนั้นจึงดึงความรู้สึกที่แนบแน่นติดกันให้ขึ้นมา การทำอย่างนี้เรียกว่าการหน่วงเอาอารมณ์ “องค์ฌาน” ขึ้นมาสู่จิต

เคล็ดอุบายในการหน่วงอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องดึงหน่วงเอาขึ้นมาตามฐานของลม ถ้าทำถูกต้องจะมีความรู้สึกขึ้นเป็นเส้นลำ จากส่วนลึกที่ได้แนบแน่นติดกัน จากฐานลมจุดแรก หน่วงขึ้นมาตั้งอยู่บริเวณใต้ลิ้นปี่เล็กน้อย เป็นฐานลมที่ ๒ ดึงขึ้นมาแล้วให้อุเบกขาวางเฉย ให้อยู่กับคาบลม คือไม่ต้องใช้ลมหายใจทางปอด ใช้ลมหายใจที่เกิดจาก “ลมปราณ” (ลมที่ได้จากการทำกายสังขารให้ระงับ)

เคล็ดวิชาที่สำคัญ ที่จะใช้เป็นตัวล่อให้เกิดจิตอารมณ์ใหญ่ คือ อารมณ์มหัคคตาจิต ในเวลาหน่วงอารมณ์ขึ้นสู่ฐานของลมแต่ละฐานต้องใช้มนต์พุทธุคุณเป็นองค์ภาวนาคือ

“พุทโธ พุทธี อรหัง พุทโธ”

“ธัมโม ธัมมัง อรหัง ธัมโม”

“สังโฆ สังฆัง อรหัง สังโฆ”

เมื่อห่วงขึ้นมาสู่ฐานลมแต่ละฐานได้แล้ว ให้หยุดภาวนา วางอุเบกขาให้ลมสงบนิ่งอยู่ได้เป็นคาบๆ ถ้าอึดอัดให้หายใจเข้าแล้วกลับไปเริ่มต้นทำใหม่ที่ฐานลมเหนือสะดือ ๒ นิ้ว

ฐานลมที่ ๓ จากลึนปีซึ่งเป็นฐานลมฐานที่ ๒ เมื่อห่วงขึ้นมาได้แล้ว ลองบังคับความรู้สึกที่ใช้ประกอบกับการห่วงเคลื่อนไหวได้ราวนมช้างซ้าย ภาวนาพุทคุณ ความดันเย็นของโทสะที่จุดฐานลมนี้ “อย่าทำแช่อยู่นาน” จุดลมฐานนี้เรียกว่า แวะไปเที่ยวเพื่อจะได้ใช้ควบคุมเวลาใจสั้น เมื่ออารมณ์โทสะเกิดขึ้น เป็นการบังคับหัวใจ (รูปที่รับความรู้สึกจากทหัยวัตถุ คือการทำงานของจิตใจสมองเมื่อเกิดอารมณ์)

ฐานลมที่ ๔ ห่วงขึ้นมาโดยอาศัยองค์ภาวนาพุทคุณ ก็นำมาที่ฐานลมที่ ๔ จะอยู่ใต้คอหอยลงไปประมาณ ๒ นิ้ว ห่วงขึ้นมาแล้ววางอุเบกขาให้ได้คาบลงสงบนิ่ง ณ จุดนี้ ผู้ปฏิบัติจะได้เห็นว่า เป็นจุดบังคับการเคลื่อนไหวของมือ แขนทั้งสองข้าง

ฐานลมที่ ๕ ห่วงขึ้นมาโดยอาศัยองค์ภาวนาพุทคุณนำมาที่ฐานลมที่ ๕ จะอยู่ที่คอหอย ตรงจุดกึ่งกลางระหว่างต่อมน้ำลายทั้งสอง

ข้าง หยุดภาวนาพุทธรุณ กำหนดอุเบกขา ทำกงลมให้สงบให้ได้คาบลมสงบนิ่ง ณ จุดนี้เป็นจุดที่ตั้งของธาตุน้ำ ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกอึดกายไม่กระหายน้ำในฐานลมจุดนี้

ฐานลมที่ ๖ หนึ่งขึ้นมาจากจุดฐานลมที่ ๕ ขึ้นมาวางปากข้างบนจุดกำหนดที่หนึ่งขึ้นมาอยู่ที่ร่องริมฝีปากข้างบน โดยอาศัยพุทธรุณนำมาหรือถ้าชำนาญขึ้น คือได้ “อารมณ์ใหญ่” มหัคคตาจิตแล้ว ก็ไม่ต้องใช้ภาวนาพุทธรุณกำหนดอุเบกขา วางคาบลมให้ร่างกายทั้งหมดสงบนิ่ง จะมีความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความรู้สึกอึดอัด แน่นตามฐานลมต่างๆ แต่ละฐานกงลมจะเชื่อมเป็นเนื้อเดียวกันตลอด

จากการหนึ่งอารมณ์อัปนาสมาธิ ขึ้นมาตามฐานลมที่ได้กล่าวมาแล้ว ๖ ฐาน ประกอบกับการทำสรีให้ชำนาญ ในการกำหนดการเข้าสู่อารมณ์ ในการทรงอยู่ในอารมณ์ ก่อนจะออกจากอัปนาสมาธิแต่ละฐานลม จะต้องถอยลงไปพักอยู่ตามฐานต่างๆ ก่อน เช่นจากฐานลมที่ ๖ ก็ต้องลงไปพักที่ฐานลมที่ ๕ ที่ ๔ และฐานลมที่ ๒ จากฐานลมที่ ๒ ลงไป พักที่ฐานลมที่ ๑ ประมาณ ๓ นาที แล้วผลักลงศูนย์สะดือ วางอุเบกขาให้ลมสงบ ๓ นาที แล้วจึงยกขึ้นมาตั้งที่ฐานที่ ๒ เหนือสะดือ ๒ นิ้ว พักให้แนบแน่นด้วยอัปนาสมาธิประมาณ ๓ นาทีแล้วก็กำหนดลมหายใจเข้า ผลักลมกำหนดให้เคลื่อนลงไปข้างล่างจนถึงปลายเท้า แล้วดึง

วกกลับขึ้นมาข้างบน ทำกลับไปกลับมาเหมือนวงแหวนหมุนเวียนหลายๆ ครั้ง แล้วจึงถอยออกจากอัปนาสมาธิ

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ห้วงเอาอารมณ์อัปนาสมาธิขึ้นมาถึงฐานลมที่ ๖ ได้สำเร็จแล้ว ก็นำอารมณ์นี้ผ่านจากร่องริมฝีปากบน อ้อมขึ้นไปทางข้างจมูกทั้ง ๒ ข้าง อย่าขึ้นผ่านปลายจมูก เพราะทางเดินของกายประสาทหรือความรู้สึกที่เล่นตามกายวิญญาน ไม่ได้ผ่านจากร่องริมฝีปากขึ้นไปทางปลายจมูก กระแสความรู้สึกที่เล่นขึ้นไป จะไปรวมอยู่ที่หัวตาทั้งสองข้าง แล้วจึงยกขึ้นสู่เครื่องบังคับช่องที่หน้าผาก การปฏิบัติในช่วงนี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นเส้นทางเดินของกายวิญญาน และอารมณ์อัปนาสมาธิที่เกิดเป็นรูปพระในปริศนาของยันต์ คือตั้งแต่จุดฐานลมที่ ๕ ขึ้นมาวงปากเป็นรูปส่วนล่างขององค์พระจากฐานที่ ๖ ที่อ้อมขึ้นมาทั้งสองข้างของจมูก เป็นส่วนขององค์พระ จากจุดรวมที่หัวตานำขึ้นไปไปที่เครื่องบังคับช่อง คือ ที่หน้าผากเป็นรูปศีรษะพระซึ่งเป็นวงกลมๆ ที่ได้ปฏิบัติห้วงเอาอารมณ์อัปนาสมาธิมาตั้งแต่ฐานลมที่ ๑ จนมาถึงเครื่องบังคับช่องที่หน้าผาก ท่านเรียกว่าเป็นการยกอารมณ์อัปนาสมาธิขึ้นสู่จิตได้สำเร็จ

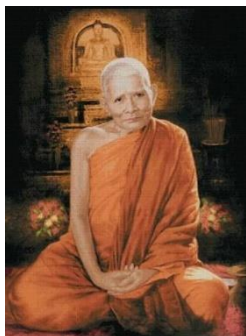
อานิสงส์จากการปฏิบัติสมาธิ ทำอัปนาสมาธิ ผู้ปฏิบัติจะได้ปัญญา เข้าใจ อัปนาสมาธิ การห้วงอารมณ์ความรู้สึกที่เล่นตามวิญญาน (กายวิญญาน) การวางอุเบกขา การได้คาบลม การเชื่อมลม

จนกลายเป็นเส้นลมลำเดียวกัน และยังได้ สมณนิมิต (การนึกอารมณ์ที่ทำให้จิตสงบที่จะนำไปใช้กับปฐมฌาน) ได้ความชำนาญต่าง ๆ ที่จะไปใช้ให้เกิดวสี ๕ ในการทำฌาน

ผู้ที่ปฏิบัติมาทางกสิณต่างๆ หรือได้ฌานกสิณแล้ว จะไม่มีปัญญาเห็นและเข้าใจการทำอัปนา การหน่วง การออกจากอารมณ์ เพราะเวลาอธิบายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ “ฌาน” มักแปลว่า “แพ่ง” และก็ยังไม่มีหนังสือเล่มไหนที่จะอธิบาย วิธีการทำอัปนา (การทำให้แนบแน่น) การหน่วงอารมณ์ การออกจากอารมณ์เมื่อได้กองลมแต่ละฐาน

ผู้ปฏิบัติจะเกิดปัญญาเห็นความแตกต่างของที่มา ของการเกิดขึ้นของฌานอานาปานสติ (ฌานที่พระพุทธเจ้าใช้ในคืนวันตรัสรู้) แตกต่างกับฌานกสิณ (ฌานของพระฤาษี)





บรรดาสัตว์ทั้งหลายนั้น เมื่อไม่มีทุกข์มาถึงตัว
มักไม่เห็นคุณค่าพระศาสนา มัวเมาประมาท
ปล่อยกายปล่อยใจ ประเวณีทุจริตผิด
ศีลธรรมอยู่เป็นประจำนิสัย เห็นผิดเป็นถูก
เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ต่อเมื่อได้รับทุกข์เข้า
ที่พึ่งอื่นไม่มีนั่นแหละ จึงได้คิดถึงพระ คิดถึง
ศาสนา แต่ก็เป็นเวลาที่สายไปแล้ว

คำสอนจากหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

ฅมานและนัวรรณ



โบทครณนั	ตึฉน
มึทวทว้นทว้นทว	สวทา
ม้นต้งลมต้งอง	ทกเพลา
ต้งกัลยาน้งสง่า	สู่ฅมานเอย

ฌาน

คำว่า “ฌาน” ในหนังสือส่วนมาก จะหมายถึงการเพ่ง การเพ่ง
พินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ หรือการเพ่งอารมณ์แบบกสิณ อันมี
กสิณต่างๆ ๑๐ แบบ ที่ปฏิบัติได้จนเกิดปฏิกาณิมิต

ส่วน “ฌาน” ที่จะได้อธิบายต่อไปนี้เป็น “ฌาน” ที่เกิดจากอานา
ปานสติ หมายถึง การกำหนดอารมณ์ที่แผดเผากิเลส คือ “ธรรมที่แผด
เผานิวรณ์ ๕” อันสัจจจากาม และสัจจจากอกุศลธรรม*

นิรวัน ๕

นิรวัน หมายถึง ธรรมฝ่ายอกุศล เครื่องทำให้จิตเศร้าหมอง
และทำให้ปัญญาถอยกำลงมีให้เข้าถึง “ฌานจิต” คือ

๑. กามฉันทนิรวัน ได้แก่ความยินดี ติดใจในกามคุณอารมณ์
มีรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสถูกต้อง
๒. พยาบาทนิรวัน ได้แก่ความโกรธ พยาบาท คิดปองร้ายผู้อื่น
๓. ถีนมิทธนิรวัน ได้แก่จิตหดหู่ถ้อยจากอารมณ์ที่กำหนดอยู่

* คำว่า “สัจจออกจากกาม และสัจจจากอกุศลธรรม” หมายถึงการสลิกออกจากกามทั้งหลาย คือ

ทั้งวัตถุกาม กิเลสกาม และจะต้องละนิวรณ์ที่เหลืออีก ๔ อย่างด้วย จึงจะเข้าถึงฌานได้

๔. อุทัจจกุกกุจจนิรณ ได้แก่ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญใจ
๕. วิจิจจณานิรณ ได้แก่ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจในทางปฏิบัติ

นิรณธรรมทั้ง ๕ ประการ นี้ชื่อว่าเป็น “**ปฏิบัติธรรม**” คือธรรมอันเป็นข้าศึกเครื่องเศร้าแห่งจิต อันเป็นเครื่องทำปัญญาให้ถอย

ฌานมี ๒ ประเภท คือ

๑. รูปฌาน ๔ หรือปัญจฌาน ๕ หมายถึงฌานที่มีสภาวะธรรมของรูปนามเป็นอารมณ์ คือ รูปาวจร กุศลจิต

(ในพระไตรปิฎกท่านแบ่งรูปฌานไว้ ๔ อย่าง ในพระอภิธรรมท่านแบ่งไว้ ๕ อย่าง ตามเจตสิกแต่ละดวง คือ ฌาน ประกอบด้วยองค์ ๕ ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา แต่ในเวลาปฏิบัติในพระไตรปิฎกท่านถือว่า วิตก วิจาร เป็นเจตสิกที่จะต้องกำหนดอยู่ด้วยกัน ทำงานอยู่ด้วยกัน ถ้าวิตกเกิด วิจารก็ต้องอยู่ด้วย ไม่แยกจากกันเวลาทำงาน)

๒. อรูปฌาน ๔ หมายถึง ฌานที่มีสภาวะธรรมฝ่ายนามธรรมเป็นอารมณ์ คือ ไม่มีรูปเครื่องหมาย เกิดจากรูปธรรมเป็นอารมณ์ได้แก่ การกำหนดความว่างเป็นอารมณ์

การกำหนดอารมณ์ของฌาน เพื่อให้เกิดเป็นองค์ฌาน หรือเพื่อเป็นบาทของวิปัสสนาญาณ ได้แก่ การกำหนดอารมณ์ทั้งฝ่ายรูปฌาน

และอรุปรฌาน (มทคคตัจจ ๙ ตวง*) ใหัเกิดขึ้นตั้งอยู่อย่างแนบแน่น ใน อารมณัของฌานเรียกว้า “อารัมมณุปณิฌฌาน”

ปฐมฌาน (รูปฌานที่ ๑)

ปฐมฌาน รูปฌานที่ ๑ ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา จากมหาอัสนปุรสุตรว่าด้วยฌาน ๔ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๒ หน้า ๔๑๓ ข้อ ๗๔๑

ภิกษุณันั้นละนิรวรณั ๕ ประการนี้ อันเป็นเครื่องเสร้าหมองแห่งจิต อันเป็นเครื่องทำปัญญาใหัถอยกำลังได้แล้ว สังตจากกาม สังตจาก อกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจาร มีปิติ และสุข อันเกิดแต่วิเวก เธอทำกายนี้ใหัชุ่มชื้น อิ่มเอิบ ซาบซ่านด้วยปิติ อันเกิดแต่วิเวกไม่มี เอกเทศไหนๆ แห่งกายเธอทั่วตั้ว ที่ปิติและสุข อันเกิดแต่วิเวกจะไม่ ถูคตัอง เปรียบเหมือนพนักงานสรงสนาน หรือลูกมือของพนักงานสรง สนาน ผู้ฉลาดใส่จุนสัลงไปในภาชนะสำริด แล้วพรมด้วยน้ำหมักไว้ กัอน จุนสัตัวนันั้นมียางซึมไปจับติดกัน ทั้งข้างในข้างนอกย่อมไม่กระจายออก ฉะนั้น

คัว่า ละนิรวรณั ๕ ประการ อันเป็นเครื่องเสร้าหมองแห่งจิต อันเป็นเครื่องทำปัญญาใหัถอยกำลัง หมายความว่า ถ้านิรวรณัธรรมยังมี

* มทคคตัจจ ๙ ตวง คือ ปญจมฌาน ๕ อรุปาวจร ๔

อยู่ ฌานจิตจะเกิดขึ้นไม่ได้ คำว่า สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม หมายถึง นิรณต่างๆ สงบลงแล้ว จากการทํากายสังขารให้ระงับไป คือ กลุ่มเจตสิกธรรมได้ทําน้ำที่เผา และข่มนิรณธรรมได้สำเร็จ

คำว่า เธอทํากายนี้ให้ชุ่มชื้น อิมํเอิบ ขาบข่านด้วยปีติสุขอันเกิด แต่วิเวก หมายความว่า ในปฐมฌาน กายและจิตจะมีปีติสุขอันเกิดเป็น ธรรมสำคัญที่จะใช้

ฌานที่ ๒ คือ ทุติยฌาน

คำว่า เปรียบเหมือนพนักงานทรงสนาน หรือลูกมือของพนักงาน ทรงสนาน ผู้ฉลาดใส่ก้อนจุนสียลงในภาชนะสำริด หมายถึง การได้ปีติสุข เหมือนกับการใส่ก้อนจุนสีย* ลงในน้ำ เพราะปีติเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกับ ธาตุน้ำ

คำว่า ภาชนะสำริด ก็คือการเตรียมร่างกายไว้รองรับธาตุน้ำ

คำว่า แล้วพรมด้วยน้ำหมัก หมายถึง การได้อารมณ์ปีติ และอโลกสัญญาสะสมหมักไว้ในปฐมฌาน จากการทําสี ๕

* ก้อนจุนสีย คือ สารคอปเปอร์ซัลเฟต เมื่อละลายในน้ำจะมีสีคล้ายสีฟ้าของสีทองฟ้า ผู้ที่ได้โลกสัญญาจะ เข้าใจในความหมายนี้ดี

คำว่า ก้อนจณสีตัวนั้นมียางซึมไปจับติดกันทั้งข้างในข้างนอก หมายถึง ปิตีและอโลกสัญญาที่ได้ไว้ เมื่อถูกกำหนดขึ้นก็จะกระจายซึมไปทั้งข้างในและข้างนอก เป็นความรู้สึกซึมซาบซ่านทั้งร่างกาย ภายในข้างนอกจะออกมาทางผิวหนัง

คำว่า ย่อมไม่กระจายออก หมายถึง ไม่ใช่เป็นธรรมกาย กายนอกแบบกสิณ เป็นธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจและร่างกายของผู้ปฏิบัติ

จะขอนำเอาการละนิรวณในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่ม ๑๓ หน้า๑๒ จากพระสูตร กัณทรกสูตร วาสาวักขยญาณ

เธอ (ภิกษุ) ขากลับจากบิณฑบาตแล้ว นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอละความเพ่งเล็งในโลก มีใจปราศจากเพ่งเล็งอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความเพ่งเล็ง ละความประทุษร้าย คือ ความพยาบาท ไม่คิดพยาบาท มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวง ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์ จากความประทุษร้าย คือ พยาบาทได้ ละ ถีนมิทธะ แล้วเป็นผู้ปราศจากถีนมิทธะ มีความกำหนดหมายอยู่ที่แสงสว่าง (อโลกสัญญา) มีสติ มีสัมปชัญญะย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทธะ ละอุทธัจจกุกกัจะ ไม่ต้องเป็นผู้ฟุ้งซ่านมีจิตสงบภายในอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกัจะ ละวิจิกิจฉาแล้วเป็นผู้ข้ามวิจิกิจฉา ไม่มีความเคลือบแคลงในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉาได้

การที่ได้ยกพระสูตร การละนิรณมาให้ผู้ปฏิบัติได้อ่านศึกษาดู แม้แต่การละนิรณธรรม “พระพุทเจ้ายังให้ละความเพ่งเล็ง ให้มีใจ ปราศจากความเพ่งเล็ง ให้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความเพ่งเล็ง”

เพราะฉะนั้นการทำ “ฌาน” จึงไม่ใช่การเพ่งแบบกสิณ พร้อมทั้ง ยังทรงบอกให้ “กำหนดหมายอยู่ที่แสงสว่าง อันหมายถึง อโลกลัญญา” ซึ่งไม่มีในหมวดของกสิณ ๑๐

อโลกลัญญา ก็คือ อโลโกอุทปาติ ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ผู้ปฏิบัติอานาปานสติที่ปฏิบัติมาถูกต้อง ตามพระสูตรของอานาปานสติ ตั้งแต่เริ่มต้นจนทำอัปนาสมาธิ หน่วงอารมณ์อัปนาสมาธิ มาบรรจบที่ เครื่องบังคับช่อง ที่เรียกว่าดำรงสถิตอยู่ตรงหน้า ก็คือหน้าผากจะได้ ขบวนการของ “กัมมันตภาพรังสี” ที่จะใช้ทำให้เกิดองค์ฌานและบังคับ คลื่นสมองในการปฏิบัติธรรมที่สูงขึ้น

เพราะฉะนั้นตำราต่างๆ ที่เกี่ยวกับการทำ “ฌาน” ของฝ่าย อภิธรรมก็ดี หรือจากตำราอานาปานสติเล่มใดๆ ก็ดี ควรจะต้อง ตรวจสอบจากพระไตรปิฎกด้วย ก่อนจะนำมาปฏิบัติ และซักขอยืนยัน ด้วยการนำเอา พระสูตรจากสภารวสูตรทำทุกขกิริยาพระไตรปิฎกเล่ม ๑๓ หน้า ๕๗๔ ถึง ๕๗๕ เมื่อตอนพระพุทธเจ้าทำ “ทุกขกิริยา” โดย กล่าวว่

“ดูกรภราทวชะ เรานั้นมีความเห็นว่า ถ้ากระไร เราพึงเพ่งฌานอันไม่มีลมปราณเป็นอารมณ์เกิด แต่กายที่ปรารภความเพียรของเราอันเป็นความเพียรที่ทนได้ยากนั้นแล เสียดแทง จึงกระสับกระส่ายไม่สงบ”

จากการที่ได้เล่าถึง การทำทุกขกิริยาในสูตรโพธิราชกุมารสูตร พระไตรปิฎกเล่ม ๑๓ หน้า ๓๘๖ ถึง ๓๘๗ ก็ได้ทรงกล่าวเช่นเดียวกันกับการทวชะ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงใช้ฌานกสิณที่ทรงได้ศึกษากับ “อาฬารดาบสกาลามโคตร” ได้ศึกษาปฏิบัติได้ถึง “อาภิญญายตนะสมาบัติ ๗” จากนั้นก็ทรงศึกษากับ “อุทกดาบสรามบุตร” ได้ศึกษาปฏิบัติได้ถึง “เนวลัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ๘”

พระพุทธเจ้าทรงคิดว่า ธรรมนี้ไม่เป็นไปเพื่อ นิพพาน (ความเบื่อหน่าย) วิราคะ (ความคลายกำหนัด) นิโรธะ (ความดับ) อุปสมายะ (ความสงบ) อภิญญา (ความรู้ยิ่ง) สัมโพธายะ (ความตรัสรู้) และนิพพาน (ความดับทุกข์) ทรงไม่พอใจเบื่อหน่ายธรรมนั้น จึงลาจากพระอาจารย์ทั้งสองไป

จากพระสูตรในคัมภีร์วันตรัสรู้ พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ใช้ฌานสมาบัติจากพระฤาษีทั้งสอง มาใช้ทำฌาน ซึ่งเป็นเรื่องแปลกประหลาดมาก เพราะถ้าใช้ฌานกสิณที่ได้ทรงศึกษา มาจาก อาฬารดาบสและอุทกดาบส ก็ไม่ต้องใช้ปฐมฌานที่ทรงได้จากพระบารมีเดิม เอา

อาภิญญญาณตนะ เปลี่ยนบาปให้เกิดวิปัสสนาญาณและ **กำหนด**
มหากริยาจิต* ทำให้เกิดดวงตาเห็นธรรม

“เมื่องานอัมมกของท้าวศากยะผู้เป็นพระบิดา ทรงนั่งอยู่ที่นี่
ร่วมไม้เท้าอันเยือกเย็น” โดยทรงบอกเป็นปริศนาไว้ในสูตรนี้ว่า

“สังต์จากกาม สังต์จากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มี
วิจารณ์ มีปีติ และสุข เกิดแต่วิเวกอยู่ ทางนี้แลหนอพึงเป็นทางที่ตรัสรู้จาก
โพธิราชกุมาร (หน้า ๓๘๙)”

คำว่า สังต์จากกาม สังต์จากอกุศลธรรม หมายถึง การผ่าน
นิรณ ๕ ด้วยการทำอานาปานสติ มิใช่ผ่านด้วยการเพ่งกสิณ (ดูจาก
พระสูตรการละนิรณ)

คำว่า ได้มีความรู้สึกอันแล่นไปตามสติ หมายถึง การได้ลมปราณ
และการใช้ลมปราณในการห่วงเอาอัปนาสมาธิ ยกจิตขึ้นสู่ปฐมฌาน
ผู้ปฏิบัติทางฌานกสิณได้แต่ธรรมภายนอก “ปฏิบัติภาวนิต” จะไม่มี
ความรู้สึกที่แล่นตามสตินี้อย่างเด็ดขาด ส่วนฌานที่มาจากอานาปานสติ
เป็นธรรมภายใน มีร่างกายให้เกิดความรู้สึกแล่นไปตามสติ คือ กาย
วิญญาณ (ประสาทกาย) อันทำให้เกิด “มรรคและเกิดผล” ในกายนี้

* กำหนดมหากริยาจิต คือ กำหนดมหากุศลโสมนัส

ไม่ใช่ไปเกิดมรรค เกิดผลขึ้นนอกกาย ผู้ปฏิบัติต้องนั่งกำหนด นึก
อารมณ์อัปนาสมาธิที่จุดศูนย์รวม ฐานลมที่หน้าผากซึ่งต่อไปจะเรียกว่า
เครื่องบังคับช่อง (รีโมทคอนโทรล)

ความหมดจดแห่งปฏิบัติแห่งปฐมฌาน

มีลักษณะแห่งเบื้องต้น ๓ ท่ามกลาง ๓ และที่สุด ๔ รวม
ลักษณะ ๑๐ ประการ

จากการปฏิบัติที่ผ่านมา ผู้ปฏิบัติจะได้รับความหมดจดแห่งปฏิบัติ
อันเป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน ๓ ประการคือ

๑. จิตหมดจดจากอันตราย หมายถึง การทำลายนิรณ ๕ อัน
เป็นโทษให้จิตเศร้าหมอง

๒. จิตได้ดำเนินไปสู่สมณิมิต อันเป็นท่ามกลาง เพราะเป็นจิต
อันหมดจด หมายถึงจิตจะดำเนินไปสู่ความสงบอย่างรวดเร็ว เพราะเกิด
ปัญญาจากท่ามกลาง คือ การปฏิบัติมาจากการทำลายกายสังขารให้
ระงับ

๓. จิตแล่นไปในสมณิมิต เพราะเป็นจิตที่ดำเนินไปแล้ว คือ
กระแสมณิมิต อันทำให้จิตสงบอย่างรวดเร็ว ได้เกิดจาก สิ่งที่ได้ผ่าน
มาแล้วในอัปนาสมาธิ และการหน่วงอัปนาสมาธิ (สมณิมิตเป็นฌาน
ในโวทาน ๔ ของพระอริยเจ้าคือความเป็นธรรมอย่างเดียว จะเกิดขึ้นใน
ปรากฏแห่งการบริจาทาน ๑ ความเป็นธรรมอย่างเดียว ในความ

ปรากฏแห่งสมณินิเทศ ๑ ความเป็นธรรมอย่างเดียวกันในความปรากฏแห่งลักษณะของความเสื่อม ๑ ความเป็นธรรมอย่างเดียวกันในความปรากฏแห่งนิเวศ) ได้ความพอกพูนอุเบกขาเป็นท่ามกลางแห่งปฐมฉาน หมายถึง การได้อุเบกขาเพิ่มขึ้นจากการวางคาบลมของการทำกายสังขารให้ระงับการห่วงอปปนาสมาธิ มีลักษณะแห่งท่ามกลาง ๓ ประการ คือ

๑. จิตหมดจดวางเฉยอยู่ หมายถึงจิตที่ปราศจากนิเวศและวางอุเบกขาควบคุมอยู่กับคาบลม

๒. จิตดำเนินไปสู่สมณะวางเฉยอยู่ หมายถึงจิตจะมุ่งเข้าสู่ความสงบอย่างรวดเร็ว จากการได้สมณินิเทศ และการวางเฉยอุเบกขา

๓. จิตมีความปรากฏในความเป็นธรรมอย่างเดียวยางเฉยอยู่ หมายถึง จิตใจ อปปนาสมาธิที่วางอุเบกขาอยู่ได้ความร่าเริงเป็นที่สุดแห่งปฐมฉาน มีลักษณะที่สุด ๔ ประการ

๓.๑ ความร่าเริงด้วยอรรถว่า ธรรมทั้งหลายที่เกิดในปฐมฉานนั้น ไม่ล่วงเกินกัน หมายถึง การกำหนดธรรมแต่ละขั้นไปไม่ก้าวก่ายกัน ล่วงเกินกัน

๓.๒ ความร่าเริงด้วยอรรถว่า อินทรีย์ทั้งหลายมีกิจเป็นอันเดียวกัน หมายถึง สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มีกิจคือการกระทำในการงานร่วมกันเป็นกิจการงานอันเดียวกัน

๓.๓ ความร่าเริงด้วยอรรถว่า นำไปซึ่งความเพียรสมควรแก่ความที่ธรรมทั้งหลายไม่ล่วงเกินกัน และอินทรีย์ทั้งหลายมีกิจอันเดียวกัน

หมายถึงธรรมที่เกิดขึ้นจากความเพียร คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา
ไม่ล่วงเกินกันและศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ก็มีกิจอันเดียวกัน

๓.๔ ความร่าเริงด้วยอรรถว่าเป็นที่เสพ หมายถึงความยินดี
ติดในรส ติดในอารมณ์ของปฐมฌาน

ผู้ที่ปฏิบัติให้จิตเข้าสู่ปฐมฌาน จะต้องประกอบด้วยจิตมีความ
งาม ๓ ประการ คือ งามเบื้องต้น งามท่ามกลาง งามเป็นที่สุด ถึงพร้อม
ด้วยลักษณะ ๑๐ ประการอย่างนี้ ย่อมเป็นจิตถึงพร้อมด้วยวิตก วิจาร
ปีติ สุข การอธิฐานจิต ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และถึงพร้อมด้วย
ปัญญาใน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ก็ต้องถึงพร้อมด้วย
ลักษณะ ๑๐ ประการเช่นเดียวกัน ให้ดูรายละเอียดในการ อนาปานกถา
พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๑

เคล็ดอุบายในการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ในการทำรูปฌานที่ ๑

วิธีกำหนด ผู้ปฏิบัตินั่งคู้บัลลังก์ หลับตา จับปาก ดำรงสติตรง
หน้าที่เครื่องบังคับช่อง กำหนดแสงสว่าง (อโลกสัญญา) ใช้สติระลึกรู้ถึง
อารมณ์อัปนาสมาธิที่หวนขึ้นมา ที่โพรงอากาศที่หน้าผาก พร้อมทั้ง
กำหนดลมหายใจออกสั้นเข้าสั้น ให้เกิดปฏิกิริยาเป็นความรู้สึก
“สัมผัสสัญญา” ให้ความรู้สึกของลมหายใจเข้า ซึ่งเป็นอากาศอยู่ในช่อง
โพรงอากาศหมุนเวียนเบาๆ ซ้ำๆ ไปทางขวามือจะเกิดสมณนิมิตแล่นสู่จิต

ทำให้จิตสงบเข้าสู่องค์แห่งปฐมฌาน (รูปฌาน ๑) ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๕ คือ

๑. วิตก คือ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ในการทำรูปฌานที่ ๑ วิตกได้มาจากการกำหนดระลึกนึกถึงอารมณ์ อภยนาสมาธิที่ได้หวนขึ้นมาตามฐานลมต่างๆ จนได้สมณินิต แล่นขึ้นสู่จิตได้สำเร็จ

๒. วิจาร คือ การประคองอารมณ์ที่วิตกได้ ทำไว้จนเกิดความสงบ ไม่ให้หลุดจากอารมณ์ที่กำหนด (วิตก เปรียบเหมือนมือจับยกของ วิจาร หมายถึงการประคองไม่ให้หลุดหรือตกลงไป)

๓. ปิติ ความปลาบปลื้มยินดี (ขณิกापิตि) เมื่อวิตกได้ทำหน้าที่ระลึกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และวิจารก็ทำหน้าที่ประคองอารมณ์ให้จิตตั้งมั่นอยู่ในปฐมฌาน ย่อมเกิดปิติความปลาบปลื้มในความสำเร็จ ปิติที่ได้นี้ยังไม่ใช่ปิติในทุติยฌาน (รูปฌาน ๒) ซึ่งหมายถึงพรณापิติ

๔. สุข หมายถึง ความสุขใจ คือขณะกำลังกำหนดยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และประคองจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ได้สำเร็จ จะเกิดความปลาบปลื้ม ปิติก็ย่อมรู้สึกเป็นสุขใจ ซึ่งเกิดจากความสงบจากนิรณ

ปิติ และสุข มีสถานะที่ใกล้เคียงกัน กล่าวคือปิติความปลาบปลื้มใจ ส่วนสุขคือการเสวยอารมณ์ที่ได้ประสบแล้ว

ปิติมีในทุติยฌานก็มีสุขแอบแฝงอยู่ แต่สุขมีในทุติยฌานอาจไม่มีก็ได้ ท่านจึงสังเคราะห์ปิติไว้ในสังขารชั้นร ส่วนสุขสังเคราะห์ไว้ในเวทนาชั้นร

๕. เอกัคคตา หมายถึงการที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ซึ่งเป็นผลจากความหมัดจดแห่งปฏิบัติแห่งปฐมฌาน ซึ่งมีลักษณะ ๑๐ ประการ ทำให้จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง

ประเภทแห่งฌาน

ตามนัยแห่งพระไตรปิฎก ได้จำแนกประเภทแห่งฌานไว้ ๔ ประเภทเรียกว่า จตุกนัย (ส่วนอภิธรรมแบ่งไว้ ๕ ประเภท เรียกว่า ปัญจกนัย)

ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

ทุติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ผู้ปฏิบัติเมื่อกำหนดได้ปฐมฌาน (รูปฌานที่ ๑) ถ้าจะกำหนด ทุติยฌาน (รูปฌานที่ ๒) จะต้องทำวสีเพื่ออบรมจิตให้อยู่ในอำนาจ และมีความคล่องแคล่วชำนาญ มีความเชี่ยวชาญในการกำหนดเข้าฌาน ออกฌาน ซึ่งมี ๕ อย่างคือ

๑. อวชันวสี ได้แก่ ความชำนาญในการกำหนดอารมณ์ฌาน ได้โดยเร็ว

๒. สมาปชันวสี ได้แก่ ความชำนาญในการเข้าสู่อารมณ์ฌาน

๓. อธิษฐานวสี ได้แก่ ความชำนาญในการทรงอยู่ในอารมณ์ฌาน
๔. กุณฐานวสี ได้แก่ ความชำนาญในการออกจากอารมณ์ฌาน
๕. ปัจเวกขณวสี ได้แก่ ความชำนาญในการพิจารณาอารมณ์ฌานต่างๆ

การตรวจสอบอารมณ์ปฐมฌาน

มักจะมีคำถามอยู่เสมอว่า “เราจะรู้ได้อย่างไรว่า จิตได้เข้าสู่อารมณ์ฌานแล้ว และจะเอาอะไรเป็นเครื่องทดสอบ?” ก็ขอตอบว่ามีแน่ๆ และจะมีวิธีทดสอบด้วย

เนื่องจากอารมณ์ปฐมฌาน ได้มาจากการหน่วงเอาอารมณ์อัปนาสมาธิขึ้นมาจากฐานลมต่างๆ จนถึงเครื่องบังคับช่อง เป็นการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ได้สำเร็จและอัปนาสมาธิก็มาจากการทำกายสังขารให้สงบระงับ

ผู้ปฏิบัติลองทดสอบอารมณ์ปฐมฌาน ด้วยการกรอกตากลับจากเครื่องบังคับช่องทดสอบมาที่แก้มทั้งสองข้าง ด้วยการยิ้มเล็กน้อย จะมีกระแสรู้สึกตึงๆ ข้างร่องแก้มจากนั้นก็ลองบังคับมาที่ฐานลมฐานที่ ๖ ฐานลมฐานที่ ๕ ฐานลมฐานที่ ๔ ฐานลมฐานที่ ๒ และฐานลมฐานที่ ๑ ถ้าได้อารมณ์ปฐมฌานจริง ก็จะได้เห็นอารมณ์อัปนาสมาธิ ที่ทำให้กายสังขารสงบระงับได้ทุกฐาน ด้วยการวางอุเบกขาของคาบลมกำกับลงไป

เมื่อได้กระแสดความรู้สึกเดิมบังคับจาก “เครื่องบังคับช่อง” ลงไปที่ฐานลมที่ ๑ (เหนือสะดือ ๒ นิ้ว) ก็กำหนดอัปนาหน่วงขึ้นมายังฐานลมที่ ๒ ฐานลมที่ ๔ (เดินเป็นเส้นตรงไม่แวะไปที่ฐานที่ ๓) ฐานลมที่ ๕ และฐานลมที่ ๖ คือ กลับเข้าเครื่องบังคับช่องทางอารมณ์ปฐมฌาน ผู้ปฏิบัติต้องทำกลับไปกลับมาให้เป็นวสีจนชำนาญในการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และเวลาจะออกจากปฐมฌาน อย่าลืมวสีข้อที่ ๔ คือการชำนาญในการออก ก็ใช้วิธีเดียวกับการออกจากการหน่วงอัปนาสมาธิ คือ การบังคับลมกลับลงสู่ฐานลมที่ ๑ ที่ศูนย์สะดือแล้วใช้เคล็ดอุบายในการออกจากอุปจารสมาธิที่ได้อธิบายไว้แล้วปฏิบัติ

หุติยฌาน (รูปฌานที่ ๒)

หุติยฌาน (รูปฌานที่ ๒) องค์ฌานเหลือเพียงปีติ สุข และเอกัคคตาด้วยการละวิตก วิจารณ์ให้ดับไป ปัญหามีอยู่ว่า ผู้ปฏิบัติจะละวิตก วิจารณ์ได้อย่างไร

จากมหาอัสสปุระสูตรว่าด้วยฌาน ๔ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ หน้า ๔๑๓ ข้อ ๔๗๒

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังมีอีกข้อหนึ่ง ภิกษุบรรลุนุหุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกและวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก วิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดแต่สมาธิ ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัวที่ปีติและสุข อันเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง

เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกมีน้ำขังอยู่ไม่มีทางน้ำจะไหลมาได้ ทั้งในด้าน
ตะวันออก ด้านตะวันตก ด้านเหนือ ด้านใต้ ทั้งฝนก็ไม่ตกเพิ่มตาม
ฤดูกาล แต่สายน้ำเย็นพุขึ้นจากห้วงน้ำนั้นแล้ว จะพึงทำให้ห้วงน้ำนั้น
แลชุ่มชื้นเอิบอาบ ซาบซึ้งด้วยน้ำเย็นไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งห้วงน้ำนั้น
ทั้งหมดที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง” ฉะนั้น

พระสูตรนี้ ก็เหมือนการทำโทษแบบฝึกหัดของคณิตศาสตร์
จะต้องตีปริศนาของคำว่า “มีความผ่องใสแห่งจิตภายใน” ๑ และคำว่า
“เป็นธรรมเอกผุดขึ้น” ๑ แล้วบอกผลไว้ว่า “เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกมี
น้ำขังอยู่” ๑ จะทำอย่างไร “ให้สายน้ำเย็นพุขึ้นมาจากห้วงน้ำนั้น” ๑
“จะพึงทำให้ห้วงน้ำนั้นแลชุ่มชื้นเอิบอาบซึมซาบด้วยน้ำเย็น” ๑ “ไม่มี
เอกเทศไหนๆ แห่งห้วงน้ำทั้งหมดที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง” ๑

คำว่า “มีความผ่องใสแห่งจิตภายใน” หมายถึง จากการทำวสีใน
ปฐมฌานที่ได้อธิบายไว้แล้ว จะมีผลทำให้ “อโลกสัญญา” ปรากฏชัดและ
ผ่องใสขึ้น

คำว่า “มีธรรมเอกผุดขึ้น” หมายถึง การกำหนดปิติที่เรียกว่า
“ผณูปิตติ” ซึ่งยกย่องว่าเป็นธรรมอันเอกของพระอริยเจ้า เพราะจะ
เกิดขึ้นด้วยการสัมปยุตกับปัญญา (ญาณสัมปยุต) ตามภาษิตที่ว่าผู้มีฌาน
ย่อมมีปัญญา ผู้มีปัญญาย่อมมีฌาน และผู้ที่มีทั้งฌานและปัญญาย่อมอยู่
ไกลมรรค ผล นิพพาน อย่าได้ไปเชื่อพระที่ยังมีวิชา กล่าวว่า “การทำ

ฉนวนโง่ซิม” ซึ่งเป็นการกล่าวลบหลู่พระพุทธเจ้า แต่การทำสมาธิของผู้ที่พูดลบหลู่ นั้นจนคอตก คอพับ กลับกลับกล่าวว่า ฉลาด ผู้ปฏิบัติอย่าได้หลงผิดเป็นอันขาด

คำว่า “เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึก มีน้ำขังอยู่” หมายถึง ปิติดีมีอยู่ในตัวของผูปฏิบัติ แต่อยู่ลึก (อยู่อย่างลึกลับ)

คำว่า “ให้สายน้ำเย็นพุขึ้นมาจากห้วงน้ำนั้น” หมายถึงต้องใช้ปัญญาระเบิด ปิติดีออกมาจากใจและกาย

คำว่า “จะพึงทำห้วงน้ำนั้นแลชุ่มชื้น เอิบอาบซึมซาบด้วยน้ำเย็น” หมายถึงทำให้ร่างกายชุ่มชื้น เอิบอาบซึมซาบด้วยความเย็น

คำว่า “ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งห้วงน้ำทั้งหมดที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง” หมายถึง ไม่มีร่างกายส่วนไหน (เอกเทศ) จะไม่ถูกต้องความเยือกเย็นของปิติ

มีคำพังเพยจากการทำตะกรุด ของโบราณจารย์ กล่าวเป็นปริศนาของการได้ฌรณาปิติว่า

“จุดเทียนระเบิดน้ำ ทำตะกรุด ขึ้นจากน้ำ จีวรก็ไม่เปียก” เคล็ดลับอุบาย (วิธี) กำหนดให้เกิดฌรณาปิติ

จากอำนาจของวสี ที่ปฏิบัติในปฐมฌาน การเดินอำนาจของปฐมฌานจากเครื่องบังคับช่องลงไปยังฐานลมต่างๆ และห่วงขึ้นมาบรรจบกันที่เครื่องบังคับช่อง ทำให้ “อโลกสัญญา” เพิ่มทวี ผ่องใสขึ้น การผ่องใสของ อโลกสัญญาก็คือความผ่องใสแห่งจิตภายในนั่นเอง

ในร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติมีห้วงน้ำลึก มีน้ำขังอยู่แต่ไม่มีทางน้ำจะไหลมาได้ทุกด้าน การจะให้ธรรมเอกผุดขึ้นมาก็ต้องใช้ปัญญาเข้าไปประกอบด้วยอำนาจจิต วิธีปฏิบัติก็คือ

“กำหนดตั้งปิติ (ขณิกาปิติ) ความอิมกายไว้ที่ฐานลมที่ ๕ ตรงระหว่างต่อน้ำลายซึ่งเป็นที่ตั้งของธาตุน้ำที่อยู่ในร่างกาย”

“นั่งหลับตา จับปาก เอาลิ้นแตะไว้ที่เหงือกโคนฟัน ตั้งอโลกสัญญา จากเครื่องบังคับช่องเตรียมไว้ แล้วกำหนดลมหายใจเข้าพร้อมทั้งอิม นำความรู้สึกกับอโลกสัญญาวิ่งตามลมมาที่ฐานลมที่ ๕ ระหว่างต่อน้ำลายทั้งสองข้าง กำหนดนึกแรงความถี่ของกระแสสังขารธรรมที่ทวีแรงขึ้นจน “ธรรมเอกผุดขึ้นมา” เหมือนสายน้ำพุผุดขึ้นมาจากห้วงน้ำ คือผุดขึ้นมาจากจิตใจและร่างกาย ก็จะเกิดความชุ่มชื้น เอิบอาบ ซาบซึมด้วยน้ำเย็น ไม่มีร่างกายส่วนไหน (เอกเทศ) ที่จะไม่ถูกต้อง”



ปีติที่กำหนดให้เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า “**ผรณาปีติ**” เป็นปีติขององค์ฌานที่ ๒ เกิดจากการกำหนดลมหายใจเข้าเป็นช่วงๆ ของความถี่ของกระแสปีติ ก็จะได้ความอิมใจ อิมกายเกิดขึ้น

อุปมาเหมือนคนเดินทางไกลในที่กันดารน้ำ เมื่อเห็นบ่อน้ำก็ดีใจ และยังได้กินน้ำเพื่อดับความทิวน้ำ เมื่อกินน้ำแล้วก็หายทิว ความหายทิวก็คือความอิมกาย

ผรณาปีติ (รูปฌานที่ ๒)

ผรณาปีติ (รูปฌานที่ ๒) เกิดขึ้นจากการกำหนดลมหายใจเข้าเท่านั้น เป็นการสัมปยุตธาตุ ด้วยอำนาจจิตและปัญญา จนตั้งธาตุน้ำได้สำเร็จ ผู้ที่ปฏิบัตินั่งทำฌานโดยไม่ใช้ลมหายใจประกอบด้วยลมปราณจะไม่เกิดผรณาปีตินี้เป็นอันตราย และการเกิดผรณาปีตินี้ก็กำหนดได้ทั้งหลับตาลืมตาทำได้ทั้งอิริยาบถนั่งและอิริยาบถนอนและจะเป็น “ธรรมเอก” คือ ธรรมที่สำคัญที่จะไปใช้สัมปยุตในธรรมชั้นสูง อันเป็นองค์ประกอบให้เกิด “**ความปราโมทย์ยิ่ง**” ในอานาปานสติ

ตติยฌาน (รูปฌานที่ ๓)

ตติยฌาน (รูปฌานที่ ๓) องค์ฌานจะเหลือสุขและเอกัคคตา ทำอย่างไรจึงจะสุขได้ จากพระสูตรมหาอัสดสปุรสูตรว่าด้วยฌาน ๔ หน้า ๔๑๓ ข้อ ๒๗๓ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๒

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังอีกข้อหนึ่ง ภิกษุมือเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ที่ได้ฌานนี้เป็นผู้มีมือเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอาบซาบซ่านด้วยสุขอันปราศจากปิติ ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่สุขปราศจากปิติจะไม่ถูกต้องเปรียบเหมือนในกอบอุบล กอปทุมหรือกอปทุมทริกแต่ละชนิดในกอบอุบล กอปทุมหรือกอปทุมทริก ดอกบัวบางชนิดเกิดในน้ำเจริญในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ในน้ำ น้ำเลี้ยงไว้ อันน้ำเย็นหล่อเลี้ยงเอิบอาบซึมซาบไปแต่ยอดและเหง้า ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกอบอุบล กอปทุมหรือกอปทุมทริกที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้องฉะนั้น”

จากพระสูตรนี้มีสิ่งที่เพิ่มขึ้นมาซึ่งในปฐมฌานและทุติยฌานไม่มีก็คือ

คำว่า มือเบกขา หมายถึงมี การกำหนดอุเบกขาของคาบลมเกี่ยวข้องอยู่ด้วย

คำว่า มีสติ สัมปชัญญะ หมายถึง มีการระลึกกับความรู้สึกตัวอยู่กับอารมณ์ที่เสวยสุขด้วยนามกาย คือกายิกสุข ๑ และเจตสิกสุข ๑

คำว่า เพราะปีติสิ้นไป คือคลื่นกระแสนปีติจางหายไป ด้วยการพิจารณาปิติ ด้วยลักษณะอุปนิชฌานแห่งความวางเฉยไม่ให้ดับไป

คำว่า บรรลุตติยฌาน ฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญ หมายความว่าต่อไปจะนำไปสัมปยุตกับฌณาปีติ ทำให้เกิด “ความปราโมทย์ยิ่ง”

คำว่า สุขอันปราศจากปีติ หมายถึง การเสวยของสุขที่ปีติจางสิ้นไป

คำว่า เหมือนดอกบัวที่เกิดในน้ำยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ในน้ำมีน้ำเลี้ยงไว้ เือบอบ ชุ่มซาบไปแต่ยอดและเหง้า หมายถึงการเสวยของสุข เวทนาเหมือนยอดของดอกบัวและรากเหง้าจะเือบอบชุ่มซาบไปทั่วทั้งร่างกายและใจ

สุขเวทนา ความสุขทางจิต และความสุขทางกายจะสัมผัสถูกต้องทั่วจิตใจ และร่างกาย

เคล็ดอุบาย (วิธี) ปฏิบัติให้เกิดสุขและเอกัคคตา

ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดให้เกิด “ฌณาปีติ” จากเคล็ดวิธีปฏิบัติ กำหนดตั้ง “ขณิกาปีติ” ไว้ที่ฐานลมที่ ๕ ซึ่งเป็นที่ตั้งของธาตุน้ำในร่างกายดูวิธีกำหนดจาก “เคล็ดวิธีทำให้เกิดฌณาปีติ”

“เมื่อกำหนดฌณาปีติ ฌณาปีติให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่อย่างเต็มเปี่ยมแล้ว” ก็หยุดกำหนดหายใจเข้าออก ใช้สติจากเครื่องเห็นคอยดูกระแสจิตของปีติที่จางสิ้นไปด้วยการวางเฉย (อุเบกขา) ทำให้จิตมีอารมณ์เดียว จิต

ไม่พึงชาน เพราะถูกควบคุมด้วยกองลมปราณเกี่ยวกับการวางคาบลมให้สงบนิ่ง สุขก็จะปรากฏ เมื่อสุขปรากฏแล้ว จิตก็จะเสวยอารมณ์สุข เวทนาด้วยการใช้สติระลึกรู้เกี่ยวกับอารมณ์ ส่วนสัมปชัญญะก็จะทำความรู้สึกเป็น “เวทนา” อยู่กับการวางคาบลมให้สงบระงับด้วยกองลมปราณ ช่วยกันรักษาอารมณ์สุขเวทนามีให้ดับไป

สุขเหล่านั้นย่อมปรากฏ เมื่อรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว และไม่พึงชานคือกายิกสุขและเจตสิกสุข

การเสวยทาง “กายิกสุข” เป็นความสำราญทางกาย เป็นความสำราญที่เกิดจากการสัมผัสนี้เป็น “กายิกสุข” คือทำให้กายน้ำชุ่มชื้น เอิบอาบซาบชานเย็นสบายทั่วกาย

ส่วนการเสวยทาง “เจตสิกสุข” เป็นความสำราญทางใจที่เกิดจากเจโตสัมผัสนี้เป็นสุขเวทนา ซึ่งเป็นความสำราญ เกิดจากเจโตสัมผัส (กระแสสัมปชัญญะที่ไปสัมผัสจิต) นี้เป็นเจตสิกสุข

“เหมือนกอดดอกบัวที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ในน้ำ น้ำเลี้ยงไว้ฉันน้ำเย็นหล่อเลี้ยง เอิบอาบ ชุ่มซาบไปแต่ยอดและรากเหง้า ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกอดดอกบัวที่น้ำเย็น หมายถึงความสุขที่เกิดขึ้นจากเจโตสัมผัสจะไม่ถูกต้อง”



อุปมาเหมือนกับบุรุษที่เดินทางไกล เมื่อได้ดื่มน้ำอ้อมกายแล้ว ก็อาบน้ำชำระร่างกายให้เย็นสบายกาย และก็หาที่ร่ม นอนเสวยความเย็นสบาย คือการได้ความสำราญทางใจ เรียกว่า ได้เสวยสุขเวทนา

จตุตถฌาน (รูปฌานที่ ๔)

จตุตถฌาน (รูปฌานที่ ๔) องค์ฌานจะเหลืออุเบกขา เวทนาและเอกัคคตาทำอะไรจึงจะวางอุเบกขาเวทนาได้

จากพระสูตรมหาอัสนิปุสสุตรว่าด้วยฌาน ๔ หน้า ๔๑๔ ข้อ ๔๗๔ พระไตรปิฎกเล่ม ๑๒ พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ยังอีกข้อหนึ่ง ภิกษุบรรลวจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ และดับโสมนัส โทมนัส ในก่อนได้มีอุเบกขา เหตุให้สติบริสุทธิ์ เอนั้นแผ่ไปทั่วกายนี้แลด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่จิตอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนบุรุษนั่งคลุมตัวตลอดศีรษะด้วยผ้าขาว ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกายทุกๆ ส่วนของเขาที่ผ้าขาวจะไม่ถูกต้องฉะนั้นๆ”

ในพระสูตรนี้มีคำที่ต้องทำความเข้าใจและเพิ่มเติมคือ

คำว่า ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข หมายถึงการดับสิ่งที่ปรุงแต่งสุขเวทนาในรูปฌานที่ ๓ เพราะว่าดับสุขได้ มันก็ไม่มีทุกข์นั่นเอง

คำว่า เพราะละสุข ละทุกข์ และดับโสมนัส โทมนัสในก่อนได้ หมายถึงให้ละความสุขที่เกิดจากปิติและสุขเวทนาที่ปรุงแต่ง ความสุขทางกาย และความทุกข์ทางกาย และให้ดับความสุขทางใจ และความทุกข์ทางใจ ที่เกิดจากจิตตสังขาร คือสัญญา และเวทนาที่ปรุงแต่ง เจตสิกธรรมเหล่านี้เนื่องด้วยจิต

คำว่า มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์ คือต้องกำหนดวางอุเบกขาเวทนาระงับดับให้เจตสิกสัญญาที่ทำหน้าที่สำคัญมั่นหมาย และเวทนาที่มีความรู้สึกเป็นตัวเราให้สงบระงับลง

เคล็ดอุบาย (วิธี) ปฏิบัติให้เกิดอุเบกขาเวทนาและเอกัคคตา

ผู้ที่ปฏิบัติจะต้องกำหนดฌณูปัตถิให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่อย่างเต็มเปี่ยม และก็คอยกำหนดอารมณ์สุขเวทนา เมื่อกระแสปิติที่จางสิ้นไปด้วยการสลายอารมณ์ ของสุขเวทนาที่กำหนดอุเบกขาวางเฉย ทำให้จิตมีอารมณ์เดียว เป็นจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ก็จะได้สุขเวทนาเป็นอารมณ์ (สุขในรูปฌาน ๓) ผู้ปฏิบัติก็วางอุเบกขาเวทนาให้ลึกลงไปให้จิตสังขารระงับการปรุงแต่ง คือสัญญา และเวทนาที่ปรุงแต่งโสมนัส (ความสุขสำราญทางใจ) และความโทมนัส (ความทุกข์ทางใจ) ด้วยการหยุดความนึกคิดที่เกิดร่วมกับสัญญาและเวทนา ด้วยความรู้สึกที่วางเฉยกับกองลมปราณในเครื่องบังคับช่อง คือไม่นึกคิดอะไรทั้งนั้น กำหนดแต่ความรู้สึกที่วางเฉยอยู่อย่างเดียว คืออุเบกขาเวทนา เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นแล้ว ฌานเป็น

เหตุให้สติบริสุทธิ์เพราะได้หยุดสัญญาเจตนาคือ ความนึกคิดที่จิตใจเป็นตัวจิตให้เกิดความสำคัญมั่นหมาย ยึดมั่นในอารมณ์ต่างๆ ทั้งกุศล และอกุศล จิตก็บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว (ความรู้สึกอันเบาบางจากการวางอุเบกขา เวทนา ในเครื่องบังคับช่อง) ไปทั่วกายนี้ แลด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว

อุปมาเปรียบเทียบความเบาบางของเวทนานี้ว่าไม่มีทุกข์ไม่มีสุข และเพราะดับสัญญาเจตนาได้ ก็ละสุขและทุกข์ ดับความสำคัญมั่นหมายของ โสมนัสและโทมนัสได้ จึงเปรียบอุเบกขาเวทนานี้เหมือนบุรุษนั่งคลุมตัวตลอดศีรษะ ด้วยผ้าขาวไม่มีเอกเทศไหนๆ แห้งกายทุกส่วนที่ผ้าขาวจะไม่ถูกต้อง

ผู้ปฏิบัติที่บรรลุถึงอุเบกขาเวทนา ในจตุตถฌาน กายจะสงบนิ่งไม่เคลื่อนไหว มือที่วางซ้อนกันจะติดแน่น ลมอัสสาสะ ปัสสาสะที่หายใจทางปอดก็จะสงบระงับ ท่านจึงอุปมาว่าผู้เข้าถึงจตุตถฌานจะไม่มีลมหายใจเข้าออกเหมือนกับเด็กอยู่ในครรภ์มารดา ซึ่งไม่ได้ใช้ลมหายใจเข้าออก

สติจะระลึกอยู่กับเวทนา ซึ่งเกิดจากลมปราณในโพรงอากาศ (เครื่องบังคับช่อง) ซึ่งมีเวทนาปรากฏอยู่อย่างเบาบาง ด้วยอำนาจของอุเบกขาเวทนา จึงทำให้จิตบริสุทธิ์ผ่องแผ้วเป็นเอกัคคตารมณ์ ด้วยอำนาจของสติบริสุทธิ์ และก่อนจะออกจากฌานทุกๆ ฌานที่ผ่านมา ตั้งแต่รูปฌานที่ ๑ ถึงรูปฌานที่ ๔ ผู้ปฏิบัติอย่าได้รับออกจากฌาน

โดยเร็ว ควรทำตามที่ได้เคยอธิบายไว้ในเรื่องความชำนาญในการออกจากฌาน จะได้ไม่มีอันตราย คือการเวียนศีรษะ เนื่องจากศูนย์บังคับธาตุน้ำในสมองปรับแรงหมุนไม่สม่ำเสมอ (ไฮโปทาลามัส) และถ้าได้ปฏิบัติตามที่ได้อธิบายไว้จะเกิดผลดีอย่างมากในการเดินหมุนเวียนของโลหิตทั่วร่างกาย ทำให้ปิตีต่างๆเกิดง่าย

จะขอนำเรื่อง อนุปทสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ที่พระพุทธเจ้าเมื่อครั้งประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน นครสาวัตถี

ในอนุปทสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์เดียวกันนี้ พระพุทธองค์เมื่อครั้งประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน นครสาวัตถี ได้ทรงเล่าให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่าพระสารีบุตรเป็นบัณฑิต มีปัญญามาก มีปัญญากว้างขวางว่องไวเฉียบแหลม และมีปัญญาทำลายกิเลส เป็นผู้เห็นแจ้งธรรมตามลำดับ ตั้งแต่ต่ำสุดถึงสูงสุดได้ภายในครึ่งเดือน ธรรมที่พระสารีบุตรเห็นแจ้งธรรมตามลำดับมีดังนี้

๑.) พระสารีบุตรอบรมจิตจนจิตสงบว่างพ้นจากกาม ว่างพ้นจากอกุศลธรรมเข้าปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุขอันเกิดแต่วิเวก ธรรมในปฐมฌานก็ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญา ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขา มนสิการ รวม ๑๖ ประการ



ธรรม ๑๖ ประการนี้ พระสารีบุตรกำหนดรู้ได้ตามลำดับ
ต่อเนื่องกันจนครบ ๑๖ ธรรมะ แต่ละอย่างก็รู้แจ้งโดยตลอดสาย คือเริ่ม
ตั้งแต่มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไป รู้ชัดว่าธรรมที่ไม่เคยเกิดขึ้นแก่ท่านก็ได้
เกิดแก่ท่าน ที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป ท่านไม่ยินดียินร้าย ก็เลสจึงอาศัย
ไม่ได้ ท่านจึงพ้นไม่เกาะเกี่ยวอยู่กับธรรมนั้นๆ มีใจอันสงบปราศจาก
กิเลสรบกวน และรู้ชัดว่าธรรม (ภาวะจิตใจ) ที่ท่านต้องสลัดเอา ที่ยิ่งไป
กว่าที่สลัดได้แล้วนั้นยังมีอยู่

๒.) พระสารีบุตรพ้นจากการหลง เพลินอยู่กับปฐมฌานเข้าสู่
ทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) ได้ ท่านมีใจผ่องใส มีใจอยู่กับอารมณ์เดียว ไม่มี
วิตกวิจารณ์ มีปิติและสุขเกิดแต่สมาธิธรรม (ภาวะจิตใจ) ในทุติยฌานได้แก่
ความผ่องใสของใจ ปิติ, สุข, เอกัคคตา, ผัสสะ, เวทนา, สัญญา, เจตนา,
วิญญาณ, ฉันทะ, อธิโมกข์, วิริยะ, สติ, อุเบกขา, มนสิการ ธรรม ๑๕
อย่างนี้ พระสารีบุตรกำหนดรู้ได้ตามลำดับครบถ้วน รู้แจ้งว่ามันเกิดขึ้น
ตั้งอยู่และดับไป ไม่ยินดียินร้าย มีใจสงบและรู้ชัดว่าธรรม คือสิ่งที่ต้อง
สลัดออก ที่ยิ่งไปกว่าที่สลัดได้แล้วยังมีอยู่

๓.) พระสารีบุตรพ้นจากการหลง เพลินอยู่กับทุติยฌาน เข้าสู่
ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) ได้ มีใจที่ว่างเฉย เพราะหน่ายปิติ และมี
สติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลาเสวยสุขธรรมในตติยฌานมีดังนี้คือ อุเบกขา,
สุข, สติ, สัมปชัญญะ, เอกัคคตา, ผัสสะ, เวทนา, สัญญา, เจตนา,
วิญญาณ, ฉันทะ, อธิโมกข์, วิริยะ, สติ, อุเบกขา, มนสิการ ธรรม ๑๖

อย่างนี้ พระสารีบุตรกำหนดรู้ได้ตามลำดับครบถ้วน รู้แจ้งว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ไม่นินดี ไม่นินร้าย มีใจสงบและรู้ชัดว่า ธรรม คือ สิ่งที่ต้องสลัดออก ที่ยิ่งไปกว่าที่สลัดได้แล้วยังมีอยู่

๔.) พระสารีบุตรพ้นจากการหลงเพลินอยู่กับฌานที่ ๓ และฝึกจิตเข้าสู่จตุตถฌาน (ฌาน ๔) ได้ ใจไม่มีทุกข์ไม่มีสุขเพราะละสุข ละทุกข์ และดับโสมนัส โทมนัสก่อนๆได้ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาธรรมในฌานที่ ๔ นี้มี อุเบกขา, ทุกขมสุข เวทนา, ความไม่ติดใจ, สติบริสุทธิ์, เอกัคคตา, ผัสสะ, เวทนา, สัญญา, เจตนา, วิญญาณ, ฉันทะ, อธิโมกข์, วิริยะ, สติ, อุเบกขา, มนสิการ ธรรม ๑๖ อย่างนี้ แต่ละอย่างพระสารีบุตรกำหนดรู้ได้ตามลำดับครบถ้วนรู้แจ้งว่า ยังมีอยู่ประกอบกับปิติ ปิตินั้นแปลว่า ความอímใจปราโมทย์ คือ ความบันเทิงใจ ปิติและปราโมทย์ จึงหมายถึง ความเบิกบาน ความบันเทิงใจ ความรื่นเริงแห่งจิต ความปลื้มใจ ปิติเป็นไฉน ปิติจะเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติได้กำหนดธรรม ประกอบกันอยู่ ๑๖ อย่าง

๑. เมื่อกำหนดรู้สีกว่า จิตมีอารมณ์เดียว และไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยความสามารถในการกำหนดลมหายใจ ออกยาว เข้ายาว ปิติ และปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น ปิติในตอนนี้ หมายถึง ดรุณปิติ เป็นปิติอย่างอ่อนก้ คือปราโมทย์ที่เกิดจากเคล็ดวิธีในขั้นที่ ๔ นั้นเอง



๒. เมื่อกำหนดอยู่ว่า ความที่จิตมีอารมณ์เดียว และไม่ ฟุ้งซ่าน ด้วยความสามารถในการกำหนดลมหายใจออกสั้นเข้าสั้น ปิตีย่อมเกิดขึ้นโดยใช้เคล็ดวิธีในแบบฝึกหัดที่ ๒

๓. เมื่อกำหนดรู้ชัดแล้วว่าจิตมีอารมณ์เดียวไม่ ฟุ้งซ่าน ในการกำหนดเป็นผู้รู้แจ้งในกองลมทั้งปวง หายใจออก หายใจเข้า ปิตีย่อมเกิด “โอกันตาปิติ” คือ ความสำเร็จที่ทำให้เกิดปฏิกาณิมิตของกองลม

๔. เมื่อกำหนดเห็นลมชัดอยู่ว่า จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ ฟุ้งซ่านด้วยความสามารถในการกำหนดกองลมทั้งปวง หรือการท่ายาสังขารให้สงบระงับด้วยการหายใจออกยาว เข้ายาว ปิตีย่อมเกิดขึ้น (ขณิกาปิติ)

๕. เมื่อกำหนดพิจารณาอยู่ว่าจิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยความสามารถในการกำหนด เป็นผู้รู้ในกองลมทั้งปวง หรือ การท่ายาสังขารให้สงบระงับด้วยการหายใจออกยาว เข้ายาว ปิตีย่อมเกิดขึ้น (ขณิกาปิติ)

๖. เมื่อกำหนดอธิษฐานจิต ด้วยอำนาจของการกำหนดลมหายใจ ๔ แบบ คือแบบที่ ๑ ถึงแบบที่ ๔ ด้วยการทรงอยู่ในอารมณ์ต่างๆ ได้สำเร็จปิตีย่อมเกิดขึ้นได้

๗. เมื่อกำหนดน้อมใจไปด้วยศรัทธา ด้วย อำนาจของการกำหนดลมหายใจ ๔ แบบ ปิตีย่อมเกิดได้ด้วยการน้อมใจเชื่อในการทำ

๘. เมื่อกำหนดระบอบความเพียรอยู่ ด้วยการกำหนด
ลมหายใจ ๔ แบบ ปิตีย่อมเกิดได้ด้วยอดทน และพากเพียรในการทำ
ความดี

๙. เมื่อกำหนดเข้าไปตั้งสติให้ดำรงอยู่ ด้วยอำนาจการ
กำหนดลมหายใจ ๔ แบบ ปิตีย่อมเกิดได้ ด้วยการดำรงสติได้ตาม
ต้องการ

๑๐. เมื่อกำหนดจิตตั้งมั่นอยู่ ด้วยการกำหนดลมหายใจ ๔
แบบ ปิตีย่อมเกิดได้ด้วยการทำจิตใจให้เกิดสมาธิ

๑๑. เมื่อกำหนดรู้ชัดด้วยปัญญา ด้วยอำนาจการกำหนดลม
หายใจ ๔ แบบ ปิตีย่อมเกิดได้ด้วยปัญญา ที่ตนทำให้เกิดขึ้นตั้งแต่
ขุททกาศปิติ

๑๒. เมื่อกำหนดรู้ยิ่งซึ่งธรรมที่ควรรู้อย่างยิ่ง ด้วยการกำหนดลม
หายใจ ๔ แบบ ปิตีย่อมเกิดได้ ด้วยการรู้ธรรมที่เกิดร่วมกับการหายใจ
แบบต่างๆ

๑๓. เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ด้วยอำนาจการ
กำหนดลมหายใจ ๔ แบบ ปิตีย่อมเกิดได้ เพราะพบสาเหตุสำคัญที่เกิด
ธรรมฝ่ายกุศล

๑๔. เมื่อกำหนดละธรรมที่ควรละ ด้วยอำนาจการกำหนดลม
หายใจ ๔ แบบ ปิตีย่อมเกิดได้ด้วยการละธรรมที่เป็นอกุศล

๑๕. เมื่อกำหนดธรรมที่ควรเจริญ ด้วยอำนาจการกำหนดลมหายใจ ๔ แบบ ปิตีย่อมเกิดได้ด้วยการเจริญธรรม ที่เป็นฝ่ายกุศล คือ วิตก วิจาร ปิติสฺส เอกัคคตา (ปฐมรูปาวจรกุศล)

๑๖. เมื่อกำหนดให้แจ้งในธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ด้วยอำนาจของการกำหนดลมหายใจ ๔ แบบ ปิตีย่อมเกิดขึ้น ด้วยการกำหนดให้แจ้งในการกำหนดผณุปิตติ (ดูวิธีทำให้เกิดผณุปิตติในทุติยฌาน) เมื่อปิตติปรากฏชัดด้วยการกำหนดธรรม ๑๖ อย่าง จนได้ผณุปิตติในทุติยฌาน เวทนาปรากฏขึ้นด้วย และสามารถเป็นผู้รู้แจ้งในปิตติทุกรูปแบบ ที่เกิดจากการหายใจ ๔ แบบ ปิตติที่ตั้งอยู่เป็นสิ่งที่รู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกของบุคคล ในฐานะเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง ชื่อของปิตติจึงถูกจัดให้สงเคราะห์ในคำว่าเวทนา เพื่อจะใช้ประโยชน์สงเคราะห์ในการอธิบายเรื่อง อุปาทานขันธ ๕ เป็นไปตามหลักวิธีการปฏิบัติ เพื่อความเจริญแห่งจิตเป็นไปตามความต้องการ เป็นลำดับลำดับต่อไป ไม่ต้องรีบแต่ทำไปเรื่อยๆ ย่อมสำเร็จเอง ถ้าท่านตั้งใจปฏิบัติด้วยความเข้าใจอย่างแท้จริง ตามลำดับขั้นตอนที่กล่าวมานี้ ดังนั้น ในเรื่องขององค์ฌานก็ขอยุติไว้เท่านี้ก่อน และต่อไปจะได้กล่าวแต่เรื่องวิปัสสนาล้วนๆ อันเป็นธรรมทางสายเอก สายตรง แต่เพียงอย่างเดียว



กัมมัญฐาน

ปทุมมาพັນผิวน้ำ	ต้องแสง
ผ่านโคลนตมแจ่ม	จัดแจ้ง
โลกโกรธหลงไซ้แรง	ตั้งจิตมนุษย์นา
โลกียสุขแฝง	มีพื้บ่วงเอย



กัมมัญฐาน

ความหมายของกัมมัญฐาน

แปลตามพยานะว่า ที่ตั้งแห่งการงาน (ของจิต)

แปลตามอรรถว่า ที่ตั้งการงานทางใจให้ถึงมรรคผล

กัมมัญฐานมี ๒ ประเภท คือ

๑. สมถกัมมัญฐาน กรรมฐานอันเป็นอุบายสงบใจ
๒. วิปัสสนากัมมัญฐาน กรรมฐานอันเป็นอุบายเรื่องปัญญา

เมื่อได้ทราบความหมายของกัมมัญฐาน และประเภทของกัมมัญฐานมาแล้ว ต่อไปก็จะอธิบายถึง “สมถกัมมัญฐาน” ซึ่งเป็นกัมมัญฐานเบื้องต้น

สมถกัมมัญฐาน

มีความหมายว่าถ้ามีวิธีการหรืออุบายใดๆ ก็ตามที่สามารถทำให้อุปกิเลสที่เรียก นิวรณ์ สงบระงับลงได้ วิธีนั้นเรียกว่า สมถกัมมัญฐาน ดังนั้น การเจริญสมถกัมมัญฐาน นั้นมีอารมณ์สำหรับเพ่ง ๔๐ อย่าง เมื่อแบ่งเป็นหมวดๆ ได้ ๗ หมวด ดังนี้คือ

หมวดที่ ๑ กสิณ ๑๐ กัมมัญฐานว่าด้วยสิ่งทั้งปวง

หมวดที่ ๒ อสุภะ ๑๐ กัมมัญฐานว่าด้วยสิ่งที่ไม่งาม

หมวดที่ ๓ อนุสติ ๑๐ กัมมัญฐานว่าด้วยตามระลึก

หมวดที่ ๔ อัปปมัญญา ๔ กัมมัญฐานว่าด้วยจิตแผ่ไปไม่มี
ประมาณ

หมวดที่ ๕ อาหารเรปฏิกูลสัณญชา ๑ กัมมัญฐานว่าด้วยหมายรู้
ปฏิกลของอาหาร

หมวดที่ ๖ จตุธาตวัญฐาน ๑ กัมมัญฐานว่าด้วยกำหนดธาตุทั้ง
๔ พิจารณาเห็นร่างกายของตน

หมวดที่ ๗ อรูป ๔ กัมมัญฐานว่าด้วย อรูปกัมมัญฐาน แต่ในที่นี้
จะอธิบายเฉพาะอารมณ์สำหรับเพ่ง คือกสิณ ๑๐ เท่านั้น

กสิณ ๑๐

กสิณ คือ กัมมัญฐานที่ว่าด้วย วัตถุทั้งปวงที่จงใจสำหรับเพ่งเพื่อ
จงจิตเป็นสมาธิ เช่น ถ้าเราเพ่งปฐวีกสิณ ก็เหมือนว่าเพ่งดินทั้งปวง หรือ
ว่าดินทั้งปวงนั้น ก็เหมือนกับดินที่
ดวงกสิณนี้เอง



อีกความหมายหนึ่งว่า ทัวไป
ทั้งหมด คือ การเพ่งดวงกสิณ จะต้อง

เพ่งให้ทั่วทั้งดวงกสิณ เพ่งตลอดให้ทั่วทั้งดวงกสิณ เพ่งให้ทั่วถึงทุก
กระเปียดนิ้ว

กสิณมี ๑๐ อย่าง แม้จะเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่ง จนแน่วแน่ ก็จะทำให้จิตไม่ตื่นรน ไม่กระสับกระส่าย ทำให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อน
ต่างๆ สงบระงับลง สามารถทำให้เกิดฌานจิตตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป
ตามลำดับ จนถึงปัญจฌานได้

กสิณ ๑๐ ประการคือ

๑. ปฐวีกสิณ คือ เพ่งดิน
๒. อาโปกสิณ คือ เพ่งน้ำ
๓. เตโชกสิณ คือ เพ่งไฟ
๔. วาโยกสิณ คือ เพ่งลม



กสิณทั้ง ๔ นี้เนื่องด้วยมหาภูตรูป ทั้ง ๔ รวมกันจึงเรียกว่า
“ภูตกสิณ”

๕. นิลกสิณ คือ เพ่งสีเขียว
๖. ปิตกสิณ คือ เพ่งสีเหลือง
๗. โลหิตกสิณ คือ เพ่งสีแดง
๘. โอทาทกสิณ คือ เพ่งสีขาว



กสิณ นี้เนื่องมาจากสี จึงเรียกรวมกัน “วรรณกสิณ”

๙. ปริจฉินนาทกสิณ (อากาศกสิณ) คือ เพ่งที่ว่างเปล่า

๑๐. อาโลกสิณ คือ เฟงที่แสงสว่าง



๑. ปฐวีกสิณ

การทำปฐวีกสิณนั้น บุคคลผู้มองเห็นภัยในวัฏสงสาร ประราณาจะบำเพ็ญกรรมฐานแบบปฐวีกสิณนั้น ต้องตัดเสียซึ่งความปลื้โพกกังวล อันน้อย มีปลงผม ตัดเล็บเสร็จแล้ว สำเร็จภักติจรังบความกระวนกระวาย อันเกิดแต่การบริโภคอาหาร แล้วเข้าสู่ที่สงัดนั้นเป็นสุข เมื่อจะถือเอาอุคคหนิมิตในปฐวีสถานนั้น จะต้องพิจารณาดิน ที่ตบแต่งเป็นดวงกสิณเป็นอารมณ์ จะพิจารณาแผ่นปฐวีสถานข้าวเป็นต้น พึงกำหนดให้เป็นดวงกลมเท่าตะแกรงกว้างคืบ ๔ นิ้ว เป็นอันใหญ่ เท่าขอบขันเป็นอย่างน้อย อย่าให้ใหญ่กว่าหรือเล็กกว่าขอบขัน เมื่อตั้งจิตพิจารณาไปๆ หลับตาก็เห็นดินที่ตนกำหนดนั้นปรากฏเหมือนกับเรากลืนตาแล้ว ก็ได้ชื่อว่าอุคคหนิมิตเกิดขึ้นแล้ว ก็อธิษฐานจิตอาจจะทำให้สำเร็จอานิสงส์ พ้นจากชรา มรณะ ด้วยการปฏิบัติเป็นแนแท้ เมื่อเสพปฏิภาคนิมิตนั้นด้วยอุปะจารสมาธิ จิตเสพเนื่องๆ ต่อไปก็จะสำเร็จขั้นปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจฌาน โดยลำดับๆ

แต่การที่บุคคลจะสำเร็จได้โดยง่าย นั้น จะต้องเคยเป็นผู้ได้สร้างวาสนาบารมีมาก่อนในอดีตชาติ เช่นเคยได้บวชในพระพุทธศาสนาหรือเคยบรรพชาเป็นดาบส ได้เจริญฌานสำเร็จด้วยการพิจารณาปฐวีกสิณ

มาก่อน เป็นอุปนิสัยติดตตามมาถึงปัจจุบันชาตินี้ บุคคลที่ว่ำนี้นี้แม้จะพิจารณาปฐวิกสิตนในมณฑลสถานที่น่าอันเขาไถ ก็ได้สำเร็จเป็นปฐวิกสิตนยังฉนวนให้เกิดขึ้นตั้งแต่ปฐมฉนวนขึ้นไป จนถึงปัญจฉนวนได้โดยง่าย

แต่สำหรับบุคคลผู้ไม่มีอุปนิสัยบารมีมาแต่เดิมนั้น ก็จะต้องทำดวงกสิณด้วยดินอันบริสุทธิ์มีสีประดุจดวงอาทิตย์ เมื่ออุทกกระทำทำให้ปราศจากกสิณโทษ ๔ ประการ

๑. ดินที่ไม่มีเจือด้วยสีเขียว
๒. ดินที่ไม่มีเจือด้วยสีเหลือง
๓. ดินที่ไม่มีเจือด้วยสีแดง
๔. ดินที่ไม่มีเจือด้วยสีขาว



พืงน้อมหลักไปจากกสิณโทษ ๔ ประการนี้

เมื่อจะกระทำดวงกสิณ พืงหลักเร้นในที่ที่มีความพลุกพล่าน สัญจรไปมาต้องกระทำในที่สงัด เช่นวิหารอันเป็นที่สงัด เป็นต้น

ดวงกสิณนั้นจะให้เป็น “ตัตถวิภูษกะ” คือตั้งอยู่กับที่หรือจะทำเป็น “สังหาริมะยก” คือสามารถนำเอาไปไหนๆ ก็ตาม ให้เอาไม้ ๔ อันกระทำเป็นแม่สะดิง คือชิงด้วยผ้าหรือหนังหรือลำแพนก็ตาม ดินทำดวงกสิณพืงชำระให้บริสุทธิ์ขยำให้ดี อย่าให้มีกรวดมีทราย เก็บบรากไม้

รากหญ้าออกให้หมด เมื่อทาเข้าติดกับผ้าแล้วให้ขึงไว้ในแม่สะดึงนั้น กระทำให้เป็นวงกลมกว้างคืบกับ ๔ นิ้ว ชัดให้ราบดีแล้ว เมื่อจะนั่งภาวนาในที่ใดจึงยกไปวาง ณ ที่นั้น

ส่วนกลืนที่ตั้งอยู่ในที่เดียว ที่เรียกว่า “ตัดรูกฐกะ” ถ้าจะทำให้ปักไม้ทอยลงบนพื้น ปักรวบรวมเป็นมณฑล มีลักษณะเหมือนดอกบัว แล้วจึงเอาเครื่องลัดตามาถักเข้ากับไม้ที่ทอย เกียวประสานเข้าให้มัน แล้วจึงนำเอาดินที่มีสีดวงอาทิตย์เมื่อแรกขึ้นมา ใส่ขยำลงให้เต็ม แล้วกระทำเป็นวงกลมกว้าง ๑ คืบกับ ๔ นิ้วเหมือนกัน ถ้าดินสีอรุณนั้นมีน้อยไม่พอจะเอาดินอื่นใส่ข้างล่าง แล้วค่อยเอาดินสีอรุณใส่ข้างบนก็ได้

เมื่อจะขัดดวงกลืนให้ใช้เกรียงศิลา ห้ามใช้เกรียงไม้ เพราะถ้าไม้นั้นยังสดหรือเป็นไม้ที่มียางแล้ว จะทำให้ดินสีอรุณนั้นเสียสีสั่นไป จะทำให้ดวงกลืนนั้น มีสีสั่นต่างพร้อยแปลกประหลาดไป แต่ถ้าเป็นเกรียงไม้ใดจะไม่พาให้ดินสีอรุณนั้นเสียสีสั่นไป เกรียงไม้นั้นก็คงจะใช้ได้ ไม่เป็นโทษแก่กลืน

บุคคลผู้ปฏิบัติพึงทำกลืนให้ราบเหมือนหน้ากลอง พร้อมกับปิดกรวดปิดทรายบริเวณนั้นให้สะอาดจากมูลฝอยแล้ว พึงอาบน้ำชำระร่างกายให้ปราศจากเหงื่อโคล เมื่อจะนั่งก็ให้นั่งเหนือดั่งที่มีเท้าสูง ๒ คืบ ๔ นิ้ว นั่งให้ห่างออกมาประมาณ ๒ ศอกคืบ ไม้ให้ใกล้ไม่ให้ไกลจนเกินไป และนั่งไม่สูงไม่ต่ำกว่ากำหนด ถ้าหากนั่งไกลดวงกลืนจะไม่ปรากฏ

ถ้าหากนั่งใกล้นักก็จะเป็นกสสินโทษ คือรอยมือ รอยเกี๋ยงจะปรากฏ ด้วยเหตุนี้จึงมีกำหนดให้นั่งอยู่กลางคือไม่ใกล้ไม่ไกล มีกำหนดห่างดวง กสสิน ๔ คืบ คืบเป็นประมาณ ตั้งกสสินไว้เหนือพื้น แล้วนั่งเหนือตั้งเท้า ๒ คืบ ๔ นิ้ว เป็นอย่างกลางๆไม่สูงไม่ต่ำหากนั่งสูงนักดวงกสสินอยู่ต่ำก็ จะต้องก้มลงเพ่งกสสินจนเจ็บคอ และการนั่งต่ำนั้นดวงกสสินอยู่สูงก็ จะต้องชะเง้อขึ้นเพ่งดูดวงกสสิน จะต้องคุกเข่าลงกับพื้นก็จะเจ็บหัวเข่า เหตุนี้จึงให้ตั้งดวงกสสินไว้เหนือพื้น และให้นั่งเหนือตั้งมีเท้าสูง ๒ คืบ ๔ นิ้วและนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรงไม่เอนเอียง จึงจะนั่งได้นานไม่ลำบาก กาย เส้นเอ็นจะไม่ได้ขัดห่อรัดตึง เมื่อนั่งสมาธิเฉพาะหน้าดวงกสสินแล้ว จึงพิจารณาโทษแห่งกามคุณ เป็นของเศร้าหมองไม่ผ่องใส ทำให้เป็น ทุกข์ เป็นปฏุชน ไม่ใช่ทางของพระอริยะเจ้า จากนั้นพึงน้อมจิตระลึกถึง พระรัตนตรัย เคารพรักใคร่ในทางปฏิบัติพึงตั้งจิตอย่างนี้ยังวิริยะ อุตสาหะให้เกิดขึ้น จึงลืมตาขึ้นแล้วเพ่งดูดวงกสสิน เมื่อเบิกตาขึ้นนั้นอย่า เบิกตาให้กว้างนัก จะทำให้ดวงกสสินแฉ่งไป อุกคหนิมิตจะไม่เกิดขึ้น และ ถ้าหากเบิกตาขึ้นน้อยนัก ดวงกสสินก็จะไม่ปรากฏแฉ่ง อุกคหนิมิตก็จะไม่ เกิดขึ้นเช่นกัน ฉะนั้นจะต้องลืมตาเสมอกันกระทำดังบุคคลส่องแว่นดู หน้าของตนเอง ปรากฏอยู่ในพื้นแห่งแว่น การดูกสสินนั้นจะต้องไม่ดูแยก พิจารณาจะต้องดูสี และดวงกสสินไปพร้อมๆ กัน และพึงตั้งจิตไว้ใน บัญญัติธรรมแล้วกำหนดบริกรรมในใจว่า ปฐวี ปฐวี ดิน ดิน ร้อยครั้งพัน ครั้งบริกรรมเรื่อยไปจนกว่าจะได้สำเร็จอุคคหนิมิต

การเพ่ง แลดูกสิณ พร้อมกับบริกรรมว่า ปฐวี ปฐวี นั้นไม่พึงลืมหาดอยู่เป็นนิตย์ ลืมสักครูแล้วพึงหลับตาลง หลับตาลงแล้วอย่าพึงลืมกระทำอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าจะเกิดสมาธิเห็นดวงกสิณ เมื่อหลับตาลงก็เป็น **อุคคหนิมิต** คือเป็นนิมิตติดตา จัดเป็นอุปปจารสมาธิ และเมื่อผู้เจริญกสิณหลับตาลง เห็นนิมิตติดตาด้วยอำนาจพลังสมาธิ สามารถขยายดวงกสิณที่เห็นติดตาขณะที่หลับตาอยู่นั้นขยายให้ใหญ่ให้เล็กได้ตามที่ต้องการ เรียกว่า เป็น **ปฏิกากนิมิต** ขณะนั้นจิตสงบเป็นสมาธิแน่วแน่เป็นอารมณ์เดียวเป็นอัปนาสมาธิ เข้าสู่ปฐมฌานฌานที่ ๑ ทุติยฌาน ฌานที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ที่ ๕ ตามลำดับที่เรียกว่าเอกัคคตารมณ์ เป็นอัปนาสมาธิ สมาธิแนบแน่นเข้าสู่องค์ฌานโดยลำดับคือ

ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร์ณ สุข ปีติ เอกัคคตา

ทุติยฌาน ฌานที่ ๒ มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

ตติยฌาน ฌานที่ ๓ มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา อุเบกขา

ถ้าจะจัดโดยปัญจฌานจะได้ดังนี้

ปฐมฌานมีองค์ ๕ เหมือนกับฌาน ๔ ปฐมฌานในที่ ๑

ทุติยฌานมีองค์ ๔ หมายถึงเหตุเว้นแต่วิตก

ตติยฌานมีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

จตุตถฌานมีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

ปัญจมณามืองค์ ๒ คือ เอกัคคตา อุเบกขา

ฉะนั้น ความชำนาญในการเข้าฌาน ออกฌาน เรียกว่า วสี
ผู้เจริญปฏิภาณวิริยสมาบัติโดยจตุตถฌานและปัญจมณนี้
ดังนี้

๒. อาโปกสิณ

บุคคลผู้มีศรัทธา มีความปรารถนาที่จะเจริญอาโปกสิณ ถ้าเป็น
ผู้มีवासนาบารมีเคยได้สร้างอาโปกสิณมาแต่ในอดีต จะมีต้องตกแต่งกสิณ
เลย ดูน้ำในสระโบกขรณี ดูน้ำในบ่อ ดูน้ำเค็มที่ขังอยู่ที่ชายสมุทรหรือดู
น้ำในมหาสมุทรก็อาจสำเร็จอุคคหนิมิตได้โดยง่ายเช่นกัน

ถ้าบุคคลผู้ปฏิบัติไม่มีอุปนิสัยบารมีมาก่อนเลย ก็ต้องทำอาโป
กสิณด้วยการนำเอาน้ำบริสุทธิ์ และเว้นจากน้ำที่ประกอบไปด้วยกสิณ
โทษคือ น้ำสีดำ น้ำสีเหลือง น้ำสีแดง และน้ำสีขาว น้ำที่กล่าวมานี้เป็น
กสิณโทษ อย่างนำเอามาทำเป็นดวงอาโปกสิณโดยเด็ดขาด เพราะไม่
ถูกต้อง ใช้ผ้าขาวขึงออกในที่แจ้ง รองเอาน้ำฝนบริสุทธิ์มากระทำ
อาโปกสิณ จึงจะถูกต้อง แต่ถ้าไม่สามารถหาน้ำฝนได้ จะใช้น้ำอย่างอื่น
แทนก็ได้ ที่มีความสะอาดเหมือนน้ำฝน

วิธีทำอาโปกสิณนั้น ผู้ที่ประสงค์ที่จะเจริญอาโปกสิณ ให้นำเอา
น้ำบริสุทธิ์นั้น มาเทใส่ลงบาตรให้พอดีเสมอกับขอบบาตร ถ้าไม่มีบาตร

จะใส่น้ำลงในภาชนะใดก็ได้ที่เห็นว่าควร แต่ต้องใส่น้ำให้พอดีกับขอบของภาชนะนั้นๆ เสมอ อย่าให้บกพร่อง ตั้งไว้ในที่สงัดหรือที่ลับมุ้งที่สุดในวิหาร พึงตั้งเตียง ๔ นิ้ว กระทำพิธีทั้งปวงเหมือนกับพิธีปฐวีกสิณที่กล่าวมาแล้ว ครั้นแล้วพึงนั่งเหนือเตียงห่างกสิณมา ๒ คืบนิ้ว การพิจารณาอาโปกสิณนั้น อย่าพิจารณาแยกสีหรือแยกลักษณะน้ำไหลซึมซาบให้พิจารณาน้ำกับสีเข้าด้วยกัน เป็นอันเดียวกันในการเพ่งด้วยตา แล้วตั้งจิตไว้ในบัญญัติธรรมว่าสิ่งนี้คือ อาโปธาตุ แล้วพึงบริกรรมว่า อาโป อาโป น้ำ น้ำ บริกรรมเรื่อยไปจนเกิดเป็น อุกคหนิมิตคือนิมิตอาโปกสิณนี้ปรากฏชัดโหวๆ กระพือมๆ อยู่ ถ้าน้ำประกอบด้วย กสิณโทษ คือ เจือด้วยบุมเปลือก และพองนั้นปรากฏในอุคคหนิมิต และปฏิกาคนิมิตคือปรากฏดวงกสิณใส สะอาด บริสุทธิ์ตลอดจนขยายปฏิกาคนิมิตนั้นใหญ่หรือย่อให้เล็กลงได้ตามความปรารถนา ปราศจาก กสิณโทษจุดด่างไบนานแก้วมณีประดิษฐานไว้ในอากาศ หรือประดุดังดวงแว่นแก้วอันบริสุทธิ์ เมื่อปฏิกาคนิมิตเกิดขึ้นแล้วผู้เจริญอาโปกสิณก็กระทำปฏิกาคนิมิตนั้นเป็นอารมณ์เจริญต่อไปว่า อาโป อาโป ก็จะถึงจตุตถฌานและปัญจมนฉาน

เหมือนดังได้อธิบายมาแล้วในปฐวีกสิณ อาโปกสิณมีอธิบายเพียงเท่านี้แลฯ

๓. เตโชกสิณ

บุคคลผู้มีศรัทธา ปรารถนาเจริญเตโชกสิณนั้น พิจารณาเอา นิมิตในเปลวไฟเป็นอารมณ์ ถ้าเคยเป็นผู้มีบารมี ได้เคยเจริญเตโชกสิณ

มาก่อนในอดีตชาติ แม้ว่ามีได้ทำดวงกสิณเลยเพียงแต่แลดูเปลวเพลิง เปลวประทีปที่อยู่ในเตา หรือดูเปลวเพลิงในการมบาตร และเพลิงแห่ง ไฟไหม้ป่า ก็ทำให้เกิดอุคคหนิมิต และปฏิกาคณิมิตได้โดยง่าย แต่สำหรับผู้ไม่มีอุปนิสัยในการเจริญเตโช กสิณมาก่อนเลยนั้น พึงกระทำดังนี้ นำเอาแก่นไม้มาผ่าแล้วตากให้แห้ง แล้วทอนออกเป็นท่อนๆ จากนั้นก็นำเอาไม้นั้น ไปกองเป็น



กองๆ จุดไฟให้มีแสงลุกเป็นเพลิง นำเอาเสื่อลำแพนมาเจาะให้เป็นรูปช่องกลมกว้าง คืบ ๔ นิ้ว ต่อกันที่นำเอามาเจาะเป็นช่องนี้จะเป็นหนึ่ง หรือเป็นผ้าก็ได้ นำมาเจาะให้กว้าง คืบ ๔ นิ้ว เช่นกันแล้วนำเอามาตั้งไว้ตรงหน้า และพึงเพ่งเปลวไฟ ตามช่องกลมนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า เตโช เตโช ไฟ ไฟ ดังนี้

เมื่อเวลาพิจารณา อย่าพิจารณาไม้ หญ้า ที่อยู่เบื้องต้นเปลวไฟที่วาบ เป็นเปลวไฟข้างบนนั้นก็อย่าพิจารณาคัน หรือเปลวที่วาบขึ้นไปข้างบนนั้นเป็นอารมณ์ ให้พิจารณาเฉพาะเปลวที่อยู่ตรงที่ปรากฏในช่องเท่านั้นเป็นอารมณ์อย่าพิจารณาว่าเพลิงนั้นเป็น สีเหลือง สีเขียว สีแดง สีหมอง ลักษณะที่ร้อน แต่พิจารณารวมทั้งสีของเพลิงและเปลวเพลิงเข้าด้วยกัน เพ่งดูแล้วตั้งจิตบริกรรมว่า เตโช เตโช ร้อยครั้งพันครั้งจนกว่าจะ

สำเร็จอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิตขึ้นจตุตถฌาน ปัญจฌานเกิดขึ้นโดยลำดับแลฯ จบเตโชกสิณ

๔. วาโยกสิณ

บุคคลที่มีความปรารถนาที่จะเจริญวาโยกสิณนั้น พึงเอาวาโยกสิณนิมิตเป็นอารมณ์ การถือเอาวาโยกสิณเป็นอารมณ์ถือได้ ๒ วิธี การถือเอาด้วยการเห็นและการถือเอาด้วยถูกต้องสัมผัส

๑. การถือเอาวาโยกสิณด้วยการเห็นนั้น มีอธิบายว่าการเห็นลมพัดยอดปลายไม้อ่อน ปลายไม้ไผ่ หรือแม้ลมพัดปลายผมถือเอาเป็นอารมณ์ ชื่อว่าถือเอาวาโยกสิณด้วยการเห็น

๒. การถือเอาวาโยกสิณด้วยการถูกต้องสัมผัสนั้น ก็คือให้กำหนดลมที่พัดถูกต้องกายของตน

วิธีทำวาโยกสิณ บุคคลผู้ปรารถนาจะเจริญวาโยกสิณนั้น พึงเพ่งดูปลายไม้อ่อน ปลายไม้ไผ่ ที่มีใบหนาทึบมิได้ห่าง ซึ่งอยู่เหนือศีรษะอันลมพัดต้อง หรือแลดูปลายผมของบุรุษอันหนา และยาวประมาณ ๔ นิ้ว อันลมพัดต้อง เมื่อเห็นลมพัดต้องปลายไม้ ปลายไผ่ปลายผม อันใดอันหนึ่งก็พึงตั้งจิตไว้ว่าลมพัดต้องในที่นั้นๆ พึงกระทำตั้งสติบริกรรมว่า วาโย วาโย ร้อยครั้งพันครั้ง จนกว่าจะเกิดอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิต วาโยธาตุเกิดขึ้นไฉๆ ปรากฏเหมือนไอขาวมธุปายาสที่ปลงลงมาจากเตาใหม่ๆ และปฏิภาคนิมิตนั้นสงบลงดีแล้วและไม่หวั่นไหว ผู้เจริญนั้นจะ

ได้สำเร็จจตุตถฌานกับปัญจฌานดุจเดียวกับปฐวิกสิณนั่นเอง๓ จบ
วโยกสิณ

๕. นิลกสิณ

ผู้ปรารถนาจะเจริญนิลกสิณ พึงพิจารณาสิ่งที่เป็นสีเขียวเป็น
อารมณ์ หากมีबारมีเคยได้เจริญนิลกสิณมาแต่ในอดีตชาติ เพียงเล็ง
แลดูดวงกสิณไม้เขียวที่เป็นวรรณธาตุอันใดอันหนึ่ง ที่เป็นสีเขียว
อุคคหนิमित และปฏิกากนิमितก็จะเกิดขึ้นโดยง่ายดาย

แต่ถ้าหากว่าผู้ที่ยังเป็นผู้ไม่เคยมีवासนาबारมีมาก่อน ต้องการ
เจริญนิลกสิณ พึงนำเอาดอกไม้สีเขียว จะเป็นดอกอะไรก็ได้ที่เห็นว่าควร
แต่มีข้อแม้ว่าต้องเป็นสีเขียวมาประดับลงในพอบ หรือลงในฝากล่อง แต่
ทำให้เสมอกับขอบปาก ทำเหมือนดั่งหน้ากลองแห่งกสิณนั้น เป็นดวง
กสิณกลม เมื่อกระทำดวงกสิณเสร็จแล้ว ก็พึงนั่งให้ทำตามวิธีทำกสิณ
เหมือนกับปฐวิกสิณ แลดูดวงกสิณพร้อมกับบริกรรมว่า นิลัง นิลัง
ร้อยครั้งพันครั้ง จนกว่าจะได้สำเร็จอุคคหนิमित และปฏิกากนิमित
เกิดปัญจฌานตามลำดับ เหมือนกับปฐวิกสิณดังกล่าวมาแล้วแล๓
จบนิลกสิณ

๖. ปีตกสิณ

ปีตกสิณ คือ การเพ่งสีเหลือง บุคคลผู้พิจารณาดอกไม้สี
เหลือง ผ้าสีเหลืองหรือธาตุอันใดอันหนึ่งเป็นอารมณ์ หากเป็นผู้เคยมี

วาสนาบารมีมาก่อนในอดีตชาติมาบำเพ็ญปิตกสินก็จะเกิดอุคคหนิมิต และปฏิกาคนิมิตได้โดยง่าย

สำหรับผู้ไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน พึงนากสินอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสีเหลือง มีดอกไม้สีเหลือง ผ้าสีเหลือง เป็นต้น เมื่อทำเป็นดวงกสินแล้ว พิจารณาเพ่งเล็งแลดูพร้อมกับบริกรรมว่า ปีตากัง ปีตากัง ร้อยไปร้อยครั้งพันครั้ง จนกว่าจะเกิดอุคคหนิมิต และปฏิกาคนิมิตปรากฏตามลำดับดุจเดียวกับนิลกสิน แต่ต่างสีกันเท่านั้นฯ จบปิตกสิน

๗. โลहितกสิน

บุคคลผู้พิจารณาดอกไม้ หรือผ้าวรรณธาตุที่มีสีแดงเป็นอารมณ์ หากมีวาสนาบารมีเคยทำโลहितกสินมาก่อนในอดีตชาติ เป็นแต่เพียงเพ่งแลดูดอกไม้ที่คนทั้งหลายเขาบูชา เช่นดอกหงอนไก่ พิจารณาสีแดง ก็จะเกิดอุคคหนิมิตและปฏิกาคนิมิตเกิดขึ้นได้โดยง่าย

สำหรับผู้ไม่เคยมีบารมีมาก่อนต้องการจะเจริญโลहितกสิน พึงทำโลहितกสินด้วยดอกไม้สีแดง ทำเหมือนกันกับ นิลกสินที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อทำกสินเสร็จก็พึงนั่งเล็งแลดูพร้อมกับบริกรรมว่า โลहितัง โลहितัง ร้อยครั้งพันครั้ง จนกว่าจะเกิดอุคคหนิมิต และปฏิกาคนิมิตตามลำดับดุจเดียวกับ นิลกสินนั้น ๆ จบโลहितกสิน

๘. โธทาทกสถิน

บุคคลผู้พิจารณาโธทาทกสถิน พิจารณาดูดอกไม้หรือผ้าวรรณธาตุ ที่มีสีขาวเป็นอารมณ์ หากมีवासนาบารมีมาก่อนในอดีตชาติ เพียงแต่แผ่ แลดูดอกไม้สีขาวที่อยู่ในกอ หรือดอกไม้ สีขาวอันเขาบูชาสักการะ ก็จะได้อุคคหนิमितและปฏิกากนิमितโดยง่าย

ส่วนผู้ที่ยังไม่เคยบำเพ็ญมาเลย การจะเจริญกสถินโธทาทกสถินนั้น พึงทำเป็นดวงกสถินด้วยสีขาว แล้วเพ่งดูบริกรรมว่า โธทาทัง โธทาทัง ร้อยครั้งพันครั้ง จนได้อุคคหนิमित และปฏิกากนิमितปรากฏ เหมือนนิลกสถินแต่ต่างสีกันฯจบโธทาทกสถิน

๙. อาโลกสถิน

บุคคลผู้เจริญอาโลกกสถิน หากว่าเป็นผู้ที่มีบุญवासนาบารมีมาก่อนในอดีตชาติ เพ่งเล็งแลดูพระอาทิตย์ และพระจันทร์ที่ส่องผ่านช่อง หน้า เข้ามาปรากฏเป็นดวงกสถินวงกลมอยู่ที่ฝาและพื้น ก็ได้อุคคหนิमित และปฏิกากนิमितโดยง่ายตาย หรือบางครั้งอยู่ใต้ต้นไม้ใบทิบถ้ำ มี พระอาทิตย์ส่องแสงลอดลงมากกระทบพื้นเป็นวงกลม เล็งแลดูก็ได้ อุคคหนิमितกับปฏิกากนิमितโดยง่ายเช่นกัน เพราะมีवासนาบารมีมาก่อน ในอดีต

ส่วนบุคคลผู้ไม่เคยเจริญอาโลกกสถินมาเลย ก็ต้องพิจารณา จันทร โลก อาทิตย โลก หมายความว่า ให้พิจารณาแสงของดวง

จันทร์ ของดวงอาทิตย์ที่ส่องแสงมาทางช่องฝาช่องหน้าต่างเป็นต้น
ปรากฏเป็นวงกลมดวงกสินอยู่ที่ตรงฝาเป็นอารมณ์แล้ว พึงบริกรรมว่า
อาโลโก อาโลโก บริกรรมเรื่อยไปก็จะได้อุคคหนิมิต และปฏิกาคนิมิต
เกิดขึ้น

และมีอีกวิธีหนึ่งคือนำเอาหม้อมาเจาะรูให้เป็นรูๆ แล้วจุดเทียน
ไขไว้ข้างในปิดปากหม้อเสีย ให้ผืนช่องเข้าหาข้างฝา แสงสว่างผ่านช่อง
ออกมาระทบฝาเป็นวงกลมและพึงนั่งพิจารณาเหมือนการเพ่งปฐวิกสิน
แล้วพิจารณาดวงวงกสินที่ริมฝานั้นเป็นอารมณ์ บริกรรมว่า อาโลโก
อาโลโก การทำแบบเจาะหม้อนี้ได้ผลดี เพราะแสงที่ส่องออกมานั้นไม่
แปรเปลี่ยนไป หรือมีสภาพหายเร็วเหมือนแสงของพระอาทิตย์
พระจันทร์ เพราะแสงแห่งดวงกสินเคลื่อนไปตามเวลาของพระอาทิตย์
เป็นต้น เมื่อเพ่งพิจารณาในริมฝาที่เป็นวงดวงกสินเป็นอารมณ์แล้ว
บริกรรมว่า อาโลโก อาโลโก จนเกิดอุคคหนิมิตกับปฏิกาคนิมิต
ปฏิกาคนิมิตนั้นผ่องใสเป็นแห่งทิบ เปรียบประดุจเป็นกองแห่งแสงสว่าง
สว่างเหมือนกับมากองอยู่ที่นั่น จตุตถฌานกับปัญจฌาน จักบังเกิดขึ้น
เหมือนปฐวิกสิน จบอาโลกกสิน

๑๐. อากาศกสิณ

บุคคลผู้พิจารณาเอาอากาศเป็นอารมณ์ ผู้มีบาร์มีเห็นแต่ช่องฝา ช่องเพดาน ช่องหน้าต่าง ต่างก็ได้อุคคหนิมิตได้ปฐกนิมิตโดยไม่ลำบากใจ

ส่วนผู้ที่ไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน ประสงค์จะเจริญอากาศกสิณนั้น พึงตัดช่องฝาที่เขาผนังนั้นให้เป็นวงกลม โดยกำหนดกว้าง ๑ คืบกับ ๔ นิ้ว หรือจะเอาเสื่อลำแพนมาเจาะให้เป็นช่องกลมกว้าง ๑ คืบกับ ๔ นิ้ว และเอามาชิงไว้ในที่เฉพาะหน้าส่วนวิธีเพ่งเล็งก็เหมือนกันกับในปฐกนิมิตตั้งจิตไว้ในช่องนั้นแล้ว บริกรรมว่า อากาโส อากาโส ร้อยครั้งพันครั้ง จนกว่าจะบังเกิดเป็นอุคคหนิมิตและปฐกนิมิตตามลำดับดังเดียวกับปฐกนิมิต จบอากาศกสิณ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายหรือวิธีที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง คือ เข้าใจในความเป็นจริงหรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมัน ในที่นี้จะอธิบายตามหลักของมหาสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ที่ตั้งของสติ เป็นวิธีที่นิยมกันมาก เพราะเป็นการปฏิบัติที่มีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว แม้พระพุทธองค์ยังทรงตรัสสรรเสริญไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของ
สัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศก และความร่ำไร เพื่อความอัสดงดับ
ไปแห่งกองทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อกระทำพระนิพพานให้
แจ้ง ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔”

นอกจากนี้พระองค์ทรงตรัสถึงอานิสงส์ของผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔
ไว้ว่า

“ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน หรืออย่างช้าสุดตลอด ๗
ปี ผู้นั้นพึงหวังผลได้ ๒ อย่าง คือ”

๑. ได้บรรลอรหัตผลในชาติปัจจุบัน
๒. พระอนาคามี

สติปัฏฐาน ๔ แบ่งออกเป็น ๔ หมวด ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน



ทั้ง ๔ อย่างนี้ แยกอธิบายพอ
สังเขปได้ดังนี้คือ

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้เห็นให้รู้ไปตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว เรา เขา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงจำแนกวิธีปฏิบัติไว้ ๖ อย่าง คือ

๑. อานาปานสติ คือ การกำหนดลมหายใจ คือไปในที่สงบอาจ เป็นป่าโคนไม้เรือนว่าง หรือที่สงบวิเวก จากนั้นจึงนั่ง ขัดสมาธิตั้งกายให้ ตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการ ต่างๆ คือเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็ รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อ หายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น

๒. อริยาบถ คือ กำหนดรู้อริยาบถ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือ ร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น

๓. สัมผัสสัญญา คือ สร้างสัมผัสสัญญา (ความเป็นผู้พร้อม)

๔. ปฏิกุณฺณสนิการ คือ การพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ ศีรษะจรดปลายเท้า ว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ อันได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข่น้อย ไขใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง มันทัน น้ำตา มันทเลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร

๕. ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นการ แยกออกธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม

๖. นวสีวธิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมาถึงร่างกายตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกันหรือเช่นนั้นเอง (ตถตา)



สภาพศพ ๙ ระยะนั้นได้แก่

๑. ซากศพที่ตายแล้ว ๑-๓ วัน ซึ่งกำลังพองเน่าขึ้นอืดเป็นสีเขียวมีน้ำเหลืองไหล

๒. ซากศพที่ถูกสัตว์ เช่น สุนัข แร้ง กา หรือหมินสัตว์เล็กๆ ต่างจิกทิ้งก่อดิน

๓. ซากศพที่เหลือแต่กระดูก ยังมีเนื้อ เลือด เส้นเอ็น รังรัดอยู่

๔. ซากศพที่ปราศจากเนื้อเหลือแต่ร่างกระดูกเปื้อนเลือด และยังมีเส้นเอ็นรังรัดอยู่

๕. ซากศพที่ปราศจากเนื้อและเลือด แต่ร่างกระดูกมีเส้นเอ็นรังรัดอยู่

๖. ซากศพที่เหลือแต่กระดูก กระจายกระจายไปในทิศทางต่างๆ

๗. ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกมีสีขาวเหมือนสังข์

๘. ชากศพที่เหลือเพียงท่อนกระดูกกองเรียราด เป็นเวลาเกิน ๑ ปีไปแล้ว

๙. ชากศพที่เหลือแต่เพียงท่อนกระดูกผุละเอียด

เวทนานุปัสสนาสติปัญฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล

ตัวตน เรา เขา คือเมื่อเกิดความรู้สึกก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิสสุข และนิรามิสสุข ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

จิตตานุปัสสนาสติปัญฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิตไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิหลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

ธมมานุปัสสนาสติปัญฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมในธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย หรือรู้ชัดในนิวรรณ์ ๕ อัน ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ความหดหู่่งว่เหงา ความฟุ้งซ่าน กังวล ความล่งเลงสงสัย เป็นต้น



ปลิโพธ

บัวเพื่อนมุดผ่าน
แสงธรรมนำชีวิ
พันผูกเหนียวหน่วงทวิ
พองหนอยุบหนอหนา

สายนที
ส่องล้ำ
ตรึงติดจิตกาย
สู่ปัสสนาเอย



ปฐิโพธิ์

ผู้ปรารธนาที่จะเจริญกรรมฐาน จะเป็นสมณะกรรมฐาน หรือ
วิปัสสนากรรมฐานก็ตามเป็นต้น จะต้องตัด “ปฐิโพธิ์” คือเครื่องกังวล
ใจต่างๆ อันเป็นสิ่งที่ทำให้ห่วงใย เป็นกังวล ไม่สงบระงับ ไม่สามารถตั้ง
มั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐานนั้นๆ ได้

“ปฐิโพธิ์” มี ๑๐ ประการ คือ

๑. **อาวาสปฐิโพธิ์** ห่วงที่อยู่อาศัยเป็นภิกษุก็ห่วงไปว่า ถ้าไป
เจริญกรรมฐานเสีย ก็กลัวภิกษุอื่นจะมากอยู่กุฏิแทน เมื่อกลับไปก็จะมีที่
อยู่ มิฉะนั้นก็เกรงไปว่าฝนจะร่ว ปลวกจะขึ้น

๒. **กุลปฐิโพธิ์** ห่วงบริวารว่านเครือ ตลอดจนผู้อุปถัมภ์
อุปฐาก เกรงจะห่างเหินขาดตอนไปเสีย

๓. **ลาภปฐิโพธิ์** ห่วงรายได้ เกรงว่าลาภผลที่เคยได้อยู่จะลด
น้อยลง หรือเลื่อนลอยไปเสีย

๔. **คนปฐิโพธิ์** ห่วงพวกพ้อง ลูกน้อง ลูกศิษย์ และมิตรสหายที่
เคยสั่งสอนช่วยเหลือพึ่งพาอยู่อาศัยกัน



๕. กัมมปลิโพ ห่วงการทำงานที่กำลังทำค้างอยู่ หรือจะลงมือในวันนี้ เช่น ปลุกบ้านปลุกเรือน ขุดบ่อ ก่อศาลา สร้างโบสถ์วิหาร การเปรียญ เป็นต้น

๖. อัธธานปลิโพ ห่วงการเดินทางไกล กะว่าจะไปโน่นไปนี่ ต้องมีเวลาเตรียมตัว เตรียมข้าวของเงินทองต่างๆ

๗. ญาติปลิโพ ห่วงพ่อแม่ ลูกเมีย ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์ ผู้ปรณินิบัติ หรือผู้ปกครองดูแลอุ้มชู

๘. อาพาธปลิโพ ห่วงว่ากำลังไม่สบายอยู่ หรือฤดูนี้เคยไม่สบาย เกรงว่าจะเจ็บป่วยขึ้น กลัวเป็นลม กลัวเป็นไข้ไปต่างๆ นานา

๙. คันถปลิโพ ห่วงการศึกษาเล่าเรียน ถ้าไปเจริญกรรมฐานเสีย เกรงว่าจะเรียนไม่ทันเขา สู้เขาไม่ได้ ถ้าเป็นครูก็ห่วงลูกศิษย์

๑๐. อิทธิปลิโพ ห่วงการแสดงฤทธิ์ต่างๆ อันแสดงฤทธิ์ หรืออิทธิฤทธิ์ต่างๆ ต้องหมั่นบริกรรมอยู่เนืองๆ ถ้าละทิ้งนานนั้กอาจจะเสื่อม อาจไม่สามารถแสดงฤทธิ์ได้

การทำกสิณนี้ ต้องใช้ขันติธรรม วิริยธรรมให้มากๆ ก็จะสัมฤทธิ์ผลได้ พยายามทำความเข้าใจให้ดีๆ และหมั่นทำบ่อยๆ อยู่สม่ำเสมอโดยมิได้ขาดหรือทิ้งช่วงไปนานๆ เลยทีเดียว

เมื่อฝึกได้ดีแล้วก็พยายามรักษาอารมณ์ไว้ให้คงที่เสมอ เรียกว่า
ทรงไว้ด้วยอารมณ์ สมาธิ ฌาน

ฉะนั้นขอให้ท่านผู้สนใจจงพยายามสร้างกุศล ขันติบารมี ใน
ปัจจุบันชาตินี้และเป็นปัจจัยให้เกิดอุปนิสัยไปในชาติหน้า และภพหน้า
ได้ประสบสุข เข้าสู่รรคผลนิพพาน ทุกๆ ท่านเทอญ...





พระอาจารย์มหาวิระนนท์ วีรนนโท
ศิษย์หลวงปู่หงษ์ พรหมปัญโญ
หลวงปู่พิมพา โกวิโท



ภาคผนวก

เจตนารมณ์ของหลวงพ่อ

พระครูปฐมภวนาจารย์ วิ. (พระอาจารย์มหาวิระนนท์ วรรณโท) เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช สำนักปฏิบัติธรรม ประจำจังหวัดปทุมธานี แห่งที่ ๑๓

หลวงพ่มีเจตนารมณ์แน่วแน่ที่จะสร้างวัดให้เป็น สถานที่
อบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔
ให้แก่เยาวชนและประชาชนทั่วไป เพื่อให้ได้มีโอกาสฟังธรรม
เชิงปฏิบัติจากพระป่าในเขตปริมณฑล และเป็นแหล่งเรียนรู้
ทางวัฒนธรรมตามพุทธวิธี ตลอดจนปลูกสวนป่าสมุนไพรร
และพันธุ์ไม้นานาชนิด เพื่อเป็นแหล่งศึกษาเกี่ยวกับ สมุนไพร
และเป็น เสนาสนะสงบ เหมาะสำหรับพุทธบริษัท อีกทั้งเพื่อ
สืบทอดอายุ พระพุทธศาสนาต่อไป



จาริกธุดงค์ภาคเหนือ ปี พ.ศ. ๒๕๕๐

ระหว่างวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ - ถึงวันที่ ๕ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๐

การจาริกธุดงค์ภาคเหนือในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มพูนความรู้ และประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สัมผัสชีวิตความเป็นอยู่ของพระป่า ท่ามกลางการพจญภัยในป่าลึก สามารถอดทนต่อความยากลำบาก มีความเพียรในการเจริญสติ สร้างกุศลขันติบารมี วิริยบารมี และเป็นการเพิ่มทักษะของพระวิปัสสนาจารย์ พระวิทยากร ในการฝึกฝนอบรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และช่วยปฏิบัติงานเพื่อพระพุทธศาสนา ในการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

เส้นทางจาริกธุดงค์

พระครูปลัดวีระนนท์ วีรนนฺโท พร้อมด้วยคณะพระสงฆ์ติดตาม ๑๕ รูป และศิษย์วัด ๒ คน ออกเดินทางโดยรถยนต์จากสำนักสงฆ์วิมลธรรม (ธรรมสถานวิมลธรรม) อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี เมื่อวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๐ ไปยังจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อจัดเตรียมสัมภาระ สำหรับการเดินธุดงค์ต่อมาคณะธุดงค์ทั้งหมด เดินทางลงแพข้ามทะเลสาบดอยเต่าซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการจาริกธุดงค์ จากนั้นคณะธุดงค์ทั้งหมดได้ขึ้นฝั่งที่ดอยแม่ป๊อก และเดินธุดงค์จนถึงทุ่งนาของชาวบ้านก็มีดีพอดิ จึงพักที่เชิงเขา ๑ คืน รุ่งเช้าออกบินทบาต หลังจากฉันภัตตาหารเช้า จึงจัดเก็บสัมภาระออกจาริกธุดงค์ต่อไป

คณะพระธุดงค์ ได้เดินทางรอนแรมไปตามป่าเขาลำเนาไพร ในถ้ำอันสงบเย็น เขตป่าในอุทยานแห่งชาติ ตามถิ่น

ทุกร้านและได้สัมผัสชีวิตความเป็นอยู่ของชาวเขาเผ่าต่างๆ ระหว่างเดินทางจะผ่าน อำเภออมก๋อย หน่วยพิทักษ์ป่าปิโสด อำเภอแม่เสริญ ท่าสองยาง อำเภอแม่ระมาด บ้านห้วยน้ำเย็น โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านแม่กลองดี และโรงเรียน ตำรวจตระเวนชายแดนบ้านหม่องก๊ว เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าอู่ม ผาง อำเภอพบพระ จังหวัดตาก เข้าบ้านแม่เมาะคลี ประเทศพม่า และอีกหลายๆ แห่งในดงลึก คณะพระธุดงค์ได้ลัดเลาะไปตามป่าภูเขาลำห้วย ในบริเวณรอยเชื่อมต่อของจังหวัดเชียงใหม่ ตาก และกาญจนบุรี ลัดมาทางทุ่งใหญ่นเรศวร เข้าเขตบ้านที่ไล่ป่า ไทยโยคน้อย สวนผึ้ง เป็นต้น จนกระทั่งมาปักกลดแห่งสุดท้าย ในป่าช้าแห่งหนึ่ง ในอำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางของการจาริกธุดงค์ครั้งนี้

ตลอดเส้นทางการจาริกธุดงค์ได้ผ่านสถานที่ต่างๆ พบเห็น บรรยาการธรรมชาติต้นไม้ใหญ่ที่ยังหลงเหลืออยู่ในป่า ประเพณี วัฒนธรรมของชนเผ่า และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝันอีกมากมาย ได้สัมผัสกับสภาพความเป็นจริงที่น่าบันทึกจดจำ ชาวบ้านเป็นคนมีน้ำใจไมตรีอันดีงาม พบกับชาวกระเหรี่ยง นับถือศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์ ผู้มีจิตอาสา พนักงาน ลูกจ้าง ผู้ปฏิบัติงานพิทักษ์ป่า พระสงฆ์ไทยเป็นพระสงฆ์ นักพัฒนาวัด พระป่า ที่ได้ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล อาหาร ที่พำนัก ตลอดจนการอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการจาริกธุดงค์ ภาคเหนือครั้งนี้ นับเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง บรรลุผลสำเร็จตาม วัตถุประสงค์เป็นไปตามที่หลวงพ่อดำตั้งจิตอธิษฐานไว้ ทุกประการ

ในวันที่ ๕ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๐ เวลาประมาณ ๖ นาฬิกา พระครูปลัดวิระนนท์ วิรนนโท พร้อมด้วยคณะพระธุดงค์ทั้งหมดได้เดินทางกลับมาถึง สำนักสงฆ์วิมลธรรม (วัดป่าเจริญราชในปัจจุบัน) ได้มีคณะศิษยานุศิษย์รอทำบุญใส่บาตร จากนั้นท่านได้แสดงพระธรรมเทศนาเรื่องต่างๆ ที่ได้จากการจาริกธุดงค์ในภาคเหนือครั้งนี้ แก่ประชาชนผู้มีจิตศรัทธาที่ได้มาร่วมกันถวายภัตตาหารเพล แต่พระภิกษุสงฆ์ ณ บริเวณชั้น ๒ ศาลาปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ (ซึ่งอยู่ระหว่างก่อสร้าง)

ในวันเดียวกันนั้น คณะศิษยานุศิษย์ ได้ขออนุญาตสร้างพระเครื่อง “สมเด็จพระนางพญาจ้าวคำ” รุ่นกลับจากธุดงค์ จำนวน ๑,๙๙๙ องค์ เพื่อความเป็นสิริมงคล

พระสงฆ์ที่ติดตามไปธุดงค์บางรูปยังคงพำนักอยู่ที่ สำนักสงฆ์วิมลธรรมต่อไป เพื่อช่วยกันสร้างวัด ก่อสร้างกุฏิสงฆ์ เสนาสนะที่จำเป็น ปลุกสวนป่าพันธุ์ไม้ใหญ่ สวนสมุนไพร ตลอดจนเป็นพระวิปัสสนาจารย์ พระวิทยากร ช่วยสอนกรรมฐานในโครงการปฏิบัติธรรมต่างๆ ของทางวัดป่าเจริญราชอีกด้วย



จาริกธุดงค์ภาคเหนือ

วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ - ๕ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๐



การจาริกธุดงค์ภาคเหนือครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ เพิ่มพูน
ประสบการณ์ในการฝึกฝนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สัมผัสการใช้
ชีวิตแบบพระป่า มีความมุ่งมั่น เข้มแข็งอดทน ต่อความยากลำบาก
และพญภัยในป่าดงลึก



หลวงพ่อวีระนนท์นำคณะพระสงฆ์ที่ติดตาม ๑๕ รูป และ
ลูกศิษย์ ๒ คน จาริกธุดงค์ภาคเหนือในครั้งนี้ ออกเดินทางจาก
สำนักสงฆ์วิมลธรรม อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี เมื่อวันที่ ๒๒
กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐ ไปจังหวัดเชียงใหม่ และเริ่มนำคณะธุดงค์
นั่งแพข้ามทะเลสาบดอยเต่าเป็นจุดแรก ได้ขึ้นฝั่งที่ดอยแม่ป๋อก และ
เดินธุดงค์จนถึงทุ่งนาของชาวบ้าน ก็มีดีพอดีจึงพักที่เชิงเขา ๑ คับ
รุ่งเช้าออกบิณฑบาต และหลังจากฉันภัตตาหารเช้า จากนั้น
ได้จาริกธุดงค์ต่อไป



หลวงพ่อนาสวมนต์ อธิษฐานจิต และแสดงธรรม



คณะธุดงค์ออกเดินทาง
รอนแรมไปตามป่าเขาลำเนา
ไพร และสถานที่ป่าสงวนเป็น
ในเขตอุทยานแห่งชาติ ภูเข
และถ้ำในป่าดงลึก สัมผัสชีวิต
ความเป็นอยู่ ของชาวเขาในถิ่น
ทิวกันดาร



เดินธุดงค์เข้าไปตามตะเข็บรอยต่อของ
อำเภออมก๋อย อำเภอฮอด
อำเภอดอยเต่า ออกสู่ อำเภออมก๋อย
ที่หมู่บ้านยางเปียง



เดินธุดงค์จากหมู่บ้านยาง
เปียงผ่านหมู่บ้านแม่ตื่น ล่องตาม
ลำน้ำแม่ตื่นทะลุ หมู่บ้านปิสลง



ชาวเขาเผ่ากระเหรี่ยงหรือป้าปะกญอ
ทำบุญใส่บาตรพระธุดงค์





คณะธุดงค์ออกจากหมู่บ้าน เดินธุดงค์ตามลำห้วย จนเข้าเขต
ห้วยหินคำ จึงปักกลดพัก ๒-๓ วัน แล้วเดินทางอยู่ในป่า ระหว่าง
เขตบ้านห้วยน้ำเย็น ตั้งใจจะพักค้างคืน แต่ได้ทราบ ชาวว่าข้างป่าจะ
เดินผ่านมา หลวงพ่อจึงนำคณะธุดงค์เดินทางต่อไปตลอดทั้งคืน
จนกระทั่งไปถึง สำนักสงฆ์ห้วยน้ำเย็น เวลาประมาณ ๔ นาฬิกา
แล้วจึงออกบิณฑบาต และภายหลังจาก ฉันเช้าเก็บสัมภาระแล้ว
เดินทางต่อไป



เดินทางข้ามแม่น้ำแม่ตื่น ข้ามลำห้วยเป็นช่วงๆ สลับกับการเดินภาวนาในป่า
เป็นเวลา ๒-๓ วัน จากเขตป่าปิโสลง เข้าห้วยหินคำ ต.แม่ตื่น ทะลุเขตจังหวัด





๑๙/๐๓/๒๕๕๐ ๑๕๐๖



คณะธุดงค์ปักกลดบริเวณเชิงเขา
สวดมนต์แสดงธรรม อธิษฐานจิต
และภาวนา



คณะพระธุดงค์เดินรับบิณฑบาต
จากชาวเขาเผ่าม้ง
ในหน่วยพิทักษ์ป่าปิไลลง
เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าแม่ตืน จ.ตาก





ธรรมชาติที่หลงเหลือให้เห็น
ในเขต อ.แม่ระมาด จ.ตาก



ชาวกะเหรี่ยงพม่า
ในอำเภอ แม่ระมาด
ทำบุญตักบาตรกับคณะพระธุดงค์





ระหว่างเดินทางผ่านหมู่บ้านชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง คณะธุดงค์ ได้รับ อาราณานิมนต์
นำสวดมนต์ และสอนปฏิบัติกรรมฐาน



โรงเรียนประจำแห่งหนึ่ง ในหมู่บ้านหนองหลวง ซึ่งมีนักเรียน ๒๐๐ กว่าคน
อาราณานิมนต์คณะพระธุดงค์ อบรมธรรมะและนำสวดมนต์



ขณะปักกลดอยู่ที่ชายป่า
ห่างจากหลังวัดพบพระ
เหนือออกไป ๒ กิโลเมตร ขณะ
พระธุดงค์นำโดย หลวงพ่อวีระนนท์
วีรนนโท ได้มีโอกาสเข้าพบเจ้าคณะ
อำเภอพบพระ จ.ตาก



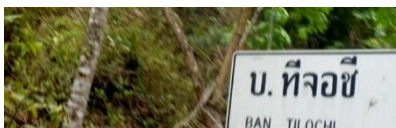
หลวงพ่อวีระนนท์ นำคณะ
พระธุดงค์เดินทางต่อไปยัง
เขาแหลม อ.อุ้มผาง จ.ตาก

คณะพระธุดงค์เดินทางลัด
เลาะลงมาที่บ้านห้วยแม่จันทะ
เพื่อเข้าป่าทุ่งใหญ่นเรศวร
ข้ามเขตอำเภอพบพระ ขณะนั้น
มีชาวบ้านได้พาคณะพระธุดงค์
ขึ้นรถกระบะเลี้ยวออกจากเขต
ที่กำลังมีการปะทะกันของชาว
กระเหรี่ยง



พบพระเกจิตั้งชาวพม่า

ระหว่างทางการเดินธุดงค์





ระหว่างทางการเดินธุดงค์ ได้ผ่านเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าอัมพาง กองอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช โรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านแม่กลองดี และโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนบ้านหม่องก๊วะ



ผ่านภูเขาหินคน ผู้ที่ขึ้นไปได้สูญหายไ้เป็นจำนวนมาก



เข้าหมู่บ้านแม่เมาคี ผังพม่า



ระหว่างทางชาวบ้านได้นิมนต์คณะพระธุดงค์เพื่อทำบุญถวายสังฆทาน
และทำบุญงานศพ ณ ศาลากลางหุบเขา



คณะธุดงค์
กำลังได้ป็นขึ้นเขาสูง
เขาปราบเซียน
(เขาก่องก้อง)
ในเขตทุ่งใหญ่
อ.อุ้มผาง จ.ตาก
ซึ่งมีอาณาเขตติดต่อ
กับสังขละบุรี
จ.กาญจนบุรี





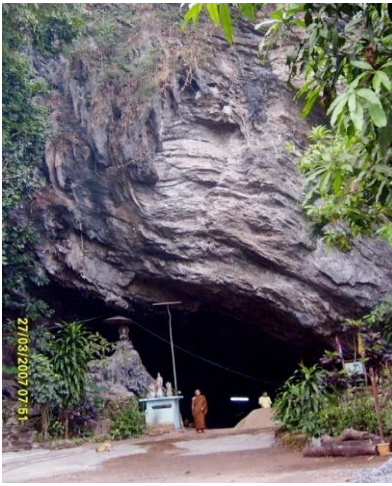
ขณะคณะพระธุดงค์กำลังเดินขึ้นเขาได้เจอไฟป่า กำลัง
ลุกลไหม้เป็นบริเวณกว้าง จึงรีบถอยกลับลงมายังพื้นราบ เพื่อ
ปรับเปลี่ยนเส้นทางการธุดงค์ใหม่



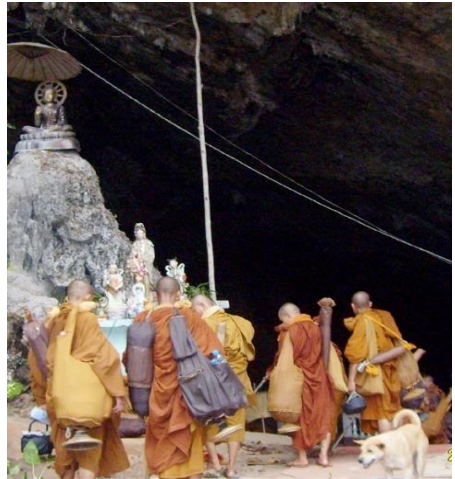
ได้รับนิมนต์ให้สอนนักเรียน
ที่บ้านหินตั้ง ณ ศาลาที่อยู่กลางป่า



หลังจากเดินลัดเลาะป่าเขาลำเนา
ไพรและอีกหลายๆ แห่งในดงลึก มาถึง
หมู่บ้านที่ไล่ป่า ต.ไล่โว่ อ.สังขละบุรี



หลวงพ่อวีระนนท์ ปลีกวิเวกเข้า
กรรมฐานในถ้ำผิพรายเพียงรูปเดียว



ณ ศาลาที่พักริมทางบริเวณ เชียงเขา
มีญาติโยมที่เดินทาง ผ่านได้แวะมา
ถวายน้ำปานะ สนทนากับคณะ
ธุดงค์

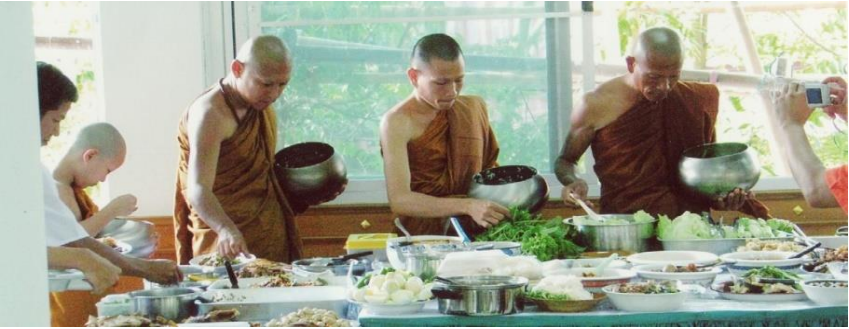


ต่อมาคณะพระธุดงค์ ได้ออก
เดินทางต่อไปอีกหลายๆ แห่ง ผ่าน
ป่าเขาลำเนาไพร ทุ่งใหญ่นเรศวร
ออกสู่ทองผาภูมิ ไทรโยคน้อย สวน
ผึ้ง กระทั่งถึง ป่าช้าแห่งหนึ่ง ที่
อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี ซึ่งเป็น
จุดหมายปลายทางของการจาริก
ธุดงค์ในครั้งนี้ เพื่อเตรียมตัว
เดินทางกลับสำนักสงฆ์วิมลธรรม
อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี
ต่อไป



ต่อมาในวันที่ ๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑ เวลาประมาณ ๖ นาฬิกา พระครูปลัดวีระนนท์ วีรนนโท พร้อมด้วยคณะพระธุดงค์ทั้งหมด ได้เดินทางกลับถึงสำนักสงฆ์วิมลธรรม (วัดป่าเจริญราชธรรมาราม) วัดป่าเจริญราช ในปัจจุบัน





พระครูปลัดวິระนนท์ วรินนุโท ได้แสดงพระธรรมเทศนา
ประชาชนผู้มีจิตศรัทธาร่วมกันถวายภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์
บริเวณ ชั้น ๒ ศาลาปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ

ในวันเดียวกันนั้นคณะศิษยานุศิษย์ ได้ขออนุญาตสร้าง
พระเครื่อง “สมเด็จพระนางพญาจ้าวคำ” รุ่งกลับจากธุดงค์ จำนวน
๑,๙๔๙ องค์ เพื่อความเป็นสิริมงคล ภายหลังคณะพระธุดงค์บาง
รูปยังคงพำนัก ณ สำนักสงฆ์วิมลธรรม เพื่อช่วยกันปลูกสวนป่า
พันธุ์ไม้ใหญ่นานาพันธุ์ ก่อสร้างกุฏิพระสงฆ์ สร้างเสนาสนะ
ที่จำเป็น ตลอดจนเป็นพระวิปัสสนาจารย์ พระวิทยากร ช่วย
ปฏิบัติงานในโครงการปฏิบัติธรรมต่างๆ ของทางวัดต่อไปอีกด้วย





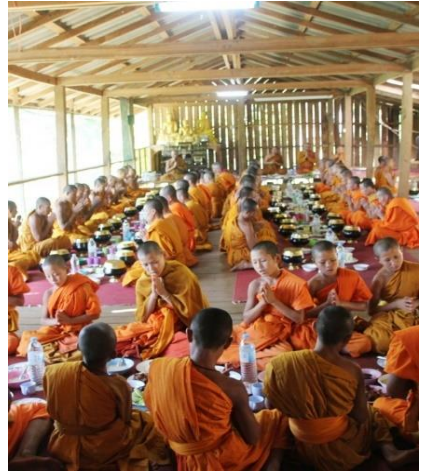
ปี พ.ศ. ๒๕๖๐

โครงการอุปสมบทชาวไทยภูเขา ๘๘ รูป

เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา
ภูมิพลอดุลยเดช ณ อาศรมพระธรรมจาริกบ้าน นาเกียน ต.นาเกียน
อ.อมก๋อย จ.เชียงใหม่ ระหว่างวันที่ ๙ มกราคม ถึง ๒๓ มกราคม พ.ศ.
๒๕๖๐

พระครููปทุมภาวนาจารย์ วิ. เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช ประธาน
โครงการอุปสมบทหมู่ชาวไทยภูเขา นำคณะพระวิปัสสนาจารย์
พระวิทย์ากร พระนวกะ ออกบิณฑบาตโปรดชาวไทยภูเขา และพิจารณา
อาหาร ฉันทัดดาหารเข้าเพล ฝึกปฏิบัติให้ศีลให้พร พร้อมให้ความรู้เรื่อง
พระพุทธศาสนากับการพัฒนาที่ยั่งยืน สวดมนต์ เติมน้ำใจกรรม นิ่งสมาธิ
และมอบเกียรติบัตรให้กับพระนวกะ และผู้สนับสนุนโครงการ





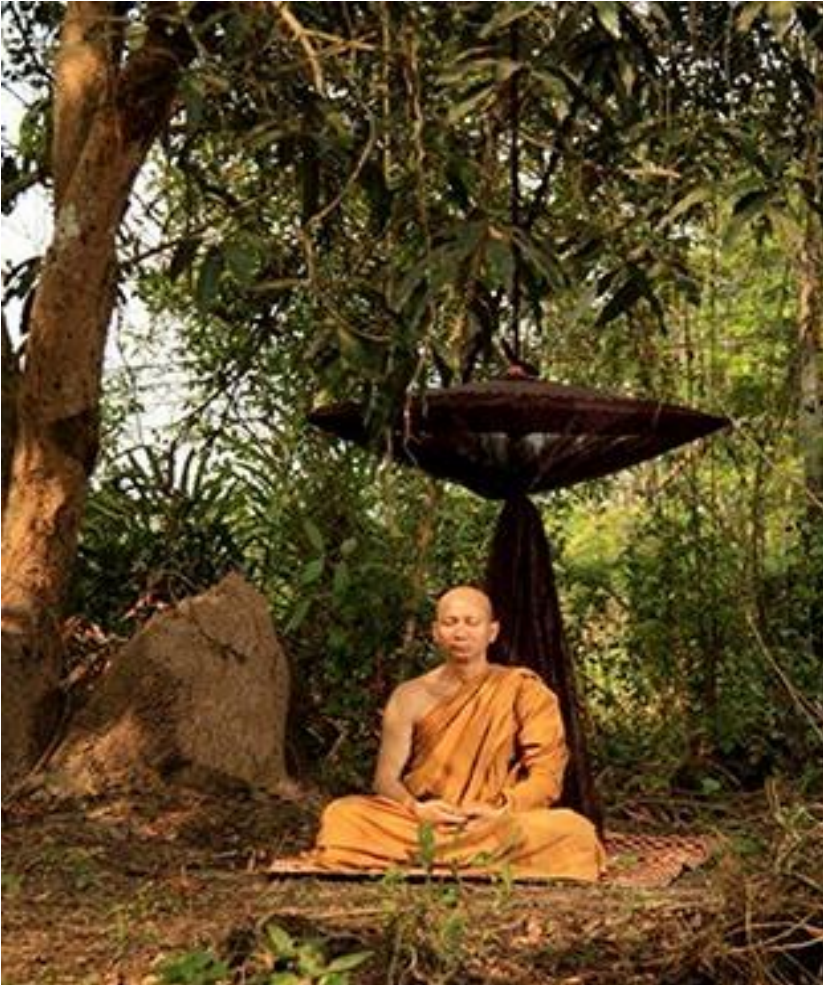
พระครูปฐมภวนาจารย์ วิ. เมตตาแสดงธรรม
แก่พระนวกะที่บวชในโครงการ



พระครููปทุมภาวนาจารย์ วิ. นำคณะพระภิกษุเดินธุดงค์จาริกบริเวณ
ตำบลนาเกียน อำเภอมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่



โครงการปฏิบัติธรรมสัจจา จากวัดป่าเจริญราช สู่แดนพุทธภูมิ



พระครูปลัดวীরะนนท์ วীরนนโท
ณ วัดป่าเจริญราช จ.ปทุมธานี



โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของวัดป่าเจริญราช



โครงการ “พัฒนาจิตเพื่อพ่อ” เป็นโครงการปฏิบัติธรรมสำหรับบุคคลทั่วไป จัดขึ้นเป็นประจำทุกวัน ที่ ๑-๘ ของเดือนต่อเนื่องตลอดทั้งปี โดยผู้เข้าร่วมโครงการ จะต้องอยู่ครบ ๘ วัน และไม่รับผู้ปฏิบัติระหว่างโครงการ ดังนั้นผู้ที่ต้องการเข้าร่วมโครงการ ต้องมาสมัครที่วัด ในวันที่ ๑ ก่อนเวลา ๑๐.๐๐ น.

โครงการค่ายพุทธบุตร “เด็กดีของพ่อ” เป็นโครงการสำหรับเยาวชนที่มีอายุ ๙-๑๕ ปี จัดขึ้นในช่วงวันหยุดพักปลายภาคการศึกษา ในเดือนเมษายนของทุกปี

กิจกรรมค่ายคุณธรรมจริยธรรม ของโรงเรียนต่างๆ ในโครงการ โรงเรียนวิถิพุทธ

โครงการปฏิบัติธรรมสัญจร “ทำดีเพื่อพ่อ” เป็นโครงการปฏิบัติธรรมสำหรับประชาชนทั่วไป ซึ่งจัดนอกสถานที่ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

โครงการอบรมเป็นหมู่คณะ สำหรับกลุ่มบุคคล ลูกจ้างในองค์กร ต่างๆ ข้าราชการ ที่ต้องการอบรมเป็นหมู่คณะ

การเข้าปฏิบัติธรรมทั่วไป สำหรับบุคคลทั่วไปสามารถเข้าปฏิบัติธรรมได้ตั้งแต่วันที่ ๙ เป็นต้นไปของทุกเดือน

แผนที่วัดป่าเจริญราช



อานิสงส์ของการพิมพ์หนังสือธรรมะ
สัพพะทานัง อัมมะทานัง ชินาติ
การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

เพราะว่าทานคือการให้จากใจนั้น
ให้ร้ายด้วยทรัพย์สินเป็นมงคล
หนึ่งท่านที่สูงค่ากว่าภายนอก
ให้ปัญญาก่อเกิดเพริศพรณราย
อานิสงส์ยิ่งใหญ่กว่าทานอื่น
พบแสงธรรมนำแสงไฟในใจตน

เป็นผลบุญคุณอนันต์อันส่งผล
มีอับจนตกยากลำบากกาย
คือการบอกข้อธรรมล้ำความหมาย
มีรู้คลายได้ปัญญากลับมาตน
ปลุกจิตตื่นจากกิเลสเหตุสับสน
เข้าเฝ้ารณปณัตินหาพาสุขเอย

ร้อยคำกลอนโดย...ธรรมบุตร



รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นเจ้าภาพ ในการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะทวนกระแส

คุณนิสากร ชรินทร์ราวุธ	๑๐,๐๐๐	คุณวราภรณ์ อ่อนน้อม	๕๐๐
คุณนิรมล ชรินทร์ราวุธ	๒,๐๐๐	คุณชลาลัย ศิริไพบูลย์	๓๐๐
คุณพิทักษ์ อัมภา	๕,๐๐๐	คุณพจมาลย์ สวงนทรัพย์	๒๐๐
คุณนิวัตร คุณกรณา ขาติกานนท์	๒,๐๐๐	คุณสิทธิศักดิ์ ขาติบุตร	๒๐๐
คุณวสันต์ ศรีพุทธสมบุรณ์	๕๐๐	คุณนันทนา ศิริพันธ์	๒๐๐
คุณธวัชรัตน์ ศรีพุทธสมบุรณ์	๕๐๐	คุณวารินทร์ วันชูชาติ	๒๐๐
คุณพราวพิลาศ ศรีพุทธสมบุรณ์	๖๐๐	คุณปรีดา สีกาหลง	๒๐๐
คุณมนัส รัตนสังธรรม	๑,๐๐๐	คุณมัทนา ถนัดคำ	๒๐๐
คุณมาตี บุญยะโชติ	๑,๐๐๐	คุณรุ่งไพ เจริญราช	๒๐๐
คุณวลัยพรรณ รัตนสังธรรม	๒๐๐	คุณสำอางค์ สมทรัพย์	๒๐๐
คุณเกวลิณ กุลเจริญปรัชญา	๕๐๐	คุณเรืองยศ ถนัดคำ	๑๐๐
คุณอรเนตร กุลเจริญปรัชญา	๕๐๐	คุณณัฐรี แก้ววังปลา	๑,๐๐๐
คุณปิยบุษ กลั่นสอนและครอบครัว	๔๐๐	คุณชัชวีร์ อินทรสิทธิ์	๑,๐๐๐
คุณจิรารัตน์ ศิรินาม	๑,๐๐๐	คุณชม้อย คงกลม	๒๐๐
คุณบุญศิริ พูลสวัสดิ์	๑,๐๐๐	คุณรัชนี อนุวัฒนกุล	๓๐๐
คุณภัทรา ดันติวงศ์	๓,๐๐๐	คุณสุนันทา ดำรงค์ชาติไทย	๒๐๐
คุณตรีจักร ดันท์ศุภศิริ	๑,๐๐๐	คุณภัทราวดี ชันธรัตน์	๒๕๐
คุณประทุม สุขงษา	๒๐๐	คุณณัฐดา ชัดติยะวงศ์	๑๐๐
คุณยุวดี อินทรพุด	๑,๐๐๐	คุณลำเดียว เตือนทับ	๒๐๐
คุณวาลินี เวชขประสิทธิ์	๓๐๐	คุณสุภาวี ภู่อารณ	๓๐๐
คุณสุดตา บุรณกุล	๒๐๐	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๐๐๐
คุณสุพัตรา มีเงิน	๕๐๐	คุณทัชชรียา ยาคาลัย	๒๐๐
คุณวัฒนา อ่อนมี	๒๐๐	คุณมยุรี ช่ายขวัญ	๕๐๐
คุณวัชรวิ วัชรพูนศรี	๓๐๐	คุณวัชรวิศ วัชรสุรงค์	๕๐๐
คุณนิตยา ไพโรทอง	๒๐๐	เด็กชายศุภวิชย์ อาษา	๒๐๐
คุณเกษแก้ว ศรีสมพร	๑,๐๐๐	คุณพรทิพย์ บุญพา	๑๐๐
คุณพะเยาว์ ธนัญญากร	๑,๐๐๐	คุณเด่นชัย จันทร์นิม	๑๐๐
คุณกมลวรรณ ศรีเมือง	๓๐๐	คุณรัตนา สุญราช	๑๐๐
คุณสุพรรณิ มีบุญ	๒๐๐	คุณสุขุม เรืองแสงทอง	๑๐๐
คุณทศวุฒิ สอนทัด และครอบครัว	๑,๐๐๐	คุณหทัยทิพย์ ทินอก	๒๐๐

รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นเจ้าภาพ
ในการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะทวนกระแส

คุณชูชัย-คุณศิริวรรณ ฤทธิณรงค์	๕๐๐	คุณศิริวัฒน์ โรจนอภิชัย	๑๐๐
และครอบครัว		คุณพิพัฒน์พล หน่ายคอน	๑๐๐
นายอดุลย์ การชาคริและ	๕๐๐	คุณพรเทพ ขำเขียว	๑๐๐
ครอบครัว		คุณอนุชา จิตราวาศ์	๑๐๐
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑๐๐	คุณปราณี จวงพันธ์	๑๐๐
พนักงานชมรมมิถิ์เลิศโทนิค	๓๐,๐๐๐	คุณณัฐชญา มินศิริ	๕๐๐
ศ.ดร.ฐานิตย์ เมธิยานนท์	๒,๕๐๐	คุณวิภา ธรรมปรานีสุข	๒๐๐
คุณวันเพ็ญ อังคนันท์	๑,๐๐๐	เด็กหญิงปริยารัทร	๒๐๐
คุณชนิษฐา อัมภาว	๕,๐๐๐	คล้ายกับคำ	
คุณอดิศักดิ์-ภัทรชพร จิราพร	๓,๐๕๐	คุณอำพล-คุณวิยารมณี	๑๐๐
คุณธาริดา วัฒนสุภาณนท์	๑,๕๐๐	คล้ายกับคำ	
คุณปิ่นจพร ทาเคอจิ	๑,๐๐๐	คุณละลินทิพย์ เรียม	๑๕๐
คุณธีรพงศ์ ศรีเจริญพงศ์	๕๐๐	ประเสริฐ	
คุณวิรุฬณรงค์-จุฑามณี	๒๐๐	คุณนพเก้า พุนศรี,	๒๐๐
โล่ห์ตระกูล		เด็กหญิงศิริภัสสร ทองสี	
คุณวิจิตรา โรจนศิริสถิตย์	๒๐๐	คุณจิราภรณ์ ศรีรูปงาม	๕๐
คุณอาภากร จรรยาดี	๑๐๐	คุณจิระเดช เพ็ญวงศ์และ	๑๐๐
คุณชนิษฐา ปทุมเขต	๑๐๐	ครอบครัว	
คุณรัฐพงษ์-นาฏยา ชิวสุเวทพิชญ์	๒๐๐	คุณสายหยุด แสนจินดา	๑๐๐
คุณภาวณี จันทร์ดี	๕๐๐	คุณภาริดา หนองข่า	๒๕๐
คุณอรอุมา พรหมแสง	๒๐๐	คุณพัชณัฏฐา เหมือนทอง	๑๐๐
คุณवासนา ชุ่มช่วย	๑๐๐	คุณยุพิน ขวัญบุญจันทร์	๑๐๐
คุณแก้วตา นคงสุรัง	๑๐๐	คุณจันทิมา จันทนา	๑๐๐
คุณบังอร มากดี	๑๐๐	คุณนาริรัตน์ เจริญศรี	๑๐๐
เด็กหญิงกัญญารัตน์ นิราศภัย	๒๐๐	คุณพนัญญ์นันท์ พงษ์นิสาร	๑๐๐
คุณนันท์ สุวรรณวงษ์	๒๐๐	คุณศิริวรรณ ชนะใหม่	๕๐
คุณชัตติยา แสงดี	๒๐๐	คุณวิไลพร จาริกกลาง	๑๐๐
คุณนวลจันทร์ บ้านเทิงใจ	๕๐๐	คุณเพลินทิพย์ พวงพันธ์	๑๐๐
คุณธาดารี ดำริ	๒๐๐	คุณโกสินทร์ แสงสุ้น	๑๐๐
คุณอุระชาติ บ้านชี	๑๐๐	คุณเพชรลดา แสงทอง	๑๐๐

รายนามผู้มีจิตศรัทธาร่วมเป็นเจ้าภาพ ในการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะทวนกระแส

คุณสุวิมล ลีลากุล	๑๐๐	คุณบุญเรือน สุริโย	๑๐๐
คุณสุพธิดา บริสุทธิ์	๑๐๐	คุณรุ่งทิพย์ พันจิ	๑๐๐
คุณสิขรินทร์ กาญจนรัตน์พงศ์	๑๐๐	คุณตุ๊กตา เด็กศิริ	๑๐๐
คุณประพรรณ์ แซ่ตั้ง	๕๐๐	คุณรุ่งฤทัย กลิ่นพิพัฒน์	๑๐๐
คุณกาญจนา พูลเพิ่ม	๑๐๐	คุณปิมภา จันทร์ส่อง	๑๐๐
คุณสุกัญญา สनกรุด	๑๐๐	คุณอินทอร อุเทนหลอย	๑๐๐
คุณวารภรณ์ ไสลจักร	๑๐๐	คุณจักรี พลพินิจ	๑๐๐
คุณปัทมา โกยสาราญ	๑๐๐	คุณวรพงษ์ ปิยะราช	๑๐๐
คุณภคมน ผลโกชน	๑๐๐	คุณศักดิ์สิทธิ์ ปิ่นทอง	๑๐๐
คุณชนัญชิตา สุระบุตร	๑๐๐	คุณอุดร ติระพงษ์	๑๐๐
คุณนงนุช ทิมกลิ่น	๑๐๐	พร้อมครอบครัว	
คุณธัญญาภรณ์ ไจกกลาง	๑๐๐	คุณวีรยุทธ ใสโฮสง	๑๐๐
คุณवासนา พรเพิ่มทรัพย์	๑๐๐	คุณปรีดา สาสุนันท์	๑๐๐
คุณอัจฉริยา ชัยยันท	๑๐๐	คุณชูชัย แก้วคำจันทร์	๑๐๐
คุณปิยะมาศ วรรณสวัสดิ์	๑๐๐	คุณกนกพร ตำลึงทอง	๒๐๐
คุณนรินทร์ โพธิ์สุพรรณ	๑๐๐	คุณสุรเชษฐ์ โพธิ์เงิน	๒๐๐
คุณวิทยา-คุณวันดา-คุณตรีพุดิ-	๕๐๐	คุณมนทาทิพย์ แก้วนุช	๑๐๐
คุณทรงธรรม วงศ์สมาน		คุณสดสม วังคำหมื่น	๑๐๐
คุณมานพ-คุณทองเหรียญ-	๕๐๐	คุณธัญญลักษณ์-คุณพงษ์	๕๐๐
คุณณฤดี-เด็กชายภาคิน-		ประวิตร-คุณบุณย์พัชรี-	
เด็กหญิงนภัส-เด็กหญิงนภัค		คุณพิริยภรณ์ บุญวงศ์ราชต์	
รัตนสิทธิ์ธรรม และ		คุณเอทัย-คุณเรืองศรี-	๑,๐๐๐
คุณยอดชาย อาจิวัย		คุณปรียานุช-คุณนิโครา-	
คุณกนกวรรณ เพ็ชรรัตน์,	๑๐๐	คุณเอโรดิ เกตุ	
คุณชนิษฐา สร้อยสุวรรณ		คุณอนันต์-คุณแสงอรุณ	๑,๐๐๐
คุณรุ่งสยาม สุวรรณ	๑๐๐	สมประยูรและครอบครัว	





บริเวณภายในโรงอุโบสถสถาปัตยกรรมแบบไทยโบราณ วัดป่าเจริญราช