

หลักการและวิธีการปฏิบัติสมถภาวนา

Principles and methods of practice

พระครูพิพิธวรกิจจานุการ, Phrakhrupipithvarakijjanukarn¹

พระมหาถนอม ฐานวโร, PhraMahaTanom Thanavaro²

พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวโร, PhraMaha Supawat Thanavuddho³

สรวิชัย วงษ์สะอาด, Sorawit Wongsraad⁴

บรรพต ตันธีรวงศ์, Dr.Banpot Thontiravong⁵

E-mail : Phuengpol2@hotmail.com

Received: February 17, 2023 Revised: May 30, 2023

Accepted: June 2, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา “หลักการและวิธีการปฏิบัติสมถภาวนา” พบว่า สมถกัมมัฏฐาน เป็นอุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ ไม่ว่าจะได้อสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็ถือว่าได้อสมาธิแล้ว เหตุที่ต้องฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะโดยธรรมชาติ ปุณฺณมกจะถูกละเลยทำให้จิตไม่สงบเสมอ การที่จิตไม่สงบนั้นเป็นเพราะจิตถูกนิรณ 5 ชนิด โดยการเจริญสมถภาวนา หรือสมาธิภาวนานั้น ข้อปฏิบัติหรือกิจแรกที่พระสงฆ์จะต้องศึกษาค้นเป็นจุดหมายสำคัญในพระพุทธศาสนา คือ ไตรสิกขา เพื่อแก้ความข้องใจของผู้ปฏิบัติที่ต้องการหาวิธีตัดขาดตัณหา มีอานิสงส์มากเมื่อว่าโดยรวมแล้วมีปรากฏผล คือ เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในภพทันตาเห็นในวินัยของพระอริยะ มีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ ทำให้เกิดโลกียอภิปัญญา ทำให้เกิดเป็นพรหม เข้าถึงนิโรธสมาบัติ และมีอานิสงส์ที่ตามมา คือ ทำให้จิตใจสงบมากขึ้น กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นและมีประสิทธิภาพ กระทั่งการศึกษาเล่าเรียนได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ปราศจากโรคภัยบางชนิดให้หายได้ สุขสงบเย็น ผิวพรรณผ่องใสอายุยืน สามารถจะเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์ต่าง

¹ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

⁴ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

⁵ วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างสุขุม รอบคอบ สามารถแก้ไขความยุ่งยากวุ่นวายในชีวิตได้ถูกต้องเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา มีพระนิพพานเป็นที่สุด มิฉะนั้น ก็เป็นผู้มีสุดติเป็นที่ไปในเรื่องหน้า

คำสำคัญ : หลักการ, วิธีการปฏิบัติ, ผลการปฏิบัติสมถภาวนา

Abstract

This article aiming at illustrating on “Principle and Methods for Samatha Practicing” presented that Samatha meditation is a method of mind training for calm, all level of concentration is considered as meditation. Reasons for training the mind to reach meditation state because mostly ordinary people are always affected by defilements that cause their minds to become restless. The mind is not calmful because it has been subjected to 5 kinds of hindrances by practicing Samatha meditation or concentration. The first course of practice or activity in which Buddhist monks must study, as important goal in Buddhism, is the Threefold Training teaching for solving the concerns of practitioners who want to find out a way to overcome desire. This teaching has great merit, because it leads to an appreciate results as follows; living happily in the present world through the discipline of the noble ones, it leads to Vipassana knowledge, gaining supernatural knowledge, born as a Brahma, entering *Nirodhasamāpatti* and other benefits in present are calmful meditation helps mental concentration, being more efficient, study is more successful, less of illnesses, happily living, bright skin, long life, being able to face various events with calmful and careful mind, being able to solve the difficulties and problem in life correctly, especially it is the base of Vipassana practicing, leading the ultimate Nibbana in final, the happiness in the future is surely expected.

Key words: principles, methods of practice, results of practicing Samatha Bhavana



1. บทนำ

การปฏิบัติสมถภาวนา หมายถึง อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ ภาวที่จิตสงบอันเกิดจากการเจริญสมถกัมมัฏฐาน ไม่ว่าจะได้อสมาธิในระดับใดก็ตามก็ถือว่าได้อสมาธิแล้ว⁶ เหตุที่ต้องฝึกจิตให้เกิดสมาธิตามหลักสมถภาวนา 40 ประการ เพราะว่า โดยธรรมชาติ ปุณฺณมกจะถูกกิเลสทำให้จิตไม่สงบเสมอ การที่จิตไม่สงบนั้น เป็นเพราะจิตถูกนิรณ 5⁷ ชนิด เข้าครอบงำ เมื่อมนุษย์ถูกกิเลสเหล่านี้ครอบงำแล้วจิตจะแกว่งไปตามอำนาจของกิเลส ไม่สามารถทรงตัวอยู่ในความนิ่งสงบได้ การที่จิตจะเป็นกลางหยุดนิ่งไม่ไหลเวียนไปตามอำนาจของกิเลสเป็นสิ่งที่กระทำได้ยากยิ่ง พระพุทธศาสนาสอนว่า การที่จะเอาชนะกิเลสเหล่านี้ได้ ต้องเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาสมาธิ จึงจะสามารถระงับกิเลสเหล่านี้ให้ลดลงโดยลำดับ ดังนั้นการปฏิบัติสมถภาวนาในพระพุทธศาสนามีหลายวิธีด้วยกัน แต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทมีความเชื่อและยอมรับแนวการปฏิบัติตามที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนิกชนได้พัฒนาตนในการเจริญสมถะและวิปัสสนาภาวนาจากระดับปุณฺณมกธรรมดา เป็นพระอริยบุคคลซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา

2. การปฏิบัติสมถภาวนา

1) การชำระศีลให้บริสุทธิ์ตามหลักการปฏิบัติสมถภาวนาสมถภาวนา

การเจริญสมถภาวนาย่อมสำเร็จแก่ผู้มีศีลบริสุทธิ์เท่านั้น หากผู้ปฏิบัติเป็นพระภิกษุควรบำเพ็ญอธิษฐานจาริกศีล ให้บริบูรณ์ดีเสียก่อน เช่น กวาดลานพระเจดีย์ ลานต้นโพธิ์ อุปัฏฐากพระอุปัชฌาย์ เป็นต้น ถ้ามีผู้กล่าวว่าอธิษฐานจาริกวัตรไม่จำเป็นต้องรักษาก็ได้ ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะเมื่ออธิษฐานจาริกวัตรบริบูรณ์ ศีลก็จะบริบูรณ์ เมื่อศีลบริบูรณ์ สมาธิก็ถึงความเข้มแข็งได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “การที่ภิกษุนี้ไม่บำเพ็ญอธิษฐานจาริกวัตรให้บริบูรณ์ แล้วจักบำเพ็ญศีลทั้งหลายให้บริบูรณ์ได้ นั้นไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้”⁸ ฉะนั้น ภิกษุผู้ปฏิบัติควรบำเพ็ญวัตรต่าง ๆ ให้บริบูรณ์ด้วยดีเสียก่อน ต่อจากนั้นชำระศีลให้หมดจด คือไม่ล่วงละเมิดที่เป็นทางกายและวาจาของบุคคลผู้สมทานศีล⁹ คฤหัสถ์ทั้งหลายพึงตั้งตนอยู่ในศีล 5 หรืออาชีวัฏฐมกศีล อุบาสกและ

⁶ ชุ.ป.(ไทย) 3๑/43/65

⁷ ที.ม. (ไทย) ๑๐/382/3๑6

⁸ อัง.ปญจก.อ. (ไทย) 3/-/2๑/29

⁹ พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2548), หน้า ๑๑.

อุบาสิกาดังอยู่ในศีล 8 สามเณรดังอยู่ในศีล 10 ภิกษุดังอยู่ในปาฏิโมกขสังวรศีล 227 เรื่องดังกล่าวนี้มีหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

ข้อปฏิบัติหรือกิจแรกที่พระสงฆ์จะต้องศึกษาอันเป็นจุดหมายสำคัญในพระพุทธศาสนา คือ ไตรสิกขา¹⁰ เพื่อแก้ความข้องใจของผู้ปฏิบัติที่ต้องการหาวิธีตัดข้ายัตถะที่เกิดขึ้นเพราะอายตนะภายในและภายนอก ให้ขาดไป โดยมีขั้นตอน คือ

1) เบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องตั้งอยู่ในปาริสุทธิศีล เพื่อความสำรวมระวัง 4 ประการ คือ (1.1) ปาติโมกขสังวรศีล ความสำรวมในพระปาติโมกข์ เว้นจากข้อห้าม ทำตามข้ออนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบท (1.2) อินทริยสังวรศีล ความสำรวมอินทริยระวังไม่ให้บาปอกุศลครอบงำ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริย 6 (1.3) อาชีวปาริสุทธิศีล การเลี้ยงชีวิตโดยทางที่บริสุทธิ์ ไม่ประกอบอบเนสนา (หลอกลวงเขาเลี้ยงชีพเป็นต้น) และ (1.4) ปัจจัยสันนิสิตศีล¹¹ พิจารณาใช้สอยปัจจัย 4 ให้เป็นไปตามความหมายและประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภควัตถุด้วยตัณหา จะเห็นว่า ศีลจัดได้ว่าเป็นจุดเริ่มแรก เป็นปทัฏฐานแห่งการบรรลุอุทยมรรค เพราะเมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว ย่อมทำให้สมาธิแน่วแน่ไม่เกิดความกังวลในการปฏิบัติธรรม

2) สมาธิ คือ การตั้งใจมั่น เพื่อฝึกฝนอบรมใจตนให้ข้ามพ้นบ่วงกิเลส หมายถึงสมาบัติ 8 คือ รูปฌาน 4 และอรูปฌาน 4 อันเป็นบาทแห่งวิปัสสนา คือ เป็นเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติจะยกจิตขึ้นสู่การพิจารณาสังขารตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นการปฏิบัติเริ่มจากสมถะเป็นพื้น เมื่อบรรลุที่สุดแห่งทุกข์ได้เรียกว่าเจโตวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นด้วยสมถะเป็นบาทฐาน¹²

3) ปัญญา คือ รู้อย่างไม่วิปริต ใช้สติพิจารณาคุณลักษณะและอกุศลธรรม รู้สิ่งที่เกื้อกูลและสิ่งไม่เกื้อกูลแห่งสัตว์ทั้งหลายด้วยปัญญาตามความเป็นจริง มีปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติดังกล่าวเรียกว่าปัญญาที่ทำให้เห็นภัยในวัฏสงสาร เป็นปัญญาอันชอบ หมายถึง มัคคปัญญา ก่อให้เกิดความหลุดพ้นด้วยปัญญาที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ เพราะเป็นความหลุดพ้นด้วยวิปัสสนา

¹⁰ อ.ต.ก.อ. (ไทย) ๑/3/529/465

¹¹ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า 25.

¹² ม.ม. (ไทย) ๑2/459/497-499

ฉะนั้น ข้อวัตรปฏิบัติที่สำคัญ คือ การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญซึ่งเป็นการศึกษาในสิ่งที่อยู่ภายในระบบพฤติกรรมของแต่ละบุคคล หรือ ศึกษาตัวเอง โดยศึกษาและปฏิบัติในไตรสิกขา เริ่มต้นด้วยศีล ได้แก่ ความสังวร สมาธิ ได้แก่ ความที่จิตไม่ฟุ้งซ่าน และปัญญา ได้แก่ ความรอบรู้¹³

2) วิธีการฝึกจิตตามหลักการปฏิบัติสมถภาวนาสมถภาวนา

1) วิธีฝึกจิตไม่ให้ลุ่มหลง ยอยากได้รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ ที่น่าพอใจ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดมอง สิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจเหล่านี้ว่า เป็นของไม่มีความสวยงามที่แท้จริง ไม่คงทนถาวรอย่างที่เราคิดไว้ เมื่อเราฝึก ฝนความคิดมองให้เห็นความจริงเช่นนี้ จิตที่เคยยึดมั่นถือมั่นก็จะค่อย ๆ คลายจากความยึดถือให้น้อยลงไปบ้าง¹⁴ การปล่อยวางจะทำให้ได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม เพราะการฝึกหัดมองให้เห็นความจริง จะทำให้เราได้ประสบกับความ จริงด้วยตนเอง

2) วิธีฝึกจิตไม่ให้เกิดความขัดเคือง ไม่มองคนอื่นในแง่ร้าย ผู้ปฏิบัติจะต้องปลูกจิตที่มีแต่เมตตา รู้จัก รักผู้อื่น¹⁵ อีกทั้งเพ่งกลืนที่มีสี่ต่าง ๆ เช่น สีเขียว (นิลกิลิน) สีเหลือง (ปีตกลิน) สีแดง (โลหิตกลิน) สีขาว (โอทาทกลิน) จะทำให้จิตที่ชอบขัดเคือง มีปิติ (เอิบอิ่มใจ) โสมนัส (ความยินดี) เพิ่มขึ้น ความโกรธ ความขัดเคืองที่เคยมีมาก่อนก็จะค่อย ๆ จางหายไป

3) วิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกถีนมิทธะอันเป็นภาวะที่จิตง่วงนอนเศร้าซึมเข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติต้องฝึก หัดการกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก (อานาปานสติ) เมื่อฝึกบ่อย ๆ จิตใจก็จะเข้มแข็ง ไม่ง่วงนอน ไม่เศร้าซึม เป็นจิตมีสมาธิเพิ่มขึ้น

4) วิธีฝึกจิตไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก (อานาปานสติ) เช่นเดียวกับผู้ถูกถีนมิทธะเข้าครอบงำสภาวะจิตที่มีความเข้มแข็ง จะมีสมาธิมากขึ้น ความฟุ้ง ซ่านหายไป มีแต่สมาธิเข้ามาแทนที่

5) วิธีฝึกจิตไม่ให้เกิดความสงสัย (วิจิกิจฉนา) เข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดให้เป็นคนมีเหตุผล ตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ การที่เราจะพัฒนาความสามารถทางปัญญาตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้า จะทำให้เราพบอุปสรรคน้อยลงจนหมดอุปสรรคในที่สุด

¹³ พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, แปลโดย คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560), หน้า ๑.

¹⁴ ส.นิ. (ไทย) ๑6/66/๑32

¹⁵ ชุ.ช. (ไทย) 25/ 362/32๐

ตามหลักพระพุทธศาสนา การที่จิตถูกนิรณัตว์ใดตัวหนึ่งในนิรณัตว์ 5 เข้าครอบงำจิต¹⁶ ถือว่า จิตถูกครอบงำ ไม่เป็นสมาธิแล้ว ในความรู้สึกของคนทั่วไป การฝึกสมาธิต้องมีสมาธิมากๆ (ขั้นอุปนาสมาธิ) จึงจะถือได้ว่า ประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิ หากฝึกสมาธิได้เพียงชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ไม่ถือว่าประสบความสำเร็จ แต่ตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจิตที่เป็นขณิกสมาธิเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาวิปัสสนาปัญญา อย่างไรก็ตาม การที่จะใช้หลักสมถภาวนาเป็นเครื่องมือฝึกจิตให้ระงับนิรณัตว์ใดตัวหนึ่ง หดในทันทีทันใด นับว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่จะปราศจากนิรณัตว์ได้ทั้งหมด คือ พระอรหันต์ (ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนหมดกิเลสแล้ว) เท่านั้น การที่ปุถุชนทั่วไปจะเจริญสมถภาวนาไปจนกว่าจะละนิรณัตว์ได้ทั้งหมดแล้ว จึงหันไป ฝึกวิปัสสนาภาวนา นับว่าเป็นสิ่งที่เน้นช่วงเวลาในการปฏิบัติธรรมชั้นสูงสำหรับผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนั้น บุคคลทั่วไป แม้ยังไม่สามารถละนิรณัตว์ได้หมดทุกตัว และมีสมาธิชั่ว ประเดี๋ยวเดียว (ขณิกสมาธิ) สามารถนำสมาธิชนิดนี้มาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไปได้ ขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาภาวนาอยู่ หากมีนิรณัตว์ใดตัวหนึ่งเข้ามาครอบงำในระหว่างนั้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถฝึกกำหนดได้ทันทีโดยการกำหนดรู้ตามความเป็นจริง จิตจะไม่ตกอยู่ในอำนาจของนิรณัตว์เหล่านั้น และเมื่อผู้ปฏิบัติฝึกกำหนดรู้นิรณัตว์ 5 อยู่บ่อย ๆ สามารถใช้ความสงบขั้นขณิกสมาธิ เป็นเครื่องมือในการประหารนิรณัตว์ได้ โดยผ่านกระบวนการของวิปัสสนาภาวนา ด้วยเหตุนี้ขณิกสมาธิจะเปลี่ยนสภาพเป็นมัคคสมาธิ¹⁷ ในการเจริญสมถภาวนานั้น มีอารมณ์สำหรับเพ่ง ที่เรียกว่า สมถภาวนา รวม 7 หมวด เป็นกัมมัฏฐาน 40 คือ (1) หมวดที่ 1 กสิณ 10 (2) หมวดที่ 2 อสุภะ 10 (3) หมวดที่ 3 อนุสสติ 10 (4) หมวดที่ 4 อัปปมัญญา 4 (5) หมวดที่ 5 อรูป 4 (6) หมวดที่ 6 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 (7) หมวดที่ 6 จตุธาตุววัตถานะ 1

3. การปฏิบัติสมถภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

วิธีการปฏิบัติสมถภาวนา ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผู้เขียนจะได้ยกตัวอย่างมาพอสังเขป และจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

1) คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต อนุสสติวรรค ปฐมมahanามสูตรท่านกล่าวว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิโครธาราม เขตกรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ เจ้าศากยะพระนามว่ามหาณามะเสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับทูลถามว่า “ข้าแต่

¹⁶ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมถกัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ 2๑, (กรุงเทพมหานคร :มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2538, หน้า 2.

¹⁷ อกุ ปญจก. (ไทย) 22/22/25

พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันได้ทราบข่าวว่า ภิกษุจำนวนมากทำจิรกรรมเพื่อถวายพระผู้มีพระภาค ด้วยหวังว่า พระผู้มีพระภาคมีจิรสำเร็จแล้ว ล่วงไป 3 เดือนจักเสด็จจาริกไป ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันเมื่อจะอยู่ด้วยธรรม เป็นเครื่องอยู่ต่าง ๆ จะต้องอยู่ด้วยธรรมเป็นเครื่องอยู่อะไร พระพุทธเจ้าข้า”

นอกจากนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ดีละ ดีละ มหานามะ การที่พระองค์เสด็จมาหา ตถาคตแล้วตรัสถามว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันเมื่อจะอยู่ด้วยธรรมเป็นเครื่องอยู่ต่าง ๆ จะต้องอยู่ด้วยธรรมเป็นเครื่องอยู่อะไร นี่เป็นการสมควรแก่พระองค์ผู้เป็นกุลบุตร มหานามะ กุลบุตร ผู้มีศรัทธาเป็นผู้ประสบความสำเร็จ ผู้ไม่มีศรัทธาไม่ประสบความสำเร็จ¹⁸ ผู้ปรารถนาความสำเร็จเป็นผู้ประสบความสำเร็จ ผู้เกียจคร้านไม่ประสบความสำเร็จ ผู้มีสติตั้งมั่นเป็นผู้ประสบความสำเร็จ ผู้หลง สิมสติไม่ประสบความสำเร็จ ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นผู้ประสบความสำเร็จ ผู้มีจิตไม่ตั้ง มั่นไม่ประสบความสำเร็จ ผู้มีปัญญาเป็นผู้ประสบความสำเร็จ ผู้มีปัญญาทรม ไม่ประสบความสำเร็จ”จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสกับ มหานามะ พระองค์พึงตั้งอยู่ในธรรม 5 ประการนี้ แล้วเจริญธรรม 6 ประการ คือ (1) พระองค์พึงระลึกถึงตถาคตว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาค พระองค์นั้นเป็นพระ อรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็น สาราธิ์ผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค มหานามะ สมัยใด อริยสาวกระลึกถึงตถาคตแล้ว สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้น ย่อมไม่ถูกราคะกลุ้มรุม ไม่ถูกโทสะกลุ้มรุม ไม่ถูกโมหะกลุ้มรุม สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อม ปรารถนาตถาคตดำเนินไปตรงทีเดียว มหานามะ ก็อริยสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงแล้ว ย่อมได้ความ ปลาบปลื้มอิงอรรถ¹⁹ ย่อมได้ความปลาบปลื้มอิงธรรม²⁰ ย่อมได้ปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม เมื่อมี ปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจ มีปีติกายย่อมสงบ เขมิกายสงบย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น มหานามะ อริยสาวกนี้ ตถาคตกล่าวว่า เป็นผู้ถึงความสงบอยู่ในหมู่สัตว์ผู้ถึงความไม่สงบ เป็นผู้ไม่มี พยาบาทอยู่ในหมู่สัตว์ผู้มีพยาบาท เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม เจริญพุทธานุสสติอยู่²¹ (2) พระองค์พึงระลึกถึงธรรมว่า “พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึง เห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียก ให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน²² อันวิญญูชนพึงรู้

¹⁸ อัง.เอกาทสก.อ. (บาลี) 3/๑๑-๑2/384.

¹⁹ อัง.ฉก.อ. (บาลี) 3/๑๐/96.

²⁰ อัง.ฉก.อ. (บาลี) 3/๑๐/96.

²¹ อัง.เอกาทสก. (ไทย) 24/๑๑/4๑๑.

²² อัง.ติก.อ. (บาลี) 2/54,57/๑58.

เฉพาะตน” มหานามะ สมัยใด อริยสาวกระลึกถึงธรรม สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมไม่ถูกราคะ
 กลุ่มรุม ไม่ถูกโทสะกลุ่มรุม ไม่ถูกโมหะกลุ่มรุม สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมปรารถนาธรรม
 ดำเนินไปตรงทีเดียว มหานามะ อริยสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงแล้ว ย่อมได้ความปลาบปลื้มอิงอร
 ย่อมได้ความปลาบปลื้มอิงธรรม ย่อมได้ปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ
 เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น มหานามะ อริยสาวกนี้
 ตถาคตกกล่าวว่า เป็นผู้ถึงความสงบอยู่ในหมู่สัตว์ผู้ถึงความไม่สงบ เป็นผู้ไม่มีพยาบาทอยู่ในหมู่สัตว์ผู้
 มีพยาบาท เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม เจริญธัมมานุสสติอยู่²³ (3) พระองค์พึงระลึกถึงสงฆ์ว่า
 พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง ปฏิบัติสมควร ได้แก่
 อริยบุคคล 4 คือ 8 บุคคล พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย
 ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก มหานามะ
 สมัยใด อริยสาวก ระลึกถึงพระสงฆ์ สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้น ย่อมไม่ถูกราคะกลุ่มรุม ไม่ถูก
 โทสะกลุ่มรุม ไม่ถูกโมหะกลุ่มรุม สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้น ย่อมปรารถนาพระสงฆ์ดำเนินไปตรง
 ทีเดียว มหานามะ อริยสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงแล้ว ย่อมได้ความปลาบปลื้มอิงอร ย่อมได้ความ
 ปลาบปลื้มอิงธรรม ย่อมได้ปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ
 กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น มหานามะ อริยสาวกนี้ ตถาคต
 กล่าวว่า เป็นผู้ถึงความสงบอยู่ในหมู่สัตว์ผู้ถึงความไม่สงบ เป็นผู้ไม่มีพยาบาท อยู่ในหมู่สัตว์ผู้
 มีพยาบาท เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม เจริญสังฆานุสสติอยู่²⁴ (4) พระองค์พึงระลึกถึงศีลของ
 พระองค์ที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกค้นหาและทักท้วงครอบงำ
 เป็นไปเพื่อสมาธิ มหานามะ สมัยใด อริยสาวกระลึกถึงศีล สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมไม่ถูก
 ราคะกลุ่มรุม ไม่ถูกโทสะกลุ่มรุม ไม่ถูกโมหะกลุ่มรุม สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมปรารถนาศีล
 ดำเนินไปตรงทีเดียว มหานามะ อริยสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงแล้ว ย่อมได้ความปลาบปลื้มอิงอร
 ย่อมได้ความปลาบปลื้มอิงธรรม ย่อมได้ปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ
 เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น มหานามะ อริยสาวกนี้
 ตถาคต กล่าวว่า เป็นผู้ถึงความสงบอยู่ในหมู่สัตว์ผู้ถึงความไม่สงบ เป็นผู้ไม่มี พยาบาทอยู่ในหมู่สัตว์
 ผู้มีพยาบาท เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม เจริญ สีลานุสสติอยู่²⁵ (5) พระองค์พึงระลึกถึงจาคะ
 ของพระองค์ว่า เป็นลาภของเราหนอ เราได้ดีแล้วหนอ ที่เรามีใจปราศจากความตระหนี่อันเป็นมลทิน

²³ อัง.เอกาทสก. (ไทย) 24/๑๑/4๑2.

²⁴ อัง.เอกาทสก. (ไทย) 24/๑๑/4๑3.

²⁵ อัง.เอกาทสก. (ไทย) 24/๑๑/4๑3.

มีจาคะอันสละแล้ว มีฝ่ามือชุ่ม ยินดีในการสละ ควรแก่การขอ ยินดีในการแจกทาน อยู่ครองเรือน มหานามะ สมัยใด อริยสาวกระลึกถึงจาคะ สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมไม่ถูกราคะกลุ้มรุม ไม่ถูกโทสะกลุ้มรุม ไม่ถูกโมหะกลุ้มรุม สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมปราศจากะดำเนินไปตรง มหานามะ อริยสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงแล้ว ย่อมได้ความ ปลาบปลื้มยิ่งอรธ ย่อมได้ความปลาบ ปลื้มยิ่งธรรม ย่อมได้ปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจมีปิติกายย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น มหานามะ อริยสาวกนี้ ตถาคตกล่าวว่า เป็นผู้ถึงความสงบอยู่ในหมู่สัตว์ผู้ถึงความไม่สงบ เป็นผู้ไม่มีพยาบาทอยู่ในหมู่สัตว์ผู้มีพยาบาท เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม เจริญจาคานุสสติอยู่²⁶ และ (6) พระองค์พึงระลึกถึงเทวดาทั้งหลายว่า มีเทวดาชั้นจาตุมหาราช เทวดาชั้นดาวดึงส์ เทวดาชั้นยามา เทวดาชั้นดุสิต เทวดาชั้นนิมมานรดี เทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตตี เทวดาชั้นพรหมกาย เทวดาชั้นสูงขึ้นไปกว่านั้น เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วย ๓ รัตนาเช่นใด จุตติจากโลกนี้แล้วไปเกิดในเทวโลกนั้น แม้เราเองก็มี ๓ รัตนาเช่นนั้น เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยศีลเช่นใด จุตติจากโลกนี้แล้วไปเกิดในเทวโลกนั้น แม้เราเองก็มีศีลเช่นนั้น เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยสุตะเช่นใด จุตติจากโลกนี้แล้วไปเกิดในเทวโลกนั้น แม้เราเองก็มีสุตะเช่นนั้น เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยจาคะเช่นใด จุตติจากโลกนี้แล้วไปเกิดในเทวโลกนั้น แม้เราเองก็มีจาคะเช่นนั้น เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วยปัญญาเช่นใด จุตติจากโลกนี้แล้วไปเกิดในเทวโลกนั้น แม้เราเองก็มีปัญญาเช่นนั้น มหานามะ สมัยใด อริยสาวกระลึกถึง ๓ รัตนา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญาของตนและของเทวดาเหล่านั้น สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้น ย่อมไม่ถูกราคะกลุ้มรุม ไม่ถูกโทสะ กลุ้มรุม ไม่ถูกโมหะกลุ้มรุม สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้นย่อมปราศ เทวดาทั้งหลายดำเนินไปตรงทีเดียว มหานามะ อริยสาวกผู้มีจิตดำเนิน ไปตรงแล้ว ย่อมได้ความปลาบปลื้มยิ่งอรธ ย่อมได้ความปลาบปลื้ม ยิ่งธรรม ย่อมได้ปราโมทย์ที่ประกอบด้วยธรรม เมื่อมีปราโมทย์ย่อม เกิดปิติ เมื่อใจมีปิติกายย่อมสงบ เธอผู้มีกายสงบย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น มหานามะ อริยสาวกนี้ ตถาคตกล่าวว่า เป็นผู้ถึงความ สงบอยู่ในหมู่สัตว์ผู้ถึงความไม่สงบ เป็นผู้ไม่มีพยาบาทอยู่ในหมู่สัตว์ผู้มีพยาบาท เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม เจริญเทวตานุสสติอยู่²⁷

2) ในคัมภีร์พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ อังคุตรวรรค กามสูตรนิเทศ ท่านกล่าวว่า เมื่อพิจารณาเห็นว่า กามทั้งหลายเปรียบเหมือนกองไฟ เพราะเผาผลาญ จึงละกามได้โดยการข่มไว้ คือบุคคลที่ละกามได้โดยการข่มไว้ 10 จำพวก ได้แก่ (1) บุคคลกำลังเจริญพหุชานุสสติ ย่อมละกามได้โดยการข่มไว้ (2) บุคคลกำลังเจริญธัมมานุสสติ ย่อมละกามได้โดยการข่มไว้ (3)

²⁶ อัง.เอกาทสก. (ไทย) 24/๑๑/4๑4.

²⁷ อัง.เอกาทสก. (ไทย) 24/๑๑/4๑4.

บุคคลกำลังเจริญสังขานุสสติ ย่อมละกามได้โดยการข่มไว้ (4) บุคคลกำลังเจริญสีลานุสสติ ย่อมละกามได้โดยการข่มไว้ (5) บุคคลกำลังเจริญจาคานุสสติ ย่อมละกามได้โดยการข่มไว้ (6) บุคคลกำลังเจริญเทวานุสสติ ย่อมละกามได้โดยการข่มไว้ (7) บุคคลกำลังเจริญอานาปานัสสติ ย่อมละกามได้โดยการข่มไว้ (8) บุคคลกำลังเจริญมรณานุสสติ ย่อมละกามได้โดยการข่มไว้ (9) บุคคลกำลังเจริญกายคตาสติ ย่อมละกามได้โดยการข่มไว้ (10) บุคคลกำลังเจริญอุปปमानุสสติ ย่อมละกามได้โดยการข่มไว้²⁸

คำว่า “บุคคลละกามได้โดยการข่มไว้ เป็นอย่างไร” คือ บุคคลเมื่อพิจารณาเห็นว่า กามทั้งหลายเปรียบเหมือนร่างโครงกระดูก เพราะให้ความยินดีเล็กน้อย จึงละกามได้โดยการข่มไว้ เมื่อพิจารณาเห็นว่า กามทั้งหลายเปรียบเหมือนชิ้นเนื้อ เพราะเป็นของทั่วไปแก่คนส่วนมาก จึงละกามได้โดยการข่มไว้ เมื่อพิจารณาเห็นว่า กามทั้งหลายเปรียบเหมือนคบเพลิงหญ้า เพราะไหม้ ลุกลาม จึงละกามได้โดยการข่มไว้ ดังนี้ (1) เมื่อพิจารณาเห็นว่า กามทั้งหลายเปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง เพราะมีความร้อนมาก จึงละกามได้โดยการข่มไว้ (2) เมื่อพิจารณาเห็นว่า กามทั้งหลายเปรียบเหมือนความผัน เพราะปรากฏชั่วเวลาอันสั้น จึงละกามได้โดยการข่มไว้ (3) เมื่อพิจารณาเห็นว่า กามทั้งหลายเปรียบเหมือนของที่ยืมมา เพราะเป็นของครอบครองชั่วคราวตามกำหนด จึงละกามได้โดยการข่มไว้ (4) เมื่อพิจารณาเห็นว่า กามทั้งหลายเปรียบเหมือนผลไม้คาต้น เพราะเป็นเหตุ ให้หักและให้ล้ม จึงละกามได้โดยการข่มไว้ (5) เมื่อพิจารณาเห็นว่า กามทั้งหลายเปรียบเหมือนเชียงหันเนื้อ เพราะเป็นเครื่องรองรับการตัดฟัน จึงละกามได้โดยการข่มไว้ (6) เมื่อพิจารณาเห็นว่า กามทั้งหลายเปรียบเหมือนหอกหลาว เพราะเป็นเครื่องที่แทง จึงละกามได้โดยการข่มไว้ (7) เมื่อพิจารณาเห็นว่า กามทั้งหลายเปรียบเหมือนหัวงู เพราะเป็นสิ่งมีภัย เฉพาะหน้า จึงละกามได้โดยการข่มไว้ (8) เมื่อพิจารณาเห็นว่า กามทั้งหลายเปรียบเหมือนกองไฟ เพราะเผาผลาญ จึง ละกามได้โดยการข่มไว้²⁹

จะเห็นว่า บุคคลที่ละกามได้ มี 8 จำพวก ได้แก่ (1) บุคคลกำลังเจริญปฐมฌาน ย่อมละกามได้โดยการข่มไว้ (2) บุคคลกำลังเจริญทุติยฌาน ย่อมละกามได้โดยการข่มไว้ (3) บุคคลกำลังเจริญตติยฌาน ย่อมละกามได้โดยการข่มไว้ (4) บุคคลกำลังเจริญจตุตถฌาน ย่อมละกามได้โดยการข่มไว้ (5) บุคคลกำลังเจริญอากาสานัญจายตนสมาบัติ ย่อมละกามได้โดยการข่มไว้ (6) บุคคลกำลังเจริญวิญญานัญจายตนสมาบัติ ย่อมละกามได้โดยการ ข่มไว้ (7) บุคคลกำลังเจริญอา

²⁸ ขุ.ม. (ไทย) 29/3/8.

²⁹ ขุ.ม. (ไทย) 29/3/8.

กัญญัญญาตนสมาบัติ ย่อมละกันได้โดยการ ช่มไว้³⁰ (8) บุคคลกำลังเจริญเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ย่อมละกันได้โดยการ ช่มไว้³⁰

นอกจากนี้ บุคคลที่ละกันได้ โดยการตัดขาดมี 4 จำพวก ได้แก่ (1) บุคคลกำลังเจริญโสดาปัตติมรรค ย่อมละกันอันเป็นเหตุไปสู่อบายได้โดยการตัดขาด (2) บุคคลกำลังเจริญสกทาคามีมรรค ย่อมละกันอย่างหยาบได้โดยการตัดขาด (3) บุคคลกำลังเจริญอนาคามีมรรค ย่อมละกันอย่างละเอียดได้โดยการตัดขาด และ (4) บุคคลกำลังเจริญอรหัตตมรรค ย่อมละกันได้หมดสิ้น ไม่เหลือทุกสิ่ง ทุกประการ โดยการตัดขาด³¹

4. ผลของการปฏิบัติสมถภาวนา

ผลของการปฏิบัติสมถภาวนา ก็คือ การอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ การฝึกสมาธิการทำ ความเพียร ฝึกอบรมจิตมีผลหรือมีอานิสงส์มากมายตามกำลังของอารมณ์กัมมัฏฐานที่ปฏิบัติ ซึ่งสามารถสรุปเป็นประเด็นของผลหรืออานิสงส์ของสมถภาวนาได้ว่า (1) โดยการนำมาซึ่งอุปจารฌาน และอัปปนาฌาน ในกัมมัฏฐาน 40 ประการนั้น (ยกเว้น กายคตาสติ กับอานาปานสติ ที่เหลือ 8 ประการ ได้แก่ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ มรณานุสสติ และอุปสมานุสสติ) และ อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 กับ จตฺตาตฺตวตฺตณกัมมัฏฐาน 1 นำมาซึ่งอุปจารฌาน กัมมัฏฐานที่เหลืออีก 30 ประการ นำมาซึ่งอัปปนาฌาน³² (2) โดยความต่างกันแห่ง ฌาน ในกัมมัฏฐาน 30 ประการ ที่นำมาซึ่งอัปปนาฌานนั้น กลสิน 10 กับอานาปานสติ 1 รวม 11 ประการ ย่อมให้สำเร็จฌานได้ทั้ง 4 ฌาน อสุภ 10 กับกาย คตาสติ 1 รวม 11 ประการย่อมให้สำเร็จเพียงปฐมฌานอย่างเดียว พรหมวิหาร 3 ข้างต้น (เมตตา กรุณา มุทิตา) ให้สำเร็จฌาน 3 พรหมวิหาร ข้อยุเบกขา ย่อมให้สำเร็จฌานที่ 4 และอรุณกัมมัฏฐาน ย่อมให้สำเร็จเป็นอรุณฌาน คือ ฌานที่มีรูปเป็นอารมณ์ (3) โดยภูมิที่สามารถเจริญกัมมัฏฐาน อสุภกัมมัฏฐาน 10 กายคตาสติ 1 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 รวม 12 กัมมัฏฐานนี้ ย่อมไม่บังเกิดในเทวโลกชั้นกามาวจร เพราะซากศพและอาหารอันน่าเกลียด ไม่มีในเทวโลก และในกัมมัฏฐาน 12 นั้น กับอานาปานสติ 1 รวม 13 กัมมัฏฐานนี้ ย่อมไม่บังเกิดในพรหมโลก เพราะลมอัสสาสะปัสสาวะไม่มีในพรหมโลก (4) โดยความเป็นปัจจัยเกื้อหนุน ในบรรดากัมมัฏฐานเหล่านั้น ยกเว้นอากาศกลสิน กลสินที่เหลือ 9 ประการ ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่ อรูปฌานทั้งหลาย กลสินทั้ง 10 ประการ ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่อภิญาทั้งหลาย พรหมวิหาร

³⁰ ขุ.ม. (ไทย) 29/3/9.

³¹ ขุ.ม. (ไทย) 29/3/9.

³² สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมถกัมมัฏฐาน, หน้า 35.

3 (เมตตา กรุณา มุทิตา) ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่พรหมวิหารที่ข้อที่ 4 อารูปกัมมัญฐานบทต่าง ๆ ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่รูปกัมมัญฐานบทสูง นอกจากผลของการเจริญกัมมัญฐาน ทั้ง 40 ที่แสดงแล้ว ยังสามารถอารมณ์กัมมัญฐานยังสามารถแสดงเพิ่มเติมได้คือ

เพราะผลของการปฏิบัติสมถภาวนานั้นจะต้องได้อานิสงส์แห่งการปฏิบัติดังนี้ คือ

1) อภิญญา ในบรรดากัมมัญฐานทั้งหมด การเจริญกสิณ 10 เท่านั้นที่จะได้อภิญญา ทั้งนี้เนื่องจากเหตุ 2 ประการ คือ (1.1) สมาธิในรูปปัญจฌานที่เกิดจากการเจริญกสิณ 10 มีกำลังแรงกล้ายิ่งกว่ากัมมัญฐานอีก 16 อย่างที่เหลือ และ (1.2) ตามธรรมดาผู้ที่ได้อภิญญานั้นต้องได้สมบัติ 9 คือ รูปฌานและอรุณฌาน เว้นแต่ผู้ที่มีบาปเป็นพิเศษเท่านั้น ฉะนั้น รูปปัญจฌานลาภบุคคลก่อนที่จะเจริญอรุณฌาน ต้องทำการเพ่งปฏิภาณนิมิตที่ได้มาจากกสิณ 9 (เว้นอากาศกสิณ) โดยปริกรรมว่า อากาโส ๆ อรูปฌานขั้นที่ 1 จึงจะเกิดได้ ถ้าไปเจริญสมถกัมมัญฐานอื่น ๆ แทน อรูปฌานขั้นต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ด้วยเหตุ 2 ประการนี้แหละการเจริญกสิณ 10 เท่านั้น จึงจะได้อภิญญา

2) มัคคสิทธิอภิญญา อภิญญาที่สำเร็จพร้อมด้วยมรรค เป็นลักษณะของพระอริยบุคคลที่บรรลุมรรคผลแต่ไม่มีอภิญญา แต่ปัญญาที่ประกอบกับมรรคจิตนั้นมีอำนาจเพียงพอเกี่ยวกับอภิญญาอยู่ด้วย หากแต่มิใช่ตัวอภิญญาเท่านั้น เมื่อประสงค์จะทำอภิญญาเวลาใดเวลานั้นรูปปัญจฌานที่มีตัวอภิญญาก็เกิดขึ้น ความประสงค์ที่อธิฐานไว้สำเร็จพร้อมไปด้วยมี 2 อย่างคือ (2.1) เภฏฐิมัคคสิทธิอภิญญา อภิญญาที่สำเร็จพร้อมด้วยมรรคเบื้องต้น 3 และ (2.2) อรหัตตมัคคสิทธิอภิญญา อภิญญาที่สำเร็จพร้อมด้วยอรหัตตมรรค

นอกจากนี้ ผลของการปฏิบัติสมถภาวนาจึงทำให้เกิดฤทธิ์ ได้แก่

1) ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจปฐวีกสิณ ได้แก่ (1.1) เนรมิตคน ๆ เดียวให้เป็นหลายร้อยหลายพันคน (1.2) เนรมิตตนเองให้เป็นพระยานาคพระยาครุฑ (1.3) ทำท้องอากาศ แม่น้ำ มหาสมุทรให้เป็นพื้นดิน เดิน ยืน นั่ง นอนได้ (1.4) เนรมิตเป็นต้นไม้ วิมาน วัตถุอาหาราม เสดสถาน บ้านเรือน วัตถุสิ่งของต่าง ๆ แล้วแต่ความประสงค์ของตน (1.5) ทำสิ่งเบาให้หนัก (1.6) ทำให้วัตถุตั้งมั่นติดแน่นอยู่ มิให้โยกย้ายเคลื่อนที่ไป (1.7) ได้อภิญญาตนะ คือ สามารถข่มทำลายธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อจิตใจ และสามารถข่มอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นอริยกรรมและอนิยกรรม มิให้มาปรากฏภายในจิตใจของตน

2) ฤทธิ์เกิดขึ้นด้วยอำนาจอาโปกสิณ ได้แก่ (2.1) แทรกแผ่นดินไปแล้ว ผุดขึ้นมาได้ (2.2) ทำให้ฝนตก (2.3) ทำพื้นแผ่นดินให้เป็นน้ำและมหาสมุทร (2.4) ทำน้ำให้เป็นน้ำมัน น้านม น้ำผึ้ง (2.5) ทำให้กระแสน้ำพุ่งออกมาจากร่างกาย (2.6) ทำให้ภูเขา ปราสาท วิมาน สะเทือนหวั่นไหว

3) ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจเตโชกสิณ ได้แก่ (3.1) เกิดควันกำบังตน และทำให้ไฟลุกโชติช่วงขึ้นจากร่างกายและวัตถุอื่น ๆ (3.2) ทำให้ฝนถ่านเพลิงตกลงมา 3. ใช้ไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของตนดับไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของผู้อื่นให้ดับลงได้ (3.4) สามารถเผาผลาญบ้านเมือง วัตถุสิ่งของอื่น ๆ ได้ (3.5) ทำ

ให้แสงสว่างเกิดขึ้นเพื่อจะได้แลเห็นรูปด้วยทิพพจักขุอภิญญา (3.6) ทำให้เตโชธาตุเกิดขึ้นใหม่ในสรีระในสมัยที่ปรินิพพาน (3.7) ทำให้ความมืดหายไป³³

4) ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจวายุกสิณ ได้แก่ (4.1) เหาะไปได้ (4.2) สามารถไปในสถานที่ ๆ ตนเองต้องการจะไปได้อย่างรวดเร็ว (4.3) ทำสิ่งที่หนักให้เบา และ (4.4) ทำให้พายุใหญ่เกิดขึ้น

5) ฤทธิ์ที่เกิดจากอำนาจน้ำลกลิณ ได้แก่ 1. ทำวัตถุสิ่งของนั้นให้เป็นสีเขียว 2. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นแก้วมรกต 3. ทำให้ความมืดเกิดขึ้นไม่ว่าเวลาใด 4. ได้อภิกายตนะ 5. ได้สุภวิโมกข์ คือ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน โดยง่ายและสะดวกสบาย

6) ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจปิตกสิณ ได้แก่ (6.1) ทำให้วัตถุสิ่งของให้เป็นสีเหลือง (6.2) ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นทอง (6.3) ได้อภิกายตนะ (6.4) ได้สุภวิโมกข์

7) ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจโลหิตกสิณ ได้แก่ (7.1) ทำให้วัตถุสิ่งของให้เป็นสีแดง (7.2) ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นแก้วทับทิม (7.3) ได้อภิกายตนะ (7.4) ได้สุภวิโมกข์³⁴

8) ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจอิหาทกสิณ ได้แก่ (8.1) ทำให้วัตถุสิ่งของเป็นสีขาว (8.2) บันดาลให้สร้างหายจากความง่วงหาวนอน (8.3) บันดาลให้ความมืดหายไปได้ และ (8.4) บันดาลให้เกิดแสงสว่างเพื่อเห็นรูปด้วยทิพพจักขุได้

9) ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจอาโลกกสิณ ได้แก่ (9.1) ทำให้วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ให้มีแสงสว่าง (9.2) บันดาลให้สร้างหายจากความง่วงหาวนอน (9.3) บันดาลให้ความมืดหายไปได้ (9.4) บันดาลให้เกิดแสงสว่างเพื่อเห็นรูปด้วยทิพพจักขุได้³⁵

10) ผลหรืออานิสงส์ของการเจริญพุทธานุสสติ จะได้ผล 2 อย่างคือ อย่างต่ำและอย่างสูง ผลอย่างต่ำมี 14 ประการ คือ (10.1) เกิดความนับถือยำเกรงต่อพระพุทธเจ้ามากขึ้น (10.2) มีความเชื่อในพระพุทธเจ้ามากขึ้น (10.3) มีสติดีมากขึ้น (10.4) รู้จักคุณของพระพุทธเจ้ามากขึ้น (10.5) มีความปลื้มใจมากขึ้น (10.6) อุดหนุนต่อความกลัวสิ่งต่าง ๆ ได้ (10.7) อุดหนุนต่อทุกขเวทนาต่าง ๆ ได้ (10.8) สมควรอยู่ร่วมกับพระพุทธเจ้าได้ (10.9) สมควรที่จะบูชาของคนที่ทั้งหลายเหมือนกับพระเจดีย์ (10.10) มีใจน้อมไปในพุทธานุสสติ คืออยากเป็นพระพุทธเจ้า (10.11) มีความละเอียดและมีความเกรงกลัวต่อความชั่ว ไม่กล้าทำความชั่วได้เหมือนกับบอญ์ในที่ตรงหน้าพระพุทธเจ้า (10.12) มีสันดานพองใสมากขึ้น (10.13) ได้เกิดในสุคติเมื่อตายแล้ว (10.14) ผลอย่างสูงมี 1 คือ ได้อุปจารสมาธิ³⁶

³³ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า 3๑๐.

³⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 3๑๑.

³⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 3๑2.

³⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 369.

11) ผลหรืออานิสงส์ของการเจริญธัมมานุสสติ ผลอย่างต่ำมี 11 ประการ คือ (11.1) ย่อมเป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระศาสดา (11.2) ทำความตระหนักและอ่อนน้อมในพระธรรม โดยนัยว่า เราไม่พิจารณาเห็นศาสดาผู้แสดงธรรมอันเป็นโอปนายิกะอย่างนี้ ผู้ประกอบเมตตาด้วยองค์นี้ ในกาลส่วนที่เป็นอดีตเลย ในกาลบัดนี้เล่า เราก็ไม่พิจารณาเห็น เว้นแต่พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น (11.3) ย่อมได้ความไพบุลย์แห่งคุณ มีศรัทธาเป็นต้น (11.4) เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์ (11.5) ทนต่อความกลัวและความตกใจ (11.6) สามารถอดกลั้นทุกขได้ (11.7) มีความรู้สึกว่าได้อยู่กับพระธรรม (11.8) แม้สรีระของเขาย่อมธัมมานุสสติประทับอยู่ ย่อมเป็นร่างควรแก่การบูชาดุจเรือนพระเจดีย์ (11.9) จิตของเขาย่อมอ่อนน้อมไปในอันจะบรรลุนุตตรธรรม คือมรรคผลนิพพาน (11.10) ในเมื่อมีการประจวบกับวัตถุที่จะพึงลวงละเมิด หิริโอตตัปปะย่อมจะปรากฏแก่เขื่อนั้นระลึกถึงคุณแห่งพระธรรมได้อยู่ (11.11) เมื่อยังไม่บรรลุนุคุณธรรมอันยิ่งขึ้นไป ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้าผลอย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ

12) ผลหรืออานิสงส์ของการเจริญสังฆานุสสติ ผลอย่างต่ำ 9 ประการ คือ (12.1) เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์ (12.2) ได้ความไพบุลย์แห่งคุณ มีศรัทธา เป็นต้น (12.3) เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์ (12.4) ทนต่อความกลัวและตกใจ (12.5) มีความรู้สึกว่าได้อยู่กับพระสงฆ์ (12.6) แม้สรีระของเขาย่อมสังฆานุสสติประทับอยู่ ย่อมเป็นร่างควรแก่การบูชา ดุจโรงอุโบสถ อันมีสงฆ์ประชุมกันอยู่ณนั้น 7. จิตของเขาย่อมอ่อนน้อมไปในอันจะบรรลุถึงพระสังฆคุณ (12.8) ในเมื่อมีการประจวบเข้ากับวัตถุที่จะพึงลวงละเมิด หิริโอตตัปปะย่อมจะปรากฏแก่เขื่อนั้นระลึกถึงคุณกับเห็นพระสงฆ์อยู่ต่อหน้า (12.9) เมื่อยังไม่บรรลุนุคุณอันยิ่งขึ้นไป เขาย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้าผลอย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ³⁷

13) ผลหรืออานิสงส์ของการเจริญสีลานุสสติ ผลอย่างต่ำ 10 ประการ คือ (13.1) ย่อมเป็นผู้มีความเคารพในการศึกษาในเรื่องศีล (13.2) มีความประพฤติเหมาะสม (13.3) ปราศจากภัยทั้ง (13.4) มีภัยอันเกิดแต่การติเตียนตนว่า เป็นคนไม่ดี เป็นต้น (13.4) มีปกติเห็นภัยในโทษแม้แต่เล็กน้อย (13.5) ได้ความไพบุลย์แห่งคุณ มีศรัทธาคือความเชื่อในศีลมากขึ้น เป็นต้น (13.6) มีสติไพบุลย์ในศีลมากขึ้น (13.7) มีปัญญา รู้จักศีลมากขึ้น (13.8) มีสันดานผ่องใสมากขึ้น (13.9) มีความปลื้มใจมากขึ้น (13.10) เมื่อแตกตายทำลายขันธ ย่อมมีสุคติโลกสวรรค์เป็นไปในเบื้องหน้าผลอย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ

14) ผลหรืออานิสงส์ของการเจริญจาคานุสสติ ผลอย่างต่ำมี 6 ประการ คือ (14.1) ย่อมเป็นผู้ยอมไปในการสละโดยประมาณยิ่งคือยินดีในการแบ่งปัน (14.2) มีอหยาตย์ไม่โลภ คือไม่มีนิสัย

³⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 384.

เป็นคนเห็นแก่ได้ (14.3) จะมีความเมตตาสงสารแก่ผู้อื่น (14.4) จะเป็นคนแก้แค้นในที่ประชุม คือไม่กลัวที่ใครจะตีว่าตระหนี่ (14.5) มากไปด้วยปิตีและปราโมทย์ คือเป็นผู้มีความปลื้มใจมาก (14.6) เมื่อยังไม่บรรลुकุณอันยิ่งขึ้นไป เธอย่อมเป็นผู้มีสติเป็นที่ไปในเบื้องหน้าผลอย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ

15) ผลหรืออานิสงส์ของการเจริญเวทธานุสสติ ผลอย่างต่ำมี 7 ประการ คือ (14.1) ย่อมเป็นที่รักที่ชอบใจของเวทดาทั้งหลาย (14.2) ถึงความเป็นผู้โพบูลย์ด้วยคุณมีศรัทธาเป็นต้น (14.3) มีสติมากขึ้น (14.4) มีปัญญามากขึ้น (14.5) มีสันดานพองใสมากขึ้น (14.6) เป็นผู้มากไปด้วยปิตีและปราโมทย์ คือ มีความปลื้มใจมากขึ้น (14.7) เมื่อแตกตายทำลายขันธ ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้าผลอย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ³⁸

16) ผลหรืออานิสงส์ของการเจริญอุปสมานุสสติ ผลอย่างต่ำมี 12 ประการ คือ (16.1) จิตไม่ถูกราคะ โทสะ โมหะ กลุ้มรุม (16.2) เป็นจิตที่มุ่งตรงต่ออุปสมะแท้ (16.3) องค์ฌานทั้งหลายย่อมเกิดย่อมเกิดขึ้นแก่เธอผู้ข่มนิวรณ์ได้แล้วในขณะเดียวกัน (16.4) นอนหลับสบาย (16.5) ตื่นขึ้นก็สบาย (16.6) เป็นผู้ม่ิอินทรีย์อันสงบ (16.7) เป็นผู้ม่ิใจสงบ (16.8) มีหิริโอตตปปะ (16.9) นำเสื่อมใส่ (16.10) มีธรรมาศัยประณีต (16.11) เป็นที่เคารพและยกย่องของคนทั้งหลาย (16.12) เมื่อยังไม่บรรลुकุณที่สูงขึ้นไป ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้าผลอย่างสูงได้อุปจารสมาธิ

17) ผลหรืออานิสงส์ของการเจริญมรณานุสสติ ผลอย่างต่ำมี 13 ประการ คือ (17.1) ย่อมเป็นผู้ไม่ประมาทเนื่องนิตย (17.2) ได้อนภิตตสัญญา คือ ความไม่น่ายินดีในภพทั้งปวง (17.3) จะไม่ยินดีตื่นต้นในการได้การมีทั้งปวง (17.4) จะละความยินดีในชีวิตเสียได้ (17.5) จะชอบตบาศคือ ความชั่วต่าง ๆ (17.6) ไม่มากไปด้วยการสะสม (17.7) จะไม่ละโมภในสิ่งของทรัพย์สินสมบัติทั้งปวง (17.8) ปราศจากความตระหนี่ คือ จะไม่เป็นคนตระหนี่เห็นแก่ตัวฝ่ายเดียว (17.9) อนิจจสัญญา ก็ย่อมถึงความเข้าใจของแก่เธอ คือ จะรู้สึกในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร (17.10) ทุกขสัญญาและอนัตตสัญญาก็ย่อมปรากฏแก่เธอ (17.11) เวลาจะตายจะไม่กลัวตาย (17.12) เวลาจะตายจะไม่หลงตาย ไม่หลงทำกิริยา (17.13) ถ้าเธอมีได้ชมพระอมตะเบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตกย่อมบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เพราะเหตุนี้แล ผู้มีปัญญาดีจึงทำความไม่ประมาทในมรณัสสติ อันมีอานุภาพมากอย่างนี้ทุกเมื่อ เทอญผลอย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ³⁹

18) ผลหรืออานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติ ผลอย่างต่ำ อดทนต่อความยินดีในร้ายได้ คือไม่ยินดีในร่างกาย และไม่ยินร้ายต่อร่างกายจนเกินไปนักผลอย่างสูง ได้ฌาน 4 อภิญญา 5

³⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 392.

³⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 4๑๐.

อานิสงส์อีก คือ (18.1) ย่อมเป็นผู้ข่มได้ ทั้งความไม่ยินดีและความยินดี อันความไม่ยินดีหาข่มเธอได้ ไม่ เธอข่มเสียได้ครอบงำเสียได้ ซึ่งความไม่ยินดี ที่เกิดขึ้นอยู่ (18.2) เป็นผู้ข่มความกลัวภัยได้ อันความกลัวภัยหาข่มเธอได้ ไม่ เธอข่มเสียได้ครอบงำเสียได้ ซึ่งความกลัวภัยที่เกิดขึ้นอยู่ (18.3) เป็นผู้ทนต่อความหนาวร้อน ฯลฯ (18.4) เป็นคนที่อดกลั้นต่อทุกข์เวทนาทุกขเวทนาจะคร่าชีวิตได้ (18.5) ได้อาศัยสี่ต่างๆ แห่งโกฏฐาสทั้งหลายมีผมเป็นต้น จะเป็นผู้ใดมานาน ทั้ง 4 (18.6) สามารถจะได้บรรลุลอภิญญา 6 เหตุนั้นผู้มีปัญญาเห็นภัยในวัฏสงสารถึงเป็นผู้ไม่ประมาทบำเพ็ญกายคตาสตินี้ อันมีอานิสงส์เป็นเอนกดังกล่าวนี้อแล้ว

19) ผลหรืออานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ ได้แก่ (19.1) สามารถตัดเสียซึ่งวิตกมีกามวิตกเป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและประณีต (19.2) เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็นสุข (19.3) เจริญให้มาก ทำให้มากแล้วย่อมยังสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ เมื่อสติปัฏฐาน 4 อันบุคคลเจริญมาก ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ เมื่อบุคคลยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์แล้ว ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ (19.4) ผู้ที่ใดสำเร็จจอร์หัตผลโดยอาศัยการเจริญอานาปานสติก็มีฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่าจะอยู่ไปได้สักเท่าไร และสามารถรู้กาลเวลาที่จักปรินิพพานด้วย (19.5) กลับเป็นสุขไม่ดิ้นรน (19.6) ดิ้นก็เป็นสุข คือ มีใจเบิกบาน 7. มีร่างกายสงบเรียบร้อย 8. มีหิริโอตตัปปะ (19.9) นุ่มละมุนใส (19.10) มีอริยาคัยประณีต (19.11) เป็นที่รักของคนทั้งหลาย (19.12) ถ้ายังไม่สำเร็จจอร์หัตผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธก็มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า⁴⁰

20) ผลหรืออานิสงส์ของการเจริญเมตตา ได้แก่ (20.1) สุข สุขุติ นอนหลับสบายคล้ายเข้าสมาบัติ (20.2) สุข ปฏิพัชฌิต เมื่อตื่นนอนคล้ายกับออกจากสมาบัติ (20.3) น ปาปก สุขิน ปสฺสตี ไม่ฝันเห็นสิ่งที่ชั่ว และเรื่องที่น่าเกลียด น่ากลัว ฝันเห็นแต่สิ่งที่ดีที่น่าปลื้มใจ (20.4) มนุสฺสาน ปิโย โหติ เป็นที่รักของคนทั้งหลาย (20.5) อมฺนุสฺสาน ปิโย โหติ เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลายมีเทวดา เป็นต้น (20.6) เทวตา รกฺขณฺติ เทวตาทั้งหลายย่อมรักษา (20.7) นาสุส อคฺติ วา วิสํ วา สตุถํ วา กมฺติ ไฟหรือยาพิษ หรือศัตราวุธต่าง ๆ ทำลายไม่ได้ (20.8) ตวํ จิตฺตํ สมายิตฺติ มีจิตใจสงบได้เร็ว (20.9) มุขวณฺโณ วิบุปฺสตีติ มีหน้าตาผ่องใส (20.10) อสมฺมุพฺโพ กาล กโรตี เมื่อเวลาตายจิตใจไม่พันเพือน คือไม่หลงตาย 11. อุตฺตรํ อปฺปวิวิชฺฌณฺโต พุทฺทมโลกุปฺโป โหตี แม้ว่าจะไม่ได้บรรลุสมรรถผลอันประเสริฐในภพนี้ก็ตาม ถ้าได้รูปฌาน จักไปบังเกิดในพรหมโลก⁴¹

⁴⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 475.

⁴¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 509.

21) ผลหรืออานิสงส์ของการเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา ได้แก่ (21.1) ประหารสตัณหาได้ เพราะประสงค์เพียงแต่จะดำรงชีวิตร่างกายเอาไว้ เพื่อจะได้ทำการปฏิบัติให้พ้นไปจากวัฏฏทุกข์นี้ แม้ ตัณหา ราคะ ในกามคุณ 5 ผู้เจริญย่อมละลงได้ (21.2) อาศัยเหตุคือการละตัณหา ราคะ ในกามคุณ 5 ลงได้นี้ ผู้เจริญย่อมกำหนดรู้รูปขันธ์โดยปริญา 3 แม้กายคตาสติภาวนาย่อมสำเร็จบริบูรณ์ไปด้วยและอนุโลมเข้าไปในปฏิปทาแห่งอสุภสัญญาด้วย (21.3) แม้ว่าผู้เจริญยังไม่สามารถเข้าสู่มรรค ผล นิพพานในภพปัจจุบันทันตาเห็นนี้ก็ตาม ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปเบื้องหน้า

กล่าวสรุปได้ว่า การเจริญสมถภาวนาไม่ใช่ว่าการดับกิเลสเป็นสมุจเฉท เพราะไม่ใช่ว่าการ ประจักษ์ลักษณะของสภาพธรรมตามปกติตามความเป็นจริง เมื่อฉานจิตไม่เสื่อมและฉานวิถิจิตเกิด ก่อนจุติจิต เป็นกัมมปัจจัยให้ฉานวิปากจิตปฏิสนธิในพรหมภูมิชั้นต่าง ๆ แต่เมื่อหมดอายุของพรหม ภูมินั้น ๆ แล้ว ในภพภูมิอื่น ๆ ที่จิตอาศัยอยู่สภาวะจิตต้องกลับมาสู่ความ ยินดี พอใจ ติดข้อง ในตัวตน ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะต่อไป

5. บทสรุป

จากการหลักการและวิธีการปฏิบัติสมถภาวนา พบว่า ประการแรก ก็คือ โยคีต้องชำระศีล ให้บริสุทธิ์ก่อนต่อจากนั้นพึงเข้าไปหาภิกษุณมิตรผู้ให้พระกัมมัฏฐานแล้ว พึงถวายตัวแต่พระผู้มีพระ ภาดเจ้าหรือแก่พระอาจารย์ แล้วพึงทำตนให้เป็นผู้มีศีลสมาธิอันสมบูรณ์แล้วถึงขอพึงเอาพระ กัมมัฏฐานแล้วฝึกจิตไม่ให้ลุ่มหลงในกิเลสต่างๆ ในการเจริญสมถภาวนานั้น มีอารมณ์สำหรับเพ่ง ที่ เรียกว่า สมถภาวนา แบ่งรวมเป็น 7 หมวด เป็นกัมมัฏฐาน 40 คือ (1) หมวดที่ 1 กสิณ 10 (2) หมวดที่ อสุภะ 10 (3) หมวดที่ 3 อนุสสติ 10 (4) หมวดที่ 4 อัปปมัญญา 4 (5) หมวดที่ 5 อรูป 4 (6) หมวดที่ 6 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 (7) หมวดที่ 6 จตุธาตุวัตถุ 1 ส่วนผลหรืออานิสงส์ของการปฏิบัติ สมถภาวนามีต่างๆ กันไปเช่น การนำมาซึ่งอุปจารฉานและอัปปนาฉาน ในกัมมัฏฐาน 40 ประการ นั้น (ยกเว้น กายคตาสติ กับอานาปานสติ ที่เหลือ 8 ประการ ได้แก่ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สीलานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ มรณานุสสติ และอุปสมานุสสติ) และ อาหาเร ปฏิกูลสัญญา 1 กับ จตุธาตุวัตถุ 1 นำมาซึ่งอุปจารฉาน กัมมัฏฐานที่เหลืออีก 30 ประการ นำมาซึ่งอัปปนาฉานเป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- _____. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: วิญญาน.
- _____. (2539). **ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: วิญญาน.
- _____. (2539). **ปกรณ์วิเสสบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: . วิญญาน.
- พระพุทธรูปโสเถระ. (2548) .**คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- พระอุปัชฌาย์โสเถระ. (2560).**วิมุตติมรรค**. แปลโดย คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

